

## Turngau Geschäftsstelle

Geschäftsführerin Uta Reus-Berberich; Höhenbahnweg 9, 63927 Bürgstadt

Tel. 09371/ 65009-70 Fax: 09371/ 65009-71

E-Mail – Adresse: [geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de](mailto:geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de)

[www.turngau-main-spessart.de](http://www.turngau-main-spessart.de)

## Frühjahrstagungen 2011

Eingeladen sind die **Vereinsvorsitzenden**, die **Abteilungsleiter/Innen** Turnen und alle Übungsleiter/Innen.

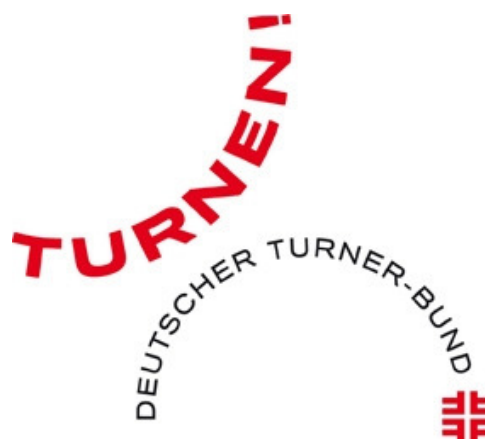
**Bitte erscheint recht zahlreich!**

### Die Tagungen finden wie folgt statt:

Raum Aschaffenburg	Donnerstag, 17. März 2011 um 19.30 Uhr beim TV Hösbach, „Zum Sportzentrum“ bei Cosimo, Hirtenstr. 20 63768 Hösbach
Raum Obernburg	Montag, 21. März 2011 um 19.30 Uhr beim TV Sulzbach, Vereinszimmer, Main-Spessart-Halle Schulstr. 2, 63834 Sulzbach
Raum Alzenau	Mittwoch, 23. März 2011 um 19.30 Uhr beim TV Michelbach; Vereinsheim, Albstädter Str. , 63755 Alzenau
Raum Miltenberg	Donnerstag 24.3. 2011 um 19.30 Uhr beim TV Bürgstadt, Sporthalle, Clubraum

### Tagesordnungspunkte:

- Jahresplanung
- Gaujugendtreffen
- Gaukinderturnfest
- Lehrgänge
- Bayerisches Landesturnfest
- Bezirksturnfest in Hofheim
- Danish Flying Superkids
- Gymcard
- Wünsche und Anträge



# TURNERJUGENDTREFFEN 2011

## am 04./05.06.2011 in Laufach

**Wettkampf** – Turnerjugendvierkampf: Bodenturnen; Minitrampolin; 75 m- Lauf; Schwimmen

**Altersklassen:**

Jugend D (Jg. 2000/2001)  
 Jugend C (Jg. 1998/1999)  
 Jugend A/B ( Jg.1994/1995/1996/1997)  
 Junioren Jg. 93 und älter.  
Altersklasse E ist nicht startberechtigt.

**Zeitablauf** und weitere Infos werden in der nächsten Gauzeitung bzw. auf der Homepage des Turngaues veröffentlicht.

**Richtlinien für Bodenturnen:**

Beim Bodenturnen stellt sich der Turner eine Übung unter Verwendung folgender Pflichtteile selbst zusammen:

- Handstützüberschlag seitwärts mit Drehung in die Bewegungsrichtung (Rad)
- Aufschwingen in den Handstand, Abrollen
- Rolle rückwärts durch den Handstand (Felg- oder Kipprolle ist erlaubt)

**Richtlinien für Mintramp:**

Auswahl der Sprünge:

1. Hocksprung
2. Grätschwinkelsprung
3. Salto vorwärts gehockt
4. Salto vorwärts gehockt mit ½ Schraube



**Hinweis:**

Die Ausschreibung Turnerjugend-Vierkampfs und Wettkampfformen des Jugendturnens in Bayern können auf unter [www.turngau-main-spessart.de](http://www.turngau-main-spessart.de) (Startseite, Downloads) heruntergeladen werden.

## Frühjahrsturnfest      Samstag, 7. Mai 2011

**Ausrichter:**            TV SCHWEINHEIM

**Ausschreibung:**        Turngau-Handbuch  
 leichtathl. 3-Kämpfe für die Altersklassen ab 6 Jahre  
 Einzelwettkämpfe: Schleuderballwerfen

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

**Gesamtleitung**    Christoph und Sabine Gahr, TV Bürgstadt

**Wettkampfbüro:** Ria Kemmerer, TSV Alzenau;

**Helfer bitte bei Sabine Gahr melden!**

## TURNGAU MAIN-SPESSART LEHRGÄNGE 2011

### Anmeldeverfahren und Zahlungsweise für alle Lehrgänge:

1. Meldungen gehen grundsätzlich an die Geschäftsstelle des Turngauers, Höhenbahnweg 9  
63927 Bürgstadt, **Tel. 09371/65009-70, Fax: 65009-71**  
Email: [geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de](mailto:geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de)
2. Es werden nur schriftliche Meldungen anerkannt. Sie sollten folgendes enthalten:  
Namen und Anschrift, Verein; Telefonnummer der Teilnehmer **oder Email-Adresse!**
3. Eine Meldung ist erst dann gültig, wenn die Gebühr auf Konto 500 345 707 Sparkasse Mil-  
Obb, 796 500 00 eingegangen ist.
4. Bei unverschuldeter Nichtteilnahme wird von uns ein **Unkostenbeitrag von € 2,50**  
einbehalten. Der Restbetrag wird zurückerstattet.
5. **Bei unentschuldigtem Fernbleiben kann eine Rückerstattung nicht  
erfolgen!**

Um Kosten zu sparen, wird nur der benachrichtigt, der **nicht** am Lehrgang teilnehmen kann.

### LEHRGANG: BEWERTUNG DER P-ÜBUNGEN WEIBLICH –NEUEINSTEIGER

**Termin:** Samstag, 12. Februar 2011 **9.30 Uhr**  
**Ort:** Vereinsheim TV Michelbach, Albstädterstr., Alzenau-Michelbach  
**ab 13.00 Uhr** Praxis Schulturnhalle Alzenau-Michelbach  
**Referentin:** Sabine Sticker  
**Teilnahmegebühr:** 5.00 € pro Person (wird **vor Ort** bezahlt)  
**Namentliche Meldung:** ab sofort formlos an Sabine Sticker, Kertelbachstr. 2  
 63755 Alzenau-Michelbach, Tel. 06023 6460  
[sami.sticker@t-online.de](mailto:sami.sticker@t-online.de)  
**Meldeschluss: 4.2.2011**

### LEHRGANG: BEWERTUNG DER P-ÜBUNGEN WEIBLICH NEUERUNGEN 2011

**Termin:** Samstag, 12. Februar 2011 13.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr  
**Lehrgangsort:** Schulturnhalle Alzenau-Michelbach  
**Referentin:** Sabine Sticker  
**Teilnahmegebühr:** 5.00 € pro Verein (wird vor Ort bezahlt)  
**Jeder Verein, der sich an Wettkämpfen „Turnen im Verein“ beteiligt, sollte an diesem  
Kampfrichterlehrgang vertreten sein.**  
**Namentliche Meldungen:** ab sofort formlos an Sabine Sticker, Kertelbachstr. 2  
 63755 Alzenau-Michelbach, Tel. 06023 6460,  
[sami.sticker@t-online.de](mailto:sami.sticker@t-online.de)  
**Meldeschluss:** 4.2.2011

