



TURNEN IM MAIN-SPESSART-GAU

Nr. 1/2018

Mai 2018



Gaukinderturnfest am Samstag, 7. Juli 2018 beim TSV Großheubach



Beginn: 11.00 Uhr

Sportanlagen: TSV Sportplatz Großheubach

Meldungen: nur an **Ria Kemmerer**, Odenwaldstr. 1a, 63755 Alzenau,
kemmerer-ria@t-online.de
Zur Anmeldung bitte Meldeformular verwenden!
Auch unter www.turngau-main-spessart.de als Download möglich.
Nach- und Ummeldungen sind möglich!

Meldeschluss: für den allgemeinen Meldebogen 25.06.2018
Namentliche Meldung:
Formlos unter Angabe von Name, Altersklasse und Wettkampf
per Post oder Email bis **2. Juli 2018**

Meldegebühren: 2,50 € je Teilnehmer/In

Bei Nachmeldungen wird ein Zuschlag von 1,00 € je Teilnehmer/In erhoben.

Bei Nichtteilnahme trotz vorheriger Anmeldung und Bezahlung der Startgelder erfolgt keine Rückerstattung der Gebühr!

Medaillen/ Urkunden – Keine Zusendung!

Jede/r Teilnehmer/In, der/die seinen/ihren Wettkampf beendet, erhält eine Turnfestmedaille; die 6 Erstplatzierten eines Wettkampfes zusätzlich eine Urkunde.
Die Siegerehrungen aller Wettkämpfe und Wettbewerbe finden nach Wettkampfe statt.
Urkunden, die hier nicht abgeholt werden, werden **nicht zugeschickt!**

Wettkampfbüro

Das Wettkampfbüro befindet sich im Vereinsheim des TSV Großheubach. Dort können Nachmeldungen und Ummeldungen vorgenommen werden. Die Riegenführer erhalten hier für die Wettkämpfe eine Wettkampfliste, die sie nach Beendigung der Wettkämpfe auch dort wieder abgeben. Auch die Turnfestmedaillen werden hier ausgegeben.

Versicherungen - Haftung:

Der Turngau und der TSV Großheubach übernehmen keinerlei Haftung. Alle Teilnehmer/Innen der Turn- und Sportvereine sind über die Sportversicherung ihrer Vereine beim BLSV-Konzern versichert.

Erstellen der Siegerliste

Die Siegerlisten werden über EDV erstellt.

Bei der Anmeldung ist deshalb folgendes zu beachten:

Es wird gebeten, soweit wie möglich eine namentliche Voranmeldung der Teilnehmer/Innen zu senden **bis spätestens 2. Juli 2018**

an

Ria Kemmerer, kemmerer-ria@t-online.de

oder per Post an

Ria Kemmerer, Odenwaldstr. 1a, 63755 Alzenau zu senden.

Sobald ein Wettkampf ausgewertet und ausgedruckt ist, wird die Siegerliste im Sportgelände ausgehängt. Die Siegerliste wird auch innerhalb von einigen Tagen auf der Homepage des Turngaues www.turngau-main-spessart zu finden sein.

Parkmöglichkeiten

Auf Hinweise vor Ort achten

Freizeitgestaltung von 11:30-13:30 Uhr.

Spielstraße, Bungeetrampolin

Festbetrieb – Abschluss - Vorführungen

Versorgung durch den TSV Großheubach,

Den Abschluss sollen Pendelstaffeln und eine gemeinsame Gymnastik beinhalten.

Daneben werden noch Vorführungen einzelner Gruppen gesucht.

