



13. HESSISCHES
LANDESTURNFEST
BAUNATAL 2008
22.-25. Mai



Ausschreibung

13. Hessisches Landesturnfest
Baunatal 22.-25. Mai 2008

Wettkämpfe - Mitmachangebote - Akademie

www.turnfest2008.de

gefördert durch



ORIGINAL
BENZ
SPORT



STADT
BAUNATAL



Hessischer Turnverband e.V.

Geschäftsstelle

Maria-Paz Labarca-Neuhaus

Huizener Str. 22-24

61118 Bad Vilbel

Tel.: 06101/5461-17

Fax: 06101/5461-20

E-Mail: turnfest2008@htv-online.de

OK-Büro Stadt Baunatal

Matthias Bode

Europaplatz

34225 Baunatal

Tel.: 0561/4992-319

Fax: 0561/4992-300

E-Mail: landesturnfest@stadt-baunatal.de

Internet

www.turnfest2008.de

Unter der Adresse www.turnfest2008.de finden Sie viele weitere und aktuelle Informationen zum 13. Hessischen Landesturnfest.

Hessischer Turnverband e.V.

Huizener Straße 22-24

61118 Bad Vilbel

Postfach 15 68

61105 Bad Vilbel

Tel.: 06101/5461-0

Fax: 06101/546120

E-Mail: info@htv-online.de

www.htv-online.de

Redaktion: Thomas Thumann,
Joachim Schuchardt

Layout: www.grafikbuero.com

Druck: Druckhaus Waitkewitsch, Alsfeld

Inhalt

Allgemeines	3	Turnfestkindergarten	23
Vorworte	3	Brauereifest	23
Baunatal stellt sich vor...	6	Turnfestoase	24
Allgemeine Hinweise	8	Vorfürhungen	25
Unterkünfte	9	Rendezvous der Besten	25
Kostenübersicht	10	Showvorfürhungen	25
Vorläufiger Zeitplan	12	Choreografie-Werkstatt	26
Festprogramm	14	Wettkämpfe	27
Festveranstaltungen	14	Wahlwettkampf	28
Festzug	14	Vorbemerkungen	28
Eröffnungsveranstaltung	15	Wettkampftabellen	32
Turnfestmeile	15	Individualsportarten	36
HTJ-Party	16	Kunstturnen Männer	36
Abschlussveranstaltung	16	Kunstturnen Frauen	37
Showveranstaltungen	17	Gerättturnen männlich	38
Vorstellung des IJL	17	Gerättturnen weiblich	40
Turnfest-Gala	17	Rhythmische Sportgymnastik	41
Sportschau	17	Gymnastik	42
Kulturelle u. sonstige Veranstaltungen	18	Gymnastik und Tanz	42
Internationales Jugendlager	18	DTB-Dance	43
Tanznachmittag	19	Gymnastik-Synchron	44
Fahnenausstellung und		Trampolinturnen	45
Turnhistorische Ausstellung	19	Aerobic	46
2. Landesmusikfest	20	Rhönradturnen	48
Besichtigung der Hütt Brauerei	20	Orientierungslauf	49
Internationales Baunatal	21	Rope Skipping	50
Ehemaligentreffen	21	Turnspiele	52
Ökumenischer Gottesdienst	22	Faustball	53
Konzert des Sinfonischen		Prellball	53
Blasorchesters	22	Zweier-Prellball	54
Weitere Höhepunkte	23	Ringtennis	55
Radsternfahrt	23	Indiaca	56

Volleyball	56
Mehrkampfmeisterschaften	58
Leichtathletische Mehr- und Einzelwettkämpfe	58
Gemischte Gruppenwettkämpfe	61
TGW	61
DTB-TeamGym/	
TV-Mannschaftskampf	62
Gruppenfitnesstest 50Plus	63

Mitmachangebote **64**

Offene Mitmachangebote	64
Mitmachangebote am Stadtpark	64
TUJU-Treff	64
HTJ-Inliner-Tour	65
Kostenpflichtige Mitmachangebote	66
Erlebnisrallye der HTJ	66
Fitnesstest „Flotter Käfer“	66
Turnspielparcours	66
Trimm-OL	67
HTJ-Erlebnis-Rallye	67
Jump for fun	67
Wandern	68
Radwandern	68
Abzeichen	69
Sportabzeichen	69
Neues Dtsch. Gymnastikabzeichen	69

Turnfestakademie **70**

Allgemeines	70
Workshop-Übersicht	72
Workshops Choreografie/Dance	74
Workshops Akrobatik	75
Workshops Aerobic/Step	76

Workshops Gesundheitssport für Kinder/Kinderturnen	78
Workshops Gesundheitssport f. Ältere	79
Workshops Fitness und Wellness	79
Workshop-Specials	84
Referenten	86

Wir bedanken uns	88
Organisationskomitee	89

Baunatal ist bereit!

Alle Turnerinnen und Turner laden wir herzlich ein zum 13. Landesturnfest des Hessischen Turnverbandes vom 22. bis 25. Mai 2008 in Baunatal.

Sieben Jahre sind seit dem letzten Landesturnfest in Bad Homburg vergangen, und das Präsidium ist froh, dass mit der Stadt Baunatal ein überaus geeigneter Ausrichter gefunden wurde. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden nicht nur ausgezeichnete Wettkampfstätten vorfinden, sondern eine aufgeschlossene Bevölkerung, die es versteht, Feste zu feiern.

Baunatal und der gesamte nordhessische Raum freuen sich auf dieses Fest, denn immerhin sind es schon 38 Jahre her, dass das letzte Landesturnfest im Norden unseres Landes, die Stadt Kassel war 1970 Austragungsort, stattfand.

Neben den traditionellen Angeboten wie Wahlwettkämpfen, Pokal- und Meisterschaftswettkämpfen, Wanderungen, Mitmachangeboten und kulturellen Darbietungen wird es in der Turnfestakademie Möglichkeiten zur Fort- und Weiterbildung geben. Ein Blick ins Programm zeigt, das Landesturnfest bietet jedem etwas, so dass sich die Teilnahme auf jeden Fall lohnt.

Mit der Stadt Baunatal haben wir einen aufgeschlossenen Partner gefunden, der uns nicht nur bei der Vorbereitung tatkräftig unterstützt, sondern auch die Bevölkerung auf das Fest einstimmen wird. Es liegt nun an den Verantwortlichen in unseren Vereinen, für das 13. Hessische Landesturnfest viele Turnerinnen und Turner zu begeistern, diese gut vorzubereiten und rechtzeitig zu melden, damit die Organisatoren das Fest gut vorbereiten können.

Helft durch eure Teilnahme mit, dass auch das 13. Hessische Landesturnfest zu einem vollen Erfolg wird.



Rolf Dieter Beinhoff, Präsident des Hessischen Turnverbandes



Liebe Turnerinnen und Turner, liebe Gäste,

vom 22. bis 25. Mai 2008 findet in Baunatal nach 38 Jahren wieder ein Landesturnfest in der Region Nordhessen statt. Wir freuen uns schon jetzt sehr, dass wir gemeinsam mit Turnerinnen und Turnern sowie zahlreichen Gästen vier Tage im Zeichen von Sport, Spiel und Spaß gemeinsam verbringen werden. Gleichzeitig mit dem Landesturnfest findet unser alljährliches Stadtfest statt, in dem beispielsweise auf dem Marktplatz oder im Weindorf zusammen gefeiert werden kann. Auf drei Bühnen werden nicht nur Bands für beste Unterhaltung sorgen, sondern auch die Turnerinnen und Turner haben dort Gelegenheit, das breite Spektrum ihrer sportlichen Aktivitäten zu präsentieren, die von den Turnvereinen Jahr für Jahr und Woche für Woche in unzähligen Übungsstunden geleistet wird.



Im Baunataler Rathaus haben wir ein Organisationsbüro eingerichtet, in dem die Vorbereitungen auf Hochtouren laufen. In fünf Schulen in unserer Stadt und neun weiteren in den Umlandkommunen sind bereits Übernachtungsplätze für die Sportlerinnen und Sportler reserviert. Nach dem Eingang der Ausschreibungen für die Wettkämpfe werden wir mit der Belegung unserer fünf hervorragend ausgestatteten Sporthallen beginnen. Dann wird auch ein Organisationsplan für die hiesigen Vereine erstellt, die die Teilnehmer in den Unterkünften betreuen und sich ebenso wie die Veranstalter auf das Landesturnfest freuen.

Der Hessische Turnverband wirbt bereits jetzt für das „Turnfest der kurzen Wege“, denn die meisten Wettkampforte liegen zentral in der Stadtmitte. Seinen besonderen Reiz wird dem Fest neben dem umfangreichen Wettkampfangebot vor allem die Showprogramme, das Kultur- und Jugendprogramm, der Jedermannsport sowie Mitmachangebote verleihen.

Wir freuen uns schon heute auf vier gemeinsame Tage, die für alle Aktiven und Organisatoren sowie Gäste zu einem freudigen und unvergesslichen Erlebnis werden.

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Manfred Schaub'.

Manfred Schaub, Bürgermeister

Liebe Turnerinnen und Turner, liebe Gäste,

Nach Wiedergründung des Hessischen Turnverbandes im Jahre 1946 fand das 1. Hessische Landesturnfest 1950 in Kassel statt. 20 Jahre später wurde das 5. Landesturnfest wiederum in Kassel gefeiert.

Nach einer langen Durststrecke von 38 Jahren kehrt das Hessische Landesturnfest in die Region Nordhessen zurück. Ich bin den Delegierten des Landesturntages am 7. Mai 2006 in Gelnhausen sehr dankbar, dass sie sich mehrheitlich für die VW-Stadt Baunatal entschieden haben.



Wir Nordhessen freuen uns auf dieses Ereignis und ich heiße alle Turnerinnen und Turner aus ganz Hessen zum 13. Hessischen Landesturnfest vom 22. bis 25. Mai 2008 in Baunatal herzlich willkommen.

Mit Turnergrüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Haas'.

Hans Werner Haas, Vorsitzender Turngau Nordhessen

Baunatal stellt sich vor

Baunatal ist nah

Mitten in Deutschland, am Schnittpunkt der Autobahnen Frankfurt-Hannover, Richtung Ruhrgebiet sowie Thüringen liegt die Landesturnfest-Stadt. Nur neun Kilometer vom ICE-Bahnhof Kassel-Wilhelmshöhe entfernt. Baunatal liegt schön: am Rand des Habichtswaldes, im Tal der Fulda. Baunatal ist der ideale Ausgangspunkt für erholsame Touren durch eine idyllische Landschaft. Die Documeta-Stadt Kassel mit Herkules und Löwenburg, ihren Museen und Shopping-Möglichkeiten ist nur einen Steinwurf entfernt und sowohl mit dem Auto als auch mit Bus und Bahn leicht zu erreichen.

Baunatal ist sportlich

Im Herzen der Stadt liegt der 50ha große Stadtpark – ein Freizeitparadies mit reichhaltigen sportlichen Möglichkeiten für Sport, Spaß und Spiel. Seine architektonischen Wahrzeichen sind die Rundsporthalle, der AquaPark und das Parkstadion mit weiteren Sportplätzen und -hallen. Alles zusammen bildet ein Aktiv-Zentrum, das für Jung und Alt die passenden Angebote bereit hält. In Baunatal steht Sport im Mittelpunkt.



Baunatal ist fit

In Baunatal steht Fitness im Mittelpunkt: Neben dem zentralen Angebot im Stadtpark ergänzen eine große Anzahl von Sporteinrichtungen in den Stadtteilen das Angebot. Auf dem Rundpfad am Baunsberg finden Läufer und Walker ein ideales Terrain. Wanderer und Radfahrer können auf dem Fuldaradweg und dem Märchenlandweg die Schönheit von Baunatal's Mittelgebirgs-umgebung entdecken.

Baunatal ist Kultur

Lebendige Industriekultur und die moderne Produktion erleben Sie bei der Besichtigung der High-Tech-Welt des VW-Werkes. Wie es dazu kam, zeigt das Stadtmuseum: die Entstehung einer neuen Stadt durch die Industrialisierung Baunatal's. Der Skulpturenpark im Stadtpark lädt zu einer Begegnung mit eindrucksvollen Skulpturen zeitgenössischer Bildhauer. Vor allem beim Stadtfest und dem „Baunataler Sommer“ werden jedes Jahr Künstler, Kenner und Kulturge-niesser in die City gelockt.

Weitere Informationen über Baunatal:

Verkehrsverein Baunatal e.V.

Marktplatz 14

34225 Baunatal

Tel.: 0561/4992-210

Fax: 0561/4992-180

E-Mail: verkehrsverein@baunatal.de

www.baunatal.de



Allgemeine Hinweise

Teilnahme

Alle Mitglieder aus hessischen Turnvereinen sowie -abteilungen sind zum 13. Hessischen Landesturnfest in Baunatal herzlich eingeladen. Aber auch Gäste aus anderen Landesturnverbänden, dem Ausland sowie aus anderen Sportverbänden des DOSB sind willkommen. Voraussetzung für eine aktive Teilnahme am Landesturnfest ist ein Mindestalter von 12 Jahren und der Erwerb einer Festkarte. Verschiedene Mitmachangebote, kartenpflichtige Veranstaltungen und das Angebot der Turnfestakademie stehen auch Gästen des Landesturnfestes offen. Nähere Informationen finden sie unter www.turnfest2008.de.

Meldungen

Zum ersten Mal wird das Hessische Landesturnfest über das GymNet und damit im Internet abgewickelt. Dieses Verfahren sollte vielen Festturnwarten und Abteilungsverantwortlichen schon vom Internationalen Deutschen Turnfest Berlin 2005 bekannt sein.

Hinweise zur Meldung

1. Die Meldung zum Landesturnfest erfolgt durch die Festturnwarte bzw. durch die Abteilungszuständigen im Verein mit GymNet-Zugang (www.dtb-gymnet.de). Festturnwarte, die bereits zum Deutschen Turnfest Berlin über das Gymnet gemeldet haben, können die Meldung mit ihrem Vereins-Login durchführen. Vergessene Zugangsdaten können beim DTB, Frau Daniela Schäfer, daniela.schaefer@dtb-online.de, unter Angabe von Vereinsname und Name des Festturnwartes angefordert werden.
2. Festturnwarte, die noch nicht über ein Login zum Gymnet verfügen, können mit der beiliegenden Postkarte die Antragsunterlagen anfordern. Diese sind dann ausgefüllt an den Deutschen Turner-Bund zu senden, der innerhalb weniger Tage die Zugangsdaten per E-Mail zusendet.
3. Die Teilnehmer des Vereins sind mit allen Wettkämpfen, organisatorischen Leistungen, kartenpflichtigen Veranstaltungen, Akademie-Workshops und Mitmachangeboten im GymNet (www.dtb-gymnet.de, unter „Events“ -> „Turnfeste“) zu erfassen. Meldungen sind vom 15. Dezember 2007 bis zum 1. März 2008 möglich.
4. Eine schriftliche Meldung zum Landesturnfest ist nur in Ausnahmefällen möglich und kostet pro zu erfassendem Teilnehmer 3,00 € zusätzlich. Die schriftlichen Meldeunterlagen können mit der beiliegenden Postkarte angefordert werden.

