

TURNEN IM MAIN-SPESSART-GAU

Dezember 2023

Vorwort der Vorstandschaft des Turngau Main-Spessart

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

2023 konnten wir nun neben unserem umfangreichen Lehrgangsangebot auch wieder alle Breitensportveranstaltungen im Turngau anbieten. Hierbei ist besonderes das Gaukinderturnfest hervorzuheben. Dies wurde nicht nur mit neuem Konzept im Fachbereich Kinderturnen, sondern auch erstmalig zeitgleich an zwei Veranstaltungsorten durchgeführt.

Hierdurch konnten wir erstmalig neben dem neuen „Spessarträuberpokal“ im Fachbereich Kinderturnen einen für den Breitensport speziell kreierten Wettkampf für Mädchen und Jungs auch damit überzeugen, dass der Geräteaufwand für den Veranstalter deutlich reduziert wurde und somit mehr Vereine die Möglichkeit bekommen, das Gaukinderturnfest durchzuführen. Auch für unsere Übungsleiter und Kampfrichter wurde es durch identische Übungen von Mädchen und Jungs vereinfacht ohne deren Bedürfnisse in diesem so wichtigen Fachbereich zu vernachlässigen.

Durch die Aufteilung in zwei Veranstaltungsorte (Hasloch und Erlenbach am Main) konnten auch wieder die meisten Fachbereiche des Turngau aus dem Breitensport aktiv am Gaukinderturnfest teilnehmen und sich somit wieder einer breiten Öffentlichkeit präsentieren. Neben dem Wettkampfangebot wurden den Teilnehmern und allen mitgereisten auch ein umfangreiches Rahmenprogramm angeboten. So wurde den sommerlichen Temperaturen angepasst die „Haslocher Wasserspiele“ zur Freude aller wieder einmal aktiviert.

Beim TV Hasloch waren die Fachbereiche Rhönradtturnen, turnerische Mehrkämpfe und Kinderturnen am Start, in Erlenbach am Main waren die Fachbereiche rhythmische Sport Gymnastik sowie Gymnastik & Tanz vertreten. Wir bedanken uns bei beiden Vereinen für ihren Einsatz in dem für uns alle so wichtigen Bereichen des Breitensports.

Nun gilt es, sich nicht auf diesen Erfolgen auszuruhen, sondern sie weiter zu fördern und zu entwickeln. Hierfür suchen wir nun einen Veranstalter für 2024. Für die Fachbereiche rhythmische Sport Gymnastik und Gymnastik & Tanz hat bereits der TV Erlenbach wieder zugesagt, hierfür schon einmal vielen Dank. Dadurch wird nur noch ein Veranstalter für die Fachbereiche Rhönradturnen, turnerische Mehrkämpfe und Kinderturnen gesucht. Gerne können diese Fachbereiche auch auf zwei Veranstalter verteilt werden. In die weitere Zukunft blicken wir optimistisch, da für 2025 schon Bewerbungen vorliegen.

Wie in meiner letzten Rundmail vom 17.11.2023 bereits mitgeteilt, wird unser jährlicher Turntag aufgrund von Terminüberschneidung dieses Jahr ausfallen. Hier möchte ich auch noch einmal darauf hinweisen, dass wir weiterhin jedes Jahr an jeweils mindestens zwei verschiedenen Veranstaltungsorten die Frühjahrs- und Herbsttagungen zum gemeinsamen Austausch anbieten. Hierzu sind Vorstände, Abteilungsleiter und Übungsleiter immer in „lockerer Atmosphäre“ eingeladen. Bitte nutzt diese Möglichkeiten für einen gemeinsamen Austausch.

Die Gauzeitung wird zukünftig in dieser Form als „Hardware“ das letzte Mal erscheinen da wir uns entschlossen haben, dass der zeitliche Aufwand zur Erstellung dieser und die Nachfrage für sie aus euren Vereinen nicht mehr vertretbar ist.

Wir wollen euch aber weiterhin mit allen für euch wichtigen Informationen schnellstmöglich und zeitnah versorgen. Daher werden wir uns dem heutigen Standard anpassen, zukünftig werdet ihr auf unserer gut gepflegten Homepage alle Themen der „klassischen Gauzeitung“ online wiederfinden. Des weiteren soll immer dann, wenn nötig, ein „Turngau Newsletter“ in unregelmäßigen Abständen an euch mit entsprechenden Informationen versendet werden.

Auch möchte ich nicht vergessen, Danke an alle ehrenamtlichen Vereinshelfer, Trainer, Übungsleiter, Vorstände, Fachwarte und die ich vergessen habe für ihre Arbeit in den Vereinen und Turngau zu sagen.

„Machen ist wie Wollen, nur krasser“
Alexander Holzach

Zum guten Schluss wünschen wir euch allen mit euren Familien eine friedliche Weihnachtszeit, einen guten Jahresabschluss sowie einen erfolgreichen Start ins neue Jahr 2024.

Vorstandschafft des Turngau Main-Spessart
Jürgen Dosch
Stellv. Vorsitzender Breitensport Turngau Main-Spessart

Berichte der Fachwarte

Gerätturnen weiblich

Jürgen Dosch

Nachdem sich mit dem Ablauf des Wettkampfjahres 2022 Anja Fecher-Pfenning nicht mehr als Fachwartin zur Verfügung stellte und sich aus den teilnehmenden Vereinen niemand bereit erklärte, dies zu übernehmen, habe ich diese Position in Absprache mit der Turngauvorstandschafft und den Vereinen kommissarisch übernommen.

Da sich über die Jahre in den einzelnen Turnkreisen mehr und mehr eigene Auslegungen zu den offiziellen Ausschreibungen der Wettkampfform Bayernpokal ergab, wurden alle Turnkreise wieder auf eine einheitliche und verbindliche Wettkampfausschreibung geführt. Da man gerne an eingefahrenen Gewohnheiten festhält, musste hier zusammen mit den Turnkreisverantwortlichen das eine und andere Mal Überzeugungsarbeit geleistet werden.

Auch die meines Erachtens viel zu späte neue Ausschreibung des Bayernpokals mit zahlreichen Neuerungen durch den BTV und der in einigen Turnkreisen frühe erste Wettkampftermin machte den Start in die neue Wettkampfsaison nicht einfacher. Es wurde versucht, durch zum Teil auch kurzfristig einberufene Trainersitzungen die neue Ausschreibung an alle Vereine zu kommunizieren, jedoch wurde dies durch die geringe Teilnahme an den Sitzungen erschwert.

