



Ein Lizenzverlängerungs-Lehrgang mit vielen Informationen für aktive Sportler, Übungsleiter und Helfer, Erzieher und Lehrer

VERANSTALTER	Turngau Mittelfranken-Süd
LEHRGANGS-NR:	236403082002
AUSRICHTER	TV 1879 Hilpoltstein e. V.
VERANTWORTLICH	Elke Stöhr, Sternsingerstr. 14, 91161 Hilpoltstein Tel. 09174-3239, mail: stv-bildung@turngau-mittelfranken-sued.net
TERMIN	Samstag, 21. Oktober 2023, 9 – 16:15 Uhr
ORT	91161 Hilpoltstein, Patersholzer Weg 19
LIZENZ- VERLÄNGERUNG	Anerkennung von 8 LE/UE bei Belegung von 4 Arbeitskreisen für folgende Lizenzen <ul style="list-style-type: none">• Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)• Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit• BLSV-Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere• Trainer C Breitensport Gerätturnen• Übungsleiter B Erwachsen/ Ältere, Schwerpunkt Ältere• Übungsleiter B Sport in der Prävention
MELDEGEBÜHR	Meldung bis 01. Oktober 2023: für BTV-Mitglieder: 52 €, einzelner AK 13 € Für Sonstige: 78 €, einzelner AK 19 € Meldungen nach dem 01. Oktober sind möglich, allerdings mit 20 % Aufschlag
MELDE- VERFAHREN	Online-Meldung bis 20.10.2023 (s. oben) unter www.turngau-mittelfranken-sued.net oder über den QR-Code <i>oder formlos</i> per Post an: Elke Stöhr, Sternsingerstr. 14, 91161 Hilpoltstein Die Meldung wird per Mail bestätigt. Die Zuteilung zu den gewünschten Arbeitskreisen erfolgt nach dem zeitlichen Eingang der Meldungen. Bei Überbelegung eines Arbeitskreises, erfolgt eine Nachricht. Bei weniger als zehn Anmeldungen entfällt der jeweilige Arbeitskreis. Änderungen des Plans bleiben vorbehalten!
VERPFLEGUNG	Bitte selbst mitbringen.



LEHRGANGS- UNTERLAGEN

Bitte die Lehrgangsunterlagen (= Meldebestätigung) vor Lehrgangsbeginn im FOYER DER HALLE abholen – ab 8:30 Uhr möglich. Die Teilnahme am AK wird am Ende bestätigt.

Am Ende des Lehrgangs werden die Teilnahmebestätigungen im Lehrgangsbüro ausgegeben. (Wichtig besonders für **Lizenzverlängerer** und für **Lehrer!**)

Wichtige HINWEISE

- **LIZENZVERLÄNGERER**, die bereits 15 UE nachweisen können, geben bitte ihre TN Bestätigung(en) und ihren Original-**ÜL-Schein** am Ende der Veranstaltung im Lehrgangsbüro ab. Die Scheine werden von uns gesammelt zur Verlängerung eingereicht.
- Bitte kümmern Sie sich selbst darum, dass Ihre Teilnahme direkt am Ende des AK vom Referenten bestätigt wird. Spätere Eintragungen sind nicht möglich.
- Bei Nichterscheinen am Lehrgangstag wird die komplette Gebühr einbehalten.



Zeit Ort	Rea Halle	kleine Gym-Halle	große Halle 1	große Halle 3
Samstag 9:00 – 10:30	11 Happy Dance P / SfÄ / FuG Ursula Schnurrer	21 Pound Fitness FuG Katrina-Luisa Neumann	32 Stabile und bewegliche Schulter und Hüfte P / SfÄ / FuG Ilka Horndasch	41 Gerättturnen – aufbereitet für größere Gruppen GTB / FuG Stefan Eitel
10:45 – 12:15	12 Kindertanz P / FuG Ursula Schnurrer	22 Yoga move P / SfÄ / FuG Nicole Feldmann	33 Faszienpilates für die Wirbelsäule P / SfÄ / FuG Ilka Horndasch	42 Turnen – Grundlagenschulung GTB / FuG Stefan Eitel
	PAUSE			
13:00 – 14:30	13 Balance Swing Power P / FuG Nicole Feldmann	24 Bewegtes Lernen / Fit4Future P / SfÄ / FuG Katrin Stefan-Gsaenger	34 Training für gesunde Füße P / SfÄ / FuG Ilka Horndasch	43 Turnen – Überschläge vw, sw, rw GTB / FuG Stefan Eitel
14:45 – 16:15	14 Balance Swing Gesundheitssport P / SfÄ / FuG Nicole Feldmann	23 QiGong P / SfÄ / FuG Katrin Stefan-Gsaenger	31 Ideen für das Eltern-Kind-Turnen FuG Birte Künzel	44 Turnen – Saltos vw, rw, sw GTB / FuG Stefan Eitel

Anmeldung über diesen QR-Code



P = für Präventions-/PPG-Verlängerung geeignet, **SfÄ** = für Sport für Ältere Verlängerung geeignet, **FuG** = für Fitness und Gesundheit Verlängerung geeignet
GTB = für Gerättturnen Breitensport Verlängerung geeignet

Beschreibung der AK's

Happy Dance: In diesem Kurs möchte ich euch Ideen mit an die Hand geben, wie man in einer normalen Stunde auch einmal einen Tanz miteinbauen kann. Denn gemeinsam eine kleine, schnelle Choreographie zu lernen, kann auch Spaß machen und ist für viele Teilnehmer zugleich etwas Neues. Die Tänze bestehen aus einfachen Elementen und Schritten, sodass jeder folgen kann. Es wird auch auf ältere Teilnehmer eingegangen werden und Tänze im Stuhlkreis angeboten.

Kindertanz: Hier wird aufgezeigt, wie eine Kindertanzstunde aussehen kann. So werden Einstiegsmöglichkeiten angesprochen, verschiedene Aufwärmöglichkeiten, Bahnen gezeigt und kleine Tänze erlernt. Dabei werden Übungen und Tänze mit und ohne Geräte erprobt. Auch ein Abschluss einer Tanzstunde darf nicht fehlen.

Ursula Schnurrer ist Übungsleiterin im TV Hip seit 2014. Neben dem Übungsleiter-C-Schein habe ich auch die Lizenz für Sport in der Prävention und war 4 Jahre als Fachwartin für Gymnastik und Tanz im Turngau Mittelfranken-Süd tätig. Dieses Amt musste ich aber aus beruflichen Gründen im November abgeben. Zudem habe ich Kurse für Kindertanz im TV Hip angeboten. Da meine Kinder aber aus dem Alter heraus sind, gebe ich jetzt nur noch Kurse für Erwachsene. Dennoch bin ich leidenschaftliche Tänzerin, weshalb ich immer noch gerne Fortbildungen im Tanz gebe. Das merken auch meine Teilnehmer regelmäßig, wenn wieder ein Tanz in einer meiner Sportstunden auf dem Programm steht.

Balance Swing Power: Balance Swing™ ist ein ganzheitliches Trainingskonzept auf dem Trampolin - egal ob Anfänger oder Fitnessprofi. Unser Fitnessprogramm vereint Ausdauertraining, Gleichgewichtstraining, Krafttraining und Entspannung und ist somit ganzheitlich. Das Trampolintraining macht unglaublich Spaß, kann beim Abnehmen unterstützen und passt sich jedem Fitnesslevel an! Hocheffektiv, besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend durch die weiche Trampolinmatte. ausgleichend für Körper, Geist und Seele, vorteilhaft für unseren gesamten Organismus, für jedermann geeignet

Balance Swing Gesundheitssport: Balance Swing (s. oben) in gemäßigter Form an die Anforderungen des Gesundheitssports angepasst.

Yoga move: Yoga Move ist ein modernes, sportliches, dynamisches, ganzheitliches Yoga-Konzept, welches für den Groupfitnessbereich konzipiert wurde. Angepasst an die körperlichen und mentalen Bedürfnisse der westlichen Menschen. Daraus kannst du auch Teile davon in deinen Vereinsstunden aufgreifen.

Nicole Feldmann: Schon immer zählte der Bereich Sport zu meinen wichtigsten Hobbies. Deshalb habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht und habe 2014 eine Ausbildung zum Group Fitness Workout Instructor bei der IFAA gemacht. Mittlerweile zählen zu meinen Kursen unter anderem: M.A.X. – Muscle Activity

P = für Präventions-/PPG-Verlängerung geeignet, **SfÄ** = für Sport für Ältere Verlängerung geeignet, **FuG** = für Fitness und Gesundheit Verlängerung geeignet
GTB = für Gerätturnen Breitensport Verlängerung geeignet

Exellence, Bodystyling, BBP und Faszientraining. Im Jahr 2015 habe ich zusätzlich die Ausbildung zum Balance Swing Trainer absolviert, im Jahr 2017 den Balance Swing MasterTrainer und unterrichte seitdem mit viel Freude dieses wunderbare Glückshormonetraining

Bewegtes Lernen heißt lebenslanges Lernen.....Ideen für Kinder im Grundschulalter, sowie für Senioren!

Qigong-Harmonische Bewegungen für Körper und Geist /Fließende Bewegungen des ganzen Körpers im Rhythmus des Atems

Katrin Stefan-Gsaenger, Georgensgmünd: Sportlehrerin mit Schwerpunkt Motopädagogik, ÜL'in mit P-Schein, Reha-Übungsleiterin, Qigong Lehrerin

Stabile und bewegliche Schulter und Hüfte

Dieser Workshop richtet sich an Trainer im Bereich Pilates, Rückentraining, Prävention und funktionelles Training. Du möchtest für Deine Teilnehmer ein funktionelles Training für die Schulter und das Hüftgelenk erstellen? Oder Deine Pilates- oder Rückenstunde durch ein paar wertvolle Übungen für die Kräftigung und/oder Beweglichkeit dieser beiden Gelenke ergänzen? Dann findest du eine große Bandbreite an Übungen und Tipps in diesem Workshop. Du lernst neben den zahlreichen Übungen, welchen Einfluss die Körperausrichtung auf das Hüft- und Schultergelenk hat und welche Dos and Don'ts für beide Gelenke beim Training zu beachten sind. Wir werden in diesem Workshop Übungen aufbauend für jedes Fitnesslevel erarbeiten und analysieren, sodass Du jeden Teilnehmer in Deiner Stunde ein gesundheitlich wertvolles Training anbieten kannst.

Faszienpilates für die Wirbelsäule

Dieser Workshop richtet sich an Trainer im Bereich Pilates, Rückentraining, Faszientraining, Prävention und funktionelles Training. Du möchtest für Deine Teilnehmer ein effektives Training für die Wirbelsäule erstellen? Oder Deine Pilates- oder Rückenstunde durch ein paar wertvolle Übungen aus dem Faszientraining ergänzen? Dann findest du eine große Bandbreite an Übungen und Tipps rund um ein fasziales Wirbelsäulentraining in diesem Workshop. Du lernst in zahlreichen Übungen, welchen Einfluss die Körperausrichtung und das Training der faszialen Bahnen unseres Körpers auf die Stabilität und Flexibilität der Wirbelsäule hat. Wir werden in diesem Workshop Übungen aufbauend für jedes Fitnesslevel erarbeiten und analysieren, sodass Du jeden Teilnehmer in Deiner Stunde ein gesundheitlich wertvolles Training anbieten kannst.

Training für gesunde Füße

Dieser Workshop richtet sich an Trainer im Bereich Pilates, Rückentraining, Faszientraining, Prävention und funktionelles Training. Du möchtest Deine Stunde mit ein paar Übungen für stabile und flexible Füße ergänzen? Die Füße sind das Fundament unseres Körpers und leisten jeden Tag Unglaubliches. Um sie zu stärken und gesund zu halten, kannst Du eine Menge selbst tun. Sie beeinflussen unsere Haltung, unsere Statik und unser Faszienystem. Daher sollten wir uns mehr um unsere Füße kümmern und verstehen, welche Verbindung unsere Füße zu unserem Körper haben und was ihnen richtig guttut. Mit wohltuenden

P = für Präventions-/PPG-Verlängerung geeignet, **SfÄ** = für Sport für Ältere Verlängerung geeignet, **FuG** = für Fitness und Gesundheit Verlängerung geeignet
GTB = für Gerätturten Breitensport Verlängerung geeignet

19.06.2023

Massagen, Faszien Mobilisation und kleinen Übungen machst Du Deine Füße wieder fit und kannst somit Deinen ganzen Körper entlasten. Du schenkst mit verschiedenen Griff-, Dehnungs- und Bewegungstechniken Deinen Füßen Aufmerksamkeit, Dankbarkeit und absolutes Wohlbefinden.

Ilka Horndasch: Ich bin Trainerin aus Leidenschaft und schon lange mit dem Sport und dem Turnen verbunden! Unter anderem habe ich viele Ausbildungen, wie z.B. Trainer für Mobility®-Training, Fuß-Gesundheit und Rumpfstabilisation (EuroEducation), Schmerzspezialistin nach Liebscher & Bracht®, Trainer B Rehabilitation Orthopädie beim sächsischen Behinderten-Sport-Verband (DOSB), Pilates-Instructor bei der Control Balance Pilates Academy (BTV) und Trainer B Prävention mit Schwerpunkt Haltung und Bewegung (BTV)

Ideen für das Eltern-Kind-Turnen: Unsere Kleinsten stehen in diesem Workshop im Vordergrund. Die theoretischen Inhalte bilden die Grundlage für die anschließende Praxis. Wir lernen Fingerspiele, Bewegungsgeschichten, -baustellen und -lieder kennen und erfahren, dass Alltagsmaterialien vielseitig eingesetzt werden können. *Für Kinder von 2 - 4 Jahren (können mitgebracht werden)*

Birte Künzel: Motopädagogin, langjährige Übungsleiterin im Verein

Pound Fitness: Bei dem schweißtreibenden Gruppenworkout trainiert man mit einem besonderen Fitnesstool, den Drumsticks. Durch rhythmische Bewegungen werden unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht, sowohl die Oberschenkel als auch die Arme, der Bauch, Rücken und Po.

Katrina Luisa Neumann: Pound Trainerin, Blackroll-Master Trainerin, langjährige Referentin und Kursleiterin

Gerätturnen – aufbereitet für den Schulsport: Wie kann ich Gerätturnen im Schulsport umsetzen? Aufbauten und Organisationsformen für große Gruppen, Üben ohne Hilfestellung oder mit gegenseitiger Hilfe. In diesem Workshop erhaltet ihr viel Tipps und Anregungen, damit Turnen allen Spaß macht.

Grundlagenschulung im Turnen: ... das heißt: Erlernen von Körperpositionen, Mittelkörperspannung und Grundelemente wie Rolle, Rad, Handstand erarbeiten. Auch Koordinations-Übungen sind dabei wichtig und werden in diesem Arbeitskreis vermittelt.

Überschläge vorwärts, seitwärts, rückwärts: Voraussetzungen, konditionelle Fähigkeiten, Vorübungen, methodische Reihen.

Saltos vw, sw, rw: Voraussetzungen, konditionelle Fähigkeiten, Vorübungen, methodische Reihen.

Stefan Eitel: langjähriger und erfahrener Trainer im Wettkampfturnen

P = für Präventions-/PPG-Verlängerung geeignet, **SfÄ** = für Sport für Ältere Verlängerung geeignet, **FuG** = für Fitness und Gesundheit Verlängerung geeignet
GTB = für Gerätturnen Breitensport Verlängerung geeignet