

### 3 Fortbildungen

#### 3.1 Eltern-Kind- und Vorschulturnen

- **Erlebnispädagogik** S. 17

Kooperation und Einsicht durch Abenteuer- und Erlebnissport. Stärkung von Selbstbewusstsein und Vertrauen.

Zielgruppe: Vorschulturnen  
 Datum / Dauer: 18.09.2004, 9.00 - 18.00 Uhr  
 Ort: **Münchingen** (nicht Kirchheim a.N.!)  
 Lehrkraft: Brigitte Lück  
 Lehrgangsgebühr: Euro 25,-  
 Anmeldungen an: Geschäftsstelle Turngau Neckar-Enz

#### 3.2 Kinderturnen

- **Kinderturnen ABC Hilfestellung** S. 18, zusätzlich im Programm

Kinderturnen an und mit Geräten. Muskelaufbau, Kraft- und Bewegungsschulung, „Halten und Sichern“.

*(Lehrgangsinhalte wie gleichnamiger Lehrgang am 24.04.2004)*

Datum / Dauer: **12.06.2004**, 9.00 - 18.00 Uhr  
 Ort: Besigheim, Gustav-Siegle-Halle  
 Lehrkraft: Uwe Schober  
 Lehrgangsgebühr: Euro 25,-  
 Anmeldungen an: Geschäftsstelle Turngau Neckar-Enz

- **Power for Kids** S. 19

KindgemäÙes Fitnessstraining, Erlebnisturnen. Große und kleine Spiele.

Datum / Dauer: **27.11.2004**, 9.00 - 18.00 Uhr (nicht 28.11.2004!)  
 Ort: Enzweihingen, Sporthalle  
 Lehrkraft: Silke Celik  
 Lehrgangsgebühr: Euro 25,-  
 Anmeldungen an: Geschäftsstelle Turngau Neckar-Enz

#### 3.4 Erwachsene (allgemein)

- **Step Aerobic** S. 20/21, zusätzlich im Programm

Neue Kombis, auch mit Doppel- oder Mehrfachstep.

Zielgruppe: Fortgeschrittene  
 Datum / Dauer: **12.06.2004**, 9.00 - 18.00 Uhr  
 Ort: Kornwestheim, Funsportzentrum  
 Lehrkraft: Dagmar Dautel  
 Lehrgangsgebühr: Euro 25,-  
 Anmeldungen an: Geschäftsstelle Turngau Neckar-Enz

- **Fitness time** S. 21

Alles mit dem Pezziball, Theraband und Heavy Hands. Funktionelle Übungen für den ganzen Körper. Verschiedene Stundenbeispiele zur Verbesserung der Kraftausdauer, der Koordination, Körperwahrnehmung, Dehnung und Entspannung.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen von Frauengruppen  
 Datum / Dauer: **26.06.2004**, 9.00 - 18.00 Uhr musste verlegt werden  
 Ort: Besigheim, Gustav-Siegle-Halle  
 Lehrkraft: Sabine Werny  
 Lehrgangsgebühr: Euro 25,-  
 Anmeldungen an: Geschäftsstelle Turngau Neckar-Enz

- **Hip Hop Oriental Style** S. 21

Hip Hop Kombis mit Oriental Moves. Getanzt wird auf R'n'B, Hip Hop und orientalische Musik.

Bitte mitbringen: Bauchgürtel oder Hüfttuch  
 Zielgruppe: Teilnehmer mit Hip-Hop-Erfahrung  
 Datum / Dauer: **18.09.2004**, 9.00 - 18.00 Uhr musste verlegt werden  
 Ort: **Mühlacker**,  
 Lehrkraft: Aylin Colak  
 Lehrgangsgebühr: Euro 25,-  
 Anmeldungen an: Geschäftsstelle Turngau Neckar-Enz

- **Aerobic für Einsteiger** S. 21

Grundlagen und Praxisbeispiele für Fitnessangebote mit verschiedenen Handgeräten (Pezziball, Hanteln, Stepp usw.).