## Kampfrichterlehrgang männlich (landesweit offen)

**Termin:** Samstag/Sonntag, 12./13.02.2011; Sa 9:00 - ca. 17:00 Uhr, So ab 9:00 Uhr  
**Ort:** 63825 Westerngrund, Sportheim  
**Gebühr:** € 30,- incl. Prüfungsgebühren und Kampfrichterausweisen  
 (muss im Voraus überwiesen werden an: Turngau Main-Spessart, BLZ 79650000, Spk. MIL/OBB, Kto 5003457070)  
**Mindestteilnehmerzahl:** 12 Personen  
**Referent:** Thomas Henning  
**Lehrgangsinhalte:** Die P-Übungen und Kür modifiziert  
**Fragen an:** Alexander Bogner, Tel. 06181/5089640 oder alexbogn@aol.com  
**Meldeschluss:** 07.02.2011  
**Meldungen an:** Geschäftsstelle Turngau Main-Spessart -s. Seite 3 oben

## BTV-Special: Indian Balance®

Mit zentralen Elementen aus der indianischen Tradition und Bewegungslehre werden die ausdrucksstarken, kraftvollen Bewegungen mit sanften und sinnlichen Techniken verbunden. Dieses Training dringt in die Tiefe auf dem Weg in unser Inneres und formt den gesamten Körper im harmonischen Einklang der indianischen Rhythmen und Klänge – die das Programm stimmungsvoll begleiten. Das bewusste Erleben der Atmung (Kahuna Technik), das gezielte Anwenden der Übungen und die Wahrnehmung unseres Körpers stehen im Mittelpunkt jeder Indian Balance Kurseinheit.

Du wirst in deiner persönlichen Bewegungserfahrung geschult und erhältst Hintergrundwissen zu den traditionellen Wurzeln von Indian Balance. Die Integration der Übungen in deine Kurse sowie das intuitive Anwenden der nativen Techniken im Alltag stehen im Zentrum dieses Lehrgangs.

**IB® Motto: Den Körper kraftvoll und elegant bewegen, dabei die Seele ausruhen lassen!  
 Erlebe und genieße ein völlig neues Lebensgefühl!**

**Termin:** Samstag, 26. Februar 2011; 10:00 – 17.00 Uhr  
**Ort:** Halle des TV Trennfurt, Am Gänsrain 8, 63911 Klingenberg  
**Teilnehmer:** Trainer und Interessierte  
**Teilnehmerzahl:** max. 25  
**Referent:** Christian de May  
**Organisation:** Nadine Kleber  
**Gebühr:** **Vereinsmitglieder mit GYM CARD: 35 € (Gymcard ist mitzubringen!)**  
**Vereinsmitglieder ohne GYM CARD: 39 €**  
**Nichtvereinsmitglieder: 42 €**  
**Anmeldung:** Geschäftsstelle Turngau, s. Seite 3 oben  
**Mitzubringen:** Yogamatte  
**Hinweis:** Der TV Trennfurt bietet auch Getränke und kleine Speisen in der Mittagspause an

**ausgebucht - Warteliste**

### Informationen zum Referent:

Entwickler von Indian Balance®, Dipl.-Sporttherapeut und Mastercoach, Inhaber der IB Akademie & IB Musikproduzent, Buchautor, Firmen- und Personaltrainer, internationaler Fitnesspresenter für Body & Mind.

### Lizenzverlängerung:

Das Special wird mit 8 LE/UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

- Lizenzstufe:** Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J).
- Lizenzstufe:** Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere (alt: ZA SfÄ), Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (alt: ZA Prävention) sowie Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit DTB und der Dachmarke Sport pro Gesundheit.

## Rückenprobleme?

### Die besten Übungen für Körper und Geist

In diesem Workshop werden die Zusammenhänge zwischen Rückenbeschwerden, Körper und Geist erlebbar gemacht. Ihr erlebt praxisnah eine Fülle von Übungen und deren Wirkung auf das Wohlbefinden.

Dazu werden wir stärkende, entlastende, beweglichkeitserhaltende und aufrichtende Übungen für den Rücken durchführen und deren Wirkung auf den Geist erleben. Umgekehrt werden wir ungewöhnliche Übungen für den Geist aus dem Bereich der Stressbewältigung erleben, die eine wundersame Wirkung auf den Rücken haben. Ein toller Tag für dich und Deinen Rücken mit vielen, umsetzbaren Ideen und Hintergrundinformationen für Deinen Unterricht.

<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 26. März 2011</b> 10:00 – 17.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Spessart-Gymnasium, Brentanostr. 55, 63755 Alzenau
<b>Teilnehmer:</b>	Trainer und Interessierte
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 25
<b>Referentin:</b>	Anna-Maria Pröll
<b>Organisation:</b>	Gertrud Lang
<b>Gebühr:</b>	<b>Vereinsmitglieder mit GYM CARD: 35 € (Gymcard ist mitzubringen!)</b> <b>Vereinsmitglieder ohne GYM CARD: 39 €</b> <b>Nichtvereinsmitglieder: 42 €</b>
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle Turngau – siehe Seite 3!
<b>Mitzubringen:</b>	<b>Gymnastikmatte</b> , Verpflegung für die Mittagspause

**ausgebucht - Warteliste**

#### **Lizenzverlängerung:**

Das Special wird mit 8 LE/UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

- Lizenzstufe:** Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J).
- Lizenzstufe:** Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (alt: ZA Prävention) sowie Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit DTB und der Dachmarke Sport pro Gesundheit.

## Move and Workout – und Stressbewältigung für Trainer

In diesem Workshop werden wir eine neuartige Modellstunde im Bereich Workout durchführen. Dabei werden wir die Muskelkraftausdauer effektiv trainieren und zwischen den Kräftigungsübungen einzelne Bewegungsfolgen für die großen Gelenke und die Wirbelsäule durchführen. Eine tolle Mischung für alle, die Workout in unterschiedlichen Formen mögen und neue Ideen und Anregungen brauchen. Im zweiten Schwerpunkt geht es darum, Stresssituationen im Unterricht zu erkennen und aktiv anzugehen. Dabei spielt auch der Umgang mit schwierigen TeilnehmerInnen eine Rolle. Damit du als TrainerIn dauerhaft motiviert bist, souverän auftrittst und positiv weiter entwickelst.

<b>Termin:</b>	<b>Sonntag, 27. März 2011 ; 10:00 – 17.00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Spessart-Gymnasium, Brentanostr. 55, 63755 Alzenau
<b>Teilnehmer:</b>	Trainer und Interessierte
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 25
<b>Referentin:</b>	Anna-Maria Pröll
<b>Organisation:</b>	Gertrud Lang
<b>Gebühr:</b>	<b>Vereinsmitglieder mit GYM CARD: 35 € (Gymcard ist mitzubringen!)</b> <b>Vereinsmitglieder ohne GYM CARD: 39 €</b> <b>Nichtvereinsmitglieder: 42 €</b>

**Anmeldung:** Geschäftsstelle Turngau – siehe Seite 3!  
**Mitzubringen:** **Gymnastikmatte**, Verpflegung für die Mittagspause

**Lizenzverlängerung:**

Das Special wird mit 8 LE/UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

1. **Lizenzstufe:** Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J).
2. **Lizenzstufe:** Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (alt: ZA Prävention) sowie Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit DTB und der Dachmarke Sport pro Gesundheit.

## Drums Alive® Certification Training **Anmeldung nur an den BTV!**

Das Drums Alive® Certification Training kombiniert traditionelle Aerobic-elemente mit dem energiegeladenen Rhythmus der Trommeln. Diese ungewöhnliche Kombination ist begeisternd und baut Stress ab. Ein Workout für alle Altersklassen - und leicht zu erlernen!

