

Lehrgänge 2012

Für unsere vielseitigen Lehrgangsangebote 2012 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 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

oder Fax-Nummer 03212 - 3763736

Flexi-Bar, der Zauberstab
8 UE / Lizenzverlängerung

Termin: SAMSTAG, 02. 06. 2012, 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Turnhalle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str.16, 65549 Limburg

Referentin: Christine Wundrack

Gebühr: 40,00 Euro

Inhalt: Flexi-Bar das Multitalent für jeden gesundheitsbewussten Teilnehmer. In diesem Workshop wirst du die Vielseitigkeit des Zauberstabs kennen lernen.
In verschiedenen Stundenbildern werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Stabilistaion trainiert .Ob in der Aerobic oder Pilates ist der Flexi-Bar ein effektives und spaßbringendes Zusatzgerät.

Anmeldung: **lehrgang@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen:

Bewegtes Alter

Termin: FREITAG, 15. 06. 2012, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Heinz-Wolf-Halle, 65549 Limburg

Referentin: Olga Gärtner

Gebühr: 10,00 Euro

Inhalt: Ein regelmäßiges und altersgerechtes Bewegungsprogramm hält im „Alter“ nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit. Wie eine Kombination aus Ausdauer-, Kräftigungs- und Stretchingtraining für Ihre Gruppe aussehen kann, um die physische und kognitive Leistungsfähigkeit Eurer TeilnehmerInnen zu beeinflussen? Erleben Sie in dieser Kursstunde. Der Kurs besteht aus Reha-Sport, Rückengymnastik, einfachen Pilatesübungen und Stretching. Lasst euch überraschen und stellt euch auf eine interessante und abwechslungsreiche Bewegungsstunde ein.

Anmeldung: **lehrgang@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen:

Drums Alive®

8 UE / Lizenzverlängerung

Termin: SAMSTAG, 16. 06. 2012, 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Turnhalle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str.16, 65549 Limburg

Referentin: Andrea Röther

Gebühr: 40,00 Euro

Kunterbunte Spiele, quer durch die Halle (2 UE)

Wer ist nicht ab und an auf Suche nach neuen lustigen Spielen für die Turnstunde, oder möchte alte Spiele wiederentdecken? Hier erwartet euch ein Mix aus vielen Spielen wie z.B. Aufwärm-, Wahrnehmungs- und Koordinationsspiele, sowie auch Ausdauer-, und Kooperationsspiele, verpackt mit jeder Menge Spaß.

Drums Alive® (4 UE)

Inhalt:

Durch das „Trommeln auf Pezzibällen“ wird die ganzheitliche Förderung angeregt. Drums Alive® stärkt das Selbstwertgefühl, die sozialen Kompetenzen und die Entwicklung und Förderung von Sinneswahrnehmungen. Vor allem aber macht es gute Laune. Drums Alive® ist noch viel, viel mehr, lass dich begeistern und erlebe es selbst.

Bitte mitbringen: 1 aufgeblasener Pezziball (wenn möglich mit einem Durchmesser von mind. 85 oder besser noch größer!), sowie einen aufblasbaren Schwimmring.

An-/Entspannung (2 UE)

Entspannungsgeschichten, Phantasiereisen, aber auch Massagespiele werden heutzutage immer wichtiger um dem "Stress" des Alltags entfliehen zu können.

Anmeldung: **lehrgang@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen:

Stützreck - Erlernen von Basiselementen

Termin: FREITAG, 17. 08. 2012, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Heinz-Wolf-Halle, 65549 Limburg

Referentin: Arno Petri

Gebühr: 10,00 Euro

Inhalt: Dieser Lehrgang soll zeigen, wie grundlegende Elemente, wie zum Beispiel Felgauf-, Felgum- und Felgunterschwung, Lauf- und Schwebekippe am Stützreck methodisch vermittelt werden können. Neben einem kurzen Einblick in die Biomechanik dieser Elemente, um zu verstehen, wie sie funktionieren, soll Helfen und Sichern einen hohen Stellenwert einnehmen.

