

PTB

PFÄLZER TURNERBUND

Fachverband für
Breiten-, Freizeit-, Gesundheits- und Spitzensport

Aus- und Fortbildung 2024



QR-Code mit dem
Smartphone einscannen
und direkt zur
GymNet-Meldung gelangen



@pfaelzerturnerbund



SPORT-THIEME

**Alles aus einer Hand – vom Kleingerät
bis zur kompletten Sportanlage**

Unser ausgebildetes Fachpersonal berät Sie gerne bei der Ausstattung oder Erneuerung Ihrer Einrichtung. Neben Sporthallen beraten wir Sie auch individuell bei Einrichtungen wie Leichtathletik-Anlagen, Snoezelen-Räumen oder Fitnessstudios.

Kostenlose
Vor-Ort-Beratung
auch in
Ihrer Nähe

Wir beraten Sie gerne!

☎ 06033 97480-60

✉ beratung-frankfurt@sport-thieme.de

🌐 sport-thieme.de

Vorwort

Pfälzer Turnerbund – Aus- und Fortbildungen 2024

Ohne gut ausgebildete Übungsleiter oder Trainer stagniert das Turnen in seiner Vielfalt in unseren Vereinen!

Liebe Turnfreundinnen und Turnfreunde,

Du hältst den neuen Lehrgangsplan des Pfälzer Turnerbundes für das Jahr 2024 in Deinen Händen.

Viel Arbeit für die Vorplanungen durch unsere hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Verbandes. Mit dem Lehrgangsplan zeigt es sich sehr deutlich, dass wir als Verband auch für eine kompetente Bildungsarbeit und wir neben der Ausbildung von neuen Übungsleiter*innen auch für eine qualitative Weiterbildung der Trainer*innen des PTB stehen.

Viele Angebote decken die Spannweite des Turnens – vom Kleinkinderturnen bis zum Seniorenalter – ab.

Der PTB kümmert sich neben der Grundausbildung zum Übungsleiter auch die für die qualifizierte höheren Trainerlizenzen. Klar, dass eine qualifizierte Ausbildung auch Prüfungen beinhalten. Wir prüfen human, erwarten aber auch dass ein gewisses Interesse und auch Motivation für die Ausbildung besteht.

Wir wünschen allen interessierten Trainer*innen PTB eine gute Auswahl ihrer hoffentlich interessanten Aus- und Fortbildungslehrgänge für 2024! DANKE an alle Referent*innen der Lehrgangsmaßnahmen!



Walter Benz

Präsident



Inge Hollerith

Vizepräsidentin Turnen



Nachfolgend sind die Lehrgänge des Fortbildungsprogramms aufgeführt, geordnet nach den jeweiligen Lizenzprofilen, die mit dem jeweiligen Lehrgang fortgeschrieben werden können. Für die Lizenzen „Turnen“ ohne Profilangabe werden alle Lehrgänge des Fortbildungsprogramms zur Lizenzverlängerung anerkannt.

ÜL-C Kinderturnen

Datum	Lg-Nr.	Veranstaltung	LE	Ort
12.-14.01.	09	Gtw-Kari-Ausbildung LK-Lizenz	16	Annweiler
21.01.	10	Konfliktlösung	4	Videokonferenz
03.-04.02.	11	Gtw-Kari-Ausbildung Neuerwerb C/D-Lizenz	16	Annweiler
17.-18.02.	12	PTB-Trainerfortbildung Gtw-Gtm	15	Annweiler
24.-25.02.	13	PTB-Kursleiter Group-Fitness	20	Hassloch
10.03.	15	Dance	4	Hermersberg
06.04.	16	Bewegte Kindheit - bewegtes Leben	8	Hauenstein
27.04.	18	Fachtagung Kinder in Bewegung	8	Ramstein-M.
27.04.	19	Aus- u. Fortbildung Kari Leichtathletik (Mehrkampf)	8	Annweiler
28.04.	20	FASZIO-Rückenintegration	8	Schönenberg-Küb.
29.06.	22	PTB-Aktivtag Pilates & Yoga	8	Rodenbach
07.09.	23	Reck - Grundlagen vom Aufschwung bis zur Kippe	4	Landau
21.09.	25	Kids in Action	8	Böhl-Iggelheim
21.09.	26	Tagesworkshop Muskeln & Faszien	8	Annweiler
28.09.	27	Vorbeugen von Sportverletzungen - Kinesio-Tape	8	Annweiler
05.10.	28	Food Coaching	8	Videokonferenz
10.10.	29	Yolawo-Kurs- und Campangebote	2	Videokonferenz
19.-20.10.	30	Rope-Skipping Kari-Ausbildung/Landesschulung	16	Annweiler

Trainer*in-C Gerätturnen (Breitensport | Leistungssport)

Datum	Lg-Nr.	Veranstaltung	LE	Ort
12.-14.01.	09	Gtw-Kari-Ausbildung LK-Lizenz	16	Annweiler
03.-04.02.	11	Gtw-Kari-Ausbildung Neuerwerb C/D-Lizenz	16	Annweiler
17.-18.02.	12	PTB-Trainerfortbildung Gtw-Gtm	15	Annweiler
06.04.	16	Bewegte Kindheit - bewegtes Leben	8	Hauenstein
27.04.	19	Aus- u. Fortbildung Kari Leichtathletik (Mehrkampf)	8	Annweiler
28.04.	20	FASZIO-Rückenintegration	8	Schönenberg-Küb.
29.06.	22	PTB-Aktivtag Pilates & Yoga	8	Rodenbach
07.09.	23	Reck - Grundlagen vom Aufschwung bis zur Kippe	4	Landau
21.09.	26	Tagesworkshop Muskeln & Faszien	8	Annweiler
28.09.	27	Vorbeugen von Sportverletzungen - Kinesio-Tape	8	Annweiler
05.10.	28	Food Coaching	8	Videokonferenz
10.10.	29	Yolawo-Kurs- und Campangebote	2	Videokonferenz

Trainer*in-C Rhythmische Sportgymnastik

Datum	Lg-Nr.	Veranstaltung	LE	Ort
21.01.	10	Konfliktlösung	4	Videokonferenz
28.04.	20	FASZIO-Rückenintegration	8	Schönenberg-Küb.
29.06.	22	PTB-Aktivtag Pilates & Yoga	8	Rodenbach
21.09.	26	Tagesworkshop Muskeln & Faszien	8	Annweiler
28.09.	27	Vorbeugen von Sportverletzungen - Kinesio-Tape	8	Annweiler
05.10.	28	Food Coaching	8	Videokonferenz
10.10.	29	Yolawo-Kurs- und Campangebote	2	Videokonferenz

Trainer*in-C Fitness & Gesundheit

Datum	Lg-Nr.	Veranstaltung	LE	Ort
21.01.	10	Konfliktlösung	4	Videokonferenz
24.-25.02.	13	PTB-Kursleiter Group-Fitness	20	Hassloch
09.03.	14	PTB-Convention Aerobic & Fitness	8	Grünstadt
13.04.	17	PTB-Spezial Fitness & Gesundheit	8	Annweiler
28.04.	20	FASZIO-Rückenintegration	8	Schönenberg-Küb.
15.06.	21	PTB-Spezial Ältere	8	Zweibrücken
29.06.	22	PTB-Aktivtag Pilates & Yoga	8	Rodenbach
21.09.	24	Spaß & Gesundheit	8	Frankenthal
21.09.	25	Kids in Action	8	Böhl-Iggelheim
21.09.	26	Tagesworkshop Muskeln & Faszien	8	Annweiler
28.09.	27	Vorbeugen von Sportverletzungen - Kinesio-Tape	8	Annweiler
05.10.	28	Food Coaching	8	Videokonferenz
10.10.	29	Yolawo-Kurs- und Campangebote	2	Videokonferenz
12.10.	30	PTB-Spezial Entspannung	8	Miesau
09.-12.12.	33	PTB-Aktiv-Woche Fitness & Gesundheit	8	Videokonferenz

Trainer*in-C Fitness & Aerobic

Datum	Lg-Nr.	Veranstaltung	LE	Ort
21.01.	10	Konfliktlösung	4	Videokonferenz
24.-25.02.	13	PTB-Kursleiter Group-Fitness	20	Hassloch
09.03.	14	PTB-Convention Aerobic & Fitness	8	Grünstadt
13.04.	17	PTB-Spezial Fitness & Gesundheit	8	Annweiler
29.06.	22	PTB-Aktivtag Pilates & Yoga	8	Rodenbach
21.09.	24	Spaß & Gesundheit	8	Frankenthal
21.09.	25	Kids in Action	8	Böhl-Iggelheim
21.09.	26	Tagesworkshop Muskeln & Faszien	8	Annweiler
28.09.	27	Vorbeugen von Sportverletzungen - Kinesio-Tape	8	Annweiler
05.10.	28	Food Coaching	8	Videokonferenz
10.10.	29	Yolawo-Kurs- und Campangebote	2	Videokonferenz
12.10.	30	PTB-Spezial Entspannung	8	Miesau
09.-12.12.	33	PTB-Aktiv-Woche Fitness & Gesundheit	8	Videokonferenz

Trainer*in-C Rope-Skipping

Datum	Lg-Nr.	Veranstaltung	LE	Ort
21.01.	10	Konfliktlösung	4	Videokonferenz
28.04.	20	FASZIO-Rückenintegration	8	Schönenberg-Küb.
29.06.	22	PTB-Aktivtag Pilates & Yoga	8	Rodenbach
21.09.	26	Tagesworkshop Muskeln & Faszien	8	Annweiler
28.09.	27	Vorbeugen von Sportverletzungen - Kinesio-Tape	8	Annweiler
05.10.	28	Food Coaching	8	Videokonferenz
10.10.	29	Yolawo-Kurs- und Campangebote	2	Videokonferenz
19.-20.10.	31	Rope-Skipping Kari-Ausbildung/Landesschulung	16	Annweiler

Trainer*in-C Gymnastik-Rhythmus-Tanz

Datum	Lg-Nr.	Veranstaltung	LE	Ort
21.01.	10	Konfliktlösung	4	Videokonferenz
10.03.	15	Dance	4	Hermersberg
28.04.	20	FASZIO-Rückenintegration	8	Schönenberg-Küb.
29.06.	22	PTB-Aktivtag Pilates & Yoga	8	Rodenbach
21.09.	26	Tagesworkshop Muskeln & Faszien	8	Annweiler
28.09.	27	Vorbeugen von Sportverletzungen - Kinesio-Tape	8	Annweiler
05.10.	28	Food Coaching	8	Videokonferenz
10.10.	29	Yolawo-Kurs- und Campangebote	2	Videokonferenz

ÜL-C Turnen allgemein

Datum	Lg-Nr.	Veranstaltung	LE	Ort
12.-14.01.	09	Gtw-Kari-Ausbildung LK-Lizenz	16	Annweiler
21.01.	10	Konfliktlösung	4	Videokonferenz
03.-04.02.	11	Gtw-Kari-Ausbildung Neuerwerb C/D-Lizenz	16	Annweiler
17.-18.02.	12	PTB-Trainerfortbildung Gtw-Gtm	15	Annweiler
24.-25.02.	13	PTB-Kursleiter Group-Fitness	20	Hassloch
09.03.	14	PTB-Convention Aerobic & Fitness	8	Grünstadt
10.03.	15	Dance	4	Hermersberg
06.04.	16	Bewegte Kindheit - bewegtes Leben	8	Hauenstein
13.04.	17	PTB-Spezial Fitness & Gesundheit	8	Annweiler
27.04.	18	Fachtagung Kinder in Bewegung	8	Ramstein-M.
27.04.	19	Aus- u. Fortbildung Kari Leichtathletik (Mehrkampf)	8	Annweiler
28.04.	20	FASZIO-Rückenintegration	8	Schönenberg-Küb.
15.06.	21	PTB-Spezial Ältere	8	Zweibrücken
29.06.	22	PTB-Aktivtag Pilates & Yoga	8	Rodenbach
07.09.	23	Reck - Grundlagen vom Aufschwung bis zur Kippe	4	Landau
21.09.	24	Spaß & Gesundheit	8	Frankenthal
21.09.	25	Kids in Action	8	Böhl-Iggelheim
21.09.	26	Tagesworkshop Muskeln & Faszien	8	Annweiler
28.09.	27	Vorbeugen von Sportverletzungen - Kinesio-Tape	8	Annweiler
05.10.	28	Food Coaching	8	Videokonferenz
10.10.	29	Yolawo-Kurs- und Campangebote	2	Videokonferenz
12.10.	30	PTB-Spezial Entspannung	8	Miesau
19.-20.10.	31	Rope-Skipping Kari-Ausbildung/Landesschulung	16	Annweiler
09.-12.12.	33	PTB-Aktiv-Woche Fitness & Gesundheit	8	Videokonferenz

ÜL-B Sport in der Prävention

Haltung & Bewegung | Herz-Kreislauf-Training | Entspannung & Stressbewältigung

Datum	Lg-Nr.	Veranstaltung	LE	Ort
24.-25.02.	13	PTB-Kursleiter Group-Fitness	20	Hassloch
13.04.	17	PTB-Spezial Fitness & Gesundheit	8	Annweiler
28.04.	20	FASZIO-Rückenintegration	8	Schönenberg-Küb.
15.06.	21	PTB-Spezial Ältere	8	Zweibrücken
29.06.	22	PTB-Aktivtag Pilates & Yoga	8	Rodenbach
21.09.	26	Tagesworkshop Muskeln & Faszien	8	Annweiler
05.10.	28	Food Coaching	8	Videokonferenz

ÜL-B Sport in der Prävention - Gesundheitsförderung im Kinderturnen

Datum	Lg-Nr.	Veranstaltung	LE	Ort
06.04.	16	Bewegte Kindheit - bewegtes Leben	8	Hauenstein
27.04.	18	Fachtagung Kinder in Bewegung	8	Ramstein-M.
28.04.	20	FASZIO-Rückenintegration	8	Schönenberg-Küb.
21.09.	25	Kids in Action	8	Böhl-Iggelheim
21.09.	26	Tagesworkshop Muskeln & Faszien	8	Annweiler
05.10.	28	Food Coaching	8	Videokonferenz
12.10.	30	PTB-Spezial Entspannung	8	Miesau

Trainer*in B Choreografie

Datum	Lg-Nr.	Veranstaltung	LE	Ort
10.03.	15	Dance	4	Hermersberg
21.09.	26	Tagesworkshop Muskeln & Faszien	8	Annweiler
28.09.	27	Vorbeugen von Sportverletzungen - Kinesio-Tape	8	Annweiler
05.10.	28	Food Coaching	8	Videokonferenz

DTB-Rückentrainer*in

Datum	Lg-Nr.	Veranstaltung	LE	Ort
28.04.	20	FASZIO-Rückenintegration	8	Schönenberg-Küb.