Zertifizierung: Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer erlaubt Kurse mit dem Namen Drums Alive® anzubieten. Diese Grundlagenausbildung ist Voraussetzung für die Drums Alive® Fortbildungen.

**Termin:** **Samstag, 09. April 2011 & Sonntag, 10. April 2011**  
10:00 – 17.00 Uhr bzw. 09.00 – 15.00 Uhr

**Ort:** Spessart-Gymnasium, Brentanostr. 55, 63755 Alzenau

**Zielgruppe:** Übungsleiter, Trainer, Sportfachkräfte und Interessierte, die Drums Alive® als eigenständiges Programm bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchten. Die Programme von "Drums Alive®" sind auf Zielgruppen unterschiedlichen Alters zugeschnitten, von Kindern über fitte Erwachsene bis hin zu Menschen in Altersheimen.

**Teilnehmerzahl:** max. 25

**Referentin:** Angelika Wolff

**Organisation:** Nadine Kleber

**Gebühr:** **Vereinsmitglieder mit GYM CARD: 180,00 € (Gymcard ist mitzubringen!)**  
**Vereinsmitglieder ohne GYM CARD: 198,00 €**  
**Nichtvereinsmitglieder: 219,00 €**  
**Je inkl. Prüfungsunterlagen**

**Anmeldung:** Bayerischer Turnverband, Lehrgangsverwaltung, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Tel. 089-15702-313, Fax 089-15702-317; www.turnverband-bayern.de

**Mitzubringen:** **Pezziball, Ballhalter, Gymnastikmatte** Verpflegung für die Mittagspause

**Informationen zum Referentin:**

Business Direktor Drums Alive®, Dipl. Sportwissenschaftlerin Univ.

**Lizenzverlängerung:**

1. Lizenzstufe: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J)
2. Lizenzstufe: Übungsleiter B Sport in der Prävention sowie Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit und Pluspunkt Gesundheit DTB.

Zur Verlängerung der Lizenzen sind mindestens 15 LE/UE erforderlich. (1 LE/UE= 45 Min.)

## KAMPFRICHTERLEHRGANG GAUKINDERTURNFEST TURNEN WEIBLICH

**Termin:** Samstag, 7.5.2011 von 13.00 – ca.17.00 Uhr  
**Ort:** in der Sporthalle in Großwallstadt, Niedernberger Str.

Pro Verein können 2-3 Turnerinnen, die schon Übungen (P2-P4) beherrschen, mitgebracht werden, damit wir das Wertes auch gut üben können.

**Referentinnen:** Beate Schnabel, Sabine Sticker

**Namentliche Meldungen** formlos bis zum **1.5.2011** an Beate Schnabel, Zobelstraße 8, 63741 Aschaffenburg, Tel: 06021/470867  
[beate-schnabel@t-online.de](mailto:beate-schnabel@t-online.de)

### **BTV-Special: Das Becken** **– das Zentrum der Körperaufrichtung**

Der Beckenboden ist das Zentrum der Körperaufrichtung. Diese Aufrichtung kann sich aber nur entfalten bei freien Hüftgelenken und freiem Brustkorb. Durch dieses Seminar bekommt jeder eine andere Sichtweise der Körperaufrichtung.

**Termin:** Samstag, 07. Mai 2011 – Uhrzeit wird noch bekannt gegeben  
**Ort:** Berufsschule, Seidelstr. 2, 63741 Aschaffenburg  
**Teilnehmer:** Trainer und Interessierte  
**Teilnehmerzahl:** max. 25  
**Referentin:** stellt der BTV  
**Organisation:** Gertrud Lang  
**Gebühr:** **Vereinsmitglieder mit GYM CARD: 35 € (Gymcard ist mitzubringen!)**  
**Vereinsmitglieder ohne GYM CARD: 39 €**  
**Nichtvereinsmitglieder: 42 €**  
**Anmeldung:** Geschäftsstelle Turngau – siehe Seite 3!  
**Mitzubringen:** Pezziball, Ball-Kissen (Dynair-Kissen), Gymnastikmatte, Verpflegung für die Mittagspause

**Informationen zur Referentin:** Dipl.-Sportlehrerin, Buchautorin

#### **Lizenzverlängerung:**

Das Special wird mit 8 LE/UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

- Lizenzstufe:** Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J).
- Lizenzstufe:** Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (alt: ZA Prävention) sowie Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit DTB und der Dachmarke Sport pro Gesundheit.

## **BTV-Special: Koordinationstraining meets Bodystyling**

Die koordinativen Fähigkeiten vieler Teilnehmer sind etwas „eingeschlafen“. Bodystyling ist eines der beliebtesten Kursformate. In diesem Special lernst Du Übungen kennen, welche die Koordination deiner TeilnehmerInnen richtig fordern und als Plus ein wirkliche effektives Kraft- und Straffungstraining darstellen kann.

<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 21. Mai 2011;</b> 10:00 – 17.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Berufsschule, Seidelstr. 2, 63741 Aschaffenburg
<b>Teilnehmer:</b>	Trainer und Interessierte
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 25
<b>Referentin:</b>	Steffi Stock
<b>Organisation:</b>	Gertrud Lang
<b>Gebühr:</b>	<b>Vereinsmitglieder mit GYM CARD: 35 € (Gymcard ist mitzubringen!) Vereinsmitglieder ohne GYM CARD: 39 € Nichtvereinsmitglieder: 42 €</b>
<b>Meldungen:</b>	Geschäftsstelle Turngau – siehe Seite 3!
<b>Mitzubringen:</b>	<b>Gymnastikmatte</b> , Verpflegung für die Mittagspause

### **Informationen zur Referentin:**

Mehrfach lizenzierte Lehrerin für Fitness mit Spezialisierung im Bereich Gesundheitssport. Hauptberufliche Tätigkeit als Leiterin einer Multifunktionssportanlage.

### **Lizenzverlängerung:**

Das Special wird mit 8 LE/UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

- Lizenzstufe:** Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J).
- Lizenzstufe:** Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (alt: ZA Prävention) sowie Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit DTB und der Dachmarke Sport pro Gesundheit.

## **Kinderturnen** *Genaue Inhalte werden noch bekannt gegeben*

<b>Termin:</b>	<b>28. Mai 2011;</b> 10.00 – 17.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Berufsschule, Seidelstr. 2, 63741 Aschaffenburg
<b>Teilnehmer:</b>	Trainer und Interessierte
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 25
<b>Referentin:</b>	Marlies Marktscheffel
<b>Organisation:</b>	Gertrud Lang
<b>Gebühr:</b>	<b>Vereinsmitglieder mit GYM CARD: 35 € (Gymcard ist mitzubringen!) Vereinsmitglieder ohne GYM CARD: 39 € Nichtvereinsmitglieder: 42 €</b>
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle Turngau – siehe Seite 3!
<b>Mitzubringen:</b>	<b>Gymnastikmatte</b> , Verpflegung für die Mittagspause



### **Informationen zur Referentin:**

Sportdozentin und Bewegungspädagogin, Organisatorin und Koordinatorin von Großveranstaltungen und Lehraufträge, BTV-Referentin und mehrfache Buchautorin

### **Lizenzverlängerung:**

Das Special wird mit 8 LE/UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

- Lizenzstufe:** Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J).

