

## Programm

### Samstag, den 04. November 2023

#### 08.15 – 08.55 Uhr Anreise und Anmeldung

08.55 – 09.00 Uhr	Hinweise zum Ablauf
09.00 – 09.10 Uhr	Begrüßung
09.15 - 12.15 Uhr	AK 1 – 4
<b>12.15 - 13.15 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>
13.15 - 16.15 Uhr	AK 5 – 8

### Sonntag, den 05. November 2023

#### 08.15 – 08.55 Uhr Anreise und Anmeldung

für Teilnehmende, die am Sonntag anreisen.

08.55 - 09.00 Uhr	Hinweise zum Ablauf
09.00 – 09.10 Uhr	Begrüßung
09.15 – 12.15 Uhr	AK 9 - 12
<b>12.15 - 13.15 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>
13.15 – 16.15 Uhr	AK 13 – 16

## Informationen

### Anmeldung vor Ort

Am Anreisetag bestätigen Sie bitte Ihre Anwesenheit auf der Anwesenheitsliste, die **am Anmeldestand** in der Mensa der Henry-Harnischfeger-Schule, am Sportkindergarten ausliegt. Außerdem erhalten Sie dort Informationen, wo Ihre AKs stattfinden und alle weiteren Unterlagen.

### Teilnahme-Bescheinigungen

Die Ausgabe Ihrer Teilnahme-Bescheinigung erfolgt **nach** Abschluss des letzten AKs, den Sie gebucht haben.

### Die Bescheinigungen berechtigen zur Verlängerung folgender Lizenzen des HTV

ÜL/FÜL – Lizenz – Lizenzstufe 1 = alle AKs

ÜL-B/Sport i. Präv. - Lizenzstufe 2 = nur die AKs, die mit dem  – Logo gekennzeichnet sind! Diese AKs gelten gleichzeitig auch zur Verlängerung des Gütesiegels  **Pluspunkt Gesundheit DTB.**

Die Anerkennung anderer Fachverbände und Berufsgruppen muss beim jeweiligen Verband erfragt werden.

Die Nachsendung der Bescheinigungen ist nicht möglich

## Anfahrtsbeschreibung

### Sportkindergarten des TV Salmünster 1903 e.V.

Hammelsweg 9, 63628 Bad Soden-Salmünster

#### Anfahrt mit dem PKW

**A66 - Abfahrt 46** - Bad Soden-Salmünster

Aus Richtung . . .

**Hanau:** Abbiegen rechts - Spessartstraße (L3178)

Ampel - abbiegen links - Im Hopfengarten (L3216) . . . ➔

**Fulda:** Abbiegen links - Im Hopfengarten (L3216) . . . ➔

➔ Ampel - abbiegen rechts – Weinstraße, durch die Unterführung, die Frankfurter Str. kreuzen - weiter auf die Münsterbergstraße (ca. 160 m) abbiegen links - Wiesenauweg (ca. 30 m) weiterfahren auf den Hammelsweg (ca. 200 m) – Eingang Sportkindergarten

**Parkplätze:** links Josef-Dieter-Weg, Hammelsweg (vor Sport-KIGA) und vor den Sportanlagen

#### Anreise mit dem Zug

Bei der Anreise mit dem Zug können wir Sie, wenn gewünscht (bei Anmeldung vermerken), vom Bahnhof abholen.

**Bahnhof Bad Soden Salmünster:** Fußweg 1 km ca. 13 Min. Bahnhofstraße - Richtung Innenstadt, die Spessartstr. am Kreisverkehr überqueren, weiter auf der Frankfurter Str. (ca. 480 m) rechts abbiegen auf die Münsterbergstraße, links abbiegen auf die Gartenstr. bis zum Ende gehen, rechts abbiegen Josef-Dieter-Weg, links abbiegen Hammelsweg.



### Übernachtungsmöglichkeiten

Können in der Tourist-Information erfragt werden  
Frowin-von-Hutten-Str. 5, 63628 Bad Soden-Salmünster  
Tel. 06056/744-144 / Email: [info@badsoden-salmuenster.de](mailto:info@badsoden-salmuenster.de)

**TURNGAU KINZIG**

im Hessischen Turnverband e.V.



