

# TURNEN IM MAIN-SPESSART-GAU

---

Nr.1/2021

Dezember 2021

---

## Vorwort der Vorstandschaft des Turngau Main-Spessart

Liebe Vorstände, liebe Abteilungsleiter/innen, Übungsleiter/innen  
und Freunde des Turngau Main-Spessart

Nun stehen wir im 2ten Jahr vor Weihnachten mit der Covid-19 Situation...  
...wir hatten eigentlich gehofft, dass wir in diesem Jahr für die letzte Ausgabe 2021 unserer  
Gauzeitung mit einer anderen Einleitung beginnen können. Jedoch hat sich die Situation  
in den letzten Wochen wieder dramatisch verschlechtert, so dass der Virus unsere  
Turngau- und Vereinsarbeit wieder fest im Griff hat.

Es ist uns bewusst, dass es die freie Entscheidung jedes einzelnen ist, ob er sich impfen  
lässt oder nicht, jedoch stellt die aktuelle Situation die Solidargemeinschaft der Vereine  
und Verbände vor eine große Herausforderung. Alle ehrenamtlichen Vereinsvertreter  
müssen zurzeit fast wöchentlich die Maßnahmen aufgrund neuer Verordnungen anpassen  
und es ihren Vereinsmitgliedern präsentieren. Hierbei werden sie in den wenigsten Fällen  
mit Applaus „überschüttet“. Man kann für die ganze Arbeit diesen Vereinsvertretern,  
Übungsleitern / Trainern nur ein großes Lob aussprechen. Im Besonderen möchten wir  
hier die kreativen Übungsleiter / Trainer, die sich immer wieder mit neuen Trainingsideen  
der jeweiligen Situation / Vorgaben in ihrer Trainingsstunde stellen und anpassen, um  
somit allen Vereinsmitglieder auch weiterhin die Möglichkeit geben „ihren Sport“  
auszuüben sehr hervorheben und unseren besonderen Dank aussprechen.  
Auch möchten wir auf den „Leitfaden - Impftermin im Sportverein“ von BLSV und BTV  
hinweisen. Hierzu findet ihr die Information auf der jeweiligen Homepage beider Verbände.

Anders als in 2020 konnten bis auf lediglich drei Lehrgänge alle LZV-Lehrgänge  
durchgeführt werden. Insbesondere der Lehrgang Trainer C Breitensport Fitness und  
Gesundheit sowie die bereits begonnene Trainer-Assistenten-Ausbildung konnten  
erfolgreich abgeschlossen werden. Dies ist vor allen der guten Organisation von Elke  
Lappert und Gertrud Lang zu verdanken.

Für 2022 stehen nun bereits wieder 12 LZV-Lehrgänge fest bzw. sind noch weitere mit  
dem Fachbereich Gerätturnen in Planung. Informationen zu den Lehrgängen 2022 findet  
ihr auf den folgenden Seiten dieser Ausgabe der Gauzeitung. Es gibt hierzu noch zu  
bemerken, dass alle Lehrgänge nach dem jeweiligen gültigen BTV-Hygienekonzept  
durchgeführt werden.

Besonders hoffen wir, dass es uns möglich ist das Gaukinderturnfest 2022 endlich wieder durchzuführen. Auch haben wir in den letzten Monaten in unseren Vorstandsschaftssitzungen und Herbsttagungen über die Möglichkeit eines Sporttages oder ähnlichem gesprochen. Hierzu lasst euch einfach mal überraschen.

Der Turntag des DTB wurde wieder digital durchgeführt. Hier nahmen vom Turngau Gertrud Lang und Ria Kemmerer teil. Alfons Hölzl wurde als Präsident wiedergewählt, neu kam aus dem BTV Christine Noe als Vizepräsidentin Sport hinzu.

Bleibt alle weiterhin motiviert, behaltet euer Durchhaltevermögen, eure positive Einstellung und euer Engagement!

*„Wenn alles gegen dich zu laufen scheint, erinnere dich daran, dass das Flugzeug gegen den Wind abhebt, nicht mit ihm.“*

*Henry Ford*

Zum guten Schluss wünschen wir euch allen mit euren Familien eine friedliche Weihnachtszeit sowie einen schönen Jahresabschluss mit einem guten Start ins neue Jahr 2022.

Im Namen der Vorstandschaft des Turngau Main-Spessart  
Jürgen Dosch  
Stellv. Vorsitzender Breitensport Turngau Main-Spessart

Ein Termin, bereits jetzt zum Vormerken:

**Turntag des Turngau Main-Spessart  
am 21.05.2022  
in Trennfurt**

# Berichte der Fachwarte

## **Gerätturnen männlich**

**Frank Weiß/Stefan Volz**

Auch im Jahr 2021 behinderte die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen unsere Arbeit im Bereich Gerätturnen männlich. Das erste Halbjahr verbrachten alle Vereine im Corona-Lockdown. Die Jahresbesprechung fand am 15.09.2021 in Großostheim als Präsenzveranstaltung statt. Es waren 7 Teilnehmer aus 6 Vereinen anwesend. Im Rahmen des Treffens verfestigte sich der Entschluss, einen einzelnen Gerätturnwettkampf nach Ausschreibung des Bayernpokals durchzuführen. Dieser Wettkampf fand am 23.10. beim TV Hösbach statt. Die Dreifachhalle und das professionelle Coronamanagement des TV Hösbach ermöglichten diesen Wettkampf. Es nahmen 16 Mannschaften der Altersklassen E bis Aktiv aus fünf Turngauvereinen daran teil. Die Resonanz war durchweg positiv und fand auch in der Presse wiederhall.

Für das Jahr 2022 ist seitens der Fachwarte und der Vereine ein normales Wettkampfprogramm im Bayernpokal mit drei Rundenwettkämpfen und den anschließenden Gaumeisterschaften vorgesehen.

## **Gerätturnen weiblich 2020**

**Anja Fecher-Pfenning**

Nach einem Jahr Wettkampfpause haben wir im Herbst mit der Planung für das nächste Jahr begonnen.

Folgende Termine für 2022 wurden bereits festgelegt:

### **Turnkreis Miltenberg:**

1. Rundenwettkampf: Samstag 19.03.2022
2. Rundenwettkampf: Samstag 07.05.2022

Ausrichter: TSV Grünmorsbach  
Ausrichter: TV Miltenberg

### **Turnkreis Alzenau:**

1. Rundenwettkampf: Samstag 14.05.2022
2. Rundenwettkampf: Samstag 16.07.2022

Ausrichter: TV Kahl  
Ausrichter: TV Kahl

### **Turnkreis Aschaffenburg:**

Die Terminplanung ist noch in Bearbeitung

**Gauentscheid:** geplant für Oktober 2022

### **Kampfrichter C-Lizenz Lehrgang:**

Theorie: Samstag 22.01.2022

Prüfung: Sonntag 23.01.2022

Der Lehrgang findet im Konferenzraum der Sporthalle Haibach statt. Es können maximal 25 Personen teilnehmen, aktuell sind noch wenige Plätze frei. Der Lehrgang kann diesmal nur komplett (Theorie + Prüfung) gebucht werden.

