

Liebe Turnerinnen und Turner des Turnkreises Friesland-Wilhelmshaven!

Als Ergänzung zum Lehrgangsplan des NTB hat der Turnkreis mit seinen ehrenamtlichen Mitarbeitern wieder ein umfangreiches Lehrgangsprogramm für 2020 zusammengestellt. In Zusammenarbeit mit der Sportregion KSB Friesland, SSB Wilhelmshaven, KSB Wittmund und Turnkreis Wittmund findet auch wieder ein Kooperationslehrgang statt.

Mit unseren Aus- und Weiterbildungen wollen wir euch unterstützen und motivieren. Neue Anregungen für Turnen, Fitness, Sport und Spiel geben und Altbewährtes festigen gehört zur Zielsetzung für unsere Lehrgänge.

Auf unserer **Homepage www.turnkreis-friesland-whv.de** steht der vorliegende Lehrgangsplan ebenfalls zur Verfügung und wird dort mit Aktualisierungen, die sich im Laufe des Jahres ergeben, auf dem neuesten Stand gehalten.

Außer der Einsendung des Anmeldevordruckes gibt es auf der Homepage auch eine bequeme Möglichkeit, die Anmeldungen per E-Mail vorzunehmen. Damit erhalten wir ebenfalls alle erforderlichen Daten.

Wir sind weiterhin dankbar für jede Anregung, denn nur so können wir Verbesserungen oder Korrekturen vornehmen.

Auf ein Wiedersehen bei den Lehrgängen würden wir uns freuen.

Viel Erfolg bei Eurer Arbeit wünscht Euch

Euer Turnkristeam



Inhaltsverzeichnis

1.	Allgemeine Lehrgangsinformationen	3
1.1	Lehrgangsangebot.....	3
1.2	Lehrgangshinweise/Anmeldung	3
1.3	Kosten	3
1.4	Verlängerung der Übungsleiter-Lizenz.....	4
2.	Lehrgänge (nach Fachbereichen gegliedert)	4
2.1	Eltern/Kindturnen	4-7
2.2	Kinder/Jugend	8-9
2.3	Gerätturnen	10-11
2.4	Trampolinturnen.....	11
2.5	Team-Gym.....	12
2.6	Frauen, Gymnastik, Tanz, Group- Fitness	12
2.7	Turnen der Älteren, Senioren	13
2.8	Gesundheitssport, Wandern.....	13
3.	Lizenzlehrgänge und Übungsleiterausbildungen	14
3.1	Kooperationslehrgänge.....	14
3.2	Übungsleiterausbildung	15-16
4.	Wettkämpfe.....	16
5.	Veranstaltungen, Tagungen	17
6.	Schneesport	18
7.	Termine auf einen Blick (nach Datum sortiert)	19-20
8.	Schulferien in Niedersachsen	20
9.	Kontakte, Anschriften	21
9.1	Turnkreis Friesland-Wilhelmshaven.....	21-22
9.2	Turn- und Sportverbände.....	23

Impressum:

Inhalt und Planungsdaten:	Jeanette Weigert (OTW) Doris Beyer (Vorsitzende)
Gestaltung:	Edith Rinne (Fw Presse und Öffentlichkeitsarbeit)
Internetdarstellung:	Peter Bunting (stellv. Vors. Turnerjugend / Fw EDV)

1. Allgemeine Lehrgangsinformationen

1.1 Lehrgangsangebot

Der Niedersächsische Turner-Bund bietet eine Vielzahl von Lehrgängen für alle Bereiche des Turnens, sowohl über die Turnkreise und den Turnbezirk Weser-Ems als auch direkt in der Landesturnschule Melle an. Die Vereine und gelisteten Übungsleiter erhalten die Lehrgangspläne des NTB und des Turnkreises persönlich zugestellt. Dieser Informationsweg ist sehr aufwendig und kann nur funktionieren, wenn die Basis dafür, nämlich unsere Adressendatei, aktuell ist. Die Rückmeldungen aus den Vereinen auf unsere Umfrageaktionen sind also wichtig und im eigenen Interesse.

Darüber hinaus können Übungsleiter auch an Lehrgängen benachbarter Turnkreise teilnehmen. Änderungen des Lehrgangsplanes werden wir auf der Homepage des Turnkreises www.turnkreis-friesland-whv.de bekannt geben. Aktuelle Hinweise werden auch in der Presse veröffentlicht.

1.2 Lehrgangshinweise/Anmeldung

Die Lehrgänge des Turnkreises Friesland-Wilhelmshaven werden im Auftrage und im Namen des Niedersächsischen Turner-Bundes (NTB) für Mitglieder der Turnvereine bzw. Turnabteilungen durchgeführt, die dem NTB angehören. Bei Lehrgängen mit der Kennzeichnung * kann die Teilnahme für die Verlängerung der Übungsleiterlizenz angerechnet werden. Für Nachfragen bzw. Anmeldungen sind die Adressen der Lehrgangsleiter bzw. Fachwarte aufgelistet.

Anmeldungen müssen mindestens eine Woche vor Lehrgangsbeginn schriftlich beim Lehrgangsleiter eingegangen sein. Die Kopiervorlage für die Anmeldung ist dem Lehrgangsplan beigelegt und steht auch über die Homepage zum Ausdrucken bereit. Anmeldungen können auch per E-Mail mithilfe der AnmeldeRoutine auf unserer Homepage www.turnkreis-friesland-whv.de vorgenommen werden.

1.3 Kosten

Für die meisten Lehrgänge wird eine Teilnehmergebühr von 5,00 € erhoben. Fahrtkosten werden nicht erstattet. Teilnehmer, die nicht dem NTB angehören, zahlen 20,00 €. Abweichende Gebühren werden in den Lehrgangshinweisen genannt. Lehrgangsunterlagen können gegen Kostenerstattung erworben werden.