## 24. Gesundheits- und Fitnessstage

04. - 05. November 2023

**BAD SODEN  
SALMÜNSTER**  
Hessens starke Quelle am Spessart



**Pluspunkt  
Gesundheit**

DEUTSCHER TURNER-BUND

**Veranst.-Ort:** Sportkindergarten - TV Salm. 1903 e.V.  
Henry-Harnischfeger-Schule  
Bad Soden-Salmünster

**Veranstalter:** Turngau Kinzig e.V.

**Ausrichter:** TV Salmünster 1903 e.V.  
TV Soden-Stozenberg e.V. 1896

[www.tg-kinzig.de](http://www.tg-kinzig.de)

## Anmeldebedingungen / Kostenübersicht

### Zielgruppe

Übungsleiter/- und Trainer\*innen C + B-Sport in Prävention, sowie Sport- / Gesundheits- / pädagogische Fachkräfte

### Teilnahmemöglichkeiten

Am Samstag oder Sonntag können jeweils **8 LE** an beiden Tagen insgesamt **16 LE** absolviert werden. Pro AK werden **4 LE** zur Lizenzverlängerung bescheinigt.

### Kostenübersicht

**Teilnahmegebühr:** Wochenendticket **100,00 €**  
Tagesticket **60,00 €**

### Speiseplan / Preise

Zum Mittagessen für die Gemeinschaftsverpflegung bieten wir an:

#### Samstag:

**Menü 1:** Gemüselasagne (Paprika, Zucchini, Sellerie, **9,50 €** Aubergine) u. Champignons

**Menü 2:** Erdnuss-Hähnchenpfanne mit Gemüse, **11,50 €** Basmatireis

**Salat** **3 €**

#### Sonntag:

**Menü 1:** Grünkohlhanfratling mit Rosmarinkartoffeln, **9,50 €** Broccoli

**Menü 2:** Indisches Hähnchencurry mit Reis, Mango, **11,50 €** Ananas, Kokosmilch

**Salat** **3 €**

### Anmeldung / Buchung

Die Anmeldungsbuchung erfolgt online über die Homepage des TG Kinzig ([www.tg-kinzig.de/lehrgaenge](http://www.tg-kinzig.de/lehrgaenge)) oder den Anmelde-link der INFO-Email. Bzw. hier: [Anmeldung](#)

Für den Fall, dass Ihr gewünschter AK ausgebucht ist, können Sie sich auf der Warteliste eintragen oder einen anderen AK wählen. Nach dem Meldeschluss ist ersichtlich, ob Sie aus der Warteliste in die Teilnehmerliste aufrücken konnten. Sie werden in dem Fall benachrichtigt.

## Anmeldebedingungen / Kontaktadresse

### Buchungsbestätigung

Mit dem Abschluss Ihrer Buchung erhalten Sie direkt Ihre Buchungsbestätigung per Mail.

Mit dieser Buchungsbestätigung erhalten Sie gleichfalls einen Link → [Buchung verwalten](#) ← über den Sie Ihre Buchung verwalten und gegebenenfalls auch stornieren können.

### Entrichtung der Teilnahmegebühren

Der Einzug der Teilnahmegebühren sowie ggf. der weiteren Kosten erfolgt nach dem Meldeschluss ab dem 25.10.2023.

Ab diesem Datum ist ein Rücktritt oder Änderung Ihrer Meldung, ganz gleich aus welchen Gründen, nicht mehr möglich.

Gebühren, die aus einem Widerspruch Ihrerseits oder aus falschen Angaben zur Bankverbindung entstehen, werden Ihnen zusätzlich in Rechnung gestellt. Von uns falsch berechnete Gebühren werden Ihnen selbstverständlich erstattet bzw. bar nachgefordert.

### Rücktrittsbestimmungen

Die Stornierung Ihrer Anmeldung ist grundsätzlich nur bis zum Meldeschluss am **25.10.2023** möglich und erfolgt über den Ihnen zugesandten Link → [Buchung verwalten](#)

Eine Stornierung nach dem Meldeschluss ist nur nach Rücksprache mit dem Orga-Büro bis max. zum **30.10.2023** möglich und schriftlich einzureichen. Hierfür wird eine **Bearbeitungsgebühr** in Höhe von **10 €** erhoben!

### Kontaktadresse

#### GUFT - Orga-Büro Turngau Kinzig

Doris Krah

Schlesierstr. 18

36103 Flieden

Tel.: 0 66 55 / 89 98 (privat)

