

**Lehrgang am Samstag den 19.10.2025**  
**in der Turnhalle Hettingen**  
**Alte Buchener Straße 25**  
**74722 Buchen-Hettingen**

Referent: Rainer Günther

Referent Lehrwesen des Badischen Turner-Bundes

DOSB Ausbilder Diplom

9:00 Uhr Begrüßung der Teilnehmer anschließend

1. Arbeitskreis 1,5 Stunden

**-Allgemeine Erwärmung, Trainerkompetenzen, Erarbeiten von Schlüsselpositionen im Gerätturnen**

Themenbox: Sicherheit, Aufbau, Gerätemanagement, Partnerübungen, Übungsphasen, vorbereitende Übungen.

bis ca. 10:30

(evtl. 5 min Pause)

10:30 Uhr

2. Arbeitskreis 1,5 Stunden

**-Minitramp, Grundlagen, (Einsatzmöglichkeiten), Aktive Hilfestellung, Voraussetzungstraining  
Methodische und didaktische Reihen. Hilfestellung. Übungsphasen.**

Themenbox: Sicherheit, Aufbau, Gerätemanagement.

bis ca. 12:00

**12:00-13:00 Mittagspause**

13:00 Uhr

3. Arbeitskreis 1,5 Stunden

**Die unterschätzte Ressource- Achtsamkeit als Schlüssel zur Resilienz im Sport  
Methodische und didaktische Reihen. Hilfestellung. Übungsphasen.**

bis ca. 14:30

(evtl. 5 min Pause)

14:30 Uhr

4. Arbeitskreis 1,5 Stunden

**Hilfestellung bei akrobatischen Elementen am Schwebebalken / Boden / weitere Geräte,  
(nach Teilnehmerwunsch)**

Themenbox: Sicherheit, Aufbau, Gerätemanagement, gymnastische Grundelemente, akrobatische Elemente,  
Übungsphasen.

bis ca. 16:00

Fragen z.B.

-zu methodischen und didaktischen Reihen

-zu Hilfestellung an verschiedenen Geräten

**17:00 - Ende** Abschlussbesprechung und Ausgabe der Lehrgangsbestätigungen

Die Kosten für den Lehrgang belaufen sich für MNTG Mitglieder auf 40 Euro und für Nichtmitglieder (Turngaufremde) auf 65 Euro. **Für eine erfolgreiche Anmeldung müssen die Kontodaten des Vereins und die Abbuchungs-Erlaubnis vorliegen.** Abmeldungen sind bis zum Anmeldeschluss am **19.10.2025** kostenfrei. Bei Nichtteilnahme wird eine Gebühr von 10 Euro fällig.

Anmeldung: an [mntg-turnen-maennlich@mein.gmx](mailto:mntg-turnen-maennlich@mein.gmx) Anmeldeformular auf der Homepage des Main-Neckar-Turngaus