

A1 Heute gehen wir einkaufen, morgen in den Zoo! Motto-Stunden für das Kinderturnen

Referentin: **Marion Petersen**

Na klar, man kann in der Turnhalle Lebensmittel einkaufen und an der Kasse bezahlen, eine Suppe kochen, einen Kuchen backen, Spinnen und Elefanten treffen und den Hund sportlich auslasten... Dieser Workshop zeigt, wie wir vom Aufwärmspiel bis zum gemeinsamen Abschluss eine besondere Turnstunde gestalten können.

A2 Gleichgewicht und Lernschwäche - Übungen für Vor- und Grundschul Kinder

Referentin: **Nicole Stahmer**

Wenn das Gleichgewichtssystem nicht genügend trainiert ist, wirkt sich das nicht nur auf unsern Bewegungsapparat und dessen Funktion aus, sondern auch auf unsere kognitive Leistung. Im Kindesalter können so Lese-, Rechen- und Rechtschreibschwächen entstehen. Um dem vorzubeugen, können wir im Kinderturnen eine Menge unternehmen.

A3 Eltern-Kind-Turnen: Bewegungslandschaften - immer wieder neu!

Referentin: **Jenny Schlauderbach**

In diesem Workshop werden neue Ideen für Bewegungslandschaften vorgestellt. Dabei liegt der Fokus darauf, wie sich Aufbauten durch kleine Veränderungen immer wieder neu nutzen lassen. So lassen sich Stunden an veränderte Voraussetzungen anpassen, wenn mal wieder alles anders kommt als geplant.

A4 Eltern-Kind-Turnen: Wir turnen gemeinsam - das ist doch klar!

Referentin: **Tine Hauptmann**

"Bald kommt die Osterzeit!" - Dieser Workshop ist als Modellstunde rund um das Thema Ostern geplant. Eltern und Kinder sollen sich gemeinsam an Großgeräten bewegen und dadurch eine "Turn-Me-Time" erleben können.

B1 Rolle, Handstand, Rad für Einsteiger

Referentinnen: **Janine Lindner & Stina Schwarz**

Jedes Kind darf eine Rolle, einen Handstand und auch ein Rad lernen - der Weg dahin ist allerdings nicht immer einfach. In diesem Workshop werden wir anhand methodischer Reihen diese Übungsteile "auseinandernehmen" und gemeinsam (spielerische) Vorübungen erarbeiten und ausprobieren, die allen Kindern den Zugang zu diesen Übungsteilen erleichtern soll.

B2 Wir nehmen, was wir gerade haben... - Alltagsmaterialien im Kinderturnen

Referentin: **Marion Petersen**

Durch den Einsatz von Klobürste, Regenrinne, LKW-Plane, Wäscheklammern, Poker-Chips oder in Scheiben geschnittenen Poolnudeln werden wir Turnstunden lustig und kostengünstig aufpeppen. Kreativität ist gefragt!

B3 Kinderturnen mit übergewichtigen Kindern

Referentin: **Nicole Stahmer**

In diesem Workshop wird gezeigt, wie wir übergewichtige Kinder motivieren können, sich zu bewegen, und ihnen gleichzeitig eine gesunde Ernährung nahebringen können. Wir kombinieren Bewegung, Spiele und Lieder.

B4 Kleine Füße ganz groß

Referentin: **Nicole Stahmer**

Unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers. Damit sie uns ein Leben lang tragen können, fangen wir schon im Kindesalter an, spielerisch unsere Füße zu trainieren. Seid gespannt, was unsere Füße alles können!

C1 Yoga für Vorschulkinder

Referentin: **Janina Horstmeyer**

Kinderyoga ist eine spielerische Yoga-Praxis, die Bewegung, Konzentration und Entspannung fördert. Durch fantasievolle Posen, oft inspiriert von Tieren und Geschichten, können Kinder ihre Kreativität entfalten, ihren Körper bewusst wahrnehmen und Energie abbauen. Kinderyoga stärkt das Selbstbewusstsein und unterstützt die emotionale Ausgeglichenheit auf eine sanfte Weise. Der Workshop beinhaltet eine exemplarische Kinderyoga-Einheit für Vorschulkinder und kann als Impuls für die eigenen Kinderturnangebote dienen.

C2 Family Yoga

Referentin: **Janina Horstmeyer**

Family Yoga ist eine spielerische Yoga-Praxis für Eltern und Kinder, die Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung verbindet. Durch fantasievolle Übungen und Partnerposen wird die Bindung gestärkt, Vertrauen gefördert und Stress abgebaut. Eine gemeinsame Entspannungsphase hilft der Familie, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. Der Workshop beinhaltet eine exemplarische Familienyoga-Einheit und kann als Impuls für die eigenen Eltern-Kind-Turnstunden dienen.

C3 Bodenturnen mit Technik - Radwende, Überschlag (und mehr?)

Referent: **Thomas Eichler**

Eine gute Technik ist wichtig für viele Übungsteile. In diesem Workshop werden die Grundlagen dazu vermittelt. Wir erarbeiten methodische Reihen für Übungsteile wie Radwende/Rondat oder Schritzüberschlag. Dabei gehen wir auf Fragen der Teilnehmenden ein, damit eine direkte Umsetzung der Anregungen in der eigenen Trainingshalle möglich ist.

C4 Effektives Warm-up - erfolgreiches Training

Referent: **Thomas Eichler**

Aufwärmübungen bereiten den Organismus auf die kommende Belastung vor. Der Körper erhält mehr Sauerstoff und Energie, der Bewegungsapparat wird geschmeidiger, Muskeln und Nerven arbeiten besser zusammen. Motivation, Konzentration und Reaktionsvermögen steigen. In diesem Workshop werden grundlegende Kräftigungs- und Dehnübungen und Grundtechniken vermittelt.

D1 Tanzend Lehren - Leichte Tänze für ältere Kinder

Referentin: **Vanessa Straßenburg**

In diesem Workshop geht es um schnell umsetzbare Choreografien: Wir lernen leicht verständliche Tänze, die auf eingängige Musiken abgestimmt sind. Die Schritte sind einfach und können schnell erlernt werden.

D2 Tanztechnik für Fortgeschrittene

Referentin: **Vanessa Straßenburg**

In diesem praxisorientierten Workshop vertiefen wir die Grundlagen der Tanztechnik. Du lernst nicht nur verschiedene Techniken kennen, sondern erhältst auch wertvolle Anregungen, wie du diese in deinen Tanzstunden umsetzen kannst.

D3 Der musikalisch-tänzerische Rahmen beim Kinderturnen

Referentin: **Imke Strank**

Gib deinen Turnstunden einen kreativen Rahmen, der Platz für kleine Geschichten, besondere Lieder, Kindertänze und musikalische Bewegungsspiele bietet! Der Workshop bietet Anregungen für Kindern von ein bis acht Jahren.

D4 Wie gestalte ich Kindertänze?

Referentin: **Imke Strank**

Der Workshop bietet praktische Tipps zum Gestalten von Choreografien zu verschiedenen Kinderliedern. Wir erproben Kriterien für die Musikauswahl und geben Anregungen, wie verschiedene Materialien und Alltagsgegenstände einbezogen werden können. Dabei betrachten wir die Gestaltung von Tanzstunden für Kinder von drei bis zehn Jahren.

E1 Kleine Spiele für Grundschul Kinder

Referent: **Jörg Preetz**

In diesem Workshop werden wir viele kleine Spiele kennenlernen und erproben. Ihr erfahrt etwas über Merkmale und Funktionen von kleinen Spielen und wir versuchen gemeinsam, neue kleine Spiele zu entwickeln.

E2 Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung - wie springt man sicher über Bock oder Kasten?

Referent: **Jörg Preetz**

Bock auf Bock? Idealer Anlauf, kraftvoller Absprung, kontrollierte Flugphase und sichere Landung - aber wie? Wir zeigen Vorübungen, geben methodische Hinweise und praxisnahe Tipps, die das Training mit Bock oder Kasten erleichtern. Auch das Helfen und Sichern werden wir üben! Bock auf Bock!

E3 Ballschule für 5- bis 7-Jährige – eine Einführung

Referent: **Mats Blunck**

Der Workshop vermittelt spielerische und altersgerechte Methoden zur Einführung des Umgangs mit Bällen für Kinder im Alter von fünf bis sieben Jahren. Im Fokus stehen die Förderung koordinativer Fähigkeiten und die erste Auseinandersetzung mit Bällen, sowie praxisorientierte Übungen, die Freude an Bewegung und Sport wecken.

E4 Kreative Spiele mit Weichboden- und Turnmatten - Ideen für 7- bis 12-Jährige

Referent: **Mats Blunck**

Dieser Workshop bietet kreative und vielseitige Einsatzmöglichkeiten für Weichboden- und Turnmatten. Gemeinsam entdecken wir, wie Matten in spielerischen Übungen zur Förderung von Koordination, Kraft und Beweglichkeit genutzt werden können, und erhalten inspirierende Ideen für dynamische Teamspiele.

F1 Das Minitrampolin für Einsteiger

Referentinnen: [Anita Johannson-Horn & Svea Horn](#)

Wie können wir das Minitrampolin in der Grundschule nutzen und in Kinderturnstunden einbauen? Was müssen wir dabei beachten? Auf spielerische, fröhliche Weise werden wir das Minitrampolin mit allen Facetten entdecken und ausprobieren und Ideen für den Einsatz sammeln.

F2 Das Minitrampolin für Fortgeschrittene

Referentinnen: [Anita Johannson-Horn & Svea Horn](#)

Strecksprung, Hocke, Schraube und Salto! Wie nutzen wir dafür das Minitrampolin und was müssen wir dabei beachten? Welche Hilfestellungen sind sinnvoll?

F3 Kraft- und Ausdauertraining mit verschiedenen Materialien

Referentinnen: [Anita Johannson-Horn & Svea Horn](#)

Kraft ist eine zentrale Fähigkeit zur Umsetzung von Bewegungen in unterschiedlichen Situationen. Ist Kraft- und Ausdauertraining wichtig für Kinder und wie kann man es gezielt einsetzen, sodass es den Kindern Spaß macht? Spielerisch werden wir verschiedene Formen des Krafttrainings ausprobieren.

F4 Rauf - Rum - Runter am Reck

Referentin: [Theresa Köpp](#)

Das Turnen am Reck ist nicht einfach und braucht gute Trainingsmethodik. Wir erproben Übungen und Aufbauten zum Erlernen von Aufschwung, Umschwung und Unterschwung.

G2/G4 Tapen - Erstversorgung bei Sportverletzungen

Referentin: [Jenny Schlauderbach](#)

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden stützende und stabilisierende Tapeverbände am Sprunggelenk, Handgelenk und dem Finger anzulegen.

G3 Von der Idee zur Darbietung - Choreografieren mit Fokus

Referent: [Finn Blunck](#)

Der Workshop zur Choreografie im Turnen, Tanz, Akrobatik und TGM/TGW thematisiert, wie man Bilder und Bewegungsabläufe kreiert. Anhand von Videobeispielen wird aufgezeigt, wie man akrobatische und turnerische Elemente harmonisch in die Choreografie einbindet. Durch Fokussierungen bringen wir Darbietungen auf das nächste Level. Dazu gibt es noch jede Menge Tipps, Tricks und neue Ideen und einen gegenseitigen kreativen Austausch. Eigene Choreografien oder Teile davon, die ihr besprechen möchtet, können im Vorfeld an finn.blunck@shtv.de über WeTransfer geschickt werden.