Handy: 01520 3355367

E-Mail: ORGA-GuFT@turngau-kinzig.de

## Übersicht der Arbeitskreise

### Samstag, den 04. November 2023

09.15 - 12.15	<b>AK 1</b> <b>Testungen im Gesundheitsbereich</b> Referent: Chris Seglieth	<b>AK 2</b> <b>SmoveyWALKING (Outdoor)</b> Die wohl vielfältigste Art des Walkens! Referent: Michaela Vogt	<b>AK 3</b> <b>Yoga Alignment &amp; Adjustment „Hands On“</b> Ausrichtung u. Hilfestellungen richtig einsetzen Referent: Anke Schlieppy-Anders	<b>AK 4</b> <b>Psychosoziale Ressourcen im Gesundheitssport</b> Referent: Daniela Ludwig
<b>Mittagspause</b>				
13.15 - 16.15	<b>AK 5</b> <b>Klassisches und Sinnvolles im Krattraining</b> Referent: Chris Seglieth	<b>AK 6</b> <b>Smovey Indoor Training</b> Referent: Michaela Vogt	<b>AK 7</b> <b>Blind Yoga &amp; Thai Yoga Massage Basics</b> Referent: Anke Schlieppy-Anders	<b>AK 8</b> <b>Long Covid und Sport</b> Referent: Daniela Ludwig

### Sonntag, den 05. November 2023

09.15 - 12.15	<b>AK 9</b> <b>Mind Body Fitness – East meets West</b> Referent: Sonja Hergert	<b>AK 10</b> <b>Kleine Aufwärm- und Abschlussspiele</b> Referent: Yvonne Klüber	<b>AK 11</b> <b>Abwechslungsreicher Einsatz von Kleingeräten im Gesundheitssport</b> Referent: Daniela Ludwig	<b>AK 12</b> <b>Hula Hoop</b> Referent: Michaela Vogt
<b>Mittagspause</b>				
13.15 - 16.15	<b>AK 13</b> <b>Körperstockwerke: Kommunikation zwischen den Etagen</b> Referent: Sonja Hergert	<b>AK 14</b> <b>Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial</b> Referent: Yvonne Klüber	<b>AK 15</b> <b>Gangschulung mit Älteren oder eingeschränkten Teilnehmern</b> Referent: Daniela Ludwig	<b>AK 16</b> <b>Yogilates</b> Referent: Michaela Vogt

## Ausschreibung Arbeitskreise



### AK 1 (Lizenzstufe 2)

#### Testungen im Gesundheitsbereich

**Chris Segieth** (Dipl. Sportwissenschaftler, Sporttherapeut)

Die Teilnehmer/innen des AK „Testungen im Gesundheitsbereich“ lernen eine Vielzahl an Tests für Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer theoretisch kennen, die im Gesundheitsbereich zur Anwendung kommen könnten. Zudem werden Vor- und Nachteile diskutiert und in der Praxis wird eine Auswahl an Testungen durchgeführt und ausgewertet.



### AK 2 (Lizenzstufe 2)

#### Smovey WALKING (Outdoor)

#### Die wohl vielfältigste Art des Walkens!

**Michaela Vogt** (Smovey Master-Trainerin)

Smovey Vibroswing ist ein außergewöhnliches Gesundheits- und Fitnessgerät. Durch das Schwingen bewegen sich die Stahlkugeln im Spiralschlauch und aktivieren so über die Handreflexzonen die inneren Organe. Das zügige Gehen mit den Ringen in der Natur ist eine Erholung für den Körper und den Geist. Wir walken und nehmen uns zwischendurch Zeit, um vielfältige Übungen mit den grünen Ringen durchzuführen. So werden Ausdauer, Koordination und die Muskeln trainiert. Der Stoffwechsel und die Fettverbrennung werden aktiviert.



### AK 3 (Lizenzstufe 2)

#### Yoga Alignment & Adjustment „Hands On“ Ausrichtung und Hilfestellungen richtig einsetzen

**Anke Schleppey-Anders** (Yogalehrerin)

Die Verbindung von Stabilität und Leichtigkeit im Yoga erleben und weitergeben. Alignment ist die anatomisch korrekte Ausrichtung, die man während der Yoga-Praxis am eigenen Körper durchführen kann. Adjustments sind individuelle, achtsame Hilfestellungen, um Yoga Positionen (Asanas) mit der richtigen anatomischen Ausrichtung ausführen zu können. Der Kurs ist für Interessierte mit etwas Yoga-Erfahrung & geübte Yogis geeignet.

## Ausschreibung Arbeitskreise



### AK 4 (Lizenzstufe 2)

#### Psychosoziale Ressourcen im Gesundheitssport

**Daniela Ludwig** (Diplomsportlehrerin für Prävention u. Rehabilitation)

Eine kontinuierliche und systematische Stärkung psychosozialer Ressourcen kann entscheidend dazu beitragen, dass die Teilnahme an Bewegungsangeboten nachhaltig beibehalten wird. Zudem gilt als gesichert, dass die Stärkung der psychosozialen Ressourcen sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Doch was verbirgt sich genau hinter dem Schlagwort? In diesem Lehrgang soll anhand von methodischen Hinweisen und Praxisbeispielen der Begriff geklärt und die Umsetzung in den Übungsstunden erleichtert werden.