Zielgruppe: **auch für Sport mit Älteren**  
 Datum / Dauer: **10.07.2004**, 9.00 - 18.00 Uhr  
 Ort: Kornwestheim, Funsportzentrum  
 Lehrkraft: Dagmar Dautel  
 Lehrgangsgebühr: Euro 25,-  
 Anmeldungen an: Geschäftsstelle Turngau Neckar-Enz

• **Power Chi** S. 22, zusätzlich im Programm

Trainingsreize mit dem Aero-Step XL. Ganzkörperkräftigung mit dem Chi-Ball, chinesische Alltagsübungen, Entspannung.

(Lehrgangsinhalte wie gleichnamiger Lehrgang am 16.10.2004)

Zielgruppe: Übungsleiter/innen von Frauengruppen  
 Datum / Dauer: 18.09.2004, 9.00 - 18.00 Uhr  
 Ort: Ludwigsburg-Eglosheim, SKV-Halle  
 Lehrkraft: Marlies Doster  
 Lehrgangsgebühr: Euro 25,-  
 Anmeldungen an: Geschäftsstelle Turngau Neckar-Enz

**3.6 Ältere** S. 22

• **Aerobic für Einsteiger**

Grundlagen und Praxisbeispiele für Fitnessangebote mit verschiedenen Handgeräten (Pezziball, Hanteln, Stepp usw.).

Zielgruppe: auch für Sport mit Älteren  
 Datum / Dauer: 10.07.2004, 9.00 - 18.00 Uhr  
 Ort: Kornwestheim, Funsportzentrum  
 Lehrkraft: Dagmar Dautel  
 Lehrgangsgebühr: Euro 25,-  
 Anmeldungen an: Geschäftsstelle Turngau Neckar-Enz

• **Fit ins Alter** zusätzlich im Programm

Rückentraining, Ausdauer, Stationstraining, Tänze, Entspannung.

Datum / Dauer: 26.09.2004, 9.00 - 18.00 Uhr  
 Ort: Freiberg a.N., Kasteneck-Halle  
 Lehrkraft: Sabine Lindauer  
 Lehrgangsgebühr: Euro 25,-  
 Anmeldungen an: Geschäftsstelle Turngau Neckar-Enz

• **Kraft und Ausdauer für Ältere** zusätzlich im Programm

Ausdauer, Stepp, Kraft, Entspannung.

Datum / Dauer: 13.11.2004, 9.00 - 18.00 Uhr  
 Ort: Freiberg a.N., Kasteneck-Halle  
 Lehrkraft: Gaby Seyfang  
 Lehrgangsgebühr: Euro 25,-  
 Anmeldungen an: Geschäftsstelle Turngau Neckar-Enz

**4 Freitagslehrgänge** S. 23-25

30.01.2004	<b>Kinder / Jugend</b>	Gerätturnen weiblich/männlich. Sprung Pflichtübungen A1 – A4
13.02.2004	<b>Frauen / Männer</b>	Gymnastik mit Schirmen. Vorbereitung einer Vorführung für den Festnachmittag (Sonntag, 11.07.) beim Gauturnfest in Besigheim
<i>zusätzlich im Programm</i>		
	bitte mitbringen:	alle interessierten Teilnehmer/innen
	Leitung:	Adelheid Krüger, Tel. 07144 / 1 86 70
05.03.2004	<b>Frauen / Männer</b>	Gruppenwettbewerbe. Showwettbewerb und Team-Aerobic in Theorie und Praxis. Es ist geplant, beim Gauturnfest vom 9.-7.7.2004 in Besigheim Gruppenwettbewerbe anzubieten.
05.03.2004	<b>Kinder / Jugend</b>	Gerätturnen weiblich/männlich. Boden Pflichtübungen A1 – A4
19.03.2004	<b>Frauen / Männer</b>	Flexi Bar. Stange mit Fiberglas zur Stärkung der Tiefenmuskulatur
<i>zusätzlich im Programm</i>		
	Lehrkraft:	Elli Martinat
	Leitung:	Adelheid Krüger, Tel. 07144 / 1 86 70
	Gebühr:	Euro 3,-
30.04.2004	<b>Kinder / Jugend</b>	Gerätturnen weiblich/männlich. Barren Pflichtübungen A1 – A4
02.07.2004	<b>Kinder / Jugend</b>	Gerätturnen weiblich/männlich. Reck Pflichtübungen A1 – A4
17.09.2004	<b>Kinder / Jugend</b>	Gerätturnen weiblich/männlich. Balken Pflichtübungen A1 – A4