

Samstag, 12. Oktober 2018

Meldeschluss: 01.10.2019

WS	Thema (mit Kurzbeschreibung)	Referent/in
1	<p>Schwerelos - Vertikaltuch für Einsteiger</p> <p>Klettern, Baumeln, Wickeln, Drehen und viele Figuren ... Kaum ein Luftgerät macht so süchtig wie das Vertikaltuch. Zwei Tücher hängen von oben herab und bieten ganz viele Möglichkeiten für Figuren und die Gestaltung von beeindruckenden Shows. Wir lernen an den Tüchern verschiedene Zauberknotentechniken kennen und erfahren, wie auch neue Kinder, die vielleicht noch nicht klettern können, ganz schnell Erfolgserlebnisse haben. Empfehlenswert auch als Zusatzstation für alle Kindersportstunden die begeistern sollen. Egal ob Kindergarten- oder ältere Kinder.</p> <p>Bitte Turnschlappen/barfuß, Grundschulturnkinder Turn-/ Klettererfahrung sind willkommen.</p>	Claudius Bicker
	LZV:	All FuG
2	<p>Schwerelos - Trapez (und Luftring) für Einsteiger</p> <p>Trapez (und Luftring) sind aus dem neuen Zirkus bekannt und üben eine faszinierende Wirkung auf Kinder aus. Aber wie vermittelt man Anfängern diese Geräte sicher und welche Möglichkeiten gibt es, sie in bestehende Kindersportstunden einzubauen? In dem Workshop werden dazu Grundlagen vermittelt um sofort einsteigen zu können: Aufbau, Sicherheit, Auf-, Abgänge und verschiedene Figuren die leicht umzusetzen sind und allen Spaß machen. Jeder kann mitmachen! Und du bist nach dem Workshop so kompetent, dass du das gleich in deinen Stunden umsetzen kannst. Eine Bereicherung für jede Sportstunde, auch als Zusatzstation.</p> <p>Bitte Turnschlappen/barfuß mitbringen!</p>	Claudius Bicker
	LZV:	All FuG
3	<p>Ernährung - Nahrung für Muskel, Faszien, Gelenke und Knochen</p> <p>Das Thema "Ernährung" ist ein viel diskutierter "Dauerbrenner" im Breiten- und Leistungssport. Ernährung als Grundlage für die Bereitstellung von Energie im Sport und in der Regeneration ist ein wichtiger Bestandteil der Trainingsvorbereitung. Gerade der ausgewogenen Kombination von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett kommt bei der Ernährung eine besondere Bedeutung zu. Kann eine ausgewogene Sporternährung über die Nahrung aufgenommen werden, oder sind zusätzliche Präparate notwendig. Gibt es verschiedene Ansätze für unterschiedliche Sportarten.</p>	Kerstin Rosenbaum
	LZV:	All S P FuG
4	<p>WarmUp- and CoolDown-Dances</p> <p>Anstelle üblichen langweiligen Rundenlaufens und gewohnter Gymnastik werden verschiedene <u>kurze Tanzchoreographien</u> für Jung und Alt unterschiedlicher Stile in vorgefertigter Form mit <u>mehr oder weniger konditioneller Anforderung zum Aufwärmen und als Stundenausklang</u> eingeübt und Variationsmöglichkeiten aufgezeigt.</p> <p>Mitzubringen sind Spaß und Freude an tänzerischen Bewegungen!</p>	Herta Wagner
	LZV:	All S P FuG
5	<p>Blockaden lösen durch EFT, PNF und JSJ</p> <p><u>EFT</u> (Emotional Freedom Techniques) nach Garry Craig ist eine <u>Klopfakupressurmethode</u>, die vor allem der Lösung emotionaler Probleme mit körperlichen Folgebeschwerden dient, indem der Energiefluss in den Meridianen ins Gleichgewicht gebracht wird.</p> <p>PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation) nach Dr. Daniel Gärtner fördert die körperliche Beweglichkeit durch ein <u>neuartiges dynamisches Dehnprogramm</u> namens CRAC, indem zuerst der Agonist (kontrahierter Muskel) zusätzlich angespannt wird, danach der Antagonist (der nicht zu dehnende Muskel) kontrahiert wird und nach einer kurzen Relax-Phase der zu bearbeitende Muskel noch statisch gedehnt wird.</p> <p><u>Jin Shin Jyutsu</u>: Jiro Murai hat nach eigener Heilung von einer lebensbedrohenden Krankheit diese alte japanische Handkunst erforscht und weiterentwickelt. Exemplarisch vorgestellt werden harmonisierende Übungen anhand der fünf Finger.</p> <p>Bitte Turnmatte mitbringen!</p>	Herta Wagner
	LZV:	All S P FuG
6	<p>Core+Stability Training</p> <p>Das Training der Körperkernmuskulatur ist wichtig für einen starken Rücken und stabile Gelenke. Lerne die Kernmuskeln in Theorie und Praxis kennen. Diese Einheit vermittelt ein ganzheitliches und gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm mit stabilisierenden und mobilisierenden Übungen. Lerne Übungen kennen, um deine Körpermitte wahrzunehmen.</p> <p>Bitte Turnmatte mitbringen!</p>	Edith Lang
	LZV:	All S P FuG

WS	Thema (mit Kurzbeschreibung)	Referent/in
7	<p>Pilates trifft Faszientraining</p> <p>In diesem Workshop lernst Du die klassischen Pilatesübungen so zu variieren, dass die Faszien optimal trainiert werden. Denn Faszientraining bedeutet nicht nur Rollen. Lerne alle 4 Bereiche des Faszientrainings kennen. Dazu werden wir die Faszienrolle als Übungsgerät für unsere Pilatesübungen einsetzen.</p> <p>Bitte Turnmatte + Faszienrolle mitbringen!</p>	<p>Edith Lang</p> <p>LZV: All S P FuG</p>
8	<p>Bokwa</p> <p>Ich entführe Dich in ein Fitness-TANZ-Training (mit vorgegeben Tanzzeichen und -schritten). Lass dich überraschen!</p> <p>Bitte Turnmatte mitbringen!</p>	<p>Ina Rinas</p> <p>LZV: All S P FuG</p>
9	<p>Bodylates</p> <p>Balance-Kraft-Stretching- sind in dieser Stunde sanft vereint! Tiefe Atmung & dein Körper im Mittelpunkt! Diese Stunde wird ohne Schuhe & Geräte durchgeführt. Bitte bring deine Matte mit!</p> <p>Bitte Turnmatte mitbringen!</p>	<p>Ina Rinas</p> <p>LZV: All S P FuG</p>
10	<p>Bodyweight Intensive</p> <p>Übungen im Bereich Kraft-Ausdauer und Flexibilität mit dem eigenen Körpergewicht.</p> <p>Bitte Turnmatte mitbringen!</p>	<p>Nadja Fuchsenthaler</p> <p>LZV: All P FuG</p>
11	<p>Wellfit Gymnastics</p> <p>Weiche fließende Bewegungen für Körper Geist und Seele.. Barfuß!</p> <p>Bitte Turnmatte mitbringen!</p>	<p>Nadja Fuchsenthaler</p> <p>LZV: All S P FuG</p>
12	<p>STRONG by Zumba</p> <p>STRONG by Zumba® ist ein revolutionäres, hochintensives Workout auf Basis von Musik, das dich motiviert, auch deine ehrgeizigsten Fitnessziele zu erreichen. Es kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, und Kardiotraining. Bewegt wird sich zu Musik, die speziell für jede Übung komponiert wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung - FEEL EVERY BEAT!</p> <p>Bitte Turnmatte, Handtuch und viel Trinken mitbringen!</p>	<p>Martine Krenz</p> <p>LZV: All FuG</p>
13	<p>H.I.I.T.- Workshop</p> <p>H.I.I.T. (Hoch Intensives Intervall Training), was ist das?</p> <p>H.I.I.T. ist eine sehr effektive Trainingsmethode, bei der sich hochintensive, kurze Intervalle mit aktiven Pausen abwechseln. HIIT Intervalle sind sehr vielseitig und lassen sich sehr gut in das eigene Workout einbauen. Das Wechselspiel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen bringt den Körper und Stoffwechsel so richtig in Schwung.</p> <p>Wir zeigen euch welche Tools ihr benötigt und wie ihr HIIT in eurer Training einbauen könnt (egal ob Handball, Fußball, Turnen, Gymnastik,...). Übungen wie Plank, Jumping Jacks, Squats, Ausfallschritte oder Push-Ups eignen sich bestens zum Kombinieren und man braucht dazu nichts anderes als sein eigenes Körpergewicht.</p> <p>Bitte Turnmatte und viel Trinken mitbringen!</p>	<p>Martine Krenz</p> <p>LZV: All FuG</p>
14	<p>Sling training - Grundlagen und Varianten</p> <p>In diesem Workshop macht ihr euch für den Umgang mit dem Schlingen Trainer fit und ihr erhaltet einen Einblick in die verschiedenen Varianten des Schlingen Trainings. Bitte Matte mitbringen und wer einen eigenen Sling Trainer hat darf ihn gerne mitbringen.</p> <p>Bitte Turnmatte mitbringen!</p>	<p>Pit Rosenbaum</p> <p>LZV: All S P FuG</p>
15	<p>Feetup</p> <p>Dieser Workshop bringt dir die Welt des Feetup Trainers näher. Lass dich von den vielen Möglichkeiten inspirieren den Feetup in deine Yoga-Praxis zu integrieren und taste dich spielerisch an die einzelnen Herz über Kopf Haltungen ohne Zwang heran. Frei nach dem Motto: „Alles kann, nichts muss“! Switch perspective!</p> <p>Bitte Turnmatte mitbringen!</p>	<p>Birgit Wegmann</p> <p>LZV: All S P FuG</p>