Bankverbindung Turnkreis Friesland-Wilhelmshaven:

Volksbank Jever

IBAN: DE78 2826 2254 5026 3570 08

BIC: GENODEF1JEV

1.4 Verlängerung der Übungsleiter-Lizenz

Lizenzierte Übungsleiter müssen zur Erhaltung ihres Befähigungsnachweises innerhalb von 4 Jahren so viele besonders anerkannte Lehrgänge (mit * gekennzeichnet) besuchen, dass mindestens 15 Stunden zusammenkommen. Es müssen mindestens 8 fachspezifische Lehrgangseinheiten in der Verlängerung enthalten sein. Die Verlängerungsbescheinigung kann nur bei aktiver Beteiligung am Lehrgang ausgestellt werden.

Zum Ablauf der 4-jährigen Gültigkeitsdauer ist der Übungsleiterausweis zusammen mit den Lehrgangsbescheinigungen direkt an die

Landesturnschule des NTB

Postfach 148

49302 Melle

zu schicken. Nach Eintragung der Verlängerung in den Ausweis sollte der Übungsleiter seinem Verein dies zur Kenntnis geben, damit eine aktuelle Kopie von dort an die Geschäftsstelle des KSB bzw. SSB gegeben werden kann.

2. Lehrgänge (nach Fachbereichen gegliedert)

2.1 Eltern/Kindturnen

18.01.2020 (Sa) „Bewegung im Abenteuerland“ *

- | | |
|--------------------------|---|
| Turnhalle | 1. Thema: Cowboy und Indianer |
| Grundschule | 2. Thema: Farben, Formen, Zahlen |
| Sande | |
| Am Markt 27 | - Bewegungs- und Gerätelandschaften |
| 26452 Sande | - Einsatz von Alltags- und Kleinmaterialien |
| | - Bewegungsspiele/-lieder |
| 13.00 – 17.30 Uhr | - Mitmachgeschichten |
| | - Fingerspiele |
| | - Entspannungsgeschichten und -massagen |

Kinder 3 – 8 Jahre

Referentin: Angela Früsmer

Leitung/Meldung an: Angela Früsmer

Bitte 3,00 € Unkostenbeitrag für Lehrgangsunterlagen mitbringen.

* Anerkennung Lizenzverlängerung: 6 LE zur Verlängerung ÜL-Lizenz Stufe 1 (C)

2.1 Eltern/Kindturnen

15.03.2020 (So) Neue Ideen im Verein: Turnpicknick (Sportpicknick)

Offenes Familienangebot

Sporthalle wird
noch bekannt
gegeben
26441 Jever

Diverse Bewegungsangebote und Spiele für die ganze Familie.

Lehrgangsinhalt:

10.00 - 14.30 Uhr Planung und Aufbau

- Planung, Ideen, Konzept

- Öffentlichkeitsarbeit

- Einsatz Turntiger

- Gemeinsame Durchführung des Sportpicknicks

10.00 – 17.30 Uhr

14.30 – 16.30 Uhr Praktischer Teil

Spiele und Bewegung für Kinder und ihre Eltern und Interessierte.

Kinder 0 – 12 Jahre

Begegnung und Austausch bei Kaffee, Kaltgetränken und Kuchen in der Cafeteria.

Hier tauschen sich Eltern und ihre Kinder über das Erlebte aus.

Danach erfolgt der Abbau der Stationen und der gemeinsame Abschluss.

Teilnehmerbeitrag: 20,00 Euro für NTB-Mitglieder,

Nichtmitglieder zahlen 25,00 Euro.

Ein Mittagsimbiss und Getränke sind im Teilnehmerbetrag enthalten.

Anerkennung: 8 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung für:

Lizenzen des Niedersächsischen Turner-Bundes e.V.

- ÜL C-Lizenz DOSB Eltern-Kind/ Kleinkindturnen

- ÜL C-Lizenz DOSB Kinderturnen

- ÜL C-Lizenz DOSB Freizeitsport mit Jugendlichen

- ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

Anmeldeschluss: 09.03.2020

Referent: Gerd Ihben-Djurken

Leitung/Meldung an: Angela Früsmer Tel. 04461/7597921

2.1 Eltern/Kindturnen

12.09.2020 (Sa) Bewegung im Abenteuerland - *

Thema: Weltreise - Teil 2

Turnhalle
Grundschule
Sande

In diesem Lehrgang bewegen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen in unterschiedlichen Ländern.

- Am Markt 27
26452 Sande
- Bewegungs- und Gerätelandschaften
 - Einsatz von Alltags- und Kleinmaterialien
 - Bewegungsspiele/-lieder
 - Mitmachgeschichten
 - Entspannungsgeschichten und -massagen

13.00 – 17.30 Uhr

Kinder 4 – 10 Jahre

Referentinnen: Angela Früsmer und Ute Wilken

Leitung/Meldung an: Angela Früsmer

Bitte 3,00 € Unkostenbeitrag für Lehrgangsunterlagen mitbringen.

*Anerkennung Lizenzverlängerung: 6 LE zur Verlängerung ÜL-Lizenz Stufe 1 (C)

2.1 Eltern/Kindturnen

14.11.2020 (Sa) Aufwärm- und kleine Spiele

Turnhalle
Grundschule
Sande
Am Markt 27
26452 Sande

Das Aufwärmen im Sport schützt vor Verletzungen und mit einer erwärmten Muskulatur können bessere Leistungsergebnisse erzielt werden. Kleine Spiele können ohne große Vorbereitung während der Übungsstunde durchgeführt werden. Partner- und Gruppenspiele führen zu einem sozialen-integrativen Miteinander.

13.00 – 17.30 Uhr

Bei koordinativen Spielen wird unter anderem die Differenzierungs-, Reaktions-, Orientierungs-, Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit geschult. Ziel ist es auch die motorischen Fähigkeiten zu unterstützen.