Ich möchte mich ganz herzlich bei meinen Kolleginnen Carmen Schramm (Turnkreis Miltenberg), Heike Lauer und Anika Merz (Turnkreis Aschaffenburg) und Susanne Stein und Jessica Wessel (Turnkreis Alzenau) für die gute Zusammenarbeit bedanken. Ich wünsche allen ein frohes Weihnachtsfest und einen Rutsch ins neue Jahr 2022!

## Trampolinturnen

Martina Timm

Nach sieben Monaten Zwangspause konnten die Trampolinturner des Turngaus im Juni wieder den Trainingsbetrieb aufnehmen. Insbesondere für die leistungsorientierten Wettkampfsportler war viel Aufbauarbeit angesagt, um wieder zum alten Leistungsniveau zurückzufinden.

Fast zwei Jahre nach dem letzten Wettkampf konnten am 02. Oktober - unter Einhaltung eines strengen Hygienekonzeptes – beim TV Dettingen die Unterfränkischen Einzel- und Mannschaftsmeisterschaften stattfinden. Deutlich verminderte Zugangsvoraussetzungen ermöglichten es auch vielen jüngeren Turnern und Turnerinnen teilzunehmen, was sicherlich für neue Motivation sorgte.

Die Unterfränkischen Meister der einzelnen Altersklassen:

Lina Kreutz	TV Aschaffenburg	Schülerinnen	10 Jahre und jünger
Leo Rickert	TV Aschaffenburg	Schüler	10 Jahre und jünger
Amelie Gaida	TV Aschaffenburg	Schülerinnen	11 – 14 Jahre
Tobias Richter	TV Aschaffenburg	Schüler	11 – 14 Jahre
Hannah Rottmann	TV Aschaffenburg	Jugendturnerinnen	
Nico Knörzer	TV Goldbach	Jugendturner	

Bei den Mannschaftsmeisterschaften gingen sowohl im Schüler- als auch im Jugendbereich die Titel an den TV Aschaffenburg.

Am 30. Oktober fanden in Rüsselsheim die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Landesturnverbände statt. Hier hatten sich drei Aktive des TV Aschaffenburg in ihrer jeweiligen Altersklasse für einen Platz im „Team Bayern“ qualifizieren können. Bei den Schülern der Altersklasse 13/14 konnte Tobias Richter mit seiner Mannschaft den Titel gewinnen und bei den Schülerinnen derselben Altersklasse erturnte sich das Bayerische Team um Sarah Halbig Platz 3.

Der für den 20.11. geplante Wettkampftag beim TV Aschaffenburg wurde aufgrund der aktuellen Corona-Lage abgesagt.

# Rhythmische Sportgymnastik

Karin Syndikus

Bei den Unterfränkischen Meisterschaften 2020 in Erlenbach waren 18 Mädchen in 6 Leistungsklassen am Start.

Unterfränkische Meisterinnen wurden:

JLK	Lea Bachmann
JWK	Nastasia Schlepel
SWK	Alexandra Bagkatouridou
KLK 9	Nele Kettner
KLK 8	Sofia Papapostolou
KLK 7	Jenna Paul
	Alle vom TV Erlenbach

Nach den Meisterschaften hatten wir coronabedingt weder Training noch Wettkämpfe. Mitte des Jahres 2020 konnte dann nur Lea Bachmann trainieren, weil sie bei den Deutschen Meisterschaften startet und im Leistungskader war.

Die Turnerinnen ab 9 Jahre nahmen am Online-Training teil. Leider haben sich einige Mädchen nach dem Lockdown vom Training abgemeldet.

Die ersten Wettkämpfe 2021 fanden dann auch Online statt.

Die Übungen mussten per Video aufgenommen werden. Außerdem war eine Doppelmeldung über Gymnet und Kobabe oder Sportdata erforderlich. Hier wäre es schön, wenn auch Online-Wettkämpfe über Gymnet möglich wären.

Der erste Wettkampf war die Deutschen Meisterschaft. Lea Bachmann belegte in der JLK den 21. Platz.

Der Bayernpokal und der Nachwuchspokal waren für die Mädchen wegen des Trainingsrückstandes auf 2 Übungen begrenzt.

Beim Bayernpokal wurden folgende Plätze belegt:

SWK 10	Rina Aziri	10. Platz ohne Handgerät	9. Platz Keule
SWK 10	Nele Kettner	12. Platz ohne Handgerät	10. Platz Keule
SWK 11	Alexandra Frank	14. Platz ohne Handgerät	ebenso mit Keulen

Der Bayerische Nachwuchspokal war am 16.10.2021 in Nürnberg erstmals wieder vor Ort. Es waren keine Zuschauer erlaubt. Die Wettkampfklassen kamen gestaffelt in die Halle. Außerdem galt die 3G Regel. Bei diesem Wettkampf turnten Sofia Papapostolou und Sevgi Demir vom TV Erlenbach in der Kinderleistungsklasse 9 Jahre und belegten den 27. und 28. Platz.

Vielen Dank an alle Turnerinnen, Trainer, Eltern und Kampfrichter, dass Ihr trotz der langen Trainingspause noch dabei seid.

# **Gymnastik und Tanz / DTB-Dance / Rhythmische Gymnastik**

## **Gabi Dümig**

### **Deutschland-Cup P-Synchrongymnastik**

Der Fachbereich Gymnastik kehrte mit dem ersten Wettkampf seit 2019 ins Wettkampfgeschehen zurück. Den Auftakt in die Wettkampfsaison machte am 25.09. der Deutschland-Cup Synchrongymnastik. 57 Paare hatten sich für den Wettkampf, der vom SSV Ulm 1846 ausgerichtet wurde, gemeldet. Aufgeteilt in die Startklassen P7 11-15, P7 15+, P7 25+ sowie P9 15+ ermittelten sie in einem Dreikampf mit den Handgeräten Ball, Reifen und Seil ihre Sieger.

Mit dabei waren Jasmin Elbert und Katharina Basel von der DJK Aschaffenburg. Bei der Premiere der Altersklasse 25+ auf Bundesebene sicherte sich das Synchronpaar mit 34,299 Pkt. Gold und den Platz ganz oben auf dem Siebertreppchen.

Bei den Jüngsten konnte sich die DJK Mainaschaff gleich mit 2 Paaren unter den Top Ten platzieren. Anna Stock/Finia Salek erturnten sich mit 31,465 Pkt. den 8. Platz. Ihre Vereinskameradinnen Leni Salek/Samia Kraus folgten ihnen mit 31,465 Pkt. auf den 9. Platz. Zoe Pabst/Helena Nagel erreichten mit 24,032 Platz 20.

