



Fortbildungen des WTB im Emscher-Ruhr Turnverband 2024

Stabile Körpermitte

Ein funktionelles Training bietet zeitgemäße gezielte Angebote zur Verbesserung aller motorischer Hauptbeanspruchungsformen an. Hier stehen Stabilisation und Mobilisation im Focus. Sie sind wesentliche Elemente, die für eine gute Haltung und eine stabile Körpermitte benötigt werden. Sie bilden darum auch den Schwerpunkt dieser Fortbildung, in der geeignete Übungsformen und Programme vorgestellt werden. Differenzierungsmöglichkeiten der Bewegungen für verschiedene Zielgruppen werden aufgezeigt.

LG-Nr.	24931010
Termin	8.06.2024 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Herne — Hildegardisschule Bochum, Klinikstr. 1
Kosten	Gymcard Regulär
ohne Ü/V	55,- 90,-
Leitung	Anja Martschinke-Rasky
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha

Link <https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=58149>

Beckenbodentraining und mehr - 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.	24931020
Termin	28.09.2024 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Herne — Hildegardisschule Bochum, Klinikstr. 1
Kosten	Gymcard Regulär
ohne Ü/V	55,- 90,-
Leitung	Bettina Blumenkamp
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha

Link <https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=58156>

Organisation vor Ort: Iris Pöstgens, Gesundheitssportbeauftragte ERT

Anmeldungen ab 1.10.2023 bitte online: www.events.dtb-gymnet.de

Bei *Stichwort / Eventnummer* Lehrgangsnummer angeben

Frühbucher erhalten 5,- Rabatt bei Anmeldung bis 29.2.2024