Inhalt:

- Erläuterung und Bedeutung von Aufwärm- und kleinen Spielen
- Aufwärmspiele
- Fang- / Lauf- / Staffelspiele
- Spiele mit Ball
- Mannschaftsspiele
- Aufwärmspiele mit Musik, -unterschiedlichen Materialien
- Erlebnis- und Kooperationsspiele
- Koordinationsspiele

Alter: Kinder 4-10 Jahre

Referentin: Angela Früsmer
Leitung/ Meldung an: Angela Früsmer

Bitte 3,00 Euro Unkostenbeitrag für Lehrgangsunterlagen mitbringen.

Anerkennung: 6 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung für:
Lizenzen des Niedersächsischen Turner-Bundes e.V.
- ÜL C-Lizenz DOSB Eltern-Kind/ Kleinkindturnen
- ÜL C-Lizenz DOSB Kinderturnen
- ÜL C-Lizenz DOSB Freizeitsport mit Jugendlichen
- ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

2.2 Kinder/Jugend

**07.02. –
09.02.2020
(Fr./Sa./So)**

Turnhalle
Grundschule
Sande und
Vereinsheim des
TuS Sande
Am Markt 27
26452 Sande

Beginn: 17.00 Uhr
(mit Übernachtung)
Ende: ca. 15.00
Uhr am Sonntag

Siebdrucklehrgang für Anfänger und Fortgeschrittene

Vielleicht hast du Interesse an diesem Klassiker! Seit 1990 treffen sich Interessierte für Siebdruck in Sande um ihre T-Shirts zu bedrucken und Ideen in Farbe umzusetzen. Der Siebdrucklehrgang in Friesland ist für alle, die schon immer mal ein paar T-Shirts mit eigenen Motiven bedrucken wollten oder einfach nur wissen wollen, wie man seine graphischen Ideen weiter verarbeiten kann.

Der Inhalt dieses Lehrganges ist es, mit den Möglichkeiten einer Siebdruckanlage eigene und mitgebrachte Ideen auf einen beliebigen Untergrund, wie zum Beispiel T-Shirts, Plakate, Aufkleber zu bringen.

Als Ideen für Vorlagen dienen Bilder, Grafiken oder Schriftzüge die entworfen werden. Wie die Ideen weiter auf den Bedruckstoff kommen ist Inhalt des Lehrganges und wird an dem Wochenende vermittelt. Wie und womit? - Darum geht es bei diesem Lehrgang im Februar!

Natürlich geht es auch darum viele alte oder dann auch neue Freunde wieder zu treffen und gemütliche Abende zu erleben.

Weitere Info's:

www.siebdruck-lehrgang.de

Referent/in: Peter Bunting
Leitung/Meldung an: Peter Bunting



**27.03. (Fr.) –
30.03.2020 (Mo)**

Kreisturnschule
Ausbildung zum Vereinssportassistenten (VSA)
Schwerpunkt Gerätturnen

Ausbildungsbeschreibung sh. Pkt. 3.2 **Seite 15**

2.2 Kinder/Jugend

18.04.2020 (Sa)

"Abenteuerspielplatz Turnhalle" *

Gerätekombinationen mal anders für Kinder und Jugendliche.

Turnhalle
Grundschule
Sande
Am Markt 27
26452 Sande

Der Lehrgang beschäftigt sich mit den Möglichkeiten, die Geräte und Hilfsmittel einer normal ausgerüsteten Halle mal anders zu nutzen, mit den vorhandenen Materialien Gerätekombinationen aufzubauen, die nicht alltäglich in einer Turnstunde geboten werden. Bei der Überlegung für solche neueren Versionen zur Gestaltung von Turngeräten kommen mehrere Faktoren zusammen, die man sich erst einmal überlegen muss.

14.00 – 18.00 Uhr

Über das normale Angebot einer Übungsstunde hinaus sollen solche Gerätekombinationen Spannung, Wagnis und Risiko für die Übenden bieten. Weiterhin lernen die Teilnehmer ihre Grundtätigkeiten zu verbessern. Durch das spielerische Betätigen an den verschiedenen Angeboten können die Teilnehmer unbemerkt ihre Wahrnehmung, Motorik usw. schulen.

Hierfür muss man wichtige Maßnahmen entwickeln, die dann die Gerätekombination wieder sicher machen. Ganz wichtig, wenn man mehrere Geräte zweckentfremdet und neu zusammenstellt. Sowohl die vielen Möglichkeiten als auch die Sicherheitsmaßnahmen sind Inhalt dieses Lehrgangs.

Referent/in: Peter Bünting

Leitung/Meldung an: Peter Bünting

* Teilnahme wird mit 5 LE angerechnet

2.3 Gerätturnen

Januar 2020

Mariengymnasium
Sporthalle
Schulgang 2
26441 Jever
20.00 - 22.00 Uhr

Arbeitstagung Gerätturnen

Lehrgangsführung: Jeanette Weigert

Februar 2020

Mariengymnasium
Sporthalle
Schulgang 2
26441 Jever

Fortbildungslehrgang für Turnerinnen/Trainer *

Effektive Erwärmungsprogramme-Kraftaufbauprogramme
Gymnastik: Förderung der aktiven Beweglichkeit
Bodenakro, Barren: Kippen, Rückschwünge
Balken: Rad, Bogengang, Drehungen
HIT-Konditionstraining

9.30 - 14.00 Uhr

Referentin: Jeanette Weigert, Joy Bredehorn
Leitung/Meldung an: Jeanette Weigert

Kosten: Trainer 20 €, Turnerinnen: 10 €

*Teilnahme wird mit 5 LE zur Verlängerung Trainer C Lizenz angerechnet.

Frühjahr 2020

10.00 - 14.00 Uhr

Der Ort stand bei
Redaktionsschluss
noch nicht fest -
sh. [www.turnkreis-
friesland-whv.de](http://www.turnkreis-friesland-whv.de)

Kampfrichterfortbildung

Es werden Änderungen, Ergänzungen, Neuerungen
Lizenzrecht für das Wettkampfsjahr 2020 besprochen.

