



# TURNEN IM MAIN-SPESSART-GAU

Nr.1/2020

September 2020

## Vorwort der Vorstandschaft des Turngau Main-Spessart

Liebe Vorstände, liebe Abteilungsleiter/innen, Übungsleiter/innen und Freunde des Turngau Main-Spessart

Auch während der Covid-19-Zwangspause waren wir, eure Vorstandschaft, nicht untätig. Wir haben über unsere Homepage und Mailverteiler immer versucht, euch, in dieser schwierigen Zeit, auf dem Laufenden zu halten und zeitnah alle Informationen an alle Beteiligten weiterzuleiten.

Gleichzeitig mussten die anstehenden Aufgaben nach dem Ausscheiden unseres langjährigen Turngau-Vorsitzenden Horst Heuß in der Vorstandschaft neu verteilt werden.

Da durch den allgemeinen Lockdown auch unsere bereits vorbereiteten Lehrgänge, Wettkämpfe, Sitzungen, usw. betroffen waren und eine große Satzungsänderung im BTV bevorsteht, machte es dies nicht einfacher. Wir treffen uns zurzeit in einem ca. vierwöchigen Rhythmus um die anstehenden Themen abzuarbeiten. Da in der Geschäftsstelle des BTV immer mehr ehrenamtliche Mitarbeiter durch hauptamtliche Mitarbeiter ersetzt werden, ändert sich hier auch vieles was bisher im Routineablauf abgearbeitet wurde. Gerade hier gibt es zwingende Änderungen zu dem gesamten Ablauf der Lehrgänge und Wettkämpfe in unserem Turngau wovon alle Fachwarte mehr oder weniger betroffen sind.

Die schon lange angekündigte Vollversammlung des BTV findet nun im September erstmalig digital über ein Webmeeting statt. Hier sind wir alle nicht nur sehr gespannt wie dies der BTV technisch umsetzt, sondern auch, was die geplanten Satzungsänderungen für unseren Turngau bedeuten. Hier werdet Ihr, wie gewohnt, von uns auf dem Laufenden gehalten.

Mit dieser neuen Ausgabe unserer Gauzeitung können wir aber auch erste Ergebnisse unserer Arbeit präsentieren.

Neben einer Vielzahl von Lehrgängen zur Lizenzverlängerung ist eine Trainer-Assistenten-Ausbildung noch für 2020 und die Ausbildung Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt: Erwachsene für 2021 geplant. Einzelheiten findet ihr auf den folgenden Seiten. Bitte beachtet, dass hier aufgrund der zurzeit nötigen Hygienevorschriften immer nur die Hälfte der sonst üblichen Teilnehmer angenommen werden können.

Da der jährliche Turntag in 2020 nicht stattfinden kann, haben wir uns entschlossen, uns mit euch auf vier an unterschiedlichen Orten stattfindenden Herbsttagungen auszutauschen. Auf eurer zahlreiches Kommen freuen wir uns jetzt schon, die Termine hierzu stehen in dieser Ausgabe.

Wir möchten aber auch an dieser Stelle nicht vergessen uns bei allen Mitarbeitern, Fachwarten, Übungsleitern, Vorstandsmitgliedern, usw. in den Vereinen und im Turngau recht herzlich für ihren Einsatz in den letzten Monaten zu bedanken. Denn nur durch euch ist der Bestand unserer Sportart auch in der Zukunft gesichert und trägt zu einem entscheidenden, positiven und ehrenamtlichen Beitrag in unserem Turngau bei.

In diesem Sinne bleibt alle gesund und weiterhin motiviert!

Im Namen der Vorstandschaft des Turngau Main-Spessart  
Jürgen Dosch  
Stellv. Vorsitzender Turnsport Turngau Main-Spessart

## **Beschluss der Vorstandschaft des Turngau Main-Spessart aus Sitzung 11.07.2020**

### **Gebührenerhöhung Lehrgänge:**

Auf Grund der coronabedingten begrenzten Teilnehmerzahl bei Lehrgängen sehen wir uns leider gezwungen die Lehrgangsgebühren für 2021 moderat zu erhöhen. Wir bitten um Verständnis.

