

• Turngau Rhein-Mosel A K T I V •

„Gerätturnen Teil 1: Boden-1, Balken“

4. Februar 2023 – 9.30 – 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE – MS: 30.01.23
Beatushalle, Beatusstr. 143-147, Koblenz-Moselweiß

In diesem Lehrgang werden den Teilnehmern die Grundlagenelemente für die Geräte Boden und Schwebebalken methodisch erläutert. Daher ist der Lehrgang für Neueinsteiger und erfahrene Übungsleiter geeignet.

Turnkinder können gerne mitgebracht werden. Sie müssen bei der Anmeldung allerdings mit angegeben werden.

Referentin:
Petra Gotthard

„Gerätturnen Teil 2: Sprung, Boden-2“

5. Februar 2023 – 9.30 – 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE – MS: 30.01.23
Beatushalle, Beatusstr. 143-147, Koblenz-Moselweiß

Im zweiten Teil unserer Grundlagenreihe werden die Elemente Radwende und Handstand-Überschlag am Boden erarbeitet. Beim Sprung werden die Teilnehmer über die Sprungbrettschulung informiert.

Außerdem werden die Elemente von Beginn an bis hin zum Überschlag methodisch erörtert.

Referentin:
Petra Gotthard

„Gerätturnen Teil 3: Barren, Reck“

11. Februar 2023 – 9.30 – 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE – MS: 06.02.23
Beatushalle, Beatusstr. 143-147, Koblenz-Moselweiß

Im dritten Teil unseres Gerätturn-Lehrgangs werden die Elemente am Barren und Reck methodisch erläutert. Beim Barren erfolgt zunächst eine spielerische Einführung ins Barrenturnen mit neuen

Ideen. Anschließend werden die Elemente erlernt. Am Reck gibt es zudem Tipps zur Hilfestellung.

Referent:
Joachim Alt

• Turngau Rhein-Mosel A K T I V •

„Gerätturnen Teil 4: Ringe, Taue, Halten u Sichern“

12. Februar 2023 – 9.30 – 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE – MS: 06.02.23
Beatushalle, Beatusstr. 143-147, Koblenz-Moselweiß

In diesem Lehrgang geht es um die Vorteile und vielen motivierenden Möglichkeiten des Turnens an den Schaukelringen und Tauen.

Zudem werden die verschiedenen Haltegriffe gezeigt und geübt. Auch das Mini-Tramp kommt zum Einsatz.

Referent: Joachim Alt

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ mit Glücks-Lehrerin Irene Löwen

5. März 2023 – 9.30 – 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE – MS: 27.02.23
Gymnastikraum Ludwig-Fresenius-Schule, Bahnhofsweg 6, Koblenz



Hallo Zusammen, mein Name ist Irene Löwen und ich bin seit ca. 10 Jahren im TV Moselweiß als Übungsleiterin tätig. Ich bin sehr gerne Trainerin und unterstütze mit Humor und einer gewissen Strenge besonders die Mini-Turnerinnen in unserem Verein. Es macht mir Freude zu sehen, wie die Kinder an sportlichen Fähigkeiten und damit verbundenen Selbstbewusstsein nach dem Training nach Hause gehen.

Nach einer fast einjährigen coronabedingten Pause von der Sporthalle, stellte ich fest, dass die Kids ängstlich und verschlossen zum Training zurückkehrten. Das zeigte sich nicht nur bei der Durchführung der Übungen, sondern auch im Umgang mit der Gruppe und den Trainern. Die Ängste vor der Nähe, der Menschenmenge und von den weiteren Lockdowns prägten uns.

Die Ängste verursachen Stress und verbreiten sowohl psychisches wie auch physisches Unwohlsein. Dem entgegen zu wirken, baute ich ein paar Entspannungsübungen zur Achtsamkeit in meine Trainingsstunden ein. Diese wurden von den Kids sehr gern angenommen und ich merkte, wie gestärkt und zufrieden sie das Training verließen und wie gern und glücklich sie sich in der nächsten Woche wieder auf die Übungen freuten.

Das bewegte mich letztes Jahr, den Kursleiterschein für „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ zu erwerben. Meine Erfahrungen und der Umgang mit den Übungen aus Yoga, Qi Gong, Bodyscan und Atemfokus möchte ich gerne mit Ihnen im Lehrgang „Übungen zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Training“ teilen und freue mich auf viele Anmeldungen.

Ihre *Irene Löwen*, Glücks-Lehrerin seit 2022

• Turngau Rhein-Mosel A K T I V •

„Ü-Stufen: Zusammenstellung und Bewertung“

11. März 2023 – 9.30 bis 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE – MS: 06.03.23
Vereinseigene Turnhalle Weitersburg, Bendorfer Str. 33, Weitersburg

In diesem Lehrgang werden die Übungen der Ü-Stufen erklärt. Da einige Übungen aktualisiert wurden, ist dieser Lehrgang für alle Teilnehmer des Winterturnfestes dringend zu empfehlen.

Der Barren wird in dem separaten Lehrgang am 8.3.20 vorgestellt. Das Angebot richtet sich an Aktive, Trainer und Interessierte.

Referentin: Katja Krämer

„Kippe an Reck/Stuba und Akro-Bahnen am Boden“

19. März 2023 – 9.30 – 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE – MS: 13.03.23
Beatushalle, Beatusstr. 143-147, Koblenz-Moselweiß

Hallo, liebe Turnfreunde, mein Name ist Niklas Nithack und ich möchte mich Ihnen kurz vorstellen: Ich besuchte bis zum Abitur das Schul- und Leistungssportzentrum in Berlin und trainierte am Olympiastützpunkt. Schon im jugendlichen Alter turnte ich für die KTV Hohenlohe in der 2. Bundesliga, wurde mehrfacher Vize- und Deutscher Meister und war Mitglied der Junioren-Nationalmannschaft.



Nach einer Verletzung im Jahr 2012 konzentrierte ich mich auf das Studium der Medizin in Kiel. Seit meinem Umzug nach Koblenz trainiere und turne ich wieder aktiv bei der KTV Koblenz im Turnforum auf dem Asterstein.

Gerne habe ich die Anfrage angenommen und halte diesen Lehrgang für den Turngau Rhein-Mosel. Die Kippe ist ein elementares Element an Stufenbarren und Reck und muss von Anfang an richtig erlernt werden.

Die Akro-Bahnen sind bei jeder Bodenübung ein wichtiger Bestandteil. Ob Flick-Flack, Saltis, Überschläge, wir werden die Elemente genau betrachten. Der Lehrgang ist für Gerätturnen männlich sowie weiblich.

Ich freue mich auf einen interessanten Lehrgangstag und die Übungsleiter im Turngau Rhein-Mosel kennen zu lernen.

• Turngau Rhein-Mosel A K T I V •

„Aufwärmspiele/Videoclip-Dancing“

22. April 2023 – 9.30 – 14.00 Uhr – 15,00 € - 4 LE – MS: 17.04.23

Beatushalle, Beatusstr. 143-147, Koblenz-Moselweiß

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich aufzuwärmen. Aufwärmspiele sind eine gern genutzte Möglichkeit, das Training zu beginnen.

Beim Videoclip-Dancing erarbeitet die Referentin Choreografien von aktuellen Hits mit den Teilnehmern.

Referent: Miriam Umbscheiden

„Leichtathletik kompakt“

01. Juli 2023 – 9.30 bis 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE – MS: 26.06.23

Stadion Oberwerth, Jupp-Gauchel-Straße, 56075 Koblenz

In diesem Lehrgang werden die leichtathletischen Disziplinen Sprint, Weitsprung, Ballwurf, Kugelstoßen trainiert. Die richtige Technik macht hier viel aus, die in diesem Lehrgang mit

Vorübungen erörtert wird. Das Angebot richtet sich an Aktive, Trainer und Interessierte.

Referent: Philipp Vogt

„Bewegungslandschaften – Abwechslung im Eltern-Kind-Turnen“

24. September 2023 – 9.30 – 12.00 Uhr – 15,00 € - 4 LE – MS: 18.9.23

Beatushalle, Beatusstr. 143-147, Koblenz-Moselweiß

Bewegungslandschaften haben für Kinder aller Altersgruppen einen hohen Aufforderungscharakter. Beim Klettern, Rutschen, Rollen, Krabbeln, Balancieren, Springen und vielem mehr haben die Kinder die Möglichkeit für eigenständige Entscheidungen und lernen so ihre Fähigkeiten einzuschätzen und zu erweitern.

Die Referentin geht hierbei zudem auf Geräteaufbauten mit Sicherung ein und erläutert die methodischen Abläufe am Kind.

Der Lehrgang ist für Erzieherinnen (in Ausbildung), Übungsleiter und Interessierte geeignet.

Referentin: Natascha Renner