Referentin: Verena Mielke (A-Lizenz)
Leitung/Meldung an: Jeanette Weigert (B-Lizenz)

Kosten: 10 €/Teilnehmer

2.3 Gerätturnen

**07.03. (Sa) +
08.03.2020 (So)**

„Turnforum“ für Turnerinnen/Trainer *

Turnhalle TuS
Oestringen
Zum Huntsteert 1
26419 Schortens

Inhalte:

Im modernen Gerätturnen gibt es Turnaktionen, die immer wiederkehren. Welche das sind und wie wichtig sie für das Turnen sind, wird in diesem Workshop vermittelt. Weiterhin werden Elemente nach ihren signifikanten Strukturmerkmalen untersucht, die entsprechenden Turnaktionen zugeordnet und die zur Befähigung notwendigen Trainingsübungen abgeleitet. Kraft und Beweglichkeit sind hier entscheidend.

Ausschreibung bitte
anfordern unter:
otw@turnkreis-
friesland-whv.de

Referentin: Iris Buttkus (Trainerin A Gerätturnen weiblich)
Leitung/Meldung an: Jeanette Weigert

* Teilnahme wird 10 LE Trainer C angerechnet.

**Sommer
2020**

Kampfrichter C-Ausbildung * Gerätturnen weiblich

Ausbildungsbeschreibung: sh. Pkt. 3.2. **Seite 16**

2.4 Trampolinturnen

Herbst 2020

genauer Termin und
Ort stand bei
Redaktionsschluss
noch nicht fest -
sh. [www.turnkreis-
friesland-whv.de](http://www.turnkreis-friesland-whv.de)

Trampolin-Grundausbildung

Minitramp, Doppelminitramp *

Dieser Lehrgang behandelt die Themen: Rechtsgrundlagen, Aufbau der Geräte, Aufwärmtraining, Einweisung in die Sprünge Hocke bis Salto, Hilfestellung.

Samstag: Trampolin-Grundausbildung

Sonntag: Minitramp, Doppelminitramp

Referent: NN

Leitung/Meldung an: Thorsten Holzinger

*Teilnahme wird mit 5 LE zur Verlängerung ÜL-Lizenz Stufe 1 angerechnet.

2.5 Team-Gym

Frühjahr 2020

genauer Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest - sh. www.turnkreis-friesland-whv.de

Sporthalle

TuS Oestringen
Zum Huntsteert 1
26419 Schortens

„ Akrobatische Elemente / Trampolin und Air Track“ *

Inhalte: Überschläge, Flick-Flack, Salto vorwärts und rückwärts mit und ohne 1/2 Drehung, die ersten Wege zur Schraube vorwärts und rückwärts

Leitung/Meldung an: Marion Riedel-Brummack

*Teilnahme wird mit 5 LE zur Verlängerung ÜL-Lizenz Stufe 1 angerechnet.

2.6 Frauen, Gymnastik, Tanz, Group-Fitness

25.04.2020 (Sa)

Stepp-Aerobic und Cardio-Mix *

STV-SporTVactory
Margaretenstr. 16a
26384 WHV

10.00 – 14.00 Uhr

Inhalte:

Stepp-Aerobic: Vorstellung der Möglichkeiten von 2-3 verschiedenen Levels in einer Stunde. Wie verändere ich Choreographien von leicht zu mittel und schwer.

Cardiostyle: Ein Mix aus den beliebtesten Groupfitness-Angeboten. Wechsel der Elemente aus Fatburner, Stepp-Aerobic, FitBo und Bodystyling miteinander kombiniert.

Bitte mitbringen: Getränke, Verpflegung, Handtuch, Hallenschuhe und Schreibutensilien. Warm- und Kaltgetränke sind auch vor Ort käuflich zu erhalten. Duschen vorhanden.

Referentinnen: Steffi Hurbanek und Evelyn Veith

Leitung/Meldung an: Evelyn Veith

*Teilnahme wird mit 5 LE zur Verlängerung ÜL-Lizenz Stufe 1 angerechnet.

16.05.2020 (Sa) **Fitness-Zirkel** *

Turnhalle
Grundschule am
Harlinger Weg 6
26441 Jever

Dieses Ganzkörper-Workout ist ideal für Fitness-Ziele
Lehrgangsbeschreibung sh. Pkt. 3.1 **Seite 14**

9.30 - 13.30 Uhr

2.7 Turnen der Älteren, Senioren

21.11.2020 (Sa) **Eigenmassage bei Rückenbeschwerden** *

City-Sport-Treff
Bülowstr. 13 - 15
26384 WHV

Rückenschmerzen werden überwiegend durch spezielle Punkte in der Muskulatur (myofasziale Triggerpunkte) verursacht. Diese Punkte können selbst gefunden und behandelt werden.

9.00 – 13.00 Uhr

Wir empfehlen bequeme Kleidung zu tragen und bitten um Sportschuhe mit heller Sohle, Kugelschreiber, wenn vorhanden Gymnastikmatte, Faszienrolle, Faszienball.

Referent: Habbo Schütz, Physiotherapeut
Leitung/Meldung an: Marion Mallo Saebens

* Teilnahme wird mit 5 LE zur Verlängerung der ÜL-Lizenz Stufe 1 (C und B) angerechnet.