### **Einreichung der Lizenzen zur Verlängerung bei BTV / BLSV:**

Zukünftig senden die Vereine die Lizenzen ihrer Übungsleiter zur Verlängerung direkt an BTV und BLSV.

Einzureichen zur Verlängerung sind:

- Original Übungsleiterlizenz
- Teilnahmebestätigungen der absolvierten Lehrgänge
- Vom Übungsleiter unterzeichneter Verhaltenskodex (dieser wird beim Lehrgang mit ausgeteilt)

Wir bitten dies zu beachten.

### **Hygienekonzepte**

Auch der Turngau muss bei seinen Lehrgängen Hygienekonzepte vorlegen.

Es werden die Hygienekonzepte des örtlichen Vereins übernommen.

Die Lehrgangsteilnehmer sind aufgefordert eigene Kleingeräte und Matten mitzubringen.

Diese Richtlinien werden den Teilnehmern vor Lehrgangsbeginn per email übermittelt.

## Herbsttagungen 2020

Eingeladen sind  
die **Vereinsvorsitzenden**, die **Abteilungsleiter/Innen** und **Übungsleiter/Innen.**  
**Bitte erscheint recht zahlreich!**

### Tagungstermine:

<b>Raum Aschaffenburg</b>	<b>Mittwoch, den 07.10.2020</b>	<b>19.30 Uhr</b>
	TuS Damm, Clubraum, Schillerstr. 60, 63741 Aschaffenburg, Eingang Rückseite Turnhalle	
<b>Raum Miltenberg</b>	<b>Montag, den 12.10.2020</b>	<b>19.30 Uhr</b>
	TV Bürgstadt, Clubraum in der Sporthalle Bürgstadt, Eingang Jahnstr., 63027 Bürgstadt	
<b>Raum Alzenau</b>	<b>Montag, den 19.10.2020</b>	<b>19.30 Uhr</b>
	TV Michelbach, Vereinsheim, Albstädter Str., 63755 Alzenau	
<b>Raum Obernburg</b>	<b>Mittwoch, den 28.10.2020</b>	<b>19.30 Uhr</b>
	TV Großwallstadt, Bayerischer Hof, Großostheimerstr. 26, 63868 Großwallstadt	

### Tagesordnungspunkte:

Werden noch über unsere Homepage veröffentlicht

## Turntag 2020 des Turngau Main-Spessart

Der für den 5.12.2020 geplante Turntag beim TV Schweinheim entfällt!!!

# Lehrgänge 2020

## NEU! NEU! NEU!

### Trainer-Assistenten-Ausbildung 2020 für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene LG-Nr. 20V48001

- Termine:** Samstag, 17.10.2020; Sonntag, 18.10.2020  
Samstag, 14.11.2020; Sonntag, 15.11.2020
- Zeit:** jeweils 09.45 – 17.00 Uhr
- Ort:** Waldschulturnhalle, An der Waldschule 5,  
63791 Karlstein-Großwelzheim
- Teilnehmer:** Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene
- Teilnehmerzahl:** 20
- Referentin:** Alisa Bieber
- Gebühr:** inklusive Ausbildungsskript  
Mitglieder von Vereinen mit BTV-Mitgliedschaft 80 €  
Sonstige Personen 120 €
- Anmeldungen:** Bitte Adresse der Sportler/Innen, Verein, Geb.-datum,  
Emailadresse und Sportart /Altersstufe angeben,  
in der der Einsatz erfolgt; T-Shirt-Größe  
Anmeldung per E-Mail an:  
[geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de](mailto:geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de)
- Meldeschluss:** 09.10.2020
- Mitzubringen:** Verpflegung für Mittagspause, Getränke, Hallenschuhe,  
Sportbekleidung, Schreibunterlagen.  
Bitte schon in Sportkleidung erscheinen!
- Hinweise:** Um den Assistentenschein zu erhalten, müssen alle 4 Tage  
besucht werden!
- Wichtig: Altersbegrenzung!  
Die Teilnehmer/innen müssen am 1. Tag der Ausbildung  
14 Jahre alt sein!
- Hygieneschutz:** Die Richtlinien des Hygieneschutzkonzepts gehen den  
Teilnehmern vor Beginn des Lehrgangs per Email zu.

