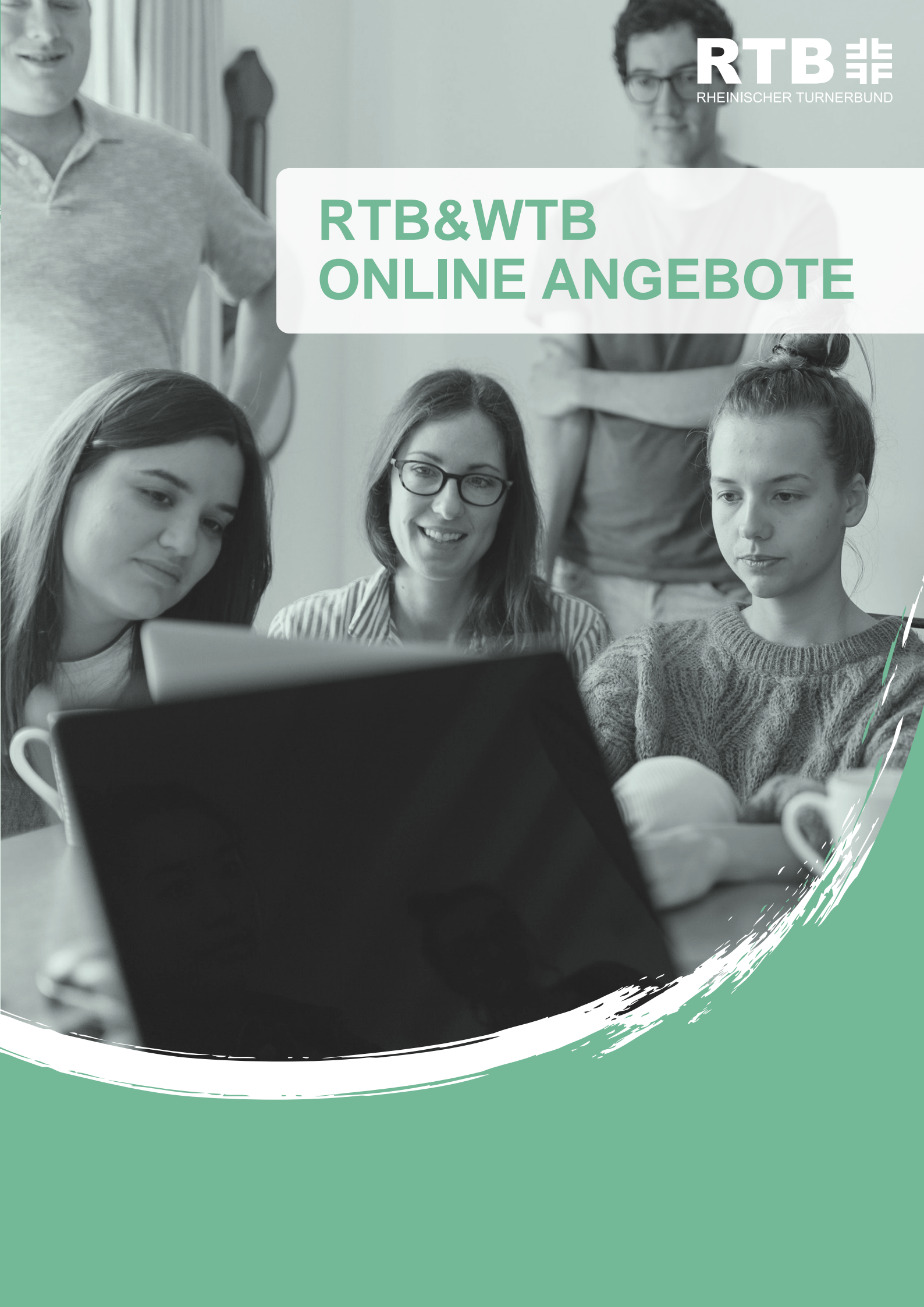


# RTB&WTB ONLINE ANGEBOTE



# Stammtisch

# Treffpunkt

## RTB WTB

RHEINISCHER TURNERBUND WESTFÄLISCHER TURNERBUND

### VEREINS- UND ÜBUNGSLEITERSTAMMTISCHE

Die Nachfrage der Vereine nach gemeinsamen Austausch und Beratung ist gestiegen. Auch der Aus- und Aufbau digitaler Strukturen in der Gesellschaft und damit auch in den Vereinen und Verbänden hat an Tempo zugenommen und wird somit immer wichtiger. Der Westfälische Turnerbund und Rheinische Turnerbund haben diese Entwicklung aufgegriffen und ein für die Zukunft neues digitales Beratungs- und Fortbildungsformat entwickelt.

Neben reinen Präsenzveranstaltungen werden künftig Online-Stammtische in Form von Vereins- und Übungsleiterstammtischen angeboten, die eine digitale Austauschplattform für Vereine und Übungsleiter bilden sollen.

Hier steht der Informationsaustausch zwischen den Vereinen, Übungsleitern, Trainern und dem Verband an erster Stelle.

Qualifizierte Tutoren und Verbandsvertreter werden künftig ganz unterschiedliche Themen für Vereinsvorstände, Übungsleiter und Trainer anbieten. Neben einer inhaltlichen Kurzvorstellung und Präsentation des Themas wird in den Stammtischen ausreichend Zeit geboten für Austausch, Diskussion und individuelle Fragen. Mit diesem Format wollen wir künftig die Vereine, Übungsleiter und Trainer bei Ihrer Arbeit im und für Ihren Verein unterstützen und den zeitlichen Aufwand dabei so gering wie möglich halten.

Die Anmeldung zu den Online-Stammtischen erfolgt direkt über die Homepage des Rheinischen Turnerbundes ([www.rtb.de](http://www.rtb.de)) und des Westfälischen Turnerbundes ([www.wtb.de](http://www.wtb.de)).

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein internetfähiges Endgerät (mit Ton und Kamera) eine Internetverbindung sowie eine gültige persönliche E-Mail-Adresse.

Alle Teilnehmer erhalten nach Meldeschluss zu jedem Stammtisch einen entsprechenden Link, über den Sie sich am angegebenen Tag und zur ausgewiesenen Uhrzeit einwählen können.

Die Dauer der Online-Stammtische beträgt ca. 2 Stunden. Die Teilnahme ist kostenlos.

Einige Vereins- und Übungsleiterstammtische werden aufgrund der Aktualität der Themen und Nachfrage erst im Laufe des Jahres konzipiert und angeboten. Entsprechende Informationen sind dann auf der Homepage des WTB ([www.wtb.de](http://www.wtb.de)) und RTB ([www.rtb.de](http://www.rtb.de)) zu finden.

