

## Lehrgänge 2010

Für unsere vielseitigen Lehrgangsangebote 2010 konnten wir wieder herausragende Referentinnen und Referenten verpflichten. Wir hoffen auf regen Zuspruch.

Eine Anmeldung für alle Lehrgänge ist erforderlich. Anmeldeschluss ist jeweils 10 Tage vor Beginn des Lehrgangs. Danach ist keine Teilnahme mehr möglich. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht! Bitte eine Woche vor der Veranstaltung unter [www.turngau-mittellahn.de](http://www.turngau-mittellahn.de) informieren, ob der Lehrgang stattfindet.



### Anmeldung zum Lehrgang

Name: . . . . . Vorname: . . . . .

Straße: . . . . .

PLZ, Ort: . . . . .

Telefon: . . . . .

E-Mail: . . . . .

Lehrgang: . . . . .

am . . . . .

E-Mail an [lehrgang@turngau-mittellahn.de](mailto:lehrgang@turngau-mittellahn.de)

oder

Fax-Nummer 03212 - 3763736

	<p><b>Tänze aus aller Welt</b></p> <p><b>8 UE / Lizenzverlängerung</b></p>
<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 28.08.10, 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Halle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str. 16, 65549 Limburg
<b>Referentin:</b>	Gardy Pasewald
<b>Gebühr:</b>	40,-- €
<b>Inhalt:</b>	<p>Dieser Workshop zeigt verschiedene stilisierte Tanzformen auf, wie Tango, Bollywood, Hip-Hop, die ihren Ursprung in bestimmten Ländern unserer Welt haben.</p> <p>Mit den Grundformen dieser Tanzrichtungen werden kleine Kombinationen erarbeitet und die Möglichkeiten zu „schauwirksamen“ Gestaltungen vermittelt.</p>
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:lehrgang@turngau-mittellahn.de">lehrgang@turngau-mittellahn.de</a> bis 14.08.10

	<p><b>Gerätturnen für Kinder und Jugendliche</b></p>
<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 04.09.10, 15:00 Uhr bis 18:30 Uhr (Teil 1)</b> <b>Samstag, 11.09.10, 15:00 Uhr bis 18:30 Uhr (Teil 2)</b>
<b>Ort:</b>	Heinz-Wolf- Halle, Zeppelinstraße, 65549 Limburg
<b>Referentin:</b>	Kerstin Schmidt und Anja Hesselbach
<b>Gebühr:</b>	Je Tag 20,-- €
<b>Inhalt:</b>	<p>Vermittlung grundlegender turnerischer Fertigkeiten an den Geräten Sprung, Barren, Reck, Balken und Boden. Schaffung der dafür notwendigen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen; Erarbeitung einfacher turnerischer Elemente, insbesondere der Schwierigkeitsstufen P1-P5; Abstimmung auf den Rahmenplan Sport. Zielgruppe dieses Lehrgangs: ÜbungsleiterInnen und SportlehrerInnen</p>
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:lehrgang@turngau-mittellahn.de">lehrgang@turngau-mittellahn.de</a> bis 25.08.10

	<p><b>Flexi-Bar in der Rückenfitness</b></p>
<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 11.09.10, 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Halle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str. 16, 65549 Limburg
<b>Referentin:</b>	Christine Wundrack
<b>Gebühr:</b>	40,-- €
<b>Inhalt:</b>	<p>Vielleicht hat du bereits erste Erfahrungen mit dem Flexi-Bar gemacht und möchtest ihn in deiner Rückenstunde einsetzen. In diesem Lehrgang wirst du verschiedene Möglichkeiten ausprobieren können, u.a. auf dem Fitball, um deiner Rückenstunde einen neuen Pfiff zu geben.</p>
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:lehrgang@turngau-mittellahn.de">lehrgang@turngau-mittellahn.de</a> bis 01.09.10

	<b>Kinderturnen „Ballspiele“</b>
<b>Termin:</b>	<b>Freitag, 17.09.10, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Heinz-Wolf-Halle, Zeppelinstraße, 65549 Limburg
<b>Referentin:</b>	Iris Kaiser
<b>Gebühr:</b>	10,-- €
<b>Inhalt:</b>	Kennt ihr noch Völkerball und Quitschie, aber auch Wächterball und Necken? In diesem Lehrgang werden „alte“ aber auch „neue“ Ballspiele für die Kinderturnstunde vermittelt. Es kommen verschiedene Bälle zum Einsatz, die sich für Kinder im Alter von 6-10 Jahren eignen.
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:lehrgang@turngau-mittellahn.de">lehrgang@turngau-mittellahn.de</a> bis 07.09.10

