



TURNGAU – WORKSHOPS

Herbst / Winter 2022



Workshops für Jungen und Mädchen ab Jahrgang 2014 und älter:

Info: Die Anmeldung erfolgt über die Turngau-Homepage durch die Eltern. Durchgeführt werden die Workshops von Julia Schwarz, Emilia Soßdorf, Jacqueline Dennes, Tim Hollarek und Anna Weimer. Die Teilnahme ist wie immer kostenlos und auf einen Workshop begrenzt (erste Anmeldung zählt).

➤ **Flickflack**

Auch in diesem Jahr darf der beliebteste Workshop nicht fehlen. Egal ob aus dem Stand, auf dem Trampolin oder auch schon in Verbindung mit Radwende – sowohl als Anfänger als auch als Fortgeschrittener kannst du an diesem Workshop teilnehmen.

Termine: Samstag, 22.10., 14.00 – 15.30 Uhr
Sonntag, 23.10., 11.00 – 12.30 Uhr
Samstag, 05.11., 14.00 – 15.30 Uhr
Sonntag, 06.11., 11.00 – 12.30 Uhr

➤ **NEU! Handstand an verschiedenen Geräten**

In diesem Workshop geht es darum die richtige Handstandposition in verschiedenen Elementen kennenzulernen, denn der Handstand ist ein wichtiges und grundlegendes Element. Den Handstand gibt es nicht nur als einzelnes Element am Boden, sondern beispielsweise auch bei Rolle rückwärts in den Handstand, Felgrolle, Rückschwung in den Handstand am Reck oder am Barren, Handstand am Balken...

Termine: Samstag, 22.10., 15.30 – 17.00 Uhr
Sonntag, 23.10., 12.30 – 14.00 Uhr
Samstag, 05.11., 15.30 – 17.00 Uhr
Sonntag, 06.11., 12.30 – 14.00 Uhr

➤ **Überschlagvariationen an Sprung**

Hier stehen sowohl Anlaufschulung als auch verschiedene Handstützüberschläge am Sprung auf dem Programm. Auch hier sind sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene herzlich willkommen. Trainiert werden Überschlag in die Rückenlage, Überschlag über den Tisch, ½ rein ½ raus, Yamashita...

Termine: Samstag, 26.11., 14.00 – 15.30 Uhr
Samstag, 03.12., 14.00 – 15.30 Uhr
Samstag, 10.12., 14.00 – 15.30 Uhr
Samstag, 17.12., 14.00 – 15.30 Uhr

NEU! Workshop für Mädchen Jahrgang 2015 & 2016:

Info: Die Anmeldung erfolgt über die Turngau-Homepage durch die Trainer. Da die Mädels noch relativ jung sind, soll ein ihnen bekannter Trainer aus dem Verein dabei sein. Falls ihr also Interesse habt, sprecht doch einfach eure Trainer an. Durchgeführt werden die Workshops dann sowohl von den teilnehmenden Trainern als auch von Jutta Mücke-Klämt, die den Workshop koordiniert. Die Teilnahme ist kostenlos.

➤ **Grundlagentraining an allen Geräten**

Auch die jüngsten Turnerinnen haben nun die Möglichkeit an einem Workshop teilzunehmen. Hier werden an allen Geräten verschiedene Grundlagen trainiert: Rad, Handstand, Aufschwung, Umschwung, 3er-Mattenberg, Elemente an Balken...

Termine: Sonntag, 13.11., 10.00 – 11.30 Uhr
Sonntag, 27.11., 10.00 – 11.30 Uhr