



# TURNEN IM MAIN-SPESSART-GAU

Nr.1/2019

April 2019



## Einladung zum 1. Showtanzwettbewerb der Tanzgruppen des TV Großwallstadt 1888 e.V. am 28.9.2019

Die Tanzgruppen des TVG laden herzlich zum ersten Showtanzwettbewerb in Großwallstadt ein! Das Freundschaftsturnier wird am 28.09.2019 in der Turnhalle Großwallstadt stattfinden.

Teilnehmen können Tanzgruppen in den Altersklassen Jugend, im Durchschnittsalter von 12 bis 15 Jahren, und Erwachsene ab 16 Jahren.

Für die Jugendgruppen beginnt der Wettkampf ab 11:00 und endet voraussichtlich gegen 14:30. Die Erwachsenen treten ab 16:00 an, voraussichtliches Ende wird gegen 20:00 sein. (Genaue Angaben zum zeitlichen Ende der Veranstaltung können erst nach Anmeldeschluss gegeben werden.)

Die Tanzgruppen treten in zwei verschiedenen Kategorien an. Zu der ersten Kategorie zählen die Stile Showtanz, Jazz-Dance und Modern. Die zweite Kategorie bildet Hip-Hop.

Wir freuen uns auf die teilnehmenden Gruppen, sowie auf tolle & anspruchsvolle Choreographien, die das Publikum und die Jury begeistern. Gemeinsam mit euch werden wir einen spannenden und tänzerisch vielfältigen Freundschafts-Wettbewerb gestalten! Wichtig: Es dürfen nur eigens choreographierte Darbietungen gezeigt werden. UND: Es darf sich dabei gerne um die Vor-Saison Tänze handeln, nutzt die Chance diese nochmal präsentieren zu können!

Bewertet werden die Darbietungen dabei von einer mehrköpfigen fachkundigen Jury. Genaue Informationen zum Organisatorischen erhalten die angemeldeten Gruppen nach der Anmeldung.

Meldet euch an, seid dabei und nehmt am 1. Showtanzwettbewerb in Großwallstadt teil! Nähere Informationen erhaltet ihr bei Jutta Lindner unter [jutta.reiner@t-online.de](mailto:jutta.reiner@t-online.de).

Wir freuen uns auf euch!  
Eure Tanzgruppen  
Surprise, Spirit und myDestination

## Delegierte für Bezirksturntag und BTV Turntag

Folgende Delegierte des Turngau Main-Spessart wurden auf unserem Turntag am 1.12.2018 gewählt:

### Bezirksturntag am 6.07.2019 in Schweinfurt

Heuß Horst	TV Trennfurt
Helfrich Peter	TV Haibach
Lang Gertrud	TV Dettingen
Schneider Marcus	TV Miltenberg
Kemmerer Maria	TSV Alzenau
Dosch Jürgen	TV Hasloch
Eifert Petra	TV Klingenberg
Lappert Elke	TV Dettingen
Dümig Gabi	DJK Mainaschaff
Bieber Iris	TSV Alzenau
Miltenberger Franz	TSV Amorbach
Berger Petra	TuS Damm
Timm Martina	TV Aschaffenburg
Krausert Hugo	TV Aschaffenburg
Schmitt Thomas	TV Bürgstadt
Gahr Helmut	TV Bürgstadt
Gahr Angelika	TV Bürgstadt
Syndikus Karin	TV Erlenbach
Bleistein Gerhard	TV Goldbach
Villing Peter	TV Großostheim
Schnabel Beate	TV Großwallstadt
Kunkel Benedikt	TV Haibach
Weiß Frank	TV Hasloch
Sauer Robert	TV Hösbach
Thom-Zeug Claudia	TV Kahl
Jung Carmen	TV Kahl
Schramm Carmen	TV Kleinheubach
Ebert Stefan	TV Klingenberg
Scheliga Engelbert	TV Laufach
Clausmeier Gerhard	TV Miltenberg
Braun Daniela	TV Niedernberg
Tomm Lea-Rebecca	TV Niedernberg
Wöhlte Jürgen	TV Sailauf
Link Marianne	TV Schneeberg
Bauer Fritz	TV Trennfurt
Ruland Hans	TV Trennfurt
Bösel Edelgard	VfL Mönchberg

