



**LANDESTURNVERBAND
SACHSEN-ANHALT**

Bildungsheft 2024

Ausbildungen

Workshops

Specials



- ***Jubiläumsevent zum 100. Jahn-Turnfest***
- ***Gesundheitssportwochenenden in ganz Sachsen-Anhalt***



100. 14. BIS 18.
AUGUST 2024

JAHN-TURNFEST



Inhaltsverzeichnis

Jahresübersicht	4
Einführung Aus- und Weiterbildungen	9
Workshops Gymwelt (Kinder, Erwachsene, Ältere)	11
Ausbildungen Gymwelt (Kinder, Erwachsene, Ältere)	49
Sportarten – Angebote Technische Komitees	53
Gesundheitssportwochen und -wochenenden	66
Video-Fortbildungen - Lernplattform	67
LTV-Referententeam	73
<i>Anmeldung</i>	75
<i>Anträge auf Lizenzausstellung und Lizenzverlängerung</i>	76
<i>Allgemeine Geschäftsbedingungen</i>	78



Januar					
	Bezeichnung	Gymwelt	Sport	AB	Seite
1.	Trainer C Aerobic		AER 2401		Seite 57
13./14.	Kampfrichter Ausbildung Gymnastik & Tanz		GymTa 2401		Seite 62
27.	Übungsleiter-Helfer- Ausbildung - Modul 2		GT 2405		Seite 57
27.	Funktionelles Training mit Kleingeräten	WS 2400			Seite 11
27.	Weiterbildung Trainer C Gymnastik/Tanz		GymTa 2402		Seite 63
27./28.	Trainerassistent Sportak- robatik		ACRO 2401		Seite 61
28.	Kampfrichterfortbildung Gym P		GymTa 2403		Seite 64
28.	Propriozeptives Training	WS 2401			Seite 12

Februar					
3.	Weiterbildung GT		GT 2401		Seite 53
4.	Bewegliches Becken und elastischer Becken- boden	WS 2402			Seite 13
4.	Fitte Füße, gesunde Knie und ein bewegliches Hüftgelenk	WS 2403			Seite 14
7.	Atmung für Power & Ent- spannung	WS 2404			Seite 15
13.	ÜL-B Basismodul			AB 2402	Seite 50
23.-25.	Kinderschutz - Nicht mit mir!		KiTu 2402		Seite 16
25.	Standardisierte Program- me	WS 2405			Seite 17

März					
1.-3.	Gesundheitssport WE Ilseburg			GSW24	Seite 64
2.	Trainer C-Lizenz Kursleiter		AB 2401		Seite 49
6.	Akupressur	WS2406			Seite 18
9.	Frauentag	WS 2407			Seite 19
10.	Stress & Stressbewältigung	WS 2408			Seite 20
22.-24.	Übungsleiter Aus- und Fortbildung MuS		MuS 2401		Seite 65
23.	Leichtfüßig	WS 2409			Seite 21

April					
5./19.	Referenten- Qualifizierung Basis	WS 2410			Seite 23
6.	Gleichgewicht für Kinder		KiTu 2401		Seite 22
10.	Energiepunktmassage	WS 2411			Seite 24
13.	Weiterbildung GT		GT 2402		Seite 54
13.	Kampfrichterausbildung Kari Gym			GymTa 2404	Seite 64
27.	Ausbildung ÜL-C Kinderturnen			AB Kitu 2401	Seite 52



Mai					
3.-5.	Power & Relax- wochenende (Zusatz)	WS 2412			Seite 25
5.	Yoga für den ganzen Tag	WS 2413			Seite 26
9.	Weiterbildung GT			GT 2403	Seite 55
11.	Tanz für Ältere	WS 2414			Seite 27

Juni					
1.	Fit durch Selbstverteidigung	WS 2415			Seite 28
2.	Gesundheit Knie & Hüften	WS2416			Seite 29
8.	Flexibility Flow	WS 2417			Seite 30
29.	Pilates mit Rolle & Ball	WS 2418			Seite 31

August					
10.	Gesunde Schultern	WS 2419			Seite 32
17.	100. JTF Jubiläumsevent				Seite 33f.
19.-23.	Gesundheitssportwoche	WS 2420			Seite 35
24.	Trainer C GT Ausbildung			GT 2404	Seite 56
31.	Fasziale Strukturen	WS 2421			Seite 36



September

1.	Ganzheitliches Bewegungskonzept	WS 2422			Seite 37
7./8.	ÜL-B-Prävention Ausbildung		AB 2403		Seite 51
7.	Standardisierte Programme	WS 2423			Seite 38
21.	Stressbewältigung	WS 2424			Seite 39

Oktober

12.	Gesund & fit durch Trommeln	WS 2425			Seite 40
13.	Kampfrichter-Fortbildung Aerobic			AER 2402	Seite 60
19.	Yoga-Rhythmen	WS 2426			Seite 41
20.	Yoga gegen Erschöpfung	WS 2427			Seite 42
27.	Kreative Bewegung & Entspannung für Kinder		KiTu 2402		Seite 43

November/Dezember

8.11.	Training für bessere Haltung	WS 2428			Seite 44
9.11.	Vor- und Rückbeugen	WS 2429			Seite 45
10.11.	Yoga Klangschalen & Füße	WS 2430			Seite 46
15.-17.11.	Power & Relax-Wochenende	WS2431			Seite 47
22.11.	Power Qi	WS 2432			Seite 48
14.12.	Weiterbildung GT		GT 2406		Seite 58

Athletic Sport Sponsoring

— ICH BIN DEIN AUTO

Nils Dunkel
Turner | SV Halle



DIE
AUTO-FLAT
FÜR DEN SPORT
- seit 1997 -

**ICH FAHRE
MIT ASS,**

weil ich Flexibilität und Auswahl schätze!



Einführung - Aus- und Weiterbildungen

Neuerungen Aus- und Fortbildungsbereich

Die Corona-Problematik hat vieles in Bewegung gebracht - so auch im Aus- und Fortbildungsbereich. Daher möchten wir euch die Möglichkeit für eure Lizenzverlängerungen in Form von digitalisierten Angeboten geben:

Online Fortbildung via Video mit je 2 LE für die Lizenzverlängerung für derzeit gesamt 9 Module (weitere Themen sind in Planung).

Kombination von Präsenzveranstaltung und Online-Liveseminar (Blended Learning) oder bei Bedarf aufgrund corona-bedingter Situation Durchführung einer Online-Live Version. Für unsere Ausbildungen nutzen wir die neue Lernplattform „Sport-Campus“ des LSB, die sich bereits seit 2020 gut bewährt hat.

Natürlich bieten wir Euch auch nach wie vor Präsenzveranstaltungen als Tages, Wochenend- und/ oder Wochenveranstaltungen an.

TAGES-WORKSHOPS - WEITERBILDUNGEN

haben als Ziel Übungsleitern ein großes Spektrum an Übungen, Themen und Variationen an Sportangeboten an die Hand zu geben, um eigene Sportstunden variantenreich und vielfältig durchführen zu können. Sie sind im Heft nach Themenbereichen geordnet.

Seit 2017 sind die von der Zentralen Prüfstelle für Prävention neu zertifizierten standardisierten Programme des DTB mit Anerkennung der Angebote durch die Krankenkassen in die Übungsleiter B-Ausbildung integriert. Vorteil für die Teilnehmer dieser Kurse ist die Teilfinanzierung der Kosten durch die Krankenkassen für Einstiegsangebote. Dadurch sollen Menschen angesprochen und begeistert werden, regelmäßig Sport in Vereinen zu treiben und langfristig an den Verein zu binden.

ZWEI-TAGES- ODER WOCHENVERANSTALTUNG

sind für 2024 als Erlebnis-Spezialtage zum Entspannen, Kraft tanken und genießen konzipiert: Zweimal "Power & Relax" und mehrere Gesundheitssportwochenenden in verschiedenen Regionen Sachsen-Anhalts im Angebot.

AUSBILDUNGEN GYMWELT UND WETTKAMPFSPORT

schließen in der Regel mit einer Lizenz (Übungsleiter-, Trainer C oder B-Lizenz des DOSB/ LTV/S-A) ab, welche Ausdruck des fachlichen Knowhows des Übungsleiters/ Trainers sind. Vereine können Zuschüsse

für lizenzierte Übungsleiter/Trainer erhalten. Bei Spezialthemen kann auch ein Zertifikat über die fachliche Qualifikation Abschluss der Ausbildung sein.

Trainer C- Breitensport- (Kursleiter Aerobic & Fitness - Gesundheit & Fitness - Gymnastik/ Rhythmus/ Tanz),
Trainer B- Prävention Haltung und Bewegung - Faszien-Grundausbildung

Trainer C- Leistungssport- Turnen - Aerobic - Rhythmische Sportgymnastik

Weitere Sportarten und Fachbereiche- Akrobatik - Orientierungslauf - Rhönradturnen - Musik und Spielmannszüge - Kinderturnen



ZIELGRUPPE KINDER AUS- UND WEITERBILDUNG

ist speziell für den Aufbau des Kinderturnens in den Vereinen konzipiert. Die Aus- und Fortbildungen dienen dem Aufbau und dem Ausbau von Kinderturnclubs in den Vereinen.

Die Angebote sind farblich gestaltet:

Gymwelt-Kinderturnen



Special

Ausbildungen



TKs



Kooperationen

als diese gekennzeichnet

TEILNEHMERGEBÜHREN - ANMELDEFRISTEN

Die Teilnehmergebühren sind an die Anzahl der Lerneinheiten gebunden. Gymcard-Besitzer und Mitglieder des LTV erhalten vergünstigte Preise. Es gelten grundsätzlich folgende Preise pro Lerneinheit:

Preise für	Pro Lerneinheit
Gymcard-Teilnehmer	6 Euro
LTV/S-A Mitglied	7 Euro
Normalpreis Nichtmitglied - ohne Gymcard	LTV-Tarif + 20 Euro

Maßnahme	Anmeldetermin bis
Tagesworkshop	3 Wochen
Kinderturnen	6 Wochen
Ausbildungen	8 Wochen

Allgemeine Anmeldefristen zu den Maßnahmen sind abhängig von der Art der Veranstaltung. Gesonderte Termine sind an der Maßnahme entsprechend gekennzeichnet. Das Online-Anmeldeformular ist unter www.landesturnverband-sachsen-anhalt.de/anmeldeformular abrufbar. Ein Anmeldeformular befindet sich als Muster hier im Heft.

NEUE FORMULARE

Auf der Homepage des LTV befinden sich im Downloadbereich zwei neue Formulare zur „**Lizenzausstellung**“ und „**Lizenzverlängerung**“ unter:

www.landesturnverband-sachsen-anhalt.de/downloads

Hier im Heft befinden sich ebenfalls zwei Muster zur Verwendung, sämtliche erforderlichen Nachweise können als Kopie bevorzugt per E-Mail unter lizenzen@ltv-sachsen-anhalt.de eingereicht werden.

Ebenfalls im Downloadbereich befindet sich das Formular zur „**Rückerstattung von Meldegebühren**“, zur Rückzahlung von bereits gezahlten Beiträgen.