Auch wenn die „Vorzeichen“ für die neue Wettkampfsaison somit nicht optimal waren, kann man für die einzelnen Turnkreise von einer erfolgreichen Vorrunde sprechen. Hier wurde in den Turnkreisen durch alle Verantwortlichen professionelle Arbeit im Ehrenamt geleistet.

In den drei Turnkreisen Miltenberg, Aschaffenburg und Alzenau wurden die Rundenwettkämpfe zur Qualifikation zum Gauentscheid ausgetragen. Hier nahmen 2023 rekordverdächtig 69 Mannschaften daran teil, was sich mit Einzelturnerinnen eingeschlossen mit ca. 400 Turnerinnen über unsere drei Turnkreise widerspiegelt. Hier schon einmal vielen Dank an diese bemerkenswerte Vereinsarbeit unserer Turngauvereine.

Die Aufteilung der Mannschaften in den einzelnen Altersklassen und Turnkreisen war wie folgt:

Turnkreis	F	E	D	C	A/B	Aktive	Gesamt
Miltenberg	1	5	6	3	5	3	23
Aschaffenburg	5	4	5	5	3	3	25
Alzenau		6	6	3	4	2	21
Gesamt	6	15	17	11	12	8	69

Bei den Rundenwettkämpfen qualifizieren sich jeweils die ersten beiden Mannschaften sowie die ersten fünf Einzelturner in allen Altersklassen zum Gauentscheid. Der Gauentscheid wurde dieses Jahr dann aufgrund meiner „Überzeugungsarbeit“ dann auch wieder einmal in den Altersklassen Aktive und Jugend A/B an einem gemeinsamen Wettkampfort weiblich / männlich ausgetragen. Hier war 2022 Hösbach favorisiert worden, jedoch konnte hier der Gauentscheid nur an einem Tag durchgeführt werden. Diesen Umstand geschuldet sprang hier Laufach ein um ein komplettes Wettkampfwochenende an einem Wettkampfort für alle Altersklassen durchzuführen. Dafür bedanke ich mich ganz besonders bei allen

Verantwortlichen des TV Laufach und besonders bei dem Fachwart Gerättturnen männlich Lars Volz für seine Unterstützung. Natürlich kann man nicht verschweigen, dass es hier einige „Reibungspunkte“ gab. Diese sollten jedoch professionell in unserer Trainersitzung im Frühjahr 2024 mit einem entsprechenden Abstand aufgearbeitet werden. Hierzu erfolgt noch eine gesonderte Einladung in den nächsten Wochen.

Vom Gauentscheid qualifizierten sich dieses Jahr aus den Altersklassen D bis Aktiv jeweils 4 Mannschaften zum Regionalentscheid der in Kahl am Main stattfand.

Auch wenn außer unserem Turngau nur noch der Turngau Würzburg daran teilnahm, zeigten unsere Turnerinnen ihre Qualität und somit können folgende Mannschaften am Landesentscheid in Illertissen teilnehmen.

WK11 Aktiv 18+

- TV Blankenbach

WK12 Jugend A/B

- SG Strietwald

WK13 C-Schüler

- TV Miltenberg

Wir wünschen allen viel Erfolg!

Auch möchte ich mich für die gute Zusammenarbeit mit den Turnkreisleitungen Barbara Deege und Carmen Schramm (Miltenberg), Heike Lauer und Anika Merz (Aschaffenburg) sowie Susanne Stein und Jessica Wessel (Alzenau) bedanken.

Zum guten Schluss wünsche ich euch allen mit euren Familien eine friedliche Weihnachtszeit, einen guten Jahresabschluss sowie einen erfolgreichen Start ins neue Jahr 2024.

Gerätturnen männlich

Lars Volz

Im Rahmen der Vorrunde des Bayernpokals 2023 nahmen 29 Mannschaften in den Altersklassen Aktive (18 +) bis F-Schüler (5 – 7 Jahre) teil.

Diese konnten in 3 Rundenwettkämpfe (19.03, 21.05. & 30.09/01.10) um die Qualifikation zum Gauentscheid kämpfen.

Sehr erfreulich ist hier der Zuwachs um 3 neue Mannschaften in der Altersklasse F-Schüler (5 – 7 Jahre), welches das wieder gestiegene Interesse bei den Jüngsten am Gerätturnen nach den Jahren mit Einfluss von Covid-19 zeigt. Die Anzahl innerhalb der sonstigen Altersklassen bleibt unverändert.

Zudem durften unsere jungen Turner in den Altersklassen D-Schüler (10/11 Jahre) bis F-Schüler (5-7 Jahre) am 07.09.2023 während des Gaukinderturnfestes im Turngau-eigenen Wettkampfprogramm „Spessarträuberpokal“ ihr Können unter Beweis stellen.

Zusammen mit dem Fachbereich weiblich zeigten die Aktiven und Jugendturner am 21.10. - gefolgt davon am 22.10. die Schüler - die über das ganze Jahr verfeinerten Übungen.

Die starke Anzahl von 7 der 34 insgesamt teilnehmenden Mannschaften aus gesamt Bayern hat sich aus dem Turngau Main-Spessart zum Landesentscheid in Illertissen am 26.11.2023 qualifiziert. Vorgegangen hierzu war der Regionalentscheid am 12.11.2023.

Im kommenden Jahr sehen wir 3 Rundenwettkämpfen zur Qualifikation zum Regionalentscheid sowie weiteren Wettkämpfen auf Bezirks- und Landesebene positiv entgegen.

Ein besonderer Dank gilt Frank Weiß sowie Stefan Volz, die bis Ende 2022 das Amt des Gaufachwartes zusammen bekleidet haben.

Rhönradturnen

Petra Berger

Die Rhönradvereine im Turngau können sich auf keinen Fall über fehlenden Nachwuchs beklagen! Alle drei Vereine haben die Corona Pandemie mit wenig, bis keinen Einbußen an Aktiven überstanden.

Am bayerischen Landesturnfest in Regensburg haben der TV Miltenberg, der TuS Leider und der TuS Damm teilgenommen. Dies war auch der 1. Wettkampf in diesem Jahr. Wie an jedem Turnfest ging es mehr um den Spaß, als um die Wettkämpfe. Die Mädels und Jungs haben einige Kontakte geknüpft, andere Sportarten gesehen und das Turnfestfeeling genossen! Natürlich sind auch die Wettkämpfe nicht zu kurz gekommen.

Im Mai hat in Bischofsheim die Jugendbildungsmaßnahme im Rhönradturnen vom BTV stattgefunden. Der TV Miltenberg und der TuS Damm war hier mit vielen Teilnehmern vertreten. Es wurde viel Rhönrad geturnt, aber auch andere Dinge wie eine Stadtralley oder Trampolin wurden durchgeführt. Allen Teilnehmer/innen machte dieser Lehrgang sehr viel Spaß!