2.8 Gesundheitssport, Wandern

22.02.2020 (Sa) **Entspannter Nacken / lockere Schulter** *

Inhalt:

Turnhalle
Grundschule
Sande
Am Markt 27
26452 Sande

Im Theoriebereich gehe ich auf Nackenbeschwerden und Schulterschmerzen ein. Wie können wir im Gesundheitssport unsere Teilnehmer individuell beraten und schulen, z.B. bei Verspannungen, Dysbalance, Athrose oder Schultererkrankungen. Anhand der Modelwirbelsäule und weiteren Anschauungsmaterial machen wir uns deutlich, welche Strukturen besonders betroffen sind. Weitere wichtige Inhalte dieses Lehrganges sind Körperwahrnehmung, Haltungsschulung, Mobilisation der Schultergelenke und der Halswirbelsäule, Abbau von Schonhaltung/Ausweichmechanismen und Dehnung der entsprechenden Muskulatur, differenziert je nach Erscheinungs- und Erkrankungsbild. Danach erarbeiten wir gemeinsam nackenfreundliche Verhaltensweisen und Bewegungsabläufe. Leichte Kräftigungsübungen der Schulter-Nacken-Armmuskulatur

mit verschiedenen Kleingeräten, mit dem Partner oder in der Gruppe runden diesen Lehrgang ab.

Referentin: Kirsten Scharnowski

Leitung/Meldung an: Elisabeth Ney

* Teilnahme wird mit 5 LE für ÜL-Lizenz Stufe 2 (B) Haltung und Bewegung/HerzKreislauf angerechnet.

3. Lizenzlehrgänge und Übungsleiterausbildungen

3.1 Kooperationslehrgänge

16.05.2020 (Sa)	Fitness-Zirkel *
Turnhalle Grundschule am Harlinger Weg 6 26441 Jever	Dieses Ganzkörper-Workout ist ideal für Fitness-Ziele Turnkreis Friesland-Wilhelmshaven in Kooperation mit der Sportregion KSB Friesland, SSB Wilhelmshaven, KSB Wittmund und dem Turnkreis Wittmund
9.30 - 13.30 Uhr	Inhalt: Jetzt geht`s rund. Zirkeltraining macht schneller, kurbelt die Fettverbrennung an und formt Muskeln. Keine Angst, mit muffigen Turnhallen und Sportlehrern mit Trillerpfeifen hat das nichts mehr zu tun. Zirkeltraining - auch Kreistraining, Circuit-Training, Circle-Training oder Sequenztraining genannt - ist eine sehr effektive Methode, sein Krafttraining oder auch Konditionstraining zu organisieren. Dabei lernt ihr an verschiedenen Stationen in einer vorgegebenen Reihenfolge nacheinander unterschiedliche Übungen. Der „Fitness-Zirkel“ Lehrgang enthält ein ganzheitliches Warm Up, verschiedene Trainingszirkel, sowie verschiedene Cool down Varianten. Referent/in: Marion Riedel-Brummack Leitung/Meldung an: Jeanette Weigert * Anerkennung zur Lizenzverlängerung: 5 LE zur Verlängerung Übungsleiter C und B

3.2 Übungsleiterausbildung

**27.03. (Fr.) –
30.03.2020 (Mo)**

Kreisturnschule

Angebotsbaustein Gerätturnen
Ausbildung zum Vereinssportassistenten



Turnhalle
Grundschule
Sande und
Vereinsheim des
TuS Sande
Am Markt 27
26452 Sande

Beginn:

Fr. 15.00 Uhr

Ende:

Mo. 14.00 Uhr

Zur „Einschulung“ eingeladen sind aktive Turnerinnen und Turner, andere interessierte Jugendliche ab 13 Jahren und alle jung gebliebenen (bspw. Eltern), die Interesse haben, gemeinsam Übungs- und Trainingsstunden zu gestalten.

Die praktischen Angebote in Kindergruppen (kleine Spiele, Aufwärmübungen, Leistungsvoraussetzungen schaffen) stehen bei der Ausbildung im Mittelpunkt, aber auch grundsätzliche Kenntnisse über den Umgang mit Gruppen sowie Hintergründe der Arbeit in einem Verein werden vermittelt.

Die Kreisturnschule (KTS) stellt eine mögliche Einstiegsqualifikation in das Ausbildungssystem des NTB/NTJ dar.

Sie dient der Motivierung und Orientierung, Vorbereitung und Heranführung von Personen, die sich für ein Engagement in einem Verein interessieren. Nach der Ausbildung zum Übungsleiterassistenten in der Kreisturnschule sind die Absolventen in der Lage, unter Berücksichtigung der notwendigen Sicherheitsaspekte eine Gruppe mit zu begleiten, und in Ausnahmefällen nach Anweisung der ÜL über kurze Zeiträume auch eigenständig zu führen.

Die KTS gibt einen Überblick über die gängigen Felder der Vereinsarbeit, qualifiziert für eine unterstützende Tätigkeit sowohl im sportpraktischen, als auch im überfachlichen Bereich und soll die Absolventen dazu motivieren, Aktivitäten auch selbständig zu entwickeln und durchzuführen.

Die Teilnehmer/innen erhalten ein Zertifikat mit dem Titel „Vereinssportassistent“.

Die Lehrgangsgebühr inkl. Verpflegung und Übernachtung beträgt 40,00 €.

Referenten: Marion Riedel-Brummack

Leitung/Meldung an: Peter Bünting

3.2 Übungsleiterausbildung

**Sommer
2020**

genauer Termin
und Ort stand bei
Redaktionschluss
noch nicht fest

Ausschreibung
bitte anfordern
unter:
[otw@turnkreis-
friesland-whv.de](mailto:otw@turnkreis-friesland-whv.de)

Neuausbildung Kampfrichter C *
Gerätturnen weiblich

Vermittelt werden die Wertungsvorschriften für die
Kürstufen
D- und E-Note
Symbolschrift
Voraussetzung: D-Lizenz

Referent/in: Verena Mielke (B-Lizenz),
Leitung/Meldung an: Jeanette Weigert

* Anerkennung zur Lizenzverlängerung: je 2 LE/Lehrgangstag
zur Verlängerung Übungsleiter C

