

## **Einladung zur Turnkreis-Akademie für viele Altersklassen**

Hiermit laden wir alle Übungsleiter, Trainer, ÜL-Assistenten, Gruppenhelfer und interessierte Menschen herzlich ein.

Wann: 12.09.2021

Wo: Sporthallen und Räume in 26197 Huntlosen, Marschkamp

Es finden zeitgleich mehrere Lehrgänge statt, die wir in 4 x 2 Lerneinheiten, bzw. 2x4 LE eingeteilt haben. Diese können Lehrgangsübergreifend gewählt werden. Es ist möglich 2 bis 8 LE zu absolvieren. Nachfolgend ein Überblick. Änderungen vorbehalten

8.45-9.00 Uhr           Anmeldung – große Halle Marschkamp

9.00 Uhr                Begrüßung und in Bewegung kommen für alle Teilnehmer

Durchgang 1   9.30-11.00 Uhr

Durchgang 2   11.15-12.45 Uhr

Pause und Mittagessen

Durchgang 3   13.30-15.00 Uhr

Durchgang 4   15.15-16.45 Uhr

16.45 Abschluss

Hier der Workshop (WS) mit den Themen

Durchgang 1

WS 1 AirTrack Erwachsene 9.30-11.00 Uhr 2 LE

Auf- und Abbau, Kennenlernen des Gerätes, Erwerb der Lizenz das AirTrack vom Turnkreis aus zu leihen.

Einsatzmöglichkeiten im Sport mit Erwachsenen

Referentin: Tatjana Kasper Fachwartin Gymnastik und Tanz, Trainerin

WS 2 9.30- 11.00 Uhr Übungsleiteraustausch Kinder 1 bis 6 Jahre, 2 LE

Hier bringen bitte alle Teilnehmer ihre favorisierten Fingerspiele, Lieder, kl. Bewegungsgeschichten und Spiele mit. Wir lernen mit und voneinander. Außer dem fachlichen praktischen Unterricht wollen wir hier Wünsche für die Weiter- und Ausbildung ansprechen und Neues vom NTB und Turnkreis weitergeben.

Referentin: Nadine Gramberg, Fachwartin Kinderturnen und NTB Referentin

Sonja Müller  
NTB Referentin  
Am Klänerhof 5a  
D-26209 Sandkrug  
Tel: 04481-980811  
E-Mail: sonjaundingo@t-online.de



Durchgang 1 und 2 da 4 LE!

WS 3 9.30 bis 12.45 Uhr mit flexiblen Pausen

Zirkus ein vielfältiges Programm aus Jonglage, Akrobatik und Show für Menschen von 8-15 Jahren. Übungsleiter dürfen gerne Turner/ innen mitbringen.

Referent Dirk Meyer, international bek. Künstler, Turner, Trainer, NTB Referent

Durchgang 2

WS 4 11.15-12.45 Uhr 2 LE AirTrack für Kinder ab 3-4 Jahren

Ideen, Kennenlernen, Spielen, toben und turnen auf dem AirTrack. Auf und Abbau,  
Tatjana Kasper: Erzieherin,

WS 5 2 LE 11.15 bis 12.45 Uhr Fitness für Erwachsene

Thema: Beweglichkeit

Intensives Dehnen von Kopf bis Fuß, Stretch & Strenght, Dehnungen im Flow mit Musik

Referentin: Hannah Freytag, Trainerin,

Pause für alle bis 13.30 Uhr (bitte Verpflegung und Getränke selber mitbringen bitte)

Kaffee und Tee können wir vor Ort kochen- dazu bitte einen Becher/ Tasse mitbringen.

Durchgang 3

WS 6 2LE 13.30 bis 15.00 Uhr

AirTrack: Kinderturnen ab 8 Jahre, Gerättturnen ab 6 Jahren

Einführung AirTrack, Spielideen, Lernvoraussetzungen und Techniken der Grundelemente  
Turnen

Referentin: Tatjana Kasper

WS 7 2LE Kraft- Ausdauer Training Erwachsene und Jugend ab 16 Jahren

Kraft-Ausdauer Training mit Kleingeräten, Zirkeltraining Ganzkörper Focus Bauch Beine Po  
und Upper Body

Referentin: Hanna Freytag

Durchgang 3 und 4

WS 8 4 LE 13.30 bis 16.45 Uhr mit flexiblen Pausen

Akrobatik, Show, Jonglage ein tolles Programm für Leute 13 Jahre und älter (Jugendliche und  
Erwachsene) mit dem international bekannten Künstler Dirk Meyer von Dirk und Daniel.  
Übungsleiter können gerne auch 2 Jugendliche mitbringen.

Durchgang 4

WS 9 2 LE 15.15 bis 16.45 Uhr

AirTrack: Turnen Fortgeschrittene Rondat, Flick Flack und Salto

Referentin: Tatjana Kasper

Sonja Müller  
NTB Referentin  
Am Klänerhof 5a  
D-26209 Sandkrug  
Tel: 04481-980811  
E-Mail: sonjaundingo@t-online.de



## WS 10 HIT

Hochintensives Intervall Training mit dem eigenen Körpergewicht ab 16 Jahren und Erwachsene

Referentin: Hanna Freytag

Für alle Workshops AirTrack gilt. Es wird für alle Teilnehmer ab 16 Jahren eine Lizenz ausgestellt, das Gerät auszuleihen. Die Fortbildungen richten sich aber auch an ÜL, die schon einen Einsteiger Lehrgang mit gemacht haben.

Kosten: Erwachsene 20 Euro, Teilnehmer bis 18 Jahren sind kostenfrei

Mitzubringen: Getränke und Verpflegung, 2 Handtücher, wenn möglich eine Matte und einen Hocker.

Die Lehrgänge werden zur Verlängerung der Trainer und Übungsleiterlizenzen der 1. Lizenzstufe anerkannt.

In den Umkleiden und im Flur herrscht Maskenpflicht. Insgesamt wird der Lehrgang nach den dann vorgegebenen Regeln durchgeführt. Das allg. gültige Hygiene Konzept wird umgesetzt. Sollten an dem Termin wieder negative Tests von den Teilnehmern nötig sein, werden wir die angemeldeten Personen informieren.

Anmeldungen bitte bis zum 9.9.2021 an Sonja Müller, gerne unter Angabe der Adresse, Verein und der Telefonnummer. Außerdem der WS Wünsche, wenn möglich.

Vielleicht könnt ihr innerhalb eines Vereines Fahrgemeinschaften bilden.

### Lehrgangsleitung:

Sonja Müller stellv. Vors. Aus -und Weiterbildung, NTB Referentin, DTB Ausbilderin, Gymnastiklehrerin und Physiotherapeutin

Informationen unter; 0163 5113253 oder per Mail

Für alle Workshops AirTrack gilt. Es wird für alle Teilnehmer ab 16 Jahren eine Lizenz ausgestellt, das Gerät auszuleihen. Die Fortbildungen richten sich aber auch an ÜL, die schon einen Einsteiger

Wir freuen uns auf Euch.

Mit herzlichen Grüßen  
Sonja Müller und Team