### BTV Turntag am 23.11.2019

Heuß Horst	TV Trennfurt
Helfrich Peter	TV Haibach
Lang Gertrud	TV Dettingen
Kemmerer Maria	TSV Alzenau
Schneider Marcus	TV Miltenberg

Eine entsprechende Einladung wird zeitnah an die Delegierten verschickt.

## Termine im Turngau Main-Spessart

### Wettkämpfe, Sportfeste, Versammlungen...

Aktualisierte Termine im Turngau Main-Spessart 2019 sind zu finden unter  
<http://www.turngau-main-spessart.de/>, Rubrik Termine.

Datum			Ausrichter
06.07.2019	Trampolin	Wettkampf	Unterfränkische Jahrgangsmeisterschaften TV Aschaffenburg
28.09.2019	Trampolin	Wettkampf	Unterfr. Einzel- und Mannschaftsmeisterschaften TV Goldbach
23.11.2019	Trampolin	Wettkampf	Adolf-Ühlein-Pokal TV Aschaffenburg
16.04.2019	Trampolin	Ausbildung	Bezirkskampfrichter-Ausbildung TV Goldbach
13.04.2019	Rhönrad	Wettkampf	Gaumeisterschaft TV Miltenberg
4./05.05.19	Gerätturnen	Wettkampf	Deutschland-Cup Hösbach
18.05.2019	Gerätturnen wbl	Wettkampf	1. Rundenwettkampf Kreis Miltenberg TV Miltenberg
19.10.2019	Gerätturnen wbl	Wettkampf	2. Rundenwettkampf Kreis Miltenberg TV Kleinheubach
11.05.2019	Gerätturnen wbl	Wettkampf	1. Rundenwettkampf Kreis Aschaffenburg TV Laufach
28.09.2019	Gerätturnen wbl	Wettkampf	2. Rundenwettkampf Kreis Aschaffenburg TV Sailauf
18.05.2019	Gerätturnen wbl	Wettkampf	1. Rundenwettkampf Kreis Alzenau TV Kahl
28.09.2019	Gerätturnen wbl	Wettkampf	2. Rundenwettkampf Kreis Alzenau TV Michelbach
26.10.2019	Gerätturnen wbl	Wettkampf	Gauentscheid wbl. TV Grünmorsbach
18.05.2019	Gerätturnen ml	Wettkampf	2. WK Gauliga ml TV Michelbach
19.05.2019	Gerätturnen ml	Wettkampf	2. WK GL-Schüler TV Michelbach
05.10.2019	Gerätturnen ml	Wettkampf	3. WK Gauliga ml TV Hasloch
06.10.2019	Gerätturnen ml	Wettkampf	3. WK GL-Schüler TV Hasloch
20.10.2019	Gerätturnen ml	Wettkampf	Bayernpokal, Gauentscheid ml TV Hösbach
02.11.2019	Gerätturnen wbl	Wettkampf	Bayernpokal, Regionalentscheid wl TV Hösbach
03.11.2019	Gerätturnen ml	Wettkampf	Bayernpokal, Regionalentscheid ml TV Hösbach
23.11.2019	Gerätturnen wbl	Wettkampf	Bayernpokal, Landesentscheid wl n.n.
24.11.2019	Gerätturnen ml	Wettkampf	Bayernpokal, Landesentscheid ml n.n.
18.09.2019	Gerätturnen ml	Sitzung	Jahrestagung TV Großostheim
13.11.2019	Gerätturnen wbl	Sitzung	Gausitzung Großostheim
30.05.2019	bis 2.06.2019	Turnfest	Bayerisches Landesturnfest Schweinfurt
29.04.2019		Turnfest	Frühjahrsfest TV Bürgstadt
21.09.2019		Turnfest	Herbstsportfest TV Schweinheim
13.07.2019	Turn10	Wettkampf	Turn10 Wettkampf ml+wbl. D E F n.n.
30.05.2019		Gauwandertag	<b>ENTFÄLLT</b> wg. Landesturnfest
29.04.2019		Sitzung	Sitzung Fachwarte Trennfurt
08.05.2019		Sitzung	Vorstandssitzung Dettingen
06.07.2019		Turntag	Bezirkstag Schweinfurt
24.07.2019		Sitzung	Vorstandssitzung Hasloch
23.11.2019		Turntag	BTV: Bayerischer Turntag NN
n.n.		Sitzung	Herbsttagung n.n.
n.n.		Turntag	Turntag Turngau Main-Spessart TV Niedernberg