Der Bayernpokal wurde dieses Jahr in Estenfeld ausgetragen. Unsere Aktiven aus dem Turngau schnitten hier durch ihre guten Leistungen hervorragend ab. Dadurch konnten sich 3 Turner/innen weiterqualifizieren.

Die endgültige Qualifikation zum Deutschlandpokal schafften dann Beritan Arigman vom TuS Leider und Joshua Liedtke vom TuS Damm.

Am Deutschlandpokal selbst erreichte Beritan den 11. Platz und Joshua erreichte einen herausragenden 2. Platz!

Diese hervorragenden Leistungen im gesamten Turngau sind vor allem ein Verdienst der Trainer und der Aktiven! Hier nochmal ein ganz großes Dankeschön an alle Trainer, Trainerassistenten, Kampfrichter und Helfer!

Trampolinturnen

Martina Timm

Die Trampolinturner des Turngaus waren in der Wettkampfsaison 2023 an Wettkämpfen auf Bezirks-/Landes-/Bundes- und auch auf internationaler Ebene beteiligt.

Im März startete Tobias Richter vom TV Aschaffenburg für den Bayerischen Turnverband beim Internationalen Flower-Cup in Aalsmeer (NL) und belegte Rang 16.

Am 25. März fand beim TV Goldbach mit den Unterfränkischen Jahrgangsmeysterschaften der erste Bezirkswettkampf des Jahres statt.

Folgende Sportler konnten sich den Titel in ihrer jeweiligen Altersklasse sichern:

Sophie Schäfer	TV Goldbach	AK 8 u. jünger
Anton Lieb	TV Goldbach	AK 8 u. jünger
Zlata Tursukow	TV Aschaffenburg	AK 9/10
Ben Straub	TV Dettingen	AK 9/10
Lina Kreutz	TV Aschaffenburg	AK 11/12
Fynn Kukla	TV Dettingen	AK 11/12
Alessia Luther	TV Aschaffenburg	AK 13/14
Hannah Freytag	TV Dettingen	AK 15+
Tobias Richter	TV Aschaffenburg	AK 15+

Bei den Bayerischen Jahrgangsmeysterschaften am 20. Mai in Neu-Ulm waren insgesamt 19 Sportler der Turngauvereine TV Aschaffenburg, TV Dettingen und TV Goldbach in sieben von zwölf ausgeschriebenen Klassen gestartet. Am Ende des Tages war die überragende Bilanz: zehn Medaillengewinne – sechsmal Gold, dreimal Silber und einmal Bronze. Die Podestplatzierungen im Einzelnen:

Lea Klötting	TV Aschaffenburg	AK 9 u. jünger	1. Platz
Aurora Grebe	TV Aschaffenburg	AK 10	1. Platz
Sofie Deutschmann	TV Aschaffenburg	AK 10	2. Platz
Zlata Tursukow	TV Aschaffenburg	AK 10	3. Platz
Ben Straub	TV Dettingen	AK 10	1. Platz
Felix Lieb	TV Goldbach	AK 10	2. Platz
Lina Kreutz	TV Aschaffenburg	AK 11	1. Platz
Melina Wisotzky	TV Dettingen	AK 12	2. Platz
Hannah Rottmann	TV Aschaffenburg	AK 15+	1. Platz
Tobias Richter	TV Aschaffenburg	AK 15+	1. Platz

Am 27. Mai turnte Tobias Richter vom TV Aschaffenburg bei den Internationalen GymCity Open in Cottbus. Er konnte sich hier für die Teilnahme an den Deutschen Jugendmeysterschaften qualifizieren und belegte den 9. Platz.

Die Deutschen Mannschaftsmeysterschaften der Landesturnverbände (LTV-Pokal) wurden in diesem Jahr am 17. Juni in Rüsselsheim ausgetragen. Hier belegte das Team Bayern in der AK 15/16 mit Tobias Richter vom TV Aschaffenburg Rang 3.

Der TV Dettingen war am 01. Juli Ausrichter der Unterfränkischen Einzel- und Mannschaftsmeysterschaften. Hier waren die Titelgewinner am Ende:

Einzelmeisterschaften:

Lea Klöting	TV Aschaffenburg	AK 10 u. jünger
Ben Straub	TV Dettingen	AK 10 u. jünger
Alessia Luther	TV Aschaffenburg	AK 11 - 14
Fynn Kukla	TV Dettingen	AK 11 – 14
Laura Dinser	TV Dettingen	AK 15 – 18
Tobias Richter	TV Aschaffenburg	AK 15 – 18
Celine Dinser	TV Dettingen	AK 19+

Mannschaftsmeisterschaften:

TV Aschaffenburg	(Schülerinnen bis 14 J.)
TV Dettingen	(Schüler bis 14 J.)
TV Dettingen	(Turner/Turnerinnen 15+)

Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften, die am letzten Septemberwochenende in Stuttgart ausgetragen wurden, belegte Tobias Richter (TV Aschaffenburg) Platz 11.

Anfang Oktober waren je eine Mannschaft des TV Aschaffenburg und des TV Dettingen bei den Bayerischen Mannschaftsmeisterschaften in Burgkunstadt angetreten.

Hier verfehlte die junge Nachwuchsmannschaft des TV Aschaffenburg nur knapp den Sieg und wurde Vizemeister. Das Team des TV Dettingen belegte in der Klasse 17+ weiblich Rang 5.

Es stehen zum Jahresende noch zwei Wettkämpfe aus. Am 25. November findet beim TV Aschaffenburg der Adolf-Ühleln-Pokal statt und am 16. Dezember werden in Erlangen die Bayerischen Synchronmeister ermittelt.

Die Meldezahlen bei den diesjährigen Gau-/Bezirksmeisterschaften waren im Vergleich zum Vorjahr sehr ähnlich.

Der Turngau hat im Nachwuchsbereich für die Zukunft einige aussichtsreiche Talente. So gehören Lea Klöting, Aurora Grebe und Tobias Richter vom TV Aschaffenburg seit 2022 dem Bayerischen Kader an. Der TV Aschaffenburg wurde im Januar 2023 als BTV-Talentstützpunkt ausgezeichnet.

Die Kampfrichtersituation im Turngau ist sehr stabil. Die nächste Bezirksausbildung (D-Lizenz) ist entsprechend des zweijährigen Ausbildungsturnus für das Frühjahr 2024 geplant.