WS 2400 „Funktionelles Training mit Kleingeräten“

Termin: 27. Januar 2024	Tag: Samstag
Uhrzeit: 9.30 Uhr bis 14.30 Uhr	LE: 6
Referent: Janka Daubner	Meldeschluss: 5. Januar 2024
Ort: Bewegungszentrum Halle	Stadtforststraße 104, 06120 Halle
Kosten:	
Gymcard	36 Euro
LTV-Mitglied	42 Euro
Extern	62 Euro
Inhalte/Beschreibung	
<p>Abwechslungsreiche Stunden zu gestalten ist kein „Hexenwerk“. In diesem Workshop bekommst Du Anregungen für die Arbeit mit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fliesen • Wackelstäben/ -brettern • Bällen • Kleinen Gewichten <p>Dabei werden unterschiedliche Unterrichtsformen wie Frontal-, Zirkel- & Intervalltraining genutzt.</p>	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

WS 2401 „Propriozeptives Training“

Termin: 28. Januar 2024	Tag: Sonntag
Uhrzeit: 9.30 Uhr bis 14.30 Uhr	LE: 6
Referent: Janka Daubner	Meldeschluss: 5. Januar 2024
Ort: Bewegungszentrum Halle	Stadtforststraße 104, 06120 Halle
Kosten:	
Gymcard	36 Euro
LTV-Mitglied	42 Euro
Extern	62 Euro
Inhalte/Beschreibung	
<p>Der Workshop steuert die kleinen Muskeln für dein Training an! Sie dienen der Stabilität im Alltag und je vielfältiger die Ausbildung und Aktivierung ist, umso stabiler sind Menschen im Alltag.</p>	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

WS 2402 „Bewegliches Becken und elastischer Beckenboden nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

Termin: 4. Februar 2024	Tag: Sonntag
Uhrzeit: 9.30 bis 12.30 Uhr	LE: 4
Referent: Christiane Maneke	Meldeschluss: 15. Januar
Ort: online - ZOOM-Session	
Kosten:	
Gymcard 24 Euro	
LTV-Mitglied 30 Euro	
Extern 35 Euro	
Inhalte/Beschreibung	
<p>In diesem Online-Workshop wird ein neues Verständnis für die Beckenbodenmuskeln und den Zusammenhang für einen entspannten Rücken vermittelt. Die Anatomie des Beckens mit den Bewegungsmöglichkeiten, der Beckenbodenmuskeln und der Faszien werden nach dem neurokognitiven, anatomischen Ansatz vermittelt.</p> <p>Mentale Vorstellung der Beckenbodenschichten und des Beckens unterstützt durch exzentrisches und konzentrisches Training bringen eine flexible Kraft in den Beckenboden.</p> <p>Durch Hinzunahme weiterer Resonanzböden wird ein ganzheitliches Wohlbefinden erreicht. Die Bewegungssequenzen sind so einfach, dass diese in den Alltag, den Beruf von jedermann integriert werden kann.</p>	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

Online via ZOOM

WS 2403 „Fitte Füße, gesunde Knie und ein bewegliches Hüftgelenk nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

Termin: 4. Februar 2024	Tag: Sonntag
Uhrzeit: 14 - 17 Uhr	LE: 4
Referent: Christiane Maneke	Meldeschluss: 15. Januar
Ort: online-ZOOM-Session	
Kosten:	
Gymcard 24 Euro	
LTV-Mitglied 30 Euro	
Extern 35 Euro	

Inhalte/Beschreibung

In diesem Online-Workshop wird gezeigt, was unterschiedliche Aktivierungen der Füße für Auswirkungen auf unseren gesamten Bewegungsapparat haben können. Durch erlebte Anatomie (Muskeln, Knochen, fasziale Strukturen...) wird ein besseres Verständnis für die Füße und die Ganzheitlichkeit des Körpers vermittelt. Durch mentale Vorstellung und Training der vielen Muskeln um das Knie- und Hüftgelenk herum ergibt sich eine neue Bewegungsqualität, eine flexible Stabilität und weniger Problematiken.

Zudem werden die vielen faszialen Strukturen des Beines und des Beckens mit unterschiedlichen Materialien achtsam global und punktuell bearbeitet. Einfache Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings können in jede Bewegungsstunde und den Alltag integriert werden. Dadurch entsteht mehr Wohlbefinden, mehr Freude an Bewegung und Achtsamkeit für

Lizenzverlängerung:

1. & 2. Lizenzstufe

Online via ZOOM

WS 2404 „Atmung für Power und Entspannung“

Termin: 7. Februar 2024	Tag: Mittwoch
Uhrzeit: 19.30 - 21 Uhr	LE: 2
Referent: Barbara Stengl	Meldeschluss: 31. Januar
Ort: online - ZOOM-Session	
Kosten:	
Gymcard 12 Euro	
LTV-Mitglied 14 Euro	
Extern 20 Euro	
Inhalte/Beschreibung	
Die Atmung hat einen unglaublichen Einfluss auf unsere Wohlbefinden. Wie kann ich meine Atmung verbessern? Hier werden verschiedene Atemtechnik vorgestellt, um sowohl die Konzentration zu erhöhen, die Energie zu steigern, aber auch entspannen zu können. Übungen für den Alltag, aber auch für unsere Übungsstunden.	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

Online via ZOOM

KiTu 2402 „Kinderschutz - Nicht mit mir!“

Termin: 23.-25.02.2024	Tag: Freitag - Sonntag
Uhrzeit: Fr. 18:00 Uhr bis So. 10:00 Uhr	LE: 10
Referent: Silvio Klawonn	Meldeschluss: 9. Februar 2024
Ort: Sportlerbaude Schierke	Barenberg 18 38879 Schierke
Kosten:	
Gymcard	100 Euro
LTV-Mitglied	120 Euro
Extern	140 Euro
Inhalte/Beschreibung	
<p>Dem Landesturnverband ist der Schutz von Kindern und Jugendlichen eine wichtige Angelegenheit. So wird in der alltäglichen Arbeit in den Sportvereinen das Kinder- und Jugendsportangebot verantwortungsvoll gestaltet und gleichzeitig die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen unterstützt. Zwischen Mädchen, Jungen und Erwachsenen besteht häufig ein sehr ausgeprägtes Vertrauensverhältnis, weshalb eine besondere Sensibilität für Gefahren geschaffen werden muss. Eine Auswahl aktueller Themen aus dem Projekt „Nicht mit mir“ gibt Einblick in die vielfältige Arbeitsweise im Kinderschutz und den Möglichkeiten für Übungsleiter*innen, die daraus entstehen.</p>	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

WS 2405 „ Standardisierte Programme“

Termin: 25. Februar 2024	Tag: Sonntag						
Uhrzeit: 10 - 17 Uhr	LE: 8						
Referent: Barbara Stengl	Meldeschluss: 7. Februar						
Ort: online - ZOOM Session	Kosten: <table border="0"> <tr> <td>Gymcard</td> <td>48 Euro</td> </tr> <tr> <td>LTV-Mitglied</td> <td>56 Euro</td> </tr> <tr> <td>Extern</td> <td>76 Euro</td> </tr> </table>	Gymcard	48 Euro	LTV-Mitglied	56 Euro	Extern	76 Euro
Gymcard	48 Euro						
LTV-Mitglied	56 Euro						
Extern	76 Euro						

Inhalte/Beschreibung

Der Deutsche Turner-Bund zeichnet mit dem Siegel "Präventionsgeprüft" standardisierte Kursprogramme im Gesundheitssport aus. Das Siegel steht für qualifizierte, standardisierte und evaluierte Kursprogramme im Gesundheitssport. Damit können Übungsleiter mit einer ÜL B-Lizenz „Prävention“ im Verein Kurse in Kooperation mit den Krankenkassen anbieten. Eure Teilnehmer können nach dem Kurs mit ihrer Krankenkasse einen Zuschuss beantragen.

Welche Themen:

- fit& gesund
- trittsicher
- walking
- Bewegen statt schonen

Lizenzverlängerung und TN-

2. Lizenzstufe

Online via ZOOM

WS 2406 „Energie für den ganzen Tag mit Akupressur“

Termin: 6. März 2024	Tag: Mittwoch
Uhrzeit: 19.30 - 21 Uhr	LE: 2
Referent: Barbara Stengl	Meldeschluss: 25. Februar 2024
Ort: online - ZOOM-Session	
Kosten:	
Gymcard 12 Euro	
LTV-Mitglied 14 Euro	
Extern 20 Euro	
Inhalte/Beschreibung	
<p>Die Akupressurpunkte befinden sich auf den Meridianen – wir können selbst Energieblocken durch die Akupressur lösen. Sowohl Selbstakupressur als auch bei anderen Menschen kann sie durchgeführt werden.</p> <p>Wo finde ich die Punkte für die Akupressur?</p> <p>Eine kurze Einführung in die Lehre der Meridiane (Teilgebiet der TCM) hilft uns dabei.</p> <p>Welche Technik wird dabei angewendet?</p> <p>Was sind die Ziele und Erfolge einer Akupunktur?</p>	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

Online via ZOOM

WS 2407 „Frauentags-Special“

Termin: 9. März 2024	Tag: Samstag
Uhrzeit: 9 - 14.30 Uhr	LE: 6
Referent: Jeanette Wolf	Meldeschluss: 1. März 2024
Ort: Sportclub Bernburg e.V.	Meldung an: Tel.: 03471/623657 gesundheit-zentrum@t-online.de Volksbank-Börde-Bernburg eG DE 91810 6905 20100 150665 BIC GENODEF 1WZL Vorkasse bis 16.02. 10% Ermäßigung
Kosten: Gymcard 36 Euro LTV-Mitglied 42 Euro Extern 62 Euro	
Inhalte/Beschreibung „Fit für den Alltag“ Freestyle- Aerobic Krafttraining mit Hanteln & Manschetten Muskel-Wellness durch Faszientraining	
Lizenzverlängerung:	1. Lizenzstufe

In Kooperation

WS 2408 „Stress & Stressbewältigung für Erwachsene“

Termin: 10. März 2024	Tag: Sonntag
Uhrzeit: 9.30 - 14.30 Uhr	LE: 6
Referent: Gudrun Steinbach	Meldeschluss: 20. Februar 2024
Ort: Bewegungszentrum Halle	Stadtforststraße 104, 06120 Halle
Kosten: Gymcard 36 Euro LTV-Mitglied 42 Euro Extern 62 Euro	
Inhalte/Beschreibung In Theorie und Praxis werden im Workshop Stress und Stressbewältigungstechniken für Erwachsene beleuchtet und erläutert. Dazu werden Entspannungstechniken mit praktischer Anwendung erarbeitet und für den Alltag anwendbar vorgestellt.	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

WS 2409 „Leichtfüßig“

Termin: 23. März 2024	Tag: Samstag
Uhrzeit: 9.30 - 14.30 Uhr	LE: 6
Referent: Kirsten Niebuhr	Meldeschluss: 5. März 2024
Ort: Bewegungszentrum Halle	Stadtforststraße 104, 06120 Halle
Kosten:	
Gymcard	36 Euro
LTV-Mitglied	42 Euro
Extern	62 Euro
Inhalte/Beschreibung	
<p>Im Kurs werden folgende Themen in Theorie und Praxis näher beleuchtet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muskellehre der Beine...Kräftigung und Dehnung - Warum Barfuß laufen so heilsam für Menschen ist - Übungen für gesunde Füße - Fußpunkte und Fußmassage 	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

KiTu 2401 „Gleichgewicht für Kinder“

Termin: 6. April 2024	Tag: Samstag
Uhrzeit: 9.30 - 14.30 Uhr	LE: 6
Referent: n.n.	Meldeschluss: 20. März 2024
Ort: Bewegungszentrum Halle	Stadtforststraße 104, 06120 Halle
Kosten:	
Gymcard	36 Euro
LTV-Mitglied	42 Euro
Extern	62 Euro
Inhalte/Beschreibung	
<p>In Theorie und Praxis werden im Workshop Gleichgewichtsübungen für Kinder beleuchtet und erläutert.</p> <p>Kinder wollen sicher aufwachsen und diese Fertigkeit ein Leben lang umsetzen können. Früh übt, lernt und bleibt fürs Leben am „Ball“.</p>	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

WS 2410 „Referenten-Qualifizierung Basis“

Termin: 5. April 2024 Basis 1
19. April 2024 Basis 2

Tag: Freitag

Uhrzeit: 18 - 21 Uhr

LE: je 4

Referent: Jeanette Wolf

Meldeschluss: 20. März 2024

Ort: ZOOM-Videokonferenz

Kosten:

Gymcard	36 Euro
LTV-Mitglied	42 Euro
Extern	62 Euro

Inhalte/Beschreibung

Der Workshop richtet sich an aktive Übungsleiter B Prävention mit Erfahrung, die Ihr Wissen gern als Referent zur Verfügung stellen wollen.