## Gerätturnen Deutschland - Cup am 4.05. und 5.05.2019 beim TV Hösbach

Der TV Hösbach lädt alle Interessierten zum Deutschland-Cup ein.

Voraussichtlicher Zeitplan:

### Samstag, 4. Mai 2019:

09.00 - 09.50 Einturnen weibliche Jugend 12-13 und 14/15  
 10.00 - 13.30 Wettkampf  
 14.30 - 15.20 Einturnen weibliche Jugend 16-17, Aktive 18+  
 15.30 - 18.00 Wettkampf

### Sonntag 5. Mai 2019:

08.00 - 08.50 Einturnen männliche Jugend 12-13 und 14/15  
 09.00 - 12.45 Wettkampf  
 13.30 - 14.20 Einturnen männliche Jugend 16-17 und Aktive 18+  
 14.30 - 17.00 Wettkampf

## Frühjahrsturnfest am Samstag, 27. April 2019 beim TV Bürgstadt

**Ausrichter:** TV BÜRGSTADT  
**Ort:** SPORTGELÄNDE BÜRGSTADT  
 Fleckenweg 4, 63927 Bürgstadt

**Wettbewerbe:** Leichtathletik - 3-Kämpfe für die Altersklassen ab 6 Jahre  
 Einzelwettkämpfe: Schleuderballwerfen  
 Wettbewerb für Menschen mit Behinderung

**Startgebühren:** je 2,50 € für Erwachsene, Jugendliche und Schüler/Innen  
**Siegerauszeichnungen:** jede/r Wettkämpfer/In, die/der ihren/seinen Wettkampf beendet, erhält eine Urkunde

**Zeitplan:**

13.30 Uhr	Anmeldungen
	Einteilung der Kampfrichter und Riegenführer
14.00 Uhr	Beginn der Wettkämpfe für alle Altersklassen 6 -18 Jahre
15.00 Uhr	Beginn der Wettkämpfe für alle Altersklassen ab 19 Jahre u.ä.

**Gesamtleitung** Christoph und Sabine Gahr, TV Bürgstadt  
**Wettkampfbüro:** Ria Kemmerer, TSV Alzenau



## TURN10 Wettkampf Samstag, 13.Juli 2019

Der Turngau Main-Spessart möchte im Sommer einen **TURN10 Wettkampf** anbieten!!!

Um besser planen zu können, benötigen wir eure Mithilfe!

Welcher Verein ist bereit einen solchen Wettkampf auszurichten?  
Benötigt wird eine Dreifachturnhalle mit guter Geräteausstattung.  
Interessierte Vereine melden sich bitte bis zum 1.05.2019 bei  
Sabine Sticker [sami.sticker@t-online.de](mailto:sami.sticker@t-online.de)

Welche Vereine würden gerne an dem Wettkampf teilnehmen? Teilnehmen können  
Jungen und Mädchen der Altersklassen D E F, für TurnerInnen, die schon am P-  
Programm teilnehmen, gibt es eine getrennte Wertung.  
Auch hier bitte eine kurze unverbindliche Vorabmeldung mit Angabe der geschätzten  
Teilnehmerzahl weiblich/männlich bis zum 1.05.2019 an  
Sabine Sticker [sami.sticker@t-online.de](mailto:sami.sticker@t-online.de)

Es hilft uns auch weiter, wenn ihr uns mitteilt, dass ihr (momentan) kein Interesse am  
Turn10 Programm habt.

