

# Akademie des Turnens

## – Thematische Übersicht

In dieser Übersicht sind alle Workshops, die im Zeitraum des Frühlingsspecials der Akademie des Turnens (22. bis 25. April 2021) buchbar sind, thematisch dargestellt. Eine detaillierte Beschreibung, die genauen Zeiten und die Anmeldung zu den Workshops sind unter [www.akademie-des-turnens.de](http://www.akademie-des-turnens.de) zu finden. Bereits ausgebuchte Workshops sind ebenfalls auf der Website vermerkt.

### Inhalt

1. Kategorie übergreifend.....	2
2. Vereinsmanagement/-beratung.....	2
3. Fachgebiete .....	3
3.1 Gerätturnen .....	3
3.2 Rhythmische Sportgymnastik, Tanz/Gymnastik, Aerobic Tanz.....	4
3.3 Rope Skipping.....	4
3.4 Orientierungslauf.....	4
3.5 Trampolinturnen .....	4
3.6 Zweier-Prellball, Prellball, Faustball .....	5
4. Kinderturnen.....	6
5. Parkour.....	7

## 1. Kategorie übergreifend

Lehrgang	Datum	Titel
230101	23.04.2021	Teambuilding
230302	23.04.2021	Coaching im Sport oder wie erreiche ich meine Sportler und Sportlerinnen (noch) besser?
240101	24.04.2021	Aspekte des Mentaltrainings - auch für den normalen Vereinssport
240202	24.04.2021	Entspannung mit unterschiedlichen Zielgruppen
240302	24.04.2021	Yogilates - als Ausgleich zum Training
240502	24.04.2021	Koordinationstraining für Kinder und Jugendliche
240702	24.04.2021	Teambuilding
250503	25.04.2021	Musik-Rhythmus-Notation...

## 2. Vereinsmanagement/-beratung

Lehrgang	Datum	Titel
220802	22.04.2021	Online-Meetings organisieren – Grundlagen-Schulung für Turnvereine
230202	23.04.2021	Online-Meetings organisieren – Grundlagen-Schulung für Turnvereine
230602	23.04.2021	Mitgliederschwund im Turnen

### 3. Fachgebiete

#### 3.1 Gerätturnen

Lehrgang	Datum	Titel
220102	22.04.2021	Aus der Theorie in die Praxis – bis P4/5
220804	22.04.2021	Rumpfstabilität -Übungen mit dem Pezziball
230203	23.04.2021	Wiedereinstieg ins Turntraining für Nachwuchsturnerinnen (7-10 Jahre; normalerweise 2-3x Training/Woche; vorrangig P-Übungen)
230301	23.04.2021	Haltung bewahren – Haltungstraining im Turnen
230304	23.04.2021	Der Handstand! Eins der wichtigsten Elemente im Turnen
230502	23.04.2021	Gerätturnen mit großen Gruppen: Intensität gewährleisten und digitale Medien effektiv einsetzen
230504	23.04.2021	Einblick in die Kürzel-Schrift Gerätturnen weiblich
230701	23.04.2021	Wiedereinstieg ins Turntraining für Turnerinnen (ab etwa 11/12 Jahren; normalerweise 2-3x Training/Woche; Kür modifiziert)
230704	23.04.2021	Aus der Theorie in die Praxis – ab P5/6
240201	24.04.2021	Wiedereinstieg ins Turntraining für Nachwuchsturnerinnen (7-10 Jahre; normalerweise 2-3x Training/Woche; vorrangig P-Übungen)
240304	24.04.2021	Der Arm-Rumpf-Winkel - Übungen zur Dehnung und Kräftigung
240502	24.04.2021	Koordinationstraining für Kinder und Jugendliche
240504	24.04.2021	Systematik – ein roter Faden durchs Training
240601	24.04.2021	Turnen Outdoor - Möglichkeiten im Gerätturnen draußen
240604	24.04.2021	Einstieg in das Kür-modifiziert Programm Gerätturnen weiblich
240701	24.04.2021	Stabilisationstraining im Turnen
240704	24.04.2021	Einführung in die Kürzel-Schrift als Vorbereitung für Kampfrichterlehrgänge Gerätturnen weiblich
250201	25.04.2021	Turnen Outdoor - Möglichkeiten im Gerätturnen draußen
250303	25.04.2021	Mentaltraining im normalen Vereinswettkampfsport (Turnen) - vertiefender Workshop zur Zielfindung und Zielsetzung
250402	25.04.2021	Ungenügender Spreizwinkel? - Mögliche Ursachen und Übungen zur Verbesserung
250502	25.04.2021	Turnen Outdoor - Möglichkeiten im Gerätturnen draußen
250602	25.04.2021	Gerätturnen mit großen Gruppen: Intensität gewährleisten und digitale Medien effektiv einsetzen
250603	25.04.2021	Wiedereinstieg ins Turntraining für Turnerinnen (ab etwa 11/12 Jahren; normalerweise 2-3x Training/Woche; Kür modifiziert)

