



Aktionstage im Turngau Mittelfranken-Süd
22. und 23. Nov. 2025 in Hilpoltstein
- Vorstellung der Arbeitskreise -



AK	Beschreibung	Referent	Zeit/Ort
R1 All P FuG SfÄ	Yoga im Gesundheitssport Yoga besteht im Wesentlichen aus drei Säulen: - dem Körper - der Atmung- der Meditation. Die Stunde ist eine Kombination aus Bewegung (den Asanas) und dem Atem (Pranayama). Sie ist eine Methode die körperlich, emotional und geistig nachhaltig stärkt, und deshalb zu Entspannung und Stressreduktion führt.	Franziska Streb Physiotherapeutin Lizenzierte und erfahrene Übungsleiterin mit Yoga-Ausbildung	Sa. 8:30 - 10:00 Uhr kleine Halle
3,1 All GTB	Turnen – Grundlagen im Gerätturnen ... 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. - Bitte Turnkinder mitbringen!	Stefan Eitel Trainer und ÜL im Gerätturnen	Sa. 8:30 - 10:00 Uhr Halle 3
R2 P S FuG	HiIT – High Intensity Intervall Training Eine Kombination aus Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Die Intervallreize dienen wiederum dazu, die allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern, indem sich der Körper an wiederholte Impulse gewöhnt.	Franziska Streb	Sa 10:30 – 12 Uhr kleine Halle
1.2 All P SfÄ FuG	Rückentraining mit dem Yoga Block In dieser Stunde dehnen, mobilisieren und kräftigen wir speziell die Rumpfmuskulatur. Dabei kommt der Yoga Block zum Einsatz: als praktische Verlängerung, als Gewicht oder Hilfsmittel.	Elke Stöhr Lizenzierte Übungsleiterin mit Zusatzausbildung Prävention und Rücken Instructor	Samstag, 10:30 – 12 Uhr Halle 1
2.2 All K	Kinderturnen – wie fange ich's an und welche Rolle spielt der Übungsleiter? Wie kann ein gelungener, kindgerechter Einstieg in die Turnstunde gestaltet werden kann? Dabei werden Methoden, Rituale und Bewegungsimpulse vorgestellt und reflektiert, die den Kindern Orientierung, Sicherheit und Freude am Mitmachen geben. Im Fokus steht die zentrale Rolle des/der Übungsleiters/in als pädagogische Begleitperson, die die Kinder in ihrer Entwicklung unterstützt und die Turnstunde lebendig und bedürfnisorientiert gestaltet.	Giulia Draxler Lizenzierte Übungsleiterin im Kinderturnen, Erzieherin	Samstag, 10:30 – 12 Uhr Halle 2
3.2 All GTB	Turnen – Der Weg zum Handstützüberschlag am Sprung Voraussetzungen, konditionelle Fähigkeiten, Vorübungen, methodische Reihen. - Bitte Turnkinder mitbringen!	Stefan Eitel Trainer und ÜL im Gerätturnen	Samstag, 10:30 – 12 Uhr Halle 3
R3 All P S FuG	Yoga mit dem Stuhl Ob im Büro, zu Hause oder in Einrichtungen – Du lernst, wie Du Yoga auf ganz neue Weise vermittelst: gelenkschonend, alltagstauglich und voller Energie. In diesem ganzheitlichen Kurs erfährst Du, wie wirkungsvoll Yoga auch im Sitzen sein kann. Ideal für Menschen mit Bewegungseinschränkungen, Anfängerinnen, Berufstätige oder Seniorinnen – und perfekt für Dich, wenn Du auf sanfte Weise Körper, Geist und Herz stärken möchtest.	Doris Völkl ÜL in im Verein, Zusatzausbildung Prävention, Yogalehrerin mit eigenem Yogastudio	Samstag, 13 – 14:30 Uhr Kleine Halle



Aktionstage im Turngau Mittelfranken-Süd
 22. und 23. Nov. 2025 in Hilpoltstein
 - Vorstellung der Arbeitskreise -



