

Liebe Turnerinnen und Turner des Turnkreises Friesland-Wilhelmshaven!

Die Corona-Pandemie hat unseren Sport im Jahr 2020 sehr beeinflusst. Viele unserer Lehrgänge und Wettkämpfe konnten im Jahr 2020 nicht durchgeführt werden. Auch im nächsten Jahr müssen wir mit solchen Schwierigkeiten rechnen.

Trotzdem haben wir als Turnkreis mit unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern als Ergänzung zum Lehrgangsplan des NTB wieder ein umfangreiches Lehrgangsprogramm für 2021 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 gehören zur Zielsetzung für unsere Lehrgänge.

Auf unserer Homepage [www.turnkreis-friesland-whv.de](http://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.

Wir hoffen alle, dass die Lehrgänge dann auch stattfinden können. Keiner kann vorhersehen, wie lange Corona noch unseren Sport einschränkt.

Mit den besten Wünschen, dass wir alle gesund durch diese Zeit kommen

Euer Turnkreisteam



## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1.</b>	<b>Allgemeine Lehrgangsinformationen .....</b>	<b>3</b>
1.1	Lehrgangsangebot.....	3
1.2	Lehrgangshinweise/Anmeldung .....	3
1.3	Kosten .....	3
1.4	Verlängerung der Übungsleiter-Lizenz.....	4
<b>2.</b>	<b>Lehrgänge (nach Fachbereichen gegliedert) .....</b>	<b>4</b>
2.1	Eltern/Kindturnen .....	4-8
2.2	Kinder/Jugend .....	9-10
2.3	Gerätturnen .....	11
2.4	Trampolinturnen .....	12
2.5	Team-Gym.....	12
2.6	Frauen, Gymnastik, Tanz, Group- Fitness .....	13-14
2.7	Turnen der Älteren, Senioren .....	14-15
2.8	Gesundheitssport, Wandern.....	16
<b>3.</b>	<b>Lizenzlehrgänge und Übungsleiterausbildungen .....</b>	<b>16</b>
3.1	Kooperationslehrgänge.....	16
3.2	Übungsleiterausbildung .....	17-18
<b>4.</b>	<b>Wettkämpfe.....</b>	<b>18</b>
<b>5.</b>	<b>Veranstaltungen, Tagungen.....</b>	<b>19</b>
<b>6.</b>	<b>Schneesport .....</b>	<b>19</b>
<b>7.</b>	<b>Termine auf einen Blick (nach Datum sortiert) .....</b>	<b>20-21</b>
<b>8.</b>	<b>Schulferien in Niedersachsen.....</b>	<b>21</b>
<b>9.</b>	<b>Kontakte, Anschriften .....</b>	<b>22</b>
9.1	Turnkreis Friesland-Wilhelmshaven.....	22-23
9.2	Turn- und Sportverbände.....	24

### **Impressum:**

Inhalt und Planungsdaten:	Jeanette Weigert (OTW) Doris Beyer (Vorsitzende)
Gestaltung:	Edith Rinne (Fw Presse und Öffentlichkeitsarbeit)
Internetdarstellung:	Peter Bünting (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](http://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](http://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.

Für die Verlängerung der Lizenz können die Unterlagen digital eingereicht werden. Bitte hierzu einfach eine E-Mail (Ferah.Aslan@NTBwelt.de) mit kurzem Text und Anhang. Hinweis: Bitte die entsprechende(n) Lizenz(en) und die Fortbildungsnachweise als eine PDF anhängen.

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**

---

**Frühjahr 2021** „Kinderyoga“ \*

Jever

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

Referentin: Sonja Wegener  
Leitung/Meldung an: Jeanette Weigert  
otw@turnkreis-friesland-whv.de  
\* Teilnahme wird mit 5 LE zur Verlängerung ÜL-Lizenz C angerechnet.

**10.00-14.00 Uhr**

---

## 2.1 Eltern/Kindturnen

---

**06.02.2021 (Sa) „Bewegtes Lernen“ im Kinderturnen \***

Turnhalle  
Grundschule  
Sande  
Am Markt 27  
26452 Sande

**Thema:** Besser lernen durch Bewegung

**Inhalt:**

Lesen, Schreiben, Rechnen mit dem ganzen Körper.

- Erläuterung zwischen Lernen und Bewegung
- Bewegungsübungen, die das Denken fördern
- Förderung von Beweglichkeit, Reaktions-, Orientierungs-

**13.00 – 17.30 Uhr**

Rhythmus- und Umstellungsfähigkeit

- macht Lernen ganzheitlich erfahrbar
- unterstützt Denkprozesse und stärkt motorische Fähigkeiten
- erhöht Konzentrations- und Merkfähigkeit

- Bewegung schult Wahrnehmung und Kreativität

- Körperliche Aktivität hilft Kindern mit Stress und Aggressionen besser umzugehen und ermöglicht soziale Kontakte

Kinder 1. - 4. Klasse Grundschule

Bitte 3,00 € Unkostenbeitrag für Lehrgangsunterlagen mitbringen.

Referentin: Angela Früsmer und Ute Wilken

Leitung/Meldung an: Angela Früsmer

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

---

## 2.1 Eltern/Kindturnen

**14.03.2021 (So) Neue Ideen im Verein: Turnpicknick (Sportpicknick)**  
Offenes Familienangebot

Ort wird noch  
bekannt gegeben

**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 erfolgen 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: 09.03.2021

Referent: Gerd Ihben-Djurken

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

## 2.1 Eltern/Kindturnen

---

**Herbst 2021** „Kinderyoga“ \*

Jever

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

Referentin: Sonja Wegener  
Leitung/Meldung an: Jeanette Weigert  
otw@turnkreis-friesland-whv.de

\* Teilnahme wird mit 5 LE zur Verlängerung ÜL-Lizenz C angerechnet.

---

**25.09.2021 (Sa)** „Bewegte Abenteuer“ im Kinderturnen \*

Turnhalle  
Grundschule  
Sande

Am Markt 27  
26452 Sande

**13.00 – 17.30 Uhr**

1. Thema: Sommerolympiade  
2. Thema: Winterolympiade

**Inhalt:**

- Bewegungs- und Gerätelandschaften
- Einsatz von Alltags- und Kleinmaterialien
- Bewegungsspiele/-lieder
- Mitmachgeschichten
- Entspannungsgeschichten und -massagen

Kinder 6 – 10 Jahre

Bitte 3,00 € Unkostenbeitrag für Lehrgangsunterlagen mitbringen.

Referentinnen: Angela Früsmer und Ute Wilken  
Leitung/Meldung an: Angela Früsmer

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

---

## 2.1 Eltern/Kindturnen

---

### 20.11.2021 (Sa) „Bewegte Abenteuer“ im Kinderturnen \*

Turnhalle  
Grundschule  
Sande  
Am Markt 27  
26452 Sande

1. Thema: Winterzeit
2. Thema: Natur entdecken/erleben drinnen und draußen

**Inhalt:**

- Bewegungs- und Gerätelandschaften
- Einsatz von Alltags- und Kleinmaterialien
- Bewegungsspiele/-lieder
- Mitmachgeschichten
- Entspannungsgeschichten und -massagen

**13.00 – 17.30 Uhr**

Alter: Kinder 4 - 8 Jahre

Bitte 3,00 Euro Unkostenbeitrag für Lehrgangunterlagen mitbringen.

Referentinnen: Angela Früsmer und Ute Wilken

Leitung/ Meldung an: Angela Früsmer

Anerkennung: 6 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung für ÜL-Lizenzstufe 1 (C)

---



## 2.2 Kinder/Jugend

---

**12.02. –  
14.02.2021  
(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](http://www.siebdruck-lehrgang.de)

Referent: Peter Bunting  
Leitung/Meldung an: Peter Bunting



---

**26.03. (Fr.) –  
29.03.2021 (Mo)**

### Kreisturnschule

Ausbildung zum Vereinssportassistenten (VSA)  
Schwerpunkt Gerätturnen

Ausbildungsbeschreibung sh. Pkt. 3.2 Seite 17

---

**17.04.2021 (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.

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: Peter Bünting

Leitung/Meldung an: Peter Bünting

\* Teilnahme wird mit 5 LE angerechnet

---

## 2.3 Gerätturnen

---

**Frühjahr 2021**

**Trainer C-Helferlehrgang Gerätturnen**

genauer Termin und Ort stand bei

... bildet den Einstieg in die helfende Tätigkeit im Gerätturnen

Redaktionsschluss noch nicht fest

Ab 13 Jahre

sh. [www.turnkreis-friesland-whv.de](http://www.turnkreis-friesland-whv.de)

Referentin: Jeanette Weigert / Marion Riedel-Brummack  
Leitung/Meldung an: Jeanette Weigert

---

**Frühjahr 2021**

**Turnakademie: Workshop für Turnerinnen und Trainerinnen \***

Mariengymnasium Sporthalle Schulgang 2 26441 Jever

Inhalt: Aufbauprinzipien und Grundlagen für den Wettkampfbereich im Gerätturnen

Referentin: Iris Buttkus (Trainerin A Gerätturnen weiblich)  
Jeanette Weigert

**Sa. 10 - 18 Uhr**  
**So. 10 - 14 Uhr**

Leitung/Meldung an: Jeanette Weigert

\*Teilnahme wird mit 10 LE (Sa) und 5 LE (So) zur Verlängerung Trainer C Lizenz angerechnet.

---

**April 2021**

**Kampfrichter aus und -fortbildung  
Gerätturnen weiblich**

Jever

Es werden Änderungen, Ergänzungen, Neuerungen  
Lizenzertalt für das Wettkampfsjahr 2021 besprochen.

Der genaue Ort stand bei

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

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

Kosten: 10 €/Teilnehmer

---

**10.00 - 14.00 Uhr**

## 2.4 Trampolinturnen

---

### Herbst 2021

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

---

### Herbst 2021

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

### „ 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

Sporthalle

TuS Oestringen

Zum Huntsteert 1

26419 Schortens

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

---

**08.05.2021 (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 16**

**9.30 - 13.30 Uhr**

---

**Sommer 2021**      **Fit mit Kind: Mama Fitness**      \*

Grundschule  
Cleverns  
Am Friesenwall 6  
26441 Jever

Inhalt:  
Mutter sein und fit bleiben, das ist eine Herausforderung für jede frisch gebackene Mutter. Wie gelingt es mir, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und mich wohl zu fühlen? Wie halte ich mich im Alltag fit? Was kann ich für meine Haltung und meine Figur tun? Das sind Fragen, die viele beschäftigen. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwächen und der Wunsch nach einer strafferen Figur sind gute Gründe für ein Muskel- und Ausdauertraining als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags.

**10.00.-14.00 Uhr**

Referentin:              Sonja Wegener  
Leitung/Meldung an: Jeanette Weigert

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

---

**13.02./14.02.2021**      **Me(e)hr Balance für Körper und Geist**      \*

voraussichtlich  
ehem. Grundschule  
Horumersiel  
Kiebitzhörn 13  
26434 Wangerland

Referentin:      Marion Riedel-Brummack und Ulrike Klingenberg  
Leitung/Meldung an:      Marion Riedel-Brummack

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

---

## 2.6 Frauen, Gymnastik, Tanz, Group-Fitness

---

**Herbst 2021**                      **Me(e)hr Balance für Körper und Geist**    \*

voraussichtlich  
ehem. Grundschule  
Horumersiel                      Referentinnen:                      Marion Riedel-Brummack und  
Kiebitzhörn 13                      Ulrike Klingenberg  
26434 Wangerland                      Leitung/Meldung an:                      Marion Riedel-Brummack

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

---

## 2.7 Turnen der Älteren, Senioren

---

~~16.01.2021~~ (Sa)                      **„Hocker - Sitzgymnastik“**                      \*

Der Termin wird  
verschoben, ein  
neuer Termin steht  
noch nicht fest.

Inhalte:  
Ziel ist es, Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität zu  
stärken und wieder in Bewegung zu kommen. Wecken des  
Körperbewusstseins, Grenzen entdecken und Grenzen  
überwinden. Selbstbewusstsein finden und aufbauen.

City-Sport-Treff                      5, 00 € Mitglieder des NTB / 20 € Nichtmitglieder  
Bülowstr. 13 - 15                      Es wird empfohlen, bequeme Kleidung zu tragen, erbeten sind  
26384 WHV                      Sportschuhe mit heller Sohle.

**9.00 - 13.00 Uhr**                      Referentin:                      Marion Mallo Saebens  
Leitung/Meldung an:                      Marion Mallo Saebens

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

---

## 2.7 Turnen der Älteren, Senioren

---

<b>12.06.2021 (Sa)</b> Turnhalle Grundschule Sande Am Markt 27 26452 Sande	<b>Gedächtnis- und kleine Spiele für Ältere *</b> „Wer rastet, der rostet“ oder Körper, Geist und Seele fit halten Inhalte: Um aktiv und gesund älter zu werden, ist es im Rahmen der ganzheitlichen Förderung der Gesundheit sinnvoll, die geistige und körperliche Fitness zu verbinden. Sport und Bewegung fördern die Hirndurchblutung und die Kombination von Denken und Bewegen wirkt sich positiv auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit aus. Mit vielseitigen Gedächtnisübungen in Kombination mit geeigneten und altersgerechten Bewegungs- und Koordinationsaufgaben ist das Ziel, Körper und Geist fit zu halten ohne Überforderung. Durch das soziale Miteinander und dem Spaß an den Übungen wird das physische und psychische Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl gestärkt. Alle Übungen und Spiele lassen sich auch einzeln auf unterschiedliche Altersgruppen anpassen und als kleine Einheiten in den Stunden einbauen.  Referentinnen: Angela Früsmer und Ute Wilken Leitung/Meldung an: Marion Mallo Saebens  Bitte 3,00 Eur Unkostenbeitrag für Lehrgangsunterlagen mitbringen. * 6 Lerneinheiten(LE) zur Verlängerung ÜL-Lizenz Stufe 1 (C)
<b>20.11.2021 (Sa)</b> City-Sport-Treff Bülowstr. 13 - 15 26384 WHV	<b>Eigenmassage bei Rückenbeschwerden *</b> Rückenschmerzen werden überwiegend durch spezielle Punkte in der Muskulatur (myofasziale Triggerpunkte) verursacht. Diese Punkte können selbst gefunden und behandelt werden.  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**

---

- 2021** Es wird im Bereich Gesundheitssport auf jeden Fall in 2021 ein Lehrgang stattfinden.
- Aufgrund der derzeitigen Situation können wir aber noch keinen Termin benennen. Sobald wir nähere Informationen dazu haben, wird es auf der Homepage des Turnkreises und in der hiesigen Presse veröffentlicht werden.
- 

## **3. Lizenzlehrgänge und Übungsleiterausbildungen**

### **3.1 Kooperationslehrgänge**

---

- 08.05.2021 (Sa)** **Fitness-Zirkel** \*
- Dieses Ganzkörper-Workout ist ideal für Fitness-Ziele
- Turnhalle  
Grundschule am  
Harlinger Weg 6  
26441 Jever
- 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.

Referentinnen: Marion Riedel-Brummack

Leitung/Meldung an: Jeanette Weigert

\* Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung Übungsleiter C und B

---



**26.03. (Fr.) –  
29.03.2021 (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 selbstständig zu entwickeln und durchzuführen.

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

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

Referentin: Marion Riedel-Brummack  
Leitung/Meldung an: Peter Bünting

---

### 3.2 Übungsleiterausbildung

**April 2021**

**Kampfrichter aus und -fortbildung  
Gerätturnen weiblich**

Jever

Es werden Änderungen, Ergänzungen, Neuerungen  
Lizenzertalt für das Wettkampfsjahr 2021 besprochen.

Der genaue Ort  
stand bei

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

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

Kosten: 10 €/Teilnehmer

**10.00 - 14.00 Uhr**

### 4. Wettkämpfe

Termin	Ort	Thema	Infos und Meldung über:
<b>Juni 2021</b>	Mariengymnasium Sporthalle Schulgang 2 26441 Jever	<b>Kiebitz Cup</b> Wettkampf Gerätturnen Trainingswettkampf	Ausschreibung: <a href="mailto:turnen@mtv-jever.de">turnen@mtv-jever.de</a>
<b>Herbst 2021</b>	Mariengymnasium Sporthalle Schulgang 2 26441 Jever	<b>Kreis-Einzelmeisterschaft Final- und Entscheidungswettkämpfe Pflicht und Kür</b>	Ausschreibung: <a href="mailto:turnen@mtv-jever.de">turnen@mtv-jever.de</a>
<b>Winter 2021</b>	Mariengymnasium Sporthalle Schulgang 2 26441 Jever	<b>Friesland Pokal Bezirksoffene Mannschafts- Meisterschaften</b>	Ausschreibung: <a href="mailto:turnen@mtv-jever.de">turnen@mtv-jever.de</a>

## 5. Veranstaltungen, Tagungen

Termin	Art der Veranstaltung	Ort	Beginn
31.03.21 (Mi)	Feuerwerk der Turnkunst	Oldenburg, Große EWE-Arena	17.00 Uhr
01.04.21 (Do)	Feuerwerk der Turnkunst	Oldenburg, Große EWE-Arena	14.00 Uhr + 19.00 Uhr
29.06.21 (Di)	Kreisturntag	Bürgerhaus Schortens	19.30 Uhr
20.10. (Mi) - 24.10.21 (So)	Tuju Treff 2021	Wunstorf info: www.tuju-treff.de	
20.01.2022	Turngala	Nordfrost-Arena, Friedenstr. 103, 26386 Wilhelmshaven	18.30 Uhr



## 6. Schneesport

**23.10.2021 (Sa) bis** **Skilanglauf-Schulung** NTB/Turnkreis Friesland-WHV

**30.10.2021 (Sa)** Wer den gesamten Trainer C inklusive aller Lerneinheiten machen möchte, müsste zwei Tage vorher anreisen. Angeboten werden mehrere Module: Trainer C (NTB-Lizenz), Übungsleiter-Grundstufe (IVZI\_Lizenz), Übungsleiter-Fortbildung (IVZI\_Lizenz), Schneesport in der Schule (in Zusammenarbeit mit dem Kultusministerium), Übungsleiter-Lizenz-Verlängerung (IVZI\_Lizenz).

**Schnalstal in Südtirol**

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

## 7. Termine auf einen Blick (nach Datum sortiert)

<b>Frühjahr 2021</b>	<b>Kinderyoga *</b> Jever
<b>Frühjahr 2021</b>	<b>Trainer C-Helferlehrgang Gerätturnen</b> Friesland
<b>Frühjahr 2021</b>	<b>Turnakademie: Workshop für Turnerinnen und Trainerinnen</b> Sporthalle Mariengymnasium, Schulgang 2, 26441 Jever
<del>16.01.21 (Sa)</del> → 9.00-13.00	Der Termin wird verschoben, ein neuer Termin steht noch nicht fest. <b>„Hocker - Sitzgymnastik“ *</b> City-Sport-Treff, Bülowstr. 13 - 15, 26384 WHV
<b>06.02.21 (Sa)</b> 13:00 – 17:30	<b>„Bewegtes Lernen“ im Kinderturnen *</b> Turnhalle Grundschule Sande, Am Markt 27, 26452 Sande
<b>12.02. – 14.02.21</b> (Fr/Sa/So)	<b>Siebdrucklehrgang für Anfänger und Fortgeschrittene</b> <b>Beginn:</b> 17.00 Uhr (mit Übernachtung) <b>Ende:</b> ca. 15.00 Uhr am So. Turnhalle Grundschule und Vereinsh. TuS Sande, Am Markt 27, 26452 Sande
<b>13.02./14.02.21</b>	<b>Me(e)hr Balance für Körper und Geist *</b> Wangerland
<b>14.03.21 (So)</b> 10.00-17.30	<b>Neue Ideen im Verein: Turnpicknick (Sportpicknick)</b> Ort wird noch bekanntgegeben
<b>26.03. (Fr.) - 29.03.21 (Mo)</b>	<b>Kreisturnschule</b> Vereinsheim TuS Sande, Am Markt 27, 26452 Sande
<b>April 2021</b>	<b>Kampfrichter- und -fortbildung Gerätturnen weiblich</b> sh. otw@turnkreis-friesland-whv.de
<b>17.04.21 (Sa)</b> 14.00 – 18.00	<b>Abenteuerspielplatz Turnhalle *</b> <b>Turnhalle Grundschule Sande, Am Markt 27, 26452 Sande</b>
<b>08.05.21 (Sa)</b> 9.30-13.30	<b>Fitness-Zirkel *</b> Turnhalle Grundschule am Harlinger Weg 6, 26441 Jever
<b>Sommer 2021</b>	<b>Fit mit Kind: Mama Fitness *</b> Jever
<b>Juni 2021</b>	<b>Kiebitz Cup Wettkampf Gerätturnen Trainingswettkampf</b> Sporthalle Mariengymnasium, Schulgang 2, 26441 Jever
<b>12.06.21 (Sa)</b> 13.00 – 17.30	<b>Gedächtnis- und kleine Spiele für Ältere *</b> Turnhalle Grundschule Sande, Am Markt 27, 26452 Sande
<b>29.06.21 (Di)</b> 19.30	<b>Kreisturntag</b> Bürgerhaus Schortens

## 7. Termine auf einen Blick (nach Datum sortiert)

<b>25.09.21</b> (Sa) 13:00 – 17:30	<b>„Bewegte Abenteuer“ im Kinderturnen *</b> Turnhalle Grundschule Sande, Am Markt 27, 26452 Sande
<b>Herbst 2021</b>	<b>Kinderyoga *</b> Jever
<b>Herbst 2021</b>	<b>Trampolin-Grundausbildung Minitramp, Doppelminitramp *</b> Ort und Zeit werden noch bekanntgegeben
<b>Herbst 2021</b>	<b>Me(e)hr Balance für Körper und Geist</b> Wangerland
<b>Herbst 2021</b>	<b>„Akrobatische Elemente / Trampolin und Air Track“ *</b> Sporthalle TuS Oestringen, Zum Huntsteert 1, 26419 Schortens
<b>Herbst 2021</b>	<b>Kreis-Einzelmeisterschaft - Final- und Entscheidwettkämpfe Pflicht und Kür - Gerätturnen</b> Mariengymnasium Sporthalle, 26441 Jever, Schulgang 2
<b>23.10.</b> (Sa) - <b>30.10.21</b> (Sa)	<b>Skilanglauf-Schulung</b> NTB/TK FRI-WHV Schnalstal in Südtirol
<b>20.11.21</b> (Sa) 13:00 – 17:30	<b>„Bewegte Abenteuer“ im Kinderturnen *</b> Turnhalle Grundschule Sande, Am Markt 27, 26452 Sande
<b>20.11.21</b> (Sa) <b>9.00 – 13.00</b>	<b>Eigenmassage bei Rückenbeschwerden *</b> City-Sport-Treff, Bülowstraße 13 - 15, 26384 Wilhelmshaven
<b>Winter 2021</b>	<b>Friesland Pokal - Bezirksoffene Mannschafts-Meisterschaften - Gerätturnen</b> Sporthalle Mariengymnasium, Schulgang 2, 26441 Jever

## 8. Schulferien in Niedersachsen

Weihnachten .....	23.12.20 - 08.01.21
Winterferien .....	01.02.21 - 02.02.21
Ostern .....	29.03.21 - 09.04.21
Pfingsten .....	14.05.21 / 25.05.21
Sommer .....	22.07.21 - 01.09.21
Herbst .....	18.10.21 - 29.10.21
Weihnachten.....	23.12.21 - 07.01.22

## 9. Kontakte, Anschriften

### 9.1 Turnkreis Friesland-Wilhelmshaven (in alphabetischer Reihenfolge)

Der Vorstand ist per email zu erreichen unter: [vorstand@turnkreis-friesland-whv.de](mailto:vorstand@turnkreis-friesland-whv.de)

<b>Name, Vorname</b>	<b>Funktion</b>	<b>Anschrift</b>	<b>Telefon / eMail</b>
<b>Beyer, Doris</b>	<b>Vorsitzende</b>	Hunrichsstr. 10 26388 WHV	04421-501347 vorsitzende@turnkreis-friesland-whv.de adressen@turnkreis-friesland-whv.de
<b>Böhling, Gebhard</b>	<b>stv. Vorsitzender</b> fachliche Arbeit, Fw Männerturnen	Schumannstr. 6 26419 Schortens	04461-5382 Fax 04461-5382 maenner@turnkreis-friesland-whv.de
<b>Bünting, Peter</b>	<b>stv. Vorsitzender</b> 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 ehrevorsitz@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
<b>Herzke, Dorothee</b>	<b>stv. Vors. Finanzen</b>	Lessingstr. 13 26452 Sande	04422-2282 finanzen@turnkreis-friesland-whv.de
Hinz, Elke	Ehrenvorsitzende	Rüstringer Str. 15 26452 Sande	04422-1365 ehrevorsitz@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 teammym@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	04421-7782283 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
<b>Tüllmann, Marion</b>	<b>stellv. Vorsitzende</b> Fw Schriftführerin	Tonstraße 27a 26388 WHV	04421-3707499 oder 0151 2279 0663 vorstand@turnkreis-friesland-whv.de protokoll@turnkreis-friesland-whv.de
N.N.	Fw Group Fitness		
<b>Weigert, Jeanette</b>	<b>stv. Vorsitzende</b> Oberturnwartin fachliche Arbeit	Hermannstr. 2 26441 Jever	04461-9170257 otw@turnkreis-friesland-whv.de geraeturnen@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 Ansprechpartnerin: Karin Schmalriede	Otto-Jaritz-Str. 1 26180 Rastede	04402-974546	karin.schmalriede@ewetel.net
Turnkreis Wesermarsch Vors.: Brockpähler, Franziska	Roter Sand 13 26969 Butjadingen	04733-8127	E-Mail: franziska.brockpaeher@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
Stadtsportbund Wilhelmshaven	Postfach 730 26355 Wilhelmshaven	04421-21166	eMail: ssb.whv@t-online.de homepage: www.ssb-whv.de