

# Turnen in Rheinland-Pfalz

6'2011  
November 2011

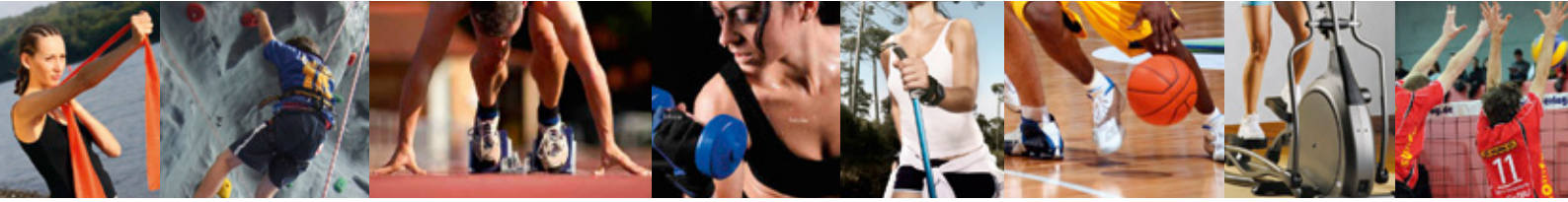
G 4927



## AKTIV 2012

Jahresprogramm der Turnverbände  
Rheinhessen und Mittelrhein

turnenbewegt



**FRATUFA**®

S P O R T G E R Ä T E

*Die Welt des Sports*

Jetzt kostenlos Katalog anfordern

**2011/12**

Hauptkatalog

# Inhaltsverzeichnis

Grußwort	S. 5
Terminübersicht	S. 6
Übersicht Ausbildungssystem und Anmeldung	S. 7
Informationen zur Teilnahme an Aus- und Fortbildungen	S. 9
Die Mittelrheinische Turnerjugend	S.10

## Aus- und Fortbildungen 2012:

### Kinderturnen:

#### Ausbildungen:

Ausbildungen 1. Lizenzstufe	S. 11
Ausbildungen 2. Lizenzstufe	S. 11

#### Fortbildungen

#### Lehrtagungen:

RhTB: Lehrtagung Kinder und Jugend	S. 17
------------------------------------	-------

### GYMWELT:

#### Ausbildungen:

Ausbildungen 1. Lizenzstufe	S. 22
Ausbildungen 2. Lizenzstufe	S. 23
DTB-Kursleiter / DTB-Trainer	S. 25

#### Fortbildungen:

Aerobic und Fitness	S. 32
Gesundheitssport und Gymnastik	S. 34
Entspannung und Stressbewältigung	S. 39
Ältere und Hochaltrige	S. 40
Tanz und Show	S. 43

#### Kongresse und Conventions:

RhTB: GYMWELT-Kongress	S. 47
TVM: Fitness- & Aerobic-Convention	S. 57
TVM: GYMWELT on Tour	S. 61

#### Veranstaltungen und Wettbewerbe:

RhTB- und TVM-Sommerfest	S. 62
Termine für Showtanzgruppen	S. 63

### Turnen:

#### Gerätturnen:

Ausbildungen	S. 65
Fortbildungen	S. 65
Kampfrichter	S. 69
Wettkampftermine	S. 70

#### Rhönradturnen:

Fortbildungen	S. 72
Kampfrichter	S. 74
Wettkampftermine	S. 75

#### Rhythmische Sportgymnastik:

Lehrarbeit	S. 76
Wettkampftermine	S. 76

#### Trampolinturnen:

Ausbildungen	S. 77
Fortbildungen	S. 77
Kampfrichter	S. 77
Wettkampftermine	S. 77

### Sportarten:

#### Faustball:

Lehrarbeit	S. 79
Wettkampftermine	S. 79

#### Korbball:

Wettkampftermine	S. 80
------------------	-------

#### Leichtathletik:

Kampfrichter	S. 80
--------------	-------

#### Mehrkämpfe:

Fortbildungen	S. 81
---------------	-------

#### Orientierungslauf:

Fortbildungen	S. 82
Wettkampftermine	S. 82

#### Prellball:

Kampfrichter	S. 83
Wettkampftermine	S. 83

#### Ringtennis:

Lehrarbeit	S. 83
Fortbildungen	S. 83
Wettkampftermine	S. 84

#### Rope Skipping:

Fortbildungen	S. 84
Kampfrichter	S. 85
Wettkampftermine	S. 86

#### Schneesport:

Ausbildungen	S. 88
Fortbildungen	S. 89
Freizeiten und Reisen	S. 89

#### Wandern:

Fortbildungen	S. 90
---------------	-------

#### ÜL-Assistentenausbildungen der Turngaue

S. 90

#### Jubiläumsseminare für Vereine

S. 91

#### TVM-Reisen und Freizeiten:

Ski- und Snowboard	S. 93
Sport- und Fitnessreisen	S. 97

#### Turn- und Sportschulen

S. 100

#### Anschriften und Ansprechpartner:

Rhein Hessischer Turnerbund	S. 101
Turnverband Mittelrhein	S. 106

#### Anmeldeformulare

S. 112

#### Allgemeine Geschäftsbedingungen

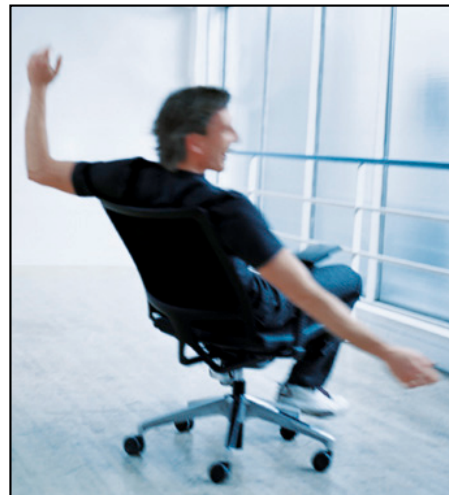
S. 114

Leistungsträger mit besonderen Fähigkeiten: **Sedus match up**



Sedus match up zeigt sich allen Anforderungen gewachsen, wo immer er zum Einsatz kommt. Zahlreiche Optionen bieten individuelle Ausstattungen für jeden Benutzer.

# sedus



[www.sedus.com](http://www.sedus.com)

Turn- und Gymnastikübungen im Büro empfehlen wir nur unter Aufsicht eines Übungsleiters des **Turnverband Mittelrhein (www.tvm.org)**. Den dazu notwendigen ergonomisch geformten Stuhl können Sie bei uns kaufen!

**bürowelt<sup>2</sup>** ■  
50 Jahre Bürokompetenz

bürowelt<sup>2</sup>, Westerwaldstraße 29, 56579 Rengsdorf  
Telefon (02634) 66 55-400, [www.buerowelt2.de](http://www.buerowelt2.de), [t.fliegel@buerowelt2.de](mailto:t.fliegel@buerowelt2.de)



## Liebe Turnerinnen und Turner,

seitdem im April 2008 das neue Erscheinungsbild des Deutschen Turner-Bundes mit den Dachmarken „Kinderturnen“, „GYMWELT“ und „Turnen!“ vorgestellt wurde, haben die drei Marken nach und nach Einzug in die Arbeit der Turnverbände und -vereine gehalten. Inzwischen wurden die Dachmarken zu Ordnungsmarken weiterentwickelt, welche die Vereine und Verbände dabei unterstützen, turnerische Bewegungsangebote besser strukturieren zu können.

Dies ist für uns Grund genug, die DTB-Dachmarken auch zur Strukturierung unserer Angebote im Lehrgangsheft AKTIV zu nutzen. Das Inhaltsverzeichnis hilft Ihnen nun dabei, alle Aus- und Fortbildungsangebote in den jeweiligen Fachgebieten kompakt an einer Stelle im Lehrgangsheft zu finden. Darüber hinaus haben wir uns dazu entschieden, auf das Abdrucken der ausführlichen Wettkampf-Ausschreibungen in diesem Heft zu verzichten. Denn die Praxis hat in den letzten Jahren gezeigt, dass im Zeitraum zwischen Redaktionsschluss und Veröffentlichung immer wieder Änderungen und Ergänzungen in den Ausschreibungen vorgenommen wurden, die dann auf Wettkämpfen zu Unmut bei den Aktiven führten, die sich ausschließlich auf Basis der Wettkampf-Ausschreibungen im Lehrgangsheft vorbereitet hatten. Durch die Veröffentlichung aller Ausschreibungen auf den Homepages unserer Verbände ist nun gewährleistet, dass alle Beteiligten stets über die aktuellste Version verfügen.

### „Aktiv älter werden in Rheinland-Pfalz“

Die Turnverbände Rheinland-Pfalz nehmen das europäische Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen im Jahr 2012 zum Anlass, ihre Mitgliedsvereine mit einer dreijährigen Kampagne auf dieses wichtige Thema vorzubereiten. Der Gedanke, Bewegung für ältere und hochaltrige Menschen im eigenen Verein anzubieten, ist nicht neu. Aufgrund des bevorstehenden demographischen Wandels wird diese Zielgruppe jedoch immer wichtiger für den Fortbestand und den Mitgliederzuwachs in den Turnvereinen.

Die demographische Entwicklung wird die gesellschaftlichen Strukturen verändern und selbstverständlich auch die Vereinswelt. Die Veränderungen haben bereits begonnen und sie werden sich weiter fortsetzen. In Rheinland-Pfalz wird es einen deutlichen Rückgang an Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen (bis 50 Jahren) geben. Im Schnitt werden bis zum Jahr 2050 etwa ein Drittel weniger Kinder, Jugendliche und Erwachsene im mittleren Lebensalter leben. Gleichzeitig steigt die Anzahl der Menschen über 65 Jahre deutlich an. Dabei kommt es fast zu einer Verdopplung der Anzahl hochaltriger Menschen über 80 Jahren. Vereine sollten sich daher jetzt schon der strategischen Herausforderung stellen, um sich selbst zur einer attraktiven „Heimat

für ältere Menschen“ weiterzuentwickeln. Dabei möchten wir Sie mit unserer Kampagne unterstützen!

### Problemfeld Ganztagschule

Bei der sportpolitischen Diskussion im Rahmen des „Turnfest RLP 2010“ konnten wir in Anwesenheit hoher Amtsträger aus Politik und Sport die Auswirkungen der Ganztagschule auf die Vereinsarbeit diskutieren. Diese Diskussion hat einiges an Aktivitäten in den zuständigen Ministerien und im Sport bewirkt.

Auf Basis der Ergebnisse aus der Vereinsbefragung aller RhTB-Vereine werden die Turnverbände Rheinland-Pfalz weiterhin als Interessensvertreter ihrer Mitgliedsvereine auftreten und konstruktiv an einer Verbesserung der Situation mitarbeiten. Ganz besonders müssen wir darauf achten, dass bei der Beteiligung der Vereine im Nachmittagsbetrieb der Ganztagschulen letztendlich nicht „weniger Mitglieder“, sondern eher „mehr Mitglieder“ für die Vereine das Resultat sind. Es gibt bereits Modelle in einzelnen Bundesländern, nach denen alle Teilnehmer eines Vereinsangebotes im Ganztag grundsätzlich auch Mitglieder der beteiligten Vereine werden. Die Umsetzung eines solchen Modells werden wir gegenüber dem Landessportbund und dem Bildungsministerium weiter fordern.

### 150 Jahre Rhein Hessischer Turnerbund

Am 15.06.1862 wurde der Vorläufer des Rhein Hessischen Turnerbunds gegründet. Grund genug, dieses Ereignis mit einigen Sonderveranstaltungen (u.a. einem Kongress und zwei Turnschauen) zu feiern. Wir laden Sie herzlich ein, dieses Jubiläum mit uns zu begehen!

### Ausblick 2012

Sowohl der Turnverband Mittelrhein als auch der Rhein Hessische Turnerbund möchten ihren Mitgliedsvereinen in den kommenden Jahren dabei helfen, ihre Bewegungsangebote so auszurichten, dass sie insbesondere die Mitgliederpotentiale erschließen können, die momentan (noch) dem organisierten Sport fernbleiben. Dies sehen wir als unsere wichtigste Aufgabe im Bereich Vereinsservice an.

Nichtsdestotrotz wird es für uns immer schwieriger, unser vielfältiges Aufgabenspektrum abzudecken. Wirtschaftliche Engpässe durch die Reduzierung der Landesmittel und die überproportionale Weitergabe dieser Kürzungen durch Landessportbund und Sportbünde an ihre Fachverbände führen dazu, dass einzelne Leistungen für Vereine nicht mehr im eigentlich erforderlichen Umfang bereitgestellt werden können. Durch noch intensivere Zusammenarbeit unserer beiden Verbände werden wir versuchen, die Auswirkungen der Sparzwänge auf unsere Mitgliedsvereine weiter zu minimieren.

Michael Mahlert  
Präsident  
Turnverband Mittelrhein

Detlef Mann  
Präsident  
Rhein Hessischer Turnerbund

# Terminübersicht

	Datum	Veranstaltung
<b>DTB / UEG / FIG</b>	03.-05. Mai 2012	10. Deutscher Seniorentag, Hamburg
	14.-20. Juli 2012 27. Juli - 12. August 2012 17.-23. November 2012	8. Eurogym, Coimbra (POR) 30. Olympische Sommerspiele, London (GBR) 3. Golden Age Gym Festival, Ile de Réunion (FRA)
<b>RhTB</b>	02. März 2012 10. März 2012 17./18. März 2012 28. April 2012 12./13. Mai 2012 15. Juni 2012	Fachtagung „Bewegung im Kindergarten“, Bingen Infoveranstaltung - Jubiläen der Vereine, Mainz GYMWELT-Kongress, Universität Mainz RhTB-Verbandstag, Petersberghalle Gau-Odernheim RhTB-Sommerfest mit Meisterehrung, Löhr Automobile Mainz Empfang „150 Jahre Rheinhessischer Turnerbund“, Schloss Waldthausen Mainz
	15. September 2012 27. Oktober 2012 04. November 2012	Deutsche Meisterschaften Staffel im Orientierungslauf, Bad Kreuznach Turnschau 150 Jahre RhTB, Sportzentrum TG Nieder-Ingelheim Turnschau 150 Jahre RhTB, Das WORMSER-Theatersaal, Worms
<b>TVM</b>	03. März 2012 03. März 2012 17. März 2012 17. März 2012 24. März 2012 21. April 2012 05. Mai 2012 16./17. Juni 2012 16. September 2012 22. September 2012 27. Oktober 2012 02. Dezember 2012	Sportmedizinisches Forum, Nastätten Infoveranstaltung - Jubiläen der Vereine, Koblenz Happy Gymnastics, Koblenz Rendezvous der Besten des TVM und RhTB, Koblenz TuJu-Stars des TVM und RhTB, Vallendar TVM-Verbandsturntag, Ransbach-Baumbach Fitness- und Aerobic-Convention, Montabaur TVM-Sommerfest, Autohaus Löhr Automobile, Koblenz Happy Gymnastics anl. Schängelmarkt, Koblenz GYMWELT on Tour - Convention Pilates, Yoga, Bodyworkout, Koblenz GYMWELT on Tour - Fachtagung Ältere Menschen im Verein, Koblenz Gymmotion - Die Faszination des Turnens, Koblenz
<b>STB</b>	31. Mai - 03. Juni 2012	19. Landesturnfest des Saarländischen Turnerbunds, St. Wendel
<b>Vorschau 2013</b>	18.-25. Mai 2013	Internationales Deutsches Turnfest 2013, Metropolregion Rhein-Neckar (Mannheim, Ludwigshafen, Heidelberg, u.a.)
	07.-14. Juli 2013 25. Juli - 04. August 2013	2. „Gym for life“ - Challenge, Kapstadt (RSA) 9. World Games, Cali (KOL)

## Kalender 2012 mit gesetzlichen Feiertagen

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
Mo	2 9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
Di	3 10 17 24 31	7 14 21 28	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Mi	4 11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Do	5 12 19 26	2 9 16 23	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Fr	6 13 20 27	3 10 17 24	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
Sa	7 14 21 28	4 11 18 25	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
So	1 8 15 22 29	5 12 19 26	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Mo	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
Di	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
Mi	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
Do	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
Fr	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
Sa	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
So	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30

Graue Unterlegung = Ferientermine Rheinland-Pfalz

1. Januar (Neujahr) · 6. April (Karfreitag) · 8./9. April (Ostern) · 1. Mai (Tag der Arbeit) · 17. Mai (Christi Himmelfahrt) · 27./28. Mai (Pfingsten)  
7. Juni (Fronleichnam) · 3. Oktober (Tag der Deutschen Einheit) · 1. November (Allerheiligen) · 25./26. Dezember (Weihnachten)

# Übersicht Ausbildungssystem

## Ausbildungssystem Rhein Hessischer Turnerbund und Turnverband Mittelrhein:

### 2. Lizenzstufe:

#### ÜL-Prävention (60 LE):

- Haltung und Bewegung (S. 23)
- Herz-Kreislauf-Training (S. 23)
- Gesundheitsförderung im Kinderturnen (80 LE) (S. 11)
- Entspannung und Stressbewältigung (S. 25)

Nach erfolgreichem Abschluss ist die Beantragung des Qualitätssiegels „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ und „Sport pro Gesundheit“ möglich.

Nach erfolgreichem Abschluss ist die Teilnahme an Kursleiter- und weiteren Zusatzausbildungen möglich.

### 1. Lizenzstufe:

#### ÜL-C (120 LE):

- Kinderturnen (S. 11)

#### Trainer-C Breitensport (120 LE) :

- Fitness und Gesundheit Erwachsene (S. 22)
- Fitness und Gesundheit Natursport Winter (S. 88)
- Fitness und Gesundheit Natursport Sommer (S. 22)
- Fitness-Aerobic (S. 23)

#### Trainer-C Leistungssport (120 LE):

- Gerätturnen (S. 65)

Teilnahme an den ÜL-Assistenten-Ausbildungen der Turngaue (S. 90) und dem Basisschein Trampolinturnen (S. 77) möglich!

Es sind nur Ausbildungen aufgeführt, die von RhTB und TVM im laufenden Jahr angeboten werden.

## Anmeldung

### Rhein Hessischer Turnerbund e.V.

Jahnstraße 4  
55124 Mainz

Telefon: 06131/9417-0

Telefax: 06131/9417-17

E-Mail: info@rhtb.de

Internet: www.rhtb.de

#### RhTB (1): Charlotte Giric

Telefon: 06131/9417-13

E-Mail: ausbildung@rhtb.de

#### RhTB (2): Anne Krieger

Telefon: 06131/9417-12

E-Mail: gesundheitssport@rhtb.de

#### RhTB (3): Silke Schöneis

Telefon: 06131/9417-0

E-Mail: verwaltung@rhtb.de

#### RhTB (4): Anke Kopyciok

Telefon: 06131/9417-12

E-Mail: kinderturnen@rhtb.de

Online-Anmeldung unter: [www.bildung.rhtb.de](http://www.bildung.rhtb.de)

### Turnverband Mittelrhein e.V.

Rheinau 10  
56075 Koblenz

Telefon: 0261/135-150

Telefax: 0261/135-159

E-Mail: geschaeftsstelle@tvm.org

Internet: www.tvm.org

#### TVM (1): Hans-Peter Kress / Andrea Frank

Telefon: 0261/135-153 oder -158

E-Mail: referent-ausbildung@tvm.org oder ausbildung@tvm.org

#### TVM (2): Rolf Mäckler / Christine Brodmann

Telefon: 0261/135-152 oder -156

E-Mail: tuju@tvm.org oder oeffentlichkeitsarbeit@tvm.org

#### TVM (3): Melanie Nillius

Telefon: 0261/135-150

E-Mail: melanie.nillius@tvm.org

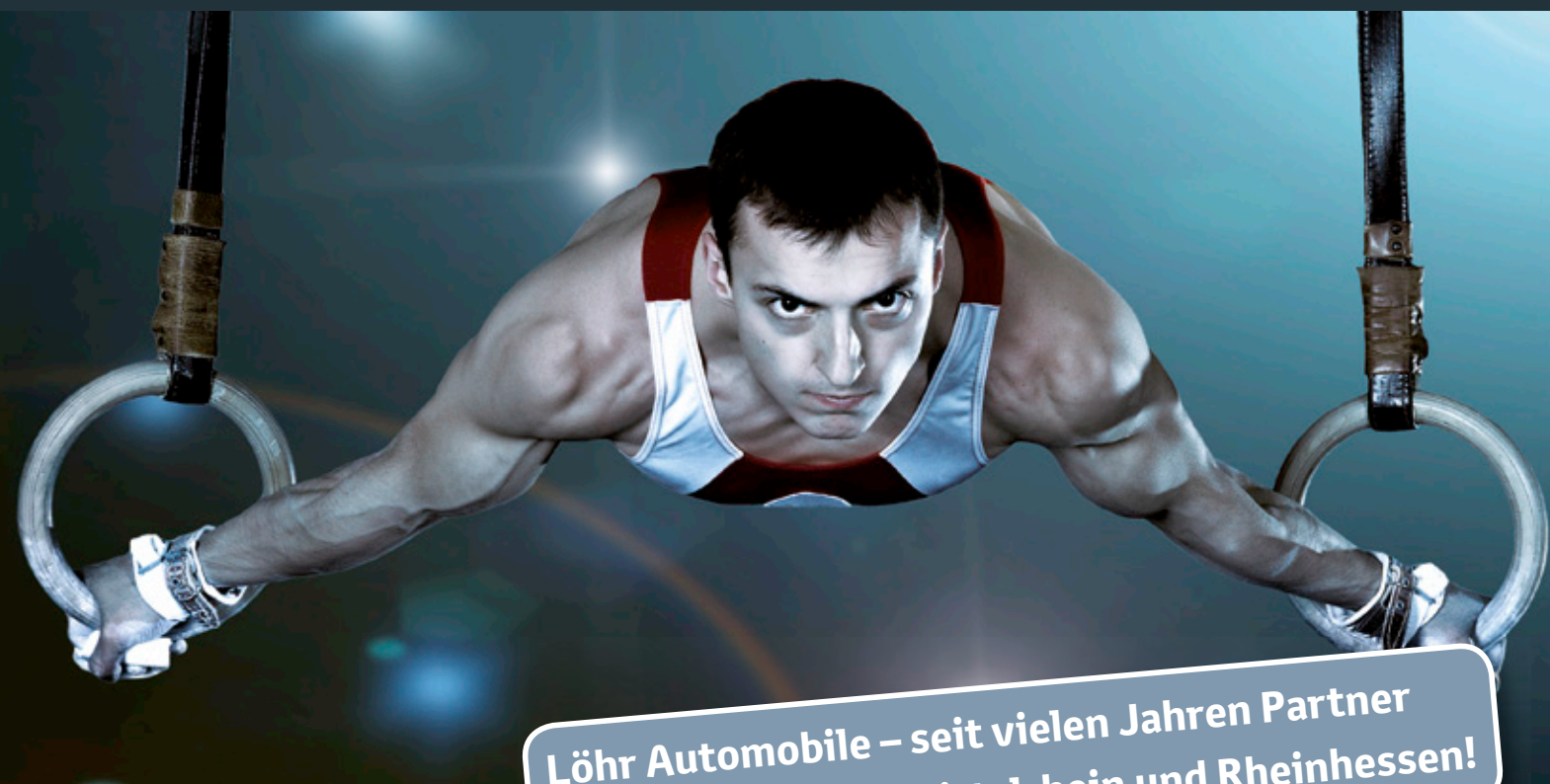
#### MTJ: Rolf Mäckler / Christine Brodmann

Telefon: 0261/135-152 oder -156

E-Mail: tuju@tvm.org oder oeffentlichkeitsarbeit@tvm.org

Online-Anmeldung unter: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)

Wie wär's denn mal mit  
**AYGO-Grätsche, Auris-Wende  
oder dem Verso-Rad.**



Löhr Automobile – seit vielen Jahren Partner  
der Turnverbände Mittelrhein und Rheinhessen!

Wir hätten auch noch **Spritsparen, Umweltschonern  
und Hybrid-Rolle vorwärts** im Angebot.



Natürlich dürfen Sie die **innovativen Toyota-Modelle**  
auch ganz einfach nur Probefahren.

**Besuchen Sie uns und  
überzeugen Sie sich selbst.**

**Nichts ist  
unmöglich.  
Toyota.**

**löhr**  
automobile

**Löhr Automobile GmbH & Co. KG**  
Am Berg 3 · 56070 Koblenz  
Tel. (02 61) 98 17-100 · [www.toyota-koblenz.de](http://www.toyota-koblenz.de)

**Löhr Automobile GmbH**  
Hechtsheimer Str. 27 · 55131 Mainz  
Tel. (061 31) 23 99-500 · [www.toyota-mainz.de](http://www.toyota-mainz.de)



# Informationen zur Teilnahme an Aus- und Weiterbildungen

## Voraussetzungen zur Teilnahme an einer Übungsleiter-Ausbildung C oder einer Trainer-C-Ausbildung (1. Lizenzstufe):

- Die Teilnehmer müssen einem Turn- und Sportverein angehören, der Mitglied in einem der drei rheinland-pfälzischen Turnverbände ist.
- Teilnehmer aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz zahlen höhere Teilnahmegebühren.
- Die Lehrgangsteilnehmer müssen mindestens 16 Jahre alt sein. Nach erfolgreich absolvierter Lernerfolgskontrolle erhalten die Teilnehmer ihre Lizenz.
- Bei schriftlichen Anmeldungen erbitten wir die Angabe aller Informationen, wie sie in den Anmeldeformularen ab Seite 112 aufgeführt sind. Die Anmeldung wird schriftlich nach dem Anmeldeschluss bestätigt.
- Bei einer Online-Meldung über das DTB-Gymnet erhalten Sie eine automatisch generierte Buchungsbestätigung, die jedoch noch keine Anmeldebestätigung ist.
- Es werden zwei Passbilder sowie ein Nachweis über einen 16-stündigen Erste-Hilfe-Kurs (nicht älter als zwei Jahre) benötigt.

## Voraussetzungen zur Teilnahme an einer Übungsleiter-/ Trainer-Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe:

- Besitz einer Lizenz auf der 1. Lizenzstufe
- sowie o.g. Teilnahmevoraussetzungen für die 1. Lizenzstufe

## Für die Verlängerung von ÜL-/Trainer-Lizenzen gilt:

- Innerhalb des vierjährigen Gültigkeitszeitraums muss die Teilnahme an Fortbildungsmaßnahmen mit mindestens 15 profilbezogenen Lerneinheiten (LE) nachgewiesen werden.
- Zur Verlängerung einer um bis zu einem Jahr abgelaufenen Lizenz ist es noch möglich, Nachweise über 15 profilbezogene LE einzureichen, sofern diese im darauffolgenden Kalenderjahr eingereicht werden (Kulanzfall).
- Zur Verlängerung einer zwischen 1 Jahr und bis zu 2 Jahren abgelaufenen Lizenz müssen Nachweise von mindestens 30 profilbezogenen LEs eingereicht werden, damit die Lizenz wieder Gültigkeit erlangt.
- Zur Verlängerung einer zwischen 2-5 Jahren abgelaufenen Lizenz müssen mindestens 45 LEs im Rahmen einer Ausbildungsmaßnahme des RhTB oder TVM absolviert werden. Das Ausbildungsprofil und das Lizenzprofil müssen übereinstimmen. Nach aktiver Teilnahme entscheidet das Referententeam der jeweiligen Ausbildung über die Verlängerung und Gültigkeit der Lizenz.
- Ablauf der Lizenz zwischen 6 und 9 Jahren:
  - 1. Lizenzstufe: Kriterien wie unter 2-5 Jahren, jedoch mindestens 75 LE im Rahmen einer Ausbildungsmaßnahme.
  - 2. Lizenzstufe: ÜL-Lizenzen der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ müssen in diesem Falle neu absolviert werden.
- Ablauf der Lizenz über 10 Jahre: In diesem Fall ist keine Verlängerung möglich. Es muss eine Neuausbildung über 120 Lerneinheiten absolviert werden.

Detaillierte Informationen erhalten Sie bei den Mitarbeitern der Geschäftsstellen.

**Für die Teilnahme an allen Aus- und Fortbildungen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Turnverbände Rheinland-Pfalz und Mittelrhein (siehe S. 114).**

## Service

### QualiScheck – Förderung beruflicher Weiterbildung

Die rheinland-pfälzische Landesregierung unterstützt Ihre berufliche Weiterbildung mit dem QualiScheck. Gefördert werden im Wege der Anteilsfinanzierung 50 Prozent der Kosten einer Weiterbildungsveranstaltung höchstens aber 500,- Euro einmal im Kalenderjahr.

Es werden nur die direkten Kosten, d.h. die Teilnahme und eventuell anfallende Prüfungsgebühren gefördert, nicht aber Unterbringungs- oder Verpflegungskosten.

Weiterbildungsveranstaltungen, die weniger als 60,- Euro kosten, werden nicht gefördert.

Weitere Informationen zum QualiScheck finden Sie unter: [www.qualischeck.rlp.de](http://www.qualischeck.rlp.de)

### Zusatzinformationen zum Erste Hilfe-Nachweis

Die Kosten für den Erste Hilfe-Kurs über 16 LE können von der Verwaltungsberufsgenossenschaft bezuschusst werden. Bei Fragen wenden Sie sich bitte direkt an die Verwaltungsberufsgenossenschaft ([www.vbg.de](http://www.vbg.de)).

### Informationen über Sonderurlaub

Nach dem Landesgesetz zur Stärkung des Ehrenamtes in der Jugendarbeit in seiner Fassung vom 05. Oktober 2001, haben ehrenamtlich und leitend in der Jugendarbeit tätige Personen, die mindestens 16 Jahre alt sind, soweit sie in einem Dienst-, Arbeits- oder Ausbildungsverhältnis stehen, auf Antrag die Möglichkeit, Sonderurlaub gewährt zu bekommen. Die Freistellung beträgt bis zu 12 Arbeitstage jährlich. Die Freistellung kann auch in halben Arbeitstagen beantragt werden. Ein Anspruch auf Lohn, Gehalt oder Ausbildungsvergütung während der Zeit der Freistellung besteht nicht.

Anträge auf Freistellung können nur von einem öffentlichen oder anerkannten freien Träger der Jugendhilfe, bei unter 18-jährigen mit Zustimmung der Erziehungsberechtigten, gestellt werden. Nicht anerkannte freie Träger der Jugendhilfe haben mit der Antragstellung eine schriftliche Bestätigung des zuständigen Jugendamtes über die Förderungsfähigkeit des Antragstellers nach § 74 des Achten Buches Sozialgesetzbuch vorzulegen. Der Antrag ist der Beschäftigungsstelle mindestens 4 Wochen vor der beabsichtigten Freistellung vorzulegen. Die Freistellung kann nur verweigert werden, wenn ein unabweisbares betriebliches Bedürfnis entgegensteht.

# Die Mittelrheinische Turnerjugend – mtj

## Unser Leitbild:

Die Mittelrheinische Turnerjugend (mtj) ist die Gemeinschaft aller im Turnverband Mittelrhein (TVM) unter Turnen gemeldeten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Verankert in der TVM-Satzung und unserer Jugendordnung spielt die mtj hinsichtlich ihrer Struktur und der gemeinsamen Ziele eine eigenständige und wichtige Rolle im TVM.

Wir verstehen uns als Sprachrohr der Kinder und Jugendlichen in den Turn- und Sportvereinen und vertreten ihre Interessen innerhalb und außerhalb des TVM.

Die Mittelrheinische Turnerjugend ermöglicht ihren Mitgliedern, eigene Ideen zu entwickeln und an der Umsetzung mitzuwirken. Sie regt junge Menschen zur Mitbestimmung und zur Gestaltung eigener Ideen auf Vereins-, Turngau- und Verbandsebene an. Insbesondere gilt ihr Augenmerk dabei der Findung neuer Beteiligungsmöglichkeiten für junge Menschen im Sport. Die Mittelrheinische Turnerjugend will kinder- und jugendspezifische Angebote auf Vereinsebene sicherstellen. Sie will dazu beitragen, die Angebotsinhalte und -strukturen sowohl qualitativ zu verbessern als auch quantitativ zu erweitern.

Die Umsetzung dieser Aufgaben erfolgt durch die Vielfalt der sportlichen und außersportlichen Maßnahmen.



## Unsere Mission:

Die Mittelrheinische Turnerjugend will dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche Bewegung, Spiele und Sport in ihrer eigenen Lebensgestaltung positiv erleben. Wir möchten dazu beitragen, dass sich Kinder und Jugendliche zu gesunden und lebensfrohen Menschen entwickeln. Für uns erfolgt dabei die Konzentration auf das Wesentliche und Machbare.

## Unser Programm 2012:

Wir bieten im Bereich Bewegungserziehung im Elementarbereich eine qualifizierte Ausbildung zum Übungsleiter/innen C - Kinderturnen und Fortbildungen auf fachlicher Ebene zur Unterstützung der Arbeit in den Vereinen an:

Datum	Lehrgang	Ort	Seite
04.02.2012	<b>Gerätturnen – Grundlagen Bodenturnen (5 LE)</b>	Koblenz	66
25.02.2012	<b>Gerätturnen – Turngau Mosel-Saar (8 LE)</b>	Bitburg	66
03.03.2012	<b>Da ist der Wurm drin... – Rallye durch den Hallengarten (6 LE)</b>	Koblenz	12
09.03.2012ff	<b>Übungsleiter-Ausbildung C Breitensport „Kinderturnen“</b>	Koblenz	11
17.03.2012	<b>Gerätturnen I (5 LE)</b>	Koblenz	66
24.03.2012	<b>TuJu – Stars</b>	Vallendar	63
22.04.2012	<b>Haste Bock?!? (6 LE)</b>	Koblenz	14
12.05.2012	<b>Kinderturnen – Turngau Mosel-Saar (8 LE)</b>	Bitburg	14
12.05.2012	<b>Rollen ohne Kopf, aber mit Köpfchen (5 LE)</b>	Koblenz	68
22.06.2012ff	<b>Übungsleiter-Ausbildung C Breitensport „Kinderturnen“</b>	Koblenz/ Bad Marienberg	11
30.06.2012	<b>Gerätturnen – Grundlagen Sprung (5 LE)</b>	Koblenz	68
25.08.2012	<b>Gerätturnen II (5 LE)</b>	Koblenz	68
08.09.2012	<b>Abenteuer / Indoorspielplatz Turnhalle (6 LE)</b>	Koblenz	14
22.09.2012	<b>Indiaca für Kinder (6 LE)</b>	Koblenz	15
27.10.2012	<b>Kampf mir helfen? (8 LE)</b>	Koblenz	15
n.n.	<b>Ringtennis für Kinder ab 8 Jahre (6 LE)</b>	Koblenz	83



Mittelrheinische Turnerjugend – findet uns bei Facebook!

### Ausbildungen 1. Lizenzstufe

Die Teilnahme-Voraussetzungen finden Sie auf Seite 9.

#### Übungsleiter-Ausbildung C Breitensport „Kinderturnen“ (120 LE)

Im Vordergrund steht der Erwerb von Handlungskompetenz für die Übungsleiter, um ein attraktives und an zeitgemäßen Entwicklungen orientiertes Kinderturnen in den Vereinen anbieten zu können. Themeninhalte sind u.a.: Medizinische Grundlagen, motorische Entwicklung, Trainingslehre, Pädagogik, Spiele, Modellstunden Eltern-Kind, Kleinkinder- und Kinderturnen, Gerättturnen, Rückenschule für Kinder, Versicherungs- und Zuschusswesen, Verbandsstrukturen.

##### Lehrgang Nr. 100

Daten: 09.-11.03., 30.03.-05.04.2012  
04.-06.05.2012 (Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: Fr. ab ca. 16.00 Uhr, weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 10.02.2012  
Gebühren: 175,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
425,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung)  
zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz  
Anmeldung: TVM (1)

##### Lehrgang Nr. 104

Daten: a) 22.-24.06.2012, b) 03.-09.08.2012,  
c) 24.-26.08.2012 (Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: 22.06. ab 15.00 Uhr, 03.08. ab 10.00 Uhr,  
weitere Tage jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
Ort: a) Koblenz, b+c) Bad Marienberg  
Meldeschluss: 25.05.2012  
Gebühren: 175,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
425,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung)  
zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz  
Anmeldung: TVM (1)

##### Lehrgang Nr. 151

Daten: 24.-26.08., 07.-09.09., 21.-23.09., 19.-21.10.,  
09.-11.11.2012  
23./24.11.2012 (Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: Fr. ab 17.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig  
Ort: Mainz  
Meldeschluss: 05.08.2012

Gebühren: 150,00 EUR, Nichtmitglieder eines Vereins der rheinland-pfälzischen Turnverbände zahlen 300,00 EUR (inkl. Buch „Gerättturnen in der Schule“)  
Anmeldung: RhTB (1)

### Ausbildungen 2. Lizenzstufe

Die Teilnahme-Voraussetzungen finden Sie auf Seite 9.

#### Übungsleiter-Ausbildung 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“ (80 LE)

Kinder wachsen heute in einer zunehmend bewegungsfeindlichen Welt auf. In der Folge wird ein starker Anstieg der motorischen und gesundheitlichen Auffälligkeiten (Übergewicht, Allergien,...) konstatiert. Qualifizierte am Gesundheitssport orientierte Angebote können dem entgegenwirken. Die Ausbildung zum/zur Übungsleiter/in B „Sport in der Prävention“ mit dem Schwerpunkt „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“ vermittelt Ihnen dazu das nötige Hintergrundwissen und berechtigt zum Erwerb des Gütesiegels „Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit“.



# Aus- und Fortbildungen Kinderturnen

Aufbauend auf den Inhalten der 1. Lizenzstufe sollen hier die Aspekte der Gesundheitspädagogik, der Psychomotorik, des kindgerechten spielerischen Ausdauertrainings, der Wahrnehmungsförderung, der Haltungsschulung sowie der Koordinationsschulung vertieft werden. Eine kindgerechte Wissensvermittlung steht dabei im Vordergrund. Die theoretisch vermittelten Inhalte werden eingehend durch praktische Übungseinheiten, die auf die Zielgruppe Kinder ausgerichtet sind, erläutert und verdeutlicht. Alle Inhalte orientieren sich dabei an einem positiven Gesundheitsverständnis, das neben der körperlichen auch die psychische, soziale Gesundheit (Lebensfreude, Wohlbefinden, Zufriedenheit, usw.) umfasst. Durch spielerische und kindgerechte Inhalte sollen die Kinder in ihrer Entwicklung unterstützt und ihre individuellen Gesundheitsressourcen gestärkt werden.

## Lehrgang Nr. 109

Daten: 04.-07.10., 19.-21.10.,  
10./11.11.2012 (Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 07.09.2012  
Gebühren: 250,00 EUR inkl. Mittagessen (15,00 EUR  
GYMCARD-Ermäßigung)  
425,00 EUR inkl. Übernachtung im DZ und  
Verpflegung  
zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus  
Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz  
Voraussetzung: Besitz einer ÜL-Lizenz C „Kinderturnen“  
Anmeldung: TVM (1)

## Fortbildungen Kinderturnen

### Da ist der Wurm drin... – Rallye durch den Hallengarten (6 LE)

Mit einem Würfel und Farben erkunden wir den Turnhallengarten. Durch einen sehr übersichtlichen Bewegungsparcour werden die Kinder zum aktiven Menschen bewegt. Im Aufbau der Bewegungslandschaft soll aufgezeigt werden, wie turnerische Grundlagen wie z.B. springen, hüpfen, balancieren, usw. in einfachen und kleinen Aufbauten vermittelt werden.

### Lehrgang Nr. 302

Datum: 03.03.2012  
Zeit: 09.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Christina Kayser  
Gebühren: 13,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 17.02.2012  
Anmeldung: MTJ (Mittelrheinische Turnerjugend)



### Newcomer im Kinderturnen (8 LE)

Im Vordergrund dieser Fortbildungsmaßnahme steht die ehrenamtliche Mitarbeitergewinnung für Ihren Verein. Müttern oder Vätern soll die Angst genommen werden einmal eine Turnstunde in der Altersklasse 10 Monate bis 3 Jahre zu gestalten oder bei den Turnstunden der älteren Kinder mitzuhelfen. Die Teilnehmer bekommen einen Einblick, wie man attraktives und zeitgemäßes Kinderturnen in den Vereinen anbieten kann. Themeninhalte sind Modellstunden im Bereich Babyturnen, Eltern-Kind- und Kleinkinderturnen, Kindertanz und richtiges Helfen und Sichern im Kinderturnen.

### Lehrgang Nr. 350

Datum: 10.03.2012  
Zeit: 09.00 - 15.30 Uhr  
Ort: BIZ Worms  
Referent: Christina Kayser  
Gebühren: 27,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
30,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 12.02.2012  
Anmeldung: RhTB (4)

### Action-Mix-Tag für alle, die Lust auf den Kick haben (8 LE)

#### Teil 1: Eine Abenteuerreise mit dem Drachen Kokosnuss um die Welt... (3- 6 Jahre), (4 LE)

In dieser lernt der kleine Drache gemeinsam mit seinen Freunden viele Abenteuer und Länder kennen, die viele Bewegungserfahrungen, Geheimnisse und Hindernisse bergen, die es gilt zu überwinden. Unter einem vielfältigen Mix von Themeninhalten wie Abenteuer und Erlebnissport, psychomotorische Spiele, Tanz und Improvisationserlebnisse und verschiedenen Bewegungsaufbauten, die das Ganzheitliche im Kind in seiner Entwicklung unterstützen soll, wird euch an diesem Tag angeboten.

# Aus- und Fortbildungen Kinderturnen

## Teil 2: Wagnis und Abenteuer in Spielen und an Geräten (6-12 Jahre), (4 LE)

Turnen an Geräten ist häufig mit Situationen verbunden, in denen Kinder etwas wagen, riskieren oder ein kleines Abenteuer erleben. Insofern war und ist Turnen von sich aus eine erlebnisreiche und gegebenenfalls auch abenteuerliche Form des Bewegungserlebens, das den Turn- oder Sportunterricht hervorragend ergänzen kann. In diesem Angebot werden harmlose und riskante Situationen und Spiele vorgestellt, die das „Trau-dich!“ als wichtigen Teil des Sports erfahrbar werden lassen, aber auch die Persönlichkeit und die Gruppe über „Vertrauen“ und „Verantwortung“ fördern sollen. Die Erprobung der Praxis ist unterteilt:

- ein Abenteuer im Kopf als begleitende Rahmenhandlung, z.B. in Bewegungslandschaften,
- ein Abenteuer in und mit der Gruppe, z.B. durch vielfältige Spiel- und Problemlöseaufgaben und
- ein Abenteuer in Situationen und an Geräten, wo die TN Verantwortung und Vertrauen als Elemente von Abenteuer kennen lernen.

### Lehrgang Nr. 901

Datum: 17.03.2012  
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr  
Ort: Kröv  
Referent: Christina Kayser  
Gebühren: 10,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 10.03.2012  
Anmeldung: [www.turngau-mosel.de](http://www.turngau-mosel.de)

### Kitu on Tour im Turngau Mainz (4 LE)

Choreografie zum Kindertanz selbst gemacht: In der Veranstaltung erlernen die Teilnehmer mehrere einfache Bewegungstänze, Spiele und das Hantieren mit Kleingeräten zur optischen Unterstützung der Tanzchoreografie. Gemeinsam erarbeiten wir uns eine Choreografie. Dazu lernen die Teilnehmer mit den Begriffen Schlag, Takt, Rhythmus, Refrain, Strophe umzugehen und diese in einem tabellarischen Raster auf ein Stück anzuwenden. Die Teilnehmer sollen ein Stück einzählen und anzählen können, außerdem wichtige Hinweise zur Aufstellung und Präsentation erhalten. In Kleingruppen werden zum Abschluss verschiedene Tanzchoreografien entwickelt und gegenseitig präsentiert.

### Lehrgang Nr. 351

Datum: 21.04.2012  
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr  
Ort: Mainz-Zahlbach  
Referent: Therese Claßen  
Gebühren: 12,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 25.03.2012  
Anmeldung: RhTB (4)

### Manege frei (5 LE)

Praxisorientierte Fortbildung zur Vermittlung von Methoden, Techniken und Präsentationen zum Thema Zirkus mit Kindern und Jugendlichen im Verein oder in der Freizeit. Zirkus spielen heißt Bewegungskünste zu üben, um sie dann später einem Publikum zu zeigen. Was aber Kunst in der Bewegung ist, entscheidet die motorische Entwicklung der jeweiligen Altersgruppe. Die Begeisterung für den Zirkus ist damit verbunden, Neues zu erfahren, seine Grenzen zu erleben und diese zu überwinden. Die Mischung aus Herausforderung, spannendem Erlebnis und Grenzerfahrung ist ein wichtiges pädagogisches Mittel zur Förderung von Selbstvertrauen. In dieser Fortbildung legen wir sehr großen Wert auf die folgenden Inhalte: Spaß, Laufkugel, Slackkling, Trapezakrobatik, Improvisation, Tanz, Jonglage, u.v.m.

### Lehrgang Nr. 902

Datum: 21.04.2012  
Zeit: 09.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Kröv  
Referent: Christina Kayser  
Gebühren: 10,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 01.04.2012  
Anmeldung: [www.turngau-mosel.de](http://www.turngau-mosel.de)



# Aus- und Fortbildungen Kinderturnen

## Haste Bock?!? (6 LE)

Abenteuer und Erlebnissport für Jugendliche im Alter ab 12 Jahre. Crossboule, Trakour, Actionspiele und vieles mehr. Let's kick it! Jugendliche sind herzlich willkommen.

### Lehrgang Nr. 304

Datum: 22.04.2012  
Zeit: 09.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Christina Kayser  
Gebühren: 13,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 30.03.2012  
Anmeldung: MTJ (Mittelrheinische Turnerjugend)

## Kinderturnen im Turngau Mosel-Saar (8 LE)

Gerätelandschaften - neue Ideen fürs Kinderturnen - um möglichst viele Kinder zu beschäftigen.

### Lehrgang Nr. 305

Datum: 12.05.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Bitburg  
Referent: Mark Graff  
Gebühren: 20,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
25,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 27.04.2012  
Anmeldung: MTJ (Mittelrheinische Turnerjugend)

## Kitu on Tour im Turngau Bingen (4 LE)

Haste Bock?!? Abenteuer- und Erlebnissport für Jugendliche ab 12 Jahre. Crossboule, Trakour, Actionspiele und vieles mehr. Let's kick it! Jugendliche sind herzlich willkommen.

### Lehrgang Nr. 352

Datum: 23.06.2012  
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr  
Ort: Bingen  
Referent: Christina Kayser  
Gebühren: 12,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 28.05.2012  
Anmeldung: RhTB (4)

## Abenteuer/Indoorspielplatz Turnhalle (6 LE)

Was braucht man um Abenteuer in der Halle zu erleben? Mit welchen vorhandenen Gerätschaften kann man möglichst neue Aufbauten und spannende Highlights für Kinder aufbauen?

### Lehrgang Nr. 309

Datum: 08.09.2012  
Zeit: 09.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Christina Kayser

Gebühren: 13,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 24.08.2012  
Anmeldung: MTJ (Mittelrheinische Turnerjugend)

## Kleine Spiele - Teil 1 (4 LE)

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr – Kleine Spiele zum Erlernen von motorischen Grundfähigkeiten und den koordinativen Fähigkeiten wie Wahrnehmungs-, Gleichgewichts-, Differenzierungs-, Umstellungs- und Reaktionsfähigkeiten.

### Lehrgang Nr. 904

Datum: 15.09.2012  
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr  
Ort: Bad Sobernheim, TV-Halle,  
Staudernheimer Str. 76  
Referent: Wolfgang Scheib  
Gebühren: 12,00 EUR (GYMCARD-Preis und Vereinsmitglieder)  
16,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 07.09.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76,  
55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236,  
E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

## Kinderturnspiele (5 LE)

Gerätturnabzeichen, Kinderturnabzeichen, Fit wie ein Turnschuh, usw. wollen wir an diesem Tag aktiv erleben und sehen, welche Möglichkeiten es noch gibt, ein Highlight in die Turnstunden zu bekommen.

### Lehrgang Nr. 905

Datum: 16.09.2012  
Zeit: 09.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Kröv  
Referent: Christina Kayser  
Gebühren: 10,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 01.09.2012  
Anmeldung: www.turngau-mosel.de



# Aus- und Fortbildungen Kinderturnen

## Indiaca für Kinder (6 LE)

Indiaca ähnelt sehr dem Volleyball. Lediglich das Spielgerät, die Anzahl der Mitspieler und die Feldgröße sind unterschiedlich. Durch Spiele und Übungen mit dem Indiaca lernen die Jungen und Mädchen ein Ballgefühl für dieses doch außergewöhnliche Spielgerät zu entwickeln. Indiaca ist schnell zu erlernen, erste Erfolge stellen sich früh ein. Indiaca fördert als Mannschaftssport das Miteinander der Kinder. Bewegung und Reaktion stehen bei dieser Sportart im Vordergrund. Für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahre.

### Lehrgang Nr. 310

Datum: 22.09.2012  
Zeit: 09.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Magdalene Görg  
Gebühren: 13,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 07.09.2012  
Anmeldung: MTJ (Mittelrheinische Turnerjugend)

## Kleine Spiele - Teil 2 (4 LE)

Prävention fängt früh an, aber es ist nie zu spät und es geht um Deinen Körper. Kleine Spiele zum Erlernen von koordinativen Fähigkeiten wie Orientierungs-, Kopplungs- und Kooperationsfähigkeiten.

### Lehrgang Nr. 906

Datum: 29.09.2012  
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr  
Ort: Bad Sobernheim, TV-Halle,  
Staudernheimer Str. 76  
Referent: Wolfgang Scheib  
Gebühren: 12,00 EUR (Vereinsmitglieder und GYMCARD-  
Inhaber)  
16,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 21.09.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76,  
55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236,  
E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

## Kampfu mir helfen? (8 LE)

Eltern-Kind Turnen/Kleinkinderturnen. Vielseitige spielerische motorische Grundlagenschulung durch: Bewegungslernen in Bewegungs- und Gerätelandschaften, Wahrnehmungsförderung, Bewegungsgeschichten, Kindertänze, phantasievolle Modellstunden.

### Lehrgang Nr. 311

Datum: 27.10.2012  
Zeit: 09.00 - 15.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Christina Kayser  
Gebühren: 20,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
25,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 11.10.2012  
Anmeldung: MTJ (Mittelrheinische Turnerjugend)

## Da ist der Wurm drin... – Buddelrallye durch den Hallengarten (4 LE)

Lehrgangsbeschreibung: siehe LG 302 (Seite 12)

### Lehrgang Nr. 907

Datum: 03.11.2012  
Zeit: 09.00 - 13.00 Uhr  
Ort: Kröv  
Referent: Christina Kayser  
Gebühren: 10,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 01.10.2012  
Anmeldung: [www.turngau-mosel.de](http://www.turngau-mosel.de)

## Lehrtagung Kinder und Jugend (8 LE)

Inhalte: siehe gesonderte Ausschreibung ab Seite 17.

### Lehrgang Nr. 353


Datum: 17.11.2012  
Zeit: 09.30 - 16.15 Uhr  
Ort: Wörrstadt  
Gebühren: 30,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 21.10.2012  
Anmeldung: RhTB (4)



# QUALITÄT mit SICHERHEIT

*„Darauf vertraue ich!“  
Elisabeth Seitz*

Elisabeth Seitz  
[www.elisabeth-seitz.de](http://www.elisabeth-seitz.de)

JETZT FAN WERDEN und VORTEILE nutzen! 



Wissen Sie schon das neuste?  
Dann auf zur Bänfer-Facebookseite  
und Fan von Bänfer werden.