DTB-Aerobic-Trainer*in Basic | DTB-GroupFitness | DTB-Step Trainer*in Basic

Datum	Lg-Nr.	Veranstaltung	LE	Ort
09.03.	14	PTB-Convention Aerobic & Fitness	8	Grünstadt



TURNERJUGENDHEIM Annweiler

Gästehaus für Jedermann
Sport - Freizeit - Bildung



Informationen und Reservierungen:

info@tjh.de

Telefon: 06346-3006916

www.tjh.de

Ausbildungssystem Pfälzer Turnerbund

1. Lizenzstufe

Modul 1

Grundausbildung im Turngau

12 LE



Modul 2

Theorieausbildung - Sportartübergreifende Basisqualifizierung

30 LE



Modul 3

Trainer*in C

Fitness & Gesundheit Erw.

78 LE

Modul 3

Trainer*in C

Fitness & Aerobic

78 LE

Modul 3

Trainer*in C

Gymnastik-Rhythmus-Tanz

78 LE

Modul 3

Übungsleiter*in C

Kinderturnen

78 LE

Modul 3

Trainer*in C

Gerätturnen Breitensport

78 LE

Modul 3

Trainer*in C

Gerätturnen Leistungssport

78 LE

Modul 3

Trainer*in C

Rhythmische Sportgymnastik

78 LE

Modul 3

Übungsleiter*in C

Turnen allgemein

78 LE

Übungsleiter*in/Trainer*in C Ausbildung

Die Ausbildung zum/zur Übungsleiter*in/Trainer*in C (1. Lizenzstufe) umfasst insgesamt 120 Lerneinheiten und ist in drei Module aufgeteilt.

- » Modul 1: Grundausbildung
- » Modul 2: Theorieausbildung - Sportartübergreifende Basisqualifizierung
- » Modul 3: Fachausbildungen (verschiedene Lizenzprofile)

Es erfolgt eine Lernerfolgskontrolle am Ende von Modul 3. Mit dem erfolgreichen Abschluss einer Ausbildung wird eine entsprechende DOSB-Lizenz, mit einer Gültigkeit von max. 4 Jahren, ausgestellt. Innerhalb des Gültigkeitszeitraumes muss die Lizenz durch profilbezogenen Fortbildungen (mind. 15 LE) verlängert werden.

Voraussetzung für die Zulassung zu den Ausbildungsgängen der 1. Lizenzstufe sind:

- » Teilnehmer*innen müssen im Laufe des Ausbildungsjahres 16 Jahre alt werden (Jahrgang zählt)
- » Anmeldung zur Ausbildung durch einen dem DOSB angeschlossenen Verein
- » Nachweis einer Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 UE (darf nicht älter als zwei Jahre sein)

01 Grundausbildung Modul 1



Die Grundausbildung bildet den Einstieg in die Ausbildung zum/zur Übungsleiter*in. Die Teilnehmer*innen erhalten einen Überblick über das breite Spektrum der unter dem Oberbegriff „Turnen“ (und seinen Angeboten) zusammengefassten Fachgebiete des Pfälzer Turnerbundes, wie zum Beispiel: verschiedene Formen der Erwärmung, Funktionsgymnastik, Kinderturnen, kleine und große Spiele, Gerätturnen, Fitness & Gesundheit, Aerobic/Step-Aerobic, TGM/TGW, Gymnastik & Tanz, Gymnastik mit Handgerät und It's Showtime. Der Besuch von Modul 1 ist nicht an den Turngau gebunden, so dass jede/r Teilnehmer*in sich einen Termin und Ort frei aussuchen kann.

Termin 1	Turngau Rhein-Limburg	27.-28. Januar	Limburgerhof
Termin 2	Turngau Speyer	n.n.	n.n.
Termin 3	Turngau Sickingen	n.n.	n.n.
Termin 4	Westpfalz-Turngau	24. Februar	Rodalben

Es muss nur ein komplettes Wochenende besucht werden.

Teilnehmergebühr 35,- €

Informationen und Anmeldung



Pfälzer Turnerbund | Turnerweg 60 | 76855 Annweiler
 Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de
 Gymnet: events.dtb-gymnet.de | www.pfaelzer-turnerbund.de

02 Theorieausbildung Modul 2 - Sportartübergreifende Basisqualifizierung



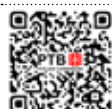
Dieses Ausbildungsmodul vermittelt alle notwendigen sportartübergreifenden und ausschließlich theoretischen Inhalte der Ausbildung, teils als Videokonferenz und teils als eLearning in der Lernplattform Moodle. Die Teilnahme ist nur möglich, wenn die Grundausbildung (Modul 1) bereits absolviert wurde. Von den zwei möglichen Ausbildungsterminen muss nur 1 Wochenende absolviert werden.

Termine 16.-17. März *oder* 22.-23. Juni
je Samstag-Sonntag ***Es muss nur ein komplettes Wochenende besucht werden.***

Videokonferenz Microsoft Teams

Teilnehmergebühr 30,- €

Informationen und Anmeldung



Pfälzer Turnerbund | Turnerweg 60 | 76855 Annweiler
 Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de
 Gymnet: events.dtb-gymnet.de | www.pfaelzer-turnerbund.de

03 Kinderturnen (Übungsleiter*in C) Modul 3



Kinderturnen ist die Wiege des Sports. Hier werden die Grundlagen für die weitere sportliche Entwicklung der Kinder gelegt. Im Fachlehrgang mit dem Profil „Kinderturnen“ erhalten die Teilnehmer*innen eine intensive praktische und theoretische Ausbildung in den verschiedenen Themenbereichen des Kinderturnens und des Eltern-Kind-Turnens.


Termine <i>je Samstag-Sonntag</i>	21.-22. September 26.-27. Oktober 30. November - 1. Dezember 7.-8. Dezember Es müssen alle Wochenenden besucht werden.
Ort	76855 Annweiler, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB, Turnerweg 60
Teilnehmergebühr	325,- € (ohne Übernachtung) 467,- € (mit Übernachtung)
Leistungen	Übernachtung in Mehrbettzimmern inkl. Bettwäsche und Vollverpflegung
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.pfaelzer-turnerbund.de




Foto: AfricaStudio | Adobe Stock

04 Turnen allgemein (Trainer*in C) Modul 3



Dieses Angebot richtet sich insbesondere an Vereine, die ihre Übungsleiter*innen in sportartübergreifenden Bereichen einsetzen wollen. Die Ausbildung Turnen allgemein bietet verschiedene Einblicke im Breitensport z.B. Fitness & Gesundheit, Grundformen im Gerätturnen, Leichtathletik, kleine und große Spiele, Gymnastik-Rhythmus-Tanz, Outdoortraining, Nordic Walking uvm.


Termine <i>je Samstag-Sonntag</i>	7.-8. September 5.-6. Oktober 16.-17. November 7.-8. Dezember Es müssen alle Wochenenden besucht werden.
Ort	76855 Annweiler, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB, Turnerweg 60
Teilnehmergebühr	315,- € (ohne Übernachtung) 457,- € (mit Übernachtung)
Leistungen	Übernachtung in Mehrbettzimmern inkl. Bettwäsche und Vollverpflegung
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de

05 Gerätturnen Breitensport (Trainer*in C) Modul 3



Diese Ausbildung wendet sich an alle, die Turngruppen betreuen, aber keinen Leistungssport machen wollen. In dieser Ausbildung werden an allen Geräten die Grundformen des Gerätturnens gelehrt. Jeder, der in das Gerätturnen einsteigen möchte, ist auch ohne Grundkenntnisse in diesem Bereich herzlich willkommen.


Wichtig: Der/Die Trainer*in muss nicht selbst an den Geräten turnen können, sondern die methodischen Wege kennen und vor allen Dingen Hilfestellung leisten können.

Termine je Samstag-Sonntag	8.-9. Juni 29.-30. Juni 31. August - 1. September 14.-15. September Es müssen alle Wochenenden besucht werden.
Ort	76855 Annweiler, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB, Turnerweg 60
Teilnehmergebühr	360,- € (ohne Übernachtung) 502,- € (mit Übernachtung)
Leistungen	Übernachtung in Mehrbettzimmern inkl. Bettwäsche und Vollverpflegung
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de www.pfaelzer-turnerbund.de

06 Gerätturnen Leistungssport (Trainer*in C) Modul 3



Bei der Ausbildung Trainer*in C Leistungssport wird nicht mehr auf Grundkenntnisse an den Geräten eingegangen. Es werden sehr gute Kenntnisse im Gerätturnen vorausgesetzt. Inhalte sind unter anderem: Helfen und Sichern, Methodik-Didaktik, Grundlagen der Biomechanik, Grundlagentraining auf der Basis von Rahmentrainingsplänen, Wettkampfplanung und -durchführung sowie eine Einführung in das Kampfrichterwesen.

Termine	27.-28. April 4.-5. Mai 6.-7. Juli 24.-25. August Es müssen alle Termine besucht werden.
Ort	76855 Annweiler, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB, Turnerweg 60
Teilnehmergebühr	360,- € (ohne Übernachtung) 502,- € (mit Übernachtung)
Leistungen	Übernachtung in Mehrbettzimmern inkl. Bettwäsche und Vollverpflegung
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de


**ICH FAHRE
MIT ASS,
weil alles drin ist!**



07 Fitness & Gesundheit (Trainer*in C) Modul 3



Ziel dieser Ausbildung ist es, die Teilnehmer*innen in die Lage zu versetzen, moderne fitness- und gesundheits-sportorientierte Bewegungsangebote in die Turn- und Sportvereine zu bringen und dort umzusetzen. Neben der Vermittlung von theoretischen Grundlagen aus der Physiologie, Anatomie und Ernährungswissenschaft stehen praxisorientierte Inhalte im Vordergrund: verschiedene Formen der Gymnastik, rückergerichtetes Alltagsverhalten, die neuesten Fitnesstrends, Walking, Nordic Walking, Entspannungsformen und vieles mehr. Ein Grundwissen in Theorie und Praxis wird vorausgesetzt.

Termine <i>je Samstag-Sonntag</i>	6.-7. April 20.-21. April 25.-26. Mai 15.-16. Juni Es müssen alle Wochenenden besucht werden.
Ort	76855 Annweiler, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB, Turnerweg 60
Teilnehmergebühr	340,- € (ohne Übernachtung) 482,- € (mit Übernachtung)
Leistungen	Übernachtung in Mehrbettzimmern inkl. Bettwäsche und Vollverpflegung
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anetedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de



08 Gymnastik-Rhythmus-Tanz (Trainer*in C) Modul 3



Bei dieser Ausbildung erhalten die Teilnehmer*innen eine intensive praktische und theoretische Ausbildung in den Grundlagen der Gymnastik, Gymnastik mit dem Handgerät und der Vielseitigkeit des Tanzes. Es werden auch Einblicke in die Wettkampfbereiche Gymnastik und Tanz, TGM/TGW, DTB-Dance Cup, It's Showtime, PTB Show-Contest und Rendezvous der Besten gegeben.

Termin	Wird voraussichtlich 2025 wieder angeboten
---------------	--

Meldebogen Ausbildung

Pfälzer Turnerbund
Turnerweg 60
76855 Annweiler

Fax 06346-3006929
E-Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de

Vorname, Name: _____ Geb-Datum: _____

Straße, Nr.: _____ PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Modul 1 (Bitte nur einen Termin wählen | Entfällt bei bereits vorhandener ÜL-/Trainer-Lizenz)

- TG Rhein-Limburg (27.-28. Januar 2024) TG Speyer (11. November 2023) TG Sickingen (25.-26. November 2023) Westpfalz TG (24. Februar 2024)

Modul 2 (Bitte nur einen Termin wählen | Entfällt bei bereits vorhandener ÜL-/Trainer-Lizenz)

- Termin 1 (16.-17. März 2024) Termin 2 (22.-23. Juni 2024)

Modul 3: (Bitte nur ein Fachgebiet wählen)

- Gerätturnen Leistungssport Fitness & Gesundheit Kinderturnen
 Gerätturnen Breitensport Turnen allgemein

Fahrgemeinschaften:

- Ja, ich akzeptiere, dass meine Adresse im Rahmen der Bildung von Fahrgemeinschaften weitergegeben wird.

