

Pressebericht DJK-Gymnastikfachtagung

Fachtagung Gymnastik, Turnen und Kinderturnen bei der DJK Abenberg

DJK Diözesanverband Eichstätt schult Übungsleiter sowie Betreuer von Gymnastik- und Turngruppen

Der DJK Diözesanverband Eichstätt lädt dieses Jahr zur 5. Fachtagung in der Sparte Gymnastik, Turnen und Kinderturnen ein. Die Fachtagung kann auch zur Übungsleiterlizenz-Verlängerung angerechnet werden und findet am Samstag, 30.03.2019 von 08:00 bis 17:00 Uhr im Sportheim der DJK Abenberg (Asbacher Weg 5, 91183 Abenberg) statt.

Die beiden Fachwarte Silvia Heuberger und Lavinia Schuler der Sparte Gymnastik, Turnen und Kinderturnen im DJK Diözesanverband Eichstätt haben für die interessierten Übungsleiter sowie Betreuer von Gymnastik- und Turngruppen, Gesundheits- und Präventionssport, Yoga, Pilates usw. zur Fachtagung „Gymnastik, Turnen und Kinderturnen“ ein ansprechendes Programm ausgearbeitet und hierzu ein kompetentes Dozententeam bestehend aus Ulla Dietzel, Yvonne Reitberger, Monika Engelhardt und Amanda Heuberger zusammengestellt.

Der Teilnehmer kann auswählen, ob er den Fokus eher auf „Kids“ oder „Erwachsene und Senioren“ im Rahmen dieser Fachtagung lenken möchte.

In der Teilnehmergruppe „Kids“ werden die Themen „Grundstruktur Leistungsturnen Mädchen ab 8“, „Step-Aerobik für Mädchen ab 10 Jahre“, „Step-Aerobik für Mädchen ab 10 Jahre“ und „Was darf in der Kinderturnstunde nicht fehlen!“ anhand praxisorientierter Lehreinheiten erarbeitet.

Dagegen können sich die Teilnehmer der Fachgruppe „Erwachsene und Senioren“ über Elemente zum Aufwärmen „Super Pezzi für alle“, die Erstellung einer konkreten Stundenplanung „Wozu? – Was? – Warum?“, über die funktionelle Gymnastik „Workout mit dem Pezzi-ball“ sowie über das energiegeladene Fitnessprogramm „Trommel dich fit!“ informieren. Die Referenten berichten auch über neue Erkenntnisse zum Theraband. Abschließend folgt eine Lehreinheit über das Thema „Die Kunst der Entspannung“ („Relaxing pur!“).

Die DJK-Gemeinschaft versteht sich, die soziale Sinnggebung in der Vereins- und Verbandsarbeit mit einzubeziehen und gesundheitsfördernde Aktivitäten für alle Mitglieder zu fördern. Der Eichstätter Sportverband wirkt dem Trend zum Individualismus durch das Miteinander im Sport entgegen. „Als zeitgemäßer Sportverband“, so Nikolaus Schmidt, Präsident des DJK Diözesanverbandes Eichstätt, „möchten wir unseren Beitrag in der Gesellschaft leisten und das Zusammenleben der Generationen und Kulturen fördern.“ Der DJK Sportverband Diözesanverband Eichstätt e. V. berücksichtigt in seiner Bildungsarbeit Trends und Entwicklungen, die den Menschen in seiner Gesamtheit hilfreich sind. Der Eichstätter diözesane Sportverband ist das Interessensorgan der 52 angeschlossenen DJK-Vereine in der Diözese Eichstätt mit über 31.500 Mitgliedern.

Trotz Fortbildung soll auch Zeit sein für Begegnung, Reflexion und Unterhaltung der Teilnehmer, die sich zum Abschluss mit Kaffee und Kuchen der Abenberger Gastgeber versorgt fühlen können.

Die Teilnahmegebühr beträgt 19,00 € ohne ÜL-Verlängerung und 10,00 € zuzüglich 35,00 € BLSV-Gebühr mit ÜL-Verlängerung. Das Mittagessen ist im Preis enthalten. Eine Verköstigung findet in der DJK Sportgaststätte der DJK Abenberg statt. Die Teilnehmer werden gebeten, Gymnastikbekleidung und Gymnastikmatten für die Halle mitzubringen.

Anmeldungen werden bis zum 23.03.2019 bei der Geschäftsstelle des DJK Diözesanverbandes Eichstätt entgegengenommen: Pedettistr. 4, 85072 Eichstätt, Tel. 08421/50 672, Fax 08421/ 50 9901 670, E-Mail: djk@bistum-eichstaett.de. Bei Wunsch einer ÜL-

Lizenzverlängerung ist zudem eine Anmeldung über das blsv-qualinet (Kurs-Nr. 10505FB0219 Erwachsene, Kurs-Nr. 20205FB0119 Kinder) erforderlich.

Bildunterschriften:

Gymnastik_01

Foto: DJK Silvia Heuberger

Gymnastik_02

Foto: DJK Silvia Heuberger

Gymnastik_03

Foto: DJK Silvia Heuberger

Gymnastik_04

Foto: pixabay.com

Gymnastik_04

Foto: pixabay.com