



Fit-und-gesund-Tag 2024

Tagesfortbildung Gerättturnen

Turngau Mittelbaden-Murgtal
in Zusammenarbeit
mit der
AOK Mittlerer Oberrhein

Ausrichter: TV Muggensturm

Sonntag, 25. Februar 2024
in der
Wolf-Eberstein-Halle
in 76461 Muggensturm
am Freizeitgelände 5

Programm:

08.15 – 08.45 Uhr Abholung der Teilnehmerunterlagen 08.45 Uhr Begrüßung

09.15 – 10.45 Uhr	A1 Sebastian Dörr Salto vorw./rückw.	B1 Sabine Storz Effektive Erwärmung an unterschiedlich en Geräten	C1 Kevin Klawitter- Ling Mobility	D1 Heike Meidinger B & B - "Brain & Body" auch der Kopf will trainiert sein	E1 Tanja Sacher Bodystyling – der Klassiker	
11.00 – 12.30 Uhr	A2 Sebastian Dörr Minizirkel	B2 Sabine Storz Handstand, Rad, Rondat	C2 Kevin Klawitter- Ling Natural Movement	D2 Heike Meidinger Faszi(e)nierendes Workout® & Stretch	E2 Tanja Sacher Power Core	F2 Katja Müller Kraftvolles Yoga
Mittagspause						
13.15 – 14.45 Uhr	A3 Sebastian Dörr Der Anlauf ist dem Sprung sein Tod	B3 Sabine Storz Alles rund um den Flick-Flack	C3 Kevin Klawitter- Ling Functional Kettlebells Movement	D3 Heike Meidinger Wirbelsäulen- gymnastik altmodisch?	E3 Tanja Sacher Workout mit dem Step	F3 Katja Müller Entspannungs- yoga
15.00 – 16.30 Uhr	A4 Sebastian Dörr Kippe am Reck	B4 Sabine Storz Erwärmung, Sprünge und Drehungen am Schwebebalken	C4 Kevin Klawitter- Ling Spinal Waves	D4 Heike Meidinger Mobil und stabil - "Balance- und Koordinations- training für jung und alt"	E4 Tanja Sacher Workout mit dem Pezziball	

Anmeldung und Organisatorisches:

Anmeldungen **schriftlich oder per E-Mail** an:
Geschäftsstelle Turngau Mittelbaden-Murgtal e.V.
Rheinstr. 20, 76549 Hügelshcim
Turngau-Mittelbaden-Murgtal@t-online.de

Anmeldeschluss: 18.02.2024
bzw. sowie die Höchstteilnehmerzahl erreicht ist.

Anmeldung und Rücktrittsregelung:

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Posteingangs berücksichtigt und haben nur mit Erteilung der Einzugsermächtigung Gültigkeit. Bei Angabe einer E-Mail-Adresse wird die Anmeldung sofort bestätigt, ansonsten werden grundsätzlich keine Anmeldebestätigungen verschickt. Ist zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung der Lehrgang bereits ausgebucht, erhalten Sie umgehend eine Absage. Ca. 8 Tage vor der Fortbildung erhalten die Teilnehmer dann nähere Informationen.

Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei Absagen nach dem 18.02.2024 wird eine Stornogebühr von 10 Euro fällig, ab dem 23.02.2024 bzw. bei Nichterscheinen ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

Lizenzverlängerung:

Der Badische Turnerbund erkennt bei einer Teilnahme an 4 Arbeitskreisen 8 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe an.

Organisatorische Hinweise:

Teilnahmegebühren inkl. Mittagessen:

- für Vereinsübungsleiter: 50,- €
- für Teilnehmer aus Vereinen außerhalb des Turnverbands (DTB) und für Teilnehmer ohne Vereinszugehörigkeit: 90,- €
- Übungsleiter von „fit und gesund“-Kooperationsvereinen der AOK Mittlerer Oberrhein: 40,- €

Ansprechpartner:

Turngau Mittelbaden-Murgtal:

Geschäftsstelle: Annerose Schmidhuber/Julia Fortmeier:
07229 181710,

Turngau-Mittelbaden-Murgtal@t-online.de

Annette Schleif: 07221 803798, rasch2001@t-online.de

AOK Mittlerer Oberrhein:

Gabi Klisch: : 0711 6525 17263, gabi.klisch@bw.aok.de

In den Arbeitskreisen A1-A4 und B1-B4 werden ausschließlich Themen aus dem Gerätturnen behandelt.

Die Inhalte der Arbeitskreise C1 – F4 sind größtenteils für die GYMWELT-Gruppen in den Vereinen. Teilweise können sie aber auch im Gerätturnen Anwendung finden.

Inbesondere die Arbeitskreise C1 – C4 bei Kevin sind auch für die Gerätturner von Interesse.

Die Teilnehmer der Arbeitskreise C1 – F3 werden gebeten eine geeignete Unterlage (Iso-Matte) mitzubringen.