Informationen im Internet

Die wichtigste Informations-Plattform zum 13. Hessischen Landesturnfest ist das Internet. Unter www.turnfest2008.de findet man alle wichtigen Informationen jeweils auf dem aktuellsten Stand. Im Download-Bereich besteht ferner die Möglichkeit, Broschüren, Zeitpläne etc. noch vor ihrem Erscheinen als Druckwerk herunterzuladen.

Unterkünfte in Baunatal

Gemeinschaftsunterkünfte (Schulen)

Kosten: 20,00 € (3 Nächte) bzw. 10,00 € (1 Nacht)

Traditionell übernachten die meisten Teilnehmer des Landesturnfestes in Gemeinschaftsquartieren (Schulen). Für die Übernachtung ist der Besitz einer Festkarte erforderlich. Die Buchung des Gemeinschaftsquartiers ist analog zur Festkartengültigkeit entweder für eine Nacht (Festkarte 2 Tage) oder für drei Nächte (Festkarte 4 Tage) möglich.

Die Anreise und der Bezug der Gemeinschaftsunterkünfte sind am Donnerstag, 22. Mai 2008, ab 12.00 Uhr möglich. Das Frühstücksbuffet (Freitag, Samstag und Sonntag) steht von 6.30 bis 9.00 Uhr in den Schulen bereit und ist im Übernachtungspreis enthalten. Schlafsäcke, Luftmatratzen/Isoliermatten und Frühstücksgeschirr sind von den Teilnehmern mitzubringen. In den Schulen gibt es nur einfache Waschmöglichkeiten; Duschen sind an den Wettkampfstätten vorhanden. Die Räume müssen am Sonntag, 25. Mai, bis 10.00 Uhr besenrein geräumt sein. In jeder Schule besteht die Möglichkeit, das Gepäck bis nach der Abschlussveranstaltung (14.00 Uhr) aufbewahren zu lassen. Bei der Ankunft ist eine Kautions von 50,00 Euro pro Verein zu hinterlegen. Diese wird bei der Abreise zurückerstattet, wenn das Zimmer ordentlich, d.h. besenrein, mit entleerten Mülleimern und ohne Schäden übergeben wird. Beim Verlassen der Klassenräume sollten keine Wertsachen zurückgelassen werden. Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt der HTV keine Haftung.

Hotelunterkünfte, Camping und Wohnwagenstellplätze

Auskünfte und Reservierungen: Verkehrsverein Baunatal e.V.

Marktplatz 14, 34225 Baunatal

Tel.: 0561/4992-210, Fax: 0561/4992-180

E-Mail: verkehrsverein@baunatal.de

Kostenübersicht

Festbeitrag/Organisationsbeitrag

Voraussetzung für die aktive Teilnahme am Landesturnfest ist die Zahlung des Festbeitrages. Für Kurzzeiteilnehmer besteht die Möglichkeit, eine 2-Tages-Festkarte zu erwerben.

Turnfest-Ticket	4 Tage	2 Tage
Erwachsene	30,00 €	15,00 €
Jugendliche (7-18 Jahre)	20,00 €	10,00 €
Kinder (bis 6 Jahre)	Frei	Frei

Der Turnfestbeitrag ist ein Organisationsbeitrag und schließt folgende Leistungen ein:

- Festkarte
- Programmheft und Festabzeichen
- Zutritt zu allen Wettkampf- und Vorführungsstätten (außer kartenpflichtige Veranstaltungen)
- Ermäßigung beim Erwerb von Eintrittskarten für kartenpflichtige Veranstaltungen
- Kostenloser Bustransfer

Gemeinschaftsquartier in Schulen mit Frühstück

Nur in Verbindung mit dem entsprechenden Festbeitrag für 2 oder 4 Tage buchbar.

	4 Tage 3 Nächte	2 Tage 1 Nacht
Erwachsene	20,00 €	10,00 €
Jugendliche (7-18 Jahre)	20,00 €	10,00 €
Kinder (bis 6 Jahre)	Frei	Frei

Meldegeld für Wettkämpfe und Mitmachangebote

Einzelwettkämpfe	5,00 €
Mannschaftswettkämpfe je Teilnehmer	3,00 €
Mitmachangebote	3,00 €

Beiträge für die Turnfestakademie

	Dauer	Teilnehmer	Individual- bucher	Individualbucher m. Gymcard
Workshop	2 LE	12,00 €	20,00 €	16,00 €
Special: Fit bis ins höchste Alter	8 LE	48,00 €	80,00 €	64,00 €
Special: Trendsport Nordic Walking	16 LE	96,00 €	160,00 €	128,00 €

Beitrag für die Choreografie-Werkstatt:

pro Gruppe (45 Minuten)	35,00 €
-------------------------	---------

Kartenpflichtige Veranstaltungen:

Turnfestteilnehmer können Eintrittskarten zu ermäßigten Preisen über die Turnfestmeldung bestellen. Nach Meldeschluss können Restkarten auch für Nicht-Teilnehmer bei Vorverkaufsstellen in Baunatal, bei den Geschäftsstellen des Medienpartners Hessisch-Niedersächsische-Allgemeine und beim Hessischen Turnverband erworben werden.

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Kosten Teilnehmer	Kosten freier Verkauf
Do 22. Mai, 14.00 Uhr	Tanznachmittag	12,50 €	17,50 €
Fr 23. Mai, 11.00 Uhr	Besichtigung der Hütt-Brauerei	3,00 €	–
Fr 23. Mai, 20.00 Uhr	Turnfest-Gala	12,50 €	17,50 €
Fr 23. Mai, 20.00 Uhr	Internationales Baunatal	12,50 €	17,50 €
Sa 24. Mai, 11.00 Uhr	Besichtigung der Hütt-Brauerei	3,00 €	–
Sa 24. Mai, 20.00 Uhr	Sportschau	12,50 €	17,50 €
Sa 24. Mai, 20.00 Uhr	Konzert Landesblasorchester	5,00 €	5,00 €
Sa 24. Mai, 21.00 Uhr	HTJ-Party	5,00 €	5,00 €

Vorläufiger Zeitplan

Montag, 19. Mai 2008

Eröffnung des Internationalen Jugendlagers	Schule n.n.
--	-------------

Donnerstag, 22. Mai 2008

vormittags	Anreise, Beziehen der Quartiere	Schulen
10.00-18.00 Uhr	TUJU-Treff	Jugendzentrum 2nd home
10.00-18.00 Uhr	Turnfest-Kindergarten	Kita am Stadtpark
11.00 Uhr	Hütt-Brauereifest	Hütt-Brauerei/Knallhütte
mittags	Erste Wettkämpfe	Sporthallen
14.00-17.30 Uhr	Tanznachmittag	Stadthalle
14.00 Uhr	Turnfestmeile	Europaplatz, Festplatz Rundsporthalle
14.00 Uhr	Eröffnung Stadtfest	Marktplatz, Europaplatz, Weindorf
16.15 Uhr	Aufstellung Festzug	Friedrich-Ebert-Allee
17.00 Uhr	Festzug	Friedrich-Ebert-Allee zum Marktplatz
18.00-19.30 Uhr	Eröffnungsfeier Landesturnfest	Marktplatz, Rathausbühne
20.00 Uhr	Rendezvous der Besten	Max-Riegel-Halle

Freitag, 23. Mai 2008

8.00 Uhr	Fortsetzung der Wettkämpfe	Sporthallen
9.00 Uhr	Choreografie-Werkstatt	Schauenburghalle, Stadthalle
9.00 Uhr	Turnfestakademie	VR-SeminarZentrum, Baunataler Werkstätten, Erich-Kästner-Schule, KSV Sportwelt
10.00 Uhr	Radwanderung	Parkplatz am AquaPark
10.00-18.00 Uhr	Turnfest-Kindergarten	Kita am Stadtpark
10.00-18.00 Uhr	TUJU-Treff	Jugendzentrum 2nd home
10.00 Uhr	Start der Mitmachangebote	Stadtpark
10.00 Uhr	Turnfestmeile	Europaplatz, Festplatz Rundsporthalle
10.00-17.00 Uhr	Fahnenausstellung und turnhistorische Ausstellung	VR-SeminarZentrum
11.00-18.00 Uhr	Showvorführungen Vereine/Musik- und Spielmannszüge	Rathausbühne, Bühne Europaplatz
10.00-18.00 Uhr	Turnfestoase	Vereinshaus „Altenritte“
11.00 Uhr	Besichtigung der Hütt-Brauerei mit Märchenerzählerin	Hütt-Brauerei
13.00-16.30 Uhr	2. Landesmusikfest/Wertungsmusizieren	Stadthalle
15.00-20.00 Uhr	Vorstellung des Internat. Jugendlagers	Schule n.n.
18.00 Uhr	Stadtfest mit Livemusik	Marktplatz, Europaplatz
20.00 Uhr	Turnfest-Gala	n.n.
20.00 Uhr	Internationales Baunatal	Stadthalle

Samstag, 24. Mai 2008

8.00 Uhr	Fortsetzung der Wettkämpfe	Sporthallen, Sportplätze
9.00 Uhr	Turnfestakademie	VR-SeminarZentrum, Baunataler Werkstätten, Erich-Kästner-Schule, KSV Sportwelt
9.00 Uhr	2. Landesmusikfest	Stadthalle
10.00 Uhr	Wanderung	Parkplatz am AquaPark
10.00 Uhr	Turnfestmeile	Europaplatz, Festplatz Rundsporthalle
10.00 Uhr	Mitmachangebote	Sporthallen, Sportplätzen
10.00-18.00 Uhr	Turnfest-Kindergarten	VR-SeminarZentrum
10.00-18.00 Uhr	TUJU-Treff	Jugendzentrum 2nd home
10.00-18.00 Uhr	Fahnenausstellung und turnhistorische Ausstellung	VR-SeminarZentrum
10.00-18.00 Uhr	Showvorführungen Vereine/Musik- und Spielmannszüge	Rathausbühne, Bühne Europaplatz
11.00 Uhr	Besichtigung der Hütt-Brauerei mit Märchenerzählerin	Hütt-Brauerei
15.00-17.00 Uhr	Ehemaligentreffen der Amtsträger im HTV und TG	Vereinshaus „Altenritte“
15.00 Uhr	Ökumenischer Gottesdienst	Christus-Erlöser-Kirche, Kath. Kirche Baunatal
18.00 Uhr	Stadtfest mit Livemusik	Markplatz, Europaplatz
20.00 Uhr	Sportschau	Rundsporthalle
20.00 Uhr	Konzert des Sinfonischen Landesblasorchesters	Stadthalle
21.00 Uhr	HTJ-Party	Hütt-Brauerei

Sonntag, 25. Mai 2008

10.00-12.00 Uhr	Abschlussveranstaltung	Stadion
anschließend	Abreise	

Festveranstaltungen

Festzug

- **Donnerstag, 22. Mai 2008; Aufstellung 16.15 Uhr, Start 17.00 Uhr**
Parkplatz am Parkstadion, Baunatal

Der Turngau Nordhessen wird unter dem Motto „**Turnen bewegt Baunatal**“ die Vielfalt des Turnens präsentieren. Mehrere hundert Aktive – Kinder, Jugendliche, Männer, Frauen und Ältere aus den Vereinen des Turngaus stellen in bunten Bewegungsbildern die zahlreichen Sportangebote in fröhlicher Stimmung vor. Begleitet werden die Vereinsgruppen von allen Vereins- und Turngaufahnen aus Hessen sowie von Musik- und Spielmannszügen aus Nordhessen. Der Festzug führt zum Rathausplatz, auf der im Anschluss die Eröffnungsveranstaltung stattfindet.

Vereinsfahnen und Turngaubanner

Alle teilnehmenden Vereine und Turngaue werden gebeten, ihre Fahnen/Banner zum Landesturnfest mitzubringen. Das Mitbringen der Fahne/Banner muss bei der Meldung angegeben werden. Nur bei Anmeldung der Fahne/Banner und der Präsentation beim Festzug erhält der Verein/Turngau ein Fahnenband. Nach der Eröffnungsveranstaltung können die Fahnen/Banner zur Aufbewahrung bzw. für die Ausstellung im VR-Seminarzentrum abgegeben werden.



Eröffnungsveranstaltung

■ **Donnerstag, 22. Mai 2008, 18.00-19.30 Uhr** **Marktplatz Baunatal, Rathausbühne**

„Willkommen in Baunatal“ – so begrüßt der ausrichtende Turngau Nordhessen alle Turnfestbesucher mit einem bunten und schwungvollen Programm. Im Rahmen dieser Veranstaltung findet auch die offizielle Turnfesteröffnung mit Bannerübergabe statt. Anschließend feiern wir gemeinsam auf der Turnfestmeile und dem Stadtfest mit seinen Live-Musikbühnen in ein fröhliches, erlebnisreiches und bewegendes Landesturnfest 2008 in Baunatal hinein. Bereits ab 17.00 Uhr stimmt ein Musikzug aus Nordhessen die Festbesucher zur Eröffnung ein. Um 17.50 Uhr trifft der Festzug auf dem Rathausplatz ein und die Turngaufahrten nehmen auf der Bühne Aufstellung für die Eröffnungsansprachen.

Turnfestmeile

■ **Donnerstag, 22. Mai, ab 14.00 Uhr,** **Freitag, 23. Mai und Samstag 24. Mai ab 10.00 Uhr,** **Europaplatz sowie Festplatz bis Rundsporthalle, Baunatal**

Das Stadtfest bietet für die „Turnfestmeile“ einen besonderen Rahmen. Die Bühne auf dem Europaplatz, die vielen Verpflegungsangebote und die Info-Stände laden zum Informieren, Essen und Trinken und Zuschauen ein. Tagsüber werden auf der Rathausbühne und der Europaplatzbühne HTV-Vereine mit Schauvorführungen ein buntes Programm zeigen. Auch die Musik- und Spielmannszüge sind mit Platzkonzerten dabei. Die Rathausbühne auf dem Marktplatz, die Bühne im Weindorf, auf dem Europaplatz und an der katholischen Kirche bilden weitere Treffpunkte während des Landesturnfestes. Ab 19.00 Uhr werden auf allen Bühnen musikalische Highlights geboten. Jeden Abend heißt es also: Treffen, Erleben, Sehen und gemeinsam Feiern.