## Kinderturnen *Genaue Inhalte werden noch bekannt gegeben*



**Termin:** 29. Mai 2011; 09.00 – 16.00 Uhr  
**Ort:** Berufsschule, Seidelstr. 2, 63741 Aschaffenburg  
**Teilnehmer:** Trainer und Interessierte; max. 25 Personen  
**Referentin:** Marlies Marktscheffel  
**Organisation:** Gertrud Lang  
**Gebühr:**

<b>Vereinsmitglieder mit GYM CARD:</b>	<b>35 € (Gymcard ist mitzubringen!)</b>
<b>Vereinsmitglieder ohne GYM CARD:</b>	<b>39 €</b>
<b>Nichtvereinsmitglieder:</b>	<b>42 €</b>

**Anmeldung:** Geschäftsstelle Turngau – siehe Seite 3!  
**Mitzubringen:** **Gymnastikmatte**, Verpflegung für die Mittagspause

### **Informationen zur Referentin:**

Sportdozentin und Bewegungspädagogin, Organisatorin und Koordinatorin von Großveranstaltungen und Lehraufträge, BTV-Referentin und mehrfache Buchautorin

### **Lizenzverlängerung:**

Das Special wird mit 8 LE/UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

**1. Lizenzstufe:** Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J).

## DTB Tagesspecial: Easy Aerobic und effektives Workout

Aerobic – seit den 80er Jahren eine Trendsportart, die aus dem Ausdauertraining nicht mehr weg zu denken ist. Dieses Tages Special kombiniert Elemente des Aerobic mit Workoutabläufen, wodurch Sie Neues im Aerobicbereich erleben. Zunächst werden unterschiedliche Modelle mit den Grundschritten des Aerobic vermittelt, um einfache und nachvollziehbare Choreografien aufzubauen, die Sie optimal an Ihre Kursteilnehmer weiter geben können. Besonders auf die richtige Technik und das Aufbauen von Schrittfolgen wird Wert gelegt. Danach werden effektive Übungen zum Kräftigen der wichtigsten Muskelgruppen durchgeführt und die Prinzipien des Muskelkraftausdauertrainings erlebt und erläutert. Diese Übungen können in unterschiedlichen Stundenformaten, wie Bauch-Beine-Po, Bodystyling oder Rückengymnastik angewendet werden.

Dieses Tages Special bietet Aerobic-Trainern und Übungsleitern eine Vielfalt von neuen Ideen und Anregungen für einen einfachen und abwechslungsreichen Unterricht, in dem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht.

**Termin:** 04.06.2011; 10.00 – 17.00 Uhr  
**Ort:** Berufsschule, Seidelstr. 2, 63741 Aschaffenburg  
**Teilnehmer:** Trainer und Interessierte – max. 25 Personen  
**Referentin:** Jens Binias  
**Organisation:** Gertrud Lang  
**Gebühr:**

<b>Vereinsmitglieder mit GYM CARD:</b>	<b>35 € (Gymcard ist mitzubringen!)</b>
<b>Vereinsmitglieder ohne GYM CARD:</b>	<b>39 €</b>
<b>Nichtvereinsmitglieder:</b>	<b>42 €</b>

**Anmeldung:** Geschäftsstelle Turngau – siehe Seite 3!

**Mitzubringen:** **Gymnastikmatte, Verpflegung für Mittagspause.**

Brasilis der Firma TOGU werden eingesetzt und vom Referenten mitgebracht.

**Informationen zum Referenten:** Studium der Dipl.-Pädagogik, selbständiger Fitnesstrainer, Master-Trainer Groupfitness, B-Trainer Ski alpin, Nordic Walking-Trainer Referent mit den Schwerpunkten Soziale Kompetenz und Fitness.

### **Lizenzverlängerung:**

Das Special wird mit 8 LE/UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

**1. Lizenzstufe:** Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J).

## DTB Tagesspecial: Easy Step und effektives Workout

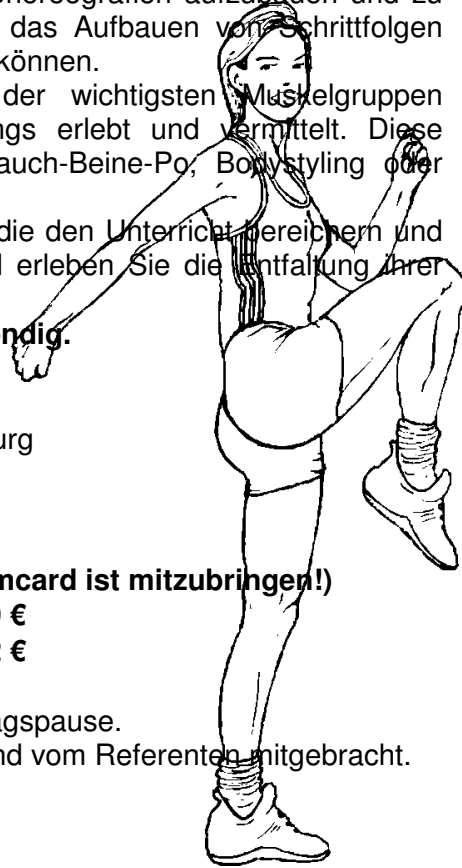
Im ersten Teil dieses Tages Specials werden verschiedene Modellbeispiele erläutert, um mit den Grundsritten der Step Aerobic einfache und nachvollziehbare Choreografien aufzubauen und zu vermitteln. Hierbei wird besonders auf die richtige Technik und das Aufbauen von Schrittfolgen geachtet, damit die Übungsleiter/innen eine kreative Stunde halten können.

Im zweiten Teil werden effektive Übungen zum Kräftigen der wichtigsten Muskelgruppen durchgeführt und die Prinzipien des Muskelkraftausdauertrainings erlebt und vermittelt. Diese Übungen können in unterschiedlichen Stundenformaten, wie Bauch-Beine-Po, Boxystyling oder Rückengymnastik angewendet werden.

Somit werden bei diesem Tages Special zwei Themen vermittelt, die den Unterricht bereichern und effektiv machen. Lassen Sie sich einen Tag lang inspirieren und erleben Sie die Entfaltung Ihrer Kreativität! Cool down und Entspannung werden auf eine sanfte Art den Tag abschließen. **Erfahrung im Step-Training sind notwendig.**

**Termin:** 05.06.2011; 10.00 – 17.00 Uhr  
**Ort:** Berufsschule, Seidelstr. 2, 63741 Aschaffenburg  
**Teilnehmer:** Trainer und Interessierte; max. 25 Personen  
**Referentin:** Jens Binias  
**Organisation:** Nadine Kleber (Nadine.Kleber@gmx.de)  
**Gebühr:** **Vereinsmitglieder mit GYM CARD: 35 € (Gymcard ist mitzubringen!)**  
**Vereinsmitglieder ohne GYM CARD: 39 €**  
**Nichtvereinsmitglieder: 42 €**

**Anmeldung:** Geschäftsstelle Turngau – siehe Seite 3  
**Mitzubringen:** **Step, Gymnastikmatte**, Verpflegung für Mittagspause.  
 Brasils der Firma TOGU werden eingesetzt und vom Referenten mitgebracht.



**Informationen zum Referenten:** s. Lehrgang 4.6.11

### **Lizenzverlängerung:**

Das Special wird mit 8 LE/UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

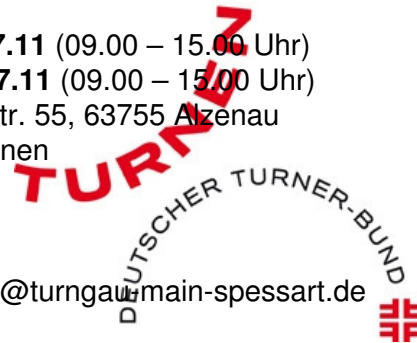
**1. Lizenzstufe:** Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J).

