

Samstag,  
27. Januar 2024

in Sindelfingen

# TURNGAU FORUM

**STB**   
TURNGAU  
STUTTGART

  
Kinderturnen 

  
GYMWELT



# TURNGAU FORUM – Samstag, 27.Januar 2027 in Sindelfingen

	FORUM KINDERTURNEN		FORUM GESUNDHEIT		FORUM FITNESS	
08:30	Anmeldung und Ausgabe der Unterlagen erfolgt in der Sporthalle der Realschule Goldberg					
Uhrzeit	Gemeinschaftsschule		Realschule Goldberg		Gymnasium Goldberg	
	AK 101	AK 102	AK 201	AK 202	AK 301	AK 302
09.00-10:30 und 10:45 -12:15	Ninja Warrior für Kids	„Spiele-Hits für Kids“ mit Blockx®, MINI-Blockx® und Bewegungs- Sticks	Entspannter Nacken – stabile Schulter	09:00 Uhr entfällt  10:45-12:15 Yoga- Körper, Geist und Seele verbunden durch den Atem	09:00 Uhr entfällt  10:45-12:15 HIIT High Intense Intervall Training	„Dein Rücken ist nur so stark, wie Du Dich (Selbst-) fühlst“
	Coco Ziegler	Emilia Suhm	Gerald Lechner	Moni Ka Hohl	Martin Neumaier	Martin Stengele
12:30-13:00	Impulsreferat GymWelt					
13:00-13:45	MITTAGESSEN					
			FORUM GESUNDHEIT		FORUM KINDERTURNEN	FORUM FITNESS
			Realschule Goldberg		Gymnasium Goldberg	Gymnasium Goldberg
			AK 203	AK 204	AK 103	AK 303
14.00-15:30			Funktionelles Krafttraining	Yoga- Integration in den Alltag	Spiele und ihre Variationsmöglichkeiten	Moderne Wirbelsäulengymnastik heute
			Gerald Lechner	Moni Ka Hohl	Coco Ziegler	Martin Neumaier

AK-Nr.	Arbeitskreisbeschreibung	Referent
AK101	Bei dieser Fortbildung erhaltet ihr Ideen, wie ihr „Ninja-Warrior Kids“ in die Turnhalle holen und eure Kinderturn-Stunden aufpeppen könnt. Dabei stehen verschiedene Aufbauten und Spielformen auf dem Programm.	Coco Ziegler
AK102	Neue Impulse, Spielideen, Kombinationen und Einsatzmöglichkeiten dieser außergewöhnlich vielseitigen Kleingeräte und (Lern-)Spielmaterialien als Grundlagen schaffende Ergänzung zu den üblicherweise verwendeten Groß- und Kleingeräten im Kinderturnen, in der Sportstundengestaltung. Es wird ein spannender Querschnitt aus originellen kleinen und größeren Ausdauerspielen, bei denen Kondition, Koordination und Kognition, Schulung der Selbstkontrolle auf motivierende vielfältige Art geschult und individuell auf verschiedene Gruppengrößen zugeschnitten werden kann	Emilia Suhm
AK201	„Handynacken“ und „Rotatorenmanschette“ sind zwei Stichworte, die vielen unserer ÜL bekannt sind, weil sie in Zusammenhang mit Verspannungen und Schulterschmerzen stehen. Dieser Workshop beleuchtet die anatomischen Hintergründe und zeigt auf, wie durch funktionelle Mobilisationen, Dehnungen und Kräftigungsübungen solchen Problemen präventiv begegnet werden kann.	Gerald Lechner
AK202	Der Atem ist das Herzstück des Yoga. Er pendelt auf der vertikalen Achse wie ein Fahrstuhl zwischen Bauch, Herz und Kopf auf und ab. Er ist das Medium, das Körper, Geist und Seele verbindet. Erst durch Einbeziehung des Atems in das Üben wird Yoga ganzheitlich, fördert die Bewusstheit und beruhigt den Geist.	Monika Hohl
AK301	Hohe Intensive Trainingseinheiten (30 - 60 Sekunden) wechseln sich mit kurzen Erholungsphasen ab. Cardio, Kraft, Schnellkraft, Functional Training pur	Martin Neumaier
AK302	Unsere Verfassung und Wohlbefinden spiegelt sich in der Körperhaltung. In diesem Workshop wollen wir für unsere TN erspüren, wie stark unsere Psyche unsere mentale Einstellung beeinflusst. Mit gezielten Übungen werden wir wahrnehmen können, wie sich durch eine aufrechte Körperhaltung unsere Stimmung positiv verändern lässt.	Martin Stengele
AK103	Hier bekommt ihr Tipps und Tricks an die Hand, wie ihr bekannte und neue Spiele variieren könnt. Egal ob kleine Spiele, Fang- oder Parteiballspiele. Für alle Altersstufen und Schwerpunkte ist was dabei	Coco Ziegler
AK203	Funktionelles Krafttraining besteht aus Übungen mit dem eigenen Körper – ohne teure Geräte. Durch die Aktivierung ganzer Muskelketten wird die intermuskuläre Koordination verbessert und der Körper optimal auf Alltagsbelastungen vorbereitet. Durch entsprechende Dosierung der Übungsintensität wird sogar der Aufbau von Muskelmasse (Hypertrophie) bewirkt.	Gerald Lechner
AK204	Das eigentliche Übungsfeld des Yoga ist der Alltag. Es werden Übungen vorgestellt, die sich leicht und wiederholt in den Alltag integrieren lassen und mit der Zeit zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen.	Monika Hohl
AK303	Eine moderne Wirbelsäulengymnastik bei der Übungen nicht nur abgearbeitet werden. Mit fließenden Übergängen kräftigst du deine Muskulatur, verbesserst deine Haltung und hältst deine Faszien geschmeidig. Funktionelles Training trifft auf Wirbelsäulengymnastik.	Martin Neumaier