

Ausschreibung

Neufahrner Äktschntage - Breitensportlehrgang zur LZV / Lehrgangs-Nr. 262207142061 - 16 UE

Termin	von 07.11.2026 bis 08.11.2026
Teile	Samstag 8 UE 07.11.2026 08:30 - 16:00 Sonntag 8 UE 08.11.2026 08:30 - 16:00
Meldeschluss	23.10.2026
Ort	TSV Neufahrn, Käthe-Winkelmann-Platz 3, 85375 Neufahrn
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: je Lehrgangstag 65,00 Euro / Sonstige: 98,00 Euro Abmeldung bis Meldeschluss eigenständig in Gymnet kostenlos möglich, per Mail Bearbeitungsgebühr 20€. Nach Meldeschluss keine Erstattung möglich
Mindestalter	16
Inhalt	Aus den Bereichen Aerobic, Gerätturnen, Jugendturnen, Kinderturnen, Gymnastik und Tanz, Gesundheits- und Präventionssport, sowie Trendsport werden 44 Arbeitskreise in 8 Blöcken angeboten.
Sonstiges	Gerne Gymnastikmatte, Decke und warme Socken mitbringen
Lizenzverlängerung	<p>BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche ÜL C Allround-Fitness (All) Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic (FA) Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (FuG) Trainer C Breitensport Gerätturnen (GTB) Trainer C Breitensport Gymnastik-Rhythmus-Tanz (GRT) Trainer C Breitensport Parkour (PAK) ÜL C Breitensport, Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt: Jugendturnen (J) ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt Kinderturnen (K) ÜL B Breitensport Sport in der Prävention (P) ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere (S)</p> <p>Wähle aus einem breiten Workshop-Angebot und verlängere deine Lizenz unkompliziert und kompakt an nur einem Wochenende. Die Äktschntage können zur Lizenzverlängerung der 1. und 2. Lizenzstufe genutzt werden. Die Teilnahme an einem Tag wird mit 8 UE, die Teilnahme an zwei Tagen mit 16 UE anerkannt. Alle Teilnehmenden erhalten eine Bescheinigung mit den besuchten Workshops. Bitte beachte dabei unsere generellen Regelungen zur Lizenzverlängerung und dass du die richtigen Arbeitskreise auswählst.</p> <p>Beispiel: Du hast die Lizenz Trainer C Breitensport Gerätturnen, gültig bis zum 31.12.2026. Diese Lizenz musst du mit 8 UE fachspezifisch aus dem Bereich Breitensport Gerätturnen (GTB) verlängern und mit 8 UE aus Bereichen, die dich interessieren (das kann wieder Gerätturnen Breitensport sein, aber auch z. B. der Bereich Fitness-Aerobic oder Kinderturnen).</p> <p>Die Lizenzen ÜL B (P und S) müssen mit 16 fachspezifischen Stunden verlängert werden.</p>
Anmeldung	über Gymnet , bei Fragen bitte an die Regionalgeschäftsstelle Oberbayern: oberbayern@btv-turnen.de

Anschrift: TSV Neufahrn, Käthe-Winkelmann-Platz, 85375 Neufahrn

Lehrgangsleiterin: Nicole Polifka, nicole.polifka@btv-turnen.de

Änderungen jederzeit vorbehalten!

Block	Zeit	Thema	LZV	Halle	Referent*in
Samstag, den 07.11.2026, Tag 1					
A1	08:30 - 10:00	Dance Aerobic	All, FA, FuG, GRT	KW 5/6	Claudia Maulwurf
A2	08:30 - 10:00	Yoga	All, FuG, P, S	TSV 1	Pamela Plank
A3	08:30 - 10:00	Verbinden wir uns mit den 7 Hauptenergiezentren an unserer Wirbelsäule	All, FuG, P, S	TSV Spiegelsaal	Petra Silberbauer
A4	08:30 - 10:00	Einführung Turn10 [®] – Theorie	All, GTB, J	KW 1/2	Petra Ziegler
A5	08:30 - 10:00	Salto am Minitramp	All, GTB, J, PAK	KW 3/4	Stephan Rogge
A6	08:30 - 10:00	„Die Wechselzeiten-Werkstatt“ – „wieder in die Bewegung finden“	All, FuG, P, S	TSV Mehrzweck	Corinna Pawelek
15 Min. Pause					
B7	10:15 - 11:45	Training mit dem kleinen Redondoball	All, FuG, P, S	KW 5/6	Claudia Maulwurf
B8	10:15 - 11:45	Bodega reflow [®]	All, FuG, P, S	TSV 1	Pamela Plank
B9	10:15 - 11:45	Rund um die Wirbelsäule mit Flows	All, FuG, P, S	TSV Spiegelsaal	Petra Silberbauer
B10	10:15 - 11:45	Einführung Turn10 [®] – Praktische Einführung in die Zusammenstellung von Übungen am Boden	All, GTB, J	KW 1/2	Petra Ziegler
B11	10:15 - 11:45	4XF Training Speziell für Turngruppen und gute Fitnessgruppen	All, FA, FuG, GTB, J	TSV 3	Stefan Schmitz
B12	10:15 - 11:45	Akrobatiktraining am Boden	All, GTB, J	KW 3/4	Stephan Rogge
1 Std. Mittagspause					
C13	12:45 - 14:15	Aerobic Basic	All, FA	KW 5/6	Veronika Buchwald
C14	12:45 - 14:15	4STREATZ 	All, FA, FuG, GRT	KW 1/2	Pamela Plank
C15	12:45 - 14:15	Yin Yoga Element Erde	All, FuG, P, S	TSV Spiegelsaal	Petra Silberbauer
C16	12:45 - 14:15	Technik und Methodik am Sprung	All, GTB, J	KW 3/4	Stephan Rogge
C17	12:45 - 14:15	Einführung Turn10 [®] – Praktische Einführung in die Zusammenstellung von Übungen am Schwebelbalken	All, GTB, J	TSV 1	Petra Ziegler
C18	12:45 - 14:15	Aufwärmspiele für Turn- und Freizeitgruppen sowie Schulsport	All, FuG, J, K, S	TSV 3	Stefan Schmitz
15 Min. Pause					
D19	14:30 - 16:00	Step Aerobic Basic	All, FA	KW 5/6	Veronika Buchwald
D20	14:30 - 16:00	4STREATZ 	All, FA, FuG, GRT	KW 1/2	Pamela Plank
D21	14:30 - 16:00	Yin Yoga für unsere Organe und Yoga Nidra	All, FuG, P, S	TSV Spiegelsaal	Petra Silberbauer
D22	14:30 - 16:00	Einführung Turn10 [®] – Praktische Einführung in die Zusammenstellung von Übungen am Reck	All, GTB, J	TSV 1	Petra Ziegler
D23	14:30 - 16:00	Stretching im Alter	All, FuG, P, S	TSV 3	Stefan Schmitz
D24	14:30 - 16:00	Technik und Methodik am Schwebelbalken	All, GTB, J	KW 3/4	Stephan Rogge

Anschrift: TSV Neufahrn, Käthe-Winkelmann-Platz, 85375 Neufahrn

Lehrgangsleiterin: Nicole Polifka, nicole.polifka@btv-turnen.de

Änderungen jederzeit vorbehalten!

Block	Zeit	Thema	LZV	Halle	Referent*in
Sonntag, den 08.11.2026, Tag 2					
E25	08:30 - 10:00	Yoga meets Wirbelsäulengymnastik	All, FuG, P, S	TSV Spiegelsaal	Petra Silberbauer
E26	08:30 - 10:00	Akrobatik für Kinder bis Erwachsene	All, J, K	TSV 3	Daniela List
E27	08:30 - 10:00	Kür-Training am Balken	All, GTB, J	KW 5/6	Simone Heck
E28	08:30 - 10:00	Grundlagen Feuer und Bewegungsartistik	All, J	KW 1/2	Sören Moch
E29	08:30 - 10:00	Verletzungsprävention im Turnsport: Körperliche Risikofaktoren	All, GTB, GRT, J, PAK	TSV 1	Anja Ofenstein
15 Min. Pause					
F30	10:15 - 11:45	Rund um die Wirbelsäule mit dem Redondball	All, FuG, P, S	TSV Spiegelsaal	Petra Silberbauer
F31	10:15 - 11:45	Geräteaufbauten im Eltern-Kind-Turnen: Klettern, Springen, Balancieren	All, K	TSV 3	Daniela List
F32	10:15 - 11:45	Anlauf- und Absprungtraining für einen Sprung am Sprungtisch	All, GTB, J	KW 5/6	Simone Heck
F33	10:15 - 11:45	Resilienz und positive Verstärkung - Die 7 Resilienzfaktoren	All, FA, FuG, GTB, J, K, PAK, P, S	KW 1/2	Jo Menzel
F34	10:15 - 11:45	Verletzungsprävention im Turnsport: Mentale und soziale Risikofaktoren	All, GTB, GRT, J, PAK	TSV 1	Anja Ofenstein
1 Std. Mittagspause					
G35	12:45 - 14:15	Yin Yoga 7 Chakren	All, FuG, P, S	TSV Spiegelsaal	Petra Silberbauer
G36	12:45 - 14:15	Motorische Grundlagen spielerisch geschult	All, K	TSV 3	Daniela List
G37	12:45 - 14:15	Koordinationstraining und Life Kinetik	All, FA, FuG, GTB, J, K, PAK, P, S	KW 5/6	Simone Heck
G38	12:45 - 14:15	Saltos am Boden	All, GTB, J, PAK	KW 3/4	Sabine Kohlschmid
G39	12:45 - 14:15	Mentale Stärke im Wettkampf - Routinen für Bestleistungen	All, GTB, GRT, J, PAK	TSV 1	Anja Ofenstein
15 Min. Pause					
H40	14:30 - 16:00	Atmung, Entspannung und Beckenboden	All, FuG, P, S	TSV Spiegelsaal	Petra Silberbauer
H41	14:30 - 16:00	kleine Spiele für Kinder und Jugendliche	All, J, K	TSV 3	Daniela List
H42	14:30 - 16:00	Krafttraining im Gerätturnen (weiblich)	All, GTB, J	KW 5/6	Simone Heck
H43	14:30 - 16:00	Kippe und Salto-Abgang Barren	All, GTB, J, PAK	KW 3/4	Sabine Kohlschmid
H44	14:30 - 16:00	Stressmanagement und Bewältigungsstrategien im Turnsport	All, GTB, GRT, J, PAK	TSV 1	Anja Ofenstein

Beschreibung Arbeitskreise



Block	Zeit	Thema	Referent*in
Samstag, den 07.11.2026, Tag 1			
A1	08:30 - 10:00	Dance Aerobic: Dynamisches Ausdauer-/Choreographietraining, ein Stilmix aus klassischen Aerobic-Schritten mit verschiedenen Tanzstilen wie MTV-Dance, Hip hop etc. Es ist alles erlaubt, was Spass macht! Für Anfänger bis Fortgeschrittene.	Claudia Maulwurf
A2	08:30 - 10:00	Yoga	Pamela Plank
A3	08:30 - 10:00	Verbinden wir uns mit den 7 Hauptenergiezentren an unserer Wirbelsäule: Körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen und Hintergrundwissen zu den 7 Chakren laden dich auf diese Reise ein	Petra Silberbauer
A4	08:30 - 10:00	Einführung Turn10® - Theorie: Einführung in das Konzept des Turn10 und Besprechung möglicher Wettbewerbsformen	Petra Ziegler
A5	08:30 - 10:00	Salto am Minitramp: Saltos gibt es in verschiedenen Ausführungen: vorwärts, rückwärts, gehockt, gebückt, gestreckt, mit Schraube...Wir arbeiten uns durch Technik, Methodik und Hilfestellung.	Stephan Rogge
A6	08:30 - 10:00	„Die Wechselzeiten-Werkstatt“ - „wieder in die Bewegung finden“: Bedeutung von Sport – speziell in den Wechseljahren, Motivation zur Bewegung, Linderung von Beschwerden, Vorstellen von Möglichkeiten, Zeitmanagement, u.v.m.	Corinna Pawelek
15 Min. Pause			
B7	10:15 - 11:45	Training mit dem kleinen Redondball: Redondo-Ball-Training ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining unter Verwendung eines weichen, aufblasbaren Balls (Belastbarkeit bis 120 kg). Das Training mit den Redondball ist vielseitig und verbessert Mobilität (aktive und kontrollierte Beweglichkeit), Flexibilität (passive Beweglichkeit), Stabilität und Kraft. Für Anfänger bis Fortgeschrittene	Claudia Maulwurf
B8	10:15 - 11:45	Bodega reflow®: Mit BODEGA reflow® kommt die Energie wieder zum Fließen! Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen, machen unseren Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen mögliche Blockaden und bringen die Energie wieder zum fließen.	Pamela Plank
B9	10:15 - 11:45	Rund um die Wirbelsäule mit Flows: Mobilisation, Dehnen und Kräftigen einmal anders in Flows	Petra Silberbauer
B10	10:15 - 11:45	Einführung Turn10® - Praktische Einführung in die Zusammenstellung von Übungen am Boden: Einführung in die Übungszusammenstellung im Turn10 mit praktischen Tipps und Tricks	Petra Ziegler
B11	10:15 - 11:45	4XF Training Speziell für Turngruppen und gute Fitnessgruppen: 4XF steht für Crosstraining in vielfältigen Formen. An einem Beispiel soll dargestellt werden wie man solch ein Training in Turngruppen (z.B. Trainingslager) oder Fitnessgruppen umsetzt	Stefan Schmitz
B12	10:15 - 11:45	Akrobatiktraining am Boden: Vom Rad bis Radwende – Flick – Flack – Salto und vom Handstand bis Handstandüberschlag – Salto sind die beiden Akrobatiklinien am Boden. Wir fangen mit Technik und Methodik an versuchen die einzelnen Elemente zu entwickeln und zu verbinden.	Stephan Rogge
1 Std. Mittagspause			
C13	12:45 - 14:15	Aerobic Basic: Einfache Choreographien zu abwechslungsreicher Musik, um den ganzen Körper zu trainieren und das Herz-Kreislaufsystem in Schwung zu bringen. Dazu kombinieren wir verschiedene Flows, die unterschiedliche Schritte und Kräftigungsübungen aus dem Bereich Aerobic ohne Choreographie miteinander verbinden.	Veronika Buchwald
C14	12:45 - 14:15	4STREATZ®: 4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich Deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir Dich - ob Anfänger oder Profi, jung oder alt, Mann oder Frau – auf Deinem persönlichen Level ab! Dank des einfachen „Ich packe meinen Koffer“ Prinzips werden die einzelnen Moves logisch aufgebaut und mit vielen Wiederholungen zusammengefügt!	Pamela Plank
C15	12:45 - 14:15	Yin Yoga Element Erde: Das Element Erde steht für Erdung, Sicherheit und Zentrum. Lass uns ein Gefühl der Verwurzelung und Sicherheiten durch Übungen aus dem Yin Yoga erfahren und verbinde dich mit den Meridianen Milz und Magen (TCM)	Petra Silberbauer
C16	12:45 - 14:15	Technik und Methodik am Sprung: Wir entwickeln aus Handstand, Anlauf, Einsprung und Absprung den Handstütz – Überschlag und ggf. auch schwierigere Sprünge.	Stephan Rogge
C17	12:45 - 14:15	Einführung Turn10® - Praktische Einführung in die Zusammenstellung von Übungen am Schwebebalken: Einführung in die Übungszusammenstellung im Turn10 mit praktischen Tipps und Tricks	Petra Ziegler
C18	12:45 - 14:15	Aufwärmspiele für Turn- und Freizeitgruppen sowie Schulsport: Einfach im Kreis laufen, um warm zu werden ist zu einfach. Es geht um Aufwärmspiele für alle Altersgruppen mit unterschiedlichen Ansprüchen. Von „kleine Spiele“ bis New Games, von kleinen Gruppen bis hin zu großen Teilnehmerzahlen	Stefan Schmitz
15 Min. Pause			
D19	14:30 - 16:00	Step Aerobic Basic: Wir kombinieren die Basisschritte der Stepaerobic zu Choreographien mit verschiedenen Schwierigkeits- und Intensitätsgraden. Dazu ergänzen wir unterschiedliche Kräftigungsübungen am und mit dem Step, um ein abwechslungsreiches Training zu gestalten.	Veronika Buchwald
D20	14:30 - 16:00	4STREATZ®: 4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich Deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir Dich - ob Anfänger oder Profi, jung oder alt, Mann oder Frau – auf Deinem persönlichen Level ab! Dank des einfachen „Ich packe meinen Koffer“ Prinzips werden die einzelnen Moves logisch aufgebaut und mit vielen Wiederholungen zusammengefügt!	Pamela Plank
D21	14:30 - 16:00	Yin Yoga für unsere Organe und Yoga Nidra: Schenken wir unseren Organen unsere Aufmerksamkeit und helfen wir Ihnen bei ihrer Arbeit. Lassen wir die Einheit mit einer Yoga Nidra Entspannung ausklingen.	Petra Silberbauer
D22	14:30 - 16:00	Einführung Turn10® - Praktische Einführung in die Zusammenstellung von Übungen am Reck: Einführung in die Übungszusammenstellung im Turn10 mit praktischen Tipps und Tricks	Petra Ziegler
D23	14:30 - 16:00	Stretching im Alter: Stretching ist für alle wichtig, doch gerade im höheren Erwachsenenalter geht die Muskelbeweglichkeit stark zurück. Anhand der passiven Dehnung soll veranschaulicht werden, wie man ein tägliches Programm für seinen Körper absolvieren kann.	Stefan Schmitz
D24	14:30 - 16:00	Technik und Methodik am Schwebebalken: Wir beleuchten die wichtigsten Elemente aus den Bereichen Akrobatik, Gymnastik und Abgänge und wollen so mit der richtigen Technik dem Zittergerät den Schrecken nehmen und den Turnerinnen das Turnen auf dem Balken erleichtern.	Stephan Rogge

Beschreibung Arbeitskreise



Block	Zeit	Thema	Referent*in
Sonntag, den 08.11.2026, Tag 2			
E25	08:30 - 10:00	Yoga meets Wirbelsäulengymnastik: Vergleich Kräftigung im Yoga und in der klassischen WS. Passt das zusammen?	Petra Silberbauer
E26	08:30 - 10:00	Akrobatik für Kinder bis Erwachsene	Daniela List
E27	08:30 - 10:00	Kür-Training am Balken: Einführung in das Kür-System am Balken sowie die Erarbeitung einer exemplarische Balken-Übung	Simone Heck
E28	08:30 - 10:00	Grundlagen Feuer und Bewegungsartistik: In diesem Arbeitskreis sollen die Grundlagen mit Poi und Fackeln zum Thema Feuer und Bewegungsartistik gezeigt werden. Auch zu Musik.	Sören Moch
E29	08:30 - 10:00	Verletzungsprävention im Turnsport: Körperliche Risikofaktoren: In dem Lehrgang werden zunächst häufige Verletzungen und Überlastungserscheinungen im Turnsport genauer analysiert (z.B. Ursache, Geräte). Darauf aufbauend werden am Beispiel Supinationstrauma Screening-Methoden und praktische Übungen für das Training erklärt.	Anja Ofenstein
15 Min. Pause			
F30	10:15 - 11:45	Rund um die Wirbelsäule mit dem Redondball: Mobilisation, Dehnung und Kräftigung der WS. Beziehen wir unseren Beckenboden mit ein. Starten wir mit einem Flow zum Warm up und lassen wir die Stunde mit einer Entspannung ausklingen	Petra Silberbauer
F31	10:15 - 11:45	Geräteaufbauten im Eltern-Kind-Turnen: Klettern, Springen, Balancieren	Daniela List
F32	10:15 - 11:45	Anlauf- und Absprungtraining für einen Sprung am Sprungtisch: Vorstellung eines Trainingskonzepts mit theoretischem Hintergrund und exemplarischer Durchführung	Simone Heck
F33	10:15 - 11:45	Resilienz und positive Verstärkung - Die 7 Resilienzfaktoren: Wie können wir unsere Teilnehmer auch mental stärken und langfristig motivieren? In diesem praxisnahen Workshop erfährst du, wie die sieben Resilienzfaktoren (u.a. Optimismus und Selbstwirksamkeit) gezielt im Vereinssport gefördert werden. Du lernst Methoden der positiven Verstärkung kennen und setzt sie direkt in kleinen Übungen um. Ziel ist es, die eigene Trainerrolle zu reflektieren und neue Impulse für ein wertschätzendes, resilienzförderndes Stundenbild mitzunehmen.	Jo Menzel
F34	10:15 - 11:45	Verletzungsprävention im Turnsport: Mentale und soziale Risikofaktoren: Mentale und soziale Faktoren können großen Einfluss auf das Verletzungen und Überlastung im Turntraining haben (z.B. Stress, fehlender sozialer Rückhalt, Trainingsatmosphäre). Die Teilnehmer lernen durch Selbstreflexion und praktische Übungen für das Turntraining (z.B. Entspannungsverfahren), wie sie das Verletzungsrisiko reduzieren können.	Anja Ofenstein
1 Std. Mittagspause			
G35	12:45 - 14:15	Yin Yoga 7 Chakren: Yin Yoga Übungen zu den Chakren	Petra Silberbauer
G36	12:45 - 14:15	Motorische Grundlagen spielerisch geschult	Daniela List
G37	12:45 - 14:15	Koordinationstraining und Life Kinetik: Theoretischer Hintergrund sowie exemplarische Durchführung verschiedener Trainingsmethoden zur Verbesserung der Koordination	Simone Heck
G38	12:45 - 14:15	Saltos am Boden: In methodischen Schritten zum Salto rückwärts am Boden	Sabine Kohlschmid
G39	12:45 - 14:15	Mentale Stärke im Wettkampf - Routinen für Bestleistungen: Nicht nur körperliche Leistung ist nötig, um die eigene Bestleistung am Wettkampf abzurufen, sondern auch mentale Stärke. Durch das Erarbeiten von individuellen Routinen (verschiedene mentale Techniken und Methoden) können Turner besser mit Nervosität und Wettkampfangst umgehen und ihr volles Leistungspotenzial auch mental abrufen.	Anja Ofenstein
15 Min. Pause			
H40	14:30 - 16:00	Atmung, Entspannung und Beckenboden: Atemübungen, verschiedene Entspannungstechniken und Entdeckung der Körpermitte	Petra Silberbauer
H41	14:30 - 16:00	kleine Spiele für Kinder und Jugendliche	Daniela List
H42	14:30 - 16:00	Krafttraining im Gerätturnen (weiblich): Theoretischer Hintergrund zu verschiedenen Altersstufen sowie exemplarische Durchführung verschiedener Krafttrainingsmethoden	Simone Heck
H43	14:30 - 16:00	Kippe und Salto-Abgang Barren: In methodischen Schritten zum Salto Abgang und Kippe am Stufenbarren	Sabine Kohlschmid
H44	14:30 - 16:00	Stressmanagement und Bewältigungsstrategien im Turnsport: Der Lehrgang befasst sich mit den Grundlagen des Stressmanagements: Welche Stressoren gibt es im Turnsport? Was passiert während einer Stressreaktion im Körper und welche langfristigen Folgen hat Stress? Anhand verschiedener Reflexions- und Praxisübungen werden individuelle Strategien zur Stressbewältigung erarbeitet und in den (Turn-)Alltag integriert.	Anja Ofenstein