



Grundschule Hehlen



Drei Einrichtungen – eine Kooperation

Sportevent im Trend

Ausschreibung

Freitag, 31.05. und Samstag, 01.06 2024

Einladung und Ausschreibung:

Liebe Sportfreunde!

Zum **50. Mal** laden wir zu unserem **Vereinssportfest**, das zum dritten Mal „**Sportevent im Trend**“ heißt, ein. Zum 26. Mal begehen wir diese Sportveranstaltung gemeinsam mit unserer Schule und **erstmalig** auch mit unseren Kooperationschulen: Halle, Kirchbrak und Ottenstein. Als weiterer Kooperationspartner ist auch der Turnkreis Holzminden wieder dabei. Daher laden wir auch im **Sportfest-Jubiläumsjahr** wieder alle Turnkreisvereine und weitere befreundete Vereine, die gern bei uns sein möchten, ein.

Auch **2024** wollen wir Sport und Bewegung, Herausforderungen und Fairness, Bundesjugendspiele und Sportspiele, Aktionen und Workshops, Spaß und Feiern und so weiter miteinander erleben...

„**Sportevent im Trend**“ ermöglicht allen, die wollen einen oder zwei **Erlebnissporttag(e)** mit vielen unterschiedlichen Angeboten für alle **Altersgruppen**.

Für Rückfragen stehen wir gern zur Verfügung!

Mit freundlichen Grüßen

Dirk Lienig
Vereinsvorsitzender und Sportwart

Angebote 2024

Angebot	Zielgruppe	Tag, Zeit
Gerätturn-Vier-Kampf	Gerät-Turnerinnen und Turner	Freitag ab 17.00 Uhr
Sportlerparty	Jugendliche, Erwachsene	Freitag ab 20.00 Uhr
Trampolinwettkämpfe	Trampolin-Turnerinnen und Turner	Samstag ab 09.30 Uhr
Sporttrends zum Erproben	Jugendliche, Erwachsene	Samstag ab 10.30 Uhr
BJS-Leichtathletikwettbewerb	Kinder im Grundschulalter	Samstag ab 13.00 Uhr
Turnen, wie's den Kleinsten gefällt	Kinder bis zu 4 Jahren + Eltern	Samstag ab 13.00 Uhr
Senioren beim Linedance	Senioren ab 60 Jahren	Samstag um 14.00 Uhr
Leichtathletikwettkämpfe	Kinder, Jugendliche, Erwachsene	Samstag ab 14.00 Uhr
Sportplatz-Erlebniswelt	Kinder, Jugendliche, Eltern	Samstag ab 15.00 Uhr
Kinder beim Linedance	Kinder, Jugendliche, Eltern	Samstag ab 15.30 Uhr
Kinderdisco	Kinder	Samstag ab 16.30 Uhr
Sportlerparty	Jugendliche, Erwachsene	Samstag ab 18.30 Uhr

1. Informations- und Meldeadresse

Vorsitzender Sportwart	Dirk Lienig	Ostlandstraße 17 37619 Hehlen	05533/3732 sport@tc-jahn-hehlen.de
------------------------	-------------	----------------------------------	---------------------------------------

2. Meldungen

- 2.1 Zur Planung unseres Sportfestes bitten wir alle **Vereine/Schulen** den beigefügten **Voranmeldebogen** bis zum **01.05.2024** an uns zurückzusenden oder eine **E-Mail** zu schicken.
- 2.2 Die namentliche Meldung erfolgt ab diesem Jahr ausschließlich in digitaler Form. Hierzu erhalten alle Vereine, die sich vorangemeldet haben, einen AnmeldeLink.
- 3 Nachmeldungen sind am **Freitag, d. 31.05.2024 bis 15.30 Uhr** und am **Samstag, d. 01.06.2024** am Wettkampfbüro möglich.

3. Verpflegung

Der Festausschuss des TC Jahn Hehlen wird ein **umfangreiches Getränke- und Verpflegungsangebot zu günstigen Preisen** anbieten und trägt damit zum entsprechenden **Sportfestambiente** bei. Dabei versuchen wir, Einweggeschirr so weit wie möglich zu vermeiden und setzen neben herkömmlichen Speisen zunehmend mehr auf gesunde Ernährung.

Die **Einnahme mitgebrachter Speisen und Getränke** sind an unseren Verpflegungsständen und den aufgestellten Sitzgelegenheiten **nicht erlaubt**.