Anmeldung: **lehrgang@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen:

ÜBUNGSLEITERAUSBILDUNG GYMNASTIK - RHYTHMUS - TANZ

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

- Termin: SAMSTAG, 18. 08. 2012 - SONNTAG, 19. 08. 2012
SAMSTAG, 25. 08. 2012 - SONNTAG, 26. 08. 2012
SAMSTAG, 08. 09. 2012 - SONNTAG, 09. 09. 2012
SAMSTAG, 22. 09. 2012 - SONNTAG, 23. 09. 2012
SONNTAG, 07. 10. 2012
- Ort: Turnhalle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str.16, 65549 Limburg
Die Lehrgangszeiten werden ab etwa Mai 2012 auf der Homepage des Turngaus veröffentlicht.
- Ansprechpartnerin: Hildegard Stein
- Gebühr: 280,00 € mit Gymcard, 300,00 € ohne Gymcard
- Inhalt: *Der Turngau Mittellahn bietet eine dezentrale Übungsleiterausbildung „Gymnastik-Rhythmus-Tanz“ an. Die Teilnehmer beginnen ihre Übungsleiterausbildung mit einem Grundmodul. Am Ende des Grundmoduls, das 40 Lerneinheiten (LE) zu je 45 Minuten umfasst, durchlaufen die Teilnehmer eine abschließende Lernerfolgskontrolle. Zur Lernerfolgskontrolle gehören eine Klausur zur Überprüfung der vermittelten theoretischen Inhalte und die praktische Demonstration einer Modellstunde in Kleingruppen. Werden beide Anteile dieser Lehrprobe bestanden, so haben die Teilnehmer die Befähigung am Fachmodul „Gymnastik-Rhythmus-Tanz“ (80 LE) teilzunehmen. Am Ende des Fachmoduls müssen die Teilnehmer zur Eigenkontrolle und Qualitätssicherung eine Prüfung absolvieren. Diese besteht aus einem mündlichen Gespräch mit den Prüfern und einer praktischen Lehrprobe, die schriftlich vorbereitet, ausgearbeitet und vor Ort abgehalten werden muss. Mit dem erfolgreichen Abschluss des Fachmoduls erhält der Teilnehmer seine Übungsleiterlizenz.*
- Anmeldung: **hildegard.stein@turngau-mittellahn.de**
- Bemerkungen:

Step mit Pilateselementen

Termin: FREITAG, 24. 08. 2012, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Heinz-Wolf-Halle, 65549 Limburg

Referentin: Bettina Schneider

Gebühr: 10,00 Euro

Inhalt: Schon mal ausprobiert? Kraftvolle, dynamische und kontrollierte Bewegungen stehen bei dieser Step-Stunde im Vordergrund. *Bitte Stepps mitbringen !*

Anmeldung: **lehrgang@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen:

Kleine Ballspiele

Termin: FREITAG, 31. 08. 2012, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Heinz-Wolf-Halle, 65549 Limburg

Referent: Iris Kaiser

Gebühr: 10,00 Euro

Inhalt: Ballspiele können zur Koordination, Kondition oder auch Kooperation dienen. Sie können aber auch einfach Spaß machen und in jeder Turn- oder Sportstunde eingesetzt werden. In diesem Lehrgang werden neue und alte Ballspiele vorgestellt. Die Spanne reicht von Ball unter der Schnur, Völkerball mit vielen Abwandlungen bis hin zu weniger bekannten Spielen wie Quiditsch. Dieser Lehrgang soll neue Ideen vermitteln, wie Ballspiele innerhalb einer Turnstunde eingesetzt werden können. Kindergruppen von 5 – 10 Jahren.

Anmeldung: **lehrgang@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen:

ÜBUNGSLEITER-ASSISTENTEN-AUSBILDUNG

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

Termin: SAMSTAG, 01. 09. 2012, 09:30 - 16:00 Uhr
SONNTAG, 02. 09. 2012, 09:30 - 14:00 Uhr
SAMSTAG, 08. 09. 2012, 09:30 - 16:00 Uhr
SONNTAG, 09. 09. 2012, 09:30 - 14:00 Uhr
SAMSTAG, 22. 09. 2012, 09:30 - 16:00 Uhr
SONNTAG, 23. 09. 2012, 09:30 - 14:00 Uhr

Ort: Turnhallen im Bereich Limburg-Weilburg

Ansprechpartnerin: Anja Hesselbach

Gebühr: 70,00 Euro

Inhalt: Ziel der Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung ist es Jugendliche und junge Erwachsene zu einer Mitarbeit im Verein zu begeistern. 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, allgemeine Fitness u.v.m.

