

Dorfen: 28./29. April 2007
Bayreuth: 05./06. Mai 2007



AktiWell

FLEXI-BAR®

Inhalte: Workshops mit aktuellen Themen und Trends aus den Bereichen Gymnastik+Tanz, sowie Fitness und Gesundheitssport für ÜbungsleiterInnen und sonstige Interessierte, die mit Erwachsenen im mittleren Alter aktiv sind!



Bayerischer Turnverband (Stichwort „Aktiwell“)
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Tel.: 089 /15702-314
mail@turnverband-bayern.de

Aktuelle Infos unter:
www.turnverband-bayern.de/aktiwell.html

Meldeschluss: 13.04.2007 (Dorfen)
20.04.2007 (Bayreuth)

AktiWell

„Aktiv sein und sich wohl fühlen ...
... auch im fortgeschrittenen Alter“

am Samstag, 28.04.2007 / Sonntag, 29.04.2007 in Dorfen und
am Samstag, 05.05.2007 / Sonntag 06.05.2007 in Bayreuth

Zielgruppe:

Übungsleiterinnen und Übungsleiter, sonstige Interessierte, die mit Erwachsenen mittleren Alters aktiv sind.

Inhalte:

Workshops mit aktuellen Themen und Trends aus den Bereichen Gymnastik & Tanz, Fitness und Gesundheitssport (16 UE bei Teilnahme an beiden Tagen / 8UE bei Tagesteilnahme).

Lizenzverlängerung:

BTV-T, BLSV-A, BLSV-J sowie BTV ZA-Prävention, BTV ZA-Sport für Ältere sowie BTV ZA-Gymnastik und Tanz. Für die Verlängerung der ZA-Gymnastik und Tanz werden bei kompletter Teilnahme 8 UE angerechnet, wobei alle entsprechenden AK's aus dem Bereich Gymnastik und Tanz besucht werden müssen. Die Verlängerung der ZA-Gymnastik und Tanz mit 8 UE kann nur bei einer Aktiwell-Veranstaltung erfolgen.

Lehrgangsorte:

Dorfen:

Hauptschule/Gymnasium Dorfen
Josef-Martin-Bauer Str. 14
84405 Dorfen

Bayreuth:

Sportzentrum Bayreuth
Am Sportpark 3
95448 Bayreuth

Übernachtungen:

Hotels bzw. Pensionen in Dorfen:

www.dorfen.de

> Tourist & Info -> Übernachtungen

Hotels bzw. Pensionen in Bayreuth:

www.bayreuth-pension.de

Verpflegung:

In Dorfen übernimmt der TSV Dorfen die Verpflegung der Teilnehmer an beiden Tagen: Kaffee und Kuchen, kleiner Imbiss und alkoholfreie Getränke. In Bayreuth übernimmt die Verpflegung der angeschlossene Caterer der Oberfrankenhalle.

Teilnehmergebühr / Anmeldung:

Teilnahme an beiden Tagen: 90,- EUR

Tagesteilnahme: 55,- EUR

Es werden nur Anmeldungen mit ausgefüllter Einzugsermächtigung angenommen. Diese sind dann verbindlich. Rücktritt – siehe Anmeldeformular!

Meldeschluss:

für Dorfen: 13.04.2007

für Bayreuth: 20.04.2007

Meldeadresse:

Bayerischer Turnverband

Stichwort „Aktiwell“

Georg-Brauchle-Ring 93

80992 München

Tel.: 089 /15702-314

Fax: 089 /15702-317

Mail: mail@turnverband-bayern.de

Detaillierte Ausschreibung ab 20.02.07 unter www.turnverband-bayern.de, sowie im BayernTurner 03-2007 verfügbar!