Zeitplan und Wettkampfstätten

10.30 Uhr	Kampfrichterbesprechung männl. / weibl.
11.00 Uhr	Gerätturnen weibl.
11.00 Uhr	Kinderturnfestwettkampf männl.
	Leichtathletik
11:00 Uhr	männl. u. weibl. AK 6–9 (M6; M7; M8; M9; W6, W7, W8, W9)
12:00 Uhr	männl. u. weibl. AK 10 – 11 (M10; M 11; W10; W11)
11:30 Uhr	männl. und weibl. für Kinder mit Behinderung
12:15 Uhr	männl. u. weibl. AK 12 - 14 (M12; M13; M14; W12; W13; W14)
11.30 – 13.30 Uhr	Spielstraße
13.45 Uhr	Festnachmittag mit Pendelstaffeln (10 Personen bilden eine Mannschaft, auch vereinsübergreifend)

Ausschreibung 2018

Turnen-Dreikampf Mädchen D, E und F

Jahrgang	Sprung	Reck	Bank/Balken	Boden
F 2012	P1	-	P2	P2
F 2011	P1	-	P2	P2
E 2010	P3 (Kasten 4 Teile)	-	P3	P3
E 2009	P3 (Kasten 4 Teile)	-	P3	P3
D 2008	P4 (Bock 1,10m)	P3	-	P4
D 2007	P4 (Bock 1,10m)	P3	-	P4

Der Ausgangswert beträgt bei allen Übungen 10 Punkte.

Für Rückfragen stehen Beate Schnabel bzw. Sabine Sticker jederzeit gerne zur Verfügung.
Es findet kein gesonderter Kampfrichterlehrgang statt.

Wichtig:

Alle teilnehmenden Vereine melden bitte geeignete Kampfrichter, die möglichst schon einmal einen Lehrgang zu den Wertungsvorschriften beim Gaukinderturnfest absolviert haben, bitte **bis zum 25.6.2018** an Beate Schnabel oder Sabine Sticker.

Der Einsatzplan wird ca. 14 Tage vor dem Gaukinderturnfest zusammen mit den Wertungsvorschriften an die Kampfrichter verschickt.



Gaukinderturnfest Wettkampf 5-7/8-9/10-11/12-13 Jahre

Der Kinder Turnfest Wettkampf ist ein Mannschafts- und Team-Wettbewerb in 4 Klassen für Jungen und Mädchen in o.g. Alter, nur ohne Meisterschaftsteilnehmer (ab Ufr!) Er besteht aus 4 Geräten (Boden, Sprung, Barren, Reck) und 2 Sonderprüfungen und wird nach den neuen P-Übungen (ab 2015) geturnt und bewertet. Eine Mannschaft ml. oder wl. besteht aus 3-6 TN aus 1 Verein. oder einem Team mit 2 TN. Gemischte Mannschaften/ Teams sind auch möglich. Bei Mannschaften mit 3 TN wird die niedrigste Einzelwertung 1x addiert. Bei Mannschaften mit 6 TN werden die beiden niedrigsten Einzelwertungen gestrichen. An den Geräten und den Sonderprüfungen dürfen alle Mannschaftsmitglieder starten. Für das Mannschaftsergebnis zählen die 4 besten Gerät+ Sonderprüfungs-Wertungen; Beim Team zählen immer beide je 1x. Mannschaftsturner können zusätzlich auch als Team turnen. Übertrag von MA nach Team nur durch WK-Leitung möglich!

AK 5-7: turnen an den 4 Geräten die P1/2
AK 8-9: turnen an den 4 Geräten die P2/3
AK 10-11: turnen an den 4 Geräten die P3/4
AK 12-13: turnen an den 4 Geräten die P4/5

Sonderprüfungen

Weit-Sprung: 3x fortlaufende Standweitsprünge
Sprint: Sprint-Umkehrstaffel 2x18 m (Team: bei 2xstoppen, MA: bei 4x)
Bewertung: Die P-Übungen werden nach dem Buch ab 2015 gewertet
(P1=1 Pkt., P5=5 Pkt. Ausgangswert +10.00 Pkt.).

Bei der Sonderprüfung Standweitsprung wird 30 (Team 10) plus Gesamtweite, beim Staffellauf wird 90 (Team 50) minus Gesamtzeit genommen, um den Wert den Gerätübungen anzunähern.