## Trainer-Assistenten-Ausbildung für Jugendliche (bis 19 Jahre)

**FINDET NUR STATT, FALLS DIE REFERENTIN NADINE KLEBER WIEDER GENESEN IST!**

**Termine:** **Samstag, 02.07.11** (10.00 – 17.00 Uhr); **Sonntag, 03.07.11** (09.00 – 15.00 Uhr)  
**Samstag, 09.07.11** (10.00 – 17.00 Uhr); **Samstag, 16.07.11** (09.00 – 15.00 Uhr)

**Ort:** Spessart-Gymnasium Alzenau; Brentanostr. 55, 63755 Alzenau  
**Teilnehmer:** Jugendliche bis 19 Jahre – max. 25 Personen  
**Lehrgangsleitung:** Nadine Kleber ([Nadine.Kleber@gmx.de](mailto:Nadine.Kleber@gmx.de))  
**Referenten:** Nadine Kleber, Julia Schneider  
**Gebühr:** 70 €  
**Anmeldungen:** Geschäftsstelle Turngau; [geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de](mailto:geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de)  
 Bitte: **1. E-Mail Adresse** und **2. Sportart/Altersstufe** angeben, in der der Einsatz erfolgt  
**Meldeschluss:** 04.06.11  
**Mitzubringen:** Verpflegung für Mittagspause, Hallenschuhe, Sportbekleidung, Schreibunterlagen



## **DTB-Kursprogramm-Schulung: Fit bis ins hohe Alter - zur Erhaltung von Selbstständigkeit und Verhütung von Stürzen im Alter**

Der Deutsche Turner-Bund hat gemeinsam mit Wissenschaftlern ein Kursprogramm zur Erhaltung von Selbstständigkeit im Alltag und zur Verhinderung von Stürzen entwickelt.

Diese Kurs-Konzeption basiert auf dem vier Säulen-Modell: • Mobilität entwickeln, • Stärke aufbauen, • Sicherheit vermitteln, • Beweglichkeit erhalten.

Es ist speziell für Menschen ab dem 70. Lebensjahr konzipiert, die aktiv werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern.

Diese DTB-Kursprogramm-Schulung richtet sich an **Übungsleiter/innen der 2. Lizenzstufe** im Gesundheitssport, die das Kursprogramm bzw. dessen Inhalte in Ihrem Verein umsetzen wollen.

<b>Termin:</b>	<b>17. September 2011; 10.00 – 17.00 Uhr</b>		
<b>Ort:</b>	Berufsschule, Seidelstr. 2, 63741 Aschaffenburg		
<b>Teilnehmer:</b>	Teilnahmevoraussetzung: <b>2. Lizenzstufe</b> „Sport in der Prävention“ mit dem Profil „Haltung und Bewegung“ oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.		
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 25		
<b>Referentin:</b>	Antje Hammes		
<b>Organisation:</b>	Nadine Kleber (Nadine.Kleber@gmx.de)		
<b>Gebühr:</b>	<b>Vereinsmitglied mit GYM CARD:</b>	<b>45 €</b>	<b>(Gymcard ist mitzubringen!)</b>
	<b>Vereinsmitglied ohne GYM CARD:</b>	<b>50 €</b>	
	<b>Nichtvereinsmitglieder:</b>	<b>54 €</b>	
	(je 19 € Kursmaterial enthalten)		
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle Turngau – siehe Seite 3!		
<b>Mitzubringen:</b>	<b>Gymnastikmatte</b> , Verpflegung für Mittagspause.		
<b>Informationen zur Referent(in):</b>	Sportwissenschaftlerin M.A.; Sporttherapeutin, Rückenschullehrerin, Osteoporose Kursleiterin, DTB Ausbilderin Gesundheitssport		

### **Lizenzverlängerung:**

Das Special wird mit 8 LE/UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

**1. Lizenzstufe:** Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J).

**2. Lizenzstufe:** Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere, Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (alt: ZA Prävention) sowie Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit DTB und der Dachmarke Sport pro Gesundheit.

## **DTB-Kursprogramm-Schulung: Rücken-Fit – Präventive Wirbelsäulengymnastik im Turn- und Sportverein**

Dieses Special dient der Einführung in das Kurs-Konzept Rücken-Fit. In den Beispielstunden stellen neben der Schulung der rückengerechten Haltung und Bewegung

(Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen, Tragen, Heben) auch der Einsatz funktioneller Gymnastik zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisation die Schwerpunkte dar. Auch dem ganzheitlichen Aspekt einer Rückenschule bzw. Wirbelsäulengymnastik wird mit interessanten Körperwahrnehmungsübungen, dem Einsatz kleiner Spiele und Entspannungsübungen Rechnung getragen.

Weiterhin werden in dem Workshop der Aufbau und die Kursstruktur des Kurs-Konzepts Rücken-Fit vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und von diesen anerkannt wird.

Die Übungsleiter erhalten einen umfangreichen Kursleitermanual, welcher neben den Grundlagen der Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik auch Stundenbilder/Unterrichtsmaterial für den Kursleiter, Teilnehmerunterlagen sowie Formularvordrucke zur Organisation/Umsetzung des Kurses und Kooperation mit Krankenkassen enthält.

**Termin:** **Samstag, 08. Oktober 2011;** 10.00 – 17.00 Uhr  
**Ort:** Berufsschule, Seidelstr. 2, 63741 Aschaffenburg  
**Teilnehmer:** **Teilnahmevoraussetzung: 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“** mit dem Profil „Haltung und Bewegung“ oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

**Teilnehmerzahl:** max. 25  
**Referentin:** Christina Haack  
**Organisation:** Nadine Kleber (Nadine.Kleber@gmx.de)  
**Gebühr:** **Vereinsmitglied mit GYM CARD: 45 € (Gymcard ist mitzubringen!)**  
**Vereinsmitglied ohne GYM CARD: 50 €**  
**Nichtvereinsmitglieder: 54 €**  
 (je inkl. Kursmaterial)

**Anmeldung:** Geschäftsstelle Turngau – siehe Seite 3!  
**Mitzubringen:** **Gymnastikmatte, Verpflegung für Mittagspause.**

**Lizenzverlängerung:**

Das Special wird mit 8 LE/UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

**1. Lizenzstufe:** Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J).  
**2. Lizenzstufe:** Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere, Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (alt: ZA Prävention) sowie Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit DTB und der Dachmarke Sport pro Gesundheit.

## **DTB-Kursprogramm-Schulung:** **SAFARI TurnKids auf Entdeckungstour**

Dieses Special dient der Einführung in das Kurs-Konzept SAFARI TurnKids. Die DAK hat zusammen mit der Universität Kaiserslautern und dem Deutschen Turner-Bund das integrierte Präventionsprogramm SAFARI-Kids für Familien entwickelt. Es besteht aus den Bausteinen Bewegung und Ernährung. Das Bewegungsprogramm SAFARI TurnKids kann über die Vereine des Deutschen Turner-Bundes angeboten werden. SAFARI TurnKids besteht aus einem zwölfwöchigen, spielerischen Bewegungsprogramm. Die Kurseinheiten und die Begleitmaterialien für Kinder, Eltern und Kursleiter verfügen über einen hohen Anforderungscharakter. Der zweite Baustein ist das Ernährungsprogramm SAFARI-Kids für übergewichtige Kinder, das die DAK mit selbständigen Ernährungsberater/innen an den verschiedenen Standorten anbietet.

