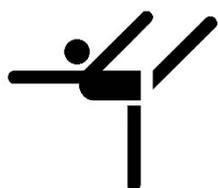


• Turngau Rhein-Mosel A K T I V •

Ihr trainiert schon länger mit eurer Gruppe an einem Element und es gelingt nicht? Ihr traut euch an ein neues Element nicht ran und sucht neue Vorübungen? Ihr trainiert gerne in einer großen Gruppe und wollt euch austauschen? Dann kommt zu unserem

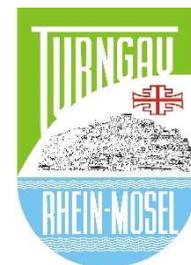
Tag des Gerätturnens



Sonntag, 22.09.2024

9.30-14 Uhr

Beatushalle, Moselweiß



Eingeladen sind Trainer, Übungsleiter, Betreuer mit ihren Turnerinnen und Turnern aus dem Leistungsbereich und dem Allgemeinen Turnen. Die Halle wird mit vielen Geräten im Gerätturnen männlich und weiblich aufgebaut und es kann an allen Geräten trainiert werden.

Nach einem gemeinsamen Aufwärmen und Dehnen stehen euch die erfahrenen und fachlich kompetenten Übungsleiter Niklas Nithack und Sebastian Quirbach mit Rat und Tat an den Geräten zur Seite und sind an dem Tag eure Ansprechpartner rund ums Turnen. Am Ende des Trainings gibt es ein Zirkeltraining für alle.

Der Lehrgang wird für Übungsleiter mit 6 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt und kostet für alle Teilnehmer (Übungsleiter und Aktive) je 15,00 €. Bitte mit der Anmeldung über unser Anmeldeformular (www.turngau-rhein-mosel.de) überweisen.



Foto: TGRM

Wir freuen uns auf ein offenes Training mit euch. Nutzt die Kompetenz unserer Leistungstrainer und meldet euch mit euren Turnern/innen an.

• Turngau Rhein-Mosel A K T I V •

„Gerätturnen Teil 1: Sprung, Reck, Barren, Hilfestellung“

17. Februar 2024 – 9.30 – 16.00 Uhr – 15,00 € - 4 LE + 4 LE

Legiahalle, Am Kieselborn, Koblenz-Lay

In diesem Lehrgang werden die Elemente am Sprung, Reck und Barren erarbeitet. Beim Sprung werden die Teilnehmer zudem über die Sprungbrettschulung informiert.

Am Reck stehen insbesondere die Hilfestellung sowie der

Geräteeinsatz im Fokus. Am Barren werden die Grundlagen erklärt und es gibt eine grundlegende Schulung für die Hilfestellung und Haltegriffe.

Referenten:

Joachim Alt, Petra Gotthard

„Gerätturnen Teil 2: Boden, Balken“

18. Februar 2024 – 9.30 – 16.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE

Legiahalle, Am Kieselborn, Koblenz-Lay

Im zweiten Teil unserer Grundlagenreihe werden den Teilnehmern die Grundlagenelemente für die Geräte Boden und Schwebbalken 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

„Fit mit dem Theraband, Gruppenfitness mit Musik“

24. Februar 2024 – 9.30 – 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE

Legiahalle, Am Kieselborn, Koblenz-Lay

Im ersten Teil wird Christine ein Fitness-Training mit dem Theraband anbieten, dem kleinsten Fitness-Studio der Welt. Mitmachen und die Wirkung spüren ist empfohlen.

Fabian wird Aerobic als Herz-Kreislauf-Training vorstellen und

den Aufbau einer Stunde sowie die Inhalte erklären.

Referenten:

Christine Brodmann,
Fabian Sprinz

• Turngau Rhein-Mosel A K T I V •

„Kooperations- und Vertrauensspiele“

25. Februar 2024 – 9.30 – 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE

Legiahalle, Am Kieselborn, Koblenz-Lay

Anders als bei vielen Sportspielen stehen bei Kooperations- und Vertrauensspielen nicht der Konkurrenzkampf und der Wettbewerb im Vordergrund, sondern das Miteinander.