**Folgende Themen sind 2023 bereits eingeplant.**

#### LG 34070-01 **Stammtisch zum Themenbereich: Angstbewältigung im Turnsport**

Im Sport wird man oft mit Emotionen konfrontiert. Dabei scheint Angst ein sehr häufig auftretendes Phänomen zu sein. Eine sehr starke Angst hat negative Folgen auf das betreffende Individuum, sowohl physisch als auch psychisch.

Unser Ziel sollte also ein Sporttreiben darstellen, bei dem die Angst auf ein Minimum reduziert ist. Angst ist mit einem stark negativen Anstrich belastet. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass Angst auch eine positive Seite hat. Sie stellt nämlich einen Schutzmechanismus dar, welcher den Menschen daran hindert, sich in überhöhte Gefahr zu begeben.

Bei diesem Stammtisch möchten wir nun mit dem einflussreichen Phänomen Angst auseinandersetzen. Es soll ein Aktiver Austausch über Erfahrungsberichte, Strategien und Lösungssätze gehen.

**Lizenzverlängerung** ÜL-C, Tr-C

#### ONLINE RTB

<b>Termin</b>	19.01.2023 (19.00 – 21.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Ghazal Seilsepour

Die Teilnahme ist kostenfrei

**LG 23916010** Stammtisch zum Themenbereich: Orts- und zeitunabhängige Angebote

In Rahmen dieses Stammtisches möchten wir aufzeigen, warum das Thema orts- und zeitunabhängige Angebote auch außerhalb von Corona interessant sein kann. Als Basis dienen hierfür einige Megatrends und Thesen zur Zukunft des Sports aus dem Workbook Sportverein 2030. Im zweiten Abschnitt geben wir konkrete Tipps wie Vereine das Entwicklungsfeld „orts- und zeitunabhängige Angebote im Verein“ gestalten können. Zudem wird im Rahmen des Stammtisches genügend Raum für den Austausch untereinander gegeben.

**ONLINE (WTB)**

<b>Termin</b>	26.01.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Florian Klug

Die Teilnahme ist kostenfrei

**LG 23916020** Stammtisch zum Themenbereich: Anerkennung im Ehrenamt – Tipps, um Danke zu sagen!

Wer häufiger Komplimente macht und die Reaktion seines Gegenübers beobachtet, weiß: so ziemlich jeder freut sich über ein Lob oder ein paar anerkennende Worte. Im Trubel des Alltags vergisst man das jedoch viel zu häufig. Gerade im ehrenamtlichen Umfeld der Vereinsarbeit ist Wertschätzung und Anerkennung von großer Bedeutung. Dieser Stammtisch vermittelt Grundlegendes zum Thema Anerkennung und zeigt Möglichkeiten und Tipps auf, um Vereinsmitarbeitern/innen gebührend und auf persönliche und kreative Weise Danke zu sagen.

**ONLINE (WTB)**

<b>Termin</b>	01.02.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Doris Tölle

Die Teilnahme ist kostenfrei

**LG 34070-02** Stammtisch zum Themenbereich: Good Governance - Pflicht und Kür einer guten Verbandsführung

Good Governance umfasst Verhaltensrichtlinien zur Integrität in der Verbands- und Vereinsarbeit. Für Turnverbände und -vereine bildet der Ethik-Kode des DTB in der vom Turntag 2017 verabschiedeten Version den Rahmen. Neben „harten Fakten“ in Bezug auf Richtlinien für die Verwendung von finanziellen Mitteln ist hier auch die Kultur des Miteinanders festgeschrieben. Der Stammtisch vermittelt im ersten Teil Grundlagen. Anschließend geht es um einen Austausch zur Umsetzung im eigenen Verband/Verein mit der Schaffung einer Kultur der Wertschätzung und des Respekts.

**PRÄSENZ IN DER LTS**

<b>Termin</b>	07.02.2023 (18.00 – (ca.) 19.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Robert Wagner

Die Teilnahme ist kostenfrei

**LG 34070-03** Stammtisch zum Themenbereich: Nachhaltigkeit, Umwelt- und Klimaschutz im Verband und Verein – wie geht das?

Die Agenda 2030 für Nachhaltige Entwicklung wurde am 25. September 2015 auf dem Gipfeltreffen der Vereinten Nationen von 193 Staats- und Regierungschefs aus aller Welt unterzeichnet. Kernstück der Agenda sind ihre 17 Ziele für Nachhaltige Entwicklung. Der organisierte Sport hat sich im Nachgang diesen Zielen verpflichtet. Besonders in den Vordergrund rückt dabei der verantwortungsbewusste Umgang mit Natur und Umwelt zur Stärkung des Klimaschutzes. Daneben haben wir eine soziale Verantwortung im Hinblick auf faire Produktions- und Handelsbedingungen von Produkten, die wir konsumieren - auch im Hinblick auf Sportbekleidung und Sportgeräte. Der Stammtisch bietet Hintergründe und Hilfestellungen zur Umsetzung im Verband und Verein.

**PRÄSENZ IN DER LTS RTB**

<b>Termin</b>	16.02.2023 (18.00 – (ca.) 19.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Robert Wagner

Die Teilnahme ist kostenfrei

**LG 23916030** Stammtisch zum Themenbereich: Mehrwert durch WTB-Vereinservices

Im Rahmen dieses Stammtisches werden u.a. nachstehende WTB-Vereinservices vorgestellt: WTB-Lizenzbildungen, DTB&WTB Akademie Bildungsangebote, Web to print Portal Lieblingsverein.de, E-Paper des Westfalenturners (WTB-Verbandsmagazin), Projekt Sportverein 2030, und weitere.

**ONLINE (WTB)**

<b>Termin</b>	22.02.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Stephan Gentes, Florian Klug

Die Teilnahme ist kostenfrei

### LG 23916040 Stammtisch zum Themenbereich: „Aktuelles aus den Bereichen Finanzen/Steuern & Recht/Versicherungen“

Immer häufigere und in kürzeren Zeitabständen auftretenden Gesetzesänderungen, die sich auch auf die Sportvereine auswirken, machen es einem Vereinsvorstand manchmal schwer, immer auf dem Laufenden zu sein. Zielgruppe:

Vereinsmanager\*innen. Ziel des Stammtisches: Bei diesem Stammtisch vermitteln wir Ihnen die wichtigsten Gesetzesänderungen der letzten Monate und erläutern Ihnen die Auswirkungen auf den Vereinsalltag. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu den Themen Finanzen & Steuern sowie Recht & Versicherungen aktiv einzubringen. Inhalte: Gemeinnützigkeit, Vereinsbesteuerung, Vereinsrecht, Sportversicherung & gesetzliche Unfallversicherung (VBG)

#### ONLINE (WTB)

Termin	07.03.2023 (18.00 – 20.15 Uhr)
Referent	Dietmar Fischer

Die Teilnahme ist kostenfrei

### LG 23916050 Stammtisch zum Themenbereich: Sportverein 2030 – wo geht die Reise hin? – Vorstellung des gleichnamigen Workbooks

Sie stehen noch am Anfang der Zukunftsplanung? Dann sind Sie hier richtig. Sie lernen die Megatrends der Zukunft und ihren Einfluss auf den Vereinssport kennen, erhalten einen Überblick über die konkreten Handlungsfelder für Sportvereine und bekommen einen Leitfaden, wie Sie das Projekt „Zukunft“ Schritt für Schritt anpacken können.

