




Turngau Stuttgart e.V.
Geschäftsstelle
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

 07 11/28077-828
 07 11/28077-829

info@turngau-stuttgart.de
www.turngau-stuttgart.de

26. Januar 2019 in Sindelfingen

Turngau Jahrestagung - Samstag 26. Januar 2019 in Sindelfingen

									
Uhrzeit	FORUM KINDER		FORUM TURNEN		FORUM GESUNDHEIT		FORUM FITNESS		
	Grundschule Goldberg	Grundschule Goldberg	Gymnasium Goldberg	Gymnasium Goldberg	Realschule Goldberg	Realschule Goldberg	Gymnasium Goldberg	Gymn. Goldberg Gymnastikraum	
Die Kurse finden 2x statt	8.30 Uhr Anmeldung und Ausgabe der Unterlagen für Teilnehmer/innen, deren Kurse um 9.00 Uhr beginnen.								
	Ausgabe: Realschule Goldberg								
		AK 101	AK 102	AK 201	AK 202	AK 301	AK 302	AK 401	AK 402
	9.00 bis 10.30 Uhr	Spiele mit Tüten und Nudeln	Rückenschule und Entspannung	Hilfestellung	Erlernen und Verbessern der Handstandposition	Bewusstes Bewegen nach Dr. Moshé Feldenkrais	Zu zweit mit dem Theraband	Faszien Flow	Beckenboden aktiv
	und 10.45 bis 12.15 Uhr	Andrea Krahl-Rhinow	Manuela Hohloch	Gitte+Katharina Banas	Katrin Sachse	Beate Munny	Heike Mai	Martin Neumaier	Gaby Lengerer
	10.00 - 10.30 Anmeldung und Ausgabe der Unterlagen für Teilnehmer/innen, deren Kurse um 10.45 Uhr beginnen.								
Ausgabe erfolgt in der Sporthalle der Realschule Goldberg									
12.15 - 13.30 Mittagspause									
Uhrzeit	FORUM KINDER		FORUM TURNEN		FORUM GESUNDHEIT		FORUM FITNESS		
	Grundschule Goldberg	Gymn. Goldberg Gymnastikraum	Gymnasium Goldberg	Gymnasium Goldberg	Realschule Goldberg	Grundschule Goldberg	Gymnasium Goldberg	Realschule Goldberg	
Die Kurse finden 2x statt	AK 103		AK 203		AK 303		AK 403		
	13.30 bis 15.00 Uhr		Bewegt gelernt		Gleichgewicht		Füße		
	und 15.15 bis 16.45 Uhr		Andrea Krahl-Rhinow		Gitte+Katharina Banas		Beate Munny		
						Bewegen-Atmen-Entspannen		Standing Pilates	
								Rückenfit mit und am Step	
						Gaby Lengerer		Martin Neumaier	
						Heike Mai			

*Änderungen vorbehalten

Anmeldebedingungen

- Teilnahme:** Jede/r Teilnehmer/in kann insgesamt drei Arbeitskreise auswählen. Die Teilnahme an drei Kursen wird als 5-stündige Fortbildung auf die ÜL-Lizenz angerechnet. Die Anmeldung ist nur in Verbindung mit einem einmaligen SEPA Lastschriftmandat gültig. Bitte geben Sie für Vor- und Nachmittag je einen Ersatzarbeitskreis an, **es können max. 2 Arbeitskreise pro Halbtage besucht werden!**
- Wenn nach Abschluss der Meldebearbeitung Arbeitskreise nicht ausgelastet sind, kann ein vierter Arbeitskreis besucht werden. Wenn dies gewünscht wird, bitte bei der Anmeldung eintragen.
- Meldegebühr:** 35,- €
- Zulassung:** Nach Eingang der verbindlichen Meldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung bzw. eine Absage, sofern wir Ihren Teilnahmewunsch aus Kapazitätsgründen nicht berücksichtigen können. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
- Die Unterlagen werden Ihnen ca. 5 Tage vor dem Forum per Mail/ per Post zugeschickt..
- Bitte beachten:** Bei Abmeldung bis 16. Januar 2019 wird eine Bearbeitungsgebühr von 15€ erhoben. Nach diesem Termin erfolgt keine Rückerstattung bei Abmeldung.
- Meldung:** Bis 15. Januar 2019 an Turngau Stuttgart, S. Müller-Windrich, Wildbader Str. 25, 71069 Sindelfingen Fax: 07031/469915, mail: fortbildung@turngau-stuttgart.de
- Meldungen ohne SEPA Lastschriftmandat werden nicht bearbeitet.**
- Aktuelle Information:** Informationen zu belegten Arbeitskreisen und Neuigkeiten erhalten Sie unter www.turngau-stuttgart.de. Ab dem 23.01.19 können Sie verbindlich die Zusage Ihrer Arbeitskreise und weitere Informationen einsehen.

