



TURNEN IM MAIN-SPESSART-GAU

Nr.1/2020

September 2020

Vorwort der Vorstandschaft des Turngau Main-Spessart

Liebe Vorstände, liebe Abteilungsleiter/innen, Übungsleiter/innen und Freunde des Turngau Main-Spessart

Auch während der Covid-19-Zwangspause waren wir, eure Vorstandschaft, nicht untätig. Wir haben über unsere Homepage und Mailverteiler immer versucht, euch, in dieser schwierigen Zeit, auf dem Laufenden zu halten und zeitnah alle Informationen an alle Beteiligten weiterzuleiten.

Gleichzeitig mussten die anstehenden Aufgaben nach dem Ausscheiden unseres langjährigen Turngau-Vorsitzenden Horst Heuß in der Vorstandschaft neu verteilt werden.

Da durch den allgemeinen Lockdown auch unsere bereits vorbereiteten Lehrgänge, Wettkämpfe, Sitzungen, usw. betroffen waren und eine große Satzungsänderung im BTV bevorsteht, machte es dies nicht einfacher. Wir treffen uns zurzeit in einem ca. vierwöchigen Rhythmus um die anstehenden Themen abzuarbeiten. Da in der Geschäftsstelle des BTV immer mehr ehrenamtliche Mitarbeiter durch hauptamtliche Mitarbeiter ersetzt werden, ändert sich hier auch vieles was bisher im Routineablauf abgearbeitet wurde. Gerade hier gibt es zwingende Änderungen zu dem gesamten Ablauf der Lehrgänge und Wettkämpfe in unserem Turngau wovon alle Fachwarte mehr oder weniger betroffen sind.

Die schon lange angekündigte Vollversammlung des BTV findet nun im September erstmalig digital über ein Webmeeting statt. Hier sind wir alle nicht nur sehr gespannt wie dies der BTV technisch umsetzt, sondern auch, was die geplanten Satzungsänderungen für unseren Turngau bedeuten. Hier werdet Ihr, wie gewohnt, von uns auf dem Laufenden gehalten.

Mit dieser neuen Ausgabe unserer Gauzeitung können wir aber auch erste Ergebnisse unserer Arbeit präsentieren.

Neben einer Vielzahl von Lehrgängen zur Lizenzverlängerung ist eine Trainer-Assistenten-Ausbildung noch für 2020 und die Ausbildung Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt: Erwachsene für 2021 geplant. Einzelheiten findet ihr auf den folgenden Seiten. Bitte beachtet, dass hier aufgrund der zurzeit nötigen Hygienevorschriften immer nur die Hälfte der sonst üblichen Teilnehmer angenommen werden können.

Da der jährliche Turntag in 2020 nicht stattfinden kann, haben wir uns entschlossen, uns mit euch auf vier an unterschiedlichen Orten stattfindenden Herbsttagungen auszutauschen. Auf eurer zahlreiches Kommen freuen wir uns jetzt schon, die Termine hierzu stehen in dieser Ausgabe.

Wir möchten aber auch an dieser Stelle nicht vergessen uns bei allen Mitarbeitern, Fachwarten, Übungsleitern, Vorstandsmitgliedern, usw. in den Vereinen und im Turngau recht herzlich für ihren Einsatz in den letzten Monaten zu bedanken. Denn nur durch euch ist der Bestand unserer Sportart auch in der Zukunft gesichert und trägt zu einem entscheidenden, positiven und ehrenamtlichen Beitrag in unserem Turngau bei.

In diesem Sinne bleibt alle gesund und weiterhin motiviert!

Im Namen der Vorstandschaft des Turngau Main-Spessart
Jürgen Dosch
Stellv. Vorsitzender Turnsport Turngau Main-Spessart

Beschluss der Vorstandschaft des Turngau Main-Spessart aus Sitzung 11.07.2020

Gebührenerhöhung Lehrgänge:

Auf Grund der coronabedingten begrenzten Teilnehmerzahl bei Lehrgängen sehen wir uns leider gezwungen die Lehrgangsgebühren für 2021 moderat zu erhöhen. Wir bitten um Verständnis.