4. Siegerauszeichnungen

- 4.1 TeilnehmerInnen, die sich an Wettkämpfen/Wettbewerben beteiligen, erhalten eine Siegerauszeichnung.
- 4.2 Die drei ersten Sieger der jeweiligen Wettkämpfe erhalten zusätzlich eine Urkunde.
- 4.3 SchülerInnen erhalten Teilnehmer-, Sieger- oder Ehrenurkunden für die Teilnahme an den Bundesjugendspielen.

5. Startgeld

- 5.1 Das Startgeld für „**Sportevent im Trend**“ beträgt **pro Person 7,00 €**. ÜbungsleiterInnen und Interessierte, die sich an den **Workshops „Sporttrends zum Erproben“** beteiligen, bezahlen pro Workshop **3,00 €** und müssen sich über die **Turnkreis-Ausschreibung** anmelden. ÜbungsleiterInnen erhalten eine **Anerkennung von 4 Stunden für ihre ÜL-Lizenz**.
- 5.2 **Zeltlagerteilnehmer** erhalten ein **Frühstück**. Hierfür berechnen wir **pro Person 4,00 €**.
- 5.3 Alle Schulkinder der Grundschule Hehlen, Mitglieder Hehlerer Vereine sowie Hehlerer Bürger, die sich aktiv an unserer Veranstaltung beteiligen, bezahlen kein Startgeld.
- 5.4 Die beteiligten Kooperationsschulen bezahlen eine Kostenpauschale in Höhe von 2,50 € pro Schüler*in.
- 5.5 Jeder auswärtige Partner überweist das Startgeld bis zum **01.06.2024** auf das angegebene Vereinskonto. Abweichungen werden erstattet oder nach der Veranstaltung aktualisiert in Rechnung gestellt. Jeder Verein erhält nach der Veranstaltung eine Kostenübersicht.

VR-Bank in Südniedersachsen eG IBAN: DE38 2606 2433 0008 9433 70

Betreff: 50. Sportevent im Trend und eigener Vereinsname

Personen, die an den Angeboten „Sporttrends zum Erproben“ teilnehmen, zahlen das Startgeld dafür direkt an den Turnkreis Holzminden.

6. Sportangebote:

6.1 Gerätturnen:

Zeitplan/Ort: Freitag, 31.05.2024 → Turn- und Gymnastikhalle
17.00 Uhr Einturnen für Turnerinnen und Turner
17.30 Uhr Kampfrichterbesprechung → Gemeinschaftsraum I
18.00 Uhr Begrüßung, Wettkampfbeginn Turnerinnen und Turner
Siegerehrung: Nach Beendigung aller Turnwettkämpfe und deren Auswertung
→ Wiese vor der Turnhalle

Bemerkungen:

In diesem Jahr werden die Wettkämpfe **vereinsweise in Riegen** durchgeführt, nicht aber nach Wettkämpfen getrennt. Auf diese Weise wollen wir Betreuungsstress bei den Übungsleitenden vermeiden. In der Riegenliste wird der weitere Gerätewechsel aufgeführt sein. 2024 bieten wir ein Mixed aus neuen und bisherigen Wettkampfprogrammen an. AK-Stufen und P-Stufen haben denselben Ausgangswert (Bsp. AK 7 = 10+7 Punkte, P7 = 7 Punkte). Beachtet bitte, welche Übungen an welchen Geräten ausgeschrieben sind! Ebenso stehen Kürübungen sowohl im weiblichen als auch im männlichen Bereich im Angebot! Auf diese Weise wollen wir neben der Förderung des Nachwuchses im Gerätturnen auch den Leistungsträgern eine attraktivere Plattform zur Beteiligung geben.

Gerätspezifische Besonderheiten:

Boden:

Gerätturnen weiblich:

Das **Bodenturnen** findet auf einer Fläche von 6 x 12 Metern statt.

Gerätturnen männlich:

Das Bodenturnen findet auf einer **18-m langen Tumblingbahn** statt.

Schwebebalken:

Die Höhe des Schwebebalkens beträgt für alle Turnerinnen eine Höhe von 0,90 m ab Mattenkante (Niedersprungmatten/Turnmatten).



Grundschule Hehlen



Sprung:

Gerätturnen weiblich:

- G1 → Weichbodenmatte 0,30 m
- G2 → Weichbodenmattenberg 0,60 m und Anlauf auf 3 kleinen Kästen
- G3/G4 → Weichbodenmattenberg 0,90 m
- LK 4 → Tisch Höhe 1,10 – 1,20 m

Gerätturnen männlich:

- AK 5-7 → Weichbodenmatte 0,30 m
- AK 8 → Weichbodenmattenberg 0,60 m und Anlauf auf 3 kleinen Kästen
- LK 1-3 → Tisch Höhe 1,10 – 1,20 m

Barren:

Die Barrenhöhe und -breite darf beliebig eingestellt werden.