Rhythmische Sportgymnastik

Karin Syndikus

Unser Turnjahr 2023 startete mit den Bezirksmeisterschaften. Nach einem Rückgang der Teilnehmerzahlen durch Corona, hatten wir wieder 22 Turnerrinnen am Start. Das waren 8 Mädchen mehr als im Vorjahr.

Den 1. Platz bei den Bezirksmeisterschaften belegten:

Ella Oberle	Kinderleistungsklasse 8 Jahre
Viktoria Bokov	Kinderleistungsklasse 9 Jahre
Anastasia Bagkatouridou	Schülerwettkampfklasse 10 Jahre
Angelina Histov	Schülerwettkampfklasse 11 Jahre
Nele Kettner	Schülerwettkampfklasse 12 Jahre
Zarina Bivziuk	Juniorenleistungsklasse 12 Jahre
Nastasia Schlepel	Meisterschaftsklasse

Alle Turnerinnen sind vom TV Erlenbach a. Main 1905 e.V.

Die Bayerischen Meisterschaften wurden dann am 18.03.2023 in Nürnberg ausgetragen. Hier belegte Nastasia Schlepel im Mehrkampf den 4. Platz und im Finale mit dem Ball schaffte sie es aufs Treppchen. In diesem Wettkampf wurde sie 3.

Auch beim Landesturnfest in Regensburg waren Turnerinnen vom Turngau Main-Spessart dabei. Der Bayernpokal fand in Obertraubling statt und die Meisterschaften in Regensburg. Folgende Ergebnisse wurden erzielt:

Bayernpokal 2023:

Schülerwettkampfklasse 12 Jahre

13. Platz Nele Kettner

14. Platz Rina Aziri

Landesturnwettkampf Meisterschaftsklasse:

4. Platz Nastasia Schlepel

Die nächsten Wettkämpfe waren der Bayernpokal für die Schülerwettkampfklasse 10 und 11 Jahre sowie der Nachwuchspokal für die Jüngsten in Olching. Hier belegten die Mädchen die Plätze: 17. Anastasia Bagkatouridou (SWK10), 27. Sofia Papapostolou (SWK 11), 28. Sevgi Demir (SWK 11)

Höhepunkt unseres Wettkampfjahres war die Ausrichtung des Gaukinderturnfestes für die Rhythmische Sportgymnastik und Gymnastik und Tanz. Es wurden viele Kampfrichter und Helfer gebraucht, damit die Veranstaltung durchgeführt werden konnte. Unter Leitung von Gabi Dümig und Maria Dietrich fand ein toller Wettkampf statt. Insgesamt waren 42 Mädchen am Start. Gerne möchten wir diese Wettkampfform auch beim nächsten Gaukinderturnfest wiederholen, denn von den teilnehmenden Vereinen waren nur positive Rückmeldungen zu hören.

Gaukinderturnfest Sieger in der RSG wurden:

Alina Bivziuk	TV Erlenbach	Schülerwettkampfklasse 12 Jahre
Eleonora Riabko	TuS A´burg-Damm	Schülerwettkampfklasse 11 Jahre
Madina Omarova	TuS A´burg-Damm	Schülerwettkampfklasse 10 Jahre
Viktoria Bokov	TV Erlenbach	Kinderwettkampfklasse 9 Jahre
Anna Stieben	TuS A´burg-Damm	Kinderwettkampfklasse 8 Jahre
Nihan Kasap	TV Erlenbach	Kinderwettkampfklasse 7 Jahre

Vielen Dank allen Kampfrichtern, Trainern und Helfern. Ohne euere Einsatzbereitschaft wäre ein Wettkampf nicht möglich.

Turnerische Mehrkämpfe

Thomas Schmitt

Im Turngau fanden 2023, seit längerer Zeit mal wieder, 3 Wettkämpfe in den turnerischen Wettkämpfen statt.

Der TV Bürgstadt richtete das Gaufrühjahrsturnfest aus, bei dem 76 Sportler/innen an den Start gingen.

Bei sehr heißen Temperaturen fand beim TV Hasloch das Gaukinderturnfest statt. Leider hatten wir hier nur eine Beteiligung von 41 jungen Athleten.

Angenehmere Temperaturen konnte der TV Schweinheim im Herbst bieten. Hier gingen 84 Sportler/innen zwischen 6 und 73 Jahren auf die Bahn um sich im Dreikampf ihrer Altersklasse zu vergleichen.

Allen Ausrichtern, Kampfrichtern und Teilnehmern an dieser Stelle einen großen Dank für die Unterstützung und Teilnahme.

Außerdem nahmen einige Athlet/innen des TV Bürgstadt an den bayerischen Meisterschaften in Regensburg und den deutschen Meisterschaften in Dieburg erfolgreich teil.

Kinderturnen

Beate Schnabel

Das **Kinderturnen in unserem Turngau** hat seit Ende 2022 wieder **richtig Fahrt aufgenommen!** Es scheint, als ob vielen Eltern in der Coronapause erst so richtig bewusst wurde, was ihre Kinder an Bewegungserlebnissen und damit verbundenen Sozialkontakten vermissen mussten. So sind die meisten Kinderturnstunden in 2023 in fast allen Gauvereinen erfreulicherweise total gut besucht, teils gibt es sogar Wartelisten!

Gleiches gilt für die Fortbildungslehrgänge für unsere Übungsleiter – im März mit der im TG bekannten Referentin Petra Göpfert und im Oktober mit zwei Referentinnen aus dem BTV-Team Kinderturnen. Beide Lehrgänge liefen hervorragend und auch hier hatten wir hohe Teilnehmerzahlen zu verzeichnen, so dass sich die Mühen unserer TG Geschäftsstellenleiterin Elke Lappert auch richtig gelohnt haben. Toll, dass wir weiterhin unseren ÜL im Turngau die Gelegenheit zur Lizenzverlängerung anbieten können und ihnen damit weite Wege in andere Turngaue oder zum BTV nach Oberhaching ersparen.