Übernachtung / Verpflegung

Übernachtung ja nein normale Kost ja vegetarische Kost ja

Personenbezogene Daten werden im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO), dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) und bereichsspezifischen Datenschutznormen, Satzungen und Ordnungen von Verbänden verarbeitet. Die vollständigen AGB sowie die Datenschutzhinweise sind in der Fußnavigation unter www.pfaelzer-turnerbund.de einzusehen. Die AGB sowie die Datenschutzhinweise habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an. Mit meiner Unterschrift willige ich außerdem ein, dass der Pfälzer Turnerbund die von meinem Kind und/oder mir angefertigten Foto- und/oder Filmaufnahmen (nachfolgend Bildmaterial) zum Zwecke der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie für werbliche Zwecke in allen Print- und Onlinemedien (einschl. Social Media Plattformen) ohne inhaltliche, zeitliche und räumliche Beschränkung on- und offline verbreiten und veröffentlichen darf. Soweit sich aus dem Bildmaterial Hinweise auf meine ethnische Religion oder Gesundheit ergeben (z.B. Hautfarbe, Kopfbedeckung, Brille) bezieht sich meine Einwilligung auch auf diese Angaben.

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Verein: _____ Stempel, Unterschrift Verein: _____

Angaben zur Bankverbindung

Ich/Wir ermächtige(n) den Pfälzer Turnerbund zum einmaligen Bankeinzug der Teilnehmergebühr.

IBAN: _____ Kontoinhaber*in: _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

DTB Akademie 2024

Gemeinsam mit dem Saarländischen Turnerbund führt der Pfälzer Turnerbund mehrere Ausbildungen der DTB-Akademie durch. Die komplette Ausschreibung der Maßnahmen DTB-Akademie kann unter www.stb.saarland unter „Bildungswerk“ bzw. www.dtb-akademie.de eingesehen werden.



DTB-Yogalehrer*in

DTB-Yogalehrer*in Aufbaustufe 1 | 1. – 3. März 2024 | Gästehaus Braunshausen

DTB-Yogalehrer*in Aufbaustufe 2 | 19. – 21. April 2024 | Gästehaus Braunshausen

DTB-Yogalehrer*in Aufbaustufe 3 | 28. – 30. Juni 2024 | Gästehaus Braunshausen

DTB-Yogalehrer*in Aufbaustufe Supervision | 24. – 25. August 2024 | Gästehaus Braunshausen

DTB-Yogalehrer*in Mastermodul Yoga & Philosophie

DTB-Yogalehrer*in Mastermodul Yoga & Philosophie | 16. – 18. Februar 2024 | Videokonferenz

DTB-Yogalehrer*in Mastermodul Yoga & Philosophie | 15. – 17. März 2024 | Videokonferenz

DTB-Yogalehrer*in Mastermodul Yoga & Philosophie | 24. – 26. Mai 2024 | Videokonferenz

DTB-Yogalehrer*in Mastermodul Yoga & Philosophie | 22. – 23. Juni 2024 | Braunshausen

DTB-Kursleiter*in Babys in Bewegung mit allen Sinnen

Babys in Bewegung mit allen Sinnen Modul 1 | 16. – 17. März 2024 | Saarbrücken

Babys in Bewegung mit allen Sinnen Modul 2 | 13. – 14. April 2024 | Saarbrücken

Sonstige

DTB-Kursleiter*in Yoga für Kinder in der Kita | 7. – 8. September 2024 | Saarbrücken

DTB-Kursleiter*in Yoga für Kinder in der Schule | 14. – 15. September 2024 | Saarbrücken

DTB-Kursleiter*in Yoga für Kinder Supervision | 9. – 10. November 2024 | Saarbrücken

4XF Instructor CrossTraining | 9. – 10. März 2024 | Saarbrücken

KAHA Instructor | 16. – 17. März 2024 | Saarbrücken

DTB-Kursleiter*in Kids in Action | 26. – 28. April 2024 | Saarbrücken

AROHA®-Instructor | 9. – 11. November 2024 | Saarbrücken

Stretching-Instructor | 15. – 17. November 2024 | Saarbrücken



WIR SIND HIER.

Die Krankenkasse der Region




BKK PFAFF

09 Gerätturnen weiblich Kari-Ausbildung LK-Lizenz



Diese Ausbildung gilt nur im PTB zum Bewerten der Liga und LK-Wettkämpfen auf Gau- und Landesebene. Die Ausbildung endet mit einer praktischen Prüfung am Video, sowie einer schriftlichen Prüfung!!!

Leitung: Kerstin Brand, Landesfachwartin und Kampfrichter Obfrau Gerätturnen weiblich

Termin	Freitag, 12. Januar bis Sonntag, 14. Januar 2024
Ort	76855 Annweiler, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB, Turnerweg 60
Zeit	Beginn: Freitag 16 Uhr, Ende: Sonntag: ca. 15 Uhr
Teilnehmergebühr inkl. Verpflegung	Mitglieder: 80 € / Nichtmitglieder: 160 € Es stehen zur Zeit keine Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung.
Teilnehmerkreis	Personen ab 15 Jahren, die Vorkenntnisse Code de Pointage und LK-Übungen besitzen und in der Lage sind die Kürzelschrift zu lesen und zu schreiben
Lizenzverlängerung	16 LE für die Profile Gerätturnen, Kinderturnen und Turnen allg.
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de Meldeschluss: 7. Januar 2024

10 Konfliktlösung



Der neue Vorstand bringt frischen Wind in den Verein – die „alten Hasen“ lehnen seine neomodischen Ideen ab. Das Vereinsheim braucht eine neue Einrichtung – andere wollen die knappen Mittel lieber in die Kindergruppe investieren. Ehrenamtliche und „feste“ Mitglieder rangeln um Kompetenzen: Alltag in einem lebendigen Verein und lauter Paradebeispiele für Konflikte im Verein!


Denn genau das bedeutet „Konflikt“: Das Aufeinandertreffen gegensätzlicher Interessen, Wünsche, Vorstellungen und Werte. Ob am Arbeitsplatz, in der Familie oder im Verein – wo unterschiedliche Menschen zusammenkommen und gemeinsam agieren, sind Konflikte oft nicht weit.

Gefährlich werden Konflikte im Verein erst, wenn sie nicht gelöst werden. Was als kleine, offen oder versteckt ausgetragene Auseinandersetzung beginnt, kann eskalieren: Spielregeln werden verletzt, es wird scharf geschossen. Um konstruktiv zu streiten, gilt es Regeln und Methoden zu erlernen und anzuwenden. Konflikte sollen möglichst vor einer eskalierenden oder gewalttätigen Auseinandersetzung geschlichtet werden.

In diesem Seminar geht es um:

- das Untersuchen von Konflikten im und um den Sportverein
- das Erkennen von Konfliktverstärkern und Konfliktspiralen
- Übungen zu typischen Konfliktmustern
- das Untersuchen der unterschiedlichen Konfliktkräfte
- das Erlernen und Einüben von Vermittlungs- und Abschwächungstechniken

Referentin: Uta Wilhelm-Stutterich

Termin	Sonntag, 21. Januar 2024
Ort	Videokonferenz
Zeit	9.00 bis 12.00 Uhr
Teilnehmergebühr	18 € mit GYM CARD, 22 € ohne GYM CARD, 35 € Nichtmitglieder
Lizenzverlängerung	4 LE für alle Profile Trainer*in/Übungsleiter*in C
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de

Faszination Spitzensport



27. Januar 2024
Schulsporthalle Dahn
Beginn 18.00 Uhr • Einlass 17.00 Uhr
Tickets www.pfaelzer-turnerbund.de



11 Gerättturnen weiblich

Kampfrichterausbildung Neuerwerb C/D-Lizenz




Inhalt: P-Stufen 1-9, Kürzelschrift

Die Ausbildung endet mit einer theoretischen Abschlussprüfung. Die praktische Prüfung findet an den Wettkämpfen in den jeweiligen Turngauen statt.

Pro Verein werden max. 2 TeilnehmerInnen zugelassen. Sollten nach Meldeschluss noch Plätze frei sein, kann nachgerückt werden.

Leitung: Sonja Rayer und Sascha Müller

Termin	Samstag, 3. Februar (9-17 Uhr) bis Sonntag, 4. Februar (9-12 Uhr) 2024 Prüfung: Sonntag, 18. Februar 2024, 10 Uhr
Ort	76855 Annweiler, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB, Turnerweg 60
Teilnehmerkreis	TurnerInnen/ÜbungsleiterInnen, gute Kenntnisse Turnen und P-Übungen unbedingt erforderlich. Mindestalter 15 Jahre
Teilnehmergebühr inkl. Verpflegung	35 € (inkl. Mittagessen Samstag), 78 € (inkl. ÜN/Abendessen/Frühstück)
Lizenzverlängerung	16 LE für die Profile Kinderturnen, Gerättturnen und Turnen allg.
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de Meldeschluss: 7. Januar 2024

12 PTB-Fortbildung


Gerättturnen weiblich und männlich



Als zentrale Fortbildungsmöglichkeit dient die PTB-Fortbildung insbesondere für Trainer*innen-C-Gerättturnen Leistungs- sowie Breitensport. Ausgehend von Grundelementen sollen auch Perspektiven für den Einstieg in die modifizierte Kür aufgewiesen sowie neue Erkenntnisse für das Grundlagentraining vermittelt werden. Einerseits werden selbstverständlich die aktuellen Technikleitbilder vermittelt, andererseits arbeiten wir stets praxisnah methodische Herangehensweisen für konkrete Elemente inkl. der dafür benötigten Hilfestellungen und Korrekturmöglichkeiten aus.

Die PTB-Fortbildung Gerättturnen ist als Wochenendveranstaltung konzipiert, weshalb Buchungen für das gesamte Wochenende bevorzugt zugeteilt werden.

Mit der Teilnahme am Wochenendlehrgang kann die Lizenz Trainer*in/Übungsleiter*in C komplett verlängert werden.

Termin	Samstag, 17. und Sonntag, 18. Februar 2024
Ort	76855 Annweiler, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB, Turnerweg 60
Zeit	Samstag: 10.00 bis 19.00 Uhr (9 LE) Sonntag: 9.00 bis 13.00 Uhr (6 LE)
Teilnehmergebühr	Wochenende ab 80,- € Tageslehrgang ab 25,- € Übernachtung zzgl. 43,- €
Lizenzverlängerung	Für die Profile Gerättturnen, Kinderturnen, Turnen allg., DTB-Trainer*in B Gerättturnen
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de Meldeschluss: 11. Februar 2024

Meldebogen PTB-Fortbildung Gerätturnen weiblich und männlich

Anmeldeschluss: 11. Februar 2024

Pfälzer Turnerbund
Turnerweg 60
76855 Annweiler

Fax 06346-3006929
E-Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de

Vorname, Name: _____ Geb-Datum: _____

Straße, Nr.: _____ PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Gymcard-Nr.: _____ Verein/Stempel: _____

(erforderlich als Nachweis für Mitgliederpreis)

Übernachtung ja nein **normale Kost** ja **vegetarische Kost** ja

Uhrzeit	Bitte ankreuzen	17. Februar 2024	Referent
10.00 - 12.15	<input type="checkbox"/>	Stationstraining als effektiver Weg zu neuen Turnelementen	Swantje Scharenberg
	<input type="checkbox"/>	Grundlagen aus dem Ballett	Andrea Braun-Bühnemann
12.15 - 13.00		Mittagspause	
13.00 - 15.15	<input type="checkbox"/>	Vom Handstand zum Handstützüberschlag	Swantje Scharenberg
	<input type="checkbox"/>	Aus der Kippe zum Rückschwung in den Handstand	Dmitry Loschakov
15.15 - 16.00		Kaffeepause	
16.00 - 17.30	<input type="checkbox"/>	Wie wichtig Grundlagen am Sprung sind	Rainer Schrempp
	<input type="checkbox"/>	Umschwungbewegungen vw./rw. und Flugelemente am StuBa	Dmitry Loschakov
17.30 - 19.00	<input type="checkbox"/>	Handstützüberschlag, Yamashita, Tsukahara am Sprung	Rainer Schrempp
	<input type="checkbox"/>	Balken: Saltos, Schrauben und Abgänge	Dmitry Loschakov

ab 19.00

Abendessen bei gebuchter Übernachtung

18. Februar 2024

9.00 - 11.00	<input type="checkbox"/>	Barren (Stützkehre, Diamidov, Healy)	Florian Bachmann
	<input type="checkbox"/>	Tänzerische Grundlagen für Balken und Boden choreografie	Ghazal Seilsepour
11.00 - 13.00	<input type="checkbox"/>	Pauschenpferd – der Weg zur Kür	Florian Bachmann
	<input type="checkbox"/>	Spreizprogramme und methodische Grundlagen	Ghazal Seilsepour

Personenbezogene Daten werden im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO), dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) und bereichsspezifischen Datenschutznormen, Satzungen und Ordnungen von Verbänden verarbeitet. Die vollständigen AGB sowie die Datenschutzhinweise sind in der Fußnavigation unter www.pfaelzer-turnerbund.de einzusehen. Die AGB sowie die Datenschutzhinweise habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an. Mit meiner Unterschrift willige ich außerdem ein, dass der Pfälzer Turnerbund die von meinem Kind und/oder mir angefertigten Foto- und/oder Filmaufnahmen (nachfolgend Bildmaterial) zum Zwecke der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie für werbliche Zwecke in allen Print- und Onlinemedien (einschl. Social Media Plattformen) ohne inhaltliche, zeitliche und räumliche Beschränkung on- und offline verbreiten und veröffentlichen darf. Soweit sich aus dem Bildmaterial Hinweise auf meine ethnische Religion oder Gesundheit ergeben (z.B. Hautfarbe, Kopfbedeckung, Brille) bezieht sich meine Einwilligung auch auf diese Angaben.