<http://www.facebook.com/baenfer>

I H R H E R S T E L L E R A U S D E R M I T T E D E U T S C H L A N D S

Offizielle Partnerschaften



# Bänfer®





**RhTB**   
RHEINHESSEISCHER TURNERBUND

Verband für Turnen und Gymnastik,  
Leistungs-, Freizeit-, Fitness und Gesundheitssport



## **RhTB-Lehrtagung** **Kinder und Jugend**

**am Samstag, den 17.11.2012**  
**in Wörrstadt**

turnenbewegt

# Aus- und Fortbildungen Kinderturnen

## Anmeldung zur Lehrtagung Kinder und Jugend am 17. November 2012 in Wörrstadt

(bitte bis zum **21. Oktober 2012** an den RhTB, Jahnstraße 4, 55124 Mainz senden oder faxen 06131-9417-17)

Name:	Vorname:
Straße:	PLZ Ort:
Geburtsdatum:	Telefon tagsüber:
Konto-Inhaber:	Konto-Nr.:
BLZ:	Geldinstitut:
E-Mail:	GYMCARD-Nr.:
Verein:	Unterschrift:

*Datenschutzhinweis: Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Ausübung satzungsgemäßer Aufgaben des Deutschen Turner-Bund e.V. und seiner Untergliederungen dauerhaft gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen.*

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Arbeitskreisen an:

In jeder Zeitsparte bitte **gewünschte Arbeitskreise mit (X)** und **Alternativ-AK mit (O)** ankreuzen (falls Wunsch-AK belegt, buchen wir Sie automatisch in den Alternativ-AK bzw. in den noch freien Arbeitskreis der jeweiligen Zeitsparte).

Uhrzeit	X / O	AK	Thema	Referent/in
09.00 – 9.30 Uhr			Ausgabe der Unterlagen	
09.30 – 12.30 Uhr		1	Da ist der Wurm drin ...	Christina Kayser
		2	Osterei, Korken, Pappkarton	Therese Claßen
		3	Helfen und Sichern heißt nicht Hand anlegen	PD Dr. Swantje Scharenberg
		4	Einführung in die Balljonglage	Klaus Fleischmann
13.00 – 14.30 Uhr		5	BabyMove	Christina Kayser
		6	Überlegen und Bewegen	Martina Feistel
		7	Verschiedene Methodiken zum Rad	PD Dr. Swantje Scharenberg
		8	Vorstellung SIX CUP	TV 1903 Selzen e.V.
14.45 – 16.15 Uhr		9	Das Abenteuer der bunten Töne	Christina Kayser
		10	Vor der Konzentration steht die Wahrnehmung	Martina Feistel
		11	Kraft durch Schaukeln und Stützen am Reck	PD Dr. Swantje Scharenberg
		12	Vorstellung SIX CUP	TV 1903 Selzen e.V.

**Zielgruppe:** Übungsleiter/innen, Erzieher/innen und Lehrer/innen

**Anerkennung:** Wird mit 8 LE zur Verlängerung aller 1. Lizenzstufen anerkannt. Folgende Arbeitskreise zählen auch für die 2. Lizenzstufe Gesundheitsförderung im Kinderturnen: AK 2, AK 6, AK 10

**Gebühren:** GYMCARD - ½ Tag: 20,00 EUR                      Reguläre Gebühr - ½ Tag: 25,00 EUR  
 GYMCARD - ganzer Tag: 30,00 EUR                      Reguläre Gebühr - ganzer Tag: 35,00 EUR

½ Tag: 1 AK (3 Std.) am Vormittag oder 2 AKs (2 x 1,5 Std.) am Nachmittag

### Rücktrittsbestimmungen:

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 EUR erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis zum 21. Oktober 2012 möglich. Für Rücktritte nach diesem Datum ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

# Aus- und Fortbildungen Kinderturnen

## Lehrtagung Kinder und Jugend Programmablauf

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
09.00 – 09.30 Uhr	<b>Ausgabe der Unterlagen</b>			
09.30 – 12.30 Uhr	AK 1 <b>Da ist der Wurm drin</b> Christina Kayser	AK 2 <b>Osterei, Korken, Pappkarton</b> Therese Claßen	AK 3 <b>Helfen und Sichern heißt nicht Hand anlegen</b> PD Dr. Swantje Scharenberg	AK 4 <b>Einführung in die Balljonglage</b> Klaus Fleischmann
12.30 – 13.00 Uhr	Mittagspause			
13.00 – 14.30 Uhr	AK 5 <b>BabyMove</b> Christina Kayser	AK 6 <b>Überlegen und Bewegen: Bewegungsspiele mit Lerneffekt</b> Martina Feistel	AK 7 <b>Verschiedene Methodiken zum Rad</b> PD Dr. Swantje Scharenberg	AK 8 <b>Vorstellung SIX CUP</b> TV 1903 Selzen e.V.
14.45 – 16.15 Uhr	AK 9 <b>Das Abenteuer der bunten Töne</b> Christina Kayser	AK 10 <b>Vor der Konzentration steht die Wahrnehmung! Wahrnehmungsspiele zur Konzentrationssteigerung</b> Martina Feistel	AK 11 <b>Kraft durch Schaukeln und Stützen am Reck</b> PD Dr. Swantje Scharenberg	AK 12 <b>Vorstellung SIX CUP</b> TV 1903 Selzen e.V.

### Die Referentinnen und Referenten der Lehrtagung in alphabetischer Reihenfolge:

<b>Therese Claßen</b>	Motopädagogin und Leiterin der psychomotorischen Abteilung im TV Mainz-Zahlbach
<b>Martina Feistel</b>	Diplomierte Lerntherapeutin; Praxis für Lerntraining und mentale Fitness; LTMF Mettenheim
<b>Klaus Fleischmann</b>	Übungsleiter im Verein TUS 1848 Ober-Ingelheim
<b>Christina Kayser</b>	Erzieherin, Einzelbetreuung von Kindern und Jugendlichen, Übungsleiterin im Verein
<b>PD Dr. Swantje Scharrenberg</b>	Sportwissenschaftlerin; Referentin/Dozentin für Gerätturnen (Männer/Frauen) im In- und Ausland; mehrfache Buchautorin; Disziplinchefin Gerätturnen im Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband; Trainerin; Kampfrichterin
<b>TV 1903 Selzen e.V.</b>	rhein Hessischer Turnverein; SixCup wird einer der ersten neuen Trendsportarten sein, die sich in dem kleinen Ort Selzen etablieren sollen.

### Inhalte der Workshops:

#### AK 1 – Da ist der Wurm drin... / Referentin: Christina Kayser

Buddelrallye durch den Hallengarten: Mit einem Würfel und Farben erkunden wir den Turnhallengarten. Durch einen sehr übersichtlichen Bewegungsparcours werden die Kinder zum aktiven Mitmachen bewegt. Im Aufbau der Bewegungslandschaft wird aufgezeigt, wie turnerische Grundlagen (z.B. springen, hüpfen, balancieren, rollen usw.) in einfachen und kleinen Aufbauten methodisch vermittelt werden können. Kinder sind hierzu herzlich eingeladen.

#### AK 2 – Osterei, Korken, Pappkarton / Referentin: Therese Claßen

Bewegen, Hantieren, Experimentieren mit Alltagsmaterial  
Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial für den Sportunterricht und der psychomotorischen Förderung. In der Veranstaltung geht es darum, Alltagsmaterial neu zu entdecken und es nach seinem spielerischen Wert zu erkunden. Die Teilnehmer bekommen eine Fülle an Spielmaterial und Ideen angeboten. Dazu werden die Zielsetzungen des Einsatzes erarbeitet. Gleichsam geht es darum, neue Spielvarianten selbstständig zu entdecken und diese in die Gruppe einzubringen.

#### AK 3 – Helfen und Sichern heißt nicht Hand anlegen / Referentin: PD Dr. Swantje Scharenberg

In einem theoretischen Einstieg geht es zunächst darum, warum viel mehr darauf geachtet werden sollte, wie den Kindern und Jugendlichen im Gerätturnen begegnet wird und welche Konsequenzen sich daraus ergeben können. Anhand der methodischen Hinführungen „Sprunghocke“, „Handstützsprung“, „Hüftauf- und -umschwung“, „Handstand“, etc., werden unterschiedliche Möglichkeiten für Helfen und Sichern aufgezeigt. Mitmachen ist hochgradig erwünscht, d.h. bitte Sportkleidung anziehen!

#### AK 4 – Einführung in die Balljonglage / Referent: Klaus Fleischmann

Ein Kursangebot für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren.  
Die Teilnehmer erlernen die Grundformen und Variationen der Dreiball-Jonglage. Es wird auch ein Vorgeschmack auf 4 und mehr Bälle gegeben. Die Freude an der Kunst der Jonglage, auch der Partnerjonglage, die Entwicklung von motorischen Fähigkeiten und die Stärkung der Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer stehen hierbei im Vordergrund. Außerdem schult Jonglage das räumliche

# Aus- und Fortbildungen Kinderturnen

Vorstellungsvermögen sowie Zeit-, Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl. Und etwas Außergewöhnliches zu beherrschen stärkt natürlich das Selbstbewusstsein!

## **AK 5 – BabyMove / Referentin: Christina Kayser**

Immer mehr Eltern haben Interesse bereits mit ihrem Baby in einen Turnverein zu gehen. Wie eine solche Bewegungsstunde aussehen kann, wird in diesem Workshop aufgezeigt. Babys haben einen natürlichen Bewegungsdrang, den man von Anfang an sinnvoll fördern sollte. Einführung in die verschiedenen Entwicklungsabschnitte im ersten Lebensjahr, ganzheitliche Bewegungs- und Spielanregung, Wahrnehmungsspiele, Vermittlung vom entwicklungsfördernden sicheren Umgang mit dem Baby, Unterstützung und Anregungen für die Elternarbeit zum Aufbau einer positiven Eltern-Kind-Beziehung durch Schaffung gemeinsamer Erlebnisse durch Bewegung.

## **AK 6 – Überlegen und Bewegen: Bewegungsspiele mit Lerneffekt / Referentin: Martina Feistel**

Das menschliche Gehirn lernt am besten mit allen Sinnen! Dazu gehört neben Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten auch die Bewegung. Je mehr Hirnbereiche aktiv am Lernprozess beteiligt werden, desto intensiver ist der Lerneffekt. Im heutigen Alltag kommt Bewegung oft zu kurz. Dieser Workshop greift folgende Fragen auf: Warum erhöhen Bewegungsspiele den Lernerfolg? Welche Bewegungsspiele eignen sich in welchem Unterricht? Wann sollte Bewegung eingesetzt werden? Welche Grundlagen brauchen Kinder zum erfolgreichen Lernen? Wann stört Bewegung den Lernprozess?

## **AK 7 – Verschiedene Methodiken zum Rad / Referentin: PD Dr. Swantje Scharenberg**

Der Handstützüberschlag seitwärts ("Rad") wird hier in seinen drei unterschiedlichen Zielformen – in die Bewegungsrichtung, gegen die Bewegungsrichtung und ohne Richtungsänderung – erarbeitet. Dabei spielen Bänke und eine Kastentreppe eine genauso wichtige Rolle wie Weichbodenmatten und Toilettenpapier. Mitmachen ist hochgradig erwünscht, d.h. bitte Sportkleidung anziehen!

## **AK 8 – Vorstellung SIX CUP / Referent: TV 1903 Selzen e.V.**

Was ist SixCup? Kurz erklärt: SixCup ist guter Sport, Spaß und jede Menge Spannung. Funsport der allerfeinsten Art. Geschwindigkeit, Geschicklichkeit und eine große Portion Glück. Der TV Selzen verfügt aktuell über das komplette Spiel-Set mit 3 Körben. Benötigt wird dafür nur eine Fläche von 20m x 10 m. Der Aufbau ist in 15 Minuten erledigt.

## **AK 9 – Das Abenteuer der bunten Töne / Referentin: Christina Kayser**

„Wenn du sprechen kannst, kannst du singen. Wenn du gehen kannst, kannst du tanzen“  
Afrikanische Musik fasziniert die meisten Menschen, egal ob Jung oder Alt sofort. Die Lieder und Rhythmen des Kontinentes sprechen unmittelbar zu uns. Sie berühren Körper und Seele gleichzeitig und fordern zum Tanzen und Mitmachen auf. Gleichzeitig werden die Konzentrationsfähigkeit und der Gemeinschaftssinn gefördert. Neue Tänze für Kinder und Junggebliebene.

## **AK 10 – Vor der Konzentration steht die Wahrnehmung! / Referentin: Martina Feistel**

Spielerische Übungen um die Wahrnehmungsleistung und damit die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Dadurch werden gute Grundlagen für einen Lernerfolg geschaffen. Wichtig zu wissen: Konzentrationsleistung muss wie die körperliche Kondition ständig trainiert werden oder sie verringert sich wieder! Zum Erhalt und Aufbau einer guten Konzentrationsleistung braucht man aber keine stundenlangen Trainingsphasen, kurze teils nur wenige Minuten andauernde Übungen und Spiele führen bereits zu einem spürbaren Erfolg.

## **AK 11 – Kraft durch Schaukeln und Stützen am Reck / Referentin: PD Dr. Swantje Scharenberg**

"Ballack schafft keine drei Klimmzüge", diese Meldung geisterte durch die Presse als der Fußballprofi noch Kapitän der Deutschen Nationalmannschaft war. Klimmzüge werden in diesem Workshop Thema sein und diese mit unterschiedlichen Gewichten, es wird um Reckgewöhnung gehen, um Hüftabzug und Vorbereitungen zur Kippe. Wie, das ist vom Leistungsanspruch doch viel zu weit auseinander? Nur selber probieren gibt Kraft... Mitmachen ist hochgradig erwünscht, d.h. bitte Sportkleidung anziehen!

## **AK 12 – Vorstellung SIX CUP / Referent TV 1903 Selzen e.V.**

siehe AK 8

### **Verpflegung / Getränke:**

Verpflegung und Getränke bitte selbst mitbringen.

### **Teilnahmebedingungen:**

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Rhein Hessischen Turnerbund e.V.

### **Haftung:**

Der Veranstalter haftet nicht für Verluste, Unfälle oder Schäden an Personen oder Sachen gleich welchen Ursprungs.



# Fachtagung „Bewegung im Kindergarten“



Freitag, 02. März 2012, in Bingen  
in Kooperation mit dem Landkreis Mainz-Bingen  
und weitere Veranstaltungen im  
Verbandsgebiet des Turnverband Mittelrhein

Anmeldung und weitere Informationen unter:  
[www.tvm.org](http://www.tvm.org) oder [www.rhtb.de](http://www.rhtb.de)

Partner der Fachtagung:



Gemeinde- und Städtebund  
Rheinland-Pfalz



Bewegungskindertagesstätte  
Rheinland-Pfalz e.V.



Bundesarbeitsgemeinschaft für  
Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.



IKK  
Südwest

in Kooperation mit:



Ministerium des Innern, für  
Sport und Infrastruktur

Ministerium für Integration,  
Familie, Kinder, Jugend und  
Frauen

Ministerium für Bildung,  
Wissenschaft, Weiterbildung  
und Kultur

## Ausbildungen 1. Lizenzstufe

Die Teilnahme-Voraussetzungen finden Sie auf Seite 9.

### Trainer/in-C-Ausbildung Breitensport „Fitness und Gesundheit“ (120 LE)

Fitness und Gesundheit – das sind die zentralen Motive für Menschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben. Die Ausbildung „Fitness und Gesundheit für Erwachsene“ bildet qualifizierte Trainer/innen aus, die in den Bereichen Fitnesstraining und Gesundheitssport tätig sein wollen. Sie lernen ein qualifiziertes, gesundheitsorientiertes Fitnesstraining im Verein eigenverantwortlich und selbständig zu planen und durchzuführen. Inhalte sind u.a. die Themenbereiche Krafttraining, Ausdauer, Beweglichkeit, die neuesten Trends der Fitness-Szene, Warm up und Cool down, Fitnesstraining mit Musik sowie die medizinischen Grundlagen eines gesundheitsorientierten Trainings. Außerdem wird theoretisches Hintergrundwissen zur Planung und zum Aufbau einer Unterrichtsstunde, zu Marketing und Öffentlichkeitsarbeit sowie zu Aufsichts- und Rechtsfragen vermittelt.

#### Lehrgang Nr. 160

Daten: 31.08.-02.09., 14.-16.09., 28.-30.09.,  
26.-28.10., 16.-18.11.2012,  
30.11./01.12.2012 (Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: Fr. ab 17.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig  
Ort: Mainz  
Meldeschluss: 12.08.2012  
Gebühren: 140,00 EUR, Nichtmitglieder eines Vereins der  
rheinland-pfälzischen Turnverbände zahlen  
280,00 EUR  
Anmeldung: RhTB (1)

#### Lehrgang Nr. 105

Daten: 31.08.-02.09., 21.-23.09., 12.-14.10., 26.-28.10.2012  
16.-18.11.2012 (Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: Fr. ca. 16.00 - 20.00 Uhr,  
Sa./So. ca. 08.30 - 19.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 03.08.2012  
Gebühren: 175,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
425,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ und  
Verpflegung)  
zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Verei-  
nen außerhalb von Rheinland-Pfalz  
Anmeldung: TVM (1)

### Trainer-C-Ausbildung Breitensport „Fitness und Gesundheit / Natursport Winter“ (120 LE)

Inhalte und weitere Informationen finden Sie im Fachbereich Schneesport ab Seite 88.

### Trainer-C-Ausbildung Breitensport „Fitness und Gesundheit / Natursport Sommer“ (120 LE)

Neben den gesundheitsorientierten Themenblöcken aus den Bereichen „Haltung und Bewegung“, „Herz-Kreislauf-Training“ und „Entspannung“ wird hier im Speziellen auf Bewegung in der Natur in Form von Walking, Nordic Walking, Joggen, Laufen und Wandern eingegangen.

#### Lehrgang Nr. 101

Daten: 09.-11.03., 30.03.-05.04.2012  
04.-06.05.2012 (Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: 1. Tag ab ca. 12.00 Uhr, weitere Tage jeweils ca.  
08.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 10.02.2012  
Gebühren: 175,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
425,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ und  
Verpflegung)  
zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Verei-  
nen außerhalb von Rheinland-Pfalz  
Anmeldung: TVM (1)



## Trainer-C-Ausbildung Breitensport „Fitness-Aerobic“ (120 LE)

Aerobic hat sich in den letzten Jahrzehnten als eine weitverbreitete Freizeitsportart im Verein etabliert und sich zu einem präventiven, gesundheitsförderlichen Sportangebot weiterentwickelt. Fitness-Aerobic ist ein „Allrounder“ geworden. Herz-Kreislauf-, Kraftausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining mit Musik sind die Hauptelemente, die primär in der Gruppe trainiert werden. Somit erlangen die Trainingsstunden einen hohen Kommunikations- und Motivationswert. Ziel ist es, ein „effektives“ Training zu gestalten. Neben theoretischem Hintergrundwissen wird besonders Wert auf die praktische Ausbildung gelegt. In den 120 Lerneinheiten werden unter anderem folgende Inhalte vermittelt:

- Sportübergreifendes Basiswissen
  - Sportbezogene allgemeine Grundlagen in Theorie und Praxis
  - Stundenbezogenes Hintergrundwissen in Theorie und Praxis
- Die Fitness-Aerobic-Trainerinnen und -Trainer können folgende Stundenprofile anbieten: Aerobic, Fatburner, Intervalltraining, Workout wie Bodystyling, Bodyshape, Bodytoning, BBP (Bauch, Beine, Po), Problemzongymnastik. Die Ausbildung ermöglicht den Trainerinnen und Trainern neue Trends und Strömungen nach adäquater Fortbildung anbieten zu können.

### Lehrgang Nr. 106

Daten: 31.08.-02.09., 21.-23.09., 12.-14.10.,  
26.-28.10.2012  
16.-18.11.2012 (Lernerfolgskontrolle)



Zeit: Fr. ca. 17.00 - 21.00 Uhr,  
Sa.+So. ca. 08.30 - 19.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 03.08.2012  
Gebühren: 250,00 EUR (inkl. Mittagessen)  
425,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ und  
Verpflegung)  
zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Verei-  
nen außerhalb von Rheinland-Pfalz  
Anmeldung: TVM (1)

## Ausbildungen 2. Lizenzstufe

Die Teilnahme-Voraussetzungen finden Sie auf Seite 9.

### Sport in der Prävention Profil „Herz-Kreislauf-Training“ (70 LE)

Diese Ausbildung qualifiziert Übungsleiter/innen Präventionsgruppen, insbesondere in dem Bereich Herz-Kreislauf-Training, eigenverantwortlich und kompetent zu leiten. Mit dieser Ausbildung ist die Qualifikation zur Beantragung des Gütesiegels „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ erreicht. Die abgeschlossene Ausbildung ist auch Teilnahmevoraussetzung für das DTB-Special „Cardio-Aktiv“, welches den Teilnehmern, die mit den Krankenkassen kooperieren möchten, empfohlen wird.

### Lehrgang Nr. 153

Daten: 04.-06.05., 01.-03.06., 15./16.06.2012 (Lerner-  
folgskontrolle)  
Zusatz- Es besteht die Möglichkeit auch das Profil  
information: „Haltung und Bewegung“ zu erhalten, wenn  
das Zusatzwochenende 11.-13.05.2012 (Zusatz-  
kosten: 70,00 EUR) absolviert wird.  
Zeit: Fr. ab 17.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig  
Ort: Mainz  
Meldeschluss: 15.04.2012  
Gebühren: 175,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
190,00 EUR (Regulärer Preis)  
Nichtmitglieder eines Vereins der rheinland-  
pfälzischen Turnverbände zahlen eine Zusatz-  
gebühr in Höhe von 50,00 EUR.  
Anmeldung: RhTB (2)

### Sport in der Prävention Profil „Haltung und Bewegung“ (70 LE)

Diese Ausbildung qualifiziert Übungsleiter/innen, Präventionsgruppen, insbesondere in den Bereichen Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik, eigenverantwortlich und kompetent zu leiten. Vermittelt werden in dieser Ausbildung u.a. Bau und Funktion des Haltungs- und Bewegungsapparates, Muskeltraining in der Prävention, Muskuläre Dysbalancen erkennen und beheben,

Funktionelle Gymnastik in Theorie und Praxis, Risiken und Grenzen, Mobilisation und Dehnung, Stabilisation und Kräftigung. Mit dieser Ausbildung ist die Qualifikation zur Beantragung des Gütesiegels „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ erreicht. Die abgeschlossene Ausbildung ist auch Teilnahmevoraussetzung für das DTB-Special „Rücken-Aktiv“, welches den Teilnehmern, die mit den Krankenkassen kooperieren möchten, empfohlen wird.

## Lehrgang Nr. 154

Daten: 04.-06.05., 11.-13.05., 15./16.06.2012 (Lernerfolgskontrolle)

Zusatzinformation: Es besteht die Möglichkeit auch das Profil „Herz-Kreislauf“ zu erhalten, wenn das Zusatzwochenende 01.-03.06.2012 (Zusatzkosten: 70,00 EUR) absolviert wird.

Zeit: Fr. ab 17.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig

Ort: Mainz

Meldeschluss: 15.04.2012

Gebühren: 175,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
190,00 EUR (Regulärer Preis)  
Nichtmitglieder eines Vereins der rheinland-pfälzischen Turnverbände zahlen eine Zusatzgebühr in Höhe von 50,00 EUR.

Anmeldung: RhTB (2)

## Sport in der Prävention Profil „Herz-Kreislauf-Training + Haltung und Bewegung“ (95 LE)

Die Inhalte dieser Ausbildung finden Sie in den Lehrgangsbeschreibungen LG 153 und LG 154.

## Lehrgang Nr. 155

Daten: 04.-06.05., 11.-13.05., 01.-03.06., 15./16.06. 2012 (Lernerfolgskontrolle)

Zeit: Fr. ab 17.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig

Ort: Mainz

Meldeschluss: 15.04.2012

Gebühren: 245,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
260,00 EUR (Regulärer Preis)  
Nichtmitglieder eines Vereins der rheinland-pfälzischen Turnverbände zahlen eine Zusatzgebühr in Höhe von 90,00 EUR.

Anmeldung: RhTB (2)

## Sport in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ incl. Special „Rückentraining“ (68 LE)

Diese Ausbildung qualifiziert Übungsleiter/innen, Präventionssportgruppen - insbesondere in den Bereichen Rückengymnastik und Funktionelle Gymnastik - eigenverantwortlich und kompetent zu leiten. Folgende Inhalte werden u.a. vermittelt: Bau und Funktion des Haltungs- und Bewegungsapparates, Muskeltraining in der Prävention, Muskuläre Dysbalancen erkennen und beheben, Funktionelle Gymnastik in Theorie und Praxis, Risiken und Grenzen, Mobilisation und Dehnung, Stabilisation und Kräftigung, Kräftigung mit Zusatzgeräten, Haltungsschulung.

## Lehrgang Nr. 102

Daten: 01.-03.06.2012 (Basis-Modul)  
29.06.-01.07.2012 (Aufbau-Modul)  
02.07.2012 (Special)  
18.08.2012 (Lernerfolgskontrolle)

Zeit: jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr

Ort: Koblenz

Meldeschluss: 04.05.2012

Gebühren: 250,00 EUR inkl. Mittagessen  
(15,00 EUR GYMCARD-Ermäßigung)  
zuzüglich 175,00 EUR für Übernachtung im DZ und Verpflegung, zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen außerhalb von RLP

Anmeldung: TVM (1)

Hinweis: Bei Teilnahme an einem weiteren Profil der 2. Lizenzstufe Prävention (außer Gesundheitsförderung im Kinderturnen) innerhalb von 2 Jahren wird das Basis-Modul erlassen.

## Sport in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“ incl. Special „Rücken-Aktiv“ (68 LE)

## Lehrgang Nr. 108

Daten: 07.-09.09.2012 (Basis-Modul)  
28.-30.09.2012 (Aufbau-Modul)  
01.10.2012 (Special)  
20.10.2012 (Lernerfolgskontrolle)





Zeit: jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 10.08.2012  
Gebühren: 250,00 EUR inkl. Mittagessen (15,00 EUR GYM CARD-Ermäßigung)  
zuzüglich 175,00 EUR für Übernachtung im DZ und Verpflegung  
zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz  
Anmeldung: TVM (1)  
Hinweis: Bei Teilnahme an einem weiteren Profil der 2. Lizenzstufe Prävention (außer Gesundheitsförderung im Kinderturnen) innerhalb von 2 Jahren wird das Basis-Modul erlassen.

## **Sport in der Prävention, Profil „Herz-Kreislauf-Training“ inkl. Special „Cardio-Aktiv“ (68 LE)**

Diese Ausbildung qualifiziert Übungsleiter/innen, Präventionssportgruppen, insbesondere in der Herz-Kreislauf-Prävention, eigenverantwortlich und kompetent zu leiten. Folgende Inhalte werden u.a. vermittelt: Aufbau und Funktion von Herz und Kreislauf, Ausdauer-Training in der Prävention, Inhalte und Methoden eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings (Walking, Jogging, Aerobic als Gesundheitssport, Spiele zur Ausdauererschulung).

### **Lehrgang Nr. 103**

Daten: 01.-03.06.2012 (Basis-Modul)  
29.06.-01.07.2012 (Aufbau-Modul)  
02.07.2012 (Special)  
18.08.2012 (Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 04.05.2012  
Gebühren: 250,00 EUR inkl. Mittagessen (15,00 EUR GYM CARD-Ermäßigung)  
425,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung)  
zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz  
Anmeldung: TVM (1)  
Hinweis: Bei Teilnahme an einem weiteren Profil der 2. Lizenzstufe Prävention (außer Gesundheitsförderung im Kinderturnen) innerhalb von 2 Jahren wird das Basis-Modul erlassen.

## **Sport in der Prävention, Profil „Entspannung und Stressbewältigung“ (60 LE)**

Diese Ausbildung qualifiziert Übungsleiter/innen, Präventionsgruppen, insbesondere im Bereich Entspannungstraining/Stressreduktion, eigenverantwortlich und kompetent leiten zu können. Folgende Inhalte werden u.a. vermittelt: Spannung und Entspannung, Atmen und Entspannen, Psychologie und Physiologie der Entspannung, Fernöstliche Bewegungsformen,

Dehnen und Entspannen, Lockern und Entspannen, Körperwahrnehmung, Kennen lernen unterschiedlicher Entspannungsmethoden.

Hinweis: Übungsleiter/innen mit dieser Qualifikation werden im Falle eines Kursangebotes im Verein nicht automatisch von Krankenkassen anerkannt.

### **Lehrgang Nr. 107**

Daten: 07.-09.09.2012 (Basis-Modul)  
28.09.-02.10.2012 (Aufbau-Modul inkl. Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: jeweils ca. 08.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 10.08.2012  
Gebühren: 250,00 EUR inkl. Mittagessen (15,00 EUR GYM CARD-Ermäßigung)  
425,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung)  
zuzüglich 150,00 EUR für Teilnehmer aus Vereinen außerhalb von Rheinland-Pfalz  
Anmeldung: TVM (1)  
Hinweis: Bei Teilnahme an einem weiteren Profil der 2. Lizenzstufe Prävention (außer Gesundheitsförderung im Kinderturnen) innerhalb von 2 Jahren wird das Basis-Modul erlassen.

## **DTB-Kursleiter- / DTB-Trainer-Ausbildungen**

### **DTB-Kursleiter „Entspannungstechniken“**

#### **DTB-Kursleiter-Ausbildung „Entspannungstechniken“ (25 LE)**

Entspannungstechniken spielen heutzutage eine große Rolle in der Stressprophylaxe und -bewältigung. Dabei gibt es so viele unterschiedliche Entspannungstechniken, wie es Menschen gibt. Diese Ausbildung bietet einen umfangreichen Einblick in die Vielfalt der Entspannungstechniken und wie man sie vermittelt. Techniken für den Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen vorgestellt und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden des Teilnehmers erlebbar gemacht.

Inhalte:

- Was ist Entspannung?
- Wirkung von Entspannungstechniken (Körper, Geist, Seele)
- Autogenes Training, PME, Qi Gong, Yoga
- Eutonie, Fantasiereisen, Atemtechniken, Suggestion und Meditation u.a.m.
- Kurzentspannungstechniken

- Anleitung von Entspannungsübungen
- Planung und Durchführung eines Entspannungskurses
- Modellstunden
- Transfer in den Alltag

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Entspannungstechniken“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Hinweis: Um die Inhalte dieser Ausbildung - über die Entspannungstechniken hinaus - auch als Kurs zur Stressbewältigung anbieten zu können, empfehlen wir die Weiterbildung Stressbewältigung zu besuchen.

## Lehrgang Nr. 114

Daten: 30.03.-01.04.2012

Zeit: Fr. ab ca. 16.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig

Ort: Koblenz

Meldeschluss: 02.03.2012

Voraussetzung: Basismodul „Gesundheitstraining“ oder gleichwertige/professionelle Ausbildung, u.a. ÜL-/Trainerlizenz (Bitte der Anmeldung entsprechenden Nachweis beifügen)

Gebühren: 165,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
230,00 EUR (Regulärer Preis)  
zuzüglich 60,00 EUR für 2 x Übernachtung im DZ/Frühstück

Frühbucherrabatt 15,00 EUR bei Buchung bis 29.02.2012

Anmeldung: TVM (1)

## DTB-Kursleiter/in „Pilates“ und DTB-Trainer/in „Pilates“

Die DTB-Trainer-Ausbildung Pilates umfasst insgesamt 5 Stufen. Nach den ersten beiden Stufen erhalten die Teilnehmer das Zertifikat: DTB-Kursleiter Pilates. Dieses berechtigt zur Teilnahme an den Stufen 3-5 und damit zum Abschluss des DTB-Trainer Pilates.

Die DTB-Trainer Ausbildung Pilates baut auf der Kursleiter-Weiterbildung auf und bietet zusätzliche Ideen und Variationsmöglichkeiten sowie mehr spezifisches Pilates-Wissen.

Die Stufen 3, 4 und 5 müssen in dieser Folge und bei einem Anbieter nacheinander absolviert werden. Es wird empfohlen, die Stufe 3 und 4 sowie den Supervisionskurs (Stufe 5) innerhalb von 2 Jahren zu absolvieren.

### Aufbau der DTB-Trainer-Ausbildung Pilates:

#### DTB-Kursleiter/in Pilates, Stufe 1

*Voraussetzungen:* Basismodul Fitnesstraining oder gleichwertige/professionelle Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz)

*Anerkennung:* Teilnahmebescheinigung sowie die Berechtigung zur Teilnahme an der Stufe 2.



#### DTB-Kursleiter/in Pilates, Stufe 2

*Voraussetzungen:* Teilnahme an Pilates Stufe 1, intensives eigenes Pilates-Training über mindestens 3 Monate.

*Anerkennung:* Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter Pilates“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden. Dies berechtigt zur Teilnahme am DTB-Trainer Pilates.



#### DTB-Trainer/in Pilates, Stufe 3

*Voraussetzungen:* Vorlage des Zertifikates zum DTB-Kursleiter Pilates; *Anerkennung:* Teilnahmebescheinigung und gleichzeitig die Berechtigung zur Teilnahme an der Stufe 4.



#### DTB-Trainer/in Pilates, Stufe 4

*Anerkennung:* Teilnahmebescheinigung und gleichzeitig die Berechtigung zur Teilnahme am Prüfungskurs Stufe 5.



#### DTB-Trainer/in Pilates, Stufe 5

*Voraussetzungen:* Teilnahme an Pilates Stufe 4  
*Anerkennung:* Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat mit dem Abschluss „DTB-Trainer/in Pilates“.

*Verlängerung des Zertifikates:* Alle 2 Jahre mit 8 Lerneinheiten fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

### DTB-Kursleiter-Ausbildung Pilates, Stufe 1 (25 LE)

„Pilates kennen lernen - Powerhouse, Muskeln und Methoden“:

- Joseph Pilates und seine Geschichte
- Bewegungsprinzipien der Pilates Methode
- Das Powerhouse und seine Muskulatur
- Erlernen der Atemtechnik
- Ausgewählte Übungen aus dem Mattenprogramm
- Integration der Übungen in den Unterricht
- Erweiterung des Übungsprogramms durch Einbeziehung des Pilates Balance Ball

#### Lehrgang Nr. 112

Daten: 16.-18.03.2012

Zeit: Fr. ab ca. 16.00 Uhr, Sa.+So. ganztags

Ort: Koblenz

Meldeschluss: 17.02.2012

Voraussetzung: Basismodul „Fitnesstraining“ oder gleichwertige/professionelle Ausbildung, u.a. ÜL-/Trainerlizenz (Bitte der Anmeldung entsprechenden Nachweis beifügen)

Gebühren: 165,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
230,00 EUR (Regulärer Preis)  
zuzüglich 60,00 EUR für 2 x Übernachtung im  
DZ/Frühstück  
Frühbucherrabatt 15,00 EUR bei Buchung bis  
29.02.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## DTB-Kursleiter-Ausbildung Pilates, Stufe 2 (25 LE)

„Pilates aufbauen - das Übungsprogramm erweitern“

- Erweitertes Übungsprogramm
- Pilates Anatomie
- Einsatz von Kleingeräten
- Stundenaufbau und Lehrverhalten
- Lernkontrolle

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmer das DTB-Kursleiter/in-Zertifikat Pilates mit unbegrenzter Gültigkeit.

## Lehrgang Nr. 118

Daten: 01.-03.06.2012  
Zeit: Fr. ab ca. 16.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 04.05.2012  
Voraussetzung: Teilnahme an der Stufe 1 (Kopie Teilnahmebescheinigung beifügen) sowie intensives eigenes Pilates-Training über mind. 3 Monate  
Gebühren: 165,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
230,00 EUR (Regulärer Preis)  
zuzüglich 60,00 EUR für 2 x Übernachtung im  
DZ/Frühstück  
Frühbucherrabatt 15,00 EUR bei Buchung bis  
29.02.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## DTB-Trainer-Ausbildung Pilates, Stufe 3 (25 LE)

„Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis - Pilates unterrichten und anleiten mit Pilates Equipment“

- Vertiefung der Basisübungen
- Einführung, Entwicklung und methodischer Aufbau von Pilates Übungen im mittleren und höheren Level
- Einführung von typischem Pilates Equipment, wie zum Beispiel Pilates Rolle, Pilates Circle, Sitzball. Erweiterung des Übungsrepertoires durch das Hinzunehmen der Geräte und zur Entwicklung neuer Stundenformate.
- Methodik: Wie baue ich Übungen an, wie baue ich sie langsam auf, Vermittlung von methodischen Reihen.
- Pilates-Trainingslehre - Wie erreichen meine Teilnehmer einen fortlaufenden und dauerhaften Trainingserfolg?
- Weiterführende Anatomie
- Übungen professionell instruieren
- Haltungs- und Bewegungsfehler bei der Durchführung des Trainings erkennen und gezielt korrigieren
- Aufbau einer Pilates-Stunde
- Ideenpool für den Stundenbeginn

- Modellstunden
- Kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung
- Prüfungsvorbereitung I

## Lehrgang Nr. 121

Daten: 24.-26.08.2012  
Zeit: Fr. ab ca. 16.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 27.07.2012  
Voraussetzung: Teilnahme an Stufe 2 (Kopie Kursleiter-Zertifikat Pilates beifügen)  
Gebühren: 165,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
230,00 EUR (Regulärer Preis)  
zuzüglich 60,00 EUR für 2 x Übernachtung im  
DZ/Frühstück  
Frühbucherrabatt 15,00 EUR bei Buchung bis  
29.02.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## DTB-Trainer-Ausbildung Pilates, Stufe 4 (25 LE)

„Gesundheitsfördernd und vielfältig - Gesundheits-Know-how“

- Einführung von fortgeschrittenen Pilates-Übungen mit typischen Pilates-Kleingeräten
- Wie gestalte ich eine harmonische Pilates-Stunde mit einem gelungenen Stundeneinstieg und einem passenden Stundenabschluss?
- Erarbeiten von Bewegungsverbindungen: Pilates Flow
- Kontraindikationen und Risikogruppen für das Pilates-Training
- Erarbeitung und praktische Demonstration von gesundheitsfördernden Aspekten des Pilates-Trainings
- Kraftaufbau und Stabilisation
- Modellstunden
- Kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung zur Prüfungsvorbereitung
- Prüfungsvorbereitung II
- Vergabe der Prüfungsthemen

Die Teilnehmer bekommen in Stufe 4 ein Prüfungsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und in Form einer praktischen Lehrprobe demonstriert wird.

## Lehrgang Nr. 152

Daten: 09.-11.03.2012  
Zeit: Fr. ab 15.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig  
Ort: Mainz  
Meldeschluss: 12.02.2012  
Voraussetzung: Teilnahme an der Stufe 3 (Kopie Teilnahmebescheinigung beifügen)  
Gebühren: 165,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
230,00 EUR (Regulärer Preis)  
Frühbucherrabatt 15,00 EUR bei Buchung bis  
29.02.2012  
Anmeldung: RhTB (3)

## Lehrgang Nr. 122

Daten: 02.-04.11.2012  
Zeit: Fr. ab ca. 16.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 05.10.2012  
Voraussetzung: Teilnahme an der Stufe 3 (Kopie Teilnahmebescheinigung beifügen)  
Gebühren: 165,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
230,00 EUR (Regulärer Preis)  
zuzüglich 60,00 EUR für 2 x Übernachtung im DZ/Frühstück  
Frühbucherrabatt 15,00 EUR bei Buchung bis 29.02.2012  
Anmeldung: TVM (1)

Frühbucherrabatt 15,00 EUR bei Buchung bis 29.02.2012

Anmeldung: RhTB (3)

## Lehrgang Nr. 125

Daten: 08./09.12.2012  
Zeit: jeweils ca. 09.00 - 19.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 09.11.2012  
Voraussetzung: Teilnahme an den Stufen 1 - 4 (Bitte der Anmeldung Kopien der Teilnahmebescheinigungen beifügen)  
Gebühren: 130,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
180,00 EUR (Regulärer Preis)  
zuzüglich 30,00 EUR für 1 x Übernachtung im DZ/Frühstück  
Frühbucherrabatt 10,00 EUR bei Buchung bis 29.02.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## DTB-Trainer-Ausbildung Pilates, Stufe 5 (20 LE)

„Das Ziel vor Augen - Supervisionskurs“

- Abgabe der schriftlichen Ausarbeitung an den Ausbildungsleiter
- Supervision der Teilnehmer, individuelles Coaching
- Praktische Lehrprobe
- Gemeinsamer Abschluss der DTB-Trainer-Ausbildung mit einem Pilates-Highlight

Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat mit dem Abschluss „DTB-Trainer Pilates“. Verlängerung des Zertifikates alle zwei Jahre mit 8 LE fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

## Lehrgang Nr. 111

Daten: 11./12.02.2012  
Zeit: jeweils ca. 09.00 - 19.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 13.01.2012  
Voraussetzung: Teilnahme an den Stufen 1-4 (Bitte der Anmeldung Kopien der Teilnahmebescheinigungen beifügen)  
Gebühren: 130,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
180,00 EUR (Regulärer Preis)  
zuzüglich 30,00 EUR für 1 x Übernachtung im DZ/Frühstück  
Frühbucherrabatt 10,00 EUR bei Buchung bis 29.02.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## Lehrgang Nr. 156

Daten: 05./06.05.2012  
Zeit: ganztägig  
Ort: Mainz  
Meldeschluss: 15.04.2012  
Voraussetzung: Teilnahme an den Stufen 1-4 (Bitte der Anmeldung Kopien der Teilnahmebescheinigungen beifügen)  
Gebühren: 130,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
180,00 EUR (Regulärer Preis)



## DTB-Kursleiter/in „Yoga“

Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl der Menschen zu aktivieren und zu verbessern. Es kommt der Suche der Menschen nach einem Ausgleich in einem von Hektik, Stress und Reizüberflutung geprägten Alltag entgegen. Yoga im Verein wird in der Regel die körperlichen Übungen des Yoga in den Mittelpunkt stellen. Diese Übungen wirken direkt auf den Körper, indem sie die Muskelkraft verbessern, das Gleichgewicht trainieren, die Flexibilität schulen und die Durchblutung fördern. Sie wirken aber auch auf Psyche und Kopf, indem sie helfen, sich besser zu entspannen, mit Stress besser klar zu kommen, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren und neue Energien zu mobilisieren.

Hinweis: Die Stufen 1 – 5 bauen aufeinander auf und müssen in entsprechender Reihenfolge gebucht werden. Die Stufen 3-5 müssen in dieser Folge und bei einem Anbieter nacheinander absolviert werden, da hier bereits die Abschluss-Supervision vorbereitet wird.

„Schnupperteilnehmer“, die keinen Abschluss machen wollen, können an den Modulen 1, 2 und 3 teilnehmen und diese als eigenständige Weiterbildung buchen.

### Aufbau der DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga:

#### DTB-Kursleiter/in Yoga, Stufe 1

Voraussetzungen: Basismodul Fitnesstraining oder gleichwertige/ professionelle Ausbildung (u.a. ÜL, Trainerlizenz); Eigene Yoga-Erfahrung

Anerkennung: Teilnahmebescheinigung



#### DTB-Kursleiter/in Yoga, Stufe 2

Anerkennung: Teilnahmebescheinigung



#### DTB-Kursleiter/in Yoga, Stufe 3

Anerkennung: Teilnahmebescheinigung



#### DTB-Kursleiter/in Yoga, Stufe 4

Anerkennung: Teilnahmebescheinigung



#### DTB-Kursleiter/in Yoga, Stufe 5

Voraussetzung: Um zur Supervision zugelassen zu werden, muss eigene Yoga-Erfahrung schriftlich nachgewiesen werden. Die Teilnehmer bekommen in der Stufe 4 ein Thema für eine Lehrprobe ausgehändigt.

Anerkennung: Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Yoga“

- Bewusstheit statt Perfektion
- Die Vielfältigkeit des Sonnengrußes
- Yoga-Atmung
- Statische und Dynamische Asana-Praxis
- Modellstunden

#### Lehrgang Nr. 113

Daten: 23.-25.03.2012

Zeit: Fr. ab ca. 16.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig

Ort: Koblenz

Meldeschluss: 24.02.2012

Voraussetzung: Basismodul „Fitnesstraining“ oder gleichwertige/professionelle Ausbildung, u.a. ÜL-/Trainer-Lizenz (Bitte der Anmeldung entsprechenden Nachweis beifügen) sowie eigene Yoga-Erfahrung

Gebühren: 165,00 EUR (GYMCARD-Preis)

230,00 EUR (Regulärer Preis)

zuzüglich 60,00 EUR für 2 x Übernachtung im DZ/Frühstück

Frühbucherrabatt 15,00 EUR bei Buchung bis 29.02.2012

Anmeldung: TVM (1)

#### DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga, Stufe 2 (25 LE)

„Energie im Fluss - Yoga rund um die Wirbelsäule“

- Energiefluss durch Aufrichtung
- Die innere und die äußere Haltung
- Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
- Energielehre, Energiemanagement, Energiefluss, die Chakren
- Zur Bedeutung des Gleichgewichts
- Yoga-Praxis: Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen
- Modellstunden

#### Lehrgang Nr. 116

Daten: 20.-22.04.2012

Zeit: Fr. ab ca. 16.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig

Ort: Koblenz

Meldeschluss: 23.03.2012

Voraussetzung: Teilnahme an der Stufe 1 (Kopie Teilnahmebescheinigung beifügen)

Gebühren: 165,00 EUR (GYMCARD-Preis)

230,00 EUR (Regulärer Preis)

zuzüglich 60,00 EUR für 2 x Übernachtung im DZ/Frühstück

Frühbucherrabatt 15,00 EUR bei Buchung bis 29.02.2012

Anmeldung: TVM (1)

#### DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga, Stufe 1 (25 LE)

„Das Feuer erwecken - Der Facettenreichtum des Hatha-Yoga“

- Geschichte, Hintergründe und philosophische Grundlagen
- Was ist Hatha-Yoga?
- Prinzipien des Hatha-Yoga

#### DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga, Stufe 3 (25 LE)

„Zur Ruhe kommen - Mit Yoga ins Gleichgewicht“

- Wahrnehmung und Entspannung
- Die Wahrnehmung lenken
- Spannungsausgleich

- Ruhe aushalten können
- Bewegung in Ruhe
- Östliche Entspannungsformen
- Asana-Praxis: Rotationen, Drehhaltungen, Umkehrhaltung (Pranayama)
- Wechselaatmung

## Lehrgang Nr. 157

Daten: 02.-04.03.2012  
Zeit: Fr. ab 15.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig  
Ort: Mainz  
Meldeschluss: 05.02.2012  
Voraussetzung: Teilnahme an der Stufe 2 (Kopie Teilnahmebescheinigung beifügen)  
Gebühren: 165,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
230,00 EUR (Regulärer Preis)  
Frühbucherrabatt 15,00 EUR bei Buchung bis 29.02.2012  
Anmeldung: RhTB (3)

## Lehrgang Nr. 117

Daten: 11.-13.05.2012  
Zeit: Fr. ab ca. 16.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 13.04.2012  
Voraussetzung: Teilnahme an der Stufe 2 (Kopie Teilnahmebescheinigung beifügen)  
Gebühren: 165,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
230,00 EUR (Regulärer Preis)  
zuzüglich 60,00 EUR für 2 x Übernachtung im DZ/Frühstück  
Frühbucherrabatt 15,00 EUR bei Buchung bis 29.02.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga, Stufe 4 (25 LE)

„Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis - Yoga unterrichten und anleiten“

- In sinnvollen Schritten zu einer Asana: Wie baue ich eine Position auf? Hinführungs- und Vorbereitungsübungen
  - Konzeption und Aufbau eines Yoga-Kurses
  - Anleiten im Unterricht
  - Zur Rolle und Aufgabe des Yoga-Lehrers: Körperausdruck, Teilnehmeransprache, Fragen als methodisches Mittel
  - Spezielle Unterrichtsprinzipien und -techniken des Yoga
- Die Teilnehmer bekommen in Stufe 4 ein Prüfungsthema ausgehändigt, welches in Form einer schriftlichen Ausarbeitung bearbeitet und in Form einer praktischen Lehrprobe demonstriert wird.

## Lehrgang Nr. 156

Daten: 27.-29.04.2012  
Zeit: Fr. ab 15.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig  
Ort: Mainz  
Meldeschluss: 01.04.2012

Voraussetzung: Teilnahme an der Stufe 3 (Kopie Teilnahmebescheinigung beifügen)

Gebühren: 165,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
230,00 EUR (Regulärer Preis)  
Frühbucherrabatt 15,00 EUR bei Buchung bis 29.02.2012  
Anmeldung: RhTB (3)

## Lehrgang Nr. 119

Daten: 22.-24.06.2012  
Zeit: Fr. ab 16.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 25.05.2012  
Voraussetzung: Teilnahme an der Stufe 3 (Kopie Teilnahmebescheinigung beifügen)  
Gebühren: 165,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
230,00 EUR (Regulärer Preis)  
zuzüglich 60,00 EUR für 2 x Übernachtung im DZ/Frühstück  
Frühbucherrabatt 15,00 EUR bei Buchung bis 29.02.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## DTB-Kursleiter-Ausbildung Yoga, Stufe 5 (20 LE)

„Den Gipfel erklimmen - Supervisionskurs“

- Abgabe der Stundenausarbeitungen
- Eigene Präsentation einer Stundenphase
- Feedback, Supervision und Coaching durch den Ausbildungsleiter
- Ausgabe der Zertifikate
- Die Gipfelerfahrung: Gemeinsamer Abschluss

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Yoga“ mit unbegrenzter Gültigkeit.

## Lehrgang Nr. 110

Daten: 04./05.02.2012  
Zeit: jeweils ca. 09.00 - 19.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 06.01.2012  
Voraussetzung: Teilnahme an den Stufen 1 - 4 (Bitte der Anmeldung Kopien der Teilnahmebescheinigungen beifügen). Um zur Supervision zugelassen zu werden, muss außerdem eigene Yoga-Erfahrung schriftlich nachgewiesen werden. Die Teilnehmer bekommen in der Stufe 4 ein Thema für eine Lehrprobe ausgehändigt.  
Gebühren: 130,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
180,00 EUR (Regulärer Preis)  
zuzüglich 30,00 EUR für 1 x Übernachtung im DZ/Frühstück  
Frühbucherrabatt 10,00 EUR bei Buchung bis 29.02.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## Lehrgang Nr. 120

Daten: 18./19.08.2012  
Zeit: jeweils ca. 09.00 - 19.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 20.07.2012  
Voraussetzung: siehe LG 110  
Gebühren: 130,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
180,00 EUR (Regulärer Preis)  
zuzüglich 30,00 EUR für 1 x Übernachtung im  
DZ/Frühstück  
Frühbucherrabatt 10,00 EUR bei Buchung bis  
29.02.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## Lehrgang Nr. 159

Daten: 18./19.08.2012  
Zeit: ganztägig  
Ort: Mainz  
Meldeschluss: 22.07.2012  
Voraussetzung: siehe LG 110  
Gebühren: 130,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
180,00 EUR (Regulärer Preis)  
Frühbucherrabatt 10,00 EUR bei Buchung bis  
29.02.2012  
Anmeldung: RhTB (3)

## DTB-Trainer/in „Aqua-Fitness“

### DTB-Trainer-Ausbildung „AquaFitness“ (50 LE)

Bewegung im Wasser macht Spaß, ist effektiv, gesund und gleichermaßen für Jung bis Alt geeignet. Diese Ausbildung qualifiziert, Aqua-Training mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung in verschiedenen Zielgruppen zu unterrichten. Die Weiterbildung schließt mit einer Prüfung ab, die theoretische und praktische Teile hat.