### **Deutsche Meisterschaft Gymnastik und Tanz**

Zum ersten Mal ging das neu formierte junge Team „Mirage“ von der DJK Mainaschaff auf Bundesebene an den Start. Im Wettkampf Gymnastik und Tanz imponierten die jungen Tänzerinnen mit frechen Kostümen und der ausdrucksstarken Mimik zu einer ausgefallenen Tanzchoreografie. In der neuen Handgeräthchoreografie mit Keulen und Reifen kosteten ein paar Unsicherheiten wertvolle Punkte.

Mit 24,232 Pkt. sicherte sich das Team beim ersten großen Wettkampf auf Bundesebene einen beachtlichen 5. Platz. Im Gruppenfinale konnten die Gymnastinnen mit einer weiteren Leistungssteigerung überzeugen und sicherten sich bei ihrem Debüt im Gruppenfinale Tanz den 4. Platz.

### **Deutschland-Cup DTB-Dance**

In Röbel an der Müritz fanden die Bundeswettkämpfe DTB-Dance und DTB Dance Kleingruppe statt. Die Veranstaltung wurde mit einem aufwendigen Hygienekonzept und täglichen Testungen ausgetragen.

In einem starken Teilnehmerfeld lieferten sich die Teams aus ganz Deutschland einen spannenden Wettkampf. Am Samstag gingen zuerst die Dance Kleingruppen an den Start. Hier ertanzte sich das Team „Mirage“ der DJK Mainaschaff einen hervorragenden 4. Platz. „C'est ca“, die jüngste Gruppe des Teilnehmerfeldes, ebenfalls von der DJK Mainaschaff belegte den 7. Platz.

„Poetry in motion“ von der DJK Aschaffenburg überzeugte zur Musik „Waris dirie“ und schaffte mit Platz 2 den Sprung aufs Treppchen.

Am Nachmittag ging die DJK Mainaschaff mit dem Team „Mirage“ im Wettkampf DTB-Dance in der Vorrunde an den Start um sich einen Platz fürs Finale zu ertanzen. Im Finale glänzten die Tänzerinnen mit einer originellen Choreographie und sicherten sich den 4. Platz.

## Kinderturnen

Beate Schnabel

Der Bericht zu den Aktivitäten des Kinderturnens in unserem Turngau wird leider zum zweiten Mal hintereinander mehr von Corona als durch sportliche Nachrichten geprägt! Denn auch in 2021 haben sich die großen Corona-Einschränkungen für alle Breitensportbereiche leider vom Jahresanfang bis Pfingsten fortgesetzt! Ja es kam eigentlich noch schlimmer als in 2020, da die Hallen über den gesamten Winter geschlossen waren und gerade in der Zeit, die von den Übungsstunden Teilnehmern am meisten genutzt wird, kein Sport möglich war.

So fiel dieses Mal leider auch der für März geplante Kinderturn-Lehrgang mit Petra Göpfert gänzlich aus, da der Nachholtermin Anfang Juni auch noch den Hallenschließungen zum Opfer fiel.

Die mittlerweile installierten **Online-Lehrgänge** zur Lizenzverlängerung auf der Internetseite des BTV und BLSV waren für die Ü-Leiter zwar erneut ein Alternativangebot, aber gerade im Kinderturnbereich kann man mit einem Präsenz/Praxis-Lehrgang den Ü-Leitern eben doch viel mehr vermitteln als online. Wir waren daher alle sehr froh, dass zumindest unser **Herbst KiTu-Lehrgang** an zwei Tagen im Oktober stattfinden konnte und unsere ÜL die Gelegenheit zur Lizenzverlängerung im Turngau hatten. Die hervorragende Referentin Caroline Laux vom BTV hielt die Ü-Leiter mit Spielen mit Alltagsmaterialien, dem Einsatz von klassischer Musik im Kinderturnen und mit Rollbretter-Ideen ganz schön auf Trab.

Gut war auf jeden Fall, dass viele Vereine sofort wieder **mit den Turnstunden für unsere Kinder starteten, als dies ab Anfang Juni** – natürlich unter den Corona Regeln – möglich war.

Nicht erfreulich für den Turngau war allerdings, dass das beim TV Großostheim geplante **Kindergauturnfest nun zum zweiten Mal abgesagt** werden musste. Das heißt, die Kinder hatten nun schon seit fast zwei Jahren keine regelmäßige Gelegenheit mehr zum Sport treiben und zusätzlich seit 2019 keine Möglichkeit sich im fairen Wettkampf zu messen. Dies ist mehr als bedauerlich und wir können alle nur hoffen, dass in 2022 hier wieder bessere Aussichten bestehen.

**Die Offensive Kinderturnen des Deutschen Turnerbundes** soll in diesem Jahr wieder in den zwei Wochen ab Mitte November stattfinden und aktiv mit Veranstaltungen als Werbung für das Kinderturnen genutzt werden.

Für **2022 haben wir bereits zwei Kinderturn Lehrgänge** organisiert: Anfang März mit der BTV Referentin Karina Schuck sowie im Oktober ein Lehrgang mit noch zu benennenden Referenten vom BTV. Wir hoffen sehr, dass endlich beide wieder stattfinden können! Bitte informiert Euch rechtzeitig über die Details in den Gauheften und meldet Euch zahlreich an.

**Bedanken möchte ich mich bei allen Kinderturn Übungsleitern** in den Turngau Vereinen für ihr ehrenamtliches Engagement und überhaupt, dass sie in den langen Sportpausen gut durchgehalten haben und trotz Corona sich weiter für unsere Kinder einsetzen!

**Corona hat uns zumindest eines mehr denn je gelernt: das Kinderturnen ist unverzichtbar für die gute und gesunde Entwicklung von Klein- und Vorschulkindern** und ich hoffe, dass die **Verantwortlichen in unseren Turnvereinen dies bei ihrem Sportangebot immer im Blick haben.**

## **Ehrentafel 2020/2021**

Auch in diesem Jahr wird es keine Sportlerehrung im Rahmen unseres Bowling Events geben. Hier die bisher durch unsere Fachwarte gemeldeten Sportlerinnen und Sportler. Die Ehrentafel wird auf unserer Webseite gespeichert und aktualisiert.