HTJ-Party

- **Samstag, 24. Mai, 21.00 Uhr**
Hütt-Brauerei/Knallhütte, Baunatal
Kartenpflichtige Veranstaltung, Preis: 5,00 €



Am Samstagabend steigt die legendäre HTJ-Party und wir wollen gemeinsam versuchen, die Partys der vergangenen (deutschen und hessischen) Turnfeste in den Schatten zu stellen. Alle Jungen und Junggebliebenen haben hier die Möglichkeit, beim Tanzen die wettkampfgeschädigten Glieder zu lockern und bis in die frühen Morgenstunden zu feiern.

Abschlussveranstaltung

- **Sonntag, 25. Mai, 10.00-12.00 Uhr**
Parkstadion Baunatal

„Danke Baunatal“ – unter diesem Motto feiern alle Aktiven, Zuschauer/innen und Besucher/innen gemeinsam im Stadion eine große Abschiedsparty. Das Thema „Bewegende Momente – Sinfonie der Farben“ werden Turngau- und Vereinsgruppen sowie Großgruppen aller Altersklassen in einem bunten und fröhlichenx Programm präsentieren, mit dem sie sich von der Stadt Baunatal und ihren Bürgerinnen und Bürgern herzlich verabschieden.

Showveranstaltungen



Vorstellung des Internationalen Jugendlagers

- **Freitag, 23. Mai, 15.00-20.00 Uhr**
Schule oder Jugendzentrum 2nd Home

Die Teilnehmer des Internationalen Jugendlagers stellen sich allen interessierten Turnfestbesuchern vor. Die Gäste werden dabei heimische Spezialitäten der sportlichen und kulinarischen Art anbieten.

Turnfest-Gala

- **Freitag, 23. Mai, 20.00 Uhr, n.n.**
Kartenpflichtige Veranstaltung, Preis: 12,50 € für Turnfestteilnehmer

Eine besondere Turnshow erwartet die Besucher an diesem Abend. Showgruppen aus ganz Hessen zeigen einen farbenfrohen und kontrastreichen Bilderbogen und präsentieren damit die Vielfalt des Turnens. Ein Galaabend der ganz besonderen Art.

Sportschau

- **Samstag, 24. Mai, 20.00 Uhr, Rundsporthalle, Baunatal**
Kartenpflichtige Veranstaltung, Preis: 12,50 € für Turnfestteilnehmer

Die Sportschau ist ein Show-Wettkampf der besonderen Art. Erstmals treten gemischte Mannschaften mit hessischen Spitzensportlern aus den Bereichen Kunstturnen, Rhythmische Sportgymnastik, Rhönradturnen und Trampolinturnen gegeneinander in einem Wettkampf an. Der Modus ermöglicht es, die Leistungen der Turnerinnen und Turner aus den einzelnen Disziplinen vergleichbar zu machen, so dass jede beteiligte Sportart mit dem gleichen Anteil zum Sieg beitragen kann. Höchstspannung gepaart mit Spitzenleistungen ist also garantiert.

Internationales Jugendlager

■ Montag, 19. Mai - Sonntag, 25. Mai, Schule n.n.

Das Internationale Jugendlager soll ca. 200 Jugendlichen aus dem In- und Ausland beherbergen und beginnt wegen seines umfangreichen Programms bereits vier Tage vor dem eigentlichen Turnfest. Dadurch besteht für die Teilnehmer bei einem abwechslungsreichen Programm die Möglichkeit eines interkulturellen Austausches und des intensiven Kennenlernens. Teilnehmen können Jugendliche von 13 bis 21 Jahren in Vereinsgruppen aus der ganzen Welt, dem Deutschen Turner-Bund und dem Hessischen Turnverband. Für jeweils zehn Jugendliche unter 18 Jahren sollte eine Begleitperson (auch über 21 Jahre) teilnehmen. Im Mittelpunkt des Jugendlagers steht zum einen der interkulturelle Austausch, zum anderen das 13. Hessische Landesturnfest, an dem sich die Gruppen auf verschiedene Arten beteiligen können. Ihr seid eingeladen, an Wettkämpfen teilzunehmen, euer Können auf Schaubühnen zu demonstrieren oder einfach nur als Zuschauer das Rahmenprogramm und viele Shows und Partys zu besuchen. Interessierte Gruppen können sich über einen separaten Meldebogen bis zum 1. Februar 2008 anmelden. Nähere Informationen gibt es bei der Hessischen Turnjugend, Tel.: 06631/705-0 oder per E-Mail: info@htj.de. Der Teilnahmebeitrag beläuft sich auf 120,00 Euro pro Person für deutsche Gruppen. Darin sind enthalten: Festbeitrag, Unterkunft, Vollverpflegung sowie eine Eintrittskarte für die HTJ-Party.



Kulturelle Veranstaltungen

Tanznachmittag „Tanzen kann jeder“

■ **Donnerstag, 22. Mai, 14.00 Uhr**

Stadthalle Baunatal

Kartenpflichtige Veranstaltung, Preis: 12,50 € für Turnfestteilnehmer

Tanzen macht Spaß, Tanzen hält fit und Tanzen verbindet alle jung gebliebenen Turnerinnen und Turner am Eröffnungstag des Landesturnfestes in Baunatal. Im festlichen Ambiente der Stadthalle bei Kaffee und Kuchen kann Tanzfreude erlebt werden. Geboten werden Tänze, gymnastische Vorführungen, Mitmachtänze und viel Geselligkeit. Mit einem beschwingten Tanz-Fitness-test – 15 Minuten Dauertanzen nach Livemusik – können Sie eine Medaille ertanzen.

Fahnenausstellung und turnhistorische Ausstellung

■ **Freitag, 23. Mai-Samstag, 24. Mai, 10.00-17.00 Uhr**

VR-SeminarZentrum, Schulze-Delitzsch-Straße 2, Baunatal

Die Ausstellung der historischen Vereins- und Turngaubanner ist ein Spiegel der langen Geschichte der Turnbewegung und hat ihren Wert auch in einem modernen Turnverband nicht verloren. Außerdem werden turnerische Symbole aus mehr als 125 Jahren Geschichte gezeigt. Grundlage dieser Ausstellung bildet unter anderem die Sammlung von Siegerurkunden aus 150 Jahren Deutscher und anderer Turnfeste sowie die sehr selten gezeigte Sammlung von Turnerkrügen und Turnerhelmen Deutscher Turnfeste.

2. Landesmusikfest – Wertungsmusizieren

■ **Freitag, 23. Mai-Samstag, 24. Mai** **Stadthalle Baunatal**

Die hohe musikalische Qualität der Musik- u. Spielmannszüge und der besondere Erfolg des 1. Landesmusikfestes in Mühlheim 2006 sind der Garant dafür, dass auch beim Landesturnfest viele Begeisterte beim Wertungsmusizieren dabei sein werden. Die Orchester und Spielmannszüge stellen sich einem fachkundigen Wertungsgericht mit ihrer Pflicht- und Kürmusik. Gestartet wird in der Eingangs-, Unter-, Mittel-, Ober- und Höchsthstufe. Die Siegerehrung des 2. Landesmusikfestes findet im Rahmen des Konzertes des Sinfonischen Landesblasorchesters in der Stadthalle Baunatal statt. Die Anmeldung zum Wertungsmusizieren erfolgt über einen separaten Meldebogen an das Fachgebiet Musik. Musiker, die auch andere Angebote des Landesturnfests nutzen möchten (z.B. Übernachtung, Frühstück etc.), müssen über die Vereinsmeldung mit Festbeitrag gemeldet werden.

Besichtigung der Hütt-Brauerei mit Märchenerzählerin Dorothea Viehmann

■ **Freitag, 23. Mai und Samstag, 24. Mai, jeweils 11.00 Uhr** **Hütt-Brauerei/Knallhütte, Baunatal** **Kartenpflichtige Veranstaltung, Preis: 3,00 € für Turnfestteilnehmer**

Wer Bier nicht nur trinken, sondern auch wissen will, wie es seinen Weg in die Flasche und das Fass findet, sollte sich dieses Erlebnis nicht entgehen lassen. Und probieren kann man auch! Wer nicht weiß, was die Brüder Grimm und Märchenerzählerin Dorothea Viehmann mit der Knallhütte zu tun habe, hat einen weiteren guten Grund, die Hütt-Brauerei zu besuchen.

Internationales Baunatal

■ **Freitag, 23. Mai, 20.00 Uhr**

Stadthalle Baunatal

Kartenpflichtige Veranstaltung, Preis: 12,50 € für Turnfestteilnehmer

Was die Disco für die Jugend, das soll die „Oldie Nacht“ der Älteren, der ausländischen Jugendlichen aus dem Internationalen Jugendlager, der Teilnehmer aus den Partnerstädten von Baunatal, den ausländischen Mitbürgerinnen und Mitbürgern und allen, die gerne tanzen, werden. Ein buntes vielfältiges Programm mit Vorführungen und Live-Musik leitet den Abend ein, der mit einem Tanzfest zu unterschiedlichen Melodien und fetziger Musik zum Schwofen und gemütlichen Beisammensein einlädt.

Ehemaligentreffen von HTV-Amtsträgerinnen und Amtsträgern

■ **Samstag, 24. Mai, 15.00 Uhr**

Vereinshaus Altenritte, Baunatal Altenritte

Die Turnfestoase bietet eine gute Möglichkeit, alle Ehemaligen im HTV zu einem Treffen einzuladen. Es ist zu einer guten Tradition bei Landesturnfesten geworden, viele Turnfreundinnen und Turnfreunde wieder zu sehen, Erinnerungen auszutauschen und ein Turnfest aktiv mit zu erleben. Auch wenn man sich manchmal viele Jahre nicht gesehen hat, sind die Namen und Gesichter schnell wieder vertraut und gemeinsam Erlebtes bietet Stoff für interessante Gespräche.

Ökumenischer Gottesdienst

- **Samstag, 24. Mai, 15.00 Uhr**
Christus-Erlöser-Kirche, Baunatal

Einen Augenblick der Ruhe und Besinnung in dem dicht gedrängten Turnfestprogramm zu finden, ist das Ziel dieses besonderen Gottesdienstes mit der katholischen und evangelischen Kirche Baunatal. Andacht, Bewegung und Musik sollen uns dazu anleiten und helfen, unsere Mitte zu finden.

Konzert Sinfonisches Landesblasorchester des HTV

- **Samstag, 24. Mai, 20.00 Uhr**
Stadthalle Baunatal
Kartenpflichtige Veranstaltung, Preis: 5,00 €

Unter dem Motto „Klang erleben“ präsentiert sich das Sinfonische Landesblasorchester unter der Leitung des Dirigenten Martin Theile. Es verdeutlicht, welches hohe musikalische Niveau im Bereich der Laienmusik erreicht werden kann und stellt das mit seinem Programm an diesem Abend unter Beweis. Die Siegerehrung des 2. Landesmusikfestes findet im Rahmen des Konzertes statt.



Weitere Höhepunkte

Radsternfahrt

Ankunft der Radsternfahrt ist am Donnerstag, 22. Mai, zwischen 15.00 und 17.30 Uhr am Schwimmbad. Vom Heimatort bis zur Turnfeststadt Baunatal haben Einzelteilnehmer oder Vereinsgruppen eine Strecke von mindestens 20 km zurück zu legen. Bei der Gruppe ist nach Möglichkeit eine Schwingfahne oder ein 4-F-Wimpel mitzuführen

Die Meldung erfolgt über den Landesfachwart Wandern, Gerhard Martin,
Tel.: 05621/963393, E-Mail: sportmartin@t-online.de

Turnfestkindergarten

■ **Donnerstag, 22.Mai - Samstag 24.Mai, jeweils 10.00-18.00 Uhr** **Kita am Stadtpark, Baunatal**

Die Kindertagesstätte am Stadtpark gibt uns ein Dach über dem Kopf, so dass sich auch die Jüngsten auf dem Turnfest wohl fühlen. Ob für eine halbe Stunde oder den ganzen Tag, jeder ist willkommen. Unter der Betreuung von fachlich qualifizierten Kräften kann hier gespielt, gebastelt oder geschlafen werden.

Brauereifest der Hütt-Brauerei und Knallhütte

■ **Donnerstag, 22.Mai 2008, 11.00 Uhr** **Hütt-Brauerei/Knallhütte, Baunatal**

Das Motto „Braucher-Power auf der Knallhütte“ zieht jährlich tausende Besucher zum Brauereifest. Mit einem bunten Programm aus Sport, Spiel, jeder Menge Spaß und Party für Jung und Alt wird die Hütt-Brauerei die Turnfestteilnehmer „Willkommen“ heißen und die Tradition des ältesten nordhessischen Brauereifestes fortsetzen.

Turnfestoase

■ **Freitag, 23.Mai, 10.00-18.00 Uhr und Samstag, 24.Mai, 10.00-18.00 Uhr**
Vereinshaus Altenritte, Baunatal-Altenritte

In der Turnfestoase kann die Hektik der Angebote in den Sportstätten für eine Weile hinter sich gelassen werden; aber auch Bewegen, Spielen, Singen, Zuschauen, Zuhören und Einiges mehr ist möglich. Dorothea Viehmann, die Märchenerzählerin der Knallhütte, wird ihren Märchenschatz ausbreiten und andere besondere Programmpunkte sind vorbereitet. Die Ruhezone bietet: Ausruhen, Abschalten, Entspannen und Erholen. Auch als Treffpunkt mit Freunden und Bekannten eignet sich die Turnfestoase hervorragend. Für Essen und Getränke ist bestens gesorgt.



