

Herbstkurs für Männerriegeleiter (ist auch für Frauenriegeleiter offen)

Verschiedene Bewegungsformen am Barren (Jasmin)

Der Barren kann in der Turnstunde vielseitig eingesetzt werden. Zum Einturnen als Fangspielvariante oder in anderen Spiel- und Wettkampfformen werden Beispiele gezeigt. Ebenfalls für einzelne Elemente im Circuit-Training ist dieses Turngerät mit einigen Ideen einsetzbar. Und auch wenn man kein Geräteturner ist, so ist synchrones Turnen am Barren möglich. Probiere es aus.

Schmerzfrei bewegen – beweglich bleiben (Damian)

Durch gezielte Übungen werden zuerst Blockaden und Verspannungen gelöst, die Muskellänge und die Geschmeidigkeit wird hergestellt und danach wird systematisch gekräftigt. Ein regelmässiges Training erhöht die Leistungsfähigkeit und beugt Schmerzen vor.

Frisbee Spiel (Christine)

Ultimate ist ein intensiver, weitgehend berührungsloser Mannschaftssport, der mit einer Kunststoffwurfscheibe (Frisbee) gespielt wird. Es stehen sich zwei Mannschaften gegenüber mit dem Ziel, einen Pass der eigenen Mannschaft in der gegnerischen Endzone zu fangen. Die Regeln, die verschiedenen Wurfarten sowie Taktik des Spiels erfährst du am Kurs. Natürlich bleibt auch noch Zeit, Ultimate, bei welchem Spass am Spiel im Vordergrund steht, zu spielen.

Loop Gummiband (Peter)

effektiv - vielseitig – funktional / Für einen kräftigen Körper / Workout mit dem Loop-Fitnessband

Einfache und innovative Übungen mit grossem Effekt / Den kompletten Körper trainieren

Das Fitnessstudio für die Hosentasche / Für mehr Stabilität und Beweglichkeit

Für jedes Fitnesslevel geeignet

Termin Eigenschaften

Datum, Uhrzeit 22.10.2016 8:15

Termin-Ende 22.10.2016 15:00

Stichtag, Anmeldungsende 08.10.2016

Einzelpreis CHF240.00

Ziele Ideenvermittlung - Kameradschaft - Erlebnisse - Profitieren

Kontakt Daten Guido Scheiwiller, Looalden 3854, 9533 Kirchberg Tel. 071 931 29 44 / 078 722 58 44
scheiwiller.loohalde@tbwil.ch

Besonderes Unkostenbeitrag für Mittagessen und Kursunterlagen wird bei der Präsenzkontrolle gegen Quittung eingezogen
Mitnehmen: Kursausweis und STV-Mitgliederkarte

Ort Walenstadt, Exi Turnhalle