

## Kinderturnen

### An die Geräte – Fertig – Los! für Jungs und Mädchen ab 5/6 Jahre

In dieser Fortbildung werden mit Spaß und Kreativität die Geräte (neu) entdeckt. Um die Wette und mit Bewegungsaufgaben werden den Kindern altersgerechte Anreize gegeben. Dabei werden ganz nebenbei Elemente erlernt, sowie Koordination, Ausdauer, Kraft, Teamgeist und die Wahrnehmung gefördert. Daneben sind Abenteuer, Wagnis und Raufen nicht nur für Jungen wichtige Erlebnisse, die wir ihnen auch in der Turnhalle bieten können. Darauf schauen wir im zweiten Teil dieser Tagesfortbildung sowie auf die motorische Entwicklung von Kindern und gleichen die erlebten Inhalte immer wieder damit ab. Sei dabei!

#### Inhalte:

- Skippo Turnen (Bewegungsaufgaben)
- Gerätestaffeln und Bahnen
- Motorische Kindesentwicklung
- Abenteuerturnen
- Ringen und Raufen

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Verlängerung der Lizenzen ÜL- C, Breitensport und Kinderturnen anerkannt.

Termin: Samstag, 2. November 2019, 10 - 17 Uhr

Ort: Tremsbüttel, Sporthalle

Referentin: Ulrike Peckmann, Hamburg

Meldeschluss: 14. Oktober 2019

### Kreiskinderturnfest

Sonntag, 23. Juni 2019

Beginn 10 Uhr

Sporthalle Elmenhorst

Detaillierte Übungsbeschreibungen  
einschließlich Geräteaufbau und  
Erläuterungen unter

[ww.ktv-stormarn.de/Kinderturnfest](http://ww.ktv-stormarn.de/Kinderturnfest)

Meldeschluss 16.06.2019

## Allgemeine Informationen

Die Lehrgangsgebühr beträgt für alle Fortbildungen 30,00 €, Vorturner zahlen 15,00 €. Für einen Halbtageslehrgang fallen 17,00€ Lehrgangsgebühren an. Nichtmitglieder zahlen die doppelte Gebühr.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge der eingegangenen Meldungen berücksichtigt, KTV Mitglieder haben grundsätzlich Vorrang, daran ändert auch die Folge der eingehenden Meldungen nichts.

Die Teilnehmer erhalten ca. zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn eine Einladung per E-Mail.

Der Rücktritt von einem Lehrgang ist jederzeit möglich. Bei Rücktritt bis zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn ist die Hälfte der Lehrgangsgebühr zu zahlen. Bei späterer Absage oder unentschuldigtem Fehlen wird die gesamte Lehrgangsgebühr fällig.

Anmeldungen bitte nur schriftlich auf Anmeldeformular mit **Vereinsbestätigung** an [info@ktv-stormarn.de](mailto:info@ktv-stormarn.de)!

Anmeldeformular unter: [www.ktv-stormarn.de](http://www.ktv-stormarn.de)

Alle personenbezogenen Daten werden mit Hilfe einer elektronischen Datenverarbeitungsanlage erfasst und unterliegen den allgemeinen Datenschutzbestimmungen.



Kreisturnverband Stormarn e.V.

Vorsitzende Ina Gerber

Ulmenweg 5, 23869 Elmenhorst

Tel. 04532 501428

E-Mail: [info@ktv-stormarn.de](mailto:info@ktv-stormarn.de)



**WirmachenDruck.de**  
Sie sparen, wir drucken!



Kreisturnverband Stormarn e.V.

## Übungsleiter- Fortbildungen 2019



**Fitness  
Gesundheit  
Senioren  
Kinderturnen**

## Bereich Gymnastik

### Old School - Rhythmische Gymnastik Teil 1: mit Keulen, Stab und Seil

Meistens liegen sie ganz hinten in unseren Geräteräumen, die „altmodischen“ Handgeräte aus Holz und Hanf. In dieser Fortbildung werden sie zu harmonischen, fließenden Bewegungen mit eventuell neuen Körpererfahrungen animieren, uns einfach Bewegungsfreude erleben lassen. Außerdem werden wir diese Handgeräte unterstützend bei Übungen zur Mobilisation und Stabilisation einer funktionellen Gymnastik einsetzen.

### Zeitgemäße Gymnastik

#### Teil 2: mit alten und alternativen Handgeräten

Regelmäßig kommen neue Handgeräte auf den Markt. Vielen Vereinen fehlen jedoch Möglichkeiten. Mit fundiertem Wissen über anatomisch-physiologische Zusammenhänge können wir vorhandene Handgeräte sowie viele Alltagsgegenstände so einsetzen, dass ihre funktionelle Wirkung auf den Körper sehr nah an die der neu entwickelten Handgeräte heran kommt.

