

Fachgebiet: **Gesundheitssport**

Thema: **Abschlußlehrgang**

Zielgruppe: Übungsleiterinnen / Übungsleiter – Helferinnen / Helfer

Beim Besuch alle 3 Arbeitskreise können **8 Lerneinheiten** für die Lizenzverlängerung angerechnet werden (1. Lizenzstufe und Präventionslizenz)

Jeder Teilnehmer besucht jeden Arbeitskreis !

- AK 1** „**der gute alte Pezziball**“ Referentin: Anke Ernst, Sport-Gymn.lehrerin
Ein altbekanntes Gerät für die Erwärmung, Herzkreislauf-, Stabilisations- und Krafttraining.
Neue Ideen und Einsatzmöglichkeiten.
- AK 2** „**Danc-e-motion**“ Referentin: Nicole Braun, Dipl.Sportlehrerin
Danc-e-motion ist ein ausdauerorientiertes Fitnessstraining auf abwechslungsreiche Musik aller Stilrichtungen. Dabei liegt zu Beginn der Stunde mehr der Schwerpunkt auf dem eigenen Körpererleben und –wahrnehmen und im Verlauf der Stunde auf dem Ausdruck der Emotionen in immer wieder neuen Einzel-, Partner- und Gruppensituationen. Mithilfe von fließenden Bewegungsentwicklungen durch die Trainerin müssen sich die Teilnehmer keine Choreographien merken und trotzdem nicht frei tanzen. ... und das alles macht super-gute Laune und kostet viel Schweiß!
- AK 3** „**Qigong**“ / **“Tai Chi Chuan**“ Referent: Andreas Luft, Physiotherapeut, zertif. Qigong Lehrer
****** Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben ******
Qi Gong ist eine über 3000 Jahre alte chinesische Heilgymnastik, bei der einfache, entspannende, teilweise meditative Übungen mit der individuell richtigen Atmung kombiniert werden. Qi Gong bewirkt, dass die Lebensenergie (Chi bzw. Qi) des Menschen gesteigert wird. Dies führt zu einem Gefühl von Vitalität, Lebenskraft, Ausgeglichenheit und innerer Ruhe.

Entspannung – Cool down dieses Mal fernöstlich

> „ traditionelles stehendes Jang -Qigong“ (Basisübungen + 8 Brokate + evtl. Harmonieübungen)

> „ Tai Chi Chuan“ (die 15 Ausdrucksformen des Prof. Giouruio)

keine Matte erforderlich !

Teilnehmer: **maximal 90** Bitte mitbringen: Matte, trockenes T-Shirt für AK 2

Termin: 13.November 2010 von 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hausach, Tannenwaldhalle

Gebühr: 30,00 € / inkl. Mittagessen (wird von der Gaukasse abgebucht)
zzgl. 10,- Euro für TN, die nicht Mitglied eines BSTG-Vereines sind

Anmeldung: **an die Geschäftsstelle**
Schriftlich auf Anmeldeformular - letzte Seite
oder
digital über Anmeldeformular in der Homepage:
www.badischer-schwarzwald-turngau.de