Aber auch **wettkampfmäßig war in 2023 endlich wieder ein Highlight** für die Kinder von 6 – 12 Jahren geboten: das mehrfach wegen Corona verschobene **Kindergauturnfest** konnte endlich wieder stattfinden! Es gab auch gleich zwei Premieren: erstens fand das Fest an zwei Orten statt, beim TV Erlenbach die Wettkämpfe der Rhythmischen Sportgymnastik und von Gymnastik und Tanz sowie beim TV Hasloch Turnen, Leichtathletik und Rhönrad. Die zweite Neuerung war, dass beim Turnen der neu entworfene „Spessarträuber 4-Kampf“ zum Einsatz kam. Er bestand aus zwei Turnübungen, einer Hindernisbahn und einem Standweitsprung und wurde erstmalig von Mädels und Jungs zusammen geturnt. Das neue Breitensport-Konzept hat sich voll bewährt und hatte gleich einen großen Zuspruch. Noch mehr Wettkämpfer/innen wären es wahrscheinlich geworden, wenn es Petrus an dem Wochenende 8./9. Juli nicht zu gut gemeint hätte und die Kinder bei 35 Grad antreten mussten. Trotzdem war die Freude bei allen Beteiligten zu sehen, dass endlich wieder ein Wettkampf stattfindet. Und die Freude wurde noch größer, als die Haslocher am späteren Vormittag Feuerwehrschräuche auf dem Rasen anstellten und das kühle Nass den Kindern wie Erwachsenen viel Spaß bereitete. Herzlichen Dank noch einmal an dieser Stelle dem TV Erlenbach und dem TV Hasloch für die hervorragende Organisation!

Für **2024 haben wir bereits zwei Kinderturn Lehrgänge** gebucht: Ende Februar wieder mit Petra Göpfert, die inzwischen auch als Referentin für den BTV tätig ist, sowie im Oktober ein Lehrgang mit Referenten vom BTV Kinderturnteam. Wir hoffen sehr, dass auch diese beiden Lehrgänge wieder einen so guten Anklang wie in diesem Jahr finden werden. Bitte informiert Euch rechtzeitig über die Details im Dezember Gauheft bzw. auf der Turngau Homepage und meldet Euch zahlreich an.

Ein großes Danke nun allen Kinderturn Übungsleitern in den Turngau Vereinen, die mit viel ehrenamtlichem Engagement Woche für Woche ihre Freizeit für den Sport in unseren Vereinen einsetzen und sich immer wieder weiterbilden, um auf dem neuesten Stand zu bleiben.

Zum Schluss eine Bitte an alle Übungsleiter und Vereinsverantwortliche: Bleibt weiter mit Eifer bei der Sache! Unsere Kinder – und hier vor allem die kleinen – brauchen das Vereinsturnen und den Sport im Allgemeinen mehr denn je in unserer immer bewegungsärmer werdenden Gesellschaft!

Sport für Ältere

Roland Jalowitzki

Unter der Leitung von Landesfachwartin Uschi Bauer und Daniela Ludwig trafen sich im Frühjahr 20 Turnerinnen und Turner aus dem Turnbezirk Unterfranken, insbesondere aus dem Turngau Main-Spessart, in der Bergsporthalle des TV Hofstetten, um sich im „Sport für Ältere“ aus- und weiterbilden zu lassen.

Viele Übungsleiterinnen und Übungsleiter nahmen die Gelegenheit zur Verlängerung ihrer Lizenz wahr, obwohl dieser Lehrgang mit 30 UE (anstelle der erforderlichen 15 UE) ein zusätzliches Wochenende in Anspruch nahm. Und – das war einheitliche Meinung – sie haben es nicht bereut. Trainings- und Spielformen zu Ausdauer, Koordination und Kräftigung des Rückens wurden mit nie nachlassender Einsatzfreude erarbeitet.

Natürlich durfte auch eine Einführung in die Sturzprophylaxe nicht fehlen. Mit ihrer Begeisterungsfähigkeit und ihrer offenen, in jeglicher Hinsicht überzeugenden Art sorgten die Lehrgangsleiterinnen dafür, dass auch beim koordinativen Stationentraining sowie bei anspruchsvollen Tanzformationen und einer Stunde „Aerobic 50+“ niemand „schlapp“ machte.

Anfang 2024 möchte ich gerne an einem Samstag ein informelles Treffen zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Weitergabe erprobter Übungen veranstalten. Den genauen Termin teile ich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern früherer Lehrgänge per E-Mail mit; weitere Interessierte können sich gerne bei mir (rjalowitzki@t-online.de) oder über die Turngau Geschäftsstelle melden.

Im Frühjahr 2025 (!) plant der BTV, im Turngau Main-Spessart einen Lehrgang zum Erwerb der B-Lizenz „Sport für Ältere“ durchzuführen. Dieser wird drei Wochenenden, jeweils Freitag bis Sonntag, in Anspruch nehmen. Ein Wochenende könnten wir wieder in der Bergsporthalle in Hofstetten ausrichten, für weitere Wochenenden werden noch Hallen und Mitorganisatoren gesucht.

Gymnastik und Tanz / DTB-Dance / Rhythmische Gymnastik

Gabi Dümig

Der Turngau blickt auf ein aktives und erfolgreiches Jahr zurück. Unsere Vereine haben bei zahlreichen Wettkämpfen den Turngau Main-Spessart erfolgreich präsentieren können.

Im Februar ging Chantal Harreus von der DJK Aschaffenburg beim Bayern-Cup K-Einzel in der AK 25+ an den Start. Hier beeindruckte sie mit 3 starken Übungen und konnte sich über Gold freuen.

Schon im März standen sie nächsten Landeswettkämpfe an. Mirage von der DJK Mainaschaff sicherte sich beim Bayern-Cup DTB-Dance Kleingruppe in der AK 11-15 Jahre Platz 1. Auch ihre Vereinskolleginnen „C'est ca“ konnten mit Platz 3 einen Platz zum Deutschland-Cup ergattern. Poetry in motion der DJK Aschaffenburg verwies die Konkurrenz in der AK 15+ auf die hinteren Plätze. Erst erturnten sie sich Gold im Wettkampf Gymnastik K-Gruppe und krönten den Erfolg mit einem weiteren Platz 1 im Wettkampf Dance KLG 25+.

Im April sicherte sich das Team1 der DJK Mainaschaff mit Anna Stock, Finia Salek, Zoe Pabst und Leni Salek bei dem Debütwettkampf Gruppe P7, der beim Deutschland-Cup in Höchst ausgetragen wurde den 1. Platz. Team 2 mit Vivien Baum, Helena Nagel und Leyla Yilmaz schaffte den Sprung auf Platz 3. Das Aschaffener Team mit Jasmin Elbert, Katharina Basel und Leonie Hoffmann rundeten mit Platz 1 in der P9 den Erfolg noch ab. Jasmin Elbert überzeugte mit ihrer Synchronpartnerin Katharina Basel und schaffte mit Platz 2 in der AK 25+ noch mal den Sprung aufs Treppchen.

Im Mai waren 3 Teams aus Unterfranken beim Deutschland-Cup DTB-Dance in Wildeshausen am Start. Poetry in motion konnte hier mit Platz 2 punkten. Auch das Team Mirage der DJK Mainaschaff ertanzte sich die Silbermedaille. C'est ca, die jüngste Gruppe im Wettkampf (DJK Mainaschaff) belegte bei ihrem Debüt auf Bundesebene einen beachtlichen 6. Platz ertanzen.

