



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

Lehrgang Nr. LG-251025



(4 LE)

FUNKTIONELLE FITNESS

Samstag, 25.10.2025, 10:00 – 13:00 Uhr (2 x 90 min)
BAYER Sportpark Rutenbeck, TANZRAUM in der Fitnessfabrik,
Unten Vorm Steeg 5, 42329 Wuppertal

Der Lehrgang gibt im ersten Teil einen Einblick in die unterschiedlichen Bewegungs- und Trainingsmethoden in Anlehnung an Liebscher und Bracht, das Faszientraining, die Engpassdehnung und die Neuroathletik.

Schwerpunkte sind Erläuterung der Grundprinzipien, die Eigenwahrnehmung und die exemplarische Anwendung im Lebens- und Trainingsalltag.

Im zweiten Teil wird der Einsatz klassischer Trainingsgeräte wie Gym-Stab, Gym-Reifen und Tennisball unter Berücksichtigung ihrer taktilen und visuellen Eigenschaften an Übungsfolgen vermittelt. Hier kommt auch ausgesuchte Musik zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, bequeme Sportkleidung und nach Bedarf Schreibmaterial.

Sportreferenten: **Eva Müller-Schröder, Volker Schröder**

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: 20,00 Euro

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