Eine Aufgabe wird gestellt, die

die SpielerInnen gemeinsam lösen sollen. Hierfür sind Absprachen, gemeinsame Überlegungen und Vertrauen in der Gruppe notwendig und zielführend.

Referent: Dominik Thamm

„Ü-Stufen: Zusammenstellung und Bewertung“

3. März 2024 – 9.30 bis 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE

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.

Hier werden alle Ü-Stufen-Übungen vorgestellt, die richtige Ausführung und die Bewertung der einzelnen Übungen.

Referentin: Katja Krämer

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ mit Glücks-Lehrerin Irene Löwen

5. Mai 2024 – 9.30 – 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE

Gymnastikraum Ludwig-Fresenius-Schule, Bahnhofsweg 6, Koblenz

In diesem Lehrgang zeigt Irene ein Training zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit und wie man die Wahrnehmung für jeden Augenblick schärft. Erleben Sie die entspannende Wirkung meditativer Verfahren. Durch Übungen zur Körperwahrnehmung übt

man Konzentration und Aufmerksamkeit. Auch Elemente des Yoga fließen in den Kurs ein. Im Anschluss gibt es ein gemütliches Beisammensein bei einem frisch aufgebrühten Tee.

Referentin: Irene Löwen



[instagram.com/turngau_rhein_mosel_ev](https://www.instagram.com/turngau_rhein_mosel_ev)

• Turngau Rhein-Mosel A K T I V •

„Bewegungslandschaften im Eltern-Kind-Turnen“

15. Juni 2024 – 9.30 bis 14.00 Uhr – 15,00 €

Eine Turnhalle für diesen Lehrgang wird noch gesucht. Gerne melden!

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

„Leichtathletik kompakt“

29. Juni 2024 – 9.30 bis 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE

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

„Linedance“

21. September 2024 – 9.30 bis 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE

Beatushalle, Beatusstraße 143-147, 56073 Koblenz

Linedance ist ein fitnessorientiertes Trendangebot. Spaß, Fitness und rhythmisches Bewegen auf Musik stehen im Vordergrund. Linedance ist bekannt als das „Tanzen in Reihen“ und ist individuell ohne Partner möglich. Kleine bis umfangreiche Schrittkombinationen werden in meist

gleichmäßiger Wiederholung in verschiedenen Bewegungsrichtungen ausgeführt. So werden die koordinativen Fähigkeiten sowie die Ausdauer und Beweglichkeit gefördert.

Referentin: Katrin Löwen

Choreografie-Werkstatt

**Sonntag, 16. Juni 2024
Urmitz, Peter-Häring-Halle**

Alle Vereine und Tanzgruppen jeder Stilrichtung sind herzlich zu dieser Veranstaltung eingeladen.

Gemeinsam wollen wir den Übungsleitern sowie Tänzerinnen und Tänzern eine gute Möglichkeit geben, sich auszutauschen und weiterzubilden. Für Übungsleiter wird diese Veranstaltung mit 6 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Nach der Begrüßung gibt es ein „Gesundes Aufwärmen“ für Alle. Schon beim Aufwärmen kann man wichtige Voraussetzungen fürs Tanzen, wie beispielsweise die Haltung, üben. Worauf ist beim Aufwärmen zu achten, welche Schritte sollten auf jeden Fall drin vorkommen, welche Musik ist hierfür geeignet. Alle sollen mitmachen, um die Praxis zu erfahren. Die Übungsleiter erhalten zudem Informationen zu den methodischen Schritten.

Danach geht es in die einzelnen Projektgruppen unterteilt die Workshops für Übungsleiter und Trainer und einen für die Aktiven.

Am Ende des Tages gibt es wieder einen gemeinsamen Abschluss mit Cool down, Stretching und Kraftelementen.

Eine genaue Ausschreibung folgt im Laufe des Jahres. Merkt euch den Termin schon vor und informiert eure Gruppe. Es wird sicherlich eine tolle Erfahrung.

MACHT MIT – SEID DABEI!