## Lehrgänge 2020 zur Lizenzverlängerung

Auf Grund verkleinerten Teilnehmerzahl sind unsere 8 durch den Turngau ausgeführten Lehrgänge im 2. Hj. 2020 ausgebucht. Wenige Restplätze gibt es nur noch für:

### Fitness Variations

**LG-Nr. 20V55005**, Ersatztermin für LG 17.05.2020

**Functional Fitness: Training mit dem eigenen Körpergewicht 3 UE**

**Brain Gym: Training für Gehirn und Körper 2 UE**

**Rückenfitness 3 UE**

Wir starten in den Tag mit Functional Fitness – kurz gesagt: Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Mehrere Muskelketten werden beansprucht, Bewegungsabläufe aus dem Alltag sowie sportartspezifische Anforderungen trainiert. Der Körper wird bewusst in eine instabile Situation gebracht, wodurch er u.a. über seine Muskelschlingen ausbalancieren muss. Übungen, die Schnellkraft, Balance, Stabilität, Flexibilität, Kraft und Ausdauer verbessern.

„Brain Gym“- erstmal ein Fragezeichen im Kopf? Hier werden durch Konzentration, Bewegung und Geschicklichkeit, spielerisch unsere Synapsen trainiert, die Propriozeptoren, die für schnelle Reaktionen zuständig sind. Auch eine gute Sturzprophylaxe – nicht nur für Ältere!

Der letzte Teil unseres Workshops dreht sich um Rückenfitness. Verschiedene Trainingsmöglichkeiten für den gesunden Rücken werden aufgezeigt, um unsere Kurse abwechslungsreicher und zielorientierter zu gestalten.

**Termin:** Samstag, 7.11.2020 – 10.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Waldschulturnhalle, An der Waldschule 5, 63791 Karlstein-Großwelzheim

**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte

**Referentin:** Ilona Müller,

Aerobic- und Fitnesstrainerin, Fitnessfachwirtin BSA

Instructorin für HipHop, Riverdanceation, Danceation, Bodytoning

Aerobic- und Steptraining, Zumba-Trainerin

**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 45 €

Sonstige Personen: 68 €

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Verpflegung

**Lizenzverlängerung:** All - FuG - P - S - BLSV

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

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport - Sport in der Prävention

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

Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

## Mobility Training LG-Nr. 20V55012

- Termin:** Sonntag, 06.12.2020 – 10.00 bis 17.00 Uhr  
**Ort:** Waldschulturnhalle, An der Waldschule 5, 63791 Karlstein-Großwelzheim  
**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte  
**Referentin:** Sonja Hergert, Sportwissenschaftlerin M.A., Staatl. anerk. Physiotherapeutin  
**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 45 €  
 Sonstige Personen: 68 €  
**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Verpflegung,  
**Lizenzverlängerung:** All - FuG - P - S – BLSV  
 Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)  
 Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit  
 Übungsleiter B Breitensport - Sport in der Prävention  
 Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)  
 Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

## BTV-Lehrgänge

**Für folgende BTV-organisierten Lehrgänge in unserem Turngau gibt es  
noch freie Plätze.  
Anmeldung erfolgt direkt über den BTV!!!**

### Vielfalt im Kinderturnen Lg.-Nr: 208-12-11 / 8 LE/UE

- Termin:** 18.10.2020  
**Ort:** Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5 in 63939 Wörth a. Main  
**Veranstalter:** Bayerischer Turnverband  
**Zielgruppe:** Trainer/Übungsleiter, Trainer-Assistenten, Lehrer,  
 Erzieher und Interessierte  
**Zulassungsvoraussetzung:** Mindestalter 16 Jahre

