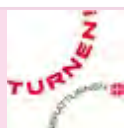


Turngau Jahrestagung - Samstag 30. Januar 2021 in Sindelfingen



	FORUM GERÄTTURNEN		FORUM GESUNDHEIT		FORUM FITNESS	
	Gymnasium Goldberg		Realschule Goldberg		Gemeinschaftsschule	
Uhrzeit	Anmeldung und Ausgabe der Unterlagen erfolgt in der entsprechenden Halle vor dem ersten AK					
8.30 Uhr	Es wird Corona bedingt keine zentrale Ausgabe der Kursunterlagen erfolgen					
	AK 101	AK 102	AK 201	AK 202	AK 301	AK 302
9.00 bis 10.30 Uhr und 10.45 bis 12.15 Uhr	Vielfältiges Springen Wayne Jaeschky und Lovis Spiess	Entwicklung von Kraft und Ausdauer in der Erwärmung Christa Kröll	Fitness mit dem Handtuch Sabine Lindauer	Der friedvolle Samurai – Rückentraining einmal anders Harald Kümmel	Aerobic meets Fitness Dagmar Dautel	Click Dich fit Katja Willnauer-Merz
12.15 - 13.30	Mittagspause					
	FORUM GERÄTTURNEN		FORUM GESUNDHEIT		FORUM FITNESS	
	Gymnasium Goldberg		Realschule Goldberg		Gemeinschaftsschule	
	AK 103	AK 104	AK 203	AK 204	AK 303	AK 304
13.30 bis 15.00 Uhr	Vom Grundsprung zum Saltoabgang am Barren Wayne Jaeschky und Lovis Spiess	Methodische Lernschritte für die freie Felge Christa Kröll	Schulter-Nacken-Arme Sabine Lindauer	Mental Balance – Körper, Geist und Seele im Einklang Harald Kümmel	Intervalltraining für ein gesundes Herz Dagmar Dautel	Cardio meets totally body workout Katja Willnauer-Merz
Kampfrichter Fortbildung						
Gymnasium Goldberg						
AK 111						
09.00 bis 15.00 Uhr	Kampfrichter Fortbildung männlich Arne Heimeshoff					

*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, da wir auf Grundlage der Corona-Bestimmungen die Teilnahme auf **15 Personen pro Arbeitskreis** beschränken.
- 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.
Wir bitten darum, bei Verhinderung Ihre Anmeldungen frühzeitig zu stornieren, um Anderen eine Teilnahme zu ermöglichen.
- Bitte beachten:** Die Unterlagen werden Ihnen ca. 5 Tage vor dem Forum per Mail/ per Post zugeschickt.
Bei Abmeldung bis 17. Januar 2021 wird eine Bearbeitungsgebühr von 15€ erhoben.
Nach diesem Termin erfolgt keine Rückerstattung bei Abmeldung.
- Meldung:** Anmeldung bis 19. Januar 2021 an Turngau Stuttgart, S. Müller-Windrich, Wildbader Str. 25, 71069 Sindelfingen
Fax: 0 70 31/46 99 15, mail: fortbildung@turngau-stuttgart.de
- Aktuelle Information:** Meldungen ohne SEPA Lastschriftmandat werden nicht bearbeitet.
Informationen zu belegten Arbeitskreisen und Neuigkeiten erhalten Sie unter www.turngau-stuttgart.de.
- Ab dem 26.01.21 können Sie verbindlich die Zusage Ihrer Arbeitskreise und weitere Informationen auf unserer Homepage einsehen.

