



Der **MTB GYMWELT-TAG 2023** bietet neue Impulse und sportliche Trends in eurer Nähe. Trainer und Übungsleiter, die auf Abwechslung in ihren Vereinsangeboten setzen und für neue Ideen auch gerne einmal in anderen Bereichen stöbern, sind hier genau richtig. Euer Turnbezirk bietet Euch Workshops zum Ausprobieren, Entdecken, zur Weiterbildung und zum Spaß an der Bewegung.

Allgemeine Fitness und Gesundheit sind Motive für das Sporttreiben vieler Menschen und daher für die Vereinsangebote unerlässlich. Vor allem auch für die Zielgruppe 50 Plus und die Älteren steht das Thema Mobilisation und Fitness als Motiv im Vordergrund. In allen Workshops gibt es viele Ideen für die Vereinspraxis.

Zusätzlich könnt ihr bei jedem GYMELT-Tag bis zu 8 Fortbildungs-LE zur Lizenzverlängerung bekommen.

Jetzt teilnehmen und neue Impulse in deinem Verein setzen!

Die Referentinnen:

Inara Birte Sonsalla Gesundheits- und Fitnesscoach, ausgebildete Tänzerin und Wellness-Masseurin
Frank Jürgens Diplom Sportwissenschaftler und Heilpraktiker

Anerkennung zur Lizenzverlängerung:

Die Teilnahme wird durch den MTB als Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe je nach Lizenzprofil pro Workshop-Block mit 2 LE anerkannt. Die Teilnahme ist nur für ALLE Workshops möglich. Der Nachweis wird vor Ort ausgegeben.

Information und Anmeldung:

Alle Infos: <https://www.maerkischer-turnerbund.de/gymwelt-tage>

Anmeldung: www.dtb-gymnet.de

Teilnahmegebühr: 49,- €

Ansprechpartner:

MTB-Geschäftsstelle: Telefon: 0331 5818160, E-Mail: info@maerkischer-turnerbund.de
Turnbezirksvorsitzender Rolf Lorenz: E-Mail: tf.lorenz@yahoo.de

Weitere Informationen:

Das Parken ist im Parkhaus auf dem Gelände möglich. Für das Umkleiden in den Räumen ist ein kleines Vorhängeschloss nötig. Wenn vorhanden bitte eine eigene Gymnastikmatte, Faszienrolle und leichtes Schuhwerk mitbringen.

ABLAUFPLAN

Anmeldung | 09:15-09:30 Uhr

Begrüßung durch den Turnbezirk | 9:30 Uhr

Workshop 1 | 9:45-10:55 Uhr

Bewegung 60+	Insbesondere die Gymnastik kommt hier der Suche der Menschen nach einem geeigneten Übungsprogramm zur Förderung der Mobilität, Muskelkraft und geistigen Leistungsfähigkeit nach. Es erwartet Sie ein interessantes Programm mit vielen neuen Bewegungsabläufen für den gesamten Körper.	Frank Jürgens
--------------	--	---------------

Workshop 2 | 11:15 – 12:25 Uhr

Alles Gute für den Rücken	Im Fokus stehen geeignete Bewegungsformen und spezielle Techniken zur Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung der rumpfumspannenden Muskulatur und Entspannung der Nacken- und Lendenmuskulatur.	Frank Jürgens
---------------------------	---	---------------

Mittagspause | 12:25 - 13:10 Uhr in der Mensa der Eliteschule des Sports

Workshop 3 | 13:10 – 14:20 Uhr

Faszien Fitness	Dieses wunderbare Faszien Workout ist sanft und beinhaltet Übungen zur Dehnung und Massage mit dem Ball. Es fördert die Elastizität und Belastbarkeit von Muskeln und Sehnen, löst Verspannungen und bietet einen hervorragenden Schutz gegen Schulter-, Knie-, Hüft und Rückenbeschwerden.	Frank Jürgens
-----------------	---	---------------

Workshop 4a und 4b | 14:30 – 15:45 Uhr

4a Pilates	Dieser Workshop bietet einen Einblick in das klassische Pilates Programm. Pilates ist ruhig und gleichzeitig sehr effektiv, denn es vereint Körperübungen mit Atmung und Konzentration. Im Fokus steht hierbei die Körpermitte.	Inara Birte Sonsalla
4b Stretch und Relax	Stretch & Relax bieten den idealen Ausgleich zu anstrengendem Training. Durch gezielte Dehnungen und Entspannungsübungen wird die Muskulatur gelockert. Dies steigert die Beweglichkeit, lockert Verspannungen und löst Blockaden im Körper.	

Abschluss & Austausch | 15:45-16:00 Uhr