Angaben zur Bankverbindung

Ich/Wir ermächtige(n) den Pfälzer Turnerbund zum einmaligen Bankeinzug der Teilnehmergebühr.

IBAN: _____ Kontoinhaber*in: _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

13 PTB-Kursleiter*in Group-Fitness



Egal ob Du bereits Sport- und Fitnesskurse gibst oder demnächst Deinen Einstieg als Kursleiter planst: Hier bist Du richtig, wenn Du mehr Wissen und Sicherheit beim Aufbauen und Planen Deiner Stundeninhalte erreichen möchtest. In einem Wochenende mit ganz viel Praxis werden wir folgende Themen erarbeiten:


- Cardiotraining mit und ohne Choreografie (inkl. Aerobic, Step)
- Kraft-, Trainingsprogramme mit und ohne Hilfsmittel
- Der richtige Einsatz von Musik
- Zielgruppenorientierte Planung der Stunden
- Aufbau einer Stunde inkl. Warm-up und Cool-Down/Stretch

Die Ausbildung hat Workshop-Charakter und wir möchten alle Eure Fragen beantworten. Nach vollständigem Absolvieren des Lehrgangs erhaltet Ihr das Zertifikat „Kursleiter*in Group Fitness“. Es gibt keine Prüfung und der Kursleiter ist unbegrenzt gültig. Er gilt außerdem als Lizenzverlängerung.

Referentinnen: Silke Bonow und Simone Herbst, PTB-Team



Foto: Adobe Stock | flamingo images

Termin	Samstag, 24. und Sonntag, 25. Februar 2024
Ort	American Fitness, Anilinstr. 75, 67454 Hassloch
Zeit	Samstag, 9 bis ca. 20 Uhr, Sonntag, 9 bis ca. 16 Uhr
Teilnehmergebühr	90 € mit GYM CARD, 100 € ohne GYM CARD, 180 € Nichtmitglieder
Lizenzverlängerung	20 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Turnen allg., 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de

Über 250 Plätze für **dein** Jahr im Sport

**Freiwilligendienst im Sport.
Jetzt Bewerbung raushauen!**

www.sportjugend.de/bewerben

So wird dein Verein zur
anerkannten Einsatzstelle
www.sportjugend.de/einsatzstelle

Dein Kontakt für die **Sportjugend Pfalz**
Jaqueline Martini
Tel.: 06313 411254
E-Mail: martini@sportjugend.de


SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ


**Freiwilligen-
dienste
im Sport**

Gefördert vom:

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

14 PTB-Convention Aerobic & Fitness



Für alle Aerobic- und Fitness-Fans ein Muss. 18 Workshops mit namhaften Presentern bieten ein tolles Programm. GogoDance, Hula-Hoop, FowingAthletiX®, Step uvm....Lasst euch überraschen!

WS 1 GogoDance

Die etwas „ANDERE“ Dance-Stunde. Bei dieser extravaganten, ausgefallenen, „heißen“, sexy Stunde stehen Armbkombinationen im Vordergrund.

Presenter: Kai Bollinger Choreograf, Entwickler eigener Konzepte wie Musical-Dance, GogoDanceMixes und Towel-Workout by Kai Bollinger®

WS 2/11 Stabil und agil mit dem Redondoball® Plus

Der große Bruder des Redondoballs zeichnet sich durch seine wunderbare Vielfaltigkeit aus. Genau die richtige Größe für Stabilisation, Mobilisation, Entspannung und Kräftigung ist er für jede Zielgruppe attraktiv. In diesem Workshop bekommst du einen Eindruck, was alles möglich ist. Spaß und spielerisches Herangehen kommen auch nicht zu kurz.

Presenter: Sonja Herget

WS 3/14 Flowing AthletiX®

Flowing AthletiX® vereint das Beste aus athletischem Functional Training, mit fließenden Bewegungsabläufen aus dem Yoga auf der Grundlage bewusst gesteuerter Atmung. Es fördert gleichzeitig die Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Elastizität und Stabilität des Körpers sowie Koordination, geistiges Loslassen und Entspannung.

Presenter: Anja Blondzik, Entwicklerin Flowing AthleticX®

WS 4 Funky Moves

In dieser Stunde bringt Euch Kai so richtig zum Grooven. Tanz-Elemente aus den verschiedensten Bereichen wie Hip-Hop, Classic, Funk, Videoclip Dance... verschmelzen zu einer coolen FUNKY Choreo.

Presenter: Kai Bollinger Choreograf, Entwickler eigener Konzepte wie Musical-Dance, GogoDanceMixes und Towel-Workout by Kai Bollinger®

WS 5 Easy Step – Fatburner

Weniger denken, mehr schwitzen

In diesem Workshop verpacken wir die Basics in eine Easy-Step Choreo „zum Mitnehmen.“ Ein tolles Finale rundet den Workshop ab. Step-Grundschrte sollten bekannt sein

Presenter: Heike Meiding, DTB-Group-Fitness-Mastertrainerin

WS 6 Mind Body Fitness

„East meets West“: Hier treffen fernöstliche Körper- und Energietechniken aus dem Qi Gong, der Meridianarbeit und dem Yoga auf westliche Konzepte aus der „Tri Lo Chi-Methode“, dem Faszientraining und dem Haltungstraining und gehen eine wunderbare Symbiose für Körper und Geist ein. Eine harmonisierende und energispendende Stunde erwartet dich.

Presenter: Sonja Herget

WS 7 Cardiorobic

Dieses Cardio-Aerobic-Training bringt dich mit einfachen, nachvollziehbaren Schrittfolgen in Schwung – Cardioelemente gepaart mit Aerobicfeeling.

Presenter: Kai Bollinger Choreograf, Entwickler eigener Konzepte wie Musical-Dance, GogoDanceMixes und Towel-Workout by Kai Bollinger®

WS 8 /15 Hula Hoop „rundum fit“

In diesem Workshops erhältst du kleine Tipps und Tricks, wie der Reifen auf der Hüfte bleibt und wie du ihn in ein effektives Ganzkörperworkout mit einbauen kannst. Hole dir Ideen für deine Workout Stunden, probiere es einfach mal aus und habe Spaß an der Bewegung zur Musik. Keine Vorkenntnis erforderlich.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein eigener Reifen mitgebracht wird!

Presenter: Heike Meiding, DTB-Group-Fitness-Mastertrainerin

WS 9 Flowing AthletiX® Cardio

Wie Flowing AthletiX® ist auch die Cardio Variante ein funktionales Intervalltraining mit Fokus auf rasanten Cardiointervallen. Auch hier ist die bewusste Atmung Dreh- und Angelpunkt und sorgt für einen ganzheitlichen Ansatz, der Fitness mit Achtsamkeit verbindet, Power mit Entspannung.

Presenter: Anja Blondzik, Entwicklerin Flowing AthleticX®

WS 10 Yoga und HIIT - HiIT the sun Salutation

High Intensive Intervall Training ist schnell und effektiv. Noch effektiver wird es durch die Kombination mit bewussten Yogahaltungen und den Benefits yogischer Atemtechniken, basierend auf der Übungsabfolge des Sonnengrußes.

Presenter: Anja Blondzik, Entwicklerin Flowing AthleticX®

WS 12 Functional Step

In diesem Workshop werden einfache Step-Schritte mit „Functional Moves“ verknüpft. Eine Kombination aus Cardio, Kraft und Balance, die in einer fließenden Final- Choreographie auf dem Stepbrett endet. Step-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Presenter: Heike Meidinger, DTB-Group-Fitness-Mastertrainerin

WS 13 Rückenfit

Erhalte eine Vielfalt von gezieltem präventivem Rückentraining für deine Back Gym Stunde.

Presenter: Kai Bollinger Choreograf, Entwickler eigener Konzepte wie Musical-Dance, GogoDanceMixes und Towel-Workout by Kai Bollinger®

WS 16 Breathwork – Atme dich frei

Atem ist die Essenz, die uns verbindet. Mit unserem Unbewussten und mit anderen Menschen. Über deine Atmung gelingt es dir, bewusst im Moment zu sein und dich mit dir und deinem Unterbewusstsein zu verbinden. Bei dieser Atemmediation gehst du auf eine Reise in dein Inneres und kannst Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Presenter: Anja Blondzik, Entwicklerin Flowing AthleticX®

WS 17 Neuronales Bewegungstraining


Du bekommst einen Einblick in das hochaktuelle Gebiet des neuronalen Bewegungstrainings. Durch Testungen und Übungen aus dem visuellen, dem propriozeptiven und dem vestibulären Bereich finden wir heraus, was dein Nervensystem entspannt und welche Übungen deine Leistungsfähigkeit und dein Wohlbefinden unterstützen und verbessern können.

Presenter: Sonja Herget

WS 18 Faszi(e)nierendes Workout®& Relax

Zum Abschluss des Tages genießen wir ein faszi(e)nierendes Workout®&Relax . Wir bewegen uns in einem tollen faszialen, dynamischen Flow, kombinieren das Ganze mit Yogaelemente und lassen den sportlichen Tag mit Achtsamkeitsübungen ausklingen.

Presenter: Heike Meidinger, DTB-Group-Fitness-Mastertrainerin

Termin	Samstag, 9. März 2024
Ort	67269 Grünstadt, TSG-Halle, Asselheimer Str. 19A
Zeit	9.00 bis 16.45 Uhr
Teilnehmergebühr	60 € mit GYM CARD, 68 € ohne GYM CARD, 100 € Nichtmitglieder Frühbucher bis 18. Februar 2024: 50 € mit GYM CARD, 58 € ohne GYM CARD Nichtmitglieder ohne Frühbucherrabatt
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Fitness & Aerobic, Fitness & Gesundheit, Turnen allg., DTB Aerobic-Trainer-Basic, DTB-Trainer GroupFitness und DTB Step-Trainer-Basic
Bitte mitbringen	separate Hallenschuhe, Unterlage/Matte, Step wenn möglich Hula-Hoop-Reifen
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de

Anmeldung Convention Aerobic & Fitness

Frühbucherrabatt bis 18. Februar 2024

Pfälzer Turnerbund
Turnerweg 60
76855 Annweiler

Fax 06346-3006929
E-Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de

Vorname, Name: _____ Geb-Datum: _____

Straße, Nr.: _____ PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Gymcard-Nr.: _____ Verein/Stempel: _____
(erforderlich als Nachweis für Mitgliederpreis)

Eigener Hula-Hoop-Reifen wird mitgebracht (WS-Nr. 8 und 15) ja nein

Zeit	Bitte ankreuzen	Workshop NR:	Thema	Presenter
9.00 – 10.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	1	GogoDance	Kai Bollinger
	<input type="checkbox"/>	2	Stabil und agil mit dem Redondoball®	Sonja Herget
	<input type="checkbox"/>	3	FlowingATHLETIX®	Anja Blondzik
10.15 – 11.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	4	Funky Moves	Kai Bollinger
	<input type="checkbox"/>	5	Easy-Step - Fatburner	Heike Meidinger
	<input type="checkbox"/>	6	Mind Body Fitness	Sonja Herget
11.30 – 12.30 Uhr	<input type="checkbox"/>	7	Cardiorobic	Kai Bollinger
	<input type="checkbox"/>	8	Hula-Hoop – rundum fit	Heike Meidinger
	<input type="checkbox"/>	9	FlowingATHLETIX® Cardio	Anja Blondzik
12.30 – 13.15 Uhr	PAUSE			
13.15 – 14.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	10	Yoga und HIIT	Anja Blondzik
	<input type="checkbox"/>	11	Stabil und agil mit dem Redondoball®	Sonja Herget
	<input type="checkbox"/>	12	Functional Step	Heike Meidinger
14.30 – 15.30 Uhr	<input type="checkbox"/>	13	Rückenfit	Kai Bollinger
	<input type="checkbox"/>	14	FlowingATHLETIX®	Anja Blondzik
	<input type="checkbox"/>	15	Hula-Hoop – rundum fit	Heike Meidinger
15.45 – 16.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	16	Breathwork – Atme dich frei	Anja Blondzik
	<input type="checkbox"/>	17	Neuronales Bewegungstraining	Sonja Herget
	<input type="checkbox"/>	18	Faszi(e)nierendes Workout® & Relax	Heike Meidinger

Personenbezogene Daten werden im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO), dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) und bereichsspezifischen Datenschutznormen, Satzungen und Ordnungen von Verbänden verarbeitet. Die vollständigen AGB sowie die Datenschutzhinweise sind in der Fußnavigation unter www.pfaelzer-turnerbund.de einzusehen. Die AGB sowie die Datenschutzhinweise habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an. Mit meiner Unterschrift willige ich außerdem ein, dass der Pfälzer Turnerbund die von meinem Kind und/oder mir angefertigten Foto- und/oder Filmaufnahmen (nachfolgend Bildmaterial) zum Zwecke der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie für werbliche Zwecke in allen Print- und Onlinemedien (einschl. Social Media Plattformen) ohne inhaltliche, zeitliche und räumliche Beschränkung on- und offline verbreiten und veröffentlichen darf. Soweit sich aus dem Bildmaterial Hinweise auf meine ethnische Religion oder Gesundheit ergeben (z.B. Hautfarbe, Kopfbedeckung, Brille) bezieht sich meine Einwilligung auch auf diese Angaben.