Gerätturnen männlich - Zeit- und Kampfrichter-Plan

11.00-12.00 Uhr Gerätturnen alle Jahrgänge

Kampfrichter:

<u>Boden:</u>	<u>Sprung</u>	<u>Barren:</u>	<u>Reck:</u>
TV Michelbach	TV Hösbach	TV Sailauf	TV Laufach
TV Aschaffenburg	TV Laufach	TSV Grünmorsbach	Spvgg Westerngrund
TuS Damm	TV Faulbach	TV Hasloch	TV Goldbach

<u>Standweitsprung:</u>	<u>Umkehr-Staffel:</u>
TV Michelbach	TV Sailauf
TV Großostheim	TV Hösbach

Ersatzkampfrichter: TV Goldbach, TV Großostheim, TV Hasloch
Die angegebenen Vereine müssen für geeignete/Ersatz-Kampfrichter sorgen.
Kampfrichterbesprechung ½ Stunde vor WK-Beginn an der WK-Stätte.

Leichtathletik

WK Nr.	Altersklasse	Wettkampf	
006	M 06	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung-Zone, Ballwerfen 80g
007	M 07	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung-Zone, Ballwerfen 80g
008	M 08	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung-Zone, Ballwerfen 80g
009	M 09	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung-Zone, Ballwerfen 80g
010	M 10	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung-Zone, Ballwerfen 80g
011	M 11	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung-Zone, Ballwerfen 80g
012	M 12	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung-Zone, Ballwerfen 200 g
013	M 13	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung Zone, Ballwerfen 200 g
014	M 14	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung, Ballwerfen 200 g
106	F 06	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung-Zone, Ballwerfen 80g
107	F 07	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung-Zone, Ballwerfen 80g
108	F 08	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung-Zone, Ballwerfen 80g
109	F 09	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung-Zone, Ballwerfen 80g
110	F 10	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung-Zone, Ballwerfen 80g
111	F 11	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung-Zone, Ballwerfen 80g
112	F 12	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung-Zone, Ballwerfen 80g
113	F 13	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung-Zone, Ballwerfen 80g
114	F 14	Leichtathl.-3-Kampf	50m-Lauf. Weitsprung, Ballwerfen 200 g

Kampfrichter/innen - Leichtathletik

Vereine, die Helfer beim Gaukinderturnfest stellen können, bitte bei Sabine Gahr, Tel. 09392 / 1313 melden.

Die Kampfrichter werden von Sabine Gahr eingeteilt. Diese sollen bitte pünktlich zur vereinbarten Zeit am Treffpunkt sein. Bei Verhinderung möchten sie bitte für einen geeigneten Ersatz sorgen.

Wettbewerb für Kinder und Jugendliche mit Behinderung

Hier wird ein Leichtathletik 3-Kampf unter Betreuung eines erfahrenen ÜL angeboten. Meldungen formlos an: Horst Heuß; heussh@t-online.de

Es finden **keine Wettkämpfe/ Wettbewerbe** in folgenden Fachbereichen statt:
Rhönradturnen, Gymnastik, Rhythmische Sportgymnastik, Show-Time
Turnen Mädchen C!

Siegerehrungen – Hinweise und Zeitplan

Geehrt werden pro Wettkampf bei einer Wettkämpferzahl unter 20 nur die Plätze 1-3.
Bei mehr als 20 Teilnehmern/innen pro Wettkampf werden die Plätze 1-6 geehrt.

Leichtathletik

12.30 Uhr: 6-9 Jahre weiblich und männlich; 13.00 Uhr: 10-11 Jahre weiblich und männlich

13.15 Uhr: 12-14 Jahre weiblich und männlich

Turnen männlich

13.30 Uhr: alle Altersklassen

Turnen weiblich

14.00 Uhr: alle Altersklassen

Datenschutz

Aus datenschutzrechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass die Anmeldedaten nur zum Zweck des Gaukinderturnfestes genutzt werden.