Reck:

Gerätturnen weiblich:

Am Reck ist die Schlaufenübung nicht zugelassen. Die Reckhöhe entspricht den Angaben des Aufgabenbuches.

In der LK 4 wird kein Barren, sondern nur Reck geturnt. (Ausgangswert 15 Punkte)

Nachfolgend Übung ist zu präsentieren:

- Kippaufschwung, Hüftabzug vorwärts in den Stand 1,0 Punkte
- Hüftaufzug über den Klimmhang in den Stütz vl 1,0 Punkte
- Hüft-Umschwung vorwärts 1,0 Punkte
- Hüft-Umschwung rückwärts 1,0 Punkte
- Abgang: wahlweise: freier Felgunterschwingung,
An/Aufgrätschen-Felgunterschwingung,
An-/Aufbücken-Felgunterschwingung in den Stand 1,0 Punkte

Gerätturnen männlich:

Bei den P-Stufen sind die Angaben des Aufgabenbuches zu beachten. AK-Stufen und Kürübungen sind am Spannreck vorzutragen.

Kampferichte:

Ab 5 Wettkämpfer/Wettkämpferinnen pro Verein ist ein Kampfrichter zu stellen. Bei mehr als 10 Teilnehmerinnen/Teilnehmern sind zwei Kampfrichter zu melden. Gibt es Vereine, die gern starten möchten, aber nicht über genügend Kampfrichter verfügen, so ist dieses mit der Meldung kundzutun. Sicher kann eine Lösung gefunden werden.

Wettkampfklassen Gerätturnen männlich						
Wk.-Nr.	Klasse	Jahrgang	Boden	Sprung	Barren	Reck
3105	Schüler D	2018 und jünger	AK 5-8	AK 5-8	P1 – P8 AK 5-8	P1 – P8 AK 5-8
3107	Schüler C	2016 und 2017	AK 5-8	AK 5-8	P1 – P8 AK 5-8	P1 – P8 AK 5-8
3109	Schüler B	2014 und 2015	AK 5-8	AK 5-8	P1 – P8 AK 5-8	P1 – P8 AK 5-8
3111	Schüler A	2012 und 2013	AK 5-8	AK 5-8	P1 – P8 AK 5-8	P1 – P8 AK 5-8
3113	Jugend C	2010 und 2011	P5 – P8 AK 5-8	P7 – P8 AK 5-8	P4 – P8 AK 5-8	P4 – P8 AK 5-8
3113 Kür	Jugend C	2010 und 2011	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
3115	Jugend B	2008 und 2009	P5 – P8 AK 5-8	P7 – P8 AK 5-8	P4 – P8 AK 5-8	P4 – P8 AK 5-8
3115 Kür	Jugend B	2008 und 2009	LK 2	LK 2	LK 2	LK 2
3117	Jugend A	2006 und 2007	P5 – P8	P7 – P8	P4 – P8	P4 – P8
3117 Kür	Jugend A	2006 und 2007	LK 2	LK 2	LK 2	LK 2
3119	offene Klasse	2005 und älter	P5 – P8	P7 – P8	P4 – P8	P4 – P8
3119 Kür	offene Klasse	2005 und älter	LK 1	LK 1	LK 1	LK 1



Grundschule Hehlen



Wettkampfklassen Gerätturnen weiblich						
Wk.-Nr.	Klasse	Jahrgang	Boden	Sprung	Balken	Reck
3205	Schülerinnen D	2018 und jünger	G1 – G4	G1 – G4	G1 – G4	G1 – G4
3207	Schülerinnen C	2016 und 2017	G1 – G4	G1 – G4	G1 – G4	G1 – G4
3209	Schülerinnen B	2014 und 2015	G1 – G4	G1 – G4	G1 – G4	G1 – G4
3209 Kür	Schülerinnen B	2014 und 2015	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
3211	Schülerinnen A	2013 und älter	G1 – G4	G1 – G4	G1 – G4	G1 – G4
3211 Kür	Schülerinnen A	2012 und 2013	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
3213 Kür	Jugend C	2010 und 2011	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
3215 Kür	Jugend B	2008 und 2009	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
3217 Kür	Jugend A	2006 und 2007	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
3219 Kür	offene Klasse	2005 und älter	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4