Angaben zur Bankverbindung

Ich/Wir ermächtige(n) den Pfälzer Turnerbund zum einmaligen Bankeinzug der Teilnehmergebühr.

Betrag: _____ Kontoinhaber*in _____

IBAN: _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____



IHR STARKER PARTNER FÜR

VEREINSSPORT, FITNESS, REHA & THERAPIE



Sport-Tec ist Ihr starker Partner wenn Sie hochwertige Produkte für Vereinssport, Fitness, Reha und Therapie suchen. Unser Sortiment umfasst mehr als 15.000 Artikel von denen viele ab Lager verfügbar sind. Neben der Sport-Tec Eigenmarke finden Sie in unserem Portfolio auch Produkte namhafter Hersteller.

*Einlösbar auf alle Artikel der Marken **Sport-Tec** und **Derbystar** ab einem Bestellwert von 100,- Euro. Gültig bis zum 31.12.2024. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Nur online einlösbar. Nicht gültig für Wiederverkäufer.

10%
RABATT*
 Code: **PTB2024**


15 Dance

Der Workshop ist für jeden, der Lust hat an einer Dance Stunde teilzunehmen, Trainer*innen oder Tänzer*innen, die neue Inspiration für Trainingsinhalte und Choreos suchen. Mit den Themen Performance und Commercial soll der Workshop als Inspiration für Neues dienen. Den Teilnehmenden werden Tipps an die Hand gegeben, wie man neue Themen/Ideen für Tänze entwickeln kann.

Performance, die perfekte Mischung aus Technik und dem Freiraum der individuellen Ausdrucksmöglichkeiten. Durch ein Warm-up, Techniktraining und Übungen zur persönlichen Darstellung wird optimal auf die anschließende Choreografie vorbereitet.

Commercial greift das Hier und Jetzt auf. Es kombiniert Energie, Performance und Ausdruck und wird erst durch die eigene Interpretation wirklich vollkommen. Freut euch auf mitreißende Verbindungen aus Jazz, Hip Hop, Street und Pop, die eure Herzen höher schlagen lassen!

Referentin: Felicia Belz

Termin	Sonntag, 10. März 2024
Ort	66919 Hermersberg, Mehrzweckhalle (Eingang über Schulhof), Jahnstr.
Zeit	9.00 bis 12.00 Uhr
Teilnehmergebühr	20 € mit GYMCARD, 25 € ohne GYMCARD, 45 € Nichtmitglieder
Lizenzverlängerung	4 LE für die Profile Gymnastik-Rhythmus-Tanz, Kinderturnen, Turnen allg., Trainer B Choreografie
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de

Jetzt
probieren!

So gut kann alkoholfreies
Radler schmecken.

Mit naturtrüber Zitronenlimonade.

Bitte ein Bit

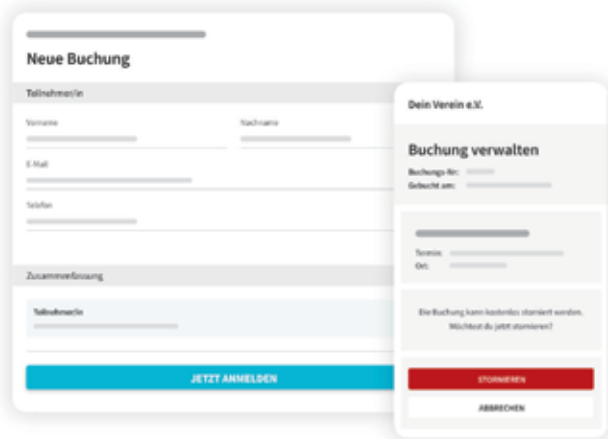
Holsthum
bei Bitburg





Das Buchungssystem für PTB-Vereine

Organisiere euren Vereinbetrieb einfach und digital



ONLINE ANMELDUNG

Biete Teilnehmenden eine ganztägige An- und Abmeldung, ohne dass du etwas machen musst

DIGITALE VERWALTUNG

Reduziere den Papierkram und behalte immer den Überblick



INDIVIDUELLES DESIGN

Stelle die Angebote übersichtlich und modern auf eurer Homepage dar

UND DAS BESTE...

Yolawo ist in weniger als 5 Minuten eingerichtet und das komplett ohne IT-Kenntnisse!

Jetzt Gutschein einlösen und Yolawo 3 Monate kostenlos testen!



yolawo.de/ptb

16 Bewegte Kindheit – bewegtes Leben

Gerätturnen? Klar macht das Spaß!

Ein ganzer Tag Sprung

Der Sprung ist ein sehr beliebtes und vielseitiges Gerät. Insbesondere der Einsatz des Minitrampolins als Absprunghilfe bietet den Kindern kurzweilige und interessante Beschäftigung. Außerdem wurde leider in der Vergangenheit häufig eine falsche Technik vermittelt, die oft zu schlechten oder fehlerhaften Sprüngen geführt hat. Hiermit wird an diesem Lehrgangstag aufgeräumt und es wird mit Sicherheit einige „Aha-Effekte“ geben.

- Spezifisches Aufwärmen für Sprung- und Arm-Schulter-Muskulatur
- Einführung des Sprungbretts als Absprunghilfe (ohne nervige „Fehlritte“ auf dem Sprungbrett – die Kinder lernen die richtige Technik „ganz nebenbei“)
- Zwei Vorübungen, die jeder kennt, die aber jeder falsch macht: Hockwende und Hocke an der Bank aber richtig!
- Hinführung zur richtigen Landung nach Sprüngen
- Einführung des Minitrampolins als Absprunghilfe (die richtige Technik ist nicht einfach aber einfach beigebracht.)
- Minitrampolin einmal anders (Weg von den herkömmlichen Sprüngen wie Streck sprung, Hock sprung, Grätsch sprung, Rolle, Salto. Wir machen lustige und interessante Sprünge, die gefahrlos für Kopf und Wirbelsäule bis hin zur Methodik des Salto vorwärts an Boden und Minitrampolin sind)
- Methodik und Technik von Sprunggrätsche und Sprunghocke (hier wird es den nächsten verwunderten Blick geben, u.a., weil alles ohne Hilfe geschieht)
- Methodik und Technik des Handstütz sprungüberschlags (und hier gibt es dann das nächste „Aha“)

Zur Fortbildung sind neben Trainer*innen im Gerätturnen besonders auch Lehrer*innen und Erzieher*innen eingeladen. Gerne können auch Kinder bzw. eine Turngruppe zum Lehrgang mitgebracht werden (Bitte Rücksprache mit der PTB-Geschäftsstelle).

Referent: Axel Fries, DTB-Referent für Gerätturnen, Mitglied des Organisationskomitees Jugend trainiert für Olympia/Paralympics

Termin	Samstag, 6. April 2024
Ort	76846 Hauenstein, TV Hauenstein, Bahnhofstr. 101
Zeit	9.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	40 € mit GYM CARD, 45 € ohne GYM CARD/Lehrer*innen/Erzieher*innen, 80 € Nichtmitglieder
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturnen, Turnen allg., 2. Lizenzstufe Gesundheitsförderung im Kinderturnen
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de



28. MAI
01. JUNI
2025 BIS



Gefördert von:



DAS TURNFEST 2025
LEIPZIG

www.TURNFEST.de

17 PTB-Spezial Fitness & Gesundheit



Gesundheit und Fitness durch Bewegung!

Du bekommst Workout-Ideen mit verschiedenen Hilfsmitteln. Powerball, Fitnessband, AeroStep, Brasils.....um deine Gruppe in jedem Level unterrichten zu können.

Die Fortbildung wird unterstützt durch die Firma TOGU.

1. TOGU Powerball meets Fitnessband

Der Powerball und das Fitnessband, beide ein Klassiker für sich im Gesundheitssport. Sei gespannt wie die Kombination aus beidem sich zu einem Ganzkörperworkout verbinden lässt. Die hier gezeigten Übung kannst du in eine Vielzahl von Stundenbildern einfließen lassen, BBP, Ganzkörperworkout, Wirbelsäulengymnastik und vieles mehr.

2. TOGU Multiband – das kleinste Fitnessstudio der Welt

Multiband, das kleinste Fitnessstudio der Welt, Übungsklassiker aus dem Fitnessstudio auf das Multiband adaptiert, Krafttraining für den ganzen Körper, mit diesem Stundenbild kannst du auch große Gruppen mit Krafttraining begeistern.

3. Training der Tiefenmuskulatur

Durch Bewegungsmangel und sitzende Tätigkeiten werden die kleinen, tief liegenden Muskeln zu wenig beansprucht und verlieren ihre Schutzfunktion. Die großen äußeren Muskeln können das aber nicht mehr kompensieren. Hier zeigen wir dir, wie du mit dem AeroStep diese Muskulatur wieder aufbauen kannst.

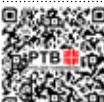
4. Training der Tiefenmuskulatur mit den TOGU Brasils und dem TOGU AeroStep

Durch den Einsatz der TOGU Brasils mit ihrer patentierten Füllung zeigen wir dir in diesem Stundenbild ein effektives Training für die Tiefenmuskulatur. Des Weiteren kommt das TOGU AeroStep als instabile Unterlage zum Einsatz. Die Kombination aus beidem führt zu einem sehr effektiven und fordernden Training der Tiefenmuskulatur.

Referent: Markus Kiock



Foto: Adobe Stock | weyo

Fortbildungen	Termin	Samstag, 13. April 2024
	Ort	76855 Annweiler, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB, Turnerweg 60
	Zeit	9.00 bis 16.00 Uhr
	Teilnehmergebühr inkl. Verpflegung	43 € mit GYM CARD, 48 € ohne GYM CARD, 83 € Nichtmitglieder
	Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Turnen allg. 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de	

Dein Partner für mehr Gleichgewicht, Koordination und Faszientraining.

15 % Rabatt mit dem Aktions-Code **PfälzerTB15** auf www.togu.de.



TOGU® Brasil®



Aero-Step® Pro



Jacaranda® CD

Jacaranda®



TRAINCHAIN

NEU!



TOGU® Jumper®



Redondo® Ball Mini
2 x ca. 14 cm Ø

18 Fachtagung „Kinder in Bewegung“



Bewegung hat einen hohen Stellenwert für die körperliche, emotionale und kognitive Entwicklung der Kinder. Bewegung, Sprache und Denken stehen in unmittelbarem Zusammenhang. Sie sind unabdingbar und von großer Bedeutung für die körperliche und geistige Entwicklung. Auch in der aktuell, besonderen Zeit zeigen uns die Kinder ohne viel Worte, was sie bewegt, was sie an Begleitung brauchen, um ihre Erlebnisse gut verarbeiten zu können. Daher ist es wichtig den Kindern vielfältige Bewegungserfahrungen anzubieten, in denen sie sich bewegen, erspüren, erleben, entdecken, ausprobieren und erproben können.

Ich turne und was machst du?

Die Referentin zeigt, wie leicht kindliche Freude mit kleinen Dingen erzeugt werden kann und welche positiven Auswirkungen diese auf uns und auf die Kinder und deren Entwicklung haben. Vielfältige Aufbauten mit und ohne Geräte.

Kinderturnen meets Psychomotorik

Komm mit ins Abenteuerland auf deine eigene Reise. Große Wirkung mit bewegungsfreudigen Materialien, die das eigene und gemeinsame Erleben in der Gruppe zu etwas Besonderem macht.

Fitte Kids durch gemeinsames Erleben im Kinderturnen

Dieser Workshop zeigt in gezielten Stationen und Spielen, wie vielfältige Bewegungserfahrungen in denen die Kinder sich bewegen, erspüren, erleben, entdecken, ausprobieren und erproben können. Aktives Tun im Miteinander mit kleinen Einheiten die überall

Entspannung mal anders

Und zum Ausklang gibt es An- und Entspannung im Wechselbad der Leichtigkeit, mal mit und ohne Materialien.

Referentin: Christina Kayser, Erzieherin, Kita- Fachberatung- Schwerpunkt „frühkindliche Verhaltens und Entwicklungsauffälligkeiten“

Termin	Samstag, 27. April 2024
Ort	66877 Ramstein-Miesenbach, Reichswaldsporthalle, Schernauer Str. 31
Zeit	9.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	35 € mit GYM CARD, 40 € ohne GYM CARD/Lehrer*innen, Erzieher*innen, 75 € Nichtmitglieder
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Kinderturnen, Turnen, allg., 2. Lizenzstufe Gesundheitsförderung im Kinderturnen Anerkennung für das Qualitätssiegel Bewegungskita Rheinland-Pfalz
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de



TURNERJUGENDHEIM

Annweiler

Gästehaus für Jedermann
Sport | Freizeit | Bildung

19 Aus- und Fortbildung Kampfrichter*in Leichtathletik (Mehrkampf)




Wir möchten allen Vereinen, die Wettkämpfer zu den Mehrkampfmeisterschaften auf Landes- und Bundesebene melden, die Möglichkeit geben, Kampfrichter ausbilden zu lassen. Bei den Mehrkampfmeisterschaften muss jeder teilnehmende Verein Kampfrichter*in stellen. Die Zahl der Kampfrichter richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer des Vereins.

