

Lehrtagung am 06. + 07. Oktober 18 in Waldshut-Tiengen

Zentrale Anlaufstelle: Chilbihalle Waldshut / Foyer

Infos zu den Arbeitskreisen gibt es dort ab 8.30Uhr

Samstag, den 06.10.2018

AK 1: 09.30 - 12.30 Uhr

Stabilisation

Referent: Kerstin Brucker-Moosmann

Ansteuern und erspüren der tiefen Rumpfmuskulatur in verschiedenen Ausgangspositionen.

Mobilisation der BWS in kontrollierte Rotation, Extension, Flexion sowie in Seitneigung.

Mitzubringen: Matte, Hanteln, Redondoball, Theraband

AK 2: 09.30 - 12.30 Uhr

Functional Circuit

Referent: Michael Zimmer

Training ist wichtig für uns alle. Wir beleuchten verschiedene Programme fürs Functional Training. Ob Oberkörper, Unterkörper, Koordinationstraining, Schnelligkeit oder die Kombinationen aus allem. Mit einem mehrdimensionalen und kreativen Trainingsprogramm bekommt ihr die Möglichkeit, eure Trainingseinheit sinnvoll zu gestalten und durchzuführen. Wir nutzen sowohl den eigenen Körper, als auch zusätzliche Trainingsgeräte wie Seile, Kegel, Medizinbälle, TRX, Koordinationsleitern uvm. Der Kurs beinhaltet Theorie und Praxis und ist für jedes Alter geeignet

Mitzubringen: Matte

AK 3: 09.30 - 12.30 Uhr

Step + Dance

Referent: Torsten Blau

Klassische Aerobic-Bewegungen werden durch tänzerische Moves ergänzt und sorgen damit für mehr Leichtigkeit und Spaß. Es entsteht eine mitreißende Choreografie, die diese Stunde zu einem echten Highlight macht.

In einer weiteren Einheit wirst du durch die Einbeziehung des Steps fasziniert. Bekannte Schritte, viele Variationen und Moves werden kombiniert mit bestem Sound. Feel the Beat and let it flow.

Level Mittelstufe

Mitzubringen: Matte, Step

AK 4: 9.30 - 12.30 Uhr

Slow Fitness

Referent: Sabine Lindauer

Wir trainieren Körper, Geist und Seele mit weichen und fließenden Bewegungen aus den Bereichen Yoga, Pilates und Faszientraining.

Als Hilfsmittel eignet sich der weiche Redondoball für Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung

Mitzubringen: Redondoball, Matte

AK 5: 13.30 - 16.30 Uhr

Rücken und Faszien

Referent: Kerstin Brucker-Moosmann

Ineffiziente Bewegungen verursachen Kompensationsmuster und führen zur Überbelastung der großen Lendenfaszie. Übungen zur Neuausrichtung und Aufspannung der Faszie bilden Schwerpunkt der Stunde.

Mitzubringen: Matte, Redondoball, Hanteln, Theraband

AK 6: 13.30 - 16.30 Uhr

Mobility Flow + Animal Move

Referent: Michael Zimmer

Stark wie ein Bär, geschmeidig wie ein Leopard. Wir beleuchten den Trend Mobility und Animal Move in Theorie und Praxis. Was ist ein "Flow", wie funktionieren Animal Moves? Bei diesem Workshop kombinieren wir grundlegende Bewegungsabläufe und binden sie in eine fließende Bewegung ein. Wir trainieren nach dem Motto: „Langsam ist geschmeidig, geschmeidig ist schnell“. Denn nur wer mobil ist, kann seine volle Kraft entfalten.

Mitzubringen: Matte

AK 7: 13.30 - 16.30 Uhr

Yoga meets Workout

Referent: Torsten Blau

Kräftigend, dynamisch und mit der Atmung verbunden. Krabbelnd, springend und funktionell in verschiedenen Ebenen. Statisch, bewegend und dann wieder ruhend. Mit verschiedenen Modulen wirst du neue Inspirationen für deine Workouts finden.

Mitzubringen: Matte

AK 8: 13.30 - 16.30 Uhr

Schulter-Nacken-Arme

Referent: Sabine Lindauer

Verspannte Schultern, schlafe Armmuskeln - daran werden wir arbeiten. Nach einer Mobilisation für den oberen Rücken und die Schultern kräftigen wir die Muskulatur im 3er Team, in einer Art von Stationstraining.