Anmeldung: **anja.hesselbach@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen:

Fitte Kids und kluge Köpfe

Termin: FREITAG, 07. 09. 2012, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Heinz-Wolf-Halle, 65549 Limburg

Referentin: Katharina Hahn

Gebühr: 10,00 Euro

Inhalt: Dieser Lehrgang beschäftigt sich mit kleinen Spielen/Parcours und Übungen, in denen nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch der Kopf gefragt ist. Die Teilnehmer bekommen neue Ideen und Anregungen, wie sie zum Beispiel Farben, Zahlen oder Buchstaben in ihr Training integrieren können. Außerdem werden kleine Spiele zur Bewegungspause und Auflockerung im Unterricht oder in einer Gruppenstunde vorgestellt. Der Lehrgang richtet sich an Lehrer, Erzieher, Übungsleiter und Trainer aus dem Mutter-und-Kind-Turnen bis zum Kinderturnen im Grundschulalter und an alle, die Fitness und Grips mal miteinander verbinden wollen.

Anmeldung: **lehrgang@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen:

Zumbaber – tanz Dich fit!

Termin: FREITAG, 14. 09. 2012, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Heinz-Wolf-Halle, 65549 Limburg

Referentin: Sabine Riedel

Gebühr: 10,00 Euro

Inhalt: Zumbaber ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System. Wir werden in verschiedenen Choreographien Tanzrichtungen wie Merengue, Salsa, Samba, Hip-Hop, Reggaeton und Cumbria mit Aerobic-Elementen verbinden. Join the party!

Anmeldung: **lehrgang@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen:

Gymnastik und Tanz mit Senioren
8 UE / Lizenzverlängerung

Termin: SAMSTAG, 15. 09. 2012, 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Halle des TV Limburg, Ste.-Foy-Straße 16, 65549 Limburg

Referentin: Melanie Schmidt-Scheib

Gebühr: 40,00 Euro

Inhalt: Gymnastik, angemessen für verschiedenste Altersstufen und Fitnessgrade (incl. Stuhl und Hockergymnastik). Einfache Volkstänze und einen Tanz mit Tüchern, geeignet zur Auflockerung der Stunde oder zur Vorführung. Ergänzend etwas Theorie zur Altersgruppe, ihren Fähigkeiten und ihren Bedürfnissen.

Anmeldung: **lehrgang@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen:

RückenMix

8 UE / Lizenzverlängerung und 2. Lizenzstufe

Termin: SAMSTAG, 22. 09. 2012, 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Turnhalle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str.16, 65549 Limburg

Referentin: Andrea Flach-Meyerer

Gebühr: 40,00 Euro

Inhalt: Auf die täglichen Herausforderungen, in Beruf und Alltag, reagiert unser Körper mit sehr einseitigen Muskelreflexen. Dadurch kommt es zu Muskelverspannungen, die wir im Laufe der Zeit automatisieren. Durch fließende Bewegungen können wir den Muskeltonus senken, flexibler und entspannter den Alltag genießen.

Diese Fortbildung bietet die Möglichkeit, sich über neue Wege in der Wirbelsäulengymnastik zu informieren und verschiedene Übungsprogramme mit und ohne Handgerät zu erleben.

Anmeldung: **lehrgang@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen:

Boden-Rolle, Handstand, Rad

Termin: FREITAG, 28. 09. 2012, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Heinz-Wolf-Halle, 65549 Limburg

Referentin: Arno Petri

Gebühr: 10,00 Euro

Inhalt: Der methodische Aufbau zur Vermittlung grundlegender Elemente, wie Rolle vorwärts und rückwärts, Handstand und Rad sollen in diesem Lehrgang ebenso vermittelt werden, wie die erforderliche Hilfestellung.

Anmeldung: **lehrgang@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen:

Gesunder Rücken für Kids

Termin: FREITAG, 12. 10. 2012, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Heinz-Wolf-Halle, 65549 Limburg

Referentin: Katharina Hahn

Gebühr: 10,00 Euro

Inhalt: Dieser Lehrgang beschäftigt sich mit Spielen, Übungsformen und Parcours, die speziell solche Muskeln trainieren, die Haltung und Rücken stärken. Da häufig schon Kinder über Kopf- und Rückenschmerzen klagen, werden Themen wie „Mein Schulranzen“ und „Meine Bewegungspyramide“ integriert. Auch die Entspannung für Rücken-, Schulter-, und Nackenmuskulatur soll nicht zu kurz kommen. Der Lehrgang richtet sich an Übungsleiter, Trainer, Lehrer und Erzieher, die mit Kindern im Vor- und Grundschulalter arbeiten. **Wichtig: Bitte bringen Sie einen Rucksack mit!**

Anmeldung: lehrgang@turngau-mittellahn.de

Bemerkungen:

Choreographieren mit Jugendlichen
8 UE / Lizenzverlängerung

Termin: SAMSTAG, 03. 11. 2012, 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Turnhalle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str.16, 65549 Limburg

Referentin: Melanie Schmidt-Scheib

Gebühr: 40,00 Euro

Inhalt: Aufbau einer Choreographie in Theorie und Praxis. Dazu als
Schrittmaterial Tanzkombis aus dem Bereich Hip Hop, Jazz und
Modern Dance - mittleres Niveau.

