

Absender:



An Turngau Mannheim
Kloppenheimer Straße 10
68239 Mannheim

Allgemeines

Bei Teilnahme an 4 Workshops
(90 min/Workshop) werden
8 Unterrichtseinheiten zur
Lizenzverlängerung angerechnet.

Bei Absage bis 25. Februar 2017 wird eine Bearbeitungsgebühr von 5 € erhoben.

Bei Abmeldung nach dem 25. Februar 2017 werden die Organisationskosten in voller Höhe fällig.

Anmeldung bitte schriftlich an Turngau Mannheim (Adresse siehe unten)

Anmeldeschluss: 12. Februar 2017

9:00 Uhr	Anmeldung
9:15 Uhr	Begrüßung
9:30 – 12:45 Uhr	Workshops (inkl. 15 min Pause)
12:45 – 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 – 16:45 Uhr	Workshops (inkl. 15 min Pause)
17:00 – 17:30 Uhr	Abschlussbesprechung

Wegbeschreibung unter www.tv-waldhof.de

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Turngau Mannheim
Kloppenheimer Straße 10
68239 Mannheim

Fax: 0621-4824433
circle@turngau-mannheim.de

Bitte Sportsachen und Schreibutensilien mitbringen.

Turngau Circle



beim

TV 1877 Waldhof e. V.

TV Waldhof, Boehringer Straße 5, 68307 Mannheim

**11. März 2017
9:00-17:30 Uhr**

Workshops

Workshop 1: Gehirntraining

Wie Gehirntraining den Alltag verbessert, Ideen zur attraktiven Gestaltung in der Sport- und Übungsstunde. Vorstellung Dual- und Multitasking Aufgaben, Demenzprophylaxe,...

Referentin: Rebekka Ulrich

Workshop 2: Ultimate Frisbee

Ultimate Frisbee ist eine Trendsportart! Diese Mannschaftssportart ist schnell, energiegeladen, herausfordernd, aber vor allem fair und das ohne Schiedsrichter!

Referent: Christian Lamred

Workshop 3: Hoop

Dies ist eine moderne Trendsportart mit jeder Menge Spaß an kreativen, coolen Bewegungen auf Musik.

Referent: Chrisine Schaper

Workshop 4: Zirkuskünste I

Balancetechniken auf dem Rola -Bola (Rollbrett) und der Balancekugel.

Referent: Tilo Bender

Workshop 5: Zirkuskünste II

Akrobatik für große Gruppen.

Referent: Tilo Bender

Workshop 6: Mini-Trampolin

Grundlagen für den „kleinen Traum vom Fliegen“. Hinführung bis hin zum Salto vorwärts.

Referent: Rolf Weinzierl

Workshop 7: Dance I

Basistraining für Drehungen, Sprünge und Balancen

Referentin: Anna Seel

Workshop 8: Dance II

Choreografie & Dance experience

Referentin: Anna Seel

Workshops

Workshop 9: Zumba

Lass dich überraschen von Zumba Sentao und Kids Zumba.

Referentin: Silvie Bertolucci

Workshop 10: Drums alive

Trommel dich fit mit Pezzibällen und DrumSticks.

Referentin: Anke Ernst

Workshop 11: Functional Fitness

Functional Training schult die Eigenwahrnehmung von Sehnen und Gelenken, baut über Stabilisierung Muskeln auf und macht so fit für Training, Alltag und Wettkampf.

Referentin: Diana Sehringer

Workshop 12: Gerätturnen

Turnen am Boden, Rückwärtselemente Bogengang und Flick Flack

Referent: Rainer Günther

Workshop 13: Gerätturnen

Sprung-Handstützsprungüberschlag vorwärts

Referent: Rainer Günther

Workshop 14: Aroha

AROHA® ist ein Body-Mind-Training im 3/4 Takt mit ausdrucksstarken, wechselnden, kraftvollen Bewegungen mit Elementen aus dem Kampfsport, der Kampfkunst der Maori und Elementen aus dem Tai Chi. Ein gut umsetzbares Fitnesskonzept für alle Altersklassen.

Referentin: Claudia Reiter

	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Gym- raum	FHH	FHH Gymraum	FHH JUGraum
09:30 - 11:00	WS 12	WS 2	WS 4	WS 7	WS 9	WS 14	WS 1
11:15 - 12:45	WS 12	WS 2	WS 5	WS 8	WS 9	WS 14	WS 1
13:30 - 15:00	WS 13	WS 6	WS 11	WS 7	WS 10	WS 3	
15:15 - 16:45	WS 13	WS 6	WS 11	WS 8	WS 10	WS 3	

Bitte kreuzen Sie die gewünschten Workshops in der Tabelle an.

Essen (inkl. ein alkoholfreies Getränk)

- Frischer Salat mit Putenstreifen (7,50 €)
- Nudeln mit Geschnetzeltem ohne Salat (7,50 €)

Name

Verein

Straße

Ort

Tel

email

Organisationskosten 55 € + Essen 7,50 €

Gegen Vorlage des Gutscheines 5€ Rabatt, bitte der Anmeldung beilegen.

- Lastschrift
- Überweisung (bis 15.02.2017)

Kontoinhaber

Bank

IBAN

BIC

Bankverbindung des Turngau Mannheim

VR-Bank Rhein-Neckar e.G.

IBAN: DE70670900000060204403