>>Vorfürungen

Rendezvous der Besten

- **Donnerstag, 22. Mai, 20.00 Uhr**
Max-Riegel-Halle, Baunatal

Landesqualifikation

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
49900	Rendezvous der Besten	M/W 12+

Allgemeine Bestimmungen: Die Landesqualifikation zum DTB-Showgruppenwettbewerb „Rendezvous der Besten“ ist offen für alle Vorführgruppen aus HTV-Vereinen. Gäste aus anderen Landesturnverbänden sind zugelassen, werden aber nicht bewertet. Die Dauer der Vorfürungen ist auf 4-6 Minuten festgelegt, die Vorführfläche ist 14 x14 m groß. Benutzt werden dürfen alle Formen von Hand- und Kleingeräten sowie Kleinmaterialien. Die Benutzung von Großgeräten ist mit der Wettkampfleitung abzustimmen. Die besten Vorfürungen erhalten die Möglichkeit, am Freitag, 23. Mai, ab 20.00 Uhr, bei der Turnfest-Gala ihr Können zu präsentieren.

Showvorfürungen

- **Freitag, 23. Mai und Samstag, 24. Mai 2008, jeweils 11.00-18.00 Uhr**
Rathausbühne und Europaplatzbühne, Baunatal

Auf den beiden Bühnen zeigen Showgruppen der Vereine ihr Können. Ein abwechslungsreiches Programm aus Tanz, Gymnastik, Akrobatik und Turnen bewegt ganz Baunatal. Blasorchester, Musik- und Spielmannszüge runden in der Innenstadt mit ihren musikalischen Beiträgen auf der Rathausbühne das Turnfestprogramm ab. Alle Vereinsvorfür- und Showgruppen sind aufgefordert, ihr Können und ihre Ideen dem Publikum des Landesturnfestes zu präsentieren.

Bühnenflächen: Rathausbühne 10 x 8 m; Europaplatzbühne 8 x 6 m
Die Anmeldung erfolgt im Gymnet im Bereich „Vorfürungen“.

Choreografie-Werkstatt

■ **Freitag, 23. Mai, 9.00-17.00 Uhr**

Stadthalle Baunatal und Schauenburghalle/Hoof

Anmeldung erforderlich, Preis: 35,00 € je Gruppe/45 Minuten

Showvorführungen aus allen Bereichen des Turnens werden für die Vereinsgruppen immer attraktiver. Dafür werden kreative Choreografien benötigt. Beim Turnfest bietet sich die einmalige Gelegenheit, Choreografie-Experten mit Rang und Namen live zu erleben. Die Spezialisten werden die Gruppen beraten, Tipps geben, wie die Vorführung verbessert und Effekte besser herausgearbeitet werden können. Jede Gruppe erhält 45 Minuten Zeit, in der die Choreografie gezeigt wird und dann die Choreografen gemeinsam mit der Gruppe an Veränderungen arbeiten.

Die Anmeldung erfolgt im Gymnet im Bereich „Vorführungen“.



>> Wettkämpfe

Allgemeine Bestimmungen

Die aktive Teilnahme an Wettkämpfen beim 13. Hessischen Landesturnfest ist ab Jahrgang 1996 möglich (alle, die im Jahr 2008 mindestens 12 Jahre alt werden).

Wettkampfbestimmungen

Die Wettkämpfe werden nach den Bestimmungen des Deutschen Turner-Bundes durchgeführt. Es gelten die neuen Aufgabenbücher des DTB, die ab 2008 gültig sind (zu beziehen über den DTB-Shop, www.dtb-shop.de). In Wettkampfklassen, in denen nicht genügend Teilnehmer/Mannschaften gemeldet wurden, können Altersklassen zusammengelegt werden.

Auszeichnungen

Alle Wettkämpfer erhalten die Turnfestmedaille und eine Urkunde. Bei Meisterschaftswettbewerben erhalten die ersten Drei Meisterschaftsmedaillen in Gold, Silber und Bronze.

Kampfrichter

Die Vereine sind verpflichtet, für je 10 Teilnehmer einen ausgebildeten Kampfrichter/Schiedsrichter oder einen Helfer zu melden.



Wahlwettkämpfe

- **Donnerstag, 22. Mai, nachmittags,**
M/W 35 und älter
- Freitag, 23. Mai,**
M/W 12-34
Verschiedene Orte

Der Eigenart des Turnens entsprechend unterstreicht und fördert der DTB-Wahlwettkampf durch die Einbeziehung von sechs Fachgebieten die Vielseitigkeit: Gerätturnen, Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen, Trampolinturnen und Rope Skipping. Dabei hat jede/r Teilnehmer/in die Möglichkeit, entsprechend ihrer/seiner Neigung und ihres/seines Könnens aus den angebotenen Disziplinen der Fachgebiete Gerätturnen, Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen, Trampolinturnen und Rope Skipping einen Vierkampf als Misch- oder Fachwettkampf zu absolvieren. Dabei werden die Mischwettkämpfer/innen, die 3 Disziplinen einer Sportart gewählt haben, als Fachwettkämpfer/innen angesehen und mit diesen gemeinsam gewertet. Die Disziplinen in Rope Skipping können nur in Verbindung mit einem Mischwettkampf gewählt werden, ein Fachwettkampf Rope Skipping innerhalb des DTB-Wahlwettkampfes wird nicht ausgeschrieben. Die Wiederholung eines Gerätes, einer Disziplin oder einer Disziplin-Gruppe (z.B. Weitsprung Stand und Weitsprung Zone) ist dabei nicht möglich!

Neben der Wahl von Übungen aus verschiedenen Fachgebieten und Disziplinen werden innerhalb des Gerätturnens, der Gymnastik und des Trampolinturnens auch mehrere Pflichtübungen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade zur Auswahl angeboten. Im Interesse einer altersgerechten Ausschreibung werden in der Gymnastik weiblich ab den Altersklassen W 40 und älter altersgerechte Schwierigkeitsstufen P 11-P 17 ausgeschrieben. Im Trampolinturnen wird zur Vermeidung von Verletzungen die Disziplin Mini-Trampolin nur bis zur Altersklasse 55 -59 ausgeschrieben. Fachwettkämpfer/innen Trampolinturnen ab den Altersklassen M/W 60+ müssen daher eine Disziplin aus einer anderen Sportart bestreiten.

Die angebotenen Pflichtübungen werden bis zu einer bei den jeweiligen Übungen angegebenen Höchstpunktzahl bewertet. Um die verschiedenen Sportarten mit den unterschiedlichen Bewertungen und Höchstpunktzahlen im Wahlwettkampf vergleichen und gemeinsam werten zu können, werden für Altersklassen und Sportarten die erzielten Punkte mit einem Umrechnungsfaktor versehen und so der endgültige Punktwert pro Disziplin ermittelt.

Für den DTB-Wahlwettkampf gilt zukünftig die neue Mehrkampftabelle des DTB, die für alle Wettkämpfe des DTB und alle Alters- und Leistungsklassen einheitlich gilt.

Auflistung der verschiedenen Auswertungsmöglichkeiten

Die Auswertung des DTB-Wahlwettkampfes in den einzelnen Altersklassen erfolgt jeweils in den nachfolgenden sechs unterschiedlichen Kategorien. Die Kennziffer der gewählten Kategorie wird jeweils an die vierstellige Wettkampfnummer im DTB-Wahlwettkampf angehängt.

Kennziffer 1: Mischwettkampf mit Auswahl aus allen Fachgebieten (Auswahl der Disziplinen aus allen angebotenen Disziplin-Nummern mit „2“, „3“, „4“, „5“, „6“ oder „7“ als 1. Ziffer)

Kennziffer 2: Fachwettkampf Gerätturnen (mindestens drei Disziplinen mit der „2“ als 1. Ziffer)

Kennziffer 3: Fachwettkampf Gymnastik (mindestens drei Disziplinen mit der „3“ als 1. Ziffer)

Kennziffer 4: Fachwettkampf Leichtathletik (mindestens drei Disziplinen mit der „4“ als 1. Ziffer)

Kennziffer 5: Fachwettkampf Schwimmen (mindestens drei Disziplinen mit der „5“ als 1. Ziffer)

Kennziffer 6: Fachwettkampf Trampolinturnen (mind. drei Disziplinen mit der „6“ als 1. Ziffer)

Beispiel: $1112+1 = 11121 = \text{Mischwettkampf M 12-13}$
 $1270+3 = 12703 = \text{Fachwettkampf Gymnastik W 70-74}$

Übungsangebot Gerätturnen, Gymnastik und Trampolinturnen

Die Wahlmöglichkeiten der einzelnen Altersklassen zwischen den einzelnen Geräten und Schwierigkeitsstufen in diesen Fachgebieten sind aus den tabellarischen Zusammenstellungen der nächsten Seiten ersichtlich. Der genaue Ausschreibungstext der Übungen einschließlich Angaben zur Bewertung, Auflistung der typischen Fehler und der entsprechenden Punktabzüge ist in den entsprechenden Broschüren des DTB-Aufgabenbuches zusammengefasst:

- Broschüre Gerätturnen weiblich
- Broschüre Gerätturnen männlich
- Broschüre Gymnastik/RSG
- Broschüre Trampolinturnen
- Broschüre Rope Skipping

Übungsangebot Leichtathletik

Die für die jeweiligen Altersklassen angebotenen leichtathletischen Disziplinen sind den tabellarischen Zusammenstellungen der nächsten Seiten zu entnehmen. Dabei besteht in einigen Altersklassen ab M/W 40+ und Disziplingruppen auch die Wahl zwischen zwei Disziplinen (z.B. 50-m- oder 3000-m-Lauf, Weitsprung aus der Zone oder aus dem Stand, Schleuderball- oder Vollballwurf). Für die Ausführung des Standweitsprungs gelten folgende Regelungen:

- Der Absprung erfolgt vom Grubenrand oder von einem Absprungbalken.
- Der/die Springer/in darf beim Absprung den Balken bzw. den Grubenrand nicht mit den Zehen umkrallen. Die Fußstellung muss parallel und auf gleicher Höhe sein.
- Die Sprungweiten werden von dem durch irgendeinen Körperteil in der Sprunggrube hinterlassenen Eindruck, der dem Grubenrand bzw. Absprungbalken am nächsten liegt, rechtwinklig zu diesen oder ihren seitlichen Verlängerungen gemessen.

Für die Bewertung des Standweitsprungs wird die erzielte Weite verdoppelt und der Punktwert aus der Tabelle für Weitsprung abgelesen.

Für die Ausführung und Abwicklung des Vollball- und Medizinballwurfs gelten folgende Regelungen:

- Der Abwurf erfolgt aus dem Abwurfraum.
- Er kann aus dem Stand, mit Anlauf oder aus der Drehung heraus erfolgen.
- Der Ball kann beliebig (vorwärts/rückwärts, mit der rechten oder linken Hand oder beidhändig) geworfen werden.
- Die Anlage für Vollball- und Medizinballweitwurf entspricht bis auf die Länge der Anforderungen der Schleuderballanlage

Übungsangebot Schwimmen

Die für die jeweiligen Altersklassen angebotenen schwimmerischen Disziplinen sind den tabellarischen Zusammenstellungen der nächsten Seiten zu entnehmen. Es gelten die Wettkampfbestimmungen des Deutschen Schwimmverbandes. Die für den Bereich des DTB wichtigen Abschnitte sind in dieser Broschüre bei den Ausschreibungen der schwimmerischen Mehrkämpfe veröffentlicht.

Übungsangebot Rope Skipping

Disziplin Easy jump 30 sec: Ziel der Disziplin Easy jump ist, in 30 sec so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Der/die Springer/in muss dabei mit beiden Füßen über das Seil springen. Hierbei wird jeder Seildurchschlag gezählt.

Disziplin Speed 30 sec: Ziel der Speed-Disziplin ist, in 30 sec so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Der/die Springer/in muss im Laufschrift (Speedjump, Jogging Step) auf der Stelle, dabei abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß über das Seil springen. Hierbei wird gezählt, wie oft der rechte Fuß den Boden berührt.

Wertung: Die Übersicht, wie viele Punkte die Anzahl der in den beiden Disziplinen jeweils erreichten Sprünge ergibt, ist in der Broschüre „Wertungstabellen“ veröffentlicht.

Wertungstabellen

Die Wertungstabellen zum Auswerten der leichtathletischen und schwimmerischen Leistungen sowie der Sprünge in Rope Skipping sind in Broschüre des DTB-Aufgabenbuches „Wertungstabellen“ zusammengefasst und veröffentlicht.

Wettkampfangebot DTB-Wahlwettkampf ab 2008

Alters- klasse	Wett- kampf- nummer	Wählbare P-Stufen GT / GYM / TRAMP	2 – Gerätturnen Gerät					3 – Gymnastik Handgerät				1 Lauf
			0 Boden	1 Pau- schen- Pferd	3 Sprung	4 Barren	5 Reck	1 Springend. Medizin- o. Basketball	2 Fahren oder Keulen	3 Seil	4 Han- teln	
M 12-13	1112_	P 3	203	Erst ab M 40	233	243	253	313	323	333	343	75 m [417]
		P 4	204		234	244	254	314	324	334	344	
		P 5	205		235	245	255	315	325	335	345	
		P 6	206		236	246	256	316	326	336	346	
		P 7	207		237	247	257	317	327	337	347	
M 14-15	1114_	P 4	204	Erst ab M 40	234	244	254	314	324	334	344	100 m [411]
		P 5	205		235	245	255	315	325	335	345	
		P 6	206		236	246	256	316	326	336	346	
		P 7	207		237	247	257	317	327	337	347	
		P 8	208		238	248	258	318	328	338	348	
M 16-17	1116_	P 5	205	Erst ab M 40	235	245	255	315	325	335	345	100 m [411]
		P 6	206		236	246	256	316	326	336	346	
		P 7	207		237	247	257	317	327	337	347	
M 18-19	1118_	P 8	208	Erst ab M 40	238	248	258	318	328	338	348	[411]
		P 9	209		239	249	259	319	329	339	349	
M 20-24	1120_	P 5	205	Erst ab M 40	235	245	255	315	325	335	345	100 m [411]
		P 6	206		236	246	256	316	326	336	346	
		P 7	207		237	247	257	317	327	337	347	
M 25-29	1125_	P 8	208	Erst ab M 40	238	248	258	318	328	338	348	[411]
		P 9	209		239	249	259	319	329	339	349	
M 30-34	1130_	P 4	204	Erst ab M 40	234	244	254	314	324	334	344	100 m [411]
		P 5	205		235	245	255	315	325	335	345	
		P 6	206		236	246	256	316	326	336	346	
M 35-39	1135_	P 7	207	Erst ab M 40	237	247	257	317	327	337	347	[411]
		P 8	208		238	248	258	318	328	338	348	
M 40-44	1140_	P 4	204	Erst ab M 40	234	244	254	314	324	334	344	100 m [411] o. 3000 m [413]
		P 5	205		235	245	255	315	325	335	345	
		P 6	206		236	246	256	316	326	336	346	
M 45-49	1145_	P 7	207	Erst ab M 40	237	247	257	317	327	337	347	
M 50-54	1150_	P 3	203	Erst ab M 40	233	243	253	313	323	333	343	75 m [417] o. 3000 m [413]
		P 4	204		234	244	254	314	324	334	344	
		P 5	205		235	245	255	315	325	335	345	
M 55-59	1155_	P 6	206	Erst ab M 40	236	246	256	316	326	336	346	
M 60-64	1160_	P 2	202	Erst ab M 40	232	242	252	312	322	332	342	50 m [415] o. 3000 m [413]
		P 3	203		233	243	253	313	323	333	343	
		P 4	204		234	244	254	314	324	334	344	
M 65-69	1165_	P 5	205	Erst ab M 40	235	245	255	315	325	335	345	
M 70-74	1170_	P 1	201	Erst ab M 40	231	241	251	311	321	331	341	50 m [415] oder 3000 m [413]
		P 2	202		232	242	252	312	322	332	342	
		P 3	203		233	243	253	313	323	333	343	
M 75-79	1175_	P 4	204	Erst ab M 40	234	244	254	314	324	334	344	
M 80 +	1180_	P 1	201	Erst ab M 40	231	241	251	311	321	331	341	3000 m [413]
		P 2	202		232	242	252	312	322	332	342	
		P 3	203		233	243	253	313	323	333	343	