### **Trampolinturnen**

#### **Unterfränk. Einzelmeisterschaften**

<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>Verein</b>		<b>Platz</b>
Kreutz	Lina	TV Aschaffenburg	AK 10 u. jünger w	1
Rickert	Leo	TV Aschaffenburg	AK 10 u. jünger m	1
Gaida	Amelie	TV Aschaffenburg	AK 11-14 w	1
Richter	Tobias	TV Aschaffenburg	AK 11-14 m	1
Rottmann	Hannah	TV Aschaffenburg	Jugendturnerinnen 15-18	1
Knörzer	Nico	TV Goldbach	Jugendturner 15-18	1

#### **Unterfränk. Mannschaftsmeisterschaften**

<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>Verein</b>		<b>Platz</b>
Reinhart	Katharina	TV Aschaffenburg	Schülerinnen	1
Repp	Elisa	TV Aschaffenburg	Schülerinnen	1
Klöting	Lea	TV Aschaffenburg	Schülerinnen	1
Kreutz	Lina	TV Aschaffenburg	Schülerinnen	1
Rottmann	Hannah	TV Aschaffenburg	Jugendturnerinnen	1
Halbig	Sarah	TV Aschaffenburg	Jugendturnerinnen	1
Gaida	Amelie	TV Aschaffenburg	Jugendturnerinnen	1
Luther	Alessia	TV Aschaffenburg	Jugendturnerinnen	1



## Deutsche Mannschaftsmeisterschaften d. Landesturnverbände

Name	Vorname	Verein		Platz
Richter	Tobias	TV Aschaffenburg	Schüler m. AK 13-14	1
Halbig	Sarah	TV Aschaffenburg	Schülerinnen w. AK 13-14	3

## Gymnastik und Tanz

### Deutschland-Cup Synchrongymnastik

Name	Vorname	Verein		Platz
Elbert	Jasmin	DJK Aschaffenburg	DC Synchron 25+	1.
Basel	Katharina	DJK Aschaffenburg	DC Synchron 25+	1.

### Deutschland-Cup DTB Dance Kleingruppe

Name	Vorname	Verein		Platz
Jasmin	Elbert	DJK Aschaffenburg	25+	2.
Heilmann	Ann-Kathrin	DJK Aschaffenburg	25+	2.
Heilmann	Stefanie	DJK Aschaffenburg	25+	2.
Fluks	Lena	DJK Aschaffenburg	25+	2.
Skarabisch	Jennifer	DJK Aschaffenburg	25+	2.

### Hessische Meisterschaft Gymnastik P

Name	Vorname	Verein		Platz
Stock	Anna	DJK Mainaschaff	AK unter 18 Jahren	3.

## Rhythmische Sportgymnastik

### Unterfränkische Meisterschaften 2020

Name	Vorname	Verein		Platz
Bachmann	Lea	TV Erlenbach	JLK	1
Schlepel	Nastasia	TV Erlenbach	JWK	1
Bagkatouridou	Alexandra	TV Erlenbach	SWK	1
Kettner	Nele	TV Erlenbach	KLK9	1
Papapostolou	Sofia	TV Erlenbach	KLK8	1
Paul	Jenna	TV Erlenbach	KLK7	1

## Vereinsjubiläen

Folgende BTV-Mitgliedsvereine feiern 2022 ein klassisches Jubiläum:

- 125 Jahre**      TV 1897 Goldbach e.V.
- 100 Jahre**     TSV "Jahn" 1922 e.V. Kreuzwertheim
- 75 Jahre**        TSV Rothenbuch 1947 e.V.  
1. FC Heppdiel 1947 e.V.
- 50 Jahre**        SV Steinbach 1972 e.V.

Ob und inwieweit Ehrenabende oder sonstige Jubiläumsevents durchgeführt werden können, bleibt natürlich abzuwarten.

Der Turngau übernimmt kein Sammeln von Spenden für die Jubiläumsvereine.

Wenn euer Verein also befreundeten Turnvereinen zum Jubiläum ein Geldgeschenk zukommen lassen möchte, so muss dies nun jeder Verein selbst durchführen und überreichen.

# Lehrgänge 2022

## NEU ab 2022:

## Neues Lehrgangskonto:

Ab 2022 hat der Turngau Main-Spessart ein neues Lehrgangskonto.  
Die Lehrgangsgebühren bitte nur noch überweisen auf:

**BAYERISCHER TURNVERBAND E.V. TURNGAU MAIN-SPESSART**  
**Sparkasse Miltenberg-Obernburg,**  
**IBAN: DE69 7965 0000 0501 6931 05**

Überweisungen der Lehrgangsgebühren müssen klar dem Lehrgang und Teilnehmer zugeordnet werden können. Daher bitte bei Überweisungen wie folgt berücksichtigen:

- im Betreff immer Lehrgangsnummer und Teilnehmername angeben
- Keine Sammelüberweisungen  
Pro Teilnehmer und Lehrgang eine Überweisung!

## Angepasste Lehrgangsbedingungen

Der Turngau Main-Spessart wird ab 2022 seine Rücktrittsregelungen den Regelungen der zentralen BTV-Lehrgänge anpassen.

### Rücktrittsregelungen:

- Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich und ausschließlich an die Geschäftsstelle erfolgen.
- Abmeldung bis Meldeschluss: es wird eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro berechnet.
- Abmeldung nach Meldeschluss: die gesamte Teilnahmegebühr wird berechnet.

Die kompletten Lehrgangsbedingungen sind auf den letzten Seiten dieser Gauzeitung.

## Lehrgänge mit Hygienekonzept

Alle Lehrgänge im Turngau Main-Spessart starten auf der Grundlage des BTV-Hygienekonzept für Aus- und Fortbildungen und richten sich selbstverständlich auch an die vor Ort einzuhaltenden Richtlinien. Kurzfristige Absagen oder Teilnahmebeschränkungen behält sich der Turngau Main-Spessart jederzeit vor. Bei Absagen durch den Turngau werden die bereits vollständig geleisteten Lehrgangsgebühren rückerstattet.

# Kampfrichterlehrgang GT wl. P-Übungen incl. Prüfung zur C-Lizenz (bezirksoffen) LG Nr. 22 750 301 10 13

Inhalte und Regelungen zur Bewertung im Bereich P-Übungen; Vorgaben des DTB und BTV  
Der Lehrgang dient zur Vorbereitung auf die C-Lizenz-Prüfung am 23.01.2022.  
Kampfrichter/innen, die 2018 oder früher ihre C-Lizenz erworben haben, müssen 2022 ihre  
Lizenz durch eine Prüfung verlängern.

