



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-180525



(4 LE)

Effektives Training der Tiefenmuskulatur mit den TOGU Brasils®

Sonntag, 18.05.2025, 10:00 – 13:00 Uhr
Eisenbahner-Turnhalle Distelbeck 36, 42119 Wuppertal

Im Gegensatz zu früheren Trainingsmethoden, wobei der Schwerpunkt der Stärkung der oberflächlichen Muskulatur galt, ist nach wissenschaftlicher Erkenntnis ein effektives Training gegeben, wenn die Verbesserung der Tiefenmuskulatur das Ziel ist. Diese wird benötigt, um die Balance/Stabilität zu steigern und die gesamte Körperhaltung positiv zu beeinflussen. Mit dem Einsatz der TOGU Brasils® als Trainingsgerät wird dieser Effekt trainiert und der Spaßfaktor kommt auch nicht zu kurz. Denn mit Schüttelbewegungen dieser grünen mit Sand/Bleigemisch gefüllten Noppenhanteln entsteht dieser zusätzliche Impuls, der die Tiefenmuskulatur im besonderen Maße stärkt.

In dieser Lehrgangsstunde werden auch die alternative Herstellung und der Gebrauch eines kostengünstigeren Modells gezeigt.

ENTSPANNEN, aber wie?

Komm mal zur Ruhe! Lass Dich nicht immer so hetzen! Sei doch nicht so gereizt! Wer hat dies nicht schon mal gesagt bekommen. Aber so einfach ist es nicht, sich nach den oft gewaltigen Anforderungen des Alltags zu entspannen. Oft sind schmerzhaft Erfahrungen im Schulter-Nackebereich das Resultat, wenn "zu viel" auf den Schultern lastet." Mit leichten Bewegungsübungen, die gezielt diesen Bereich entlasten, ist es dann einfacher loszulassen und eine wohltuende Entspannung zu erfahren.

Bitte, wenn möglich, Gymnastikmatte, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Sportreferentin: Ulrike Knüvener-Fromm,
Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschullehrerin,
Entspannungspädagogin

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.