

An alle Vereine
im Turnbezirk Mittelfranken

Einladung zum Einsteiger-Workshop

Erich Heß, Gauvorsitzender
erich.hess@btv-turnen.de
0178 3021277

Liebe Sportfreunde,

was wären unsere Vereine ohne Übungsleiter, Trainer und Assistenten? Sie garantieren unseren regelmäßigen Sportbetrieb und sorgen für Leben im Verein. Sie sind "systemrelevant".

Bei der Suche nach Nachwuchskräften haben wir uns in der Vergangenheit sehr stark auf die Altersgruppe der Jugendlichen und der jungen Erwachsenen konzentriert. Wir meinen, das ist zu einseitig. Wir sollten weiterdenken und auch die Altersgruppe der Erwachsenen und der Älteren ansprechen. Es gibt viele Frauen und Männer "in den besten Jahren" - junge Mütter und Väter, engagierte Jung-Rentner sowie fitte Omas und Opas - die sich selbst sportlich betätigen und sich auch zutrauen, andere mitzunehmen, anzustecken oder anzuleiten. Ob in Kinderturnstunden, allgemeinen Spiel- und Bewegungsstunden oder im Erwachsenen- und Seniorensport. Wir müssen sie nur finden, ansprechen und ihnen dann passende Qualifizierungsangebote machen. Das Finden und Ansprechen muss bei euch in den Vereinen passieren. **Wir bieten eine Grundausbildung für Erwachsene.**

Der "Einsteiger-Workshop" ist ein zweitägiger Lehrgang, mit dem wir Hemmschwellen überwinden und interessierten Erwachsenen den Einstieg ins Trainergeschäft erleichtern wollen. Der Workshop soll Sicherheit geben und Lust machen auf mehr. Inhaltliche Schwerpunkte liegen auf dem Kinderturnen und dem Fitnesssport. Der Lehrgang kann logischerweise nur an der Oberfläche kratzen und ersetzt keine Trainer-Ausbildung.

Termin: 27./28.04.24, 9 bis 14.30 Uhr

Ort: Beckenweiherhalle, Beckenweiherallee 19, 91522 Ansbach

Kosten: 50 € / Person

Anmeldung zum Lehrgang ist ab sofort möglich. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

[btv-turnen.de](https://www.btv-turnen.de)

Zeitplan:

	Samstag	Sonntag
9.00	Rechte und Pflichten des Übungsleiters, Aufsichtspflicht, Haftung, Sportorganisation	Turnen (keine Angst vor Rolle, Rad, Handstand und Minitramp)
9.45	Funktionelle Gymnastik, Kräftigen/Dehnen, Aufwärmen/Abwärmen	Staffeln und Spiele für verschiedene Altersgruppen
10.30	Fitness- und Gesundheitssport	Sport mit Älteren
11.15	Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und mit kleinen Geräten	Entspannung, Spiele zum Abschluss
12.00	Pause	
12.15	Stundenaufbau, Methodik, motorische Fähigkeiten, Trainingsmethoden	Vorstellung TeamGym
13.00	Kinderturnen	Gefahren im Sport, Aus-/Fortbildung, Abschlussbesprechung
13.45	Bewegung und Ernährung	

Referenten:

Sophie Lex:	Sportwissenschaftlerin, Ernährungsberaterin, KiSS-Leiterin, BTV-Referentin
Ramona Kvesic:	Fitnesstrainerin, BTV-Referentin
Sabine Kaiser:	TeamGym-Fachwartin, Trainerin Gerätturnen und TeamGym
Erich Heß:	Vereins- und Gauvorsitzender

Anmeldung zum Einsteiger-Workshop bitte online über Yolawo mit diesem Link:

<https://widgets.yolawo.de/w/6578998938966578a4e95566>

Bei Problemen mit der Anmeldung bitte Email an die BTV-Bezirksgeschäftsstelle:

tanja.duerbeck@btv-turnen.de

BITTE GEBT DIE AUSSCHREIBUNG MÖGLICHST BALD AN POTENZIELLE TEILNEHMER WEITER.

Schöne Grüße



btv-turnen.de