Die Ergebnisse werden nach Wettkampfe auf unserer Homepage veröffentlicht.

Wer gegen eine Veröffentlichung ist, möge dies bitte vor dem Gaukinderturnfest melden an

geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de.

Für die Veröffentlichung bzw. Weitergabe etwaiger Bilder ist jeder Fotograf selbst verantwortlich und muss sich selbstständig die Einwilligung des/der Fotografierten bzw. der Erziehungsberechtigten einholen. Der Turngau selbst wird keine Bilder veröffentlichen.

Organisation

Gesamtleitung:	Horst Heuß, TV Trennfurt
Techn. Leitung:	Gertrud Lang, TV Dettingen; Jürgen Dosch, TV Hasloch
Gerätturnen weibl.	Sabine Sticker, TV Michelbach; Beate Schnabel, TV Großwallstadt;
Gerätturnen männl.	Engelbert Scheliga, TV Laufach; Frank Weis, TV Hasloch; Stefan Volz, TV Michelbach
Leichtathletik	Christoph und Sabine Gahr, TV Bürgstadt
Wettbewerb für Geistig Behinderte:	Horst Heuß,
Festnachmittag	Horst Heuß, Gertrud Lang,
Finanzen	Petra Eifert, TV Klingenberg
Presse	
Wettkampfbüro	Ria Kemmerer, TSV Alzenau

Partner für das Gaukinderturnfest

Volksbanken Raiffeisenbanken



Turngau Geschäftsstelle

Elke Lappert, Högweg 10, 63796 Kahl a.Main, Tel: 06188 / 3019325

geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de

www.turngau-main-spessart.de

Lehrgänge 2018

Allgemeine Hinweise

Meldeadresse für alle Lehrgänge und Ansprechpartnerin:

Geschäftsstelle des Turngau Main-Spessart,

Elke Lappert, Högweg 10, 63796 Kahl a.Main, Tel: 06188 / 3019325

E-Mail: geschaefsstelle@turngau-main-spessart.de oder unter www.turngau-main-spessart.de

Bankverbindung für Lehrgangsgebühren:

Sparkasse Miltenberg-Obernburg, IBAN: DE6279650000 0500345707

1. Meldebestimmungen:

- Anmeldungen müssen schriftlich erfolgen.
- Jede schriftliche Anmeldung ist verbindlich und wird in postalischer Reihenfolge bearbeitet.
- Nach Anmeldung muss die Teilnahmegebühr innerhalb von 10 Tagen überwiesen werden, ansonsten verliert die Anmeldung ihre Gültigkeit.
- Der Turngau verschickt nur Anmeldebestätigungen per Email.
Wer nicht teilnehmen kann, wird auf jeden Fall benachrichtigt!
- Der Turngau Main-Spessart behält sich vor, Lehrgänge mangels Teilnehmer oder anderer Umstände abzusagen. Ebenfalls behält er sich Termin-, Orts- und Zeitplanänderungen vor.

2. Rücktrittsregelungen:

- Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich und ausschließlich an die Geschäftsstelle erfolgen.
- Der Teilnehmer kann bis **14 Tage** vor Beginn der Veranstaltung schriftlich zurücktreten.
Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 5 € einbehalten.
Bei kurzfristiger Absage beträgt die Kostenpauschale 100%, wenn kein ärztliches Attest innerhalb von 7 Tagen vorgelegt wird.

3. Teilnahmebestätigungen:

Die aktive Teilnahme über die angegebene Lehrgangsdauer ist Voraussetzung für den Erhalt der Teilnahmebestätigung über 8 Unterrichtseinheiten.

4. Versicherungsschutz:

Versicherungsschutz genießen die teilnehmenden Sport- und Turnvereinsmitglieder im Rahmen der bestehenden Vereinsversicherung. Für Nichtvereinsmitglieder besteht während Aus-, Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen des Turngau Main-Spessart kein Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung.