4. Wettkämpfe

Termin	Ort	Thema	Infos und Meldung über:
Frühjahr 2020	Mariengymnasium Sporthalle Schulgang 2 26441 Jever	Power Pokal Leistungsvoraussetzungs- test	otw@turnkreis- friesland-whv.de
Frühjahr 2020	Mariengymnasium Sporthalle Schulgang 2 26441 Jever	Kreisentscheid Kürklasse	otw@turnkreis- friesland-whv.de
September 2020	Mariengymnasium Sporthalle Schulgang 2 26441 Jever	Kreis-Einzelmeisterschaft Final- und Entscheidwettkämpfe Pflicht und Kür	otw@turnkreis- friesland-whv.de
Dezember 2020	Mariengymnasium Sporthalle Schulgang 2 26441 Jever	Friesland Pokal Bezirksoffene Mannschafts- Meisterschaften	otw@turnkreis- friesland-whv.de

5. *Veranstaltungen, Tagungen*

Termin	Art der Veranstaltung	Ort	Beginn
17.12.19 (Di)	Turngala	Nordfrost-Arena, Friedenstr. 103, 26386 Wilhelmshaven	18.30 Uhr
28.12.19 (Sa)	Feuerwerk der Turnkunst	Oldenburg, Große EWE-Arena	19.00 Uhr
29.12.19 (So)	Feuerwerk der Turnkunst	Oldenburg, Große EWE-Arena	14.00 Uhr
29.12.19 (So)	Feuerwerk der Turnkunst	Oldenburg, Große EWE-Arena	19.00 Uhr
21.04.20 (Di)	Kreisturntag	Leiners Hotel, Sande	19.30 Uhr
20.05. (Mi) - 24.05.20 (So)	Erlebnis Turnfest	Oldenburg	
24.05.20 (So)	8. Urwaldlauf	Zetel, Naturfreibad	10.00 Uhr
06.10.20 (Di.)	Treffpunkt.NTB Thema: Mitgliederwerbung und Verbandsinformationen	STV Sportheim Wilhelmshaven 26388 WHV, Flutstr. 130	18.00
14.10. (Mi) - 18.10.20 (So)	Tuju Treff 2020	Wunstorf info: www.tuju-treff.de	

6. Schneesport

18.01.2020 (Sa)
und
25.01.2020 (Sa)

Skilanglauf-Schulung
Skilanglauf-Schulung

NTB/Turnkreis Friesland-WHV

Harz
Sonnenberg

Leitung: Hajo Meiners, Zoppotstr. 3, 38110 Braunschweig,
Tel. (0 53 07) 49 52 90, E-Mail: hajo.meiners@gmx.de

NTB-Mitglieder: 20,00 €

23.02.2020 (So)
bis
04.03.2020 (Mi)

Langlauffreizeit

Abtenau und die Region Dachstein bieten Anfängern und ambitionierten Läufern ca. 170 km Loipe mit allen Schwierigkeitsgraden. Das Gebiet umfasst verschiedene Regionen inkl. der schneesicheren Hochloipe, der Postalm, die durch einen Skibus verbunden sind.

Abtenau
Österreich

Zielgruppe: Erwachsene jeden Alters, die Sport, Fitness und Spaß mit gemeinsamen Erleben der Natur verbinden wollen.

Leistungen:

- Busfahrt im modernen Reisebus
- Unterbringung in DZ mit Bad oder Dusche, WC, Farb-TV, Telefon, Sauna (Hotel „Post“)
- Frühstücksbuffet, abends Menüwahl mit Salatbuffet
- Fremdenverkehrsabgabe
- Täglich Skikurs, Betreuung durch erfahrene Langlauflehrer
- Abendangebot mit Hüttenabend, Materialabend und Methodikschulung möglich!
- Bei ausreichender Teilnehmerzahl Schnupperkurs Skating!
- Ggf. flexible Programmgestaltung z. B. Nordic Walking!

Weitere Informationen auf Anfrage.

Anmeldungen an: Detlev Meiners, Holländerstr. 27, 33428 Marienfeld

Tel. (0 52 47) 40 81 15, E-Mail: d.meiners@t-online.de

Leitung: Detlev Meiners, Hajo Meiners

Kosten: 830,00 € im DZ (115,00 € EZ-Zuschlag)

7. Termine auf einen Blick (nach Datum sortiert)

Frühjahr 2020 10.00-14.00	KampfrichterFortbildung Gerätturnen weiblich * sh. otw@turnkreis-friesland-whv.de
Frühjahr 2020	Power Pokal - Leistungsvoraussetzungstest Gerätturnen Sporthalle Mariengymnasium, Schulgang 2, 26441 Jever
Frühjahr 2020	Kreisentscheid Kürklasse Gerätturnen Sporthalle Mariengymnasium, Schulgang 2, 26441 Jever
Frühjahr 2020	„ Akrobatische Elemente / Trampolin und Air Track“ * Sporthalle TuS Oestringen, Zum Huntsteert 1, 26419 Schortens
Januar 2020 20.00 - 22.00	Arbeitstagung Gerätturnen Sporthalle Mariengymnasium, Schulgang 2, 26441 Jever
18.01.20 (Sa) 13:00 – 17:30	Bewegung im Abenteuerland * Turnhalle Grundschule Sande, Am Markt 27, 26452 Sande
18.01.20 (Sa)	Skilanglauf-Schulung NTB/TK FRI-WHV
25.01.20 (Sa)	Skilanglauf-Schulung NTB/TK FRI-WHV
Februar 2020 9.30-14.00	Fortbildungslehrgang für Turnerinnen/Trainer Sporthalle Mariengymnasium, Schulgang 2, 26441 Jever
07.02. – 09.02.20 (Fr/Sa/So)	Siebdrucklehrgang für Anfänger und Fortgeschrittene Beginn: 17.00 Uhr (mit Übernachtung) Ende: ca. 15.00 Uhr am So. Turnhalle Grundschule und Vereinsh. TuS Sande, Am Markt 27, 26452 Sande
22.02.20 (Sa) 9.00-13.00	Entspannter Nacken / lockere Schulter * Turnhalle Grundschule TuS Sande, Am Markt 27, 26452 Sande
23.02.– 04.03.20	Ski-Langlaufzeit NTB/TK FRI-WHV Abtenau – Österreich
07.03.(Sa) - 08.03.20 (So)	Turnforum 2020 * Turnhalle TuS Oestringen, Zum Huntsteert 1 26419 Schortens sh. otw@turnkreis-friesland-whv.de
15.03.20 (So) 10.00-17.30	Neue Ideen im Verein: Turnpicknick (Sportpicknick) Ort wird noch bekanntgegeben
27.03. (Fr.) - 30.03.20 (Mo)	Kreisturnschule Vereinsheim TuS Sande, Am Markt 27, 26452 Sande
18.04.20 (Sa) 14.00 – 18.00	Abenteuerspielplatz Turnhalle * Turnhalle Grundschule Sande, Am Markt 27, 26452 Sande
21.04.20 (Di) 19.30	Kreisturntag Leiners Hotel, 26452 Sande
25.04.20 (Sa) 10.00 – 14.00	Stepp-Aerobic und Cardio-Mix * STV-SporTVactory, Margaretenstr. 16a, 26384 WHV
16.05.20 (Sa) 9.30-13.30	Fitness-Zirkel Turnhalle Grundschule am Harlinger Weg 6, 26441 Jever