Inhalte:

- Physikalische Gesetzmäßigkeiten des Mediums Wasser
- Anatomisch-physiologische Grundlagen
- Basisbewegungen im Wasser
- Methodisch-didaktische Grundlagen
- Training von Kraft, Ausdauer, Koordination
- Körperwahrnehmung und Entspannung
- Spielerische Sequenzen
- Einsatz von Geräten und Musik
- Aufbau und Entwicklung einer AquaFitness-Stunde
- Öffentlichkeitsarbeit, Marketing, Kostenkalkulation

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Trainer/in AquaFitness“. Verlängerung des Zertifikates alle zwei Jahre mit mindestens 8 Lerneinheiten fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

## Lehrgang Nr. 115

Daten: 10.-15.04.2012  
Zeit: Di. ab 12.00 Uhr, Mi.-So. jeweils ganztägig

Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 09.03.2012  
Voraussetzung: Basismodul „Fitnessstraining“ oder gleichwertige/professionelle Ausbildung, u.a. ÜL-/Trainerlizenz (Bitte der Anmeldung entsprechenden Nachweis beifügen)  
Gebühren: 320,00 EUR inkl. Mittagessen (GYMCARD-Preis)  
450,00 EUR inkl. Mittagessen (Regulärer Preis)  
zuzüglich 150,00 EUR für 5 x Übernachtung im DZ/Frühstück  
Frühbucherrabatt 30,00 EUR bei Buchung bis 29.02.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## DTB-Weiterbildung Drums Alive®-Instructor

### DTB-Weiterbildung „Drums-Alive®-Instructor (15 LE)

Drums Alive® ist ein neuer Trend im GroupFitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. Drums Alive® ist für Jung und Alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten mit sich, u.a. Förderung der Durchblutung, Förderung der Sensomotorik, Stress- und Aggressionsabbau.

Inhalte:

- Modellstunden
- Grundpositionen und Basisschläge
- Theoretische Hintergründe
- Rhythmusschulung
- Drums Alive® unterrichten

Enthaltene Materialien: Umfangreiches Skript, DVD oder CD  
Nach aktiver Teilnahme erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „Drums Alive®-Instructor/-in“. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen Drums Alive® anzubieten.

## Lehrgang Nr. 124

Daten: 01./02.12.2012  
Zeit: jeweils ca. 09.00 - 19.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 02.11.2012  
Voraussetzung: Basismodule „Fitnessstraining“, „Aerobic & Step“ oder „Workout & Stretch“ oder gleichwertige/professionelle Ausbildung, u.a. ÜL-/Trainerlizenz (Bitte der Anmeldung entsprechenden Nachweis beifügen), Ausreichendes Takt- und Musikgefühl  
Gebühren: 180,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
220,00 EUR (Regulärer Preis)

# Aus- und Fortbildungen GYMWELT

zuzüglich 30,00 EUR für 1 x Übernachtung im  
DZ/Frühstück  
Frühbucherrabatt 10,00 EUR bei Buchung bis  
29.02.2012

Anmeldung: TVM (1)

## DTB-Weiterbildung Stressbewältigung

### DTB-Weiterbildung „Stressbewältigung“ (25 LE)

In der gesundheitlichen Prävention rückt das Thema Stressbewältigung immer mehr in den Vordergrund, denn Stress empfindet heutzutage nahezu jede/r - zumindest zeitweilig. Er führt zu physiologischen und psychologischen Reaktionen unseres Körpers und kann langfristig zu Erschöpfung und Krankheit führen. In dieser Ausbildung wird vermittelt, wie gestresste Menschen durch persönliche Erkenntnisse und individuelle Strategien wieder ins Gleichgewicht kommen können. Dies ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Stress und das Erleben von mehr Lebensfreude und positiver Energie.

Inhalte:

- Was ist Stress? Was ist Burnout?
- Physiologische und psychophysiologische Reaktionen des Körpers
- Stressprophylaxe-Maßnahmen für Körper und Geist
- Balance der Lebensbereiche, Rollen, Antreiber, Werte, Zeitmanagement
- Umgang mit akutem Stress (Notfalltechniken)
- Planung und Durchführung eines Stressbewältigungskurses
- Modellstunden
- Transfer in den Alltag

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Weiterbildung Stressbewältigung“ mit unbegrenzter Gültigkeit.

### Lehrgang Nr. 123

Daten: 09.-11.11.2012

Zeit: Fr. ab ca. 16.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig

Ort: Koblenz

Meldeschluss: 12.10.2012

Voraussetzung: Basismodul „Fitnessstraining“ oder gleichwertige/professionelle Ausbildung, u.a. ÜL-/Trainer-Lizenz (Bitte der Anmeldung entsprechenden Nachweis beifügen)

Gebühren: 165,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
230,00 EUR (Regulärer Preis)  
zuzüglich 60,00 EUR für 2 x Übernachtung im  
DZ/Frühstück  
Frühbucherrabatt 15,00 EUR bei Buchung bis  
29.02.2012

Anmeldung: TVM (1)

## Fortbildungen

### GYMWELT



## Aerobic und Fitness

### Step Ideas and Toning (8 LE)

Kreative Ideen rund um das Thema Step werden Euch in diesem Praxis-Workshop begeistern. Drei Modellstunden aus den Bereichen Step, Choreographie und Toning - alle mit anschließender Besprechung von Aufbau und Choreographie.

### Lehrgang Nr. 500

Datum: 29.01.2012

Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr

Ort: Koblenz

Referent: Adriano Valentini

Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)

Meldeschluss: 13.01.2012

Voraussetzung: Mittelstufe / Fortgeschrittene

Anmeldung: TVM (1)





## HOOPin® und „Start with Dance“ (8 LE)

Dieser Lehrgang ist zweigeteilt:

### 10.00 - 12.00 Uhr: HOOPin®

Beim HOOPin® werden die Grundtechniken des HOOPin® (z.B. Schwingen des Reifens um die Taille, um die Hüfte, über Kopf, um den Körper herum) vermittelt und mit klassischen Elementen aus der Aerobic und dem Bodyworkout kombiniert. Das Intervalltraining macht HOOPin® nicht nur zum effektiven Fatburner, sondern kräftigt zudem die gesamte Rumpfmuskulatur und steigert die sensomotorischen und koordinativen Fähigkeiten.

### 12.30 - 17.00 Uhr: Start with Dance

Du bist Trainerin und liebst es zu Tanzen. Es fehlen Dir aber die nötigen Basics, um selbst Dancestunden zu unterrichten? Bei „Start with Dance“ erhältst Du einen kleinen Einblick in die Dance-Styles Hip Hop, House und Ladylike. Come on and dance with me.

## Lehrgang Nr. 710

Datum: 04.03.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Maria Giegerich  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 10.02.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## Aerobic meets Dance (8 LE)

Erlebe einen Tag geballt mit Spaß, vielen neuen Ideen und Anregungen für Deine Dance-Aerobic-Stunden. Durch die Kombination von klassischen Aerobic-Schritten, Dance-Elementen und fetziger Musik entstehen Deine Choreographien, die in einem tollen Finale enden.

## Lehrgang Nr. 501

Datum: 10.03.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Heike Meidinger  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 24.02.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## Step and Toning (8 LE)

Ein bunter Mix aus fetzigen Step-Choreographien und verschiedenen Stundenbildern für abwechslungsreiche Toning-Stunden. Dabei werden Hanteln, Flexi-Bar, oder auch nur mal ein Handtuch als Hilfsmittel eingesetzt.

## Lehrgang Nr. 502

Datum: 16.06.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Heike Meidinger  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 01.06.2012  
Voraussetzung: Grundkenntnisse Step  
Anmeldung: TVM (1)

## Aqua-Fitness mit Hilfsmitteln (5 LE)

In diesem Workshop arbeiten wir mit Poolnudeln, Aquadiscs, Aquagürtel und noch mehr. Mit Hilfe der Nudeln lassen sich Kraft, allgemeine Ausdauer und der Gleichgewichtssinn trainieren. Für die Aquadisc gilt: Egal ob Seniorensportler oder Bodybuilder, Einsteiger oder Fortgeschrittene, die Aqua Disc wird jedem Anspruch gerecht und eignet sich ebenso hervorragend für flaches als auch für tiefes Wasser. Der Aquagürtel kommt nicht nur beim Aquajogging zum Einsatz. Er ist im Wasser die ideale Auftriebshilfe!

## Lehrgang Nr. 711

Datum: 17.06.2012  
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Koblenz oder nähere Umgebung  
Referent: Rita Schröder-Doetsch  
Gebühren: 22,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
25,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 01.06.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## Easy Step (8 LE)

Step-Kurse auf einfachem Niveau spannend und abwechslungsreich zu gestalten ist gar nicht so einfach. Einerseits möchte man die Teilnehmer nicht überfordern, andererseits sollen die Kurse auch nicht langweilig werden. Adriano zeigt Euch, wie man Kurse ohne schwierige Choreographien kreativ gestaltet und sinnvoll aufbauen kann. Anhand von vielen Praxisbeispielen mit anschließender Besprechung von Aufbau



und Choreographie werdet Ihr viele „easy“ umzusetzende Ideen mit nach Hause nehmen und Eure Kursteilnehmer begeistern.

## Lehrgang Nr. 503

Datum: 01.09.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Adriano Valentini  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 17.08.2012  
Voraussetzung: Grundschr. Step  
Anmeldung: TVM (1)

## Step-Variationen (8 LE)

Erlebe, wie vielfältig und abwechslungsreich Du Dein Step verwenden kannst. Längsstep, Doublestep und andere tolle Ideen bringen jede Menge Spaß in Deine Kurse. Mit klar strukturierenden, logisch nachvollziehbaren Aufbaumethoden und verschiedenen Schneidetechniken zeige ich Dir, wie Du aus einfachen Schritten immer wieder neue spannende Choreographien zauberst, die Deine Teilnehmer begeistern werden.

## Lehrgang Nr. 504

Datum: 22.09.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Heike Meidinger  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 07.09.2012  
Voraussetzung: Mittelstufe / Fortgeschrittene  
Anmeldung: TVM (1)

## Aqua-Fitness - Anwendung verschiedener Geräte sowie Kleine Spiele im Wasser (5 LE)

Hanteln, Bälle, Stäbe - jedes Hilfsmittel für sich bietet eine Menge an Möglichkeiten, um Eure Aquafitness-Stunde variantenreich immer wieder auf's Neue zu gestalten. Auch in der Kombination bieten diese Geräte einiges. Lasst Euch überraschen.

Spiele im Wasser - wie an Land. So lockern Spiele Eure Stunden auf, bringen viel Spaß und das Training läuft praktisch „nebenbei“.

## Lehrgang Nr. 712

Datum: 21.10.2012  
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Koblenz oder nähere Umgebung  
Referent: Heike Hermes  
Gebühren: 22,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
25,00 EUR (Regulärer Preis)

Meldeschluss: 05.10.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## Gesundheitssport und Gymnastik

### WWW – „Weiterbildung, Wohlfühlen, Wellness“ Neu: Outdoor-Pool (4 LE)

Eine Fortbildung des Turngau Nahetal in Kooperation mit dem bekannten Romantik Hotel & Vital Spa „Bollant`s im Park“: 10.45 Uhr Anreise + Begrüßung / 11.00-13.30 Uhr: Aqua-Fitness incl. Aqua-Jogging. Danach Ruhen, Spazieren und leichtes Mittagessen / Ab 14.30 Uhr Carpe vino: Rücken Harmonie Massage: Genießen Sie eine entspannende Rückenmassage - ganz individuell nach Ihren Bedürfnissen - von unseren Wellness-Massagetherapeuten. Nutzung des Ruhe- & Saunazentrums, Dach-Terrassenfreibad, Finnische Sauna, Bio-Kräutersauna, Asia Dampfbad, Kinesis-Fitness-Studio, Wellnessbar, Ruheoasen. In dieser Zeit können Sie auch eigene Behandlungswünsche und Therapien genießen. Tipp: Nach dem Rasulbad empfiehlt sich eine schöne Massage oder kosmetische Behandlung. Bitte unbedingt für eigene Therapien / Behandlungswünsche Termin direkt mit der Wellness-Rezeption vereinbaren (Tel: 06751/9339166). Diese Zusatzbehandlungen sind nicht im Preis enthalten und müssen an der Wellness-Rezeption extra bezahlt werden (10% Rabatt auf Einzelbehandlungen).

### Lehrgang Nr. 908

Datum: 29.01.2012  
Zeit: ab 10.45 Uhr - offenes Ende  
Ort: Bad Sobernheim, Romantik Hotel „Bollant`s im Park“ ([www.bollants.de](http://www.bollants.de))  
Referent: Claudia Hoseus  
Gebühren: 80,00 EUR (Vereinsmitglieder)  
90,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 03.01.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76, 55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236, E-Mail: [geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de](mailto:geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de)



## Elemente des Funktionellen Trainings / Tanztrainings / Yoga und Pilates mit Kleingeräten (8 LE)

Funktionelles Training bringt Abwechslung und Spaß in die Kursstunden. Effektiv für den Körper, eine Wohltat für den Geist. In diesem Workshop werden sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene (heraus-)gefordert. Es werden dreidimensionale Bewegungen aus dem Alltag und aus unterschiedlichen Sportarten mit Haltungen kombiniert. Die Bewegungsabläufe entsprechen Alltagsbewegungen oder spezifischen Sportartenausführungen. Dadurch werden viele Muskeln gleichzeitig angesprochen. Sie erhalten durch den vielfältigen Einsatz von Kleingeräten einen großen Ideenpool.

### Lehrgang Nr. 720

Datum: 03.03.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Kristin Aurisch  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 10.02.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## WWW – „Weiterbildung, Wohlfühlen, Wellness“ Neu: Outdoor-Pool (4 LE)

Eine Fortbildung des Turngau Nahetal in Kooperation mit dem bekannten Romantik Hotel & Vital Spa „Bollant´s im Park“:  
10.45 Uhr Anreise, Begrüßung / 11.00-12.30 Uhr Aqua-Aerobic mit Handgeräten / 12.30 Uhr Ruhen, Spazieren gehen / 13.00-14.00 Uhr leichtes Mittagessen / 14.00-15.30 Uhr: Yoga für den Rücken / Ab 15.30 Uhr Rasulbad – Dauer: 30 min jeweils 5-6 Personen (Heilschlamm-Ganzkörpereinreibung im Kräuterdampfbad)  
Weitere Beschreibung siehe LG 908.

### Lehrgang Nr. 910

Datum: 11.03.2012  
Zeit: ab 10.45 Uhr - offenes Ende  
Ort: Bad Sobernheim, Romantik Hotel  
„Bollant´s im Park“ ([www.bollants.de](http://www.bollants.de))  
Referent: Claudia Hoseus



Gebühren: 68,00 EUR (Vereinsmitglieder)  
78,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 11.02.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76,  
55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236,  
E-Mail: [geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de](mailto:geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de)

## ÜL-Treff 2012 „Fit und beweglich durch den Frühling“ Fitness-Rücken-Entspannungs-Mix (8 LE)

In diesem WS erlebst Du viele neue Ideen rund um Fitness Rücken und Entspannung. Am Vormittag erlebst Du ein neuartiges Programm rund um das Thema Fitness. Nach einer intensiven Aufwärmphase wechseln sich Beweglichkeitsübungen und herausfordernde Kräftigungsübungen ab. Ein tolles Programm, um fit und beweglich zu bleiben. Am Nachmittag werden wir ein Programm rund um das Thema Rücken durchführen. Hierbei kommt der Redondball zum Einsatz. Bei diesem Programm geht es um bewusste Rückenfitness, die sich aus effektiven Kräftigungs-Stabilisations-Wahrnehmungs-Dehnungsübungen und gezielten Wirbelsäulen- und Nackenübungen zusammensetzt. Außerdem werden wir eine Reihe von wunderschönen, ungewöhnlichen Entspannungsübungen durchführen. Ein Tag voller Praxis mit vielen neuen Ideen!

### Lehrgang Nr. 911

Datum: 17.03.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Montabaur, Turnhalle Peter-Altmeier-Gymnasium  
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte  
Referent: Anne Pröll  
Gebühren: 25,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
28,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 10.03.2012  
Anmeldung: Karla Thiede, Krokusstr. 4, 56410 Montabaur,  
Tel./Fax 02602/17254

## Pilates für mehr Stabilität und Bewegung (8 LE)

Von Einzelübungen zu kleinen Flows. Für den Gesundheits-sport ergänzend gibt es Vorschläge für den Einstieg und Stundenausklang. Der Lehrgang wird zur Verlängerung des DTB-Trainers Pilates anerkannt.

### Lehrgang Nr. 721

Datum: 31.03.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Andrea Flach-Meyerer  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 16.03.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## Neue Aspekte in der Wirbelsäulengymnastik (5 LE)

Neue Erkenntnisse zeigen, dass die Wirbelsäulengymnastik nicht mehr mit Übungen auskommt, die nur dazu da sind, muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Das moderne, zeitgemäße Rückentraining setzt an dem neuen biopsychosozialen Modell an und geht somit weit über die bekannten Übungen hinaus. Wie also kannst Du ein vielseitiges, umfassendes, ganzheitliches Wirbelsäulentraining aufbauen? Was ist wichtig und was sollte Deine Übungspraxis beinhalten? Wie entstehen Rückenprobleme und was hilft den Teilnehmern, die Rückenschmerzen haben, tatsächlich? Mit diesen Fragen werden wir uns in Theorie und vor allem mit praktischen Beispielen beschäftigen. In der Praxis werden wir bekannte Übungen erweitern und vertiefen, z.B. Haltungsaufbau und Balance, Körperwahrnehmung in Anlehnung an M. Feldenkrais, Atembeobachtung, diverse Entspannungsübungen, Visualisierungen und Affirmationen.

### Lehrgang Nr. 722

Datum: 21.04.2012  
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Susanne Klausmann  
Gebühren: 22,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
25,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 05.04.2012  
Teilnehmerkreis: Anfänger, aber auch Übungsleiter, die schon lange diese Kurse unterrichten.  
Anmeldung: TVM (1)

## Funktionelles Zirkeltraining (FT-Zirkel) (8 LE)

Zirkeltraining ist eine attraktive Angebotsform für den Turnverein, da das Training abwechslungsreich ist, Männer und Frauen anspricht und die verwendeten Geräte nicht für jeden einzelnen angeschafft werden müssen. Unter dem Motto „Fitnesscenter Turnhalle“ bietet das funktionelle Zirkeltraining ein sehr modernes Konzept für Vereine bis hin zur Möglichkeit der Einrichtung eines „festen“ Zirkels in einem gesonderten Raum als Einstiegs-Fitnessstudio. Das Konzept des funktionellen Zirkeltrainings basiert auf dem aktuellsten Stand der Wissenschaft. Es vereint funktionelle Kräftigungsübungen, Core-Training und sensomotorisches Training. Neun aufeinander aufbauende Zirkel bieten Spaß und optimales Training für alle.

### Lehrgang Nr. 723

Datum: 22.04.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Andrea Neugebauer  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 05.04.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## Fitness - Der Körper ist Dein Zuhause (8 LE)

Dieser Lehrgang stellt die körperliche und geistige Fitness in den Vordergrund und setzt sich aus 3 Teilen zusammen: Kraft & Beweglichkeit, Cardio Power zur Förderung der Lebensfreude, los lassen & zur Ruhe kommen. Es werden große und kleine Muskeln aktiv beansprucht, das Herz-Kreislauf-System und das Thema Dehnen angesprochen. Ganzheitliches Unterrichten, Grundsätze der „Neuen Rückenschule“ und den Mut zum Einfachen, bieten Trainingsalternativen für Jedermann/frau.

### Lehrgang Nr. 724

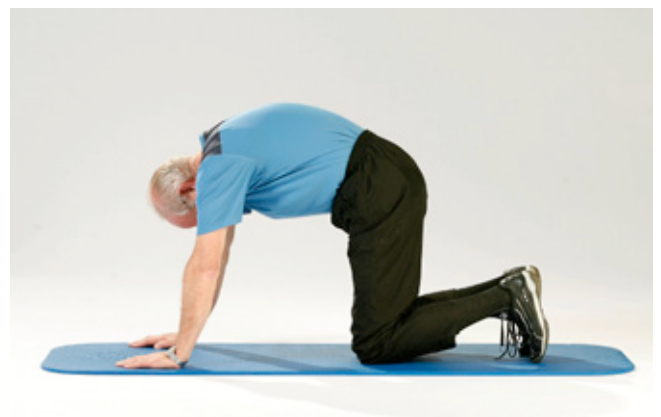
Datum: 06.05.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Anja Turleyski  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 20.04.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## Be in Balance (8 LE)

Schulung und Training der Sensomotorik. Koordination, Gleichgewicht und Kraftausdauer des gesamten Körpers wird mit und ohne Trainingsgeräte in Begleitung rhythmisch-dynamischer Musik geschult. Von Choreographie über Trainingseinheiten in verschiedenen Ebenen und einem Kursmanual ist alles dabei, was dem Kursteilnehmer neuen Schwung und Ideen für z.B. Bodyforming, Rückenurse, Entspannungskurse, etc. bietet.

### Lehrgang Nr. 725

Datum: 10.06.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Andrea Neugebauer  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 25.05.2012  
Anmeldung: TVM (1)



## DTB-Special Rücken-Aktiv (8 LE)

Dieses Special befähigt Übungsleiter zur Durchführung des neuen Einsteiger-Kursprogramms Rücken-Aktiv. Der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen stellt einen Schwerpunkt des Kurskonzepts dar. Alle Teilnehmer/innen erhalten umfangreiches Kurs-Material, welches neben den Grundlagen der Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik auch Stundenbilder/ Unterrichtsmaterial für den Kursleiter, Teilnehmerunterlagen sowie Formularvordrucke zur Organisation/Umsetzung des Kurses und Kooperation mit den Krankenkassen erhält.

### Lehrgang Nr. 161

Datum: 24.06.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Mainz  
Referent: DTB-Team  
Gebühren: 45,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
50,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 28.05.2012  
Voraussetzung: ÜL-Lizenz 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention Profil „allgemeine Prävention“, „Haltung und Bewegung“  
Anmeldung: RhTB (2)

## Tagesspecial Pilates (8 LE)

Pilates Fortbildung – von den Füßen bis zum Scheitel. Die muskulären Verknüpfungen in unserem Körper bringen uns immer wieder zum Staunen. Mit dem Geist als Trainer geht es um erspüren und erleben von Bewegungsverbindungen, die als Flows ein ganz besonderes Erlebnis sind. Das Tagesspecial verlängert auch den DTB-Trainer/in Pilates.

### Lehrgang Nr. 162

Datum: 25.08.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Mainz  
Referent: Andrea Flach-Meyerer  
Gebühren: 30,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 29.07.2012  
Voraussetzung: Fortgeschrittene Pilates Level 2/3  
Anmeldung: RhTB (3)

## DTB-Special Cardio-Aktiv (8 LE)

Dieses Special dient der Einführung in das Kurskonzept Cardio-Aktiv. Dieses Kursprogramm zeichnet sich durch ein abwechslungsreiches Heranführen an ein Herz-Kreislauf-Training aus. Bewegungsformen wie Power-Walking und Walk-Aerobic sind Inhalte des Programms, welche die Kursteilnehmer/innen zu einer langfristigen Verhaltensänderung führen soll. Alle Teilnehmer/innen erhalten umfangreiches Kurs-Material, welches neben den Grundlagen des Herz-Kreislauf-Trainings auch Stundenbilder/ Unterrichtsmaterial für den Kursleiter, Teilneh-

merunterlagen sowie Formularvordrucke zur Organisation/Umsetzung des Kurses und Kooperation mit den Krankenkassen erhält.

### Lehrgang Nr. 163

Datum: 23.09.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Mainz  
Referent: DTB-Team  
Gebühren: 45,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
50,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 26.08.2012  
Voraussetzung: 2.Lizenz Sport in der Prävention Profil „allgemeine Prävention“, „Herz-Kreislauf-Training“  
Anmeldung: RhTB (2)

## Yoga für eine gesunde und bewegliche Wirbelsäule (8 LE)

Flexibilität und Stabilität in ein harmonisches Zusammenspiel bringen, den Atem bewusst erleben, Stärkung der inneren und äußeren Haltung sind die Themen dieser Fortbildung.

### Lehrgang Nr. 726

Datum: 29.09.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Andrea Flach-Meyerer  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 14.09.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## Flexi-Bar® (8 LE)

Alles Wissenswerte über das Training mit dem Flexi-Bar® in Theorie und Praxis. Praxis: Schwungtechnik, praktische Umsetzung für das Training. Theorie: Schwingen mit dem Flexi-Bar®. Was passiert in mir? Grundkenntnisse zum Core-Training. Nach diesem Tag haben Sie das nötige Know-How für einen erstklassigen Unterricht im Bereich Sensomotorik und Tiefenmuskulatur mit dem Flexi-Bar®.

### Lehrgang Nr. 727

Datum: 30.09.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Andrea Neugebauer  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 14.09.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## Ganzheitliches Rückentraining (8 LE)

Hier arbeiten wir auf den unterschiedlichen Ebenen, die sich auf den Rücken auswirken: Effektive Übungen für den Körper

dienen der Beweglichmachung, Entspannung und Stabilisation des Rückens. Unterschiedliche Mentalübungen lassen den Geist entspannen. Atemübungen verbinden Körper und Geist und führen zur tieferen inneren Ruhe. Außerdem werden Stressende Energieräuber und belastende Gedanken beleuchtet und Techniken erlebt, wie man damit im Alter umgehen kann. Tolle Übungen und Ideen für Dich und Deine Gruppe.

## Lehrgang Nr. 728

Datum: 21.10.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Anne Pröll  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 05.10.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## WWW – „Weiterbildung, Wohlfühlen, Wellness“ Neu: Outdoor-Pool (4 LE)

Eine Fortbildung des Turngau Nahetal in Kooperation mit dem bekannten Romantik Hotel & Vital Spa „Bollant´s im Park“:  
10.45 Uhr Anreise, Begrüßung / 11.00-12.30 Uhr Aqua-Aerobic / 12.30 Uhr Ruhen, Spazieren gehen / 13.00-14.00 Uhr leichtes Mittagessen / 14.00-15.30 Uhr: Yoga Nidra und Meditation Training / Ab 15.30 Uhr Traubenkernpeeling im Dampfbad – Dauer: 30 min jeweils 5-6 Personen (Heilschlamm-Ganzkörpereinreibung im Kräuterdampfbad)  
Weitere Beschreibung siehe LG 908. (Seite 34)

## Lehrgang Nr. 913

Datum: 04.11.2012  
Zeit: ab 10.45 Uhr - offenes Ende  
Ort: Bad Sobernheim, Romantik Hotel „Bollant´s im Park“ ([www.bollants.de](http://www.bollants.de))  
Referent: Claudia Hoseus  
Gebühren: 68,00 EUR (GYMCARD-Preis und Vereinsmitglieder)  
78,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 06.10.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76,  
55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236,  
E-Mail: [geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de](mailto:geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de)

## Workout 2012 - Rund um den Ball (8 LE)

Das Einsetzen von Trainingsgeräten kann einen Workoutkurs abwechslungsreicher gestalten und neue Reize setzen. Das Verwenden von Bällen ist dabei sehr vielfältig. Neben Koordinationstraining können sie auch im Kraftausdauerbereich eingesetzt werden.  
In diesem praxisorientierten Workshop werden u.a. der Rondoball und der große Ball (Pezziball, Fitball) eingesetzt. Sowohl für Koordinationstraining, als auch für klassische Workout-Übungen.

## Lehrgang Nr. 164

Datum: 03.11.2012  
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr  
Ort: Mainz  
Referent: Sara Hauser  
Gebühren: 30,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 14.10.2012  
Anmeldung: RhTB (3)

## Beckenbodentraining (4 LE)

Regelmäßiges Training ist wichtig für einen gesunden Beckenboden.

## Lehrgang Nr. 914

Datum: 17.11.2012  
Zeit: 09.30 - 13.00 Uhr  
Ort: Kastellaun, Turnhalle  
Leitung: Ute Link  
Referent: Sandra Schmaus-Vollmer  
Gebühren: 15,00 EUR  
Meldeschluss: 08.11.2012  
Sonstiges: Bitte Matte mitbringen.  
Anmeldung: Turngau Hunsrück, Tel. 06763-543773,  
E-Mail: [info@tg-hunsrueck.de](mailto:info@tg-hunsrueck.de),  
Infos Tel. 06763-543773



## Entspannung und Stressbewältigung

### Hormon-Yoga (4 LE)

Hormon-Yoga hilft Frauen, ihre hormonelle Balance wieder zu finden.

#### Lehrgang Nr. 915

Datum: 25.02.2012  
Zeit: 09.30 - 13.00 Uhr  
Ort: Kastellaun, Turnhalle  
Leitung: Ute Link  
Referent: Melanie Jai Kaur Klumpp  
Gebühren: 15,00 EUR  
Meldeschluss: 16.02.2012  
Sonstiges: Bitte Decke, kleines Kissen und Matte mitbringen.  
Anmeldung: Turngau Hunsrück, Tel. 06763-543773,  
E-Mail: info@tg-hunsrueck.de,  
Infos Tel. 06763-543773

### Entspannung als wohltuendes Element einer Sportstunde (8 LE)

Zur Entspannung nach einer anstrengenden und ausgleichenden Bewegungseinheit gibt es unterschiedliche Möglichkeiten für ein kleines Verwöhnprogramm, wie z.B. Achtsamkeitsübungen, Body-Scan, Phantasiereisen, Massageeinheiten, sanftes Stretching oder Bewegungskombinationen u.v.m.

#### Lehrgang Nr. 730

Datum: 24.03.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Panja Wernz  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 09.03.2012  
Anmeldung: TVM (1)

### Qigong Yangsheng (15 LE)

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong / 8 Brokate. Der Anwendungsbereich von Qigong ist breit und umfasst Gesundheitsbildung, Gesunderhaltung, Prävention, Schulung von Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie Entspannung und Stressreduktion. Die Übungen werden den individuellen Bedingungen des Übenden angepasst und ausgewählt. Qigong-Übungen können unabhängig von Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand von jedem erlernt und geübt werden. Die Bewegungsmuster und Schrittformen sind symmetrische Haltungen, diagonale Entfaltungen und verschiedene Schritte.

#### Lehrgang Nr. 165

Datum: 14./15.04.2012  
Zeit: Samstag: 09.00 - 18.00 Uhr  
Sonntag: 09.00 - 12.00 Uhr  
Ort: Mainz  
Referent: Alois Anselment  
Gebühren: 70,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
80,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 18.03.2012  
Anmeldung: RhTB (3)

### Individuelle Entspannungsübungen für die Gruppenarbeit (8 LE)

Wie kann ich mit Hilfe von verschiedenen Elementen aus unterschiedlichen Entspannungsverfahren meine Übungsstunde mit 10-minütigen Entspannungsübungen individuell gestalten. Für den Stundenaufbau werden Elemente aus folgenden Verfahren geübt und für jeden ausgearbeitet:

- Klassische Verfahren, z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung
- Moderne Verfahren, z.B. Imaginative Verfahren, Klangschalentherapie, Achtsamkeitsübungen, Rituale
- Traditionelle Verfahren, z.B. Qigong, Tai Chi Chuan und Meditation

#### Lehrgang Nr. 731

Datum: 28.04.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Anke Brühl-Tschuck  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 13.04.2012  
Anmeldung: TVM (1)

### Kennen lernen von Klangschalen in Übungsstunden (5 LE)

Erstes Kennenlernen der Klangschalen, Klangschalentypen, Wirkungsweise, Einsatz der Klangmassage in den Übungsstunden.

#### Lehrgang Nr. 732

Datum: 08.09.2012  
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Anke Brühl-Tschuck  
Gebühren: 22,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
25,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 24.08.2012  
Anmerkung: max. Teilnehmerzahl: 12  
Anmeldung: TVM (1)

## **Bewegen - Dehnen - Entspannen, Stressabbau durch aktive Entspannung (8 LE)**

Ein zeitgemäßes Stundenprofil für Menschen, die sich einfach etwas Gutes gönnen wollen, ohne den Stress von schwierigen Choreographien oder kräfteraubenden Übungen. In diesem Seminar werden wir einfache Bewegungsrituale zum Abbau von körperlichen Verspannungen durchführen. Anschließend Dehnungsübungen dienen der Verbesserung der Beweglichkeit und fördern die Ruhe und Achtsamkeit auf den eigenen Körper. Entspannungsübungen aus unterschiedlichen Bereichen (Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training) runden die Stunde ab. Dieses Programm dient dem Stressabbau, ermöglicht im Alltag gelassener zu bleiben. Tipps zum besseren Schlaf und kurze Schnellentspannungstechniken runden das Programm ab, so dass ein erster Schritt zur Stressbewältigung möglich wird.

### **Lehrgang Nr. 733**

Datum: 20.10.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Anne Pröll  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 05.10.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## **Ältere und Hochaltrige**

### **Senioren fit I (5 LE)**

Stuhlgymnastik, mit und ohne Gerät, in Einzel-, Partner- und Gruppenübungen. Gehirnjogging und Senioren gerechte Spiele.

### **Lehrgang Nr. 909**

Datum: 10.03.2012  
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Niederhausen/Nahe, Stauseehalle  
Referent: Bernd Lautenbach, u.w.  
Gebühren: 15,00 EUR (GYMCARD-Inhaber und Vereinsmitglieder)  
20,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 24.02.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76,  
55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236,  
E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

### **Sturzprophylaxe-Training im Verein (8 LE) in Kooperation mit dem Turngau Rhein-Westerwald**

Wie sieht ein modernes, ganzheitliches Sturzprophylaxe-Training aus? In diesem Lehrgang werden Beispiele aufgezeigt, wie Sturzprophylaxe im Verein praxisorientiert umgesetzt werden

kann. Warm up, Balance-Training, Multi-Tasking-Training und Krafttraining werden gemeinsam erarbeitet.

### **Lehrgang Nr. 430**

Datum: 24.03.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Höhr-Grenzhausen  
Referent: Renate Krell  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 09.03.2012  
Anmeldung: TVM (1)

### **Gehirntraining durch Bewegung (8 LE)**

Bewegung fördert das Denken. Diese Tatsache kann in Sportgruppen aller Altersklassen gewinnbringend und zielorientiert eingesetzt werden und bringt noch dazu jede Menge Spaß. Denkaufgaben lösen während Ausdauerleistungen, Bewegungskombinationen mit Partner, in der Gruppe mit und ohne Handgeräte.

### **Lehrgang Nr. 431**

Datum: 12.05.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Panja Wernz  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 27.04.2012  
Anmeldung: TVM (1)

### **DTB-Special „Gesund trainieren 50 plus“ (8 LE)**

Der achtsame Umgang mit unserem Körper mit positivem und negativem Stress, Spannung und Anspannung ist ein wichtiges Unterpfand für die Gesundheit der Zielgruppe 50 plus. Das Tagesspecial beschäftigt sich deshalb mit den Schwerpunkten:

- Vitales Becken, starke Haltung
- Rituale zur inneren und äußeren Balance
- Workout und Stretch mit Einklang
- Moderates Herz-Kreislauf-Training mit Country-Dance





## Lehrgang Nr. 432

Datum: 18.08.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: DTB-Referententeam  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 27.07.2012  
Voraussetzung: Übungsleiter/Trainer, die mit älteren Menschen Sport treiben  
Anmeldung: TVM (1)

## Aktiv älter werden - Muskelkrafttraining im Alter (8 LE) in Kooperation mit dem Turngau Rhein-Westerwald

Nachlassende Muskelkraft ist ein entscheidender Risikofaktor für Stürze. Mit zunehmendem Alter ist es wichtig, die Muskelkraft effektiv und zielgerecht zu trainieren. Im Lehrgang wird aufgezeigt, wie ein solches Training praxisorientiert eingeführt und methodisch aufgebaut wird.

## Lehrgang Nr. 433

Datum: 08.09.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Westerburg  
Referent: Renate Krell  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 24.08.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## Senioren fit II (5 LE)

Altersgerechte Funktionsgymnastik, mit und ohne Handgeräte. Tai Chi für Senioren.

## Lehrgang Nr. 912

Datum: 15.09.2012  
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Niederhausen/Nahe, Stauseehalle  
Referent: Bernd Lautenbach, u.w.  
Gebühren: 15,00 EUR (GYMCARD-Inhaber und Vereinsmitglieder)  
20,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 01.09.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76,  
55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236,  
E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

## Gehirntraining durch Bewegung (15 LE)

Das menschliche Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Denkens und Handelns. Längst haben Neurologen nachgewiesen, dass es sich quasi ein Leben lang selbst überarbeitet. Wir können viel dazu beitragen, dass es sich optimal entwickelt und lange leistungsfähig bleibt.

Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein. Sie kann bewirken, dass täglich neue Nervenzellen sprießen. Diese verbinden sich bei Aktivität zu immer neuen Netzwerken.

So lässt sich unter anderem die Schnelligkeit von Denkprozessen positiv beeinflussen und die Merkfähigkeit verbessern. Was dem Gehirn Power verleiht, welche Übungen für wen sinnvoll sind und wie sie sich in unterschiedliche Sportangebote einbauen lassen – das erfahren die Teilnehmenden in dieser Ausbildung. Nach der Ausbildung sind die Teilnehmenden in der Lage, ihre Bewegungsprogramme gehirngerecht aufzubauen, Übungen zur Förderung der Hirnleistung einzubinden und Zusammenhänge zwischen Denken und Bewegen zu erklären.

Inhalte:

- Auswirkungen körperlichen Trainings auf geistige Leistung
- Bedeutung von Ausdauertraining für die Hirnleistung
- Bedeutung von Koordinationstraining für die Hirnleistung
- Grundfunktionen des Gehirns
- Grundlagen gezielter Gehirntrainings
- Bewegte Übungs- und Spielbeispiele
- Brainfitness-Circuit
- Materialien für bewegtes Gehirntraining
- Transfer gehirngerechter Bewegung in den sportlichen Alltag





## Lehrgang Nr. 166

Daten: 15./16.09.2012  
Zeit: ganztägig  
Ort: Mainz  
Meldeschluss: 19.08.2012  
Gebühren: 110,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
150,00 EUR (Regulärer Preis)

Frühbucherrabatt 10,00 EUR bei Buchung bis  
zum 29.02.2012

Anmeldung: RhTB (3)

## Adventstreffen der Älteren im Rhein Hessischen Turnerbund (2 LE)

Bei unserem traditionellen Adventstreffen ist für jeden etwas dabei. Es wird Sport getrieben, gebastelt und Gedichte und Geschichten vorgetragen. Eine schöne gemeinsame Einstimmung in die Adventszeit.

Bitte gesonderte Einladung anfordern.

## Lehrgang Nr. 167

Datum: 24.11.2012  
Zeit: 09.30 - 19.00 Uhr  
Ort: Mainz  
Referent: RhTB Referenten  
Gebühren: 5,00 EUR  
Meldeschluss: 11.11.2012  
Anmeldung: RhTB (3)

**RhTB**   
RHEINHESSEISCHER TURNERBUND

## Bewegungsförderung in der Altenpflege

### Weiterbildungen für Mitarbeiter/innen in der Altenpflege:

#### Fit im Kopf

am 28.06.2012 in Mainz  
Referentin: Bettina Jasper  
Kosten: 100,- Euro

#### Bewegung mit Demenzkranken

am 29.06.2012 in Mainz  
Referentin: Bettina Jasper  
Kosten: 100,- Euro

#### Anmeldung und weitere Informationen unter:

[www.rhtb.de](http://www.rhtb.de)



Foto: Volker Minkus (Quelle: DTB)

## Tanz und Show

### Drums Alive® - Show (8 LE)

Drums Alive® ist ein ideales Medium für Aufführungen und Shows. In dieser Fortbildung werden verschiedene Shows einstudiert, die man für Vereinsfeiern, Stadtfeste oder größere Veranstaltungen übernehmen kann. Sie lernen hier sowohl einfache als auch anspruchsvolle Shows für Kinder und Erwachsene kennen.

Inhalt:

- Choreographien für Kinder und Jugendliche
- Choreographien für Erwachsene
- Choreographien mit Lichteffekten

### Lehrgang Nr. 400

Datum: 11.02.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Sharon Jackson und Frauke Winkler  
Gebühren: 75,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
105,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 20.01.2012  
Voraussetzung: Drums Alive®-Instructor  
Anmeldung: TVM (1)

### Drums Alive® Kids Beats (8 LE)

Was ist Drums Alive® Kids Beats? Ein Programm von Drums Alive®, zugeschnitten auf Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren. Drums Alive® fördert insbesondere bei Kindern die Konzentration, die Merkfähigkeit, die Körperkoordination und es hilft Stress und Aggressionen abzubauen. Es stärkt das Selbstwertgefühl, die sozialen Kompetenzen und die Entwicklung und Förderung von Sinneswahrnehmungen. Hier geht es darum, den Kindern Drums Alive® kindgerecht nahe zu bringen. Rhythmusspiele sind ebenso Inhalte wie Musikerziehung und Kreativität.

Inhalte und Themen dieses Konzeptes für ganzheitliche Förderung: Drums Alive® Kids Beats basiert auf didaktischen und methodischen Grundlagen im Umgang mit Kindern zur Förderung ihrer Entwicklung.



- Rhythmusschulung für Kinder
- Kreatives Erlernen
- Kids Choreografien
- Rhythmusspiele
- Kognitives Lernen durch Rhythmus und Bewegung
- Theoretisches Hintergrundwissen über Entwicklung und Motorik

### Lehrgang Nr. 401

Datum: 12.02.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Sharon Jackson und Frauke Winkler  
Gebühren: 75,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
105,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 20.01.2012  
Voraussetzung: Drums Alive®-Instructor  
Anmeldung: TVM (1)

### Afro-Caribbean-Latin-Dance-Day 2 mit Zumba® Masterclass (8 LE)

Der Afro-Caribbean-Latin-Dance-Day 2 baut auf den Teil 1 des Jahres 2011 auf, kann aber auch von Anfängern ohne Day-1-Erfahrung absolviert werden. In der Day-2-Fortbildung lernt man Samba do brasil, Calypso, Tango argentino und Bauchtanz. In der Zumba® Masterclass erlebt man dann die Umsetzung dieser vier neuen Tänze (Schritte, Schrittkombinationen, Choreos).

### Lehrgang Nr. 402

Datum: 06.05.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Sunny Lacrux  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 13.04.2012  
Anmeldung: TVM (1)

### RhTB-Tagesspecial "Hebefiguren und Stunts aus dem Cheerleading" für Einsteiger (4 LE)

In diesem Lehrgang lernt ihr, wie ihr Cheerleader-Stunts von Anfang an sicher und technisch effektiv auf- und abbauen könnt. Aus den Erfahrungen der letzten Jahre bieten wir in dieser Saison zwei verschiedene Schwierigkeitsstufen an, um Euch gezielter anleiten und helfen zu können. Die beiden Levels sind: Einsteiger und Erfahrene nach dem Leitsatz „Perfection before Progression“!

Wann können wir teilnehmen? Alle folgenden Fragen müssen mit „JA“ beantwortet werden!

- Wir sind sportlich und trainieren mind. einmal in der Woche gemeinsam im Team.
- Wir haben bisher keine oder nur sehr einfache Hebefiguren in unserem Programm.

- Wir möchten neue Eindrücke bekommen und sind gewillt, Neues auch anzunehmen.
- Uns ist bewusst, dass wir nicht alles nach dem Lehrgang können werden.

Was bietet uns dieser Kurs:

- Basics zu den Stunts wie Elevator und Extension
- Sichere Auf- und Abgänge
- Tipps und Tricks zum Erlernen von einfachen Pyramiden

## Lehrgang Nr. 168

Datum: 15.09.2012

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Mainz

Referent: Tanja Meier & Team

Gebühren: 20,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
25,00 EUR (Regulärer Preis)

Meldeschluss: 19.08.2012

Voraussetzung: Bitte mit mindestens 5, jedoch max. 10 Personen pro Gruppe anmelden, damit die Hebefiguren trainiert werden können!

Anmeldung: RhTB (3)

## RhTB-Tagesspecial "Hebefiguren und Stunts aus dem Cheerleading" für Erfarene (4 LE)

Wann können wir teilnehmen? Wenn Ihr mindestens vier der folgenden Fragen mit „JA“ beantworten könnt!

- Wir erfüllen alle gewünschten Anforderungen des Einsteiger-Lehrgangs.
- Wir haben an einer Cheerleading-Stunt-Veranstaltung aus den letzten Jahren teilgenommen.
- Wir haben schon viele unterschiedliche Hebefiguren gebaut.
- Wir haben schon Erfahrungen mit Cheerleader-Stunts wie Elevator und Extension gemacht!
- Wir haben einen sicheren Aufgang und Abgang.

Was bietet uns dieser Kurs:

- Festigung der vorhandenen Techniken – Fehleranalyse und Tipps
- Erlernen von geworfenen Abgängen (Cradles)
- Erlernen von einbeinigen Stunts (Liberty)
- Erlernen von Würfeln (Toss)
- Ideenankregung durch Übergänge der einzelnen Stunts (Transitions) und Pyramiden

## Lehrgang Nr. 169

Datum: 15.09.2012

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Mainz

Referent: Tanja Meier & Team

Gebühren: 20,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
25,00 EUR (Regulärer Preis)

Meldeschluss: 19.08.2012

Voraussetzung: Bitte mit mindestens 5, jedoch max. 10 Personen pro Gruppe anmelden, damit die Hebefiguren trainiert werden können!

Anmeldung: RhTB (3)

## TVM-Dance-Project (Kinder 6 - 10 Jahre) (4 LE)

Tanzen wie die Stars auf MTV und VIVA. Leichte und verständliche Choreographien zu aktueller Musik werden in diesem Workshop zu einer kleinen Show zusammengefügt. Für ganz viel Spaß und Starfeeling ist gesorgt.

### Lehrgang Nr. 403 A

Datum: 15.09.2012

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Koblenz

Referent: Petra Kraus

Gebühren: 13,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
5,00 EUR (Kinder 6-10 Jahre)

Meldeschluss: 31.08.2012

Voraussetzung: Tanzbegeisterte Übungsleiter/Betreuer und ihre Gruppenteilnehmer 6-10 Jahre

Anmeldung: TVM (1)

## TVM-Dance-Project (Kinder 10-14 Jahre) (4 LE)

siehe Lehrgang 403A

### Lehrgang Nr. 403 B

Datum: 15.09.2012

Zeit: 13.30 - 16.30 Uhr

Ort: Koblenz

Referent: Petra Kraus

Gebühren: 13,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
5,00 EUR (Kinder 10-14 Jahre)

Meldeschluss: 31.08.2012

Voraussetzung: Tanzbegeisterte Übungsleiter/Betreuer und ihre Gruppenteilnehmer 10-14 Jahre

Anmeldung: TVM (1)



# Aus- und Fortbildungen GYMWELT

## TVM-Dance-Project (Jugendliche 14-18 Jahre und Erwachsene) (4 LE)

siehe Lehrgang 403A

### Lehrgang Nr. 404

Datum: 16.09.2012  
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Petra Kraus  
Gebühren: 13,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
5,00 EUR (Jugendliche 14-18 Jahre)  
Meldeschluss: 31.08.2012  
Voraussetzung: Tanzbegeisterte Übungsleiter/Betreuer und ihre Gruppenteilnehmer ab 14 Jahre  
Anmeldung: TVM (1)

## Dance - Dance - Dance (8 LE)

Ein Tag voller Tanz und Leidenschaft. Es werden Elemente aus dem Jazztanz, Funk, Aerobic zu einer Choreographie verbunden. Das direkte Erlebnis des Tanzes steht im Vordergrund. Abschließend besteht die Möglichkeit, den Stundenaufbau zu besprechen.

### Lehrgang Nr. 405

Datum: 13.10.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Kristin Aurisch  
Gebühren: 31,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 28.09.2012  
Anmeldung: TVM (1)



**RhTB**   
RHEINMESSISCHER TURNERBUND

## TURNSHOWS 2012

**TVM**   
TURNVERBAND MITTELREIN

### Turnschau „150 Jahre RhTB“

**Samstag, 27. Oktober 2012 in Ingelheim**  
Sportzentrum TG Nieder-Ingelheim (Beginn: 19.00 Uhr)

**Sonntag, 04. November 2012 in Worms**  
Das WORMSER - Theatersaal (Beginn: 17.00 Uhr)

*Tickets und weitere Informationen: [www.rhtb.de](http://www.rhtb.de)*

**GYMMOTION**   
DIE FASZINATION DES TURNENS

**Sonntag, 02. Dezember 2012 in Koblenz**  
Sporthalle Koblenz-Oberwerth (Beginn: 17.00 Uhr)

*Tickethotline: 0261/135 150*

*Weitere Informationen: [www.gymmotion.org](http://www.gymmotion.org)*

# DAK Fit Check

## Wie Fit sind Ihre Vereinsmitglieder?

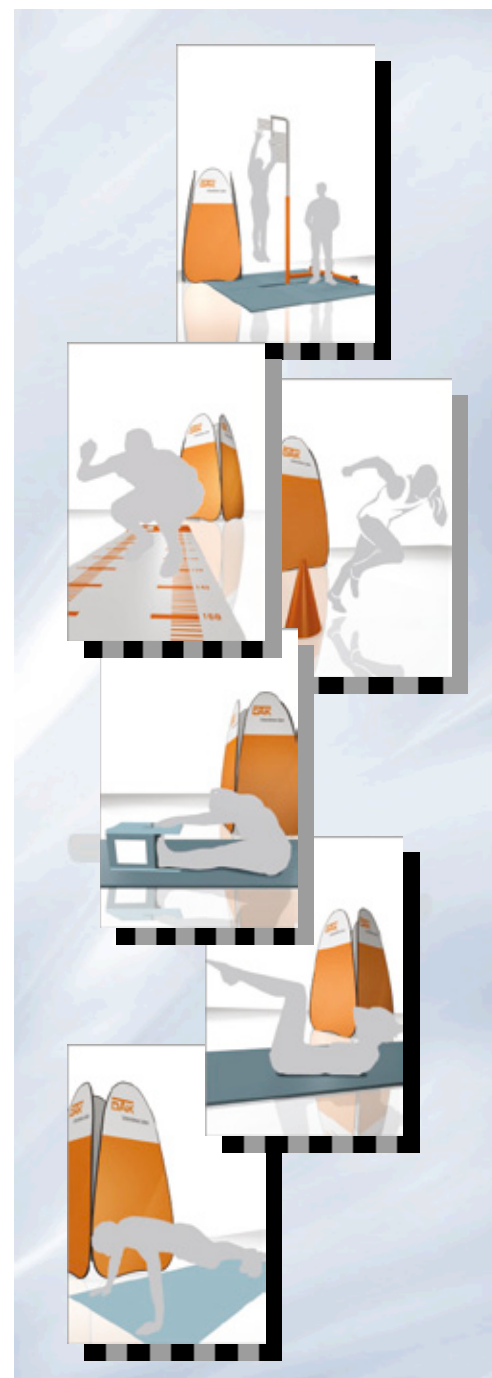
Die DAK bietet Ihnen Leistungstest im Trainingsbetrieb.

Leistungstest	Trainingsansatz
Standhochsprung	Vertikale Sprungkraft
Standweitsprung	Horizontale Sprungkraft, Koordination
Pendelsprint	Schnellkraft, Antrittsschnelligkeit, Wendigkeit
Sit-Ups	Rumpfkraft, Schwerpunkt Bauchmuskulatur
Liegestütz	Oberkörperkraft, Rumpfstabilität
Handkraftmessung	Handkraft, Unterarmkraft
Speed-Bounce	Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination
Sit & Reach / Flexitest	Flexibilität und Dehnfähigkeit der unteren Rumpfmuskulatur

Vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

### DAK Vertriebsregion Mainz

Wilhelm-Theodor-Römheld-Str. 32, 55130 Mainz  
Tel.: 06131 60069-2304, Fax: 06131 60069-7160  
E-Mail: [service608700@dak.de](mailto:service608700@dak.de)



# RhTB

RHEINHESSISCHER TURNERBUND

Verband für Turnen und Gymnastik,  
Leistungs-, Freizeit-, Fitness und Gesundheitssport



17./18. März 2012 - Universität Mainz

**GYMWELT**  - Kongress

**AKTIV ÄLTER WERDEN**

Gesundheit, Fitness, Dance, Trends  
und Natursport

turnenbewegt

# Grußworte zum GYMWELT-Kongress „Aktiv älter werden“

## Rhein Hessischer Turnerbund e.V.

Der Rhein Hessische Turnerbund (RhTB) feiert im Jahr 2012 sein 150 jähriges Bestehen. Mit dem Kongress „Aktiv älter werden“ wird die Veranstaltungsreihe des Jubiläumsjahres eröffnet.