5. Lizenzverlängerungsmodus:

Eine neue Lizenz ist ab dem Prüfungsdatum für vier Jahre gültig. (Prüfungsdatum -1 Tag) Um den Rahmenrichtlinien zu entsprechen, werden die neuen Lizenzen nicht wie bisher pauschal bis zum 31.12. gültig sein. Eine Lizenz ist zukünftig ab dem Verlängerungsdatum für 4 Jahre + die restlichen Tage bis zum Quartalsende gültig. Ausschlaggebend für das Verlängerungsdatum ist immer der zuletzt besuchte Lehrgang zur Lizenzverlängerung.

Werden die Verlängerungsstunden gesplittet (2 * 8 UE) wird das letzte Lehrgangsdatum zu Grunde gelegt. Zur Verlängerung müssen insgesamt **15 UE** absolviert werden.

Nötige Unterlagen zur Lizenzverlängerung

- Bescheinigung(en) **in Kopie** über 15 LE/UE, Übungsleiterausweis **im Original** (mitzubringen)

6. Datenschutz:

Die zur Anmeldung übermittelten Kontaktdaten werden vom Turngau Main-Spessart nur zum Zwecke der Lehrgangsabwicklung und Lizenzverlängerung genutzt. Eine Weitergabe der Daten an den BTV – Bayerischer Turnverband – erfolgt nur zum Zwecke der Lizenzverlängerung.

Lehrgänge 2018

Yogilates - AUSGEBUCHT

Samstag, 09. Juni 2018, Waldschulturnhalle, 63791 Karlstein-Großwelzheim

Ungewöhnliche Übungen für das Rückentraining und Schmerzbewältigung

In diesem Seminar werden viele ungewöhnliche Variationen für die einzelnen Phasen in den Übungsstunden rund um das Rückentraining vorgestellt. Diese sind einfach durchzuführen und bieten eine Abwechslung in bestehenden Rückentrainings. Inhalte sind: Kreative Variationen der Aufwärmphase mit variantenreichen Koordinationsübungen und neuen Ideen der Gelenkmobilisation. Abwechslungsreiche und kreative Bewegungsfolgen in unterschiedlichen Positionen, gemischt mit bewegten und statischen Dehnungen. Außerdem werden viele praktische Übungen aus dem Bereich der Schmerzbewältigung durchgeführt, welche gut im Alltag umsetzbar sind und schnelle Linderung bringen können. Ein abwechslungsreicher Tag mit vielen neuen Ideen und Variationen.

Termin: Samstag, 07. Juli 2018 – 09.00 bis 15.30 Uhr
Ort: Berufsschulturnhalle Aschaffenburg-Leider, Seidelstr. 4
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Anna Maria Pröll
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 45 €
 Sonstige Personen: 68 €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Verpflegung

Lizenzverlängerung: 8 UE

-Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
 -Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (neu ab 2018)
 -Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
 -Übungsleiter B Sport in der Prävention
 -BLSV-Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

Trimm Dich fit in der Natur

Hierbei kommen die Nordic Walking Stöcke nicht nur zum Walken mit der richtigen Technik zum Einsatz sondern auch zum Koordinations- und Krafttraining. Außerdem laden „Naturmaterialien“ zum Trainieren ein.

Bist Du auch dabei im schönsten „Freiluft-Turnraum“ direkt vor der Haustüre? Hier kannst Du Dein Immunsystem stärken, neue Energie tanken und gleichzeitig im Wald entschleunigen, abschalten und einfach mal tief durchatmen.