Wir hoffen auf viele positive Rückmeldungen aus den Vereinen. Vielen Dank!



## Bayerisches Landesturnfest 2019 in Schweinfurt

Alle Infos zu Wettkämpfen und Programm findet ihr unter  
<https://www.turnfest19.de>



## auf dem Landesturnfest Schweinfurt

### 1. Hotel

Der Turngau Main-Spessart hat im Hotel Stadtvilla ein kleines Kontingent an Zimmern.

Doppelzimmer 103,- Euro/Nacht

Einzelzimmer 84,- Euro/Nacht

Wer in Schweinfurt übernachten will, soll sich bitte bei Horst Heuß melden. ([heussh@t-online.de](mailto:heussh@t-online.de))

### 2. Bus

Für Samstag, den 1.06.2019, wird der Turngau eine Tagesfahrt zum Turnfest ermöglichen. Die Fahrt kostet pro Person 15,- Euro (beinhaltet nur die Busfahrt, keine Tageskarten od. sonst.) Abfahrt 8:00 Uhr.

Zustiege: Karlstein/Dettingen Pendlerparkplatz und Großwallstadt, Sportplatz.

Rückfahrt in Schweinfurt 18:00 Uhr.

Anmeldungen für Busplätze bitte bei Horst Heuß melden. ([heussh@t-online.de](mailto:heussh@t-online.de))

### 3. Showtanzgruppen gesucht für die Showbühnen

Habt ihr nicht Lust mit eurer Gruppe beim Turnfest aufzutreten?

Es werden noch jede Menge Gruppen gesucht.

Diese Gruppen müssen nicht aus dem Bereich Turnen kommen.

Nähere Infos sind hier zu finden:

<https://www.turnfest19.de/turnfest-hautnah/turnfest-erleben/buehnen.html>

Bitte meldet euch direkt bei der auf der Webseite angegebenen Kontaktadresse.

### 4. Helfer gesucht für den Trendsportpark

<https://www.turnfest19.de/turnfest-hautnah/turnfest-aktiv/trendsportpark.html>

Der Turngau Main Spessart möchte die Veranstalter im Bereich Trendsport mit Helfern unterstützen.

Es wäre toll, wenn sich einige Helfer finden würden, die stunden- oder tageweise diesen Bereich mit unterstützen würden.

Vor allem für Slackline und Parkour bräuchten wir noch Unterstützung.

Zu besetzen sind Dienste von Do-Sa von 10-18 Uhr.

Auch hier bitte Info an Horst geben.

Bankverbindung für Hotel und Bus ist wie immer unser Konto

Turngau Main-Spessart  
Sparkasse Miltenberg-Obernburg  
IBAN: DE02796500000430009274

## Lehrgänge 2019

Besonders hinweisen möchten wir noch auf folgenden Lehrgang:

### Trainer-Assistenten-Ausbildung 2019 für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

- Termine:** Samstag, 16.11.2019, Sonntag, 17.11.2019  
Samstag, 07.12.2019, Sonntag, 08.12.2019
- Zeit:** jeweils 09.45 – 17.00 Uhr
- Ort:** Haseltalhalle  
Am Witzpfad 1c, 97907 Hasloch
- Teilnehmer:** Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene
- Teilnehmerzahl:** 25
- Referentin:** Alisa Bieber
- Gebühr:** inklusive Ausbildungsskript  
Mitglieder von Vereinen mit BTV-Mitgliedschaft 75 €  
Sonstige Personen 113€
- Anmeldungen:** Bitte Adresse der SportlerInnen, Verein, Geb.-datum,  
Emailadresse und Sportart /Altersstufe angeben,  
in der der Einsatz erfolgt  
Anmeldung per E-Mail an: [geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de](mailto:geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de)
- Meldeschluss:** 31.10.2019
- Mitzubringen:** Verpflegung für Mittagspause, Hallenschuhe,  
Sportbekleidung, Schreibunterlagen
- Hinweise:** Um den Assistentenschein zu erhalten, müssen alle 4 Tage  
besucht werden!  
Wichtig: Altersbegrenzung!  
Die TeilnehmerInnen müssen am 1. Tag der Ausbildung  
14 Jahre alt sein!



Alle Lehrgänge 2019 im Turngau Main-Spessart sind vollständig aufgelistet  
auf <http://www.turngau-main-spessart.de/> Rubrik Lehrgänge

## **Achtsamkeits-Yoga (noch wenige Restplätze)**

Achtsamkeits-Yoga schafft eine Verbindung zwischen dem körper-orientierten Yoga (Hatha-Yoga) und den Achtsamkeitslehren des Buddhismus.

Er schafft es auf wunderbare und sanfte Weise Körper und Geist zu vereinen. Durch das harmonische Zusammenspiel der Körperhaltungen und der behutsamen Lenkung des Geistes entsteht, ganz von alleine, ein meditativer Zustand. Auf diese Weise können nicht nur Verspannungen, Fehlhaltungen und andere körperlich Beschwerden gelindert werden. Auch Stress, innere Unruhe und Ängste werden abgebaut. Das körperliche Wohlbefinden wird erhöht, es steht mehr Energie und Vitalität zur Verfügung, die Konzentrationsfähigkeit steigert sich, die Körperwahrnehmung wächst und das Immunsystem wird gestärkt.

**Termin:** Samstag, 25.05.2019 – 10.00 bis 17.00 Uhr  
**Ort:** Sporthalle Bürgstadt, Ecke Jahnstr./ Streckfuß, 63927 Bürgstadt  
**Referentin:** Violetta Schuba,  
 Dipl. Sportwissenschaftlerin Rehabilitation und Prävention  
**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 45 €  
 Sonstige Personen: 68 €

### **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

## **Abwechslungsreiches Rückentraining AUSGEBUCHT !!!**

**Termin:** Samstag, 29.06.2019 – 9:00 bis 15:30 Uhr

## **Die Kunst des Loslassens Entspannung für Leib und Seele (noch wenige Restplätze)**

Psychischer Stress und muskuläre Verspannungen gehen häufig Hand in Hand. Es werden Übungen vorgestellt, die den Kopf frei werden lassen und den Körper in die Entspannung bringen. Dabei wird der ganzen Vielfalt für ein entspanntes Leben Raum gegeben: Von Dehn- und Beweglichkeitsübungen als Mittel der Entspannung über Achtsamkeitstraining und fernöstlichen Bewegungsfolgen bis zu Atementspannung und Fantasiereisen, der Weg in die Entspannung hält viele Möglichkeiten bereit.

**Termin:** Samstag, 14.09.2019 - 10:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** TV Halle Trennfurt, Gänserain 8, 63911 Klingenberg-Trennfurt  
**Referentin:** Daniela Ludwig  
**Gebühr:** BTV-Mitgliedsvereine : 45 €  
 Sonstige Personen: 68 €

### **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





## BTV-LG: Kinderturnen „Bunt und vielfältig“ (3-6 Jahre) LG.-Nr. 198-12-10

Spielen und Bewegung mit Alltagsmaterialien, Bewegungslandschaft mit Turngeräten, Fit für Ballspiele für Kinder von 3-6 Jahren.