Einreichung der Lizenzen zur Verlängerung bei BTV / BLSV:

Zukünftig senden die Vereine die Lizenzen ihrer Übungsleiter zur Verlängerung direkt an BTV und BLSV.

Einzureichen zur Verlängerung sind:

- Original Übungsleiterlizenz
- Teilnahmebestätigungen der absolvierten Lehrgänge
- Vom Übungsleiter unterzeichneter Verhaltenskodex (dieser wird beim Lehrgang mit ausgeteilt)

Wir bitten dies zu beachten.

Hygienekonzepte

Auch der Turngau muss bei seinen Lehrgängen Hygienekonzepte vorlegen.

Es werden die Hygienekonzepte des örtlichen Vereins übernommen.

Die Lehrgangsteilnehmer sind aufgefordert eigene Kleingeräte und Matten mitzubringen.

Diese Richtlinien werden den Teilnehmern vor Lehrgangsbeginn per email übermittelt.

Herbsttagungen 2020

Eingeladen sind
die **Vereinsvorsitzenden**, die **Abteilungsleiter/Innen** und **Übungsleiter/Innen.**
Bitte erscheint recht zahlreich!

Tagungstermine:

Raum Aschaffenburg	Mittwoch, den 07.10.2020 TuS Damm , Clubraum, Schillerstr. 60, 63741 Aschaffenburg, Eingang Rückseite Turnhalle	19.30 Uhr
Raum Miltenberg	Montag, den 12.10.2020 TV Bürgstadt , Clubraum in der Sporthalle Bürgstadt, Eingang Jahnstr., 63027 Bürgstadt	19.30 Uhr
Raum Alzenau	Montag, den 19.10.2020 TV Michelbach , Vereinsheim, Albstädter Str., 63755 Alzenau	19.30 Uhr
Raum Obernburg	Mittwoch, den 28.10.2020 TV Großwallstadt , Bayerischer Hof, Großostheimerstr. 26, 63868 Großwallstadt	19.30 Uhr

Tagesordnungspunkte:

Werden noch über unsere Homepage veröffentlicht

Turntag 2020 des Turngau Main-Spessart

Der für den 5.12.2020 geplante Turntag beim TV Schweinheim entfällt!!!

Lehrgänge 2020

NEU! NEU! NEU!

Trainer-Assistenten-Ausbildung 2020 für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene LG-Nr. 20V48001

- Termine:** Samstag, 17.10.2020; Sonntag, 18.10.2020
Samstag, 14.11.2020; Sonntag, 15.11.2020
- Zeit:** jeweils 09.45 – 17.00 Uhr
- Ort:** Waldschulturnhalle, An der Waldschule 5,
63791 Karlstein-Großwelzheim
- Teilnehmer:** Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene
- Teilnehmerzahl:** 20
- Referentin:** Alisa Bieber
- Gebühr:** inklusive Ausbildungsskript
Mitglieder von Vereinen mit BTV-Mitgliedschaft 80 €
Sonstige Personen 120 €
- Anmeldungen:** Bitte Adresse der Sportler/Innen, Verein, Geb.-datum,
Emailadresse und Sportart /Altersstufe angeben,
in der der Einsatz erfolgt; T-Shirt-Größe
Anmeldung per E-Mail an:
geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de
- Meldeschluss:** 09.10.2020
- Mitzubringen:** Verpflegung für Mittagspause, Getränke, Hallenschuhe,
Sportbekleidung, Schreibunterlagen.
Bitte schon in Sportkleidung erscheinen!
- Hinweise:** Um den Assistentenschein zu erhalten, müssen alle 4 Tage
besucht werden!
- Wichtig: Altersbegrenzung!
Die Teilnehmer/innen müssen am 1. Tag der Ausbildung
14 Jahre alt sein!
- Hygieneschutz:** Die Richtlinien des Hygieneschutzkonzepts gehen den
Teilnehmern vor Beginn des Lehrgangs per Email zu.