Termin: Samstag, 15. September 2018 – 09.30 bis 16.30 Uhr
Treffpunkt: Schützenhaus am Waldrand, Großostheim-Pflaumheim, Mömlinger Str.
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Petra Göpfert, www.klang-natur-sport.de; Kinderpflegerin, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWV) für Prävention und Rehabilitation, Psychomotorik für Kinder, Natur- und Umweltpädagogin, KliK-Expertin (Kommunikation mit Klang nach Peter Hess)
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 45 €
 Sonstige Personen: 68 €

Lizenzverlängerung: 8 UE

-Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
 -Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (neu ab 2018)
 -Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
 -Übungsleiter B Sport in der Prävention
 -BLSV-Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

BTV Lehrgang Kinderturnen

Lehrgang 188-12-10, 06.-07.10.2018

[Ausschreibung zu Lehrgang 188-12-10](#)

Teilnahme am Samstag und Sonntag mit insgesamt 16 UE, davon finden am Samstag 8 UE und am Sonntag 8 (oder 7) UE statt

Preis für BTV-Mitglieder 70 €, für Sonstige 105 €

unterschiedliche Inhalte an den beiden Tagen (bis auf 1 Einheit schon vorgesehen)

Lehrgang 188-12-11, 6.10.2018

[Ausschreibung zu Lehrgang 188-12-11](#)

Teilnahme am Samstag 8 UE;

Preis für BTV-Mitglieder 40 €, für Sonstige 60 €

statt Samstag könnte natürlich auch der Sonntag gewählt werden, muss aber vorher fest gelegt werden. Für unsere 1-Tages-Lehrgänge wird meist der Samstag gewählt.

Abwechslungsreiches Auf- und Abwärmen

Ein gelungener Einstieg macht Laune, ein schönes Ende wirkt nach. Dieser Lehrgang beinhaltet viele verschiedene Praxisideen zum Auf- und Abwärmen. Elemente aus Aerobic und Rhythmik, Bewegungsspiele und koordinative Aufgaben sorgen für Abwechslung beim Aufwärmen. Wohlfühlübungen oder entspannende Sequenzen zum Schluss lassen unsere Teilnehmer mit einem guten Gefühl heimgehen.

Termin: Samstag, 20. Oktober 2018 – 09.00 bis 15.30 Uhr

Ort: TV Halle Trennfurt, Gänserain 8, 63911 Klingenberg-Trennfurt (hinter Dreifachhalle)

Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte

Referentin: Daniela Ludwig, Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation,

Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 45 €
Sonstige Personen: 68 €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Verpflegung

Lizenzverlängerung: 8 UE

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

-Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (neu ab 2018)

-Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)

-Übungsleiter B Sport in der Prävention

-BLSV-Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

Übungen zum Wohlfühlen und Tiefentspannung AUSGEBUCHT in Aschaffenburg

Samstag, 27. Oktober 2018, wahrscheinlich Aschaffenburg, Berufsschulturnhalle Leider

Übungen zum Wohlfühlen und Tiefentspannung In Bürgstadt

Hier werden einfache Übungen und Übungsfolgen vorgestellt, welche den Körper beweglich halten ohne anstrengend und erschöpfend zu sein. Die Übungen stammen aus dem Jin Yoga, der Eutonie, der Feldenkrais Methode und unterschiedlichen Gymnastikformen. Außerdem werden Übungen zur Tiefenentspannung durchgeführt. Diese stammen aus der Selbsthypnose, dem Yoga, Qi Gong und der Meditation. Die vorgestellten Übungen eignen sich sehr gut für den Unterricht in Gruppen. Hier erlebst Du viele neue Ideen für Deinen Unterricht.

Termin: Sonntag, 28. Oktober 2018 – 09.00 bis 15.30 Uhr
Ort: Sporthalle Bürgstadt, Streckfuß, 63927 Bürgstadt
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Anna Maria Pröll
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: **45 €**
 Sonstige Personen: **68 €**
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

- Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (neu ab 2018)
- Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
- Übungsleiter B Sport in der Prävention
- BLSV-Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

Pilates mit Schwerpunkt Rückentraining

Pilates Training wird gerne als effektives Training für den Rücken bezeichnet. Was steckt dahinter? Was ist das Geheimnis des Pilates in Bezug auf den Rücken? Wie trainiert Pilates den Rücken? In dem Seminar schauen wir uns das Pilates Training an und vergleichen die Übungen und die Art der Durchführung mit herkömmlichen Rückenfitness Training.