Schwerpunkte: Anfangs-Ausbildung für Kampfrichter*innen und Helfer*innen, Weiterbildung der Kampfrichter*innen und Obleute

Der Lehrgang beinhaltet den fachlichen und praktischen Bereich in den Disziplinen Lauf, Weitsprung, Kugelstoßen, Steinstoßen sowie Schleuderball-, Vollball- und Ballwurf. Beim Neuerwerb erhalten die Teilnehmer nach Abschluss des Lehrgangs einen Kampfrichterausweis (bitte Passbild mitbringen). Dieser muss mit Kampfrichtereinsätzen bei Wettkämpfen und/oder mit dem Besuch von Kampfrichterfortbildungen verlängert werden

Eingeladen sind alle, die bei leichtathletischen Wettkämpfen als Kampfrichter*in aktiv mitwirken wollen. Ob Profis oder Neulinge, insbesondere ist hier auch die Jugend angesprochen (Teilnahme ab 13 Jahren möglich, Lizenzausstellung ab 16 Jahren) sowie bereits lizenzierte Kampfrichter zur Lizenzverlängerung (Kampfrichter Leichtathletik-Mehrkampf).

Referent: Rüdiger Kirm (Ressortleiter Mehrkämpfe im BTB)


Termin	Samstag, 27. April 2024
Ort	76855 Annweiler, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB, Turnerweg 60
Zeit	9.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	35 € inkl. Mittagessen
Lizenzverlängerung	Kampfrichterlizenz Leichtathletik Mehrkampf 8 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturnen 5 LE für Trainer*in C Leichtathletik
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de Meldeschluss: 15. April 2024

20 FASZIO® - Rückenintegration Wir schonen nicht, wir trainieren!



Gemäß dem Motto „Wir schonen nicht – wir trainieren!“ nutzen wir das Potential des Rückens für natürliche Motorikkompetenz. Unter Einbeziehung der fasziellen Leitbahnen werden Kraft, Elastizität und Geschmeidigkeit gleichermaßen gefordert, sodass eine vitale Dynamik entstehen und der Körper im Ganzen gestärkt werden kann. Durch die faszielle Kontinuität werden die Rückenstrukturen naturgemäß integriert und liefern so Allround-Fitness und langfristige Bewegungsgesundheit. Sieh deinen Rücken mit dem FASZIO®-Blick und habe Spaß dabei!

Referentin: Heike Oellerich, FASZIO® Referentin im Themenbereich FASZIO® Fitness

Termin	Sonntag, 28. April 2024
Ort	66901 Schönenberg-Kübelberg, Grundschule, Pestalozzistr. 44
Zeit	9.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	40 € mit GYM CARD, 44 € ohne GYM CARD, 80 € Nichtmitglieder
Lizenzverlängerung	8 LE für alle Profile ÜL/Trainer C und 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention, DTB Rückentrainer
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de

21 PTB-Spezial Ältere


Fit und vital ins Alter...

...mit vielen Übungen für Gleichgewicht, Kraft und Mobilität. Therabänder, Gymnastikstäbe, Matten sind großartige Kleingeräte für ein perfektes Training von Kopf bis Fuß. Sie motivieren, sorgen für kurzweilige und effiziente Trainings und fordern Trainierende individuell. Dieser praxisorientierte Workshop bietet eine Vielzahl neuer Anregungen sowie Alternativen bekannter Übungen integriert in unterschiedliche Workouts:

- Koordinativ - Stabil! Ein vielseitige Gleichgewichtstraining im Zirkel
- 9 - 12 - 5X Wunderwerk Rücken! Kraftausdauertraining
- Muskel trifft Faszie – Mobil und flexibel
- In der Dehnung dahinschmelzen – gut wie Schokolade

Mit Kleingeräten zum riesigen Ideenspektrum, fit und vital ins Alter ganz nach Ihrem Geschmack.

Referentin: Sandra Thome, ÜL B Prävention Fitness und Gesundheit/Rehabilitation Orthopädie

Termin	Samstag, 15. Juni 2024
Ort	66482 Zweibrücken, Westpfalzhalle, Bleicherstr. 3
Zeit	9.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	35 € mit GYM CARD, 40 € ohne GYM CARD, 75 € Nichtmitglieder
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Turnen allgemein, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de

22 PTB-Aktivtag Pilates & Yoga

In den Fitnesskursen der Vereine werden gerne Elemente aus Yoga und Pilates eingebaut. Sie bringen Abwechslung und Wohlbefinden in das Programm. Beim Aktivtag werden wieder verschiedene Themen aus Pilates und Yoga vorgestellt wie:

Pilates – Back to Basic: Wie der Name schon sagt, geht es hier zurück zu den Basics im Pilates.

Sammolahari: Lehrt dich in der Faszination, deinen eigenen Körper auf allen Ebenen wahrzunehmen und deine Aura und deine Energie auf magische Weise unwiderstehlich machen.

DAYO-Dance Yoga: Lass dich von der Konzeptentwicklerin persönlich durch eine Einheit aus Tanz, Yoga und Emotionen leiten. Du musst weder Tanzen können, noch der große Yogi sein um DAYO machen zu können.

Stretch&Relax: Wir mobilisieren und dehnen den gesamten Körper in sehr entspannter Art und Weise einmal komplett durch

Referentin: Petra Havelkova, Group-Fitness-Trainerin Body & Mind

Termin	Samstag, 29. Juni 2024
Ort	67688 Rodenbach, TV Rodenbach, Turnerstr. 5
Zeit	9.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	35 € mit GYM CARD, 40 € ohne GYM CARD, 75 € Nichtmitglieder
Lizenzverlängerung	8 LE für alle Profile Trainer*in/Übungsleiter*in C und 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de

Bänfer[®]
SPORTMANUFAKTUR

Offizieller Premiumpartner
des Bayerischen Turnverbandes

40TH
ANNIVERSARY
1984-2024

WE MAKE SPORT

Turnmatten, Turngeräte und Sportprojekt-Betreuung
aus dem Herzen Deutschlands in Bad Wildungen.
Qualität und Sicherheit seit 1984.

Made in Germany



Elisabeth Seitz
ELISABETH SEITZ
OFFIZIELLER
SPONSOR
SEIT 2009



📍 Industriestraße 11, 34537 Bad Wildungen, Germany 🌐 baenfer.de 📷 [baenfersportmanufaktur](https://www.instagram.com/baenfersportmanufaktur)

Ferien-Turn-Spezial

Trainingscamp Gerätturnen männlich/weiblich



AUSGEBUCHT



Informationen und Anmeldung

Datum: 28. Juli - 2. August 2024

Ort: Turnerjugendheim Annweiler

Kosten: 340,- €

(inkl. Übernachtung, Vollverpflegung, Getränke, Campshirt, Training und Rahmenprogramm)

Meldeschluss: 1. Juli 2024

Für Turnerinnen und Turner von 8 - 15 Jahren (Jg. 2009 - 2016)

Informationen und Anmeldung

www.pfaelzer-turnerjugend.de

info@pfaelzer-turnerjugend.de

Surf-Camp

Sommer | Sonne | Strand | Meer



Foto: Dudarev Mikhail | Adobe Stock



Jetzt gleich anmelden!

Datum: 9. - 18. August 2024

Ort: Cap de l'Homy (Atlantikküste Frankreich)

Kosten: 729,- €

(inkl. Busfahrt, Übernachtung in Tunnel-Doppelzelten, Frühstück, Lunchpakete, Abendessen, mind 24 Std. Wellenreiter-Kurs, Surfboard, eigener Neoprenanzug, Videocoaching)

Für Teilnehmer*innen von 14 - 20 Jahren (Jg. 2004 - 2010)

Informationen und Anmeldung

www.pfaelzer-turnerjugend.de

info@pfaelzer-turnerjugend.de

23 Reck – Grundlagen Vom Aufschwung bis zur Kippe



Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen des Reckturnens. Dabei starten wir bei den Anfängen des Reckturnens. Stütz, Hang. Wir testen uns an Aufschwüngen, Umschwüngen und schneiden das Thema Kippe an. Auch ein reckspezifisches Krafttraining mit Elementen, die sich super während der Unterrichtsstunde umsetzen lassen, soll nicht zu kurz kommen.

Die Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit selbst einzelne Bewegungsabläufe und Fertigkeiten am Reck zu erfahren, um dies im Training umzusetzen.

Eingeladen sind neben Übungsleiter*innen und Trainer*innen der Vereine besonders Lehrer*innen und Erzieher*innen.

Referent: Samuel Soffel, Förderschullehrer

Termin	Samstag, 7. September 2024
Ort	76829 Landau, TV Landau, Spitalmühlweg 14a
Zeit	9.00 bis 12.00 Uhr
Teilnehmergebühr	20 € mit GYM CARD, 25 € ohne GYM CARD/Lehrer*innen/Erzieher*innen, 45 € Nichtmitglieder
Lizenzverlängerung	4 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturnen, Turnen allg.
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de



Ihr Spezialist für:

Arbeits- & Berufsbekleidung

Team- & Vereinsbekleidung

Sport- & Freizeitbekleidung

Werbeartikel & Werbemittel

Drucken - sticken - lasern

Wir ziehen Sie an!

24 Spaß und Gesundheit



Es warten wieder 4 tolle Workshops auf Euch, orientiert am Breiten- und Gesundheitssport für unsere Vereinsstunden. Es gibt viel Inspiration, mehrere Leistungslevels, sodass alle entweder für sich oder für die Teilnehmer*innen in den Vereinen neue (und alte) Ideen mitnehmen können. Auf jeden Fall aber wartet auf Euch ein toller Tag unter Sport- und Fitnessbegeisterten.

STEP & CUT: Eine Mittelstufen-Choreografie wird nach dem Erlernen neu zusammen geschnitten. Setze ein Highlight durch eine geänderte Reihenfolge!

CARDIO DANCE ASSYMETRISCH: 3 Blöcke Aerobic komplett aus Grundsritten aufgebaut. Tanze Dein Level!

YOGA BASICS: Du wirst staunen wie viele Yoga-Übungen Du schon aus der klassischen Gymnastik kennst. Durch einen veränderten Focus spürst Du die „Asanas“ anders und kannst auch einfache Flows durch Atmung und Körperwahrnehmung intensiv erleben!

REDONDO TONE & RELAX: Kräftigende Übungen und bewusste Körperwahrnehmung sorgen für Harmonie und Balance mit dem vielseitigen Trainingsgerät.

Referentinnen: Silke Bonow und Simone Herbst, PTB-Team

Termin	Samstag, 21. September 2024
Ort	67227 Frankenthal, DJK Sportfreunde Eppstein-Flomersheim, Ludwig-Wolker-Str.8
Zeit	9.30 bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	30 € mit GYM CARD, 35 € ohne GYM CARD, 65 € Nichtmitglieder
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Turnen allg.
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de

25 Kids In Action

Das Aerobic- und Fitness- Programm für Kinder!




Spannende, schnell nachvollziehbare Choreografien zu fetziger Musik und spielerisches Workout sind Inhalte dieses Fitness-Programms für Kinder. Wir holen das Fitness-Studio in die Turnhalle, egal ob im Verein oder in der Schule!

Die Stundenbilder von „Kids in Action“ entsprechen dem natürlichen Bewegungsdrang der jungen TeilnehmerInnen, motivieren „Bewegungsmuffel“ und fördern mit viel Spaß die gesunde körperliche und geistige Entwicklung. „Kids in Action“ bietet eine Plattform für kreative, enthusiastische TrainerInnen, die mit Kindern im Alter 6 – 9 bzw. 10 – 13 Jahren arbeiten bzw. arbeiten möchten.

Kids in Action wird 2024 erneut als Kursleiter-Ausbildung mit 25 LE über die DTB-Akademie angeboten, das Tagesspecial liefert alternative Inhalte. Zahlreiche Ideen zu den Themen Aerobic, Stomping, Kids Beats® / Drums Alive® und kindgerechtes Fitness-Training werden in diesem praxisintensiven Workshop vermittelt.

Diese Schwerpunkte werden ergänzt durch kleine Spiele, die u.a. zur Verbesserung der Konzentration, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung dienen. In der theoretischen Aufarbeitung der Praxisbeispiele werden u.a. Fragen zur Musikauswahl und -Interpretation geklärt und viele Tipps für das kindgerechte Fitness-Training vermittelt.

Referentin: Kirsten Riedel

Termin	Samstag, 21. September 2024
Ort	67459 Böhl-Iggelheim, VT-Halle, Lindenstr. 6c
Zeit	9.00 bis 16.30 Uhr
Teilnehmergebühr	30 € mit GYM CARD, 35 € ohne GYM CARD/Lehrer*innen, Erzieher*innen, 65 € Nichtmitglieder
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Kinderturnen, Turnen allg. 2. Lizenzstufe Gesundheitsförderung im Kinderturnen
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de

26 Muskeln & Faszien Tagesworkshop Theorie



„Das Wissen über die Anatomie ist die Basis für ein erfolgreiches Training.“

Bewegungen entstehen durch ein genau abgestimmtes Zusammenspiel verschiedenster Muskeln in unserem Körper. Sowohl für das Erlernen von Bewegungen und Sportarten als auch für deren weitergehende Verfeinerung sind anatomische Grundkenntnisse unabdingbar.


Jeder Übungsleiter und Trainer sollte sich im Zusammenspiel der Muskeln auskennen.

Der 2. Teil der Fortbildung behandelt die spannende, faszi(e)nierende kompakte Theorie über die Faszien, deren einzelne Störungsbilder und die Möglichkeit diese zu behandeln, u.a. was die Faszienrolle bewirken kann.

In diesem Tagesworkshop wird die Referentin auch gerne Eure Fragen zu Theorie und Praxis beantworten.

Alle Teilnehmer erhalten die DTB-Broschüre „Der Muskelkatalog“.

