

An alle  
Übungsleiterinnen und Übungsleiter  
im Ostwestfälischen Turngau

Christa Wissing  
Lausitzer Weg 10a  
33129 Delbrück  
Tel.: 02944 / 2666  
[Christa-wissing@t-online.de](mailto:Christa-wissing@t-online.de)

Delbrück, den 24. 09. 2018

### Einladung zum Fortbildungslehrgang „Trendsport im Turnsport“

Liebe Übungsleiterinnen und Übungsleiter,

der OWTG lädt Euch im 2. Halbjahr des Turnjahres zu einem „Schnupper“-Fortbildungslehrgang zum Thema „**Trendsport im Turnsport**“ mit den Trendsportarten **Parkour, Slacklining** und **Calisthenics** nach **Paderborn-Schloß Neuhaus** ein.

**Termin:** Samstag, den 03. November 2018, 09.00 Uhr – ca. 16.00 Uhr (**8 LE**)

**Ort:** Andreas-Winter-Sporthalle, Sertürnerstraße 13, 33104 Paderborn-Schloß Neuhaus

**Ablauf:** **09.00 Uhr – 11.15 Uhr: Parkour (3 LE)**

**Referent:** Maximilian Drees

**11.30 Uhr – 13.00 Uhr: Slacklining (2 LE)**

**Referentin:** Julia Theis

**13.30 Uhr – 15.45 Uhr: Calisthenics (3 LE)**

**Referent:** Tobias Moos

#### **Inhalte:**

Parkour, Slacklining und Calisthenics – drei Trendsportarten, die derzeit besonders unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen immer beliebter werden. Häufig werden sie jedoch v.a. in informellen Settings praktiziert. Doch auch für den Sportverein bieten diese drei Trendsportarten große Potenziale

Aus diesem Grund möchten wir euch im Fortbildungslehrgang „Trendsport im Turnen“ die Möglichkeit geben, einen Lehrgangstag lang in die Sportarten Parkour, Slacklining und Calisthenics hinein zu schnuppern. Dabei möchten wir euch nicht nur einen ersten Einstieg in die vielleicht noch unbekannteren Sportarten geben, sondern v.a. auch nützliche Hinweise und Inspirationen für die Gestaltung eurer Übungs- und Trainingseinheiten mit auf den Weg geben.

**Verband für Turnen und Gymnastik, Leistungs-, Freizeit- und Breitensport, Fitness und Gesundheit**

Während der Parkour-Einheit werdet ihr grundlegende Bewegungstechniken praktisch erproben sowie Möglichkeiten kennenlernen, um ein eigenes Parkour-Training zu organisieren und zu gestalten. Weiterhin diskutieren wir die Philosophie hinter dem Sport, welche fest mit dem körperlichen Training verbunden ist.

Beim Slacklining ist dann die Balance gefragt. Denn das 2 bis 5 cm breite Band erfordert Geschick und Koordination zugleich. Um euch schnelle Erfolgserlebnisse zu ermöglichen, liegt ein besonderes Augenmerk zunächst auf der Schulung des Gleichgewichts. Darüber hinaus werden wir den Umgang mit dem Material, verschiedene Aufbauvarianten und das Verhalten auf und neben der Slackline thematisieren.

Abschließend geht es beim Calisthenics bzw. Street-Workout vor allem um die Kraft. Doch kein Grund zur Sorge, denn in der Fortbildung lernt ihr Möglichkeiten kennen, um das turnerisch geprägte Krafttraining an jeden Leistungsstand anzupassen. Neben der Thematisierung grundlegender Techniken und dessen praktische Erprobung, liegt ein weiterer Schwerpunkt auf Möglichkeiten der Umsetzung von Calisthenics im Vereinstraining.

Insgesamt verspricht der Lehrgang somit eine attraktive Verknüpfung von Theorie und Praxis mit engem Bezug zur Vereinsrealität.

**Gebühr:** 25 Euro für TeilnehmerInnen, die Mitglied in einem Verein des Ostwestfälischen Turngaus sind  
40 Euro für externe TeilnehmerInnen

Der Teilnahmegebühr ist vor Lehrgangsbeginn auf das OWTG-Konto bei der Volksbank Elsen-Wewer-Borchen zu überweisen. IBAN DE 58 472602349291893400

**Meldungen:** Anmeldungen bis zum 28. Oktober 2018 nimmt ab sofort die Oberturnwartin Anne-Kathrin Kemper unter [oberturnwartin@owtg.de](mailto:oberturnwartin@owtg.de) entgegen.  
Bitte den Meldebogen anbei beachten.

Der Lehrgang richtet sich v.a. an Mitglieder des Ostwestfälischen Turngaus.  
Externe Teilnehmer benötigen den Vereinsstempel eines Vereins, der dem Landessportbund NRW angehört.

**Es werden 8 LE zur Verlängerung des Übungsleiter-C anerkannt.**

Verpflegung ist von jedem TN selbst mitzubringen!

Wir freuen uns auf euer Kommen!

Mit freundlichem Turnergruß  
Christa Wissing  
Gauschriftwartin

Anlage