Wir schlüsseln die sogenannten Pilates Prinzipien auf und lernen die Wirkungsweise der Prinzipien verstehen. So werden aus den Pilates Übungen ein echtes Pilates Training. Ebenso ergründen wir den Begriff „ganzheitliches Training“ und bringen die Erkenntnisse ein in ein „Pilates Training für den Rücken“.

Angesprochen werden auch einige der häufigsten Rückenbeschwerden und Ansätze für ein sinnvolles Training bei Beschwerden.

Termin: Samstag, 8. Dezember 2018– 10.00 bis 18.00 Uhr...incl. 30 Minuten Pause
Ort: Pilates-Zentrum-AB, Bodelschwinghstrasse 10b, 63739 Aschaffenburg
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte – max. 16 Personen
Referent: Jörg Arnold
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: **45 €**
 Sonstige Personen: **68 €**
Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Sportkleidung ohne Schuhe, barfuß bzw. in Socken,
3 € p.P. Auslagenersatz für das Skript

Lizenzverlängerung:

- Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (neu ab 2018)
- Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
- Übungsleiter B Sport in der Prävention
- BLSV-Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

TERMINE – TERMINE – TERMINE - TERMINE

Turnen im Verein Gerättturnen männlich

09./10.06.18	Deutschland Cup	Delitzsch	
23.06.2018	2. WK Gauliga	TV Michelbach	15.00 Uhr
24.06.2018	2. WK Gauliga Schüler	TV Michelbach	10.00 Uhr
08./09.09.18	Deutschlandpokal Senioren		
19.09.2018	Jahresbesprechung	Großostheim	19.00 Uhr
06.10.2018	3. WK Gauliga	TV Hasloch	15.00 Uhr
07.10.2018	3. WK Gauliga Schüler	TV Hasloch	10.00 Uhr
21.10.2018	Bayernpokal Gauentscheid	TV Laufach	
11.11.2018	Bayernpokal Regionalentscheid	Schweinfurt	11.00 Uhr
25.11.2018	Bayernpokal Landesentscheid		10.00 Uhr

Turnen im Verein Gerättturnen weiblich

23./24.06.18	Turntalentschul-Pokal in Chemnitz
20.10.2018	Bayernpokal Gauentscheid beim TV Kahl
10.11.2018	Bayernpokal Regionalentscheid in Schweinfurt ab 8.45 Uhr
24.11.2018	Bayernpokal Landesentscheid

Rhythmische Sportgymnastik

07.07.2018	Nachwuchspokal
------------	----------------

Herbstsportfest

22.09.2018	TV Schweinheim
------------	----------------

Bitte um Meldung des Bedarfs an Gauzeitung „Turnen im Main-Spessart-Gau“

Wir möchten alle Vereine bitten zu prüfen, wie hoch der Bedarf an gedruckten Ausgaben der Gauzeitung in euren Abteilungen ist.

Denn diese kann auch per Email bezogen werden, gerne auch an Einzelpersonen in eurem Verein. Somit spart der Turngau Druck- und Versandkosten.

Bitte meldet euren aktuellen gedruckten Bedarf sowie an wen künftig auch per Email-Versand verschickt werden kann an: geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de

Elke Lappert

VEREINSJUBILÄEN IM JAHRE 2018

Folgende Vereine feiern 2018 ein klassisches Jubiläum:

125 Jahre: TV Haibach (am 2./3.06.2018) und TuS Aschaffenburg-Leider (am 6.10.2018)

Der Turngau möchte wieder gemeinsam für alle Vereine gratulieren, die an einer Gratulation interessiert sind. Jeder Verein kann die Höhe der Geldspende selbst bestimmen.

Wer sich noch beteiligen möchte,
bitte umgehend melden und mitteilen mit welchem Betrag Ihr Euch beteiligt.
geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de

Turngau Geschäftsstelle

Elke Lappert, Hägweg 10, 63796 Kahl a.Main, Tel: 06188 / 3019325
geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de
www.turngau-main-spessart.de