Was bedeutet Inklusion für mich und meine Arbeit im Verein? Wie kann ich kleine Spiele und Bewegungslandschaften so verändern, dass alle Kinder mitmachen können? Wir vermitteln euch Ideen, praktische Tipps und Übungen für eure Stunden, um die Teilhabe aller Kinder zu ermöglichen. Spiele auf Distanz spielen dabei eine ebenso große Rolle wie das Kennenlernen des Andersseins. Neue Impulse und Anregungen im Umgang mit inklusiven Gruppen sollen beitragen, bestehende Angebote weiter zu öffnen.

- Lehrgangsbleitung/ Referentin:** Beate Schnabel, Astrid Hess  
**Anmeldung:** Online unter [www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html](http://www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html)  
 oder schriftlich mit dem aktuellen Meldebogen. Für Rückfragen:  
 LGanmeldung@btv-turnen.de oder Tel. 089 15702-294

<b>Gebühren:</b>	BTV-Mitgliedsvereine:	45,00 €
	BLSV-Mitgliedsvereine:	68,00 €
	Sonstige*:	68,00 €

**Meldeschluss** 25.09.2020

**Lizenzverlängerung:**

Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt: Kinderturnen (früher: Trainer C Breitensport Kinderturnen)

Übungsleiter B Prävention im Sport, Gesundheitsförderung im Kinderturnen

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

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

## **Sport Stacking (8 UE/LE)**

### **Lg.-Nr: 208-13-06**

**Termin:** 28.11.2020

**Ort:** TV Trennfurt, Am Gänserain 8 63911 Klingenberg

**Veranstalter:** Bayerischer Turnverband e.V.

Sport Stacking ist eine Geschwindigkeitssportart aus den USA, in der es darum geht, mit 12 speziellen Bechern Pyramiden nach einer bestimmten Reihenfolge und Regeln in möglichst kurzer Zeit auf und wieder ab zu stapeln. Becher stapeln ist nicht nur für die Zuschauer faszinierend, es stellt auch zahlreiche Ansprüche an den Sportler: Es fördert die Beidhändigkeit, die Auge-Hand-Koordination, das Reaktions- und Konzentrationsvermögen, die Überkreuzkoordination und es macht Spaß! Es ist bereits für Kinder ab etwa 8 Jahren geeignet.

**Lehrgangsführung:** Norbert Abb

**Anmeldung:** Online unter [www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html](http://www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html) oder schriftlich mit dem Meldebogen 2020 an Bayerischer Turnverband, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Fax: 089/15702-317, E-Mail: [lganmeldung@btv-turnen.de](mailto:lganmeldung@btv-turnen.de) Tel.: 089/15702 -294 oder -288

<b>Gebühren:</b>	BTV-Mitgliedsverein:	45,00 €
	Sonstige:	68,00 €

**Meldeschluss:** 28.10.2020

**Lizenzverlängerung:**

Übungsleiter C Allround-Fitness

C Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt: Kinderturnen

Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt: Jugendturnen

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

## Vorschau Lehrgänge 2021:

### **Kinderturnen (ab ca. 4/5 Jahre und Grundschulalter)**

Wir setzen Karten-, Würfel- und Brettspiele in Bewegung um

**LG-Nr. 21 750 309 001**

Wir erfinden zu einer Auswahl der mitgebrachten Spiele Lauf- und Bewegungs-parcours mit den verschiedensten Aufgaben.

