

A1 Bewegungslandschaften im Eltern-Kind-Turnen / Kleinkinderturnen

Referentin: **Jenny Schlauderbach-Ülkü**

Viele neue Ideen (z.B. Spiele) und Modellstunden für die jüngsten Turner/innen und ihre Eltern stehen in diesem Workshop im Mittelpunkt.

A2 Sport und Spiel mit Alltagsmaterialien

Referentin: **Stina Schwarz**

Zeitung, Bierdeckel, Schwämme ... in diesem Workshop werden Alltagsmaterialien zu „Spiel- und Sportgeräten“.

A3 Minitrampolin

Referentin: **Anita Horn**

Wie kann ich das Minitrampolin im Kindergarten, in der Schule und in meine Sportstunden einbauen - was muss ich dabei beachten? Auf spielerische, fröhliche Weise werden wir das Minitrampolin mit allen Facetten entdecken und ausprobieren.

A4 Hurra, wir eröffnen einen Kinderturn-Club! – Qualifizierung für Kinderturn-Club-Leitungen (Dieser Workshop muss in Verbindung mit H3 belegt werden)**

Referentin: **Jenny Schlauderbach-Ülkü**

Im 2. Teil der Einführungsschulung erhalten die zukünftigen Kinderturn-Club-Leiter/innen praktische Tipps zur Gestaltung ihrer Turnstunden. Mit vielfältigen Bewegungslandschaften und Modellstunden für das Eltern-Kind- und Kinderturnen bekommen alle neue Ideen für die Praxis in den Vereinen. Kleine Spiele und der Einsatz von Alltagsmaterialien runden den Workshop ab.

B1 Airtrack (Spiel und Spaß)

Referentin: **Janine Lindner**

Die Airtrack-Bahn ist weit mehr als ein überdimensionales langes Trampolin. In diesem Workshop darf ausprobiert werden, wie die Sprungbahn für vielfältige Bewegungsspiele und Bewegungserfahrungen genutzt werden kann.

B2 Bewegungsformen – Erlebe Mobilisation und damit deinen ganzen Körper einmal anders

Referent: **Sven-Peter Jordan**

In diesem Workshop wollen wir uns mit unserem Körper beschäftigen und ihn einmal anders kennen lernen. Wir fragen uns zum Beispiel, wie unsere Vorfahren sich bewegt haben und wie man sich alternativ fortbewegen kann.

B3 Heute darf ich auch mitmachen! – Kleine Spiele für Kinder mit und ohne Handicap

Referent: **Nico Schulze**

In diesem Workshop wollen wir bekannte kleine Spiele an die Anforderungen an heterogene Turngruppen anpassen. Dabei geht es um kleine Veränderungen oder Erweiterungen, damit die Spiele ein Spaß für alle werden.

B4 Airtrack – Turnen im Team

Referentin: **Janine Lindner**

Rolle, Handstand, Rad ... – in diesem Workshop werden (einfache) turnerische Elemente auf der Airtrack-Bahn synchron oder mit einem/mehreren Partnern erarbeitet und geübt.

C1 Ringen und Raufen mit Kindergruppen

Referent: **Federico Torres**

Rücksicht nehmen und Übungen im Bodenkampf

C2 Selbstverteidigung für Kinder

Referent: **Federico Torres**

Einfache Grundlagen der Selbstverteidigung für Kinder

C3 Das Vertrauen in eine andere Person – Akrobatik für Anfänger (Grundkurs)

Referent: **Sven-Peter Jordan**

Akrobatik fördert das Miteinander und das Vertrauen auf seine Mitmenschen. Ob in der Schule, Kindergarten, in der Freizeit oder im Verein – Akrobatik macht Sinn und kann Hemmungen brechen.

C4* Akrobatik für Fortgeschrittene (Aufbaukurs)

(Dieser Workshop kann nur belegt werden, wenn vorher C3 belegt wurde)

Referent: **Sven-Peter Jordan**

Akrobatik fördert das Miteinander und das Vertrauen auf seine Mitmenschen. Ob in der Schule, Kindergarten, in der Freizeit oder im Verein – Akrobatik macht Sinn und kann Hemmungen brechen.

D1 Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 3 Jahre

Referentin: **Vanessa Strassenburg**

Wie tanze ich mit Kindern? Wir erproben einfache Tanzspiele und Mitmachtänze und erleben Tanzen, Dehnen und Bewegen spielerisch verpackt.

D2 Kiddy Dance für Kinder ab 6 Jahre

Referentin: **Vanessa Strassenburg**

Die Kinder von heute tanzen gerne zu Musik, die sie im Radio hören, aber wie kann ich das umsetzen? Wir erlernen einfache Schrittfolgen, die unterschiedlich aneinandergereiht werden können.

D3 Kinderyoga (Wahrnehmung und Entspannung)

Referentin: **Ute Wolff**

Elemente des Kinderyogas für die Wahrnehmung und Achtsamkeit der Kinder. Wo fängt mein Körper an, wo hört er auf? Was kann ich alles wahrnehmen, welche Sinne spreche ich an? Wie spüre ich meine Bedürfnisse...?

