



BTV 
BAYERISCHER TURNVERBAND



GYMNASTIVAL 2022

Am 08.10. und 09.10.2022 in Schrobenhausen

btv-turnen.de

SAVE THE DATE

Veranstaltungsort

Michael-Sommer-Mittelschule (und weitere Hallen)
Georg-Leinfelder-Straße 16
86529 Schrobenhausen

Anmeldung

Meldeschluss: Sonntag, 25.09.2022

Einfach und bequem kannst du dich zum Gerätturnkongress online über das GymNet anmelden. Unter btv-turnen.de/bildung/kongresse/gymnastival findest du eine detaillierte Erklärung zur Anmeldung im GymNet.

Hinweis: Aus Sicherheitsgründen ist die Anmeldung personengebunden, d. h. pro E-Mail-Adresse kann sich nur eine Person anmelden. Eine Vereinsmeldung ist nicht möglich. Die Anmeldung ist nicht übertragbar. Die Workshop-Plätze sind begrenzt und werden in zeitlicher Reihenfolge der eingehenden Meldungen vergeben.

Teilnahmegebühr

	BTV-Mitgliedsvereine	Sonstige
1 Tag Präsenz	75€	110€
2 Tage Präsenz	120€	180€

Vorläufige Anmeldebestätigung und Einladung

Sobald wir dich in die Workshops eingebucht haben, erhältst du eine vorläufige Meldebestätigung per E-Mail. Ca. eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhältst du per E-Mail die Einladung mit deinem persönlichen Zeitplan und allen wichtigen Informationen.

Programm- bzw. Workshop-Änderungen behalten wir uns vor. Sollte dies eintreten und solltest du davon betroffen sein, werden wir dich rechtzeitig informieren.

Bezahlung

Nach dem Meldeschluss wird die Teilnehmergebühr per Lastschriftverfahren durch den BTV eingezogen. Hierzu muss dem BTV ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt werden. Der Kontoinhaber sichert mit Anklicken des entsprechenden Feldes im GymNet zu, für die Deckung des Kontos zu sorgen. Kosten, die aufgrund von Nichteinlösung oder Rückbuchung der Lastschrift entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers, solange die Nichteinlösung oder die Rückbuchung nicht durch den BTV verursacht wurde. Die Zahlung der Teilnehmergebühr per Überweisung deinerseits ist nicht möglich.

Rücktritt

Nach der verbindlichen Anmeldung wird im Falle eines Rücktritts bis zum 25.09.2022 (Meldeschluss) eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 Euro einbehalten. Bei einem späteren Rücktritt (nach Meldeschluss) wird die gesamte Teilnehmergebühr einbehalten. Ein Rücktritt kann grundsätzlich nur schriftlich erfolgen.

Versicherung und Haftung

Für Teilnehmer, die über ihren Verein als Mitglied beim BLSV gemeldet sind, besteht Unfall- und Haftpflichtversicherungsschutz im Rahmen der ARAG Sportversicherung. Darüber hinaus wird keine Haftung übernommen!

Datenschutz

Wir weisen darauf hin, dass es sich um eine öffentliche Veranstaltung handelt. Der BTV behält sich vor, Bild- und Tonaufnahmen von Beteiligten und Gästen zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen und zu verbreiten, soweit Beteiligte und Gäste nicht im Einzelfall widersprechen. Rechtsgrundlage ist dabei Art. 6, Abs. 1 Lit. f. DSGVO. Das berechnete Interesse des BTV besteht darin, Veranstaltungen gemäß seiner Satzungsziele durchzuführen und im Rahmen seiner Öffentlichkeitsarbeit über die Inhalte der Veranstaltungen zu informieren. Eine Beschreibung der Rechte als Betroffener gilt analog zur Datenschutzerklärung unter btv-turnen.de/der-btv/ueber-uns/datenschutz.

Verpflegung und Übernachtung

Alle Infos zur Verpflegung und Übernachtung erhältst du unter btv-turnen.de/bildung/kongresse/gymnastival.

Mitzubringen

Passende Sportbekleidung – je nach gewählten Workshops. Für einige Workshops sind Matten und Handgeräte notwendig. Die Aufstellung „Mitzubringen“ wird dir mit den Lehrgangsunterlagen zugeschickt!

Kontakt

Bayerischer Turnverband e. V.

