

Kursausschreibung polysportiver Kurstag vom Samstag, 06. Mai 2023, 08.45 – 14.45 Uhr

Erwachsenensport, Muki, Kitu, Jutu LeiterInnen, TurnerInnen, Interessierte
Turnhalle Fiechten, Fiechtenweg 72, 4153 Reinach BL

08.45: Begrüssung, Apell

<p>Kurs 1: 09.00-10.30 Uhr</p> <p>Beckenbodentraining einmal anders</p> <p>Fernanda Roth-Cher</p> <p>Kurzbeschreibung was ist Beckenboden mit Abgabe eines kleinen Handout. Unsere Trainingsmethode besteht aus diversen, intensiven und konstant variierenden Bewegungsmöglichkeiten. Durch diese optimale Zusammensetzung verbessern wir unsere Gesundheit, die persönliche Körperhaltung, die Wirkung des Aussehens und Freude an der Bewegung in Gruppen und alleine, die Körperproportionen und die physische Kapazität, sowie die notwendige mentale Ausdauer.</p>	<p>Ziel: Erspüren, wo der Beckenboden ist, und wie kann dieser behutsam am Anfang, resp. für gesunde Personen zusätzlich intensiv trainiert werden mit dem Ziel an unsere körperlichen Grenzen zu gelangen.</p> <p>Inhalt: Training in der Turnhalle und für zu Hause mit vielen Übungen und hohem Spassfaktor. Statt ins langweilige Studio zu gehen, wollen wir die Eigenverantwortung des jeden Einzelnen ansprechen und gezielt die täglich notwendigen 30 Minuten Morgen- oder Abendtraining unterstützen und fördern. Dazu werden alle Grossgeräte etc, welche sich in der jeweiligen Turnhalle befinden, genutzt. (Auch möglich bei jedem Wetter im Freien , Parkbänke, Stühle, Treppen, leere Schwimmbecken etc. einzubeziehen und ersetzen teure Sportgeräte.) Die Trainingseinheiten werden mit höherer Intensität durchgeführt (mit Geräten), mit dem Ziel die Widerstandsfähigkeit, Kraftausdauer und Kapazität des Körpers zu verbessern.</p>
<p>Kurs 2: 10.45-12.15 Uhr</p> <p>Funktionelles Ganzkörpertraining Für Sportler und Bewegungsmuffel</p> <p>Dominic Stark</p>	<p>Ziel: Trainings erstellen und durchführen können mit funktionellen Übungen, die mehrere Muskelgruppen beanspruchen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einbezug der 5 sportmotorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) - Geräte, Gewichte, instabile Elemente, Kleingeräte, eigenes Körpergewicht miteinbeziehen - Kernelemente des Funktional Training kennen (Core-Training, Kraft und Ausdauer) - verschiedene Möglichkeiten im Intervall-Training anwenden <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufbau einer Funktional Training Lektion - was ist Funktionell Training und für wen ist es? - Übungsbeispiele und Circuit - Intervall-Training ,Varianten (HIIT, Mecton, ENOM, Tabata)

12.15-13.00 UHR MITTAGSPAUSE, PICKNICK

<p>Kurs 3: 13.00-14.30 Uhr</p> <p>Franklin-Methode®</p> <p>Bettina Hersberger Leicht und frei bewegen: Mit Hilfe von Imagination und erlebter Anatomie wird die Bewegung effizienter, präziser und harmonischer. Die Franklin-Methode® ist ein sanftes, aber höchst effizientes Training für Körper und Geist.</p>	<p>Ziel: Beweglichkeit, Kraft, Körperhaltung, Koordination und Konzentration nachhaltig verbessern durch neue Bewegungsimpulse. Erlernen neuer Bewegungsmuster für Alltag und Sport.</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung in die Franklin-Methode® - Schulung der Körperwahrnehmung - Vielfältige Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können - Impulse für ein besseres Körpergefühl, mehr Beweglichkeit und effizientere Bewegung
--	--

14.30-14.45 Uhr: Kursauswertung, Verabschiedung

- Kursbetreuung: Käthi Blecher, Ressortleiterin Erwachsenensport
Im Huel 15, 4147 Aesch
Tel. 061 701 13 43 / 077 467 93 72
Mail: kaethi.blecher@intergga.ch
- Versicherung: Ist Sache der TeilnehmerInnen
- Kurskosten: Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder des PNWS, auch verbandsfremde Interessenten und Interessenten ohne Verbandszugehörigkeit gegen Bezahlung eines Teilnehmerbeitrages.
- LeiterInnen mit Grundkurs oder ähnlicher Ausbildung; gratis
- TurnerInnen vom PNWS; Fr. 20.—
- Mitglieder SUS, SATUS, SVKT und STV ; Fr. 50.—
- Verbandsfremde LeiterInnen / TurnerInnen; Fr. 80.—
- Verbandslose LeiterInnen / TurnerInnen; Fr. 100.—
- Mitnehmen: Handtuch und Getränk fürs Training, Turnbekleidung, Turnschuhe, Schreibmaterial, Kursausweis, Mätteli
- Mittagessen: Picknick und Getränke selbst mitbringen, Kaffee und Tee vorhanden. Kuchen sind herzlich willkommen, bitte vermerken, danke!
- Anmeldung: Claudia Saladin, Lochackerstrasse 4, 4153 Reinach
061 712 14 01 oder per Mail: info@polysport-nws.ch
Anmeldungen werden bestätigt, sonst bitte melden
- Anmeldeschluss: **Donnerstag, 13. April 2023**
- Angaben: Genaue Adresse, Telefon, Geburtsdatum, Verein, Verband und E-Mail. Bitte teilt auch noch mit ob ihr Leiterin (Leiterkurs besucht) oder Turnerin seid. Bitte auch vermerken, falls du einen Kuchen mitbringst ☺ !

Abmeldung:

Abmeldungen haben schriftlich, telefonisch oder per E-Mail zu erfolgen. Wir verrechnen für Abmeldungen ohne Stellen eines Ersatzteilnehmers:

bis 14 Tage vor Kursbeginn Fr. 20.—Bearbeitungsgebühr, innerhalb von 14 Tagen vor Kursbeginn:
Fr. 30.—, am Kurstag oder unentschuldigte Absenz:Fr. 60.—

Es ist möglich, ohne Mehrkosten einen Ersatzteilnehmer zu stellen.

Kein Kursgeld wird belastet, sofern wichtige Gründe z.B. bei Krankheit/Unfall (ärztliches Zeugnis muss beiliegen), Todesfall in engster Familie, usw. nachgewiesen werden können.

Falls ihr Fragen habt, meldet euch bitte bei mir. Kurstag wird sicher spannend und ich würde mich über eine möglichst grosse TeilnehmerInnenzahl sehr freuen.

Sportliche Grüsse
Käthi ☺