Lehrgänge 2020 zur Lizenzverlängerung

Auf Grund verkleinerten Teilnehmerzahl sind unsere 8 durch den Turngau ausgeführten Lehrgänge im 2. Hj. 2020 ausgebucht. Wenige Restplätze gibt es nur noch für:

Fitness Variations

LG-Nr. 20V55005, Ersatztermin für LG 17.05.2020

Functional Fitness: Training mit dem eigenen Körpergewicht 3 UE

Brain Gym: Training für Gehirn und Körper 2 UE

Rückenfitness 3 UE

Wir starten in den Tag mit Functional Fitness – kurz gesagt: Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Mehrere Muskelketten werden beansprucht, Bewegungsabläufe aus dem Alltag sowie sportartspezifische Anforderungen trainiert. Der Körper wird bewusst in eine instabile Situation gebracht, wodurch er u.a. über seine Muskelschlingen ausbalancieren muss. Übungen, die Schnellkraft, Balance, Stabilität, Flexibilität, Kraft und Ausdauer verbessern.

„Brain Gym“- erstmal ein Fragezeichen im Kopf? Hier werden durch Konzentration, Bewegung und Geschicklichkeit, spielerisch unsere Synapsen trainiert, die Propriozeptoren, die für schnelle Reaktionen zuständig sind. Auch eine gute Sturzprophylaxe – nicht nur für Ältere!

Der letzte Teil unseres Workshops dreht sich um Rückenfitness. Verschiedene Trainingsmöglichkeiten für den gesunden Rücken werden aufgezeigt, um unsere Kurse abwechslungsreicher und zielorientierter zu gestalten.

Termin: Samstag, 7.11.2020 – 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Waldschulturnhalle, An der Waldschule 5, 63791 Karlstein-Großwelzheim

Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte

Referentin: Ilona Müller,

Aerobic- und Fitnesstrainerin, Fitnessfachwirtin BSA

Instructorin für HipHop, Riverdanceation, Danceation, Bodytoning

Aerobic- und Steptraining, Zumba-Trainerin

Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 45 €

Sonstige Personen: 68 €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Verpflegung

Lizenzverlängerung: All - FuG - P - S - BLSV

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport - Sport in der Prävention

Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)

Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

Mobility Training LG-Nr. 20V55012

- Termin:** Sonntag, 06.12.2020 – 10.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Waldschulturnhalle, An der Waldschule 5, 63791 Karlstein-Großwelzheim
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Sonja Hergert, Sportwissenschaftlerin M.A., Staatl. annerk. Physiotherapeutin
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 45 €
 Sonstige Personen: 68 €
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Verpflegung,
Lizenzverlängerung: All - FuG - P - S – BLSV
 Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
 Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit
 Übungsleiter B Breitensport - Sport in der Prävention
 Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
 Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

BTV-Lehrgänge

**Für folgende BTV-organisierten Lehrgänge in unserem Turngau gibt es
noch freie Plätze.
Anmeldung erfolgt direkt über den BTV!!!**

Vielfalt im Kinderturnen Lg.-Nr: 208-12-11 / 8 LE/UE

- Termin:** 18.10.2020
Ort: Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5 in 63939 Wörth a. Main
Veranstalter: Bayerischer Turnverband
Zielgruppe: Trainer/Übungsleiter, Trainer-Assistenten, Lehrer,
 Erzieher und Interessierte
Zulassungsvoraussetzung: Mindestalter 16 Jahre

Was bedeutet Inklusion für mich und meine Arbeit im Verein? Wie kann ich kleine Spiele und Bewegungslandschaften so verändern, dass alle Kinder mitmachen können? Wir vermitteln euch Ideen, praktische Tipps und Übungen für eure Stunden, um die Teilhabe aller Kinder zu ermöglichen. Spiele auf Distanz spielen dabei eine ebenso große Rolle wie das Kennenlernen des Andersseins. Neue Impulse und Anregungen im Umgang mit inklusiven Gruppen sollen beitragen, bestehende Angebote weiter zu öffnen.

