

WS 200 | gemeinsames Warm Up | Lara Maurermeier und Claudia Schreiter
Gemeinsam starten wir mit einem motivierenden Warm Up in den zweiten Gymnastival-Tag.

WS 211 | BBP - Hocheffektive Übungen gegen die ewigen Problemzonen | Susie Schmidt
Dieser Workshop stellt Übungen vor, die Rumpf, Hüften und Beine als funktionelle Einheit trainieren. Entsprechend intensiv eingesetzt kann die Wirkung für die Teilnehmer spür- und sichtbar werden.

WS 212 | Dance Kreativ: Tänze mit und ohne Gerät für alle Altersgruppen | Gabi Bastian
Tanz fördert nicht nur Ausdauer und Koordination, sondern mit viel Spaß auch das Gruppengedächtnis.

WS 213 | Rhythm meets Dance | Lara Maurermeier
Du erlernst Bodypercussion Patterns und Dance Moves, trommelst mit Stöcken und anderen Alltagsgeräten.

WS 214 | HIIT meets Faszien | Claudia Schreiter
Wir starten mit einem intensiven Intervalltraining, das dich deinen ganzen Körper spüren lässt und dich an deine Grenzen bringt. Außerdem erwartet dich ein Workout für dein Bindegewebe - wir bringen unsere Faszien in Bewegung und steigern dadurch unsere Flexibilität und Regeneration.

WS 215 | Workout-Variationen mit dem Step | Ilona Müller
Ganzkörpertraining auf dem Step mit Zuhilfenahme von Kurzhanteln und Therabänder.

WS 221 | Fasziales Schwingen - zurück zu den Ursprüngen der Gymnastik | Susie Schmidt
Dieser Workshop schaut zurück auf klassische Schwingübungen, insbesondere mit Gymnastikkeulen. Hier sind die Keulen Hilfsmittel für ein fasziales Bewegungstraining.

WS 222 | Kreativ Gym: Kraft und Koordination | Gabi Bastian und Lara Maurermeier
Kraft und Koordination mit „old school“- und Alltagsgerät. Du suchst neue Anregungen für deine Stunden und willst neue Fitnesstrends ohne großen Aufwand umsetzen? Wir zeigen dir wie!

WS 223 | La Kossa® Fitness | Ariane Fritzsche
Ein Dance-Fitness-Konzept basierend auf Afrobeat-Musik und Afro-Urban-Tänzen.

WS 224 | Tanz mit dem Theraband | Claudia Schreiter
Lerne das vielseitige Gerät als neuen Tanzpartner kennen. Wir kombinieren bekannte Übungen mit Theraband zu einer tänzerischen Choreografie.

WS 225 | Happy Dance | Ilona Müller
Einfache und unkomplizierte Choreografien sind ein Garant für glückliche und zufriedene Teilnehmer, die ein Erfolgserlebnis mit nachhause nehmen.

WS 231 | Schöne Schultern - mit und ohne Hanteln | Susie Schmidt
Dieser Workshop zeigt, wie die verschiedenen schulterformenden Muskeln effektiv trainiert werden können.

WS 232 | GYM Fit TOGU spezial mit Brasil + Redondoball | Gabi Bastian und Lara Maurermeier
In diesem Workshop trifft Kraft auf Koordination: spielerisch und funktionell, mit und ohne Musik, in verschiedenen Organisationsformen und unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

WS 233 | La Kossa® Afro Dance Workshop | Ariane Fritzsche
Wir erlernen coole Afro-Tanzschritte, die am Ende eine schöne gemeinsame Choreografie ergeben.

WS 234 | Dance Mix | Clau und Lara Maurermeier
Wir zeigen dir, wie du einfache Moves kreativ verknüpfen kannst und tanzen eine Choreo aus einem Mix verschiedener Tanzstile.

WS 235 | Stretch & Relax | Ilona Müller
Cool Down nach einem anstrengenden Tag mit verschiedenen Dehntechniken, Sensibilisierung und meditativer Entspannung.