Kurzbeschreibung der Arbeitskreise

Sebastian Dörr

32 Jahre alt, Vorstand und Trainer im TV Edenkoben, Schulleiter und Grundschullehrer, Referent für die Steuergruppe Sport RLP und viele Turn- und Sportverbände.

A 1 – Salto vorwärts/rückwärts

Hier lernst du die grundlegenden methodischen Schritte zum Salto vorwärts /rückwärts und wir schauen ganz genau darauf, wo Parallelen und Unterschiede liegen.

A 2 – Minizirkel – wenig Zeit-maximale Nutzung

Wenig Raum, viele Kinder, kaum Zeit?

Dann schauen wir mal, welche Stellschrauben man bedienen kann, damit das optimal genutzt wird.

A 3 – Der Anlauf ist dem Sprung sein Tod

Ganz oft scheitert der Sprung am Anlauf. Die Rhythmisierung des Anlaufes, Einsprung und Absprung ist hier Thema. Das ganze am Beispiel des Handstützüberschlags.

A 4 – Kippe am Reck

Das Knackelement im Breitensport am Reck. Was ist die Kippe eigentlich genau und wie kommt man dahin?

Sabine Storz

Trainerin von Mädels AK11/12 und aktive Turnerin der TG Breisgau in der 2. Bundesliga

Lehrerin für Sport und Mathe am Gymnasium in Kenzingen

B 1 – Effektive Erwärmung an unterschiedlichen Geräten

Wie sieht eine spielerische Erwärmung am Reck aus? Wie kann ich mich mit meiner Gruppe am Schwebebalken warm machen? In diesem Arbeitskreis schauen wir uns unterschiedliche Möglichkeiten einer effektiven Erwärmung an.

B 2 – Handstand, Rad, Rondat

In diesem Arbeitskreis schauen wir uns den Handstand als Grundelement an. Aus dem Handstand lernen wir das Rad und das Rondat an Boden und Schwebebalken.

B 3 – Alles rund um den Flick-Flack

Hier schauen wir uns Voraussetzungen und Vorübungen für den Flick-Flack an. Anschließend wollen wir das Rondat mit dem Flick-Flack verbinden.

B 4 – Erwärmung, Sprünge und Drehungen am Schwebebalken

Wie beginnen und landen wir Sprünge und Drehungen? Wie verbessern wir die unterschiedlichen Sprünge in der Luft?

Kevin Klawitter-Ling

37 Jahre 4-facher Vater; Movement-Coach; 5 Jahre sportliche Leitung eines Lacrosse-Teams; Holistic-Health-Coach; Workout-Leader-Ausbilder in der Via Eventus - Life Performance Academy;"

C 1 – Mobility

Mobility Training ist ein Training, das sich auf die Beweglichkeit und die Mobilität des Körpers konzentriert. Durch gezieltes Mobility Training werden die Gelenke und die Muskeln gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Dadurch wird das Verletzungsrisiko minimiert und die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert.

C 2 – Natural Movement

Natural Movement Training ist ein Training, das sich an den natürlichen Bewegungen des Menschen orientiert und die Funktionalität des Körpers verbessert. Im Natural Movement Training werden Bewegungen aus dem Alltag, wie beispielsweise Klettern, Springen und Krabbeln trainiert. Durch das Training werden nicht nur die Muskeln gestärkt, sondern auch die Stabilität und die Beweglichkeit verbessert. Natural Movement Training führt zur Verbesserung der Koordination und Gehirnvernetzung, indem es die Zusammenarbeit zwischen linker und rechter Gehirnhälfte fördert und es steigert auch die Propriozeption und räumliche Wahrnehmung, was wiederum die kognitive Leistungsfähigkeit durch eine verbesserte Gehirn-Körper-Koordination und gesteigerte Reaktionszeit erhöht.

C 3 – Functional Kettlebells Movement

Funktionelles Training ist eine Trainingsform, die die täglichen Bewegungen im Alltag simulieren soll. Durch das Training werden nicht nur einzelne Muskeln gestärkt, sondern der gesamte Körper in seiner Funktionalität verbessert. Ein wichtiger Aspekt beim funktionellen Training ist die Koordination und die Kontrolle des eigenen Körpergewichts.

D 4 – Spinal Waves

Spinal Waves Training ist eine Trainingsform, die sich auf die Stärkung der Wirbelsäule und die Verbesserung der Haltung konzentriert. Im Spinal Waves Training werden gezielte Übungen durchgeführt, die die Rückenmuskulatur stärken und die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern. Durch das Training werden nicht nur Rückenbeschwerden gelindert, sondern auch die Körperhaltung insgesamt verbessert.

Heike Meidinger

DTB-Groupfitness-Mastertrainerin, Mastertrainerin Jumping Fitness, Ausbilderin für Groupfitnessstrainer, Referentin beim DTB und vielen Landesturnverbänden, Liz. Fitnesstrainerin DSSV, Übungsleiterin für Rehasport, uvm...