6.2 Trampolinturnen

Zeitplan/Ort: **Samstag, 01.06.2024 → Turnhalle**
 09.30 Uhr Einturnen für Trampolinturnerinnen und -turner
 10.00 Uhr Kampfrichterbesprechung → Gemeinschaftsraum I
 10.30 Uhr Begrüßung, Wettkampfbeginn, anschließend Siegerehrung
 → Wiese vor der Turnhalle

Bemerkungen: Die Anforderungen entsprechen den P-Stufen des DTB (2015).
 Es können die Übungen der Schwierigkeitsstufen P2 - P8 geturnt werden.

Kampfgerichte: Ab **5 TeilnehmerInnen** pro Verein ist **ein Kampfrichter** zu benennen. Bei mehr als **10 TeilnehmerInnen** sind **zwei Kampfrichter** zu stellen. Gibt es Vereine, die gern starten möchten, aber nicht über Kampfrichter verfügen, so ist dieses mit der Meldung kundzutun. Sicher kann eine Lösung erzielt werden.

Anforderungen: Von den Turnern/Turnerinnen werden eine Pflicht- und eine Kürübung präsentiert. Der Wettkampf wird an **zwei Wettkampfgeräten (ULTIMATE)** ausgetragen.

Wettkampfklassen Trampolinturnen männlich								
Wk.-Nr.	Klasse	Wk.-Nr.	Klasse	Jahrgang	Übung	Kür	Gerät	Gerät
2105	Schüler D	2205	Schülerinnen D	2018 und jünger	P 2 – P 6	X	1	2
2107	Schüler C	2207	Schülerinnen C	2016 und 2017	P 2 – P 6	X	1	2
2109	Schüler B	2209	Schülerinnen B	2014 und 2015	P 2 – P 6	X	1	2
2111	Schüler A	2211	Schülerinnen A	2012 und 2013	P 2 – P 6	X	1	2
2113	Jugend C	2213	Jugend C	2010 und 2011	P 2 – P 6	X	1	2
2115	Jugend B	2215	Jugend B	2008 und 2009	P 2 – P 6	X	1	2
2117	Jugend A	2217	Jugend A	2006 und 2007	P 2 – P 6	X	1	2
2119	offene Klasse	2219	offene Klasse	2005 und älter	P 2 – P 6	X	1	2

6.3 Senioren-Special ab 60 Jahre heißt 2024 "Linedance"

Zeitplan/Ort: **Samstag, 01.06.2024**
 → **Aula**
 In der Zeit von 14.30 – 15.30 Uhr bieten wir einen Einblick in das Thema Linedance, das seniorengerecht aufbereitet sein wird und Einzug in jeden Turn- und Sportverein halten sollte.

Bemerkungen: Dieses Angebot bietet unser NTB-Referent Michael Vehst an.



Grundschule Hehlen



6.4 Leichtathletik – Wettbewerb (Bundesjugendspiele) und Wettkämpfe

Zeitplan:

um 12.30 Uhr
ab 12.45 Uhr
um 13.00 Uhr
ab 14.00 Uhr

Samstag, 01.06.2024 → Leichtathletikanlagen

Kampfrichterbesprechung → Gemeinschaftsraum I
Ausgabe der Wettkampfunterlagen (vereinsweise) → Wettkampfbüro
Begrüßung, Erwärmung, Einweisung und Start der Bundesjugendspiele
leichtathletische Mehrkämpfe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ort:

ca. 16.30 Uhr
ca. 17.30 Uhr

Leichtathletikanlagen
Siegerehrung der Bundesjugendspiele (Leichtathletikwettbewerb)
Siegerehrung der Leichtathletikwettkämpfe

Kampfgerichte:

Ab 5 TeilnehmerInnen pro Verein ist ein Kampfrichter/Helfer zusammen mit der Hauptmeldung zu benennen. Bei mehr als 15 TeilnehmerInnen sind zwei Kampfrichter/Helfer zu stellen.

Organisation:

Die TeilnehmerInnen der Bundesjugendspiele absolvieren ihre Aufgaben im Klassenverband.
Teilnehmende am Leichtathletikwettkampf führen ihre Aufgaben in eigener Verantwortung, ohne Riegenbildung durch.
Grundschulkinder müssen **zuerst den Grundschul-Wettbewerb** durchlaufen, bevor sie, wenn sie möchten, zusätzlich am Leichtathletik-Wettkampf teilnehmen.

