

Kursausschreibung polysportiver Kurstag vom 4. Mai 2019, 08.45 – 14.45 Uhr

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

08.45: Begrüssung, Appell

<p>Kurs 1: 09.00-10.30 Uhr</p> <p>Einfache Tänze aus aller Welt für die Turnstunde</p> <p>Käthi Ellenberger</p> <p>Tanzbeschreibungen in Kurzform mit Musikangaben und CD können bezogen werden, ca. CHF 35.00</p> <p>Mitbringen: Schreibmaterial, Tanzschuhe/Schläppli nicht klebend (Turnhallenboden)</p>	<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none">- sich im Musikfluss gemeinsam bewegen- bei den vorgegebenen Schrittfolgen das Bein nicht möglichst hoch heben und kleine Schritte machen- Gleichgewicht und Orientierungssinn im Raum trainieren- erkennen des Musikbogens und den Tanz an der richtigen Stelle beginnen <p>Inhalt:</p> <p>Wir lernen ein paar einfache Tänze mit verschiedenen Aufstellungen</p>
<p>Kurs 2: 10.45-12.15 Uhr</p> <p>Gleichgewicht und Koordination</p> <p>Karin Mittler</p> <p>Das Gleichgewichtstraining steigert die Balancereaktionen und somit die Gesundheit und Lebensqualität. Die richtige Balance ist in allen Lebenslagen entscheidend.</p> <p>Mitbringen: Mätteli, Schreibmaterial</p>	<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sich im Alltag sicherer bewegen- Stürzen und anderen Unfällen entgegenwirken <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none">- kurzes Aufwärmen- Einblick in verschiedene Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination- Gleichgewichtstraining mit einfachen und schwierigen Übungen- Ideen von verschiedenen Übungen zusammengetragen, damit die Teilnehmer viele Inputs für Ihre eigenen Turnstunden mitnehmen können.
<p>12.15-13.00 UHR MITTAGSPAUSE, PICKNICK</p>	
<p>Kurs 3: 13.00-14.30 Uhr</p> <p>Bodytoning und Training mit dem eigenen Körpergewicht</p> <p>Daniela Stark</p> <p>Ohne (teure) Geräte mit dem eigenen Körpergewicht die Muskeln trainieren.</p> <p>Mitbringen: Mätteli, Schreibmaterial</p>	<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none">- verschiedene Grundübungen mit eigenem Körpergewicht kennenlernen- richtige technische Ausführung auf verschiedenen Niveaus- Fehlerquellen erkennen können- Niveau den TN anpassen können und bei Bedarf korrigieren <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none">- Bodytoninglektion mit eigenem Körpergewicht (warm up, Kräftigung, cool down)- Lektion besprechen- Fragen klären- Erweiterung des Übungspotentials

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: CHF 20.00
- TurnerInnen vom PNWS, Mitglieder SUS: CHF 20.—
- Mitglieder SATUS, SVKT und STV: CHF 50.—
- Verbandsfremde LeiterInnen / TurnerInnen: CHF 80.—
- Verbandslose LeiterInnen / TurnerInnen: CHF 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: **07. April 2019**
- Angaben: Genaue Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum, Verein, Verband und E-Mail. Bitte teilt auch mit ob ihr LeiterInnen (Leiterkurs besucht) oder TurnerInnen sind und ob ihr einen Kuchen mitbringt, danke! ☺

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 wie z.B. bei Krankheit/Unfall (ärztliches Zeugnis muss beiliegen), Todesfall in engster Familie, usw. nachgewiesen werden können. Es ist möglich, ohne Mehrkosten einen Ersatzteilnehmer zu stellen.

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

Sportliche Grüsse
Käthi ☺