



Informationen für die Abteilungs- und Vereinsführung

Freie Zeiten	
Berghütte Herzogenhorn	4
Landesfachtagung Prellball	4

Informationen für den Turn- und Sportbetrieb

Lehrgänge	2
Übungsleiterbörse	2

Ausschreibungen

4

Termine März

03.04.

1. Kunstturnbundesliga: TG Saar - TV Wetzgau.
Kreissporthalle Dillingen (Wallerfangerstr.), 18:00 Uhr

05.04.

Turngau Blies: Wanderung Vogelsbüsch, 9:00 Uhr.
Wanderführer: Rudi Groß.

10.04.

1. Kunstturnbundesliga: TG Saar - NTT Hannover/Celle.
Kreissporthalle Dillingen (Wallerfangerstr.), 18:00 Uhr
Info: www.tgsaar.de

11.04.

3. Saarlandcup Orientierungslauf.
Oberbexbach, Hochwiesmühle, 10:00 Uhr

18.04.

Turngau Blies: Wanderung Bosen (am Römerhof), 9:00 Uhr.
Wanderführer: Reinhold Dewes

18.04.

Turngau Saar-Mosel: Frühjahrswanderung. TV Steinbach

24.04.

Turngau Blies: Gaumeisterschaften Trampolinturnen.
Liebenburghalle in Namborn-Eisweiler (Liebenburgstr.), 12:00 Uhr

24.04.

2. Wettkampf der Ober-, Landes- und Kinderlandesliga Gerätturnen weiblich,
10:00 Uhr / 10:00 Uhr / 15:00 Uhr /

28.04.

Turngau Blies: Halbtagswanderung. Bliesen, Sport- und Kulturhalle, 14:00 Uhr.
Wanderführerin: Marlies Wagner, Tel. (06854) 8293

31.03.

Turngau Blies: Seniorenwanderungen. Eppelborn. Treffpunkt 14 Uhr
Schützenhaus Eppelborn (zwischen Hierscheid und Eppelborn).
Wanderführer: Werner Engel, Tel. (06881) 80187

Lehrgangsecke
bitte in der Turnhalle oder im
Schaukasten aushängen

Hinweis:

Die einzelnen Module bilden einen Baustein zur jeweiligen Lizenzausbildung, können aber auch als Fortbildung gebucht werden.

Meldungen bitte schriftlich an:

Bildungswerk des STB
Hermann Neuberger Sportschule 1
66123 Saarbrücken

Erläuterung zur Preisangabe der Lehrgänge:

* - Mitglieder STB mit GYM CARD

** - Nicht-Mitglieder STB
- Mitglieder von nichtgemeinnützigen STB-Vereinen
- ohne GYM CARD

Weitere Infos zu Lehrgängen und Meldemöglichkeiten unter:

www.bildungswerk-stb.de

Fortbildungen

DTB-Tages-Special - Easy Aerobic und effektives Workout (LgNr. 6002)

Termin: 18.04.
Ort: Braunschauen

Zielgruppe:
Übungsleiter/innen C Breitensport: Aerobic, Fitness und Gesundheit, Gymnastik/Rhythmus/Tanz

Inhalte:
Aerobic - seit den 80er Jahren eine Trendsportart, die aus dem Ausdauertraining nicht mehr weg zu denken ist. Dieses Tagesspecial kombiniert Elemente des Aerobics mit Workoutabläufen, wodurch Sie Neues im Aerobicbereich erleben. Zunächst werden unterschiedliche Modelle mit den Grundsritten der Aerobic vermittelt, um einfache und nachvollziehbare Choreografien aufzubauen, die Sie optimal an Ihre Kursteilnehmer weiter geben können. Besonders auf die richtige Technik und das Aufbauen von Schrittfolgen wird Wert gelegt. Danach werden effektive Übungen zum Kräftigen der wichtigsten Muskelgruppen durchgeführt und die Prinzipien des Muskelkraftausdauertrainings erlebt und erläutert. Diese Übungen können in unterschiedlichen Stundenformaten wie Bauch-Beine-Po, Bodystyling oder Rückengymnastik angewandt werden.

Referent: DTB-Referent
Preise: 55.00 EUR * / 75.00 EUR **
Meldeschluss: 19.03.10

“Aus wenig mach viel”

LgNr. 2205)

Termin: 17.04.
Ort: Braunschauen
Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Erzieher/innen
Inhalte: Aus alltäglichen und / oder preiswerten Materialien werden Spielgeräte hergestellt und Einsatzmöglichkeiten entwickelt.
Referenten:
Marina Schulz, Beate Wellner

Preise: 45.00 EUR * / 55.00 EUR **
Meldeschluss: 01.04.10

Übungsleiterbörse

TV Bübingen sucht:

Übungsleiter/in für die Gruppe „50 Plus“ - Gesundheitssport (Fitnessstraining für Ältere).
Training: Donnerstags, 17-19 Uhr in Bübingen.
Kontakt:
Rosemarie Hoffmann
Tel. (06805) 1615
E-Mail: rh3@online.de

TV Eppelborn sucht:

Pilates-Trainerin ab sofort für Mittwochsabend beim TV Eppelborn für ein bis zwei Stunden. Das ganze wird auf Kursbasis aufgebaut. Der erste Kurs wird drei Monate dauern und wenn der Kurs sich trägt wird er immer für sechs Monate verlängert bzw. angeschlossen.
Kontakt: Jörg Thewes

TV Humes 1911 e.V

sucht dringend:

eine Übungsleiterin Mädchenturnen, Alter 6 bis 10 Jahre. Trainingszeiten: Donnerstags von 16.40 bis 17.30 Uhr.
Kontakt: Vorsitzende Marlene Conrad, Tel. (06881) 891001

**Special
Convention Tour 2010 Pilates & Yoga (LgNr. 1501)**

**Termin: 25.04.
Ort: Braunshausen**

An diesem Tag könnt ihr aus 12 Workshops auswählen. Ganzheitliche Body- und Mind-Angebote sind eine wirkungsvolle Alternative, um gesund, ausgeglichen und fit zu bleiben. Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass Pilates und Yoga genau die richtigen Angebote sind, die dem Wunsch nach mehr Wohlbefinden gerecht werden.

Referenten: DTB-Referenten Anette Alvaredo, Nadja Brecht, Karo Wagner, Jana Scharr
Preise: 65.00 EUR * / 85.00 EUR **
Meldeschluss: 01.04.10

Weitere Infos zur Ausschreibung: www.dtb-online.de unter "Gymwelt"

Workshops Pilates

WS 110 Pilates Flow Matwork

10:00 – 11:30 Uhr
Fließende Übungsabläufe und sanfte Übergänge lassen Dich den Flow und den Reiz des modernen Mattentrainings spüren – die Atmung trägt Dich durch die Stunde.

WS 120 Pilates – starker, bewegter Rücken

12:00 – 13:30 Uhr
Nur ein starker Rücken beugt dem Verschleiß vor. Erlebe die Einbindung der Pilatesprinzipien zur Wirbelsäulenmobilisierung und -stabilisierung.

WS 150 Pilates – entspannter Nacken, locker

16:30 – 17:30 Uhr
Der verspannte Nacken zählt zu den Alltagsbeschwerden, ein gezieltes Pilates-Training kann Abhilfe schaffen.

WS 170 Pilates Vital

12:00 – 13:30 Uhr
Kraftvolle und präzise Bewegungen lassen Dich die Energie spüren, die in deinem Körper steckt.

WS 180 Standing Pilates und Balance

10:00 – 11:30 Uhr
Ein optimales Training im Stehen – Zentrierung, Stabilisierung und Bewegungsfluss stehen im Mittelpunkt.

WS 160 Pilates stretch & relax

16:30 – 17:30 Uhr
Verbessere deine Beweglichkeit und genieße gleichzeitig das Wohlbefinden bei den unterschiedlichen Entspannungsangeboten

WS 190 Pilates gekonnt kombiniert

14:30 – 16:00 Uhr
Spannende Kombinationen, Kreativität in der Übungsgestaltung und in den Übergängen verschmelzen zu einem Pilates-Erlebnis.

WS 220 Pilates Basic Workout

14:30 – 16:00 Uhr
Ausgewählte Übungen aus dem Matwork-Programm werden detailliert durchgegangen und unter dem Fokus Korrekturen und Modifikationen bearbeitet.

Workshops Yoga

WS 310 Yoga – Rituale

10:00 – 11:30 Uhr
Die nachhaltigen Wirkungen einer Yoga-Praxis entfalten sich am besten über Rituale. Themenorientierte, leicht erlernbare Rituale werden vorgestellt. Diese können sowohl in unterschiedlichen Stundenprogrammen umgesetzt werden als auch im persönlichen Alltag.

WS 320 Yoga – starker Rücken

14:30 – 16:00 Uhr
Aus yogischer Sicht ist der Rücken unsere „Lebensachse“. Ein gesunder Rücken baut auf starken Muskeln aber auch auf innerer Stärke, Anpassungsfähigkeit und der Fähigkeit „loszulassen“ auf. In dem Dialog zwischen Kraft und Loslassen entsteht ein belastbarer Rücken und eine innere Aufrichtung.

WS 370 Yoga des Herzens

12:00 – 13:30 Uhr
Der Herzraum ist der wichtigste „Meditationsort“ im Yoga und der Bereich, wo das wahre Selbst wohnt. Eine achtsame Auseinandersetzung mit dem Körper und yogische Atemtechniken bieten die einzigartige Möglichkeit, gezielt auf Gefühle, Stimmungen und Geisteshaltungen einzugehen.

WS 380 Yoga bewegt entspannen

16:30 – 17:30 Uhr
Fließende und immer ruhiger werdende Bewegungen laden den Körper zum Entspannen ein, gleichen Muskelspannungen aus und harmonisieren auch auf mentaler Ebene. Der ideale Abschluss nach einem Conventionstag, um so die Inspirationen und das Gelernte besser zu verinnerlichen und die Nachhaltigkeit zu fördern.

Freie Zeiten in der Ski- und Wanderhütte Herzogenhorn

Wer kurz entschlossen noch ein gut erreichbares Reiseziel für seine Vereinsgruppe oder private Gruppe sucht, ist in der Ski- und Wanderhütte des STB bestens aufgehoben.

Die auf dem Gipfel des Herzogenhorns am Feldberg gelegene rustikale Berg- hütte bietet 21 Personen Platz und verfügt über eine eingerichtete Selbst- kochküche sowie einen gemütlichen Speise- bzw. Aufenthaltsraum mit Ka- chelofen.

Freie Zeiten 2010:

März

20.03. - 27.03.2010

April

10.04. - 17.04.2010
17.04. - 24.04.2010
24.04. - 01.05.2010

Mai

01.05. - 08.05.2010
15.05. - 22.05.2010

Juni

12.06. - 19.06.2010
19.06. - 26.06.2010

Juli

10.07. - 17.07.2010
17.07. - 24.07.2010

August

14.08. - 21.08.2010
28.08. - 04.09.2010

September

11.09. - 18.09.2010
18.09. - 25.09.2010
25.09. - 02.10.2010

Oktober

16.10. - 23.10.2010
23.10. - 30.10.2010
30.10. - 06.11.2010

November

06.11. - 13.11.2010
13.11. - 20.11.2010
20.11. - 27.11.2010
27.11. - 04.12.2010

Dezember

04.12. - 11.12.2010
11.12. - 18.12.2010
25.12. - 01.01.2011

Hinweis zur Buchung:

Die Buchungstermine für die Hütte wer- den bei Mehrfachanfragen ausgelost. Dies betrifft insbesondere die jedes Jahr stark nachgefragten Termine um die Weihnachts- und Silvesterzeit.

Info und Buchung:

Maria Rech, Tel. (0681) 3879-235
E-Mail:
rech@saarlaendischer-turnerbund.de
Infos auch unter:
www.saarlaendischer-turnerbund.de

Wahlen Landesfachtagung Prellball

07.02.2010 in Mettlach

Landesfachwart:

Armin Leick, TV Walpershofen

Stellv.Landesfachwart:

Stephan Biwer, TV Walpershofen

Landesjugendwart:

Stephan Biwer, TV Walpershofen

Wettkampfwesen:

Alfred Karcher, TV Altenkessel

Schiedsrichterwartin

Anita Ochs, TuS Ottenhausen

Frauenwartin:

Beate Karcher, TV Altenkessel

Pressewart:

Bernd Dietrich, TV Bildstock

Turngau Saarbrücken:

Egon Schmeer, TV Bischmisheim

Turngau Blies:

Bernd Dinies, TV Hangard

Turngau Saar-Mosel:

Gerhard Thieser, TV Saarlöschbach

Vertreter STJ:

Daniel Nilius, TV Walpershofen

Ausschreibungen

Landesmehrkampfmeisterschaf- ten 2010 und Landesmeister- schaften im Steinstoßen und Schleuderball 2010 - im Rahmen des Gauturnfestes des Turngaus Neunkirchen

Veranstalter: STB

Ausrichter: TuS Wiebelskirchen

Termin: 5. Juni 2010

Ort: verschiedene Veranstaltungsstätten
in Wiebelskirchen und Neunkirchen

Meldeschluss: 05. Mai 2010

Meldegebühr: pro Mehrkampf: 6,00
Euro pro Einzeldisziplin: 2,50 Euro

Es werden nur schriftliche Meldungen
angenommen. Für Meldungen, die zwi-
schen dem 5. und dem 19. Mai 2010
eingehen, wird doppelte Meldegebühr
erhoben. Für Meldungen, die nach dem
19. Mai 2010 bis zum Wettkampftag
eingehen, wird eine dreifache Melde-
gebühr erhoben.

Meldeadresse: Landesfachwartin Mehr-
kampf Anja Michaela Burger, Albertstr.
13, 66333 Völklingen, E-Mail: anja-
michaela-burger@t-online.de

Hinweis: Die ausführliche Ausschrei-
bung steht im Internet
www.saarlaendischer-turnerbund unter
Sportarten als
Download bereit.

Gaumeisterschaften Trampolin TG Blies

Termin: 24.04. Ort: Namborn

Die ausführliche Ausschreibung ist im In-
ternet unter www.tuju-blies.de abrufbar.