7. Termine auf einen Blick (nach Datum sortiert)

20.05. (Mi) - 24.05.20 (So)	Erlebnis Turnfest Oldenburg
24.05.20 (So) 10.00 Uhr	8. Urwaldlauf Zetel, Naturfreibad
Sommer 2020	Kampfrichter C-Ausbildung Gerätturnen weiblich* sh. otw@turnkreis-friesland-whv.de
Herbst 2020 (Sa/So)	Trampolin-Grundausbildung Minitramp, Doppelminitramp * Ort und Zeit werden noch bekanntgegeben
September 2020	Kreis-Einzelmeisterschaft - Final- und Entscheidwettkämpfe Pflicht und Kür - Gerätturnen Mariengymnasium Sporthalle, 26441 Jever, Schulgang 2
12.09.20 (Sa) 13:00 – 17:30	Bewegung im Abenteuerland * Turnhalle Grundschule Sande, Am Markt 27, 26452 Sande
06.10.20 (Di) 18.00	Treffpunkt.NTB Thema: Mitgliederwerbung und Verbandsinformationen STV Sportheim, Wilhelmshaven
14.11.20 (Sa) 13.00 – 17.30	Aufwärm- und kleine Spiele mit und ohne Geräte * Turnhalle Grundschule Sande, Am Markt 27, 26452 Sande
21.11.20 (Sa) 9.00 – 13.00	Eigenmassage bei Rückenbeschwerden * City-Sport-Treff, Bülowstraße 13 - 15, 26384 Wilhelmshaven
Dezember 2020	Friesland Pokal - Bezirksoffene Mannschafts-Meisterschaften - Gerätturnen Sporthalle Mariengymnasium, Schulgang 2, 26441 Jever

8. Schulferien in Niedersachsen

Weihnachten	23.12.19 - 06.01.20
Winterferien	03.02.20 - 04.02.20
Ostern	30.03.20 - 14.04.20
Pfingsten	22.05.20 / 02.06.20
Sommer	16.07.20 - 26.08.20
Herbst	12.10.20 - 23.10.20
Weihnachten.....	23.12.20 - 08.01.21

9. Kontakte, Anschriften

9.1 Turnkreis Friesland-Wilhelmshaven (in alphabetischer Reihenfolge)

Der Vorstand ist per email zu erreichen unter: vorstand@turnkreis-friesland-whv.de

Name, Vorname	Funktion	Anschrift	Telefon / eMail
Beyer, Doris	Vorsitzende	Hunrichsstr. 10 26388 WHV	04421-501347 vorsitzende@turnkreis-friesland-whv.de adressen@turnkreis-friesland-whv.de
Böhling, Gebhard	stv. Vorsitzender fachliche Arbeit, Fw Männerturnen	Schumannstr. 6 26419 Schortens	04461-5382 Fax 04461-5382 maenner@turnkreis-friesland-whv.de
Bünting, Peter	stv. Vorsitzender Kinder und Jugend FW EDV, Homepage	Daunstr. 1 26452 Sande	04422-991258 jugend@turnkreis-friesland-whv.de webmaster@turnkreis-friesland-whv.de
Früsmer, Angela	FW Kinderturnen	Kämpe 5 26441 Jever	04461-7597921 kinder@turnkreis-friesland-whv.de
Gabriel, Günter	Ehrenvorsitzender	Bernauer Weg 7 26388 WHV	04421-53669 ehrenvorsitz@turnkreis-friesland-whv.de
Gebhardt, Achim	Fw Wandern	Mühlenstr. 48 26316 Varel	04451-5909 wandern@turnkreis-friesland-whv.de
Gieseler, Kristina	Fw Sportakrobatik	Eberswalder Str. 3 26388 WHV	04421-53489 sportakrobatik@turnkreis-friesland-whv.de
Herzke, Dorothee	stv. Vors. Finanzen	Lessingstr. 13 26452 Sande	04422-2282 finanzen@turnkreis-friesland-whv.de
Hinz, Elke	Ehrenvorsitzende	Rüstringer Str. 15 26452 Sande	04422-1365 ehrenvorsitz@turnkreis-friesland-whv.de
Holzinger, Thorsten	Fw Trampolin	Weserstr. 84, 26382 WHV	01573 7732130 trampolin@turnkreis-friesland-whv.de
Körner, Helga	Fw Sportakrobatik	Hermann-Ehlers-Str. 55 26386 WHV	04421-84709 sportakrobatik@turnkreis-friesland-whv.de
Ney, Elisabeth	FW Gesundheitssport	Ulmenweg 79, 26452 Sande	04422-3945 gesundheit@turnkreis-friesland-whv.de
Renken-Tjardes, Herma	Fw Gymnastik- abzeichen	Moorsumer Str. 52 26419 Schortens	04423-7385 04423-709355 gymnastikabzeichen@turnkreis-friesland-whv.de
Riedel-Brummack, Marion	Fw Team Gym	Marco-Polo-Str. 12 26389 WHV	04421-569720 oder 0170 4026 468 teamgym@turnkreis-friesland-whv.de
Rinne, Edith	Fw Presse- und Öffentlichk.-Arb.	Ehm-Welk-Str. 4 26316 Varel	04451-3953 presse@turnkreis-friesland-whv.de
Mallo Saebens, Marion	Fw Frauen und Ältere	Brommystraße 4 26382 WHV	04421-966498 aeltere@turnkreis-friesland-whv.de turnen.aeltere@turnkreis-friesland-whv.de
Scholl, Thomas Dr.	Fw Schneesport	Südergast 1 26441 Jever	04461-5220 schneesport.stv@turnkreis-friesland-whv.de

