

Aktionstag 2024

Beschreibung der Workshops

Samstag, 9. November 2024

WS	Thema (mit Kurzbeschreibung)	Referent/in
1	<p>Vom Purzelbaum zur Rolle vorwärts – Übergang ins Gerätturnen</p> <p>Im Eltern-Kind-Turnen und im Kinderturnen lernen die Kinder grundlegende Fertigkeiten für alle Sportarten. Der Übergang vom spielerischen Turnen ins Gerätturnen kann dabei sowohl für Turner bzw. Turnerinnen als auch für Trainer sowie Trainerinnen holprig sein. Deshalb sollen in diesem Workshop Übungen zur Haltung, Übungsreihen zu Grundtechniken und Hilfestellungen vermittelt werden, wobei gleichzeitig auf die Bedürfnisse junger Turner geachtet wird. Ein Input für erfahrene Trainer bzw. Trainerinnen, Quereinsteiger und junge Nachwuchs-Coaches! Bitte sportliche Kleidung anziehen (aktive Teilnahme und Hilfestellung)!</p>	<p>Patricia Argauer</p> <p>LZV: All</p>
2	<p>Boden: Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts</p> <p>Rondat – Flick-Flack – Salto rückwärts – Klassiker am Boden! Es werden mögliche methodische Reihen, Technikhinweise und Hilfestellungen für die einzelnen Elemente Rondat, Flick-Flack und Salto rw aufgezeigt sowie für das Erlernen der Kombination. Bitte sportliche Kleidung anziehen (aktive Teilnahme und Hilfestellung)!</p>	<p>Patricia Argauer</p> <p>LZV: All</p>
3	<p>„Dance up“ – Step-Dance-Choreo mit Kräftigungsübungen</p> <p>Bei diesem Workshop powern wir uns auf dem Steppbrett aus. Zu motivierter und gut gelaunter Musik erlernen wir eine Dance-Choreographie auf und rund um das Steppbrett. Anschließend stärken wir unsere Körpermitte durch Kraftübungen mit dem Redondoball. Vor Schweiß und Anstrengung darfst du nicht zurückschrecken. Freue dich auf viel Spaß und neuen Input! Stretching- und Entspannungsübungen führen zu einem schönen Abschluss des Workshops. Wer eigene Geräte hat, bitte mitbringen!</p>	<p>Carina Wiedemann</p> <p>LZV: All S P FuG</p>
4	<p>„Triple Circle Power“</p> <p>Cardio-Zirkeltraining - Zirkeltraining mit eigenem Körpergewicht - Zirkeltraining mit Zusatzgeräten Diesen Workshop unterteilen wir in drei Powerzirkel. Im ersten Zirkeltraining liegt der Fokus auf Cardio. Im zweiten Zirkeltraining werden die Muskeln mit dem eigenen Körpergewicht gestärkt, und im dritten Zirkeltraining werden bei den Kraftübungen die verschiedensten Kleingeräte mit eingebaut. Neben Schweiß und Anstrengung kommt der Spaß am Auspowern nicht zu kurz. Stretching und Entspannungsübungen führen zu einem schönen Abschluss des Workshops. Bitte Turnmatte mitbringen!</p>	<p>Carina Wiedemann</p> <p>LZV: All S P FuG</p>
5	<p>Bewegungskünste</p> <p>Einen Einblick gewinnen in Jonglage, Diabolo, Devilstick und vielem mehr! Bewegungskünste sind vielfältig und schulen sowohl die Koordination als auch die Geschicklichkeit. Bitte Turnschuhe mitbringen und eigene Geräte, wer welche hat!</p>	<p>Karin Rücker</p> <p>LZV: All</p>
6	<p>Modernes Rückentraining</p> <p>Wir mobilisieren, kräftigen und entspannen die entscheidenden Muskeln, die für ein „starkes Kreuz“ wichtig sind. Bitte Turnmatte und Faszienrolle mitbringen!</p>	<p>Edith Lang</p> <p>LZV: All S P FuG</p>
7	<p>Deine Füße – „Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft.“ (Emil Zatopek)</p> <p>Theorie und Praxis: Was macht einen gesunden Fuß aus? Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen Bitte Turnmatte mitbringen!</p>	<p>Mirco Götz (Physiotherapeut)</p> <p>LZV: All S P FuG</p>