<b>Termin</b>	22.01.2022 (Sa. 09:30-17:00Uhr) Ausbildung/ Lehrgang 23.01.2022 (So. 9:00-15:00 Uhr) Prüfung (Voraussetzung: Besuch Lehrgang)
<b>Teilnehmerzahl</b> <b>Meldeschluss</b>	max. 25 Personen 15. 01.2022
<b>Ort</b>	Kultur-und Sporthalle Haibach (Konferenzraum) Zum Stadion 16, 63808 Haibach Es sind ausreichend Parkmöglichkeiten vor der Halle vorhanden.
<b>Veranstalter/Ausrichter</b>	Turngau Main- Spessart
<b>Zielgruppe /</b>	Kampfrichter/ innen, die bereits im Bereich P-Übungen werten und die C-Lizenz anstreben. Kampfrichter/ innen, die 2022 ihre C- Lizenz verlängern müssen.
<b>Voraussetzungen</b>	<b>Grundlagen in der Wertungsschrift (Kürzel der Elemente) werden vorausgesetzt.</b>
<b>Lehrgangsleitung/ Ansprechpartner vor Ort</b> <b>Referenten</b> <b>ÜN und Verpflegung</b>	Anja Fecher-Pfenning (fecherpfenning@gmail.com) Melanie Schmitt, Felix Hüttner Der TSV Grünmorsbach übernimmt die Bewirtung während des Lehrgangs. Ein Gemeinschaftsquartier wird nicht angeboten. Bei Bedarf bitte selbst reservieren.
<b>Infos zur Anmeldung</b>	Anmeldung <b>unter Angabe von</b> Vor- und Nachname, Telefon, E-Mail, Verein, Turnbezirk und Kampfrichterfahrung. Teilnehmer die die C- Lizenz erstmalig erwerben, müssen dies bei Anmeldung vermerken. Es fällt eine Gebühr von 4 Euro für das Kampfrichterbuch an, diese bitte überweisen.
<b>TN-Gebühren</b>	BTV- Mitgliedsvereine 80,00€ Sonstige* 120,00€
<b>Mitzubringen</b>	Schreibunterlagen, DTB Aufgabenbuch 2015, Wertungsköpfe P-Übungen

# **Kinder in Bewegung (8 UE)**

## **Von Fuß bis Kopf**

### **LG-Nr. 22 750 309 20 01**

Rückenschule für Kinder: Mobilisation, Kräftigung und Dehnung für die Wirbelsäule.  
Fußgymnastik für Kinder. Viel Spaß bringt ein tänzerisches Warm-up (Hip-Hop) und tanzbezogenes Krafttraining.

**Termin:** Samstag, 12.03.2022, 10:00 – 16:30 Uhr

**Meldeschluss:** 05.03.2022

**Ort:** Lindighalle, Am Sportplatz 6, 63791 Karlstein-Dettingen

**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte

**Referentin:** Physiotherapeutin Karina Schuck,

**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €

Sonstige Personen: 75 €

**Mitzubringen:** wird noch bekannt gegeben

#### **Lizenzverlängerung:**

Übungsleiter C Allround-Fitness

Übungsleiter C Profil Erwachsen/Ältere und Kinder/ Jugendliche (BLSV)

# **Trainer-Assistenten-Ausbildung 2022**

## **für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene**

### **Lg-Nr. 21 750 403 10 01**

Mit viel Spaß wird in diesem Lehrgang erstes Fachwissen in Theorie und Praxis vermittelt: Die Inhalte sind u.a. Helfen und Sichern beim Gerätturnen, allgemeine Grundsätze zum methodischen Stundenaufbau, Zirkel, Entspannung sowie viele praktische Übungen aus den Bereichen Gymnastik und Tanz, Fitness/Aerobic, kleine Spiele, Orientierungslauf, TGM/TGW und Trendsport.

**Termine:** Samstag, 26.03.2022; Sonntag, 27.03.2022

Samstag, 02.04.2022, Sonntag, 03.04.2022

**Zeit:** 09.45 – 16:30 Uhr

**Meldeschluss:** 18.03.2022

**Ort:** Spessart-Gymnasium Alzenau, Einfachsporthalle 1,  
Brentanostr. 55, 63755 Alzenau

**Mindestalter:** 14

**Zul.voraussetzung:** Mitgliedschaft in einem der BLSV gemeldeten Sportvereine

**Teilnehmerzahl:** 20

**Referentin:** Alisa Rötterink

<b>Gebühr:</b>	inklusive Ausbildungsskript Mitglieder von Vereinen mit BTV-Mitgliedschaft	80 €
	Sonstige Personen	120 €
<b>Mitzubringen:</b>	Verpflegung für Mittagspause, Getränke, Hallenschuhe, Sportbekleidung, Schreibunterlagen. <u>Bitte schon in Sportkleidung erscheinen!</u>	
<b>Hinweise:</b>	Um den Assistentenschein zu erhalten, müssen alle 4 Tage besucht werden!	

## Powerday (8 UE) LG-Nr. 22 750 308 20 02

An diesem Tag kannst Du Dich in drei verschiedenen Workshops so richtig auspowern. Jedes Training spricht deinen ganzen Körper an.

Drei **verschiedene** Formate - drei unterschiedliche Musikstile. Have fun!

<b>deepWORK</b>	Holistisches Ganzkörpertraining
<b>Body Complete</b>	Zirkel/Intervalltraining
<b>3/4-Power</b>	Mixed Training im Flow

**Termin:** Samstag, 26.03.2022 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr  
**Meldeschluss:** 19.03.2022

**Ort:** Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main  
**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte  
**Referentin:** Alexandra Lauter,  
Yoga-Lehrerin, Faszien Trainerin, DrumsAlive Mastertrainerin,  
Neuro-Mobility, Food-Coach, DTB-Referentin

**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €  
Sonstige Personen: 75 €

**Mitzubringen:** wird noch bekannt gegeben

### Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness  
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere  
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche  
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene  
Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere  
(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)  
Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention  
Pluspunkt Gesundheit

## **Feel Good Day (8 UE)** **LG-Nr. 22 750 308 20 03**

An diesem Tag tust Du Körper und Geist mit drei verschiedenen Formaten etwas Gutes.  
Mobilisieren/Kräftigen/Entspannen - "Ganzkörper" Feel Good !

**Faszienflow** bewegter Rücken  
**Yoga** intensive Stretch/Aufdehnung von Engpässen  
**KAHA** Entspannen/Kräftigen in Bewegung

**Termin:** Sonntag, 27.03.2021 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr  
**Meldeschluss:** 20.03.2022

**Ort:** Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main  
**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte  
**Referentin:** Alexandra Lauter,  
Yoga-Lehrerin, Faszien Trainerin, DrumsAlive Mastertrainerin,  
Neuro-Mobility, Food-Coach, DTB-Referentin

**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €  
Sonstige Personen: 75 €

**Mitzubringen:** wird noch bekannt gegeben

### **Lizenzverlängerung:**

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness  
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere  
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche  
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene  
Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere  
(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)  
Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention  
Pluspunkt Gesundheit

## **Cardio meets Yoga (8 UE)** **LG-Nr. 22 750 308 20 04**

CardYo® ist das intensive Trainingsprogramm, das das Beste aus Power Yoga herausholt und es mit Krafttraining, hochintensivem Cardio und widerstandsbasierten Übungen kombiniert, um deinen Geist und deine Muskeln zu vitalisieren.

Dieser Kurs ist lustig, frisch und ernsthaft herausfordernd - perfekt für alle, die intensive Bewegung lieben, und ihr Training auf ganz neue Weise verbessern möchten. Mach dich bereit zu schwitzen, zu formen und dich zu einem stärkeren Menschen zu bewegen.

