

Vorturnerlehrgang - Kreisturnverband Steinburg

Lehrgangsplan 2022

Termin und Ort: 23.04.2022 Glückstadt Fortuna Halle Sperforckenweg 9a

Samstag: 23.04.2022

bis 09.30 Uhr	Anreise	
09.30 – 10.15 Uhr	Lehrgangseröffnung Ausbildung zum Übungsleiter im SHTV Aufgaben des ÜLH	H. Kolbow
10.15 – 11.30 Uhr	kleine Spiele für Kinderturngruppen	H. Kolbow
11.30 - 12.00 Uhr	Dehnung und Beweglichkeit im Turnen	H. Kolbow
12.00 – 12.30 Uhr	Pause	
12.30 – 14.00 Uhr	Bodenturnen - Rollbewegungen, Kopfstand Handstand, Rad, Überschlagbewegungen	H. Kolbow
14.00 – 14.30 Uhr	Turnen am Minitramp	H. Kolbow
14.30 - 15.15 Uhr	Turnen an Bank und Balken	H. Kolbow
15.15 – 15.30 Uhr	Ausgabe Thema praktische Prüfung	H. Kolbow

Termin und Ort: 07.05.2022 Glückstadt Fortuna Halle Sperforckenweg 9a

Samstag: 07.05.22

09.30 - 11.00 Uhr	Spiele mit dem Seil, Reifen und Stab	H. Kolbow
11.00 – 11.30 Uhr	Haltung und Spannung	H. Kolbow
11.30 – 12.00 Uhr	Turnen an den Ringen	H. Kolbow
12.00 – 12.30 Uhr	Pause	
12.30 – 13.15 Uhr	Erwärmung mit dem Ball	H. Kolbow
13.15 – 14.00 Uhr	Springen über Kasten, Bock und Pferd	H. Kolbow
14.00 – 15.30 Uhr	Übungen des Kreiskinderturnfestes	H. Kolbow

Termin und Ort: 08.05.2022 Glückstadt Fortuna Halle Sperforckenweg 9a

Sonntag: 08.05.2022

10.00 – 10.45 Uhr	Laufschule, spielerische Leichtathletik	H. Kolbow
10.45 – 12.15 Uhr	Muskelgruppen des Körpers, allgemeine Fähigkeiten und Fertigkeiten	H. Kolbow
12.15 – 13.00 Uhr	Turnen an Barren und Reck	H. Kolbow
13.00 – 13.45 Uhr	Fragestunde und Hinweise zu allen Themen inkl. zur Lernerfolgskontrolle	H. Kolbow

Termin und Ort: 14.05.2022 22869 Schenefeld Turnhalle Achter de Weiden 32

Samstag: 14.05.2022

09.30 – 11.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen Erlebniswelt	M. Thomee
11.00 – 12.30 Uhr	Spielparadies Kinderturnen 3-6 Jahre	M. Thomee
12.30 – 13.00 Uhr	Pause	
13.00 – 13.45 Uhr	Fitness mit Musik	M. Thomee
13.45 - 15.00 Uhr	Bauch –Beine- Po, Kräftigung verschiedener Muskelgruppen	M. Thomee
15.00 – 15.30 Uhr	Stretching	M. Thomee

Termin und Ort : 15.05.2022 Itzehoe Beethovenstr. 2-4 Fitnesscenter SCI Clubraum

Sonntag 15.05.2022

10.00 – 13.00 Uhr	Erste Hilfe - Lehrgang Erste Hilfe bei Verletzungen bzw. Unfällen im Sport und allgemeine Krankheitsbilder (gilt nicht als Nachweis für die Fahrerlaubnis)	LfR N. Glöy
-------------------	--	-------------

Termin und Ort : Sonntag 12. 06.2022 Glückstadt Fortuna Halle

Sonntag 12.06.2022

10.00 – 11.30 Uhr	Lernerfolgskontrolle schriftlich	H. Kolbow
11.30 – 12.15 Uhr	Pause (Kontrolle der Lek.)	
12.15 – 12.30 Uhr	Auswertung schriftliche Lek.	H. Kolbow
12.30 – 15.00 Uhr	praktische Stundenbilder im Team	H. Kolbow
15.00 - 15.15 Uhr	Auswertung und Abschluss	H. Kolbow