### 3.2 Rhythmische Sportgymnastik, Tanz/Gymnastik, Aerobictanz

Lehrgang	Datum	Titel
220804	22.04.2021	Rumpfstabilität -Übungen mit dem Pezziball
220901	22.04.2021	Grundlagen Ballett
230204	23.04.2021	RSG-Gerätetraining: Stabilisierung des Werfens und Fangens
230401	23.04.2021	RSG-Gerätetraining: Stabilisierung des Werfens und Fangens
240403	24.04.2021	Ballett für RSG
240501	24.04.2021	Ballett- Fortgeschrittenen
250301	25.04.2021	Grundlagen Ballett Mittelstufe
250504	25.04.2021	Offene Beispielstunde im Aerobicturnen

### 3.3 Rope Skipping

Lehrgang	Datum	Titel
230503	23.04.2021	Jump Rope Fitness - Seil springen als Workout & Kraft
240401	24.04.2021	Rope Skipping - Seil springen zum Spaß für klein und groß
250601	25.04.2021	Jump Rope Fitness - Seil springen als Workout & Kraft

### 3.4 Orientierungslauf

Lehrgang	Datum	Titel
230603	23.04.2021	Einführung in den Orientierungslauf
240303	24.04.2021	Einführung in den Orientierungslauf

### 3.5 Trampolinturnen

Lehrgang	Datum	Titel
220904	22.04.2021	Wiedereinstieg ins Trampolintaining

### 3.6 Zweier-Prellball, Prellball, Faustball

Lehrgang	Datum	Titel
220903	22.04.2021	Spielregeln Zweier-Prellball
230604	23.04.2021	Wiedereinstieg in das Prellball/ Zweier-Prellball Training
240603	24.04.2021	Faustball für Alle
250202	25.04.2021	Faustball für Alle
250604	25.04.2021	Spielregeln Zweier-Prellball

## 4. Kinderturnen

Lehrgang	Datum	Titel
220101	22.04.2021	(Eltern +) Kinder-Turnen Outdoor mit Spaß unter neuen Voraussetzungen
220801	22.04.2021	Kinderturnen: Outdoorspaß für alle
220803	22.04.2021	Top fit für die Schule! Bewegtes Lernen - Lernen in Bewegung
220902	22.04.2021	Online Bewegungseinheiten für Kinder – Ideen & Anregungen
230201	23.04.2021	Outdoor Bewegungseinheiten mit Kindern
230303	23.04.2021	Kinderturnen mit Zeitungen für 3-6-Jährige
230402	23.04.2021	Mäuse- oder Elefantendruck? - Entspannung mit Kindern
230403	23.04.2021	Sport ist mehr als Training – Wie Kinder- und Jugendsport auf Körper, Psyche und unser Miteinander wirkt ...
230404	23.04.2021	Sicherheitsaspekte im Kinderturnen
230501	23.04.2021	Outdoor Bewegungseinheiten mit Kindern
230602	23.04.2021	Mitgliederschwund im Turnen
230702	23.04.2021	Online Bewegungseinheiten für Kinder – Ideen & Anregungen
240203	24.04.2021	(Eltern +) Kinder-Turnen Outdoor mit Spaß unter neuen Voraussetzungen
240204	24.04.2021	Psychomotorik im Kinderturnen
240301	24.04.2021	Turnzwerge an den Start - Eltern Kind und Kleinkinderturnen
240404	24.04.2021	Bewegungsspaß mit Wirkung - Psychomotorik im Kinderturnen
240503	24.04.2021	Jetzt geht´s raus – Outdoor Kinderturnen
240602	24.04.2021	Heterogene Gruppen im Kinderturnen – Spiele passen immer!
250204	25.04.2021	Kinderturnen: Outdoorspaß für alle
250302	25.04.2021	(Eltern +) Kinder-Turnen Outdoor mit Spaß unter neuen Voraussetzungen
250304	25.04.2021	Umgang mit Aggressionen im Kinderturnen
250403	25.04.2021	Geschickte Hände - Feinmotorik im Kinderturnen
250501	25.04.2021	Kinderturnen ein alter Schuh, ja und trotzdem so begehrt wie nie. Weg vom angestaubten Image

## 5. Parkour

Lehrgang	Datum	Titel
220103	22.04.2021	Parkour - Philosophie und Entwicklung der Sportart
230703	23.04.2021	Parkour - Ein Einführungsworkshop
240402	24.04.2021	Parkour - Ein Einführungsworkshop
240703	24.04.2021	Parkour - Methodik und Sicherheit
250203	25.04.2021	Parkour - Methodik und Sicherheit
250401	25.04.2021	Parkour und Ninja Warrior im Verein
250404	25.04.2021	Parkour - Philosophie und Entwicklung der Sportart