- Forme und straffe deine Muskeln
- Steigere deine Ausdauer
- Finde neue Stärke

**Termin:** Samstag, 07.05.2022 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr  
**Meldeschluss:** 30.04.2022

**Ort:** Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main  
**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte  
**Referentin:** Patricia Römpke,  
Buchautorin, zertifizierte Gesundheitspädagogin, IHK zertifizierter  
Ernährungcoach; Lehrerin in der Yoga Alliance Master Ausbilderin und  
Prüferin der Vinyasa Power Yoga Akademie

**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €  
Sonstige Personen: 75 €

**Mitzubringen:** Wechselkleidung, Yogamatte, Turnschuhe, Sprungseil, Handtuch,  
viel zum Trinken! Verpflegung

**Lizenzverlängerung:**

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness  
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere  
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche  
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene  
Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere  
(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)  
Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention  
Pluspunkt Gesundheit

## **Outdoor-Fitness - Neue Impulse (8 UE)**

### **LG-Nr. 22 750 311 20 05**

Bewegung und Sport im Freien macht Spaß und ist eine gesunde Alternative zum Training in geschlossenen Räumen. In diesem Workshop werden Übungen zu folgenden Bereichen vorgestellt:

- Faszienorientiertes Warm UP und Mobilisation
- Functional Training (Kräftigung und Herz-Kreislauftraining)
- Geschicklichkeits-, Gewandtheits- und Balanceübungen
- Bewegtes Gedächtnistraining
- Übungsformen zum Zentrieren und Entspannen (Tai Chi, Breathwalking, Qi Gong)
- Kleine (Wett)-Spiele in Teams und Gruppen

Die vorgestellten Übungsformen lassen sich gut in Kursformate wie Walking, Outdoor Fit Camps, Nordic Walking oder Laufeinheiten kombinieren und bringen Abwechslung und neuen Wind in diese Kursprofile.

**Termin:** Samstag, 14.05.2022 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr  
**Meldeschluss:** 07.05.2022

**Ort:** Außenanlage der TV Halle Trennfurt, Gänserain 8,  
63911 Klingenberg-Trennfurt  
**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte  
**Referentin:** Sonja Hergert,  
Sportwissenschaftlerin M.A., Staatl. annerk. Physiotherapeutin



<b>Gebühr:</b>	Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind:	50 €
	Sonstige Personen:	75 €
<b>Mitzubringen:</b>	Faszien Rollen, kleine Bälle und Matten, Verpflegung	

**Lizenzverlängerung:**

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness  
 BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere  
 BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche  
 Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene  
 Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere  
 (früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)  
 Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention  
 Pluspunkt Gesundheit

## **PilaToes® (8 UE)**

### **Pilates und Fußtraining**

### **LG-Nr. 22 750 308 20 06**

In diesem Seminar wird das komplexe und ganzheitliche (Pilates-) Trainingskonzept erarbeitet, mit dem ein sinnvolles und wirksames Trainieren der Zehen und Füße möglich ist. Das Konzept geht dabei weit über herkömmliche Übungen hinaus, die oft nur die Zehen mobilisieren und Teile der Fußmuskulatur kräftigen. Der Aufbau des Trainingskonzeptes gliedert sich in den ersten sensomotorischen Teil, den mobilisierenden zweiten Teil und gelangt schließlich über den Begriff des ganzheitlichen Alignements zur funktionellen Kräftigung, um ein in sich stimmiges, abgerundetes Programm darzustellen.

Weitere Inhalte werden sein: die Wirkung der Schuhe auf den Fuß und die Körper-statik, die Techniken des Barfußgehens und des Barfußlaufens, Fußfehlstellungen – Ursachen und Übungen und vieles mehr.

Eine Bereicherung für das persönliche Training und den Unterricht in den eigenen Gruppen.

**Termin:** Samstag, 25.06.2022 – 10:00 – 16:30 Uhr  
**Meldeschluss:** 18.06.2022

**Ort:** Pilates-Zentrum-AB, Bodelschwinghstrasse 10b, 63739 Aschaffenburg

**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte – max 16 Personen

**Referent:** Jörg Arnold,  
 Trainingsexperte Pilates Zentrum Aschaffenburg, PilaToes® Gründer

<b>Gebühr:</b>	Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind:	50 €
	Sonstige Personen:	75 €

**Mitzubringen:** Schreibzeug, bequeme Sportkleidung ohne Schuhe, barfuß bzw. in Socken, Verpflegung

**Lizenzverlängerung:**

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness  
 BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere  
 BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche  
 Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene  
 Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere  
 (früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)  
 Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention  
 Pluspunkt Gesundheit

# Barfußwanderung (8 UE) mit Fußübungen LG-Nr. 22 750 311 20 07

Bist Du Barfuß-Fan? Bist Du gerne barfuß unterwegs? In der eigenen Wohnung bestimmt. Im eigenen Garten im Sommer wohl auch. Am Strand sowieso. Aber gehst Du auch barfuß spazieren? Wie wäre es mit einer richtigen Barfußwanderung? Wandern durch die Natur ist eigentlich nichts Ungewöhnliches und wird allenthalben praktiziert. Aber wie wäre es, eine echte Wanderung einmal barfuß durchzuführen? In diesem Seminar möchten wir Dich einladen, mit dem Pilates Trainingsexperten (Pilates-Zentrum-AB) und dem PilaToes® Gründer Jörg Arnold eine angepasste und geführte Wanderung in der Natur zu unternehmen. Dabei geht es um den Kontakt der unbekleideten Fußsohle mit dem (möglichst) naturbelassenen Boden und den wichtigen sensorischen Reizen, die über die Rezeptoren der Fußsohle aufgenommen werden. Jörg Arnold erklärt Dir, was dann im Körper passiert und welchen Benefit Du damit erreichst. Die Wanderung startet um 10 Uhr an einem noch bekanntzugebenden Startpunkt und führt Dich über Wald- und Wiesenwege rund um Aschaffenburg. Unterwegs werden verschiedene Untergründe zu erspüren sein und die ein oder andere angenehme Herausforderung zu meistern sein. Kleine Fußübungen runden an einigen Stationen ab.

Hinweise: Bitte kleide Dich der Witterung entsprechend. Bei kühlen Temperaturen können Wadenwärmer (Stulpen) dafür sorgen, dass man trotz nackter Füße kein Kältegefühl entwickelt. Bitte nehme Dir leichte Schuhe, Sandalen, Flip Flops o.ä. mit für den Fall, dass ein Wegabschnitt barfußig zu herausfordernd ist. Wir wandern durch die Natur, so dass dem Thema entsprechend Du mit Stöckchen und Steinchen rechnen musst, die an der Fußsohle pieksen. Trotz achtsamer Gehweise könnten gegebenenfalls unbeabsichtigte Verletzungen passieren (Splitter, Anstoßen an Steine, Insektenstiche...) Wenn Du Dich darauf vorbereiten möchtest, verstau entsprechende Mittel in dein Gepäck.