Im Juni war „Poetry in motion“ (DJK Aschaffenburg) beim Deutschland-Cup Gymnastik K-Gruppe in Potsdam am Start. Hier belegte das Team in der AK 25+ den 5. Platz.

Als letzter Wettkampf in der Saison stand noch der Bayern-Cup und das Landesfinale P auf dem Plan.

Hier überzeugten die Vereine der TuSpo Obernburg, der DJK Mainaschaff und der DJK Aschaffenburg.

Beim Landesfinale P Mannschaft, P-Synchron, P-Einzel gab es kaum ein Siegereckchen ohne unsere Vereine aus Unterfranken. Beim Bayern-Cup P-Gruppe dominierten sie und konnten mit Gold in der P5, P7 junior, P7 und P 9 punkten. Auch im Bayern-Cup Synchron belegten alle Paare einen Treppchenplatz und lösten sich das Ticket für den Deutschland-Cup.

Ehrentafel 2023 und Termine 2024

Sind jederzeit aktualisiert zu finden auf unserer Webseite
<https://unterfranken.btv-turnen.de/main-spessart>

Vereinsjubiläen

Folgende BTV-Mitgliedsvereine feiern 2024 ein klassisches Jubiläum:

125 Jahre	TuS Röllfeld e.V. 1899
100 Jahre	TV Schneeberg e.V.
75 Jahre	VfR Nilkheim e.V.
50 Jahre	DJK Leidersbach 1974 e.V.

Der Turngau übernimmt kein Sammeln von Spenden für die Jubiläumsvereine. Wenn euer Verein also befreundeten Turnvereinen zum Jubiläum etwas zukommen lassen möchte, so muss dies jeder Verein selbst durchführen.

Lehrgänge 2024

Trainer-Assistenten-Ausbildung 2024 für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene Lq-Nr. 24 750 403 10 01

- Termine:** Samstag, 17.02.2024; Sonntag, 18.02.2024
Samstag, 24.02.2024, Sonntag, 25.02.2024
- Zeit:** 09.45 – 16:30 Uhr
- Meldeschluss:** 09.02.2024
- Ort:** Spessart-Gymnasium Alzenau,
Einfachsporthalle 1, Brentanostr. 55, 63755 Alzenau
- Mindestalter:** 14
- Zul.voraussetzung:** Mitgliedschaft in einem BLSV gemeldeten Sportverein
- Teilnehmerzahl:** 20
- Referentin:** Alisa Rötterink
Lehrgangsleitung: Elke Lappert
- Gebühr:** inklusive Ausbildungsskript
Mitglieder von Vereinen mit BTV-Mitgliedschaft 90 €
Sonstige Personen 135 €
- Inhalt:** Mit viel Spaß wird in diesem Lehrgang erstes Fachwissen in Theorie und Praxis vermittelt: Die Inhalte sind u.a. Helfen und Sichern beim Gerätturnen, allgemeine Grundsätze zum methodischen Stundenaufbau, Zirkel, Entspannung sowie viele praktische Übungen aus den Bereichen Gymnastik und Tanz, Fitness/Aerobic, kleine Spiele, Orientierungslauf, TGM/TGW und Trendsport.
- Mitzubringen:** Verpflegung für Mittagspause, Getränke, Hallenschuhe, Sportbekleidung, Schreibunterlagen.
Bitte schon in Sportkleidung erscheinen!
- Hinweise:** Um den Assistentenschein zu erhalten, müssen alle 4 Tage besucht werden!

Kinderturnen – Zwergenolympiade

LG-Nr. 24 750 309 20 02

(8UE)

Pfiffige Bewegungs-Ideen zur Zwergenolympiade zum Spaß mit Freunden (ohne Wettbewerbscharakter).

Zwerge und Freunde flitzen, rollen, krabbeln, werfen und fangen und stellen die Halle auf den Kopf.

Die verschiedensten einfachen Materialien kommen zum Einsatz.

Alter: für Kinder ab ca. 3/4 Jahre bis Vorschule/1. Klasse Grundschule

Termin: Samstag, 24.02.2024, 09:30 – 16:00 Uhr

Meldeschluss: 16.02.2024

Ort: Haseltalhalle, Am Witzpfad 1c · 97907 Hasloch

Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte

Referentin: Petra Göpfert, www.klang-natur-sport.de;
Referentin (Sport. Entspannung. Natur), Pädagogische Fachkraft in Kindertageseinrichtungen, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWV) Natur- und Umweltpädagogin, KliK®-Expertin nach Peter Hess® Nordic Walking Trainerin, Touristikfachwirtin

Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt: Kinderturnen

Musik liegt in der Luft – ein Rhythmusworkshop für Neugierige LG-Nr. 24 750 308 20 03 (8UE)

Du möchtest mehr Musik in deine Stunden integrieren? Dann lass uns zusammen verschiedene Rhythmen erkunden und schauen, wie du sie in deine Stunde einbauen kannst. Dabei ist es egal, aus welchem Bereich du kommst, denn Rhythmus bringt jeden in Bewegung: von den Kleinsten bis zu den Senioren!

Kursinhalt: Zuerst sprechen wir über den Aufbau von Musik. Anschließend erwarten dich drei verschiedene Beispiele für den Einsatz von Musik:

- „AeroDance“ einfache Aerobic-Schritte, die du optimal zum Aufwärmen oder als Ausdauertraining einsetzen kannst.
- „Fit durch Tanz“ Standard- und Lateintänze mal anders.
- „DrumsAlive“ Trommel dich fit.

Als Abschluss schauen wir uns noch an, wie wir Musik zum Cool down und zur Entspannung einsetzen können.

- Termin:** Samstag, 27.04.2024 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
- Meldeschluss:** 19.04.2024
- Ort:** Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main
- Teilnehmer:** Übungsleiter/ Interessierte
- Referentin:** Yvonne Gilmer
- Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Qi Gong – 5 Elemente

LG-Nr. 24 750 308 20 04

(8UE)

Qi Gong leitet sich von „Qi“ für Lebensenergie und von „Gong“ (Kung) für Üben oder Arbeiten ab.

Im 5 Elemente Qi Gong wird mit dem natürlichen jahreszeitlichen Rhythmus geübt. Diese 5 Elementen sind Winter, Frühling, Sommer, Spätsommer und Herbst. Jedem Element werden entsprechenden Organen, Körperregionen und Emotionen zugeordnet. So ist es durch entsprechende Übungen möglich den eigenen Körper zu harmonisieren, auszubalancieren und zu stärken.

Qi Gong ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet, die neugierig sind, ihre Beweglichkeit verbessern möchten, ihre Gesundheit positiv beeinflussen möchten und ihren inneren Stress reduzieren wollen

Lerne in diesem Lehrgang einen ersten Einstieg in die 5 Elemente und wie Du diese auch in deine Übungsstunden integrieren kannst.

Termin:	Samstag, 11.05.2024 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr	
Meldeschluss:	03.05.2024	
Ort:	TV Halle Trennfurt, Gänserain 8, 63911 Klingenberg-Trennfurt	
Teilnehmer:	Übungsleiter/ Interessierte	
Referentin:	Anja Schüssler, zertifizierte Tai Chi Chuan Kursleiterin	
Gebühr:	Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind:	55,00 €
	Sonstige Personen:	82,50 €

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere
(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

Functional Training

LG-Nr. 24 750 308 20 05

(8UE)

Beim Functional Training handelt es sich um eine strukturierte, ganzheitliche Trainingsform, in der Muskelketten aktiviert und natürliche Bewegungsmuster trainiert werden.

Der Lehrgang stellt die Ziele und Besonderheiten dieses Trainingskonzeptes vor. Weitere Schwerpunkte bilden die Übertragbarkeit in den Gesundheitssport, die zielgruppenorientierte Gestaltung, sowie der Einsatz von Kleingeräten.

- Termin:** Samstag, 01.06.2024 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 24.05.2024
Ort: Lindighalle, Am Sportplatz 6, 63791 Karlstein-Dettingen
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Daniela Ludwig,
Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und
Rehabilitation, Buteyko-Atemtechnik, Sporttherapie
- Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €
- Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Verpflegung
- Lizenzverlängerung:**
Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

PilaToes®
Basic
LG-Nr. 24 750 308 20 07
(8UE)

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

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

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

Dies ist eine Wiederholung des Lehrgangs von 2022 und 2023.

Im Juli erfolgt dann in einem 2. Teil eine Vertiefung des PilaToes® Trainingskonzepts.

Die vorherige Teilnahme am PilaToes® Fußtraining Basic in 2022/23/24 ist dann Voraussetzung.

Termin: Samstag, 08.Juni 2024 – 10:00 bis 16:30 Uhr

Meldeschluss: 01.06.2024

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

Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte – max 18 Personen

Referent: Jörg Arnold,

Trainingsexperte Pilates Zentrum Aschaffenburg, PilaToes® Gründer

Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €

Sonstige Personen: 82,50 €

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

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

Nordic Walking im Spessart

LG-Nr. 24 750 311 20 06

(8UE)

Gesundheitstraining in der Natur hat ausschließlich positive Aspekte.
Erlernen oder Auffrischen der richtigen und perfekten Nordic Walking Technik.
Koordinative Aufwärmübungen mit und ohne Stöcke beinhalten wichtige
Technikelemente.

Der Kurstag ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.
Bei Stopps unterwegs praktizieren wir leichte Faszien-, Kräftigungs- und Dehnübungen.
Nordic Walking Stöcke können ausgeliehen werden. Wenn vorhanden, bitte mitbringen.

Termin: Samstag, 15.06.2024, 09:30 – 16:00 Uhr

Meldeschluss: 07.06.2024

Ort: Treffpunkt an der Haseltalhalle, Am Witzpfad 1c · 97907 Hasloch

Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte

Referentin: Petra Göpfert, www.klang-natur-sport.de

Referentin (Sport. Entspannung. Natur), Pädagogische Fachkraft in
Kindertageseinrichtungen, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWW)
Natur- und Umweltpädagogin, KliK®-Expertin nach Peter Hess®
Nordic Walking Trainerin, Touristikfachwirtin

Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C
Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere
(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

PilaToes®
Praxis
LG-Nr. 24 750 308 20 08
(8UE)

PilaToes® Praxis ist das weiterführende Seminar für alle, die bereits beim PilaToes® Basic mit dabei waren. Die theoretischen Inhalte sind bekannt. Nun geht es verstärkt an die praktischen Übungen heran. In diesem Seminar werden die vier PilaToes® Trainingsbereiche: Sensomotorik, Mobilisation, Alignment und Kräftigung ausschließlich praktisch erarbeitet. Hier stehen neben einfachen Übungen auch kompakte Übungsmuster auf dem Plan. Nach diesem Seminar ist man bestens gerüstet, für sich oder die eigenen Trainingsgruppen ein sinnvolles und effektives Fußtraining zu gestalten.

Teilnehmerzahl begrenzt auf 18 Teilnehmer

Die vorherige Teilnahme an einem der Lehrgänge PilaToes® Basic in 2022/23/24 ist Voraussetzung.

Termin: Samstag, 13. Juli 2024 – 10:00 bis 16:30 Uhr

Meldeschluss: 06.07.2024

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

Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte – max 18 Personen

Referent: Jörg Arnold,

Trainingsexperte Pilates Zentrum Aschaffenburg, PilaToes® Gründer

Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €

Sonstige Personen: 82,50 €

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

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere

(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

**ISG und Nacken
die beiden Enden der Wirbelsäule
LG-Nr. 24 750 308 20 09
(8UE)**

In diesem Workshop wollen wir uns mit den Strukturen und der Aufgabe der Muskulatur des Nackens und Beckens beschäftigen. Durch viele kleine und große Übungen den Kopf so leicht in der Mitte ausbalancieren, dass die Muskeln ziemlich entspannt bleiben können und das Steißbein entspannt hängt. Das Gefühl von Freiraum im Nacken entsteht durch Balance - wenn der Kopf auf der Spitze der Wirbelsäule ruht. Die Wirbelsäule kann leicht schwingen, wenn das ISG frei ist und das Becken pendeln kann.

- Termin:** Sonntag, 14.07.2024 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 05.07.2024
Ort: TV Halle Trennfurt, Gänserain 8, 63911 Klingenberg-Trennfurt
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Almut Krüger, Coach für Mentale Fitness, Reha-Sport, Pilates, Rücken, Stressreduktion, Jin Shin Jyutsu, Dorntherapie
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Verpflegung
Lizenzverlängerung:
Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene
Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention
Pluspunkt Gesundheit
Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere
(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

Pilates als autonomes Training

LG-Nr. 24 750 308 20 10

(8UE)

Wenn man an Pilates Training bzw. Pilates Kurse denkt, fallen einem zuerst Gruppenkurse ein, die ein Pilates Trainer führt und steuert. Dieses Konzept ist allerdings nicht das, was seinerzeit der Herr Joseph Pilates in seinem Studio praktizierte. Im Unterschied zu den Gruppenkursen war man dort selbständig im Training unterwegs. In diesem Seminar schauen wir uns an, wie das sogenannte autonome Training in unseren Gruppen umsetzbar wäre. Fakt ist, wenn es gelingt, die Kursteilnehmer zum autonomen trainieren zu bewegen, sind Trainingserfolge um ein Vielfaches schneller erwartbar. Die Trainingserfolge sind nachhaltig und stärker ausgeprägt. Spannend, oder?

Voraussetzungen: Kenntnisse in der Pilates Methode und den klassischen 34 Pilates Mattenübungen sollten vorhanden sein (brauchen nicht perfekt beherrscht werden)

Teilnehmerzahl begrenzt auf 22 Teilnehmer

Termin: Samstag, 14. September 2024 – 10:00 bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 07.09.2024
Ort: Pilates-Zentrum-AB, Bodelschwinghstrasse 10b, 63739 Aschaffenburg
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte – max 22 Personen
Referent: Jörg Arnold,
Trainingsexperte Pilates Zentrum Aschaffenburg, PilaToes® Gründer

Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €

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

Lizenzverlängerung:

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

Sport- und Ballspiele im Gesundheitssport und für Ältere LG-Nr. 24 750 308 20 11 (8UE)

Die klassischen Sportspiele wie Fuß-, Hand-, Volley- und Basketball, Hockey, Tennis und Badminton finden sich als Breitensportliches Angebot in jedem Verein. Anhand von Regeländerungen, Modifikation der Bedingungen und flexibler Zeitgestaltung können die Spiele an jede Gruppe und jeden Teilnehmer angepasst werden. Alle motorischen Grundeigenschaften können auf diese Weise spielerisch und mit viel Spaß trainiert werden.

Viele unserer älteren Teilnehmer waren früher in den verschiedenen Sportspielen aktiv. Somit kann häufig an Vorerfahrungen angeknüpft werden. Auch ist es überaus befriedigend, zu erfahren, dass auch Sportspiele in höherem Alter noch möglich sind.

- Termin:** Samstag, 28.09.2024 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 20.09.2024
Ort: Lindighalle, Am Sportplatz 6, 63791 Karlstein-Dettingen
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Daniela Ludwig,
Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und
Rehabilitation, Buteyko-Atemtechnik, Sporttherapie
- Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €
- Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Verpflegung
- Lizenzverlängerung:**
Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene
Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention
Pluspunkt Gesundheit
Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere
(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

Faszientraining schwungvoll bis entspannt LG-Nr. 24 750 308 20 12 (8UE)

Ein Faszientraining mit Kleingeräten.

Mit einer kurzen Theoriekunde über Faszien geht es in die Praxis zum Spüren und Erleben von Bewegung. Asiatische und westliche Kenntnisse führen wir in den Trainingseinheiten zusammen. Passend dazu werden wir Entspannungsmethoden (PMR, Körper- und Fantasiereise, Atemübungen, Massage) praktizieren und genießen, die als Einstieg oder auch als Abschluss der Bewegungsstunde angewandt werden können.

Termin: Samstag, 09.11.2024, 09.30 – 16:00 Uhr

Meldeschluss: 31.10.2024

Ort: Haseltalhalle, Am Witzpfad 1c · 97907 Hasloch

Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte

Referentin: Petra Göpfert, www.klang-natur-sport.de
Referentin (Sport. Entspannung. Natur), Pädagogische Fachkraft in Kindertageseinrichtungen, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWV) Natur- und Umweltpädagogin, KliK®-Expertin nach Peter Hess® Nordic Walking Trainerin, Touristikfachwirtin

Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

Pilates Großgeräte kennenlernen

LG-Nr. 24 750 308 20 13

(8UE)

Neben dem allgemein bekannten Pilates Mattentraining sind die Pilates Studiogeräte weitestgehend unbekannt. In diesem Seminar werden die Pilates Großgeräte vorgestellt. Man bekommt ein Gefühl für das „System“ Pilates. Jedes Gerät wurde vom Joseph Pilates zu verschiedenen Zwecken entworfen. Sie ergänzen sich untereinander und helfen dem Sportler durch die Übungen durch. Je nach Kraft, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen werden die Sportler an den unterschiedlichen Studiogeräten fit gemacht.

Im Pilates Zentrum AB stellen wir vor: den Trapeze Table (Cadillac), den Ladder Barrel, den Wunda Chair, den Baby (Arm) Chair, das Pedi Pole, den Spine Corrector, den Foot Corrector und natürlich den Reformer!

Eine gute Gelegenheit also, sich einen Überblick zu verschaffen über die spannenden Pilates Trainingsgeräte...

Teilnehmerzahl begrenzt auf 10 Personen

- Termin:** Samstag, 16. November 2024 – 10:00 bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 09.11.2024
Ort: Pilates-Zentrum-AB, Bodelschwinghstrasse 10b, 63739 Aschaffenburg
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte – max 10 Personen
Referent: Jörg Arnold,
Trainingsexperte Pilates Zentrum Aschaffenburg, PilaToes® Gründer
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 65,00 €
Sonstige Personen: 97,50 €
Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Sportkleidung ohne Schuhe, barfuß bzw. in Socken, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)

Allgemeine Lehrgangsbedingungen Turngau Main-Spessart 2024

1. Meldebestimmungen:

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

2. Rücktrittsregelungen:

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

3. Teilnahmebestätigungen:

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

4. Versicherungsschutz:

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

5. Lizenzverlängerungsmodus:

Zur Verlängerung der Lizenz sind 15 UE erforderlich.

6. Unterlagen zur Lizenzverlängerung

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

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

Die Teilnehmer werden während des Lehrgangs hierzu genau unterwiesen.

7. Datenschutz:

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

Bankverbindung Turngau Main-Spessart

Lehrgangsgebühren:

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

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

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

Teilnehmergebühren Wettkämpfe, Sportfeste, alle sonstigen Zahlungen

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

Auch hier gilt Überweisungen müssen genau dem Betreff zugeordnet werden können. Daher bitte bei Überweisungen wie folgt berücksichtigen:

- im Betreff MaNu des Wettkampf, Sportfests oder sonst. Veranstaltung gemäß der Ausschreibung angeben

"Turnen im Main-Spessart-Gau";

Herausgeber: Bayerischer Turnverband e.V., Turngau Main-Spessart, Geschäftsstelle Elke Lappert,
Hägweg 10, 63796 Kahl, Tel. 06188/3019325;
geschaefsstelle@turngau-main-spessart.de oder elke.lappert@btv-turnen.de