Zeitplan AktiWell - Dorfen

Samstag, 28. April 2007

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Outdoor
09.00 - 10.30	AK 11 Qi Gong Annette Deinzer	AK 12 Body and Soul Beatrice Steidle	AK 13 complete Senso-Fitness Yoga Jana Detzel	AK 14 Flexi-Bar intensiv Holger Fuchs	
11.00 - 12.30	AK 21 Pilates Annette Deinzer	AK 22 Aerobic "Einsteiger" Beatrice Steidle	AK 23 complete Senso-Fitness Stabilisation Jana Detzel	AK 24 xco - shape Holger Fuchs	
Mittagspause					
13.30 - 15.00	AK 31 Yoga Annette Deinzer	AK 32 Aerobic "Fortgeschrittene" Beatrice Steidle	AK 33 complete Senso-Fitness Wahrnehmung Jana Detzel	AK 34 Fit und mobil mit dem Chi-Ball Bettina Hipp	
15.30 - 17.00		AK 41 "Theraband-Grundlagen" Beatrice Steidle	AK 42 Stretch und Relax Bettina Hipp	AK 43 xco - run and walk Outdoor Holger Fuchs	

Sonntag, 29. April 2007

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Outdoor
08.30 - 10.00	AK 51 "Die Beine wollen den Kopf überholen!"- Spiele Brain Fitness Marion Reuter	AK 52 Vorhang auf für "Grease" Annette Reisländer	AK 53 Zirkeltraining kann auch Spaß machen Ursula Bauer	AK 54 Richtige Ernährung + Richtiger Sport = richtig fit Petra Walter	
10.30 - 12.00	AK 61 Wahrnehmung und Teamarbeit als Grundlagen der Partnerakrobatik Christian Maier	AK 62 Ladies and gentlemen.... it's showtime! Annette Reisländer	AK 63 Intervalltraining mit dem Step Ursula Bauer	AK 64 "Ich hab dein Knie gesehen...." Petra Walter	
Mittagspause					
13.00 - 14.30	AK 71 Grundsituationen und Basisfiguren aus der Partnerakrobatik Christian Maier	AK 72 Latino "Einsteiger" Miriam Roider	AK 73 "Immer auf dem Laufenden- Bewegungs- koordination 50 +" Ursula Bauer	AK 74 Wenn die Knochen nach Bewegung schreien!- 4 UE (Theoretische Grundlagen und praktische Umsetzungs- möglichkeiten) Marion Reuter	
15.00 - 16.30	AK 81 Einführung ins Jonglieren Christian Maier	AK 82 Latino "Fortgeschrittene" Miriam Roider	AK 83 Stretching- wann und warum / Exemplar- stunde Sabine Buchner		

Workshops Dorfen

Beschreibung

AK 11 Qi Gong – eine "Lebenspflege" für ein langes Leben in Gesundheit und Liebe
 Samstag, 9.00-10.30 Uhr **Referent: Annette Deinzer**
 Qi Gong Übungen sind gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin. Die bewegten und doch stillen Techniken (Selbstmassage, Akupressur) fördern gezielt die Aktivität und Leistungsfähigkeit. Sie dienen der Aktivierung der Meridiane und der Selbstheilungskräfte des Körpers.

AK 12 Body and Soul
 Samstag, 9.00-10.30 Uhr **Referent: Beatrice Steidle**
 Body & Soul – ein Mix aus sanften Kräftigungs- und dynamischen Dehntechniken. Besonders geeignet für diejenigen, die sich spüren wollen beim Training.

AK 13 Complete Senso-Fitness Yoga
Samstag, 9.00-10.30 Uhr **Referent: Jana Detzel**
Starten Sie angenehm und entspannt in einen energiereichen Tag mit dem complete Sensofitness Yoga Workshop. Sie werden dabei einige Elemente aus dem Yoga kennen lernen und die wunderbare Integration des Aero Step bei der Durchführung entdecken können.

AK 21 Pilates – die Technik der „contrology“
Samstag, 11.00-12.30 Uhr **Referent: Annette Deinzer**
Mit der Inspiration aus den östlichen Techniken wie Tai Chi und Yoga erarbeitete Pilates die sechs Prinzipien seiner Methode. Diese Prinzipien erkennen, erleben und umsetzen ist Ziel in diesem Workshop. Für alle, die konstruktiv mit ihrem Körper arbeiten möchten, um ihn positiv zu verändern.

