

## FÜR ÜBUNGSLEITER UND ALLE INTERESSIERTEN

# BTB - FIT UND GESUND-TAG

<b>Termin:</b>	Sonntag, 22.09.2024
<b>Zeitplan:</b>	09.00 Uhr – 16.15 Uhr
<b>Ort:</b>	Hohenhewenhalle, Wettestraße 21, 78234 Engen-Welschingen,
<b>Ausrichter:</b>	TG Welschingen
<b>Lehrgangsinhalt:</b>	Fitness-Trampolin-Workout, Stretching nach dem Faszien-Code
<b>Lizenzverlängerung:</b>	Anerkannt für 1. und 2. Lizenzstufe  Für die 1. Lizenzstufe müssen 4 Workshops an einem Tag absolviert werden (8 LE)  Für die 2. Lizenzstufe muss ein zweiter Tag mit 8 LE gebucht werden (z.B. am 21.09.2024 – Modern Line Dance)  Einzelne Workshops können bescheinigt werden, gelten dann aber nicht zur Lizenzver- längerung.
<b>Referenten:</b>	Anja Huber, Andrea Böhm
<b>Teilnehmer:</b>	max. 25 Teilnehmer
<b>Meldeschluss:</b>	Sonntag, 08.09.2024
<b>Anmeldung:</b>	Anmeldeportal des BTB, Gymnet
<b>Kosten:</b>	siehe Ausschreibung BTB
<b>Verantwortlich:</b>	BTB-Regional im HBTG

## Programm

# Fitness-Trampolin-Workout

Beginn: 9:15 Uhr

Ende: 12:15 Uhr

Mittagspause: 12:15 – 13:00 Uhr

### **Workshopinhalt:**

Trampolin-Fitness stärkt die Rumpfmuskulatur und verbessert die Ausdauer. Der Kurs zeigt, welche Möglichkeiten es gibt, die Trampoline im Verein einzubinden und mit Beispielen, wie das Training für unterschiedliche Gruppen von Fitness-Enthusiasten bis zu den Senioren genutzt werden kann.

# Stretching nach dem Faszien-Code

Beginn: 13:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

### **Workshopinhalt:**

Elfe oder Wikinger?

Die Genetik unseres Bindegewebes bestimmt, welche Stärken und Schwachstellen wir haben und welche Trainingsform für uns am besten geeignet ist. Daraus ergibt sich für jeden unterschiedlicher Trainingsbedarf. Diese Art des Faszietrainings geht gezielt auf individuelle Bedürfnisse ein.