E 1 – B & B - "Brain & Body" auch der Kopf will trainiert sein

Mit Spiel und Spaß den Körper und das Gehirn trainieren. Durch die Kombination von geistigen und körperlichen Herausforderungen verspricht der Workshop ein effektives Training mit hohem Spaßfaktor, welches für jede Altersgruppe in Frage kommt

B & B einzigartig- spaßig – effektiv . Auch als Ideen für dein Warm Up oder einfach mal für zwischendurch.

E 2 – Fasz(i)e(nierendes Workout[®] & Stretch

Große fasziale Bewegungen, unterschiedliche Bewegungsrichtungen und– Ausführungen werden in Kombination mit dynamischen Kräftigungselementen zu einem fließenden faszi(e)nierenden Workout. Ein fasziales Stretching am Ende rundet den Workshop ab.

E 3 – Wirbelsäulengymnastik altmodisch?

Wirbelsäulengymnastik muss nicht altmodisch und langweilig sein. Dich erwartet eine moderne und zeitgemäße Stunde mit dem Gymnastikstab, in der wir den Halteapparat kräftigen, mobilisieren und zum Schluss auch entspannen.

E 4 – Mobil und stabil - "Balance- und Koordinationstraining für jung und alt"

Sicher im Alltag. Durch gezielte Gleichgewichtsübungen standhaft bleiben und eventuellen Stürzen vorbeugen. Wir trainieren die sportmotorischen Fähigkeiten Kraft und Koordination und packen alles in eine abwechslungsreiche Stunde.

Tanja Sacher

Zertifizierte Yoga-Pilates-Gesundheitstrainerin mit eigenen Kursen in Baden-Baden und Referentin für Weiterbildung/Fortbildung in den Bereichen Yoga, Körperwahrnehmung, Faszientraining, Entspannung und vieles mehr an den Sportschulen Steinbach und Schöneck

E 1 – Bodystyling – der Klassiker

Bodystyling – der Klassiker unter den Kursen. Wir können das Rad nicht neu erfinden – manchmal ist es nur der kleine ‚Twist‘, der deine Stunden wieder im neuen Glanz erscheinen lässt. Der Mix von Übungen bleibt simpel und effektiv, geeignet für alle Zielgruppen und für jedes Leistungsniveau. Habe Spaß und nehme Ideen für deine Kurse mit nach Hause.

E 2 – Power core

In diesem Workshop wird die Körpermitte trainiert – gezielt, intensiv, aufregend und energetisch. Wir nutzen unter anderem Bälle, um die Körpermitte zu aktivieren und die tiefen Stabilisatoren anzusteuern. Erweitere darüber hinaus dein Repertoire an Übungen, die deine Balance und Kraft fordern. Spaß ist garantiert.

E 3 – Workout mit dem Step

Lerne in diesem Workshop wie du das Step in deine Stunden auf kreative Art und Weise einbindest. Dieser Workshop gibt dir viele neue Ideen für ein athletisches, energiegeladenes und abwechslungsreiches Training („klassisch“ und im Intervalltraining), welches deine Teilnehmer lieben werden.

E 4 – Workout mit dem Pezziball

Ein Trainingsgerät, das sich bewährt hat – der Pezziball. Mit den richtigen Übungen wird der Gymnastikball zum anspruchsvollen Sportgerät, welches sich perfekt für das Stabilisationstraining eignet. Aber auch das Training der Sensomotorik, der Kraft und des Herzkreislaufsystems kann gewinnbringend unterstützt werden. Dieser Workshop zeigt dir einen vielfältigen Stundenmix und zeigt auch auf wie du altbekannte Übungen sinnvoll mit einem Pezziball ergänzt.

Katja Müller

Zertifizierte Yogalehrerin (AYA), unterrichtet als Yoga Queen in Unternehmen Business Yoga, Personal Training, Workshops und unterschiedliche Yoga Kurse mit verschiedenen Schwerpunkten.

F 2 – Kraftvolles Yoga

Was für Übungen können wie kombiniert werden? Welche Abfolgen eignen sich, was für vorbereitende Übungen sind sinnvoll?

F 3 – Entspannungsyoga

Wir erarbeiten uns, wie entspannende Elemente aus dem Yoga ins Training oder den Alltag integriert werden können und was für Übungen sich dafür besonders gut eignen.

Weitere Fortbildungsangebote im Turngau Mittelbaden-Murgtal im Jahr 2024

- „Bewegte Senioren – Tanzen für Senioren und Ältere“ am 06. April 2024 in Iffezheim
- „Männer Fit“ am 20. April 2024 in Hügelsheim
- Dezentrale Fortbildung Gesundheitssport am 09./10. November 2024 in Waldprechtsweier

Die weiteren Informationen können der Homepage des Turngaues auf www.Turngau-Mittelbaden-Murgtal.de entnommen werden.

Und weitere Auskünfte erhaltet ihr auch in der Turngaugeschäftsstelle unter Turngau-Mittelbaden-Murgtal@t-online.de oder unter 07229/181710.