<b>Termin:</b>	Samstag, 5.10.2019	
<b>Ort:</b>	Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main	
<b>Gebühr:</b>	BTV-Mitgliedsvereine	45 €
	Sonstige Personen:	68 €
<b>Meldeadresse:</b>	<b>Bayerischer Turnverband</b> Online unter <a href="http://www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html">www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html</a>	

## BTV-LG: Kinderturnen „Bunt und vielfältig“ (3-10 Jahre) LG.-Nr. 198-12-11

Spielen und Bewegung mit Alltagsmaterialien, Bewegungslandschaft mit Turngeräten, Fit für Ballspiele für Kinder von 6-10 Jahren.

<b>Termin:</b>	Sonntag, 6.10.2019	
<b>Ort:</b>	Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main	
<b>Gebühr:</b>	BTV-Mitgliedsvereine	45 €
	Sonstige Personen:	68 €
<b>Meldeadresse:</b>	<b>Bayerischer Turnverband</b> Online unter <a href="http://www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html">www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html</a>	

## Koordination Übungen zur Sturzprävention und geistigen Fitness

Das Trainieren der Koordination fördert nachgewiesenermaßen die Standfestigkeit und geistige Fitness.

In diesem Workshop werden vielfältige Übungs- und Spielbeispiele gezeigt, die die breite Palette Koordination für Ältere abdecken. Zum Aufwärmen, für „Zwischendurch“ oder als eigener Stundeninhalt, die Fülle an Übungsbeispielen bringt Schwung und Spaß in die Stunden.

<b>Termin:</b>	Samstag, 19. Oktober 2019 – 10:00 bis 17:00 Uhr	
<b>Ort:</b>	Zweifachsporthalle Berufsschulzentrum, 63741 Aschaffenburg (Leider), Seidelstr. 4	
<b>Referentin:</b>	Daniela Ludwig,	
<b>Gebühr:</b>	BTV-Mitgliedsvereine	45 €
	Sonstige Personen:	68 €

### 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

## Team-Partner-Tag

Training mit einem Partner macht sehr viel Spaß und ist sehr effektiv!

Erlebe einen Tag mit Deinem Team-Partner, in dem Du dich gemeinsam kräftigst, mobilisierst, dehnt und Dir zum Abschluss des Tages durch die Kraft der Berührung etwas Gutes tust.

**Termin:** Samstag, 26. Oktober 2019 – 10.00 bis 17.00 Uhr  
**Ort:** Sporthalle Bürgstadt, Ecke Jahnstr./ Streckfuß, 63927 Bürgstadt  
**Referentin:** Alexandra Lauter,  
**Gebühr:** BTV-Mitgliedsvereine 45 €  
 Sonstige Personen: 68 €

### Lizenzverlängerung:

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

## Gymnastik für Demenzerkrankte

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Basiswissen zum Thema Gehirn und Demenz
- Gefühle und Erleben von Menschen mit kognitiven Einschränkungen
- Begegnung und Kommunikation gestalten
- Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Bewegung, Gehirntraining und Demenz in Theorie und Praxis
- Theorie und Praxis zum Thema Ausdauer-, Kraft und Gleichgewichtstraining
- Dual- Multitasking
- Sturzprophylaxe
- Zielgruppendifferenzierung und Teste
- Rahmenbedingungen und Organisation

**Termin:** Samstag, 09. November 2019 – 10.00 bis 17.00 Uhr  
**Ort:** Waldschulturnhalle, An der Waldschule 5, 63791 Karlstein-Großwelzheim  
**Referentin:** Antje Hammes,  
**Gebühr:** BTV-Mitgliedsvereine 45 €  
 Sonstige Personen: 68 €

### 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

## Animal Moves

Mit zahlreichen, von Tieren inspirierten, Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht wird dein Körper auf mehreren Ebenen trainiert. Durch die Kombination verschiedener Übungen entsteht ein natürlicher Fluss von Bewegungen, ein Training mit hohem Spaßfaktor, spielerisch und unabhängig von Geräten. Dabei wird jeder Muskel beansprucht und gestärkt. Zudem fördert das Workout die Flexibilität, die Koordination sowie die Ausdauer.