In dem Special wird neben zahlreichen Praxisbeispielen vor allem der Aufbau und die Kursstruktur des Kurs-Konzepts SAFARI TurnKids vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und von diesen anerkannt wird.

Die Übungsleiter/innen erhalten ein umfangreiches Kursleiter-Manual, welches neben den kompletten Stundebildern auch Unterrichtsmaterial für den Kursleiter, Teilnehmerunterlagen sowie Formularvordrucke zur Organisation/Umsetzung des Kurses und Kooperation mit Krankenkassen enthält.

**Termin:** **Samstag, 15. Oktober & Sonntag, 16. Oktober 2011;** 10.00 – 17.00 Uhr  
**Ort:** Berufsschule, Seidelstr. 2, 63741 Aschaffenburg  
**Teilnehmer:** **Teilnahmevoraussetzung: 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“** mit dem Profil „Gesundheitsförderung für Kinder“ oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

**Teilnehmerzahl:** max. 25

**Referentin:** Marlies Marktscheffel  
**Organisation:** Nadine Kleber (Nadine.Kleber@gmx.de)  
**Gebühr:** **Vereinsmitglied mit GYM CARD:** 60 € (Gymcard ist mitzubringen!)  
**Vereinsmitglied ohne GYM CARD:** 66 €  
**Nichtvereinsmitglieder:** 72 €  
 (je inkl. Kursmaterial)  
**Anmeldung:** Geschäftsstelle Turngau – siehe Seite 3!  
**Mitzubringen:** **Gymnastikmatte**, Verpflegung für Mittagspause.

**Informationen zur Referentin:**

Sportdozentin und Bewegungspädagogin, Organisatorin und Koordinatorin von Großveranstaltungen und Lehraufträge, BTV-Referentin und mehrfache Buchautorin

Das Special wird mit 8 LE/UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

**1. Lizenzstufe:** Trainer C Breitensport Kinderturnen, Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J).

**2. Lizenzstufe:** Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (alt: ZA Prävention) sowie Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit DTB und der Dachmarke Sport pro Gesundheit.

ZA Kinderturnen, wenn diese **vor 1999** erworben wurde.

## **FLEXI-BAR® Basic**

# **Anmeldungen nur an den BTV!**

**Theorie:** Schwingen mit dem FLEXI-BAR®. Was passiert in mir? Grundkenntnisse zum Coretraining; Grundlagen aus Anatomie und Physiologie

**Praxis:** Umgang mit dem FLEXI-BAR®; Erklärung und Übung der Schwingtechnik  
 2 Masterclasses mit Variationsmöglichkeiten; 30 Übungen und deren Anwendbarkeit

**Zertifizierung:** Teilnahmezertifikat FLEXI-BAR® Basic

**Termin:** Samstag, 12. November 2011; 10:00 – 17.00 Uhr

**Ort:** Berufsschule, Seidelstr. 2, 63741 Aschaffenburg

**Zielgruppe:** Trainer und Interessierte; max. 25 Personen

**Referent:** Steffi Stock

**Organisation:** Nadine Kleber

**Gebühr:** **Vereinsmitglieder mit GYM CARD:** 80,00 € (Gymcard ist mitzubringen!)

**Vereinsmitglieder ohne GYM CARD:** 88,00 €

**Nichtvereinsmitglieder:** 96,00 €

inkl. Lehrgangsunterlagen

**Anmeldung:** **Bayerischer Turnverband**, Lehrgangsverwaltung, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Tel. 089-15702-313, Fax 089-15702-317; [www.turnverband-bayern.de](http://www.turnverband-bayern.de)

**Mitzubringen:** **Gymnastikmatte** Verpflegung für die Mittagspause; Flexi-Bars werden von der Referentin mitgebracht

**Informationen zum Referentin:**

Lehrerin für Fitness mit Spezialisierung im Bereich Gesundheitssport, Leiterin einer Multifunktionssportanlage in den Bereichen Gerätetraining, Pilates, Yoga und Hertz-Kreislauftraining.

**Lizenzverlängerung:**

Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J), Übungsleiter B Sport in der Prävention sowie Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit und Pluspunkt Gesundheit DTB. Zur Verlängerung der Lizenzen sind mindestens 15 LE/UE erforderlich. (1 LE/UE= 45 Min.)

## **BTV-Special: Yoga als Kraftquelle**

Das unerschöpfliche Kraftpotential und die Grundlage für ein ausgeglichenes Geben und Nehmen im Leben liegen nach der Yogaansicht im Herzen. Ausgewählte Yogaübungen helfen, den Körper beweglich und gesund zu halten und das Herz zu öffnen. Zusätzlich lösen die ausgewählten Übungen spürbar Nackenverspannungen. Das Special verspricht vielseitige Körperübungen, Atemübungen und Meditationen sowie wohltuende Entspannungssequenzen und kleine Einblicke in die Yoga Ernährung. Denn gutes, herzhaftes Essen unterstützt hervorragend ein freudiges und zufriedenes Leben.

Das Wissen und die Übungen des Specials können gut in Yoga- oder anderen Kursen (wie z.B. Rückentraining, Entspannungskurse etc.) integriert und/oder als Kraftquelle selbst genutzt werden.

<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 26. November 2011</b> 10:00 – 17.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Halle des TV Trennfurt, Am Gänsrain 8, 63911 Klingenberg
<b>Teilnehmer:</b>	Trainer und Interessierte; max. 25 Personen
<b>Referentin:</b>	Jana Scharr
<b>Organisation:</b>	Nadine Kleber (Nadine.Kleber@gmx.de)
<b>Gebühr:</b>	<b>Vereinsmitglieder mit GYM CARD: 35 € (Gymcard ist mitzubringen!)</b> <b>Vereinsmitglieder ohne GYM CARD: 39 €</b> <b>Nichtvereinsmitglieder: 42 €</b>
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle Turngau – siehe Seite 3!
<b>Mitzubringen:</b>	<b>Yogamatte</b> , Verpflegung für die Mittagspause

### **Informationen zur Referentin:**

Dipl. Kauffrau, Heilpraktikerin mit eigener Praxis in München, TOGU Educator, Ausbilderin und Referentin für Rückenfitness, Yoga, Entspannungstechniken und Anti-Stress-Training, Ausbildungsleitung BTV-Rückentraining-Instructor-Ausbildung.

### **Lizenzverlängerung:**

Das Special wird mit 8 LE/UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

- 1. Lizenzstufe:** Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J).
- 2. Lizenzstufe:** Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (alt: ZA Prävention) sowie Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit DTB und der Dachmarke Sport pro Gesundheit.

## **BTV-Special: Aufladen und Krafttanken**

In diesem Special lernen Sie, wie sie ihre Kraftreserven auftanken und wie Sie ausgeglichen und zufrieden die Herausforderungen des Alltags meistern können. Nach verschiedenen Lehren ist die harmonisch gleichmäßig fließende Energie im Körper die Voraussetzung für Gesundheit. Sie werden in praktischen Übungen ausprobieren, wie die Energie durch Ihren Körper fließt, Sie sie lenken und dadurch Kraft tanken können. Beispiele für Übungen sind u.a. das Meridianstretching, Übungen aus dem Qi Gong, der Meditation und der Yogalehre. So erhalten Sie als Trainer vielseitige praktische Tipps für eine große Kraftquelle für Ihren privaten Alltag und für Ihre Kursteilnehmer.