- Termin:** Samstag, 6.03.2021 – 09:30 Uhr bis 16:00 Uhr  
**Ort:** TV Großostheim Halle, Zur Welzbachhalle 5, 63762 Großostheim  
**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte  
**Referentin:** Petra Göpfert, [www.klang-natur-sport.de](http://www.klang-natur-sport.de);  
 Referentin (Sport. Entspannung. Natur), Pädagogische Fachkraft in Kindertageseinrichtungen, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWV) Natur- und Umweltpädagogin, KliK®-Expertin nach Peter Hess® Nordic Walking Trainerin, Touristikfachwirtin
- Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €  
 Sonstige Personen: 75 €
- Mitzubringen:** entweder ein Kartenspiel, einen Würfel (es gibt verschiedene Arten, es könnte auch ein Farbwürfel sein) oder ein einfaches Brettspiel, das geeignet sein könnte zum Umsetzen in Bewegung. Schreibuntensilien.

**Lizenzverlängerung:**

- All Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)  
 BLSV Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

### **Nordic Walking kombiniert mit Faszienübungen**

**- ein fitter Start in den Frühling**

**LG-Nr. 21 750 308 002**

Erlernen oder Auffrischen der richtigen und perfekten Nordic Walking Technik. Koordinative Aufwärmübungen mit und ohne Stöcke beinhalten wichtige Technikelemente. Der Kurstag ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Bei Stopps unterwegs praktizieren wir leichte Faszienübungen im Stehen.

- Termin:** Sonntag, 7.03.2021 – 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr  
**Ort:** Wald bei Großostheim,  
 Treffpunkt: Schützenhaus am Waldrand im Ortsteil Pflaumheim (von Pflaumheim Richtung Mömlingen die Anhöhe hochfahren und am Waldbeginn gleich links reinfahren)  
**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte



- Referentin:** Petra Göpfert, [www.klang-natur-sport.de](http://www.klang-natur-sport.de);  
Referentin (Sport. Entspannung. Natur), Pädagogische Fachkraft in Kindertageseinrichtungen, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWV) Natur- und Umweltpädagogin, KliK®-Expertin nach Peter Hess® Nordic Walking Trainerin, Touristikfachwirtin
- Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €  
Sonstige Personen: 75 €
- Mitzubringen:** eigene Nordic Walking Stöcke falls vorhanden, ansonsten können diese auch bei der Referentin gegen eine kleine Leihgebühr ausgeliehen werden
- Lizenzverlängerung:**
- All Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
  - FuG Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit
  - P Übungsleiter B Breitensport - Sport in der Prävention
  - S Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
  - BLSV Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

## **Painfree Solutions Tag – Zeit für Deinen Körper medimoves & meridian VIPs LG-Nr. 21 750 308 003**

Dieser Workshop befähigt Dich mittels der Kombination von Bewegung (medimoves) und meridian VIPs Pressure einen selbstbestimmten Weg mit einer erprobten Methode zu erlernen, mit der Du dich Deiner Schmerzfreiheit annäherst. Painfree Solutions.

In der Behandlung von Krankheitsbildern und Schmerzen nimmt das Faszien-system eine zunehmend wichtigere Rolle ein. Neue Erkenntnisse zeigen, dass sich Faszien gezielt behandeln und trainieren lassen.

Cardyo® medimoves setzt genau hier an. Es ist als zielorientiertes Programm konzipiert, mit dem Sie eigene "fasziale Grenzen auflösen" und individuelle Beschwerden effizient und eigenverantwortlich behandeln können. Im Mittelpunkt dieser praktischen Eigenbehandlung steht die Optimierung der Körperwahrnehmung, um sowohl die eigenen krankheitsbedingten Symptome genau zu erfassen als auch spürbare Verbesserungen im Bewusstsein zu verankern.

Ziel der Faszien-eigenbehandlung ist es, das körperliche Gleichgewicht (wieder-)herzustellen sowie Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Mit Cardyo® medimoves können zum Beispiel Nacken-, Rücken-, Schulter-, Brustkorb-, Kopf- und Kieferschmerzen sowie Bewegungseinschränkungen wie Kribbeln als Vorstufe von Taubheitsgefühlen in Fingern und Füßen bearbeitet werden.