8	Flexi-Bar-Training für Einsteiger	Wolfgang Götz
	Erlern wird das richtige Halten und Schwingen des Stabes. Durch einfache Grundübungen wird der Einstieg in die „spürbaren“ positiven Wirkungen auf die Tiefenmuskulatur erlernt. Es werden alle Bereiche des Trainings mit dem Flexi-Bar erläutert und durch leicht erlernbare Schwungübungen Beispiele für die verschiedenen Wirkungen erarbeitet. Bitte Matte, Turnschuhe, aber <u>keine</u> eigenen Stäbe mitbringen!	LZV: All S P FuG
9	Flexi-Bar-Training für Fortgeschrittene	Wolfgang Götz
	Schwingen mit dem Stab sollte beherrscht werden! In diesem Workshop wird auf den Grundübungen aufgebaut. Es wird auf die vielfältigen Möglichkeiten der Anwendung des Flexi-Bars eingegangen. Komplexere und anspruchsvollere Übungen werden erlernt. Anhand eines durchgehenden Trainings wird ein komplettes Stundenbild, zum Beispiel „Beweglichkeits- oder Krafttraining“, durchgeführt. Bitte Matte, Turnschuhe, aber <u>keine</u> eigenen Stäbe mitbringen!	LZV: All S P FuG
10	Salsation	Katharina Besserer
	Salsation ist ein revolutionäres Tanz-Workout, in dem innovative Tanzbewegungen und funktionelle Trainingssequenzen ineinanderfließen. Es ist keine Tanzerfahrung erforderlich. Die Choreografien legen einen besonderen Fokus auf Musikalität und lyrischen Ausdruck. Durch den Salsation-Kurs wird die Mobilität verbessert, viele Glückshormone werden freigegeben und nebenbei sogar Kalorien verbrannt. Aber vor allem: Salsation macht unheimlich viel Spaß! Bitte Turnschuhe und Sportbekleidung mitbringen!	LZV: All S FuG
11	Jazz Dance	Sarah Wassermann
	Nach „WarmUp“, „Stretch“ und „Core“ werden einzelne Techniken des Jazztanzes eingeübt, in der „Diagonalen“ getanzt und eine Choreografie entwickelt. Socken reichen – auch barfuß möglich!	LZV: All S FuG
12	Yoga und Yin	Sarah Wassermann
	Bei dem klassischen Yoga-Workout werden als Basics Vinyasa und Hatha angeboten. Yin-Techniken gibt es bei Wunsch als Zugabe! Bitte Fitness- oder Yogamatte und eine Decke mitbringen, eventuell auch einen Yogablock oder -bolster!	LZV: All S P FuG
13	Life Kinetik	Manuel Rapp (Physiotherapeut)
	Dieses Koordinationstraining verknüpft die Gehirnwindungen durch körperliche, kognitive, akustische und visuelle Aufgaben und lässt selbst den besten Sportler an seine koordinativen Grenzen stoßen.	LZV: All S P FuG

Sonntag, 10. November 2024

Pflichtprogramm für Teilnehmer mit Lizenzverlängerung (mit 15 LE/UE)

WS		Referent/in
99	Thema (mit Kurzbeschreibung)	
	Wissenswertes über die Sportlizenzen	Manfred Odendahl
	Informationen über die Regelungen im Lizenzwesen des Bayerischen Turnverbands	
		LZV: All S P FuG
	Basis Taping im Sportbereich	Amanda Huber (Physiotherapeutin)
	In diesem Workshop werden neben theoretischen Kenntnissen danach auch praktisch die gängigsten Beschwerden bzw. Krankheitsbilder mit ein oder zwei Tape-Anlagen vorgestellt bzw. geübt.	
	Bitte 2 Rollen verschiedenfarbiges Tape und eine Schere mitbringen!	
		LZV: All S P FuG
	Haltung und Bewegung	Oksana Leins
	Bei diesem Ganzkörpertraining werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung gefördert und geschult. Präventive und therapeutisch wirksame Übungen dienen der Mobilisation von Wirbelsäule und Gelenken sowie der Haltungsschulung und dem Abbau von Verspannungen.	
	Es werden effektive Übungen gelehrt, die zum Gleichgewicht der verschiedenen Muskelgruppen beitragen, indem schwächere Muskulatur gestärkt und verkürzte Muskeln gedehnt werden. Bei der Kombination aus Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen soll gerade in der Gruppe auch Spaß erlebt und individuell die Motivation für mehr Bewegung im Alltag geweckt werden.	
	Bitte neben Sportkleidung, Sportschuhen und Turnmatte möglichst ein Theraband mitbringen!	
		LZV: All S P FuG
	Double Power	Oksana Leins
	Hierbei handelt es sich um ein vielseitiges Ganzkörper- und Fitnessstraining zur Steigerung der Kondition und Kraft. Die Hauptmuskelgruppen werden gezielt mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten trainiert.	
	Bitte neben Sportkleidung, Sportschuhen und Turnmatte Hanteln (400 g – 1 kg) oder 2 Wasserflaschen (0,25 – 0,33) mitbringen!	
		LZV: All S P FuG
	Entspannung in der Sportstunde	Angela Götz
	Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung ist ein wichtiges Prinzip für das Wohlbefinden. Die körperliche Entspannungsreaktion ist gekennzeichnet durch ein Nachlassen der Muskelspannung, einer Senkung von Blutdruck und Herzfrequenz sowie einer Verlangsamung der Atemfrequenz.	
	Mit unterschiedlichen Entspannungstechniken versuchen wir, den Stressabbau zu fördern.	
	Bitte Gymnastikmatte, eventuell ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen!	
		LZV: All S P FuG

Legende:

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

Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene / Älter u. Kinder / Jugendliche

S = Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere

P = Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention (alle Profile) und Pluspunkt Gesundheit

FuG = Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (neu seit 2018)