

## Kursausschreibung polysportiver Kurstag vom 27.04.2024 von 08.45 – 15.45 Uhr

Erwachsenensport, Muki, Kitu, Jutu Leiter/-innen, Turner/-innen, Interessierte  
Turnhalle Fiechten, Fiechtenweg 72, 4153 Reinach BL

### 08.45: Begrüssung, Appell

<p>Kurs 1: 09.00-10.30 Uhr</p> <p><b>Blackroll</b></p> <p>Dominic Stark</p>	<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Blackroll im Training gezielt anwenden können</li> </ul> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Grundsätze vom Blackrolltraining (Aktivierung, Regeneration und Training) kennenlernen</li> <li>- testen der verschiedenen Blackrollgegenständen</li> </ul>
<p>Kurs 2: 10.45-12.15 Uhr</p> <p><b>Atemflow und Organatmen erleben</b></p> <p>Elisabeth Casanova</p>	<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die eigene Atmung bewusst wahrnehmen und lenken können</li> <li>- Atemflow mit der dreiteiligen Atmung</li> <li>- die inneren Organe stimulieren, wahrnehmen und als Bewegungsablauf oder einzeln ausführen können</li> <li>- das Gelernte zur eigenen Gesundheitsvorsorge anwenden können und im Unterricht korrekt anleiten</li> </ul> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-teilige Atmung</li> <li>- Organatmen - mit Ton und Bewegung die Organe erspüren, stimulieren und zu einem Bewegungsablauf verbinden</li> <li>- durch Selbstwahrnehmung den Körper mit Energie und Heilkraft unterstützen</li> </ul>
<p>12.15-13.00 Uhr</p>	<p>MITTAGSPAUSE, PICKNICK</p>
<p>Kurs 3: 13:00-14:30 Uhr</p> <p><b>Aerobic</b></p> <p>Daniela Stark</p>	<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eigene Choreographie zusammenstellen können</li> </ul> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aerobicgrundschritte und Technik</li> <li>- anhand eines einfachen Aufbausystems eigene Choreos zusammenstellen</li> </ul>
<p>Kurs 4: 14:45-15:30 Uhr</p> <p><b>Stretching</b></p> <p>Dominic Stark</p>	<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zu wissen, wann welche Dehnmethode sinnvoll ist</li> </ul> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennenlernen und testen verschiedener Dehnmethode</li> <li>- Infos über die Wichtigkeit des Nachdehnens</li> </ul>

15.30-15.45 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 Teilnehmer/-innen
- Kurskosten: Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder des PNWS, auch verbandsfremde Interessierte ohne Verbandszugehörigkeit gegen Bezahlung eines Kursbeitrages.  
- Leiter/-innen mit Grundkurs oder ähnlicher Ausbildung: CHF 20.-  
- Turner/-innen vom PNWS, Mitglieder SUS: CHF 20.-  
- Mitglieder SATUS und STV: CHF 50.-  
- Verbandsfremde Leiter/-innen / Turner/-innen: CHF 80.-  
- Verbandslose Leiter/-innen / Turner/-innen: 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: **Dienstag, 26. März 2024**
- Angaben: Genaue Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum, Verein, Verband und E-Mail. Bitte teilt auch mit ob ihr Leiter/-innen (Grundkurs besucht) oder Turner/-innen 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 CHF 20.- Bearbeitungsgebühr, innerhalb von 14 Tagen vor Kursbeginn: CHF 30.-, am Kurstag oder unentschuldigte Absenz: CHF 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.

Falls ihr Fragen habt, meldet euch bitte bei mir. Es wird sicher interessant und vielseitig. Ich freue mich auf euch, bis spätestens am 27. April!

Sportliche Grüsse

Käthi ☺