Die Übungen nach dem Cardyo® medimoves-Konzept mit Faszienrollen und verschiedene Bällen in Kombination mit fließenden Bewegungen und ganzkörperlichen Dehnungen - leicht und anschaulich erklärt - können sowohl im Gesundheitsmanagement zur Selbstbehandlung als auch für Fitness- oder Bewegungskurse beispielsweise als Behandlungsübungen für Therapeuten eingesetzt werden.

**Termin:** Samstag, 17.04.2021 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr  
**Ort:** Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main  
**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte  
**Referentin:** Patricia Röpcke, <https://www.patricia-roempke.com/>  
 Buchautorin, zertifizierte Gesundheitspädagogin, IHK zertifizierter Ernährungcoach; Lehrerin in der Yoga Alliance Master Ausbilderin und Prüferin der Vinyasa Power Yoga Akademie  
**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €  
 Sonstige Personen: 75 €

**Mitzubringen:** Faszien Rollen, kleine Bälle und Matten

**Lizenzverlängerung:**

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

## **Outdoor-Fitness - Neue Impulse**

### **LG-Nr. 21 750 308 004**

Bewegung und Sport im Freien macht Spaß und ist eine gesunde Alternative zum Training in geschlossenen Räumen. In diesem Workshop werden Übungen zu folgenden Bereichen vorgestellt:

Faszienorientiertes Warm UP und Mobilisation

Functional Training (Kräftigung und Herz-Kreislauftraining)

Geschicklichkeits-, Gewandtheits- und Balanceübungen

Bewegtes Gedächtnistraining

Übungsformen zum Zentrieren und Entspannen (Tai Chi, Breathwalking, Qi Gong)

Kleine (Wett)-Spiele in Teams und Gruppen

Die vorgestellten Übungsformen lassen sich gut in Kursformate wie Walking, Outdoor Fit Camps, Nordic Walking oder Laufeinheiten kombinieren und bringen Abwechslung und neuen Wind in diese Kursprofile.

**Termin:** Samstag, 12.06.2021 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr  
**Ort:** Außenanlage der TV Halle Trennfurt, Gänserain 8, 63911 Klingenberg-Trennfurt  
**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte  
**Referentin:** Sonja Hergert, <https://www.movingconcepts.de/>  
 Sportwissenschaftlerin M.A., Staatl. annerk. Physiotherapeutin  
**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €  
 Sonstige Personen: 75 €

**Mitzubringen:** Faszien Rollen, kleine Bälle und Matten

**Lizenzverlängerung:**

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

## **Abwechslungsreiches Rückentraining**

mit Redondoball, Tennisball und Phantasieisen

### **LG-Nr. 21 750 308 005**

In diesem Seminar werden klassische Übungen aus dem Rückentraining variiert. Daneben werden viele Übungen mit dem Redondoball und Tennisball durchgeführt. Diese bieten neue Trainingsreize und Abwechslung und bestehende Rückentrainings. Ein weiterer Schwerpunkt sind Phantasieisen, welche als wohltuende Auszeiten im Unterricht sehr beliebt sind.

**Termin:** Samstag, 3.07.2021 – 9:00 Uhr bis 15:30 Uhr  
**Ort:** Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main  
**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte  
**Referentin:** Anna Maria Pröll,  
 Dipl. Sportlehrerin, Yogalehrerin (BDY)  
**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €  
 Sonstige Personen: 75 €  
**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Redondoball, Tennisball, Verpflegung  
**Lizenzverlängerung:**

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

## **Arthrose – welche Bewegungsprogramme passen?**

### **LG-Nr. 21 750 308 006**

Viele unserer Teilnehmer leiden unter Arthrose in verschiedensten Gelenken. Dass Sport auch bei Arthrose von größtem Nutzen ist, ist zwar bekannt, doch herrscht häufig Unsicherheit, in welcher Form die Übungen modifiziert werden müssen, um den Teilnehmern gerecht zu werden.