AK 23 Complete Senso-Fitness Stabilisation
Samstag, 11.00-12.30 Uhr **Referent: Jana Detzel**
Bei diesem Workshop spüren Sie jeden Teil ihres Körpers auf ganz besondere Weise. Effektive Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik und dem Pilates-Bereich sorgen speziell durch den Einsatz sensorischer Sportgeräte für besondere Herausforderungen.

AK 31 Yoga – eine Synthese aus Atem, Körperhaltung, Bewegung und Stille
Samstag, 13.30-15.00 Uhr **Referent: Annette Deinzer**
Aspekte aus diesem Workshop: Atem wahrnehmen und frei fließen lassen, mit der Bewegung in Einklang. Sich seiner Körperstruktur bewusst werden und die Ausrichtung über die Wirbelsäule und das Zentrum erfahren. Kraft entwickeln um die Aufrichtung des Körpers zu optimieren. Bewegungen kraftaufbauend in allen Ebenen, körperlich und seelisch; weich und fließend ausführen.

AK 33 Complete Senso-Fitness Wahrnehmung
Samstag, 13.30-15.00 Uhr **Referent: Jana Detzel**
Nach dem „Mittagstief“ können Sie bei diesem Workshop neue Kraft sammeln. Es werden interessante Übungen zur Aktivierung und Entspannung durchgeführt, die alle Körperregionen - mit Hilfe von sensomotorischen Sportgeräten - berücksichtigen.

AK 41 „Theraband - Grundlagen“
Samstag, 15.30-17.00 Uhr **Referent: Beatrice Steidle**
Das Training mit dem Theraband will gelernt sein! Worauf muss ich achten? Einige Tipps und Anregungen für den Anfang.

AK 43 xco-run and walk Outdoor
Samstag, 15.30-17.00 Uhr **Referent: Holger Fuchs**
Ein Konzept, von Tobias Angerer und Evi Sachenbacher entwickelt: Für alle, denen Nordic Walking zu wenig, zu langweilig oder zu schwierig war. Als Alternative zum „Trimm-dich -Pfad“, ein Ausdauertraining, welches den Oberkörper integriert und auch das Walken zu einer intensiven Trainingseinheit macht.

AK 52 Vorhang auf für „Grease“
Sonntag, 8.30-10.00 Uhr **Referent: Annette Reisländer**
Das Musical Grease ist beliebt bei Alt und Jung. In diesem AK werden wir eine typische Musical-Choreografie erarbeiten, die jeden mitreißt.

AK 14 Flexi – bar intensiv
Samstag, 9.00-10.30 Uhr **Referent: Holger Fuchs**
Der seit fünf Jahren nicht mehr wegzudenkende Zauberstab ist mittlerweile in fast jeder Wirbelsäulen- bzw. Kräftigungsstunde im Einsatz. In dieser Stunde wird gezeigt wie intensiv der ganze Körper gekräftigt und stabilisiert wird. Einsteiger und Fortgeschrittene kommen gleichermaßen auf ihre Kosten und verbessern Kraft, Ausdauer Beweglichkeit und Koordination.

AK 22 Aerobic „Einsteiger“
Samstag, 11.00-12.30 Uhr **Referent: Beatrice Steidle**
Aerobic als Ausdauertraining! Keine Angst vor schwierigen Choreographien oder komplexen Tanzschritten. Beschränke dich auf das Wesentliche: Training!

AK 24 xco-shape
Samstag, 11.00-12.30 Uhr **Referent: Holger Fuchs**
xco-shape bedeutet: Dynamik und Power trifft auf Therapie. Ein völlig neues Konzept entsteht beim xco – Training durch den Einsatz der „ Outdoor“ – Röhren. Nicht nur beim Walken und Joggen, sondern auch in dieser intensiven Body-shaping-Stunde, kommt der reaktive Impact zum Einsatz, der den Tonus erhöht und das Bindegewebe festigt.