### AK 5 (Lizenzstufe 2)

#### Klassisches und Sinnvolles im Krafttraining

**Chris Segieth** (Dipl. Sportwissenschaftler, Sporttherapeut)

In dem AK wird ein breites Spektrum an klassischen Kraftübungen beleuchtet und diese werden auf ihre Anwendbarkeit und den Sinn bzw. das Ziel der Anwendung untersucht. Zu Beginn werden theoretische Grundlagen (z.B. Funktionelle Anatomie und spezielle Aspekte im Krafttraining) kurz dargestellt und diskutiert, um dann in der Praxis verschiedene Kraftübungen praktisch zu erproben.



### AK 6 (Lizenzstufe 2)

#### Smovey Indoor Training

**Michaela Vogt** (Smovey Master-Trainerin)

Das Training mit smovey ist denkbar einfach und dennoch sehr effektiv. JEDER kann damit Übungen durchführen und seinen Gesundheitszustand verbessern oder stabilisieren. Das Motto der Bewegung mit smoveys ist „Bewegung nach dem Vorbild der Natur“ – natürliche Bewegungsabläufe, das Schwungverhalten der Arme, die natürliche Aufrichtung des Oberkörpers, eine federnd dynamische Beinaktivität unter Beachtung des eigenen körperlichen Empfindens und das Wohlfühl der Teilnehmer stehen hierbei an erster Stelle.

## Ausschreibung Arbeitskreise



### AK 7 (Lizenzstufe 2)

#### Blind Yoga & Thai Yoga Massage Basics

**Anke Schleppey-Anders** (Yogalehrerin)

Eine Yoga Stunde mit geschlossenen Augen. Die Yoga Positionen -ohne zu sehen- zu praktizieren, ist ein ganz besonderes Erlebnis und macht die Praxis um ein Vielfaches intensiver. Die innere Stimme ganz bewusst wahrnehmen und das eigene Gleichgewicht im Fluss halten. Die Thai-Yoga-Massage ist energetisch, entspannend und eine besondere Erfahrung. Der Kurs ist für Interessierte mit etwas Yoga-Erfahrung & geübte Yogis geeignet.



### AK 8 (Lizenzstufe 2)

#### Long Covid und Sport

**Daniela Ludwig** (Diplomsportlehrerin für Prävention u. Rehabilitation)

Für Übungsleiter stellen Teilnehmer, die an Long-/ Post-Covid erkrankt sind, eine große Herausforderung dar, da sich die Beschwerden individuell sehr unterschiedlich äußern können. Im theoretischen Teil wird Long-Covid detailliert besprochen und die körperlichen Auswirkungen auf den Organismus erläutert. Besonderes Augenmerk wird dabei auf das chronische Fatigue Syndrom, Belastungsintoleranz und Atemnot gelegt, da dies häufig auftretende Symptome sind. Es werden individuelle Belastungsempfehlungen für die Teilnehmer\*innen erarbeitet und praktisch umgesetzt, um die bestmögliche Unterstützung bei der Bewältigung von Long-Covid-Symptomen zu gewährleisten.

## Ausschreibung Arbeitskreise



### AK 9 (Lizenzstufe 2)

#### Mind Body Fitness- East meets West

**Sonja Hergert** (*Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin, Mind-Body-Fitness-Instructor*)

Mind-Body vereint westliche und östliche Bewegungsformen, um eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist anzustreben. In der Einstimmungsphase kommen Tai Chi/Qi Gong Bewegungen zum Einsatz, im dynamischen Teil wird mit Musik im 3/4 oder 4/4 Takt in Bewegungsflows gearbeitet. Hier kommt z.B. das „Power Chi“ Konzept zum Einsatz, das bekannte Schritte aus Aerobic Training mit weichen, schwingenden, spiralförmigen Arm- und Rumpfbewegungen kombiniert, um so die Meridiane zu aktivieren und Verklebungen der Faszien zu lösen. Neben einer Modellstunde ist genug Raum, um das Gelernte zu vertiefen. Entspannungstechniken runden das Konzept ab.

### AK 10 (Lizenzstufe 1)

#### Kleine Aufwärm- und Abschlussspiele

**Yvonne Klüber** (*Motopädin*)

Ein guter Anfang ist die beste Basis für einen erfolgreichen Verlauf der Bewegungsstunde. Ein guter Abschluss motiviert für die nächsten Stunden. In diesem Workshop werden verschiedene Spiele vorgestellt. Diese sollen zur Aktivierung des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislaufsystems dienen. Einfache Fang-, Abwurf-, Gruppen-, anspruchsvollere Spiele sowie Entspannungsmöglichkeiten finden ihren Platz. Die Altersspanne ist breit, denn gemeinsam wird erarbeitet, wie die Spiele individuell bzw. gruppenspezifisch verändert werden können.



### AK 11 (Lizenzstufe 2)

#### Abwechslungsreicher Einsatz von Kleingeräten im Gesundheitssport

**Daniela Ludwig** (*Diplomsportlehrerin für Prävention u. Rehabilitation*)

Im Rahmen dieses Arbeitskreises werden verschiedene Kleingeräte wie Bälle, Hanteln, Therabänder, Reifen, Stäbe

## Ausschreibung Arbeitskreise

und Seile vorgestellt. Die verschiedenen Kleingeräte geben jeweils andere spezifische Reize auf den Körper und können vielfältig verwendet werden. Ihre Einsatzmöglichkeiten kennen kaum Grenzen und bringen immer wieder Abwechslung in die Übungsstunden.



### AK 12 (Lizenzstufe 2)

#### Hula Hoop

dem **Michaela Vogt** (*Hula Hoop-Trainerin*)

Hula Hoop ist mehr als nur ein Spiel-Spaß für zwischendurch. Mit Hilfe des Reifens lässt sich der gesamte Körper effektiv trainieren. Mit den richtigen Übungen können alle Muskelgruppen beansprucht, definiert und gestärkt werden. Sowohl lange Ausdauer- als auch explosive Kraft-Workouts sind möglich. Hullern wird niemals langweilig und birgt echtes Suchtpotential in sich, da der Reifen sehr vielfältig eingesetzt werden kann! **Bitte möglichst einen eigenen Hula-Hoop-Reifen mitbringen!**



### AK 13 (Lizenzstufe 2)

#### Körperstockwerke: Kommunikation zwischen den Etagen

**Sonja Hergert** (*Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin, Mind-Body-Fitness-Instructor*)

Was haben deine Füße mit dem Beckenboden zu tun, und wieso hat dieser Einfluss auf deinen Spannungszustand im Rücken? Elemente aus der Spiraldynamik, dem Beckenbodentraining, dem Faszientraining und anderen Techniken stellen eine Verbindung von Kopf bis Fuß her und machen spürbar, dass unser Körper als Gesamtsystem reagiert und beeinflussbar ist. Auch aus der fernöstlichen Energiearbeit runden Ideen den Tag ab, denn Körper und Geist sind untrennbar an Spannungszuständen, Schmerzen oder Wohlbefinden beteiligt. Nimm neue Ideen für deine Kurse im Bereich Rücken- Haltungs- und Fitnesstraining mit.

## Ausschreibung Arbeitskreise

### AK 14 (Lizenzstufe 1)

#### Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial

**Yvonne Klüber** (*Motopädin*)

Abwechslungsreiche Spiele machen Kindern Spaß, wecken ihre Bewegungsfreude, Ideenreichtum und Phantasie. In diesem Workshop werden verschiedene Spielideen mit einfachen, kostengünstigen Alltagsmaterialien, teilweise in Verbindung mit Kleingeräten, die ohne große Vorbereitung umzusetzen sind, vorgestellt. Die Spiele fördern Kinder in ihrer Motorik, ihrer Wahrnehmung und sozialen Entwicklung.



### AK 15 (Lizenzstufe 2)

#### Gangschulung mit Älteren oder eingeschränkten Teilnehmern

**Daniela Ludwig** (*Diplomsportlehrerin für Prävention u. Rehabilitation*)

Im Fokus dieses Arbeitskreises steht die gezielte Unterstützung und Schulung von Personen mit Gangunsicherheiten oder -störungen. Im theoretischen Teil werden die Grundlagen der Gangschulung vermittelt und die verschiedenen Arten von Gangunsicherheiten und -störungen vorgestellt. In der praktischen Einheit werden vielfältige Übungsbeispiele vorgestellt, die die Gangsicherheit erhöhen.



### AK 16 (Lizenzstufe 2)

#### Yogilates

**Michaela Vogt** (*Yoga-Trainerin, Pilates-Lehrerin*)

Yogilates bezeichnet, wie der Name bereits nahelegt, eine Kombination aus Yoga und Pilates. Das Konzept verbindet körperorientierte und mentalorientierte Übungen zu einem ganzheitlichen Ansatz. Die Bewegungen kommen aus der Mitte, dem sogenannten Powerhouse.

Ein Bewegungsprogramm für den gesamten Körper, kombiniert mit Atemübungen und Entspannungselementen.