Im Theorieteil des Lehrgangs werden die Besonderheiten von Sport und Arthrose erläutert, im praktischen Teil werden wohltuende Übungen bei Arthrose vorgestellt, sowie Differenzierungs- und Modifizierungsmöglichkeiten aufgezeigt.

**Termin:** Samstag, 02.10.2021 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr  
**Ort:** Lindighalle, Am Sportplatz 6, 63791 Karlstein-Dettingen  
**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte  
**Referentin:** Daniela Ludwig,  
 Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und  
 Rehabilitation, Buteyko-Atemtechnik, Sporttherapie  
**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €  
 Sonstige Personen: 75 €  
**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Verpflegung

**Lizenzverlängerung:**

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

## **Ausdauertraining in kleinen Räumen LG-Nr. 21 750 308 007**

Dass Ausdauer auch in kleinen Räumen gezielt trainiert werden kann, wird anhand von vielen praktischen Beispielen gezeigt. Ob mit Spielformen, mit Handgeräten, koordinativ komplexen Aufgaben oder dem klassischen Zirkeltraining in neuem Gewand, es gibt viele Ideen, auch auf kleinem Raum den Puls höher schlagen zu lassen.

- Termin:** Sonntag, 03.10.2021 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr  
**Ort:** Lindighalle, 63791 Karlstein-Dettingen  
**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte  
**Referentin:** Daniela Ludwig,  
 Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und  
 Rehabilitation, Buteyko-Atemtechnik, Sporttherapie
- Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €  
 Sonstige Personen: 75 €
- Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Verpflegung

**Lizenzverlängerung:**

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

## **„Körperstockwerke – Kommunikation zwischen den Etagen“ LG-Nr. 21 750 308 008**

Was haben deine Füße mit dem Beckenboden zu tun, und wieso hat dieser wiederum Einfluss auf deinen Spannungszustand im Rücken? Elemente aus der Spiraldynamik, dem Beckenbodentraining, dem Faszientraining und anderen Techniken stellen eine Verbindung von Kopf bis zum Fuß her und machen spürbar, dass unser Körper als Gesamtsystem reagiert und beeinflussbar ist. Auch aus der fernöstlichen Energiearbeit runden Ideen die Ganzheitlichkeit des Tages ab, denn Körper und Geist sind untrennbar an Spannungszuständen, Schmerzen oder Wohlbefinden beteiligt. Nimm neue Ideen für deine Kurse im Bereich Rücken-, Haltungs- und Fitnessstraining mit.

**Termin:** Samstag, 06.11.2021 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr  
**Ort:** Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main  
**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte  
**Referentin:** Sonja Hergert, <https://www.movingconcepts.de/>  
 Sportwissenschaftlerin M.A., Staatl. annerk. Physiotherapeutin  
**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €  
 Sonstige Personen: 75 €  
**Mitzubringen:** Faszien Rollen, kleine Bälle und Matten

**Lizenzverlängerung:**

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

## Entspannungsklassiker zum Kennenlernen

### LG-Nr. 21 750 308 009

In diesem Lehrgang werden einzelne Entspannungstechniken vorgestellt, kurz erläutert und praktisch durchgeführt. Die Teilnehmer erleben, wie die Techniken wirken und was man bei der Durchführung in Gruppen beachten sollte. Folgende Techniken werden wir erleben: Achtsamkeit, Yoga, Autogene Entspannung, Atemtechniken, Qi Gong, Feldenkrais, Progressive Muskelentspannung, Meditation und Phantasiereisen. Ein wunderbarer Tag zum Selbst-Entspannen mit vielen Ideen für Deine Gruppen.