Referentin: Sabine Gabriel-Zick, Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Physiotherapie, Faszientherapeutin

Termin	Samstag, 21. September 2024
Ort	76855 Annweiler, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB, Turnerweg 60
Zeit	9.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	40 € mit GYM CARD, 45 € ohne GYM CARD, 72 € Nichtmitglieder (inkl. Mittagessen und DTB-Broschüre „Der Muskelkatalog“)
Lizenzverlängerung	8 LE für alle Profile Trainer*in/Übungsleiter*in C, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention, 2. Lizenzstufe Gesundheitsförderung im Kinderturnen, Trainer*in-B-Choreografie
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de

27 Kinesio-Tape Workshop Vorbeugen von Sportverletzungen




Teil 1: Kinesio-Tape-Workshop

Bei allen großen Sportveranstaltungen kann man sie sehen, die Sportler*innen mit dem bunten Klebeband. Das heilende Klebeband soll Verletzungen kurieren, Muskeln lockern, Entzündungen hemmen. Wie man das Kinesio-Tape an sich selbst anwenden kann oder Trainer*innen bei ihren Sportler*innen, wird in diesem Workshop aus kompetenter Hand gezeigt. Das Tape zum Ausprobieren wird zur Verfügung gestellt.

Teil 2: Vorbeugen von Sportverletzungen

Wie entstehen Sportverletzungen, welche Präventionsmaßnahmen sind im Sport möglich, wie kann das Training entsprechend gesteuert werden? Jede Sportart bringt neben viel Spaß auch ein gewisses Verletzungsrisiko mit sich. In diesem Workshops gibt es Tipps, um Sportverletzungen effektiv vorzubeugen und welche Grundsätze beachtet werden müssen.

Referent: Dominik Scherer, Physiotherapeut

Termin	Samstag, 28. September 2024
Ort	76855 Annweiler, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB, Turnerweg 60
Zeit	9.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	50 € mit GYM CARD, 55 € ohne GYM CARD, 85 € Nichtmitglieder (inkl. Materialkosten und Mittagessen)
Lizenzverlängerung	8 LE für alle Profile Trainer*in/Übungsleiter*in C
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de

28 Food Coaching Online-Fortbildung


Ernährung ist neben Bewegung die wohl wichtigste Säule des menschlichen Wohlbefindens.

Gesunde und ausgewogene Ernährung steht leider nicht auf jedem Speiseplan, ist jedoch einfacher umzusetzen als sie denken. Aufbauend auf den Grundlagen bedarfsgerechter Ernährung, nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und eigener jahrelanger Berufserfahrung, liefert Dipl. Oecotrophologe und Sportlehrer Jola Jaromin-Bowe die Antworten auf alle Fragen.

Ob Gewichtsreduktion, Brainfood oder Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Food-Coaching vermittelt ihnen Tipps und Tricks zur täglichen Anwendung.

Der Lehrgang Food-Coaching ist nicht nur ausgerichtet auf Übungsleiter*innen und Trainer*innen, sondern auf alle, die sich für die richtige Ernährung und Gewichtsreduktion interessieren.

Referentin: Jola Jaromin-Bowe, Diplom-Oecotrophologe (Ernährungswissenschaftler) und Gesundheits- und Wellnesstrainerin

Termin	Samstag, 5. Oktober 2024
Ort	Videokonferenz
Zeit	9.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	35 € mit GYMCARD, 40 € ohne GYMCARD, 75 € Nichtmitglieder
Lizenzverlängerung	8 LE für alle Profile Trainer*in/Übungsleiter*in C, 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention, Trainer*in B Choreografie, 2. Lizenzstufe Gesundheitsförderung im Kinderturnen
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de

**Mehr als nur
ein Wort.
Ein gutes Gefühl.**

Deshalb machen wir uns stark für unsere Region. Für unsere Kundinnen und Kunden. Für unsere Vereine und Initiativen. Für unsere Unternehmen. Für alle Menschen, die in der Südpfalz deham sind.

www.sparkasse-suedpfalz.de

[Wir sprechen südlich.]



Sparkasse
Südpfalz

Dehäm 

29 Kurs- und Campangebote Infoveranstaltung Yolawo GmbH



30% mehr Mitglieder durch erfolgreiche Kurs- und Campangebote

In nur 90 Minuten lernen Vereinsvertreter*innen anhand von vielen Praxisbeispielen, wie die Mitgliedergewinnung mit niederschweligen Angeboten für Nichtmitglieder klappt. Das Webinar ist sowohl für Vereine geeignet, die bisher keine Kurse oder Camps anbieten, als auch für jene, die mit diesen Angeboten noch mehr Mitglieder gewinnen möchten. Einfache Techniken zur erfolgsversprechenden Ideenfindung für Camps und Kurse sowie Tipps zur Bewerbung und unbürokratischen Teilnehmendenverwaltung stehen im Mittelpunkt.
Bonus: Alle Teilnehmende erhalten ein Workbook, um ihr eigenes Konzept aufzustellen

Referent: Team Yolawo GmbH- Das Buchungssystem für Vereine


Termin	Donnerstag, 10. Oktober 2024
Ort	Videokonferenz
Zeit	18.00 bis 19.30 Uhr
Teilnehmergebühr	10 € mit GYMCARD, 12 € ohne GYMCARD
Lizenzverlängerung	2 LE für alle Profile Trainer*in/Übungsleiter*in C
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de

30 PTB-Spezial Entspannung Mind Body Fitness – East meets West



Der Begriff Mind-Body vereint verschiedene westliche und östliche Bewegungsformen, deren gemeinsames Ziel es ist, eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist anzustreben. In der Einstimmungsphase einer Mind Body Stunde kommen beispielsweise Tai Chi/Qi Gong-inspirierte Bewegungsformen zum Einsatz. Im dynamischen Teil wird oft mit Musik im 3/4- oder 4/4-Takt in Bewegungsflows gearbeitet. Hier kommen moderne Mind Body Konzepte wie z.B. das "Power Chi" zum Einsatz, das bekannte Schritte aus dem Aerobic Training mit weichen, schwingenden, spiralförmigen Bewegungen der Arme und des Rumpfes kombiniert, um so die Meridiane zu aktivieren und Verklebungen des Faszienetzes zu lösen.
Neben einer Modellstunde, die weitere Aspekte aus Pilates- Yoga- und Faszientraining beinhaltet, ist an diesem Tag genug Raum, um das Gelernte zu vertiefen.
Entspannungstechniken und der Bezug der Übungen zu dem jeweils jahreszeitlichen Element runden das Konzept ab.

Referentin: Sonja Herget, Sportwissenschaftlerin M.A., Physiotherapeutin, Gesundheitsreferentin

Termin	Samstag, 12. Oktober 2024
Ort	66892 Miesau, Schulsporthalle, Neugärten 1
Zeit	9.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmergebühr	35 € mit GYMCARD, 40 € ohne GYMCARD, 75 € Nichtmitglieder
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Turnen allg., 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de

31 Kariausbildung/Landesschulung Rope Skipping

Voraussetzung:

Durcharbeiten des IJRU Schulungsprogrammes (ist durch Vorzeigen eines Screenshots am Veranstaltungstag nachzuweisen). Den Link und ergänzende Unterlagen (Übersetzungshilfen, Rulebook deutsch) findet Ihr unter <https://www.dtb.de/rope-skipping/themen/kampfrichterwesen/>

Präsenzveranstaltung - Es werden folgende Lizenzen ausgebildet.

Samstag:	Sonntag:
B1 - Speed	B2 - Presentation (A und B)
B4 - Difficulty (Single Rope und DD)	B3 - Required Elements


Es können nur die Lizenzen erworben werden, zu denen die entsprechenden Kurse im IJRU-Learningportal bestanden wurden. Gegebenenfalls können die Zertifikate zeitnah nachgereicht werden.

Bitte mitbringen: Smartphone (Android) mit JumpRopeJudge App, wenn möglich

Infos erteilt Marina Zimmer, Kampfrichter-Obfrau Rope Skipping, Email: zimmer.marina@gmx.de

Referent*innen: Bianca Illing, Simone Illing, Andre Zimmer

Lehrgangleitung: Marina Zimmer

Termin	Samstag bis Sonntag, 19. Oktober und 20. Oktober 2024
Ort	76855 Annweiler, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB, Turnerweg 60
Zeit	Jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr
Teilnehmergebühr	Wochenende: 65 € (Jugendliche: 42 €) Tageslehrgang Samstag oder Sonntag: 35 € (Jugendliche nur Samstag: 25 €) Übernachtung inkl. Abendessen und Frühstück: 43,- €
Teilnehmerkreis	Rope Skipper, Trainer, Eltern, alle Interessierte (Jahrgang 2009 und älter). Jüngere Teilnehmer*innen (Jahrgang 2009) erhalten ihre Lizenz erst mit Erreichen ihres 16. Geburtstags. Wertungen auf Gauebene sind aber möglich
Lizenzverlängerung	8 LE/Tag für die Profile Rope Skipping, Kinderturnen, Turnen allg. Sowie für vorhandene PTB-Kampfrichter-Lizenzen
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de

**DEIN SPORT.
DEIN AUTO.**

Die Auto-Flat für den Deutschen Sport.



It's Showtime

**Tanz
Clownerie
Akrobatik
Show**



Foto: Mang

It's Showtime

TANZ AKROBATIK CLOWNERIE



PTB
PFÄLZER TURNERBUND

**Samstag
2. November**

**Sonntag
3. November**

TSR Sporthalle Rodalben | Lindersbachstraße | 66976 Rodalben

 **Sparkasse
Südwestpfalz**

 **TOGU**

PTB
PFÄLZER TURNERBUND

SPORT-THEME

 **LOTTO STIFTUNG
RHEINLAND-PFALZ**

AirTrack Factory



AIRTRACK

AIRTRACK.DE

AIRBAG



AirTrack Factory

Spezialist für aufblasbare Sportprodukte wie AirTracks und AirBags seit 1986

www.airtrackfactory.com | kontakt@airtrackfactory.com

32 Sternschnuppenmarkt Wiesbaden 2024



Wir genießen einen schönen vorweihnachtlichen Tag auf dem Sternschnuppenmarkt in Wiesbaden. An den Ständen werden Weihnachts-Accessoires und Geschenkartikel angeboten. Zudem gibt es Imbiss-Stände und das historische Pferdekarrussell vor dem Rathaus.

Vier große, mit Lilien beleuchtete Eingangstore bilden den gewohnten festlichen Rahmen rund um das von 17 großen Lilien stimmungsvoll illuminierte Marktgelände.

Anmeldung gültig nach Eingang des Betrages auf untenstehendem Konto.

Wichtig: Abmeldung nur möglich bis zum 25. November. Danach muss der Preis bezahlt werden.

Termin	Donnerstag, 5. Dezember 2024
Abfahrtsort	Rodalben 9.00 Uhr – TSR-Sporthalle Zweibrücken ca. 9.15 Uhr – Festhalle
Teilnehmergebühr	35,- € Westpfalz-Turngau; IBAN: DE14542500100105023535, Verwendungszweck: Wiesbaden
Informationen und Anmeldung	Elisabeth Heim, Mail: elisabeth@heimweb.com Anette Dahler, Mail: anettedahler@t-online.de

33 PTB-Aktiv-Woche Fitness & Gesundheit *Online-Mitmachangebot*



Zum Jahresausklang, laden wir alle Fitness-Begeisterte zu einer Woche Home-Training rund um Fitness & Gesundheit ein. Bei täglich wechselnden Angeboten könnt Ihr jeden Abend ein Training absolvieren – ganz bequem zu Hause im Wohnzimmer!

Das Mitmachangebot spricht alle Fitness-Begeisterte, Trainer*innen und Übungsleiter*innen an – wichtige Voraussetzung: Lust auf Bewegung!

Die Workshops sind einzeln oder auch mehrfach buchbar – ganz wie Ihr wollt.

Das Programm wird noch bekannt gegeben.

Termin	Montag, 9. bis Donnerstag, 12. Dezember 2024
Ort	Videokonferenz
Zeit	18.30 bis 20.00 Uhr
Lizenzverlängerung	je Workshop 2 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Turnen allg.
Informationen und Anmeldung	 Pfälzer Turnerbund Turnerweg 60 76855 Annweiler Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de Gymnet: events.dtb-gymnet.de www.pfaelzer-turnerbund.de

Lehrgangsanmeldung

Pfälzer Turnerbund
Turnerweg 60
76855 Annweiler

Fax 06346-3006929
E-Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de

Angaben zum Lehrgang

Fortbildungs-Nr. und Titel:
.....

Fortbildungs-Datum:
.....

Vorname, Name:
.....

Straße, Nr.:

PLZ, Ort:
.....

Telefon:

E-Mail:
.....

Geburtsdatum:

GYMCARD: ja nein

Verein:

Vereinsstempel/-bestätigung:
.....

Fahrgemeinschaften:

Ja, ich akzeptiere, dass meine Adresse im Rahmen der Bildung von Fahrgemeinschaften weitergegeben wird.

Personenbezogene Daten werden im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO), dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) und bereichsspezifischen Datenschutznormen, Satzungen und Ordnungen von Verbänden verarbeitet. Die vollständigen AGB sowie die Datenschutzhinweise sind in der Fußnavigation unter www.pfaelzer-turnerbund.de einzusehen. Die AGB sowie die Datenschutzhinweise habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an. Mit meiner Unterschrift willige ich außerdem ein, dass der Pfälzer Turnerbund die von meinem Kind und/oder mir angefertigten Foto- und/oder Filmaufnahmen (nachfolgend Bildmaterial) zum Zwecke der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie für werbliche Zwecke in allen Print- und Onlinemedien (einschl. Social Media Plattformen) ohne inhaltliche, zeitliche und räumliche Beschränkung on- und offline verbreiten und veröffentlichen darf. Soweit sich aus dem Bildmaterial Hinweise auf meine ethnische Religion oder Gesundheit ergeben (z.B. Hautfarbe, Kopfbedeckung, Brille) bezieht sich meine Einwilligung auch auf diese Angaben.