#### PRÄSENZ IN DER LTS

##### OBERWERRIES (WTB)

Termin	30.03.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
Referent	Florian Klug

Die Teilnahme ist kostenfrei

### LG 23916060 Stammtisch zum Themenbereich: Ehrenamtsmanagement "suchst du noch oder arbeitest du schon?"

Ehrenamtliche Helfer und Übungsleiter für den Verein zu gewinnen, ist keine leichte Aufgabe. Manchmal bedroht diese Herausforderung gar die Existenz des Vereins. Bei diesem Stammtisch stellen wir das Modell des ehrenamtlichen Lebenszyklus vor. Das Modell dient dazu das Thema „Ehrenamt“ systematisch im Verein zu verankern und zeigt Instrumente auf neue Mitstreiter zu gewinnen sowie vorhandene Ehrenamtliche zu binden. Anhand zahlreicher Praxisbeispiele geben wir dir ein paar Ideen mit wie auch dein Verein das Thema Ehrenamtsmanagement ausführen kann. Zudem wird genügend Raum für einen Austausch untereinander gegeben.

#### PRÄSENZ IN DER LTS

##### OBERWERRIES (WTB)

Termin	26.04.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
Referent	Florian Klug

Die Teilnahme ist kostenfrei

### LG 23916070 Stammtisch zum Themenbereich: Das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit - Grundwissen rund um die Beantragung von Präventionsangeboten

In diesem Stammtisch werden die im „Leitfaden Prävention“ beschriebenen Handlungsfelder, Präventionsprinzipien, Zielgruppen, Qualitätskriterien und Anbieterqualifikationen erläutert. Neben der Darstellung allgemeiner Grundprinzipien der DTB-Gesundheitssportprogramme (z. B. die konsequente Ansteuerung der Kernziele im Gesundheitssport, Differenzierungen, Variationsmöglichkeiten) steht insbesondere die Beantragung des Qualitätssiegels und die damit verbundene Möglichkeit der Anerkennung von Präventionsangeboten bei der zentralen Prüfstelle Prävention und einer damit einhergehenden Möglichkeit einer teilweisen Rückerstattung von Teilnehmergebühren im Vordergrund.

#### PRÄSENZ IN DER LTS

##### OBERWERRIES (WTB)

Termin	27.04.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
Referent	Simone Eggert, Florian Klug

Die Teilnahme ist kostenfrei

### LG 23916080 Stammtisch zum Themenbereich: Zeigen, was man kann – wie sich Livestreaming für Vereine umsetzen lässt

Beim NRW-Landesturnfest 2019 in Hamm hat der WTB erstmalig eine Turngala live aus der WESTPRESS Arena übertragen – und das mit großem Erfolg. Wie man selbst Veranstaltungen mit mehr oder weniger Aufwand produzieren und dann veröffentlichen kann, das zeigt Referent Simon Kottmann in diesem Stammtisch. Ebenfalls berichtet er von möglichen Fallstricken beispielsweise hinsichtlich Urheberrechtsverletzungen oder der eventuellen Notwendigkeit, eine Rundfunklizenz für das Ausstrahlen von Livesendungen zu besitzen.

#### ONLINE (WTB)

Termin	08.05.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
Referent	Simon Kottmann

Die Teilnahme ist kostenfrei

**LG 23916090** Stammtisch zum Themenbereich: Sitzungen im Turnverein attraktiv gestalten

Ein nicht unerheblicher Teil der ehrenamtlichen Arbeit ist der Austausch und die Zusammenarbeit in Gremiensitzungen. Doch oft sind Vorstandssitzungen lang bzw. zu lang, es wird viel und zum Teil auch hitzig diskutiert – und das durchaus auch mal ohne Ergebnis. Doch wie können Sitzungen attraktiv und effektiv gestaltet werden? Der Workshop bietet Hilfestellungen zur Optimierung der Sitzungsgestaltung und gibt Tipps, was von der Einladung bis zu Durchführung von Sitzungen beachtet werden sollte.

**ONLINE (WTB)**

<b>Termin</b>	24.05.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Marc Fath (BTB)

Die Teilnahme ist kostenfrei

**LG 23916100** Stammtisch zum Themenbereich: In 5 Schritten zum erfolgreichen Kurssystem

In diesem Webinar lernst du, wie du in 5 Schritten ein erfolgreiches Kurssystem in deinem Verein etablieren kannst. 3 einfache Techniken, mit denen du Kursideen findest, die einschlagen wie eine Bombe! Welche 4 Fehler du in der Kursplanung auf jeden Fall vermeiden solltest! Welche Formate und Konditionen am besten sind, um neue Mitglieder zu gewinnen und bestehende Mitglieder zu halten: 5 Tipps wie du deine Kurse erfolgreich bewirbst und warum ohne Tipp Nr. 1 alles umsonst sein kann. Wie du deine Kurse verwaltest, ohne in Arbeit zu versinken. Bonus: Alle Teilnehmer können sich kostenlos das dazugehörige Workbook sichern.

**ONLINE (WTB)**

<b>Termin</b>	01.06.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Julian Eckmann (YOLAWO)

Die Teilnahme ist kostenfrei

**LG 34070-04** Stammtisch zum Themenbereich: Trainingsmethoden unter der Lupe

In den letzten Jahren ist der Spitzensport in unterschiedlichen Sportarten aufgrund von unangemessenem Trainer\*innenverhalten und Grenzüberschreitungen in den Blickpunkt der Öffentlichkeit gerückt. Der DTB hat sich unter dem Titel „Leistung mit Respekt“ vorbildlich kritisch mit der Trainingskultur auseinandergesetzt. Das Ziel: Persönlichkeitsrechte und eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung von Athlet\*innen zu gewährleisten. Was bedeuten die bisherigen Ergebnisse für den Trainingsalltag – auch in den vielen Breitensportgruppen, auch in den nichtolympischen Sportarten? Zu diesem Stammtisch sind sowohl Vereinsverantwortliche als auch Trainer\*innen eingeladen, um über „Trainingsmethoden früher und heute“ zu diskutieren.

