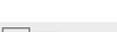


Termine & Zeiten

20.01.19	10-13 Uhr	Stretching & Cueing	
03.02.19	10-17 Uhr	Basic Seminar Body Fit 2	
16.02.19	10-17 Uhr	Bungee Power	
17.03.19	10- 17 Uhr	Intervall Training	
31.03.19	10-13 Uhr	Workout Ideen	
07.04.19	10- 17 Uhr	Workout Ideen Outdoor	
12.05.19	10-15 Uhr	Cross Training	
08.09.19	10-17 Uhr	Basic Grundlehrgang ÜL	
22.09.19	10-17 Uhr	Basic Seminar Body Fit 1	
09.11.19	10-17 Uhr	Sling/ BungeePower	
24.11.19	10-13 Uhr	Funktional Step	
08.12.19	10-17 Uhr	Jumping Fitness	

Anmeldung und weitere Informationen:
boettick@tvjahnrhein.de


TV Jahn-Rheine

Sprickmannstr. 7
4841 Rheine
Telefon: 0 59 71 / 97 49 11


TV Jahn-Rheine

Germanenallee 4
48429 Rheine
Telefon: 0 59 71 / 97 49 0

Aus- und Fortbildungen 2019



jahn
TURNVEREIN JAHN-RHEINE 1885 E.V.

Ihr möchtet gerne als ÜbungsleiterIn im Group Fitness-Bereich aktiv werden oder seid es bereits und möchtet eure Fachkenntnisse erweitern? Dann sind die Fortbildungsmöglichkeiten im TV Jahn-Rheine genau richtig für euch! Professionelle Lehrgangsinhalte bringen euer sportliches Fachwissen auf die nächste Ebene.

Cueing/Stretching

- Alles rund um den Einsatz von Musik
- Optimales Ansagen, Korrigieren und Motivieren
- Technik Stretching

Bungee Power

- Einweisung und Training mit 4D pro
- Aufbau einer Übungsstunde
- Kontrolle der Übungen

Intervall-Training

- Grundübungen für Step Intervalltraining
- Übungen für die Kräftigung im Wechsel mit Ausdauertraining

Workout Ideen OUTDOOR

- Workouttraining im Freien
- Einführung ins Crosstraining Outdoor
- Gezielte Übungen für den Outdoor Bereich

Workout Ideen

- Workout motivierend unterrichten
- Richtige Gestaltung des individuellen Muskelkraftausdauertrainings
- Basisübungen sicher und motivierend vermitteln
- Unterrichtsrelevante Grundlagen über Muskeln und Gelenke

Cross Training

- Einweisung ins Cross Training
- Zirkeltraining

Basic Grundlehrgang ÜL

Der Lehrgang richtet sich an alle, die an einer Übungsleitertätigkeit im Verein interessiert sind.

- Trainingslehre, Methodik, Anatomie, kleine Sportspiele, etc.
- Auch für Nichtmitglieder (Kosten NMG: 25,00 €)

Basic Seminar Body Fit 1 + 2

- Grundschriffe Aerobic
- Grundbewegungen Workout (Kräftigung/Dehnung)
- Alles rund um den Einsatz von Musik
- Optimales Ansagen, Korrigieren und Motivieren (Cueing)

Sling/Bungee Power

- Richtiges Training mit dem Sling und 4D pro
- Grundübungen (Kräftigung/Dehnung)
- Optimales Korrigieren und Motivieren

Funktional Step

- Intervalltraining auf und um den Step
- Workout ohne große Choreographien
- Abwechslungsreiche Varianten mit dem Step und Kräftigungsübungen

Jumping Fitness

- Einweisung ins Trampolin Workout
- Richtiges Tempo und Taktgefühl aufbauen
- Schritte, Sprünge und Kombinationen auf dem Trampolin
- Technik Training