„Turnen“ in seiner umfassenden Ausprägung hat schon immer Bewegungsangebote für alle Altersstufen beinhaltet. Warum also gerade jetzt der Kongress mit diesem spezifischen Thema?

Wie der gesamte organisierte Sport steht der RhTB vor großen, wenn nicht sogar den größten, Herausforderungen der näheren Zukunft. Die demographische Entwicklung (weniger Kinder, mehr ältere Menschen), gepaart mit den ins Haus stehenden Kürzungen der Förderung durch die öffentliche Hand, erfordern eine Neuorientierung und Prioritätensetzung in strategischer und fachlicher Hinsicht.

Deshalb hat der RhTB zusammen mit dem Pfälzer Turnerbund und dem Turnverband Mittelrhein die gemeinsame Aktion „Aktiv älter werden in Rhein-

land-Pfalz“ für die kommenden Jahre initiiert. Dabei wollen wir insbesondere die Menschen gewinnen, die bislang den Weg in die Vereine gescheut haben. Dazu benötigen wir fachlich gut ausgebildete Übungsleiter/-innen und weitsichtige Vereine.

Das alles können wir in Anbetracht knapper werdender Ressourcen nicht alleine stemmen, weshalb wir auf starke Partner setzen. Mit der „Landeszentrale für Gesundheitsförderung in RLP“ (LZG) haben wir eine enge Zusammenarbeit vereinbart. Gespräche mit weiteren Netzwerkpartnern werden folgen. Gemeinsam mit unseren starken und zukunftsorientierten Vereinen werden wir es schaffen, uns dieser gesellschaftlichen Herausforderung zu stellen.

Mein Dank gilt insbesondere dem Sportbund Rhein Hessen für die gute Zusammenarbeit sowie für die Unterstützung bei der Vorbereitung und Durchführung des Kongresses.



**Detlef Mann**  
Präsident des  
Rhein Hessischen Turnerbund e.V.

## Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie

Viele Menschen fühlen sich auch im Alter fit und vital, bewegen sich gern und tun aktiv etwas für ihre Gesundheit. Dabei sind keine sportlichen Höchstleistungen gefragt: Viele Studien zeigen, dass man auch im hohen Alter noch mit Bewegung beginnen und so das eigene Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit spürbar steigern kann. Ich freue mich, dass der Rhein Hessische Turnerbund den Kongress GYMWELT zum Thema „Aktiv älter werden“ veranstaltet. Gerne habe ich die Schirmherrschaft für diese Veranstaltung übernommen.

Die Landesregierung unterstützt und fördert viele Maßnahmen, die dazu beitragen, dass Menschen aktiv und gesund älter werden. Der Aktionsplan „Gut leben im Alter“ fasst diese Maßnahmen zusammen. In einem landesweiten Beteiligungs-

Prozess wollen wir den Aktionsplan zu einem Landesaktionsplan weiterentwickeln und mit möglichst vielen Beteiligten Handlungsempfehlungen für ein gutes Leben im Alter erarbeiten. Ich lade Sie herzlich ein, sich an diesem Prozess zu beteiligen, damit auch Ihre guten Projekte und Ansätze sichtbar gemacht werden.

Dass immer mehr Sportvereine und Einrichtungen der Altenhilfe sich die Anleitung zu Bewegung im Alter zur Aufgabe machen, freut mich sehr. Der GYMWELT Kongress bietet Übungsleitern und Pflegekräften die Gelegenheit, innovative Bewegungsangebote für Ältere kennenzulernen und auszuprobieren. Ich wünsche Ihnen dabei viel Spaß und danke Ihnen für Ihr Engagement für ältere Menschen.



**Malu Dreyer**  
Ministerin für Soziales, Arbeit,  
Gesundheit und Demografie des  
Landes Rheinland-Pfalz

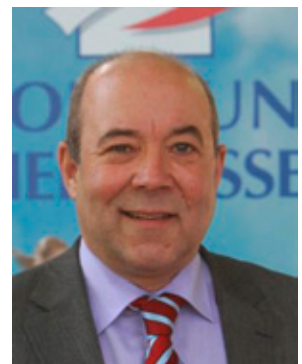
## Sportbund Rhein Hessen e.V.

Bewegungsmangel, Koordinationsprobleme, Übergewicht. Würden sich doch nur alle die Angebote des Rhein Hessischen Turnerbundes (RhTB) genau ansehen und auch nutzen. Dann gäbe es diese gesellschaftlichen Probleme mit Sicherheit nicht in diesem Ausmaß. Und damit sind wir auch schon beim Thema.

Beim Blick auf die mittlerweile 150jährige Geschichte des RhTB steht natürlich der Sport im Fokus. Doch auch die gesellschaftlichen Aufgaben, die damit en passant verbunden sind, prägen und prägen das Bild der „Turner“. Und damit prägen die Turner auch die Gesellschaft. Denn wo lernt ein Kind, sich richtig zu bewegen? Im Kinderturnen natürlich. Oft ist das gleichzeitig der Beginn einer lebenslangen Vereinsmitgliedschaft. Auf jeden Fall ist es für viele Menschen häufig der Auftakt zum

Sport. Damit leistet der RhTB echte Pionierarbeit. Wie in so vielem übrigens. Natürlich ist Turnen das „Steckenpferd“, doch wo Turnerbund drauf steht, steckt noch viel mehr als „nur“ turnen drin. Von Aerobic bis Wandern reicht die Palette der Sportarten, die unter dem Dach des Rhein Hessischen Turnerbundes gepflegt und entwickelt werden. 150 Jahre lang haben die „Turner“ bewiesen, dass sie sich Entwicklung und Moderne dick auf ihre Fahnen geschrieben haben. Der Rhein Hessische Turnerbund ist immer auf dem Stand der Zeit. Und oft auch seiner Zeit voraus. Er gibt Anregungen, probiert Neues aus. Er macht neugierig auf Neues.

Für diese Arbeit im Jetzt und den vorangegangenen 150 Jahren danke ich stellvertretend für den Sportbund Rhein Hessen dem Rhein Hessischen Turnerbund herzlich.



**Magnus Schneider**  
Präsident des  
Sportbund Rhein Hessen e.V.



# Programm GYMWELT-Kongress „Aktiv älter werden“

Zentraler Vortrag: „GYMWELT - Die innovative Marke des DTB für ein aktives älter werden“ – Prof. Dr. Walter Brehm (Universität Bayreuth und DTB)						
Hörsaal 1						
<b>Samstag, 17.03.2012</b> ab 9:00 Uhr	<b>AK 1</b> 10.15 – 11.45 Uhr	<b>111</b> Power für den Kopf <i>Bettina Jasper</i>	<b>112</b> Bewegtes Lernen in rasenden, flimmernden u. lärmenden Zeiten <i>Peter Pastuch</i>	<b>113</b> Wandern – Digitale Nutzung und Handhabung topographischer Karten <i>Rolf Zimmermann</i>	<b>121</b> Orientierungslauf – Natursport für alle Altersgruppen <i>OL-Team</i>	<b>122</b> Workout mit dem Redondball <i>Sarah Hauser</i>
	12.00 – 12.45 Uhr	<b>Zentraler Vortrag: „Gehirntraining durch Bewegung!“ – Prof. Dr. Claudia Voelcker-Rehage (Jacobs University Bremen)</b>				
	12.45 – 13.30 Uhr	<b>Hörsaal 1</b>				
		<b>Mittagspause</b>				
<b>AK 2</b> 13.30 – 15.00 Uhr	<b>211</b> Erfolgs- und Misserfolgsorientierung <i>Wolfgang Dane</i>	<b>212</b> Differenzielle Bewegung macht gesund, da hilft auch kein Alter! <i>Dr. Ronald Burger</i>	<b>213</b> Fit ab 40: Gibt es eine spezifische Ernährung? <i>Kristin Aurisch</i>	<b>214</b> Sport und Krebs <i>Dr. med. Marcel Schorlepp</i>	<b>221</b> HOOPin® <i>Maria Giegerich</i>	<b>222</b> Street Jazz <i>Steffi Küchenmeister</i>
<b>AK 3</b> 15.30 – 17.00 Uhr	<b>311</b> Selbstbild und Selbstwert <i>Wolfgang Dane</i>	<b>312</b> Bewegungsspiel <i>Dr. Ronald Burger</i>	<b>313</b> Trinkverhalten im Sport <i>Kristin Aurisch</i>	<b>314</b> Stimmhygiene in der Turnhalle <i>Nikola Gutberlett</i>	<b>321</b> HOOPin® <i>Maria Giegerich</i>	<b>322</b> Broadway Dance <i>Steffi Küchenmeister</i>
		<b>323</b> Funktionales Training mit dem Peziball <i>Sarah Hauser</i>	<b>324</b> Am Anfang steht Bewegung <i>Peter Pastuch</i>	<b>325</b> Pilatesband für Schulter und Nacken <i>Sabine Diehl</i>	<b>326</b> 2 LINKS-2 RECHTS Koordinationsaufgaben <i>Bettina Jasper</i>	<b>327</b> Ausdauer trainieren – Denken verbessern <i>Bettina Jasper</i>

Sonnengruß – Gemeinsames Warm-up: Mobilisationsprogramm zum Wachwerden und Ankommen im Stadion (bei Regen in der Leichtathletikhalle)						
<b>Sonntag, 18.03.2012</b> 9.00-9.20 Uhr	<b>AK 4</b> 09.30 – 11.00 Uhr	<b>411</b> Häufige Sportverletzungen <i>Dr. med. Patrick Ingelfinger</i>	<b>412</b> Work-Life-Balance – Aktiv werden gegen Stress und Burnout <i>Anne Pröll</i>	<b>413</b> Rechtssichere Vereinshomepage <i>Joachim Stätter</i>	<b>421</b> Herz-Kreislauf-Training für Ältere <i>Simone Bopp</i>	<b>422</b> TOGU® Jumper spring dich fit! <i>Jens Binias</i>
<b>AK 5</b> 11.30 – 13.00 Uhr	<b>511</b> Osteoporose und Sport <i>Dr. med. Patrick Ingelfinger</i>	<b>512</b> Ganzheitliches Training zum Stressabbau <i>Anne Pröll</i>	<b>513</b> Vorstandshaftung <i>Joachim Stätter</i>	<b>521</b> Lauftechnik und Lauf-ABC <i>Simone Bopp</i>	<b>522</b> Funktionelles FT-Zirkeltraining <i>Jens Binias</i>	<b>523</b> Step 4 Fun <i>Steffi Selz</i>
<b>AK 6</b> 13.30 – 15.00 Uhr	<b>611</b> Arbeitsrecht im Sportverein <i>Joachim Stätter</i>	<b>612</b> Arbeitsrecht im Sportverein <i>Joachim Stätter</i>	<b>613</b> Arbeitsrecht im Sportverein <i>Joachim Stätter</i>	<b>621</b> Step2Heaven <i>Steffi Selz</i>	<b>622</b> Brasile® – Der Schüttel Effekt der in die Tiefe geht <i>Jens Binias</i>	<b>623</b> Aero-Latin-Dance <i>Andrea Roth</i>
		<b>624</b> Aero-Latin-Dance <i>Andrea Roth</i>	<b>625</b> Funktionelle Fitness mit Klein-geräten <i>Sabine Diehl</i>	<b>626</b> Yoga-Basics <i>Simone Bopp</i>	<b>627</b> Bewegungsrituale <i>Andrea Flach-Meyer</i>	<b>628</b> Die Entdeckung der Langsamkeit <i>Peter Pastuch</i>
		<b>629</b> danced4heaven® <i>Steffi Selz</i>	<b>630</b> Drums and Moves <i>Andrea Roth</i>	<b>631</b> Funktionelle Fitness rund um das Step <i>Sabine Diehl</i>	<b>632</b> Fernöstliches Balancetraining <i>Andrea Flach-Meyer</i>	<b>633</b> Pilates und Yoga – ein unschlagbares Team <i>Andrea Flach-Meyer</i>

# Programm GYMWELT-Kongress „Aktiv älter werden“

## Arbeitskreisbeschreibungen:

- 111 Power für den Kopf / Referentin: Bettina Jasper**  
Ein Vortrag: Mit Bewegung das Gehirn trainieren.
- 112 Bewegtes Lernen in rasenden, flimmernden und lärmenden Zeiten / Referent: Peter Pastuch**  
Grundlagen des „Lernen heute“: Vor dem Hintergrund neurophysiologischer Erkenntnisse werden Kernfragen zum vorschulischen, schulischen und außerschulischen Lernen erörtert und konzeptionelle Klärungen für Kindergarten, Schule, Verein und natürlich auch Elternhaus aufgezeigt.
- 113 Wandern: Digitale Nutzung und Handhabung topographischer Karten / Referent: Rolf Zimmermann**  
Das Seminar gibt praxisnahe Einblicke in die „Planung von Wandertouren mit dem 3D-Kartenwerk TOUR EXPLORER“. Grundlage der digitalen Planung ist das 3D-Kartenwerk Tour Explorer Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland (Basis: Topografische Karte 1:25.000) in Verbindung mit der Handhabung der GPS-Geräte von Garmin (Oregon 300 bzw. Dakota 20).
- 121 Orientierungslauf – Natursport für alle Altersgruppen / Referenten: RhTB OL-Team**  
Orientierungslauf zum Kennenlernen: Die Aufgabe des Orientierungsläufers besteht darin, mit Hilfe von Karte und Kompass eine bestimmte Anzahl vorgegebener Kontrollstellen – sogenannter Posten – der Reihe nach anzulaufen. Die Routen zwischen den einzelnen Posten sind jedoch nicht vorgegeben, so dass der Orientierungsläufer während des Laufens ständig aufs Neue vor Entscheidungen über den günstigsten Weg zum Ziel gestellt ist. Wie in kaum einer anderen Sportart muss im Orientierungslauf somit Laufvermögen mit mentaler Beweglichkeit in Einklang gebracht werden.
- 122 Workout mit dem Redondoball / Referentin: Sara Hauser**  
Um Workout-Stunden abwechslungsreich zu gestalten, ist der Einsatz von Kleingeräten möglich. Der Ball wird von Beginn an in den Kurs integriert, Aufwärmen, Koordinationstraining, Kraftausdauer und Mobilisation der Gelenke werden mit Hilfe des Balls durchgeführt. Ein effektives Training für den ganzen Körper!
- 123 Hip Hop / Referentin: Steffi Küchenmeister**  
Hip Hop: Nach wie vor beliebt bei allen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Wichtig ist: „Keine Angst vorm Schwitzen“. Let's have fun!
- 124 Flexibar und Coretraining / Referentin: Kristin Aurisch**  
In diesem Stundenbild werden dreidimensionale Bewegungen aus dem Alltag und aus unterschiedlichen Sportarten mit Haltungen kombiniert. Die Bewegungsabläufe entsprechen Alltagsbewegungen oder spezifischen Sportartenausführungen. Dadurch werden viele Muskeln gleichzeitig angesprochen. Regelmäßiges funktionelles Training führt zur Kraftsteigerung, Verbesserung der Koordination sowie Stabilisation und fördert die Schnelligkeit. Durch den vielfältigen Einsatz des Flexibars kann langfristig zur Gesunderhaltung beigetragen oder zur Leistungssteigerung im Freizeitsport zielorientiert unterrichtet oder persönlich ein effektives Training gestaltet werden.
- 125 Pilates für Ältere / Referentin: Sabine Diehl**  
Pilates ist ein ganzheitliches Gesundheitstraining, das sowohl den Körper als auch den Geist anspricht. Damit ist es ein perfektes Training für jede Altersklasse – Bewegungen werden im Atemfluss koordiniert, es wird die Kraft der Körpermitte geschult sowie Lockerheit und Entspannung für Nacken und Schultern erreicht – ideal auch für ältere Teilnehmer.
- 126 Kraft aus der Mitte / Referentin: Gudrun Paul**  
Wer inkontinent ist, hat ein erhöhtes Risiko zu stürzen. Das Training des Beckenbodens wird mit Haltungs- und Wahrnehmungstraining verknüpft und kann so ein wertvolles „Hilfsmittel“ sein, um dieser Situation entgegen zu wirken.
- 211 Erfolgs- und Misserfolgsorientierung / Referent: Wolfgang Dane**  
Angst vor persönlichem Versagen in Leistungs- und Prüfungssituationen – Wer kennt diese Problematik nicht?! Gerade auch im Bereich des Sports ist es für jeden Übungsleiter und Trainer unabdingbar, hier die Zusammenhänge zu kennen, um entsprechenden Phänomenen frühzeitig entgegensteuern zu können. Dieses sowie viele nützliche Erkenntnisse zu zentralen psychologischen Bereichen wie z.B. Angst, Stress, u.v.m., wird Gegenstand dieses interessanten Themenkreises sein.
- 212 Differenzielle Bewegung macht gesund, da hilft auch kein Alter! / Workshop der Abt. Trainings- u. Bewegungswissenschaft (Prof. Dr. W. I. Schöllhorn)**  
Im Alter werden körperliche und geistige Einschränkungen als "Lauf der Dinge" hingenommen. Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport sollen einen Lösungsweg bieten, doch oftmals erscheinen den "Betroffenen" und ihren Angehörigen die Einschränkungen zu groß, um noch mit einem regelmäßigen "Training" zu beginnen – oder es fehlt einfach die Lust dazu. Der Arbeitskreis will aufzeigen, dass Fortschritte nicht unbedingt in der Quantität an Bewegung zu suchen sind, sondern in der Qualität der Bewegung. Anhand praktischer Beispiele wird demonstriert, dass Bewegung im Alter nicht zwangsläufig "Training" bedeuten muss, sondern in spielerischer Form (Bewegungsspiel: Dr. Ronald Burger) sowie sanft und energieaufbauend stattfinden kann (Qi Gong: Hendrik Beckmann).
- 213 Fit ab 40: Gibt es eine spezifische Ernährungsweise? / Referentin: Kristin Aurisch**  
Eine alltagsgerechte Ernährungsweise sollte fundamental, einfach umsetzbar, unkompliziert und flexibel sein, damit ganz nebenbei (mehr) muskuläre Kraft und geistige Leichtigkeit erreicht und beibehalten werden kann! Wie sollte sich eine Person ernähren, die regelmäßig Sport praktiziert und jenseits des 40. Lebensjahrs ist? Entsteht jenseits der 40 ein veränderter Kalorien- und/oder Nährstoffbedarf für die psychische und physische Entwicklung? Unter diesen Fragestellungen werden gezielt ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe aus ernährungswissenschaftlicher Sicht in offener Diskussionsrunde unter die Lupe genommen.
- 214 Sport und Krebs / Referent: Dr. med. Marcel Schorrlepp**  
Schwerpunktmäßig wird in diesem Workshop weniger auf die präventive Wirkung des Sports, sondern mehr auf die Probleme bei Menschen mit Krebs beim Sport eingegangen. Was kann mir beim Sport als Krebspatient Schwierigkeiten machen? Was kann ich mir zutrauen? Angst etwas zu verletzen? Schmerzen? Rutscht mein Katheter raus? Verliere ich ungewollt Urin? Löst sich mein Beutel am künstlichen Darmausgang? Diese und andere Fragen werden umfassend beantwortet.

# Programm GYMWELT-Kongress „Aktiv älter werden“

- 221 HOOPin® / Referentin: Maria Giegerich**  
HOOPin® – Das neue Group-Fitness-Format mit dem Fitness-Hoop. Beim HOOPin®-Training werden die Grundtechniken des HOOPin® (z.B. Schwingen des Reifens um die Taille und die Hüfte, über Kopf, um den Körper herum) vermittelt, und mit klassischen Elementen aus der Aerobic und dem Body-Workout kombiniert.
- 222 Street Jazz / Referentin: Steffi Küchenmeister**  
Street Jazz vereint Elemente des Hip Hop und Jazz-Tanz. Bei diesem Kurs ist es von Vorteil, wenn Sie mit den Tanzrichtungen Hip Hop und Jazz Dance bereits Bekanntschaft gemacht haben, aber auch unbedarfte tanztalentierte sollten diesen Mix einmal ausprobieren. Der Spaß ist garantiert!
- 223 BRASIL®: Stabiler Rumpf - Gesunde Haltung / Referentin: Sara Hauser**  
Rückentraining pur! – Wer braucht nicht einen starken Rücken, der uns hält, stützt, schützt und uns den Alltagsbelastungen aufrecht entgegenreden lässt? Nach einem Aufwärmen der Muskulatur und Gelenke gehört dieser Workshop dem ausgeprägten Haltungstraining und der Bewegungswahrnehmung mit Hilfe von Brasils®. Anschließend werden die großen haltenden und bewegenden Muskeln unseres Rumpfes trainiert.
- 224 Sturzprophylaxe-Modellstunde im Verein / Referentin: Gudrun Paul**  
Wie sieht ein modernes, ganzheitliches Sturzprophylaxe-Training aus? Am Beispiel eines Stundenmodells mit den Phasen „Warm up“, Balancetraining, Multitasking-Training und Krafttraining wird die Umsetzung für den Verein verdeutlicht.
- 225 Pilates und Yoga Flow / Referentin: Sabine Diehl**  
Pilates und Yoga sind zwei ganzheitliche Systeme, die sich perfekt ergänzen können. In dieser sowohl entspannenden als auch fordernden Flow-Stunde werden wir die Essenzen des Yoga und Pilates erleben.
- 226 Ausdauer trainieren – Denken verbessern / Referentin: Bettina Jasper**  
Spiel und Bewegungsformen für den Kopf.
- 311 Selbstbild und Selbstwert / Referent: Wolfgang Dane**  
Ein jeder kennt diese Begriffe. Und doch wird dieses – fast möchte man sagen – DAS zentrale psychologische Problemfeld schlechthin. Unser Selbstbild prägt 24 Stunden am Tag unser Verhalten und Erleben, bis hinein in unsere Träume. Was muss ich als Übungsleiter und Trainer hierzu wissen? Welchen Einfluss haben Selbstbild und Selbstwert auf die sportliche Leistung? Wie baue ich Selbstwertprobleme ab und Selbstwert auf? Diesen und vielen weiteren interessanten Fragen werden wir in diesem Themenkreis nachgehen.
- 313 Trinkverhalten im Sport / Referentin: Kristin Aurisch**  
Mehr Durchhaltevermögen für deine Sportart! Trinken ist nicht gleich trinken: Unterschiedliche Ausdauermethoden erfordern immer eine kontinuierliche Flüssigkeitszufuhr, aber eine unterschiedliche Zusammensetzung der Getränke. In diesem Arbeitskreis werden sportartspezifisch praktische Tipps für eine optimale Flüssigkeitszufuhr gegeben. Des Weiteren lernen Sie Etikettierungen von Getränken richtig zu interpretieren.
- 314 Stimmhygiene in der Turnhalle / Referentin: Nicola Gutberlett**  
Wie gehe ich verantwortungsvoll mit meiner Stimme um? Stimme schonen in der Turnhalle, geht das? Wie setze ich meine Stimme wirkungsvoll in der Turnstunde ein? To do's und to don't's der Stimmgebung, damit ich nach der Turnstunde nie mehr heiser bin.
- 321 HOOPin® / Referentin: Maria Giegerich**  
Beschreibung: siehe AK 221
- 322 Broadway Dance / Referentin: Steffi Küchenmeister**  
Lasst euch in die Welt des Theaters entführen. Jeder denkt wahrscheinlich nun gleich an klassisches Ballett – keine Angst: Basis sind hier Elemente aus dem Jazztanz. Einfach mal reinschauen und mitmachen.
- 323 Funktionelles Training mit dem Pezziball / Referentin: Sara Hauser**  
Der Einsatz des Pezziballs ist eine gute Möglichkeit, Abwechslung in Workout-Kurse zu bringen. Der große Ball lässt sich hervorragend in Workout-Stunden integrieren, um neben Kraftausdauer auch Koordinations- und Gleichgewichtstraining einzubauen. In diesem Workshop erwartet Dich eine Übungsauswahl zum sinnvollen Einsatz des Gerätes.
- 324 Am Anfang steht Bewegung / Referent: Peter Pastuch**  
Alle Altersstufen entwickeln sich körperlich, seelisch, geistig und sozial, wenn alle ihre Möglichkeiten zum Erschließen der „Dinge um sie herum“ angeregt und handelnd einbezogen werden und ihre Fähigkeiten und Kompetenzen umfänglich gereizt und geübt werden. Dies bedeutet, dass wir „sinnhafte Bewegung und Handlung“ anbieten müssen, um sie optimal individuell zu fördern. Wir wollen „sinnhafte Bewegung“ aufzeigen, also auf der Basis natürlicher Entwicklungsreflexe die Haltungs- und Bewegungsfähigkeit unserer Teilnehmer unterstützen.
- 325 Pilatesband für Schulter und Nacken / Referentin: Sabine Diehl**  
Gerade der Bereich um unsere Schultern und Nacken zeigt uns immer wieder durch Verspannung die Belastungen unseres Alltags auf. Der Einsatz des Pilatesbands fördert die perfekte Organisation des Schultergürtels, bringt Länge und Weite in den Bereich des Nackens und führt damit zu einem besseren Körpergefühl und Wohlbefinden.
- 326 2 LINKS, 1 RECHTS / Referentin: Bettina Jasper**  
Koordinations- und Doppelaufgaben für den Kopf.
- 411 Häufige Sportverletzungen / Referent: Dr. med. Patrick Ingelfinger**  
Diagnostisches Vorgehen und aktuelle Therapiekonzepte der häufigsten Sportverletzungen an Schulter sowie Knie- und Sprunggelenk.

- 412 Work-Life-Balance - Aktiv werden gegen Stress und Burnout / Referentin: Anne Pröll**  
Hinter diesem Titel verbirgt sich mehr als die Balance zwischen Beruf und Freizeit. Zu den elementaren Lebensbereichen gehören auch Persönlichkeit und Sinn, sowie Körper und Gesundheit. Das Ziel dieses Workshops ist es, Techniken und Strategien zu erleben, die diese Bereiche in eine sinnvolle Balance bringen können. Alle vier Bereiche werden beleuchtet und Motive, Bedürfnisse und Wünsche erlebbar gemacht. Somit kann der TN erleben, wie seine derzeitige, individuelle Lebensbalance aussieht und wie er aktiv darauf einwirken kann, d.h. welche Schritte zu tun sind, um ein ausgewogenes und erfülltes Leben zu führen. Dazu werden Ihre Ziele, Gewohnheiten, Werte, Sichtweisen und der persönliche Umgang mit Zeit und Effizienz unter die Lupe genommen und ggf. durch neue Strategien ersetzt. Eine wunderbare Möglichkeit Stress und Burnout gegenzusteuern. Ein Workshop mit vielen persönlichen Erkenntnissen und praktisch umsetzbaren Anregungen.
- 413 Rechtssichere Vereinshomepage / Referent: Joachim Städter**  
Der Vortrag befasst sich in erster Linie mit der Erstellung und Unterhaltung einer rechtssicheren Vereinshomepage. Sämtliche notwendigen Rechtstexte (Impressum, Datenschutzerklärung, etc.) werden systematisch besprochen.
- 421 Herz-Kreislauf-Training für Ältere / Referentin: Simone Bopp**  
In diesem Workshop werden Besonderheiten im HKT mit Älteren ab 60 erläutert. Trainingssteuerung, Pulsverhalten, Regenerationszeiten, spezielle Kräftigungsübungen zum Ausgleich und Gymnastik. Der Workshop ist für ÜL geeignet die Seniorenguppen leiten und das HKT einführen wollen, unabhängig ob Aerobic oder Laufen.
- 422 TOGU® Jumper – Spring dich fit! / Referent: Jens Binias**  
Mit viel Spaß und wenig Zeitaufwand die optimale Form und Stabilität erreichen. Das multifunktionelle Fitnessgerät ist sowohl im intensiven Ausdauerintervall-Training als auch im Stabilisations- und Balancetraining einsetzbar.
- 423 dance4heaven® / Referentin: Steffi Selz**  
Die faszinierende Verschmelzung von Aerobic und Tanz. Lass Dich von dieser himmlischen Fusion verzaubern und mitreißen. Eine tolle Choreographie mit logischem und einfach nachzuvollziehendem Aufbau (Mittelstufe).
- 424 drums and moves / Referentin: Andrea Roth**  
Drums Alive® erobert immer mehr die Herzen aller Fitness-Begeisterten. Sie erlernen das Trommeln mit Drumsticks auf großen Bällen und wie Sie es mit Bewegung verbinden können. Fettverbrennung, Muskelaufbau, Kreislauf Training und Brainfitness: Wer hier mitmacht, fördert die Gesundheit auf vielen Ebenen mit einem hohen Spaßfaktor. Ein ganzheitliches Workout für Körper, Geist und Seele.
- 425 Funktionelle Fitness rund um das Step / Referentin: Sabine Diehl**  
Dass das Step nicht nur für die Aerobic-Stunde zu nutzen ist, sondern auch ganz funktionell im Bereich Kräftigung und Dehnung eingesetzt werden kann, soll hier demonstriert werden. Neben einfachen Schrittfolgen, die das Herz-Kreislauf-System aktivieren, werden auch Sequenzen für Bauch-Beine-Po und Rücken einfließen. Ein abwechslungsreiches und schweißtreibendes Training!
- 426 Die Entdeckung der Langsamkeit / Referent: Peter Pastuch**  
(Kinder haben eine „andere Zeit“) Alle Altersstufen erleben und erfahren ihre Umwelt vor allem über ihre eigene Bewegung und ihr eigenes Handeln. Das ist unstrittig. Aber welche Art von Bewegung ist entwicklungsfördernd? Was hilft den TN weiter? Wir wollen in diesem Praxis-Workshop mit einem umfassenden „senso- und psychomotorischem Übungsangebot“ zu einem alters- und reifeangepasstem Bewegungslernen „in altersgerechter Geschwindigkeit“ beitragen. Das Motto: „Nicht schnell sondern exakt-genau-angemessen-zielgerichtet“ „Langsam gibt Sicherheit – zu schnell verunsichert.“
- 427 Fernöstliches Balancetraining / Referentin: Andrea Flach-Meyerer**  
Studien beweisen die positive Wirkung von Tai Chi bzw. Qi Gong für das Gleichgewicht. Leicht nachvollziehbare Kombinationen aus beiden Bereichen werden vorgestellt und trainiert.
- 511 Osteoporose und Sport – Sport im Alter, Prophylaxe der Sarkopenie / Referent: Dr. med. Patrick Ingelfinger**  
Bei der aktuellen demographischen Entwicklung mit steigender Inzidenz der Osteoporose und der daraus entstehenden Folgeerkrankungen spielen der Erhalt der Knochendichte sowie die Prophylaxe des Muskelverlustes im Alter eine zunehmend wichtige Rolle. Prophylaxe- und Therapiemöglichkeiten der Osteoporose wie auch der Sarkopenie werden aufgezeigt.
- 512 Ganzheitliches Training zum Stressabbau / Referentin: Anne Pröll**  
In dieser Modellstunde erlebst Du Techniken zur Stressbewältigung für Körper und Geist. Zum Einen werden wir mit einfachen Übungen Körper und Geist in Einklang bringen und zum Anderen unseren Geist mit Mentaltechniken beruhigen. Daneben gibt es praktische Tipps zum Umgang mit Stress im Alltag und schnelle Soforthilfen, die effektiv wirken. Eine Stunde voller Anregungen, nicht nur für Deine TN.
- 513 Vorstandshaftung / Referent: Joachim Städter**  
Der Vortrag bietet einen Überblick über die Haftung des Vereinsvorstands. Auf aktuelle Entwicklungen und Haftungsfallen in der Vorstandsarbeit wird vertieft eingegangen. Inhalte unter anderem: Verkehrssicherungspflichten, Haftung für Steuern- und Sozialversicherungsbeiträge, Haftung des Vereins für den Vorstand, Insolvenverschleppungshaftung, satzungsmäßige und gesetzliche Haftungsleichterungen.
- 521 Lauftechnik und Lauf-ABC, funktionelle Gymnastik für Läufer / Referentin: Simone Bopp**  
In diesem Workshop werden Methoden erläutert, die die Bewegungsqualität des Läufers verbessern und so zu einem ökonomischen Laufstil führen.
- 522 Funktionelles FT-Zirkeltraining / Referent: Jens Binias**  
Ganzheitliche Bewegungen trainieren, ganze Muskelketten erreichen und bis in die Tiefe arbeiten – für einen gesunden und fitten Körper und Geist. Das funktionelle Zirkeltraining auf instabilen Unterlagen verbessert sowohl Stabilität als auch Kraft und Koordination. Fundiert, abwechslungsreich und mit viel Spaß in der Gruppe!
- 523 Step 4 Fun / Referentin: Steffi Selz**  
Viel Spaß am Step mit einer recht einfachen Choreographie, die sich auch zu Hause super umsetzen lässt. Erlebe, wie man mit nur kleinen Veränderungen den nötigen Pfiff in eine Schrittkombination bringt (Einsteiger).

# Programm GYMWELT-Kongress „Aktiv älter werden“

- 524 AROHA®/ Referentin: Andrea Roth**  
Ein effektives Ganzkörperworkout im ¾ Takt, das sich durch die besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Herz-Kreislauf und Fettverbrennung werden angekurbelt. AROHA® ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren.
- 525 Starkes Becken – bewegliche Hüfte / Referentin: Sabine Diehl**  
Unser Becken ist das Zentrum unserer inneren Kraft. Ein starkes Becken bedeutet ein harmonischer Beckenboden, ein stabiler Stand und eine kraftvolle tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur. Doch das Becken ist auch der Sitz unserer Emotionen. So wie es bei den Emotionen immer zwei Seiten gibt, bedarf auch ein ausgewogenes Becken das Zusammenspiel von Kraft und Lockerheit.
- 526 Miteinander spielen – nicht gegeneinander / Referent: Peter Pastuch**  
(Miteinander und voneinander lernen im Spiel) Spielen – und insbesondere „bewegte und bewegende“ Spiele – ist ein menschliches Grundbedürfnis. Die positiven Wirkungen des Bewegungsspiels wie Freude, Spaß, Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Flexibilität und Erhalt vielfältiger Körperfunktionen sind von großem Wert für ein „gesundes Leben“. Leider sind viele der immer wieder gespielten Spiele eng verbunden mit Begriffen wie Wettkampf, Sieg, Niederlage, besser als der Gegner sein usw. Spielen an sich ist aber die „zweckfreie Auseinandersetzung“ im Sinne von „sich probieren, Lösungen suchen, variabel handeln, ausprobieren und Erfahrungen sammeln“.
- 527 Pilates und Yoga – ein unschlagbares Team / Referentin: Andrea Flach-Meyerer**  
Mit Pilates den Körper kräftigen, die Wirbelsäule besser ausrichten und die Koordination verbessern. Yoga steigert die Konzentration und dient zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. In der Verbindung sind beide Trainingsformen ein (fast) unschlagbares, ganzheitliches Bewegungsprogramm.
- 613 Arbeitsrecht im Sportverein / Referent: Joachim Städter**  
Sobald ein Verein Arbeitnehmer beschäftigt, löst dies eine Vielzahl von Rechtsfragen und Rechtsfolgen aus. Der Vortrag gibt einen Überblick über den harten Kern der Regelungen, die Sie als Personalverantwortlicher, Vorstand und auch als Arbeitnehmer im Sportverein kennen sollten. Inhalte unter anderem: Steuer- und Sozialrechtliche Pflichten, der Arbeitsvertrag, Kündigung von Arbeitsverhältnissen sowie Abgrenzung freie Mitarbeit/Arbeitsverhältnis
- 622 Brasil® – Der Schütteleffekt, der in die Tiefe geht! / Referent: Jens Binias**  
Ein effektives Bauch-Beine-Po-Training kombiniert mit einem modernen Rücken- und Gesundheitstraining. Mit dem Schütteleffekt wird die Tiefenmuskulatur angesprochen und so für Gelenkschutz und die Formung des Körpers gesorgt. Die Füllung aus Luft und Gewicht gibt ein gezieltes Bewegungsfeedback. Klein, handlich und gelenkschonend.
- 623 Step2Heaven / Referentin: Steffi Selz**  
Eine himmlische Step-Class mit tollen und faszinierenden Schrittkombinationen. Erlebe verschiedene Aufbaumethoden, die immer logisch und einfach nachzuvollziehen sind (Mittelstufe).
- 624 Aero-Latin-Dance / Referentin: Andrea Roth**  
Auspowern mit viel Spaß: Dieses Workout verbindet Tanz, Fitnesstraining und heiße Rhythmen. Ein Muss für alle, die sich gerne zu aktuellen Hits und Lateinamerikanischen Liedern auspowern wollen und dabei nicht auf der Suche nach komplizierten Choreografien sind.
- 625 Funktionelle Fitness mit Kleingeräten / Referentin: Sabine Diehl**  
Der Einsatz von Kleingeräten im Fitnesstraining kann eine Übung erleichtern oder auch herausfordernder gestalten; die gleiche Übung löst ein anderes Bewegungsempfinden aus. Dies wollen wir am Beispiel des Reifens erleben. Ein altes Handgerät ganz neu entdeckt!
- 626 Yoga-Basics / Referentin: Simone Bopp**  
In diesem Workshop werden grundlegende Fragen zur Art und Weise der Yogahaltungen, zum Aufbau der Yogahaltungen und der Yogaatmung geklärt und auf Kontraindikationen eingegangen.
- 627 Bewegungsrituale Schultergürtel / Referentin: Andrea Flach-Meyerer**  
Als immer wiederkehrende Bewegungsabläufe sind Rituale ein beliebter Stundeneinstieg. Vom Bekannten zum Unbekannten bringen Rituale die Möglichkeit, sich vom Alltag zu lösen, zu entspannen und anzukommen. Durch fließende Bewegungen wird der Muskeltonus gesenkt und die Bewegungen, nicht nur im Schultergürtel, flexibler, harmonischer und entspannter.

## Kooperationspartner des GYMWELT-Kongress „Aktiv älter werden“:



# Programm GYMWELT-Kongress „Aktiv älter werden“

## Referenten:

**Aurisch, Kristin:** Dipl. Ökotrophologin, eigene Praxis für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie in Frankfurt a.M., Schwerpunkte: Gastroenterologische Erkrankungen, Nahrungsmittel-Intoleranzen, Referentin versch. Sportfachverbände, Fitnessfachwirtin (BSA-Akademie), Yogalehrerin i.A.

**Beckmann, Hendrik:** Mitarbeiter der Joh.-Gutenberg Universität am Lehrstuhl von Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn für Trainings- und Bewegungswissenschaft, Ausbildung zum Qigong-Lehrer in Mainz und Peking

**Binias, Jens:** Diplom-Pädagoge, DOSB-Ausbilder, Master-Trainer Group Fitness, selbständiger Fitnesstrainer, Referent für Gesundheitssport, Group Fitness und Pädagogik

**Bopp, Simone:** Dipl. Sportlehrerin, Yogalehrerin, 15 Jahre Berufserfahrung als Sportwissenschaftlerin, Personaltrainerin und Kursleiterin, Referentin für Gesundheits- und Fitnesssport bei verschiedenen deutschen Sportfachverbänden, Ausbilderin für Übungsleiter und Trainer

**Brehm, Prof. Dr. Walter:** Professor für Sportwissenschaft an der Universität Bayreuth und Visiting Professor an der Universität Wuhan (China), Vizepräsident des Deutschen Turner-Bundes und Mitglied der Präsidialkommission Breitensport des DOSB, Schwerpunkte in Forschung und Lehre: Fitness- und Gesundheitssport, Organisation und Entwicklung des Sports, Emotionen im Sport

**Burger, Dr. Ronald:** Promovierter Diplomsportwissenschaftler, wissenschaftlicher Mitarbeiter der Joh.-Gutenberg Universität am Lehrstuhl von Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn für Trainings- und Bewegungswissenschaft, aktiver Handballer, Turner, Leichtathlet

**Dane, Wolfgang:** Diplomsportwissenschaftler, Studienschwerpunkte: Sportpädagogik/Sportpsychologie, wissenschaftlicher Angestellter im FB Sport, Verwaltungsleiter des AHS Uni Mainz, AHS: Abt.-Leiter Bogenschießen u. Abt.-Leiter Jiu-Jitsu/Selbstverteidigung, Referent im Bereich Jiu-Jitsu

**Diehl, Sabine:** DTB Ausbilderin, Referentin, Personal Trainerin und Übungsleiterin im Fitness- und Gesundheitssport, B-Co Educatorin, Bodymotion-Pilates Trainerin und AROHA-Kursleiterin

**Flach-Meyerer, Andrea:** Sport- und Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin, Pilates-Trainerin, Rückenschullehrerin, Nordic Walking-Lehrerin, DTB-Ausbilderin

**Giegerich, Maria:** Master Trainerin im HOOPacademy-Team für die Ausbildung von HOOPin®-Instructors in der Region Hessen und im Großraum Aschaffenburg. HOOPin® ist eine eingetragene Marke der HOOPacademy.

**Gutberlett, Nikola:** selbstständige Logopädin, Motopädagogin, DOSB-Ausbilderdiplom

**Hauser, Sara:** Sportwissenschaftlerin M.A. mit den Schwerpunkten Sportwissenschaft und Sportmedizin, Ausbilderin des Deutschen Turner-Bundes für GroupFitness, RhTB- und HTV-Referent für Gesundheitssport, TOGU® Educator, Buchautorin („Aerobic & Step Aerobic als Gesundheitssport“; Limpert Verlag), DVNLP-Practitioner

**Ingelfinger, Dr. med. Patrick:** Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Orthopädische Klinik der Universitätsmedizin Mainz, 2 Jahre Assistenzarzt an der Orthopädischen Klinik in Dortmund, seit 7 Jahren im Muskuloskeletalen Zentrum der Universitätsmedizin Mainz, davon 5 Jahre in der Unfallchirurgie und seit 2 Jahren in der Orthopädie

**Jasper, Bettina:** Dipl. Sozialpädagogin und Dozentin in der Altenpflege in den Fachbereichen Gerontologie sowie Aktivierung und Rehabilitation, Übungsleiterin und Gehirntrainerin, Spielautorin und Autorin zahlreicher Fachbücher mit Schwerpunkten in Gehirntraining und Bewegung, Gerontologie und Altenpflege. In ihrer Denk-Werkstatt® leitet sie Kurse, Seminare, Workshops und Therapieeinheiten im Gehirntraining.

**Küchenmeister, Steffi:** Von 2005-2008 bei International Contemporary Dance Workshops vom Polnischen Theater in Poznan, Weiterbildung in allen Tanzbereichen am Broadway Dance Center in New York, Landesfachwirtin für Tanz/Vorführungen im RhTB

**Pastuch, Peter:** Diplomsportlehrer, Schulberater und Motopädagoge, Direktor des Sport- und Bildungszentrums Malente, nationaler und internationaler Referent

**Paul, Gudrun:** Diplomsportlehrerin, Gesundheitssporttrainerin, Referentin des DTB, Buchautorin und Entwicklerin von Bewegungsprogrammen besonders für Frauen

**Pröll, Anne:** Diplom-Sportlehrerein, Yogalehrerein, NLP-Coach, DTB-Ausbilderdiplom, Hypnotherapeutin, Ausbilderin des DTB für GroupFitness

**Roth, Andrea:** DTB-Ausbilder-Diplom, Referentin im RhTB und LSB, B-Lizenz Sport in der Prävention, AROHA®-Advanced-Trainerin, DTB-Pilates-Trainerin, Drums Alive®-Instructor (Basic Certification)

**Schorrlepp, Dr. med. Marcel:** Internist, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für innere Medizin der Deutschen Krebsgesellschaft, medizinische Expertenberatung des SWR in den Sendungen Rat & Tat

**Selz, Steffi:** Diplom-DTB-Ausbilderin, Presenterin und Referentin Dance Aerobic und Step, Dance Aerobic Elite Instructor

**Städter, Joachim:** Rechtsanwalt und Lehrbeauftragter der Fachhochschule Heidelberg, Rechtsanwalt in der Sozietät Heckert und Kollegen in Karlsruhe, spezialisiert im Arbeitsrecht (nebst seinen sozialrechtlichen Bezügen), im IT- und Internetrecht sowie im Vereinsrecht tätig.

**Voelcker-Rehage, Prof. Dr. Claudia:** Diplomsportwissenschaftlerin, Dozentin für Bewegungswissenschaft am Jacobs Center für Lebenslanges Lernen, Leiterin der Studie «Bewegtes Alter», Forschungsschwerpunkte sind die motorische Entwicklung, das motorische Lernen und die Bewegungskontrolle über die Lebensspanne vor allem im Alter sowie die Rolle körperlicher Aktivität für die kognitiven Funktionen

**Zimmermann, Rolf:** Dipl.Bauing., Bundesfachwart Wandern des Deutschen Turner-Bundes (DTB), Ersteller des Curriculums für die lizenzierte Ausbildung zum Fachübungsleiter Wandern, Autor zahlreicher Fachveröffentlichungen, Entwickler eines zeitgemäßen Wanderwegekonzepts einschließlich der Tourenbeschreibungen mit GPS-Dateien in seinem Heimatort

# Anmeldung GYMWELT-Kongress „Aktiv älter werden“

Anmeldung zum GYMWELT-Kongress "Aktiv älter werden – Gesundheit, Fitness, Dance, Trends und Natursport" am 17./18.03.2012 in der Universität Mainz (Sportwissenschaftliches Institut)

Name, Vorname:	Telefon (tagsüber):
Straße:	E-Mail:
PLZ/Ort:	Verein:
Geburtsdatum:	GYMCARD-Nr.:

Datenschutzhinweis: Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Ausübung satzungsgemäßer Aufgaben des Deutschen Turner-Bund e.V. und seiner Untergliederungen dauerhaft gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen.

## Folgende Arbeitskreise (AK) möchte ich verbindlich buchen:

Samstag, 17.03.2012	Wunsch-AK	Alternativ-AK
AK 1 (10.15 - 11.45 Uhr)	Nr. <u>1</u> _ _	Nr. <u>1</u> _ _
AK 2 (13.30 - 15.00 Uhr)	Nr. <u>2</u> _ _	Nr. <u>2</u> _ _
AK 3 (15.30 - 17.00 Uhr)	Nr. <u>3</u> _ _	Nr. <u>3</u> _ _
Sonntag, 18.03.2012	Wunsch-AK	Alternativ-AK
AK 4 (09.30 - 11.00 Uhr)	Nr. <u>4</u> _ _	Nr. <u>4</u> _ _
AK 5 (11.30 - 13.00 Uhr)	Nr. <u>5</u> _ _	Nr. <u>5</u> _ _
AK 6 (13.30 - 15.00 Uhr)	Nr. <u>6</u> _ _	Nr. <u>6</u> _ _

Die Zuordnung der Arbeitskreise erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

## Teilnahme an Zentralen Veranstaltungen (bitte ankreuzen):

Samstag, 17.03.2012	ja	nein
<b>GYMWELT - Die innovative Marke des DTB für ein aktives älter werden</b> (09.00 - 10.00 Uhr, Hörsaal 1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Gehirntraining durch Bewegung!</b> (12.00 - 12.45 Uhr, Hörsaal 1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonntag, 18.03.2012	ja	nein
<b>Sonnengruß – Gemeinsames Warm up</b> (09.00 - 09.20 Uhr, Stadion)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Teilnahmegebühren:	2-Tageskarte	Tageskarte
<b>Vereinsmitglieder mit GYMCARD</b>	80,- Euro	45,- Euro
<b>Vereinsmitglieder ohne GYMCARD</b>	90,- Euro	50,- Euro
<b>Teilnehmer ohne Vereinszugehörigkeit</b>	120,- Euro	65,- Euro

Mittagessen:	Anzahl	Preis
Spaghetti Bolognese	<input type="checkbox"/>	6,50 Euro
Penne mit Paprika und Champignon in Tomaten-Sahne-Sauce	<input type="checkbox"/>	6,50 Euro

Hinweis: Mittagessen wird nur am Samstag, 17.03.2012 im Berno-Wischmann-Haus (Gaststätte) angeboten.

Lastschriftverfahren:	
Hiermit erteile ich die Genehmigung zum einmaligen Lastschrifteinzug für die auf diesem Anmeldeformular gebuchten Leistungen:	
Kontonummer:	Kontoinhaber:
Bankleitzahl:	Datum
Kreditinstitut:	

## Anmeldung:

Ihre schriftliche Anmeldung senden Sie bitte per Post an: **Rhein Hessischer Turnerbund e.V., Jahnstraße 4, 55124 Mainz** oder per Fax an: **06131/941717**. Nutzen Sie auch die Möglichkeit, sich online über das DTB-Gymnet anzumelden: **www.gymwelt-kongress.de**

**Meldeschluss: Montag, der 27.02.2012**

## Anerkennung:

Jeder Arbeitskreis wird mit 2 LE und jede zentrale Veranstaltung mit 1 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt. Somit können Sie bei Teilnahme an beiden Tagen bis zu 15 LE, bei Teilnahme an einem Tag bis zu 8 LE (nur Samstag) und 7 LE (nur Sonntag) erreichen.

## Organisatorische Hinweise:

Verpflegung und Getränke können selbst mitgebracht werden. Der Verein Meenzer Leisetreter e.V. bietet zusätzlich an beiden Tagen kleine Speisen und Getränke an. Verpflegung und Getränke dürfen NICHT in den Hallen und Veranstaltungsräumen verzehrt werden!

Bitte nutzen Sie in den Sporthallen ausschließlich Schuhe mit heller Sohle.

Der Veranstalter haftet nicht für Verluste, Unfälle oder Schäden an Personen oder Sachen gleich welchen Ursprungs.

## Übernachtungen:

Übernachtungsmöglichkeiten bietet das Berno-Wischmann-Haus auf dem Universitätsgelände zum Preis von 23,- Euro pro Person im Einzelzimmer inkl. Frühstück an. Buchung unter: 06131/3749481.

**Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Rhein Hessischen Turnerbund e.V. (siehe: www.bildung.rhtb.de).**

# FLEXI-BAR®

EINFACH GUT AUSSEHEN UND SICH WOHLFÜHLEN

**FLEXI-BAR® - DAS ORIGINAL**

seit Jahren ein Garant für Qualität  
und Preisstabilität

Weitere Informationen im Internet  
unter [www.flexi-sports.com](http://www.flexi-sports.com)

**ORIGINAL FLEXI-BAR®**

weiterhin zum Vorzugspreis von

**€ 59,-\***

Für Vereine, Übungsleiter und Sportlehrer unter  
[flexi-sports.com](http://flexi-sports.com) mit dem Shopcode: **382**  
oder telefonisch: 089-450287-15



Geprüft und empfohlen  
durch den Bundesverband  
der deutschen Rückenschulen e.V.  
und durch das Forum:  
gesunder Rücken - besser leben e.V.

\* zzgl. Transportkosten

FLEXI-SPORTS®



## **FLEXI-BAR® Austauschaktion:**

Tauschen Sie jetzt Ihren alten Schwungstab unabhängig von Alter,  
Zustand oder Hersteller gegen einen original FLEXI-BAR® der  
neuesten Generation zum Preis von nur **19,90 €\*** zzgl. Mwst.

Rufen Sie uns einfach an (Tel.: 089-450287-15) oder senden Sie eine  
E-Mail an [info@flexi-sports.com](mailto:info@flexi-sports.com)





Der Turnverband Mittelrhein präsentiert die

# Fitness- und Aerobic-Convention

am Samstag, 5. Mai 2012 in Montabaur

... mit namhaften Referenten

Hotline:

0261/135-153 oder -158

e-mail: [ausbildung@tvm.org](mailto:ausbildung@tvm.org) oder  
[referent-ausbildung@tvm.org](mailto:referent-ausbildung@tvm.org)

Meldeschluss:  
5. April 2012



## Anmeldung zur Fitness- und Aerobic-Convention am 05. Mai 2012 in Montabaur

(Bitte bis zum **05.04.2012** an den TVM, Rheinau 10, 56075 Koblenz senden oder faxen 0261/135-159)

Name, Vorname		Geb.datum	
Straße			
PLZ, Ort			
Telefon		Telefax	
E-Mail		Handy	
Verein			

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Arbeitskreisen an: In jeder Zeitsparte bitte gewünschten Arbeitskreis mit (X) und Alternativ-Arbeitskreis mit (O) ankreuzen.