AK 32 Aerobic „Fortgeschrittene“
Samstag, 13.30-15.00 Uhr **Referent: Beatrice Steidle**
Für alle, die „mehr“ aus den bekannten Grundschritten machen wollen - einfach mal versuchen!

AK 34 Fit und mobil mit dem Chi-Ball
Samstag, 13.30-15.00 Uhr **Referent: Bettina Hipp**
In diesem Kurs findest du eine Kombination aus Kräftigungsübungen des Wirbelsäulentrainings, einfachen Yoga-Positionen sowie Tai Chi Bewegungen und Atemtechniken. Dies wird durch einen weichen Ball unterstützt.

AK 42 Stretch und Relax
Samstag, 15.30-17.00 Uhr **Referent : Bettina Hipp**
Dieser Kurs ist nur für dich. Hier kannst du dich von dem anstrengenden Tag erholen und entspannen. Nach einer kurzen sanften Erwärmung dehnen wir die hauptsächlich beanspruchten Muskeln und schöpfen neue Kraft aus der Entspannung.

AK 51 „Die Beine wollen den Kopf überholen“ – Spiele Brain Fitness
Sonntag, 8.30-10.00 Uhr **Referent: Marion Reuter**
Gedächtnisverlust ist nicht immer krankhaft, sondern hat auch altersbedingte Gründe. Aber: Es kann viel dagegen getan werden - Sport kann hier eine wichtige Unterstützung sein! Der Workshop zeigt Wege und Möglichkeiten auf, wie Gedächtnistraining in die Übungsstunde integriert werden kann, und bietet neben einer theoretischen Einführung auch viele praktische Tipps für die Umsetzung in der Praxis.

AK 53 Zirkeltraining kann auch Spaß machen
Sonntag, 8.30-10.00 Uhr Referent: Ursula Bauer
In diesem Workshop werden Möglichkeiten aufgezeigt, ein Zirkeltraining variationsreich, interessant und dabei effektiv zu gestalten. Im Mittelpunkt stehen Kraft, Ausdauer, Koordination, vor allem aber auch Spaß!

AK 61 Wahrnehmung und Teamarbeit als Grundlagen der Partnerakrobatik
Sonntag, 10.30-12.00 Uhr Referent: Christian Maier
Wahrnehmungsfähigkeiten (Selbstwahrnehmung, Partner- und Situationswahrnehmung) und Teamarbeit sind Grundfähigkeiten für die partnerakrobatische Arbeit und auch für das Selbstbewusstsein eines jeden Menschen. In spielerischer Weise werden wir untersuchen wie wir bei der Partnerakrobatik zusammenwirken und wie im Team arbeiten können.

AK 63 Intervalltraining mit dem Step
Sonntag, 10.30-12.00 Uhr Referent: Ursula Bauer
In diesem Workshop kommt das Stepbrett als Sportgerät für variantenreiches Training zum Einsatz. Ausdauerintervalle (ohne Choreografie) im Wechsel mit Kräftigungseinheiten, die die Körperfunktionen auf unterschiedlichste Weise beanspruchen. Für diesen Workshop sind keine Stepaerobic-Vorkenntnisse nötig.

AK 71 Grundsituationen und Basisfiguren aus der Partnerakrobatik
Sonntag, 13.00-14.30 Uhr Referent: Christian Maier
In methodischer Art und Weise führt dieser Kurs in die „sanfte Akrobatik“ ein. Themen und Inhalte werden an die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst, so dass jeder feststellen wird, dass er durchaus „für andere tragbar“ ist.

AK 73 Immer auf dem Laufenden- Bewegungskoordination 50 +
Sonntag, 13.00-14.30 Uhr Referent: Ursula Bauer
Koordinative Fähigkeiten sind eine wichtige Voraussetzung sowohl für das Gelingen sportlicher als auch alltagsrelevanter Bewegungshandlungen. In diesem Workshop werden Spiel- und Übungsformen zur Erhaltung dieser Fähigkeiten im reiferen Erwachsenenalter vorgestellt.