Turngau Jahrestagung - Samstag 30. Januar 2021 in Sindelfingen

AK-Nr.	Arbeitskreisbeschreibung	Referent
AK 101	Wir befassen uns mit dem Springen im Gerätturnen und gehen auf die nötigen Voraussetzungen dieser Grundtätigkeit ein. Vermittlung des Springens im Elementar- und Primärbereich- das Ausprobieren steht dabei im Mittelpunkt und soll durch Anregungen aus dem Teilnehmerkreis weitere Erkenntnisse bringen.	Wayne Jaeschky und Lovis Spiess
AK 102	Zentrales Thema ist, den Körper für das Gerätturnen gut vorzubereiten. Ein gezielter Aufbau von Kraft und Ausdauer ist für alle junge Turnerinnen und Turner unerlässlich. Als eine interessante Abwechslung in den Trainingsalltag bietet sich das Slidertraining an. Die erarbeiteten koordinativen und athletischen Voraussetzungen bilden die Grundlage für das Training an den Geräten und können auf allen Leistungsebenen eingesetzt werden..	Christa Kröll
AK 201	Fitness mit dem Handtuch – das Handtuch als Sportgerät. Eine Schrittkombination um das am Boden liegende Handtuch leitet als Warm up die Stunde ein. Anschliessend wird das Handtuch für Kräftigungsübungen für den ganzen Körper im Stehen, Sitzen und Liegen eingesetzt.	Sabine Lindauer
AK 202	Hier werden Elemente aus dem asiatischen Stockkampf und dem Tai Ji/Qi-Gong zu einer völlig neuen Art des gesundheitlichen Rückentrainings verbunden. Die 21 Übungen des „friedvollen Samurais“ sind leicht erlernbar und können als ganze Serie oder einzelne Segmente in jede gesundheitlich orientierte Übungsstunde mit eingebaut werden. Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden gleichermaßen trainiert um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung zu erzielen.	Harald Kümmel
AK 301	Verbesserung der Grundlagenausdauer, des Stoffwechsels und der Koordinationsfähigkeit	Dagmar Dautel
AK 302	Ein Workout für den ganzen Körper mit Drums- Sticks, einfachen Aerobicsschritten und koordinativem Workout im Stehen und auf der Matte. Spaß ist garantiert.	Katja Willnauer-Merz
AK 103	Der perfekte Grundsprung als Voraussetzung für einen gelungenen Abgang. Im Verlauf lernen wir mithilfe methodischer Schritte einen Saltoabgang an unsere Turner zu vermitteln. Besonderen Wert legen wir auf die korrekte Hilfestellung.	Wayne Jaeschky und Lovis Spiess
AK 104	Wie schaffe ich die Voraussetzungen für eine freie Felge, Praxisübungen und Tipps zum Erlernen der freien Felge. Außerdem sollen möglichst viele Turner/innen an Stationen beschäftigt sein	Christa Kröll
AK 203	Mit Lockerungs- und Mobilisierungsübungen bereiten wir den Schulter-Nackengebiet vor, kräftigen und stabilisieren dann im 3er Team mit Handgeräten. Eine dynamische Entspannung rundet den Workshop ab.	Sabine Lindauer
AK 204	Achtsamkeit, Ganzheitlichkeit, mentale Fitness, Zen, Fokussierung, Meditation, innere Energie, Themen die in den letzten Jahren immer mehr in den Mittelpunkt des Sports gerückt sind. Trainingstechniken der Shaolinmönche und die traditionelle chinesische Medizin sind keine Seltenheit mehr im Sportleralltag. In diesem Modul wird in Theorie und Praxis die Wirkungsweise dieser ganzheitlichen Methoden aufgezeigt mit einem kleinen Fingerzeig in Richtung Zukunft.	Harald Kümmel
AK 303	Verbesserung der kardio-vaskulären und muskulären Ausdauerleistung mit Stepbrett und Handgerät	Dagmar Dautel
AK 304	Herz-Kreislauf-Einheiten werden mit Kräftigungsübungen für den kompletten Körper kombiniert. Lass so dein Herz höher schlagen und forme deine Rücken-, Bauch-, Po- und Armmuskulatur.	Katja Willnauer-Merz

*Änderungen vorbehalten



STB.DE/GYMWELT

ENTDECKE DIE GYMWELT
WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN

- Euer Verein braucht neue Ideen und Anregungen?
- Fehlende Zeit und Wunsch nach Veränderung?
- Zeitgemäße und moderne Werbung?

Jetzt registrieren und von unseren Services und Projekten profitieren.
Mehr unter stb.de/gymwelt



GYMWELT
WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.

Turngau Jahrestagung - Samstag 30. Januar 2021 in Sindelfingen**Anmeldung zur Turngau-Jahrestagung am 30. Januar 2021 in Sindelfingen**

Verein: _____

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ e-mail: _____

Ich nehme am Turngau-Forum am 30.01.2021 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	Gerätturnen	101	Vielfältiges Springen	Wayne Jaeschky und Lovis Spiess	
	Gerätturnen	102	Entwicklung von Kraft und Ausdauer in der Erwärmung	Christa Kröll	
und	Gerätturnen	111	Kampfrichter Fortbildung männlich	Arne Heimeshoff	
	Gesundheit	201	Fitness mit dem Handtuch	Sabine Lindauer	
10.45 bis 12.15 Uhr	Gesundheit	202	Der friedvolle Samurai – Rückentraining einmal anders	Harald Kümmel	
	Fitness	301	Aerobic meets Fitness	Dagmar Dautel	
	Fitness	302	Click Dich fit	Katja Willnauer-Merz	
12.15 Uhr bis 13.30 Uhr					
Mittagspause					
13.30 bis 15.00 Uhr	Gerätturnen	103	Vom Grundsprung zum Saltoabgang am Barren	Wayne Jaeschky und Lovis Spiess	
	Gerätturnen	104	Methodische Lernschritte für die freie Felge	Christa Kröll	
	Gesundheit	203	Schulter-Nacken-Arme	Sabine Lindauer	
	Gesundheit	204	Mental Balance - Körper, Geist und Seele im Einklang	Harald Kümmel	
	Fitness	303	Intervalltraining für ein gesundes Herz	Dagmar Dautel	
	Fitness	304	Cardio meets totally body workout	Katja Willnauer-Merz	

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

1. _____

2. _____

3. _____

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

Datum: _____ Unterschrift: _____

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: _____

Die Durchführung der Fortbildungen hängt von den zum Zeitpunkt der Anmeldung geltenden CORONA-Bestimmungen ab.
Fortbildungen, die auf Grund der Corona-Bestimmungen abgesagt werden, werden 2021 ersatzlos abgesagt.
Wir werden Änderungen gegenüber der Ausschreibung für die jeweiligen Fortbildungen auf der Homepage veröffentlichen.