Zeit	X / O	AK	Thema	Referent/in
09.00 - 10.30 Uhr		1	Das Fitnessstudio für die Turnhalle	Anja Turleyski
		2	Lady like	Maria Giegerich
		3	Zumba® Party	Natascha Gohl
		4	Step with dance *	Petra Kraus
11.00 - 12.30 Uhr		5	Let's Dance	Petra Kraus
		6	HOOPin®	Maria Giegerich
		7	Ritmix®	Natascha Gohl
		8	Let's Step *	Heike Meidinger
13.30 - 15.00 Uhr		9	Dein Körper ist Dein Zuhause	Anja Turleyski
		10	HIPOWDA®	Sunny Lacrux
		11	Nat's Latin Swirl	Natascha Gohl
		12	Aerobic meets dance	Heike Meidinger
15.30 - 17.00 Uhr		13	Body & Mind - Be in Balance	Anja Turleyski
		14	SAMBA FUSION	Sunny Lacrux
		15	Nat's Reggaeton Swirl	Natascha Gohl
		16	Cardio-Toning	Heike Meidinger

Bitte bringen Sie zur Veranstaltung eine Isomatte mit.

\* Step kann mitgebracht werden:  ja  nein (Zusätzliche Gebühr: 5,00 EUR)

Gebühr	X	pro Person
Preis für GYM CARD-Inhaber: GYM CARD-Nr. _____		40,00 EUR
Preis für Vereinsmitglieder * ohne GYM CARD:		45,00 EUR
Preis für Teilnehmer ohne Vereinsmitgliedschaft *:		80,00 EUR

\* Mitgliedschaft in einem Turn- und/oder Sportverein, der dem Turnverband Mittelrhein, dem Rhein Hessischen oder Pfälzer Turnerbund angehört. Bitte unten rechts vom Verein mit Stempel und Unterschrift bestätigen lassen. Ohne Bestätigung wird die höhere Gebühr fällig!

Die Gebühr in Höhe von \_\_\_\_\_ EUR (incl. 5,00 EUR Step-Leihgebühr - falls bestellt) überweise ich in den nächsten Tagen auf das Konto Nr. 56044, Sparkasse Koblenz, BLZ 570 501 20.

Die unten aufgeführten Rücktrittsbestimmungen erkenne ich hiermit an.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer/in

\_\_\_\_\_  
Stempel und Unterschrift Verein

### Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 EUR erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis zum 18.04.2012 möglich. Für Rücktritte nach diesem Datum ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

## Fitness- und Aerobic-Convention am Samstag, 05. Mai 2012, in Montabaur

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
09.00 - 10.30 Uhr	AK 1 <b>Das Fitnessstudio für die Turnhalle</b> Anja Turleyski	AK 2 <b>Lady like</b> Maria Giegerich	AK 3 <b>Zumba® Party</b> Natascha Gohl	AK 4 <b>Step with dance</b> Petra Kraus
11.00 - 12.30 Uhr	AK 5 <b>Let's Dance</b> Petra Kraus	AK 6 <b>HOOPin®</b> Maria Giegerich	AK 7 <b>Ritmix®</b> Natascha Gohl	AK 8 <b>Let's Step</b> Heike Meidinger
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagspause			
13.30- 15.00 Uhr	AK 9 <b>Dein Körper ist Dein Zuhause</b> Anja Turleyski	AK 10 <b>HIPOWDA®</b> Sunny Lacrux	AK 11 <b>Nat's Latin Swirl</b> Natascha Gohl	AK 12 <b>Aerobic meets dance</b> Heike Meidinger
15.30 - 17.00 Uhr	AK 13 <b>Body &amp; Mind Be in Balance</b> Anja Turleyski	AK 14 <b>SAMBA FUSION</b> Sunny Lacrux	AK 15 <b>Nat's Reggaeton Swirl</b> Natascha Gohl	AK 16 <b>Cardio-Toning</b> Heike Meidinger

### Das Conventionprogramm, die Arbeitskreis-Inhalte:

Wir bieten 16 Arbeitskreise mit namhaften Referenten/innen. Nachfolgend eine kurze Erläuterung zu den einzelnen Arbeitskreisen:

#### AK 1 - Das Fitnessstudio für die Halle / Referentin: Anja Turleyski

Zirkeltraining im Ein-Satz-Modus unter Berücksichtigung möglichst vieler Muskeln. In diesem Workshop werden unterschiedliche Zielgruppen, Intensitäten, Umfänge und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Materialien aus der Turnhalle präsentiert und der Hintergrund erklärt. Gesundheitsorientiertes Training für Einsteiger. Niveau: Einsteiger

#### AK 2 - Lady like / Referentin: Maria Giegerich

Einfache Bewegungen und Schrittkombinationen aus dem Hip Hop, House und Aerobic werden so verändert, dass sie mit viel Weiblichkeit und damenhaftem Ausdruck getanzt werden können. Eben Lady like. Niveau: Einsteiger

#### AK 3 - Zumba® Party / Referentin: Natascha Gohl

"Fun und easy to do" heißt das Motto. Eine Kombination aus Tanz und Fitness garantiert Dir ein perfektes Workout für den gesamten Körper. Sich bewegen und Spaß haben. Südamerikanische Rhythmen machen diese Masterclass zu einem unvergesslichen Vergnügen. "Let's have a party!". Niveau: Alle Stufen

#### AK 4 - Step with dance / Referentin: Petra Kraus

Lust mal anders mit dem Step zu arbeiten? Tanzen mit und auf dem Step. Lasst Euch überraschen! Niveau: Mittelstufe

#### AK 5 - Let's Dance / Referentin: Petra Kraus

Choreografie zu aktueller Musik. Der Spaßfaktor ist garantiert ! Niveau: Mittelstufe

#### AK 6 - HOOPin® / Referentin: Maria Giegerich

HOOPin® - Das neue Group-Fitness-Format mit dem Fitness-HOOP. Beim HOOPin® Training werden die Grundtechniken des HOOPin® (z.B. Schwingen des Reifens um die Taille und die Hüfte, über Kopf, um den Körper herum) vermittelt und mit klassischen Elementen aus der Aerobic und dem Bodyworkout kombiniert. Niveau: Mittelstufe

#### AK 7 - Ritmix® / Referentin: Natascha Gohl

Ritmix® ist eines der kreativsten Tanzprogramme der Welt. Genieße die Vielfalt an verschiedenen Tanzstilen wie Latin, Dance, Reggaeton, Hip Hop, Jazz, Flamenco u.a. Jeder Song gibt Dir das Gefühl, als wärst Du Mittelpunkt einer kleinen Tanzshow. Ritmix® wird weltweit in 40 Ländern unterrichtet. Niveau: Alle Stufen

#### AK 8 - Let's Step / Referentin: Heike Meidinger

.....and have fun. Diese Stepstunde zeigt Dir, wie Du mit einem klar strukturierten und flüssigem Aufbau, aus Grundschritten eine fetzige Choreografie zauberst. Jede Menge Energie und Spaß werden Dich durch die Stunde begleiten. Niveau: Mittelstufe

#### AK 9 - Dein Körper ist Dein Zuhause / Referentin: Anja Turleyski

Dieser Arbeitskreis stellt die körperliche und geistige Fitness in den Vordergrund und setzt sich aus 3 Teilen zusammen: Kraft & Beweglichkeit, Cardio Power zur Förderung der Lebensfreude, Los lassen & zur Ruhe kommen. Es werden große und kleine Muskeln aktiv beansprucht, das Herz-Kreislauf-System und das Thema Dehnen angesprochen. Ganzheitliches Unterrichten, Grundsätze der "Neuen Rückenschule" und den Mut zum Einfachen, bieten Trainingsalternativen für Jedermann/frau. Niveau: Alle Stufen

# Aus- und Fortbildungen GYMWELT

## AK 10 - HIPOWDA® / Referentin: Sunny Lacrux

HIPOWDA® Fitness ist ein faszinierender Tanzfitness Workout inspiriert von energiegeladener, internationaler high to mid/low BPM Disco und elektronischer Musik im Sinne von z.B. Raves wie der legendären Loveparade. HIPOWDA® bietet Party Feeling kombiniert mit einem Fitness Workout der Superlative mit einfachen Tanzschritten, die jeder leicht erlernen kann. Niveau: Alle Stufen

## AK 11 - Nat's Latin Swirl / Referentin: Natascha Gohl

Eine Kombination aus heißen Rhythmen und grenzenloser Leidenschaft. Aus einfachen Aerobicsschritten entsteht ein heißes Endprodukt. Erlebe ein Feuerwerk an Latino Bewegungen und einzigartigen Beats. Lass' Dich verzaubern. Let's move your Hips! Niveau: Alle Stufen

## AK 12 - Aerobic meets dance / Referentin: Heike Meidinger

Eine Aerobicstunde mit toller Musik und jede Menge Spaß. Ein Gerüst aus Grundschritten, symmetrisch aufgebaut, wird nach und nach durch fließenden Aufbau in eine Choreografie verwandelt. Erlebe klassische Aerobicsschritte gemischt mit Dance-Elementen, die zum Abschluss in einem tollen Finale enden.....Niveau: Mittelstufe

## AK 13 - Body & Mind - Be in Balance / Referentin: Anja Turleyski

Haltung ist ein Spiegel der Seele. Dieser Workshop stellt die Körperwahrnehmung und das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele in den Vordergrund. Elemente aus dem Tai Chi, Yoga und Pilates werden zu einem harmonischen Ganzen verbunden. Lernen Sie Trainingssequenzen kennen, die Bewegung und Atmung verbinden oder Ihre Bewusstseins- und Konzentration steigern und lassen Sie sich am Ende in eine wohltuende Entspannung fallen. Niveau: Alle Stufen

## AK 14 - SAMBA FUSION / Referentin: Sunny Lacrux

SAMBA FUSION ist die neueste Tanzsensation aus Lateinamerika. Der Workshop lässt Euch die Welt des Brasilianischen Samba erleben. Nicht zu verwechseln mit dem Samba aus dem Turnierprogramm der lateinamerikanischen Tänze. Ihr lernt die Fusion verschiedener Samba Stile kennen und erlernt eine Choreografie nachdem Ihr in den Rhythmus, die Koordination, die Grundschritte und in die Körperbewegungen eingeführt worden seid. Ein Erlebnis, als seid Ihr beim Carneval do Brasil. Niveau: Mittelstufe

## AK 15 - Nat's Reggaeton Swirl / Referentin: Natascha Gohl

Hier werden frische Reggae mit coolen Hip Hop Beats gemischt. Die Bewegungen sind einfach und leicht nachvollziehbar. Eine Class voller Dynamik, Spaß und Sexappeal. Niveau: Mittelstufe

## AK 16 - Cardio-Toning / Referentin: Heike Meidinger

Wir vereinen Ausdauer, Kräftigung und Stabilität. Klassische Workout-Übungen werden mit dem Step kombiniert und bieten Dir eine abwechslungsreiche Toning-Stunde, die Du in Deinem Unterricht gut umsetzen kannst. Ein angenehmes Stretching rundet die Stunde ab. Niveau: Alle Stufen

### Unsere Referentinnen und Referenten: (alphabetische Reihenfolge)

<b>Maria Giegerich</b>	Mastertrainerin HOOPin, Referentin der HOOPacademy
<b>Natascha Gohl</b>	Referentin mit nationaler und intern. Erfahrung für Ritmix®, Zumba® und Dance, IFAA Master mit Latin Dance und Ritmix®, Ausbildung in Südamerika, Ritmix® Presenterin für Deutschland.
<b>Petra Kraus</b>	Aerobic-B- und A-Lizenz, Aerobic-Master-Lizenz, Tae Bo Diplom, DTB-DanceStar-Ausbilderin, Sportreferentin der Uni Siegen
<b>Sunny Lacrux</b>	professionelle Showtänzerin, Choreografin aus Kolumbien, Referentin BTV
<b>Heike Meidinger</b>	Group-Fitness Trainerin B-Lizenz, Lizenzierte Fitnesstrainerin DSSV, Iron-System Instructorin, Referentin beim DTB, DTB-Ausbilder-Diplom, DSOB Ausbilder-Zertifikat
<b>Anja Turleyski</b>	Wellness-Coach, Referentin des Deutschen Turner-Bundes

**Lizenzverlängerung:** Die Teilnahme an der Convention wird zur Verlängerung der Übungsleiter-, Fach-Übungsleiter-, Trainer-C-Breitensport-Lizenz bzw. DTB-Aerobic-Trainer-Basic-Lizenz anerkannt (pro Arbeitskreis 2 UE). Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Teilnahmeurkunde.

**Verpflegung/Getränke:** 1 Flasche Wasser und 1 Stück Obst pro Person wird vom Ausrichter in den einzelnen Hallen kostenfrei zur Verfügung gestellt. Ansonsten bitte selbst verpflegen!

### **Unser Angebot 2012 für Ihre Gesundheit!**

#### **Freizeiten:**

Fitness- und Wellnessfreizeit Mallorca 22.-29. März 2012

Yoga- und Pilatesfreizeit Altenkirchen 27.-29. April 2012 / 31. August - 02. September 2012

#### **Wander- und Walkingspaß:**

Ratschings: 24. Juni - 01. Juli 2012 / 29. September - 06. Oktober 2012

Saastal/Schweiz: 30. Juni - 07. Juli 2012 / 08.-15. September 2012

Fordern Sie unseren Flyer "Sport- und Fitnessreisen" an!

Weitere Informationen unter der Hotline 0261/135-152 oder per E-Mail: [tuju@tvm.org](mailto:tuju@tvm.org) bzw. im Internet: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)



## Convention **2012** **Pilates | Yoga** **| Body Workout**

Samstag, 22.09.2012 in Koblenz

Nach der Begrüßung können Sie aus 12 Workshops á 1,5 Stunden 4 Workshops nach Ihrem Interesse zu den Themen Pilates, Yoga und Bodyworkout auswählen.

## Fachtagung **2012** „Ältere Menschen im Verein“

**Sturzprävention und  
Gehirntraining durch Bewegung**

Samstag, 27.10.2012 in Koblenz

Nach der Begrüßung erfolgt ein Referat. Danach können Sie aus 9 Workshops á 1,5 Stunden 3 Workshops auswählen (u.a. Sturzprophylaxe, Balance-training, Gehirntraining durch Bewegung u.v.m.)

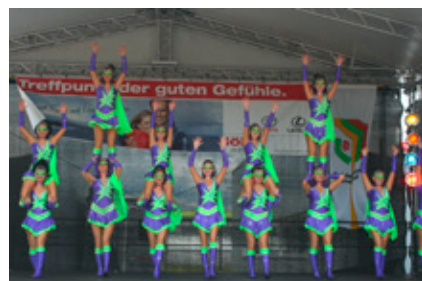
Den Abschluss bildet ein kurzes Abschlussgespräch, in dem die Inhalte zusammengefasst und eine Weiterentwicklung der Thematik angesprochen wird.



Die Ausschreibungen können im Frühjahr 2012 bei der TVM-Geschäftsstelle angefordert werden:  
Telefon 0261/135-153 oder -158, E-Mail: [referent-ausbildung@tvm.org](mailto:referent-ausbildung@tvm.org) oder [ausbildung@tvm.org](mailto:ausbildung@tvm.org)

# RhTB- und TVM-Sommerfest bei Löhr-Automobile Toyota

**löhr**  
automobile  
*Wir sind Toyota in Mainz.*



## RhTB-Sommerfest

am 12./13.05.2012  
bei Löhr Automobile Toyota  
in Mainz-Hechtsheim

**RhTB**   
RHEINHESSEISCHER TURNERBUND

### Programm:

#### Samstag, 12.05.2012:

- 10.00-12.00 Uhr: RhTB-Meisterehrung
- 12.00-18.00 Uhr: Showvorführungen

#### Sonntag, 13.05.2012:

- ab 10.00 Uhr: RhTB-Showtanz-Turnier – 2. Löhr-Toyota-Cup

## TVM-Sommerfest

am 16./17.06.2012  
bei Löhr Automobile Toyota  
in Koblenz

**TVM**   
TURNVERBAND MITTELRHEIN

### Programm:

#### Samstag, 16.06.2012:

- 10.00-18.00 Uhr: Showvorführungen und TVM-Meisterehrung

#### Sonntag, 17.06.2012:

- ab 10.00 Uhr: TVM-Showtanz-Turnier – 2. Löhr-Toyota-Cup

**An beiden Tagen erwartet Sie ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Programm mit vielen weiteren Attraktionen!**

#### Informationen zum Showtanz-Turnier (2. Löhr-Toyota-Cup):

Für die Vorführungen steht eine Bühne mit den Maßen 7 x 10 Meter zur Verfügung. Eine Vorführung darf inklusive Ein- und Ausmarsch sowie Auf- und Abbau nicht länger als 15 Minuten dauern. Bewertet werden Choreografie, Ausdruck, Synchronität, Bewegungsqualität, Show- und Entertainment-Potential, Kostüm und Aufmachung. Den Erstplatzierten winken attraktive Geld- oder Sachpreise!

- Altersklassen:
- a) Kinder (bis 12 Jahre)
  - b) Jugendliche (12-16 Jahre)
  - c) Erwachsene (ab 16 Jahre)

Teilnahmegebühr: 15,- Euro pro Gruppe.

Anmeldeschluss: 30.04.2012 (RhTB) bzw. 15.05.2012 (TVM)

Weitere Informationen zum Showtanz-Turnier findet Ihr unter [www.tanz.rhtb.de](http://www.tanz.rhtb.de) bzw. [www.tvmm.org](http://www.tvmm.org)!

# Termine für Showtanzgruppen

Eure Gruppe, Euer Verein sucht eine Möglichkeit, die einstudierten Vorführungen und Tänze vor Publikum oder einer Jury zu präsentieren? Nachfolgend findet ihr eine Übersicht aller Termine von Showbühnen und Showtanz-Wettbewerben:

- 17.03.2012 Happy Gymnastics mit Rendezvous der Besten**  
*Landesqualifikation von TVM und RhTB für das Bundesfinale*  
ab 15.00 Uhr in der Sporthalle Oberwerth in Koblenz  
Gebühren: 6,00 EUR pro Teilnehmer und ÜL oder  
85,00 EUR pro Gruppe (ab 15 Teilnehmer)  
Zuschauer: 10,00 EUR (pro Person) / 9,00 EUR mit GYM CARD  
Meldeschluss: 17.02.2012  
Anmeldung: TVM (1)
- 24.03.2012 Tuju-Stars**  
*Landesqualifikation von TVM und RhTB für das Bundesfinale*  
ab 14.00 Uhr in der Sporthalle der Konrad-Adenauer-Schule in Vallendar  
Gebühren: 50,00 EUR (pro Gruppe) / 45,00 EUR mit GYM CARD  
Meldeschluss: 24.02.2012  
Anmeldung: MTJ (Mittelrheinische Turnerjugend)
- 12.05.2012 Showbühne beim RhTB-Sommerfest**  
von 12.00-18.00 Uhr bei Löhr Automobile Toyota in Mainz  
Meldeschluss: 30.04.2012  
Anmeldung: RhTB (3)
- 13.05.2012 RhTB-Showtanz-Turnier – 2. Löhr-Toyota-Cup**  
von 10.00-18.00 Uhr bei Löhr Automobile Toyota in Mainz  
Gebühren: 15,00 EUR (pro Gruppe)  
Meldeschluss: 30.04.2012  
Anmeldung: RhTB (3)
- 16.06.2012 DTB-Dance-Cup**  
*Landesqualifikation von TVM und RhTB für das Bundesfinale*  
ab 14.00 Uhr in der Sporthalle Weserstraße in Mainz-Gonsenheim  
Gebühren: 25,00 EUR (pro Gruppe)  
Meldeschluss: 20.05.2012  
Anmeldung: RhTB (3)
- 16.06.2012 Showbühne beim TVM-Sommerfest**  
von 10.00-18.00 Uhr bei Löhr Automobile Toyota in Koblenz  
Meldeschluss: 15.05.2012  
Anmeldung: TVM (3)
- 17.06.2012 TVM-Showtanz-Turnier – 2. Löhr-Toyota-Cup**  
von 10.00-18.00 Uhr bei Löhr Automobile Toyota in Koblenz  
Gebühren: 15,00 EUR (pro Gruppe)  
Meldeschluss: 15.05.2012  
Anmeldung: TVM (3)
- 16.09.2012 TVM-Showbühne beim Schängelmarkt**  
von 12.00-18.00 Uhr auf dem Görresplatz in Koblenz  
Meldeschluss: 15.08.2012  
Anmeldung: TVM (3)

Die ausführlichen Ausschreibungen und Anmeldeformulare für die o.g. Veranstaltungen findet ihr unter [www.tanz.rhtb.de](http://www.tanz.rhtb.de) bzw. [www.tvm.org](http://www.tvm.org) unter der Rubrik „Veranstaltungen“!



# IHRE WELT

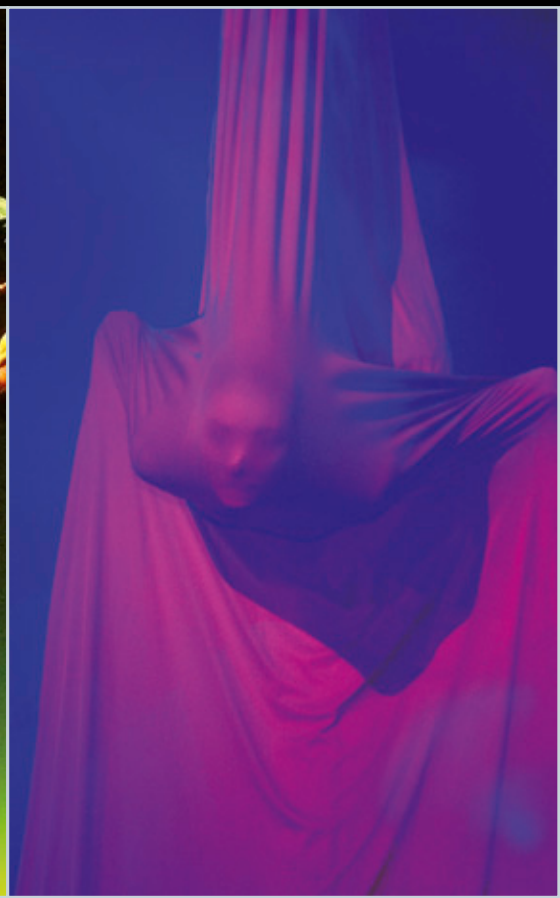
---

## DURCH UNSERE AUGEN

Der Turnverband Mittelrhein und seine Fördergesellschaft TVM-Sportmarketing GmbH bieten mit ihrem neuen Kooperationspartner ISDC, bekannt durch das Showhighlight »GYMMOTION«, einen einmaligen Eventservice an. ISDC realisiert unvergessliche Shows für unterschiedlichste Anlässe, in jeder Größenordnung und einem garantierten Ergebnis: völlig begeisterte Menschen. Wenn Sie Ihrem Publikum eine perfekte Show präsentieren wollen, sprechen Sie mit uns und lehnen Sie sich entspannt zurück.

**ISDC bietet Ihnen alle Leistungen aus einer Hand:**

**Komplette Live Events, Product Shows, Sport Events, Fashion Shows, Musicals und Sport & Dance Shows.**



Showkonzepte | Firmen- und Vereinsjubiläen | Künstlervermittlung | Sportstars | Videostudio | Musikstudio | Catering





## Gerätturnen



Meldeschluss: 02.01.2012

Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76,  
55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236,  
E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

## Ausbildungen 1. Lizenzstufe

Die Teilnahme-Voraussetzungen finden Sie auf Seite 9.

### Trainer-C-Ausbildung Leistungssport „Gerätturnen“ (120 LE)

Ziel der Ausbildung zur Trainerin / zum Trainer C ist die Vermittlung einer vielfältigen Grundausbildung unter Berücksichtigung unterschiedlicher didaktisch-methodischer Ansätze. Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers C umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training im Gerätturnen. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene.

Nach der Ausbildung können Sie im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Anfängerbereich (sowohl weiblich als auch männlich) mit unterschiedlichen Methoden und altersgerecht an das Gerätturnen heranführen. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, Pflichtfolgen und die ersten Stufen der Pflichtübungen zu vermitteln.

#### Lehrgang Nr. 250

Daten: 27.-29.01., 10.-12.02., 24.-26.02., 09.-11.03.,  
23.-25.03.2012  
20./21.04.2012 (Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: Fr. ab 17.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig  
Ort: Mainz  
Meldeschluss: 08.01.2012  
Gebühren: 140,00 EUR (Nichtmitglieder eines Vereins der  
rheinland-pfälzischen Turnverbände zahlen  
280,00 EUR)  
Anmeldung: RhTB (1)

## Fortbildungen Gerätturnen

### ÜL-/Trainerfortbildung Gerätturnen weiblich (4 LE)

Methodik ausgewählter Elemente der P-Übungen. Kernelemente an Reck/Ol.-Barren und Sprung. Erarbeitung nach einheitlichen methodischen Prinzipien.

Datum: 14.01.2012  
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr  
Ort: Schulturnhalle, 55569 Monzingen  
Referent: Stefan Georg  
Gebühren: 12,00 EUR (GYMCARD-Preis und Vereins-  
mitglieder)  
16,00 EUR (Regulärer Preis)

### Gerätturn-Fortbildung des Turngaues Rhein-Westerwald (4 LE)

Teil 1: Elemente der P6 - Pg. A-Version

Teil 2: Elemente der P6 - Pg. A-Version. Fortsetzung des Lehrgangs vom 14.01.2012

Datum: Teil 1: 14.01.2012  
Teil 2: 04.02.2012  
Zeit: jeweils 09.30 - 13.00 Uhr  
Ort: Ransbach-Baumbach, Gerätehalle der Erich-Kästner-Schule  
Teilnehmer: Trainer, Übungsleiter, Helfer  
Leitung: Astrid Kurz  
Referent: Nevsim Parlak, Sascha Kurz  
Gebühren: TG Rhein-Westerwald frei,  
aus anderen Gauen: jeweils 15,00 EUR  
Meldeschluss: Teil 1: 09.01.2012  
Teil 2: 27.01.2012  
Anmeldung: Astrid Kurz, astrid.kurz@gmx.de

### Trainerfortbildung Gerätturnen männlich (8 LE)

Datum: 22.01.2012  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Ort: Koblenz, Turnforum  
Referent: Joachim Alt  
Anmeldung: Joachim Alt, joachim\_alt@t-online.de

### Leistungslehrgang für Turnerinnen des Turngaues Rhein-Westerwald (4 LE)

P-Stufen, A-Version, ab P7

Datum: 22.01.2012  
Zeit: 09.30 - 14.00 Uhr  
Ort: Ransbach-Baumbach, Gerätehalle der Erich-Kästner-Schule  
Teilnehmer: Trainer und Turnerinnen (Jg. 2003 und älter)  
Leitung: Astrid Kurz  
Referent: Nevsim Parlak, Astrid Kurz  
Gebühren: TG Rhein-Westerwald frei,  
aus anderen Gauen: 15,00 EUR  
Meldeschluss: 13.01.2012  
Anmeldung: Astrid Kurz, astrid.kurz@gmx.de  
Sonstiges: max. 3 Turnerinnen pro Verein

agiva®



Gym

JÄGERS SPORT®

...seit über 20 Jahren!



agiva® High Quality Sportkleidung

"Best Offer" AKTION 11'12

-25% ab 5 Teile bei Online-Einzelbestellung  
-10% ab 5 gleiche Teile

TEAMSport AKTION -40% ab 5 gleiche Teile

Teamline "PLAYER"

JAKO LIVING SPORTS

Teamline "SHOOTER"

erima

made in Germany

JÄGERS SPORT CHAMPION-GRIP

\* auf Einkaufsgutschein

\* Die Schwerkraft im Griff.



Der Neue SHOE-ZHOE®

-20%

Kompromisslose Qualität

alle Info's im Internet

agiva®



Fitness

agiva®



Dance



Kunstturnhallen Komplett-Ausstatter

JÄGERS SPORT GmbH • Innungstr. 13c • 50354 Hürth-Gleuel  
Tel.: 0 22 33 / 39 32 10 • Fax: 0 22 33 / 39 32 22

info@jaegerssport.de • www.jaegerssport.de



Einkaufsgutschein auf \* Artikel -20%

Fachversand für TURNEN und TEAMSPORT seit über 20 Jahren

# Aus- und Fortbildungen Turnen

## ÜL-/Trainerfortbildung Gerätturnen weiblich (4 LE)

Methodik ausgewählter Elemente der P-Übungen. Kernelemente der P-Übungen an Balken und Boden. Erarbeitung nach einheitlichen methodischen Prinzipien.

Datum: 04.02.2012  
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr  
Ort: Schulturnhalle, 55569 Monzingen  
Referent: Stefan Georg  
Gebühren: 12,00 EUR (GYMCARD-Preis und Vereinsmitglieder)  
16,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 21.01.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76,  
55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236,  
E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

## Gerätturnen - Grundlagen Bodenturnen (5 LE)

Rollen, Rad, Handstand, Bogengang, Radwende & Co.

### Lehrgang Nr. 300

Datum: 04.02.2012  
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Anja Seegler  
Gebühren: 13,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 20.01.2012  
Anmeldung: MTJ (Mittelrheinische Turnerjugend)

## Gerätturnen - Turngau Mosel-Saar (8 LE)

Gerätturnen - Methodische Reihen zu bestimmten Elementen am Sprung-Barren-Balken und Boden.

### Lehrgang Nr. 301

Datum: 25.02.2012  
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Bitburg  
Referent: Mark Graff  
Gebühren: 20,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
25,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 10.02.2012  
Anmeldung: MTJ (Mittelrheinische Turnerjugend)

## Leistungslehrgang für Turnerinnen des Turngaues Rhein-Westerwald (4 LE)

P-Stufen, A-Version, ab P7

Datum: 26.02.2012  
Zeit: 09.30 - 13.00 Uhr  
Ort: Ransbach-Baumbach, Gerätehalle der Erich-Kästner-Schule  
Teilnehmer: Trainer und Turnerinnen (Jg. 2001 und älter)  
Leitung: Astrid Kurz

Referent: Nevsim Parlak, Valentina Wehrauch  
Gebühren: 10,00 EUR/Verein  
Meldeschluss: 03.02.2012  
Anmeldung: Astrid Kurz, astrid.kurz@gmx.de  
Sonstiges: max. 3 Turnerinnen pro Verein

## Bewegungslehre - Turnen im Elementarbereich (4 LE)

Kinder brauchen Bewegung zu Ihrer Entwicklung! Die Neuropsychologie spricht von Zusammenhängen zwischen Bewegung, Emotion und Kognition. Unsere Großeltern sprachen davon „etwas begreifen“ – zu lernen. Wer es im wahrsten Sinne „begriffen“ hatte, mit Händen abgetastet, Bewegungen vollzogen und/oder praktisch ausprobierte, der hatte es gelernt und konnte es auch gut „behalten“.

Teil 1: Methodische Wege zu Rolle, zum Rad, Handstand...

Teil 2: Sprungschulung, Felgaufschwung, Felgumschwung, Felgunterschwingung

### Lehrgang Nr. 900

Datum: Teil 1: 10.03.2012  
Teil 2: 24.03.2012  
Zeit: jeweils 09.00 - 12.00 Uhr  
Ort: Odernheim, Turnhalle, Turnhallstr. 6  
Referent: Wolfgang Scheib  
Gebühren: jeweils 12,00 EUR (GYMCARD-Preis und Vereinsmitglieder)  
jeweils 16,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 02.03.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76,  
55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236,  
E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

## Gerätturnen I (5 LE)

Methodische Übungsreihen zu den P-Stufen 1-4. Spielerische Kraftzirkel.

### Lehrgang Nr. 303

Datum: 17.03.2012  
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Stephan Weinig  
Gebühren: 13,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 02.03.2012  
Anmeldung: MTJ (Mittelrheinische Turnerjugend)

## Gaubestenlehrgang für Turnerinnen des Turngaues Rhein-Westerwald (4 LE)

Einladungslehrgang P-Stufen nach Gaumeisterschaft

Datum: 31.03.2012  
Zeit: 09.30 - 14.00 Uhr

# Aus- und Fortbildungen Turnen

Ort: Ransbach-Baumbach, Gerätehalle der Erich-Kästner-Schule  
Teilnehmer: Trainer und Turnerinnen (Jg. 2001 und älter)  
Leitung: Astrid Kurz  
Referent: Nevsim Parlak, Valentina Weihrauch  
Gebühren: 10,00 EUR/Verein  
Meldeschluss: 24.03.2012  
Anmeldung: Astrid Kurz, astrid.kurz@gmx.de  
Sonstiges: max. 3 Turnerinnen pro Verein

## **Vielseitiges Kinderturnen - Geräte & Co. (5 LE)**

Fortbildung für Übungsleiter im Kinderturnen der 8- bis 14-jährigen. Im Mittelpunkt dieses Lehrgangs stehen zum einen methodische Reihen zu verschiedenen Basiselementen des Gerätturnens (im Bereich der P-Übungen) sowie das Helfen und Sichern, zum anderen das freie Turnen und die Bewegungskünste. Neben Hilfen für die Vermittlung von Bewegungsfertigkeiten werden Anregungen für vielseitige Erfahrungen mit Geräten und Partnern gegeben.

### **Lehrgang Nr. 903**

Datum: 05.05.2012  
Zeit: 09.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Kröv  
Referent: Christina Kayser, Hugo Schlink  
Gebühren: 10,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 26.04.2012  
Anmeldung: [www.turngau-mosel.de](http://www.turngau-mosel.de)

## **Rollen ohne Kopf, aber mit Köpfchen (5 LE)**

Methodik für Kopfstand, Nackenstand, Rolle vorwärts, Rolle rückwärts bis hin zur Felgrolle, jeweils ohne Nackenbelastung. Hohe Trainingsintensität ohne Nacken- und Kopfschmerzen.

### **Lehrgang Nr. 306**

Datum: 12.05.2012  
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Dr. Swantje Scharenberg  
Gebühren: 13,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 27.04.2012  
Anmeldung: MTJ (Mittelrheinische Turnerjugend)

## **ÜL-/Trainerfortbildung Gerätturnen männlich (4 LE)**

Turnspezifische Erwärmung und Bodenturnen.

Datum: 24.06.2012  
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr  
Ort: Idar-Oberstein, Ida-Purper-Schule, große Sporthalle, Vollmersbachstr. 55  
Referent: Stefan Georg

Gebühren: 12,00 EUR (GYMCARD-Preis und Vereinsmitglieder)  
16,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 17.06.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76, 55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236, E-Mail: [geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de](mailto:geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de)

## **Gerätturnen - Grundlagen Sprung (5 LE)**

Grätsche, Hocke, Überschläge & Co.

### **Lehrgang Nr. 307**

Datum: 30.06.2012  
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Anja Seegler  
Gebühren: 13,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 15.06.2012  
Anmeldung: MTJ (Mittelrheinische Turnerjugend)

## **Gerätturnen II (5 LE)**

Methodischer Aufbau Sprung. Einführung in die Schlaufentechnik am Reck.

### **Lehrgang Nr. 308**

Datum: 25.08.2012  
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Stephan Weinig  
Gebühren: 13,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 10.08.2012  
Anmeldung: MTJ (Mittelrheinische Turnerjugend)

## **Gerätturnen weiblich des TVM:**

### **D-Kader/E-Kader:**

Termine werden gesondert bekannt gegeben

### **Trainer-Fortbildung C**

1. Halbjahr, 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: n.n., Gebühr: 10,00 EUR
  2. Halbjahr, 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: n.n., Gebühr: 10,00 EUR
- Interessenten bitte Näheres erfragen.

## **Hinweis RhtB:**

Zum Redaktionsschluss lagen noch keine Termine für Gerätturn-Fortbildungen aus den Gauen vor. Diese werden unter [www.bildung.rhtb.de](http://www.bildung.rhtb.de) veröffentlicht.

## Kampfrichter Gerätturnen männlich

### Kampfrichter-Neuausbildung

Code de Pointage und seine Neuerungen

Datum: 03.03., 17.03., 14.04. und 28.04.2012  
Zeit: jeweils 09.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Rainer Kossig, Diethelm Schnell  
Gebühren: n.n.  
Mindestteilnehmerzahl 10 Personen  
Meldeschluss: 17.02.2012  
Anmeldung: TVM (1)

### Kampfrichterlehrgang des Turngaues Nahetal (4 LE)

Erkennen von einzelnen Übungsteilen und ihre Bewertung in Bezug auf vorhandene Ausführungs- und Haltungsfehler.

Datum: 16.03.2012  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Ort: Niederwöresbach, Sportzentrum  
Referent: Rainer Kossig  
Gebühren: Turngau Nahetal: frei, Stornogebühr: 15,00 EUR, aus anderen Gauen: 15,00 EUR  
Meldeschluss: 09.03.2012

Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76, 55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236, E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

### Kampfrichterlehrgang des Turngaues Nahetal (4 LE)

Grundlagen der Ermittlung der Ausgangswerte (D-Note) in der Kür modifiziert (KM). Überprüfung von eigenen Übungen auf Vollständigkeit. Wichtige Eckpunkte für die Übungszusammenstellung.

Datum: 23.03.2012  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Ort: Niederwöresbach, Sportzentrum  
Referent: Rainer Kossig  
Gebühren: Turngau Nahetal: frei, Stornogebühr: 15,00 EUR, aus anderen Gauen: 15,00 EUR  
Meldeschluss: 16.03.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76, 55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236, E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

### Kampfrichterlehrgang / Prüfung für Gau-Lizenz als E-Kampfrichter möglich (4 LE)

Erkennen von einzelnen Übungsteilen und ihre Bewertung in Bezug auf vorhandene Ausführungs- und Haltungsfehler  
Prüfung für Gau-Lizenz als E-Kampfrichter (Abzüge) möglich.

Datum: 31.08.2012  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Ort: Niederwöresbach, Sportzentrum  
Referent: Rainer Kossig  
Gebühren: Turngau Nahetal: frei, Stornogebühr: 15,00 EUR, aus anderen Gauen: 15,00 EUR  
Meldeschluss: 24.08.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76, 55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236, E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

## Kampfrichter Gerätturnen weiblich

### Kampfrichter D-Lizenz weiblich Neuausbildung des Turngaues Rhein-Westerwald (8 LE)

Neuausbildung 1. Teil: P-Stufen, Boden, Balken  
Neuausbildung 2. Teil: Sprung, Stufenbarren

Datum: Teil 1: 04.02.2012  
Teil 2: 25.02.2012  
Zeit: jeweils 09.30 - 16.00 Uhr  
Ort: n.n.  
Teilnehmer: Interessierte ab Jg. 1997 und älter  
Leitung: Ursel Wohnig



# Aus- und Fortbildungen Turnen

Referent: Sarah Meurer  
Gebühren: TG Rhein-Westerwald frei,  
aus anderen Gauen: jeweils 15,00 EUR  
Meldeschluss: 13.01.2012  
Anmeldung: Ursel Wohnig, uwohnig@online.de

## Kampfrichter-Fortbildung weiblich D-Lizenz des Turn- gaus Rhein-Westerwald (8 LE)

Neuerungen in den P-Stufen und Kür modifiziert

Datum: 09.03.2012  
Zeit: 09.30 - 16.00 Uhr  
Ort: n.n.  
Teilnehmer: Kampfrichter mit mind. D-Lizenz  
Leitung: Ursel Wohnig  
Referent: Sarah Meurer  
Gebühren: TG Rhein-Westerwald frei,  
aus anderen Gauen: 15,00 EUR  
Meldeschluss: 03.02.2012  
Anmeldung: Ursel Wohnig, uwohnig@online.de

## Wettkampftermine Gerätturnen männlich

### Einzel:

#### TVM-Meisterschaft Einzel

Datum: 29.04.2012  
Ort: Niederwörresbach  
Meldeschluss: 18.04.2012  
Ausschreibung: www.tvm.org

#### RhTB-Meisterschaft Einzel

Datum: 20.05.2012  
Ort: n.n.  
Meldeschluss: n.n.  
Ausschreibung: www.gtm.rhtb.de

#### Rheinland-Pfalz-Meisterschaft Einzel

Datum: 07.06.2012  
Ort: Grünstadt  
Meldeschluss: n.n.  
Ausschreibung: www.tvm.org und www.gtm.rhtb.de

### Mannschaft:

#### TVM-Meisterschaft Mannschaft

Datum: 23.09.2012  
Ort: Cochem  
Meldeschluss: 16.09.2012  
Ausschreibung: www.tvm.org

#### RhTB-Meisterschaft Mannschaft

Datum: 21.10.2012  
Ort: n.n.  
Meldeschluss: n.n.  
Ausschreibung: www.gtm.rhtb.de

#### Rheinland-Pfalz-Meisterschaft Mannschaft

Datum: 11.11.2012  
Ort: Alzey  
Meldeschluss: n.n.  
Ausschreibung: www.tvm.org und www.gtm.rhtb.de

### DTB-Ebene

16./17.03.	World-Cup in Paris
22.-25.03.	37. Turnier der Meister (World-Cup) in Cottbus
21.04.	National-Team-Cup der DTL in Schwäbisch Gmünd
21.-27.05.	EM-/JEM in Montpellier
02./03.06.	Deutschland-Cup in Hösbach
09./10.06.	Turn-Talentschulpokal
15.-17.06.	Deutsche Meisterschaften / 1. OS-Qualifikation in Düsseldorf
22.-24.06.	Deutsche Jugendmeisterschaften in Chemnitz
30.06.	2. OS-Qualifikation
Juni	Deutsche Hochschulmeisterschaften
21./22.07.	Deutsche Seniorenmeisterschaften
15./16.09.	Deutsche Mehrkampfmeisterschaften
22./23.09.	Deutschland-Pokal der Senioren
29.09.	1. Wettkampftag 1. Bundesliga Männer
06.10.	2. Wettkampftag 1. Bundesliga Männer
13.10.	3. Wettkampftag 1. Bundesliga Männer
20.10.	4. Wettkampftag 1. Bundesliga Männer
27.10.	5. Wettkampftag 1. Bundesliga Männer
27./28.10.	Bundes-Pokal der Vereinsmannschaften
03.- 04.11.	Deutschland-Pokal in Sindelfingen
10./11.11.	6. Wettkampftag 1. Bundesliga Männer
17.11.	7. Wettkampftag 1. Bundesliga Männer
24.11.	Bundesliga-Finale /DVMM 2012 in Berlin
30.11.-02.12.	DTB-Pokal in Stuttgart
07.-09.12.	World Cup in Glasgow
08./09.12.	DTL - Aufstiegsfinale

## Wettkampftermine Gerätturnen weiblich

### DTB-Ebene

27.-29.01.	Bundestagung Gerätturnen in Frankfurt
16./17.03.	World Cup in Paris
22.-25.03.	37. Turnier der Meister / World Cup in Cottbus
30./31.03.	Kadertest TT/AT in Kienbaum

# Aus- und Fortbildungen Turnen

21.04.	National-Team-Cup der DTL in Schwäbisch Gmünd
n.n.	Elbcup 2012 in Hamburg
April	10. FKTW-Cup in Hochdahl
08.-13.05.	Europameisterschaften/JEM in Brüssel
08.-12.05.	Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ in Berlin
19./20.05.	Internationaler RTB-Pokal in Bergisch-Gladbach
26./27.05.	Deutschland-Pokal
02./03.06.	Deutschland-Cup in Hösbach
09./10.06.	Deutsche Jugendmeisterschaften
15.-17.06.	Deutsche Meisterschaften/ 1. OS-Quali in Düsseldorf
30.06.	2. OS-Quali
21./22.07.	Deutsche Seniorenmeisterschaften
August	90. Friedrich-Ludwig-Jahn-Turnfest in Freyburg/ Unstrut
15./16.09.	Deutsche Mehrkampfmeisterschaften
22./23.09.	Deutschland-Pokal der Senioren
September	Talentsichtungs-Cup/Uta-Schorn-Pokal in Hochdahl
06./07.10.	Bundesliga/ 1. WK-tag in Stuttgart
20./21.10.	Bundesliga/ 2. WK-tag in Karlsruhe
27./28.10.	Bundes-Pokal der Vereinsmannschaften
n.n.	Hanse-Pokal 2012 in Hamburg
03./04.11.	Turn-Talent-Pokal + Kaderturn-Cup (AK11) in Berkheim-Esslingen
10./11.11.	Bundesliga/ 3. WK-tag in Bünde
24.11.	Bundesliga-Finale/DVMM 2012 in Berlin
30.11.-02.12.	DTB-Pokal in Stuttgart
07.-09.12.	World Cup in Glasgow
08./09.12.	DTL-Aufstiegsfinale



## Einzel:

- **TVM-Meisterschaften Einzel AK 8-16+ä.**
- **TVM-Nachwuchsmeisterschaften Einzel AK 6/7**
- **TVM-Meisterschaften Einzel KM 2/3**
- **TVM-Cup KM 4 + Pflicht a**
- **TVM-Seniorenmeisterschaften Einzel**
- **Qualifikation Rheinland-Pfalz-Meisterschaften und Rheinland-Pfalz-Cup**
- **Qualifikation Deutsche Jugendmeisterschaften und Deutsche Meisterschaften**
- **Qualifikation Deutschlandpokal und Deutschland-Cup**
- **Qualifikation Deutsche Seniorenmeisterschaften**

Datum: 21./22.04.2012

Ort: Niederzissen

Meldeschluss: 05.04.2012

Ausschreibung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)

## RhTB-Meisterschaft Einzel

Datum: 21./22.04.2012

Ort: n.n.

Meldeschluss: n.n.

Ausschreibung: [www.gtw.rhtb.de](http://www.gtw.rhtb.de)

- **Rheinland-Pfalz-Meisterschaften Einzel AK 8-16+ä.**
- **Rheinland-Pfalz-Meisterschaften Einzel KM 2/3**
- **Rheinland-Pfalz-Cup Pa**

Datum: 05./06.05.2012

Ort: Niederwöresbach

Meldeschluss: 19.04.2012

Ausschreibung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)

## TVM-Athletik-Cup

Datum: 25.08.2012

Ort: n.n.

Meldeschluss: 15.08.2012

Ausschreibung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)

## TVM-Technik-Cup

Datum: 01.09.2012

Ort: Koblenz

Meldeschluss: 22.08.2012

Ausschreibung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)

# Aus- und Fortbildungen Turnen

## Mannschaft:

- Spitzensport-TVM-Meisterschaft AK 7-12
- TVM-Meisterschaften Mannschaft KM 2/3
- TVM-Pokal KM 4 und Pflicht a
- Landesliga A
- Qualifikation Spitzensport-Rheinland-Pfalz-Meisterschaft, Mannschaft, RLP-Meisterschaften Mannschaft KM 2/3 und RLP-Pokal Pa
- Qualifikation Regionalliga und Bundes-Pokal

Datum: 27./28.10.2012

Ort: Hermeskeil

Meldeschluss: 11.10.2012

Ausschreibung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)

## RhTB-Meisterschaft Mannschaft

Datum: 13./14.10.2012

Ort: n.n.

Meldeschluss: n.n.

Ausschreibung: [www.gtw.rhtb.de](http://www.gtw.rhtb.de)

- Spitzensport-Rheinland-Pfalz-Meisterschaft Mannschaft AK 7-12
- Rheinland-Pfalz-Meisterschaft Mannschaft KM 2/3
- Rheinland-Pfalz-Pokal-Pflicht a

Datum: 17./18.11.2012

Ort: n.n.

Meldeschluss: 01.11.2012

Ausschreibung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org) und [www.gtw.rhtb.de](http://www.gtw.rhtb.de)



## Rhönradturnen



## Fortbildungen

### Leistungslehrgang Bundesklasse L8A, L8, L9, L10 Aktive 2012

Vorbereitung auf die Süddeutschen und Deutschen Jugendmeisterschaften, die Süddeutschen und Deutschen Meisterschaften.

Datum: 29.01.2012

Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr

Ort: Lahnstein

Leitung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM

Referent: n.n.

Meldeschluss: 08.01.2012

Teilnehmer: Alle aktiven Turner/innen der Leistungsklassen L8A, L8, L9 und L10

Anmeldung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM, E-Mail: [lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org](mailto:lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org),  
CC: [rhoenradturnen@tvm.org](mailto:rhoenradturnen@tvm.org)

Sonstiges: Nähere Infos beim Lehrwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: [lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org](mailto:lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org)  
Landesfachwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: [rhoenradturnen@tvm.org](mailto:rhoenradturnen@tvm.org)

### Leistungslehrgang Landesklasse L5, L6, L7 - Aktive 2012

Vorbereitung auf die Wettkämpfe 2012 im Hinblick auf die Qualifikation für den Deutschland-Cup 2012

Datum: 25.02.2012

Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr

Ort: Turnhalle der BBS Wissen, Dörnerstr. 2,  
57537 Wissen

Leitung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM

Referent: n.n.

Meldeschluss: 05.02.2012

Teilnehmer: Alle aktiven Turner/innen der Leistungsklassen L5, L6 und L7

Anmeldung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM, E-Mail: [lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org](mailto:lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org),  
CC: [rhoenradturnen@tvm.org](mailto:rhoenradturnen@tvm.org)

Sonstiges: Nähere Infos beim Lehrwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: [lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org](mailto:lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org)  
Landesfachwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: [rhoenradturnen@tvm.org](mailto:rhoenradturnen@tvm.org)

### 1. Vorbereitungslehrgang Deutschland-Cup 2012

Vorbereitung auf den Deutschland-Cup 2012

Datum: 01.09.2012

Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr



# Aus- und Fortbildungen Turnen

Ort: Wissen oder Herdorf  
Leitung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM  
Referent: n.n.  
Meldeschluss: 19.08.2012  
Teilnehmer: Alle qualifizierten Turner/innen der Leistungsklassen L5, L6 und L7  
Anmeldung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM, E-Mail: lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org, CC: rhoenradturnen@tvm.org  
Sonstiges: Nähere Infos beim Lehrwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org, Landesfachwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: rhoenradturnen@tvm.org

## Leistungslehrgang Bundesklasse L8A, L8, L9, L10 Aktive 2012

- Vorbereitung auf Süddeutschen und Deutschen Meisterschaften (für die L10)
- Vorbereitung auf die Wettkämpfe in 2013
- Aufbau der Bundesklasse (Nachwuchsförderung)

Datum: 09.09.2012  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Ort: Lahnstein  
Leitung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM  
Referent: n.n.  
Meldeschluss: 26.08.2012  
Teilnehmer: Alle aktiven Turner/innen der Leistungsklassen L8A, L8, L9 und L10  
Anmeldung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM, E-Mail: lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org, CC: rhoenradturnen@tvm.org  
Sonstiges: Nähere Infos beim Lehrwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org, Landesfachwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: rhoenradturnen@tvm.org

## 2. Vorbereitungslehrgang Deutschland-Cup 2012

Vorbereitung auf die Süddeutschen und Deutschen Jugendmeisterschaften, die Süddeutschen und Deutschen Meisterschaften.