- Lehrgangsbuchung/ Referentin:** Beate Schnabel, Astrid Hess
Anmeldung: Online unter www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html
 oder schriftlich mit dem aktuellen Meldebogen. Für Rückfragen:
 LGanmeldung@btv-turnen.de oder Tel. 089 15702-294

Gebühren:	BTV-Mitgliedsvereine:	45,00 €
	BLSV-Mitgliedsvereine:	68,00 €
	Sonstige*:	68,00 €

Meldeschluss 25.09.2020

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt: Kinderturnen (früher: Trainer C Breitensport Kinderturnen)

Übungsleiter B Prävention im Sport, Gesundheitsförderung im Kinderturnen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV-Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

Sport Stacking (8 UE/LE)

Lg.-Nr: 208-13-06

Termin: 28.11.2020

Ort: TV Trennfurt, Am Gänserain 8 63911 Klingenberg

Veranstalter: Bayerischer Turnverband e.V.

Sport Stacking ist eine Geschwindigkeitssportart aus den USA, in der es darum geht, mit 12 speziellen Bechern Pyramiden nach einer bestimmten Reihenfolge und Regeln in möglichst kurzer Zeit auf und wieder ab zu stapeln. Becher stapeln ist nicht nur für die Zuschauer faszinierend, es stellt auch zahlreiche Ansprüche an den Sportler: Es fördert die Beidhändigkeit, die Auge-Hand-Koordination, das Reaktions- und Konzentrationsvermögen, die Überkreuzkoordination und es macht Spaß! Es ist bereits für Kinder ab etwa 8 Jahren geeignet.

Lehrgangsführung: Norbert Abb

Anmeldung: Online unter www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html oder schriftlich mit dem Meldebogen 2020 an Bayerischer Turnverband, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Fax: 089/15702-317, E-Mail: lganmeldung@btv-turnen.de Tel.: 089/15702 -294 oder -288

Gebühren:	BTV-Mitgliedsverein:	45,00 €
	Sonstige:	68,00 €

Meldeschluss: 28.10.2020

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Allround-Fitness

C Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt: Kinderturnen

Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt: Jugendturnen

BLSV Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere und Profil Kinder/Jugendliche

Vorschau Lehrgänge 2021:

Kinderturnen (ab ca. 4/5 Jahre und Grundschulalter)

Wir setzen Karten-, Würfel- und Brettspiele in Bewegung um

LG-Nr. 21 750 309 001

Wir erfinden zu einer Auswahl der mitgebrachten Spiele Lauf- und Bewegungs-parcours mit den verschiedensten Aufgaben.

- Termin:** Samstag, 6.03.2021 – 09:30 Uhr bis 16:00 Uhr
Ort: TV Großostheim Halle, Zur Welzbachhalle 5, 63762 Großostheim
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Petra Göpfert, www.klang-natur-sport.de;
 Referentin (Sport. Entspannung. Natur), Pädagogische Fachkraft in Kindertageseinrichtungen, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWV) Natur- und Umweltpädagogin, KliK®-Expertin nach Peter Hess® Nordic Walking Trainerin, Touristikfachwirtin
- Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €
 Sonstige Personen: 75 €
- Mitzubringen:** entweder ein Kartenspiel, einen Würfel (es gibt verschiedene Arten, es könnte auch ein Farbwürfel sein) oder ein einfaches Brettspiel, das geeignet sein könnte zum Umsetzen in Bewegung. Schreibuntensilien.

Lizenzverlängerung:

- All Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
 BLSV Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

Nordic Walking kombiniert mit Faszienübungen

- ein fitter Start in den Frühling

LG-Nr. 21 750 308 002

Erlernen oder Auffrischen der richtigen und perfekten Nordic Walking Technik. Koordinative Aufwärmübungen mit und ohne Stöcke beinhalten wichtige Technikelemente. Der Kurstag ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Bei Stopps unterwegs praktizieren wir leichte Faszienübungen im Stehen.