Männliche Altersklassen



4 – Leichtathletik Disziplin			5 – Schwimmen Disziplin				6 – Trampolinturnen Gerät				7–Rope-Skipping Disziplin	
2 Sprung	3 Stoß	4 Wurf	1 / 5 Tauchen/ Freistil	2 Brust	3 Rücken	4 Kraul	1 Tram- polin	2 Doppel- Mini-Tr.	3 Mini- Tramp	4 Zwei- sprung	1 30 sec Easy Jump	2 30 sec Speed
Weit- sprung Zone	Kugel 3,0 kg	Schleuder- ball 0,8 kg	15 m Tauchen	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	613 614 615 616 617	623 624 625 626 627	633 634 635 636 637	643 644 645 646 647	710	720
[422]	[433]	[440]	[511]	[525]	[535]	[545]						
Weit- sprung	Kugel 4,0 kg	Schleuder- ball 1,0 kg	25 m Tauchen	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	614 615 616 617 618	624 625 626 627 628	634 635 636 637 638	644 645 646 647 648	710	720
[421]	[434]	[441]	[512]	[525]	[535]	[545]						
Weit- sprung	Kug.5,0 kg [435] 6,0 kg [436]	Schleuder- ball 1,0 kg	25 m Tauchen	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	615 616 617 618 619	625 626 627 628 629	635 636 637 638 639	645 646 647 648 649	710	720
[421]		[441]	[512]	[525]	[535]	[545]						
Weit- sprung	Kugel 7,26 kg	Schleuder- ball 1,5 kg	25 m Tauchen	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	615 616 617 618 619	625 626 627 628 629	635 636 637 638 639	645 646 647 648 649	710	720
[421]	[437]	[442]	[512]	[525]	[535]	[545]						
Weit- sprung	Kugel 7,26 kg	Schleuder- ball 1,5 kg	25 m Tauchen	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	614 615 616 617 618	624 625 626 627 628	634 635 636 637 638	644 645 646 647 648	710	720
[421]	[437]	[442]	[512]	[525]	[535]	[545]						
Weitspr. Zone [422] o. Stand [423]	Kugel 7,26 kg	Schleuderb. 1,5 kg [442] o. Vollball 1,5 kg [445]	15 m Tau- chen [511] o. 200 m Freistil [552]	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	614 615 616 617	624 625 626 627	634 635 636 637	644 645 646 647	710	720
[423]	[437]			[525]	[535]	[545]						
Weitspr. Zone [422] o. Stand [423]	Kugel 6,0 kg	Schleuderb. 1,5 kg [442] o. Vollball 1,5 kg [445]	15 m Tau- chen [511] o. 200 m Freistil [552]	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	613 614 615 616	623 624 625 626	633 634 635 636	643 644 645 646	710	720
[423]	[436]			[525]	[535]	[545]						
Weitspr. Zone [422] o. Stand [423]	Kugel 5,0 kg	Schleuderb. 1,0 kg [441] o. Vollball 1,0 kg [444]	100 m Freistil	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	612 613 614 615	622 623 624 625	Wird ab M 60 nicht mehr ange- boten	642 643 644 645	710	720
[423]	[435]		[551]	[525]	[535]	[545]						
Weit- sprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugel 4,0 kg	Schleuder- ball 1,0 kg [441] oder Vollball 1,0 kg [444]	100 m Freistil	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	611 612 613 614	621 622 623 624		641 642 643 644	710	720
	[434]		[551]	[525]	[535]	[545]						
							611 612 613	621 622 623		641 642 643	710	720

Wettkampfangebot DTB-Wahlwettkampf ab 2008

Alters- klasse	Wett- kampf- nummer	Wählbare P-Stufen GT/ GYM/ TRAMP	2 – Gerätturnen Gerät					3 – Gymnastik (ab W 40 P 11 bis 17) Handgerät					1 Lauf
			6 Sprung	7 Reck/ Stufen- barren	8 Balken	9 Boden	4 Parallel- barren	5 Ball	6 Band	7 Reifen	8 Seil	9 Keulen	
W 12-13	1212_	P 3	263	273	283	293	Erst ab W 40	353	363	373	383	393	75 m [417]
		P 4	264	274	284	294		354	364	374	384	394	
		P 5	265	275	285	295		355	365	375	385	395	
		P 6	266	276	286	296		356	366	376	386	396	
		P 7	267	277	287	297		357	367	377	387	397	
W 14-15	1214_	P 4	264	274	284	294	Erst ab W 40	354	364	374	384	394	100 m [411]
		P 5	265	275	285	295		355	365	375	385	395	
		P 6	266	276	286	296		356	366	376	386	396	
		P 7	267	277	287	297		357	367	377	387	397	
		P 8	268	278	288	298		358	368	378	388	398	
W 16-17	1216_	P 5	265	275	285	295	Erst ab W 40	355	365	375	385	395	100 m [411]
		P 6	266	276	286	296		356	366	376	386	396	
		P 7	267	277	287	297		357	367	377	387	397	
W 18-19	1218_	P 8	268	278	288	298		358	368	378	388	398	[411]
		P 9	269	279	289	299		359	369	379	389	399	
W 20-24	1220_	P 5	265	275	285	295	Erst ab W 40	355	365	375	385	395	100 m [411]
		P 6	266	276	286	296		356	366	376	386	396	
		P 7	267	277	287	297		357	367	377	387	397	
W 25-29	1225_	P 8	268	278	288	298		358	368	378	388	398	[411]
		P 9	269	279	289	299		359	369	379	389	399	
W 30-34	1230_	P 4	264	274	284	294	Erst ab W 40	354	364	374	384	394	100 m [411]
		P 5	265	275	285	295		355	365	375	385	395	
		P 6	266	276	286	296		356	366	376	386	396	
W 35-39	1235_	P 7	267	277	287	297		357	367	377	387	397	[411]
		P 8	268	278	288	298		358	368	378	388	398	
W 40-44	1240_	P 4/14	264	274	284	294	244	354	364	374	384	394	100 m [411] o. 2000 m [412]
		P 5/15	265	275	285	295	245	355	365	375	385	395	
W 45-49	1245_	P 6/16	266	276	286	296	246	356	366	376	386	396	[412]
		P 7/17	267	277	287	297	247	357	367	377	387	397	
W 50-54	1250_	P 3/13	263	273	283	293	243	353	363	373	383	393	75 m [417] o. 2000 m [412]
		P 4/14	264	274	284	294	244	354	364	374	384	394	
W 55-59	1255_	P 5/15	265	275	285	295	245	355	365	375	385	395	[412]
		P 6/16	266	276	286	296	246	356	366	376	386	396	
W 60-64	1260_	P 2/12	262	272	282	292	242	352	362	372	382	392	50 m [415] o. 2000 m [412]
		P 3/13	263	273	283	293	243	353	363	373	383	393	
W 65-69	1265_	P 4/14	264	274	284	294	244	354	364	374	384	394	[412]
		P 5/15	265	275	285	295	245	355	365	375	385	395	
W 70-74	1270_	P 1/11	261	271	281	291	241	351	361	371	381	391	50 m [415]
		P 2/12	262	272	282	292	242	352	362	372	382	392	
W 75-79	1275_	P 3/13	263	273	283	293	243	353	363	373	383	393	oder
		P 4/14	264	274	284	294	244	354	364	374	384	394	
W 80 +	1280_	P 1/11	261	271	281	291	241	351	361	371	381	391	2000 m [412]
		P 2/12	262	272	282	292	242	352	362	372	382	392	
		P 3/13	263	273	283	293	243	353	363	373	383	393	

Weibliche Altersklassen



4 – Leichtathletik Disziplin			5 – Schwimmen Disziplin				6 – Trampolinturnen Gerät				7–Rope-Skipping Disziplin	
2 Sprung	3 Stoß	4 Wurf	1 / 5 Tauchen/ Freistil	2 Brust	3 Rücken	4 Kraul	1 Tram- polin	2 Doppel- Mini-Tr.	3 Mini- Tramp	4 Zwei- sprung	1 30 sec Easy Jump	2 30 sec Speed
Weit- sprung Zone	Kugel 3,0 kg	Schleuder- ball 0,8 kg	15 m Tauchen	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	613 614 615 616 617	623 624 625 626 627	633 634 635 636 637	643 644 645 646 647	710	720
[422]	[433]	[440]	[511]	[525]	[535]	[545]						
Weit- sprung	Kugel 3,0 kg	Schleuder- ball 1,0 kg	25 m Tauchen	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	614 615 616 617 618	624 625 626 627 628	634 635 636 637 638	644 645 646 647 648	710	720
[421]	[433]	[441]	[512]	[525]	[535]	[545]						
Weit- sprung	Kugel 4,0 kg	Schleuder- ball 1,0 kg	25 m Tauchen	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	615 616 617 618 619	625 626 627 628 629	635 636 637 638 639	645 646 647 648 649	710	720
[421]	[434]	[441]	[512]	[525]	[535]	[545]						
Weit- sprung	Kugel 4,0 kg	Schleuder- ball 1,0 kg	25 m Tauchen	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	615 616 617 618 619	625 626 627 628 629	635 636 637 638 639	645 646 647 648 649	710	720
[421]	[434]	[441]	[512]	[525]	[535]	[545]						
Weit- sprung	Kugel 4,0 kg	Schleuder- ball 1,0 kg	25 m Tauchen	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	614 615 616 617 618	624 625 626 627 628	634 635 636 637 638	644 645 646 647 648	710	720
[421]	[434]	[441]	[512]	[525]	[535]	[545]						
Weitspr. Zone [422] o. Stand [423]	Kugel 4,0 kg	Schleuderb.l 1,0 kg [441] oder Vollball 1,0 kg [444]	15 m Tau- chen [511] o. 200 m Freistil [552]	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	614 615 616 617	624 625 626 627	634 635 636 637	644 645 646 647	710	720
[434]	[434]		[525]	[535]	[545]							
Weitspr. Zone [422] o. Stand [423]	Kugel 4,0 kg	Schleuderb. 1,0 kg [441] oder Vollball 1,0 kg [444]	15 m Tau- chen [511] o. 200 m Freistil [552]	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	613 614 615 616	623 624 625 626	633 634 635 636	643 644 645 646	710	720
[434]	[434]		[525]	[535]	[545]							
Weitspr. Zone [422] o. Stand [423]	Kugel 3,0 kg	Schleuderb. 0,8 kg [440] oder Vollball 0,8 kg [443]	100 m Freistil	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	612 613 614 615	622 623 624 625	Wird ab W 60 nicht mehr ange- boten	642 643 644 645	710	720
[433]	[433]		[551]	[525]	[535]	[545]						
Weit- sprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugel 3,0 kg	Schleuder- ball 0,8 kg [440] oder Vollball 0,8 kg [443]	100 m Freistil	50 m Brust	50 m Rücken	50 m Kraul	611 612 613 614	621 622 623 624		641 642 643 644	710	720
[433]	[433]		[551]	[525]	[535]	[545]						
							611 612 613	621 622 623		641 642 643	710	720

Individuaisportarten

Kunstturnen **Männer**

■ **Donnerstag, 22. Mai - Freitag, 23. Mai**
Rundsporthalle, Baunatal

Hessische Meisterschaften

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
21112	Zwölfkampf männliche Jugend 12 Pflicht: P8 (außer Sprung: P7, Kür: AK12)	M 12
21113	Zwölfkampf männliche Jugend 13-14 Pflicht: P9 (außer Sprung: P7, Kür: AK13/14)	M 13-14
21115	Zwölfkampf männliche Jugend 15-16 Pflicht: P10, Kür: AK15/16	M 15-16
21117	Kür-Sechskampf männliche Jugend 17-18 Kür: AK17/18	M 17-18
21119	Kür-Sechskampf Männer Kür: gemäß Code de Pointage	M 19+

Allgemeine Bestimmungen

Die Pflichtübungen und die Kürübungen werden nach dem derzeit gültigen Meisterschaftsprogramm des DTB geturnt.

Der Wettkampf 21119 ist auch offen für Turner, die keinen kompletten Sechskampf turnen (Gerätspezialisten).

Die Hessenmeister werden an den einzelnen Geräten aus dem Mehrkampfresultat des Meisterschaftswettkampfs ermittelt.

Kunstturnen **Frauen**

■ **Donnerstag, 22. Mai - Freitag, 23. Mai**
Rundsporthalle, Baunatal

Hessische Meisterschaften

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
21212	Kür-Vierkampf AK12 weibliche Jugend 12	W 12
21213	Kür-Vierkampf AK 13 weibliche Jugend 13	W 13
21214	Kür-Vierkampf AK 14 weibliche Jugend 14	W 14
21215	Kür-Vierkampf AK 15 weibliche Jugend 15	W 15
21216	Kür-Vierkampf Frauen	W 16+

Turnfestwettkampf

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
21220	Kür-Vierkampf KM2	W 14+

Allgemeine Bestimmungen

In den Meisterschaftswettkämpfen wird entsprechend FIG-Wettkampf 1 (Code de Pointage 2007) geturnt. Besondere Anforderungen: Abgang C = 0,5 Punkte, Abgang B = 0,3 Punkte; Sprung: In den Wettkämpfen 21212 und 21213 dürfen zwei Sprünge gezeigt werden.