WS	Thema (mit Kurzbeschreibung)	Referent/in
16	Balancetraining durch Gehvariationen für Seniorengruppen Beim täglichen Gehen, z.B. in unebenem Gelände, ist unser Gleichgewichtssystem ständig, für uns ganz unbewusst, Herausforderungen ausgesetzt. Schritte müssen reaktionsschnell und variabel gesetzt werden. In diesem Workshop führen wir Gehvariationen durch, die sich für das Aufwärmen in Seniorengruppen eignen. Bitte Turnmatte mitbringen!	Karin Rupp LZV: All S P FuG
17	Spielerische Übungen zum Balancetraining in Seniorengruppen Mit spielerischen Übungen treten die Teilnehmer in Seniorensportgruppen miteinander in Kontakt und bieten Gelegenheit miteinander Spaß zu haben. Umso besser wenn gleichzeitig Balance trainiert werden kann, was für die Alltagsbewältigung mit zunehmendem Alter immer wichtiger wird. In diesem Workshop führen wir spielerische Übungen durch, die sich z.B. für den Ausklang der Seniorenstunde eignen. Bitte Turnmatte mitbringen!	Karin Rupp LZV: All S P FuG
18	Methodische Übungen am Reck, Barren und Sprung (Achtung: Praxis mit 4 UE für männlichen Turnbereich) <u>Inhalte:</u> Aufwärmprogramm (Sprung, Reck/Barren), Sprung (Erlernen v. Überschlag und Yamashita), Reck/Barren (Erlernen v. Kippe) Bitte Turnmatte mitbringen!	Andreas Ledermüller LZV: All FuG
19	Methodische Übungen am Boden, Balken und Sprung (Achtung: Praxis mit 4 UE für weiblichen Turnbereich) <u>Inhalte:</u> Aufwärmprogramm (Boden, Balken), Boden (Rolle vw/rw., Salto vw, Bogengang rw./vw., gymnastische Sprünge und Drehungen), Balken (Aufwärmprogramm, DTB-Schwebebalkenkonzept, Rad und Bogengang rw.) Bitte Turnmatte mitbringen!	Simone Hackenberg LZV: All FuG

Besonderheit für Präventionslizenz-Inhaber (Übungsleiter B Prävention)

Standardisierung von Programmen bedeutet, dass Inhalte und Methoden festgelegt und in Kursmanualen fixiert/beschrieben sind. Diese Inhalte müssen jedoch immer entsprechend der tatsächlichen Gruppenzusammensetzung differenziert und angepasst werden. Zusätzlich werden die standardisierten Programme auch bei der **Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)** zur Zertifizierung eingereicht.

Um ein solches Programm anzubieten, müssen die Übungsleiter die **Konzeptschulung** des standardisierten Programms besucht haben. In dieser werden der Programmaufbau, die Inhalte sowie die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen erläutert.

WS	Thema (mit Kurzbeschreibung)	Referent/in
B1	Fit und Gesund (Theorie und Praxis mit 4 UE) Im Kernmodul Fit und Gesund lernen ÜL den grundsätzlichen Umgang mit standardisierten Präventionskursprogrammen. Auf der Basis der gesetzlichen Grundlagen nach § 20 SGB V werden die im „Leitfaden Prävention“ beschriebenen Handlungsfelder, Präventionsprinzipien, Zielgruppen, Qualitätskriterien und Anbieterqualifikationen erläutert, die eine Anerkennung durch die Krankenkassen ermöglichen. Die methodischen und didaktischen Aspekte werden erläutert und anhand der Einweisung in das Programm Fit und Gesund exemplarisch vertieft. Die Teilnehmer des Kernmoduls erhalten ein Zertifikat über die Einweisung in das standardisierte DTB-Gesundheitssportprogramm Fit und Gesund sowie die Teilnehmerunterlagen. Der Kernmodul dauert 180 Minuten (4 UE). Nach Teilnahme an der Konzeptschulung erhalten die Übungsleiter ein Zertifikat. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden. Bitte Turnmatte mitbringen!	Ines Lederle LZV: All S P FuG

WS	Thema (mit Kurzbeschreibung)	Referent/in
B2	Walking und mehr (Praxis mit 2 UE) In dieser Konzeptschulung lernen die Teilnehmer die richtige Walking Technik und werden befähigt, auf Basis sportmedizinischer und trainingswissenschaftlicher Grundlagen ein zielgerichtetes Walking durchzuführen. Zügiges Gehen ist ein ganzheitliches Training des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur. Sowohl aktive Sportler mit oder ohne Walking Erfahrung als auch ältere Menschen können in einer dieser beiden Sportarten eine gelungene Mischung von Ausdauersport und aktiver Freizeitgestaltung im Einklang mit der Natur finden. Bitte Turnmatte mitbringen!	Ines Lederle LZV: All S P FuG
B3	Fit bis ins hohe Alter (Praxis mit 2 UE) Der Deutsche Turner-Bund hat gemeinsam mit Wissenschaftlern ein Kursprogramm zur Erhaltung von Selbständigkeit im Alltag und zur Verhinderung von Stürzen entwickelt. Diese Kurs-Konzeption basiert auf dem vier Säulen-Modell: Mobilität entwickeln, Stärke aufbauen, Sicherheit vermitteln, Beweglichkeit erhalten. Es ist speziell für Menschen ab dem 70. Lebensjahr konzipiert, die aktiv werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern. Bitte Turnmatte mitbringen!	Ines Lederle LZV: All S P FuG

Sonntag, 13. Oktober 2019

Pflichtprogramm für Teilnehmer mit Lizenzverlängerung (mit 15 LE/UE)

WS	Thema (mit Kurzbeschreibung)	Referent/in
99	Refreshing der Ersten-Hilfe im Breitensport bei Kindern Vermittlung und Auffrischung von Erste-Hilfe-Kenntnissen, die in einer Sportstunde vor allem mit Kindern auftreten können. Bitte Turnmatte mitbringen!	Manuela Odendahl LZV: All S P FuG
	Wissenswertes über die Sportlizenzen Informationen über die Regelungen im Lizenzwesen des Bayerischen Turnverbands	Manfred Odendahl LZV: All S P FuG
	ZUMBA® ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! In diesem Workout-Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition und Konditionsverbesserung zu erreichen. Bitte Turnmatte und viel Trinken mitbringen!	Martine Krenz LZV: All P FuG

Legende:

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

Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene / Älter u. Kinder / Jugendliche

S = Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere

P = Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (alle Profile) und Pluspunkt Gesundheit

FuG = Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (neu seit 2018)