- Termin:** Sonntag, 7.03.2021 – 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Ort: Wald bei Großostheim,
 Treffpunkt: Schützenhaus am Waldrand im Ortsteil Pflaumheim (von Pflaumheim Richtung Mömlingen die Anhöhe hochfahren und am Waldbeginn gleich links reinfahren)
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte

- Referentin:** Petra Göpfert, www.klang-natur-sport.de;
Referentin (Sport. Entspannung. Natur), Pädagogische Fachkraft in Kindertageseinrichtungen, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWV) Natur- und Umweltpädagogin, KliK®-Expertin nach Peter Hess® Nordic Walking Trainerin, Touristikfachwirtin
- Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €
Sonstige Personen: 75 €
- Mitzubringen:** eigene Nordic Walking Stöcke falls vorhanden, ansonsten können diese auch bei der Referentin gegen eine kleine Leihgebühr ausgeliehen werden
- Lizenzverlängerung:**
- All Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
 - FuG Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit
 - P Übungsleiter B Breitensport - Sport in der Prävention
 - S Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
 - BLSV Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

Painfree Solutions Tag – Zeit für Deinen Körper medimoves & meridian VIPs LG-Nr. 21 750 308 003

Dieser Workshop befähigt Dich mittels der Kombination von Bewegung (medimoves) und meridian VIPs Pressure einen selbstbestimmten Weg mit einer erprobten Methode zu erlernen, mit der Du dich Deiner Schmerzfreiheit annäherst. Painfree Solutions.

In der Behandlung von Krankheitsbildern und Schmerzen nimmt das Faszien-system eine zunehmend wichtigere Rolle ein. Neue Erkenntnisse zeigen, dass sich Faszien gezielt behandeln und trainieren lassen.

Cardyo® medimoves setzt genau hier an. Es ist als zielorientiertes Programm konzipiert, mit dem Sie eigene "fasziale Grenzen auflösen" und individuelle Beschwerden effizient und eigenverantwortlich behandeln können. Im Mittelpunkt dieser praktischen Eigenbehandlung steht die Optimierung der Körperwahrnehmung, um sowohl die eigenen krankheitsbedingten Symptome genau zu erfassen als auch spürbare Verbesserungen im Bewusstsein zu verankern.

Ziel der Faszien-eigenbehandlung ist es, das körperliche Gleichgewicht (wieder-)herzustellen sowie Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Mit Cardyo® medimoves können zum Beispiel Nacken-, Rücken-, Schulter-, Brustkorb-, Kopf- und Kieferschmerzen sowie Bewegungseinschränkungen wie Kribbeln als Vorstufe von Taubheitsgefühlen in Fingern und Füßen bearbeitet werden.

Die Übungen nach dem Cardyo® medimoves-Konzept mit Faszienrollen und verschiedene Bällen in Kombination mit fließenden Bewegungen und ganzkörperlichen Dehnungen - leicht und anschaulich erklärt - können sowohl im Gesundheitsmanagement zur Selbstbehandlung als auch für Fitness- oder Bewegungskurse beispielsweise als Behandlungsübungen für Therapeuten eingesetzt werden.

Termin: Samstag, 17.04.2021 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Ort: Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Patricia Röpcke, <https://www.patricia-roempke.com/>
 Buchautorin, zertifizierte Gesundheitspädagogin, IHK zertifizierter Ernährungcoach; Lehrerin in der Yoga Alliance Master Ausbilderin und Prüferin der Vinyasa Power Yoga Akademie
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €
 Sonstige Personen: 75 €

Mitzubringen: Faszien Rollen, kleine Bälle und Matten

Lizenzverlängerung:

All Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
 FuG Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit
 P Übungsleiter B Breitensport - Sport in der Prävention
 S Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
 BLSV Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

Outdoor-Fitness - Neue Impulse

LG-Nr. 21 750 308 004

Bewegung und Sport im Freien macht Spaß und ist eine gesunde Alternative zum Training in geschlossenen Räumen. In diesem Workshop werden Übungen zu folgenden Bereichen vorgestellt:

Faszienorientiertes Warm UP und Mobilisation

Functional Training (Kräftigung und Herz-Kreislauftraining)

Geschicklichkeits-, Gewandtheits- und Balanceübungen

Bewegtes Gedächtnistraining

Übungsformen zum Zentrieren und Entspannen (Tai Chi, Breathwalking, Qi Gong)

Kleine (Wett)-Spiele in Teams und Gruppen

Die vorgestellten Übungsformen lassen sich gut in Kursformate wie Walking, Outdoor Fit Camps, Nordic Walking oder Laufeinheiten kombinieren und bringen Abwechslung und neuen Wind in diese Kursprofile.

