

Rosemarie Mai, Hauptstraße 38, 37619 Pegestorf

**An alle Vereine
im Turnkreis Holzminden
mit der Bitte um Weiterleitung an die
ÜL im Jugend- Erwachsenen- und
Seniorensport sowie Tanzen**

Mitarbeiter:
Team - Fortbildung
Dirk Lienig
Ostlandstraße 17
37619 Hehlen
Tel. 05533-3732
E-Mail: DirkLienig@t-online.de

Hehlen, den 01.04.2024

Einladung zu „Aktivworkshops im Trend“

Termin: Samstag, 01. Juni 2024

Zeit: ab 10.00 Uhr - bis 14.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Hehlen, – Schulstraße 9, 37619 Hehlen
(parken auf dem Schulhof erlaubt)

Teilnehmer/innen: Die Aktivworkshops richten sich an **Übungsleitende** sowie an Jugendliche, junge und ältere Erwachsene, die sich durch die Angebote inspirieren lassen möchten. Die Dauer eines Workshops umfasst 45 Minuten.

Leitung: Dirk Lienig (oder Ersatz), Turnkreis Holzminden

Kosten: Pro Workshop wird von Übungsleitenden und interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Kostenbeitrag von **3,00 €** erhoben. Der Betrag ist vor Ort in bar zu entrichten.

Anmeldung: Bis zum **01.05.2024** ist die Anmeldung auf beigefügtem Meldebogen per E-Mail an Dirk Lienig zu versenden

Anerkennung: 4 LE zur Verlängerung der ÜL-Lizenz C Breitensport
Jugend / Erwachsene

Mit freundlichen Grüßen - Dirk Lienig

Sporttrends zum Ausprobieren – Aktiv-Workshops

Nach Belieben kann man an einem oder an mehreren Workshops teilnehmen. Übungsleitende können sich **bis zu vier Stunden** zur Verlängerung ihrer Übungsleiterlizenz anerkennen lassen.

Vereine können Angebote, wie diese schalten. Wir geben dazu Informationen oder haben selbst entsprechende Sportgruppen bereits im TC Jahn Hehlen integriert.

<u>Durchgang/Zeit</u>	<u>Workshop/Thema</u>	<u>Zielsetzung Zielgruppe</u>	<u>Ort- Dauer</u>
I Start: 10.30 Uhr	1 Tabata NTB Referentin: Brinja Weiglein	Tabata Intervall-Training ist hochintensiv und nicht nur im Moment der Belastung. Auch nach der Trainingseinheit braucht der Körper Zeit zur Regeneration. Beim Tabata-Training wird die Fettverbrennung angekurbelt und der Kalorienverbrauch steigt. Kraftausdauer und das Herz-Kreislauf-System profitieren von den kurzen Maximalbelastungen. Zielgruppe: 16-61 +/- (w – m – d)	Gymnastikhalle 45 Minuten
	2 CIRCL Mobility Referentin: Manuela Galle	Circl Mobility basiert auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung und konzentriert sich auch Flexibilität-, Atem- und Mobilitätsübungen. Zielgruppe: 17-71 +/- (w – m – d)	Aula 45 Minuten
	3 Ganzkörperworkout Referent: Denis Murach-Schulze	Im Ganzkörperworkout erfährst du, wie dein Körper fitter, agiler und standhafter werden kann. Die Übungen werden nach Schwierigkeitsgraden differenziert angeboten. Damit ist es egal, ob sich Anfänger oder Profis beteiligen. Jeder bestimmt sein eigenes Level. Zielgruppe: 15-51 +/- (w – m – d)	Klassenzimmer 45 Minuten
II Start: 11.30 Uhr	4 Functional-Gruppentraining NTB Referentin: Brinja Weiglein	Das Functional-Gruppentraining ermöglicht ein intensives und forderndes Training, das gleichzeitig abwechslungsreich und einfach angewandt werden kann. Ein klarer methodischer Aufbau mit eingebauten Intervallphasen bestimmt den Ablauf bei dem eine gewisse Grundlagenfitness gesteigert werden soll. Choreographien sind nicht einzuhalten, das Pensum ist individuell und einsteigen kann man immer. Zielgruppe: 14-41 +/- (w – m – d)	Gymnastikhalle 45 Minuten
	5 Zuma Gold Referentin: Manuela Galle	Zumba Gold ist ideal für aktive Ältere, die nach bisherigen Zumba-Erfahrungen nun die gemäßigtere Intensität suchen. Mit den Inhalten sollen Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination optimiert, Herz-Kreislauf aktiviert und die allgemeine Fitness verbessert werden. Zielgruppe: 51-91 +/- (w – m – d)	Aula 45 Minuten
	6 Qigong Referent: Denis Murach-Schulze	Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Finde deine innere Ruhe, verbessere deine Lebensqualität und baue physische, wie psychische Spannungen ab. Zielgruppe: 51-91 +/- (w – m – d)	Klassenzimmer 45 Minuten