**PRÄSENZ IN DER LTS RTB**

<b>Termin</b>	13.06.2023 (18.00 – (ca.) 19.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Robert Wagner

Die Teilnahme ist kostenfrei

Lizenzverlängerung ÜL-C,Tr-C

**LG 34070-05** Stammtisch zum Themenbereich: "Sexualisierte Gewalt im Sport"?

Das Thema Kindeswohlgefährdung - sexualisierte Gewalt ist ein gesellschaftliches Querschnitt-Problem, dem sich auch der organisierte Sport als wichtiger Teil unserer Gesellschaft stellen muss und auch tatsächlich stellt.

Es ist unser Schutzauftrag als Verbände und Vereine sowie als Trainer, eine gewaltfreie Atmosphäre im Verein zu schaffen, die Mitglieder und Mitarbeiter für das Thema sexualisierte Gewalt im Sport aufzuklären und zu sensibilisieren. Zum Schutzauftrag der Sportvereine und Sportverbände, für die besonders zu schützende Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen gehört es ebenso Maßnahmen zur Prävention und Intervention sexualisierter Gewalt im Sport zu erarbeiten, diese zu kennen und innerhalb unserer Vereinsstrukturen zu verankern.

Kinder haben häufig vertrauensvolle Beziehungen zu den Übungsleiterinnen und Trainerinnen sowie zu den Jugendgruppenleiterinnen und anderen Mitarbeiterinnen der sportlichen und aussersportlichen Kinder- und Jugendarbeit in den Sportvereinen. Für die angesprochenen stellt sich dann die Frage: Was ist jetzt zu tun – wie gehe ich damit um? Weitere Inhalte des Seminars sind die Klärung folgender Fragestellungen:

- Wie erkenne ich entsprechende Signale von Kindern und Jugendlichen?
- Wie ist meine eigene Wahrnehmung und wie gehe ich damit um?

Aus Angst etwas Falsches zu tun, geschieht oftmals gar nichts. Durch das Basiswissen Handlungsfähigkeit zu vermitteln, steht im Vordergrund des Seminars.

**PRÄSENZ IN DER LTS RTB**

<b>Termin</b>	08.08.2023 (18.00 – (ca.) 19.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Robert Wagner

Die Teilnahme ist kostenfrei

## LG 23916110 Stammtisch zum Themenbereich: MitarbeiterInnen Management im Turnverein

Die Gewinnung, die Motivation und die Weiterbildung von (meist ehrenamtlichen) MitarbeiterInnen im Verein ist ein ganzjähriges Thema im Verein. Daher kann ein dauerhaftes und klar strukturiertes MitarbeiterInnen Management dabei helfen, in Zukunft personell stabiler aufgestellt zu sein. Wie können Vereine in Zeiten, in denen die Bereitschaft zur Übernahme eines Ehrenamts abnimmt, dennoch MitarbeiterInnen gewinnen und anschließend erfolgreich binden? Dieser Stammtisch vermittelt verschiedene Strategien zum erfolgreichen MitarbeiterInnen Management im Turnverein.

### PRÄSENZ IN DER LTS

#### OBERWERRIES (WTB)

**Termin** 16.08.2023  
(18.00 – 19.00 Uhr)

**Referent** Doris Tölle

Die Teilnahme ist kostenfrei

## LG 23916120 Stammtisch zum Themenbereich: Vielfältige Vereinsveranstaltungen

Vereinsveranstaltungen gehören nach wie vor zum wichtigen Portfolio des Vereinsangebotes, nicht nur zur Refinanzierung des Trainingsbetriebes, sondern auch, um vor Ort in der Öffentlichkeit ein aktiver Anbieter zu sein. Ausschank auf Straßenfesten, Ausrichtung von Karnevalsveranstaltungen, Sommerfeste – es gibt viele Möglichkeiten die Vereinskasse aufzubessern. Doch welche neuen und kreativen Ideen für Vereinsveranstaltungen gibt es – Veranstaltungen, die ein absoluter Zuschauermagnet sind oder vielleicht sogar neue Mitglieder werben? Vereine erhalten eine Plattform zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch und berichten von ihren Highlight-Veranstaltungen.

### ONLINE (WTB)

**Termin** 30.08.2023  
(18.00 – 19.00 Uhr)

**Referent** Marc Fath (BTB)

Die Teilnahme ist kostenfrei

## LG 23916130 Stammtisch zum Themenbereich: „Brennpunkte des Vereinsrechts: Haftung – Satzung - Mitgliederversammlung“

Um den eigenen Verein sicher durch die Klippen des Vereinsalltags zu steuern, benötigt ein Vorstand das nötige vereinsrechtliche Rüstzeug. Eine der Klippen im Vereinsalltag ist es, eine fehlerfreie und aktuelle Satzung zu haben. Die Satzung ist die rechtliche Grundordnung ihres Vereins und kann durch eine fehlerhafte Gestaltung zum Verlust der Gemeinnützigkeit führen. Fehler bei der Durchführung von Mitgliederversammlungen können zu nichtigen Beschlüssen führen. Ein Großteil aller vereinsrechtlichen Klagen hat Beschlüsse von Mitgliederversammlungen zum Gegenstand. Mit einem ordentlichen vereinsrechtlichen Wissen können diese Gefahren minimiert werden. "Wann hafte ich als Vereinsvorstand mit meinem Privatvermögen?" – Diese Frage stellen sich Vereinsvorstände regelmäßig. Vorstandsmitglieder gem. § 26 BGB haften dem Verein gegenüber grundsätzlich für ein Verschulden bei der Geschäftsführung. Durch ein leicht einzurichtendes Risikomanagement können diese Gefahren jedoch minimiert werden.

Zielgruppe:

Vereinsmanager\*innen. Ziel des Stammtisches: Bei diesem Stammtisch vermitteln wir Ihnen die Grundlagen des Satzungsrechts, das Handwerkszeug für die Durchführung einer Mitgliederversammlung und weisen auf die Haftungsgefahren und Sorgfaltspflichten eines Vorstands hin. Inhalte: Grundlagen des Vereinsrechts, Kurzvorstellung der Mustersatzung des Landessportbundes NRW für Sportvereine, Rechtsnatur von Abteilungen, Fehlerfreie Durchführung einer Mitgliederversammlung (Einberufung, Leitung, Rechte des Versammlungsleiters, Beschlussfassung, Anträge, Rechte und Pflichten des Vorstandes (Vertretungsmacht, Geschäftsführungspflichten, Haftung), Risikomanagement

### ONLINE (WTB)

**Termin** 12.09.2023  
(18.00 – 20.15 Uhr)

**Referent** Dietmar Fischer

Die Teilnahme ist kostenfrei

**LG 239160140** Stammtisch zum Themenbereich: Übungsleiterbezahlung im Verein

In diesem Stammtisch werden 7 Best Practices für die Vergütung von Übungsleiter\*innen thematisiert. Auf nachstehenden Fragen wird dabei eingegangen: Welche Honorare sind derzeit üblich? Wie geht man mit externen Trainer\*innen um? Wie schützt man sich davor, Übungsleiter\*innen an besser bezahlende kommerzielle Anbieter zu verlieren? Wie baut man eine faire und zeitgemäße Struktur für seinen Verein auf?