Termin: Samstag, 12.06.2021 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Ort: Außenanlage der TV Halle Trennfurt, Gänserain 8, 63911 Klingenberg-Trennfurt
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Sonja Hergert, <https://www.movingconcepts.de/>
 Sportwissenschaftlerin M.A., Staatl. annerk. Physiotherapeutin
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €
 Sonstige Personen: 75 €

Mitzubringen: Faszien Rollen, kleine Bälle und Matten

Lizenzverlängerung:

All Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
 FuG Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit
 P Übungsleiter B Breitensport - Sport in der Prävention
 S Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
 BLSV Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

Abwechslungsreiches Rückentraining

mit Redondoball, Tennisball und Phantasieisen

LG-Nr. 21 750 308 005

In diesem Seminar werden klassische Übungen aus dem Rückentraining variiert. Daneben werden viele Übungen mit dem Redondoball und Tennisball durchgeführt. Diese bieten neue Trainingsreize und Abwechslung und bestehende Rückentrainings. Ein weiterer Schwerpunkt sind Phantasieisen, welche als wohltuende Auszeiten im Unterricht sehr beliebt sind.

Termin: Samstag, 3.07.2021 – 9:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Ort: Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Anna Maria Pröll,
 Dipl. Sportlehrerin, Yogalehrerin (BDY)
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €
 Sonstige Personen: 75 €
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Redondoball, Tennisball, Verpflegung
Lizenzverlängerung:

All Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
 FuG Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit
 P Übungsleiter B Breitensport - Sport in der Prävention
 S Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
 BLSV Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

Arthrose – welche Bewegungsprogramme passen?

LG-Nr. 21 750 308 006

Viele unserer Teilnehmer leiden unter Arthrose in verschiedensten Gelenken. Dass Sport auch bei Arthrose von größtem Nutzen ist, ist zwar bekannt, doch herrscht häufig Unsicherheit, in welcher Form die Übungen modifiziert werden müssen, um den Teilnehmern gerecht zu werden.

Im Theorieteil des Lehrgangs werden die Besonderheiten von Sport und Arthrose erläutert, im praktischen Teil werden wohltuende Übungen bei Arthrose vorgestellt, sowie Differenzierungs- und Modifizierungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Termin: Samstag, 02.10.2021 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Ort: Lindighalle, Am Sportplatz 6, 63791 Karlstein-Dettingen
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Daniela Ludwig,
 Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und
 Rehabilitation, Buteyko-Atemtechnik, Sporttherapie
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €
 Sonstige Personen: 75 €
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

- All Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
- FuG Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit
- P Übungsleiter B Breitensport - Sport in der Prävention
- S Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
- BLSV Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

Ausdauertraining in kleinen Räumen LG-Nr. 21 750 308 007

Dass Ausdauer auch in kleinen Räumen gezielt trainiert werden kann, wird anhand von vielen praktischen Beispielen gezeigt. Ob mit Spielformen, mit Handgeräten, koordinativ komplexen Aufgaben oder dem klassischen Zirkeltraining in neuem Gewand, es gibt viele Ideen, auch auf kleinem Raum den Puls höher schlagen zu lassen.

- Termin:** Sonntag, 03.10.2021 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Ort: Lindighalle, 63791 Karlstein-Dettingen
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Daniela Ludwig,
 Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und
 Rehabilitation, Buteyko-Atemtechnik, Sporttherapie
- Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €
 Sonstige Personen: 75 €
- Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

- All Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
- FuG Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit
- P Übungsleiter B Breitensport - Sport in der Prävention
- S Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
- BLSV Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

„Körperstockwerke – Kommunikation zwischen den Etagen“ LG-Nr. 21 750 308 008

Was haben deine Füße mit dem Beckenboden zu tun, und wieso hat dieser wiederum Einfluss auf deinen Spannungszustand im Rücken? Elemente aus der Spiraldynamik, dem Beckenbodentraining, dem Faszientraining und anderen Techniken stellen eine Verbindung von Kopf bis zum Fuß her und machen spürbar, dass unser Körper als Gesamtsystem reagiert und beeinflussbar ist. Auch aus der fernöstlichen Energiearbeit runden Ideen die Ganzheitlichkeit des Tages ab, denn Körper und Geist sind untrennbar an Spannungszuständen, Schmerzen oder Wohlbefinden beteiligt. Nimm neue Ideen für deine Kurse im Bereich Rücken-, Haltungs- und Fitnessstraining mit.

Termin: Samstag, 06.11.2021 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Ort: Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Sonja Hergert, <https://www.movingconcepts.de/>
 Sportwissenschaftlerin M.A., Staatl. annerk. Physiotherapeutin
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €
 Sonstige Personen: 75 €
Mitzubringen: Faszien Rollen, kleine Bälle und Matten

Lizenzverlängerung:

All Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
 FuG Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit
 P Übungsleiter B Breitensport - Sport in der Prävention
 S Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
 BLSV Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

Entspannungsklassiker zum Kennenlernen

LG-Nr. 21 750 308 009

In diesem Lehrgang werden einzelne Entspannungstechniken vorgestellt, kurz erläutert und praktisch durchgeführt. Die Teilnehmer erleben, wie die Techniken wirken und was man bei der Durchführung in Gruppen beachten sollte. Folgende Techniken werden wir erleben: Achtsamkeit, Yoga, Autogene Entspannung, Atemtechniken, Qi Gong, Feldenkrais, Progressive Muskelentspannung, Meditation und Phantasiereisen. Ein wunderbarer Tag zum Selbst-Entspannen mit vielen Ideen für Deine Gruppen.

Termin: Samstag, 20.11.2021 – 9:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Anna Maria Pröll,
 Dipl. Sportlehrerin, Yogalehrerin (BDY)
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €
 Sonstige Personen: 75 €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Redondoball, Tennisball, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

All Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
 FuG Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit
 P Übungsleiter B Breitensport - Sport in der Prävention
 S Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
 BLSV Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

VORSCHAU 2021

Aufbau-Modul Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt: Erwachsene

Termine: 16./17.01.2021
23./24.01.2021
20./21.02.2021
27./28.02.2021
20./21.03. Prüfung

Lehrgangsorte: im Wechsel je nach Themengebiet
Waldschulturnhalle, An der Waldschule 5,
63791 Karlstein-Großwelzheim
TV Halle Trennfurt, Gänserain 8,
63911 Klingenberg-Trennfurt

Diese Ausbildung ist eine Landesmaßnahme, d.h. die Anmeldungen erfolgen direkt über den BTV. Teilnehmen kann nur, wer bereits an einem Basismodul teilgenommen hat.

Sobald die Ausschreibung durch den BTV online ist und Anmeldungen möglich sind, werden wir via email und auf unserer Webseite informieren.

Turngau – Lehrgänge:

Meldeadresse für alle Lehrgänge und Ansprechpartnerin:

Geschäftsstelle des Turngau Main-Spessart,
Elke Lappert, Hägweg 10, 63796 Kahl a. Main, Tel: 06188 / 3019325
E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de
oder unter www.turngau-main-spessart.de

Bankverbindung für Lehrgangsgebühren:

Sparkasse Miltenberg-Obernburg, IBAN: DE6279650000 0500345707
Im Betreff immer Lehrgangsnummer und Teilnehmername angeben!

Übungsleiter gesucht

Der TV 1893 Haibach e.V. sucht

Übungsleiter/-in für

- Frauengymnastikgruppe 60+

Donnerstag, 17:30 – 19:00 Uhr

Kultur- und Sporthalle – Konferenzraum

Bei Interesse bitte Kontakt aufnehmen mit:

Edith Brehm

per E-Mail an:

service@tv-haibach.de

...und noch ein Termin für 2020:

Der Fachbereich Gerätturnen männlich lädt ein zur Jahresbesprechung 2020/2021

Termin: 16.9.2020 um 19.00 Uhr

Ort: Vereinsheim des TV Großostheim am Welzbach

eingeladen sind Übungsleiter, Betreuer und Eltern unserer Akteure!

