

## Programm

### Samstag, den 29. Oktober 2022

#### 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 30. Oktober 2022

#### 08.15 – 08.55 Uhr Anreise und Anmeldung

für Teilnehmende, die am Sonntag anreisen.

08.55 - 09.00 Uhr	Hinweise zum Ablauf
09.00 – 09.15 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



Ihre Anwesenheit bestätigen Sie am Anreisetag 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)  
<https://www.badsoden-salmuenster.de/tourismus/touristinformation.html>

**TURNGAU KINZIG**

im Hessischen Turnverband e.V.



## 23. Gesundheits- und Fitnessstage

29. - 30. Oktober 2022

**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:** Ofen-Gnocchi mit Gorgonzola & Spinat **7,50 €**  
(f,e)

**Menü 2:** Putengulasch mit Spätzle **9,50 €**  
(f,e,a,c,c1)

#### Sonntag:

**Menü 1:** Gefüllte Zucchini mit Couscous Feta & Tomatensoße **7,50 €**  
(c,f,e,c1)

**Menü 2:** Kabeljau in Senf-Kräutersoße mit Salzkartoffeln **9,50 €**  
(b,f,e,j)

Zusatzstoffe / Allergene:

a) Eier, b) Fisch, c) Gluten, c1) Gluten-Weizen, e) Milch, f) Laktose, j) Senf

### Anmeldung / Buchung

Die Anmeldebuchung 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 01.10.2022.

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 **01.10.2022** 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 **20.10.2022** 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: [doris.krah@gmx.de](mailto:doris.krah@gmx.de)

## Übersicht der Arbeitskreise

### Samstag, den 29. Oktober 2022

Zeit 09.15 - 12.15	<b>AK 1</b> <b>Kräftigung des Rumpfes mit u. ohne Hilfsmittel</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>Healthy Yoga</b> Stabilität u. Leichtigkeit den ganzen Tag Referent: Anke Schleppey-Anders	<b>AK 4</b> <b>Intensives Intervalltraining mit Älteren</b> Referent: Daniela Ludwig
<b>Mittagspause</b>				
13.15 - 16.15	<b>AK 5</b> <b>Regeneration u. Entspannung im Gesundheitstraining</b> Referent: Chris Seglieth	<b>AK 6</b> <b>Smovey Indoor Training - schwungvolle Bewegung in jeder Umgeb.</b> Referent: Michaela Vogt	<b>AK 7</b> <b>„Feel The Music - Yoga Flow“</b> Referent: Anke Schleppey-Anders	<b>AK 8</b> <b>Functional Training im Gesundheitssport</b> Referent: Daniela Ludwig

### Sonntag, den 30. Oktober 2022

09.15 - 12.15	<b>AK 9</b> <b>Jumping Fitness</b> Referent: Silke Wollenweber	<b>AK 10</b> <b>Koordinationsspiele für Kinder</b> Referent: Yvonne Klüber	<b>AK 11</b> <b>Das Becken – Fundament für Kontinenz und Haltungskontrolle</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>„Drums-Alive“ Schnupper-Workshop für Kids</b> Referent: Silke Wollenweber	<b>AK 14</b> <b>Memory, Quips, Lotto und Co</b> Referent: Yvonne Klüber	<b>AK 15</b> <b>Atemnot u. geringe Belastbarkeit beim Post-Covid –Symptom</b> Referent: Daniela Ludwig	<b>AK 16</b> <b>Yogilates</b> Referent: Michaela Vogt

## Ausschreibung Arbeitskreise

### AK 1

#### Kräftigung des Rumpfes mit u. ohne Hilfsmittel

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

In dem AK wird ein breites Spektrum an Kraftübungen für den Rumpf mit und ohne Hilfsmittel vorgestellt und auf seine Anwendung im Gesundheits- und Breitensport geprüft. Zu Beginn werden aber auch theoretische Grundlagen (z.B. Funktionelle Anatomie; spezielle Aspekte im Krafttraining) kurz dargestellt und diskutiert, bevor anschließend die Teilnehmer\*innen unter Anleitung Übungen aus verschiedenen Komplexitäts- und Intensitätsstufen ausprobieren sollen.

### AK 2

#### SmoveyWALKING (Outdoor)

##### Die wohl vielfältigste Art des Walkens!

Referentin: **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

#### Healthy Yoga

##### Stabilität und Leichtigkeit den ganzen Tag

Referentin: **Anke Schleppey-Anders** (Yogalehrerin)

Yoga Positionen (Asanas) mit einer sinnvollen anatomischen Ausrichtung neu erleben und damit mehr Leichtigkeit in den Alltag bringen. Die Grundlagen von Yoga-Asana-Praxis, als einem Teil der Yoga-Philosophie, kennen und verstehen lernen. Was ist eigentlich Yoga? Wo fängt es an und wo endet es? Wie kann ich Yoga in meinen Alltag einbauen und an meine individuellen Bedürfnisse anpassen? Der Kurs ist für Interessierte mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet.

## Ausschreibung Arbeitskreise

### AK 4

#### Intensives Intervalltraining mit Älteren

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

Mittlerweile deuten zahlreiche Studien darauf hin, dass sich intensives Intervalltraining auch im Sport mit Älteren erfolgreich anwenden lässt. Vor allem in Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit hat es sich auch mit gesundheitlich eingeschränkten Personen gut bewährt.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu den Effekten und zur Dosierung von Belastung und Intensität eines Intervalltrainings wird ein exemplarisches Training durchgeführt.

### AK 5

#### Regeneration u. Entspannung im Gesundheitstraining

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

In dem AK wird ein theoretischer Überblick über die Regeneration und die Wirkungsweisen ausgewählter Verfahren gegeben. In der Praxis werden dann die Inhalte und Methoden mit dem Schwerpunkt Entspannung auf ihre zielgruppenspezifischen Anwendungsmöglichkeiten im Gesundheits- und Breitensport hin geprüft. Hierbei soll eine Verzahnung zwischen der Regeneration und der Entspannung stattfinden.

### AK 6

#### Smovey Indoor Training Schwungvolle Bewegung in jeder Umgebung

Referentin: **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 Schwungsverhalten 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

#### „ Feel The Music - Yoga Flow“

Referentin: **Anke Schleppey-Anders** (Yogalehrerin)

Eine moderne Meditation in Bewegung. Erlebe ineinander-greifende Yoga-Positionen (Asanas), synchronisiert mit deinem Atem und der Musik. Dieser Vinyasa Yoga Flow folgt der Musik und wird zu einer fließenden Choreografie. Diese ist nicht nur im Takt, sondern auch thematisch abgestimmt und schenkt Dir gleichermaßen Kraft und Ausgeglichenheit. Der Kurs ist für Interessierte mit etwas Yoga-Erfahrung & geübte Yogis geeignet.

### AK 8

#### Functional Training im Gesundheitssport

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

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.

### AK 9

#### Jumping Fitness

Ref.: **Silke Wollenweber** (Instruktor „Drums Alive“ u. „Jumping Fitness“)

Jumping Fitness ein effektives Ganzkörpertraining mit dynamischen Übungen für Ausdauer und zur Vorbeugung von Rückenproblemen. Es ist gelenkschonend und perfekt gegen Stress. Es fördert den Gleichgewichtssinn und die Koordination und verbessert so die Haltung. Es ist für jedes Gewicht, Alter und Leistungsniveau geeignet; da leicht zu erlernen.

Du willst Spaß und ein mitreißendes Training bei energetischer Musik; dann ist „ Jumping Fitness“ für Dich das Richtige.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen beschränkt.

## Ausschreibung Arbeitskreise

### AK 10

#### Koordinationsspiele für Kinder

Referentin: **Yvonne Klüber** (Motopädin)

Gute koordinative Fähigkeiten machen Kinder flexibler, vielseitiger und lernfähiger und sind somit von großer Bedeutung für alle Bewegungshandlungen.

Inhalt des Workshops sind Einzel-, Partner- sowie Gruppenübungen und -spiele. Hierbei wird die Koordination geschult und es dürfen auch mal die Fetzen fliegen. Mannschaftsspiele und ungewöhnliche Materialien, schnelle Bewegungsspiele und Aufgaben verbreiten Spaß und Spannung und bereichern den Workshop.

### AK 11

#### Das Becken –

#### Fundament für Kontinenz und Haltungskontrolle

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

Das Becken ist ein Multitalent: Die Verbindungen zu Hüfte und Lendenwirbelsäule schaffen Flexibilität und Stabilität, die Muskulatur des Beckenbodens wahrt die Kontinenz.

Der theoretische Teil dieses Lehrgangs widmet sich der Anatomie und Funktion von Becken und Beckenboden, dabei werden Übungen zur Wahrnehmung des Beckenbodens integriert. Es werden verschiedene Arten der Inkontinenz besprochen, da ein effektives Training darauf abgestimmt sein sollte.

Für die Aufrichtung, posturale Stabilität und Bewegungskontrolle sind sowohl die Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur, als auch die Stabilisierung des Beckens und die Flexibilität der Hüften von großer Bedeutung.

Diesem Themenkomplex widmet sich der praktische Teil. Im Vordergrund werden Übungen zur Stabilisation des Beckens, der Beweglichkeit der Hüften sowie beckenbodenfreundliches Bauchmuskeltraining stehen.

## Ausschreibung Arbeitskreise

### AK 12

#### Hula Hoop

Referentin: **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 einen eigenen Hula-Hoop-Reifen mitbringen !**

### AK 13

#### „Drums-Alive“ Schnupper-Workshop für Kids

Ref.: **Silke Wollenweber** (Instruktor „Drums Alive“ u. „Jumping Fitness“)

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.

Ein weiterer Nutzen des Programms ist, dass es ein Ventil für Aggressionen bietet. Kids Beats ist eine tolle Möglichkeit, Stress und Aggressionen abzubauen. Wer trommelt wird merklich ruhiger und ausgeglichener.

### AK 14

#### Memory, Quips, Lotto und Co

Referentin: **Yvonne Klüber** (Motopädin)

Diese bekannten Tischspiele sind aus dem Lebensalltag von Kindern nicht mehr wegzudenken. Tischspiele der unterschiedlichsten Art wie z.B. Karten-, Lege-, Brett-, Würfel-, Schreib -

## Ausschreibung Arbeitskreise

### AK 14

Fortsetzung

spiele werden in diesem Workshop in Bewegung gebracht, wie es Kinder lieben. Spaß und Spannung garantiert!

Der Workshop deckt eine große Bandbreite ab, Spiele für Eltern-Kind-Turnstunden, Spiele für kleine Kinder bis hin zur Leichtathletik/Schule finden ihren Raum, denn gemeinsam wird erarbeitet, wie die Spiele individuell bzw. gruppenspezifisch verändert werden können.

### AK 15

#### Atemnot und geringe Belastbarkeit beim Post-Covid –Symptom

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

Fehlende Belastbarkeit, Atemnot und Schmerzen im Brustkorb sind mit die häufigsten Symptome nach einer COVID-19 Erkrankung. Die im November 2021 herausgegebene Patientenleitlinie "Long-/Post-COVID-Syndrom" empfiehlt unter anderem auch Atemtherapie. Im theoretischen Teil des AKs wird alles Wissenswerte zur Anatomie und Atemmechanik der Lunge vermittelt.

Im Praxisteil werden Atemübungen und Übungen zur Synchronisation von Atem und Bewegung vorgestellt, die einen besseren Umgang mit Atemnot ermöglichen.

### AK 16

#### Yogilates

Referentin: **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.