Turngau Jahrestagung - Samstag 28. Januar 2023 in Sindelfingen

	FORUM GERÄTTURNEN		FORUM GESUNDHEIT		FORUM FITNESS	
	Gymnasium Goldberg		Realschule Goldberg		Gemeinschaftsschule	
Uhrzeit	**Anmeldung und Ausgabe der Unterlagen erfolgt in der Sporthalle der Realschule Goldberg**					
8.30 Uhr						
	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 Lovis Spiess	Entwicklung von Kraft und Ausdauer in der Erwärmung Carolin Steinkönig	Gesunde Schultern Christine Euchner	Mental Balance - Körper, Geist und Seele im Einklang Harald Kümmel	Fitness mit dem Handtuch Angelika Schmidt	Functional Intervall-training Armin Brand
12.15 - 13.30	**Mittagspause**					
Uhrzeit	**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 Grundschwung zum Saltoabgang am Barren Lovis Spiess	Methodische Lernschritte für die freie Felge Carolin Steinkönig	Körper trifft Geist Christine Euchner	„Du kannst mich mal kreuzweise“ Harald Kümmel	Pezziball, der „Allrounder“ Angelika Schmidt	Stundeneinstiege 50+ (kreativ meets klassisch) Armin Brand

*Änderungen vorbehalten

Anmeldebedingungen

Teilnahme: Jede/r Teilnehmer/in kann insgesamt drei Arbeitskreise auswählen, zwei morgens und einen nach der Mittagspause. 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 ggf. die Teilnahme pro Arbeitskreis beschränken müssen.

Meldegebühr Zulassung: Die Anmeldung ist nur in Verbindung mit einem einmaligen SEPA Lastschriftmandat gültig. 40,-- €

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.

Bitte beachten: Wir bitten darum, bei Verhinderung Ihre Anmeldungen frühzeitig zu stornieren, um anderen eine Teilnahme zu ermöglichen. Die Unterlagen werden Ihnen ca. 5 Tage vor dem Forum per Mail/ per Post zugeschickt. Bei Abmeldung bis 13. Januar 2023 wird eine Bearbeitungsgebühr von 15 € erhoben.

Meldung: Nach diesem Termin erfolgt keine Rückerstattung bei Abmeldung. Anmeldung bis 18. Januar 2023 an Turngau Stuttgart, S. Müller-Windrich, Wildbader Str. 25, 71069 Sindelfingen

Aktuelle Information: Fax: 0 70 31/46 99 15, mail: fortbildung@turngau-stuttgart.de
Meldungen ohne SEPA Lastschriftmandat werden nicht bearbeitet.
Informationen zu belegten Arbeitskreisen und Neuigkeiten erhalten Sie unter www.turngau-stuttgart.de.

Ab dem 24.01.2023 können Sie verbindlich die Zusage Ihrer Arbeitskreise und weitere Informationen auf unserer Homepage einsehen.

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 2023 ersatzlos abgesagt. Wir werden Änderungen gegenüber der Ausschreibung für die jeweiligen Fortbildungen auf der Homepage veröffentlichen.

Turngau Jahrestagung - Samstag 28. Januar 2023 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.	Lovis Spiess
AK 102	Wie kann ich in der Erwärmung bestimmte Kräftigungsübungen einbauen, um die Kraft für bestimmte Elemente entwickeln und erlernen zu können.	Carolin Steinkönig
AK 201	Bewegung ist das A und O für die Gesunderhaltung der Schulter. Zeige deinen Teilnehmern Übungen, die die Schulter beweglich halten und wie sie diese Übungen in ihren Alltag integrieren können. Du nimmst mit: verschiedene Schultermobilisationen, Dehnungen der angrenzenden Schultermuskeln und Lockerung durch Faszientraining.	Christine Euchner
AK 202	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 301	Faszientraining und Muskelkraft im Einklang- unter Mithilfe eines einfachen Handtuchs… das ist einfach und macht Spaß	Angelika Schmidt
AK 302	Der Workshop 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 103	Der perfekte Grundschwung 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.	Lovis Spiess
AK 104	Verschiedene Vorübungen und Kraftstationen für Umschwung bis zur freien Felge	Carolin Steinkönig
AK 203	Bewegung wirkt sowohl auf den Körper, als auch auch auf die Seele. Einen beweglichen Geist erhalten wir durch die Wahrnehmung von verschiedenen Blickwinkeln und dem Austausch darüber. Anhand einer leichten Aerobic-Choreografie erleben wir, wie sich dies auf die Psyche und das mentale Wohlbefinden auswirkt. Darüber hinaus diskutieren wir, wie wir diese Wahrnehmung den Teilnehmern näherbringen können	Christine Euchner
AK 204	78 % der deutschen Bevölkerung klagen über Rückenschmerzen, das Kreuz mit dem Kreuz eben. Inzwischen ist die alte Rückenschule out. Neue entschleunigte und abwechslungsreichere Trainingsmethoden haben diese antiquierte Übungsmethodik abgelöst. Rücken-QiGong, Tai Ji und achtsame ganzheitliche Trainingsprogramme sind nun in den Vordergrund gerückt.In diesem Impulsworkshop werden neben einem kurzen Theorieblock diese neuen ganzheitlichen Übungsformen in einer Praxisstunde gezeigt und umgesetzt.	Harald Kümmel
AK 303	In Pilates-, Faszien-, Rücken- und Aerobicstunden einsetzbar! Spaßbringer mit Drumsticks	Angelika Schmidt
AK 304	Wie soll ich heute wieder meine Sportstunde beginnen? Vielfältige Möglichkeiten zum Start eurer Übungsstunden mit und ohne Gerät werden vorgestellt. Viele Spiel- und Übungsformen sind auch im Hauptteil einzusetzen. Kreative Formen wechseln mit klassischen Varianten.	Armin Brand

*Änderungen vorbehalten

Turngau Jahrestagung - Samstag 28.Januar 2023 in Sindelfingen

Anmeldung zur Turngau-Jahrestagung am 28. Januar 2023 in Sindelfingen

Verein: _____

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ e-mail: _____

Ich nehme am Turngau-Forum am 28.01.2023 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 und 10.45 bis 12.15 Uhr	Gerätturnen	101	Vielfältiges Springen	Lovis Spiess	
	Gerätturnen	102	Entwicklung von Kraft und Ausdauer in der Erwärmung	Carolin Steinkönig	
	Gesundheit	201	Gesunde Schultern	Christine Euchner	
	Gesundheit	202	Mental Balance - Körper, Geist und Seele im Einklang	Harald Kümmel	
	Fitness	301	Fitness mit dem Handtuch	Angelika Schmidt	
	Fitness	302	Functional Intervalltraining	Armin Brand	
12.15 Uhr bis 13.30 Uhr			**Mittagspause**		
13.30 bis 15.00 Uhr	Gerätturnen	103	Vom Grundschwung zum Saltoabgang am Barren	Lovis Spiess	
	Gerätturnen	104	Methodische Lernschritte für die freie Felge	Carolin Steinkönig	
	Gesundheit	203	Körper trifft Geist	Christine Euchner	
	Gesundheit	204	„Du kannst mich mal kreuzweise“	Harald Kümmel	
	Fitness	303	Pezziball, der „Allrounder“	Angelika Schmidt	
	Fitness	304	Stundeneinstiege 50+ (kreativ meets klassisch)	Armin Brand	

Sollten von mir gewünschte Kurse belegt sein, wähle ich als Ersatz folgende Kurse:
1. 2. 3.

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: _____