

## Callaneticsprogramm



Die Turnabteilung freut sich über ihr neu ernanntes Übungsleitermitglied Jennifer Jakob. Jennifer erlangte im Oktober/November 2011 die Übungsleiterlizenz C im Breitensport. Den Lehrgang absolvierte sie erfolgreich beim Bayerischen Landessport Verband (BLSV) in Emetzheim bei Weißenburg.

Die Ausbildung umfasste, wie der Name Breitensport schon sagt, ein breites Angebot von Kinderturnen über Akrobatik und Leichtathletik bis hin zu Ball- und Trendsportarten - alles was das Sportlerherz begehrt.

Der praktische Teil der Ausbildung forderte den ÜbungsleiterInnen viel an konditionellen und koordinativen Fertigkeiten ab und brachte sie an ihre physischen Leistungsgrenzen. Im theoretischen Teil erlangte Jennifer Kenntnisse über die Bewegungs- und Trainingslehre, Gruppendynamik, die Funktion des Herz-Kreislaufsystems und vieles mehr.

Die Übungsleiterlizenz muss alle vier Jahre aufgefrischt werden. Zum Beispiel durch Zusatzlizenzen wie „P“ steht für Sport in der Prävention oder „Sie“ steht für Sport im Elementarbereich.

Jennifer leitet, als Nachfolgerin von Ursula Thiemann, die Gymnastikgruppe Callanetics, dienstags in Stadeln, in der Günter-Brandt- Turnhalle.

Das klassische Callaneticsprogramm wird ergänzt durch eine Zusammenfassung moderner Gymnastikarten mit Blick auf die Rücken-, Arm-, Bauch-, Po- und Beinmuskulatur. Hierbei setzt Jennifer auf die Superkompensation, die ein stetiges Ansteigen der Fitness und Zufriedenheit bewirkt.

Mehr Informationen dazu finden Sie unter:

[www.mtvstadeln-turnen.de](http://www.mtvstadeln-turnen.de)

### **Bilder von der Übungsleiterausbildung:**

#### **Akrobatik und Funktionsgymnastik**

