



**GYM WELT**

**TVW**

TURNVERBAND WUPPERTAL

Friedrich-Engels-Allee 127, 42285 Wuppertal  
Fon 0202-83451  
turnverband.wuppertal@t-online.de  
www.turnverband-wuppertal.de

Lehrgang Nr. LG-050524



(4 LE)

**Zweiteiliger Lehrgang (2 x 2 LE)**

**Sonntag, 05.05.2024, 10:00 – 13:00 Uhr**

**Eisenbahner-Turnhalle Distelbeck 36, 42119 Wuppertal**

## **Teil 1: "Eine runde Sache"**

### **Vielseitige Übungen mit dem Gymnastikreifen**

Der Gymnastikreifen ist allen bekannt, aber er fristet leider ein unbeachtetes Dasein in vielen Geräteräumen der Turn- und Übungshallen.

Dabei gibt es vielfältige Möglichkeiten, den Reifen als Arbeitsgerät zu nutzen: als da sind: Übungen zur Mobilisation, Gleichgewicht, Koordination und Geschicklichkeit. In dieser Lehrgangseinheit werden Anregungen in vielfältiger Art und Weise im Umgang mit dem Gymnastikreifen gegeben.

**Sportreferentin: Ulrike Knüvener-Fromm,**

Gymnastik- und Rückenschullehrerin, Entspannungspädagogin

## **Teil 2: "Relax"**

### **Einführung in verschiedene Entspannungstechniken**

Viele Menschen aller Altersgruppen leiden unter Stress, d.h. stressbedingten Beschwerden. Entspannungsübungen sind da oft hilfreich,

sowie eine wertvolle Prophylaxe und können eine sportliche Trainingsstunde angenehm ausklingen lassen. Mit "Progressiver" Muskelentspannung, Bodyscan, Fantasiereise und Atementspannung werden einige Methoden in Theorie und Praxis vorgestellt und erlebt.

Bitte dazu zusätzlich eine Decke und warme Kleidung mitbringen.

**Sportreferentin: Astrid Steinbach**

Entspannungspädagogin, Fit-für-100-Trainerin

**Lehrgangsleitung und Infos: Helga Mennecken**

**Anmeldung** bei Helga Mennecken, Fon 0202-760851, mennecken@t-online.de, oder bei Turnverband Wuppertal, Fon 0202-83451, turnverband.wuppertal@t-online.de

**Teilnahmegebühr: 15,00 Euro**

Überweisung der Teilnahmegebühr bitte unter Angabe der Lehrgangsnummer an Turnverband Wuppertal, IBAN: DE78 3305 0000 0000 4094 74; BIC: WUPSDE33XXX.