



GYM WELT

TVW 
TURNVERBAND WUPPERTAL

Friedrich-Engels-Allee 127, 42285 Wuppertal
Fon 0202-83451
turnverband.wuppertal@t-online.de
www.turnverband-wuppertal.de

Lehrgang Nr. LG-281121



(4 LE)

Bewegungsspaß mit Handgeräten / Durchführung eines Intervalltrainings

Sonntag, 28.11.2021, 10:00 – 13:00 Uhr

Eisenbahner-Turnhalle Distelbeck 36, 42119 Wuppertal

Der Einsatz von Handgeräten macht die Übungsstunde attraktiv und oft auch vielseitiger. Es macht Spaß, neue Übungen auszuprobieren und zusätzlich Koordination, Feinmotorik und die körperliche Fitness zu verbessern. Das Angebot stellt Bewegungsmöglichkeiten mit Geräten vor, die wir in der Halle zur Verfügung haben - oder auch selbst herstellen können.

Beim Intervalltraining werden kurze intensive Einheiten trainiert, diese im Wechsel mit "Kurzruhephasen."

Ein Lehrgang für Übungsleiter:innen, Ergotherapeuten,
alle Interessierten.

Sportreferentin: **Ulrike Knüvener-Fromm**,
Gymnastik- und Rückenschullehrerin, Entspannungspädagogin

Lehrgangsleitung und Infos: **Helga Mennecken**

Anmeldung bei Helga Mennecken, Fon 0202-760851, mennecken@t-online.de,
oder bei Turnverband Wuppertal, Fon 0202-83451, turnverband.wuppertal@t-online.de

Teilnahmegebühr: 15,00 Euro

Überweisung der Teilnahmegebühr bitte unter Angabe der Lehrgangsnummer an
Turnverband Wuppertal, IBAN: DE78 3305 0000 0000 4094 74; BIC: WUPSDE33XXX.

Corona-Regeln während des Lehrgangs:

Es ist ein **3G-Nachweis** (Genesen, Geimpft, Getestet) durch die Teilnehmenden erforderlich. Wir sind verpflichtet, den 3G-Nachweis vor Eintritt in die Turnhalle zu kontrollieren. Ein Test darf nicht älter als 48 Stunden sein. Selbsttest reicht nicht aus! Es gelten die **AHA+L Regeln**: Abstand halten, Maskenpflicht beim Betreten und Verlassen des Gebäudes, Händedesinfektion vor dem Eintritt in die Turnhalle, Regelmäßige Durchlüftung der Turnhalle mit kurzen Lüftungsintervallen.