



## Fortbildungen des WTB im Minden-Ravensberger Turngau 2019

### In Kooperation mit dem KSB Gütersloh

#### Gymnastik mit Gefühl - Wahrnehmungsschulung durch Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist eine etablierte Methode der Selbstwahrnehmungsschulung. Es ergeben sich interessante Anknüpfungspunkte zur klassischen Funktionsgymnastik. Denn jede dieser Übungen kann auf interessante Weise variiert oder verfeinert werden. Dadurch können Sie Ihre Kursstunden abwechslungsreicher gestalten und gleichzeitig den Aspekt der Wahrnehmungsschulung einfließen lassen. Ein neues Gymnastiktraining entsteht: Gymnastik mit Gefühl.

LG-Nr.	19936010
Termin	4.5.2019
Zeit	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Gütersloh
Kosten	Gymcard      Regulär
ohne Ü/V	50,-            80,-
Frühbucher	5,- Rabatt bis 28.2.2019
Leitung	Maria Zimmermann
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Organisation:	Franziska Tegethoff (KSB Gütersloh)

**KREISSPORTBUND GÜTERSLOH**

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

### In Kooperation mit dem Minden-Ravensberger Turngau

#### Workout im Trend - Das Training mit dem eigenen Körpergewicht

Gymnastische Übungen am Boden bzw. auf der Matte und ohne Verwendung von Zusatzgeräten, sind nach wie vor bedeutsame Trainingsinhalte im Rahmen der Funktionsgymnastik. Und das hat seine Berechtigung, denn ein Training zur Verbesserung ausgewählter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten, kommt auch ohne Gewichte und Maschinen aus. Inhaltliche Schwerpunkte dieses Lehrgangs sind: Training mit dem eigenen Körpergewicht, Training ganzheitlicher Bewegungen, intensives Intervall-Training.

LG-Nr.	19936020
Termin	29.9.2019
Zeit	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Bielefeld
Kosten	Gymcard      Regulär
ohne Ü/V	50,-            80,-
Frühbucher	5,- Rabatt bis 28.2.2019
Leitung	Anna Voß
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport
Organisation:	Christiane Johner (Lehrbeauftragte MRT)



**MRT**   
MINDEN-RAVENSBERGER TURNGAU

Anmeldungen ab 1.10.2018 bitte online: [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)

Bei *Stichwort* / *Eventnummer* Lehrgangsnummer angeben

Frühbucher erhalten 5,- Rabatt bei Anmeldung bis 28.2.2019