<b>Termin:</b>	<b>Sonntag, 27. November 2011; 10:00 – 17.00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Halle des TV Trennfurt, Am Gänsrain 8, 63911 Klingenberg
<b>Teilnehmer:</b>	Trainer und Interessierte; max. 25 Personen
<b>Referentin:</b>	Jana Scharr
<b>Organisation:</b>	Nadine Kleber (Nadine.Kleber@gmx.de)
<b>Gebühr:</b>	<b>Vereinsmitglieder mit GYM CARD: 35 € (Gymcard ist mitzubringen!)</b> <b>Vereinsmitglieder ohne GYM CARD: 39 €</b> <b>Nichtvereinsmitglieder: 42 €</b>

**Anmeldung:** Geschäftsstelle Turngau – siehe Seite 3!  
**Mitzubringen:** **Yogamatte**, Verpflegung für die Mittagspause

**Informationen zur Referentin:** siehe Lehrgang 26.11.11

**Lizenzverlängerung:**

Das Special wird mit 8 LE/UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

1. **Lizenzstufe:** Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt: BTV-T), Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt: BLSV-A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt: BSJ-J).
2. **Lizenzstufe:** Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (alt: ZA Prävention) sowie Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit DTB und der Dachmarke Sport pro Gesundheit.

## Aus- und Fortbildungstermine Kinderturnen beim Bayer. Turnverband

Wir möchten Euch auf die Aus- und Fortbildungstermine Kinderturnen im Jahr 2011 hinweisen.

Achtung: Für die Trainer-Ausbildung ist schon bald Meldeschluss!  
 Bitte gebt diese Information in Euren Vereinen weiter.

Teil 1            18. - 22. April    Oberhaching (Meldeschluss: 03.03.2011 bzw. wenn der Lg. ausgebucht ist)

Teil 2+           02. - 07. Aug.    Würzburg  
 Prüfung.

**Lizenzverlängerungslehrgänge**

02.-03. April	Bogen	Schwingen, klettern, hängen und schaukeln, Gleichgewicht, Tänze
01.-02. Okt.	Denkendorf	Koordination, Spiele mit Bällen, Rückschlagspiele, Merkfähigkeit
26.-27. Nov.	Landshut	Meth. Wege für Sprung, Reck, Boden, Balken, Schwingen/Schaukeln

Nur die rechtzeitige Anmeldung sichert einen Platz in den Lehrgängen! Den Meldebogen findet man unter [www.turnverband-bayern.de](http://www.turnverband-bayern.de)

Alle Kinderturn-Termine findet Ihr unter [www.turnpapperl.de](http://www.turnpapperl.de).  
 Die Ausbildungsbroschüre des Bayerischen Turnverbandes mit den vollständigen Ausschreibungen gibt es auch als Download auf der Webseite.

Bei Fragen wendet Euch bitte an die Landesfachwartin Kinderturnen Christine Zetzmann ([christine@christine-zetzmann.de](mailto:christine@christine-zetzmann.de) Tel.: 09564 4330)

**TERMINE – TERMINE – TERMINE - TERMINE**

**Gaujugendtreffen 2011**  
**04./05.06.2011 beim TV Laufach**

**Gaukinderfest 2011**  
**17. Juli 2011 beim TV Hasloch**

**Gauherbstsportfest 2011**  
**24. September 2011 beim TV Bürgstadt**

**VERBANDSTAG 2011 BEIM TV HOFSTETTEN**  
**5. NOVEMBER 2011**

**Gauturnfest 2012**  
**06.-08. Juli 2012 beim TV Miltenberg**

**Gaukinderfest 2013**  
**Bewerber TV Großwallstadt**

**Herbst und Winterwanderungen 2010/2011**

20.02.2011 in Hösbach      Treffpunkt 10.00 Uhr am Hasenheim

13.03.2011 in Hofstetten      **findet nicht statt!!**

Bei allen Wanderungen wird für das leibliche Wohl bestens gesorgt.

Die Arbeitstagung der Wanderwarte findet am 10.04.2011 in Niedernberg im Cafe Reinhard statt. Beginn 10.00 Uhr. Es erfolgt keine extra Einladung.

**02.06.2011    Gauwandertag Raum Obb      TV Hofstetten**

## Turnen im Verein Gerätturnen männlich

<b>Gauliga:</b>	1. WK am 02.04.11	15.00 Uhr in Großostheim	Aktive
	2. WK am 21.05.11	15.00 Uhr in Hösbach	KM's
	3. WK am 08.10.11	15.00 Uhr in Hasloch	JutuA/B
<b>Gauliga Süd:</b>	1. WK am 03.04.11	14.00 Uhr in Faulbach	Schüler
	2. WK am 22.05.11	14.00 Uhr in Aschaffenburg	F bis C
	3. WK am 09.10.11	14.00 Uhr in Hasloch	
<b>Gauliga Mitte:</b>	1. WK am 03.04.11	9.30 Uhr in Großostheim	Schüler
	2. WK am 22.05.11	9.30 Uhr in Hösbach	F bis C
	3. WK am 09.10.11	9.30 Uhr in Laufach	

Der Gauentscheid am 23.10.2011 ml+ggf. wl wird beim TV Laufach ausgeturnt.  
Der Regionalentscheid am 11/12.11.2011 ml+wl wird ggf. beim TV Michelbach geturnt.

### Bayern Pokal „Gerätturnen im Verein“

12/13.02.11	Kampfrichterlehrgang im Sportheim Westerngrund mit P-Übungen, KM's, Code, Prüfungen, Lizenzen
07.02.11	BTV Kampfrichterlehrgang wl, P-Übungen in Ingolstadt
14.09.11	Jahresbesprechung Gerätturnen ml. in Großostheim um 19.00 Uhr
2.10.10	Regionalliga Nord TV Hösbach- KTV Heilbronn 23.- KTV Hohnlohe, 20.11.- TSG Sulzbach 15Uhr
22.10.11	Bayern Pokal weiblich, Gauentscheid beim TV Laufach, E+D 11-13.15Uhr, C-Akt 15-17.15Uhr
23.10.11	Bayern Pokalmännlich, Gauentscheid beim TV Laufach, 9.30Uhr
12.11.11	Bayern Pokal, Regionalentscheid wl in Michelbach WK11+14 um 9.30Uhr, WK12+13 um 15.00Uhr
13.11.11	Bayern Pokal, Regionalentscheid ml in Michelbach, WK1-4 um 10.00-13.30Uhr
26.11.11	Bayern Pokal, Landesentscheid wl; WK13 9.45Uhr, WK12 13.45Uhr, WK11 18.30Uhr
27.11.11	Bayern Pokal, Landesentscheid ml; WK3 10.00Uhr, WK2 13.30Uhr, WK1 17.30Uhr
04.12.11	8.Offenes Gaupokaltturnen TG MSP beim TV Laufach So 14.00-18.30Uhr oder 10.00-13.30Uhr

### Gerätturnen Meisterschaften und Turntalent-Schule

25/27.3.11	DTB Kadertest wl AT/TT in Kienbaum
4/10.4.11	Europameisterschaften KUTU in Berlin
3/8.5.11	Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ in Berlin
28/29.5.11	Bay. EM/Cup/Pokal mit Kür Modifiziert (KM) ml in Unterhaching
28/29.5.11	DTB Turntalent Pokal wl
4/5.6.11	Deutschland Cup wl+ml in Bad Ems
11/12.6.11	Deutsche Jugendmeisterschaften wl in Bergheim-Esslingen
17/18.9.11	Deutsche Mehrkampfmeisterschaften ml+ wl in Einbeck
18/22.10.11	Weltmeisterschaften KUTU in Tokio
29/20.10.11	Deutschland Pokal Senioren wl+ml in
5/6.11.11	Deutschland Pokal ml in
5/6.11.11	TT- Pokal + Cup AK11 wl in Hannover
11/13.11.11	DTB-Pokal und Trainersymposium in Stuttgart
19/20.11.11	Bundes Pokal der Vereinsmannschaften wl+ml in