Änderungen der DTB-Ausschreibungen werden auch für die Hessischen Meisterschaften übernommen.

Teilnehmerinnen, die nicht die Qualifikation für die Hessischen Meisterschaften erreichen, werden automatisch in den Turnfestwettkampf umgemeldet.

Gerätturnen männlich

■ **Samstag, 24. Mai**
Sporthalle, Baunatal-Hertingshausen

Hessische Einzelmeisterschaften

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
21412	Kür-Sechskampf KM4 männliche Jugend 12-13 Wertung 4 von 6 Geräten, Sprungtisch 1,10m	M 12-13
21414	Kür-Sechskampf KM4 männliche Jugend 14-15 Wertung 4 von 6 Geräten, Sprungtisch 1,25m	M 14-15
21416	Kür-Sechskampf KM3 männliche Jugend 16-17 Wertung 4 von 6 Geräten, Sprungtisch 1,35m	M 16-17
21418	Kür-Sechskampf KM3 Männer 18-19 Wertung 4 von 6 Geräten, Sprungtisch 1,35m	M 18-19
21420	Kür-Sechskampf KM3 Männer 20+ Wertung 4 von 6 Geräten, Sprungtisch 1,35m	M 20+
21421	Kür-Sechskampf KM2 Jahrgangsoffen Wertung 4 von 6 Geräten, Sprungtisch 1,35m	M 12+

Die Wettkämpfe 21412-21420 sind als Sechskampf (Wertung 6 von 6 Geräten)
Qualifikationswettkämpfe für den Deutschland-Cup.

Hessische Einzel-Finalwettkämpfe

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
21422	Pflicht-Sechskampf P5/P6 männliche Jugend 12-13 Sprungtisch 1,10m	M 12-13
21424	Pflicht-Sechskampf P6/P7 männliche Jugend 14-15 Sprungtisch 1,25m	M 14-15

Senioren-Einzelwettkämpfe

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
21430	Kür-Sechskampf KM3 Männer 30 Wertung 5 von 6 Geräten, Sprungtisch 1,35m	M 30-34
21435	Kür-Sechskampf KM3 Männer 35 Wertung 5 von 6 Geräten, Sprungtisch 1,35m	M 35-39
21440	Kür-Fünfkampf KM3 Männer 40 Ohne Ringe, Wertung 4 von 5 Geräten, Sprungtisch 1,25m	M 40-44
21445	Kür-Fünfkampf KM3 Männer 45 Ohne Ringe, Wertung 4 von 5 Geräten, Sprungtisch 1,25m	M 45-49
21450	Kür-Fünfkampf KM3 Männer 50 Ohne Ringe, Wertung 4 von 5 Geräten, Sprungtisch 1,25m	M 50-54
21455	Kür-Vierkampf KM4 Männer 55 Tiefgeräte, ohne Pauschenpferd u. Ringe, Sprungtisch 1,25m	M 55-59
21460	Kür-Vierkampf KM4 Männer 60 Tiefgeräte, ohne Pauschenpferd u. Ringe, Sprungtisch 1,10m	M 60-64
21465	Kür-Vierkampf KM4 Männer 65 Tiefgeräte, ohne Pauschenpferd u. Ringe, Sprungtisch 1,10m	M 65-69
21470	Kür-Dreikampf KM4 Männer 70 Tiefgeräte, Boden, Barren, Reck	M 70-74
21475	Kür-Dreikampf KM4 Männer 75 Tiefgeräte, Boden, Barren, Reck	M 75-79
21480	Kür-Dreikampf KM4 Männer 80 Tiefgeräte, Boden, Barren, Reck	M 80+

Allgemeine Bestimmungen

Es werden die Übungen nach dem Aufgabenbuch Gerätturnen männlich Ausgabe 2008 geturnt.

Geräturnen weiblich

■ **Samstag, 24. Mai**
Langenbergsporthalle, Baunatal-Großenritte

Turnfestwettkämpfe

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
21512	Kür-Vierkampf KM4 weibliche Jugend 12-13 Sprungtisch 1,10m, Stufenbarren, Balken 1,20m, Boden	W 12-13
21514	Kür-Vierkampf KM3 weibliche Jugend 14-15 Sprungtisch 1,10m, Stufenbarren, Balken 1,20m, Boden	W 14-15
21516	Kür-Vierkampf KM3 weibliche Jugend 16-17 Sprungtisch 1,20m, Stufenbarren, Balken 1,20m, Boden	W 16-17
21518	Kür-Vierkampf KM3 Frauen 18-19 Sprungtisch 1,20m, Stufenbarren, Balken 1,20m, Boden	W 18-19
21520	Kür-Vierkampf KM3 Frauen 20-29 Sprungtisch 1,20m, Stufenbarren, Balken 1,20m, Boden	W 20-29
21530	Kür-Vierkampf KM3 Frauen 30-39 Sprungtisch 1,20m, Stufenbarren, Balken 1,20m, Boden	W 30-39
21540	Kür-Vierkampf KM3 Frauen 40-49 Sprungtisch 1,10m, Stufenbarren, Bank, Boden	W 40-49
21550	Kür-Dreikampf KM4 Frauen 50+ Wahl 3 aus 4 Geräten: Stufenbarren (unt. Holm), Bank, Boden, Parallelbarren	W 50+

Allgemeine Bestimmungen

Es werden die Übungen nach dem Aufgabenbuch Geräturnen weiblich Ausgabe 2008 geturnt.

Rhythmische Sportgymnastik

■ **Donnerstag, 22. Mai**
Waldsporthalle, Baunatal-Rengershausen

Turnfestwettkämpfe Leistungsklasse

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
22112	Vierkampf Schülerleistungsklasse weibliche Jugend 12 Ohne Handgerät, Seil, Reifen, Band	W 12
22113	Vierkampf Jugendleistungsklasse weibliche Jugend 13-15 Seil, Reifen, Ball, Band	W 13-15
22116	Vierkampf Meisterklasse Frauen Seil, Reifen, Keulen, Band	W 16+

Turnfestwettkämpfe Wettkampfkategorie

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
22312	Dreikampf Schülerwettkampfkategorie weibliche Jugend 12 Ohne Handgerät, Seil, Reifen	W 12
22313	Dreikampf Jugendwettkampfkategorie weibliche Jugend 13-15 Seil, Ball, Band	W 13-15
22316	Dreikampf Freie Wettkampfkategorie Frauen Reifen, Keulen, Band	W 16+

>> Wettkämpfe

Gymnastik

- **Samstag, 24. Mai, vormittags**
Max-Riegel-Halle, Baunatal

Turnfestwettkampf Gymnastik Einzel (K-Wettkämpfe)

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
22512	Kür-Dreikampf K8 weibliche Jugend 12-14 Ball, Band, Keule	W 12-14
22515	Kür-Dreikampf K9 weibliche Jugend 15-17 Ball, Band, Keule	W 15-17
22518	Kür-Dreikampf K10 Frauen Ball, Band, Keule	W 18+
22525	Kür-Dreikampf K8 Frauen 25 Ball, Band, Keule	W 25+

Gymnastik und Tanz

- **Freitag, 23. Mai, vormittags**
Max-Riegel-Halle, Baunatal

Turnfestwettkämpfe

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
22611	Turnfestwettkampf Jugend	M/W 12-19
22612	Turnfestwettkampf	M/W 18+
22613	Turnfestwettkampf 30	M/W 30+

Gruppenwettbewerbe

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
22621	Gruppenwettbewerb Jugend	M/W 12-19
22622	Gruppenwettbewerb	M/W 18+
22623	Gruppenwettbewerb 30	M/W 30+
22624	Gruppenwettbewerb 40	M/W 40+
22625	Gruppenwettbewerb 50	M/W 50+
22626	Gruppenwettbewerb 60	M/W 60+

DTB-Dance

■ Freitag, 23. Mai, nachmittags Max-Riegel-Halle, Baunatal

Turnfestfestwettkämpfe

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
22711	Turnfestwettkampf Jugend	M/W 12-19
22712	Turnfestwettkampf	M/W 18+
22713	Turnfestwettkampf 30	M/W 30+

Gruppenwettbewerbe

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
22721	Gruppenwettbewerb Jugend	M/W 12-19
22722	Gruppenwettbewerb	M/W 18+
22723	Gruppenwettbewerb 30	M/W 30+
22724	Gruppenwettbewerb 40	M/W 40+

Gymnastik – Synchron (weiblich)

■ **Samstag, 24. Mai, nachmittags**
Max-Riegel-Halle, Baunatal

Turnfestwettkämpfe

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
22811	Synchronwettkampf P4/P5 Ball, Band, Keule	W 12+
22812	Synchronwettkampf P6/P7 Ball, Band, Keule	W 12+
22813	Synchronwettkampf P7/P8 Ball, Band, Keule	W 12+
22814	Synchronwettkampf P8/P9 Ball, Band, Keule	W 12+
22815	Synchronwettkampf P14/P15 Ball, Band, Keule	W 40+
22816	Synchronwettkampf P16/P17 Ball, Band, Keule	W 40+

Allgemeine Bestimmungen

Der Synchronwettkampf ist ein Pflichtdreikampf für zwei Gymnastinnen. Der Schwierigkeitsgrad ist altersunabhängig, innerhalb des Wettkampfes ist aus den erlaubten Schwierigkeitsgraden pro Handgerät eine der beiden Stufen zu wählen. Der Übungsablauf (Blickrichtung und Bewegungsrichtung) ist immer identisch und synchron. Bei Übungsbeginn kann die Aufstellung nebeneinander oder hintereinander erfolgen.

Es werden die neuen P-Übungen geturnt. Es wird nach der Pflichtmusik geturnt.

Trampolinturnen

Hessische Meisterschaften Synchronturnen

■ Samstag, 24. Mai Rundsporthalle, Baunatal

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
23131	Synchron L6 männliche Jugend 12	M 12
23132	Synchron L6 männliche Jugend 13-14	M 13-14
23133	Synchron L9 männliche Jugend 15-17	M 15-17
23134	Synchron L10 Männer	M 18+
23141	Synchron L6 weibliche Jugend 12	W 12
23142	Synchron L8 weibliche Jugend 13-14	W 13-14
23143	Synchron L9 weibliche Jugend 15-17	W 15-17
23144	Synchron L10 Frauen	W 18+

Turnfestpokalwettkämpfe

■ Freitag, 23. Mai Mehrzweckhalle, Edermünde-Besse

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
23155	L4 Männer 30	M 30+
23165	L4 Frauen 28	W 28+

Allgemeine Bestimmungen

In allen Wettkämpfen gilt die ausgeschriebene Pflicht als Mindestanforderung; höherwertige DTB-Pflichtübungen sind generell erlaubt. M-Übungen sind grundsätzlich höherwertig als L-Übungen. M10: Bei den Hessischen Meisterschaften ohne Schwierigkeits-Bonus, für die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft auf Wunsch im Protokoll ausgewiesen. Die Synchronwettkämpfe werden als Einzelwettkämpfe gemeldet. Die Paarungen sind mit gesonderter Meldung an das Fachgebiet einzureichen.

Aerobic

■ **Samstag, 24. Mai**
Turnhalle, Baunatal-Guntershausen

Hessische Meisterschaften

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
24211	Einzel Jugend 12-14	M/W 12-14
24212	2-3er-Team Jugend 12-14	M/W 12-14
24214	4-6er Team Jugend 12-14	M/W 12-14
24221	Einzel Jugend 15-17	M/W 15-17
24222	2-3er-Team Jugend 15-17	M/W 15-17
24224	4-6er Team Jugend 15-17	M/W 15-17
24231	Einzel	M/W 18+
24232	2-3er-Team	M/W 18+
24234	4-6er Team	M/W 18+

Turnfestwettkämpfe Newcomer

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
24411	Einzel Jugend 12-14	M/W 12-14
24412	2-3er-Team Jugend 12-14	M/W 12-14
24414	4-6er Team Jugend 12-14	M/W 12-14
24421	Einzel Jugend 15-17	M/W 15-17
24422	2-3er-Team Jugend 15-17	M/W 15-17
24424	4-6er Team Jugend 15-17	M/W 15-17
24431	Einzel	M/W 18+
24432	2-3er-Team	M/W 18+
24434	4-6er Team	M/W 18+

Turnfestwettkämpfe ShowContest

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
24617	ShowContest 7-12er-Team Jugend	M/W 12-17
24637	ShowContest 7-12er-Team	M/W 18+

Turnfestwettkämpfe FitStep

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
24717	FitStep 7-12er-Team Jugend	M/W 12-17
24737	FitStep 7-12er-Team	M/W 18+

Turnfestwettkämpfe Beginner

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
24817	Beginner 2-6er-Team Jugend	M/W 12-17
24837	Beginner 2-6er-Team	M/W 18+

Allgemeine Bestimmungen

Eine Teilnahme an den Hessischen Meisterschaften schließt eine Teilnahme an den Wettbewerben Newcomer und Beginner aus.



Rhönradturnen

■ **Samstag, 24. Mai**
Schaunburghalle, Schauenburg-Hoof

Hessische Meisterschaften

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
26112	Vierkampf L8 männliche Jugend 12-14 Gerade: Pflicht und Kür; Spirale: Pflicht; Sprung: Pflicht	M 12-14
26115	Fünfkampf L9 männliche Jugend 15-18 Gerade: Kür; Spirale: Pflicht und Kür; Sprung: Pflicht und Kür	M 15-18
26119	Dreikampf L10 Männer Gerade: Musik-Kür; Spirale: Kür; Sprung: Kür	M 19+
26212	Dreikampf L8 weibliche Jugend 12-14 Gerade: Pflicht und Kür; Spirale: Pflicht	W 12-14
26215	Dreikampf L9 weibliche Jugend 15-18 Gerade: Kür; Spirale: Pflicht und Kür	W 15-18
26219	Dreikampf L10 Frauen Gerade: Musik-Kür; Spirale: Kür; Sprung: Kür	W 19+

Hessische Meisterschaften Demonstrationswettbewerbe Sprung

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
26222	Demonstration Sprung L8 weibliche Jugend 12-14 Sprung: Pflicht	W 12-14
26225	Demonstration Sprung L9 weibliche Jugend 15-18 Sprung: Kür	W 15-18

Landesbestenwettkämpfe

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
26315	Dreikampf L6 männliche Jugend 15-18 Gerade: Pflicht und Kür; Sprung: Pflicht	M 15-18
26319	Dreikampf L7 Männer Gerade: Pflicht und Kür; Sprung: Pflicht	M 19-29
26415	Zweikampf L6 weibliche Jugend 15-18 Gerade: Pflicht und Kür	W 15-18
26419	Zweikampf L7 Frauen Gerade: Pflicht und Kür	W 19-29
26529	Zweikampf L4 Männer und Frauen 30 Gerade: Pflicht und Kür	M/W 30+

Orientierungslauf

■ Samstag, 24. Mai, nachmittags Waldgelände Baunsberg, Baunatal

Turnfestläufe

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
27100	Einzel Kurzstrecke (2km) männlich	M 12+
27200	Einzel Kurzstrecke (2km) weiblich	W 12+
27300	Einzel Mittelstrecke (4km) männlich	M 12+
27400	Einzel Mittelstrecke (4km) weiblich	W 12+
27500	Einzel Langstrecke (6km) männlich	M 12+
27600	Einzel Langstrecke (6km) weiblich	W 12+

Allgemeine Bestimmungen:

Es werden acht bis 15 Kontrollposten angelaufen. Die Kurz- und Mittelstrecken sind auch für Anfänger geeignet.