Bitte um Meldung des Bedarfs an Gauzeitung „Turnen im Main-Spessart-Gau“

Wir möchten alle Vereine bitten zu prüfen, wie hoch der Bedarf an gedruckten Ausgaben der Gauzeitung in euren Abteilungen ist.

Denn diese kann auch per email-Versand bezogen werden, gerne auch an Einzelpersonen in eurem Verein. Somit können Druck- und Versandkosten gespart werden.

Bitte meldet euren aktuellen gedruckten Bedarf sowie an wen künftig auch per Email-Versand verschickt werden kann an: geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de

Allgemeine Lehrgangsbedingungen:

1. Meldebestimmungen:

- Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich, über Anmeldeformular oder Email erfolgen.
- Jede Anmeldung ist verbindlich und wird in postalischer Reihenfolge bearbeitet.
- Nach Anmeldung muss die Teilnahmegebühr innerhalb von 10 Tagen überwiesen werden, ansonsten verliert die Anmeldung ihre Gültigkeit. Bei Überweisung immer die Lehrgangsnummer mit angeben!
- Der Turngau Main-Spessart behält sich vor, Lehrgänge aufgrund von ungenügender Teilnehmerzahl oder anderer Umstände abzusagen.
- Ebenfalls behält er sich Termin-, Orts- und Zeitplanänderungen vor.

2. Rücktrittsregelungen:

- Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich und ausschließlich an die Geschäftsstelle erfolgen.
- Der Teilnehmer kann bis **14 Tage** vor Beginn der Veranstaltung schriftlich zurücktreten. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 5 € einbehalten.
- Bei späterer schriftlicher Abmeldung beträgt die Kostenpauschale 100%, wenn kein ärztliches Attest innerhalb von 7 Tagen vorgelegt wird.

3. Teilnahmebestätigungen:

Die aktive Teilnahme über die angegebene Lehrgangsdauer ist Voraussetzung für den Erhalt der Teilnahmebestätigung über 8 Unterrichtseinheiten.

4. Versicherungsschutz:

Versicherungsschutz genießen die teilnehmenden Sport- und Turnvereinsmitglieder im Rahmen der bestehenden Vereinsversicherung. Für Nichtvereinsmitglieder besteht während Aus-, Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen des Turngaus Main-Spessart kein Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung.

5. Hygieneschutz

Für die Lehrgänge werden die bestehenden Hygienekonzepte der örtlichen Vereine angepasst und übernommen. Die Lehrgangsteilnehmer sind aufgefordert eigene Kleingeräte und Matten mitzubringen. Die geltenden Richtlinien werden den Teilnehmern vor Lehrgangsbeginn per email übermittelt.

6. Lizenzverlängerungsmodus:

Eine Lizenz ist zukünftig ab dem Verlängerungsdatum für 4 Jahre und die restlichen Tage bis zum Quartalsende gültig. Ausschlaggeben für das Verlängerungsdatum ist immer der zuletzt besuchte Lehrgang zur Lizenzverlängerung.

Für 2020 gelten von Seiten des BTV und BLSV Sonderregelungen zum Lizenzverlängerung.

7. Datenschutz:

Die über das Anmeldeformular gesendeten Kontaktdaten werden vom Turngau Main-Spessart nur zum Zwecke der Lehrgangsabwicklung genutzt. Eine Weitergabe der Daten an den BTV – Bayerischer Turnverband – erfolgt nur zum Zwecke der Lizenzverlängerung.

Alle Informationen und Regelungen unsere Lehrgänge betreffend findet ihr in der Rubrik Lehrgänge auf <http://www.turngau-main-spessart.de>

Diese Ausgabe der Gauzeitung kann auch unter www.turngau-main-spessart.de heruntergeladen werden!