

Übungsleiterfortbildung Freizeit- und Gesundheitssport

- Thema:** Rücken und Entspannung
- Termin:** **Sonntag, 27. April 2025**
- Uhrzeit:** **09:30 bis 16:30 Uhr** - Anreise bis 9:15 Uhr
- Ort:** TSG Niederhofheim, Liederbachhalle Wachenheimer Str.62, 65835 Liederbach
Bitte Sportlereingang rechts neben der Halle benutzen !
- Zielgruppe:** Übungsleiter/Trainer und Interessierte
- Leitung:** Michaela Schmidt, Turngau Main-Taunus
- Referent/in:** Almut Krüger, Entspannungstrainerin, Lehrerin für mentale Fitness
- Inhalt:** An diesem Tag wollen wir die Vorteile des Krafttrainings für die Rückenmuskulatur genauso kennen lernen, wie die Wichtigkeit des Entspannungstrainings. Denn nur ein entspannter Muskel kann optimal regenerieren und dann auch wieder voll einsatzfähig sein. Das optimale Zusammenspiel der Rumpfmuskulatur ist maßgeblich für unsere Aufrichtung zuständig. Diese gilt es ausgewogen zu trainieren und zu entspannen, so dass als Wirkung unsere aufrechte leichte Haltung fast von alleine entsteht. Die Übungen sind für den Präventionsbereich geeignet und helfen auch allen, die schon Rückenschmerzen durch Verspannungen haben.
- Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen mobilisieren und aktivieren wir die Wirbelsäule, inklusive der dazugehörigen Bänder, Muskeln und Gelenke. Ein aktiver Beckenboden unterstützt die Stabilisation im Rücken und fördert die Zentrierung. Nach jeder Übung ist ein bewusstes Nachspüren sehr wichtig um die Muskulatur immer wieder zu entspannen. Hin einatmen fördert die Entspannung und das Loslassen. Immer wieder abstützen und Rücken rund machen, bzw. lockern der Spannung.
- Kosten:** 0 € für aktive Übungsleiter/Trainer
40 € für alle sonstigen Teilnehmer
- IBAN: DE37 5019 0000 0000 3571 03
Verwendungszweck: Rücken 27042025
- Die Teilnahmegebühr ist zahlbar direkt nach Erhalt einer Anmeldebestätigung auf o.g. Konto des Turngau Main-Taunus
- Anmeldung:** Ausschließlich per E-Mail an m.schmidt@turngau-maintaunus.de bis 01.04.2025
Ein kostenfreier Rücktritt von der Veranstaltung ist bis 01.April 2025 möglich; danach nur, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden werden.
- Verpflegung:** Gegen Entgelt wird für die Tagesverpflegung gesorgt.
- Bemerkungen:** Diese Maßnahme wird von den meisten Verbänden mit 8 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung für die 1. Und 2. Lizenzstufe anerkannt.