**Termin:** Samstag, 20.11.2021 – 9:00 bis 15:30 Uhr  
**Ort:** Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main  
**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte  
**Referentin:** Anna Maria Pröll,  
 Dipl. Sportlehrerin, Yogalehrerin (BDY)  
**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €  
 Sonstige Personen: 75 €

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Redondoball, Tennisball, Verpflegung

**Lizenzverlängerung:**

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

# VORSCHAU 2021

## Aufbau-Modul Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt: Erwachsene

Termine: 16./17.01.2021  
23./24.01.2021  
20./21.02.2021  
27./28.02.2021  
20./21.03. Prüfung

Lehrgangsorte: im Wechsel je nach Themengebiet  
Waldschulturnhalle, An der Waldschule 5,  
63791 Karlstein-Großwelzheim  
TV Halle Trennfurt, Gänserain 8,  
63911 Klingenberg-Trennfurt

Diese Ausbildung ist eine Landesmaßnahme, d.h. die Anmeldungen erfolgen direkt über den BTV. Teilnehmen kann nur, wer bereits an einem Basismodul teilgenommen hat.

Sobald die Ausschreibung durch den BTV online ist und Anmeldungen möglich sind, werden wir via email und auf unserer Webseite informieren.

## Turngau – Lehrgänge:

### Meldeadresse für alle Lehrgänge und Ansprechpartnerin:

Geschäftsstelle des Turngau Main-Spessart,  
Elke Lappert, Hägweg 10, 63796 Kahl a. Main, Tel: 06188 / 3019325  
E-Mail: [geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de](mailto:geschaeftsstelle@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  
**Im Betreff immer Lehrgangsnummer und Teilnehmername angeben!**

## Übungsleiter gesucht

Der TV 1893 Haibach e.V. sucht

### Übungsleiter/-in für

#### - Frauengymnastikgruppe 60+

Donnerstag, 17:30 – 19:00 Uhr

Kultur- und Sporthalle – Konferenzraum

*Bei Interesse bitte Kontakt aufnehmen mit:*

Edith Brehm

per E-Mail an:

service@tv-haibach.de

### ...und noch ein Termin für 2020:

Der Fachbereich Gerätturnen männlich lädt ein zur Jahresbesprechung 2020/2021

Termin: 16.9.2020 um 19.00 Uhr

Ort: Vereinsheim des TV Großostheim am Welzbach

eingeladen sind Übungsleiter, Betreuer und Eltern unserer Akteure!

## 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-Versand bezogen werden, gerne auch an Einzelpersonen in eurem Verein. Somit können Druck- und Versandkosten gespart werden.

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

## **Allgemeine Lehrgangsbedingungen:**

### **1. Meldebestimmungen:**

- Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich, über Anmeldeformular oder Email erfolgen.
- Jede 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. Bei Überweisung immer die Lehrgangsnummer mit angeben!
- Der Turngau Main-Spessart behält sich vor, Lehrgänge aufgrund von ungenügender Teilnehmerzahl 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 späterer schriftlicher Abmeldung 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 Turngaus Main-Spessart kein Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung.

### **5. Hygieneschutz**

Für die Lehrgänge werden die bestehenden Hygienekonzepte der örtlichen Vereine angepasst und übernommen. Die Lehrgangsteilnehmer sind aufgefordert eigene Kleingeräte und Matten mitzubringen. Die geltenden Richtlinien werden den Teilnehmern vor Lehrgangsbeginn per email übermittelt.

### **6. Lizenzverlängerungsmodus:**

Eine Lizenz ist zukünftig ab dem Verlängerungsdatum für 4 Jahre und die restlichen Tage bis zum Quartalsende gültig. Ausschlaggeben für das Verlängerungsdatum ist immer der zuletzt besuchte Lehrgang zur Lizenzverlängerung.

Für 2020 gelten von Seiten des BTV und BLSV Sonderregelungen zum Lizenzverlängerung.

### **7. Datenschutz:**

Die über das Anmeldeformular gesendeten Kontaktdaten werden vom Turngau Main-Spessart nur zum Zwecke der Lehrgangsabwicklung genutzt. Eine Weitergabe der Daten an den BTV – Bayerischer Turnverband – erfolgt nur zum Zwecke der Lizenzverlängerung.

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

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