Datum: 21.10.2012  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Ort: Lahnstein oder Herdorf  
Leitung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM  
Referent: n.n.  
Meldeschluss: 07.10.2012  
Teilnehmer: Alle qualifizierten Turner/innen der Leistungsklassen L5, L6 und L7  
Anmeldung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM, E-Mail: lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org, CC: rhoenradturnen@tvm.org

Sonstiges: Nähere Infos beim Lehrwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org, Landesfachwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: rhoenradturnen@tvm.org

## Leistungslehrgang Landesklasse L5, L6, L7 -Aktive 2012

Vorbereitung auf die Wettkämpfe 2013

Datum: 17.11.2012  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Ort: Wissen  
Leitung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM  
Referent: n.n.  
Meldeschluss: 04.11.2012  
Teilnehmer: Alle aktiven Turner/innen der Leistungsklassen L8, L9, L10. Turner/innen der Landesklasse (Aktive 2011) sowie die Nachwuchsturner/innen für die Bundesklasse  
Anmeldung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM, E-Mail: lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org, CC: rhoenradturnen@tvm.org  
Sonstiges: Nähere Infos beim Lehrwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org, Landesfachwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: rhoenradturnen@tvm.org

## Übungsleiter-Fortbildung „Schwierigkeiten Gerade“

Gerade (Schwierigkeitsteile erkennen; neue Schwierigkeitsteile lernen)

Datum: 17.11.2012  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Ort: Wissen  
Leitung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM  
Referent: n.n.  
Gebühren: 20,00 EUR für Vereinsmitglieder Rheinland-Pfalz  
30,00 EUR für alle außerhalb von Rheinland-Pfalz  
Meldeschluss: 04.11.2012  
Teilnehmerkreis: Alle Übungsleiter mit Trainer-C-Lizenz Rhönradturnen  
Anmeldung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM, E-Mail: lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org, CC: rhoenradturnen@tvm.org  
Sonstiges: Nähere Infos beim Lehrwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org, Landesfachwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: rhoenradturnen@tvm.org

## Leistungslehrgang Bundesklasse L8A, L8, L9, L10 Aktive 2012

Vorbereitung auf die Wettkämpfe 2013

Datum: 25.11.2012  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr

# Aus- und Fortbildungen Turnen

Ort: Lahnstein  
Leitung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM  
Referent: n.n.  
Meldeschluss: 11.11.2012  
Teilnehmer: Alle aktiven Turner/innen der Leistungsklassen L8A, L8, L9 und L10, Nachwuchsturner/innen für die Bundesklasse  
Anmeldung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM, E-Mail: lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org, CC: rhoenradturnen@tvm.org  
Sonstiges: Nähere Infos beim Lehrwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org Landesfachwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: rhoenradturnen@tvm.org

## Übungsleiter-Fortbildung „Schwierigkeiten Gerade“ + Sprung / Spirale

- Gerade (Schwierigkeitsteile erkennen; neue Schwierigkeitsteile lernen)
- Sprung
- Spirale

Datum: 25.11.2012  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Ort: Lahnstein  
Leitung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM  
Referent: n.n.  
Gebühren: 20,00 EUR für Vereinsmitglieder Rheinland-Pfalz  
30,00 EUR für alle außerhalb von Rheinland-Pfalz  
Meldeschluss: 11.11.2012  
Teilnehmer: Alle Übungsleiter mit Trainer-C-Lizenz Rhönradturnen

Anmeldung: Lehrwart/-in Rhönradturnen TVM, E-Mail: lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org, CC: rhoenradturnen@tvm.org  
Sonstiges: Nähere Infos beim Lehrwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: lehrwart-rhoenradturnen@tvm.org Landesfachwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: rhoenradturnen@tvm.org

## Kampfrichter Rhönradturnen

### Kampfrichterausbildung Stufe 1 (Kampfrichter C, Kampfrichter auf Gau- und Bezirksebene)

- Gerade Pflicht (L4, L5, L6, L7)
- Gerade Kür
- Pflichtsprünge L6, L7
- Einblicke in die Einsteigerklasse der Bundesklasse

Datum: 22.01.2012: 1. Teil  
10.03.2012: 2. Teil  
21.04.2012: 3. Teil einschließlich Prüfung  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Ort: Koblenz-Oberwerth  
Leitung: Kampfrichterwartin Rhönradturnen im TVM  
Referent: Anette Howe und Vera Christ  
Gebühren: n.n.  
Meldeschluss: 08.01.2012  
Voraussetzung: Mindestalter 14 Jahre  
Anmeldung: Kampfrichterwartin Rhönradturnen TVM, E-Mail: kari-rhoenradturnen@tvm.org, Landesfachwart Rhönradturnen TVM, E-Mail: rhoenradturnen@tvm.org



# Aus- und Fortbildungen Turnen

## Kampfrichterfortbildung Stufe 1 (Kampfrichter C, Kampfrichter auf Gau- und Bezirksebene)

- Gerade Pflicht (L4, L5, L6, L7)
- Gerade Kür
- Pflichtsprünge L6, L7
- Einblicke in die Einsteigerklasse der Bundesklasse

Datum: 10.03.2012  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Ort: Koblenz-Oberwerth  
Leitung: Kampfrichterwartin Rhönradturnen im TVM  
Referent: Vera Christ  
Gebühren: n.n.  
Meldeschluss: 08.01.2012  
Teilnehmer: Alle Kampfrichter mit einer Stufe 1 (auch zwecks Lizenzverlängerung)  
Anmeldung: Kampfrichterwartin Rhönradturnen TVM,  
E-Mail: kari-rhoenradturnen@tvm.org,  
Landesfachwart Rhönradturnen TVM,  
E-Mail: rhoenradturnen@tvm.org

## Kampfrichterfortbildung Stufe 2 (Kampfrichter B, Kampfrichter auf Landes- und Regionalebene)

Gerade, Spirale, Sprung alle Leistungsklassen

Datum: 11.02.2012  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Ort: Koblenz-Oberwerth  
Leitung: Kampfrichterwartin Rhönradturnen im TVM  
Referent: Anne Pursche  
Gebühren: n.n.  
Meldeschluss: 08.01.2012  
Teilnehmer: Alle Kampfrichter mit einer Stufe 2 (auch zwecks Lizenzverlängerung)  
Anmeldung: Kampfrichterwartin Rhönradturnen TVM,  
E-Mail: kari-rhoenradturnen@tvm.org,  
Landesfachwart Rhönradturnen TVM,  
E-Mail: rhoenradturnen@tvm.org

## Wettkampftermine

### Rhönradturnen

#### DTB-Ebene

- 05./06.05.2012 Norddeutsche Jugendmeisterschaften  
L8 und L9, Bad Schwartau
- 12./13.05.2012 Süddeutsche Jugendmeisterschaften  
L8 und L9,
- 16./17.06.2012 Deutsche Jugendmeisterschaften  
L8 und L9, Leverkusen

- 15./16.09.2012 Norddeutsche Meisterschaften +  
Norddeutsche Vereins-/  
Mannschaftsmeisterschaften
- 22./23.09.2012 Süddeutsche Meisterschaften +  
Süddeutsche Vereins-/  
Mannschaftsmeisterschaften, Ahrweiler
- 20.10.2012 Deutsche Meisterschaften, Seitingen-  
Oberflacht
- 03.11.2012 Deutschland Cup (Teil 1) Deutsche Vereins-/  
Mannschaftsmeisterschaften
- 04.11.2012 Deutschland Cup (Teil 2)

#### Verbands-Ebene

- 03.03.2012 SÜWAG Energie Rhönrad Cup
- 26./27.05.2012 40. Dermbach Pokal
- 23.06.2012 Kreismeisterschaften Turnkreis Altenkirchen
- 23.09.2012 Offene Gaumeisterschaften  
Turngau Rhein-Lahn und  
Turngau Rhein-Westerwald

#### Rheinland-Pfalz-Meisterschaft

Datum: 24.03.2012  
Ort: Wissen  
Meldeschluss: 14.03.2012  
Ausschreibung: www.tvm.org

#### Rhönradcup im Rahmen der Rheinland-Pfalz-Meisterschaft

Datum: 24.03.2012  
Ort: Wissen  
Meldeschluss: 14.03.2012  
Ausschreibung: www.tvm.org



# Aus- und Fortbildungen Turnen

## Rhythmische Sportgymnastik



### Lehrarbeit

#### TVM:

D-Kader: montags, dienstags, donnerstags, freitags  
in der Sporthalle Oberwerth

Ferienlehrgänge: 02.-14.04.2012 und 06.-11.08.2012

#### RhTB:

#### Ausbildung Kampfrichter C-Lizenz und Kampfrichter-Fortbildung

Datum: 14.01.2012  
Zeit: 09.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Gymnasium Nieder-Olm  
Referent: Ina Delcheva  
Anmeldung: Alice Habermeier,  
E-Mail: alice.habermeier@t-online.de

### Wettkampftermine

#### DTB-Ebene

21./22.04.2012 Süddeutsche Meisterschaften WK Einzel, Jena  
05./06.05.2012 DM und DJM Einzel, n.n.  
12./13.05.2012 Deutschland-Cup WK Einzel, Dahn  
Juni 2012 Europameisterschaft, n.n.  
09./10.06.2012 Bundesfinale SLK Einzel, n.n.  
23./24.06.2012 DM, DJM, Bundesfinale SLK, Deutschland-Cup WK Gruppen, n.n.  
September 2012 Weltmeisterschaft, n.n.  
29.09.2012 DTB-Turn-Talentschulen-Pokal, St. Wendel  
05./06.10.2012 DTB-Kadertest, n.n.  
13./14.10.2012 Tagung der Landeskampfrichterwarte, n.n.  
19.-21.10.2012 Grand Prix, Berlin  
03./04.11.2012 Tagung der Landesfachwarte, n.n.

#### Verbands-Ebene

empfohlener Termin für die Gau-Meisterschaften:  
11./12.02.2012

#### TVM-Meisterschaften - Einzel und Gruppe

Datum: 25.02.2012  
Ort: Koblenz, Sporthalle Oberwerth

Meldeschluss: 11.02.2012  
Ausschreibung: www.tvm.org

#### TVM-Kinderbestenwettkämpfe - Einzel

Datum: n.n.  
Ort: n.n.  
Meldeschluss: n.n.  
Ausschreibung: www.tvm.org

#### TVM-Kadertest

Datum: n.n.  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: n.n.  
Ausschreibung: www.tvm.org

#### Nikolaus-Turnier

Datum: November oder Dezember 2012  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: November 2012  
Ausschreibung: www.tvm.org

#### Gaumeisterschaften Turngau Mainz

Datum: 03.03.2012  
Ort: Nieder-Olm  
Meldeschluss: n.n.  
Ausschreibung: www.rsg.rhtb.de

#### RhTB-Landesmeisterschaften

Datum: 24.03.2012  
Ort: n.n.  
Meldeschluss: n.n.  
Ausschreibung: www.rsg.rhtb.de



## Trampolinturnen



### Ausbildungen

#### Trampolin Basisschein (42 LE)

- Sicherheitsbestimmungen beim Umgang mit dem Trampolin
- Methodik und Technik von Sprüngen und Kombinationen bis zum einfachen Salto vorwärts und rückwärts
- Sichern und helfen
- Gruppenspezifischer Einsatz des Trampolins (Spielformen usw.)
- Abschließende Praxisprüfung der aktiven Hilfeleistung, sowie Auf- und Abbau des Trampolins

#### Lehrgang Nr. 850

Datum: 25.-27.05.2012 und 01.-03.06.2012  
(inkl. Lernerfolgskontrolle)  
Zeit: Fr. ab 16.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig  
Ort: Institut für Sportwissenschaft der Johannes-Gutenberg-Universität, Albert-Schweitzer-Str. 22, 55128 Mainz / Anfahrt und Lage siehe im Internet unter:  
[www.sport.uni-mainz.de/sport/120.php](http://www.sport.uni-mainz.de/sport/120.php)  
Referent: RhTB-Landesfachwart Michael Vid  
(Kontakt: michael.vid@web.de)  
Gebühren: 100,00 EUR für Mitglieder eines Rheinland-Pfälzischen Turnerverbands  
150,00 EUR für Nichtmitglieder  
Meldeschluss: 06.05.2012  
Voraussetzung: Alter mindestens 14 Jahre!  
Anmeldung: RhTB (1)

### Fortbildungen Trampolinturnen

#### Leistungslehrgang

- Vorbereitung nat. Cup-Wettkämpfe / TVM-Einzel und Mannschaft
- Neue Sprünge/Vorbereitung RLP Einzel + SYN
- Vorbereitung DMM/LTV-Pokal + D-Kader-Test!

Datum: a) 25./26.02.2012  
b) 25./26.08.2012  
c) 10./11.11.2012  
d) 01./02.12.2012  
Zeit: n.n.  
Ort: BSP Bad Kreuznach  
Leitung: Martin Gromowski  
Teilnehmer: D-Kader-Mitglieder / Teilnehmer an DM  
Sonstiges: Einladung erfolgt durch den Verbandstrainer

#### Übungsleiter-Fortbildung (8 LE)

a + b) Übungsleiter-Nachwuchs-Schulung und Fortbildung zur C-Lizenzverlängerung

Datum: a) 22.04.2012  
b) 23.09.2012  
Zeit: 09.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Bundesstützpunkt Bad Kreuznach  
Leitung: Hans-Martin Luther, Tel. 06127-7588  
Referent: Hans-Martin Luther, u.a.  
Gebühren: ca. 20,00 EUR pro Teilnehmer  
Meldeschluss: a) 08.04.2012  
b) 09.09.2012  
Teilnehmer: Mindestalter 15 Jahre, praktische Erfahrung auf dem Trampolin oder Trampolin-Basisschein  
Anmeldung: TVM (1)

### Kampfrichter Trampolinturnen

#### Kampfrichterausbildung

Wettkampfbestimmungen, praktisches Werten, Prüfung

Datum: 03./04.03.2012  
Zeit: n.n.  
Ort: Bad Kreuznach oder Wittlich  
Leitung: Stephanie Bucher  
Referent: Stephanie Bucher und Timo Berneit  
Gebühren: ca. 20,00 EUR  
Meldeschluss: 19.02.2012  
Teilnehmer: Kampfrichter/innen und -anwärter/innen  
Anmeldung: Stephanie Bucher, Franz-Marc-Str. 14, 55543 Bad Kreuznach, E-Mail: bucher@ithas.de

### Wettkampftermine

### Trampolinturnen

#### DTB-Ebene

10.-18.01.2012	2.Olympia-Qualifikation und Test-Event, London
13./14.01.2012	TK-Sitzung (LFW am 14.01.2012)
21./22.01.2012	Trainerfortbildung
Jan.	C-Kader SMU
Jan.	A/B-Kader SMU
04.02.2012	Dt. Hochschulmeisterschaft
18.02.2012	JLK SUI-GER, Aigle (SUI)
25.02.2012	Nat. Ruhr-Cup, Essen
Feb.	A/B-Kader

# Aus- und Fortbildungen Turnen

Mrz.	A/B-Kader
24.03.2012	Nat. Rheinhessen-Pokal, Worms
Apr.	A/B-Kader
Apr.	C-Kader
10.-15.04.2012	Europameisterschaften, RUS
21.04.2012	1. WKT Bundesliga
28.04.2012	2. WKT Bundesliga
Mai	Nat. Chemnitz-Cup
05.05.2012	3. WKT Bundesliga
12.05.2012	4. WKT Bundesliga
17.05.2012	5. WKT Bundesliga
12.05.2012	TTS-Pokal
19.05.2012	6. WKT Bundesliga
26./27.05.2012	Int. Ostsee-Pokal, Sörup
Jun.	D/C-Kader
02.06.2012	Bundesliga Endkämpfe
02.06.2012	World-Cup China
16.06.2012	World-Cup Spanien
23.06.2012	World-Cup Schweiz
16.06.2012	DM Doppel-Mini-Tramp
Jul./Aug.	Fachübergreifende Trainer-B-Ausbildung
Jul./Aug.	UWV Olympische Spiele
27.07.-12.08.2012	Olympische Spiele, London
03.+05.08.2012	Trampolinwettkämpfe bei Olympia, London
Aug.	TK-Sitzung
Aug.	DFJW Junioren (Jg. 94-97)
Sep.	B-Kader
Sep.	Oldies-Cup
Sep	Jugendländerkampf GER-GBR
08.09.2012	World-Cup, Portugal
15.09.2012	Int. External-Cup
28.-30.09.2012	DM TRA/Einzel/Synchron
Sep.	BL-Vertreter-Versammlung
Sep.	Aufstiegs-Quali II. BL
Okt	U22 Länderkampf FRA-GER
Okt.	DC-Kader/C-Kader
13.10.	Schwaben-Pokal
20.10.2012	Vergleichswettkampf, Bad Kreuznach
27.10.2012	Int. LOK-Cup, Zwickau
17./18.11.2012	LTV-Pokal + DM-Mannschaft
Nov.	C-Kader
08.12.2012	Nat. Felsing-Pokal DMT, Darmstadt

Meldeschluss: 25.02.2012  
Ausschreibung: www.tvm.org

## RLP-Meisterschaften Einzel und Synchron

Datum: 01.09.2012  
Ort: n.n. (Pfalz)  
Meldeschluss: 18.08.2012  
Ausschreibung: www.tvm.org und www.trampolin.rhtb.de

## a) Landes-Schüler-Liga

### b) Finale

Datum: September bis November 2012  
Ort: n.n.  
Meldeschluss: n.n.  
Ausschreibung: www.tvm.org

## D-Kader-Test

Datum: 02.12.2012  
Ort: Bad Kreuznach  
Meldeschluss: 18.11.2012  
Ausschreibung: www.tvm.org

## 10. Nationaler Rheinhessen-Pokal

Datum: 24.03.2012  
Ort: Worms  
Meldeschluss: n.n.  
Ausschreibung: www.trampolin.rhtb.de

## 12. bundesoffene Rheinhessische Meisterschaften

Datum: nn.08.2012  
Ort: Mainz-Hechtsheim  
Meldeschluss: n.n.  
Ausschreibung: www.trampolin.rhtb.de

## Verbands-Ebene

### TVM-Landesmannschaftsmeisterschaften

Datum: 24.06.2012  
Ort: Koblenz  
Meldeschluss: 10.06.2012  
Ausschreibung: www.tvm.org

### TVM-Meisterschaften Einzel- und Rahmenwettkampf

Datum: 11.03.2012  
Ort: Bad Kreuznach



# Aus- und Fortbildungen Sportarten

## Faustball



13./14.04. Sitzung Hauptausschuss DFBL, Alsfeld  
13.-15.04. Männer IFA Senioren-Weltspiele, Pomerode/  
Brasilien

## Lehrarbeit

- E 600 Schnupperlehrgang für Bambinis
- E 601 Schiedsrichter-Aus- und Fortbildung Gruppe Süd
- E 602 Leistungslehrgang weibl. + männl. U14
- E 603 Leistungslehrgang weibl. U16/U18/Frauen
- E 604 Leistungslehrgang männl. U16/U18
- E 605 Schiedsrichter-Aus- und Fortbildung Gruppe Nord

Vereinsvertretertagungen im März und September

## Wettkampftermine Faustball

### DTB-Ebene

#### DFBL-Termine Hallenfaustball

- Jan./Feb. Meisterschaftsspiele der Bundesligen
- 14./15.01. IFA Europa-Cup Männer, Deutschland  
IFA Europa-Cup Frauen, Schweiz
- 04./05.02. Frauen/Männer  
Aufstiegsspiele 1. Bundesliga  
WDM weiblich U16  
WDM männlich U16, Hessen  
WDM Frauen 30, Pfalz  
WDM Männer 35, Hessen  
WDM Männer 60, Pfalz
- 11./12.02. WDM weiblich U18, Mittelrhein  
WDM männlich U18, Pfalz  
WDM Männer 55
- 25./26.02. Frauen/Männer  
Aufstiegsspiele der 2. Bundesliga  
DM Männer 60, TSV Schwieberdingen  
WDM weiblich U14, Baden  
WDM männlich U14, Mittelrhein  
WDM Männer 45, Baden
- 03./04.03. DM Frauen, TSV Calw
- 10./11.03. DM Männer, TV Stammheim
- 17./18.03. DM männlich U14  
DM weiblich U14  
DM Männer 35, VfL Kirchen  
DM Männer 55, TG Düsseldorf
- 24./25.03. DM weiblich U18, TSV Essel  
DM männlich U18, Leichlinger TV  
DM Männer 45, TC Hameln  
DM Frauen 30, SV Moslesfehn
- 31.03./01.04. DM männlich U16, VfL Hannover  
DM weiblich U16, TSV Staffelstein

#### DFBL-Termine Feldfaustball

- Mai bis Sept. Meisterschaftsspiele der Bundesligen
- 17.-20.05. Sichtungungslehrgang männl. Jugend U13-U15
- 24.-27.05. Sichtungungslehrgang weibl. Jugend U13-U15
- 07.-10.06. Lehrgänge Nationalmannschaften
- 30.06./01.07. WDM w/m Jugend, Mittelrhein  
WDM Männer 60, Mittelrhein
- 07./08.07. IFA Europa-Cup Männer, Österreich  
IFA-Cup Männer, Deutschland  
IFA Europa-Cup Frauen, Deutschland
- 13./14.07. WDM F30/M35/45/55, Saarland  
WDM w/m U 18, Saarland
- 13.-15.07. IFA Europameisterschaft Frauen, Schweiz  
IFA Europameisterschaft Junioren 21, Schweiz
- 26.-29.07. IFA Weltmeisterschaft w/m U18, Calil/Kolumbien
- 28./29.07. DM Männer 60  
04./05.08. Frauen/Männer  
Aufstiegsspiele zur 1. Bundesliga  
11./12.08. Frauen/Männer  
Aufstiegsspiele zur 2. Bundesliga
- 17.-19.08. IFA Europameisterschaft Männer, Schweinfurt
- 25./26.08. DM w/m U12
- 01./02.09. DM Frauen/Männer, TV Weisel
- 08./09.09. DM w/m U18, VfL Kellinghusen
- 15./16.09. DM w/m U14, Grosenasper SV  
DM Senioren
- 22./23.09. Deutsche Meisterschaft der Mitgliedsverbände  
Jugend
- 29./30.09. DM w/m U16
- 06./07.10. IFA Europapokal Jugend, Österreich

- a) Bundesveranstaltungen in unserem Turnverband siehe DFBL Terminplan Halle/Feld
- b) Meisterschaften Hallenfaustball aller Altersklassen in den Monaten November bis März
- c) Meisterschaften Feldfaustball aller Altersklassen in den Monaten Mai und Juni

Genauere Termine und Austragungsorte werden bei Erstellung des Spielplanes (Halle/Feld) festgelegt.

# Aus- und Fortbildungen Sportarten

## Korbball

**Korbball** 

### Wettkampftermine

#### DTB-Ebene

05./06.05.2012 Deutsche Meisterschaft, Oberndorf/Bayern

#### Verbands-Ebene

##### TVM-Landesmeisterschaft

Datum: September 2012 bis Mai 2013

Ort: n.n.

Meldeschluss: 01.09.2012

Ausschreibung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)



## Leichtathletik

### Kampfrichter Leichtathletik

#### Kampfrichter-Aus- und Fortbildung (8 LE)

Aus- und Weiterbildung von Leichtathletikkampfrichtern mit Schwerpunkt für den Einsatz bei Mehrkämpfen und leichtathletischen Einzelwettkämpfen auf Landes- und Bundesebene. Hierbei wird auch auf die vom DLV abweichenden Regelungen des DTB eingegangen. Der Lehrgang ist für alle Turnverbände Rheinland-Pfalz offen.

Datum: 17.03.2012

Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr

Ort: Koblenz, Sportschule Oberwerth

Referent: Günter Hussong (Kampfrichterwart LA)

Gebühren: 10,00 EUR

Meldeschluss: 10.03.2012

Anmeldung: TVM (1) oder an Günter Hussong,  
[guenter.hussong@kabelmail.de](mailto:guenter.hussong@kabelmail.de)

#### Ausbildung von Kampfrichtern in der Leichtathletik (20 LE)

Übermitteln von Grundbegriffe in folgenden Disziplinen: Weitsprung, Kugelstoßen, Schleuderball, Steinstoßen und Lauf

#### Lehrgang Nr. L 50

Datum: 14./15.04.2012

Zeit: 10.00 - 18.00 Uhr

Ort: Sportschule Seibersbach

Referenten: Rudolf Würfel + Hans-Heiko Mattern

Gebühren: 20,00 EUR (GYMCARD-Preis)

23,00 EUR (Regulärer Preis)

Meldeschluss: 31.03.2012

Voraussetzung: ÜL-Lizenz LA

Anmeldung: RhTB (1)





# Aus- und Fortbildungen Sportarten

## Mehrkämpfe **Mehrkämpfe**

### Fortbildungen

#### **Weitsprung und Sprint (7 LE)**

Verbesserung der Technik

Datum: n.n.  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Ort: n.n.  
Referent: Andreas Liesenfeld, Emmelshausen  
Gebühren: 10,00 EUR  
Anmeldung: Margret Quirbach, Tel. 0261/46019,  
E-Mail: m.quirbach@t-online.de

#### **Kugelstoßen und Schleuderballwerfen (7 LE)**

Verbesserung der Technik

Datum: n.n.  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Ort: n.n.  
Referent: Andreas Liesenfeld, Emmelshausen  
Gebühren: 10,00 EUR  
Anmeldung: Margret Quirbach, Tel. 0261/46019,  
E-Mail: m.quirbach@t-online.de

#### **Weitsprung und Sprint (7 LE)**

Verbesserung der Technik

Datum: n.n.  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Ort: n.n.  
Referent: Andreas Liesenfeld, Emmelshausen  
Gebühren: 10,00 EUR  
Anmeldung: Margret Quirbach, Tel. 0261/46019,  
E-Mail: m.quirbach@t-online.de

#### **Kugelstoßen und Schleuderballwerfen (7 LE)**

Verbesserung der Technik

Datum: n.n.  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Ort: n.n.  
Referent: Andreas Liesenfeld, Emmelshausen  
Gebühren: 10,00 EUR  
Anmeldung: Margret Quirbach, Tel. 0261/46019,  
E-Mail: m.quirbach@t-online.de

#### **Schwimmen und Wasserspringen (7 LE)**

Verbesserung der Technik

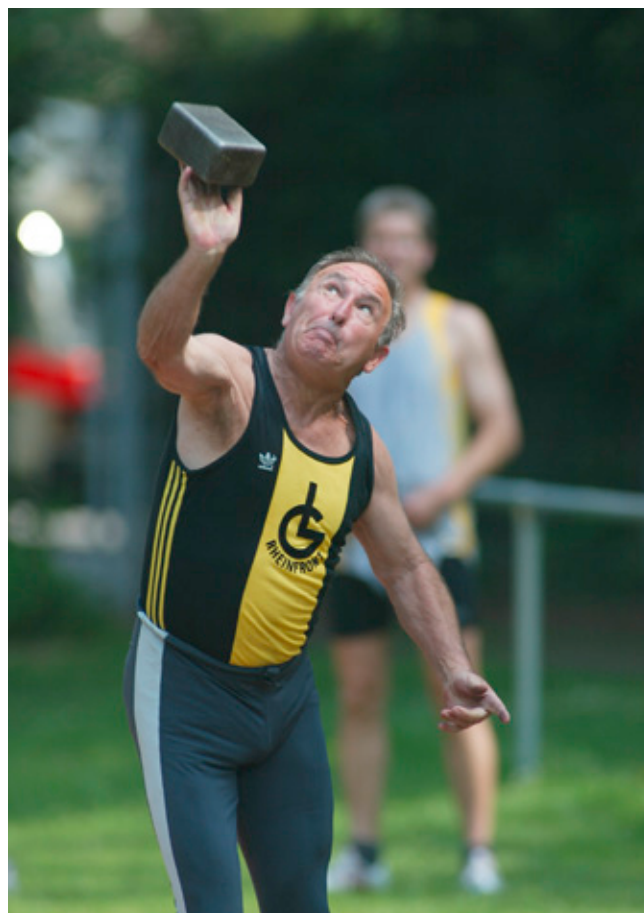
Datum: n.n.  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Ort: n.n.  
Referent: Wasserspringen: Karin Wolf, Bell  
Schwimmen: Jochen Borchert, Vallendar  
Gebühren: 10,00 EUR  
Anmeldung: Margret Quirbach, Tel. 0261/46019,  
E-Mail: m.quirbach@t-online.de

#### **Schwimmen und Wasserspringen (7LE)**

Verbesserung der Technik

Datum: n.n.  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Ort: n.n.  
Referent: Wasserspringen: Karin Wolf, Bell  
Schwimmen: Jochen Borchert, Vallendar  
Gebühren: 10,00 EUR  
Anmeldung: Margret Quirbach, Tel. 0261/46019,  
E-Mail: m.quirbach@t-online.de

**Weitere Informationen: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)**



## Orientierungslauf

### Orientierungslauf

#### Fortbildungen

##### Gemischter Fortbildungslehrgang (6 LE)

Praxisnahe Einführung in den Orientierungslauf mit anschließendem Trainings-OL

Datum: 24.03.2012  
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Clubhaus des Trimmelter SV, Kohlenstr. 55, 54296 Trier  
Teilnehmer: Breitensportler und Übungsleiter aller Sportarten  
Leitung: Rolf Neunkirch und Jürgen Pfannkuchen, zusammen mit TVM  
Lehrwart: Jürgen Pfannkuchen  
Gebühren: 24,00 EUR  
Meldeschluss: 18.03.2012  
Anmeldung: Jürgen Pfannkuchen, Kreuzflur 32, 54296 Trier, E-Mail: pfannkuchen44@lotteundlino.de

08.-10.06. 34. Ostsee OL  
01.-08.07. Senioren WM in Bad Harzburg  
01./02.09. DM Mittel-OL/ BRL in Bernried  
15./16.09. DM Staffel-OL/ BRL/WRE in Bad-Kreuznach  
21.-23.09. Alpen-Adria-Cup 2012 in Arnoldstein  
29./30.09. MTBO DM/BRL in Oberbexbach, Kirkel.  
06.10. DM Lang-OL in Walddrehna  
07.10. Deutschland-Cup in Walddrehna

#### Verbandsebene

29.01. OL-Training in Mainz  
11.03. OL-Training in Mettenheim  
17.03. Lolly Cup Doppelsprint in Mainz  
24.03. Frühjahrs OL in Trier  
25.03. Trainings-OL / MTBO in Nieder-Hilbersheim  
15.04. Weinberg-OL in Ingelheim  
20.05. Weinberg-OL in Klein-Winternheim  
26.-28.05. 3 Tage OL in Ehrenfriedersdorf  
24.06. Weinberg-OL in Wörrstadt  
23./30.09. Orientierungswandern in Saulheim  
23.09. Offene Stadtmeisterschaft in Trier  
03.11. Weinberg-Cup in Saulheim  
21.12. Nacht-OL in Sulzheim

#### Wettkampftermine

#### Orientierungslauf

##### Leistungssport-Orientierungslauf

Datum: 24.03.2012  
Ort: Trier  
Meldeschluss: 18.03.2012  
Ausschreibung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)

##### 20. Offene und Internationale Stadtmeisterschaft Trier

Datum: 23.09.2012  
Ort: Trier  
Meldeschluss: 16.09.2012  
Ausschreibung: [www.tvm.org](http://www.tvm.org)

#### DTB-Ebene

07./08.01. DM Ski – OL in Davos  
18./19. 02. Ski-OL DM Lang in Tirol  
17.03. DBK Nacht-OL in Sachsen  
21./22.04. DBK Ultralang-OL/ BRL in Seesen  
02./03.06. DM Sprint-OL/ BRL in Wuppertal



# Aus- und Fortbildungen Sportarten

## Prellball



### Kampfrichter

#### Schiedsrichterlehrgang / Auffrischungslehrgang (15 LE)

Samstag: Auffrischungslehrgang für Schiedsrichter mit gültiger C/B-Lizenz und Lehrgang für interessierte Prellballspieler; Samstag und Sonntag: Schiedsrichterlehrgang zum Erwerb der C-Lizenz

Datum: 10./11.11.2012  
Zeit: Sa. 09.00 - 17.00 Uhr,  
So. 09.00 - 15.00 Uhr  
Ort: Cramberg, Turnhalle  
Teilnehmer: Schiedsrichter mit gültiger C/B-Lizenz, Lehrgang für interessierte Prellballspieler  
Leitung: LFW Prellball Reiner Wolf  
Referent: LFW Prellball, n.n.  
Gebühren: keine  
Meldeschluss: 30.09.2012  
Anmeldung: LFW Prellball, Reiner Wolf, Oberstr. 3a, 65558 Cramberg, T 06439/6826

### Wettkampftermine Prellball

#### DTB-Ebene

14.01. 3. Spieltag Prellball-Bundesliga Männer 2011/12  
22.01. 3. Spieltag Prellball-Bundesliga Frauen 2011/12  
21.02. 4. Spieltag Prellball-Bundesliga Männer/Frauen  
03./04.03. 34. Westdeutsche Prellball-Meisterschaften Jugend  
10./11.03. 34. Westdeutsche Prellball-Meisterschaften Senioren  
24./25.03. 5. Prellball-Master-Turnier Männer/Frauen  
21./22.04. 49. Deutsche Prellball-Meisterschaften Jugend  
05./06.05. 49. Deutsche Prellball-Meisterschaften Senioren  
19./20.05. Aufstiegsspiele zur Prellball-Bundesliga Männer/Frauen  
02./03.06. Aufstiegsspiele zur Prellball-Regionalliga Männer/Frauen  
09./10.06. 29. Deutschlandpokal Prellball Jugend  
13.10. 1. Spieltag Prellball-Bundesliga Frauen 2012/13  
20.10. 1. Spieltag Prellball-Bundesliga Männer 2012/13  
10.11. 2. Spieltag Prellball-Bundesliga Frauen 2012/13  
17.10. 2. Spieltag Prellball-Bundesliga Männer 2012/13

## Verbands-Ebene

#### 2. Landesligaspieltag Saison 2011/12, Männer 50/60

Datum: 15.01.2012  
Ort: Turnhalle Heinrich-Heine-Realschule, Reckstr. 24, 56564 Neuwied  
Meldeschluss: 23.10.2011  
Ausschreibung: www.tvm.org

#### 1. Landesligaspieltag Saison 2012/13, Männer 50/60

Datum: 04.11.2012  
Ort: Bereich Neuwied  
Meldeschluss: 21.10.2012  
Ausschreibung: www.tvm.org

## Ringtennis



### Lehrarbeit

- a) Schiedsrichterlehrgang / Lizenzstufe B & C  
24./25.03.2012 Neuwied Referent: Dieter Schellert  
b) Leistungslehrgang für Schüler und Jugend  
24./25.03.2012 Neuwied Referent: Nicole Schellert  
Sarah Kissinger

Ausschreibungen werden den Vereinen mitgeteilt.  
Vereinsvertretertagungen im April und Oktober 2012 in Rodenbach

### Fortbildungen Ringtennis

#### Ringtennis für Kinder ab 8 Jahre (6 LE)

Diese Sportart muss man ausprobiert haben! Im Mittelpunkt stehen Spiele und Aktionen mit dem Ringtennisring! Unterschiedlichste Wettspiele und kleine Übungen sollen den Kindern und ÜL die Möglichkeit bieten Ringtennis kennen zu lernen, Spaß am Spiel zu bekommen und auf alle Fälle einen abwechslungsreichen Tag zu erleben. So werden sowohl Ausdauer und Koordination, als auch Geschicklichkeit trainiert. Kinder und Jugendliche sind herzlich eingeladen aktiv teilzunehmen.

#### Lehrgang Nr. 312

Datum: n.n.  
Zeit: 09.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: n.n.  
Gebühren: 13,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)

# Aus- und Fortbildungen Sportarten

Meldeschluss: n.n.

Anmeldung: MTJ (Mittelrheinische Turnerjugend)

## Wettkampftermine Ringtennis

### DTB-Ebene

17.03.2012 Deutsche Mannschaftsmeisterschaften und Dt. Jugendmannschaftsmeisterschaften, n.n.

16./17.06.2012 Regionalmeisterschaften Nord, Neuwied

07.-09.09.2012 Deutsche Meisterschaften, n.n.

### Verbands-Ebene

#### Hallenrunde 2011/2012:

- Turnier des Turnverbandes Mittelrhein für Schüler- und Jugendklasse
- Ersatzturnier für die geplante Schülerliga Mittelrhein

#### Feldrunde 2012:

Turnier des Turnverbandes Mittelrhein für Schüler- und Jugendklasse

#### TVM-Meisterschaft

Datum: 19./20.05.2012

Ort: Neuwied

Meldeschluss: 20.04.2012

Ausschreibung: www.tvm.org



## Rope Skipping

**Rope Skipping** 

### Fortbildungen

#### Rope Skipping, Chinese Wheel und Double Dutch (4 LE)

Chinese Wheel, Double Dutch. Verschiedenste Partner- und Gruppensprünge im Gliederseil, Tricks im Double Dutch, doppeltes Langseil. Bitte mit angeben, auf welchem Stand ihr bei den Disziplinen seid - für leicht Fortgeschrittene.

#### Lehrgang Nr. 916 und 917

Datum: 25.02.2012

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr (LG 916)

14.00 - 17.00 Uhr (LG 917)

Ort: Raum Bad Kreuznach - Idar-Oberstein

Referent: Anika Herbrik

Gebühren: 12,00 EUR (Vereinsmitglieder)

16,00 EUR (Regulärer Preis)

Meldeschluss: 12.02.2012

Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76,

55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236,

E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

#### Rope Skipping, Workshop für Anfänger und leicht Fortgeschrittene (5 LE)

Erlernen von einfachen bis leicht fortgeschrittenen Tricks im Single-, Beaded-, Long-Rope und Double Dutch. Das heißt einfache bis fortgeschrittene Sprünge im Einzelseil, Partnersprünge im Gliederseil und Sprünge im Langseil. Vorstellen von Einsteigerwettkämpfen.

#### Lehrgang Nr. 918

Datum: 03.03.2012

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Ort: Bad Münster, Turnhalle Hauptschule

Referent: Martina Stephan

Gebühren: 15,00 EUR (Vereinsmitglieder)

20,00 EUR (Regulärer Preis)

Meldeschluss: 20.02.2012

Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76,

55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236,

E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

#### Rope Skipping, Workshop für weit Fortgeschrittene / Wettkampf (5 LE)

Es werden fortgeschrittene Sprünge/Tricks im Einzelseil vermittelt. Dabei wird auch auf wettkampfrelevante Themen wie das Erstellen einer Freestyle-Übung und Fitnesstraining (Speed, Double Under) eingegangen.

#### Lehrgang Nr. 919

Datum: 14.04.2012

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr

# Aus- und Fortbildungen Sportarten

Ort: Idar Oberstein, Stadttheater  
Referent: Team TV Oberstein  
Gebühren: 15,00 EUR (Vereinsmitglieder)  
20,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 01.04.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76,  
55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236,  
E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

## Rope Skipping für Fortgeschrittene (5 LE)

**Lehrgang Nr. 600**  
Datum: 25.08.2012  
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Koblenz  
Referent: Leonie Kossmann  
Gebühren: 13,50 EUR (GYMCARD-Preis)  
15,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 03.08.2012  
Anmeldung: TVM (1)

## Rope Skipping, Workshop für weit Fortgeschrittene / Wettkampf (5 LE)

Es werden fortgeschrittene Sprünge/Tricks im Einzelseil vermittelt. Dabei wird auch auf wettkampfrelevante Themen wie das Erstellen einer Freestyle-Übung und Fitnessstraining (Speed, Double Under) eingegangen.

## Lehrgang Nr. 920

Datum: 01.09.2012  
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Idar Oberstein, Stadttheater  
Referent: Team TV Oberstein  
Gebühren: 15,00 EUR (Vereinsmitglieder)  
20,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 19.08.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76,  
55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236,  
E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

## Rope Skipping, Herbstcamp des Turngaues Nahetal

Es werden fortgeschrittene Tricks im Einzelseil und Tricks von leichter bis fortgeschrittener Schwierigkeit im Double Dutch vermittelt. Dabei wird auch auf wettkampfrelevante Themen wie das Erstellen einer Freestyle-Übung und Fitnessstraining (Speed, Double Under) eingegangen.

## Lehrgang Nr. 921

Datum: 29./30.09.2012  
Zeit: Sa. 09.00 - 18.00 Uhr,  
So. 09.00 - 16.00 Uhr  
Ort: LLZ Niederwörresbach  
Referent: Ellen Parlowski / Team  
Gebühren: 30,00 EUR (Vereinsmitglieder)  
40,00 EUR (Regulärer Preis)

Meldeschluss: 02.09.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76,  
55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236,  
E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

## Rope Skipping, Workshop für Anfänger und leicht Fortgeschrittene (5 LE)

Erlernen von einfachen bis leicht fortgeschrittenen Tricks im Single-, Beaded-, Long-Rope und Double Dutch. Das heißt einfache bis fortgeschrittene Sprünge im Einzelseil, Partnersprünge im Gliederseil und Sprünge im Langseil. Vorstellen von Einsteigerwettkämpfen.

## Lehrgang Nr. 922

Datum: 27.10.2012  
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Bad Münster, Turnhalle Hauptschule  
Referent: Martina Stephan  
Gebühren: 15,00 EUR (Vereinsmitglieder)  
20,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 14.10.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76,  
55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236,  
E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

## Kampfrichter Rope Skipping

### Rope Skipping, Kampfrichterschulung E4 (5 LE)

Kampfrichterschulung + Prüfung, E4 Einsteigerwettkampf  
Teilnehmende Vereine am E4 Wettkampf müssen einen lizenzierten E4-Kampfrichter stellen, bei mehr als 7 TN zwei. Stellt der Verein keinen bzw. nicht genügend Kampfrichter, muss er für jeden nicht gemeldeten 30,00 EUR bezahlen. Die Ausbildung kann als Fortbildung genutzt werden Die Fortbildung ist zur Erhaltung der Kari-Lizenz erforderlich.

## Lehrgang Nr. 923

Datum: 11.02.2012  
Zeit: 10.00 - 14.30 Uhr  
Ort: Stadttheater Idar-Oberstein  
Referent: Team TV Oberstein  
Gebühren: Turngau Nahetal: frei, Stornogebühr: 15,00 EUR,  
aus anderen Gauen: 15,00 EUR  
Meldeschluss: 22.01.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76,  
55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236,  
E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

## C-Kampfrichterlehrgang / Gau-Lizenz E4-Wettkampf

**Lehrgang Nr. 930**  
Datum: 10.03.2012

# Aus- und Fortbildungen Sportarten

Zeit: n.n.  
Ort: Rheinbrohl  
Referent: Joachim Kossmann  
Meldeschluss: 17.02.2012  
Anmeldung: Joachim Kossmann,  
E-Mail: joachim.kossmann@t-online.de

## Wettkampftermine Rope Skipping

### Verbands-Ebene

#### Mittelrheinische und Pfälzische Meisterschaften im Teamwettkampf T2

Datum: 21.01.2012  
Ort: Niederwöresbach  
Meldeschluss: 02.01.2012  
Ausschreibung: www.tvm.org

#### Gaumeisterschaft E4 des Turngaues Rhein-Westerwald und Turngaues Rhein-Lahn

Datum: 24.03.2012  
Ort: Rheinbrohl  
Meldeschluss: 02.03.2012  
Ausschreibung: www.tvm.org

#### Gaumeisterschaft E4 (Skip with friends) des Turngaues Nahetal

Datum: 25.03.2012  
Ort: Niederwöresbach  
Meldeschluss: 02.03.2012  
Ausschreibung: www.tvm.org

#### Mittelrheinmeisterschaften E4, E3 und T3

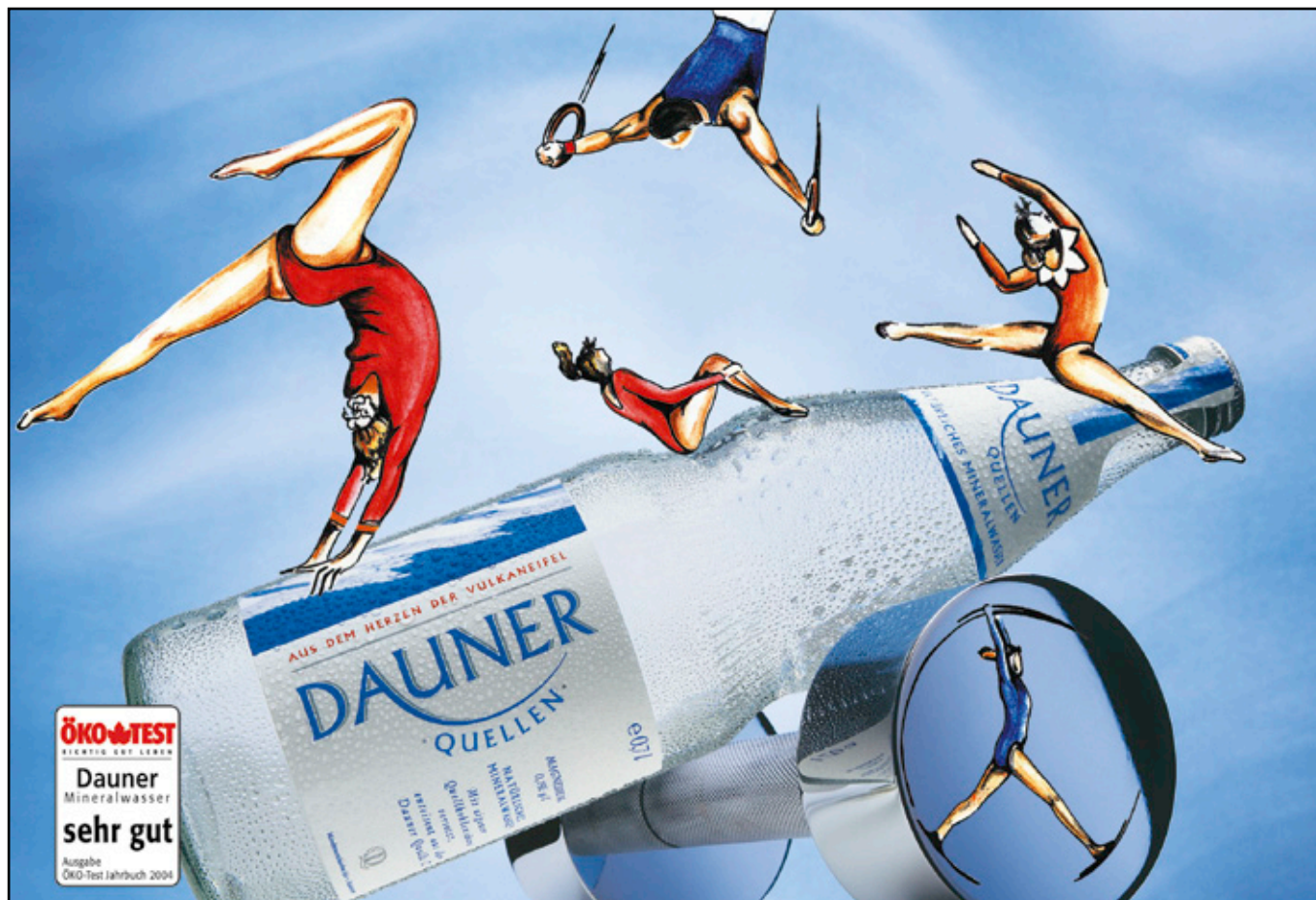
Datum: 05.05.2012  
Ort: Birkenfeld  
Meldeschluss: 13.04.2012  
Ausschreibung: www.tvm.org

#### Edelstein-Cup (E3)

Datum: 16.06.2012  
Ort: Idar-Oberstein  
Meldeschluss: 25.05.2012  
Ausschreibung: www.tvm.org

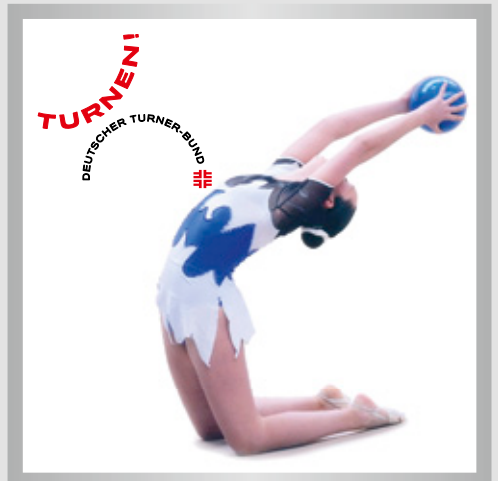
#### Mittelrheinische und Rhein Hessische Meisterschaften Einzelwettkampf E1 und E2

Datum: 28.10.2012  
Ort: Lahnstein  
Meldeschluss: 05.10.2012  
Ausschreibung: www.tvm.org



# DTB SHOP

WWW.DTB-SHOP.DE



**Literatur | CDs | DVDs | Geräte | Zubehör | Textilien**

**Neuer  
DTB Online-Shop –  
zusätzlich mit über  
3.000 neuen Produkten!**

**Katalog anfordern  
unter (09843) 9356299**

**oder Online-Shop besuchen  
www.dtb-shop.de**



**GYMCARD** 

**Mehrwerte  
im DTB Shop  
nutzen!**



**DTB SHOP**   
WWW.DTB-SHOP.DE

**... seit 1. November 2011 –  
Partnerschaft mit:**

**ERHARD**® SPORT

## Schneesport

### Ausbildungen 1. Lizenzstufe

Die Teilnahme-Voraussetzungen finden Sie auf Seite 9.

#### RhTB:

##### Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit / Natursport Winter (120 LE)

Diese Ausbildung ist beim RhTB aufgeteilt in die folgenden vier Module, die einzeln zu buchen sind. Nach erfolgreichem Abschluss aller 4 Module erhält man die o.g. Lizenz.

##### 1) Basislehrgang zur Ski- bzw. Snowboard Übungsleiter-Ausbildung (30 LE)

Vermittlung von Themen aus vereins- und verbandsbezogenen Bereichen sowie von allgemeiner Prävention. Zum Theorie-Wochenende sind folgende Unterlagen mitzubringen: Der jeweils aktuelle Skilehrplan bzw. Snowboardlehrplan, eine Erste-Hilfe-Bescheinigung über 8 Doppelstunden (16 Std.), zwei Passbilder, ein digitales Passfoto.

##### Lehrgang Nr. S 30

Daten: 13.-15.01.2012  
Zeit: Fr. ab 17.00 Uhr, Sa.+So. ganztägig  
Ort: Mainz  
Referent: Petra Bastian und Jörn Rühl  
Meldeschluss: 18.12.2011  
Gebühren: 75,00 EUR (Regulärer Preis)  
95,00 EUR (Nichtmitglieder TV-RLP)  
Anmeldung: RhTB (1)

##### 2) Nordic-Tag zur Ski- bzw. Snowboard-Übungsleiter-Ausbildung (9 LE)

Vermittlung der Grundzüge von Skilanglauf und Ski-OL. Zum Nordic-Tag ist geeignete Wintersportausrüstung mitzubringen.



##### Lehrgang Nr. S 31

Daten: 21.01.2012 (Ersatztermin 05.02.2012)  
Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr  
Ort: Kniebis / Schwarzwald  
Referent: Lehrteam und Fachausschuss des RhTB  
Meldeschluss: 08.01.2012  
Gebühren: 25,00 EUR (Regulärer Preis)  
35,00 EUR (Nichtmitglieder TV-RLP)  
Anmeldung: RhTB (1)

##### 3) Schneesport (Ski/Snowboard) Praxis II zur Ski- bzw. Snowboard-Übungsleiter-Ausbildung (45 LE)

Vermittlung von Teil 2 des praktischen Prüfungsstoffes unter Berücksichtigung der Vorgaben des DVS (Deutscher Verband für das Skilehrwesen), dem Dachverband für das Skilehrwesen in der Bundesrepublik Deutschland.

Training und Überprüfung von Schneesporttechniken, Koordinationsfähigkeiten, Lehreignung sowie Grundlagen im Basisunterricht.

Zur Praxiswoche sind der jeweils aktuelle Skilehrplan bzw. Snowboardlehrplan sowie geeignete Wintersportausrüstung mitzubringen.

##### Lehrgang Nr. S 32

Daten: 09.-14.04.2012  
Zeit: Lehrgangsbeginn am Anreisetag ca. 12.00 Uhr;  
Lehrgangsende am Abreisetag ca. 10.00 Uhr  
Ort: Haus Waldheim in St. Peter im Ahrntal (Südtirol, Italien)  
Referent: Lehrteam und Fachausschuss des RhTB  
Meldeschluss: 15.03.2012  
Gebühren: 420,00 EUR (Frühbucherpreis bis 30.06.2012 und GYMCARD-Preis)  
450,00 EUR (Regulärer Preis)  
Alle Preise inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung.  
Voraussetzung: Sportliches, kontrolliertes, geländeangepasstes Skifahren oder Snowboarden  
Anmeldung: RhTB (1)

##### 4) Schneesport (Ski/Snowboard) Praxis I zur Ski- bzw. Snowboard-Übungsleiter-Ausbildung (36 LE)

Vermittlung von Teil 1 des praktischen Prüfungsstoffes unter Berücksichtigung der Vorgaben des DVS (Deutscher Verband für das Skilehrwesen), dem Dachverband für das Skilehrwesen in der Bundesrepublik Deutschland.