**Termin:** Sonntag, 10. November 2019 – 10.00 bis 17.00 Uhr  
**Ort:** Waldschulturnhalle, An der Waldschule 5, 63791 Karlstein-Großwelzheim  
**Referentin:** Antje Hammes,  
**Gebühr:** BTV-Mitgliedsvereine 45 €  
 Sonstige Personen: 68 €

**Lizenzverlängerung:**  
 Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)  
 Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (neu ab 2018)  
 BLSV-Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit und bewegte Entspannung AUSGEBUCHT !!!.....Warteliste

**Termin:** Samstag, 23.11.2019 – 9:00 bis 15:30 Uhr  
**Ort:** Zweifachsporthalle Berufsschulzentrum, 63741 Aschaffenburg (Leider)

Auf Grund der hohen Resonanz werden wir evtl. folgenden Lehrgang nochmals anbieten:

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit und bewegte Entspannung (gleicher Inhalt wie LG 23.11.19 !!!)

**Termin voraussichtlich:** Sonntag, 24.11.2019 – 9:00 bis 15:30 Uhr  
**Ort:** n.n.  
**Referentin:** Anna Maria Pröll

Es werden die Grundlagen der Stressbewältigung mit Hilfe von Achtsamkeit vermittelt. Dies geschieht in kleinen Theorieeinheiten und praktischen Übungen, welche im Alltag gut umsetzbar sind. Die bewegte Entspannung ist dabei eine nützliche Unterstützung, um bei sich anzukommen. Ein wunderbarer, entspannter Tag für Dich mit vielen Ideen für Deinen Unterricht.

**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

## Hier schon eine kurze Vorschau auf 2020

Der Turngau Main-Spessart plant nächstes Jahr eine Übungsleiter C-Ausbildung anzubieten. Es soll sowohl ein Basismodul als auch ein Aufbaumodul hier in unserem Turngau stattfinden. Details hierzu werden entsprechend bekanntgegeben.

### **Meldeadresse für alle Lehrgänge und Ansprechpartnerin:**

Geschäftsstelle des Turngau Main-Spessart,  
Elke Lappert, Hägweg 10, 63796 Kahl a. Main, Tel: 06188 / 3019325  
E-Mail: [geschaefsstelle@turngau-main-spessart.de](mailto:geschaefsstelle@turngau-main-spessart.de) oder unter [www.turngau-main-spessart.de](http://www.turngau-main-spessart.de)

### **Bankverbindung für Lehrgangsgebühren:**

Sparkasse Miltenberg-Obernburg, IBAN: DE6279650000 0500345707

Alle Informationen und Regelungen unsere Lehrgänge betreffend findet ihr in der Rubrik Lehrgänge auf <http://www.turngau-main-spessart.de>

## Vereinsjubiläen im Jahre 2019

Folgende Vereine feiern 2019 ein klassisches Jubiläum:

**125 Jahre: TV Großwelzheim 1894**

**100 Jahre: TuSpo Sommerau 1919**

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 hier noch beteiligen möchte, bitte den Betrag auf das Konto des Turngau bei der Sparkasse Miltenberg-Obernburg IBAN: DE02796500000430009274 überweisen. Bitte gebt unbedingt bei der Überweisung euren **vollständigen** Vereinsnamen an!

Meldet eure Spende mit Vereinsnamen, einer Kontaktperson mit Emailadresse und der Höhe des Spendenbetrages für den jeweiligen Jubiläumsverein.  
Meldeadresse: [geschaefsstelle@turngau-main-spessart.de](mailto:geschaefsstelle@turngau-main-spessart.de)

Diese Ausgabe der Gauzeitung kann auch unter [www.turngau-main-spessart.de](http://www.turngau-main-spessart.de) heruntergeladen werden!