Bundesjugendspielwettbewerb:

Der Leichtathletikwettbewerb besteht aus einem Vierkampf im Schnelllaufen, Springen, Werfen und im Ausdauerlauf. Er ersetzt den bisherigen Bundesjugendspielwettkampf. Die Wertung erfolgt klassenweise pro Schule nach den Bedingungen der Ausschreibung für die Bundesjugendspiele 2024. Als Disziplinen werden angeboten:
Hindernissprint (Klassen 1 – 4)
Kleine Sprünge (Klassen 1+2), Wechselsprünge (Klassen 3+4)
Fensterwurf (Klassen 1+2), Medizinballstoß 2kg (Klassen 3+4)
Fransportlauf (Klassen 1 – 4)

Wettkampfklassen Leichtathletikwettbewerb - Bundesjugendspiele

Wk.-Nr.	Klasse	Teilnehmende	Lauf	Sprung	Wurf	Ausdauer
4301	Schulklasse 1	Mädchen und Jungen	X	X	X	X
4302	Schulklasse 2	Mädchen und Jungen	X	X	X	X
4303	Schulklasse 3	Mädchen und Jungen	X	X	X	X
4304	Schulklasse 4	Mädchen und Jungen	X	X	X	X

Wettkämpfe:

Grundsätzlich orientieren wir uns an den Wettkampfrichtlinien des NTB/NLV. Die Hinweise der Kampfrichterbesprechung gelten als verbindlich.

Altersklassen:

Die Altersklassen der Wettkämpfe sind so konzipiert, dass sie die Anforderungen für das Deutsche Sportabzeichen berücksichtigen.

Bemerkungen:

Die Mehrkämpfe werden als Dreikampf ausgeschrieben. Der Weitsprung findet für alle TeilnehmerInnen aus der Absprunzzone statt.
Die Disziplinen der Leichtathletikwettkämpfe orientieren sich im **Jugend- und Erwachsenenbereich** an den **Anforderungen** für das **Deutsche Sportabzeichen**.



Grundschule Hehlen



Teilnehmereinteilung Leichtathletik-Mehrkämpfe:

Männlich								
Wk.-Nr.	Klasse	Jahrgang	Lauf	Weit-sprung	Stand-Weit-Sprung	Wurf	Kugel	Schleu-derball
1105	Schüler D	2018 u. jünger	50 m	X	-	80 g	-	-
1107	Schüler C	2016 und 2017	50 m	X	-	80 g	-	-
1109	Schüler B	2014 und 2015	50 m	X	-	80 g	-	-
1111	Schüler A	2012 und 2013	50 m 50 m	X X	- -	200 g 80 g	- -	- -
1113	männl. Jgd. C	2010 und 2011	50 m 50 m	X X	- -	- -	4,00 kg 3,00 kg	1,0 kg 1,0 kg
1115	männl. Jgd. B	2008 und 2009	100 m 100 m	X X	- -	- -	5,00 kg 4,00 kg	1,0 kg 1,0 kg
1117	männl. Jgd. A	2006 und 2007	100 m 100 m	X X	- -	- -	6,00 kg 5,00 kg	1,0 kg 1,0 kg
1119	Männer I	2005 und 1994 – 2004	100 m 100 m	X X	- -	- -	6,00 kg 7,26 kg	1,0 kg 1,0 kg
1130	Männer II	1975 bis 1993	100 m	X	X	-	7,26 kg	1,0 kg
1150	Männer III	1965 bis 1974	50 m	X	X	-	6,00 kg	1,0 kg
1165	Männer IV	1955 bis 1964	50 m	X	X	-	5,00 kg	1,0 kg
1170	Männer V	1945 bis 1954	50 m	X	X	-	4,00 kg	1,0 kg
1175	Männer VI	1944 und älter	30 m	X	X	-	3,00 kg	1,0 kg