Wir werden unseren Fokus auf Sensomotorik, Corestabilität und Faszienarbeit richten, da diese drei Bereiche in den Übungsstunden vorwiegend Schwerpunkte sind. Zum Einsatz kommen unter anderem Keulen, Stab, Medizinball sowie Gegenstände aus dem Alltag wie Joghurtflaschen, Fliegenklatschen, Gummilitze. Aus diesen „Zutaten“ werden wir einen Pool funktioneller Übungen mit Handgeräten erarbeiten, mit dem wir unsere Gymnastikstunden abwechslungsreich und inhaltlich up to date gestalten können.

*Diese Fortbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB und der ÜL-Lizenzen mit 8 LE anerkannt.*

**Termin:** Samstag, 26. 04. 2019, 10 - 17 Uhr  
**Ort:** Bargteheide, Sporthalle der DBS  
**Referenten:** Anke Försterling, SHTV  
**Meldeschluss:** 28. 04. 2019

## Bereich Gesundheit

### Fazien im Gesundheitssport

Fazien sind derzeit in Aller Munde - warum eigentlich und was bedeutet das für meinen Unterricht?

Das Verstehen von faszialen Strukturen setzt ein Umdenken von Gewohntem und ein Einlassen auf Ungewohntes voraus. Dabei wird bewusst, wie bedeutungsvoll das fasziale Gewebe für den menschlichen Organismus ist.

Ein gut funktionierendes Fasziennetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, macht straff und beweglich! Trainiert man die Faszien nach den 7 FASZIO® Strategien, erreicht man gleichzeitig das lockere Bindegewebe, die straffen Sehnen, die beweglichen Muskeln und fördert die Funktionsfähigkeit der Organe. All-in-one!

#### Inhalt:

Einführung in die Welt der Faszien

- Was sind Faszien? Was können sie?
  - Wozu brauchen wir sie?
  - Ideen zur Umsetzung im Training
- Theorie-Praxis-Mix der Faszienleitbahnen
- 5 Leitbahnen
  - Beispielübungen

FASZIO®-Zirkel - Praxiseinheit in Form eines faszienorientierten Zirkeltrainings.

Die 7 FASZIO®-Strategien - Fragen zum Thema Faszien  
Wie setze ich das Gelernte um?

**Zielgruppe:** Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte aus Fitness, Workout, Yoga, Pilates und Gesundheitssport

*Diese Fortbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB und der ÜL-Lizenzen mit 8 LE anerkannt.*

**Termin:** Samstag, 21. 09. 2019, 10 - 17 Uhr  
**Ort:** Tremsbüttel, Sporthalle im GZ  
**Referent:** Carsten Peckmann, Hamburg  
**Meldeschluss:** 25. 08. 2019

## Bereich Ältere

### Teil 1: Denken & Bewegen

#### ein sportliches Gehirntraining für alle Altersstufen

Automatisierte Bewegungsabläufe, die in den tiefen Schichten unseres Gehirns abgespeichert sind und jederzeit abgerufen werden können, ermöglichen uns einen reibungslosen Alltag. Neue Bewegungsabläufe in Kombination mit kognitiven Aufgaben schaffen neue Vernetzungen im Gehirn. Weil nicht bis zur Perfektion geübt wird, bleiben sie für alle Anforderungen offen. So erwerben wir zunehmende Handlungskompetenzen in unterschiedlichen Situationen. In der Praxis werden Bewegungsabläufe, deren Automatisierung für den Alltag sinnlos sind, nur so lange wiederholt, bis sie zu ungefähr 30% gelingen. Dann kommt der nächste Level. Lasst euch ein auf ein spielerisch anmutendes, bewegungsreiches Gehirntraining, das Spaß macht.

### Teil II: Der Stuhl

#### ein vielseitiges Sportgerät für Alle

Stuhlgymnastik??? So alt bin ich noch nicht!!! Diese Empörung ist die überwiegende Reaktion auf meine Einladung, einmal an der Stuhlgymnastik teilzunehmen. In dieser Fortbildung erlebt ihr die Vielfalt an funktionellen Übungen, die auf und mit dem Stuhl möglich sind. Übungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule sowie der großen Gelenke mit Variationen für die bewegte Pause am Schreibtisch oder für Menschen mit körperlich bedingten Bewegungseinschränkungen, Sitztanz, Übungen aus den Bereichen Yoga, Faszientraining, Sensomotorik, Gleichgewichtsschulung, ohne und mit Handgeräten. Der Stuhl ist weit mehr als ein Möbelstück zum Sitzen und sitzen kann mit sehr viel Bewegung verbunden werden.

*Diese Fortbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB und der ÜL-Lizenzen mit 8 LE anerkannt.*

**Termin:** Samstag, 26. 10. 2019, 10 - 17 Uhr  
**Ort:** Bargteheide, Sporthalle 4 der DBS  
**Referent:** Anke Försterling, SHTV  
**Meldeschluss:** 12. 10. 2019