	<b>Allerlei 50 plus</b>
<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 25.09.10, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	n. n.
<b>Referentin:</b>	Ursel Gratzfeld
<b>Gebühr:</b>	n. n.
<b>Inhalt:</b>	n. n.
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:lehrgang@turngau-mittellahn.de">lehrgang@turngau-mittellahn.de</a> bis 14.09.10

	<b><math>\frac{3}{4}</math> Dance meets Pilates</b> <b>8 UE / Lizenzverlängerung</b>
<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 09.10.10, 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Halle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str. 16, 65549 Limburg
<b>Referentin:</b>	Simone Müller
<b>Gebühr:</b>	40,-- €
<b>Inhalt:</b>	Musik im $\frac{3}{4}$ Takt ist harmonisch und fließend und wirkt beruhigend auf Körper-Geist und Seele. Harmonisch fließend und ausgleichend ist auch das Training nach der Pilates-Methode. Erlebe an diesem Tag die Verbindung von $\frac{3}{4}$ Dance und Pilates Moves, eine Symbiose aus Ausdauer, Kraft, Konzentration und Leichtigkeit. Neben den Grundsritten des $\frac{3}{4}$ Taktes erlernst du eine fließende Hinführung zu den Pilates Matten-Übungen und wie du beide Body & Mind Techniken in deinen herkömmlichen Unterricht integrieren kannst. In einer Masterclass wirst du erleben, wie sich Dance und Workout harmonisch verbinden lassen. Erlebe einen Tag im Zeichen des Flow: Atem und Bewegung im Fluss – Gedanken im Fluss – Raum für Freude, Glück und Zufriedenheit!!
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:lehrgang@turngau-mittellahn.de">lehrgang@turngau-mittellahn.de</a> bis 30.09.10

	<p><b>Optimize your Performance</b>  <b>8 UE / Lizenzverlängerung</b></p>
<b>Termin:</b>	Sonntag, 24.10.10, 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Halle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str. 16, 65549 Limburg
<b>Referentin:</b>	Gardy Pasewald
<b>Gebühr:</b>	40,-- €
<b>Inhalt:</b>	Tipps und Tricks, wie ich mit einfachen Techniken und Tanzelementen eine Choreographie erarbeiten und verbessern kann. Was verbirgt sich hinter den Begriffen Raum-Zeit-Form-Dynamik ? Wie hängen sie voneinander ab? Und wie kann ich sie mir für meine Choreografien zu Nutze machen.
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:lehrgang@turngau-mittellahn.de">lehrgang@turngau-mittellahn.de</a> bis 10.10.10

	<p><b>Cardio Flexi-Bar</b>  <b>8 UE / Lizenzverlängerung</b></p>
<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 30.10.10, 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Halle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str.16, 65549 Limburg
<b>Referentin:</b>	Christine Wundrack
<b>Gebühr:</b>	40,-- €
<b>Inhalt:</b>	Der Flexi-Bar, der Zauberstab, ein einmaliges Therapiegerät für Rücken und Gelenke. Der Flexi-Bar eröffnet endlich die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Auf Gelenkschonende abwechslungsreiche Art kannst du ein schönes Ausdauertraining mit dem Schwungstab gestalten. Der Stoffwechsel erhöht sich und die gesamte Muskulatur wird gekräftigt. Lass dich überraschen.
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:lehrgang@turngau-mittellahn.de">lehrgang@turngau-mittellahn.de</a> bis 20.10.10

	<b>Richtiges Training für das Herz-Kreislauf-Training</b> <b>8 UE / Lizenzverlängerung – auch 2. Lizenzstufe</b> <b>- gemeinsamer Lehrgang mit dem Sportkreis Limburg-Weilburg-</b>
<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 06.11.10, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Halle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str. 16, 65549 Limburg
<b>Referent:</b>	Detlef Neumann
<b>Gebühr:</b>	40,-- €
<b>Inhalt:</b>	Die positiven Aspekte des Ausdauertrainings werden dargestellt und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren, warum Ausdauertraining die Grundlage jedes Trainings ist. Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und auf die Leistungsfähigkeit des Körpers werden ebenso aufgezeigt, wie das richtige Messen der Herzfrequenz. Außerdem möchte der Referent aufzeigen, wie man seine gesteckten Ziele im Ausdauertraining erreicht.
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:lehrgang@turngau-mittellahn.de">lehrgang@turngau-mittellahn.de</a> bis 28.10.10