III Start: 12.30 Uhr	7 Blackrolltraining NTB Referentin: Brinja Weiglein	Das Training mit der „Blackroll“ oder auch Faszienrolle soll Abhilfe von negativen Empfindungen, wie Schmerzen, verschaffen. Es soll die Leistungsfähigkeit im Sport erhöhen. Durch gezielte Druckausübung in den jeweiligen Übungen kann man die Nährstoffversorgung in einzelnen Körperpartien verbessern. Zielgruppe: 17-71 +/- (w – m – d)	Gymnastik- halle 45 Minuten
	8 Zumba Referentin: Manuela Galle	Bei regelmäßiger Teilnahme am Zumba-Programm kannst du deine Ausdauer steigern, die Koordination verbessern, an Energie gewinnen und die Muskulatur stärken. Ganz nebenbei purzeln die Pfunde und du verbrennst eine Menge an Kalorien. Dabei stehen der Spaß und die Leidenschaft an der Musik aber stets im Vordergrund. Zielgruppe: 15-51 +/- (w – m – d)	Aula 45 Minuten
	9 Dehnen und Stret- chen Referent: Denis Murach-Schulze	Es wird mit einem sehr leichten Aufwärmen und Lockern der gesamten Körpermuskulatur durch sanftes Kreisen der Gelenke gestartet. Im Hauptteil des Kurses dehnen wir jede Muskelgruppe im Körper mit verschiedenen Ausführungen und Haltungen. Das Dehnen erfolgt mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit verschiedenen Hilfsmitteln oder als Partnerübung. Zum Abschluss wird der Körper entspannt abgelegt und wir ziehen und strecken Gelenke und Muskulatur. Zielgruppe: 17-71 +/- (w – m – d)	Klassen- raum 45 Minuten
IV Start: 13.30 Uhr	10 Body-Styling NTB Referentin: Brinja Weiglein	Body-Styling ist eine Fitness-Methode, bei der das gesamte Erscheinungsbild und das körperliche Wohlbefinden verbessert werden. Das Training dient in erster Linie dazu, den Körper attraktiv zu formen und zu straffen. Zielgruppe: 15-51 +/- (w – m – d)	Gymnastik- halle 45 Minuten
	11 Paartanz Referent: Michael Vehst	Das gemeinsame Tanzen mit Partner gehört seit jeher zu dem Amusement der Menschen. Hier erfährst du, wie du die Freude steigern kannst. Ein Beispiel von das: „Geht auch im Turnverein!“ Zielgruppe: 35-75 +/- (w – m – d)	Aula 45 Minuten
	12 Rückenfit Referent: Denis Murach- Schulze	Präventive Programme, wie „Rücken-Fit“ zielen mit speziellen Bewegungsformen auf die Vermeidung und Reduzierung von Rückenschmerzen. Durch die gezielte Bewegung der Funktionseinheiten der Wirbelsäule soll vor allem die Muskulatur gekräftigt werden. Eine ausgewogene Stabilität und Balance sind herzustellen. Zielgruppe: 19-91 +/- (w – m – d)	Klassen- raum 45 Minuten