

Turngau Jahrestagung - Samstag 29. Januar 2022 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 coronabedingt keine zentrale Ausgabe der Kursunterlagen erfolgen					
	AK 101	AK 102	AK 201	AK 202	AK 301	AK302
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 Angelika Schmidt	Der friedvolle Samurai – Rückentraining einmal anders Harald Kümmel	Functional Intervalltraining Armin Brand	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 Lovis Spiess	Methodische Lern- schritte für die freie Felge Christa Kröll	Fitness Mix für jedes „Band“ Angelika Schmidt	Mental Balance – Körper, Geist und Seele im Einklang Harald Kümmel	Stundeneinstiege 50+ (kreativ meets klassisch) Armin Brand	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. 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. Die Anmeldung ist nur in Verbindung mit einem einmaligen SEPA Lastschriftmandat gültig.
- 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 14. Januar 2022 wird eine Bearbeitungsgebühr von 15€ erhoben.
Nach diesem Termin erfolgt keine Rückerstattung bei Abmeldung.
- Meldung:** Anmeldung bis 18. Januar 2022 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 25.01.2022 können Sie verbindlich die Zusage Ihrer Arbeitskreise und weitere Informationen auf unserer Homepage einsehen.

Turngau Jahrestagung - Samstag 29. Januar 2022 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 Primarbereich- 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 111	Kampfrichter Fortbildung männlich zur Lizenzerhaltung	Arne Heimeshoff
AK 201	Faszientraining und Muskelkraft im Einklang- unter Mithilfe eines einfachen Handtuchs... das ist einfach und macht Spaß	Angelika Schmidt
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	Der Arbeitskreis behandelt das Thema, wie kann ich am Platz (ohne Raumwege) im Intervalltraining sowohl Ausdauer als auch Kraft optimal und freudvoll ohne Geräte trainieren. Tabatas, HIT, HIIT und 5-Minuten-Intervalle werden zu einem effektiven Ganzkörpertraining kombiniert! Besonders geeignet für heterogene Sportgruppen!	Armin Brand
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 mit Hilfe methodischer Schritte einen Saltoabgang an unsere Turner zu vermitteln. Besonderen Wert legen wir auf die korrekte Hilfestellung.	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	Das Theraband ist das kleinste Fitnessstudio der Welt. Es ist vielseitiger als alle anderen	Angelika Schmidt
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	Wie soll ich heute wieder meine Sportstunde beginnen? Im Arbeitskreis werde ich Euch vielfältige Möglichkeiten zum Start Eurer Übungsstunden mit und ohne Gerät vorstellen. Viele Spiel- und Übungsformen sind auch im Hauptteil einsetzbar. Kreative Formen wechseln mit klassischen Varianten	Armin Brand
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

FÜNF ESSLINGER

Das wissenschaftlich geprüfte Trainingsprogramm Fünf Esslinger, das von Dr. Martin Runge entwickelt wurde, behandelt gezielt die Engpässe beim Älterwerden und ist vor allem für untrainierte Menschen in der zweiten Lebenshälfte geeignet.

TERMINE:
05.02.2022 | 09.07.2022
17.09.2022

BILDE DICH JETZT AUS!

STB.DE/SES

Turngau Jahrestagung - Samstag 29. Januar 2022 in Sindelfingen**Anmeldung zur Turngau-Jahrestagung am 29. Januar 2022 in Sindelfingen**

Verein: _____

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ e-mail: _____

Ich nehme am Turngau-Forum am 29.01.2022 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	Angelika Schmidt	
10.45 bis 12.15 Uhr	Gesundheit	202	Der friedvolle Samurai – Rückentraining einmal anders	Harald Kümmel	
	Fitness	301	Functional Intervalltraining	Armin Brand	
	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	Lovis Spiess	
	Gerätturnen	104	Methodische Lernschritte für die freie Felge	Christa Kröll	
	Gesundheit	203	Fitness Mix für jedes „Band“	Angelika Schmidt	
	Gesundheit	204	Mental Balance - Körper, Geist und Seele im Einklang	Harald Kümmel	
	Fitness	303	Stundeneinstiege 50+ (kreativ meets klassisch)	Armin Brand	
	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 2022 ersatzlos abgesagt.
Wir werden Änderungen gegenüber der Ausschreibung für die jeweiligen Fortbildungen auf der Homepage veröffentlichen.