	<b>Rückenfit</b> <b>8 UE / Lizenzverlängerung - auch 2. Lizenzstufe -</b> <b>- gemeinsamer Lehrgang mit dem Sportkreis Limburg-Weilburg-</b>
<b>Termin:</b>	<b>Sonntag, 07.11.10, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Halle des TV Limburg, Ste.-Foy-Straße 16, 65549 Limburg
<b>Referent:</b>	Detlef Neumann
<b>Gebühr:</b>	40,-- €
<b>Inhalt:</b>	Der Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule ist für die meisten Rückenprobleme verantwortlich, deshalb sollten die verschiedenen Muskelgruppen richtig trainiert und miteinander koordiniert werden. Der Referent vermittelt wann und welche Übungen am sinnvollsten sind und wie man eine effektive Trainingsplanung gestaltet. Auch die Beweglichkeit sollte im Rahmen eines Trainingsprogramms nicht zu kurz kommen. Alltagsbewegungen runden den Trainingsplan ab.
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:lehrgang@turngau-mittellahn.de">lehrgang@turngau-mittellahn.de</a> bis 29.10.10

	<b>Pilates in Perfektion – auch für ältere Einsteiger</b> <b>8 UE / Lizenzverlängerung</b>
<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 20.11.10, 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Halle des TuS Dietkirchen, Am Sportplatz, 65553 Dietkirchen
<b>Referentin:</b>	Elisabeth Edel, Pilatestrainerin
<b>Gebühr:</b>	40,-- €
<b>Inhalt:</b>	<p>Entspannt zur guten Figur, einem besseren Lebensgefühl und mehr Lebensfreude. Pilates – ein effizientes Trainingsprogramm für jedermann leicht erlernbar. Gezieltes und vielseitiges Training beugt Überlastungsschäden vor, löst Verspannungen, verbessert die Beweglichkeit, dehnt und stärkt die Muskulatur.</p> <p>Inhalte sind:</p> <p><u>Teil 1:</u> Die erste Pilatesstunde – Einstieg in das Pilatestraining mit Übungen zur Körperwahrnehmung.</p> <p><u>Teil 2:</u> Basisübungen und ihre Weiterentwicklung für die Mittelstufe unter Einsatz von Redondoball, Pilatesrolle, Theraband und Pezziball.</p>
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:lehrgang@turngau-mittellahn.de">lehrgang@turngau-mittellahn.de</a> bis 10.11.10

	<b>Anatomie des Menschen</b> <b>8 UE / Lizenzverlängerung –auch 2. Lizenzstufe-</b> <b>- gemeinsamer Lehrgang mit dem Sportkreis Limburg-Weilburg-</b>
<b>Termin:</b>	<b>Sonntag, 21.11.10, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Halle des TV Limburg, Ste.-Foy-Straße 16, 65549 Limburg
<b>Referent:</b>	Detlef Neumann
<b>Gebühr:</b>	40,-- €
<b>Inhalt:</b>	<p>Der Inhalt diese Lehrganges ist die Anatomie des Menschen und deren Umsetzung in die Sportpraxis.</p> <p>Stellenwert der Dehnung und die richtige Übungsauswahl spielen ebenso eine wichtige Rolle, wie muskuläre Dysbalancen.</p>
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:lehrgang@turngau-mittellahn.de">lehrgang@turngau-mittellahn.de</a> bis 11.11.10

	<b>Kinderturnen „Bewegungslandschaft mit Bällen“</b>
<b>Termin:</b>	<b>Freitag, 26.11.10, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Heinz-Wolf-Halle, Zeppelinstraße, 65549 Limburg.
<b>Referent:</b>	Iris Kaiser
<b>Gebühr:</b>	10,-- €
<b>Inhalt:</b>	Hier wollen wir gemeinsam eine Bewegungslandschaft unter dem Motto „Auch die Kleinsten können mit Bällen spielen“ erarbeiten. Der Lehrgang richtet sich an alle, die im Bereich Eltern-Kind-Turnen bzw Erzieherinnen tätig sind.
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:lehrgang@turngau-mittellahn.de">lehrgang@turngau-mittellahn.de</a> bis 16.11.10

