



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

Lehrgang Nr. LG-270926



(4 LE)

Unter dem Motto **Schulter - Bauch - Hüfte** geht es in den Herbst

Sonntag, 27.09.2026, 10:30 - 13:30 Uhr
BAYER Sportpark Rutenbeck, Breitensportzentrum Halle 1,
Unten Vorm Steeg 5, 42329 Wuppertal

Inhalte der Fortbildung:

Funktionelle Kräftigungsübungen für die Bauchmuskulatur
Mobilisation und Beweglichkeit der Schulter
Kräftigung und Stabilisierung des Schulterbereichs
Beweglichkeits- und Dehnübungen für die Hüfte
Kräftigung der hüftumgebenden Muskulatur
Verbesserung der Körperwahrnehmung und Bewegungskontrolle
Methodische Hinweise zur sicheren und effektiven Übungsausführung
Variationen und Anpassungen für unterschiedliche Leistungs- und Altersgruppen

Ziel ist es, den Übungsleiterinnen und Übungsleitern
ein vielseitiges und direkt einsetzbares Übungsrepertoire
für ihre eigenen Sportstunden an die Hand zu geben.

Sportreferentin: Nicole Bockius,
DTB-Pilatestrainerin und Faszio-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: 20,00 Euro

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