Kontrollsystem: Die Kontrolle erfolgt hier unter Einsatz des Auswertungssystems SI (Sport Ident), diese elektronische Kontrollkarte kann jedem Teilnehmer vom Veranstalter zur Verfügung gestellt werden.

Rope Skipping

■ **Freitag 23. Mai**
Turnhalle, Baunatal-Guntershausen

Turnfestwettkämpfe B1

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
28312	B1 männliche Jugend 12-14	M 12-14
28315	B1 männliche Jugend 15-17	M 15-17
28318	B1 Männer	M 18+
28412	B1 weibliche Jugend 12-14	W 12-14
28415	B1 weibliche Jugend 15-17	W 15-17
28418	B1 Frauen	W 18+

Anforderungen B1:
Speed 30s
Double Under 30s
Speed 120s
Freestyle 45-75s

Einsteigerwettkämpfe CB1

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
28512	CB1 männliche Jugend 12-14	M 12-14
28515	CB1 männliche Jugend 15-17	M 15-17
28518	CB1 Männer	M 18+
28612	CB1 weibliche Jugend 12-14	W 12-14
28615	CB1 weibliche Jugend 15-17	W 15-17
28618	CB1 Frauen	W 18+

Anforderungen CB1:
Speed 30s
Criss Cross 30s
Freestyle 30-45s

Schnupper- und Einsteigerwettkämpfe C1

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
28712	C1 männliche Jugend 12-14	M 12-14
28715	C1 männliche Jugend 15-17	M 15-17
28718	C1 Männer	M 18+
28812	C1 weibliche Jugend 12-14	W 12-14
28815	C1 weibliche Jugend 15-17	W 15-17
28818	C1 Frauen	W 18+

Anforderungen C1:
Speed 30s
Criss Cross 30s
Compulsory

Allgemeine Bestimmungen:

Es dürfen nur Skipper an den Wettkämpfen CB1 und C1 teilnehmen, die noch nicht bei Gau-meisterschaften oder höherwertigen Wettkämpfen gestartet sind.



Turnspiele

Allgemeine Bestimmungen

Das Mindestalter für die Wettkampfteilnahme beim Hessischen Landesturnfest beträgt 12 Jahre. In den Sportarten Faustball, Zweier-Prellball und Indiaca können – analog zur Spielordnung – zur Vervollständigung von Mannschaften auch 11-Jährige zur Teilnahme an Spielturnieren gemeldet werden.

Die Turniere stehen allen Interessierten offen. Ein Startpass ist nicht erforderlich. In Abweichung der Spielordnung sind für Turnfestturniere Spielgemeinschaften zugelassen. Die Spielgemeinschaften dürfen nur unter einem Vereinsnamen und in einheitlicher Spielkleidung starten.

Die Turniere werden nur dann ausgetragen, wenn mindestens fünf Mannschaften in einer Klasse gemeldet wurden. Wird dieses Meldeergebnis nicht erreicht, erfolgt – soweit möglich – eine Zusammenlegung mit einer anderen Spielklasse.



Faustball

- **Freitag, 23. Mai-Samstag, 24. Mai**
Stadtpark, Baunatal

Turnfestturniere

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
31411	männliche Jugend	M 11-18
31419	Männer	M 19+
31511	weibliche Jugend	W 11-18
31519	Frauen	W 19+
31816	Mixed	M/W 16+

Prellball

- **Samstag, 24. Mai**
Friedrich-Ebert-Halle, Baunatal-Altenbauna

Turnfestturniere

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
32415	männliche Jugend	M 15-18
32419	Männer	M 19+
32440	Männer 40	M 40+
32515	weibliche Jugend	W 15-18
32519	Frauen	W 19+
32615	Mixed (Jahrgangsoffen)	M/W 15+

Zweier-Prellball

- **Donnerstag, 22. Mai-Samstag, 24. Mai**
Georg-August-Zinn-Schule, Kassel-Oberzwehren

Turnfestturniere

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
32711	männliche Jugend 11-14 Jahre	M 11-14
32715	männliche Jugend 15-18 Jahre	M 15-18
32719	Männer	M 19+
32730	Männer 30	M 30+
32740	Männer 40	M 40+
32750	Männer 50	M 50+
32760	Männer 60	M 60+
32811	weibliche Jugend 11-14	W 11-14
32815	weibliche Jugend 15-18	W 15-18
32819	Frauen	W 19+
32830	Frauen 30	W 30+
32840	Frauen 40	W 40+
32850	Frauen 50	W 50+
32911	Mixed Jugend 11-14	M/W 11-14
32915	Mixed Jugend 15-18	M/W 15-18
32919	Mixed	M/W 19+
32940	Mixed 40	M/W 40+

Freizeitturnier

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
32980	Freizeitturnier Mixed (Jahrgangsoffen)	M/W 11+

Ringtennis

■ **Freitag, 23. Mai-Samstag, 24. Mai**
Stadtpark Baunatal

Turnfestturniere

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
34415	Einzel männliche Jugend	M 15-18
34419	Einzel Männer	M 19+
34515	Einzel weibliche Jugend 15-18	W 15-18
34519	Einzel Frauen	W 19+
34615	Doppel männliche Jugend	M 15-18
34619	Doppel Männer	M 19+
34715	Doppel weibliche Jugend	W 15-18
34719	Doppel Frauen	W 19+
34815	Mixed Jugend	M/W 15-18
34819	Mixed	M/W 19+

Tritt beim Doppel oder Mixed ein Jugendlicher mit einem Erwachsenen an, so ist in der Erwachsenen-Klasse zu starten.



Indiaca

- **Donnerstag, 22. Mai-Freitag, 23. Mai**
Friedrich-Ebert-Halle, Baunatal-Altenbauna

Turnfestturniere

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
36611	Mixed Jugend 11-14 Jahre	M/W 11-14
36615	Mixed Jugend 15-18 Jahre	M/W 15-18
36619	Mixed (Jahrgangsoffen)	M/W 11+

Volleyball

- **Freitag, 23. Mai-Samstag, 24. Mai**
Stadtpark Baunatal; Waldsporthalle, Baunatal-Rengershausen; Sporthalle, Besse

Beachvolleyballturniere

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
38112	männliche Jugend	M 12-18
38119	Männer	M 19+
38212	weibliche Jugend	W 12-18
38219	Frauen	W 19+
38312	Mixed Jugend	M/W 12-18
38319	Mixed	M/W 19+
38340	Mixed, Summe min. 140 Jahre	M/W Summe über 140

Bei den Beachturnieren Männer, Frauen und Jugend besteht eine Mannschaft aus 2 Spielern und bei Mixed aus 2 Frauen und 2 Männern (2 Ersatzspieler bzw. 2 Ersatzspielerinnen erlaubt).

Turnfestturniere

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
38412	männliche Jugend	M 12-18
38419	Männer	M 19+
38440	Männer 40+	M 40+
38512	weibliche Jugend	W 12-18
38519	Frauen	W 19+
38540	Frauen 40+	W 40+
38612	Mixed Jugend	M/W 12-18
38619	Mixed	M/W 19+
38640	Mixed. 40+	M/W 40+

Für Mannschaften mit Spielerinnen und Spielern, die alle oder teilweise an den Rundenspielen 2007/2008 des Deutschen Volleyball-Verbands teilnehmen oder teilgenommen haben.

Freizeitturniere

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
38712	männliche Jugend	M 12-18
38719	Männer	M 19+
38812	weibliche Jugend	W 12-18
38819	Frauen	W 19+
38912	Mixed Jugend	M/W 12-18
38919	Mixed	M/W 19+

Für Mannschaften mit Spielerinnen und Spielern, die nicht Rundenspielen 2007/2008 des Deutschen Volleyball-Verbands teilnehmen oder teilgenommen haben.

Allgemeine Bestimmungen

Bei allen Mixed-Turnieren dürfen maximal 3 (Turnfest- und Freizeitturnier) bzw. 2 (Beachturnier) männliche Spieler auf dem Feld sein.

Hessische Mehrkampfmeisterschaften

Im Rahmen des Hessischen Landesturnfestes finden die Hessischen Mehrkampfmeisterschaften in den Leichtathletischen Mehr- und Einzelwettkämpfen statt.

Die Jahn-Wettkämpfe, die Deutschen Mehrkämpfe, der Friesenkampf und die Schwimmerischen Mehrkämpfe werden an einem gesonderten Termin ausgetragen. Für die Teilnahme an den Hessischen Mehrkampfmeisterschaften ist keine Qualifikation erforderlich.

Die Leichtathletik-Wettkämpfe im Rahmen des Landesturnfestes gelten als Qualifikation für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften 2008 und 2009 (im Rahmen des Internalen Deutschen Turnfestes Frankfurt).

Leichtathletische Mehr- und Einzelwettkämpfe

■ Samstag, 24. Mai Parkstadion, Baunatal

Hessische Meisterschaften Fünfkampf – männlich

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
44112	Leichtathletik-Fünfkampf männliche Jugend 12-13 75-m-Lauf, Weitsprung Zone, Kugelstoß 3kg, Schleuderball 0,8kg, 1000-m-Lauf	M 12-13
44114	Leichtathletik-Fünfkampf männliche Jugend 14-15 100-m-Lauf, Weitsprung, Kugelstoß 4kg, Schleuderball 1kg, 1000-m-Lauf	M 14-15
44116	Leichtathletik-Fünfkampf männliche Jugend 16-17 100-m-Lauf, Weitsprung, Kugelstoß 5kg, Schleuderball 1kg, 1000-m-Lauf	M 16-17
44118	Leichtathletik-Fünfkampf Junioren 18-19 100-m-Lauf, Weitsprung, Kugelstoß 6kg, Schleuderball 1,5kg, 1000-m-Lauf	M 18-19
44120	Leichtathletik-Fünfkampf Männer 100-m-Lauf, Weitsprung, Kugelstoß 7,26kg, Schleuderball 1,5kg, 2000-m-Lauf	M 20+
44130	Leichtathletik-Fünfkampf Männer 30 100-m-Lauf, Weitsprung, Kugelstoß 7,26kg, Schleuderball 1,5kg, 2000-m-Lauf	M30+

Hessische Meisterschaften Fünfkampf – weiblich

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
44212	Leichtathletik-Fünfkampf weibliche Jugend 12-13 75-m-Lauf, Weitsprung Zone, Kugelstoß 3kg, Schleuderball 0,8kg, 1000-m-Lauf	W 12-13
44214	Leichtathletik-Fünfkampf weibliche Jugend 14-15 100-m-Lauf, Weitsprung , Kugelstoß 3kg, Schleuderball 1kg, 1000-m-Lauf	W 14-15
44216	Leichtathletik-Fünfkampf weibliche Jugend 16-17 100-m-Lauf, Weitsprung , Kugelstoß 4kg, Schleuderball 1kg, 1000-m-Lauf	W 16-17
44218	Leichtathletik-Fünfkampf Juniorinnen 18-19 100-m-Lauf, Weitsprung , Kugelstoß 4kg, Schleuderball 1kg, 1000-m-Lauf	W 18-19
44220	Leichtathletik-Fünfkampf Frauen 100-m-Lauf, Weitsprung, Kugelstoß 4kg, Schleuderball 1kg, 1000-m-Lauf	W 20+
44230	Leichtathletik-Fünfkampf Frauen 30 100-m-Lauf, Weitsprung, Kugelstoß 4kg, Schleuderball 1kg, 1000-m-Lauf	W 30+

Hessische Meisterschaften Schleuderball – männlich

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
44312	Schleuderballwerfen männliche Jugend 12-13 Schleuderball 0,8kg	M 12-13
44314	Schleuderballwerfen männliche Jugend 14-15 Schleuderball 1kg	M 14-15
44316	Schleuderballwerfen männliche Jugend 16-17 Schleuderball 1kg	M 16-17
44318	Schleuderballwerfen Junioren 18-19 Schleuderball 1,5kg	M 18-19
44320	Schleuderballwerfen Männer Schleuderball 1,5kg	M 20+
44330	Schleuderballwerfen Männer 30 Schleuderball 1,5kg	M30+

Der Wettkampf 44330 (Männer 30+) ist kein Qualifikationswettkampf für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften.

>> Wettkämpfe

Hessische Meisterschaften Schleuderball – weiblich

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
44412	Schleuderballwerfen weibliche Jugend 12-13 Schleuderball 0,8kg	W 12-13
44414	Schleuderballwerfen weibliche Jugend 14-15 Schleuderball 1kg	W 14-15
44416	Schleuderballwerfen weibliche Jugend 16-17 Schleuderball 1kg	W 16-17
44418	Schleuderballwerfen Juniorinnen 18-19 Schleuderball 1kg	W 18-19
44420	Schleuderballwerfen Frauen Schleuderball 1kg	W 20+
44430	Schleuderballwerfen Frauen 30 Schleuderball 1kg	W 30+

Der Wettkampf 44430 (Frauen 30+) ist kein Qualifikationswettkampf für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften.

