

Programm

Samstag, den 01. November 2025

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
12.15 - 13.15 Uhr	Mittagspause
13.15 - 16.15 Uhr	AK 5 – 8

Sonntag, den 02. November 2025

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
12.15 - 13.15 Uhr	Mittagspause
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 - Wiesenaueweg (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
<https://www.badsoden-salmuenster.de/tourismus/touristinformation.html>

TURNGAU KINZIG

im hessischen Turnverband



26. Gesundheits- und Fitnessstage

Erwachsene, Ältere und Senioren Kinder und Erwachsene

01. - 02. November 2025

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-Stolzenberg e.V. 1896

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: Mediterrane Hähnchenpfanne mit, **11,50€**
Basmatireis

Menü 2: Linsen-Lasagne **10,50€**

Sonntag:

Menü 1: Hähnchengeschnetzeltes Züricher Art **11,50€**
mit Bandnudeln

Menü 2: Allgäuer Rahmspätzlepfanne mit Gemüse **10,50€**

Anmeldung / Buchung

Die Anmeldungsbuchung erfolgt online über die Homepage des TG Kinzig (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 27.10.2025.

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 26.10.2025** 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 **29.10.2025** 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

Erwachsene, Ältere und Senioren

Zeit	AK 1	AK 2	AK 3	AK 4
09.15 - 12.15	Facetten des Osteoporosetrainings Referent: Chris Segleth	Pilates während u. nach einer Krebserkrankung Referent: Ute Lichtenberger	Choreographien mit dem Hocker Referent: Nadine Holzapfel	Gesundheitssport Teil I von A bis M Referent: Daniela Ludwig
Mittagspause				
13.15 - 16.15	Körperchsenberechtigtes und körperchsennerhaltendes Training Referent: Chris Segleth	Pilates nach Operationen (z. B. Knie oder Hüfte) Referent: Ute Lichtenberger	Step im Gesundheitsbereich Referent: Nadine Holzapfel	Gesundheitssport Teil II von N bis Z Referent: Daniela Ludwig

Samstag, den 01. November 2025

Kinder und Erwachsene

Zeit	AK 5	AK 6	AK 7	AK 8
09.15 - 12.15	Step-Aerobic für Wiedereinsteiger oder Anfänger Referent: Nadine Holzapfel	Kreative Ideen mit Handgeräten u Alltagsmaterial im Kinderturnen Referent: Gaby Dillenburger	Stabilität durch Instabilität Referent: Daniela Ludwig	Die Magie der Rauhmächte - Yin Yoga & mehr Referent: Anke Schleppey-Anders
Mittagspause				
13.15 - 16.15	Gehirnfitness im Gesundheitsbereich Referent: Nadine Holzapfel	Kleine Auszeiten- Entspannung im Kinderturnen Referent: Gaby Dillenburger	Die dritte Dimension Referent: Daniela Ludwig	Healthy Yoga - Stabilität und Leichtigkeit den ganzen Tag Referent: Anke Schleppey-Anders

Sonntag, den 02. November 2025

Ausschreibung Arbeitskreise



AK 1 (Lizenzstufe 2)

Facetten des Osteoporosetrainings

Chris Segieth (Dipl. Sportwissenschaftler, Sporttherapeut)

Die Behandlung von Osteoporose ist seit Jahren sehr vielschichtig und das sog. Osteoporose-Training eine wichtige Säule. In dem AK werden verschiedene Facetten des Osteoporose-Trainings dargestellt. Wir probieren viele allgemeine und spezielle Übungen aus und beleuchten diese kritisch.



AK 2 (Lizenzstufe 2)

Pilates während u. nach einer Krebserkrankung

Ute Lichtenberger (Fitness- und Gymnastiklehrerin, Pilatetrainerin)

Wie finde ich zurück ins Leben und warum ist Bewegung jetzt so wichtig? Wir beleuchten häufige Hürden auf den Weg zurück und machen erste Schritte mit geeigneten Bewegungsformen. Du erhältst auch Tipps, um Deine Motivation zu finden und zu steigern.



AK 3 (Lizenzstufe 2)

Choreographien mit dem Hocker

Nadine Holzapfel (Groupfitness Master, ÜLn Rehasport)

Bei dieser Art der Hockergymnastik werden wir mit Musik mehrere kleine Choreografien zusammen erstellen. Hierbei werden Mobilisationsübungen mit Kraftübungen kombiniert. Durch diese Kombination können wir mehrere Sinne ansprechen und sind gleichzeitig im Bereich des Gehirnfittens unterwegs. Die Bewegung zur Musik motiviert und macht viel Spaß.

Kurz und knapp: Hockergymnastik mal anders!

Ausschreibung Arbeitskreise



AK 4 (Lizenzstufe 2)

Gesundheitssport Teil I von A bis M

Daniela Ludwig (Diplomsportlehrerin für Prävention u. Rehabilitation)

Gesundheitssport zeichnet sich vor allem durch seine Vielfalt aus: Von A wie Aufwärmen, über C wie Cardio, F wie Functional Training bis Z wie zentrierte Gelenke. Hier wird deutlich, dass wir das ABC des Gesundheitssports beherrschen!