Anmeldung: **lehrgang@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen:

Kleine Spiele - Bewegungsfreunde mit einfachen Mitteln

Termin: FREITAG, 09. 11. 2012, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Heinz-Wolf-Halle, 65549 Limburg

Referentin: Arno Petri

Gebühr: 10,00 Euro

Inhalt: Bei kleinen Spielen stehen Spaß und Freude im Vordergrund. Soziale Kompetenzen, wie Teamfähigkeit und Fairness, können durch sie verbessert werden. Die meist leicht verständlichen Regeln können flexibel variiert werden.

Folgende Bereiche der kleinen Spiele sollen angesprochen und ausprobiert werden:

- Kennenlernspiele
- Kooperationsspiele
- Lauf-, Fang- und Staffelspiele
- Raufspiele
- Spiele mit alternativen Spielgeräten

Anmeldung: **lehrgang@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen:

**„MITeinander“ tanzen geht auch anders -
Interaktion mit Objekt oder Partner
8 UE / Lizenzverlängerung**

Termin: SAMSTAG, 10. 11. 2012, 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Heinz-Wolf-Halle, 65549 Limburg

Referent: Gardy Pasewald

Gebühr: 40,00 Euro

Inhalt: Dieser Workshop teilt sich in zwei Bereiche, zum einen in den tänzerischen Umgang mit Requisiten und zum anderen in die Einführung in Partner- und Gruppenarbeit. Durch das Experimentieren mit Requisiten und die Nutzung der Eigenarten des Materials ergeben sich ganz eigene Möglichkeiten Bewegung tänzerisch in Szene zu setzen **(mitzubringen sind ein Stock oder Regenschirm und ein Hut oder Cap)**. Nicht nur ein Objekt, sondern auch das Zusammenspiel mit einem oder mehreren Partnern, können effektvolle tänzerische Lösungen ergeben. Im zweiten Teil dieses Lehrganges sollen einfache Lifts und Partnertechniken erprobt und durch tänzerische Elemente erweitert werden. Figuren, die sich eignen in Choreographien jeglicher Stile eingearbeitet zu werden.

Anmeldung: **lehrgang@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen:

Pilates in der Wirbelsäulengymnastik

8 UE / Lizenzverlängerung

Termin: SAMSTAG, 17. 11. 2012, 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Turnhalle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str.16, 65549 Limburg

Referentin: Melanie Schmidt-Scheib

Gebühr: 40,00 Euro

Inhalt: Einer Einführung in die Grundtechniken des Pilates folgt der Übergang zur Wirbelsäulengymnastik. Welche Übungen aus Pilates erweitern mein Repertoire in der Wirbelsäulengymnastik, welche altbekannten Übungen lassen sich mit dem Power House aus Pilates besser durchführen.

Anmeldung: **lehrgang@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen:

Fit-Mix 2012

8 UE / Lizenzverlängerung

Termin: SAMSTAG, 24. 11. 2012, 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Turnhalle des TV Limburg, Ste.-Foy-Str.16, 65549 Limburg

Referentin: Christine Wundrack

Gebühr: 40,00 Euro

Inhalt: Für alle die sich gerne zu Latinorhythmen und fetziger Musik nach Zumba-Art bewegen möchten. Im zweiten Teil des Workshops werden wir unsere Rhythmusgefühl bei einer Trommelaerobic auf den Pezziball schulen.
Spaß pur ! :-)

Anmeldung: **lehrgang@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen:

Fortbildung Gerätturnen
8 UE / Lizenzverlängerung

Termin: SONNTAG, 25. 11. 2012, 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Heinz-Wolf-Halle (Kunstturnzentrum), 65549 Limburg

Referentin: Jutta Mücke-Klämt

Gebühr: 40,00 Euro

Inhalt: Methodische Wege zum Erarbeiten von akrobatischen Elementen am Boden (Rollen, Rad-Rondat, Bogengänge, Überschläge vw. und rw., Salti vw. und rw.)
Methodischer Weg zum Erarbeiten des Handstützüberschlages am Sprung (Anlauf-, Absprung- und Abdruckschulung)
Methodische Übungen zum Erlernen der Kippe am Barren (Leistungsvoraussetzungen)

Anmeldung: **lehrgang@turngau-mittellahn.de**

Bemerkungen: