



### Lehrgänge und Fortbildungen

#### Rundum Fit 2017 – Best Age

##### DTB Tagesspecial

Wird mit 8 EU zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt

<b><u>Veranstalter:</u></b>	TG Oberlahn-Eder
<b><u>Zielgruppe:</u></b>	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Aerobic, Fitness, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
<b><u>Termin:</u></b>	21. Januar 2017
<b><u>Uhrzeit:</u></b>	9:30 bis 16:30 Uhr
<b><u>Ort:</u></b>	Marburg-Cappel, August-Bebel-Platz 3
<b><u>Referentin:</u></b>	DTB-Referent
<b><u>Gebühr:</u></b>	50,- €, mit GymCard 45,- €
<b><u>Meldeschluss:</u></b>	7. Januar 2017
<b><u>Anmeldung:</u></b>	Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg <a href="mailto:geschaeftsstelle@turngau-oberlahn-eder.de">geschaeftsstelle@turngau-oberlahn-eder.de</a>



Mit vielfältigen Anforderungen und Bewegungsideen können die Kernkompetenzen des Alltags sinnvoll trainiert und gefördert werden. Das Tagesspecial präsentiert dazu ein umfassendes Programm mit vier verschiedenen Angeboten, die in jeder Trainingsgruppe umgesetzt werden können. Kleine Theorieimpulse zu den vier Angeboten runden die praktischen Einheiten ab.

„**Bewegtes Rückentraining im Flow**“ – ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Rumpfmuskulatur und auf der Umsetzung der Prinzipien des Faszientrainings liegt.

„**Krafttraining und Gleichgewicht**“ – eine Kombination, die für die Bewältigung des Alltags von immenser Bedeutung ist. Das Training auf einer instabilen Unterlage (zusammengerollte Gymnastikmatte) wird mit dem klassischen Powerband kombiniert.

„**Herz-Kreislauf-Training mit motivierender Musik**“ – ein variantenreiches Ausdauertraining, bei dem Denken und Bewegen sowie soziale Interaktionen im Mittelpunkt stehen.

„**Wahrnehmen und Entspannen**“ – Stress und Hektik des Alltags in Grenzen halten. Ziel ist es, Methoden kennen zu lernen, um zur Ruhe zu kommen.

Bitte Gymnastikmatte, warme Kleidung (Socken), Verpflegung und Getränke mitbringen