Du lernst das Know How für einen erfolgreichen Umgang für Fortbildungen im Bereich Gesundheit und Fitness inkl. Methodenlehre.

Du wirst gebraucht—melde Dich bitte an!

Lizenzverlängerung:

2. Lizenzstufe

Online via ZOOM

WS 2411 „Energiepunktmassage“

Termin: 10. April 2024

Tag: Freitag

Uhrzeit: 19.30 - 21 Uhr

LE: 2

Referent: Barbara Stengl

Meldeschluss: 31. März 2024

Ort: Bewegungszentrum Halle

Stadtforststraße 104, 06120 Halle

Kosten:

Gymcard	12 Euro
LTV-Mitglied	14 Euro
Extern	20 Euro

Inhalte/Beschreibung

Gibt Energie für den ganzen Tag.....und lässt uns daher unseren Alltag mit all seinen Facetten gut gestalten. Es gibt uns Power, wenn wir erschöpft sind, aber auch Ruhe, wenn wir nervös sind.

Die Energiepunktmassage hat eine jahrtausendlange Tradition im Tibet. Anhand von 16 Hauptpunkten können wir uns selbst (oder auch dem Partner) Energie wieder zuführen.

Eine Auffrischung und Erholung in unserem stressigen Alltag!

Lizenzverlängerung:

1. & 2. Lizenzstufe

Online via ZOOM

WS 2412 „Power & Relaxwochenende“ (Zusatztermin)

Termin: 3. – 5. Mai 2024	Tag: Freitag bis Sonntag
Uhrzeit: 18 Uhr Freitag bis Sonntag 13 Uhr	LE: 15
Referent: Janka Daubner Barbara Stengl	Meldeschluss: 1. März 2024
Ort: Reit- und Wellness Hotel Stangerode	
Kosten: Gymcard 285 Euro LTV-Mitglied 315 Euro Extern 350 Euro	Preise im Doppelzimmer EZ- Aufschlag 40 Euro
Inhalte/Beschreibung Wohlfühl-Wochenende in wunderschönem Hotel im Harz Power durch Aktivangebote wie Walk mit smoveys - Bodystyling mit Tüchern - Bewegungsangebote - Wirbelsäule in Theorie und Praxis - Out- und Indoor-Sportangebote, Entspannung & Meditation, Aktivität im Wasser	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

WS 2413 „Yoga für den ganzen Tag“

Termin: 5. Mai 2024	Tag: Sonntag						
Uhrzeit: 9.30 - 14.30 Uhr	LE: 6						
Referent: Beate Kleinschmidt	Meldeschluss: 20. April 2024						
Ort: Bewegungszentrum Halle	Stadtforststraße 104, 06120 Halle						
Kosten: <table border="0"> <tr> <td>Gymcard</td> <td>36 Euro</td> </tr> <tr> <td>LTV-Mitglied</td> <td>42 Euro</td> </tr> <tr> <td>Extern</td> <td>62 Euro</td> </tr> </table>	Gymcard	36 Euro	LTV-Mitglied	42 Euro	Extern	62 Euro	
Gymcard	36 Euro						
LTV-Mitglied	42 Euro						
Extern	62 Euro						
Inhalte/Beschreibung <p>Yoga ein beliebtes Bewegungs- und Entspannungskonzept und kann gut am gesamten Tag praktiziert werden. Es gibt jedoch abhängig von der Tageszeit einige Dinge zu beachten.</p> <p>In Theorie und Praxis stehen im Workshop folgen Tageszeiten im Vordergrund:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yoga am Morgen - Yoga in der Mittagspause - Yoga am Abend 							
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe						

WS 2414 „Tanz für Ältere“

Termin: 11. Mai 2024	Tag: Samstag
Uhrzeit: 9.30 - 14.30 Uhr	LE: 6
Referent: Gudrun Steinbach	Meldeschluss: 20. April 2024
Ort: Bewegungszentrum Halle	Stadtforststraße 104, 06120 Halle
Kosten:	
Gymcard	36 Euro
LTV-Mitglied	42 Euro
Extern	62 Euro
Inhalte/Beschreibung	
<p>Tanz bringt in jedem Alter Spaß, Freude und Bewegung in den Alltag und ins Leben. Gerade die ältere Generation ist oft allein.</p> <p>Soziale Kontakte können das Leben bereichern und Bewegung bringt einen großen Beitrag für Wohlbefinden und Gesundheit.</p> <p>Beim Tanzen für die ältere Generation sind einige Dinge zu beachten. Im Workshop wird auf diese eingegangen. In Theorie und Praxis erhaltet Ihr viele Anregungen für Tanzstunden.</p>	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

WS 2415 „Fit durch Selbstverteidigung“

Termin: 1. Juni 2024

Tag: Samstag

Uhrzeit: 9.30 - 14.30 Uhr

LE: 6

Referent: Kito Venancio

Meldeschluss: 5. Mai 2024

Ort: Bewegungszentrum Halle

Stadtforststraße 104, 06120 Halle

Kosten:

Gymcard	36 Euro
LTV-Mitglied	42 Euro
Extern	62 Euro

Inhalte/Beschreibung

Fitness und Gesundheit durch Aspekte der Selbstverteidigung. Hier lernt Ihr Elemente aus dem Bereich Selbstverteidigung für den Aufbau von Kraft, Beweglichkeit, Konzentration und Achtsamkeit zu nutzen.

Eine interessante, im Alltag gut umzusetzende Variation des Körper- und Bewusstseinstaining.

Lizenzverlängerung:

1. & 2. Lizenzstufe

WS 2416 „Gesundheit Knie & Hüften“

Termin: 2. Juni 2024	Tag: Sonntag
Uhrzeit: 9.30 - 14.30 Uhr	LE: 6
Referent: Kito Venancio	Meldeschluss: 5. Mai 2024
Ort: Bewegungszentrum Halle	Stadtforststraße 104, 06120 Halle
Kosten:	
Gymcard	36 Euro
LTV-Mitglied	42 Euro
Extern	62 Euro
Inhalte/Beschreibung	
<p>Schwerpunkt des Workshops sind die Gelenke Knie und Hüften. Neben theoretischen Hintergründen werden viele Praxisübungen zum Wohlfühl, dem Erhalt der Beweglichkeit und eines alltagsverträglichen Nutzung erarbeitet.</p>	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

WS 2417 „Flexibility Flow“

Termin: 8. Juni 2024

Tag: Samstag

Uhrzeit: 10 - 15 Uhr

LE: 6

Referent: Jeanette Wolf

Meldeschluss: 15. Mai 2024

Ort: Genthin, Sporthalle

Marta-Brautzsch-Straße 5

Kosten:

Gymcard	36 Euro
LTV-Mitglied	42 Euro
Extern	62 Euro

Inhalte/Beschreibung

Ein Workout-, welches schnell und "im Fluss" hintereinander ausgeführte Übungen beinhaltet, die zum einen Dehnen und zum anderen auch eine Progressivitätssteigerung beinhalten. Dabei sind verschiedene Aspekte von Bedeutung.

Beim Flow ist man mehr oder weniger die ganze Zeit in Bewegung. Es handelt sich somit um eine sehr dynamische Ausführung von Dehnungsübungen, bei der man schon mal richtig ins Schwitzen kommen kann.

Entscheidend beim „Flex & Strong-Flow“ sind die ruhigen, gleichmäßigen und geschmeidigen Bewegungen. Eine Steigerung der Mobilität sowie der Beweglichkeit im Allgemeinen sind die Hauptziele dieses Workouts.

Lizenzverlängerung:

1. & 2. Lizenzstufe

WS 2418 „Pilates mit Rolle & Ball“

Termin: 29. Juni 2024	Tag: Samstag
Uhrzeit: 9.30 - 14.30 Uhr	LE: 6
Referent: Janka Daubner	Meldeschluss: 5. Juni 2024
Ort: Bewegungszentrum Halle	Stadtforststraße 104, 06120 Halle
Kosten:	
Gymcard	36 Euro
LTV-Mitglied	42 Euro
Extern	62 Euro
Inhalte/Beschreibung	
<p>Pilates ist ein „Lifestyle“ Konzept. Hier im Workshop werden mittels Arbeit mit der Pilates-Rolle und dem Redondo-Ball kleiner Muskeln des Körpers aktiviert und das Powerhouse gestärkt.</p> <p>Das Konzept Pilates beinhaltet zum Einen Beweglichkeit und zum Anderen Kräftigung in Kombination mit „Fühlen“ und „Sich drauf einlassen“ und ist daher ganzheitlich angelegt.</p>	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

WS 2419 „Funktionstraining für gesunde Schultern“

Termin: 10. August 2024	Tag: Samstag
Uhrzeit: 9 - 14.30 Uhr	LE: 6
Referent: Janka Daubner	Meldeschluss: 2. August 2024
Ort: Sportclub Bernburg e.V. Meldung an:	Tel.: 03471/623657 gesundheit-zentrum@t-online.de Volksbank-Börde-Bernburg eG DE 91810 6905 20100 150665 BIC GENODEF 1WZL Vorkasse bis 19.07. 10% Ermäßigung
Kosten:	
Gymcard	36 Euro
LTV-Mitglied	42 Euro
Extern	62 Euro
Inhalte/Beschreibung	
<p>Unsere beiden Schultern sind wahrlich ein Wunder der Natur, beweglich in alle Richtungen und zugleich stabil. Der gut sichtbare Oberarmkopf in einer eher flachen Pfanne ermöglicht diese Beweglichkeit. Stabilität erfahren die Schultergelenke durch starke Bändern und Oberarmmuskeln. Kreisen, Heben, Stützen, Halten, Pressen, Hängen, Ziehen, Werfen, Stoßen, Drehen, Schlagen und noch mehr- das alles ermöglichen sie uns. Im vielfältigen Workout lernen wir funktionelle Übungen und Übungsformen kennen und erproben, die unserer Schultergesundheit dienen. Das tut nicht nur uns, sondern auch dem Training im Verein gut.</p>	
Lizenzverlängerung:	1. Lizenzstufe

In Kooperation

100. 14. BIS 18. AUGUST 2024 JAHN-TURNFEST



„Gesundheitssport—Jubiläumsevent“

In diesem Jahr findet zum 100. Jahn-Turnfest ein großes Gesundheitsevent statt. In Theorie und Praxis kann an:

- Mitmach-Angeboten oder/ und
- Lizenzverlängerungseinheiten

Teilgenommen werden.

Die Anmeldung erfolgt gesondert über das Organisations-Team des LTV mit der Anmeldung zum Jahn-Turnfest. Bitte beachtet dies bei der Anmeldung der Lizenzverlängerungsangebote. Hierfür bitte wir um eine Voranmeldung. Für Mitmach-Angebote kann sich auch noch vor Ort entschlossen werden.

Samstag 17.08.2024	Fit & Bewegt Saal Schützen-Haus	Fit & Gesund Jahnturn-Halle	Fit im Wissen Theorie
10-10.45	Dance & mehr Jeanette Wolf	10-13 Uhr Bewegte Anatomie- Der Weg zur Achtsamkeit 4 LE Christina Maneke	10-13 Uhr Energieblockaden & Energiemanagement 4 LE Barbara Stengl
11-11.45	Flexibility Flow Jeanette Wolf		
12-12.45	Gleichgewicht für Erwachsene Gudrun Steinbach		
Mittagspause			
13.30-14.15	Körperhaltung Barbara Stengl	13.30-16.30 Uhr BewusstSEIN - Erweiterung durch Körper- und Bewegungsreise 4 LE Janka Daubner	13.30-16.30 Uhr 4 LE Christiane Maneke
14.30-15.15	Yoga Rücken-Nacken Beate Kleinschmidt		
15.15-16.15	Klang Yoga 2 LE Beate Kleinschmidt		
16.30-17		Dehnung & Entspannung Barbara Stengl	



Zeitplan & Inhalte Gesundheitssport- Jubiläumsevent

WS 2420 „Gesundheitssportwoche“

Termin: 19.-23. August 2024

Tag: Montag - Freitag

Uhrzeit: Montag 14 Uhr bis
Freitag 13 Uhr

LE: 15

Referent: Barbara Stengl
Janka Daubner

Meldeschluss: 15. Juni 2024

Ort: Reit- und Wellness Hotel
Stangerode

Kosten:

Gymcard	450 Euro
LTV-Mitglied	475 Euro
Extern	500 Euro

Alle Preise im DZ
Einzelzimmeraufschlag 100 Euro

Inhalte/Beschreibung

Die Gesundheitswoche ist eine Allround-Woche mit viel Spaß, Freude und Erholung. Es werden verschiedene Themen beleuchtet wie z.B. Wirbelsäule, gesund älter werden und Entspannung. Das Hotel bietet viele Möglichkeiten und hat auch einen großen Wellness-Bereich, der nicht nur für Relax- und Wohlfühlsessions dient. Wir nutzen ihn auch für Aqua-Gymnastik. Die Bewegung sowohl in der Halle als auch im Freien wird jeden Tag nicht zu kurz kommen. Die Themen werden vor Ort und Wunsch mit den Teilnehmern ausgewählt. Beide Referenten haben einen großen Erfahrungsschatz und stimmen sich so optimal auf die Wünsche der Teilnehmer ein.

Der Kursbeitrag beinhaltet: Übernachtung + Verpflegung und alle Sport- und Bewegungsangebote

Lizenzverlängerung:

1. & 2. Lizenzstufe



WS 2421 „Aktivierung der faszialen Strukturen der oberflächigen Rückenlinie, der Wirbelsäule und des Schulter-Nackensbereiches nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

Termin: 31. August 2024	Tag: Samstag
Uhrzeit: 9.30 - 17 Uhr	LE: 8
Referent: Christina Maneke	Meldeschluss: 15. August 2024
Kosten: Gymcard 48 Euro LTV-Mitglied 56 Euro Extern 76 Euro	Ort: Bewegungszentrum Halle Stadforststraße 104 06120 Halle
Inhalte/Beschreibung In dieser Weiterbildung wird der Zusammenhang von fließender, elastischer Bewegung vom Fuß bis zum Kopf anhand der oberflächigen Rückenlinie in Theorie und Praxis vermittelt. Die faszialen Strukturen werden durch bewegte und mentale Methoden verständlich und nachhaltig erarbeitet. Zusätzlich werden Zusammenhänge der Wirbelsäule, der Rückenmuskeln und des Schulter-Nackensbereiches mit der oberflächigen Rückenlinie erklärt. Diese wird in einfachen Aktivierungssequenzen an den verschiedenen Körperregionen (Fuß, Achillessehne, Wadenmuskulatur, rückwärtige Oberschenkelmuskulatur, Lendenfaszie...) bearbeitet. Mit dem Ansatz des differenzierten Trainings werden der Schulter-Nacken-Bereich beweglicher und elastischer. Problematiken können eigenverantwortlich und achtsam gelindert werden. Diese können schnell in Bewegungsstunden und Alltag integriert werden. Es entsteht dadurch mehr Wohlbefinden, Freude an Bewegung, Achtsamkeit und eine Nachhaltigkeit.	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

WS 2422 „Einführung in das Ganzheitliche Bewegungskonzept „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ und in den Umgang

Termin: 1. September 2024	Tag: Sonntag
Uhrzeit: 9.30 - 17 Uhr	LE: 8
Referent: Christina Maneke	Meldeschluss: 15. August 2024
Kosten: Gymcard 48 Euro LTV-Mitglied 56 Euro Extern 76 Euro	Ort: Bewegungszentrum Halle Stadtforststraße 104 06120 Halle
Inhalte/Beschreibung <p>In dieser Weiterbildung wird das Ganzheitliche Bewegungskonzept vorgestellt. Durch das Erlernen von bewegter Achtsamkeit und erlebter Anatomie werden eine ganzheitliche Entspannung, Regeneration und Nachhaltigkeit hervorgerufen. Durch den methodischen Werkzeugkasten werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie ich Teilnehmern mit unterschiedlichen Potentialen Bewegungserleichterung und Freude an der Bewegung vermitteln kann. Die einfachen Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings können in jede Bewegungsstunde und in den Alltag integriert werden. Zudem wird ein Einblick in die Stressbewältigung und gegeben. Mit verschiedenen Bewältigungsstrategien wie die Meditation, die Gehmeditation und die Mindful Moves kann dem Stress im Alltag entgegen getreten werden. Regelmäßiges Training mit der bewegten Achtsamkeit strukturieren unser Gehirn durch die Fähigkeit der Neuroplastizität um und es gibt wieder mehr Wohlbefinden und Gelassenheit.</p>	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

WS 2423 „Standardisierte Programme“

Termin: 7. September 2024	Tag: Samstag						
Uhrzeit: 10 - 17 Uhr	LE: 8						
Referent: Barbara Stengl	Meldeschluss: 25. August						
Ort: online-ZOOM Session	Kosten: <table border="0"> <tr> <td>Gymcard</td> <td>48 Euro</td> </tr> <tr> <td>LTV-Mitglied</td> <td>56 Euro</td> </tr> <tr> <td>Extern</td> <td>76 Euro</td> </tr> </table>	Gymcard	48 Euro	LTV-Mitglied	56 Euro	Extern	76 Euro
Gymcard	48 Euro						
LTV-Mitglied	56 Euro						
Extern	76 Euro						

Inhalte/Beschreibung

Der Deutsche Turner-Bund zeichnet mit dem Siegel "Präventionsgeprüft" standardisierte Kursprogramme im Gesundheitssport aus. Das Siegel steht für qualifizierte, standardisierte und evaluierte Kursprogramme im Gesundheitssport. Damit können Übungsleiter mit einer ÜL B-Lizenz „Prävention“ im Verein Kurse in Kooperation mit den Krankenkassen anbieten. Eure Teilnehmer können nach dem Kurs mit ihrer Krankenkasse einen Zuschuss beantragen.

- Fit & Gesund
- Ganzkörperkräftigung
- Fit bis ins hohe Alter
- Cardio Aktiv

Online via ZOOM

Lizenzverlängerung und TN-Voraussetzung:

2. Lizenzstufe

WS 2424 „Stress & Stressbewältigung für Erwachsene“

Termin: 21. September 2024	Tag: Samstag
Uhrzeit: 9.30 - 14.30 Uhr	LE: 6
Referent: Gudrun Steinbach	Meldeschluss: 5. September 2024
Ort: Bewegungszentrum Halle	Stadtforststraße 104, 06120 Halle
Kosten:	
Gymcard	36 Euro
LTV-Mitglied	42 Euro
Extern	62 Euro
Inhalte/Beschreibung	
<p>Stress ist im derzeitigen Alltag einer der Hauptfaktoren für gesundheitliche Herausforderungen.</p> <p>Jeder Mensch nimmt diesen anderes wahr und auf. Es gibt für den Fall Werkzeuge, damit umzugehen. Hier im Workshop gibt es Hinweise und bewegte Ratschläge für den Gebrauch im Alltag.</p>	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

WS 2425 „Gesund & Fit durch Trommeln“

Termin: 12. Oktober 2024

Tag: Samstag

Uhrzeit: 9.30 - 14.30 Uhr

LE: 6

Referent: Jeanette Wolf

Meldeschluss: 25. September 2024

Ort: 06642 Kaiserpfalz
OT Wohlmirstedt

Turnhalle am Platz der Freiheit

Kosten:

Gymcard	36 Euro
LTV-Mitglied	42 Euro
Extern	62 Euro

Inhalte/Beschreibung

Trommeln auf Pezzibällen ist bei Teilnehmern sehr beliebt. Es ist ein super:

- Fitness-Training
- Stärkt die Gesundheit
- Baut Stress ab
- Bringt viel Freude und Schwung

Im Workshop bekommt Ihr viele praktische Anwendungsbeispiele und Ideen für diese Art von Stunden.

Lizenzverlängerung:

1. & 2. Lizenzstufe

WS 2426 „Yoga Rhythmen“

Termin: 19. Oktober 2024	Tag: Samstag
Uhrzeit: 9.30 bis 14.30 Uhr	LE: 6
Referent: Beate Kleinschmidt	Meldeschluss: 1. Oktober 2024
Ort: Bewegungszentrum Halle	Stadtforststraße 104, 06120 Halle
Kosten: Gymcard 36 Euro LTV-Mitglied 42 Euro Extern 62 Euro	
Inhalte/Beschreibung Viele körperliche Prozesse laufen rhythmisch ab: Herzschlag und Atmung, Peristaltik des Darms, Zellbewegung, Liquorfluss, Schlafen und Wachen... Häufig stört unsere Lebensweise diese Rhythmen. Im Workshop werden wir Yoga-Abläufe und Atemübungen kennenlernen, die die natürlichen Rhythmen unterstützen. Darüber hinaus befassen wir uns in einem kurzen Theorieteil mit der Organ-Uhr.	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

WS 2427 „Yoga gegen Erschöpfung (Fatigue)“

Termin: 20. Oktober 2024	Tag: Samstag
Uhrzeit: 9.30 - 14.30 Uhr	LE: 6
Referent: Beate Kleinschmidt	Meldeschluss: 6. Oktober 2024
Ort: Bewegungszentrum Halle	Stadtforststraße 104, 06120 Halle
Kosten:	
Gymcard	36 Euro
LTV-Mitglied	42 Euro
Extern	62 Euro
Inhalte/Beschreibung	
<p>Yoga ein beliebtes Bewegungs- und Entspannungskonzept und kann gut als Entspannung genutzt werden.</p> <p>Hier erfahrt Ihr Anwendungsvarianten für die Reduktion von Erschöpfung und Müdigkeit (Fatigue). Es wird auf die Ursachen von Erschöpfung eingegangen und über Yoga-Techniken und Asanas der Erschöpfung gegengewirkt und/oder präventiv agiert.</p>	
Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe

KiTu 2402 „Kreative Bewegung & Entspannung für Kinder

Termin: . 27. Oktober 2024	Tag: Sonntag
Uhrzeit: 9.30 - 14.30 Uhr	LE: 6
Referent: Janka Daubner Janina Vollhardt	Meldeschluss: 12. Oktober 2024
Ort: Bewegungszentrum Halle	Stadtforststraße 104, 06120 Halle
Kosten:	
Gymcard 36 Euro	
LTV-Mitglied 42 Euro	
Extern 62 Euro	

Inhalte/Beschreibung

„Utopia“ ist ein Bewegungsort mit verschiedenen „Ländern“. Kinder können hier ihre Kreativität und Fantasie leben. Der Workshop gibt Einblicke in Bewegungslandschaften: in Kombination mit kindgerechten Meditationen zum Reisen in das jeweilige Land:

- Land Feen- und Zauber
- Land des Wassers
- Land der gymnastischen Bewegungen
- Naturland
- Land der Balance
- Land der Musik, Zahlen & Farben

Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe
----------------------------	---------------------

WS 2428 „Training für eine bessere Haltung“

Termin: 8. November 2024	Tag: Freitag
Uhrzeit: 18 - 21 Uhr	LE: 4
Referent: Barbara Stengl	Meldeschluss: 20. Oktober 2024
Ort:	online
Kosten:	
Gymcard	24 Euro
LTV-Mitglied	28 Euro
Extern	48 Euro

Inhalte/Beschreibung

Nach einer Einführung über die Ursachen und Folgen einer „schlechten Haltung“ geht es auch gleich ans Trainieren:

Welche Muskeln müssen gestärkt werden? Mit welcher Trainingsform und welchen Kleingeräten funktioniert das am besten?

Welche Muskelgruppen sollten gedehnt werden, um eine gute Haltung überhaupt einnehmen zu können?

Auch die Faszien sind an einer guten Körperhaltung beteiligt – sie kommen im Lehrgang daher auch nicht zu kurz.

Wenn alle konditionellen Grundlagen geschaffen worden sind, können wir mit der direkten Haltungsschulung beginnen. Ziel ist es nicht nur besser auszusehen, sondern auch weniger Schmerzen durch eine bessere Haltung zu vermeiden.

Lizenzverlängerung:	1. & 2. Lizenzstufe
----------------------------	---------------------

Online via ZOOM

WS 2429 „Vor- und Rückbeugen“

Termin: 9. November 2024	Tag: Samstag
Uhrzeit: 9 - 14.30 Uhr	LE: 6
Referent: Lars Lindner	Meldeschluss: 1. November 2024
Ort: Sportclub Bernburg e.V. Meldung an:	Tel.03471/623657 gesundheit-zentrum@t-online.de Volksbank-Börde-Bernburg eG DE 91810 6905 20100 150665 BIC GENODEF 1WZL Vorkasse bis 18.10. 10% Ermäßigung
Kosten:	
Gymcard 36 Euro	
LTV-Mitglied 42 Euro	
Extern 62 Euro	
Inhalte/Beschreibung	
WORKSHOPREIHE 2 „THEORIE UND PRAXIS DES YOGA“ Vor und Rückbeugen Nach den Basics, den fundamentalen Asanas, bilden nun die Vor- und Rückbeugen den Schwerpunkt. Die Stellungen werden erklärt und achtsam geübt. Wir erfahren ihre gesundheitsfördernden Wirkungen auf unseren Körper.	
Lizenzverlängerung:	1. Lizenzstufe, ÜL-Prävention

In Kooperation

WS 2430 „Klang Yoga & Füße“

Termin: 10. November 2024

Tag: Sonntag

Uhrzeit: 9.30 - 14.30 Uhr

LE: 6

Referent: Beate Kleinschmidt

Meldeschluss: 25. Oktober 2024

Ort: TH Gießler Weg 6,
3885 Wernigerode

Kosten:

Gymcard	36 Euro
LTV-Mitglied	42 Euro
Extern	62 Euro

Inhalte/Beschreibung

Klang Yoga ist eine Wohltat für den Körper, Geist und Seele. Die Schwingung der Töne wirkt auf Deinen Körper ausgleichend und harmonisierend und ist ein Zugewinn für Deine Gesundheit.

In Theorie und Praxis erfahrt ihr die Wirkung der Klangschalen kennen.

Zusätzlich geht es um das Thema Füße und welche Übungen zu Unterstützung der Gesundheit möglich sind.

Lizenzverlängerung:

1. & 2. Lizenzstufe

WS 2431 „Power & Relaxwochenende“

Termin: 15. bis 17. November 2024	Tag: Freitag bis Sonntag						
Uhrzeit: 18 Uhr Freitag bis Sonntag 13 Uhr	LE: 15						
Referent: Kirsten Niebuhr, Kitoko Venancio	Meldeschluss: 10. August 2024						
Ort: Reit- und Wellness Hotel Stangerode							
Kosten: <table border="0"> <tr> <td>Gymcard</td> <td>285 Euro</td> </tr> <tr> <td>LTV-Mitglied</td> <td>315 Euro</td> </tr> <tr> <td>Extern</td> <td>350 Euro</td> </tr> </table>	Gymcard	285 Euro	LTV-Mitglied	315 Euro	Extern	350 Euro	Preise im Doppelzimmer EZ- Aufschlag 50 Euro
Gymcard	285 Euro						
LTV-Mitglied	315 Euro						
Extern	350 Euro						

Inhalte/Beschreibung

Wohlfühl-Wochenende in wunderschönem Hotel im Harz
Power durch Aktivangebote wie

Walk mit smoveys - Bodystyling mit Tüchern - Bewegungsangebote - Wirbelsäule in Theorie und Praxis - Out- und Indoor-Sportangebote, Entspannung & Meditation, Aktivität im Wasser

Lizenzverlängerung:

1. & 2. Lizenzstufe



WS 2432 „Power Qi“**Termin:** 22. November 2024**Tag:** Freitag**Uhrzeit:** 18 - 21 Uhr**LE:** 4**Referent:** Barbara Stengl**Meldeschluss:** 12. November 2024**Ort:**

online

Kosten:	Gymcard	24 Euro
	LTV-Mitglied	28 Euro
	Extern	48 Euro

Inhalte/Beschreibung

Power Qi - Atemtraining für mehr Power und Entspannung mit Energiepunkt-massage

Nach einer Einführung über die Ursachen und Folgen der Atmung auf unsere Power wenden wir uns den verschiedenen Atemtechniken zu. Wir üben in der Praxis, wie wir zu einer Atmung kommen können, die uns Qi – Energie für den ganzen Tag bringt. Welche Muskelgruppen sind daran beteiligt? Wie kann ich die positiv beeinflussen?

Aber nicht nur Power, sondern auch Entspannung ist durch verschiedene Atemtechniken verbesserbar.

Lizenzverlängerung:

1. & 2. Lizenzstufe

Online via ZOOM

AB 2401 „Trainer C-Lizenz Fitness & Gesundheit - Kursleiter“

Termine Präsenz: 2./3. März 2024 Prüfung 9. Mai 2024	Termine online Theorie: 3. Februar 2024 Auftaktveranstaltung - weiter ZOOM in Absprache mit den Teilnehmern
Uhrzeit: Samstag 9 Uhr - Sonntag 18 Uhr	LE: 120
Referenten: Janka Daubner, Barbara Stengl	Meldeschluss: 15. Februar 2024
Ort: Bewegungszentrum Halle	Stadtforststr. 104, 06120 Halle
Kosten:	Gymcard 450 Euro Mitglieder LTV 500 Euro Normaltarif 550 Euro

Inhalte/Beschreibung

Die Trainer C-Lizenz vermittelt alle Kenntnisse und Fähigkeiten, im Nachgang der Ausbildung Bewegungs- und Kräftigungsstunden mit Gruppen und Musik geben zu können. Jeder Teilnehmer kann dabei seine Prioritäten und Vorzüge herausfinden. Ausbildungsinhalte sind:

- Musiklehre und Cueing
- Herzkreislauf-Training in Theorie und Praxis mit Beispielstunden und eigenem Unterrichten
- Anatomische Grundlagen und Muskulatur in praktischer Anwendung
- Kräftigung-Training in Theorie und Praxis mit Beispielstunden und eigenem Unterrichten
- Körperhaltung
- Dehnung
- Entspannung
- Gesundheit und vieles mehr, Trainerrolle
- Sportsystem Deutschland

Lizenz:	Abschluss 1. Lizenzstufe
----------------	--------------------------

AB 2402 „ÜL-B Basismodul“

Termine:

Online-Phase 13. Februar bis
4. April 2024

Präsenzphase

15. - 17. März 2024 Osterburg

Inhalte/Beschreibung

Das Basismodul ist als Einstieg in die Übungsleiter B-Ausbildung zu belegen. Darin werden die elementaren Bestandteilen des Gesundheitssport unter Präventionsgedanken vermittelt. Im Anschluss kann das Modul „Haltung & Bewegung“ im LTV/S-A absolviert werden, um die ÜL-B Lizenz „Haltung & Bewegung zu erwerben.

Fragen, Infos und Anmeldung bei Thomas Deparade (LSB)
t.deparade@lsb-sachsen-anhalt.de

In Kooperation

AB 2403 „ÜL-B-Präventionsausbildung Haltung & Bewegung“

Termin: 7./8. September 2024
Weiter mit ZOOM
21./22. September 2024

Tag: Samstag - Sonntag

Uhrzeit: Wochenende 9 bis 17 Uhr
ZOOM auch Abend unter der
Wochen

LE: 50

Referent: Jeanette Wolf

Meldeschluss: 15. August 24

Ort: Bewegungszentrum Halle

Stadtforststr. 104,06120 Halle

Kosten: Gymcard 300 Euro
Mitglieder LTV 360 Euro
Normaltarif 440 Euro

Inhalte/Beschreibung

Die Ausbildung zielt darauf ab, Trainer mit dem Schwerpunkt „Prävention = Gesundheitsvorsorge“ auszubilden.

Die Ausbildungsschwerpunkte sind speziell der Bereich „Haltung und Bewegung“ und wie in dem Bereich Menschen im Gesundheitssport geführt und geschult werden können, ein gesundes, aktives Leben zu führen.

Mit dieser Lizenz können Übungsleiter über die standardisierten Programme mit Krankenkassen zusammenarbeiten und neue Menschen für den Sport und körperliche Bewegung sensibilisieren und aktivieren.

Art der Ausbildung:

Präsenzveranstaltung und Online
über Videokonferenz

AB KiTu 2401 Übungsleiter*in C (Kinderturnen, Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen)

Termine: 27.-28.04.2024; 18.-19.05.2024;
08.-09.06.2024; 15.-16.06.2024

Tag: jeweils Samstag—Sonntag

Uhrzeit: Samstag 9 Uhr - Sonntag 16 Uhr

LE: 75

Referenten: Ulf Karge u.a.

Meldeschluss: 5. April 2024

Ort: Halle (Saale)

Kosten: 450 Euro

Inhalte/Beschreibung

Für die Ausbildungen im Bereich Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen und im Kinderturnen wird der Schwerpunkt auf die Förderung und Weiterentwicklung der Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz der Übungsleiter/innen gelegt. Zentraler Aufgabenbereich der/des Übungsleiter/in ist die Planung und Durchführung regelmäßiger Sport- und Bewegungsangebote im sportartübergreifenden Breiten-sport.

Sie/Er kann – je nach den Rahmenbedingungen des Vereins – auch für die Planung und Durchführung von überfachlichen Vereinsaktivitäten oder für die Beratung, Betreuung und Interessenvertretung der Kinder und oder Eltern zuständig sein.

Im Kern ist der/die Übungsleiter/in pädagogisch tätig und trägt in dieser Rolle dazu bei, die Kinder in ihrer sportlichen, persönlichen und sozialen Entwicklung anzuleiten und zu unterstützen und Selbstständigkeit, Teilhabe und selbstbestimmtes Lernen jeder/jedes Einzelnen zu fördern.

Lizenz:

ÜL-C Kinderturnen

GT 2401 „Weiterbildung Trainer C Gerätturnen männlich und weiblich“

Termin: 3. Februar 2024	Tag: Samstag
Uhrzeit: 9 - 17 Uhr	LE: 8
Referent: n.N.	Meldeschluss: 15. Januar 2024
Ort: Sportzentrum Robert-Koch-Str.	Robert-Koch-Str. 31, 06110 Halle
Kosten: 48 Euro	
Inhalte/Beschreibung Weiterbildung im Rahmen der Athletischen Abnahme AK 7-18 Meldung an: michachef@gmx.net Voraussetzung: ab 12 Jahre Lehrgang wird bei Meldung von 5 TN durchgeführt	
Lizenzverlängerung:	Gerätturnen

GT 2402 „Weiterbildung Trainer C Gerätturnen männlich und weiblich“

Termin: 13. April 2024	Tag: Samstag
Uhrzeit: 9 - 17 Uhr	LE: 8
Referent: n.N.	Meldeschluss: 20. März 2024
Ort: Sportzentrum Robert-Koch-Str.	Robert-Koch-Str. 31, 06110 Halle
Kosten: 48 Euro	
<p>Inhalte/Beschreibung sportpraktische Trainingseinheit mit Athleten der TN aus den Heimatvereinen Themenschwerpunkte nach Absprache</p> <p>Meldung an: michachef@gmx.net Voraussetzung: ab 12 Jahre Lehrgang wird bei Meldung von 5 TN durchgeführt</p>	
Lizenzverlängerung:	Gerätturnen

GT 2403 „Weiterbildung Trainer C Gerätturnen männlich und weiblich“

Termin: 9. Mai 2024	Tag: Donnerstag (Feiertag)
Uhrzeit: 9 - 17 Uhr	LE: 8
Referent: n.N.	Meldeschluss: 20. April 2024
Ort: Sportzentrum Robert-Koch-Str.	Robert-Koch-Str. 31, 06110 Halle
Kosten: 48 Euro	
<p>Inhalte/Beschreibung Gestaltung einer Trainingseinheit nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen Anwendung in sportpraktischer Trainingseinheit mit der Möglichkeit eigene Athleten mitzubringen</p> <p>Meldung an: michachef@gmx.net Voraussetzung: ab 12 Jahre Lehrgang wird bei Meldung von 5 TN durchgeführt</p>	
Lizenzverlängerung:	Gerätturnen