Nach der Wanderung besteht die Möglichkeit am Endpunkt der Einkehr in eine Gastronomie für einen gemeinsamen Abschluss.

**Termin:** Samstag, den 2.07. 2022 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Meldeschluss:** 25.06.2022

**Ort:** voraussichtlicher Treffpunkt Fasanerie, 63739 Aschaffenburg

**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte – max 25 Personen

**Referent:** Jörg Arnold,

Trainingsexperte Pilates Zentrum Aschaffenburg, PilaToes® Gründer

**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €

Sonstige Personen: 75 €

**Mitzubringen:** Outdoorbekleidung, Verpflegung

## Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere

(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

# Beckenbodentraining (8 UE)

## LG-Nr. 22 750 308 20 08

Eigentlich trainiert sich der Beckenboden von selbst, da er als Teil der aufrichtenden Muskelgruppen allein durch die Alltagsreize „gesund“ bleibt. Allerdings können Geburten oder Operationen, aber auch ungünstiges Alltagsverhalten die Funktion des Beckenbodens beeinträchtigen.

Der theoretische Teil dieses Lehrgangs widmet sich der Anatomie und Funktion des Beckenbodens. Es werden verschiedene Arten der Inkontinenz besprochen, da ein effektives Training darauf abgestimmt sein sollte.

Der praktische Teil besteht aus exemplarischen Übungen zur differenzierten Wahrnehmung, zur Ansteuerung, Aktivierung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens. Atemübungen zur Aktivierung des Zwerchfells helfen, den Beckenboden mit jedem Atemzug zu stimulieren. Hinweise zu Haltung und (Trink)Verhalten helfen, den Beckenboden im Alltag zu entlasten und zu pflegen. Tipps, wie Sportstunden beckenbodenfreundlich gestaltet werden können, runden den Lehrgang ab.

**Termin:** Samstag, 01.10.2022 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Meldeschluss:** 24.09.2022

**Ort:** Lindighalle, Am Sportplatz 6, 63791 Karlstein-Dettingen

**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte

**Referentin:** Daniela Ludwig,  
Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und  
Rehabilitation, Buteyko-Atemtechnik, Sporttherapie

**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €  
Sonstige Personen: 75 €

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Verpflegung

### Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness  
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere  
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche  
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene  
Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere  
(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)  
Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention  
Pluspunkt Gesundheit

## **Training der Koordination (8 UE)**

### **LG-Nr. 22 750 308 20 09**

Koordinative Fähigkeiten sind in jedem Lebensalter die Basis für Bewegungsabläufe. Je besser die Koordination ausgebildet ist, desto sicherer, effizienter, geschmeidiger, präziser und müheloser verlaufen die Bewegungen.

#### **Lehrgangsinhalte:**

Theoretische Einführung

- Gang- und Laufkoordination
- Sensomotorisches Training
- Koordinative Kräftigung
- Spielerisches Training der Koordination

**Termin:** Sonntag, 02.10.2022 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Meldeschluss:** 24.09.2022

**Ort:** Lindighalle, Am Sportplatz 6, 63791 Karlstein-Dettingen

**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte

**Referentin:** Daniela Ludwig,  
Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und  
Rehabilitation, Buteyko-Atemtechnik, Sporttherapie

**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €  
Sonstige Personen: 75 €

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Verpflegung

#### **Lizenzverlängerung:**

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness  
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere  
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche  
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene  
Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere  
(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)  
Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention  
Pluspunkt Gesundheit

## **Pilates Pur (8 UE)**

### **LG-Nr. 22 750 308 20 10**

Üblicherweise nutzt man Kleingeräte in der Gymnastik, um durch den erhöhten Widerstand eine Steigerung der Übungsintensität zu erreichen oder den Schwierigkeitsgrad auf andere Weise zu erhöhen. Im Pilates Training werden Kleingeräte nicht nur dazu benutzt. Vielmehr dienen sie eher zur Verdeutlichung des Sinns der Übung. Sie erleichtern es, die Übung besser zu erfassen und den Wirkungsgrad nicht nach erhöhtem Widerstand zu messen. Bewegungsführungen erleichtern die präzise Übungsdurchführung und das Finden der so wichtigen Pilates Trainingsprinzipien.

Wir erklären, wie das gemeint ist und wie man die verschiedenen Kleingeräte in dieser Art und Weise einsetzt.

Verändere ein wenig den Focus und die Übung wird eine ganz Neue werden!

**Termin:** Samstag, den 8.10. 2022 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr  
**Meldeschluss:** 01.10.2022

**Ort:** Pilates-Zentrum-AB, Bodelschwinghstrasse 10b, 63739 Aschaffenburg  
**Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte – max 24 Personen  
**Referent:** Jörg Arnold, Trainingsexperte Pilates Zentrum Aschaffenburg,  
PilaToes® Gründer

**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €  
Sonstige Personen: 75 €

**Mitzubringen:** Schreibzeug, bequeme Sportkleidung ohne Schuhe, barfuß bzw. in Socken, Verpflegung

**Lizenzverlängerung:**

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness  
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere  
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche  
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene  
Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere  
(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)  
Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention  
Pluspunkt Gesundheit

## **Mobility Moves (8 UE)** **Ein zeitgemäßes Beweglichkeitstraining** **LG-Nr. 22 750 308 20 11**

Neben der Bedeutung der Faszien für Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit steht ein weiteres Thema seit einiger Zeit im Fokus der Aufmerksamkeit: Das „Mobility Training“. Ausgehend vom Functional Training findet es zunehmend Verbreitung im Gesundheits- und Breitensport.

In diesem Workshop erfährst du in Theorie und Praxis, wie vielseitig „Mobility Moves“ sind. Du erlebst, dass die Herangehensweise weit über Stretching und klassisches Beweglichkeitstraining hinausgeht. Elemente aus dem Faszientraining und dem neuromuskulären Training fließen hier mit einem Arbeiten an den Bewegungsgrenzen zusammen. Entspannungstechniken und entsprechende Atemmuster runden den Pool an Gestaltungsmöglichkeiten ab. Nimm neue Ideen für dein Beweglichkeitsverständnis mit und gestalte deine Bewegungssequenzen nach den neuesten Erkenntnissen der Trainingslehre.