Gymnastival

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

☎ 089 15702-386

✉ gymnastival@btv-turnen.de

🌐 btv-turnen.de/bildung/kongresse/gymnastival

📄 Informationen zur Lizenzverlängerung (LZV)

Die Teilnahme an einem Tag wird mit 8 UE bzw. die Teilnahme an zwei Tagen mit 16 UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

- ÜL C Allround-Fitness (früher: Turnen-Fitness-Gesundheit)
- Trainer C Fitness und Gesundheit
- Trainer C Breitensport Gymnastik-Rhythmus-Tanz
- ÜL C Breitensport des BLSV

Für die Verlängerung folgender Lizenzen müssen ausschließlich spezielle Workshops (WS) besucht werden:

- ÜL B Sport in der Prävention: Workshops mit der Kennzeichnung **P**
- Trainer B Breitensport Vorführungen und Choreografie: Workshops mit der Kennzeichnung **V**
- Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic: Workshops mit der Kennzeichnung **FA**

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
09:00 bis 10:30	WS 111 P FA Fascial Flow Katrin Seibert	WS 112 P FA Vom Yoga Dance zum Yoga Flow Katrin Niekerke	WS 113 P FA Hula Hoop Gabi Bastian
11:00 bis 12:30	WS 121 P Mobility Katrin Seibert	WS 122 V Choreografien für Kinder Katrin Niekerke	WS 123 V Jazz-Dance Claudia Schreiter
	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:30 bis 15:00	WS 131 P Pilates mit TOGU Pad Premium Claudia Hölzl	WS 132 V Contemporary Floorwork Miriam Spiel	WS 133 V Trainingsgestaltung für Tanzgruppen verschiedener Levels Gabi Bastian
15:30 bis 17:00	WS 141 FA Intervall mit TOGU Brasil Claudia Hölzl	WS 142 P Tanz der Wirbelsäule Miriam Spiel	WS 143 P FA Recovery Workout Claudia Schreiter

WS 111 | Fascial Flow - bewegte Faszien | Katrin Seibert

Unser Ziel ist es, die Grundsubstanz möglichst störungsfrei zum Fließen zu bringen. Mithilfe rhythmischer und weicher Bewegungsverbindungen aktivieren wir die Stoffwechselaktivität – Versorgung ist alles!

WS 112 | Vom Yoga Dance zum Yoga Flow | Katrin Niekerke

In diesem Workshop hast du die Gelegenheit dich zu spüren und gleichzeitig Inspirationen für deine eigenen Stunden zu finden. Dynamik und Ruhe im Wechsel, das werden die Inhalte dieser Stunde sein.

WS 113 | Hula Hoop | Gabi Bastian

Mit diesem aktuellen Trend trainierst du nicht nur deine Lachmuskeln, sondern auch deine Koordination, Ausdauer und Kraft. Keine Angst: es wird nicht nur gehullert. Du erhältst viele Ideen, wie du den Reifen vielseitig einsetzen kannst.

WS 121 | Mobility - ein Schlüssel zu mehr Leistung | Katrin Seibert

Mobilitytraining ist mehr als nur ein Beweglichkeitstraining. Alle Gelenke werden gut durchmobilisiert, gedehnt und in ihrem größtmöglichen Bewegungsumfang gefordert. Wir arbeiten im Bewegungsfluß, um eine angenehme Körperwärme zu erzeugen.

WS 122 | Choreografien für Kinder | Katrin Niekerke

Verschiedene Themen kombiniert mit kleinen Spielformen. Geeignet ist dieser Workshop für alle, die mit Kindern zu tun haben, wie Lehrer, Erzieher sowie Trainer etc.

WS 123 | Jazz-Dance | Claudia Schreiter

Lust auf drei neue Choreografien für deine Gruppen? Egal ob Kids, Teens oder Erwachsene. Hier ist für jeden was dabei.

WS 131 | Pilates mit TOGU Pad Premium | Claudia Hölzl

Wir werden uns im Stand etwas aus dem Gleichgewicht bringen, durch Variationen im Fuß- und Kniebereich. Ebenso erarbeiten wir Übungen im Sitzen und der Bauchlage. Die Kombination mit dem Pad hat viele Vorteile für Personen mit Knie- oder Beckenprobleme.

WS 132 | Contemporary Floorwork | Miriam Spiel

Fließende Bewegungen am Boden und ein Spiel mit der Schwerkraft. Es werden verschiedene Variationen und ein kurzer Tanz mit dem „X“ erlernt.

WS 133 | Trainingsgestaltung für Tanzgruppen verschiedener Levels | Gabi Bastian

In diesem Workshop bekommst du kreative Tanzideen und lernst verschiedenste Möglichkeiten diese bei unterschiedlichen Zielgruppen umzusetzen. Durch Variation der Aufstellungsform, Verwendung verschiedener Musikstile oder Lernen im Baukastenprinzip kannst du deine Teilnehmer immer aufs Neue herausfordern. Let's Dance!

WS 141 | Intervall mit TOGU Brasil | Claudia Hölzl

Das Intervall ist anstrengend, setzt aber auch Endorphine frei, das heißt es macht Spaß! Mit den TOGU@Brasil führen wir verschiedene Übungen im Stehen, im Sitzen und auch im Liegen für die schrägen Bauchmuskeln aus. Die TOGU@Brasil sorgen für eine Stabilisierung der Gelenke durch das Bewegen.