### Sonstige Turngau-Termine:

04./05.06.11	Turnerjugendtreffen beim TV Laufach
23/26.6.2011	Landesturnfest beim TV Landshut
08/10.7.2011	Bezirksturnfest in Hofheim
17.07.2011	Gaukinderturnfest beim TV Hasloch
05.11.2011	Verbandstag TG-MSP beim TV Hofstetten

**Homepage:** [www.geraetturnen-bayern.de](http://www.geraetturnen-bayern.de) für Schule, Verein, Gau, Bezirk, Land, Bund und deren Termine.,  
**Oder:** [www.turnverband-bayern.de](http://www.turnverband-bayern.de) für Ausschreibungen etc.; oder [www.turngau-main-spessart.de](http://www.turngau-main-spessart.de);  
[www.dtb-geraetturnen.de](http://www.dtb-geraetturnen.de); [www.turn-talentschule.de](http://www.turn-talentschule.de); für deren Termine

## RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

12.-13.3.2011 Bayerische Meisterschaften, Ingolstadt  
 25.06.2011 Bayernpokal, Landshut  
 02.07.2011 Nachwuchspokal, Cham  
 16.07.2011 Bezirksturnfest, Hofheim

### Bezirksturnfest 2011 am 08.-10.07.2011 in Hofheim

### Bayerisches Landesturnfest 2011 23. – 26.Juni in Landshut

Anmeldung zur Busfahrt u./oder Hotelübernachtung

Verein .....

Teilnehmer.....

Ansprechpartner im Verein .....

- |                       |   |                  |                    |
|-----------------------|---|------------------|--------------------|
| <input type="radio"/> | <b>Busfahrt hin und zurück*</b>                 | <b>je Person</b> | <b>55,00 Euro</b>  |
| <input type="radio"/> | <b>Hotelübernachtung (Hotel Goldene Sonne)</b>  |                  |                    |
| <input type="radio"/> | <b>3 Übernachtungen mit Frühstück im DZ</b>     | <b>je Person</b> | <b>149,00 Euro</b> |
| <input type="radio"/> | <b>3 Übernachtungen mit Frühstück im EZ</b>     | <b>je Person</b> | <b>237,00 Euro</b> |
| <input type="radio"/> | <b>Busfahrt und Hotel* (3 Übern/Frühst./DZ)</b> | <b>je Person</b> | <b>204,00 Euro</b> |
| <input type="radio"/> | <b>Busfahrt und Hotel* (3 Übern/Frühst./EZ)</b> | <b>je Person</b> | <b>292,00 Euro</b> |

Namen .....

.....

.....

- bei entsprechender Teilnehmerzahl für den Bus

Rückfragen: Turngau Main-Spessart, Michael Hoffmann, Tel. 06021/581660  
[Michael.hoffmannhoffmann@web.de](mailto:Michael.hoffmannhoffmann@web.de)

## VEREINSJUBILÄEN IM JAHRE 2011

Folgende Vereine feiern 2011 ein klassisches Jubiläum:

<b>100 Jahre</b>	TV 1911 Weilbach
<b>50 Jahre</b>	TV 1961 Niedernberg DJK 1961 Mainaschaff

Der Gauzeitung Dezember 2010 lag ein Schreiben wegen einer gemeinsamen Gratulation bei! Bitte bis 31.3.2011 an die Turngau Geschäftsstelle einsenden.

## EHRUNGSANTRÄGE

Ehrungsanträge an den Turngau Main-Spessart und/oder an den BTV sind nur an die Geschäftsstelle des Turngau Main-Spessart, Höhenbahnweg 9, 63927 Bürgstadt, Fax: 09371/6500971 einzusenden!

## Mitteilungen der Turngau-Vereine

### VERANSTALTUNGEN

Termin	Verein	Veranstaltung	Meldeanschrift/ Infos
14.05.2011	TV Weilbach	Leichtathletik-Schülersportfest	juergensteegmüller@web.de
09.11.2011	DJK Mainaschaff	50jähriges Vereinsjubiläum	
29.4.-7.5.11	Bayer. Sportjugend	Reise nach Rom	<a href="http://www.bsj-miltenberg.de">www.bsj-miltenberg.de</a> ; , <a href="mailto:willi.hubert@t-online.de">willi.hubert@t-online.de</a> ; Tel. 09374 2945

Die Turn- und Sportvereine werden gebeten, ihre Veranstaltungen zu melden. Die Veröffentlichung ist kostenlos.

Senden an: Turngau Geschäftsstelle, Höhenbahnweg 9, 63927 Bürgstadt  
Fax: 09371/ 65009 71 oder [geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de](mailto:geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de)



## Bedarf an Gauzeitungen „Turnen im Main-Spessart-Gau“

Alle Vereine werden gebeten zu überprüfen, wie der **Bedarf** am Mitteilungsblatt „**Turnen im Main-Spessart-Gau**“ tatsächlich ist und dies der Turngau Geschäftsstelle, Höhenbahnweg, 9, 63927 Bürgstadt, [geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de](mailto:geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de) Tel. 09371 65009 70 o. Fax 09371/ 65009 71 mitzuteilen.

Wer in Zukunft diese Mitteilungen nur noch per Email und **nicht mehr per Post** erhalten möchte, soll dies ebenfalls melden. So kann vielleicht ein Teil der hohen Portokosten eingespart werden.

Vielen Dank! Uta Reus-Berberich, Turngau Geschäftsführerin

## Handbuch 2011 des Turngaues Main-Spessart

In Kürze erscheint wieder das jährliche Handbuch des Turngaues.

Die Vereine werden gebeten, **bis Mitte Februar** Änderungen bei den Vereinsadressen an die Turngau Geschäftsstelle zu melden. Außerdem sollte der Bedarf überprüft werden und ebenso gemeldet werden.

## INFORMATIONEN ZUR GYM CARD

Der DTB bietet seine Gymcard nun in Zusammenarbeit mit dem deutschen Sportausweis an. Diesen deutschen Sportausweis hat man gewählt, weil hier der größte Datenschutz gegeben sei. Jeder Verein kann sich über diesen deutschen Sportausweis einen Vereinsmitgliederausweis machen lassen. Meldet der Verein die Turner speziell unter Turnen an, bekommen diese Mitglieder nicht nur einen Mitgliederausweis sondern auf diesem Ausweis ist die Gymcard mit aufgedruckt

Alle Gymcardbesitzer haben zusätzliche Vergünstigungen wie bisher.

Der BTV will für seine Mitglieder diese Gymcard einführen.

Die Vereine haben aber immer noch die Möglichkeit auch für ihre Übungsleiter speziell und nur für sie die Gymcard zu bestellen.

Die Gymcard wird nur aktiv, wenn der jeweilige Besitzer sie freischaltet

**Der Turngau bietet den Gymcardinhabern vergünstigte Meldegebühren bei den Lehrgängen an. Die Gymcard muss aber unbedingt zum Lehrgang mitgebracht werden!**

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

"Turnen im Main-Spessart-Gau"

Herausgeber: Turngau Main-Spessart, Geschäftsstelle, Höhenbahnweg 9, 63927 Bürgstadt