



Ausschreibung

Lehrgang **GYMWELT**

Schwing die Hüfte!

Üben im Alltag für den Alltag (8 LE/UE) Lg.-Nr: 178-17-84

| | |
|------------------------------|---|
| Termin: | 11.11.2017 (Sa 10:00 - 17:00 Uhr) |
| Ort: | TV Meierhof Meierhof 60, 95213 Münchberg |
| Veranstalter/Ausrichter: | Bayerischer Turnverband e.V. / Turngau Fichtelgebirge-Nordoberfranken |
| Zielgruppe: | Trainer/Übungsleiter, Sportlehrer, Physiotherapeuten und Interessierte |
| Lehrgangsinhalte: | Das Hüftgelenk ist ein Bewegungstalent. Die meisten Menschen nutzen dies nur eingeschränkt, was dazu führt, das auf Dauer seine - an sich guten - motorischen Fähigkeiten verkümmern. Da das Hüftgelenk im menschlichen Körper am meisten - speziell bei sportlicher Betätigung - beansprucht wird, ist es wichtig, die dort sitzende Muskulatur fit und gesund zu halten. Ohne ein gezieltes Training in diesem Bereich kommt es oft zu degenerativen Veränderungen und funktionellen Problemen, sowie Schwierigkeiten in der Lendenwirbelsäule! Diesen kann man gezielt entgegenwirken! Um einen Einblick darin zu erhalten, welche Möglichkeiten Sie haben, sollen Ihnen in diesem Lehrgang Übungen im Wahrnehmungs-, Beweglichkeits- und Kraftbereich aufgezeigt werden, die man eigenständig im häuslichen Bereich weiterführen kann. Hierbei werden viele Dinge verwendet, die man im Haushalt vorfindet. |
| Lehrgangsleitung/Referentin: | Christoph Fox, Leiter Sporttherapie in den Algesiologikum Zentren für Schmerzmedizin |
| AP vor Ort/örtl. Leitung: | Andrea Strobel |
| Anmeldung an: | Online unter www.anmeldung.btv-turnen.de oder schriftlich mit dem Meldebogen 2017 an Bayerischer Turnverband, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Fax: 089/15702-317, E-Mail: lganmeldung@btv-turnen.de , Tel.: 089/15702 -294 oder -288 |
| TN-Gebühren: | BTV-Mitglieder Lg.-Geb. 48,00 € Sonstige Lg.-Geb. 72,00 € |
| Meldeschluss: | 11.10.2017 bzw. wenn der Lg. ausgebucht ist (max. 20 TN) |
| LZV der Lizenzen: | 1. Lizenzstufe: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit, Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere und Profil Kinder/Jugendliche 2. Lizenzstufe: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere, Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention sowie Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit. |

*Für Nichtvereinsmitglieder (= nicht Mitglied in einem Sportverein des Bayerischen Landes-Sportverbandes (BLSV) besteht während den Aus-, Fort- und Weiterbildungen des BTV kein Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung.