



Anmeldeformular

Nachname, Vorname*:

Straße, Hausnummer, PLZ, Wohnort*:

E-Mail*:

Telefon/Handy (für wichtige Rückfragen)*:

Verein:

Meine Kurswünsche (10€ pro Kurs):

Zeitslot 1:	Grundlagen Tanztraining Anfänger Choreo in der Theorie	Good morning Kids Das Team hinter dem Team	start your training right
Zeitslot 2:	Choreo in der Praxis Content Creation	Nachwuchstraining How to Betreuer/in	intensives Dehnen
Zeitslot 3:	Trainingsplanung, Motivation & Zielsetzung Trainingsheft Dokumentation & Gestaltung	Körperbewusstsein Jugend Vereinsmitglieder integrieren & animieren	Mimik & Präsentation
Zeitslot 4:	Teamtraining Praxis Elternarbeit Jugend	Krafttraining Jugend Alles rund um das Thema Musik	Fitness- & Ausdauertraining
Zeitslot 5:	Rückenschule Perücke, Hut, Kostüme getting ready	Mentaltraining & Turnier- vorbereitung Jugend Zusammenwachsen im Verein	Radtraining, Variationen & Hilfestellungen
Zeitslot 6:	ein neuer Schautanz (Theorie) Trainer als Führungsperson 1	HIIT Rechtliche Grundlagen im Verein	Tanzsport aus orthopäd. Perspektive
Zeitslot 7:	ein neuer Schautanz (Praxis) Trainer als Führungsperson 2	Body Balance Turniertag optimieren	Verletzungsprophylaxe

Verpflegung (Mittagspause):

Angebot 1: Salat mit Cocktaildressing & Baguette - 6€

Angebot 2: Nudeln mit Tomaten-Sahnesoße - 6€
(Auf Nachfrage auch laktosefrei möglich)

Ich verpflege mich selbst



Den Tag über kannst Du Kaffee (1,50€), Tee (1€), kühle Getränke (2€), Wraps mit Putenbrust & Käse (3€) & Brezeln (1,50€) erwerben.

Am Abend (ab 19 Uhr) möchten wir ein #cometogether veranstalten, um den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen, mit euch in Ruhe ins Gespräch zu kommen und auch euch die Möglichkeit geben euch untereinander besser zu vernetzen.

Damit wir für den Abend besser kalkulieren können, bitten wir euch anzugeben, ob ihr daran teilnehmen möchtet oder nicht. Für Verpflegung in Form von Bratwurst im Brötchen & vegetarischer Alternative und kühlen Getränken zu fairen Preisen sorgen wir.

Ich möchte am #cometogether teilnehmen

Ich möchte nicht mehr zum #cometogether bleiben

Bitte überweise den Gesamtbetrag (Kursgebühren + mögliche Verpflegung) bis spätestens 10.05.2024 auf folgendes Konto:

GCG Baunatal - Raiffeisenbank eG Baunatal

IBAN: DE40 5206 4156 0300 0269 48

Verwendungszweck: Workshop

Ich benötige eine Quittung über meine gebuchten Kurse!

Deine ausgefüllte Anmeldung schickst Du bitte an: sportliche-leitung.gcg@web.de

Anmeldeschluss ist der 01.05.2024 - solltest Du kurzfristig doch nicht teilnehmen können, melde dich umgehend bei uns. Bei Abmeldungen bis zum 10.05.2024 können wir das Geld zurückzahlen, anschließend ist das leider nicht mehr möglich. Restplätze in Kursen können vor Ort nachgebucht werden.

Der Eingang deiner Anmeldung wird automatisch bestätigt. Hörst Du nichts weiter von uns, hast Du in all deinen gewünschten Kursen einen Platz und sie finden regulär statt.

Alle Kurse finden am Sportplatz 1 in 34225 Baunatal in der Kultur- & Langenbergsporthalle statt. Kurz vor unserem Workshop erhaltet ihr noch einmal eine Mail mit allen wichtigen Infos!