Mitzubringen: Matte, Hanteln, Theraband

Sonntag, 07.10.2018

AK 9: 09.30 - 12.30 Uhr

Functional Training

Referent: Kerstin Brucker-Moosmann

Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur. Arbeiten in langen Muskelketten, Training von Bewegung statt isolierter Muskeln, auch im Hinblick auf Alltagsbewegungen

Mitzubringen: Matte, Hanteln, Redondoball, Theraband

AK 10: 09.30 - 12.30 Uhr

Cross Training

Referentin: Henning Fründ

Cross Training ist immer mehr zum Trend geworden. Das Workout mit funktionellen Ganzkörperübungen in sehr hoher Intensität hat sich gegen lange und unerschwellige Trainingsmethoden durchgesetzt. Lernen auch Sie in diesem Workshop, wie man diese Trainingsmethode richtig praktiziert.

Der Fokus bei dieser Art von Workout liegt auf dem Training der funktionellen Kraft, der Schnellkraft und des Cores; aber auch bei der Ausdauerleistungsfähigkeit und der Willenskraft kann man deutliche Verbesserungen erkennen. Bei hohen Intensitäten sollte jedoch die Bewegungskontrolle im Vordergrund stehen. Daher bekommt jeder Teilnehmer Einblick in die optimalen Bewegungsausführungen.

Mitzubringen: Matte

AK 11: 09.30 - 12.30 Uhr

Einführung in die Psychomotorik

Kinder ab 4 Jahre

Referent: Nicole Lukoschek

Einführung in die Psychomotorik - Theorie und Praxis

Was ist Psychomotorik?

Mit allen Sinnen: welches sind relevante Wahrnehmungsbereiche?

Rangeln und Raufen, psychomotorische Spiele, besondere Kinder

Mitzubringen:

AK 12: 09.30 - 12.30 Uhr

Parkour

Referent: Kamil Feucht

Von den theoretischen Grundlagen über sportartbezogenes Aufwärmen zu den Grundtechniken bis hin zu Freerunning / Tricking für Fortgeschrittene.

Ein ausgewogener Mix, der Spaß machen soll, aber auch genügend Wissen vermittelt, um ggf. ein eigenes kleines Parkourtraining zu geben!

Mitzubringen: Hallenschuhe

AK 13 : 09.30 - 12.30 Uhr

Linedance + Seniorentanz

Referentin: Sabine Lindauer

Musik und Rhythmus wecken die Lebensgeister. Ganz nebenbei trainieren wir die Koordination, Gleichgewicht, das Einprägen von Bewegungsabläufen, Aktivierung des ganzen Körpers und des Herz-Kreislauf-Systems.

Die Freude am Mitmachen soll jedoch dabei im Vordergrund stehen.

Spaß und Freude sind garantiert.

Mitzubringen:

AK 14 : 13.30 - 16.30 Uhr

Joint Mobility

Referent: Kerstin Brucker-Moosmann

Verbesserte Mobilität, also ein möglichst großer Bewegungsumfang, vor allem in Schulter und Hüfte für eine bessere Kontrolle der Wirbelsäule.

Mitzubringen: Matte, Redondoball, Hanteln, Theraband

AK 15 : 13.30 - 16.30 Uhr

Testing

Referentin: Henning Fründ

Als Grundlage eines professionellen Trainings sollte zu Beginn immer ein Testing stehen, bei dem der Trainingsstand des Kunden genau herausgefiltert wird und mögliche Fehlhaltungen oder Dysfunktionen aufgedeckt werden.

In diesem Workshop bekommen Sie Einblick, wie Sie das Training nach dem Erkennen von Dysfunktionen am Effektivsten gestalten können, um dem Kunden bzw. Teilnehmer durch korrigierende Übungen zu mehr Wohlbefinden zu verhelfen. Das Testing ist ein sehr effektives und praktisches Verfahren und sollte in keinem Traineralltag fehlen!

