

Kompaktlehrgang des Turngaus Ansbach in Heilsbronn

Termin

Samstag, 22.02.2025

Ort

Heilsbronn, Sportzentrum Grundschulhalle

Parkplätze für Kinderturnen, Gesundheitssport: **Nürnberger Str. 9**

Parkplätze für Gerätturnen, Fitnesssport: **Fürther Str. 10**

Zeitplan

08.30-09.00	Ankommen, Registrieren, Orientieren				
	Grundschulhalle				
09.00-10.30	"Was man sicher schon gehört, aber vielleicht wieder vergessen hat" Theorie-Einstieg für alle Teilnehmer (Sophie Lex, Erich Heß)				
	Pause				
	Gerätturnhalle	Fitnessraum	Grundschulhalle	Gymnastikhalle	Treffpunkt Sitzecke
	Gerätturnen m/w	Group-Fitness	Kinderturnen	Gesundheitssport	Sportfotografie
10.45-12.45	Grundlagentraining Boden und Sprung (Stefan Eitel)	Powerfitness mit und ohne Handgerät (Sara Pillot)	Eltern-Kind-Turnen mit Kleingeräten und Bewe- gungslandschaften (Frigga Stroh, Markus Hermann)	Rückenschule (Sabine Egerer)	Etwas Theorie und viel Praxis mit Kamera / Smartphone (Ralf Hanisch)
	Pause				
13.00-14.30	Reck / Stufenbarren (Stefan Eitel, Malika Riedel)	Slingtraining (Petra Schöniger) World Jumping® (Marion Dommel)	Rolle, Handstand, Rad (Christine Heß)	Sport für Ältere (Doris Schreiner)	
	Pause				
14.45-16.15	Pferd / Barren / Balken (Stefan Eitel, Malika Riedel)	Yoga (Andrea Kalmer) Drums Alive® (Ralf Hanisch)	Rope Skipping (Luisa Renner) Life Kinetik® (Kerstin Hilburger)	Life Kinetik® (Kerstin Hilburger) Fußgymnastik (Christine Heß)	
Lizenzver- längerung	Trainer C Breitensport Allround-Fitness, Trainer C Breitensport Gerätturnen	Trainer C Breitensport Allround-Fitness, Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit	Trainer C Breitensport Allround-Fitness, ÜL C Breitensport Profil Kinder / Jugendliche, Schwerpunkt: Jugend- oder Kinderturnen	Trainer C Breitensport Allround-Fitness, Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, ÜL B Breitensport Sport in der Prävention plus Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit, ÜL B Breitensport, Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere	
Teilnehmer	max. 25	max. 15	max. 30	max. 25	max. 10

Themen und Referenten

Impulsreferat zum Einstieg: Vieles hat man schon gehört, manches davon vergessen. Wir geben einen Theorieeinstieg für Alle. Hier ein paar Stichpunkte: Aufsichtspflicht/Haftung, Sicherheit beim Sport, Stundenaufbau/Methodik, Kräftigen/Dehnen, Ernährung/Trinken beim Sport

*Sophie Lex, Sportwissenschaftlerin (Master), BTV-Referentin Kinderturnen, KiSS-Leiterin, Ernährungsberaterin
Erich Heß, TV Heilsbronn, Vereins- und Gauvorsitzender*

Gerätturnen: Am Vormittag steht das Training der unverzichtbaren körperlichen Grundlagen auf dem Programm. Am Nachmittag werden Elemente und Bewegungsarten an den Geräten behandelt. Die Referenten gehen auf die Wünsche der Teilnehmer und den Leistungsstand ihrer Turner/innen ein.

*Stefan Eitel, TV Heilsbronn, Trainer B Gerätturnen männlich, Referent im Wettkampfturnen
Malika Riedel, TuS Feuchtwangen, Trainerin C Leistungssport, Kampfrichterin mit A-Lizenz*

Kinderturnen: Auch kleine Kinder brauchen Herausforderungen; wir zeigen, wie die Kleinsten spielerisch auf ihre Kosten kommen - mit und ohne Eltern. Nach den Bewegungslandschaften geht es ans Bodenturnen. Wir schulen die Grundelemente, die eigentlich jedes Kind können sollte.