**ONLINE (WTB)**

<b>Termin</b>	04.10.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Julian Eckmann (YOLAWO)

Die Teilnahme ist kostenfrei

**LG 23916150** Stammtisch zum Themenbereich: Sponsoring für Vereine – Vom Konzept bis zur Akquise

Oft genug hängt ein großer Teil der jährlichen Sponsoringbeträge und auch Spenden von persönlichen Beziehungen ab. Immer stärker hinterfragen Partner allerdings auch den „Wert“ ihres finanziellen Engagements. Mit guter Vorbereitung lassen sich überzeugende Argumente entwickeln, die Entscheidern eine gute Grundlage für ihr Sponsoring geben. Und je mehr sich diese Argumente mit der Marke als dem Verein, beschäftigen, umso eher lassen sich auch Neusponsoren akquirieren. In diesem Stammtisch zeigt Referent Simon Kottmann zudem andere Wege auf, die eigenen Mittel etwa durch gezieltes Fundraising zu erhöhen.

**ONLINE (WTB)**

<b>Termin</b>	23.10.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Simon Kottmann

Die Teilnahme ist kostenfrei

**LG 23916160** Stammtisch zum Themenbereich: Angebotsentwicklung im Turnverein

In diesem WTB-Stammtisch liegt der Fokus auf dem Thema Angebotsentwicklung. Wir gehen der Frage auf den Grund was Personen zu einer sportlichen Betätigung bewegt und gehen ferner auf drei Phasen einer Angebotsentwicklung ein:

1. Die Analysephase
2. Die Umsetzungsphase
3. Die Phase der Rückbetrachtung

Folgende Fragestellungen stehen dabei im Mittelpunkt: Welche Phasen sollte eine Angebotsentwicklung idealtypisch durchlaufen? Was können Motive des Sporttreibens sein? Welche Punkte sollten bei der Umsetzung eines neuen Angebotes bedacht werden? Zusätzlich wird genügend Raum für einen Austausch unter den Teilnehmern gegeben.

**ONLINE (WTB)**

<b>Termin</b>	08.11.2023 (18.00 – 19.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Florian Klug (BTB)

Die Teilnahme ist kostenfrei

Weitere Themen werden im Laufe des Jahres hinzukommen.

Aktuelle Informationen finden Sie diesbezüglich unter [www.rtb.de](http://www.rtb.de) und [www.wtb.de](http://www.wtb.de)

# WEBINAR

## RTB WTB

RHEINISCHER TURNERBUND WESTFÄLISCHER TURNERBUND

### LERNEN DIGITAL - NEUE ONLINE-ANGEBOTE IM RTB - RTB/WTB WEBINARE 2023

Webinare haben sich 2021 als Alternative zu Präsenzlehrgängen bewährt. Aus der Not der Corona-Pandemie geboren, sind sie mittlerweile eine perfekte Ergänzung zu unseren Lehrgängen vor Ort. Flexible Zeitgestaltung, Multimedialität und Interaktivität, Aktualität der Inhalte – all das sind Vorteile unserer Webinare. Für unsere digitalen Angebote haben wir Themen ausgewählt, die sich sehr gut zum Online-Lernen eignen und dies in unterschiedlichen Online-Formaten.

Die Übungsleiter- und Trainer-Webinare verbinden theoretisches Wissen zu spezifischen Themen mit kurzweiligen Praxiseinheiten und bringen Aktuelles aus dem Fitness-/ Gesundheitssport, Kinderturnen und Turnen und Vereinsmanagement zu den Teilnehmern nach Hause.

#### Dauer

Die kurzen WTB/RTB Webinare dauern in der Regel 4 Lerneinheiten (LE) á 45 Minuten oder max. 3 Zeitstunden.

#### Lizenzverlängerung

Die Webinare werden zur ÜL-C und Trainer-C-, und in Teilen, zur ÜL-B Lizenzverlängerung beim WTB und RTB anerkannt. Maximal 8 digitale Lerneinheiten (LE) können zur Lizenzverlängerung anerkannt werden. Das entspricht 50% der erforderlichen 15 Lerneinheiten zur Verlängerung einer Lizenz beim WTB und RTB.

#### Technische Voraussetzungen für die Teilnahme

- stabile Internetverbindung
- Endgerät (Laptop, Tablet, I-pad, Smartphone, PC).
- Lautsprecher bzw. Kopfhörer (Webcam und Mikrofon werden nicht zwingend benötigt sind aber wünschenswert)

#### Weitere digitale Angebote

Neben den Übungsleiter- und Trainer-Webinaren werden auch digitale Ausbildungsteile sowie Stammtische/Treffpunkte angeboten.

#### Unsere RTB/WTB Webinare 2023

Im Laufe des Jahres werden je nach Bedarf weitere Webinare angeboten.

#### Weitere Informationen / Anmeldung

Alle Informationen zu den Webinaren sowie den Link zur Onlineanmeldung finden sich chronologisch aufgelistet auf den Websites des Westfälischen Turnerbundes: [www.wtb.de](http://www.wtb.de) und des Rheinischen Turnerbundes [www.rtb.de](http://www.rtb.de).

### LG 34060-01 Webinar zum Thema: Biomechanik des Turnens... einfach erklärt


Unter dem Begriff Biomechanik versteht man die Wissenschaft, die sich mit den Bewegungsabläufen in biologischen Systemen, sowie den Funktionen von biologischen Bewegungsapparaten beschäftigt.

Optimale Bewegungsabläufe müssen physikalische und mechanische Prinzipien berücksichtigen. Bei sportlichen Bewegungen gelten mechanische Gesetze unter Berücksichtigung biologischer Besonderheiten des menschlichen Körpers.

Diskutiert wird über folgende Zielstellungen:

- Optimierung von Bewegungsabläufen durch Ausnutzung mechanischer Grundgesetze
- Leitfaden für das Erkennen der Ursachen und Wirkmechanismen bei fehlerhafter Bewegungsausführung
- Unterstützung bei der Entwicklung methodischer Reihen zum Erarbeiten komplizierter Bewegungsabläufe (Optimierung des Lehrprozesses)

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C

RTB	
Termin	18.01.2023 (18.00 – 21.00 Uhr)
Referent	Dr. Jonas Rohleder
Gebühren	
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €



**LG 34060-02** Webinar zum Thema: **Gymnastik mit dem Hula-Hoop-Reifen**

Momentan feiert der Hula-Hoop-Reifen sein Comeback und ist wieder voll im Trend. Doch der Reifen kann mehr, als nur um die Hüfte zu kreisen. Schwerpunkt dieser Fortbildung sind sanfte Übungen mit dem Reifen als Trainingsgerät – im Stehen und auf einem Stuhl sitzend. Lass dich von den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Reifen mitreißen und nehme neues Wissen und frische Ideen in Deine Kursstunden mit. Das Training mit dem Hula-Hoop-Reifen ist ein toller Weg die Fitness mit guter Laune und viel Freude zu erhalten und zu fördern. Mitmachen ist unbedingt erwünscht. Für die Teilnahme am Online-Seminar wird ein PC/Laptop (ggf. Tablet) mit (integrierter) Kamera benötigt. Bitte stelle sicher, dass Du eine gewisse Fläche zur Verfügung hast, damit Du Dich frei bewegen kannst. Vorerfahrung im Umgang mit einem Hula-Hoop-Reifen wird empfohlen.