AK 81 Einführung ins Jonglieren
Sonntag, 15.00-16.30 Uhr Referent: Christian Maier
In spielerischer Form nähern wir uns der Kunst des Jonglierens. Einfache Muster mit einem, zwei oder auch drei Bällen werden ausgehend vom einfachen Wurf mit einem Ball entwickelt. Jeder findet dabei seine eigene Herausforderung, an die er/sie sich am besten mit Gelassenheit und Freude heranwagt.

AK 54 Richtige Ernährung + Richtiger Sport = Richtig fit!
Sonntag, 8.30-10.00 Uhr Referent: Petra Walter
Spielerische Aufklärung über Nahrung, Ernährung und Nährstoffe – in der Turnhalle umgesetzt. Tipps zur Umsetzung von Bewegung und Ernährung in einem ganzheitlichen und langfristig erfolgreichen Konzept.

AK 62 Ladies and gentlemen..... it´s showtime!
Sonntag, 10.30-12.00 Uhr Referent: Annette Reisländer
Tänzerisch noch eher unerfahren? Dann ist dies genau der richtige AK! Mit einfachsten Bewegungen und Mitteln stellen wir unsere effektvolle Tanz-Choreographie zusammen.

AK 64 „Ich hab dein Knie gesehen....“
Sonntag, 10.30-12.00 Uhr Referent: Petra Walter
„Weiche Knie, Knieschlottern, Gummiknie“ bekommen wir, wenn uns die Kräfte schwinden (z.B. nach einer langen Bergtour). Allzu häufig jedoch steht eine dauerhafte Schwäche dahinter, die durch Muskelabbau bedingt ist, als Folge von Bewegungsmangel und diversen Knieschäden. In diesem Workshop geht es um Informationen zum Thema Knie, Effekte regelmäßigen Knie Trainings in Theorie und Praxis.

AK 72 Latino für „Einsteiger“
Sonntag, 13.00-14.30 Uhr Referent: Miriam Roider
Tanzen nach südamerikanischen Rhythmen, explosive, kraftvolle Bewegungen. Einfache Grundschritte aus dem Latino-Tanz, Erarbeitung einer einfachen Choreografie. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

AK 74 Wenn die Knochen nach Bewegung schreien!
Sonntag, 13.00-16.30 Uhr (4 UE) Referent: Marion Reuter
Was ist Osteoporose und was kann ich durch sportliche Angebote präventiv tun?
Ein Workshop, der diese Fragen mit Hilfe einer theoretischen Einführung beantwortet und praktische Hinweise als Anregung für die Umsetzung in der Übungsstunde gibt.

AK 82 Latino für „ Fortgeschrittene“
Sonntag, 15.00-16.30 Uhr Referent: Miriam Roider
Tanzen nach südamerikanischen Rhythmen, pulsierende, ausdrucksvolle Elemente von Afro bis Samba, Erarbeitung einer Choreographie. Grundkenntnisse erwünscht.

AK 83 Stretching- wann und warum
Sonntag, 15.00-16.30 Uhr Referent: Sabine Buchner
Eine Exemplarstunde - für alle, die sich entspannen wollen und Ihre Muskeln richtig dehnen möchten. Vorgestellt werden Übungen, die sowohl vor als auch nach dem Training angewendet werden können und auch bei Rücken- und Gelenkproblemen geeignet sind. Durch die Untermalung mit ruhiger Musik dient das Stretching auch der Entspannung und dem "Herunterkommen" nach einem Kurs.

Zeitplan AktiWell - Bayreuth

Samstag, 05. Mai 2007

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Outdoor
09.00 - 10.30	AK 91 Qi Gong Annette Deinzer	AK 92 complete Senso-Fitness Powerball Peter Brauneis		AK 93 Dance Aerobic™ Sabine Wolf	
11.00 - 12.30	AK 101 Pilates Annette Deinzer	AK 102 Tanz mit Handtuch Christiane Winkler	AK 103 complete Senso-Fitness Stabilisation Peter Brauneis	AK 104 BodyART™ dynamic Sabine Wolf	
Mittagspause					
13.30 - 15.00	AK 111 Yoga Annette Deinzer	AK 112 Kreativer Tanz Christiane Winkler	AK 113 complete Senso-Fitness Wahrnehmung Peter Brauneis	AK 114 Ballooning-Ball Silvia Deckenhof	
15.30 - 17.00	AK 121 BodyART™ flow Sabine Wolf	AK 122 Entspannung und Dehnung Christiane Winkler		AK 123 Ballooning-Ball Silvia Deckenhof	

Sonntag, 06. Mai 2007

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Outdoor
08.30 - 10.00	AK 131 Brainfitness/Brainpower Marlene Groitl	AK 132 Flexi-Bar intensiv Sabine Müller	AK 133 HerzKreislauf in Schwung mit Spiel und Spaß Markus Franz	AK 134 Richtige Ernährung + Richtiger Sport = richtig fit Petra Walter	
10.30 - 12.00	AK 141 Wahrnehmung und Teamarbeit als Grundlagen der Partnerakrobatik Ulrike Semmerad	AK 142 xco - shape Sabine Müller	AK 143 Trainingsideen mit (nicht) alltäglichen Kleingeräten Markus Franz	AK 144 "Ich hab dein Knie gesehn..." Petra Walter	
Mittagspause					
13.00 - 14.30	AK 151 Grundsituationen und Basisfiguren aus der Partnerakrobatik Ulrike Semmerad	AK 152 Einfach Tanzen! Martina Pillot		AK 153 Basis-Workshop "Osteoporose" Marlene Groitl	AK 154 xco-run and walk Outdoor Sabine Müller
15.00 - 16.30	AK 161 Einführung ins Jonglieren Ulrike Semmerad	AK 162 Tanzen, mal ganz entspannt! Martina Pillot		AK 163 Aufbau-Workshop Marlene Groitl	AK 164 xco-run and walk Outdoor Sabine Müller

Workshops Bayreuth

Beschreibung

Bitte Beachten: Nachfolgend genannte Workshops von Bayreuth sind identisch mit den Workshopbeschreibungen von Dorfen. Die Beschreibungen dazu finden Sie unter "Beschreibung Dorfen".

Bayreuth	Titel	Dorfen	Bayreuth	Titel	Dorfen
AK 91	Qi Gong	AK 11	AK 142	xco-shape	AK 24
AK 101	Pilates	AK 21	AK 144	"Ich hab dein Knie gesehen ..."	AK 64
AK 103	Compl.Senso-Fitness Stabil.	AK 23	AK 151	Grundsituationen und	AK 71
AK 111	Yoga	AK 31		Basisfiguren aus der Partnerakrob.	
AK 113	Compl. Senso-Fitness Wahrnehm.	AK 33	AK 154	xco run and walk	AK 43
AK 132	Flexi-Bar intensiv	AK 14	AK 161	Einführung ins Jonglieren	AK 81
AK 134	Richtige Ernährung + Sport ...	AK 54	AK 164	xco run and walk	AK 43
AK 141	Wahrnehmung und Teamarbeit als Grundlagen d. Partnerakrob.	AK 61			

AK 92 complete Sensofitness Powerball
Samstag, 9.00-10.30 Uhr **Referent: Peter Brauneis**
Complete – Powerball ist ein Trainingskonzept, das auf Körperhaltung und Stabilität zielt. Die Übungen verbessern Gleichgewichtskompetenz, steigern die Reaktionsfähigkeit und erhöhen Bewegungs- und Haltungskontrolle.

AK 102 Tanz mit Handtuch
Samstag, 11.00-12.30 Uhr **Referent: Christiane Winkler**
Wir erlernen eine schwingvolle Tanzchoreographie mit Handtuch als Requisite. Wie ein Handtuch zu einem tollen Tanzrequisite wird, erleben und erfahren Sie hier. Bitte Handtuch mitbringen (in der Größe eines Duschhandtuchs).

AK 112 Kreativer Tanz
Samstag, 13.30-15.00 Uhr **Referent: Christiane Winkler**
Tanzen ohne vorgegebene Schrittfolgen, sich kreativ bewegen nach Impulsen, Ideen ... keine komplizierten Schritte erlernen, sondern der eigenen Bewegungsphantasie folgen, sich drehen, schwingen, springen, ... tanzen! (keine Vorkenntnisse nötig und trotzdem für jedes Level geeignet)

AK 121 BodyArt™ - flow
Samstag, 15.30-17.30 Uhr **Referent: Sabine Wolf**
BodyART Flow setzt den Fokus auf den Energiefluss und die Synergie zwischen Atem und Bewegung. BodyART Flow berücksichtigt energetische Aspekte verschiedener Positionen, sowie den Bezug verschiedener Positionen im Bezug auf die Organe. Es eignet sich unter anderem ausgezeichnet, um mit älteren Menschen zu arbeiten, denen es an Beweglichkeit mangelt.

AK 131 Brainfitness/ Brainpower
Sonntag, 8.30-10.00 Uhr **Referent: Marlene Groitl**
Gezieltes Aktivieren ermöglicht es, Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit und geistige Flexibilität bis ins hohe Alter zu erhalten. WICHTIG – die Kombination macht 's! Das heißt: Bewegung plus Gehirntaining denn Bewegung trainiert die geistige Beweglichkeit mit.

AK 143 Trainingsideen mit (nicht) alltäglichen Kleingeräten
Sonntag, 10.30-12.00 Uhr **Referent: Markus Franz**
Lustige Übungs – und Stundenvorschläge mit Alltagsmaterial.

AK 153 Basis-Workshop "Osteoporose"
Sonntag, 13.00-14.30 Uhr **Referent: Marlene Groitl**
Im Basisworkshop wird grundlegendes Wissen zum Thema Osteoporose vermittelt. Darauf aufbauend werden vorbeugende Maßnahmen vorgestellt. Es wird v. a. auf zwei herausragende Säulen der Osteoporoseprävention eingegangen: 1. Ernährung, 2. Bewegung.

AK 163 Aufbau- Workshop "Osteoporose"
Sonntag, 15.00-16.30 Uhr **Referent: Marlene Groitl**
Da Osteoporoseprävention in erster Linie eine Prophylaxe durch Bewegung ist, wird der Schwerpunkt im Aufbau-Workshop auf der Auswahl der richtigen Übungen für eine zielgerichtete Osteoporoseprävention liegen.

AK 93 Dance-Aerobic™
Samstag, 9.00-10.30 Uhr **Referent: Sabine Wolf**
Dance-Aerobic zeigt einen tanzbaren neuen Weg auf. Es ist ein Stilmix aus verschiedenen Tanzstilen mit ausgefeilten Unterrichtstechniken und der –methodik der klassischen Aerobic.
Dance- Aerobic richtet sich an all diejenigen, die sich gern zu aktueller Musik bewegen möchten, um mit viel Spaß fit zu werden.

AK 104 BodyArt™ - dynamic
Samstag, 11.00-12.30 Uhr **Referent: Sabine Wolf**
BodyART dynamic ist die Verbindung aus Bewegungsfluss, Kraft und Atmung. BodyART dynamic ist die intensivste und kraftorientierteste Form des BodyART-Trainings. Einzelne statisch gehaltene Positionen werden mit energetischer Atmung zu einer dynamischen Sequenz verbunden.

AK 114 + AK 123 Ballooning-Ball
Samstag, 13.30-15.00 u. 15.30-17.00 Uhr
Referent: Silvia Deckenhof
Das ultimative Ballooning Ball -Training kombiniert Atemtechnik – Kraftübungen – Koordination – Beweglichkeit, mit dem Ziel die Kernmuskulatur zu stärken. Der Workshop vermittelt das nötige Know-how für einen erstklassigen Unterricht im Bereich der Sensomotorik, der inter- und intramuskulären Koordination.