Turngau Jahrestagung - Samstag 26. Januar 2019 in Sindelfingen

Arbeitskreis	Arbeitskreisbeschreibung	Referent
AK 101	Bewegungsangebote mit ungewöhnlichen Materialien, günstig, leicht zu transportieren und sooo viele Ideen.	Andrea Krahl-Rhinow
AK 102	Verschiedene Spiel- und Übungsformen zum Thema Rückenschule mit kindgerechtem Fitness-training. Auch die Entspannung ist ein wichtiger Teil in einer Stunde zur Rückenschule	Manuela Hohloch
AK 201	Kenntnisse über richtiges Helfen und Sichern sind im Gerätturnen für den Lernprozess von zentraler Bedeutung. Damit Stürze vermieden und Angst nicht entstehen kann, sollen in diesem Arbeitskreis eine Fülle bewährter Methoden und Techniken des Helfen demonstriert werden	Gitte+Katharina Banas
AK 202	Erlernen und Verbessern der Handstandposition als Grundvoraussetzung für das Erlernen von weiteren turnerischen Elementen wie Bogengang, Flick Flack, Rondat, Stützüberschläge	Katrin Sachse
AK 301	Feldenkrais ist Lernen über den eigenen Körper. Wir erfahren durch kleine, bewusst ausgeführte Bewegungen, dass weniger mehr ist und verbessern damit unser Körpergefühl und -wahrnehmung. Das Einlassen auf kleine Bewegungen ist Voraussetzung	Beate Muny
AK 302	Durch die Flexibilität des Therabandes werden zusätzlich zur Kraft auch die Balance und die Tiefenmuskulatur trainiert. Daher sind Partnerübungen hier besonders effektiv und -für manche TN wichtig- ohne direkten Körperkontakt auszuführen.	Heike Mai
AK 401	Fließendes Workout in Kombination mit dynamischem Stretching für Dein Bindegewebe!	Martin Neumaier
AK 402	Kurze Theorie zur Funktion und Wahrnehmung des Beckenbodens. Einfache, wirksame Übungen, die den BB aktivieren und die beim Sport und in jeder Lebenslage sicher eingesetzt werden können. Zum Schluss rollt dich die „goldene Kugel“ in die Entspannung.	Gaby Lengerer
AK 103	Schulspezifische Themen durch Bewegungsangebot fördern. Leichter rechnen, besser schreiben, schneller denken, kreativ sein und Sachkunde ganz nebenbei.	Ulrike Deinaß
AK 203	Aufgezeigt wird, wie wichtig eine kindgemäße Gleichgewichtsschulung ist. Dabei liegt die Faszination bei der Schulung unserer Gleichgewichtsfähigkeit darin, dass man das Gleichgewicht auch mal verlieren kann. Ihr sammelt praktische Bewegungserfahrungen und reflektiert Zusammenhänge	Gitte+Katharina Banas
AK 303	Von den Füßen baut sich unsere Haltung auf und Fußprobleme wirken auf die gesamte Körperstatik. Nach der Anatomie des Fußes werden wir uns beschäftigen mit möglichen Fußbeschwerden und diverse Übungen für ein gesteigertes Wohlfühl in den Füßen machen.	Beate Muny
AK 304	Alles, was Körper und Geist lockert und entspannt. Fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem sind Balsam für die Seele. Eine Entspannung für den gesamten Körper rundet die Stunde ab.	Gaby Lengerer
AK 403	Pilates Training im Stehen! Die meisten Menschen gehen sitzenden Tätigkeiten nach, sitzen im Auto und auf dem Sofa. Pilates mal anders und auf die Bedürfnisse der heutigen Zeit zugeschnitten	Martin Neumaier
AK 404	Auf und am Step werden wir unsere Rumpfmuskulatur trainieren. Durch Schrägstellung des Steps werden Übungen variiert, erschwert, oder erleichtert	Heike Mai

Änderungen vorbehalten

Arbeitskreis	Arbeitskreisbeschreibung	Referent
AK	Kampfrichter Fortbildung männlich 09.00-15.00Uhr	Arne Heimeshoff

Turngau Jahrestagung - Samstag 26. Januar 2019 in Sindelfingen

Anmeldung zur Turngau-Jahrestagung am 26. Januar 2019 in Sindelfingen

Verein: _____

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ e-mail: _____

Ich nehme am Turngau-Forum am 26.01.2019 in Sindelfingen teil und möchte folgende Kurse besuchen
Bitte die gewünschten Kurse ankreuzen (es können 3 Kurse besucht werden)

Zeit	Forum	AK	Thema	Referent	Hier gewünschte Kurse ankreuzen
9.00 bis 10.30 Uhr	Kinder	101	Spiele mit Tüten und Nudeln	Andrea Krahl-Rhinow	
		102	Rückenschule und Entspannung	Manuela Hohloch	
10.45 bis 12.15 Uhr	Turnen	201	Hilfestellung.	Gitte+Katharina Banas	
		202	Erlernen und Verbessern der Handstandposition	Katrin Sachse	
	Gesundheit	301	Bewusstes Bewegen nach Dr.Moshé Feldenkrais	Beate Muny	
		302	Zu zweit mit dem Theraband	Heike Mai	
	Fitness	401	Faszien Flow	Martin Neumaier	
		402	Beckenboden aktiv	Gaby Lengerer	
12.15 Uhr bis 13.30 Uhr		Mittagspause			
13:30 bis 15.00 Uhr	Kinder	103	Bewegt gelernt	Andrea Krahl-Rhinow	
15.15 bis 16.45 Uhr	Turnen	203	Gleichgewicht	Gitte+Katharina Banas	
	Gesundheit	303	Füße	Beate Muny	
		304	Bewegen-Atmen-Entspannen	Gaby Lengerer	
Fitness	403	Standing Pilates	Martin Neumaier		
	404	Rückenfit mit und am Step	Heike Mai		

Sollten von mir gewünschte Kurse belegt sein, wähle ich als Ersatz folgende Kurse:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Sollte es die Möglichkeit geben, einen vierten Kurs zu besuchen, wähle ich folgenden Kurs:

1. _____ Ersatz 1: _____ Ersatz 2: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bankeinzug mittels SEPA Lastschriftmandat (bitte deutlich schreiben und keine Sparkonten angeben)

Ich ermächtige den Turngau Stuttgart Zahlungen einmalig von meinem Konto mittels SEPA Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Turngau Stuttgart auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Geldinstitut: _____

IBAN: _____ BIC: _____

Kontoinhaber/in: _____ Unterschrift: _____