



Fortbildungen des WTB im Emscher-Ruhr Turnverband 2020

Entdecke deinen Beckenboden - Sensibilisierung für den eigenen Körper

Wer sich auf die spannende Entdeckung des Beckenbodens einlässt, wird feststellen, dass diese Region unseres Körpers in einem gesundheitsbewussten Training eine zentrale Rolle spielen sollte, egal in welchem Alter. Es geht hier nicht um ein schweißtreibendes Training, sondern um eine Sensibilisierung unserer Körpermitte und um die Erkenntnis, wie der Beckenboden in Verbindung mit unseren anderen Körperregionen steht. Wir beschäftigen uns in diesem sehr praxisnahen Lehrgang mit den Aufgaben unseres Beckenbodens, lernen ihn zu spüren, zu mobilisieren, zu kräftigen und zu entspannen. Das Kennenlernen von leicht umsetzbaren Übungen für die Sportstunde, aber auch Ideen zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag und im Sport sind Ziele dieses Lehrgangs.

LG-Nr.	20931010	
Termin	15.3. 2020	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Herne	Vellwig-Schule
Kosten	Gymcard	Regulär
ohne Ü/V	55,-	90,-
Frühbucher	5,- Rabatt bis 29.2.2020	
Leitung	Bettina Blomenkamp	
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	

Arthrose - welche Bewegungsangebote passen?

Zunächst werden die Schwerpunkte des Krankheitsbildes herausgearbeitet und ein aktueller Stand und neue Erkenntnisse zum Thema Arthrose aufgezeigt. Welche speziellen Bewegungsangebote gibt es für Arthrose-Betroffene und welche Herausforderungen stellt der Alltag dar?

Es werden methodische Reihen zu den Themen Koordination als auch gezielte funktionelle Gymnastik angeboten. Das Ziel ist die Förderung der Gelenkbeweglichkeit und die Bewegungssicherheit im Alltag.

LG-Nr.	20931020	
Termin	26.4. 2020	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Herne	Vellwig-Schule
Kosten	Gymcard	Regulär
ohne Ü/V	55,-	90,-
Frühbucher	5,- Rabatt bis 29.2.2020	
Leitung	Iris Müller	
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	

Pilates im Flow

Diese Tagesfortbildung richtet sich an ausgebildete Pilates-Trainer, mit dem Ziel neue Flows in die eigenen Stunden mitzunehmen. Die Veranstaltung vereint anspruchsvolle Pilates-Kreationen für mehr Kraft und Beweglichkeit. Durch das kontinuierliche Arbeiten im Fluss kommt auch die Entspannung nicht zu kurz. Der gelegentliche Kleingeräteeinsatz vervollständigt den gemeinsamen Tag.

LG-Nr.	20931030	
Termin	4.10. 2020	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Herne	Vellwig-Schule
Kosten	Gymcard	Regulär
ohne Ü/V	55,-	90,-
Frühbucher	5,- Rabatt bis 29.2.2020	
Leitung	Julia Holzrichter	
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, DTB-Trainer Pilates	