

**DTB Turn-Talentschul-Trainerfortbildung  
Gerätturnen männlich und weiblich  
am 10.12.2022 in Karlsruhe**



**Anfahrt**

Rudi-Seiter-Turnzentrum  
Am Fächerbad 9  
76131 Karlsruhe

**Zeitplan**

09:30 - 17:00 Uhr

**09:30 - 09:45 Begrüßung**

**09:45 - 11:15 Anke Ganzel** Neuroathletik-Trainerin Sportwissenschaftlerin & Z-Health Performance Spezialistin, NEUROAktiv ([www.neuro-aktive.de](http://www.neuro-aktive.de))

**Neuroathletik**

*Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit den neuronalen Hintergründen von (sportlicher) Bewegung und Schmerz. Mit gezielten individualisierten Übungen hilft sie Leistungssportlern und Alltagsathleten die Kommunikation zwischen Gehirn und Körper zu verbessern und damit den Zugriff auf ungenutzte Ressourcen zu ermöglichen.*

*„Neuroathletiktraining“ Der neurozentrierte Ansatz im Turnen zur Leistungssteigerung, Verletzungsprophylaxe und -rehabilitation sowie zur Überwindung von Blockaden. In diesem Workshop lernen sie die theoretischen Grundlagen sowie erste praktische Einblicke in das Neuroathletiktraining kennen.*

**11:30 - 13:00 Isabelle Zwirtz** langjährige Trainerin im Nachwuchs bei der KRK  
Trainer B, Sportwissenschaftlerin, Geschäftsleiterin  
Sportverein, seit 2013 als Trainerin im Nachwuchs tätig

**Goneta Dervisholli** langjährige Trainerin im Nachwuchs bei der KRK  
Trainer A, Sportwissenschaftlerin, Lehramtsstudentin,  
& seit 2016 als Trainerin im Nachwuchs tätig

**Holmnahe Elemente: Freier Felg- u. Bückumschwung rw**

*Vom Schaffen körperlicher Voraussetzungen über methodische Stationen bis hin zur Gesamtbewegung der holm-nahen Elemente „Freie Felge“ und „Bücke“.*

13:00 - 13:45 Mittgaspause

**13:45 - 15:15 Julius Riedel** Cheftrainer Nachwuchs männlich bei der KRK, Trainer B,  
Student am KIT, seit 2017 im Nachwuchs & 2020 als  
Cheftrainer bei der KRK tätig

**Schrauben „Drehung um die Längsachse / Schrauben“**

*Vom Entwickeln des Drehens/Schraubens um die eigene Körperlängsachse und der Orientierung im Raum bis hin zur Anwendung in Kombination mit Drehung um die Breitenachse (Salto).*

**15:30- 17:00 Julius Riedel**

**Kurbet**

*DIE zentrale Bewegung im Turnen beginnend mit theoretischen biomechanischen Aspekten über praktische statische Positionsschulung, weiterführend zur dynamischen Körperwelle bis hin zur Abwandlung für vielseitige Funktionen im Turnen.*