Bitte bereitlegen: einen Hula-Hoop-Reifen, einen Stuhl (ohne Rollen), eine Matte, ein Handtuch und etwas zum Trinken.

**Hinweis** Kann nicht zur Lizenzverlängerung benutzt werden

RTB	
<b>Termin</b>	26.01.2023 (19.00 – 20.30 Uhr)
<b>Referent</b>	Vera Kaulich
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

**LG 23926010** Webinar zum Thema: **Ganzkörperworkout für Ältere**

Älter werden kann eine wunderschöne Phase im Laufe der Lebenszeit sein. Dabei ist wichtig sich immer wieder zu verdeutlichen, dass vor allem das biologische Altern entscheidend ist, und nicht die Chronologie.

Mit unserem Ganzkörperworkout möchte ich Ihnen praktisch zeigen und erlebbar machen, wie man ein intensives und gezieltes Training auch im hohen Alter effektiv gestalten kann. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem bewussten Verzicht eines vielfältigen Gerätepools, um möglichst alltagsnah zu bleiben. Daneben spielt die Berücksichtigung der orthopädischen Veränderungen und deren notwendigen Stabilisation sowie auch die Kognition eine wichtige Rolle.

Das Training in so genannten Muskelketten und Muskelschlingen in Kombination mit der Sensomotorik erhöht die Intensität, die Alltagsrelevanz und ganz wichtig: Den Spaß beim Üben!

**Lizenzverlängerung** ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

WTB	
<b>Termin</b>	07.02.2023 (17.00 – 20.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Antje Hammes
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

**LG 23926020** Webinar zum Thema: **Beweglichkeit verbessern - Stick Mobility**

Stick Mobility ist für jede Zielgruppe geeignet. Es findet sowohl im Hochleistungssport, im Rehabereich, für Senioren und Hochaltrige als auch im Kraft- und Fitnesport seine Anwendung.

Der Mobility Stick ist ein Trainingstool zur Verbesserung der funktionellen Beweglichkeit, der Körperhaltung und des Körperbewusstseins sowie der ganzheitlichen Körperstabilität. Durch die Kombination und die Veränderung von Parametern wie Hebelwirkung, Gelenkstellung, Aktivierung der beteiligten Muskeln können ungünstige Bewegungsmuster, welche zu Überlastungsbeschwerden oder Verletzungen führen können, normalisiert werden. Die Unterstützung der Sticks verhilft dem Körper und dem zentralen Nervensystem, die neuen Bewegungsimpulse schneller und besser zu adaptieren. Auch die Unterscheidung zwischen Gelenkigkeit und Beweglichkeit und ihrer Beeinflussung durch den individuellen Körperbau jedes Menschen werden in dieser Fortbildung thematisiert. Vor allem gilt: Viel Praxis! Sowohl eine Modellstunde als auch vielfältige Einzelübungen zur Integration in die verschiedenen Übungsgruppen, Progression und Regressionsmöglichkeiten sowie der Einsatz im Warm-Up runden dieses Webinar ab.

**Lizenzverlängerung** ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

WTB	
<b>Termin</b>	21.02.2023 (17.00 – 20.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Antje Hammes
<b>Gebühren</b>	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

**LG 23926030** Webinar zum Thema: Salsa Aerobic

In diesem Workshop zeigt Dir Schweppy mit viel Praxis, wie Du mit klassischen Aerobic-Schritten ganz einfach und in Deinem Stil auf lateinamerikanische Rhythmen tanzen und Choreographien aufbauen kannst

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B

WTB	
Termin	04.03.2023 (09.00 – 12.00 Uhr)
Referent	Marcus Schweppe
Gebühren	🍴🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

**LG 23926040** Webinar zum Thema: Basic Aerobic

In diesem Workshop holt Dir Schweppy wieder das Jane Fonda-Feeling nach Hause! Leicht nachvollziehbare Schrittfolgen, symmetrischer Aufbau und viel Praxis.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B

WTB	
Termin	04.03.2023 (14.00 – 17.00 Uhr)
Referent	Marcus Schweppe
Gebühren	🍴🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

**LG 34060-03** Webinar zum Thema: Psychosoziale Ressourcen im Gesundheitssport

Eine kontinuierliche und systematische Stärkung psychosozialer Ressourcen kann entscheidend dazu beitragen, dass die Teilnahme an Bewegungsangeboten nachhaltig beibehalten wird. Zudem gilt als gesichert, dass die Stärkung der psychosozialen Ressourcen sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Doch was verbirgt sich genau hinter dem Schlagwort? In diesem Lehrgang soll anhand von methodischen Hinweisen und Praxisbeispielen der Begriff geklärt und die Umsetzung in den Übungsstunden erleichtert werden.

Lizenzverlängerung ÜL-C,Tr-C

RTB	
Termin	17.03.2023 (17.00 – 20.00 Uhr)
Referent	Daniela Ludwig
Gebühren	🍴🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

**LG 23926050** Webinar zum Thema: DAYO

Beim Dance Yoga - DAYO - verschmelzen klassische Yogaelemente mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus.

Dieses Konzept ist für jedes Fitnesslevel gut geeignet.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B

WTB	
Termin	05.04.2023 (17.00 – 20.00 Uhr)
Referent	Sarah Rose
Gebühren	🍴🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

**LG 23926060** Webinar zum Thema: Hula-Hoop Workout

Heute dreht sich alles um dich und deinen Reifen. Ich zeige dir, wie vielseitig der Kult-Klassiker als Workout-Tool ist und wie viel Spaß es bringt, damit neue Stundenbilder zu kreieren.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C B

WTB	
Termin	26.04.2023 (17.00 – 20.00 Uhr)
Referent	Sarah Rose
Gebühren	🍴🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

**LG 34060-04** Webinar zum Thema: Ganzkörperworkout mit dem Hula-Hoop-Reifen

Der Hula-Hoop-Reifen ist ein vielseitiges und effektives Trainingsgerät. Mit einem Mix aus Hullern (den Reifen um die Hüfte kreisen) sowie Kräftigungs- und Cardioübungen mit dem Reifen lassen sich abwechslungsreiche Stundenbilder gestalten. Diese stärken nicht nur den gesamten Körper, sondern bringen auch jede Menge Spaß und gute Laune in deine Kursstunden. Mitmachen ist unbedingt erwünscht. Für die Teilnahme am Online-Seminar wird ein PC/Laptop (ggf. Tablet) mit (integrierter) Kamera benötigt. Bitte stelle sicher, dass Du eine gewisse Fläche zur Verfügung hast, damit Du Dich frei bewegen kannst. Vorerfahrung im Umgang mit einem Hula-Hoop-Reifen wird empfohlen. Bitte bereitlegen: einen Hula-Hoop-Reifen, eine Matte, ein Handtuch und etwas zum Trinken.