AK 122 Entspannung und Dehnung
Samstag, 15.30-17.00 Uhr **Referent: Christiane Winkler**
„Zur Ruhe kommen und sich etwas Gutes tun“, das ist der Leitsatz dieses Workshops. Thema sind Entspannungstechniken und sanfte Dehnungen mit fließenden Übergängen.

AK 133 Herz-Kreislauf in Schwung mit Spiel und Spaß
Sonntag, 8.30-10.00 Uhr **Referent: Markus Franz**
Lustige Spiel – und Laufideen für ein Herz-Kreislauf Training (ganz nebenbei)

AK 152 Einfach Tanzen!
Sonntag, 13.00-14.30 Uhr **Referent: Martina Pillot**
Tanz mit Erwachsenen oder Senioren? Es muss nicht immer Folklore sein. In diesem AK wird das Heranführen an den Tanz, über spielerische Varianten vorgestellt. Moderne Tanzformen, welche für die Fitness und Beweglichkeit der Teilnehmer sorgen und ein klar strukturierter Stundenaufbau werden erarbeitet. Es gibt viele Möglichkeiten in den Tanz ein zusteigen und hier geht es nicht um Technik und schwierige Schrittfolgen, sondern um die Freude „Einfach zu tanzen“.

AK 162 Tanzen, mal ganz entspannt
Sonntag, 15.00-16.30 Uhr **Referent: Martina Pillot**
Tanz muss nicht anstrengend und schnell sein, es geht auch anders. In diesem AK wird mit ruhiger Musik, vertanzten Märchen oder Gedichten und Partnerübungen gearbeitet. Es wird aufgezeigt, dass es auch möglich ist, sich tänzerisch zu entspannen. Es werden mit den Elementen – Zeit, Raum, Bewegung, Atmung, Rhythmus und Zentrum gearbeitet. TANZ spürbar zu machen und daraus Kraft zu schöpfen steht hier im Mittelpunkt.

Bayerischer Turnverband Referat Sportentwicklung

Aktivell

"Aktiv sein und sich wohl fühlen ...
... auch im fortgeschrittenen Alter"

Dorfen: 28./29. April 2007

Bayreuth: 05./06. Mai 2007

Bayerischer Turnverband

Veranstaltung: **Aktivell**

Georg-Brauchle-Ring 93

80992 München

Anmeldung

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Tel.:

E-mail:

Verein:

Lizenzverlängerung

ja

nein

(wenn ja, welche Art der Lizenzverlängerung: _____)

Anmeldung für

Dorfen:

Bayreuth:

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Arbeitskreisen an:

(Bitte AK Nr. zweistellig ergänzen und unbedingt Ersatzarbeitskreise angeben)

Zeitplan Lehrveranstaltungen

Samstag,	(Datum ergänzen)	Sonntag,	(Datum ergänzen)
08.30-10.00	Ersatz	08.30-10.00	Ersatz
10.30-12.00	Ersatz	10.30-12.00	Ersatz
13.00-14.30	Ersatz	13.00-14.30	Ersatz
15.00-16.30	Ersatz	15.00-16.30	Ersatz

Einzugsermächtigung:

Hiermit erteile ich dem Bayerischen Turnverband eine Einzugsermächtigung über _____ €.

Kontoinhaber:

Bank:

Kontonummer:

Bankleitzahl:

Datum:

Unterschrift:

(Kontoinhaber)

Anmeldungen werden nur mit ausgefüllter Einzugsermächtigung verbindlich registriert. Im Falle eines Rücktritts bis zum 13.04.2007 (Dorfen) bzw. 20.04.2007 (Bayreuth) nach verbindlicher Anmeldung werden 15,00 € Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei späterem Rücktritt kann keine Rückzahlung der Lehrgangsgebühr erfolgen, es sei denn, es wird ein ärztliches Attest vorgelegt. In diesem Fall fällt auch hier eine Bearbeitungsgebühr von 15,00 € an.

Ort, Datum:

Unterschrift: