

Turngau München im Bayerischen Turnverband
Neufahrner Äktschn-Tage – 26. Aktionstag Breitensport am 18. November 2017

ARBEITSKREISE – BESCHREIBUNG

1	Functional Training: Im Alltag gibt es keine isolierten Bewegungen – funktionelles Training hat zum Ziel uns alltagsfit zu machen, deshalb arbeiten wir großen Bewegungen und in Muskelketten *	Katrin Seibert
2	Kräftigung der grossen Muskelgruppen: Choreografie und Kräftigung kombiniert. Als Hilfsmittel Tubes*	Petra Silberbauer
3	Minitrampolin: Mini- und Doppelminitrampolin bieten die Möglichkeit akrobatische Elemente zu erlernen und weiter zu entwickeln. Bitte TurnerInnen mitbringen.	Stephan Rogge
4	Hilfestellung am Reck und Barren: Hilfestellung der Grundelemente bei Kindern. Versuchskaninchen stellen sich zum Üben zur Verfügung.	Philipp Riederer
5	Faszienpilates: Pilatesübungen werden so variiert, dass auch unser Faszienystem Ins Training mit einbezogen wird*	Katrin Seibert
6	Rund um die Wirbelsäule: Ideen für Stundenbilder HWS, BWS und LWS*	Petra Silberbauer
7	Reck: Salto – Flugteil – Riesenfelge: Elemente, für die im Breitensportlichen Training keine Zeit ist. Hier können wir alle die Elemente ausprobieren, die ihr schon immer mal versuchen wolltet, oder bei denen ihr zu Hause nicht weiterkommt. Bitte TurnerInnen mitbringen.	Stephan Rogge
8	Hilfestellung am Boden und Sprung: Hilfestellung der Grundelemente bei Kindern. Versuchskaninchen stellen sich zum Üben zur Verfügung.	Nicole Würzinger
9	Rumpfkraft und mehr: Um eine hohe Lebensqualität zu erzielen ist ein kontinuierliches Training des Bewegungsapparates unumgänglich. Hierzu dient das sog. Funktionelle Training. Den Kern für ein schmerzfreies Leben stellt die Rumpfkraft dar. Der Arbeitskreis behandelt zwei Themen in einem unvollendet das Ganze in einem Kraftzirkel.	Stefan Schmitz
10	Turnerische Elemente – theoretisch: Wir wollen uns gemeinsam die wichtigsten Elemente an den verschiedenen Geräten auf Video anschauen und darüber diskutieren, was daran richtig oder falsch ist und wie man die Fehler behandeln könnte. Gerne dürft ihr Videos eurer eigenen TurnerInnen mitbringen, sodass wir diese besprechen können.	Stephan Rogge
11	HighIntensityIntervalTraining – HIIT: eine effektive Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. Im Training wechseln sich hochintensive und lockerere Intervalle ab, das Training ist kurzweilig und vielfältig!	Katrin Seibert
12	Best Age Aerobic-Sequenzen: Einfache Choreografie in Sequenzen	Petra Silberbauer
13	Dance Aerobic "move and dance": Choreografieschulung	Claudia Maulwurf
14	Ultimate: Ultimate ist ein Mannschaftsspiel, das sich als Spielangebot für Freizeitgruppen oder bei Vereinsfesten gut integrieren lässt. Auch für den Schulsport ist es ideal, da nicht nur die guten Schüler davon profitieren. 2 unterschiedliche Spielformen werden vorgestellt.	Stefan Schmitz
15	Barren und Pauschenpferd: Grundelementeschulung für eine erfolgreiche Kür und Informationen zu den neuen LK-Stufen inklusive neuem Code de Pointage (alles männlich)	Stefan Schmitz
16	Zeitgemäßes Rückentraining: Wir brauchen stärkere Rückenmuskeln um Rückenschmerzen entgegenzuwirken?! Ob das tatsächlich die Lösung ist?? Spüre selber...*	Katrin Seibert
17	Balance: Elemente aus Tai Chi, Yoga und Pilates*	Petra Silberbauer
18	Boden: Wir fangen von Null an und schauen wie weit wir kommen. Bitte TurnerInnen mitbringen.	Stephan Rogge
19	Bodystyling pur (funktionelles Training): Der Körper wird mit komplexen Übungen im Ganzen gekräftigt und nicht nur in seinen Einzelteilen optimiert; Stärkung der natürlichen Bewegungsabläufe.	Claudia Maulwurf
20	Fascial Stretch & Relax: Klassisches Stretching so variiert, das auch unserem Faszienystem etwas Gutes getan wird. Kombiniert mit Entspannung, so dass der Tag einen guten Ausklang findet *	Katrin Seibert
21	Kräftigung mit Kleingeräten: Kräftigung mit Tubes, Bällen, Brazils und Gewichten*	Petra Silberbauer
22	Schwebebalken: Akrobatische Elemente am Balken: Rolle, Rad, Salto Abnag, und wenn wir das können, probieren wir noch weitere Übungsteile aus. Bitte TurnerInnen mitbringen.	Stephan Rogge
23	Mobilisation der Gelenke durch Stretching: Gelenke, Sehnen, Bänder müssen geschmeidig und beweglich gehalten werden. Eine möglich Trainingsmethode dafür ist sanftes Stretching.*	Sabine Sickinger-Menzel

*) Yoga-Matte mitbringen

Stand 14.05.2017