	<b>Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining für Ältere</b> <b>8 UE / Lizenzverlängerung - auch 2. Lizenzstufe -</b> <b>- gemeinsamer Lehrgang mit dem Sportkreis Limburg-Weilburg-</b>
<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 04.12.10, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Halle des TV Limburg, Ste.-Foy-Straße 16, 65549 Limburg
<b>Referent:</b>	Detlef Neumann
<b>Gebühr:</b>	40,-- €
<b>Inhalt:</b>	Theoretische und praktische Grundlagen eines Trainings mit älteren Menschen, dabei werden die Bereiche Kraft, Beweglichkeit und Koordination behandelt. Durch den Einsatz unterschiedlicher Geräte und Vermittlung vieler Übungen soll die Trainingsgestaltung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer verbessert werden.
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:lehrgang@turngau-mittellahn.de">lehrgang@turngau-mittellahn.de</a> bis 26.11.10



## Ausschreibung Trainer-C Gerätturnen Turngau Mittellahn

### Trainer-C Gerätturnen

Mit diesem Ausbildungsgang soll das Gerätturnen - mit Breitensportorientierter Ausrichtung - gepflegt werden.

- Erarbeiten grundlegender Elemente an Boden, Barren, Reck, Balken, Sprung, Pauschenpferd, Ringen
- Erarbeiten von aufbauenden Elementen, z.B. Handstützüberschlag vorwärts, Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack), Radwende/Rondat, Salto rückwärts, Salto vorwärts, Handstütz-Sprungüberschlag, verschiedene Kippbewegungen
- Anwenden der methodischen Grundsätze
- Vorstellen und Üben von Helfergriffen
- Funktionsgymnastik in Theorie und Praxis
- Einsatz von Hilfsgeräten für das Gerätturnen, z.B. Minitrampolin
- Kennenlernen von Fachbegriffen/Umgang mit der Fachsprache
- Erarbeiten von Übungen nach Ausschreibung
- Beobachten, Beurteilen, Auswerten von Übungsstunden

**Zielgruppe:** Übungsleiter ohne Lizenz, Helfer, Übungsleiter-Assistenten. Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind erwünscht.

**Ort:** Limburg

**Dauer:** 120 LE

**Veranstalter:** HTV mit Turngau Mittellahn

**Gebühr:** 200,00 €

**mit Gymcard:** 180,00 €

**Termine:** 27.08.-29.08.10 - 1. Abschnitt  
10.09.-12.09.10 - 2. Abschnitt  
24.09.-26.09.10 - 3. Abschnitt  
01.10.-02.10.10 - 4. Abschnitt  
29.10.-31.10.10 - 5. Abschnitt  
12.11.-14.11.10 - 6. Abschnitt  
26.11.-28.11.10 - 7. Abschnitt  
11.12.10 Lernerfolgskontrolle

**Zeiten jeweils:**

Freitags: 19:00 Uhr – 22:00 Uhr

Samstags: 09:00 Uhr – 16:45 Uhr

Sonntags: 09:00 Uhr – 13:45 Uhr

**Anmeldung:** bis 04.07.2010 an [hildegard.stein@turngau-mittellahn.de](mailto:hildegard.stein@turngau-mittellahn.de)



## **Ausschreibung Übungsleiter- Assistentenausbildung**

**Zielgruppe:** Damit die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Vielfalt der in den Vereinen angebotenen Sportarten kennen lernen, umfasst die Ausbildung eine breite Palette von Gerätturnen, Leichtathletik, Spiele, Gymnastik/Tanz, Kinderturnen, allgem. Fitness u.v.m.

Um an der Übungsleiterassistenten-Ausbildung teilzunehmen, müssen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mindestens 14 Jahre alt sein.

**Gebühr:** 60,00 €

**Termine:** 28.08. und 29.08.2010  
Samstag, 09:30 – 16:00 Uhr  
Sonntag, 09:30 – 14:00 Uhr

04.09. und 05.09.2010  
Samstag, 09:30 – 16:00 Uhr  
Sonntag, 09:30 – 14:00 Uhr

18.09. und 19.09. 2010  
Samstag, 09:30 – 16:00 Uhr  
Sonntag, 09:30 – 12:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 07.08.2010 an [hildegard.stein@turngau-mittellahn.de](mailto:hildegard.stein@turngau-mittellahn.de)