Weiblich								
Wk.-Nr.	Klasse	Jahrgang	Lauf	Weit-sprung	Stand-Weit-Sprung	Wurf	Kugel	Schleu-derball
1205	Schülerinnen D	2018 u. jünger	50 m	X	-	80 g	-	-
1207	Schülerinnen C	2016 und 2017	50 m	X	-	80 g	-	-
1209	Schülerinnen B	2014 und 2015	50 m	X	-	80 g	-	-
1211	Schülerinnen A	2012 und 2013	50 m 50 m	X X	- -	200 g 80 g	- -	- -
1213	weibl. Jgd. C	2010 und 2011	50 m	X	-	-	3,00 kg	1,0 kg
1215	weibl. Jgd. B	2008 und 2009	100 m	X	-	-	3,00 kg	1,0 kg
1217	weibl. Jgd. A	2006 und 2007	100 m	X	-	-	3,00 kg	1,0 kg
1219	Frauen I	2005 und 1994 – 2004	100 m	X	-	-	4,00 kg	1,0 kg
1230	Frauen II	1975 bis 1993	100 m	X	X	-	4,00 kg	1,0 kg
1235	Frauen III	1965 bis 1974	100 m	X	X	-	4,00 kg	1,0 kg
1240	Frauen IV	1955 bis 1964	50 m	X	X	-	4,00 kg	1,0 kg
1245	Frauen V	1945 bis 1954	50 m	X	X	-	3,00 kg	1,0 kg
1250	Frauen VI	1944 und älter	30 m	X	X	-	2,00 kg	1,0 kg

7. Sporttrends zum Ausprobieren – Aktiv-Workshops

Zeitplan/Ort:

Angebote:

Samstag, 01.06.2024 → Gymnastikhalle, Aula, Klassenräume

Die Aktivworkshops richten sich an Jugendliche, junge und ältere Erwachsene, die sich durch die Angebote inspirieren lassen möchten. Die Dauer umfasst jeweils 45 Minuten.

Diesen Programmteil richten wir in Kooperation mit dem NTB-Kreis Holzminden aus.



Grundschule Hehlen



Nach Belieben kann man an einem oder an mehreren Workshops teilnehmen. Übungsleitende können sich bis zu vier Stunden zur Verlängerung ihrer Übungsleiterlizenz anerkennen lassen.

Vereine können Angebote, wie diese schalten. Wir geben euch dazu Informationen oder haben entsprechende Sportgruppen bereits selbst in unserem Verein integriert.

<u>Durchgang/Zeit</u>	<u>Workshop/Thema</u>	<u>Zielsetzung</u> <u>Zielgruppe</u>	<u>Ort- Dauer</u>
I Start: 10.30 Uhr	1 Tabata NTB Referentin: Brinja Weiglein	Tabata Intervall-Training ist hochintensiv und nicht nur im Moment der Belastung. Auch nach der Trainingseinheit braucht der Körper Zeit zur Regeneration. Beim Tabata-Training wird die Fettverbrennung angekurbelt und der Kalorienverbrauch steigt. Kraftausdauer und das Herz-Kreislauf-System profitieren von den kurzen Maximalbelastungen. Zielgruppe: 16-61 +/- (w – m – d)	Gymnastik- halle 45 Minuten
	2 CIRCL Mobility Referentin: Manuela Galle	Circl Mobility basiert auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung und konzentriert sich auch Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen. Zielgruppe: 17-71 +/- (w – m – d)	Aula 45 Minuten
	3 Ganzkörperworkout Referent: Denis Murach-Schulze	Im Ganzkörperworkout erfährst du, wie dein Körper fitter, agiler und standhafter werden kann. Die Übungen werden nach Schwierigkeitsgraden differenziert angeboten. Damit ist es egal, ob sich Anfänger oder Profis beteiligen. Jeder bestimmt sein eigenes Level. Zielgruppe: 15-51 +/- (w – m – d)	Klassen- raum 45 Minuten
II Start: 11.30 Uhr	4 Dehn- und Mobilisationstraining für Vielsitzer NTB Referentin: Brinja Weiglein	Gerade Menschen die viel sitzen leiden häufig an Rückenschmerzen. Diese sind durch gezielte Übungen, die in diesem Workshop aufgezeigt werden, in den Griff zu bekommen. In dieser Einheit werden die Hauptverkürzungspunkte des Körpers (Beinrückseite, Brustmuskulatur und Hüftbeuger) in endgradige Dehnungen geführt und durchmobilisiert, um Rückenschmerzen vorzubeugen.	Gymnastik- halle 45 Minuten
	5 Zuma Gold Referentin: Manuela Galle	Zumba Gold ist ideal für aktive Ältere, die nach bisherigen Zumba-Erfahrungen nun die gemäßigte Intensität suchen. Mit den Inhalten sollen Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination optimiert, Herz-Kreislauf aktiviert und die allgemeine Fitness verbessert werden. Zielgruppe: 51-91 +/- (w – m – d)	Aula 45 Minuten
	6 Qigong Referent: Denis Murach- Schulze	Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Finde deine innere Ruhe, verbessere deine Lebensqualität und baue physische, wie psychische Spannungen ab. Zielgruppe: 51-91 +/- (w – m – d)	Klassen- raum 45 Minuten



