



### Lehrgänge und Fortbildungen

#### Moderne Bewegungstrends im Rückentraining

##### DTB Tagesspecial

Wird mit 8 EU zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt ???

<b>Veranstalter:</b>	TG Oberlahn-Eder
<b>Zielgruppe:</b>	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Aerobic, Fitness, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
<b>Termin:</b>	26. Januar 2019
<b>Uhrzeit:</b>	9:30 bis 16:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Mehrzweckhalle in 35043 Cyriaxweimar, Cyriaxstraße 1
<b>Referentin:</b>	DTB-Referentin(voraussichtlich) Michaela Reimann
<b>Gebühr:</b>	50,- €, mit GymCard 45,- €
<b>Meldeschluss:</b>	10. Januar 2019
<b>Anmeldung:</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>



### Moderne Bewegungstrends im Rückentraining (8 LE)

Das Thema Rückengesundheit findet bei den Gesundheitssportangeboten im Verein regen Zuspruch. Stunden rund um die Wirbelsäule sind sehr erfolgreich und ein Dauerbrenner! Wirbelsäulengymnastik, Rückengymnastik, Rücken Aktiv, stabiler Rücken, etc. – dies sind allesamt sehr beliebte Formate! Denn kaum jemand kann von sich sagen, noch nie Rückenschmerzen gehabt zu haben.

Damit diese Stundenkonzepte erfolgreich bleiben, ist es sinnvoll, aktuelle Trends und neue Bewegungsansätze, z. B. aus Functional Training, Pilates, Coretraining, Beckenbodentraining, Sensomotorischem Training, Yoga, etc., einfließen zu lassen.

Diese Fortbildung liefert den Teilnehmern zahlreiche Ideen, wie sie ihre Rückenstunden noch abwechslungsreicher gestalten können. Übungen und Bewegungsansätze werden theoretisch besprochen und in der Praxis umgesetzt. Sie werden viele neue Ideen und Inspirationen für Ihre Arbeit mitnehmen.

Nach dem Tagesspecial ist der Übungsleiter in der Lage, selbständig neue Elemente sinnvoll in eine Rückentraining-Stunde einzubauen.

Damit die genannten Inhalte mit einfachsten Mitteln überall umsetzbar sind, liegt der Schwerpunkt auf einem Fitnesstraining ohne Geräte bzw. unter Verwendung üblicher Sporthallengeräte.

**Bitte Verpflegung und Getränke mitbringen.**