Training und Überprüfung von Schneesporttechniken, Koordinationsfähigkeiten, Lehreignung sowie Grundlagen im Basisunterricht.

Zur Praxiswoche sind der jeweils aktuelle Skilehrplan bzw. Snowboardlehrplan sowie geeignete Wintersportausrüstung mitzubringen.



# Aus- und Fortbildungen Sportarten

## Lehrgang Nr. S 33

Daten: 31.10.-04.11.2012  
Zeit: Lehrgangsbeginn am Anreisetag ca. 18.00 Uhr;  
Lehrgangsende am Abreisetag ca. 15.00 Uhr  
Ort: Hotel – Pension Mittagkogel, Mandarfen,  
A-6481 St. Leonhard im Pitztal (Österreich)  
Referent: Lehrteam und Fachausschuss des RhTB  
Meldeschluss: 30.09.2012  
Gebühren: 420,00 EUR (Frühbucherpreis bis 30.06.2012  
und GYMCARD-Preis)  
450,00 EUR (Regulärer Preis)  
Alle Preise inkl. Übernachtung im DZ und  
Verpflegung.  
Voraussetzung: Sportliches, kontrolliertes, geländeange-  
passstes Skifahren oder Snowboarden  
Anmeldung: RhTB (1)

## TVM:

### Trainer-C-Ausbildung Breitensport „Fitness und Gesundheit / Natursport Winter“ (120 LE)

Mit der neuen Ausbildung Trainer-C Breitensport „Fitness und Gesundheit / Natursport Winter“ ersetzt der Deutsche Turner-Bund die bisherige Grundstufen-Ausbildung Ski Alpin und Snowboard. Die Ausbildung zum Trainer-C-Breitensport „Natursport Winter“ beim TVM hat einen Umfang von 120 Lerneinheiten (LE/45 Min.) und beinhaltet den Grundkurs Prävention (ca. 20 LE, Termin: n.n.), Praxis I (30 LE) und Praxis II (70 LE). Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt in der Praxis mit Ski bzw. Snowboard. Dies wird ergänzt um theoretische Einheiten an den Abenden.

Der Abschluss der praktischen Ausbildung erfolgt in der Praxis II. Im Vordergrund stehen die Vermittlung von sportlichem Skifahren und Snowboarden auf der Piste, im Park, im unpräparierten Schnee und das Beherrschen zeitgemäßer Unterrichtsmethoden auf Grundlage der aktuellen Lehrpläne des DVS. Ergänzt wird die Ausbildung durch das Kennenlernen weiterer Schneesportarten wie Skilanglauf und Schneeschuhwandern.

## Lehrgang Nr. S 09

Daten: a) Grundkurs Prävention: n.n.  
b) Praxis I: 24.-27.11.2011  
c) Praxis II: 07.-14.04.2012  
Ort: a) n.n.  
b) Fulpmes/Stubai  
c) n.n.  
Meldeschluss: a) n.n.  
b) 04.11.2011  
c) 09.03.2012  
Gebühren: a) n.n.  
b) 350,00 EUR incl. Lehrgangsgebühren  
c) n.n.  
Voraussetzung: Mindestalter 16 Jahre, Mitgliedschaft in einem dem TVM zugehörigen Verein  
Anmeldung: TVM (2)

## Fortbildungen Schneesport

### Nordic-Tag zur Ski- bzw. Snowboard-Übungsleiter-Ausbildung (9 LE)

Beschreibung: siehe Ausbildungen 1. Lizenzstufe Schneesport – Modul 2

### Saisonopening Rheinhessen (Ski/Snowboard)

Vermittlung der aktuellen Themen im Schneesport. Durch die erfolgreiche Teilnahme an einer mindestens 3-tägigen Fortbildung wird die Schneesportlizenz um 3 Jahre verlängert.

## Lehrgang Nr. S 33

Datum: 31.10. - 04.11.2012  
Zeit: Anreise bis 18.00 Uhr  
Ort: Hotel – Pension Mittagkogel, Mandarfen,  
A-6481 St. Leonhard im Pitztal (Österreich)  
Referent: Lehrteam und Fachausschuss des RhTB  
Meldeschluss: 30.09.2012  
Gebühren: 420,00 EUR (inkl. Übernachtung im DZ und  
Verpflegung)  
Voraussetzung: ÜL-Lizenz Ski oder Snowboard  
Anmeldung: RhTB (1)

## Freizeiten und Reisen

### Saisonopening Rheinhessen für Gäste (Ski/Snowboard)

Verbesserung des eigenen Fahrkönnens. Gästeskitkurs, Liftpass, Hotel mit großem Sauna- und Wellnessbereich.

weitere Infos: siehe Fortbildungen Schneesport

Anmeldung: [www.rhtb-schnee.de](http://www.rhtb-schnee.de)



# Aus- und Fortbildungen Sportarten

## Wandern

**Wandern** 

### Fortbildungen

#### Das Wandern ist out - es lebe das Geo-Caching (8 LE)

Ist Wandern out? Oder: Wie können wir das Wandern attraktiver machen? Probiert es doch mal mit Geo-Caching! Eine elektronische Schatz- oder Zielsuche anhand geographischer Koordinaten, die mit Hilfe eines GPS-Empfängers gesucht werden. Seminarinhalte: In Theorie und Praxis wird alles Wissenswerte zu den Themen Beschaffung, Handhabung, Einsatz der Hard- und Software vermittelt und auf einer Tour ausprobiert.

#### Lehrgang Nr. 924

Datum: 25.02.2012  
Zeit: 09.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Idar-Oberstein, Turnerheim des Idarer TV, Hohwies 23  
Referent: Michael Catrein, Koblenz  
Gebühren: 20,00 EUR (GYMCARD-Preis und Vereinsmitglieder)  
25,00 EUR (Regulärer Preis)  
Meldeschluss: 18.02.2012  
Anmeldung: Turngau Nahetal, Staudernheimer Str. 76, 55566 Bad Sobernheim, Tel. 06751/2236, E-Mail: geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

#### Basislehrgang Wandern 2. Teil (15 LE)

Themen sind u.a. Planung und Durchführung von Ein- und Mehrtageswanderungen, Ausarbeitung einer Themenwanderung, Digitale Karten, GPS, Natur- und Umweltschutz, Wandern mit Kindern und Jugendlichen

Datum: 31.08.-02.09.2012  
Zeit: Fr. 16.30 Uhr bis So. 16.00 Uhr  
Ort: Raum Koblenz  
Leitung: Erich Haag  
Gebühren: 30,00 EUR (GYMCARD-Preis)  
35,00 EUR (Regulärer Preis)  
zuzüglich Kosten für Übernachtung  
Meldeschluss: 27.07.2012  
Anmeldung: TVM (1)



## Übungsleiter-Assistenten-Ausbildungen der Turngaue

ÜL-Assistenten-Ausbildung nach den Richtlinien des DTB-Lehrplans. Schwerpunkt der Ausbildung ist das Kinder- und Gerätturnen.

### Turngau Bingen

#### ÜL-Assistentenausbildung

##### Lehrgang Nr. 701

Datum: Frühjahr 2012  
Zeit: Zeitplan erfolgt nach Eingang der Meldungen an die Vereine  
Ort: Bekanntgabe der Orte erfolgt nach Meldeschluss  
Zielgruppe: Jugendliche m/w Jg. 95-98 (max. 5 pro Verein)  
Gebühren: 50,00 EUR pro TN für Mitgliedsvereine des TG Bingen  
60,00 EUR pro TN für Nichtmitgliedsvereine TG Bingen  
Anmeldung: Schriftliche Meldung an TURNGAU BINGEN, Geschäftsstelle Verona Engelmann, Eisenacher Str. 12, 55218 Ingelheim, info@turngau-bingen.de

### Turngau Rhein-Mosel

#### ÜL-Assistentenausbildung

##### Lehrgang Nr. 130

Datum: 10.-14.04.2012  
Zeit: Zeitplan erfolgt nach Eingang der Meldungen an die Vereine  
Ort: Vallendar  
Infos und  
Anmeldung: Turngau Rhein-Mosel, Margret Quirbach, E-Mail: m.quirbach@t-online.de

# Aus- und Fortbildungen Sportarten

## Turngaue Worms & Alzey

### ÜL-Assistentenausbildung

#### Lehrgang Nr. 702

Datum: Herbst 2012  
Zeit: Zeitplan erfolgt nach Eingang der Meldungen an die Vereine  
Ort: Turnhalle Heinrich-von-Gagern-Grundschule Monsheim  
Zielgruppe: Jugendliche m/w ab 14 Jahre (max. 6 pro Verein)  
Gebühren: 50,00 EUR pro TN für Mitgliedsvereine der Turngaue Worms & Alzey  
60,00 EUR pro TN für Vereine anderer Turngaue  
Anmeldung: Schriftliche Meldung an TURNGAU WORMS, Oberturnwart Rainer Jordan, Fischmarkt 3, 67547 Worms, TurngauWorms@aol.com oder an TURNGAU ALZEY, Oberturnwartin Nadine Orben, Taubesgarten 10, 55234 Bechtolsheim, nadine.orben@web.de

## Turngau Mainz

### ÜL-Assistentenausbildung

#### Lehrgang Nr. 703

Datum: 08./09.09., 22./23.09., 20./21.10., 03./04.11.2012  
Zeit: Zeitplan erfolgt nach Eingang der Meldungen an die Vereine  
Ort: Bekanntgabe der Orte erfolgt nach Meldeschluss  
Gebühren: 50,00 EUR pro TN für Mitgliedsvereine des Turngau Mainz  
60,00 EUR pro TN für Vereine anderer Turngaue  
Anmeldung: Schriftliche Meldung an Holger Morch, E-Mail: H.Morch@gmx.de

## Jubiläumsseminare für Vereine

### Jubiläen richtig feiern!

#### „Veranstaltungen perfekt organisieren“

Im Seminar werden Themen wie Orga-Ausschüsse, Veranstaltungsmanagement, Visualisierung, Finanzplan, Projektmanagement, Checklisten, Rechts-, Steuer- und Versicherungsfragen behandelt. Praktische Beispiele für Veranstaltungen und Fest- oder Jubiläumsschriften stehen ebenfalls auf dem Programm.

### TVM:

Datum: 03.03.2012  
Zeit: 09.30 Uhr - 17.00 Uhr  
Ort: Koblenz, Sportschule Oberwerth  
Teilnehmer: max. 20 Teilnehmer  
Referent: Peter Schauer  
Leitung: Wolfgang Gipp, Vizepräsident Gesellschaftspolitik  
Meldeschluss: 10.02.2012  
Anmeldung: TVM (3), Infos: www.tvn.org

### RhTB:

Veranstalter: Sportbund Rheinhessen (in Kooperation mit dem Rheinhessischen Turnerbund)  
Datum: 10.03.2012  
Zeit: 10.00 Uhr - 16.00 Uhr  
Ort: Mainz, Sportbund Rheinhessen  
Referent: Peter Schauer  
Gebühren: 10,00 Euro – für Mitgliedsvereine übernimmt der RhTB die Kosten!  
Meldeschluss: 29.02.2012  
Anmeldung: <http://vereinsportal.sportbund-rheinhessen.de>

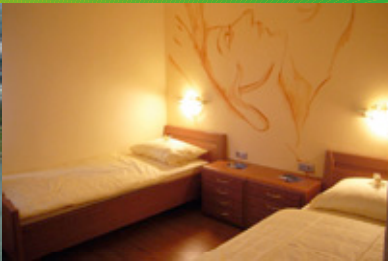
**RhTB**   
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

## Turnschau „150 Jahre RhTB“

**Samstag, 27. Oktober 2012 in Ingelheim**  
Sportzentrum TG Nieder-Ingelheim (Beginn: 19.00 Uhr)

**Sonntag, 04. November 2012 in Worms**  
Das WORMSER - Theatersaal (Beginn: 17.00 Uhr)

**Tickets und weitere  
Informationen unter:  
[www.rhtb.de](http://www.rhtb.de)**



# AKTIVA

Gästehäuser für Vereine, Gruppen, Familien oder Firmen

Sechs Landesturnverbände schlossen sich zur „Interessengemeinschaft (IG) Landesturnschulen“ zusammen und bieten im Verbund ihre Häuser an. Nachdem wir Ihnen in einer der vergangenen Ausgaben bereits einen Überblick über die einzelnen Häuser der IG verschafft haben, möchten wir Ihnen heute die Turnschule Oberwerth des Turnverbandes Mittelrhein genauer vorstellen.

## URNSCHULE OBERWERTH

### Unsere Stärke!

**Landschaftlich reizvolle Lage  
und maßgeschneiderte Aktivprogramme**



Die Turnschule Oberwerth ist ein Teil des Gebäudekomplexes „Sportschule Oberwerth“, landwirtschaftlich reizvoll in unmittelbarer Nähe des Rheins gelegen. Geographisch liegt Koblenz vorteilhaft am Zusammenfluss von einer der wichtigsten Binnenwasserstraßen Europas, dem Rhein und seinem größten Nebenfluss, der Mosel. Der Mittelrhein hat hier im nördlichen Rheinland-Pfalz seinen schönsten Abschnitt. Überdies hat die UNESCO das Rheintal zwischen Bingen und Koblenz zum Weltkulturerbe ernannt.

### Maßgeschneiderte Aktivprogramme

Auf Grund der exponierten Lage bietet sich unser Haus als Standort für Tagesausflüge, oder z.B. Wanderungen auf dem Rheinsteig, geradezu an!

### Koblenz

Wer Koblenz zum ersten Mal besucht, wird begeistert sein von der romantisch gestalteten Rheinpromenade, frischen Grünflächen, geschichtsträchtigen Parks mit modernem Gesicht und der neu gestalteten Verbindung zwischen Ufern, historischen Gebäuden, Parks und dem Stadtzentrum.

### Tagen anders erleben

Moderne Tagungstechnik und naturnahe Tagungsräume unterstützen Ihre kreative Arbeit. Bewegtes Lernen mit Sport- und Entspannung.

### Unsere TVM-„Wohlfühl“-Etage auf einen Blick

- 14 Doppelzimmer (alle mit Dusche/WC), davon 3 Zimmer als Appartement (Familienzimmer) mit Zwischentür nutzbar.
- Internetzugang (W-Lan)
- 1 Lehrsaal mit moderner Tagungstechnik
- Vollpension: Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendessen (in Buffetform)
- Nachmittagspause mit Tee/Kaffee/Kuchen
- Möglichkeit zum Outdoorsport in unmittelbarer Nähe der Turnschule
- darüber hinaus stehen noch 27 weitere Zimmer mit 60 Betten sowie 3 Tagungsräume im Haus zur Verfügung
- Sportsbar



## INFO und BUCHUNG

Turnverband Mittelrhein – Herr Rolf Mäckler  
Rheinau 10, 56075 Koblenz  
Telefon (0261) 135-152, Fax (0261) 135-159  
E-Mail: [tuju@tvm.org](mailto:tuju@tvm.org)  
[www.turnschule-oberwerth.de](http://www.turnschule-oberwerth.de)

# Wintersport im Turnverband Mittelrhein



## IMPRESSUM:

Herausgeber:  
Turnverband Mittelrhein e.V.  
Rheinau 10 · 56075 Koblenz  
Tel.: 0261/135-157 · Fax: -159  
E-Mail: info@tvm.org  
Vertrieb:  
TVM-Sportmarketing GmbH  
Rheinau 10 · 56075 Koblenz  
Verantwortlich für den Inhalt:  
Willi Becker, Vizepräsident TVM  
Stefan Lenz, Geschäftsführer TVM  
Redaktion:  
Willi Becker, Fachwart TVM  
Rolf Mäckler,  
stellv. Geschäftsführer TVM  
Satz, Litho und Druck:  
Raabdruck Lindemann GmbH & Co. KG  
Planiger Straße 91  
55543 Bad Kreuznach  
Tel.: 0671/89803-0 · Fax: -20  
E-Mail: info@raabdrucklindemann.de

Die Fotos wurden uns kostenlos von der Firma Ziener zur Verfügung gestellt.

[www.gymmotion.org](http://www.gymmotion.org)



Kartenhotline: 0261/135-150

Ergänzende Informationen zu den Fahrten, sowie ein Anmeldeformular und unsere aktuellen Geschäftsbedingungen, erhalten Sie auf unseren Webseiten [www.tvm.org](http://www.tvm.org) oder über unsere Geschäftsstelle unter Telefon 02 61 / 135 152.

### 22. - 29.03.2012

Fitness- und Wellnessfreizeit, Hotel "Sumba", Mallorca

### 27. - 29.04.2012

Yoga- und Pilatesfreizeit, Hotel "Glockenspitze", Altenkirchen

### 24.06. - 01.07.2012

Wanderfreizeit, Hotel "Seeber", Ratschings

### 31.08. - 02.09.2012

Yoga- und Pilatesfreizeit, Hotel "Glockenspitze", Altenkirchen

### 30.06. - 07.07.2012

Wander- und Walkingfreizeit, Hotel "Mattmarkblick", Saas

### 08. - 15.09.2012

Wander- und Walkingfreizeit, Hotel "Mattmarkblick", Saas

## Wintersport im Urlaub mit dem TVM ...

... und wir freuen uns mit Ihnen darauf. Kristallklare Luft, schneebedeckte Gipfel, kilometerlange präparierte Skipisten, Skigebiete mit vielen verschiedenen Sportmöglichkeiten im Schnee.

Skiurlaub in schneesicheren und bekannten Skiorten der Schweiz, Österreich und Italien. Gute Hotels und die bewährten TVM Wintersportkurse und Skiguiding sind bei allen TVM-Reisen inklusive. Top-Skigebiete mit hoher Schneesicherheit garantieren Fahrspaß im Winterurlaub.

Begegnungen mit Gleichgesinnten in der Gruppe machen Ihren Urlaub unvergesslich. Egal, was Sie als Skifahrer oder Snowboarder wünschen, ob Anfänger- oder Fortgeschrittenkurs, ob Skiguiding für Genießer und Cracks - unsere Wintersportlehrer stellen sich auf Ihre Bedürfnisse ein und gestalten für Sie erlebnisreiche Tage im Schnee. Dabei achten wir darauf, kleine Kursgruppen zu bilden. So erzielen Sie ganz nebenbei Lernfortschritte in Ihrem Urlaub.

Unsere Fahrtenleiter und Wintersportlehrer schaffen die idealen Rahmenbedingungen für Ihren Urlaub. Sie sind nicht immer Profis, aber sympathische, gut geschulte und engagierte Leute, die Freude an Wintersport in der Gruppe haben und diese gerne mit Ihnen teilen wollen.

Aktivitäten im Freien für Klein bis Groß und für Alt bis Jung - einfach für alle Sinne finden sich verschieden Angebote in der herrlichen Bergwelt.



Vertrauen Sie der Erfahrung und Kompetenz des TVM-Wintersport-Teams, denn wir sind seit über 30 Jahren der richtige Ansprechpartner für Skiurlaub und Urlaub im Schnee.

Lassen Sie uns gemeinsam auf den Berg fahren - zu unvergesslichen Natur- und Schneeerlebnissen. Wir freuen uns, Sie bei uns zu sehen und Ihr Berater im Schnee zu sein.

Ihr TVM-Wintersport-Team

**Willi Becker**

Fachwart Wintersport und Touristik

Ergänzende Informationen zu den Fahrten sowie ein Anmeldeformular und unsere aktuellen Geschäftsbedingungen erhalten Sie auf unserer Webseite [www.tvm.org](http://www.tvm.org) oder über unsere Geschäftsstelle unter Telefon 0261/135152.

Beachten Sie auch unsere Sport- und Fitnessreisen z. B. die Fitness- und Wellness Woche auf Mallorca, die Wanderfreizeit in Südtirol oder den Walkingspaß in der Schweiz.

## Unsere Wintersport-Angebote 2011/2012:

Saisonopening im Stubaital, Sporthotel "Brugger"	24.11 - 27.11.2011
Trainer-C- Natursport Winter Praxis I, Stubaital, Sporthotel "Brugger"	24.11. - 27.11.2011
Fortbildung für Übungsleiter/Trainer C bzw. Ski-ÜL Oberstufe, Stubaital, Sporthotel "Brugger"	24.11.- 27.11.2011
Weihnachten und Silvester im Schnee, Ratschings, Hotel "Bergblick"	25.12. - 02.01.2012
Dolomiti-Superski, Wolkenstein, Hotel "des Alpes"	14.01. - 21.01.2012
Teenie Ski- u. Snowboardfactory, St.Leonhard/Brixen, Pension "Bacherhof"	31.03. - 09.04.2012
Ski-Alpin-Freizeit, Ratschings, Hotel "Seeber"	31.03. - 07.04.2012
Ski-Alpin-Freizeit, Ratschings, Hotel "Seeber"	07.04.- 14.04.2012
Carven-Freeriden-SuperPipe & Kicks, Hotel "Mattmarkblick"	07.04.- 14.04.2012
Trainer-C-Natursport Winter Praxis II / n.n.	07.04.- 14.04.2012

## November-Schnee

### Fahrt So1: Saisonopening im Stubaital

Das Skigebiet am Stubai Gletscher ist mit 54 km Pisten verschiedenster Schwierigkeitsgrade das größte ganzjahres Skigebiet in Österreich. Erholen Sie sich nach einem langen Skitag in der großzügigen Saunalandschaft des Sporthotels "Brugger" in Fulpmes.

Termin: **24.-27.11.2011**

Leitung: Carsten Windisch

Leistungen: Unterbringung im Sporthotel "Brugger" in Doppel- und Mehrbettzimmern mit DU/WC, HP, 3 Tage Skipass, skiläuferische Betreuung. Anreise mit eigenem PKW. Info zum Hotel:

[www.sporthotel-brugger.at](http://www.sporthotel-brugger.at)

Kosten: **350,00** EUR

## Mit guten Vorsätzen *new!*

### Fahrt So2: Weihnachten und Silvester in Ratschings

Das Skigebiet Ratschings-Jaufen (1.300 - 2.100 m) zählt zu den modernsten und schneesichersten in Südtirol. Auf den abwechslungsreichen Skipisten finden sowohl Skifahrer und Carver, als auch Snowboarder aller Könnensstufen ihre sportliche Herausforderung. Die acht urigsten Hütten laden zu jeder Tageszeit zum Einkehren ein. Infos zum Skigebiet: [www.ratschings-jaufen.it](http://www.ratschings-jaufen.it)

Termin: **25.12.2011 - 02.01.2012**

Leitung: Willi Becker

Leistungen: 8 Tage HP, im \*\*\* Hotel "Bergblick" in Doppelzimmern mit DU/WC, reichhaltiges Frühstücksbuffet, Vitales Salatbuffet am Abend und 4-Gänge Wahlmenü. Finnische Sauna, türkisches Dampfbad, Infrarotkabine, Whirlpool und Solarium, Schwimmbad (teilweise gegen Gebühr), inkl. Skikurs. Kinderermäßigung auf Anfrage. Anreise mit dem eigenen PKW. Infos zum Hotel: [www.hotelbergblick.com](http://www.hotelbergblick.com)  
Kosten: **685,00** EUR

## Januar-Schnee *Die Dolomiten als Kulisse*

### Fahrt So3: Dolomiti Superski



"Dolomiti-Superski" ist das weltweit größte Skikarussell. Es umfasst 1.200 Pistenkilometer mit 450 Aufstiegsanlagen und für viele auch die schönsten Berge. Hunderte von Pistenkilometern und Geländefahrten rund um die spektakulären Geländeformationen von Langkofel, Sellagruppe, Lagazuoi oder Marmolada erfüllen die Träume eines jeden Skifahrers. Das Skigebiet zwischen 1.500 - 2.800 m gilt als besonders schneesicher und bietet ein grenzenloses Skivergnügen mit allen Schwierigkeitsgraden; für ca. 90 % aller Pisten stehen Beschneiungsanlagen zur Verfügung. Eine Vielzahl gemütlicher Berghütten laden ein, den italienischen Lebensstil zu genießen. Zentral in Wolkenstein gelegen zeichnet sich das renovierte Hotel "des Alpes" besonders durch seine sehr gute Küche aus. Info zum Skigebiet: [www.dolomitisuperski.de](http://www.dolomitisuperski.de)

Termin: **14.-21.01.2012**

Leitung: Günter Wiegel

Leistungen: 7 Tage HP im Hotel "des Alpes", Unterbringung im Doppelzimmer mit DU/WC, skiläuferische Betreuung. Infos zum Hotel: [www.des-alpes.it](http://www.des-alpes.it). Anreise mit eigenem PKW.

Kosten: **620,00** EUR



## Ab in den Schnee *Einfach FUNtastisch*

**Fahrt So4:**  
**Teenie Ski- und Snowboard-**  
**factory**  
 (Teilnehmer 13-17 Jahre)



Ski- und Snowboardaktivitäten auf der Plose - Plose Ski Area - nur 6 km von Brixen entfernt wartet ein unvergessliches Sport- und Naturerlebnis auf Euch. Mit dem neu errichteten Rossalmliift kommen Skifahrer bequem in nur 3,40 Min. - früher waren es knapp 9 Min. - in die Höhe. Der Lift führt vom Ploseboden über 1.100 m Länge bis auf die Pfannspitze auf 2.505 m Meereshöhe. Eine Herausforderung für jeden Wintersportfreak ist die Trametsch - die längste präparierte Abfahrt Südtirols mit einer Länge von 9 km und einem Höhenunterschied von 1.400 m.

Für die Snowboarder bietet der Fun-Park Jumps, Quarter-Pipes, Rails, Bordercross und noch vieles mehr.

Termin: **31.03. - 09.04.2012**

Leitung: Michael Müller

Leistungen: 10 Tage VP (bzw. Lunchpaket am Mittag) im Jugendgästehaus "Bacherhof", Frühstück am Ankunftstag, MBZ mit DU/WC inkl. Ski- oder Snowboardkurs. 10 Tage Skipass und Bustransfer ab/nach Koblenz. Die An- und Abreise erfolgt über Nacht! Bitte bei der Anmeldung vermerken, ob Skifahrer oder Snowboarder!

Kosten: **559,00 EUR** \*geb. nach dem 26.11.1995  
**599,00 EUR** ab 17 Jahre

## Ostern

*Erleben und Genießen*

**Fahrt So5:**  
**Ski-Alpin-Freizeit**



Das Skigebiet Ratschings-Jaufen (1.300 - 2.100 m) zählt zu den modernsten und schneesichersten in Südtirol. Auf den abwechslungsreichen Skipisten finden sowohl Skifahrer und Carver, als auch Snowboarder aller Könnensstufen ihre sportliche Herausforderung. Die acht urigsten Hütten laden zu jeder Tageszeit zum Einkehren ein. Wer dann noch nicht genug hat, kann die neu angelegte Rodelbahn für sich entdecken. Das bekannte Hotel "Seeber", mit seiner hervorragenden Küche, liegt in unmittelbarer Nähe der Talstation, dies bedeutet: "Auf die Bretter, fertig los!" Infos zum Skigebiet: [www.ratschings-jaufen.it](http://www.ratschings-jaufen.it)

Termin:

a) **31.03. - 07.04.2012**

b) **07.04. - 14.04.2012**

Leitung:

Termin a) Norbert Munsch

Termin b) Katja Kroll

Leistungen: 7 Tage HP in neu gestalteten Doppelzimmern mit DU/WC im \*\*\*\* Hotel "Seeber", mit Schwimmbad, Relax-Bereich mit finnischer Sauna, Dampfsauna, Kneippbad, und Massageduschen. Solarium und Whirlpool gegen Gebühr, inkl. Skikurs; optional kann ein 2-tägiger Snowboardkurs für Kids ab 10 Jahre gebucht werden (Termin b). Preis auf Anfrage. Infos zum Hotel: [www.hotel-seeber.com](http://www.hotel-seeber.com). Kinderermäßigung auf Anfrage, Anreise mit eigenem PKW.

Kosten:

Termin a) **590,00 EUR**

Aufpreis RO-Zimmer:  
 60,00 EUR pro Person

Termin b) **580,00 EUR**

Aufpreis RO-Zimmer:  
 60,00 EUR pro Person

Einzelzimmer auf Anfrage



## Ostern *Mit Schneegarantie*

**Fahrt So6:**  
**Carven-Freeriden-SuperPipe & Kicks in Saas**



Schneegarantie!! Pulverschnee auf 3.600 m, gelegen im Gletschergebiet des Mittelallalin - "die Perle der Alpen" - kaum ein Skiresort der Welt wartet mit einem so gigantischen Panorama auf - dem Himmel ganz nah-. Wo die Schweiz dem Himmel am nächsten ist, erstreckt sich vor gewaltiger Kulisse der 14 umgebenden Viertausender eines der attraktivsten Skigebiete Europas. Die drei Wintersportgebiete Saas-Fee, Saas-Grund und Saas-Almagell bieten mit Gletscherhängen, gut 140 km präparierten Pisten und Fun-Parks für alle etwas besonderes: breite, gut planierte Pisten für den Carver, Buckelpisten für den Crack, flache Pisten für den Anfänger und traumhafte Tiefschneeabfahrten für den Köhner sowie für den Boarder Super-Pipe, BoarderCross und verschiedene Kicks. Infos zum Skigebiet: [www.saas-fee.ch](http://www.saas-fee.ch)

Termin: **07. - 14.04.2012**

Leitung: Willi Becker

Leistungen: 7 Tage HP im \*\*\*

Hotel "Mattmarkblick", Frühstücksbuffet, Viergänge-Menü mit großem Salatbuffet, Unterbringung im Doppelzimmer mit DU/WC, einschl. Skikurs, Tiefschnee-Guiding für geübte Skifahrer, Snowboardkurs nur für Kids. Infos zum Hotel: [www.mattmarkblick.ch](http://www.mattmarkblick.ch). Kinderermäßigung auf Anfrage, Anreise mit eigenem PKW.  
 Kosten: **599,00 EUR**



# Aus- & Fortbildung Ski und Snowboard

## **Fahrt So7:** **TVM-Ausbildungslehrgang** **Praxis I Trainer C Natursport Winter**

Mit der neuen Ausbildung Trainer C Natursport Winter ersetzt der Deutsche Turnerbund die bisherige Grundstufen Ausbildung Ski Alpin und Snowboard. Die Ausbildung zum Trainer C Natursport Winter beim TVM hat einen Umfang von 120 Lerneinheiten (LE/45 min.) und beinhaltet den Grundkurs (Basiskurs) Prävention, Praxis I und Praxis II. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt in der Praxis mit Ski bzw. Snowboard. Dies wird ergänzt um theoretische Einheiten an den Abenden. Teilnahmevoraussetzungen: Mitgliedschaft in einem dem TVM zugehörigen Verein, wir empfehlen bereits Modul 1 (Basiskurs) absolviert zu haben.

Skigebiet: Stubai Gletscher

Termin: **24.-27.11.2011**

Leitung: Lehrteam Wintersport

Leistungen: 3 Tage HP im \*\*\* Sporthotel "Brugger", Fulpmes/Stubai, Unterbringung in Doppel- bzw. Dreibettzimmern mit DU/WC. Das Sporthotel "Brugger" verfügt über einen großen Saunabereich. Mit der Anmeldung wird automatisch ein 3-Tages-Liftpass bestellt. Liftpass-/Übernachtungswünsche die vom Angebot abweichen, müssen in eigener Regie realisiert werden.

Meldeschluss: 04.11.2011

Kosten inkl. Lehrgangsgebühr:

**350,00 EUR**

## **Fahrt So8:** **TVM-Fortbildungslehrgang in Fulpmes/Stubai für Übungsleiter**

Lehrgangsziele: Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens und der Lehreignung. Hierbei werden besonders die neuen Entwicklungen im Wintersportwesen aufgegriffen und vermittelt. Die Fortbildung wird sich aus verschiedenen Themenschwerpunkten zusammensetzen, die in einem gesonderten Anschreiben benannt werden.

Skigebiet: Stubai Gletscher

Termin: **24.-27.11.2011**

Leitung: Lehrteam Wintersport

Leistungen: 3 Tage HP im \*\*\*Sporthotel "Brugger", Fulpmes/Stubai, Unterbringung in Doppel- bzw. Dreibettzimmern

mit DU/WC. Das Sporthotel "Brugger" verfügt über einen großen Saunabereich. Mit der Anmeldung wird automatisch ein 3-Tages-Liftpass bestellt. Liftpass-/Übernachtungswünsche, die vom Angebot abweichen, müssen in eigener Regie realisiert werden.

Meldeschluss: 04.11.2011

Kosten inkl. Lehrgangsgebühr:

**350,00 EUR** Trainer C, Natursport Winter bzw.

**310,00 EUR** Ski-ÜL-Oberstufe\*

(Gymcard-Rabatt 10,00 EUR, bitte bei der Anmeldung die Gymcardnummer angeben)

\* Der Anmeldung ist die Kopie des gültigen Oberstufen-Ausweises (IVSI) beizufügen.

## **Fahrt So9:** **TVM-Ausbildungslehrgang Praxis II Trainer C Natursport Winter**

Den Abschluss der praktischen Ausbildung erfolgt in diesem Lehrgang. Im Vordergrund stehen die Vermittlung von sportlichem Skifahren und Snowboarden auf der Piste, im Park, im unpräparierten Schnee und das Beherrschen zeitgemäßer Unterrichtsmethoden auf Grundlage der aktuellen Lehrpläne des DVS. Ergänzt wird die Ausbildung durch das Kennenlernen weiterer Wintersportarten, wie Skilanglauf und Schneeschuhwandern.

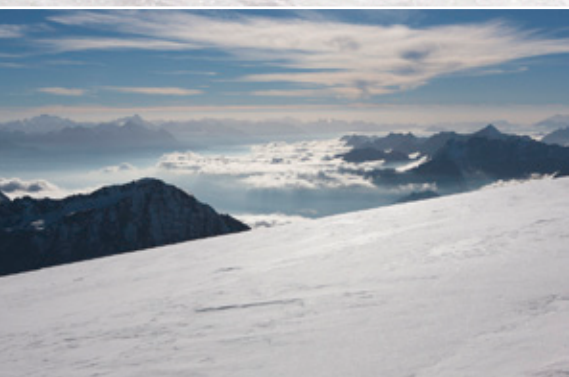
Termin: **07.-14.04.2012**

Leitung: Lehrteam Wintersport

Leistungen: n.n.

Meldeschluss: 09.03.2012

Kosten inkl. Lehrgangsgebühr: n.n.





## IMPRESSUM:

Herausgeber:  
Turnverband Mittelrhein e.V.  
Rheinau 10 · 56075 Koblenz  
Tel.: 0261/135-157 · Fax: -159  
E-Mail: info@tvm.org

Vertrieb:  
TVM-Sportmarketing GmbH  
Rheinau 10 · 56075 Koblenz  
Verantwortlich für den Inhalt:  
Willi Becker, Vizepräsident TVM  
Stefan Lenz, Geschäftsführer TVM

Satz, Litho und Druck:  
Raabdruck Lindemann GmbH & Co. KG  
Planiger Straße 91  
55543 Bad Kreuznach  
Tel.: 0671/89803-0 · Fax: -20  
E-Mail: info@raabdrucklindemann.de

[www.gymmotion.org](http://www.gymmotion.org)

Ergänzende Informationen zu den Fahrten, sowie ein Anmeldeformular und unsere aktuellen Geschäftsbedingungen, erhalten Sie auf unserer Webseite [www.tvm.org](http://www.tvm.org) oder über unsere Geschäftsstelle unter Telefon 02 61 / 135 150.

**GYMCARD** 



# Sport- und Fitnessreisen

## Saison 2012

[www.tvm.org](http://www.tvm.org)

### Fahrt F01: Fitness- und Wellnessfreizeit Mallorca

Dieses Hotel ist am ruhigen Ortsrand gelegen. Nur die Promenade trennt die Anlage von dem langen Strand. Ins Ortszentrum sind es nur 400m. TVM-Aktivprogramm: Walking, Aerobic, Body-Mix, Pilates, AROHA und vieles mehr. Die sportlichen Aktivitäten werden im Freien stattfinden - auf Rasen oder am Strand-, etc. Bei schlechtem Wetter wird die Infrastruktur des Hotels genutzt. Das Hotel verfügt nicht über eine Fitnessstudio ähnliche Ausstattung.

Termin: 22. - 29.03.2012  
Kosten: **599,00 EUR/ 580,00 EUR** mit Gymcard  
Referentinnen: Petra Kraus, Christine Brodmann  
Leistungen: 7 ÜN im \*\*\*\* Hotel "Sumba" in Cala Millor, all inclusive, Flug ab/an Köln/Bonn, Transfer und Zug zum Flug im Preis enthalten, Unterbringung im DZ mit DU/WC, Sat-TV, Safe gegen Gebühr, TVM-Aktivprogramm.



### Fahrt F02 Yoga- und Pilatesfreizeit, Altenkirchen

Unsere Yoga- und Pilatesfreizeit findet in einem der intaktesten Naturschutzgebiete Deutschlands statt. Genießen Sie die erfrischende Luft und herrliche Ruhe des Westerwaldes. Unser Aktivprogramm beinhaltet täglich Yoga und Pilates sowie je nach Wetter, Walking in der Umgebung.

Termin: A) 27.04 - 29.04.2012  
B) 31.08. - 02.09.2012  
Kosten: **165,00 EUR** ( Mindestteilnehmerzahl 15 Personen)  
Leitung: Andrea Flach-Meyerer  
Leistungen: 2 Übernachtungen im DZ mit DU/WC im Hotel "Glockenspitze" in Altenkirchen, inkl. VP, Vital-Frühstück vom reichhaltigen Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendbuffet, Badminton- und Tennishalle, Sauna, Dampfbad, Schwimmbad (gegen Gebühr)

Ein Zuschuss durch  
Ihre Krankenkasse  
ist möglich



### Fahrt F03: Wander- und Walkingfreizeit in Saas für Singles

Gemeinsam in der Gruppe wollen wir traumhafte Touren und einmalige Nordic-Walking-Strecken genießen. Natürlich kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz.

Termin: 30.06. - 07.07.2012

Kosten: **595,00** EUR /

**580,00** EUR mit Gymcard

Ausflüge nach Zermatt oder zum Aletschgletscher

Kosten: 45,00 € - 55,00 € pro Person

Sporttechnische Leitung:

Christine Brodmann, Übungsleiterin Pluspunkt Gesundheit

Leistungen: 8-tägiger Urlaub mit 7 Übernachtungen im \*\*\* Hotel "Mattmarkblick", Übernachtung im Zimmer mit DU/WC, inkl. HP, Frühstück in Buffetform, Abendessen 4-Gang-Menü, Nordic-Walking Grundkurs, inkl. Leihstöcke und Leihpulsuhr, sporttechnische Reiseleitung vor Ort, 5 geführte Touren in die südliche Walliser Bergwelt, kleines Grillfest bei einer Tour, alle Kosten vor Ort (Bahn, Bergbahnen, Kurtaxe) sind enthalten.

### Fahrt F04: Südtirol erleben

Wanderfreizeit, Ratschings bei Sterzing, Südtirol. Seit vielen Jahren erfreut diese Freizeit unsere Wanderer. Liegt es an den unzähligen Naturschönheiten dieser einmaligen Landschaft oder ist es unser familiär und herzlich geführtes \*\*\*\*Hotel mit komplett renovierten Zimmern, einer hervorragenden und herzhaften Küche und persönlicher Atmosphäre? Es sollte Voraussetzung sein, dass die TeilnehmerInnen bei einer Tagestour in der Lage sind 500 Höhenmeter und 12-15 km wandern zu können.

Termin: 24.06. - 01.07.2012

Kosten: **570,00** EUR /

**555,00** EUR mit Gymcard

Sporttechnische Leitung: Günter Wiegel

Leistungen: 7 ÜN HP im \*\*\*\* Hotel "Seeber" mit großem Wellness-Bereich, Unterbringung im DZ mit DU/WC, Vier bis Fünf-Gänge-Menü, verschiedene Fahrten mit dem Bus, 5 geführte Wanderungen/Ausflüge, Benutzung der Saunalandschaft und Schwimmbad (teilweise gegen Gebühr); An- und Abreise im modernen Reisebus.

### Fahrt F05: Neue Horizonte ! Wander- und Walking- spaß im Saastal (Schweiz)

Termin: A) 30.06. - 07.07.2012

B) 08.09. - 15.09.2012

Kosten: **595,00** EUR /

**580,00** EUR mit Gymcard

Leistungen: siehe Fahrt F 03

Sporttechnische Leitung:

Hans-Jürgen Gerharz, Übungsleiter Pluspunkt Gesundheit

### Fahrt F06: Wander- und Walkingspaß in Ratschings, Hotel "Bergblick"

Haben Sie Lust, das Wandern in Südtirol einmal anders zu erleben? Der Trendsport Nordic-Walking bietet Ihnen die Möglichkeit, die herrliche Naturlandschaft in Ratschings genussvoll und sportlich zugleich kennen zu lernen.

Termin: 29.09. - 06.10.2012

Kosten: **565,00** EUR /

**530,00** EUR mit Gymcard

Sporttechnische Leitung:

Hans-Jürgen Gerharz, Übungsleiter Pluspunkt Gesundheit

Leistungen: 7 ÜN HP im \*\*\* Hotel "Bergblick". Unterbringung im DZ mit DU/WC, reichhaltiges Frühstücksbuffet, Vitales Salatbuffet am Abend und 4-Gänge-Wahlmenü. Benutzung der finnischen Sauna, türk. Dampfbad, Whirlpool, Solarium, Hallenschwimmbad (teilweise gegen Gebühr), Nordic-Walking-Grundkurs, inkl. Leihstöcke und Leihpulsuhr, sporttechnische Reiseleitung vor Ort, 5 geführte Touren.



# Persönliche Beratung zu Gruppen- und Freizeitreisen



## Wir beraten Sie gern persönlich!

Unsere Kundenberater sind Experten in Sachen Gruppen- und Freizeitreisen und unterstützen Sie dabei, für Ihren Verein oder Ihre Reisegesellschaft maßgeschneiderte Reisen zu planen und zu buchen.

### Unser bundesweiter Service für Sie!

Ein erfahrener DB-Kundenberater ist auch in Ihrer Nähe und kommt auf Wunsch zu Ihnen. Gemeinsam mit Ihnen findet er das passende Arrangement und versucht bei Bedarf auch Ihre individuellen Sonderwünsche zu verwirklichen – neben der Anreise mit der Bahn selbstverständlich auch die Anreise mit Bus oder Flugzeug.

Die Reiseberatung ist kostenlos und unverbindlich.

### Das können unsere Kundenberater für Sie tun!

- Nützliche Ideen und Reisetipps
- Individuelle Angebote für Gruppen- und Freizeitreisen
- Ticketerstellung
- Versand und Abrechnung
- Service nach der Buchung

### Vereinbaren Sie mit uns einen persönlichen Termin!

So erreichen Sie uns:

Telefon: 0180 5 120013\*

E-Mail: [kundenberater@deutschebahn.com](mailto:kundenberater@deutschebahn.com)

\*14 ct/Min. aus dem Festnetz via Vodafone, Tarif bei Mobilfunk max. 42 ct/Min.

Weitere Informationen auf [www.bahn.de/gruppenreisen](http://www.bahn.de/gruppenreisen)

# Turn- und Sportschulen

## Ob Seminare, Tagungen, Trainingslager oder Vereinsausflug...

...unsere Turn- und Sportschulen bieten zahlreiche Möglichkeiten

### Koblenz



Die TVM-Wohlfühletage in der Sportschule Oberwerth verfügt über 14 funktionell eingerichtete Doppelzimmer mit DU/WC, einem 60 Quadratmeter großen Aufenthaltsraum mit Fernseher, Video, DVD und Beamer.

Geographisch liegt Koblenz vorteilhaft am Zusammenfluss von einer der wichtigsten Binnenwasserstraßen Europas, dem Rhein und seinem größten Nebenfluss, der Mosel. Der Mittelrhein hat auch gerade hier im nördlichen Rheinland-Pfalz seinen schönsten Abschnitt. Überdies hat die UNESCO das Rheintal zwischen Bingen und Koblenz zum Weltkulturerbe ernannt und auf Grund der exponierten Lage bietet sich unser Haus als Standort für Tagesausflüge geradezu an!



Unser „Turn-Forum“, das Leistungszentrum des Turnverbandes Mittelrhein, wurde im Frühjahr 2006 mit neuen Bänfer-Geräten ausgestattet und bietet sich somit selbstverständlich auch für Trainingslager optimal an. Unser „Turn-Forum“ ist lediglich drei Gehminuten von der Sportschule Oberwerth entfernt.

Weitere Informationen:

Turnverband Mittelrhein, Telefon: 0261/135-152, E-Mail: [tju@tvm.org](mailto:tju@tvm.org)

### Niederwörresbach



In reizvoller Gegend gelegen, modern und auf turnspezifische Bedürfnisse optimal ausgerichtet, ist das Kunstturnleistungszentrum Niederwörresbach. Mit neuesten Geräten ausgestattet, bietet sich hier die Möglichkeit für Sportfreizeiten, Tagungen und Trainingslager. Das entsprechende Wohnheim befindet sich direkt neben der Sporthalle und dem Leistungszentrum. Hier stehen moderne Ein- und Mehrbettzimmer (alle mit Dusche und WC ausgestattet) zur Verfügung.

Insgesamt 24 Betten können belegt werden. Ein freundlicher Aufenthaltsraum mit kleiner Küche vervollständigt das Angebot.



Weitere Informationen:

Kunstturnvereinigung Nahetal-Niederwörresbach, Mühlenweg 4, 55758 Niederwörresbach, Tel.: 06785/94208, E-Mail: [info@ktv-nahetal.de](mailto:info@ktv-nahetal.de)

### Mainz



Unser Haus steht in einem ruhigen Vorort von Mainz. Es wurde 1995 komplett renoviert. Die Teeküche ist für die Zubereitung von Frühstück ausgelegt (Selbstversorger). Frühstücksraum, Kaffeemaschine, Kühlschrank und Geschirr sind vorhanden. Einkaufsmöglichkeiten sowie mehrere Gaststätten sind vom Turnerheim aus zu Fuß erreichbar. Ebenso der nahe gelegene Gonsenheimer Wald, der eine Vielzahl an Freizeitmöglichkeiten bietet. Zum Hallen- und Freibad sind es 15 Minuten zu Fuß. Der Jahnsaal im Dachgeschoss ist das Schmuckstück des Hauses und wird als Seminar- und Schulungsraum genutzt.

Im 1. Stock befinden sich sechs Schlafräume, mit jeweils einem Stockbett, einem Bett und einem Notbett, sowie ein Einbettzimmer (mit einem zusätzlichen Notbett). Alle Zimmer sind mit WC und Dusche ausgestattet. Bettwäsche wird zur Verfügung gestellt. Kostenlose Parkplätze (auch für Busse) sind ausreichend vorhanden.