Sonntag 18.10.2020

09:30 bis 10:00	WS 200 Mittelschule gemeinsames Warm Up mit Lara Maurermeier und Claudia Schreiter				
	Halle 1 Maria Ward-Realschule	Halle 2 Gymnasium 1	Halle 3 Gymnasium 2	Halle 4 Mittelschule	Halle 5 Realschule
10:30 bis 12:00	WS 211 BBP - Hocheffektive Übungen gegen die ewige Problemzone Susie Schmidt	WS 212 P S RSG Dance Kreativ: Tänze mit und ohne Gerät für alle Altersgruppen Gabi Bastian	WS 213 RSG Rhythm meet 's Dance Lara Maurermeier	WS 214 HIIT meet 's Faszien Claudia Schreiter	WS 215 P FA Workout Variationen mit dem Step Ilona Müller
	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
12:30 bis 14:00	WS 221 P Fasziales Schwingen - zurück zu den Ursprüngen der Gymnastik Susie Schmidt	WS 222 P S Kreativ Gym: Kraft und Koordination Gabi Bastian Lara Maurermeier	WS 223 La Kossa® Fitness Ariane Fritzsche	WS 224 RSG Tanz mit dem Theraband Claudia Schreiter	WS 225 FA Happy Dance Ilona Müller
14:30 bis 16:00	WS 231 Schöne Schultern - mit und ohne Hanteln Susie Schmidt	WS 232 P S GYM Fit TOGU spezial mit Brasil + Redondoball Gabi Bastian	WS 233 La Kossa® Afro Dance Workshop Ariane Fritzsche	WS 234 RSG Dance Mix Claudia Schreiter Lara Maurermeier	WS 235 P FA Stretch & Relax Ilona Müller

P Sport in der Prävention **S** Sport für Ältere **FA** Fitness-Aerobic **RSG** Rhythmische Sportgymnastik

Informationen zur Lizenzverlängerung (LZV)

Voraussetzung für die Anerkennung zur LZV ist der Besuch des WS 100/WS 200.

Die Teilnahme an einem Tag wird mit 8 UE, bzw. die Teilnahme an zwei Tagen mit 16 UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

- ÜI C Allround-Fitness, früher: Turnen-Fitness-Gesundheit
- Trainer C Gymnastik-Rhythmus-Tanz
- Trainer B Vorführungen und Choreografie
- ÜI C Breitensport des BLSV

Für die Verlängerung der Lizenz Trainer C Leistungssport Rhythmische Sportgymnastik müssen 6 Workshops mit der Kennzeichnung **RSG** besucht werden.

Für die Verlängerung der Lizenz Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic müssen 3 Workshops mit der Kennzeichnung **FA** besucht werden.

Für die Verlängerung der Lizenz ÜI B Sport in der Prävention müssen 6 Workshops mit der Kennzeichnung **P** besucht werden.

Für die Verlängerung der Lizenz ÜI B Sport für Ältere müssen 3 Workshops mit der Kennzeichnung **S** besucht werden.



GYMNASTIVAL

17. und 18.
Oktober
2020
Schrobenhausen

Gymnastik
Tanz
Fitness
Aerobic
Gesundheitssport



Anmeldung - Meldeschluss 30.09.2020

Eine Onlineanmeldung ist unter gymnastival.btv-turnen.de möglich. Hiermit melde ich mich zum BTV-Gymnastival am 17./18.10.2020 in Schrobenhausen an:

Teilnehmergebühr	BTV Mitgliedsvereine	Sonstige
1 Tag	<input type="checkbox"/> 75,- €	<input type="checkbox"/> 120,- €
2 Tage	<input type="checkbox"/> 110,- €	<input type="checkbox"/> 160,- €

Adresse

Vorname _____	Name _____
Straße _____	PLZ, Ort _____
Telefon _____	Geburtsdatum _____
E-Mail _____	
Verein _____	

Verbindliche Workshopwahl

Sa. 17.10.2020	1. Wahl	2. Wahl	So. 18.10.2020	1.Wahl	2.Wahl
09:30 - 11:00	WS 100		09:30 - 10:00	WS 200	
11:30 - 13:00			10:30 - 12:00		
14:00 - 15:30			12:30 - 14:00		
16:00 - 17:30			14:30 - 16:00		
<input type="checkbox"/> Salat zum Mittagessen für 4,- €			<input type="checkbox"/> Salat zum Mittagessen für 4,- €		

Ich bin mit der Weitergabe meiner Daten zwecks Fahrgemeinschaften einverstanden.

ja nein

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den geltenden „Allgemeinen Hinweisen und Geschäftsbedingungen“ (einzusehen unter gymnastival.btv-turnen.de) einverstanden.

Ort, Datum _____ Unterschrift des Teilnehmers _____

SEPA Lastschrift-Mandat _____ Gläubiger ID: DE29ZZZ00000136023

Ermächtigung zum Bankeinzug

Ich ermächtige den Bayerischen Turnverband e. V., die Teilnehmergebühr für das Gymnastival 2020 entsprechend meiner Anmeldung von dem unten genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Bayerischen Turnverband e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Teilnehmerbetrag: _____ zzgl. 5,- € Bearbeitungsgebühr (bei schriftlicher Anmeldung) und optional 4,- € je Salat. **Gesamt:** _____

Kontoinhaber _____

Anschrift _____

IBAN _____

BIC _____

Ort, Datum _____ Unterschrift des Kontoinhabers _____

GYMNASTIVAL

17. und 18. Oktober 2020

Schrobenhausen

Samstag 17.10.2020

09:30 bis 11:00	WS 100 Mittelschule Aula Begrüßung und Eröffnungsvortrag: Mobilitytraining - nur ein Trend oder was steckt dahinter? Patricia Steiner				
	Halle 1 Maria Ward-Realschule	Halle 2 Gymnasium 1	Halle 3 Gymnasium 2	Halle 4 Mittelschule	Halle 5 Realschule
11:30 bis 13:00	WS 111 P S FA Core-Training fit und fetzig Petra Walter	WS 112 Waveletics® Fließendes Mobiliy Training Patricia Steiner	WS 113 P Movebox Sport Thieme	WS 114 RSG Contemporary Floorwork Miriam Spiel	WS 115 P S Pilates mit elastischem Textilband „Flex Loop“ Claudia Hölzl
	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
14:00 bis 15:30	WS 121 P S Yin Yoga Petra Walter	WS 121 RSG Hip Hop Serdar Subatil	WS 123 P FA RSG Training für die stabile Mitte mit dem Redonoball Plus Katrin Seibert	WS 124 RSG Tanz der Wirbelsäule Miriam Spiel	WS 125 P S Funktionelles Training mit elastischem Textilband „Ring“ Claudia Hölzl
	16:00 bis 17:30	WS 131 P S Rückengymnastik mit Alltagsmaterialien Petra Walter	WS 132 RSG Funky Jazz Serdar Subatil	WS 133 S FA Functional Aging 50+ Katrin Seibert	WS 134 RSG Ballett mit Grundschulkindern Miriam Spiel

P Sport in der Prävention

S Sport für Ältere

FA Fitness-Aerobic

RSG Rhythmische Sportgymnastik

WS 100 | Eröffnungsvortrag: Mobilitytraining - nur ein Trend oder was steckt dahinter? | Patricia Steiner

Was heißt Mobilisation und wie sollte ein effektives Mobilisationstraining aussehen? Wir werden gemeinsam diskutieren und allen Fragen im Eröffnungsvortrag auf den Grund gehen.

WS 111 | Core-Training fit und fetzig | Petra Walter

Beim Core-Training werden gezielt die Partien zwischen Zwerchfell und Hüfte angesprochen.

WS 112 | Waveletics® - Fließendes Mobiliy Training | Patricia Steiner

Ein modernes und kreatives Mobilisations-, Stabilisations- und Krafttraining für jeden!

WS 113 | Movebox | Sport Thieme

Die Sport-Thieme Movebox ist ein Fitnessstudio auf 2 m². An verschiedenen Stationen wird die Vielseitigkeit der Movebox kennengelernt.

WS 114 | Contemporary Floorwork | Miriam Spiel

Ein ausführliches zeitgenössisches Warm Up am Boden bringt die Teilnehmenden in fließende Bewegungen und ein Spiel mit der Schwerkraft. Es werden verschiedene Variationen des „X“ erlernt. (Vorkenntnisse in einer Tanzart notwendig)

WS 115 | Pilates mit dem elastischen Textilband „Flex Loop“ | Claudia Hölzl

Das Training schult eine tiefe, entspannte Atmung, die es unter anderem ermöglicht, den Körper mehr zu spüren, die Bewegungen besser wahrzunehmen und korrekt auszuführen.

WS 121 | Yin Yoga für eine gesunde Ausstrahlung und einen geschmeidigen Körper | Petra Walter

In diesem harmonischen Yogastil ist der ausgleichende Einfluss von allen Yin (passiven) und allen Yang (aktiven) Yogastilen zu spüren.

WS 122 | Hip Hop | Serdar Subatil

Herzstück ist eine coole Choreo geeignet für alle, die Spaß daran haben, gemeinsam in der Gruppe zu tanzen.

WS 123 | Training für die stabile Mitte | Katrin Seibert

Ein abwechslungsreiches Training mit dem Redondo-Ball Plus zur Mobilisation von Wirbelsäule und Gelenken und zur Kräftigung der wirbelsäulennahen Muskulatur sorgt dabei für eine stabile Körpermitte.

WS 124 | Tanz der Wirbelsäule | Miriam Spiel

Anhand achtsamer Improvisationen und Partnerarbeit wird das Bewusstsein für unsere Wirbelsäule geschult und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten erweitert.

WS 125 | Funktionelles Training mit dem elastischen Textilband „Ring“ | Claudia Hölzl

Mit einfachen und komplexen Übungen lassen sich vielfältige Muskelgruppen ansprechen und ein strukturiertes Training durchführen: Kraft, Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer, Dehnungen, Sensomotorik, Körperwahrnehmung.

WS 131 | Rückengymnastik mit Alltagsmaterialien | Petra Walter
Alltagsmaterialien können vielfältig kombiniert und eingesetzt werden, es geht um Kraft und Koordination.

WS132 | Funky Jazz | Serdar Subatil

Funky Jazz ist eine Mischung aus Street- und Jazz-Dance.

WS 133 | Functional Aging 50+ | Katrin Seibert

Hier geht es um ein ganzheitliches Training, das den älter werdenden Körper zielgerichtet fordert, die Alltagsbeweglichkeit fördert und dem natürlichen Alterungsprozess entgegenwirkt.

WS 134 | Ballett mit Grundschulkindern | Miriam Spiel

Grundlagen des Balletts wie Haltung, Turn-out, Plié, Spot und Sprünge werden anschaulich vermittelt. Der Workshop verbessert die eigene Technik und zeigt einfache Übungen für Kinder. (mit Vorkenntnissen)

WS 135 | Myofaszial Release mit TOGU Actiroll Wave und Actiball | Claudia Hölzl

Die Rolle und der Ball fördern die Durchblutung. In Kombination mit dem Aufwärmen vor dem Sport kann die Mobilität kurzzeitig gesteigert werden. Durch das Ausrollen nach dem Sport wird ein anstehender Muskelkater möglicherweise etwas verringert.

Infos und Anmeldung

Veranstaltungsort

Michael-Sommer-Mittelschule (und weitere Hallen)
Georg-Leinfelder-Straße 16
86529 Schrobenhausen

Anmeldung mit dem Meldebogen

Es können nur vollständig ausgefüllte Meldebögen inkl. Einzugs-ermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat angenommen werden. Bitte geben Sie unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, da alle Unterlagen ausschließlich per Mail verschickt werden. Die Anmeldungen sind personengebunden und nicht übertragbar. Die Workshop-Plätze sind begrenzt und werden in zeitlicher Reihenfolge der eingehenden Meldungen vergeben.

Rücktritt

Nach der verbindlichen Anmeldung wird im Falle eines Rücktritts bis zum 30.09.2020 (= Meldeschluss) eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 Euro einbehalten. Bei einem späteren Rücktritt (nach Meldeschluss) wird die gesamte Teilnehmergebühr einbehalten. Ein Rücktritt kann grundsätzlich nur schriftlich erfolgen.

Kontakt

Bayerischer Turnverband e. V.
Gymnastival
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Tel: 089/15 702-647
E-Mail: gymnastival@btv-turnen.de
Web: gymnastival.btv-turnen.de



gymnastival.btv-turnen.de