9.1 Turnkreis Friesland-Wilhelmshaven (in alphabetischer Reihenfolge)

Schönwälder, Michael	Fw Turnspiele	Ebkeriege 26 26316 Varel	04451-960544 oder 0163 6832 020 turnspiele@turnkreis-friesland-whv.de
Tüllmann, Marion	stellv. Vorsitzende Fw Schriftführerin	Tonstraße 27a 26388 WHV	04421-3707499 oder 0151 2279 0663 vorstand@turnkreis-friesland-whv.de protokoll@turnkreis-friesland-whv.de
Veith, Evelyn	Fw Group Fitness	Lübecker Str. 6 26382 WHV	04421-26508 oder 0173 8007 482 groupfitness@turnkreis-friesland-whv.de
Weigert, Jeanette	stv. Vorsitzende Oberturnwartin fachliche Arbeit	Hermannstr. 2 26441 Jever	04461-9170257 otw@turnkreis-friesland-whv.de geraettturnen@turnkreis-friesland-whv.de
Ziergiebel, Bruno	Fw Fahnen	Danziger Str. 38 26340 Zetel	04453-3106 fahnen@turnkreis-friesland-whv.de

9.2 Turn- und Sportverbände

Name	Anschrift	Telefon	Fax
		eMail / Internet	
DTB Deutscher Turner-Bund	Otto-Fleck-Schneise 8 60528 Frankfurt	069-678010	069-67801179 homepage: www.dtb.de/kontakt
DTB Fördergesellschaft	Otto-Fleck-Schneise 10a 60528 Frankfurt	069-67801138	069-672812
NTB Niedersächsischer Turner-Bund - Geschäftsstelle -	Maschstr. 18 30169 Hannover	0511-98097-0	0511-98097-12 eMail: info@NTBwelt.de homepage: www.NTBwelt.de
TSF Turn- und Sportfördergesellschaft	Postfach 6020 30060 Hannover	0511-980978	0511-98097-99 eMail: TSF@NTBwelt.de
NTJ Niedersächsische Turner-Jugend	Maschstr. 18 30169 Hannover	0511-98097-72	0511-98097-12 eMail: info@ntj.de
LTS Landesturnschule Melle	Friedr.-Ludw.-Jahn-Str. 16 49324 Melle	05422-9491-0	05422-949124 eMail: LTS@NTBwelt.de
JBS Jugendbildungsstätte Baltrum	26579 Baltrum	04939-914014	04939-914015 eMail: JBS@NTBwelt.de
Turnbezirk Weser-Ems Vors: H.-D. Scherler	Göbenstr. 6 49076 Osnabrück	0541 430 635	heinz-dieter.scherler@gmx.net
Turnbezirk Weser-Ems Dezentrale Lehrarbeit	Dagmar Schnelle Schulstraße 11 28816 Stuhr-Varrel	Tel. 04221-9463565	E-Mail: Dagmar.Schnelle@NTBwelt.de
Turnkreis Friesland- Wilhelmshaven Vors: Doris Beyer	Hunrichsstr. 10 26382 Wilhelmshaven	04421-501347	Handy: 0163 2400454 vorsitzende@turnkreis-friesland-whv.de
Turnkreis Ammerland Vors.: Helma Vols	Güstrower Weg 5 26121 Oldenburg	0441-2050723	eMail: helma-vols@t-online.de
Turnkreis Wesermarsch Vors.: Brockpähler, Franziska	Roter Sand 13 26969 Butjadingen	04733-8127	E-Mail: franziska.brockpaehler@ewetel.net
Turnkreis Wittmund Vors.: Jörn Lumpe	Fliederweg 5 26409 Wittmund	04462-3480	04462-914-147 eMail: Joern.Lumpe@ewetel.net
DOSB Deutscher Olympischer Sportbund	Otto-Fleck-Schneise 12 60528 Frankfurt	069-67000	069-674906 eMail: dsb-info@dsb.de homepage: www.dsb.de
LSB Landessportbund Niedersachsen	Postfach 3760 30037 Hannover	0511-12680	0511-126890 eMail: info@lsb-niedersachsen.de homepage: www.lsb-niedersachsen.de
Kreissportbund Friesland	Schulstr. 7 26441 Jever	04461-918384	homepage: www.ksb-friesland.de
Kreissportbund Friesland Sportreferentin Daniela Liessmann	Schulstr. 7 26441 Jever	04461-918385	eMail: sportreferentin-liessmann@ksb-friesland.de
Stadtssportbund Wilhelmshaven	Postfach 730 26355 Wilhelmshaven	04421-21166	eMail: ssb.whv@t-online.de homepage: www.ssb-whv.de