Rope Skipping - so heißt das moderne Seilspringen - alleine, zu zweit und in der Gruppe. Schön, aber schweißtreibend. Den Abschluss bildet eine Kombination aus einfachen Bewegungen und Gehirnjogging - lasst euch von Life Kinetik® überraschen.

Frigga Stroh, TV Heilsbronn, Trainerin C Allround Fitness, Erzieherin

Markus Hermann, TV Heilsbronn, Trainer C Kinderturnen

Christine Heß, TV Heilsbronn, Trainerin C Gerätturnen und Allround Fitness, Rope Skipping Trainerin

Luisa Renner, TV Heilsbronn, Trainerin C Kinderturnen, Rope Skipping Trainerin

Kerstin Hilburger, TV Heilsbronn, Trainerin C Kinderturnen, Life Kinetik Coach

Group Fitness: Sara erklärt, worauf es beim Fitnesstraining ankommt, und zeigt Varianten mit und ohne Zusatzgerät. Zum Einsatz kommen Lang- und Kurzhanteln, Kettlebells u.v.m. Der Nachmittag bietet vier verschiedene Stundenbilder: Slingtraining ist hocheffizient und zielt vor allem auf die Körpermittelspannung. World Jumping® ist das Springen auf Fitnesstrampolins - ergänzt um kleine Krafteinheiten. Die Yogastunde ist geprägt durch sanfte Yogaübungen und bewusste Atmung - auf der Suche nach Einklang von Körper und Geist. Drums Alive® verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus.

Sara Pillot, TV Heilsbronn, Trainerin C Turnen/Fitness/Gesundheit, Übungsleiterin B Sport im Elementarbereich

Petra Schöniger, TV Heilsbronn, Trainerin C Gerätturnen

Marion Dommel, TV Heilsbronn, Trainerin C Allround Fitness, World Jumping-Instructor

Andrea Kalmer, TV Heilsbronn, Trainerin C Gymnastik und Tanz, BTV-Yoga Instructor

Ralf Hanisch, TV Heilsbronn, BTV Drums Alive Instructor

Gesundheitssport

Wirbelsäule, richtige Haltung und viel Bewegung sind zentrale Themen der ersten beiden Stunden. In der Rückenschule geht es um Bewegungsmotivation und Kräftigung in vielen unterschiedlichen Ausgangsstellungen. Die Altersgruppe 60plus will und soll Sport treiben. Aber der älter werdende Körper hat besondere Bedürfnisse und braucht ein entsprechendes Herangehen. Doris hält eine Modellstunde Sport für Ältere mit vielen Anregungen für die Vereinspraxis. Unsere Füße haben lebenslang eine tragende Funktion. Wie wir unsere Basis fit halten, ist Thema der Fußgymnastik. Den Abschluss bildet eine Kombination aus einfachen Bewegungen und Gehirnjogging - lasst euch von Life Kinetik® überraschen.

Sabine Egerer, TV Heilsbronn, Physiotherapeutin, Übungsleiterin Reha-Sport

Doris Schreiner, TV Heilsbronn, Trainerin C und Trainerin B Haltung und Bewegung, ÜI´ in Reha-Sport

Christine Heß, TV Heilsbronn, Trainerin C Gerätturnen und Allround Fitness, Rope Skipping Trainerin

Kerstin Hilburger, TV Heilsbronn, Trainerin C Kinderturnen, Life Kinetik Coach

Sportfotografie: Wir nutzen die Chance, dass in vier Hallen unterschiedlicher Sportbetrieb läuft und gehen auf die Suche nach interessanten Motiven. Wir probieren aus, was wir mit unserer Kamera einfangen können.

Ralf Hanisch, TV Heilsbronn, Hobbyfotograf (Fotoclub Ansbach, Deutscher Verband für Fotografie)