Mitzubringen: Matte

AK 16 : 13.30 - 16.30 Uhr

Kids in Bewegung

für Kinder ab 6 Jahre

Referent: Nicole Lukoschek

Parcours, Zirkel, kleine Tänze: Tipps und Tricks für die nächste Vorführung / passende Musik
Reaktions- und Würfelspiele, Rhythmik, Klatschspiele

Mitzubringen:

AK 17 : 13.30 - 16.30 Uhr

Gerätturnen

Referent: Tamara Golz

Grundlagen am Sprung: Lauschule, methodische Hinführung zum Handstütz-Sprungüberschlag und Landeschulung
Mittelkörper-Choreographie auf Musik - damit das Krafttraining Spaß macht

Mitzubringen:

AK 18 : 13.30 - 16.30 Uhr

Entspannung durch Achtsamkeit

Referentin: Sabine Lindauer

Wir Menschen neigen dazu in der Vergangenheit oder Zukunft zu sein, indem wir darüber nachdenken was war und was sein wird.

Achtsamkeit bedeutet, sich dem gegenwärtigen Moment zuzuwenden, Denn nur hier können wir einwirken.

Mitzubringen: Matte

Lizenzverlängerung:

Alle AKs (außer AK12-Parkour) sind mit je 4 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe (im jeweiligen Profil) zugelassen.

(noch unter Vorbehalt)

Meldungen:

Online unter <http://lehrtagung.mhtg.de/> bis zum **28.09.** (Ausschreibungen können von unserer Homepage - www.markgraefler-hochrhein-turngau.de - heruntergeladen werden.)

Die maximalen Teilnehmerzahlen sind mit den Referenten abgesprochen oder resultieren aus dem begrenzten Platzangebot. Sollte online keine Meldung zu einem AK möglich sein, ist dieser **definitiv** belegt.

Es gibt **keine** Bestätigung der Anmeldung.

Die Organisationsgebühr beträgt **25,00 € pro Tag** für Mitglieder bzw. **40,00 € pro Tag** für Nichtmitglieder.

Bei Vereinen, welche dem MHTG die Einzugsermächtigung erteilt haben, wird der Gesamtbetrag Mitte Oktober von Vereinskonto abgebucht.

Ansonsten muss die Gebühr bis zum **2. Oktober 2018** auf das Gau-Konto bei der Sparda-Bank Baden-Württemberg eG, IBAN DE08 6009 0800 0003 2373 56, überwiesen werden.

Bitte auf dem Überweisungsträger die **genaue Vereinsbezeichnung** bzw. **die Teilnehmernamen** vermerken.

Stornogeühren.

Bei Stornierungen nach Anmeldeschluss, bis 5 Tage vor der Veranstaltung, wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 10€ erhoben.

Danach ist die volle Lehrgangsgebühr für jeden angemeldeten Tag zu entrichten, es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Bei Krankheit, mit ärztlichem Attest, wird die Lehrgangsgebühr nicht erhoben. Es wird lediglich eine Verwaltungspauschale in Höhe von 5,00 € berechnet.

Verpflegung

Der TV Waldshut bietet belegte Brötchen, Kaffee, Kuchen und Getränke an. Ansonsten **Selbstverpflegung**.

Noch Fragen?

Wendet euch direkt an Christiane Schwindt, Tel. 07763-5535 oder per Mail christiane.schwindt@gmx.de.

Sonstige Hinweise

- **Gemeinsamer Beginn** ist um 09.00 Uhr in der Chilbihalle mit der Vorstellung der Referenten.
- Wir kontrollieren die Teilnahme in den einzelnen Arbeitskreisen.
- Seid bitte **pünktlich** zum jeweiligen Beginn der AKs vor Ort, nur so kann der zeitliche Ablauf eingehalten werden.
- Der BTB bestätigt die LE der Lehrtagung als Teil zur Lizenzverlängerung. Allerdings müssen noch fehlende LE, die zur Lizenzverlängerung nötig sind, innerhalb eines halben Jahres absolviert werden. Bei Belegung beider Tage ist eine Verlängerung vollständig. (LE = Lerneinheiten)
- Die Bestätigung wird am Ende der Lehrtagung auf Verlangen ausgehändigt.
- Bitte bei den Angeboten darauf achten, ob Geräte gebraucht werden. **Kleingeräte, die in den AKs benötigt werden, unbedingt mitbringen. Ebenso Matten. Es kann nicht davon ausgegangen werden, dass die Geräte vor Ort sind.**