Ort, Datum:

Unterschrift:
.....

Angaben zur Bankverbindung

Ich/Wir ermächtige(n) den Pfälzer Turnerbund zum einmaligen Bankeinzug der Teilnehmergebühr.

Betrag:

Kontoinhaber*in:
.....

IBAN:
.....

Ort, Datum:

Unterschrift:
.....

Vereinsbestätigung

Verein	
---------------	--

Hiermit bestätigen wir die Vereinsmitgliedschaft von:

Name	Vorname	Geb.-Datum

.....,

Ort Datum

.....

Unterschrift Verein Vereinsstempel

Diese Bestätigung ist gültig bis: 31.12.2024

Bei allen kostenpflichtigen Lehrgängen erheben der Pfälzer Turnerbund und seine Turngaue bei Teilnehmer*innen aus Vereinen und Institutionen, die keinem Mitgliedsverein des PTB angehören, die doppelte Meldegebühr. Die einfache Meldegebühr wird nur noch dann akzeptiert, wenn die Vereinsbestätigung vorliegt.

Wir bitten daher, die Bestätigung der Mitgliedschaft von Lehrgangsteilnehmer*innen einmalig einzureichen. Diese wird dann für das laufende Kalenderjahr anerkannt. Die Übermittlung kann per E-Mail, Fax oder auf dem Postweg erfolgen.

Kennen Sie schon unseren Newsletter? Hiermit werden unsere Übungsleiter*innen und Trainer*innen über Neuigkeiten, Aus- und Fortbildungen informiert. Wenn Sie diesen Service für sich in Anspruch nehmen möchten, melden Sie sich bitte mit folgendem Link an:
www.pfaelzer-turnerbund.de/newsletter

Allgemeine Bestimmungen für Aus- und Fortbildungsmaßnahmen

1.1 Allgemeines

Für die Teilnahme an allen Aus- und Fortbildungsmaßnahmen des Pfälzer Turnerbundes und seiner Turngaue ist eine schriftliche Anmeldung (Brief, Fax, Email) bzw. eine Gymnetmeldung erforderlich. Jede Anmeldung ist verbindlich. Bitte verwenden Sie für jede Aus- und Fortbildungsmaßnahme ein eigenes Formular. Mit der Anmeldung zu einer Fortbildungsmaßnahme muss eine Vereinsbestätigung vorgelegt werden, die bescheinigt, dass Sie Mitglied in einem Verein sind, der dem Pfälzer Turnerbund und seinen Turngauen angeschlossen ist. Bei Nichtvorlage dieser Bestätigung erhöht sich die Teilnehmergebühr. Die Vereinsbestätigung muss einmal jährlich eingereicht werden. Mit der Anmeldung zu einer Ausbildungsmaßnahme muss eine Vereinsbestätigung vorgelegt werden, die bescheinigt, dass Sie Mitglied in einem Verein sind, der dem Pfälzer Turnerbund oder dem DOSB angeschlossen ist. Teilnehmer*innen außerhalb des Pfälzer Turnerbundes zahlen eine höhere Teilnehmergebühr (Nichtmitglieder).

1.2 Lehrer*innen/Erzieher*innen

Bitte bei der Anmeldung eine Bescheinigung der/des Schule/Kindergartens beifügen.

1.3 Zu-/Absagen

Die Anmeldungen werden nach Posteingang berücksichtigt. Jede*r Teilnehmer*in erhält eine Buchungsbestätigung oder Absage über die Lehrgangsmaßnahme.

1.4 Abmeldung

Jeder Rücktritt muss schriftlich an die Geschäftsstelle mindestens zehn Tage vor der Maßnahme erfolgen. Ansonsten wird der gesamte Betrag fällig. Sind Übernachtungen bei Mehrtageslehrgängen oder Verpflegung bestellt und werden dann nicht in Anspruch genommen, werden Stornokosten in Rechnung gestellt.

1.5 Teilnahmebedingungen

Der Pfälzer Turnerbund und seine Turngaue behalten sich das Recht vor (z.B. bei Corona, Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl, Krankheit Referent), die Lehrgangsmaßnahme auch kurzfristig abzusagen oder Termin- und Referentenänderungen vorzunehmen. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Schadenersatzansprüche aller Art sind ausgeschlossen, es sei denn, der Schaden beruht auf einem vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verhalten des Veranstalters oder seiner Erfüllungsgehilfen.

1.6 Medien

Foto- und/oder Filmaufnahmen im Rahmen der jeweiligen Aus- und Fortbildungsmaßnahme können zum Zwecke der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie für werbliche Zwecke in allen Print- und Onlinemedien (einschl. Social Media Plattformen) ohne inhaltliche, zeitliche und räumliche Beschränkung on- und offline verbreitet und veröffentlicht werden.

1.7 Fahrgemeinschaften

Die Einwilligungserklärung zur Bildung von Fahrgemeinschaften kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Die Rechtmäßigkeit der vor dem Widerruf erfolgten Verarbeitungen der Daten bleibt hiervon unberührt. Der Widerspruch (formlos) ist schriftlich zu richten an den Pfälzer Turnerbund.

1.8 Datenschutzhinweise

Für die Erfassung der Anmeldung nutzt der PTB das DTB-GymNet. Personenbezogene Daten werden im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO), dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) und bereichsspezifischen Datenschutznormen, Satzungen und Ordnungen von Verbänden verarbeitet. Mit der Anmeldung erklärt sich der*die Teilnehmer*in damit einverstanden, dass seine personenbezogenen Daten innerhalb des PTB und der DTB-Akademie verwendet werden.

Die vollständigen AGB sowie sämtliche Datenschutzhinweise für Aus- und Fortbildungsmaßnahmen, für Ferienfreizeiten sowie für das Lizenzwesen, speziell auch die Weitergabe der Daten an Dritte, sind in der Fußnavigation unter www.pfaelzer-turnerbund.de einzusehen.



Impressum

Aus- u. Fortbildungsprogramm 2024

**Herausgeber:**

Pfälzer Turnerbund
Turnerweg 60, 76855 Annweiler
Telefon: 0 63 46 - 30 06 90
Fax: 0 63 46 - 3 00 69 29
Internet: www.pfaelzer-turnerbund.de
E-Mail: info@pfaelzer-turnerbund.de

Pfälzer Turnerbund e. V.**Präsident**

Walter Benz

praesident@pfaelzer-turnerbund.de

Vizepräsidentin Turnen

Inge Hollerith

turnen@pfaelzer-turnerbund.de

Vizepräsident Sport

Achim Wätzold

sport@pfaelzer-turnerbund.de

Verantwortlich für Inhalt und Gestaltung:

Inge Hollerith, Holger Abel

Fotos:

Pfälzer Turnerbund, Rudi Brand, Mang, Tom Weller
Adobe Stock: kot500, AfricaStudio, Photka,
Prostock-Studio, flamingo-images, weyo

Druck:

WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstr. 7
71522 Backnang

Mitarbeiter der Geschäftsstelle

**Geschäftsführer**

Holger Abel
Telefon (0 63 46) 3 00 69 11
E-Mail: holgerabel@pfaelzer-turnerbund.de

Aufgaben:

- Leitung der Geschäftsstelle
- Finanzen
- PR

**Sachbearbeiterin**

Anette Dahler
Telefon (0 63 46) 3 00 69 14
E-Mail: anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de

Aufgaben:

- Gymwelt
(Aus- und Fortbildungen, ...)

**Stellv. Geschäftsführer**

Daniel Fritz
Telefon (0 63 46) 3 00 69 12
E-Mail: danielfritz@pfaelzer-turnerbund.de

Aufgaben:

- Turnen!
(Spitzensport, PTB-Turnschulen,
Startpässe, ...)

**Sachbearbeiter**

Adrian Eichberger
Telefon (0 63 46) 3 00 69 13
E-Mail: adrianeichberger@pfaelzer-turnerbund.de

Aufgaben:

- Gymwelt
(Lizenzen, Pluspunkt Gesundheit, ...)
- Kinderturnen
(Kinderturnclub, ...)

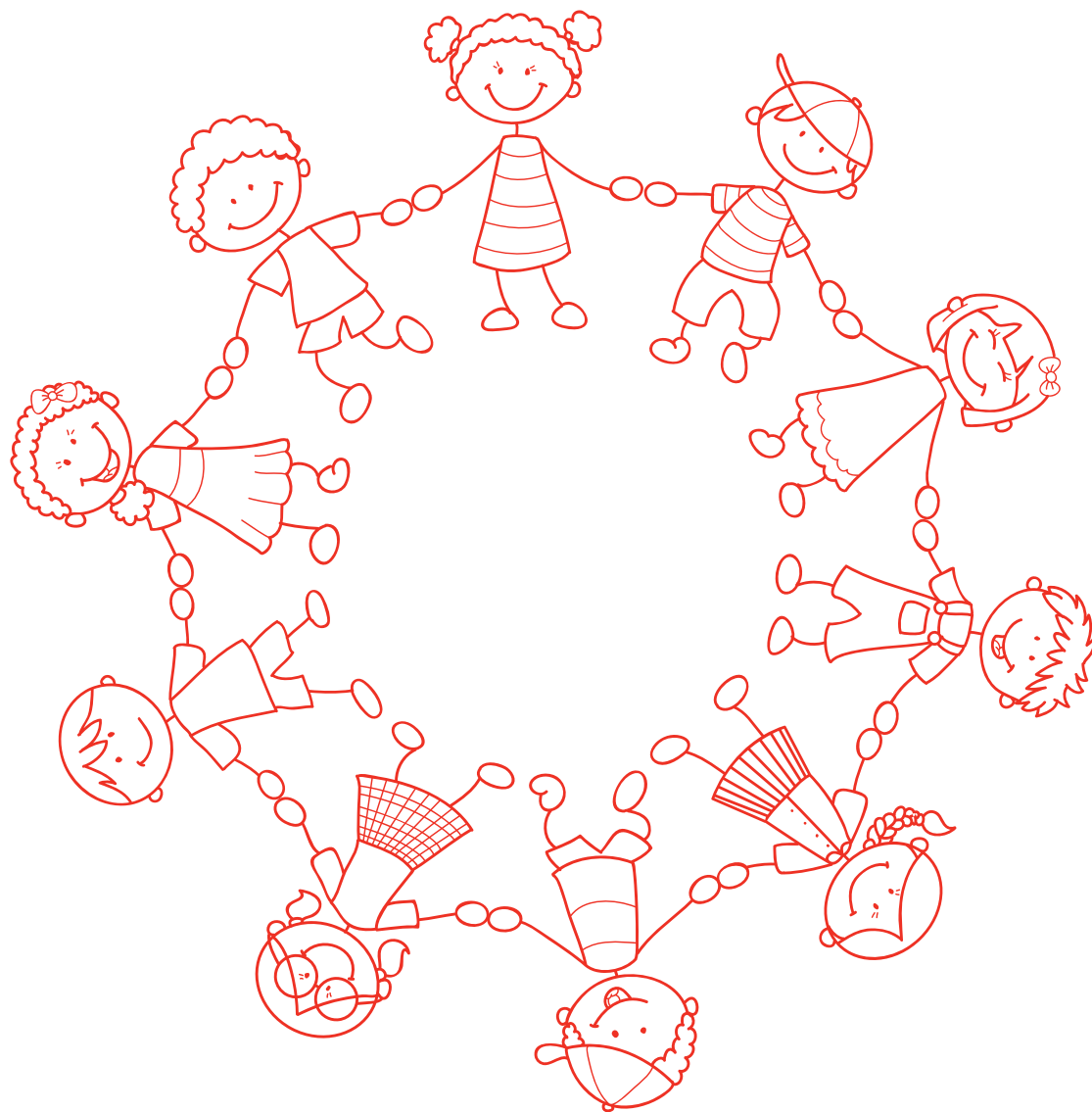
printed by:

Wirmachen**Druck.de**

Sie sparen, wir drucken!



Wir halten zusammen



LOTTO STIFTUNG
RHEINLAND-PFALZ

LOTTO Rheinland-Pfalz – Stiftung · Ferdinand-Sauerbruch-Straße 2 · 56073 Koblenz
Commerzbank AG · IBAN: DE57 5008 0000 0103 2008 00 · BIC: DRESDEFFXX

PTB 
PFÄLZER TURNERBUND

Der Pfälzer Turnerbund und die
Sparkasse Vorderpfalz präsentieren
die Top-Gruppen aus
It's Showtime 2024



RENDEZVOUS DER BESTEN

SHOW DER SIEGER



Samstag
23. November 2024

Beginn 18.00 Uhr | Einlass 16.30 Uhr
Friedrich-Ebert-Halle Ludwigshafen

Eintrittspreise: Erwachsene 19,- € | Kinder/Jugendliche: 14,- € | Die Sitzplätze sind nummeriert
Ticketvorverkauf ab 1. Juli 2024 | www.pfaelzer-turnerbund.de



 Sparkasse
Vorderpfalz

 **SPORT-THIEME**

PTB 
PFÄLZER TURNERBUND

 **TOGU**

 **LOTTO STIFTUNG**
RHEINLAND-PFALZ