Grundschule Hehlen

III Start: 12.30 Uhr	7 Blackrolltraining NTB Referentin: Brinja Weiglein	Das Training mit der „Blackroll“ oder auch Faszirolle soll Abhilfe von negativen Empfindungen, wie Schmerzen, verschaffen. Es soll die Leistungsfähigkeit im Sport erhöhen. Durch gezielte Druckausübung in den jeweiligen Übungen kann man die Nährstoffversorgung in einzelnen Körperpartien verbessern. Zielgruppe: 17-71 +/- (w – m – d)	Gymnastikhalle 45 Minuten
	8 Zumba Referentin: Manuela Galle	Bei regelmäßiger Teilnahme am Zumba-Programm kannst du deine Ausdauer steigern, die Koordination verbessern, an Energie gewinnen und die Muskulatur stärken. Ganz nebenbei purzeln die Pfunde und du verbrennst eine Menge an Kalorien. Dabei stehen der Spaß und die Leidenschaft an der Musik aber stets im Vordergrund. Zielgruppe: 15-51 +/- (w – m – d)	Aula 45 Minuten
	9 Dehnen und Stretchen Referent: Denis Murach-Schulze	Es wird mit einem sehr leichten Aufwärmen und Lockern der gesamten Körpermuskulatur durch sanftes Kreisen der Gelenke gestartet. Im Hauptteil des Kurses dehnen wir jede Muskelgruppe im Körper mit verschiedenen Ausführungen und Haltungen. Das Dehnen erfolgt mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit verschiedenen Hilfsmitteln oder als Partnerübung. Zum Abschluss wird der Körper entspannt abgelegt und wir ziehen und strecken Gelenke und Muskulatur. Zielgruppe: 17-71 +/- (w – m – d)	Klassenraum 45 Minuten
IV Start: 13.30 Uhr	10 Body-Styling NTB Referentin: Brinja Weiglein	Body-Styling ist eine Fitness-Methode, bei der das gesamte Erscheinungsbild und das körperliche Wohlbefinden verbessert werden. Das Training dient in erster Linie dazu, den Körper attraktiv zu formen und zu straffen. Für Kenner wird es Elemente aus Freetics, Aerobic und dem Bodyweight-Programm geben. Zielgruppe: 15-51 +/- (w – m – d)	Gymnastikhalle 45 Minuten
	11 Paartanz Referent: Michael Vehst	Das gemeinsame Tanzen mit Partner gehört seit jeher zu dem Amusement der Menschen. Hier erfährst du, wie du die Freude steigern kannst. Ein Beispiel von das: „Geht auch im Turnverein!“ Zielgruppe: 35-75 +/- (w – m – d)	Aula 45 Minuten
	12 Rückenfit Referent: Denis Murach-Schulze	Präventive Programme, wie „Rücken-Fit“ zielen mit speziellen Bewegungsformen auf die Vermeidung und Reduzierung von Rückenschmerzen. Durch die gezielte Bewegung der Funktionseinheiten der Wirbelsäule soll vor allem die Muskulatur gekräftigt werden. Eine ausgewogene Stabilität und Balance sind herzustellen. Zielgruppe: 19-91 +/- (w – m – d)	Klassenraum 45 Minuten

8. Erlebnis-Programmpunkte:

8.1 Sportplatz-Erlebniswelt

Zeitplan/Ort:

Samstag, 01.06.2024 → Sportplatz

Ab 15.00 Uhr erwartet euch auf dem Sportplatz eine Erlebniswelt zum Ausprobieren, Lachen, Spaß haben, Anstrengung erleben usw. Ob Wasserbahn, Hüpfburg, Kinderschminken, Airtrack, Fitnessgeräte, Hüpfburg usw. - Hier können alle Kinder eine Menge Spaß erleben.

8.2 Turnen, wie es den Kleinsten gefällt

Zeit/Ort:

Samstag, 01.06.2024 → Turnhalle

In der Zeit von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr haben Kinder bis zu 4 Jahren die Möglichkeit, die Turnhalle zusammen mit ihren Eltern zu erobern. Eine Geräteparcours und kleine Wettbewerbe werden die Wünsche unserer Kleinsten berücksichtigen.

8.3 Linedance for Kids und Ältere

Zeit/Ort:

Samstag, 01.06.2024 → Sportplatz

Ab 15.30 Uhr werden sich Klein und Groß rhythmisch zu bester Anleitung bewegen können und dabei einen Mega-Spaß erleben.