**Termin:** Samstag, 22.10.2022 – 10.00 bis 16:30 Uhr  
**Meldeschluss:** 15.10.2022

**Ort:** Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main  
**Referentin:** Sonja Hergert,  
Sportwissenschaftlerin M.A., Staatl. annerk. Physiotherapeutin

**Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 50 €  
Sonstige Personen: 75 €

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Verpflegung,

**Lizenzverlängerung:**

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness  
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere  
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche  
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene  
Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere  
(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)  
Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention  
Pluspunkt Gesundheit

**Meldeadresse für alle Lehrgänge und Ansprechpartnerin:**

Geschäftsstelle des Turngau Main-Spessart,  
Elke Lappert, Högweg 10, 63796 Kahl a. Main, Tel: 06188 / 3019325  
E-Mail: [geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de](mailto:geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de)  
oder unter [www.turngau-main-spessart.de](http://www.turngau-main-spessart.de)

Hinweisen möchten wir auch auf die BTV

**Online-Bildungswoche #bildungsfeuerwerk  
Vom 22. – 30.01.2022**

Über 170 Workshops, 85 Referentinnen und Referenten  
Die erste rein digitale Bildungs-Großveranstaltung des BTV - jeden Tag eine Vielzahl an  
abwechslungsreichen Praxis- und Theorie-Workshops mit Top-Referentinnen und -  
Referenten für euch, bei denen ihr jeweils 2 LE/UE zur Lizenzverlängerung erhaltet.

Weitere Infos unter

<https://bildungswoche.btv-turnen.de/>

# **Allgemeine Lehrgangsbedingungen Turngau Main-Spessart 2022**

## **1. Meldebestimmungen:**

- Anmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich, über Anmeldeformular oder E-Mail erfolgen.
- Jede Anmeldung ist verbindlich und wird in postalischer Reihenfolge bearbeitet.
- Nach Anmeldung muss die Teilnahmegebühr innerhalb von 10 Tagen überwiesen werden, ansonsten verliert die Anmeldung ihre Gültigkeit. Bei Überweisung Teilnehmernamen und Lehrgangsnummer angeben!
- Der Turngau Main-Spessart behält sich vor, Lehrgänge aufgrund von ungenügender Teilnehmerzahl oder anderer Umstände abzusagen.
- Ebenfalls behält er sich Termin-, Orts- und Zeitplanänderungen vor.

## **2. Rücktrittsregelungen:**

- Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich und ausschließlich an die Geschäftsstelle erfolgen.
- Abmeldung bis Meldeschluss: es wird eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro berechnet.
- Abmeldung nach Meldeschluss: die gesamte Teilnahmegebühr wird berechnet.

## **3. Teilnahmebestätigungen:**

Die aktive Teilnahme über die angegebene Lehrgangsdauer ist Voraussetzung für den Erhalt der Teilnahmebestätigung über 8 Unterrichtseinheiten.

## **4. Versicherungsschutz:**

Versicherungsschutz genießen die teilnehmenden Sport- und Turnvereinsmitglieder im Rahmen der bestehenden Vereinsversicherung. Für Nichtvereinsmitglieder besteht während Aus-, Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen des Turngaus Main-Spessart kein Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung.

## **5. Lizenzverlängerungsmodus:**

Zur Verlängerung der Lizenz sind 15 UE erforderlich. Es gelten derzeit Corona-Sonderregelungen seitens des BTV. Diese sind auf der Webseite des Turngau Main-Spessart jeweils aktuell dargestellt.

## **6. Unterlagen zur Lizenzverlängerung**

Der Übungsleiter schickt selbst per E-Mail alle erforderlichen Unterlagen an den BTV.

Einzureichen sind

- Bescheinigung(en) über 15 LE/UE
- Übungsleiterausweis im Original
- Verhaltenskodex

Die Teilnehmer werden während des Lehrgangs hierzu genau unterwiesen.

## **7. Datenschutz:**

Die über das Anmeldeformular gesendeten Kontaktdaten werden vom Turngau Main-Spessart nur zum Zwecke der Lehrgangsabwicklung genutzt. Eine Weitergabe der Daten an den BTV – Bayerischer Turnverband – erfolgt nur zum Zwecke der Lizenzverlängerung.

## Termine 2022

Hier die bisher bekannten Termine für 2022 im Turngau Main-Spessart.  
Die Terminübersicht wird jeweils auf unserer Webseite aktualisiert.

19.03.2022	Gerätturnen wbl	Wettkampf	1. Rundenwettkampf Miltenberg	in Haibach(Ausrichter TSV Grünmorsbach)
07.05.2022	Gerätturnen wbl	Wettkampf	2. Rundenwettkampf Miltenberg	TV Miltenberg
14.05.2022	Gerätturnen wbl	Wettkampf	1. Rundenwettkampf Alzenau	TV Kahl
16.07.2022	Gerätturnen wbl	Wettkampf	2. Rundenwettkampf Alzenau	TV Kahl
´Okt. 2022	Gerätturnen wbl	Wettkampf	Gauentscheid wbl.	<i>n.n.</i>
19.03.2022	Gerätturnen ml	Wettkampf	1. WK Gauliga ml	TV Großostheim
20.03.2022	Gerätturnen ml	Wettkampf	1.. WK GL-Schüler	TV Großostheim
28.05.2022	Gerätturnen ml	Wettkampf	2. WK Gauliga ml	TV Michelbach
29.05.2022	Gerätturnen ml	Wettkampf	2. WK GL-Schüler	TV Michelbach
08.10.2022	Gerätturnen ml	Wettkampf	3. WK Gauliga ml	TV Hasloch
09.10.2022	Gerätturnen ml	Wettkampf	3. WK GL-Schüler	TV Hasloch
22.10.2022	Gerätturnen ml	Wettkampf	Bayernpokal, Gauentscheid ml	TV Hösbach
21.05.2022	Trampolin	Wettkampf Unterfr.	Unterfr. Einzel- und Mannschaftsmeisterschaften	<i>n.n.</i>
26.03.2022	Trampolin	Wettkampf – Unterfr.	Unterfränkische Jahrgangs- und Synchronmeisterschaften	<i>n.n.</i>
26.11.2022	Trampolin	Wettkampf – Unterfr.	Adolf-Ühlein-Pokal / Unterr. Oldies-Cup	<i>n.n.</i>
14.09.2022		Sitzung	Fachwarte Gerätturnen ml.	Großostheim
21.05.2022		Turntag	Turngau Main-Spessart	Trennfurt

## Bankverbindung

**für Teilnehmergebühren Wettkämpfe, Sportfeste, alle sonstigen Zahlungen  
KEINE Lehrgangsgebühren! bleibt wie gehabt:**

BAYERISCHER TURNVERBAND E.V. TURNGAU MAIN-SPESSART  
Sparkasse Miltenberg-Obernburg  
IBAN: DE02 7965 0000 0430 0092 74

Diese Ausgabe der Gauzeitung kann auch unter [www.turngau-main-spessart.de](http://www.turngau-main-spessart.de) heruntergeladen werden!

---

"Turnen im Main-Spessart-Gau"; Geschäftsstelle Elke Lappert,  
Herausgeber: Bayerischer Turnverband e.V.  
Turngau Main-Spessart, Hägweg 10, 63796 Kahl  
Tel. 06188/3019325; [geschaefsstelle@turngau-main-spessart.de](mailto:geschaefsstelle@turngau-main-spessart.de)