

## FORTBILDUNG GYMNASTIK

### Teil 1 - Old school - Rhythmische Gymnastik mit Keulen, Stab und Seil

Meistens liegen sie ganz hinten in unseren Geräteräumen, die „altmodischen“ Handgeräte aus Holz und Hanf. In dieser Fortbildung werden sie zu harmonischen, fließenden Bewegungen mit eventuell neuen Körpererfahrungen animieren, uns einfach Bewegungsfreude erleben lassen. Außerdem werden wir diese Handgeräte unterstützend bei Übungen zur Mobilisation und Stabilisation einer funktionellen Gymnastik einsetzen.

### Teil 2 - Zeitgemäße Gymnastik mit alten und alternativen Handgeräten

Regelmäßig kommen neue Handgeräte auf den Markt, die unsere Unterrichtsstunden noch effektiver machen sollen. Vielen Vereinen fehlen jedoch die finanziellen Mittel und / oder die Lagermöglichkeiten. Mit fundiertem Wissen über anatomisch-physiologische Zusammenhänge können wir vorhandene Handgeräte sowie viele Gegenstände aus unserem Alltag so einsetzen, dass ihre funktionelle Wirkung auf den Körper sehr nah an die der neu entwickelten Handgeräte heran kommt.

In dieser Fortbildung werden wir unseren Fokus auf Sensomotorik, Corestabilität und Faszienarbeit richten, da diese drei Bereiche in den Übungsstunden vorwiegend Schwerpunkte sind. Zum Einsatz kommen unter anderem Keulen, Stab, Medizinball sowie Gegenstände aus dem Alltag wie Joghurtflaschen, Fliegenklatschen, Gummilitze. Aus diesen „Zutaten“ werden wir einen Pool funktioneller Übungen mit Handgeräten erarbeiten, mit dem wir unsere Gymnastikstunden abwechslungsreich und inhaltlich up to date gestalten können.

*Diese Fortbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB und den ÜL-C-Lizenzen mit 8 LE anerkannt.*

<b>Neuer Termin!!</b>	29. Juni 2019, 10 - 17 Uhr
Ort	Bargtheide, Sporthalle 4 der DBS, Am Schulzentrum
Referentin	Anke Försterling, Eutin, SHTV Referentin Gesundheitssport, DTB Ausbilder-Diplom
Teilnehmergebühr	30,00 €
Meldungen	nur schriftlich per Mail <a href="mailto:info@ktv-stormarn.de">info@ktv-stormarn.de</a> oder an die Geschäftsstelle Ulmenweg 5, 23869 Elmenhorst
Meldeschluss	15. 06. 2019