



Lehrgang: Aktiv und gesund ein Leben lang

27.3.2024

Aufwärmen und Dehnen-Grundlagen im Gesundheitssport

Die gute Vorbereitung auf ein Übungsprogramm beginnt mit einer sinnvollen Aufwärmung. Sie bereitet den Körper auf die kommenden Bewegungen vor, verhindert Verletzungen und stimmt auch unseren Geist auf die Stunde ein. Dehnübungen sind in jedem Alter sinnvoll um Beweglichkeit zu erhalten und chronische Bewegungseinschränkungen zu verhindern. Ihre regelmäßige Anwendung verbessert den Muskeltonus, die Körperhaltung und unterstützt die Atmung.

Beckenbodentraining-ein ganzheitliches Übungsprogramm für Sport und Alltag

Der Beckenboden hat eine zentrale Bedeutung für unseren Körper. Beckenbodentraining ist mehr als die Vermeidung von Senkungsbeschwerden. Ein starker Beckenboden optimiert die Aufrichtung der Wirbelsäule und verbessert das Körpergefühl, da die Muskulatur eng mit Becken-, Bauch und Rückenmuskulatur verbunden ist. Die Übungen bringen Entlastung ebenso wie Kräftigung und sind leicht in die Sportstunde sowie den Alltag zu integrieren.

Termin: Sa., den 15.06.2024

Zeit: 9.00 – ca. 16.30 Uhr

Ort: TV Babenhausen, Ziegelhüttenstr. 1, 64832 Babenhausen

Gebühr: 40,00 Euro, Mittagessen wird angeboten

Referenten: **Andrea Flach-Meyerer**

Sonstiges: Der Lehrgang wird mit 8LE für die Lizenzverlängerung der 1. und 2. Stufe (C- und B-Lizenz) beantragt.

Bitte eine Iso-Matte, warme Socken, Redondo Ball, Kleidung für aktivierende und ruhigere Abschnitte und ein Handtuch mitbringen.

Die Anmeldung geht schriftlich an die Geschäftsstelle des Turngau Odenwald bis zum 02.06.2024 und ist erst mit dem Einzahlen des Teilnehmerbetrags auf das Konto: Turngau Odenwald, Sparkasse Dieburg IBAN DE04508519520090019829, mit dem Vermerk „Aktiv und gesund ein Leben lang“ gültig. Bitte Name und Verein angeben.

Adresse: Turngau Odenwald
Monika Martin
Tannenweg 6
64354 Reinheim

Mit sportlichen Grüßen
Alice Sauer
Fachwartin für Ältere und Senioren

Anmeldung zum Lehrgang "Aktiv und gesund-ein Leben lang" am 15.06.2024

(Bitte verwendet dieses Formular, danke.)



Anmeldung an Geschäftsstelle des Turngau Odenwald E-Mail:
geschaeftsstelle@turngau-odenwald.de bis zum 02.06.2024

Für den Lehrgang am 15.06.2024 melde ich den Verein

----- mit ----- Person/en verbindlich
an.

Es nimmt / nehmen teil:

Verantwortlich für die Meldung: (Name, Adresse, E-Mail)
