



Ausschreibung und Fortbildung „Fitness und Gesundheit „ (8 UE) LG- 242103082001

Termin: Sonntag, 06. Oktober 2024 09:00-17:00 Uhr

Ort: 83627 Schulturnhalle Oberwarngau Schulweg 14
(in der Nähe Kirche, Gemeinde, Eisdiele, Gasthof
- Post), Parkplätze sind vorhanden

Veranstalter: BTV Turnbezirk Oberbayern

Referenten **Claudia Daxenberger**
Fitness und Gesundheit: Der Beckenboden - der innere Halt
Der Beckenboden spielt für die Haltung und Aufrichtung eine wichtige Rolle. Er wirkt wie ein Sicherheitsgurt beim Heben von Lasten im Alltag und ist zudem wesentlich an der Blasenfunktion beteiligt. Schon Bewegungsmangel und viel Sitzen kann zur Abschwächung der Beckenbodenmuskulatur führen. Rund fünfzig Prozent aller Frauen spüren zeitweise Anzeichen einer Harninkontinenz, bedingt durch Geburten, Operationen, Bindegewebschwächen, Wechseljahre etc. Deshalb sollten Beckenbodenübungen fester Bestandteil jeder Sportstunde sein. Denn ein regelmäßiges Beckenboden-Training fördert das Wohlbefinden im Alltag und steigert somit die Lebensqualität. Unter Anleitung der Referentin wird sowohl theoretisch als auch praktisch alles über diese Muskelgruppe an die Teilnehmer fundiert weiter gegeben. Auch Übungen zur Körperwahrnehmung dieser meist vernachlässigten Muskelgruppe werden eingebaut, um zu lernen, die „richtigen“ Muskeln anzusprechen und damit ein Gefühl von Kraft sowie Energie aus der inneren Mitte zu bekommen.

Meldung an: Margit Schuller- Langscheid,
margit.schuller-langscheid@t-online.de
([telefonisch am 6. Oktober erreichbar: 0151 54392882](tel:015154392882))

Meldegebühr: € 50,00 mit LZV für BTV Mitglieder
50% mehr für Nicht-Mitglieder

Einzuzahlen auf Bankverbindung
Turnbezirk Oberbayern
VR-Bank Taufkirchen-Dorfen
IBAN: DE98701695660306467300
Name-Verein-Lehrgangsangabe 24 2103082001

LZV der Lizenzen:

- Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Turnen-Fitness-Gesundheit)
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (neu ab 2018)
- Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
- Übungsleiter B Sport in der Prävention
- BLSV-Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

Meldeschluss: Sonntag, 29. September 2024 mind. 10 TN
Mitzubringen sind: jeder TN bitte die eigene Matte mitbringen,
Hallenschuhe, Handtuch, warme Kleidung

Turnbezirk Oberbayern im BTV

Geschäftsstelle:
Kugelfang 6a - D-84405 Dorfen

Internet: btv-turnen.de

E-Mail: klaus.obb@gmx.de
Tel.: 08081/1664

1. Vorsitzender: Klaus Kellner

Stellvertreter:
Claudia Daxenberger
Ludwig Bayer
Desirée Helget
Susanne Brandl
Kerstin Hertel

Lehre u. Bildung:
Claudia Daxenberger

Breitensport u. Kinderturnen:
Desirée Helget

Bezirksjugendwarte:
Sergio Ribeiro
Marina Helget

Jugendturnen:
Christoph Strass
Katrin Engelniederhammer

Gerätturnen:
Ludwig Bayer
Marina Helget

Kampfrichter Gerätturnen m.:
Michael Kim-Mayser

Kampfrichter Gerätturnen w.:
Dagmar Sedlak

Rhythmische Sportgymnastik:
Franziska Blaimer

Rhönradturnen:
Eveline Heck

Fitness u. Gesundheitssport:
Margit Schuller-Langscheid

Aerobic und Tanz:
Evi Frohnwieser

Orientierungslauf:
Ralf Engler

Sport für Ältere:
Maria Langlechner

Web Master
Detlef Schuler

Bankverbindung
VR-Bank Taufkirchen-Dorfen

Steuernummer:
143/211/10666
BIC:GENODEF1TAV
IBAN:DE26701695660106411819