AK	Beschreibung	Referent	Zeit/Ort
1.3 All P SfÄ FuG	Sport für Ältere Wir kommen mit vielen unterschiedlichen Spielangeboten in Bewegung, Materialien wie Bälle, Reifen, Seile u.v.m. kommen zum Einsatz, um neben den koordinativen Anforderungen für den Körper auch die kognitiven Fähigkeiten (für den Geist) zu schulen und spielerisch und mit Spaß zu trainieren.	Katrin Stefan-Gsaenger s.o.	Samstag, 13 – 14:30 Uhr Halle 2
2.3 All K	Kreatives Kinderturnen – Fantasie durch Bewegung fördern Wie können Kinder durch fantasievolle Geschichten, Bewegungslandschaften und kreative Spielideen ganzheitlich gefördert werden? Im Mittelpunkt steht die Verbindung von Bewegung und Vorstellungskraft, um Motivation, Ausdruck und soziale Kompetenzen zu stärken. Theorie- und Praxiseinheiten vermitteln pädagogische Grundlagen sowie konkrete Methoden für eine lebendige und kindgerechte Turnstunde.	Giulia Draxler s.o.	Samstag, 13 – 14:30 Uhr Halle 1
3.3 All GTB	Krafttraining im Gerätturnen Was macht Sinn und wie gestalte ich das Krafttraining innerhalb der Stunden? - Bitte Turnkinder mitbringen!	Stefan Eitel s.o.	Samstag, 13 – 14:30 Uhr Halle 3
R4 All P S FuG	QiGong Mit Übungen aus dem Qigong der 5 Jahreszeiten, bzw. der 5 Elemente kommen wir fließend und achtsam in Bewegung. Der Atem begleitet die sanften Bewegungen und schafft so die Verbindung zwischen innen und außen. Aktiviert werden nebenbei die Faszien und wir lernen auch die Meridianverläufe kennen.	Katrin Stefan-Gsaenger Georgensgmünd Sportlehrerin mit Schwerpunkt Motopädagogik, ÜL'in mit P-Schein, Reha-Übungsleiterin	Sa. 14:45 - 16:15 Uhr Kleine Halle
1.4 All P SfÄ FuG	Line Dance für Anfänger Line Dance verbessert das Rhythmusgefühl, die Koordination und das Gedächtnis. Wir lernen einfach Tänze, die ihr zum Aufwärmen oder als Stundenausklang in euren Stunden einsetzen könnt.	Petra Schmidt Lizenzierte, langjährige Übungsleiterin mit Zusatzausbildung Prävention und Sport für Ältere	Samstag, 14:45 – 16:15 Uhr Halle 1
2.4 All K	Neue 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. <i>Für Kinder von 2 - 4 Jahren (können mitgebracht werden)</i>	Birte Morfeld Motopädagogin, langjährige Übungsleiterin im Verein	Samstag, 14:45 – 16:15 Uhr Halle 1
3.4 All GTB	Turnen – Saltos vw, rw, sw Wir erarbeiten verschiedene Salti-Bewegungen - Bitte Turnkinder mitbringen	Stefan Eitel s.o.	Samstag, 14:45 – 16:15 Uhr Halle 3



Aktionstage im Turngau Mittelfranken-Süd
 22. und 23. Nov. 2025 in Hilpoltstein
 - Vorstellung der Arbeitskreise -



AK	Beschreibung	Referent	Zeit/Ort
R5 All SfÄ P FuG	Beckenboden - die vergessene Muskelgruppe Der Beckenboden gilt als das Kraftzentrum für Körper und Seele. Ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur beeinflusst die Haltung und Atmung, kann Rückenschmerzen lindern, eine Blasenschwäche oder Reizblase verbessern und zu einer neuen Körperwahrnehmung entscheidend beitragen, was sich schließlich positiv auf die Psyche und das Wohlbefinden auswirkt.	Irmgard Mulack DOSB Übungsleiterin mit Zusatzausbildung Beckenboden	Samstag, 16:30 – 18 Uhr kleine Halle
3.5 All GTB	Turnen – Die Kippe am Reck Welche Vorübungen kann ich einsetzen? Welche Fehler gilt es auszumerzen? Welche Voraussetzungen sind notwendig? - Bitte Turnkinder mitbringen	Stefan Eitel s.o.	Samstag, 16:30 – 18 Uhr Halle 3
S 2.1 All P/ SfÄ FuG	Balancetraining mit dem Luftkissen Intensive Trainingsmethode für Tiefenmuskulatur, Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance sowie Training für die Gelenk,- und Wirbelsäulenmuskulatur und isoliertes Kraftausdauertraining.	Gerhard Ellinger ÜL, Zusatzausbildung Prävention, Referent BTV, BLSV	Sonntag, 8:30 – 10 Uhr Halle 1
S 1.2 All P/SfÄ FuG	Gesamtkörpertraining mit dem Flex Tube und ohne Gerät Schwerpunkt ist Kräftigung der Bauch,- Rücken,- Schulter,- Armmuskulatur sowie geschmeidige Bewegungen verbessert die Körperstabilisation im geschlossenen Muskelsystem.		Sonntag, 10:15 – 11:45 Uhr Halle 1
S 1.3 All P/ SfÄ FuG	Stretching: Theorie und Praxis Aktives Dehnen – die intensivste Form des Dehnens. Vorbeugung für ein beschwerdefreies Bewegen sowie das Steigern von Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.		Sonntag, 11:45 – 12:30 Uhr Halle 1

All = Allround Fitness, K = Kinderturnen geeignet, GTB = für Gerätturnen Breitensport

P = für Prävention-/PPG-Verlängerung geeignet, SfÄ = für Sport für Ältere Verlängerung geeignet, FuG = für Fitness und Gesundheit Verlängerung geeignet