Teil 1: A – M



AK 5 (Lizenzstufe 2)

Körperachsengerechtes und körperachsenerhaltendes Training

Chris Segieth (Dipl. Sportwissenschaftler, Sporttherapeut)

In dem AK werden zu Beginn die theoretischen Grundlagen zu den Körperachsen und den damit verbundenen Voraussetzungen zur Erhaltung der Körperachsen vermittelt. Das Training im Breiten- und Gesundheitssport sollte körperachsengerechte und körperachsenerhaltende Übungen beinhalten, die mit und für ältere Menschen machbar sein sollten. Dies erproben wir praktisch mit und ohne Hilfsmittel.



AK 6 (Lizenzstufe 2)

Pilates nach Operationen (z. B. Knie oder Hüfte)

Ute Lichtenberger (Fitness- und Gymnastiklehrerin, Pilatetrainerin)

In diesem Arbeitskreis beleuchten wir sinnvolle Pilatesübungen nach einer OP und finden heraus, welche Übungen uns guttun und uns wieder zurück zum Wohlfühlen und zur Fitness bringen.

Die Begeisterung für Bewegung möchte Dich anstecken und Dir so Gesundung bringen.

Ausschreibung Arbeitskreise



AK 7 (Lizenzstufe 2)

Step im Gesundheitsbereich

Nadine Holzapfel (Groupfitness Master, ÜLn Rehasport)

Das Steppbrett bietet gerade im Gesundheitssport viele Möglichkeiten. Es ist ein perfektes Gerät für das Herz-Kreislauf-Training, was das Leben verlängert und auch ideal für Kraftübungen, die gut für das Immunsystem, Gelenke und das Gehirn sind. In diesem Workshop werden wir einfache, gelenkschonende Übungen für das Herz-Kreislaufsystem ausprobieren. Auch Stabilisationstraining (Sturzprophylaxe) und Kraftübungen (inkl. passender Differenzierungen) werden wir uns anschauen, damit am Ende ein schönes rundes Stundenbild entstehen kann.



AK 8 (Lizenzstufe 2)

Gesundheitssport Teil II von N - Z

Daniela Ludwig (Diplomsportlehrerin für Prävention u. Rehabilitation)

Gesundheitssport zeichnet sich vor allem durch seine Vielfalt aus: Von A wie Aufwärmen, über C wie Cardio, F wie Functional Training bis Z wie zentrierte Gelenke. Hier wird deutlich, dass wir das ABC des Gesundheitssports beherrschen!

Teil 2: N – Z

Ausschreibung Arbeitskreise

AK 9 (Lizenzstufe 1)

Step-Aerobic für Wiedereinsteiger oder Anfänger

Nadine Holzapfel (*Groupfitness Master, ÜLn Rehasport*)

Die richtige Technik ist die Grundlage für ein gelenkschonendes Training mit dem Step. In diesem Workshop werden wir auf die einzelnen Schritte mit der richtigen Technik eingehen. Nachdem wir uns den Musikbogen angeschaut haben, werden wir anhand der geübten Grundschriffe kleine Choreografien aufbauen und danach immer weiter verändern. Es werden viele Tipps gegeben, wie wir diese aufbauen und verändern können. Wir arbeiten mit der Methode „Balanced ad on“, welche auch kurz erklärt wird.



AK 10 (Lizenzstufe 2)

Kreative Ideen mit Handgeräten und Alltagsmaterial im Kinderturnen

Gaby Dillenburger (*Kindheitspädagogin B-A, Erzieherin*)

Gemeinsam entdecken wir Spiel, Spaß und Freude an einfachen Handgeräten und Alltagsmaterialien. Wir finden mit Kreativität und Phantasie neue Einsatzmöglichkeiten für vertraute und neue Handgeräte und erweitern unseren Spielgerätefundus. Es ist wichtig, dass auch im Kinderturnen die Möglichkeit besteht, vielfältige Material- und Sinneserfahrungen zu machen. Das Experimentieren mit Gegenständen fördert die Kinder in vielen Bereichen ihrer gesamten motorischen Entwicklung. Durch die Beschaffenheit der Materialien wird z.B. die Auge-Hand-Koordination, Kraftdosierung und Feinmotorik geschult. Dieser Arbeitskreis bietet für Übungsleiter*innen im Kleinkind- und Kinderturnen, päd. Fachkräften und Grundschullehrkräften eine abwechslungsreiche Ideensammlung.



AK 11 (Lizenzstufe 2)

Stabilität durch Instabilität

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

Das Training der stabilen Körpermitte und stabiler Gelenke ist wesentlich für effizientes und schmerzfreies Bewegen. Ein wichtiger Impuls für das Stabilitätstraining ist die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft. Indem der Körper versucht, Instabilitäten auszugleichen, werden alle Systeme trainiert, die für Körper- und Gelenkstabilität sorgen. Stabilitätstraining ist mehr als nur das Trainieren auf Wackelunterlagen. Dieser

Ausschreibung Arbeitskreise

Arbeitskreis zeigt die Fülle der Möglichkeiten auf, durch Instabilität stabil zu werden und dabei auch noch Spaß zu haben.



AK 12 (Lizenzstufe 2)

Die Magie der Rauh Nächte - Yin Yoga & mehr

Anke Schleppey-Anders (*Yogalehrerin*)

Es ist eine geheimnisvolle Zeit: die zwölf Tage zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, auch »Rauh Nächte« genannt, sind eine heilige Zeit. Es sind Tage des Innehaltens. Tage, um Altes abzuschließen und den Weg für Neues zu bereiten. Tauche ein in die Geheimnisse der Rauh Nächte – eine wundervolle Yin Yoga Praxis macht Dich bereit für diese besondere Zeit. Gönn Deinem Körper Zeit und Ruhe, halte Rückschau und lass` uns mit einem offenen Herzen in das neue Jahr starten. Vielleicht inspiriert Dich dieser Praxis-Workshop, die Idee der Rauh Nächte auch in Deine Kurse zum Jahresende einfließen zu lassen. Der Kurs ist für Interessierte mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet.



AK 13 (Lizenzstufe 2)

Gehirnfitness im Gesundheitsbereich

Nadine Holzapfel (*Groupfitness Master, ÜLn Rehasport*)

Leider baut nicht nur die Muskulatur ab Ende 20 ab, sondern auch das Gehirn, wenn wir nichts tun. Sudoku und Kreuzworträtsel sind zwar ein gutes Gedächtnistraining, zählen aber nicht zum Thema Gehirnfitness. Aber wie können wir das Gehirn trainieren? In diesem Workshop lernen wir an Beispielen, wie man Gehirnfitness in eine Stunde integrieren kann, egal, ob es Erwärmung, Beckenboden-, Hocker-, Krafttraining oder die Entspannung ist. Lasst Euch überraschen, wir werden viel Spaß haben.



AK 14 (Lizenzstufe 2)

Kleine Auszeiten- Entspannung im Kinderturnen

Gaby Dillenburger (*Kindheitspädagogin B-A, Erzieherin*)

Entspannung ist nicht nur für Erwachsene von großer Bedeutung, auch Kinder benötigen neben den Bewegungsangeboten gleichermaßen Zeit, um zur Ruhe zu kommen und das Erlebte zu verarbeiten. Lernen sie Entspannungsmethoden und -materialien für Kinder kennen, die sie im Kinderturnen, in der Kita oder der Grundschule leicht einsetzen können. Erleben sie selbst, welche

Ausschreibung Arbeitskreise

vielfältigen Möglichkeiten es gibt, um Kinder darin zu unterstützen sich zu entspannen.



AK 15 (Lizenzstufe 2)

Die dritte Dimension

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

Beim Training in der dritten Dimension treffen sich Beweglichkeit und Kraft. Alltagsbewegungen sind eine Kombination aus dreidimensionalen Bewegungen, die unter sich ständig veränderten Bedingungen ablaufen. Die aktiv dynamische Beweglichkeit bildet dabei das Fundament effizienter und schmerzfreier Bewegungen und wird ergänzt durch Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht.

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf der dynamischen Beweglichkeit, die durch aktive Ansteuerung und Muskelarbeit ausgeführt wird. Darauf aufbauend werden durch Hinzunahme von Schwerkraft und Komplexität zunehmend die Anforderungen an Kraft und Koordination erhöht.



AK 16 (Lizenzstufe 2)

Healthy Yoga - Stabilität und Leichtigkeit den ganzen Tag

Anke Schleppey-Anders (*Yogalehrerin*)

In diesem Workshop tauchen wir gemeinsam in die Welt der Asanas ein – mit dem Ziel, sie nicht nur korrekt auszuführen, sondern wirklich zu *verstehen*. Im Mittelpunkt steht die anatomisch sinnvolle Ausrichtung deines Körpers, die dir hilft, mehr Stabilität und Leichtigkeit in deiner Yogapraxis zu finden – und diese auch mit in deinen Alltag zu nehmen.

Du lernst die Grundlagen einer achtsamen, körpergerechten Asana-Praxis kennen und erfährst, wie Yoga weit über die Matte hinauswirken kann. Wir stellen uns gemeinsam Fragen wie: *Was bedeutet Yoga für mich persönlich? Wie kann ich meine Praxis an meine Bedürfnisse anpassen? Wo beginnt Yoga – und wie kann es mich im Alltag unterstützen?* Du bekommst praktische Impulse, individuelle Anpassungen und ein tieferes Verständnis für deinen Körper – ganz gleich, ob du Yogalehrende:r, Übungsleiter:in, Trainer:in bist oder einfach bewusster praktizieren möchtest.

Der Kurs ist für Interessierte mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet.