



## TuJu-Weiterbildung kompakt

**Samstag, 04. März 2017  
13:00 Uhr**

**Limburgerhof,  
Rudolf-Wihr-Schule**

## TuJu-Weiterbildung kompakt

Der Lehrgang ist eingeteilt in zwei Durchgänge. In jedem Durchgang stehen drei Arbeitskreise (AKs) zur Auswahl. Dabei sind die Bereiche Gerätturnen, Kinderturnen und Gesundheitssport vertreten.

Die Teilnehmer haben die freie Wahl zwischen den AKs.

Alle Arbeitskreise werden als Fortbildung für die Verlängerung der Übungsleiterlizenz in den Profilen „Kinderturnen“, „Gerätturnen“, „allgemeiner Breitensport“ und „Fitness und Gesundheit“ anerkannt.

Die Lehrgangsgebühr beträgt 15 EUR.

Anmeldungen bitte per Post oder E-Mail an:

Volker Weber  
Jakob-Laubach-Str. 13  
55130 Mainz  
[volker.weber@turngau-rhein-limburg.de](mailto:volker.weber@turngau-rhein-limburg.de)

Anmeldeschluss: 25.02.2017

Bitte überweisen Sie die Anmeldegebühr vor Beginn der Veranstaltung an

Inhaber: Turngau-Rhein-Limburg  
IBAN: DE08545500100191217223  
BIC: LUHSDE6AXXX  
Bankname: Sparkassen Vorderpfalz  
Verwendung: Weiterbildung Kompakt, Name

## Anmeldung

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

### Lizenzprofil

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| Gerätturnen            | <input type="checkbox"/> |
| Kinderturnen           | <input type="checkbox"/> |
| Allgem. Breitensport   | <input type="checkbox"/> |
| Fitness und Gesundheit | <input type="checkbox"/> |

### Arbeitskreise:

- | Durchgang 1                             | Durchgang 2                                  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Rolle zu Salto | <input type="checkbox"/> Handstand           |
| <input type="checkbox"/> Grundlagen     | <input type="checkbox"/> Toben zu Turnen     |
| <input type="checkbox"/> Nordic Walking | <input type="checkbox"/> Gesundheitstraining |

### Arbeitskreis 1:

Von der Rolle zum Salto  
*Dirk Brock, Sascha Höhn*

In diesem Arbeitskreis werden methodische Wege zum Erlernen von Rollbewegungen - von der einfachen Rolle vorwärts bis hin zum perfekten Salto.

### Arbeitskreis 4:

Handstand an Boden und Barren  
*Dirk Brock, Sascha Höhn*

Der Handstand ist eines der zentralen Elemente im Turnen. Vom Boden bis zum Barren wird er an vielen Geräten geturnt. Wie ein Handstand richtig aussieht, wie man ihn methodisch erarbeitet, das ist Thema dieses Arbeitskreises.

### Arbeitskreis 2:

Grundlagenschulung im Kinderturnen  
*Anja Heberle*

Die Kinderturnstunde ist die Basis des Kinderturnens. Hier werden die Grundlagen für die Bewältigung turnerischer Übungen gelegt.  
In diesem Arbeitskreis wird gezeigt, wie dies spielerisch auch in Gruppen, die nur einmal pro Woche trainieren, funktionieren kann.

### Arbeitskreis 5:

Vom Toben zum Turnen  
*Anja Heberle*

In vielen allgemeinen Kinderturnstunden liegt der Schwerpunkt auf der Bewältigung von motorischen Aufgaben an Gerätestationen und Gerätebahnen. Dieses eher spielerische Turnen ist manchen Kindern aber zu wenig. Sie wollen Rolle, Handstand und Rad lernen.  
Dieser Arbeitskreis zeigt, wie der Übergang vom spielerischen Turnen zum Erlernen von Übungsteilen erfolgreich umgesetzt werden kann.

### Arbeitskreis 3:

Medical Nordic Walking  
*Matilde Kalka*

Die Einheit richtet sich an Anfänger und Einsteiger für Medical Nordic Walking. Es wird eine theoretische Einführung geben mit dem Schwerpunkt auf gesundheitlichen Nutzen. Im praktischen Teil wird die Basis-Technik vermittelt und verschiedene Übungen zum Medical Nordic Walking durchgeführt. Je nach Wetterlage können einige Übungen im Freien stattfinden.  
**Wichtig: Für diese Einheit bitte eigene Walking-Stöcke mitbringen.**

### Arbeitskreis 6:

Allgemeines Gesundheitstraining  
*Matilde Kalka*

In dieser Einheit werden verschiedene Übungen zu drei wichtigen Bereichen im Gesundheitssport vorgestellt: Kraft, Stabilisation und Beweglichkeit. Der Schwerpunkt liegt hier auf Prävention und Rehabilitation.