Wir freuen uns auf DICH! #ZUSAMMENWACHSEN2.0

Hier nochmal Kursplan und alle Kursbeschreibungen für Dich:

ZUSAMMENWACHSEN 2.0

Kursplan



25.05.2024

9:00 - 10:00	Grundlagen Tanztraining Anfänger (Praxis) 1	Good morning Kids (Praxis) 1	start your training right (Theorie & Praxis) 1	Choreo in der Theorie 1	Das Team hinter dem Team (Theorie) 1
10:15 - 11:15	Choreo in der Praxis 2	Nachwuchstraining (Theorie) 2	intensives Dehnen (Praxis & Theorie) 2	Content Creation (Theorie) 2	How to be Betreuer/in (Theorie) 2
11:30 - 12:30	Trainingsplanung, Motivation & Zielsetzung (Theorie) 3	Körperbewusstsein schaffen in der Jugend (Theorie & Praxis) 3	Mimik & Präsentation (Theorie & Praxis) 3	Trainingsheft Dokumentation & Gestaltung (Jugend Theorie) 3	Vereinsmitglieder integrieren & animieren (Theorie) 3
12:45-13:45	Mittagspause				
13:45-14:45	Teamtraining (Praxis) 4	Krafttraining für die Jugend? (Theorie & Praxis) 4	Fitness- und Ausdauertraining (Theorie & Praxis) 4	Elternarbeit in der Jugend (Theorie) 4	Alles rund um das Thema Musik (Theorie) 4
15:00-16:00	Rückenschule (Praxis) 5	Mentaltraining & Turniervorbereitung Jugend (Theorie) 5	Radtraining, Variationen & Hilfestellungen (Praxis) 5	Perücke, Hut, Kostüme - getting ready (Theorie) 5	Zusammenwachsen im Verein (Theorie) 5
16:00-16:30	Kaffeepause				
16:30-17:30	ein neuer Schautanz (Theorie) 6	HIIT (Praxis) 6	Der Tanzsport aus orthopädischer Perspektive (Theorie) 6	Trainer als Führungsperson 1 (Theorie) 6	Rechtliche Grundlage im Verein (Theorie) 6
17:45-18:45	Schautanz (Praxis) 7	Body Balance (Praxis) 7	Verletzungsprophylaxe (Praxis) 7	Trainer als Führungsperson 2 (Theorie) 7	Vorbereitung am Turniertag (Theorie) 7
ab 19:00 Uhr	#cometogether				

#ZUSAMMENWACHSEN 2.0
Kurzbeschreibungen

#ZUSAMMENWACHSEN 2.0
Kurzbeschreibungen

1 GRUNDLAGEN TANZTRAINING ANFÄNGER (PRAXIS)

WELCHE GRUNDLAGEN SIND FÜR EINEN TÄNZERISCHEN NEUEINSTEIGER WIRKLICH WICHTIG? UND WIE KANNST DU SIE VERMITTELN? IN DIESEM KURS DREHT SICH ALLES UM DEN TÄNZERISCHEN EINSTIEG. GRUNDSCHRITTE, RAUMRICHTUNGEN SOWIE DER WEG ZUM SPAGAT UND ZUR BEINFÜHRUNG STEHEN HIER IM FOKUS. IM VORDERGRUND STEHT HIER DIE SAUBERE AUSFÜHRUNG UND DER SPAß FÜR DEN TÄNZERISCHEN EINSTIEG DER JÜNGSTEN

1 GOOD MORNING KIDS (PRAXIS)

LANGWEILIG UND EINTÖNIG ODER MOTIVIEREND UND ENERGIEGELADEN? EIN SINNVOLLES WARM UP IST DIE GRUNDLAGE FÜR EIN EFFEKTIVES TRAINING. IN DIESEM KURS ZEIGEN WIR DIR VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN, DAS AUFWÄRMPROGRAMM MIT KINDERN SPIELERISCH UND DENNOCH EFFEKTIV ZU GESTALTEN.

1 START YOUR TRAINING RIGHT (THEORIE & PRAXIS)

IN DIESEM KURS ERWARTET DICH EIN RUND-UM-PAKET ZUM THEMA AUFWÄRMEN. ES GEHT UM DEN TRAININGSSTART, HILFREICHEN ROUTINEN, ZEITLICHE RESSOURCEN UND VERSCHIEDENEN AUFWÄRMÖGLICHKEITEN.

1 CHOREO IN DER THEORIE (THEORIE)

VOM BLATT PAPIER BIS HIN ZU DIGITALISIERUNG - HIER LERNST DU VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN KENNEN, DEINE CHOREOGRAFIEEN ZU ERSTELLEN UND ZU DOKUMENTIEREN ABER AUCH, WAS IN JEDEM FALL BEACHTET WERDEN MUSS.

1 DAS TEAM HINTER DEM TEAM (THEORIE)

ALS TRAINER MUSST DU ALLES IM BLICK HABEN UND DAS GESAMTE TEAM ZUSAMMENHALTEN. ALL DAS IST MANCHMAL GAR NICHT SO EINFACH. WIR ZEIGEN DIR IN DIESEM KURS, WIE EIN GESTÄRKTES NETZWERK HINTER DEM TEAM FÜR POSITIVEN EINFLUSS SORGEN KANN, WELCHE AUFGABEN WIE VERTEILT WERDEN KÖNNEN UND WIE WICHTIG DABEI KOMMUNIKATION IST.

#ZUSAMMENWACHSEN 2.0

Kurzbeschreibungen

2 CHOREO IN DER PRAXIS (PRAXIS)

AUF DEINEM PAPIER ODER DEM TABLET SAH DAS IRGENDWIE COOLER AUS?! IN DIESEM KURS GEHT ES VON DER CHOREOGRAFISCHEN IDEE IN DIE PRAXIS. WAS SOLLTEST DU BEACHTEN? WIE GENAU KANN DIE UMSETZUNG IM TRAINING MIT DEN AKTIVEN GUT GELINGEN? HIER ERARBEITEN WIR UNS GEMEINSAM TIPPS UND TRICKS.

2 NACHWUCHSTRAINING (THEORIE)

„KINDER MACHEN NICHT DAS, WAS WIR SAGEN, SONDERN DAS, WAS WIR TUN.“ WAS GENAU TUN WIR DAFÜR IN UNSEREM NACHWUCHSTRAINING? MOTIVIEREN, ZIELE SETZEN, STRUKTURIEREN, DOKUMENTIEREN UND BEZIEHUNGEN AUFBAUEN SIND DABEI NUR EIN KLEINER TEIL DER TRAININGSGESTALTUNG. ALL DAS UND NOCH WEITERE IDEEN, WAS DU TUN KANNST, BEKOMMST DU IN DIESEM KURS.

#ZUSAMMENWACHSEN 2.0

Kurzbeschreibungen

2 INTENSIVES DEHNEN (PRAXIS & THEORIE)

EINE GUTE DEHNUNG IST FÜR UNSEREN SPORT UNABDINGBAR. WAS HIERFÜR WICHTIG IST UND WELCHE ÜBUNGEN ZUM REGELMÄSSIGEN TRAINING ABER AUCH ZU BESONDERS INTENSIVEN EINHEITEN GEHÖREN SOLLTE, ZEIGEN WIR DIR IN DIESEM KURS.

2 CONTENT CREATION (THEORIE)

IHR WOLLT EURE SOCIAL-MEDIA-ACCOUNTS NACH VORNE BRINGEN UND WISST NICHT WIRKLICH, WIE IHR COOLEN CONTENT PRODUZIERT? produziert? DANN SEID IHR IN DIESEM KURS GENAU RICHTIG. HIER DREHT SICH ALLES RUND UM DAS THEMA CONTENT CREATION UND DIE VERSCHIEDENEN METHODEN. NATÜRLICH DÜRFEN TIPPS, TRICKS UND EIN AUSTAUSCH DARÜBER WAS GERADE „IN“ IST, NICHT FEHLEN.

2 HOW TO BE BETREUER/IN (THEORIE)

EINE BETREUERIN HAT WOHL JEDE MANNSCHAFT. UND OHNE WÄRE ES WIRKLICH SCHWIERIG. DOCH WAS SIND DIE KONKRETEN AUFGABEN EINER BETREUERIN/EINES BETREUERS? UNSERE EHEMALIGE Ü15-BETREUERIN UND UNSERE EHEMALIGE JUGEND-BETREUERIN PLAUDERN AUS DEM NÄHKÄSTCHEN UND TEILEN IHRE ERFAHRUNGEN, TIPPS UND TRICKS AUS DEM BETREUERALLTAG UND IM UMGANG MIT TRAINERN, TÄNZERN, ELTERNTEILEN UND VEREINSMITGLIEDERN.

#ZUSAMMENWACHSEN 2.0

Kurzbeschreibungen

3 TRAININGSPLANUNG

MOTIVATION & ZIELSETZUNG (THEORIE)

WIE PLANST DU ALS TRAINERIN/TRAINER DIE SAISON? WAS SIND EURE HIGHLIGHTS? WANN SOLLTEN DIE AKTIVEN AUF IHREM LEISTUNGSHOCH SEIN? WANN MACHT ES SINN EINE PAUSE ZU MACHEN? IN DIESEM KURS VERSUCHEN WIR KONKRET EINEN PLAN FÜR DEIN JAHR, DEINE SAISON UND DEIN TRAINING ZU MACHEN. DU LERNST MIT EIN PAAR EINFACHEN HILFSMITTELN, WIE DU DIR DIE PLANUNG LEICHTER MACHEN KANNST UND WAS DICH DABEI UNTERSTÜTZT.

3 KÖRPERBEWUSSTSEIN SCHAFFEN IN DER JUGEND (THEORIE UND PRAXIS)

„KÖRPERSPANNUNG UND -BEWUSSTSEIN IST IN UNSEREM SPORT DAS A UND O. WIR ZEIGEN EUCH IN DIESEM KURS VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN, KÖRPERBEWUSSTSEIN IM KINDESALTER ZU SCHAFFEN UND ZU FÖRDERN.

#ZUSAMMENWACHSEN 2.0

Kurzbeschreibungen

3 MIMIK & PRÄSENTATION (PRAXIS UND THEORIE)

„DAS MACHE ICH DANN AUF DER BÜHNE.“ HABT IHR DIESE ANTWORT VON EUREN SCHAUTÄNZERN AUCH SCHON BEKOMMEN, WENN IHR IM TRAINING EINEN TANZ MIT MIMIK UND AUSDRUCK SEHEN WOLLTET? IN DIESEM KURS DREHT SICH ALLES UM MIMIK UND PRÄSENTATION UND WIE IHR EINEN STARKEN AUSDRUCK IM TRAINING ÜBEN KÖNNT.

3 TRAININGSHEFT DOKUMENTATION & GESTALTUNG (JUGEND THEORIE)

WOZU DIESES TRAININGSHEFT, VON DEM ALLE SPRECHEN? WAS BRINGT DAS FÜR VORTEILE UND WIE NUTZE ICH ES AM SINNVOLLSTEN? DAS ALLES UND NOCH VIEL MEHR RUND UM DAS THEMA TRAININGSHEFT ERFAHRT IHR HIER. GERNE KÖNNT IHR EIN LEERES HEFT/NOTIZBUCH MITBRINGEN, UM ES GEMEINSAM MIT DEN DOZENTEN IN DIESEM KURS ZU GESTALTEN UND ANZULEGEN.

3 VEREINSMITGLIEDER INTEGRIEREN UND ANIMIEREN (THEORIE)

EHRENAMT UND VEREINSARBEIT IST HEUTZUTAGE KEIN SELBSTLÄUFER MEHR. WIE DU AKTIV ELTERN IN DIE VEREINSARBEIT INTEGRIEREN KANNST UND WIE MODERNE KONZEPTE DER VORSTANDSARBEIT DABEI HELFEN KÖNNEN, ERFAHRST DU HIER.

#ZUSAMMENWACHSEN 2.0

Kurzbeschreibungen

4 TEAMTRAINING (PRAXIS)

EIN POSITIVER TEAMSPIRIT FÜHRT NICHT NUR ZU MEHR SPASS UND FREUDE AN DEM WAS WIR TUN, SONDERN AUCH ZU MEHR ERFOLG. IN DIESEM KURS STEHT DAS TEAM AN ERSTER STELLE UND ES GEHT UM KONKRETE PRAXISBEISPIELE VON TEAMBUILDING, GRUPPENORGANISATION UND KOMMUNIKATION.

4 KRAFTTRAINING FÜR DIE JUGEND? (THEORIE UND PRAXIS)

IST KRAFTTRAINING IM JUGENDBEREICH ANGEMESSEN ODER VOLLKOMMEN FEHL AM PLATZ? IN DIESEM KURS SPRECHEN WIR ÜBER MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN SOWIE DIE GRUNDSÄTZLICHE SINNHAFITIGKEIT UND ZEIGEN DIR ÜBUNGEN FÜR EINEN GUTEN MITTELWEG.

#ZUSAMMENWACHSEN 2.0

Kurzbeschreibungen

4 FITNESS- UND AUSDAUERTRAINING (PRAXIS UND THEORIE)

WIE HALTE ICH MEINE MANNSCHAFT FIT? HIER LERNST DU VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN KENNEN, DAS FITNESSTRAINING TANZSPORTORIENTIERT UND ABWECHSLUNGSREICH ZU GESTALTEN UND REGELMÄSSIG IN DEINEN TRAININGSALLTAG ZU INTEGRIEREN.

4 ELTERNARBEIT IN DER JUGEND (THEORIE)

JUGENDARBEIT OHNE ELTERNARBEIT IST NAHEZU NICHT MÖGLICH. IN DIESEM KURS TAUSCHEN WIR UNS ÜBER MÖGLICHKEITEN AUS, DIE ELTERN MITZUNEHMEN UND DEN LEISTUNGSGEDANKEN UNSERER SPORTS ZU VERMITTELN. DARÜBER HINAUS ERFÄHRST DU, WELCHE VORTEILE DURCH AUFGABENVERTEILUNG ENTSTEHEN UND WIE DU EINEN EFFEKTIVEN INFORMATIONSAUSTAUSCH GESTALTEN UND ELTERNGESPRÄCHE FÜHREN KANNST.

4 ALLES RUND UM DAS THEMA MUSIK (THEORIE)

WO FINDE ICH EIGENTLICH EINE SCHÖNE MUSIK? WIE GENAU FINDE ICH HERAUS, OB DIE MUSIKEN ZUEINANDER PASSEN UND WORAUF SOLLTE ICH BEIM SCHNEIDEN VON MUSIKEN ACHTEN? FALLS IHR EUCH DIESE FRAGEN STELLT UND GERNE MEHR INFORMATIONEN RUND UM DAS THEMA MUSIK HABEN MÖCHTET, DANN SEID IHR IN DIESEM KURS GENAU RICHTIG.

#ZUSAMMENWACHSEN 2.0

Kurzbeschreibungen

5 RÜCKENSCHULE (PRAXIS)

WISST IHR, WELCHE BESCHWERDEN IM KÖRPER IHRE URSACHE DURCH EINEN SCHWACHEN RUMPF HABEN KÖNNEN? NICHT NUR FÜR UNSEREN SPORT, SONDERN AUCH FÜR EINEN GESUNDEN ALLTAG IST EIN STABILER RÜCKEN UNERLÄSSLICH. HIER LERNT IHR PRAKTISCHE ÜBUNGEN, WIE IHR MIT EINEM STARKEN RÜCKEN GESUND BLEIBT.

5 MENTALTRAINING & TURNIERVORBEREITUNG JUGEND (THEORIE)

SIND EURE KIDS AUF DEM TURNIER ODER AUFTRITT AUCH IMMER SEHR NERVÖS? ODER KÖNNEN IHRE BESTLEISTUNG NICHT ABRUFEN? DAZU GEHÖRT MEHR ALS NUR KÖRPERLICHE TRAININGSVORBEREITUNG. IN DIESEM KURS SPRECHEN WIR ÜBER MENTALTRAINING IM JUGENDBEREICH UND DIE BEDEUTUNG DER ELTERN FÜR DIE MENTALE VORBEREITUNG DER KIDS. NATÜRLICH ZEIGEN WIR DIR AUCH KONKRETE ÜBUNGEN UND HALTEN ZUSAMMEN FEST, WAS WANN HILFREICH ABER AUCH ZU VIEL SEIN KANN.

#ZUSAMMENWACHSEN 2.0

Kurzbeschreibungen

5 RADTRAINING, VARIATIONEN UND HILFEFESTELLUNG (PRAXIS)

IN DIESEM KURS ZEIGEN WIR DIR, WIE DU DEINE AKTIVEN BEIM ERLERNEN UND VERBESSERN VON RÄDERN UNTERSTÜTZEN KANNST. ES GEHT UM VORÜBUNGEN, HILFEFESTELLUNGEN, VORAUSSETZUNGEN ABER AUCH VARIATIONEN UND SCHWIERIGKEITSSSTUFEN.

5 GETTING READY - PERÜCKEN, HÜTE UND CO. (THEORIE)

KOSTÜME, PERÜCKEN UND HÜTE MÜSSEN AM TURNIERTAG PERFEKT UND VOR ALLEM GLEICHMÄSSIG SITZEN. DIE RICHTIGE PFLEGE, AUFBEWAHRUNG, VORBEREITUNG UND EIN SICHERER TRANSPORT SIND DAS A UND O. HIER ERFÄHRST DU, AUF WAS DU DABEI ACHTEN MUSST UND WIE DU DEIN VORGEHEN OPTIMIEREN KANNST.

5 ZUSAMMENWACHSEN IM VEREIN (THEORIE)

IN DIESEM KURS GEHTS UM DIE POSITIVEN AUSWIRKUNGEN ALTERSKLASSENÜBERGREIFENDER ZUSAMMENARBEIT IM TEAM. JEDE/R TRAINER/IN BRINGT EIGENE RESSOURCEN MIT, JEDE ALTEÖRSGRUPPE EIGENE SPEZIFIKATIONEN. NUR GEMEINSAM KÖNNEN GRUNDLEGENDE PROBLEME ANGEANGEN UND BEARBEITET SOWIE DIE ÜBERGÄNGE IN DIE NÄCHSTE ALTERSKLASSE FLIESSEND GESTALTET WERDEN.

#ZUSAMMENWACHSEN 2.0

Kurzbeschreibungen

6 EIN NEUER SCHAUTANZ (THEORIE)

EIN NEUER SCHAUTANZ – WO FANGE ICH AN UND WO HÖRE ICH AUF? DAS ZEIGEN WIR DIR IN DIESEM KURS. DABEI GEHEN WIR AUCH AUF DIE BEWERTUNGSKRITERIEN EIN.

6 HIIT (PRAXIS)

IN DIESEM KURS WIRD'S ANSTRENGEND – DU LERNST DAS HIIT ALS MÖGLICHKEIT KENNEN, KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN ZU VERBESSERN. DU ERFÄHRST EBENFALLS, WELCHEN NUTZEN ES MIT SICH BRINGT UND WIE DU DAS TRAINING GEZIELT EINSETZEN KANNST.

#ZUSAMMENWACHSEN 2.0

Kurzbeschreibungen

6 DER TANZSPORT AUS ORTHOPÄDISCHER PERSPEKTIVE (THEORIE)

DR. KATRIN WOLTMANN, ORTHOPÄDIN UND EHEMALIGE TÄNZERIN & TRAINERIN DER GCG, ERZÄHLT DIR ETWAS ÜBER DIE HÄUFIGSTEN VERLETZUNGEN IM TANZSPORT, WIE DU DAMIT UMGEHEN UND SIE ABER AUCH VERHINDERN KANNST.

