

# • Turngau Rhein-Mosel A K T I V •

## „Gerätturnen Teil 1: Halten und Sichern“

8. März 2025 – 9.30 – 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE

Turnhalle TuS Niederberg, Friesenstraße 8, 56077 Ko-Niederberg

---

Zu Beginn unserer Lehrgangreihe starten wir mit den Grundlagen im Gerätturnen für jeden Übungsleiter: Wie halte ich die Turnerin, den Turner richtig und was ist der Unterschied zwischen halten und sichern?

Anhand von vielen praktischen Beispielen werden die Griffe erlernt und angewendet.

**Referent:** Joachim Alt

---

## „Ü-Stufen: Zusammenstellung und Bewertung“

9. März 2025 – 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

---

## „Gerätturnen Teil 2: Boden, Balken“

15. März 2025 – 9.30 – 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE

Vereinseigene Turnhalle Weitersburg, Bendorfer Str. 33, Weitersburg

---

Im zweiten Teil unserer Grundlagereihe 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

---

# • Turngau Rhein-Mosel A K T I V •

## „Gerätturnen Teil 3: Sprung, Reck“

5. April 2025 – 9.30 – 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE

Turnhalle TuS Niederberg, Friesenstraße 8, 56077 Ko-Niederberg

---

Bei Sprung und Reck ist die Technik sehr wichtig und die einzelnen Elemente werden erarbeitet. Auch können verschiedene Geräte zur Hilfe genommen werden. Wie in allen Lehrgängen

wird hier auch besonders auf die Hilfe- und Sicherheitsstellung eingegangen.

**Referent:** Joachim Alt

---

## „Kooperations- und Vertrauensspiele“

6. April 2025 – 9.30 – 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE

N.N.

---

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

---

## „Fit mit dem Theraband, Gruppenfitness mit Musik“

18. Mai 2025 – 9.30 – 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE

Turnhalle TV Moselweiß, Beatusstraße 173, 56073 Ko-Moselweiß

---

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.

**Referent:** Fabian Sprinz

---



[instagram.com/turngau\\_rhein\\_mosel\\_ev](https://www.instagram.com/turngau_rhein_mosel_ev)

# • Turngau Rhein-Mosel A K T I V •

## „Leichtathletik kompakt“

14. Juni 2025 – 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

---

## „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

27. September 2025 – 9.30 – 14.00 Uhr – 15,00 € - 6 LE

Beatushalle, Beatusstraße 143-147, 56073 Ko-Moselweiß

---

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

---

## „Linedance“

28. September 2025 – 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

---