Weitere Informationen:

Rhein Hessischer Turnerbund, Tel.: 06131 / 94170, E-Mail: [info@rhtb.de](mailto:info@rhtb.de)



# Rhein Hessischer Turnerbund

## Rhein Hessischer Turnerbund

Geschäftsstelle und Turnerheim, Jahnstr. 4, 55124 Mainz, Telefon 06131/94170,  
Fax 06131/941717, E-Mail: info@rhtb.de / Internet: www.rhtb.de



### Ihre Ansprechpartner auf der Geschäftsstelle:



**Carsten Petry**  
06131/9417-11  
geschaeftsstelle@rhtb.de

**Zuständigkeitsbereiche:**  
*Geschäftsführer, Marketing, Veranstaltungen,  
allgemeine Beratung*



**Silke Schöneis**  
06131/9417-0  
verwaltung@rhtb.de

**Zuständigkeitsbereiche:**  
*Organisation Lehrgänge und Veranstaltungen,  
RhTB-Showbühnen*



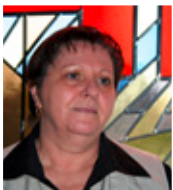
**Charlotte Giric**  
06131/9417-13  
ausbildung@rhtb.de

**Zuständigkeitsbereiche:**  
*Lehrarbeit, Übungsleiterausbildungen  
1. Lizenzstufe, Lizenzverlängerungen*



**Anne Krieger**  
06131/9417-12 (Di+Do 08.30-12.30 Uhr)  
gesundheitsport@rhtb.de

**Zuständigkeitsbereiche:**  
*Vereinsberatung Gesundheitssport,  
Aus- und Fortbildungen 2. Lizenzstufe*



**Roswitha Fiskus**  
06131/9417-0  
info@rhtb.de

**Zuständigkeitsbereiche:**  
*Kassenwesen, Hausverwaltung,  
Ehrungen*



**Anke Kopyciok**  
06131/9417-12 (Mo 08.30-16.30 Uhr)  
kinderturnen@rhtb.de

**Zuständigkeitsbereiche:**  
*Kinder- und Jugendturnen*



**Rainer Jordan**  
06131/9417-14 (Mo-Mi 09.00-16.00 Uhr)  
oeffentlichkeit@rhtb.de

**Zuständigkeitsbereiche:**  
*Öffentlichkeitsarbeit, Bestandserhebung, Wett-  
kampforganisation, Passwesen*



**Herbert Fiskus**  
06131/9417-0  
info@rhtb.de

**Zuständigkeitsbereiche:**  
*Hausmeister*

## Gremien:

### Präsidium

Präsident	Detlef Mann, Am Grünen Weg 13, 55239 Gau-Odernheim, T 06733/960700, F 06733/960701, E-Mail: Praesident@rhtb.de
Vizepräsidentin Finanzen & Verwaltung	Margot Heßdörfer, Ahornstr. 1, 55597 Gumbsheim, T 06703/961032 (p), T 06731/408582 (d), E-Mail: VPFinanzenundVerwaltung@rhtb.de
Vizepräsident Bildung	Dr. Patrick Siegfried, Katharina-Friederich-Str. 9, 55129 Mainz-Ebersheim, T/F 06136/7641160, Mob. 01577-9068623, E-Mail: VPBildung@rhtb.de
Vizepräsident Vereinsentwicklung	Michael Hüttner, Gaustr. 21, 55411 Bingen, T 06721/408759, E-Mail: VPVereinsentwicklung@rhtb.de
Vizepräsident Sport	Christian Bader, Auf dem Driesch 9, 55127 Mainz, T 06131/6223650, Mob. 0179/6833660, E-Mail: VPSport@rhtb.de
Vizepräsidentin GYMWELT	Petra Regelin, Im Selztal 5, 55270 Sörrenloch, T 06136/6250 (p), T 069/67801172 (d), E-Mail: VPGymwelt@rhtb.de
Vizepräsidentin Kinderturnen	Eva Wirth-Kunkel, An der Altbach 12, 67551 Worms, T 06241/973077, E-Mail: VPKinderturnen@rhtb.de
Vorsitzende/r RhTJ	vakant

# Rhein Hessischer Turnerbund

## Turngauvorsitzende im Präsidium

Turngau Alzey	Margot Heßdörfer, Ahornstr. 1, 55597 Gumbsheim, T 06703/961032 (p), T 06731/408582 (d), E-Mail: margot.hessdoerfer@online.de
Turngau Bingen	Volker Freudenberger, Schulstr. 21, 55270 Schwabenheim, T 06131/686499 (p), T 06132/7798931 (d), E-Mail: vfreudenberger@turngau-bingen.de
Turngau Mainz	Kerstin Bub, An den Reben 49, 55122 Mainz, T 06131/384240 (p), F 06131/5888742 (p), E-Mail: Bub-Mainz@t-online.de
Turngau Worms	Frank Schembs, Im Mühlengrund 24, 67551 Worms, T 06247/905836, Mob. 0171/4076766, E-Mail: frank@trappenberg.com

## Mitglieder im Präsidium mit beratender Stimme

Ehrenvorstandsmitglied	Herbert W. Hofmann, Lindenallee 21, 67549 Worms, T 06241/74748, F 06241/955799, E-Mail: herbert.w.hofmann@gmx.de
Geschäftsführer	Carsten Petry, Jahnstr. 4, 55124 Mainz, T 06131/941711, F 06131/941717, E-Mail: geschaeftsstelle@rhtb.de

## Fachwarte / Fachwartinnen GYMWELT

Aerobic	Dirk Engel-Korus, Wilhelm-von-Erlanger-Str. 55, 55218 Ingelheim, T 06132/73436, E-Mail: Sportschule@aol.com
Gymnastik & Tanz / Dance	Steffi Küchenmeister, Köppelstr. 15, 55120 Mainz, T 0172/2841708, E-Mail: hiphopsteffi66@arcor.de
Orientierungslauf	Anne-Katrin Klar, Asternweg 25, 55126 Mainz, T 0173/3277292, E-Mail: annekatrin.klar@googlemail.com
Schneesport	Martin Wald, Langgasse 3, 55435 Gau-Algesheim, T 06725/2468, E-Mail: martin@rhtb-schnee.de
Turnfahrten & Wandern	Albrecht Langenbach, Nordhöferstr. 13, 67583 Guntersblum, T 06249/2307, E-Mail: a.langenbach@beckpc.de
Musik & Spielmannswesen	Karl-Heinz Heinrich, Hofstr. 27, 55413 Weiler, T 06721/36230, E-Mail: k-heinrich@t-online.de

## Fachwarte / Fachwartinnen SPORT

Gerätturnen männlich	Tanja Hauf, Oderstr. 9, 67550 Worms, T 06242/503965, E-Mail: tanja.hauf@gmx.de
Gerätturnen weiblich	Mark Graff, Offenheimer Str. 21, 55232 Alzey, T 06731/7481, E-Mail: mgraff@students.uni-mainz.de
Rhönradturnen	Sabine Mies, Elsa-Brandström-Str. 20g, 55124 Mainz, T 06131/684888, E-Mail: wisahase.mies@t-online.de
Rhythmische Sportgymnastik	Alice Habermeier, Portugieserstr. 23, 55278 Mommenheim, T 06138/1618, E-Mail: alice.habermeier@t-online.de
Trampolinturnen	Michael Vid, Generaloberst-Beck-Str. 3 / A 319, 55129 Mainz, T 0177/7611957, E-Mail: michael.vid@web.de
Mehrkämpfe	Vakant
Leichtathletik	Hans-Heiko Mattern, Am Palmenstein 7, 55597 Wöllstein, T 0170/7636528, E-Mail: heikomattern@web.de
Faustball	Siegfried Schumann, Obere Zahlbacher Str. 16, 55131 Mainz, T 06131/52220
Indiaca	Frank Schindel, Am Rosengarten 7, 55288 Gabsheim, E-Mail: frank.schindel@gmx.de
Rope-Skipping	Steffi Iriohn, Hubertusweg 7, 55268 Nieder-Olm, T 06136/916882, E-Mail: steffi.iriohn@gmx.de

## Archivare

Archivar	Dieter Wagner, Mombacher Str. 53a, 55257 Budenheim, T 0172/6152891
Archivar	Gerhard Ludwig, Kirchstr. 46, 55124 Mainz, T 06131/466835

## Kampfrichterwarte / Kampfrichterwartinnen

Gerätturnen weiblich	Mark Graff, Offenheimer Str. 21, 55232 Alzey, T 06731/7481, E-Mail: mgraff@students.uni-mainz.de
Gerätturnen männlich	Mike Graff, Offenheimer Str. 21, 55232 Alzey, T 06731/7481, E-Mail: mgraff@rhrk.uni-kl.de

# Rhein Hessischer Turnerbund

Leichtathletik Rudolf Würfel, Bei den neun Morgen 16, 55232 Alzey, T 06731/943608, F 06731/42911,  
E-Mail: rudolf.wuerfel@nexgo.de

Rhythmische Sportgymnastik Irina Delcheva-Mehringer, Limburgerstr. 9, 70739 Fellbach-Schmidlen, T 0711/5108813  
Gymnastik & Tanz Silvia Noack, Oppemheimer Weg 9, 55278 Uelversheim, T 06249/8314

## Ehrenmitglieder

Ehrenvorstandsmitglied Herbert W. Hofmann, Lindenallee 21, 67549 Worms, T 06241/74748, F 06241/955799,  
E-Mail: herbert.w.hofmann@gmx.de

Ehrenmitglied Walter Konrad, Rheinstr. 22, 67574 Osthofen, T 06242/1496

Ehrenmitglied Wolf-Dieter Zeiss, Am Pfaffenweg 11, 67593 Westhofen, T 06244/4637

Ehrenmitglied Gert Stiegler, Sertoriusring 7, 55126 Mainz, T 06131/473049

## Schiedsgericht

Schiedsrichter Herbert W. Hofmann, Lindenallee 21, 67549 Worms, T 06241/74748, F 06241/955799,  
E-Mail: herbert.w.hofmann@gmx.de

Schiedsrichter Toni Gumbrich, Bürgermeister-Braden-Str. 3, 55411 Bingen, T 06721/41299,  
E-Mail: tgumbrich@turngau-bingen.de

Schiedsrichter Horst Bayer, Mühlgasse 11, 55234 Ober-Flörsheim, T 06735/546

Schiedsrichter Rudolf Eyrisch, Amttorstr. 31, 67550 Worms, T 06242/4619, E-Mail: r.eyrisch@arcor.de

Schiedsrichter Gert Stiegler, Sertoriusring 7, 55126 Mainz, T 06131/473049

## Turngaue

### Volker-Turngau Alzey

Vorsitzende Margot Heßdörfer, Ahornstr. 1, 55597 Gumbsheim, T 06703/961032 (p), T 06731/408582 (d),  
E-Mail: margot.hessdoerfer@online.de

Stv. Vorsitzende Melanie Schmahl, Spitzgasse 11, 55234 Bernersheim, T 06731/9980992,  
E-Mail: melanie.schmahl@web.de

Oberturnwart Nadine Orben, Taubesgarten 10, 55234 Bechtolsheim, T 06733/9471344, mob 0179/6715617,  
E-Mail: nadine.orben@web.de

Schriftführerin Sabine Hartmann, Gaustr. 155, 67549 Worms, T 06241/57594, E-Mail: ssaha5@aol.com

Kassenwartin Anja Schweitzer, In der Vorstadt 11, 55239 Gau-Odernheim,  
E-Mail: TJAB.Schweitzer@t-online.de

Pressewart Heiko Wingert, Am Klauer 2a, 55578 Vendersheim, E-Mail: Heiko.Wingert@gmx.de

Frauenwartin Brigitte Kaltenthaler-Sprogis, An der Rechenmühle 27A, 55232 Alzey, T 06731/42895,  
E-Mail: diekaltenthaler@t-online.de

Ehrenvorsitzender Rudolf Baußmann, Bahnhofstr. 12, 55578 Wallertheim, T 06732/8859

Ehrenvorstandsmitglied Reinhart Schäfer, Eleonorenstr. 93, 55597 Wöllstein, T 06703/303985

Beisitzer Hans Fauth, Freiherr-von-Dachroth-Str. 12, 55288 Udenheim, T 06732/62523

Beisitzer Harald Baußmann, Bahnhofstr. 12, 55578 Wallertheim, T 06732/8859,  
E-Mail: harald.baussmann@kabelmail.de

Männer- & Altersturnwart Karlfried Roll, Saureggäässchen 3, 55234 Ober-Flörsheim, T 06735/1574

Fachwartin Gerättturnen Nadine Orben, Taubesgarten 10, 55234 Bechtolsheim, T 06733/9471344, mob 0179/6715617,  
E-Mail: nadine.orben@web.de

Fachwartin RSG Irina Soroka, Carl-von-Ossietzky-Str. 13, 55232 Alzey, T 06731/4840169,  
E-Mail: IrinaSoroka@web.de

Kampfrichterwart GT männl. Mike Graff, Offenheimer Str. 21, 55232 Alzey, T 06731/7481, E-Mail: mgraff@rhrk.uni-kl.de

Kampfrichterwartin GT weibl. Rosi Sonn, Schulstr. 3, 55234 Flomborn, T 06735/8320, E-Mail: LRSonn@aol.com

Kinderturnwartin Melanie Schmahl, Spitzgasse 11, 55234 Bernersheim, T 06731/9980992,  
E-Mail: melanie.schmahl@web.de

Leichtathletikwart Hans-Heiko Mattern, Am Palmenstein 7, 55597 Wöllstein, T 0170/7636528,  
E-Mail: heikomattern@web.de

Kampfrichterwart LA Rudolf Würfel, Bei den neun Morgen 16, 55232 Alzey, T 06731/943608, F 06731/42911,  
E-Mail: rudolf.wuerfel@nexgo.de

Beauftragte/r Gruppenhelfer in Kooperation mit Turngau Worms

Internet www.turngau-alzey.de.tl

# Rhein Hessischer Turnerbund

## Turngau Bingen

Vorsitzender	Volker Freudenberger, Schulstr. 21, 55270 Schwabenheim, T 06130/7485, E-Mail: vfreudenberger@turngau-bingen.de
Stv. Vorsitzender	Ludwig Geyer, Fritz-Huxel-Str. 13, 55459 Aspisheim, T 06727-425, E-Mail: lgeyer@turngau-bingen.de
Oberturnwartin	Jutta Kleemann, Friedhofstr. 26, 55271 Stackeden-Elsheim, T 06130/945536, E-Mail: jkleemann@turngau-bingen.de
Kassenwartin	Ursula Degreif, An der Steig 26, 55271 Stackeden-Elsheim, T 06130/1722, F 06130/941705, E-Mail: udegreif@turngau-bingen.de
Geschäftsstelle	Verona Engelmänn, Eisenacher Str. 12, 55128 Ingelheim, T 06132/897958, F 06132/897959, E-Mail: info@turngau-bingen.de
Pressewartin	Andrea Knaf, Eichenweg 10, 55262 Heidesheim, T 06132/657072, E-Mail: aknaf@turngau-bingen.de
Jugendwart	Holger Claus, Frankenstr. 43, 55437 Ockenheim, T 06725/300029, E-Mail: hc Claus@turngau-bingen.de
Kulturwart/in	vakant
Beisitzerin	Getrude Bender, Bergstr. 34C, 55437 Ockenheim, T 06725/992482, E-Mail: gbender@turngau-bingen.de
Ehrenvorsitzender	Toni Gumbrich, Bürgermeister-Braden-Str. 3, 55411 Bingen, T 06721/41299, E-Mail: tgumbrich@turngau-bingen.de
Ehrenvorstandsmitglied	Heinz Claus, Neugasse 5, 55437 Appenheim, T 06725/2205
Fachwart GT männl.	vakant
Fachwartin GT weibl.	Annette Rath-Bernarding, Auf der Schlossweide 4, 55271 Stackeden-Elsheim, T 06130/7602, E-Mail: abernarding@turngau-bingen.de
Kampfrichterwart GT männl.	Willi Kindgen, Niedernbergstr. 14, 55270 Zornheim, T 06136/45031, E-Mail: wkindgen@turngau-bingen.de
Frauenturn- & sportwartin	vakant
Kampfrichterwartin GT weibl.	Petra Kuhn, In der Siedlung 23, 55291 Saulheim, T 06732/64756, E-Mail: pkuhn@turngau-bingen.de
Männerturn- & sportwart	Günther Degreif, An der Steig 26, 55271 Stackeden-Elsheim, T 06130/1722, F 06130/941705, E-Mail: gdegreif@turngau-bingen.de
Kinder- & Jugendturnwartin	vakant
Wanderwart	Friedel Finkenauer, Hauptstr. 62, 55270 Bubenheim, T/F 06130/544, E-Mail: ffinkenauer@turngau-bingen.de
Internet	www.turngau-bingen.de
E-Mail	info@turngau-bingen.de

## Turngau Mainz

Vorsitzende	Kerstin Bub, An den Reben 49, 55122 Mainz, T 06131 / 384240 (p), F 06131/5888742, E-Mail: Bub-Mainz@t-online.de
Stv. Vorsitzende	Rüdiger Ulrich, Schornsheimer Weg 19 A, 55270 Sörrenloch, T 06136/762466, E-Mail: Leiter@mtv1817-turnen.de
Oberturnwart	Manfred Hock, Lahnstr. 7, 55296 Harxheim, T 06138/6958, F 06138/941371, E-Mail: m.hock.harxheim@t-online.de
Kassenwart	Ernst Stiegler, Am Beinestein 9, 55270 Ober-Olm, T/F 06136/8685, E-Mail: Ernst-Stiegler@t-online.de
Schriftführer	vakant
Pressewartin	Tanja Eich, Theodor-Körner-Str. 7, 55124 Mainz, T 06131/45461, E-Mail: tanjaahaase@web.de
Beisitzer	Berhard Roth, Sömmeringstr. 12, 55118 Mainz, T 0176/37340304, E-Mail: Bernhard.Roth1@gmx.de
Beisitzerin	Lydia Stiegler, Am Beinestein 9, 55270 Ober-Olm, T. 06136/8685
Beisitzerin	Gisela Schenk, Otto-Wels-Str. 39, 55130 Mainz, T 06131/833836
Beisitzerin & Geschäftsstelle	Lieselotte Jung, Brunnenstr. 4, 55130 Mainz, T 06131/831576, E-Mail: L-Jung@web.de
Ehrenmitglied	Gert Stiegler, Sertoriusring 7, 55126 Mainz, T 06131/473049
Ehrenmitglied	Heinz Veith, Layenhofstr. 10, 55126 Mainz, T 06131/473607
Ehrenmitglied	Ernst Schäfer, Keltenweg 1, Pro Seniore, 55129 Mainz, T 06131/57216



# Rhein Hessischer Turnerbund

Ehrenmitglied	Klaus-Dieter Ulrich, An der schwarzen Hecke 5, 55270 Ober-Olm, T 06136/89323, E-Mail: Rita-Dieter-Ulrich@web.de
Fachwartin RSG	Alice Habermeier, Portugieserstr. 23, 55278 Mommenheim, T 06138/1618, E-Mail: alice.habermeier@t-online.de
Fachwart GT männl. Fachwartin GT weibl.	Egon Jung, Brunnenstr. 4, 55130 Mainz, T 06131/831576, E-Mail: Jung.egon@web.de vakant
Kampfrichterwartin GT weibl.	Barbara Dolch, An der Pfingstweide 8a, 55278 Hahnheim, T 06737/8538, E-Mail: Dolch@pz.bildung-rp.de
Kampfrichterwart GT männl.	Hartmut Scherner, Silvanerweg 11, 55296 Gau-Bischofsheim, T 06135/9331517, E-Mail: h.scherner@gmx.de
Männerturnwart	Dieter Greif, Färberweg 26 D, 55128 Mainz, T 06131/362095, E-Mail: Dieter.Greif@TSG-Bretzenheim.de
Seniorenwartin Leichtathletikwart Trampolinwart	vakant vakant Michael Vid, Generaloberst-Beck Str. 3A 319, 55129 Mainz, T. 0177/7611957, E-Mail: Michael.Vid@web.de
Fachwart Jugendarbeit	vakant

## **Nibelungen-Turngau Worms**

Vorsitzender	Frank Schembs, Im Mühlengrund 24, 67551 Worms, T 06247/905836, E-Mail: frank@trappenberg.com
Stv. Vorsitzende	Eva Wirth-Kunkel, An der Altbach 12, 67551 Worms, T 06241/973077, E-Mail: VPKinderturnen@rhtb.de
Oberturnwart	Rainer Jordan, Fischmarkt 3, 67547 Worms, T 06241-413297, mob. 0176/48034009, E-Mail: TurngauWorms@aol.com
Kassenwartin Schriftwartin	Michaela Kuttig, Alsterweg 3, 67550 Worms, T 06242/60129, E-Mail: Uwe.kuttig@t-online.de Ursula Karlin, Rudolf-Heilgers-Str. 53a, 67549 Worms, T 06241-76571, E-Mail: UrsulaKarlin@gmx.de
Gauwartin für Erwachsene	Marion Kammerschmitt, Traminerstr. 2, 67590 Monsheim, T 06243/7676, E-Mail: georg.kammerschmitt@web.de
Jugendwartin	Tanja Hauf, Oderstr. 9, 67550 Worms, T 06242/503965, E-Mail: tano.hauf@t-online.de
Ehrevorsitzender	Walter Konrad, Rheinstr. 22, 67574 Osthofen, T 06242/1496
Ehrevorsitzender	Wolf-Dieter Zeiss, Am Pfaffenweg 11, 67593 Westhofen, T 06244/4637
Ehrevorsitzende	Margot Ihrig, Kriegsheimer Str. 29, 67590 Monaheim, T 06243/8601, F 06243/908428
Ehrenoberturnwart	Karl Eschenfelder, An der Hend 20, 67593 Westhofen, T 06244/4971
Fachwartin Kinderturnen	Ursula Karlin, Rudolf-Heilgers-Str. 53a, 67549 Worms, T 06241-76571, E-Mail: UrsulaKarlin@gmx.de
Fachwartin Jugendturnen	Tanja Hauf, Oderstr. 9, 67550 Worms, T 06242/503965, E-Mail: tano.hauf@t-online.de
Fachwart Erwachsene	Marion Kammerschmitt, Traminerstr. 2, 67590 Monsheim, T 06243/7676, E-Mail: georg.kammerschmitt@web.de
Fachwart für Ältere	Wolf-Dieter Zeiss, Am Pfaffenweg 11, 67593 Westhofen, T 06244/4637
Fachwart Wandern	Willibert Acker, Untere Hauptstr. 44, 67551 Worms, T 06241/34822, E-Mail: willibertworms@googlemail.com
Fachwart GT weibl.	Rainer Jordan, Fischmarkt 3, 67547 Worms, T 06241-413297, mob. 0176/48034009, E-Mail: RainerJordan@aol.com
Fachwartin GT männl.	Tanja Hauf, Oderstr. 9, 67550 Worms, T 06242/503965, E-Mail: tanja.hauf@gmx.de
Kampfrichterwartin GT weibl.	Katrin Lovell-Dick, Im Krötental 93, 67550 Worms, T 06242/990871, E-Mail: l_katrin@hotmail.com
Kampfrichterwart GT männl.	Rudolf Weinbach, Wormser Str. 6, 67593 Westhofen, T 06244/330
Fachwart Leichtathletik	Marc Emrich, Unterer Grund 11, 67549 Worms, T 06241/77302
Fachwartin RSG	Zofia Domagalski, Virchowstr. 46, 67550 Worms, T 06241/592703, E-Mail: karsten_g2@web.de
Fachwartin GT-Abzeichen Internet E-Mail:	Marion Karlin, Rudolf-Heilgers-Str. 53a, 67549 Worms, T 06241-76571 www.nibelungen-turngau.de oder www.turngau-worms.de TurngauWorms@aol.com oder info@turngau-worms.de

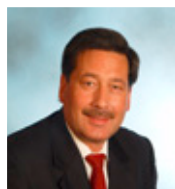
# Turnverband Mittelrhein

## Turnverband Mittelrhein

Rheinau 10, 56075 Koblenz, Telefon 0261/135150, Fax 0261/135159  
E-Mail: geschaeftsstelle@tvm.org / Internet: www.tvm.org



### Ihre Ansprechpartner auf der Geschäftsstelle:



**Stefan Lenz**  
0261/135-150  
geschaeftsstelle@tvm.org

**Zuständigkeitsbereiche:**  
*Geschäftsführung / Marketing / Verwaltung / Organisation*



**Kerstin Sprenger**  
0261/135-154  
geschaeftsstelle@tvm.org

**Zuständigkeitsbereiche:**  
*Sekretariat*



**Hans-Peter Kress**  
0261/135-153  
referent-ausbildung@tvm.org

**Zuständigkeitsbereiche:**  
*Aus- und Fortbildungen, DTB-Akademie, Wettkämpfe, Pluspunkt Gesundheit.DTB, Passstelle, Lizenzverwaltung*



**Christine Brodmann**  
0261/135-156  
oeffentlichkeitsarbeit@tvm.org

**Zuständigkeitsbereiche:**  
*Jugend, Freizeiten, Mitgliederverwaltung, Technische Organisation, TVM-Reisen*



**Agneta Terebesi**  
0261/135-155  
buchfuehrung@turnen-rlp.de

**Zuständigkeitsbereiche:**  
*Finanzen*



**Rolf Mäckler**  
0261/135-152  
tuju@tvm.org

**Zuständigkeitsbereiche:**  
*Stellvertretender Geschäftsführer, Jugend, Freizeiten, Mitgliederverwaltung, Technische Organisation, TVM-Reisen*



**Melanie Nillius**  
0261/135-150  
melanie.nillius@tvm.org

**Zuständigkeitsbereiche:**  
*Sekretariat / Ehrungen / Gymmotion / Öffentlichkeitsarbeit / Showbühnen*



**Andrea Frank**  
0261/135-158  
ausbildung@tvm.org

**Zuständigkeitsbereiche:**  
*Aus- und Fortbildungen, DTB-Akademie, Wettkämpfe, Pluspunkt Gesundheit.DTB, Passstelle, Lizenzverwaltung*



**Michael Kayser**  
0261/135-157  
edv@tvm.org

**Zuständigkeitsbereiche:**  
*PR, EDV, Internet, Finanzen*



**TVM-Sportmarketing GmbH**  
Rheinau 10, 56075 Koblenz  
Telefon 0261/135-150  
Telefax 0261/135-159  
E-Mail: info@tvm.org

Bankverbindung  
Landesturnzeitung  
„Turnen in Rheinland-Pfalz“  
Sportschule Oberwerth

Turnerheim

Bundesstützpunkt Trampolin  
Turnforum Koblenz  
TVM-Sportmarketing GmbH  
Werner-Klein-Stiftung

Konto-Nr. 56044, Sparkasse Koblenz, BLZ 570 501 20  
Schriftleitung Michael Kayser, Rheinau 10, 56075 Koblenz,  
T 0261/135-157, F 0261/135-159, E-Mail: edv@tvm.org  
Rolf Mäckler, Lortzingstr. 1 a, 56075 Koblenz, T 0261/135-152,  
F 0261/135-159, E-Mail: tuju@tvm.org  
Turner- und Jugendheim Loreley, Auf der Loreley, 56346 St. Goarshausen,  
T 06771/2619, F 06771/8189, E-Mail: tuhe@loreley-herberge.de  
Peter Gehrke, Humperdinckstr. 110, 55543 Bad Kreuznach, T 0671/68436  
Rolf Mäckler, Rheinau 10, 56075 Koblenz, T 0261/135-152, F 0261/135-159, E-Mail: tuju@tvm.org  
Rheinau 10, 56075 Koblenz, T 0261/135-150  
Rheinau 10, 56075 Koblenz, T 0261/135-150

# Turnverband Mittelrhein

DTB-Akademie Außenstelle Koblenz	Rheinau 10, 56075 Koblenz, T 0261/135-153 oder -158, E-Mail: referent-ausbildung@tvm.org oder ausbildung@tvm.org
DTB-Turn-Talentschule „Anna Dogonadze“ Bad Kreuznach (Trampolin)	Heiko Berger, Pfalzsprung 25, 55543 Bad Kreuznach
DTB-Turn-Talentschule „Höhr-Grenzhausen“ (Rhythm. Sportgymnastik)	Gerhild Fischer, Fröbelstr. 21, 56203 Höhr-Grenzhausen
DTB-Turn-Talentschule „Marianne Reimann“ Niederwöresbach (Gerätturnen w.)	Rolf Schwabbacher, Am Berg 4, 55606 Hahnenbach

## Gremien:

### Präsidium

Präsident	Michael Mahler, Arienheller Str. 49, 56598 Rheinbrohl, T 02635/7210 d., F 02635/7229 d., E-Mail: praesident@tvm.org
Vizepräsident Verbandspolitik u. besondere Aufgaben	Günter Kern, Loreleystr. 2 a, 56348 Weisel, T 06774/470 p., T 02603/972159 d., F 02603/972399 d., E-Mail: praesidium-verbandspolitik@tvm.org
Vizepräsident Gesellschaftspolitik	Wolfgang Gipp, Kiefernweg 4, 56154 Boppard, T 06742/3054 p., F 06742/899043 p., E-Mail: praes-gesellschaftspolitik@tvm.org
Vizepräsident Finanzen	Joachim Müller, Unterdorfstr. 16, 56077 Koblenz, T 0261/77921 p., E-Mail: praesidium-finanzen@tvm.org
Vizepräsidentin Frauen	Anneli Fix, Am Rosenhang 6, 65558 Holzheim, T 06432/644784 p., F 06432/644785 p., E-Mail: praesidium-frauen@tvm.org
Vizepräsident Öffentlichkeitsarbeit	Willi Becker, Hülsensteeg 52, 51515 Kürten, T 02268/909684 p., E-Mail: praes-oeffentlichkeitsarbeit@tvm.org
Vizepräsidentin Allgemeines Turnen	Kirstin Schöneberg, Ehrenberg 6, 53577 Neustadt/Wied, T 02683/946637 p., 02683-937281 d., F 02683-937282 d., E-Mail: praesidium-allgemeines-turnen@tvm.org
Vizepräsident Leistungssport	Dr. Peter Radermacher, Oberheckerweg 27 a, 56112 Lahnstein, T 02621/180598 p., T 0261/12201 d., F 0261/17546 d., E-Mail: praesidium-leistungssport@tvm.org
Vizepräsident Turnspiele	Gerhard Glöckner, Austr. 31, 57548 Kirchen, T 02741/63405 p., E-Mail: praesidium-turnspiele@tvm.org
Vizepräsidentin Bildung	Ute Bernardy, Horchheimer Höll 12, 56112 Lahnstein, T 02621/61548 p., E-Mail: praesidium-bildung@tvm.org
Jugendvertreterin	Christina Kayser, Schülersmühle 4, 55481 Dillendorf, T 06763/961140 p., E-Mail: praesidium-jugend@tvm.org
Vertreter Turngaue	Frank Schneising, Gappenacher Str. 27, 56295 Rüber, T 02654/962005 p., F 02654/961937 p., E-Mail: praesidium-turngaue@tvm.org
Geschäftsführer mit beratender Stimme	Stefan Lenz, T 0261/135-150 d., F 0261/135-159 d., E-Mail: geschaeftsstelle@tvm.org

### Schiedsausschuss

Marianne Schröder, Handerweg 7, 56112 Lahnstein, T 02621/2624
Albert Krebs, Sebastianusstr. 59, 56112 Lahnstein, T 02621/3347
Prof. Dr. Reinhold Rörig, Weidmannstr. 69, 55131 Mainz, T 06131/831565
Klaus-Hermann Wilbert, Schnörrnberg 2, 65624 Altendiez, T 06432/81882
jur. Beirat: Dr. Wolfgang Nix, Am Stadtgraben 7, 56626 Andernach, T 02632/44476

### Ehrenmitglieder

Prof. Gertalis Schohs, Festung Ehrenbreitstein, 56077 Koblenz, T 0261/75208
Albert Krebs, Sebastianusstr. 59, 56112 Lahnstein, T 02621/3347
Matthias Kapp, Eduard-Schieffer-Str. 1, 54295 Trier, T / F 0651/36605, E-Mail: matthiaskapp@gmx.de

# Turnverband Mittelrhein

## Fachwarte/-wartinnen

Gerätturnen weiblich	Andrea Petersohn, Im Blütenhain 38, 56154 Boppard, T 06742/844612 p., E-Mail: geraettturnen-weiblich@tvm.org
Gerätturnen männlich	Joachim Alt, Neuer Weg 3, 56077 Koblenz, T 0261/43875 p., F 0322-23706110 p., E-Mail: geraettturnen-maennlich@tvm.org
Rhythmische Sportgymnastik	Gerhild Fischer, Fröbelstr. 21, 56203 Höhr-Grenzhausen, T 02624/2372 p., F 02624/8470 p., E-Mail: rsg@tvm.org
Trampolinturnen	Ingrid Eislöffel, Käthe-Kollwitz-Str. 26, 55543 Bad Kreuznach, T 0671/7948832 p., F 0671/7948833 p., E-Mail: trampolinturnen@tvm.org
Rhönradturnen	Dirk Erbele, W.-A.-Mozart-Str. 5, 56751 Polch, T 02654/407121, E-Mail: rhoenradturnen@tvm.org
Orientierungslauf	Jürgen Pfannkuchen, Kreuzflur 32, 54296 Trier, T 0651/16588 p., 0651/2012462 d., E-Mail: orientierungslauf@tvm.org
Gymnastik und Fitnesssport	Christina Bengel, Auf der Henschwies 2, 55494 Rheinböllen, T 06764/622, F 06764/301452, E-Mail: gymnastik-frauen@tvm.org
Aerobic	Antje Grundmann, Taubhausstr. 41 a, 56112 Lahnstein, T 02621/6206156 p., E-Mail: aerobic@tvm.org
Rope Skipping	Joachim Kossmann, Ferdinand-Schmitz-Str. 20, 56598 Rheinbrohl, T 02635/4881 p., F 02635/4305 p., E-Mail: rope-skipping@tvm.org
Turnen der Älteren	Renate Krell, Einmuthstr. 31, 56338 Braubach, T / F 02627/970118 p., E-Mail: aeltere@tvm.org
Leichtathletik	Rolf Schwabbacher, Am Berg 4, 55606 Hahnenbach, T 06752/2107 p., E-Mail: leichtathletik@tvm.org
Mehrkämpfe	Margret Quirbach, Bahnhofsweg 7, 56073 Koblenz, T 0261/46019 p., E-Mail: m.quirbach@t-online.de
Schneesport und Touristik	Willi Becker, Hülsensteeg 52, 51515 Kürten, T 02268/909684 p., E-Mail: ski+touristik@tvm.org
Lehrarbeit	Turnverband Mittelrhein, Rheinau 10, 56075 Koblenz, T 0261/135-153, F 0261/135-159, E-Mail: referent-ausbildung@tvm.org
Wandern	Erich Haag, Eulenberg 13, 55606 Kirn, T 06752/8408 p., F 06752/963441 p., E-Mail: wandern@tvm.org
Faustball	Alfred Goebels, Am Graben 6, 56379 Dörnberg, T / F 06439/6123 p., E-Mail: faustball@tvm.org
Prellball	Reiner Wolf, Oberstr. 3 a, 65558 Cramberg, T / F 06439/6826 p., E-Mail: prellball@tvm.org
Korbball	Lieselotte Kohl, Am Eichbaum 15, 56077 Koblenz, T 0261/9830440 p., T 02631/803436 d., E-Mail: korbball@tvm.org
Ringtennis	komm.: Christina Spang, Am Mittelgraben 7, 56567 Neuwied, T 02631-9549499, E-Mail: ringtennis@tvm.org
Indiaca	Magdalene Görg, Gartenstr. 8, 56459 Stahlhofen, T/F 02663/917768 p., E-Mail: indiaca@tvm.org

## Kampfrichter- und Schiedsrichter-Obleute

Gerätturnen männlich	Diethelm Schnell, Hauptstr. 10, 56598 Rheinbrohl, T 02635-1551, E-Mail: diethelmschnell@aol.com Kirstin Schöneberg, Ehrenberg 6, 53577 Neustadt/Wied, T 02683/946637 p., 02683-937281 d., F 02683-937282 d., E-Mail: kirstinschoeneberg@t-online.de
Gerätturnen weiblich	Elke Brannekämper, Ziegeleistr. 7, 56321 Brey, T 02628/9899920 p., F 02628/9899921 p., E-Mail: Brannekaemper@online.de
Rhythmische Sportgymnastik	Gerhild Fischer, Fröbelstr. 21, 56203 Höhr-Grenzhausen, T 02624/2372 p., F 02624/8470 p., E-Mail: rsg@tvm.org
Trampolinturnen	Stephanie Bucher, Franz-Marc-Str. 14, 55543 Bad Kreuznach, T 0671/8960816 p., E-Mail: bucher@ithas.de
Rhönradturnen	Helga Christ, Sebastianusstr. 9, 56112 Lahnstein, T 02621/4767 p., E-Mail: hw.christ@web.de
Leichtathletik	Günter Hussong, Von-Lassaulx-Str. 25, 53424 Remagen, T 02642/1242 p., E-Mail: guenter.hussong@kabelmail.de

# Turnverband Mittelrhein

Rope Skipping Stefanie Ackermann, Algenrodter Str. 8 b, 55743 Idar-Oberstein, T 06781-507952 p.,  
E-Mail: ackermann-io@t-online.de

Faustball Stephan Schiep, Buchenstr. 7, 57537 Wissen, T 02742-2243 p.,  
E-Mail: stephan\_schiep@t-online.de

## Turngaue

### Turngau Mosel-Saar

Vorsitzende Carmen Schatto, Am Erkelsbach 24, 54523 Hetzerath, T 06508-9172080,  
E-Mail: carmenschatto@t-online.de

### Turngau Mosel

Geschäftsstelle Hirtenpfad 23, 56841 Traben-Trarbach, T 06541/811404 p., F 06541/6716 p.,  
E-Mail: info@turngau-mosel.de, Internet: www.turngau-mosel.de

Vorsitzender Willi Köberlein, Im Eichenhain 1, 54538 Bengel, T 06532/3080 p.,  
E-Mail: turngau-mosel@tvm.org

Oberturnwart Hugo Schlink, Hirtenpfad 23, 56841 Traben-Trarbach, T 06541/811404 p.,  
F 06541/6716 p., E-Mail: oberturnwart-mosel@tvm.org

### Turngau Nahetal

Geschäftsstelle Dirk Weber, Staudernheimer Str. 76, 55566 Bad Sobernheim, T 06751/950081,  
E-Mail: dirk.weber@turngau-nahetal.de oder geschaeftsstelle@turngau-nahetal.de

Vorsitzender Wolfgang Scheib, Maxdorf 69, 55571 Odernheim, T 06755/625 p.,  
F 06755/969669 p., E-Mail: turngau-nahetal@tvm.org

stellv. Vorsitzender u. Reinhard Fuchs, Bergstr. 64, 55595 Roxheim, T 0671/40515 p.,  
Ressortleiter Breiten- u. E-Mail: reinhard.fuchs@turngau-nahetal.de

Gesundheitssport, Spiele Gertrud Winter, Rotenfeltsblick 24, 55583 Bad Münster a. Stein/Ebernburg,  
Frauenwartin T 06708/2626, E-Mail: gertrud.winter@turngau-nahetal.de

### Turngau Hunsrück

Geschäftsstelle Christina Sauer, Salzbitz 5, 55481 Kirchberg, T 06763/543773,  
F 06763/543949, E-Mail: info@tg-hunsrueck.de, Internet: www.tg-hunsrueck.de

Vorsitzende Renate Linn-Reuter, Am Osterrech 10, 55481 Kirchberg, T 06763-3650 p.,  
E-Mail: reate.linn-reuter@tg-hunsrueck.de

Oberturnwart Otto Riedel, Lauschhütte 8, 55494 Dichtelbach, T 06764/779 p., F 06764-559427 p.,  
E-Mail: oberturnwart-hunsrueck@tvm.org

Frauenwartin Ute Link, Am Ring 56, 56288 Kastellaun, T 06762/1387 p.,  
E-Mail: link@tg-hunsrueck.de

### Turngau Rhein-Mosel

Geschäftsstelle Margret Quirbach, Bahnhofsweg 7, 56073 Koblenz, T 0261/46019,  
E-Mail: m.quirbach@t-online.de, Internet: www.turngau-rhein-mosel.de

Vorsitzender Dieter Stiehl, Blücherstr. 216 a, 55422 Bacharach, T 06743/919151 p.,  
E-Mail: turngau-rhein-mosel@tvm.org

Techn. Leiter Franz-Josef Genn, Grabenstr. 6, 56575 Weißenthurm, T 02637/7119 p.,  
E-Mail: oberturnwart-rhein-mosel@tvm.org

### Turngau Rhein-Ahr-Nette

Vorsitzender Frank Schneising, Gappenacher Str. 27, 56295 Rüber, T 02654/962005 p.,  
F 02654/961937 p., E-Mail: 1.vorsitzender@turngau-rhein-ahr-nette.de

Oberturnwart Siegfried Schmidt, Zum Gierschberg 28, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler,  
T / F 02641/25203 p., E-Mail: oberturnwart@turngau-rhein-ahr-nette.de

Frauenwartin Brigitte Hussong, Von-Lassaulx-Str. 25, 53424 Remagen, T 02642/1242,  
E-Mail: guenter.hussong@kabelmail.de

## Turngau Rhein-Westerwald

Vorsitzender Hans-Josef Becker, Südallee 6, 56068 Koblenz, T 0261/38795 p., T 0261/2871660 d., F 0261/2871661 d., E-Mail: turngau-rhein-westerwald@tvm.org

Ressortleiter Hans-Jörg Heid, Erlenring 31, Wettkampfsport 56424 Mogendorf, T 02623/6288 p., F 02623/970846 p., E-Mail: oberturnwart-rhein-westerwald@tvm.org

Ressortleiterin Frauen-, Gesundheits- +Freizeitsport Karla Thiede, Krokusstr. 4, 56410 Montabaur, T / F 02602/17254

## Turngau Rhein-Lahn

Geschäftsstelle Post an: Heinz Heuwinkel, Sonnenweg 2, 56357 Geisig, T 06776/1077 p., E-Mail: h\_heuwinkel@web.de

Vorsitzender Bernd Menche, Ringstr. 13, 56379 Dörnberg, T 06439-1666 p., E-Mail: bernd.menche@web.de

Oberturnwart Armin Schäfer, Mühlbachstr. 8 a, 56357 Geisig, T 06776/366 p., E-Mail: oberturnwart-rhein-lahn@tvm.org

Frauenbeauftragte Birgit Peetz, Emser Str. 18, 56132 Becheln, T 02603/5498 p., F 02603/3569 p., E-Mail: stefanpeetz@t-online.de

**RhTB & TVM  
im Internet:**

**www.rhtb.de**

**www.tvm.org**

Aktuelle Informationen und  
Online-Anmeldung zu  
Veranstaltungen und Lehrgängen.

# IMPRESSUM

## Turnen in Rheinland-Pfalz

Turnen in Rheinland-Pfalz, das Turnjournal der rheinland-pfälzischen Turnverbände Mittelrhein und Rheinhessen für Turnen, Gymnastik, Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssport

### Herausgeber:

Turnverband Mittelrhein e. V.  
Rheinau 10 • 56075 Koblenz  
Tel.: 0261/135-157 • Fax: 0261/135-159  
E-Mail: info@tvm.org • Internet: <http://www.tvm.org> und

Rhein Hessischer Turnerbund e. V.  
Jahnstr. 4 • 55124 Mainz  
Tel.: 06131/94170 • Fax: 06131/941717  
E-Mail: info@rhtb.de • Internet: <http://www.rhtb.de>

### Vertrieb:

TVM-Sportmarketing GmbH • Rheinau 10 • 56075 Koblenz

### Verlagsleitung:

Stefan Lenz

**Gesamtredaktion:** Carsten Petry

### Verantwortlich für den Inhalt:

Stefan Lenz, Geschäftsführer TVM  
Carsten Petry, Geschäftsführer RhTB  
Willi Becker, TVM Vizepräsident Öffentlichkeitsarbeit  
Die namentlich gekennzeichneten Berichte stellen nicht unbedingt die Meinung der Turnverbände Mittelrhein und Rheinhessen dar. Für unverlangt eingesendete Manuskripte kann keine Haftung übernommen werden. Nachdruck mit Quellenangaben ist gestattet. Manuskripte bitte an die Redaktionen des Rhein Hessischen Turnerbundes oder des Turnverbandes Mittelrhein senden. (Einsendeschluss: für die Doppelausgaben ist der 05.01., 05.03., 05.05., 05.07. bzw. der 05.09.. Redaktionsschluss für die Dezemberausgabe ist der 10.11.)

### Erscheinung:

„Turnen in Rheinland-Pfalz“ erscheint jährlich in sieben Ausgaben. Die fünf Doppelausgaben Jan./Feb., Mrz./Apr., Mai/Jun., Jul./Aug., Sep./Okt. erscheinen am 01.02., 01.04., 01.06., 01.08. bzw. 01.10.. Die Novemberausgabe erscheint als Lehrgangsheft „Aktiv“. Zum 15.12. erscheint die Dezemberausgabe. Aus Kostengründen wird das Turnjournal als Postvertriebsstück versendet. Bei der Zustellung kann es aus diesem Grund zu Verzögerungen kommen.

### Bezugspreis:

20,50 EUR jährlich, einschließlich Lehrgangsplan und Zustellgebühren.

**Bestellungen:** nur an den Turnverband Mittelrhein bzw. Rhein Hessischen Turnerbund.

Abbestellungen sind nur zum 31. Dezember eines Jahres möglich, sie müssen mindestens drei Monate vor diesem Termin beim Turnverband Mittelrhein bzw. Rhein Hessischer Turnerbund, eintreffen.

### Satz, Litho und Druck:

Raabdruck Lindemann GmbH & Co. KG  
Planiger Straße 91 • 55543 Bad Kreuznach  
Tel.: 0671/89803-0 • Fax: 0671/89803-20  
E-Mail: info@raabdrucklindemann.de

**Redaktion Mittelrhein:** Stefan Lenz und Michael Kayser

**Redaktion Rheinhessen:** Carsten Petry und Rainer Jordan



**JAKO**

*Speedy*<sup>®</sup>  
**tex** powered by  
BÄNFER

**ZWEI STARKE PARTNER - JAKO & SPEEDYTEX  
& OFFIZIELLE AUSSTATTER DER GYMMOTION 2011 UND 2012**



[www.speedytex.de](http://www.speedytex.de)

SPEEDYTEX - powered by Bänfer - Herderstraße 1 - 74074 Heilbronn  
Tel.: 07131 / 64 24 661 - Fax: 07131 / 64 24 772 - e-Mail: [info@speedytex.de](mailto:info@speedytex.de)

Telefax: 06131/941717

Rhein Hessischer Turnerbund e.V.  
Referat Aus- und Fortbildung  
Jahnstr. 4  
55124 Mainz

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Lehrgangsmaßnahme an:

Lehrgangsnummer	Lehrgangstitel *
Lehrgangsdatum *	Lehrgangsort
NACHNAME *	Vorname *
Geburtsdatum *	Meine GYM CARD-Nummer
Straße *	
PLZ, Ort *	
Telefon privat *	Handy
E-Mail-Adresse	
Verein *	

Übernachtung im Turnerheim gewünscht:  JA  NEIN (bitte ankreuzen)

## Einzugsermächtigung

Hiermit erteile ich die Genehmigung zum einmaligen Einzug der anfallenden Lehrgangsgebühren für die o.g. Maßnahme.

Konto-Nummer *	Kontoinhaber *
BLZ *	Geldinstitut *

\* Pflichtfeld

Mit meiner Anmeldung akzeptiere ich die aktuell gültigen allgemeinen Geschäftsbedingungen des RhTB.  
**O Ich bin damit einverstanden, zukünftig aktuelle Infos per E-Mail zu erhalten!** (Widerruf jederzeit möglich)

Ort, Datum	Unterschrift
------------	--------------

Datenschutzhinweis: Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Ausübung satzungsgemäßer Aufgaben des Deutschen Turner-Bundes e.V. und seiner Untergliederungen dauerhaft gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen.



Telefax: 0261/135-159

Turnverband Mittelrhein e.V.  
Referat Aus- und Fortbildung  
Rheinau 10  
56075 Koblenz

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Lehrgangsmaßnahme an:

Lehrgangsnummer	Lehrgangstitel *
Lehrgangsdatum *	Lehrgangsort
NACHNAME *	Vorname *
Geburtsdatum *	Meine GYM CARD-Nummer
Straße *	
PLZ, Ort *	
Telefon privat *	Handy
E-Mail-Adresse	
Verein *	

**Bei Anmeldung zu Ausbildungen:**

Übernachtung in der Sportschule gewünscht:  JA  NEIN (bitte ankreuzen)

\* Pflichtfeld

Mit meiner Anmeldung akzeptiere ich die aktuell gültigen allgemeinen Geschäftsbedingungen des TVM.

Ich bin damit einverstanden, zukünftig aktuelle Infos per E-Mail zu erhalten! (Widerruf jederzeit möglich)

Ort, Datum

Unterschrift

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

Im Jahresprogramm Aktiv finden Sie alle Lehrveranstaltungen, soweit sie bis zur Drucklegung bekannt und geplant waren. Änderungen einzelner Termine und Planungen müssen wir uns vorbehalten. Ergänzungen und Änderungen zum Lehrgangs- und Terminplan des TVM und des RhTB werden in „Turnen in Rheinland-Pfalz“ (gemeinsames Organ des Turnverbandes Mittelrhein und des Rhein Hessischen Turnerbundes) sowie auf der Internetseite [www.tvm.org](http://www.tvm.org) bzw. [www.rhtb.de](http://www.rhtb.de) rechtzeitig veröffentlicht oder die gemeldeten Interessenten werden darüber direkt von uns informiert.

## Anmeldung

Die Anmeldungen sind schriftlich an die jeweilige Geschäftsstelle (Anschriften siehe unten) zu richten, sofern in der Ausschreibung nichts anderes vorgegeben ist. Die Teilnehmer erhalten eine Meldebestätigung. Die Lehrgangsplätze werden in der Reihenfolge des Anmeldeeingangs vergeben. Bis zum Meldeschluss haben Mitglieder der Turnverbände Rheinland-Pfalz Vorrang.

Treten RhTB und TVM als Ausrichter für DTB-Lehrgangsausschreibungen auf, gelten abweichend die aktuell gültigen Geschäftsbedingungen des Deutschen Turner-Bundes e.V.

Ausbildungstermine sind in vollem Umfang wahrzunehmen. Lehrgangsumfänge und Bedingungen können den Ausschreibungen zu den einzelnen Aus-/Fortbildungen entnommen werden.

## Lehrgangszusagen bzw. -absagen

Die Zu- bzw. Absage zu einem Lehrgang erfolgt unmittelbar nach Meldeschluss direkt an den Lehrgangsteilnehmer. Sollte eine unserer Aus- und Fortbildungsmaßnahmen aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse oder höherer Gewalt am Lehrgangstag selbst abgesagt werden müssen, werden wir selbstverständlich die Teilnehmergebühr zurück erstatten. Zusätzliche Kosten, wie z.B. Fahrtkosten, können nicht erstattet werden.

## Rücktrittsregeln

Absagen von bereits angemeldeten Lehrgangsteilnehmern müssen rechtzeitig und in schriftlicher Form erfolgen. Für Absagen zwei und mehr Wochen vor Lehrgangsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 EUR fällig. Bei Absage ab zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn werden 50 %, ab einer Woche vorher sowie bei Fernbleiben 100 % der Lehrgangsgebühr fällig. Eine Absage wegen Erkrankung wird bei Vorlage eines ärztlichen Attests anerkannt. Bei den gebuchten Maßnahmen der DTB-Akademie gelten die Rücktrittsregeln des Deutschen Turner-Bundes.

## Gebühren

Die Höhe der Lehrgangsgebühren für die jeweiligen Maßnahmen entnehmen Sie bitte den Ausschreibungen.

Für TVM gilt: Bei Ausbildungslehrgängen zahlen Nichtmitglieder eines Vereins der rheinland-pfälzischen Turnverbände eine zusätzliche Gebühr in Höhe von 150,00 EUR. Die Lehrgangsgebühren erbitten wir nach Erhalt der Lehrgangsbestätigung auf unser Konto bis spätestens eine Woche vor dem Lehrgangstermin.

Für RhTB gilt: Nichtmitglieder eines Vereins der rheinland-pfälzischen Turnverbände zahlen in der Regel höhere Gebühren, die unter Tel. 06131/9417-13 erfragt werden können. Die Lehrgangsgebühren werden ca. eine Woche vor Beginn der Maßnahme per Lastschriftverfahren eingezogen. Die Einzugsermächtigung ist mit der

Anmeldung zu erteilen. Rücklastschriftgebühren gehen zu Lasten des Teilnehmers.

## GYMCARD

Besitzer der GYMCARD erhalten einen Preisnachlass, welcher in der jeweiligen Lehrgangsausschreibung angegeben ist.

## Übernachtung

Für TVM gilt: Übernachtung im Doppelzimmer (ggf. auch im Einzelzimmer) ist auf Anfrage in der Turnschule Oberwerth möglich. Preise und Kapazitäten können unter 0261/135-152 erfragt werden.

Für RhTB gilt: Übernachtung im Einzel-/Mehrbettzimmer mit Selbstverpflegung ist auf Anfrage im Turnerheim des RhTB möglich. Preise und Kapazitäten können unter [info@rhtb.de](mailto:info@rhtb.de) bzw. unter 06131-9417-0 erfragt werden.

## Haftung

Die Verbände übernehmen keine Haftung für Schäden oder Verluste, die mit seinen Veranstaltungen im Zusammenhang stehen. Vereinsmitglieder von Turn- und Sportvereinen der Sportbünde Rheinhessen und Rheinland, die an den Lehrgangs- und Veranstaltungsmaßnahmen des TVM bzw. des RhTB teilnehmen, besteht Versicherungsschutz im Rahmen und Umfang des Sportversicherungsvertrages des jeweiligen Sportbundes.

Für Teilnehmer, die keinem Turn- und/oder Sportverein angehören und Maßnahmen (z.B. DTB-Akademie) nicht über ihren Arbeitgeber gebucht haben, erfolgt die Teilnahme auf eigene Gefahr. Schadenersatzansprüche aller Art sind ausgeschlossen. Dieser Personenkreis muss in eigener Zuständigkeit für ausreichenden Versicherungsschutz (Haftpflicht/Unfall) sorgen.

## Datenschutz

Die persönlichen Daten der Interessenten und Lehrgangsteilnehmer werden ausschließlich zur Ausübung satzungsgemäßer Aufgaben des Deutschen Turnerbundes e.V. und seiner Unterorganisationen dauerhaft gespeichert. Die Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.

## Sonstiges

Sollte dem RhTB bzw. TVM ein Fehler oder eine Unvollständigkeit in der Lehrgangsbeschreibung oder bei den Preisen unterlaufen sein, behalten wir uns das Recht zur Korrektur vor. Der jeweilige Verband wird in einem solchen Fall die Teilnehmer umgehend nach Erkennen des Fehlers bzw. der Änderung über die neuen Angaben informieren. Der Teilnehmer kann dann innerhalb von 14 Tagen kostenlos von der Lehrgangsanmeldung schriftlich zurücktreten, anderenfalls gelten die neuen Lehrgangsbedingungen als akzeptiert.

## Auskünfte zu allen Lehrgangsfragen erteilen die Geschäftsstellen:

Turnverband Mittelrhein, Rheinau 10, 56075 Koblenz  
Telefon 0261/135-153 o. 158, Fax 0261/135-159, E-Mail: [referent-ausbildung@tvm.org](mailto:referent-ausbildung@tvm.org) oder [ausbildung@tvm.org](mailto:ausbildung@tvm.org)

Rhein Hessischer Turnerbund, Jahnstr. 4, 55124 Mainz

Telefon 06131/94170, Fax 06131/941717,

E-Mail: [ausbildung@rhtb.de](mailto:ausbildung@rhtb.de)

» STARS «

DIE TVM-SPORTMARKETING GMBH PRÄSENTIERT:

# GYMMOTION

DIE FASZINATION DES TURNENS

30.11.12 Trier  
01.12.12 Düsseldorf  
02.12.12 Koblenz  
03.12.12 Aachen  
04.12.12 Bensheim  
05.12.12 Tuttlingen  
06.12.12 Saarbrücken  
07.12.12 Erfurt  
08.12.12 Chemnitz



# TOUR 2012

[www.gymmotion.org](http://www.gymmotion.org)  
Hotline: 0261/135 150

**TVM**   
SPORTMARKETING GMBH

Die einmalige Show aus  
Turnen, Theater, Artistik  
und Varieté

**Bänfer**

**DAUNER**  
QUELLER



**GYMCARD** 



TECHNIQUE  
**Speedy**  
tex

**TVM**   
SPORTMARKETING GMBH



# Piratenschatz

Das neue 2 € Los.



**Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.**  
Nähere Informationen unter [www.lotto.de](http://www.lotto.de). Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).