WS 142 | Tanz der Wirbelsäule | Miriam Spiel

Anhand achtsamer Tanzimprovisationen und Partnerarbeit (soweit möglich) wird das Bewusstsein für unsere Wirbelsäule geschult und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten erweitert.

WS 143 | Recovery Workout - Training zwischen dem Training | Claudia Schreiter

In diesem Workshop erlernst du Faszien-Flows, um den Körper nach einer Belastungsphase wieder zu hydrieren und zu versorgen. Nach einem Fasziestretching beenden wir das Training mit einer Metta-Meditation und bringen auch den Geist zur Ruhe.

Sonntag 09.10.2022

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
09:00 bis 10:30	WS 211 P FA Rücken Fit mit Pilates Tatiana Diara	WS 212 P FA La Kossa Fitness Ariane Fritzsche	WS 213 FA V Energy Warm-Up Vanessa Schlecht
11:00 bis 12:30	WS 221 P FA Ganzkörpertraining mit Pilates Tatiana Diara	WS 222 V La Kossa Dance Ariane Fritzsche	WS 223 Gymnastik mit dem Ball Vanessa Schlecht
	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:30 bis 15:00	WS 231 P FA Stabilisationstraining Zsofia Falvi	WS 232 V Funky-Street-Jazz Tatiana Diara	WS 233 Gymnastik mit Reifen und Seil Vanessa Schlecht
15:30 bis 17:00	WS 241 FA Rund um die Faszienrolle Zsofia Falvi	WS 242 V Lyrical Dance Tatiana Diara	WS 243 P Stretch & Relax Vanessa Schlecht

WS 211 | Rücken Fit mit Pilates | Tatiana Diara

Rückenmuskulatur kräftigen durch Pilates. Die Rückenmuskulatur ist genau so wichtig, wie die Bauchmuskulatur! In dieser Stunde wird der Fokus mehr auf diesen zwei Bereichen liegen.

WS 212 | La Kossa Afro Dance | Ariane Fritzsche

Choreografien aus alltäglichen und Afro Dance Bewegungen zu angesagten und mitreißenden Afrobeats! Förderung Deiner Kreativität und Körperwahrnehmung. Du brauchst nur Freude an Musik und Bewegung. Keine Vorkenntnisse nötig.

WS 213 | Energy Warm-Up | Vanessa Schlecht

Dein energievoller Start in den Tag: Gelenke werden mobilisiert, der Kreislauf in Schwung gebracht und auch mental bereiten wir uns auf einen großartigen Tag vor.

WS 221 | Ganzkörpertraining mit Pilates | Tatiana Diara

Fokus in dieser Stunde ist der ganze Körper, weil beim Pilates arbeitet tatsächlich der ganze Körper - kein Bereich wird ausgelassen. Es werden verschiedene Übungen gezeigt, wie man diese stärken oder einfacher ausführen kann.

WS 222 | La Kossa Fitness | Ariane Fritzsche

Afrotanzkultur, Kreativität und gute Laune treffen Fitness. Ein Dance-Fitness-Konzept auf der Basis Afro Urban Tänzern und zu angesagten Afrobeats. Fördere deine Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Kreativität. Keine Vorkenntnisse nötig.

WS 223 | Gymnastik mit dem Ball | Vanessa Schlecht

Lerne die fünf Techniken mit dem Ball kennen: Prellen, Halten, Schwingen & Führen, Werfen & Fangen, Rollen. Anschließend vertiefen wir die Techniken in einer kreativen Kür mit neuen Tricks.

WS 231 | Stabilisationstraining | Zsofia Falvi

In diesem Workshop lernen wir alles rund um Stabilisation und eine richtige Haltung. Korrekte Technik und Ausführung, sowie Aufbau vom Anfänger bis Fortgeschrittenen.

WS 232 | Funky-Street-Jazz | Tatiana Diara

In diesem Workshop erarbeiten wir eine peppige Choreografie mit schnellen Bewegungen und wenig Raumbewegung.

WS 233 | Gymnastik mit Reifen und Seil | Vanessa Schlecht

Schwingen, Kreisen, Achter – Spiralen, Zwirbeln, Springen. Ich zeige dir abwechslungsreiche Techniken, die vor allem Spaß machen.

WS 241 | Rund um die Faszienrolle | Zsofia Falvi

Innerhalb des Workshops beantworten wir folgende Fragen: Warum ist eine Rolle gut? Wie nutze ich die Rolle richtig? Gestaltung einer Stunde mit Rolle: Faszienrolle als Kleingerät für Kräftigungsübungen

WS 242 | Lyrical Dance | Tatiana Diara

In diesem Workshop stehen der Ausdruck von Leidenschaft und Gefühlen im Fokus und die Choreografie wird über die Lyrics getanzt.

WS 243 | Stretch & Relax | Vanessa Schlecht

Dein perfektes Cool Down zum Tagesabschluss. Dich erwartet ein ausgiebiges Dehnen zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie eine wohltuende Schlussentspannung.