8.4 Partyzeit

Zeit/Ort:

Freitag, 31.05.2024 → Wiese vor der Turnhalle

ab 20.00 Uhr gibt es Partymusik zum Ausklang des ersten Wettkampftages...

8.4.1 Kinderdisco

Zeit/Ort:

Samstag, 01.06.2024 → Sportplatz

ab 16.30 Uhr gibt es Partymusik zur Einstimmung zum Ausklang des Sportfestes für Kids und Teens. Tanzen vom Feinsten geht in die Partyzeit über und wird noch einmal jedem richtig einheizen.

8.4.2 Sportfestparty

Zeit/Ort:

Samstag, 01.06.2024 → Wiese vor der Turnhalle

ab 19.00 Uhr gibt es Partymusik zum Ausklang des Sportfestes für alle.

8.5 Sportbasar

Zeitplan/Ort:

Freitag, 31.05.2024 → Klassenraum der Grundschule

von 18.00 – 19.30 Uhr

Samstag, 01.06.2024 → Klassenraum der Grundschule

ab 17.00 – 18.30 Uhr

Jeder von uns ist im Besitz von Sportkleidung oder verfügt über nicht mehr benötigte Sportaccessoires. Ob T-Shirts, Trainingsanzug, Reckleder, Spikes etc. – Bei uns könnt Ihr Gebrauchtes verkaufen und erwerben.

Wenn ihr selbst etwas zum Verkauf anbieten möchtet, wendet euch bitte bis zum 01.06.2024 an Danny Beckmann (Telefon: 05533/979388).

8.6 Rund ums Zelten

Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bei uns zelten möchten, sind herzlich Willkommen. Auf den Nebenanlagen (hinter der Turnhalle und unterhalb der Gymnastikhalle) stehen Rasenflächen für mitzubringende Zelte zur Verfügung. Das Zelten ist sowohl von Freitag auf Samstag als auch von Samstag auf Sonntag oder für beide Nächte möglich. ZeltlagerteilnehmerInnen werden auch nachts Toiletten und tagsüber einen Duschaum zur Verfügung haben. Die Beaufsichtigung der ZeltlagerteilnehmerInnen liegt in der Verantwortung des meldenden Vereins.

Zeltlagerteilnehmer erhalten ein Frühstück. Hierfür berechnen wir pro Frühstück und Person 3,50 €. Das Frühstück wird als Büfett von 8.30 – 9.30 Uhr angeboten. Die Anmeldung zum Frühstück muss mit dem Hauptmeldebogen erfolgen. Besteck und Geschirr stellen wir!

9. Administratives

9.1 Versicherungsschutz

Alle Aktiven, Helferinnen und Helfer genießen Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung, auch Nichtmitglieder.

9.2 Haftung

Der TC Jahn Hehlen übernimmt keine Haftung für abhanden gekommene Gegenstände.

9.3 Aufsicht

Allen teilnehmenden Vereinsbetreuerinnen und Vereinsbetreuern obliegt die Aufsicht ihrer Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der Ausrichter leistet durch Kampfrichter, Schiedsrichter und sonstige Helferinnen und Helfer organisatorische, nicht aber pädagogische Beaufsichtigung.

9.4 Rauchen und Alkohol

Das Rauchen ist im Rahmen der Veranstaltung in allen Veranstaltungsräumen untersagt. Jugendliche unter 16 Jahren erhalten keinen Alkohol an den Verpflegungsständen.

9.5 Erste Hilfe

Im Falle eines Unfalls oder einer Verletzung sind die Beaufsichtigenden vor Ort unverzüglich zu informieren. Der TC Jahn Hehlen verfügt über eine gut ausgestattete 1.-Hilfe-Ausstattung. Sofern sich ein Unfall ereignen sollte, wird der Rettungswagen ausschließlich durch die Wettkampfleitung informiert.

9.6 Datenschutz

Mit der Anmeldung zur Veranstaltung erklären sich die Teilnehmenden bereit, dass die Darstellung der Teilnahme, der Erfolge oder Bilder (z. B. in Aktion) zur Veröffentlichung auf der Vereinshomepage und in den Druckmedien grundsätzlich erlaubt ist. Die teilnehmenden Vereine sind aufgefordert, nach der DSGVO und dem neuen BDSG (Stand 25. Mai 2018), die Einwilligung ihrer Mitglieder einzuholen.