

Georg-Wichmann-Turnschule 2026

ÜL-Fortbildungen ohne Anmeldung

Samstags: 15.30 - 18.00 Uhr
Halle: Hermann-Böse-Schule
Jahresbeitrag: € 55,00
Gastgebühr: € 18,00
Anerkennung: 3 LE

14.03.2026

Dance now!

Eine kleine Kombination von Aerobic und Jazz-dance. Hinzu kommt ein bisschen Training für Haltung, Ausdruck und Bewegung.
Let's dance!

Referentin: Claudia Addix

Anerkennung: ÜL-C

11.04.2026

Faszilates

Diese Bewegungsabfolgen sind eine Kombination aus Faszientraining und Pilates. Es wird die Flexibilität des Gewebes verbessert, Schmerzen reduziert und das Wohlbefinden gesteigert.

Referentin: Petra Hessenkemper

Anerkennung: ÜL-B

09.05.2026

Die Wirbelsäule - aufrecht und stabil

Diese Fortbildung konzentriert sich auf die Kräftigung und Stabilisierung der Wirbelsäule mit Elementen aus Yoga, Pilates und Gesundheitssport.

Referent: Thomas Fokken

Anerkennung: ÜL-B

12.09.2026

Das Deutsche Gymnastik-abzeichen

Wir erarbeiten Übungen des DGA. Ein attraktives Mitmachangebot für Jung und Alt. Sportlich-athletisch-gymnastisch-tänzerisch. Abnahme während des Lehrganges und ab 18 Uhr. Kann auch beim Sportabzeichen eingesetzt werden für den Bereich Koordination.

Referentin: Karin Müller

Anerkennung: ÜL-C

14.11.2026

Gymnastik mit und ohne Handgerät

Mit dem Einsatz von verschiedenen Handgeräten wollen wir unsere Fitness schulen und kleine Choreografien erarbeiten.

Referentin: Regina Struß

Anerkennung: ÜL-C

12.12.2026

Gymnastik - ganz einfach

Bewegung nach Musik macht Spaß und tut gut. Für alle, die keine Lust auf trockenes Funktionstraining haben.

Referentin: Karin Müller

Anerkennung: ÜL-C

Im Anschluss findet eine kleine Weihnachtsfeier in der Halle statt.