**Hinweis** Kann nicht zur Lizenzverlängerung benutzt werden

RTB	
Termin	22.06.2023 (19.00 - 20.30 Uhr)
Referent	Vera Kaulich
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

**LG 23926070** Webinar zum Thema: Achtsames Beckenbodentraining für eine starke Mitte

Nach dem Konzept "der bewegte Weg zur Achtsamkeit" sind die Ziele dieses Webinars, Zusammenhänge und Bedeutung von einem elastischem Beckenboden in der Ganzheitlich zu verstehen und durch Anregung zur täglichen Eigenaktivierung zu mehr Wohlbefinden zu kommen.

**Lizenzverlängerung** ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

WTB	
Termin	13.05.2023 (10.00 – 13.00 Uhr)
Referent	Christiane Greiner-Maneke
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

**LG 23926080** Webinar zum Thema: Meditative Atmung

Ziele des Webinars sind ein Bewusstsein für die Atmung zu bekommen, sowie Wohlbefinden und Loslassen vom Alltag.

**Lizenzverlängerung** ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

WTB	
Termin	13.05.2023 (14.00 – 17.00 Uhr )
Referent	Christiane Greiner-Maneke
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

**LG 34060-05** Webinar zum Thema: Beckenboden im Rückentraining

Im Rückentraining wird der Beckenboden leider häufig vernachlässigt. Doch gerade für die Aufrichtung und die posturale Kontrolle ist die Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur von großer Bedeutung. In diesem Workshop werden Beckenbodenaktivierung und Rückentraining nicht isoliert gesehen, sondern es werden Übungen vorgestellt, die Teilnehmern auch ohne Beckenbodenerfahrung die Aktivierung des Beckenbodens ermöglichen. Im Vordergrund werden Übungen zur Stabilisation sowie beckenbodenfreundliches Bauchmuskeltraining stehen.

**Lizenzverlängerung** ÜL-C,Tr-C

RTB	
Termin	16.06.2023 (17.00 – 20.00 Uhr)
Referent	Daniela Ludwig
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

**LG 23926090** Webinar zum Thema: Body & Mind Inspirationen

In diesem Workshop liegt der Fokus auf den Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist. In einem interaktiven Theorieteil gibt es Impulse, wie man diese Wechselwirkungen nutzen kann und im Praxisteil erarbeiten wir verschiedene Übungsblöcke, die direkt in die eigenen Stunden integriert werden können. Bekannte und neue Elemente aus verschiedenen Bereichen des Body & Mind Trainings werden miteinander kombiniert und damit zum Kreieren ganz neuer Stundenbilder angeregt.

**Lizenzverlängerung** ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

WTB	
Termin	20.08.2023 (10.00 – 13.00 Uhr )
Referent	Elli Kutscha
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

### LG 23926100 Webinar zum Thema: Pilates- lasse Dich vom Deinem Atmen leiten

Der Atem ist ein wichtiger Teil im Pilates- Training. In dieser Stunde lassen wir den Atem fließen, schaffen ihm mehr Platz und bringen ihn mit den Pilates-Übungen in Einklang. Eine Stunde im Flow.  
Erfordert Pilates Erfahrung.

**Lizenzverlängerung** ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

WTB	
<b>Termin</b>	24.08.2023 (18.00 – 21.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Katharina Harvey
<b>Gebühren</b>	🍴🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

### LG 23926110 Webinar zum Thema: Pilates - mit Beweglichkeit Pilates Übungen besser meistern?

Was war zuerst da... das Huhn oder das Ei? Es stimmt, dass Pilates die Beweglichkeit verbessern kann. Viele Pilates-Übungen benötigen jedoch ein hohes Maß an Beweglichkeit, um sie überhaupt korrekt auszuführen. Wie soll man aus diesem Teufelskreis raus? Sammle Strategien, um Deine Beweglichkeit neben den klassischen Übungen zu erweitern damit die Zielübungen gelingen und ihre Wirkung entfalten.

**Lizenzverlängerung** ÜL-C, Tr-C B

WTB	
<b>Termin</b>	07.09.2023 (18.00 – 21.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Katharina Harvey
<b>Gebühren</b>	🍴🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

### LG 23926120 Webinar zum Thema: Digitales Training anleiten und durchführen

Digitale Sportmöglichkeiten finden immer mehr Anklang bei den Trainierenden. Ob im Urlaub oder für zeitliche Engpässe - digitale Trainings sind eine Alternative geworden. Was für den/die Teilnehmer/in möglichst keinen Unterschied zum Training in Präsenz darstellen soll, stellt den/die Trainer/in wiederum vor die Aufgabe das Training in sehr ungewohnter Form anzuleiten.

Was nicht nur von der Anleitung des Trainings beachtet werden muss sondern u.a. auch technisch beachtet werden sollte, vermittelt dieser Lehrgang.

Es werden Möglichkeiten gezeigt, wie das Training nicht nur als Livestream funktionieren kann, sondern auch „on Demand“ wieder abrufbar ist.

**Lizenzverlängerung** ÜL-C, Tr-C B

WTB	
<b>Termin</b>	13.09.2023 (17.00 – 20.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Patrick Jochmann
<b>Gebühren</b>	🍴🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

### LG 34060-06 Webinar zum Thema: Koordination & kognitives Training bei Älteren

Das selbständige Bewältigen des Alltags erfordert selbst für einfache Aufgaben ein hohes koordinatives Niveau. Dieses geht durch die Einschränkung der körperlichen Aktivität schnell verloren, lässt sich andererseits aber auch gut trainieren. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden Beispiele gezeigt, wie das Training der Koordination in die Stunden integriert werden kann und es dabei gleichzeitig auch zu einem Training der Gehirnfunktionen kommt.