GT 2404 „Ausbildung Trainer C Gerätturnen männlich und weiblich“

Termin: 24. August - 20. Oktober 2024	Modul 1: 24./25.8.24 Modul 2: 31.8./1.9.24 Modul 3: 14./15.9.24 Modul 4 + Prüfung: 19./20.10.24
Uhrzeit: 9 - 17 Uhr	LE: 75
Referent: n.N.	Meldeschluss: 1. August 2024
Ort: Sportzentrum Robert-Koch-Str.	Robert-Koch-Str. 31, 06110 Halle
Kosten: 450 Euro	
Inhalte/Beschreibung	
<p>Werde Übungsleiter im Gerätturnen und absolviere die Grundausbildung als Trainer. In Theorie und Praxis lernst Du die essentiellen Fakten für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in der Sportart Gerätturnen.</p> <p>Meldung an: michachef@gmx.net Voraussetzung: ab 12 Jahre Lehrgang wird bei Meldung von 5 TN durchgeführt</p>	
Lizenzverlängerung:	Gerätturnen

GT 2405 „Übungsleiter-Helfer-Ausbildung - Modul 2“

Termin: 27. Januar 2024	Tag: Samstag
Uhrzeit: 9 - 17 Uhr	LE: 8
Referent: n.N.	Meldeschluss: 10. Januar 2024
Ort: Sportzentrum Robert-Koch-Str.	Robert-Koch-Str. 31, 06110 Halle
Kosten: 48 Euro	
<p>Inhalte/Beschreibung Helfergriffe—Barren, Stufenbarren/Reck, Ringe Trainingsgruppenorganisation Einführung Beweglichkeit—aktiv und passiv Mittelkörper und Spannungsprogramme Positionstraining Übungslandschaften/Bewegungslandschaften Was ist Training? Definition, Ziele, Aufgaben Belastung/Beanspruchung—Unterschiede Talentbegriff, was ist ein Talent?, wie erkenne ich es?</p> <p>Meldung an: michachef@gmx.net Voraussetzung: ab 12 Jahre Lehrgang wird bei Meldung von 5 TN durchgeführt</p>	
Lizenzverlängerung:	Gerättturnen

GT 2406 „Weiterbildung Trainer C Gerätturnen männlich und weiblich“

Termin: 14. Dezember 2024	Tag: Samstag
Uhrzeit: 9 - 17 Uhr	LE: 8
Referent: n.N.	Meldeschluss: 1. Dezember 2024
Ort: Sportzentrum Robert-Koch-Str.	Robert-Koch-Str. 31, 06110 Halle
Kosten: 48 Euro	
<p>Inhalte/Beschreibung Gemeinsame Erarbeitung von P-Stufen Übungen AK-Übungen und vorausschauende LK-Kürübungsentwicklung unter Beachtung der Regularien des Code de Pointage und weiteren Programmhinweisen des DTB, LTV/S-A. Methodische Ausbildung von Schwerpunkten in Zusammenarbeit mit Athleten aus den Heimatvereinen.</p> <p>Meldung an: michachef@gmx.net Voraussetzung: ab 12 Jahre Lehrgang wird bei Meldung von 5 TN durchgeführt</p>	
Lizenzverlängerung:	Gerätturnen

AER 01 „Trainer C Aerobic als Wettkampfsport“

Termin: Winter-Frühling 24	Tag:
Teil 1	LE: 30 LE Theorie, 30 LE Praxis Präsenz
Referenten: Barbara Stengl (Trainer A-Lizenz, FIG coaching brevet, FIG academy Level 3, FIG Judge Level 1) und Janka Daubner (Trainer A-Lizenz, FIG academy Level 3, DTB Kampf-richterbrevet)	
Ort: Aerobic Stützpunkt Halle – ATZ	
Kosten:	300 Euro
Inhalte/Beschreibung	
<p>Teil 1 Einstieg ist für interessierte Personen mit Vorerfahrung in der Aerobic problemlos möglich</p> <p>Praxis: langes Wochenende – Termin wird direkt mit den Teilnehmern festgelegt</p> <p>Theorie: via Zoom -- Termin werden direkt mit den Teilnehmern verabredet</p> <p>Inhalte: Technik und Methodik von Schwierigkeitselementen und Akrobatischen Elementen, Grundlagen der Aerobic, Aufbau einer Wettkampf-Choreografie, Konditionstraining, Nachwuchstraining, Grundlagen Anatomie-Sportpädagogik und -psychologie, Musiklehre, Haltungsschulung inkl. Grundlagen klassisches Ballett</p>	
Anmeldung an:	Aerobic Stützpunkt Halle, Barbara Stengl, info@aerobic-in-halle.de

AER 02 „Kampfrichterfortbildung“

Termin: 13. Oktober 2024	Tag: Sonntag
Uhrzeit: 17 - 21 Uhr	LE: 5
Referent: Barbara Stengl FIG Judge	Meldeschluss: 1. Oktober 2024
Ort:	online
Kosten:	30 Euro
Inhalte/Beschreibung Teil 1 Neuerungen Code of point 2025—2028 Für Trainer und Kampfrichter	
Anmeldung an:	Aerobic Stützpunkt Halle, Barbara Stengl

ACRO 2401 „Trainerassistent Sportakrobatik Leistungs- sport,,

Termin: 27./28. Januar 2024, 24./25. Februar .2024	Tag: Samstag - Sonntag
Uhrzeit: 10 - 16 Uhr	LE: 30
Referent: Claudia Hohmann, Franziska Jonson	Meldeschluss: 13. Januar 2024
Ort: Am 27.01.2024, Sporthalle Grundschule Süd-West, W.-Koenen-Straße 33, 06526 Sangerhausen	Am 24.02.2024, Einrichtung Sportkomplex Robert-Koch-Straße Manfred-Stern-Straße 7, 06128 Halle
Kosten: Mitglieder LTV 70 Euro Normaltarif 90 Euro	
Inhalte/Beschreibung Ethikvorschriften, Grundlagen im Regelwerk, Katalog und Reglement, Elemente in der Theorie, Aufbau einer Trainingseinheit, Praktische Ausbildung halten und sichern	
Anmeldung an:	sportakrobatik@sv-halle.de

GymTa 2401 „Kampfrichterausbildung Kari Gym“

Termin: 13./14. Januar 2024	Tag: Samstag - Sonntag
Uhrzeit: 10 - 20 Uhr	LE: 20
Referent: Sarah Meyer	Meldeschluss: 1. Januar 2024
Ort: Magdeburg	
Kosten:	
Gymcard	50 Euro
Mitglieder LTV	70 Euro
Normaltarif	160 Euro
Inhalte/Beschreibung	
Die Kampfrichterausbildung schließt mit der Turnkreislizenz ab und berechtigt Wettkämpfe auf Turnkreisebene zu werten.	
Die Ausbildung umfaßt die Bereiche Gymnastik, Dance und GymTa	
Lizenzverlängerung:	8 LE für Trainer C Gymnastik, Rhythmus, Tanz

GymTa 2402 „Weiterbildung Trainer C Gymnastik, Tanz“

Termin: 27. Januar 2024	Tag: Samstag - Sonntag
Uhrzeit: 10 - 20 Uhr	LE: 8
Referent: Sarah Meyer	Meldeschluss: 8. Januar 2024
Ort: Magdeburg	
Kosten:	
Gymcard	48 Euro
Mitglieder LTV	56 Euro
Normaltarif	76 Euro
Inhalte/ Beschreibung	
Wertungsvorschriften und Wettkampfprogramm 2024	
Lizenzverlängerung: Trainer C Gymnastik, Rhythmus, Tanz	

GymTa 2403 „Kampfrichterfortbildung Kari Gym P“

Termin: 28. Januar 2024

Tag: Sonntag

Uhrzeit: 9 - 16.30 Uhr

LE: 8

Referent: Sarah Meyer

Meldeschluss: 8. Januar 2024

Ort: Magdeburg

Kosten:

Gymcard	48 Euro
Mitglieder LTV	56 Euro
Normaltarif	76 Euro

Inhalte/Beschreibung

Wertungsvorschriften und Wettkampfprogramm 2024

GymTa 2404 „Kampfrichterausbildung Kari Gym “

Termin: 13. April 2024

Tag: Samstag

Uhrzeit: 9 - 16.30 Uhr

LE: 8

Referent: Ines Mothes

Meldeschluss: 24. Februar 2024

Ort: Magdeburg

Kosten:

Gymcard	48 Euro
Mitglieder LTV	56 Euro
Normaltarif	76 Euro

Inhalte/Beschreibung

Deutsches Gymnastikabzeichen

MuS 2401 „Übungsleiter Aus- und Fortbildung“

Termin: 22.-24.3.2023

Tag: Freitag bis Sonntag

Ort: Schierke, Aus- und Weiterbildungsstädte LSB



Gesundheitssportwochenenden 2024

Sachsen-Anhalt entdecken

**Ein Wochenende (Freitag bis Sonntag) zum Wohlfühlen,
Aktiv sein & Abschalten vom Alltag.**

Zusätzlich finden die Wochenenden an verschiedenen Orten in Sachsen-Anhalt statt, um unser Bundesland zu erkunden.

Aktive Auszeit für Dich

Gesundheit, Bewegung, Erholung & Sachsen-Anhalt erkunden -

**Gesundheits-
SPORT
Wochenenden**

Freitag Abend bis Sonntag

Und
Sachsen-Anhalt
kennenzulernen

Ilsenburg 1.-3. März 2024

Gommern/Paray April 2024 (in Planung)

Mücheln September 2024 (in Planung)

Wernigerode Oktober 2024 (in Planung)

285 Euro im DZ

Einzelzimmer gegen Aufschlag buchbar

LTV-Online-Lernplattform

Gesundheit & Fitness

Bis 8 LE

Lizenzverlängerung

Für Trainer (Einzelnutzer)

oder für Vereine

als Unterstützung seiner Übungsleiter



- 22 Themen mit je 2 Lerneinheiten (wachsendes Portal):

Yoga Atmung

Energie für den Tag

Pilates mit Ball

WSG 1 & 2

Smovey 1,2 & 3

Trampolin

Herz-/Kreislauf

Fliesen

Stuhl

Yoga

Energieblockaden lösen

Pilates mit Rolle

Pezziball 1 & 2

Theraband

Kinder

Trampolin

Tücher

Füße/Knie/Schulter

LTV-Online-Lernplattform

Gesundheit & Fitness

Bis 8 LE

Lizenzverlängerung

- Viele Videos zum Streamen für jedes Thema
- Skript mit vielen Informationen
- Anregungen für Übungsleiter für neue Stunden und variable Inhalte



19 Euro monatlich als Abo

für Übungsleiter Einzelnutzung

Jahrespreis 190 Euro

39 Euro monatliches Abo

für Vereine - Nutzung durch alle Übungsleiter

Über 1 Euro Zugang pro Übungsleiter

Jahrespreis 390 Euro



Buchbar über Homepage LTV ab Januar 2024 oder

[https://lernplattform-fitness-gesundheit.mydigibiz24.com/
online-lernplattform-ltv-sachsen-anhalt](https://lernplattform-fitness-gesundheit.mydigibiz24.com/online-lernplattform-ltv-sachsen-anhalt)

LTV-Online-Lern Modul

Arbeit mit Kleinmaterialien

Bis 8 LE

Lizenzverlängerung



- 6 Themen mit je 2 Lerneinheiten:

Arbeit mit Fliesen

Arbeit mit Theraband

Arbeit mit Stuhl

Arbeit mit Tüchern

Pezziball 1

Pezziball 2

- **49,99 Euro** - Buchbar über Homepage LTV ab Januar 2024

LTV-Online-Lernmodul

Yoga, Pilates & Energie

Bis 8 LE

Lizenzverlängerung

- 6 Themen mit je 2 Lerneinheiten:

Yoga Atmung

Yoga

Energie für den Tag

Energieblockaden lösen

Pilates mit Ball

Pilates mit Rolle

- **49,99 Euro** - Buchbar über Homepage LTV ab Januar 2024

LTV-Online-Lernmodul

Herz-Kreislauf-Smoveys



Bis 8 LE

Lizenzverlängerung

- 6 Themen mit je 2 Lerneinheiten:

Herz-Kreislauf-Training

Smovey 1, 2 & 3

Trampolin

- **49,99 Euro** - Buchbar über Homepage LTV ab Januar 2024

LTV-Online-Lernmodul

Wirbelsäule, Füße/Knie/Schulter & Dehnung

Bis 8 LE



- 4 Themen mit je 2 Lerneinheiten:

Wirbelsäule 1

Wirbelsäule 2

Füße/Knie/Schulter

Dehnung

- **49,99 Euro** - Buchbar über Homepage LTV ab Januar 2024

LTV-Referententeam

<p>Daubner, Janka</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • A-Lizenz Sportaerobic und Fitness & Aerobic • FIG-Lizenz Sportaerobic • Verantwortlich für den Bereich Aus- und Fortbildung des LTV/S-A • Stützpunktverantwortliche fachlich Sportaerobic Halle • Spezialgebiete Gymwelt Trampolin, Pilates, Happy Dance, Funktionelles Training, Happy Swing-smovey
<p>Frisch, Carmen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitspädagogin • Schwerpunkte: Gesundheitssport, Entspannungsverfahren, Kinderturnen, Kinderbewegung • Referentin in verschiedenen Verbänden
<p>Krüger, Michael</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Landestrainer Gerätturnen männlich • Tätig in der Ausbildung seit 2014
<p>Kleinschmidt, Beate</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga-Lehrerin im BDY • Unterricht seit über 20 Jahren professionell Yoga • Ausbildung im klassischen Yoga • Yoga in der Schwangerschaft und Rückbildung, Kinderyoga, Yoga • Therapie, Yoga-Meditation
<p>Maneke, Christiane</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ganzheitliche Bewegungspädagogin • Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin • Ausbilderin „Bewegte Achtsamkeit“, „Rückenschullehrer“ • Referentin DTB, BAGSO, TOGU • Sturzprävention, Pilates-Trainerin
<p>Niebuhr, Kirsten</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelernte Krankenschwester • Selbständige Aerobic-Trainerin, 20 Jahre eigenes Kursstudio • Dozentin für Heilberufe in Ausbildung • Heilerin

<p>Schütz, Dustin</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainer A-Lizenz Gerätturnen weiblich • Stützpunkttrainer Gerätturnen weiblich • 15 Jahre Erfahrung im Leistungsbereich • 5 Jahre als Referent im Bereich Gerätturnen weiblich tätig • „Wer hohe Türme bauen will, muss lange beim Fundament verweilen“
<p>Schütz, Conny</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Studienabschluss in Sport- und Wirtschaftswissenschaften • Trainer A-Lizenz Gerätturnen weiblich • FIG Trainerlizenz Gerätturnen weiblich • Zumba Instructor und Group Fitness Instructor • Leiterin des Landesleistungszentrums Gerätturnen weiblich in Halle • Managementassistentin der Geschäftsführung im Landesturnverband Sachsen-Anhalt
<p>Steinbach, Gudrun</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • langjährige Erfahrungen in der Lehrtätigkeit und Ausbildung • Entwicklung von „Wohlfühlen durch Bewegung“ • Yoga für den Rücken, allgemeine Rückenschule sowie funktionelle Gymnastik • Tanzformen • Entspannung • Schwerpunkt ist dabei die Arbeit im Seniorenbereich
<p>Stengl, Barbara</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainerin, Kampfrichterin und Referentin „Aerobic als Leistungssport“ • 25 Jahre Erfahrung als internationale Kampfrichterin u.a. bei Weltmeisterschaften und World Games • Referentin im Gesundheitssport • Schwerpunkt Energie • Vereins- und Verbandsmanagement
<p>Venancio, Kitoko</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness Personal Trainer • A-Lizenz Trainer für Fitness, Sport und Gesundheit • Zumba, Bokwa und Happy Dance Instructor • Kursleiter von Yoga, Pilates und Entspannung • Karatemeister • Kampfkunstlehrer mixed arts • Hiphop und Choreo dance Trainer
<p>Wolf, Jeanette</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Referentin/ Dozentin für Gesundheit/Erziehung • Sport-Clubleiterin eines Frauenfitnessstudios • 25 Jahre Lehrerfahrung im Bereich Sport- & • Erziehungswissenschaften, Gesundheitsmanagement

VERBINDLICHE ANMELDUNG



Anschrift: Manfred-Stern-Straße 7, 06128 Halle (Saale)
E-Mail: bildung@ltv-sachsen-anhalt.de
kinderturnen@ltv-sachsen-anhalt.de

Thema der Veranstaltung			
Nr. der Veranstaltung			
Datum der Veranstaltung		Ort der Veranstaltung	
Teilnahmegebühren	Externe TN:	LTV-Mitglied:	GymCard:
Name, Vorname			
Adresse			
Telefon (tagsüber)			
Fax			
E-Mail			
Gymcard-Nr			

Hiermit melde ich mich unter Anerkennung der Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen des LTV/S-A für o. a. Veranstaltung verbindlich an. Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen befinden sich auf der LTV-Homepage – www.landesturnverband-sachsen-anhalt.de.

Ich überweise die Teilnahmegebühr nach Erhalt der Teilnahmebestätigung, spätestens jedoch bis 7 Tage vor dem Veranstaltungstermin, auf folgendes

Konto: Landesturnverband Sachsen-Anhalt

IBAN: DE94 8005 3762 0367 0012 44

BIC: NOLADE21HAL

Unterschrift Teilnehmer/in

Unterschrift -Vereinsstempel

Hiermit bestätigen wir die Mitgliedschaft
o. a. Übungsleiter/s/in in unserem Verein.

Lizenz als:

Trainer C/ Übungsleiter B:

Angaben zur Person

Name:	<input type="text"/>	Vorname:	<input type="text"/>
Str. Nr.:	<input type="text"/>	PLZ, Ort:	<input type="text"/>
Geb.:	<input type="text"/>	Telefon:	<input type="text"/>
E-Mail:	<input type="text"/>		
Verein:	<input type="text"/>		

Einverständniserklärung

Ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten (Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsdatum, Anschrift, E-Mailadresse, Lizenzdaten und Nachweise) vom Landesturnverband Sachsen-Anhalt (LTV/S-A) verarbeitet, gespeichert und notwendige personenbezogene Daten (Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsdatum, Anschrift) zum Zwecke der Lizenzausstellung an das DOSB-Lizenzmanagementsystem (LiMS) weitergegeben werden. Der DOSB hat zu keiner Zeit Einsicht in die personenbezogenen Daten der Lizenzinhaber/innen, da diese anonymisiert übermittelt werden. Darüber wurde zwischen dem DOSB und dem ausstellenden Verband eine Datenschutzvereinbarung entsprechend den gesetzlichen Vorgaben geschlossen. Die erhobenen Daten werden im Lizenzverwaltungsprogramm LiMS für die Dauer von 10 Jahren gespeichert. Der Datenübermittlung und der Datenspeicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden. In diesem Fall kann jedoch keine DOSB-Lizenz ausgestellt bzw. verlängert werden!

Ort, Datum: Unterschrift Antragsteller:

Stellungnahme des Sportvereins (vom Sportverein auszufüllen):

Hiermit bestätige ich, dass der/die oben genannte Sportfreund/in Mitglied in unserem Sportverein ist.

Ort, Datum: Stempel/rechtsverbindl.
Unterschrift Verein:

Dem Antrag sind beizufügen:

- der Ehrenkodex unterschrieben (falls noch nicht vorhanden)
- Nachweis Grundlagenlehrgang (nicht älter als 4 Jahre)
- Nachweis "Erste-Hilfe-Ausbildung" (9 LE und nicht älter als 2 Jahre)
- ggf. Kopie bisheriger Lizenzen
- alles per Mail an lizenzen@ltv-sachsen-anhalt.de

Antrag auf Lizenzverlängerung

Manfred-Stern-Str. 7 | 06128 Halle/S.
Tel: 0345 1200216 | Fax: 0345 1200217
E-Mail: lizenzen@ltv-sachsen-anhalt.de



LANDESTURNVERBAND
SACHSEN-ANHALT

Lizenz als:

Trainer C/ Übungsleiter B:

Angaben zur Person

Name:	<input type="text"/>	Vorname:	<input type="text"/>
Str. Nr.:	<input type="text"/>	PLZ, Ort:	<input type="text"/>
Geb.:	<input type="text"/>	Telefon:	<input type="text"/>
E-Mail:	<input type="text"/>		
Verein:	<input type="text"/>		

Antrag zum
Verlängern **erst 3
Monate vor Ablauf
der Gültigkeit** beim
LTV/S-A einreichen!

Einverständniserklärung

Ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten (Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsdatum, Anschrift, E-Mailadresse, Lizenzdaten und Nachweise) vom Landesturnverband Sachsen-Anhalt (LTV/S-A) verarbeitet, gespeichert und notwendige personenbezogene Daten (Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsdatum, Anschrift) zum Zwecke der Lizenzausstellung an das DOSB-Lizenzmanagementsystem (LiMS) weitergegeben werden. Der DOSB hat zu keiner Zeit Einsicht in die personenbezogenen Daten der Lizenzinhaber/innen, da diese anonymisiert übermittelt werden. Darüber wurde zwischen dem DOSB und dem ausstellenden Verband eine Datenschutzvereinbarung entsprechend den gesetzlichen Vorgaben geschlossen. Die erhobenen Daten werden im Lizenzverwaltungsprogramm LiMS für die Dauer von 10 Jahren gespeichert. Der Datenübermittlung und der Datenspeicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden. In diesem Fall kann jedoch keine DOSB-Lizenz ausgestellt bzw. verlängert werden!

Ort, Datum: Unterschrift Antragsteller:

Stellungnahme des Sportvereins (vom Sportverein auszufüllen):

Hiermit bestätige ich, dass der/die oben genannte Sportfreund/in Mitglied in unserem Sportverein ist.

Ort, Datum: Stempel/rechtsverbindl.
Unterschrift Verein:

Dem Antrag sind beizufügen:

- der Ehrenkodex unterschrieben (falls noch nicht vorhanden)
- Nachweis über die Teilnahme an Fortbildungen (15 LE in Kopie)
- alles per Mail an lizenzen@ltv-sachsen-anhalt.de

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN LANDESTURNVERBAND SACHSEN-ANHALT E.V.

(STAND 01.11.2021, GÜLTIG FÜR ALLE MAßNAHMEN AB 01.01.2022)

1. ANMELDUNG

1.1 Für Aus- und Fortbildungen des Landesturnverband Sachsen-Anhalt e.V. ist für eine Teilnahme eine Mitgliedschaft in einem Sportverein zwingend erforderlich (Ausnahme sind alle Maßnahmen, die mit der Kursbezeichnung - **WS** - beginnen).

1.2 Die Anmeldungen zu einem Wettkampf/Wettbewerb oder einer erfolgt über das GymNet. Die Anmeldungen für Bildungsmaßnahmen erfolgen online auf der Homepage des Landesturnverbandes, per E-Mail oder schriftlich per Post. Die verbindlichen schriftlichen oder Online-Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Posteingangs berücksichtigt. Dies betrifft auch die Aufnahme in etwaige Wartelisten. Ein Vertrag kommt erst mit Bestätigung des Landesturnverband Sachsen-Anhalt e.V. zustande.

1.3 Eine unvollständig ausgefüllte oder unleserliche schriftliche Meldung wird nicht angenommen.

2. MELDETERMINE, NACHMELDUNGEN

2.1 Meldetermin für die Teilnahme an den Aus- und Fortbildungen/Seminaren ist jeweils vier Wochen vor Lehrgangsbeginn. Der Landesturnverband Sachsen-Anhalt e.V. behält sich bis zu diesem Zeitpunkt eine Absage oder eine Zusammenlegung von verschiedenen Lehrgängen vor, sofern eine Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

2.2 Nachmeldungen oder Änderungen nach dem offiziellen Meldeschluss werden, so lange noch Plätze frei sind, angenommen, aber mit einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von EUR 10,00 belegt.

2.3 Der Meldetermin für die Teilnahme an Wettkämpfen ist bindend und den jeweiligen Ausschreibungen zu entnehmen. Für Nachmeldungen fallen die doppelte Meldegebühr und die Bearbeitungsgebühr für die schriftliche Meldung an. Die Nachmelderegeln sind in der jeweiligen Wettkampfausschreibung vermerkt. Alle Ausschreibungen, Ergänzungen, Änderungen und weiterführende Hinweise sind immer aktuell unter www.stb.de in der Rubrik Sportarten zu finden. Eine Abmeldung vor Meldeschluss ist kostenfrei möglich, nach Meldeschluss und bei Nichtteilnahme muss das vollständige Meldegeld bezahlt werden.

3. TEILNEHMERGEBÜHREN BEI BILDUNGSMABNAHMEN

3.1 Teilnehmer/innen an Fortbildungen des Landesturnverband Sachsen-Anhalt e.V., die nicht aus dem Verbandsgebiet des Landesturnverband Sachsen-Anhalt e.V. stammen, aber Mitglied eines Vereins sind, müssen einen um EUR 20,00 erhöhten Teilnehmerbeitrag entrichten.

3.2 Die Teilnahmegebühren beinhalten in der Regel die Teilnahme, etwaiges Begleitmaterial und die Ausstellung eines personenbezogenen Zertifikats.

4. STORNIERUNGEN, ABSAGEN BEI BILDUNGSMABNAHMEN

4.1 Etwaige Absagen seitens des Teilnehmers haben schriftlich zu erfolgen (Post, Fax oder E-Mail).

4.2 Eine Abmeldung/Absage bei Aus- und Fortbildungen bis 3 Monate vor Lehrgangsbeginn ist kostenfrei möglich. Eine Abmeldung/Absage bei Aus- und Fortbildungen bis 31 Tage vor Lehrgangsbeginn wird mit EUR 10,00 berechnet. Eine Abmeldung/Absage vom 30. Tag bis 1. Tag

vor Lehrgangsbeginn wird bei eintägigen Veranstaltungen mit EUR 15,00, bei mehrtägigen Veranstaltungen mit EUR 30,00 in Rechnung gestellt

4.3 Krankheitsbedingte (auch durch ärztliches Attest bescheinigte) Absagen/Stornierungen entbindet den/die Teilnehmer/in nicht von der Begleichung der Stornierungsgebühr.

4.4 Eine Abmeldung/Absage bei allen Maßnahmen zieht die folgenden Stornogebühren nach sich:

Lehrgangstage bis 36. Tage vor Beginn

1 Tag (bis 8 LE) 10,00 Euro

2 Tage (bis 15 / 20 LE) 15,00 Euro

3 Tage (bis 25 LE) 20,00 Euro

> 3 Tage (> 25 LE) 30,00 Euro

Lehrgangstage ab 35 Tage vor Beginn

1 Tag (bis 8 LE) 40,00 Euro

2 Tage (bis 15 / 20 LE) 60,00 Euro

3 Tage (bis 25 LE) 100,00 Euro

> 3 Tage (> 25 LE) 200,00 Euro

Kosten, die durch Drittanbieter (Sportschulen, Hotels etc.) in Rechnung gestellt werden und die aufgeführten Stornokosten übersteigen, werden zusätzlich in Rechnung gestellt. Bis 36 Tage vor Lehrgangsbeginn kann anstelle einer Stornierung eine Umbuchung vorgenommen werden. Die Umbuchung kostet pauschal 15,- Euro. Eine spätere Umbuchung ab 35 Tage vor Lehrgangsbeginn muss im Einzelfall geprüft werden.

4.6 Bei Nichterscheinen am Tag des Lehrgangs (ohne vorherige Absage) wird die volle, reguläre Teilnehmergebühr fällig.

5. WETTKÄMPFE

5.1 Alle Angaben in den Ausschreibungen zu den Altersklassen, Start-, Melde- und Qualifikationsbedingungen, Meldegebühren und Kautionsregelungen, Start- und Spielerpassregelungen sowie Kampf- und Schiedsrichterregelungen sind verbindlich und zu beachten. Für alle Wettkämpfe und Wettbewerbe sind die Ordnungen und Durchführungsbestimmungen der STB-Fachgebiete sowie die übergeordneten nationalen und internationalen Ordnungen bindend.

5.2 Eine Abmeldung vor Meldeschluss ist kostenfrei möglich, nach Meldeschluss und bei Nichtteilnahme muss das vollständige Meldegeld bezahlt werden.

5.3 Für alle LTV S-A Wettkämpfe, soweit die Ausschreibung einen Start- bzw. Spielerpass für den Wettkampf des Fachgebietes vorschreibt, sind Start- und Spielerpässe zwingend vorgeschrieben. Kann am Wettkampftag kein gültiger Startpass vorgelegt werden (bis zum Ende des betreffenden Wettkampfes ist nach Rücksprache mit der Wettkampfleitung ein Nachreichen per E-Mailanhang an die Wettkampfleitung möglich), wird der/die Teilnehmer/in nur außer Konkurrenz gewertet. Dies bedeutet, dass a) keine Platzierung erreicht wird und b) sich dieser Teilnehmer nicht weiterqualifiziert und c) die erzielten Wertungen auch für ein Mannschaftsergebnis nicht berücksichtigt werden.

5.4 Zu allen Wettkämpfen, zu denen der Einsatz von Kampf- bzw. Schiedsrichter/innen erforderlich ist, sind Kampf- bzw. Schiedsrichter/innen verbindlich namentlich zu melden. Die Anzahl und Lizenz derselben ist der jeweiligen Wettkampfausschreibung zu entnehmen. Wettkampfmeldungen ohne Kampfrichtermeldungen werden nicht angenommen.

5.4.1 Ist der/die gemeldete Vereinskampfrichter/in am Wettkampftag verhindert, hat der Verein selbstständig für Ersatz mit mindestens gleichwertiger Lizenz zu sorgen. Ohne Vereinskampfrichter mit erforderlicher Lizenz können gemeldete Teilnehmer/Mannschaften des zugehörigen Vereins in der betreffenden Altersklasse nicht starten!

5.4.2 Erscheint am Wettkampftag der oder die eingesetzte/n Vereinskampfrichter mit gültiger und für diesen Wettkampf notwendiger Lizenz nicht pünktlich (oder selbstverschuldet) zur Kampfrichterbesprechung, starten die Teilnehmer des jeweiligen Vereins in der betreffenden Altersklasse außer Konkurrenz (siehe Punkt 5.2). Für das Nichterscheinen jedes eingesetzten Vereinskampfrichters wird ein Ordnungsgeld in Höhe von 50 € erhoben.

5.4.3 Zieht der Verein nach Meldeschluss seine Wettkämpfer zurück, bleibt die Kampfrichtermeldung trotzdem bestehen. Sollte dieser Kampfrichtereinsatz nicht wahrgenommen werden, wird ein Ordnungsgeld in Höhe von 50 € erhoben.

5.4.4 Die Regelungen für den Schiedsrichtereinsatz sind in den jeweiligen Spielordnungen festgelegt.

5.5 Gehen weniger als 5 Meldungen in einer Alters- oder Leistungsklasse ein, wird der Wettkampf, wenn möglich zusammengefasst und gemeinsam gewertet. Ansonsten fällt der Wettkampf aus oder wird als Rahmenwettkampf (bei Qualifikations- oder Meisterschaftswettkämpfen für die Bundesebene) durchgeführt. Die für diesen Wettkampf Gemeldeten müssen über die Veränderungen vor dem Wettkampf unterrichtet werden.

6. BEZAHLUNG

6.1 Die Bezahlung der Lehrgangsgebühr hat spätestens 14 Tage nach Rechnungsstellung per Überweisung unter Angabe der Lehrgangsnummer und des Teilnehmersnamens auf folgendes Konto zu erfolgen:

Landesturnverband Sachsen-Anhalt

IBAN: DE94 8005 3762 0367 0012 44

BIC: NOLADE21HAL

6.2 Für die erneute Zusendung einer Rechnung auf Grund von falschen Adressangaben (E-Mail-Adresse oder postalische Adresse) durch den Melder wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € erhoben.

6.3 Nicht rechtzeitig eingegangene Beträge werden mit Mahngebühren und ggf. Verzugszinsen in Höhe von fünf Prozent auf den Basisbetrag in Rechnung gestellt.

7. HAFTUNG

7.1 Sollte der Landesturnverband Sachsen-Anhalt e.V., aus Gründen die er zu vertreten hat, Maßnahmen nicht durchführen, so beschränken sich die Ansprüche der Teilnehmer – außer im Falle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit – auf die Rückerstattung der Teilnehmergebühr/des Meldegelds.

7.2 Der Landesturnverband Sachsen-Anhalt e.V. haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

8. SONSTIGES

8.1 In Einzelfällen (z.B. Erkrankung) kann der Veranstalter die Leitung eines Lehrganges ändern und einen anderen Referenten mit dieser Aufgabe betrauen.

8.2 Mit der Anmeldung erklärt sich Teilnehmer entsprechend des Bundesdatenschutzgesetzes von 1990 damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des Landesturnverband Sachsen-Anhalt e.V. verwendet werden.

8.3 Sollten einzelne Bestimmungen dieses Vertrages ungültig sein oder werden, so bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen unberührt. Anstelle der ungültigen Bestimmungen soll die gesetzliche Regelung gelten

28. MAI
01. JUNI
2025 ^{BIS}



Gefördert von:



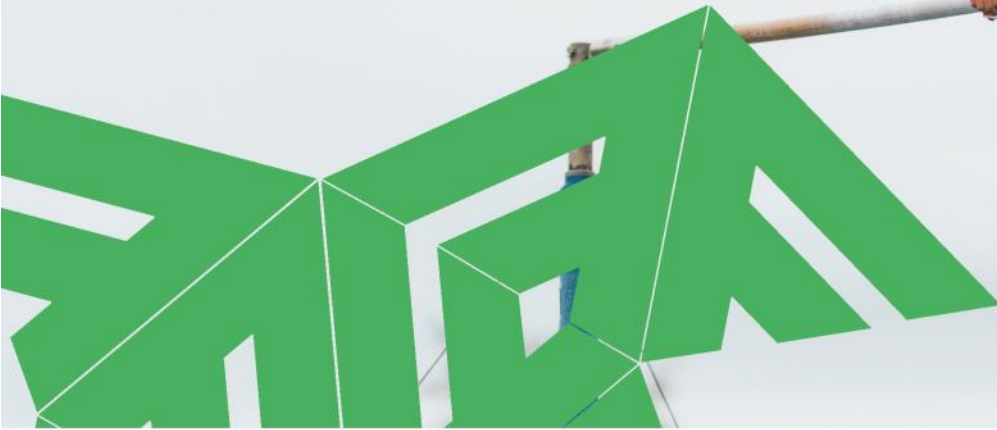
www.TURNFEST.de

DAS TURNFEST **2025**
LEIPZIG



100. JAHN-TURNFEST

14. BIS 18.
AUGUST 2024



Herausgeber:

Landesturnverband Sachsen-Anhalt e.V.
Manfred-Stern-Str. 7
06128 Halle (Saale)
Tel.: 0345/1200216
E-Mail: info@ltv-sachsen-anhalt.de

www.landesturnverband-sachsen-anhalt.de
www.facebook.com/LTV.SA