D4 Kinderyoga (Spiel & Konzentration)

Referentin: **Ute Wolff**

Spiele aus dem Kinderyoga wollen wir mit Konzentrationsübungen verbinden, den Wechsel zwischen An- und Entspannung spüren, nach großer Anspannung loslassen können.

E1 und E2 Tabata für Kinder

Referent: **Andy Watzlawczyk**

Tabata ist ein Intervalltraining, das das Herz-Kreislauf-System beansprucht. Bei satten Beats der Musik verbrennst du nicht nur effektiv Fett, sondern verbesserst auch die maximale Sauerstoffaufnahme in der Muskulatur - noch nie hat so ein High Intensity Training so viel Spaß gemacht, wie Tabata.

E3 Verbesserung motorischer Fähigkeiten mit Hilfe unterschiedlicher Bälle

Referent: **Matthias Sellmer**

In diesem Workshop werden wir durch den Einsatz verschiedener Bälle unsere motorischen Fähigkeiten verbessern. Gleichgewicht und Koordination spielen in allen Sportarten eine wichtige Rolle.

E4 Kleine Spiele mit dem Ball

Referent: **Matthias Sellmer**

In diesem Workshop geht es um Ballspiele, die kaum Material benötigen und schnell anzuleiten sind. Bei gutem Wetter findet dieser Workshop draußen auf dem Sportplatz statt.

F2 Koordinative Fähigkeiten verbessern

Referent: **Matthias Sellmer**

Die koordinativen Fähigkeiten spielen in allen Sportarten eine wichtige Rolle. Mit unterschiedlichen Materialien werden in diesem Workshop Wege aufgezeigt, wie man diese Fähigkeiten verbessern kann.

F4 Spielerisches Krafttraining

Referentin: **Anita Horn**

Kraft ist eine zentrale Fähigkeit zur Umsetzung von Bewegungen in unterschiedlichen Situationen. Ist Krafttraining wichtig für Kinder und wie kann ich es gezielt einsetzen, sodass es den Kindern Spaß macht? Spielerisch werden wir verschiedene Formen des Krafttrainings ausprobieren.

G1 Rope Skipping ist mehr als nur Seilspringen

Referent: **Jörg Preetz**

Rope Skipping allein, zu zweit oder in Gruppe. Alles ist möglich bei dieser Sportart, die sowohl im Wettkampf betrieben werden als auch für schöne Showvorführungen genutzt werden kann.

G2 Rope Skipping ab zwei Personen (Beaded Rope und Langseil)

Referent: **Jörg Preetz**

Visitor, Traveller und Wheel werden nach diesem Workshop keine sportlichen Fremdwörter mehr sein. Und auch Double Dutch ist nicht so schwierig, wie es auf den ersten Blick scheint.

G3 Rope Skipping – Jump for fun

Referent: **Jörg Preetz**

Rope Skipping ist Seilspringen mit vielen Tricks. In diesem Workshop wird u.a. das DTB-Abzeichen „Jump for Fun“ vorgestellt. Es werden aber auch die Möglichkeiten der Einzelwettkämpfe im DTB erläutert.

H2 Über Stock und Stein: Schulung der Sinne in der Natur

Referent: **Nico Schulze**

Wiesen und Wälder bieten einen reichhaltigen Schatz an Erfahrungsmöglichkeiten, den wir in der Turnhalle meist nur mit viel Aufwand nachbauen können. In diesem Workshop wollen wir diesen Schatz erkunden und erleben, was mit wenig Aufwand im Wald umzusetzen ist.
Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen!

H3 Hurra, wir eröffnen einen Kinderturn-Club! – Qualifizierung für Kinderturn-Club-Leitungen (Dieser Workshop muss in Verbindung mit A4 belegt werden)**

Referentin: **Jenny Schlauderbach-Ülkü**

Mit dem Kinderturn-Club, einem Angebot des DTB und der DTJ für Mitgliedsvereine, können diese nach außen zeigen, dass Kinderturnen eine tolle Sache ist, und erhalten kostenlose Unterstützung zur Vereinsentwicklung. Im Kinderturn-Club werden alle Kinderturn-Angebote eines Vereins für Kinder von vier bis zehn Jahren zusammengefasst. In diesem Workshop werden die zukünftigen Kinderturn-Club-Leiter/innen qualifiziert. Bei der Einführungsschulung erhalten die Clubleiter/innen Grundinformationen zur Nutzung des Kinderturn-Clubs als Marketinginstrument. Es geht dabei insbesondere um die Bausteine Öffentlichkeitsarbeit und Sponsoring und darum, die Möglichkeiten zu entdecken, die der Kinderturn-Club bietet.

H4 SGW – Ein Wettkampf für meine Kinderturngruppe!?

Referenten: **AK TGM/TGW/SGW**

In diesem Workshop wird der Schülergruppenwettkampf (SGW) – ein Teamsport mit vielen Facetten und viel Spaß vorgestellt. Turnen und Tanzen in der Gruppe, Gymnastik mit Handgerät und Singen, sowie die leichtathletischen Disziplinen Staffellauf, Schwimmen, Orientierungslauf und Medizinballweitwurf sind die acht Disziplinen, aus denen man sich mit seiner Gruppe vier aussuchen muss. Wie beginne ich als Trainer? Worauf muss ich achten? Wir zeigen euch den Weg zu einem tollen Gruppenerlebnis!