6 TRAINER ALS FÜHRUNGSPERSON TEIL 1 (THEORIE)

ALS TRAINER/IN NIMMST DU VERSCHIEDENE FÜHRUNGSROLLEN EIN. DU GEHST MAL ALS VORBILD VORAN, STECKST DEINE AKTIVEN MIT POSITIVER ENERGIE AN ODER STELLST DAS ZIEL IN DEN FOKUS. SO ZUMINDEST DIE THEORIE. WELCHE SKILLS DU BRAUCHST, UM ALS TRAINER/IN ERFOLGREICH ZU SEIN, ERFÄHRST DU IN DIESEM KURS.

6 RECHTLICHE GRUNDLAGEN IM VEREIN (THEORIE)

IN DIESEM KURS ERFÄHRST DU, WELCHE RECHTLICHEN GRUNDLAGEN FÜR DICH ALS TRAINER UND BETREUER IM VEREINSALLTAG UND VOR ALLEM IN DER ZUSAMMENARBEIT MIT DEINEN AKTIVEN ZU BEACHTEN SIND.

#ZUSAMMENWACHSEN 2.0

Kurzbeschreibungen

7 SCHAUTANZ (PRAXIS)

DER PLAN STEHT, ZUMINDEST AUF DEM PAPIER. WIE GEHTS NUN WEITER? SCHRITTE, REQUISITEN, KOSTÜME UND MUSIK – ALL DAS GEHEN WIR IN DIESEM KURS ZUSAMMEN DURCH.

7 BODY BALANCE (PRAXIS)

NACH EINER LANGEN ODER INTENSIVEN TRAININGSEINHEIT KANNST DU DEINEM KÖRPER AKTIV HELFEN, IN DEN REGENERATIONSMODUS ÜBERZUGEHEN. IN DIESEM KURS LERNST DU EINE ABFOLGE VON EINFACHEN DEHNÜBUNGEN UND BEWEGUNGEN AUS YOGA, PILATES UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN KENNEN.

#ZUSAMMENWACHSEN 2.0

Kurzbeschreibungen

7 VERLETZUNGSPROPHYLAXE (PRAXIS)

HIER LERNST DU AUS MEDIZINISCHER SICHT VERSCHIEDENE ÜBUNGEN KENNEN, DIE DU ZUR VERLETZUNGSPROPHYLAXE IN DEIN TRAINING INTEGRIEREN KANNST.

TRAINER ALS FÜHRUNGSPERSON TEIL 2 (THEORIE)

IN TEIL 1 HAST DU GELERNT, WELCHE FÜHRUNGSROLLEN DU ALS TRAINER/IN EINNEHMEN KANNST. IN TEIL 2 BETRACHTEN WIR KONKRETE SITUATIONEN AUS DEM TRAINERALLTAG, DIE EINE/N TRAINER/IN HINSICHTLICH KOMMUNIKATION UND KONFLIKTEN HERAUSFORDERN. VORAUSSETZUNG FÜR DIESEN KURS IST DIE TEILNAHME AM KURS „TRAINER ALS FÜHRUNGSPERSON TEIL 1“ IM JAHR 2023 ODER 2024.

VORBEREITUNG AM TURNIERTAG (THEORIE)

VORBEREITUNG IST DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG – NICHT NUR AUS SPORTLICHER SICHT. HIER MUSS JEDES RÄDCHEN INS ANDERE GREIFEN. DAMIT DEINE AKTIVEN AUF DER BÜHNE KEINE UNNÖTIGEN PUNKTE VERLIEREN, VERSUCHST DU, DIE VORBEREITUNG IMMER MEHR ZU OPTIMIEREN. AN WELCHEN STELSCHRAUBEN DU HIER DREHEN KANNST UND WIE DU DEN ABLAUF AM TURNIERTAG OPTIMIEREN KANNST, ERFÄHRST DU IN DIESEM KURS.