Gau-Lehrtag 2026 Turngau Landshut

Sonntag, 18. Oktober 2026

Arbeitskreise

Uhrzeit:	ab 07.30 Uhr	Ausgabe der Unterlagen	
	08.45 Uhr	Eröffnung und Begrüßung mit Vorstellung der Referentinnen und Referenten	
	Halle 1	**Halle 2**	**Bewegungsraum**
LZV	*All, GTB, J*	*All, FuG, P, S*	*All, FA, FuG*
09:00	**AK 1**	**AK 2**	**AK 3**
bis	**Gerätturnen**	**Seniorensport**	**Fitness**
10:30	**Petra Ziegler**	**Richard Zettl**	**Natascha Voß**
	Einführung Turn10® - Theorie	***Kraf - Workout***	***Step Aerobic***
	Einführung in das Konzept des Turn⑩ und Besprechung möglicher Wettbewerbsformen.	Ganzkörpertraining für Kraft, Konzentration und Vitalität. In diesem funktionalen Workout werden die verschiedenen Muskelgruppen mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Neben der allgemeinen Kräftigung werden auch Ausdauer und Beweglichkeit verbessert.	Dynamisches Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Sytems, Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung von Koordination und Ausdauer. Die Choreographien zu schwungvoller Musik machen Spaß und sind für jedes Fitnesslevel anpassbar.
LZV	*All, GTB, J*	*All, FuG, P, S*	*All, FA, FuG*
10:45	**AK 4**	**AK 5**	**AK 6**
bis	**Gerätturnen**	**Seniorensport**	**Fitness**
12:15	**Petra Ziegler**	**Richard Zettl**	**Natascha Voß**
	Einführung Turn10® - ***Prkatische Einführung in die Zusammenstellung von Übungen am Beispiel Boden***	***Pyramidentraining für Ältere***	***Bauch Beine Po***
	Einführung in die Übungszusammenstellung im Turn10 mit praktischen Tipps und Tricks	Das Pyramidentraining für Ältere fördert durch viele Wiederholungen mit leichtem Gewicht gelenkschonend die Ausdauer sowie den Erhalt der Muskelkraft und -masse.	Spezifische Übungen für die Bereiche Bauch, Oberschenkel und Gesäß stärken und straffen die Muskulatur in diesen Bereichen. Anpassbar für alle Altersgruppen und Fitnesslevel werden Kraft und Stabilität trainiert und die Haltung verbessert.
LZV	*All, K*	*All, FuG, P, S*	*All, FA, FuG*
13:00	**AK 7**	**AK 8**	**AK 9**
bis	**Kinderturnen**	**Gesundheit**	**Fitness**
14:30	**Bettina Geltl**	**Billi Michel**	**Natascha Voß**
	Motorische Entwicklung von Babys und Kleinkindern (Theorieteil)	***Einführung QI GONG***	***Dance Aerobic***
	Wichtige motorische Entwicklungsschritte im Alter von 0-6 Jahren. Was sollten die Babys ungefähr zu diesem und jedem Alter können/machen? Wie baut sich manche Bewegung auf? Was ist wichtig in der motorischen Entwicklung zu wissen? Diese Facts erkläre ich euch.	In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Qi Gong kennen. Nach einer kurzen Einführung üben Sie sanfte Bewegungs- und Atemübungen sowie die ersten 10 Übungen der Shibashi-Reihe. Für Anfänger und alle, die Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden fördern möchten.	Durch eine schwungvolle Kombination aus unterschiedlichen Tanzstilen werden Kraft, Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System trainiert und Koordination und Flexibilität gefördert. Abwechslungsreiche Choreographien für jedes Fitnesslevel steigern die Freude an der Bewegung.
LZV	*All, K*	*All, FuG, P, S*	*All, FA, FuG*
14:45	**AK 10**	**AK 11**	**AK 12**
bis	**Kinderturnen**	**Gesundheit**	**Fitness**
16:15	**Bettina Geltl**	**Billi Michel**	**Natascha Voß**
	Praktische Übungen im Windelturner-, Eltern-Kind- und Kleinkinderturnbereich (0-6 Jahre)	***QI GONG***	***Stretch & Relax***
	Stundenaufbau bei den Kleinen (ab 4 Monate bis ca. 1,5 Jahren) = Windelturnen: Übungen und Spielideen für die Stunde, Stundenaufbau bei den Größeren (Eltern-Kind-Stunde und Kleinkinderturnen): Übungen selbst erleben und ausprobieren, Ideensammlung teilen	Der zweite Workshop vertieft die Inhalte des ersten Teils. Im Mittelpunkt stehen die Meridiane Lunge und Dickdarm sowie ihre Bedeutung für die Atmung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Im praktischen Teil werden die Shibashi-Übungen 11 bis 18 erlernt. Den Abschluss bilden eine Entspannungsübung und Anregungen für das Üben im Alltag.	Diese wohltuende Kombination aus Stretchingübungen und Entspannungstechniken verbessert die Beweglichkeit und Haltung und beugt Verspannungen vor. Das sanfte Training ist individuell anpassbar und sorgt für ein angenehmes Körpergefühl und mentale Entspannung.
	Petra Ziegler: Turn10 Trainerin, Kampfrichterin, Multiplikatorin und Wettkampfleitung **Bettina Geltl:**	**Richard Zettl**: ÜL B Haltungs- und Bewegungssystem und Prävention Herz/Kreislauf und Ältere **Billi Michel**:	**Natascha Voß**: Fitness-Trainerin, Lehrerin für Fitness