**Lizenzverlängerung** ÜL-C, Tr-C

RTB	
<b>Termin</b>	29.09.2023 (17.00 – 20.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Daniela Ludwig
<b>Gebühren</b>	🍴🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

**LG 34060-07** Webinar zum Thema: Power-Workout mit dem Hula-Hoop-Reifen

Nach einem kurzen theoretischen Input erhältst Du frische Ideen und Impulse für ein powervolles Workout bei dem intensiv der gesamte Körper gekräftigt wird – der Reifen ist immer mit dabei. Durch die Kombination von Übungen lassen sich bekannte Übungen wie z.B. Kniebeugen aufpeppen und bringen neuen Schwung und viel Freude in deine Kursstunden. Mitmachen ist unbedingt erwünscht. Für die Teilnahme am Online-Seminar wird ein PC/Laptop (ggf. Tablet) mit (integrierter) Kamera benötigt. Bitte stelle sicher, dass Du eine gewisse Fläche zur Verfügung hast, damit Du Dich frei bewegen kannst. Vorerfahrung im Umgang mit einem Hula-Hoop-Reifen wird empfohlen. Bitte bereitlegen: einen Hula-Hoop-Reifen, eine Matte, ein Handtuch und etwas zum Trinken.

**Hinweis** Kann nicht zur Lizenzverlängerung benutzt werden

RTB	
<b>Termin</b>	19.10.2023 (19.00 – 20.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Vera Kaulich
<b>Gebühren</b>	
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

**LG 23926130** Webinar zum Thema: Drums Alive

Das Allround-Programm für deinen Körper, deinen Geist und vor allem für Dein Gehirn. Powere Dich aus bei Powerbeats und Drumbata und trainiere mit dem Trommeln gleichzeitig Dein Gehirn. Eine choreografische Einheit sowie eine HIIT-Einheit machen Dich fit.

**Lizenzverlängerung** ÜL-C, Tr-C B

WTB	
<b>Termin</b>	04.11.2023 (10.00 – 13.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Alexandra Lauter
<b>Gebühren</b>	
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

**LG 23926140** Webinar zum Thema: Yoga Flows

Im Yoga Flows praktizieren wir Flows sowohl am Boden als auch im Stand. Eine Bewegung fließt in die andere über. Genieße das Ineinanderfließen der Asanas

**Lizenzverlängerung** ÜL-C, Tr-C B

WTB	
<b>Termin</b>	04.11.2023 (14.00 – 17.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Alexandra Lauter
<b>Gebühren</b>	
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

**LG 23926150** Webinar zum Thema: Fatburnertraining - aber richtig! - Teil 1 Theorie

Fettstoffwechseltraining findet in den Vereinen und Studios oft in Form von Aerobic- oder Step-Fatburner Kursen statt. Erfahre in dieser Online-Fortbildung, wie der Energiestoffwechsel funktioniert und welche Herzfrequenzbereiche sinnvoll sind, um gezielt den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Außerdem wirst du erfahren, wie du diesen Prozess durch die Veränderung deiner Ernährungsgewohnheiten optimieren kannst.

**Lizenzverlängerung** ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

WTB	
<b>Termin</b>	11.11.2023 (10.00 – 13.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Adriano Valentini
<b>Gebühren</b>	
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

**LG 23926160** Webinar zum Thema: Fatburnertraining - aber richtig! - Teil 2 Praxis

Das Fatburnerformat nicht kompliziert und hochintensiv sein müssen, zeigt dir Adriano in zwei Modellstunden (Aerobic und Step). Alles, was du brauchst, ist etwas Platz, ein Step und gute Laune.

**Lizenzverlängerung** ÜL-C, Tr-C B

WTB	
<b>Termin</b>	11.11.2023 (14.00 - 17.00 Uhr)
<b>Referent</b>	Adriano Valentini
<b>Gebühren</b>	
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

### LG 34060-08 Webinar zum Thema: Handstandprogramm im Gerätturnen und Kippen am Barren

Handstand lernen ist gar nicht so schwer. Hände schulterbreit aufstützen, die Arme sind gestreckt. Fingerspitzen sind nach vorne gerichtet. Handgelenke, Schultern und Hüftgelenk bilden beim Handstand eine gerade Linie. Der Kopf bleibt immer in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Blick geht zu den Händen.

Wie ihr euren Handstand verbessern könnt, wird Euch in diesem Webinar gezeigt.

Das Gerätturnen und hier insbesondere das Turnen am Barren sind für alle eine große Herausforderung. Doch mit ein wenig Übung lässt sich vieles am Barren meistern.

Wie funktionieren Kippen? Welche Vorübungen sind sinnvoll? Welche Hilfen gibt es, wie hält man? Wie sieht ein ergänzendes Krafttraining hierzu aus? Das Webinar gibt Antwort auf diese Fragen.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C

RTB	
Termin	folgt
Referent	Patrick Magnani
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

### LG 34060-09 Webinar zum Thema: Bodenballett und Gymnastik im Gerätturnen

Das Bodenballett im Gerätturnen ist etwas anderes als was man vom klassischen Ballett kennt. Es dient im Allgemeinen der Kräftigung der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur. Das ist nicht so banal wie es klingt! Durch den ständigen Bodenkontakt und den dadurch fehlenden Ausweichmöglichkeiten erlernt man die korrekte Position des Körpers zu fühlen und zu halten.

Es werden trainingsformen aus der Rhythmischen Sportgymnastik und dem Ballett, zur Erarbeitung von schwierigen gymnastischen Elementen zur Erhöhung des D-Wertes an Boden und Balken gezeigt.

Die Referentin zeigt Trainingsmethoden aus der Rhythmischen Sportgymnastik und dem Ballett, erarbeitet Übungsreihen und beantwortet im Gespräch mit den Teilnehmern gerne weiteren Elementen aus dem Gymnastik- und/oder Ballettbereich.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C

RTB	
Termin	folgt
Referent	Jasmin Vogel
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €

### LG 34060-10 Webinar zum Thema: Umsetzung von Leistung mit Respekt im Training

Die Kultur im Turnsport hat sich in den letzten Jahrzehnten gewandelt und vieles wurde professionalisiert (z.B. Trainingsmethoden). Auf diesen Erfolgen können wir uns jedoch nicht ausruhen. Es gilt gemeinsam zu prüfen, wie wir unseren Leistungssport für eine erfolgreiche und zugleich respektvollen Zukunft weiter entwickeln können. Unsere Turner\*innen entwickeln sich weiter, die Gesellschaft entwickelt sich weiter, der Deutsche Turner-Bund und auch der Rheinischer Turnerbund entwickelt sich ebenso weiter! Nicht einzelne Personen, sondern mehrere Personen, ein System (z.B. Verband, Verein) als Ganzes macht Gewalt möglich. Wir sind also alle gefordert, unseren Beitrag zu einem gewaltfreien, respektvollen Leistungssport zu hinterfragen.

Die Referentin zeigt Methoden wie Leistung mit Respekt im Training umsetzbar ist.

Lizenzverlängerung ÜL-C, Tr-C

RTB	
Termin	folgt
Referent	Ghazal Seilsepour
Gebühren	🍴
Gymcard	25,00 €
regulär	30,00 €