

Turngau München im Bayerischen Turnverband e.V.
Neufahrner Äktschntage 2024 - 33. Aktionstag Breitensport

Samstag, 16. November 2024



07:30 - 08:30	Eintreffen der Teilnehmer in der Käthe-Winkelmann-Sporthalle
08:30 - 09:15	Begrüßung, Warm Up in the morning - Atmung und Flow zur Mobilisation - Petra Silberbauer
45 Min. 1 UE	für alle TN in der TSV-Halle mit Petra Silberbauer - All, FuG, P, S, GTB, KT

Zeit	AK	Thema	LZV für	Referent/in	Halle	Zugang/U mkleide
09:15 - 10:45A1	1	Die Minitrampolinshow – ohne Salto?!!!	All, GTB, KT	Bernd Auerhammer	KW	3/4
Block A	2	Aufwärmen – Spannung – Handstand – Rad	All, GTB	Stephan Rogge	KW	5/6
2 UE	3	Stretching XXL 90 min	All, FuG, P, S	Claudia Maulwurf	TSV	3
90 Minuten	4	4STREATZ®	All, FuG	Pamela Plank	KW	1/2
	5	Yin Yoga für die Energiezentren	All, FuG, P, S	Petra Silberbauer	TSV	Spiegelsaal

10:45 - 11:00 Pause (15 Minuten)

11:00 - 12:30	6	Akrobatik für Kinder	All, KT	Steffie Grübl/Daniela List	TSV	1
Block B	7	Komm und spiel mit: Integrative Spiele	All, KT	Bernd Auerhammer	KW	3/4
2UE	8	Akrobatische Elemente am Boden	All, GTB	Stephan Rogge	KW	5/6
90 Minuten	9	Dance Aerobic 90 min.	All, FuG	Claudia Maulwurf	TSV	3
	10	4STREATZ®	All, FuG	Pamela Plank	KW	1/2
	11	Yin Yoga und Ruhnächte	All, FuG, P, S	Petra Silberbauer	TSV	Spiegelsaal

12:30 - 13:45 Mittagspause (75 Min.)

13:45 - 14:30	12	Kleine Spiele	All, KT	Steffie Grübl/Daniela List	KW	3/4
Block C	13	Stretching	All, FuG, P, S	Stefan Schmitz	KW	1/2
1 UE	14	Methodik und Technik am Stufenbarren	All, GTB	Stephan Rogge	KW	5/6
45 Minuten	15	Kräftigung mit dem Hilfsmittel Handtuch *	All, FuG, P, S	Petra Silberbauer	TSV	Spiegelsaal

14:30 - 14:45 Pause (15 Minuten)

14:45 - 16:15	16	Grundlagen an den 5 Geräten	All, GTB	Steffie Grübl/Daniela List	KW	3/4
Block D	17	Crashkurs Aerobic	All, FuG	Veronika Buchwald	TSV	3
2 UE	18	Turnen im Schulbetrieb	All, KT	Stefan Schmitz	KW	1/2
90 Minuten	19	Quer durch den Schwebebalken	All, GTB	Stephan Rogge	KW	5/6
	20	Sanftes Yoga rund um die Wirbelsäule	All, FuG, P, S	Petra Silberbauer	TSV	Spiegelsaal

16:15 - 16:30 Pause (15 Minuten)

16:30 - 18:00	21	Easy Step (Step Aerobic für Anfänger)	All, FuG	Veronika Buchwald	TSV	3
Block E	22	Crosstraining für Fitnessfreaks und Turner	All, FuG	Stefan Schmitz	KW	1/2
2 UE	23	Sprung: vom Handstand – Umfallen zum Handstütz – Überschlag	All, GTB	Stephan Rogge	KW	5/6
90 Minuten	24	Poyartistik - Umgang mit Feuerpoy	All, FuG	Sören Moch	KW	3/4
	25	Ich werf' das Handtuch: Spielerisches Fitness-/Koordinationstraining**	All, KT, FuG, P, S	Bernd Auerhammer	TSV	1

Sonntag, 17. November 2024

09:00 - 10:30	26	Einführung in den inklusiven Sportunterricht	All, KT	Simone Heck	TSV	3
Block F	27	Kräftigungsflow: Flow nicht nur im Yoga sondern auch in der Kräftigung	All, FuG, P, S	Petra Silberbauer	TSV	1
10:30 - 12:00	28	Anlauf- und Absprungtraining am Sprungtisch	All, GTB	Simone Heck	TSV	3
Block G	29	Training mit dem Jacarandaball	All, FuG, P, S	Petra Silberbauer	TSV	1
12:00 - 12:45	30	Krafttraining im Turnen (weiblich)	All, GTB	Simone Heck	TSV	3
Block H	31	Yoga Nidra Entspannung ***	All, FuG, P, S	Petra Silberbauer	TSV	1
ab 12:45		Ausgabe der Lehrgangsbescheinigungen		Lehrgangsleitung	TSV 1-3	

Programmänderungen möglich

* Duschhandtuch mitbringen

** Handtuch mitbringen

*** Warme Kleidung/Decke

Stand 24.05.2024