Hessische Meisterschaften Steinstoßen

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
44516	Steinstoßen männliche Jugend 16-17 Stein 10kg	M 16-17
44517	Steinstoßen Junioren 18-19 Stein 10kg	M 18-19
44520	Steinstoßen Männer Stein 15kg	M 20+
44616	Steinstoßen weibliche Jugend 16-17 Stein 5kg	W 16-17
44618	Steinstoßen Juniorinnen 18-19 Stein 5kg	W 18-19
44620	Steinstoßen Frauen Stein 7,5kg	W 20+

Die Wettkämpfe 44616, 44618 und 44620 (weibliche Altersklassen) sind keine Qualifikationswettkämpfe für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften.

Gemischte Gruppenwettkämpfe

Turnerjugend-Gruppenwettkämpfe (TGW)

■ **Donnerstag, 22. Mai**
Schauenburghalle, Schauenburg-Hoof

Turnfestwettkämpfe – Vierkampf

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
46610	TGW Nachwuchs	M/W 12-16
46620	TGW Jugend	M/W 12-19
46630	TGW Offene Klasse	M/W 12+

Turnfestwettkämpfe – Dreikampf

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
46710	SGW	M/W 12-14
46720	TGW light	M/W 12+

Allgemeine Bestimmungen

Im Wettkampf 46620 dürfen maximal drei Teilnehmer auch zwischen 20 und 24 Jahren alt sein. Die Gruppengröße liegt bei den Wettkämpfen 46610-46630 bei 8 bis 12 Personen. Bei den Wettkämpfen 46710 und 46720 starten mindestens 6 Teilnehmer.

Wahlmöglichkeiten aus den acht Bereichen:

1. Gruppenturnen am Boden mit und ohne Kasten
2. Singen in der Gruppe
3. Tanzen in der Gruppe
4. Gruppengymnastik mit Handgeräten
5. Pendelstaffel
6. Schwimmstaffel (Freistil) 8x50m
7. Medizinball-Weitwurf
8. Orientierungslauf

kann jede Gruppe ihren Vierkampf (bei SGW oder TGW light einen Dreikampf) zusammenstellen. Dabei dürfen maximal 2 Disziplinen den Bereichen 5 bis 8 angehören.

DTB-TeamGym/Turnvereins-Mannschaftskampf

■ **Samstag, 24. Mai, nachmittags**

Ort: n.n.

Turnfestwettkampf DTB-TeamGym

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
47110	DTB-TeamGym Nachwuchsklasse	M/W 12-17
47120	DTB-TeamGym offene Klasse	M/W 12+

Turnfestwettkampf Turnvereins-Mannschaftskampf

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
49120	Turnvereins-Mannschaftskampf	M/W 12+

Allgemeine Bestimmungen

Der DTB-TeamGym ist ein Dreikampf mit den Disziplinen:

1. Gruppengymnastik
2. Tumbling (akrobatisches Bodenturnen)
3. Mini-Trampolinspringen

Beim Turnvereins-Mannschaftskampf kommen die Disziplinen:

4. 6x100m-Laufstaffel
5. 6x50m-Schwimmstaffel
6. Volleyball

hinzu.

Jede Mannschaft besteht aus 6 bis 12 Teilnehmern. Ein Start in den Wettkämpfen 47120 und 49120 ist gleichzeitig möglich. In diesem Fall zählen die Disziplinen 1-3 für beide Wettkämpfe. Es gelten die vereinfachten DTB-TeamGym-Regeln des Deutschen Turner-Bundes.

Gruppenfitnesstest 50Plus

- **Samstag, 24. Mai, 12 Uhr: Wanderung,**
13.30 Uhr: Disziplinen in der Halle
Sporthalle Unterer Kirchweg, Schauenburg-Elgershausen

Wettkampf-Nr.	Wettkampf-Bezeichnung	Altersklasse
48910	Gruppen FitnessTest Männer 50+	M 50+
48920	Gruppen FitnessTest Frauen 50+	W 50+
48930	Gruppen FitnessTest Mixed 50+	M/W 50+

Eine Gruppe muss aus mindestens vier Mitgliedern bestehen. Aus dem Angebot kann sich jede Gruppe drei Disziplinen auswählen, die je zwei bis vier Minuten dauern (außer Wandern). Es sind mindestens drei Disziplinen zu absolvieren.

Zur Auswahl stehen:

1. Gymnastik mit einem Handgerät
2. Turnen an Kleingeräten
3. Tanz von der klassischen bis zur modernen Tanzform in einer Gruppengestaltung
4. Singen eines Liedes nach eigener Wahl, ein- oder mehrstimmig, Instrumentalbegleitung durch Gruppenmitglieder ist möglich
5. Spielen eines beliebigen Kleinfeldspieles in der Gruppe oder eine lustige Staffel
6. Wandern/Walking/Nordic Walking ohne Zeitmessung auf einer Strecke von 4 km

>> Mitmachangebote

Offene Mitmachangebote

Neben den kostenpflichtigen Mitmachangeboten wird es beim 13. Hessischen Landesturnfest viele Möglichkeiten zum spontanen Mitmachen und Erleben geben.

Mitmachangebote am Stadtpark

■ Freitag, 23. Mai -Samstag, 24. Mai, jeweils 10.00-18.00 Uhr Stadtpark Baunatal

Im Stadtpark Baunatal wird das Herz des Turnfestes schlagen. Viele Angebote laden zum Mitmachen und Ausprobieren ein. Lernen Sie neue Sportarten kennen, erproben Sie die neuesten Fitnessangebote und vieles mehr.



TUJU-Treff

■ Donnerstag, 22. Mai -Samstag, 24. Mai, jeweils 10.00-18.00 Uhr Rund um das Jugendzentrum 2nd Home, Baunatal

Holt euch den Adrenalinschub gleich mehrfach beim Ausprobieren von Trendsportarten, in der Fitnesscorner und bei verschiedenen Workshops. Hinterher könnt ihr euch im Relaxcenter entspannen oder in der Cafeteria stärken. Zwischendurch bieten euch das Kreativcenter, das Internetcafe und die Flirtcorner weitere Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen.

Die HTJ überrollt Baunatal: Inliner-Tour

■ **Freitag, 23. Mai, 15.00 Uhr**
Jugendzentrum 2nd Home



Mit den Skates quer durch die Baunataler Innenstadt: Jung und Alt sind eingeladen, Baunatal von acht Rollen kennen zu lernen. Auf der Tour kann jeder mitmachen, der den Brems- und Fahrtest bestanden hat. Grundvoraussetzungen sind sicheres Fahren, Bremsen und Schutzkleidung (Tragen von Helm sowie von Handgelenk-, Ellenbogen- und Knieschonern ist Pflicht).



>> Mitmachangebote

Kostenpflichtige Mitmachangebote

Die folgenden Angebote sind gebührenpflichtig und kosten pro Person und Mitmachangebot 3,00 Euro. Jeder Teilnehmer erhält eine Auszeichnung. Eine Voranmeldung mit der Turnfestmeldung wird erbeten. Die Anmeldung ist aber auch vor Ort möglich – insbesondere auch für Turnfestbesucher ohne Festkarte.

Der „Auto-Test“

- **Freitag, 23. Mai und Samstag, 24. Mai, 10.00 Uhr-17.00 Uhr**
Ort: Stadtpark

Beweisen Sie, wie fit Sie sind! Der „Auto-Test“ zeigt Ihnen auf sportlich-witzige Art, wie es um Ihre allgemeine Fitness bestellt ist. Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Gehirn-Jogging sind bei diesem Test rund um das Thema „VW“ gefragt. Von acht Disziplinen müssen mindestens fünf erfolgreich absolviert werden.

Turnspielparcours

- **Freitag, 23. Mai und Samstag, 24. Mai, 10.00-17.00 Uhr**
Tartanballsportplatz (Nähe Parkstadion), Baunatal

Im Turnspielparcours werden die Teilnehmer mit typischen Bewegungen der Turnspiele Faustball, Prellball, Ringtennis, Indiac und Korbball bekannt gemacht. An fünf Stationen können Sie ihre Geschicklichkeit erproben. Neben ein wenig Ehrgeiz soll der Spaß im Vordergrund stehen.

Raiffeisenbank-Trim-OL

■ **Freitag, 23. Mai und Samstag, 24. Mai, 10.00-17.00 Uhr**

Start und Ziel: Stadtpark

Beim Trimm-OL lernt man den herrlichen Stadtpark von Baunatal mit einer Spezialkarte kennen. Man soll von 20 Kontrollposten mindestens 10 finden. Es wird keine Zeit genommen, man muss nur ins Ziel kommen. Die Kontrollposten im Park an Wiesenecken oder Wegkreuzungen, auf Brücken, hinter Bänken, Bäumen und Spielgeräten können auch von Kindern und Senioren gefunden werden. Am Start gibt es eine Erklärung durch erfahrene Orientierungsläufer. Es ist jeder willkommen der ca. 2 km gehen, laufen oder wandern kann – natürlich auch in Gruppen.

HTJ-Erlebnis-Rallye

■ **Donnerstag, 22. Mai-Samstag 24. Mai, jeweils 10.00-18.00 Uhr**

Jugendzentrum 2nd Home



Vom Tuju-Treff am Jugendzentrum 2nd Home aus startet die Stadtrallye. Mit dem Rallyeplan ausgerüstet geht es vorbei an den Sehenswürdigkeiten und Attraktionen Baunatals. An den Kontrollstellen sind bei lustigen Aufgaben Teamgeist, Geschicklichkeit und Kreativität gefordert. Am Ziel angelangt erhält jeder erfolgreiche Teilnehmer ein Erinnerungsgeschenk.

„Jump for fun“ Rope Skipping

■ **Freitag, 23. Mai und Samstag, 24. Mai**

Stadtpark, Baunatal

Diese Rope-Skippping-Mitmachaktion ist für jeden leicht nachvollziehbar und durchführbar und für alle Altersklassen und Fitnesstypen geeignet. Auf einer Landkarte, welche jeder Teilnehmer erhält, werden die Leistungen an den verschiedenen Stationen bewertet und eine Punktzahl vergeben. Ob man schließlich Anfänger, Talent, Könnner oder Profi ist, kann jeder selbst bei „Jump for Fun“ ermitteln und auch auf seiner Urkunde nachlesen.

Wandern

■ Samstag, 24. Mai, ab 9.30 Uhr

Parkplatz am Hallenbad Aquapark, Baunatal

Es werden zwei geführte Wanderungen um die Baunsberge und im südöstlichen Teil des Habichtswaldes angeboten. Bei der kurzen Wanderung werden die Baunsberge umlaufen. Auf dem höchsten Punkt wird der Kontrollpunkt K1 (Getränke gegen Entgelt) eingerichtet. Die längere Wanderung beginnt mit dem ersten Teil der Kurzwanderung und findet seine Fortsetzung im südöstlichen Teil des Habichtswaldes über die Porta Lapidaria zur Teufelsmauer (Schutzhütte Teufelseck) mit dem Kontrollpunkt K2. Der Rückweg führt bergab, vorbei an den „Sieben Teichen“ bis zum K1 und weiter über den zweiten Teil der Kurzwanderung zum Ziel.

Radwandern

■ Freitag, 23. Mai, 10.00-12.00 Uhr

Parkplatz am Hallenbad Aquapark, Baunatal

Die Gesamtstreckenlänge beträgt 30 km. Ferner wird eine kürzere familienfreundliche Strecke von 15 km angeboten, die ebenfalls auf dem Baunataler Radweg entlang führt. Rast- und Einkehrmöglichkeiten bestehen an der Knallhütte, der Kulturhalle in Baunatal-Großenritte und am Baunsbergpark.

Abzeichen

Sportabzeichen

■ Freitag, 23. Mai und Samstag, 24. Mai

Stand des Landessportbundes und des Sportkreises Kassel Turnfestmeile Baunatal

Turnfestteilnehmer/innen haben die Möglichkeit im Rahmen des Landessturnfestes die Bedingungen des Deutschen Sportabzeichens zu erfüllen. Erbrachte Leistungen aus dem Wahlwettkampf (Leichtathletik, Gerätturnen, Schwimmen) können, wenn die Leistungen erbracht sind, in die Prüfkarte des Sportabzeichens übertragen werden.

Neues Deutsches Gymnastikabzeichen

■ Samstag, 24. Mai, 10.00-17.00 Uhr

Langenbergschule, Baunatal-Großenritte

Der DTB hat mit dem Neuen Deutschen Gymnastikabzeichen für alle Gymnastikbegeisterten neue Anreize für Gymnastik mit Handgeräten – ohne Wettkampfcharakter – geschaffen. Es gibt acht neue Übungen mit: Ball, Band, Keulen, Reifen, Seil, Stab, springendem Medizinball und Hanteln. Wer mindestens vier Übungen mit guter gymnastischer Ausführung beherrscht, kann das Abzeichen erwerben. Mit den neuen Übungen haben sich die Verleihungsbedingungen geändert. Das Abzeichen in Bronze, Silber oder Gold ist nicht mehr altersabhängig. Ähnlich wie bei dem Deutschen Sportabzeichen ist jetzt die Anzahl der wiederholt bestandenen Prüfungen ausschlaggebend. Näheres dazu und die Übungen in übersichtlicher Form unter: www.turngaurmittelhessen.de. Wer bisher das DGA schon mindestens einmal erworben hat, muss bei der Prüfung die letzte DGA-Urkunde der Stufe 1 vorlegen.

Allgemeines

Erstmals wird im Rahmen des Landesturnfestes eine Turnfestakademie angeboten. Workshops aus den Bereichen „Choreografie/Dance“, „Akrobatik und Turnen an Geräten“, „Aerobic/Step“, „Gesundheitssport für Kinder/Kinderturnen“, „Gesundheitssport für Ältere“ sowie „Fitness und Wellness“ bieten das richtige Programm für jeden Geschmack.

Anmeldung

Die Anmeldung zu den Workshops für Turnfestteilnehmer (mit Festkarte) ist nur über den Festturnwart im Rahmen der allgemeinen Turnfestmeldung möglich. Die Kosten pro Workshop (2 LE) betragen in diesem Fall 12,00 Euro. Ab Frühjahr ist die Anmeldung auch für Interessenten, die nicht am Turnfest teilnehmen, freigeschaltet. Die Teilnahme kostet dann 20,- Euro pro Workshop (2 LE). Für Gymcardinhaber gilt eine Ermäßigung auf 16,- Euro pro Workshop. Weitere Informationen zur Anmeldung finden Sie unter www.turnfest2008.de.

Anerkennung zur Lizenzverlängerung

Jeder Workshop hat einen Umfang von 2 Lerneinheiten (LE). Beim Besuch von vier Workshops wird eine Bescheinigung ausgestellt, die zur Lizenzverlängerung anerkannt wird.

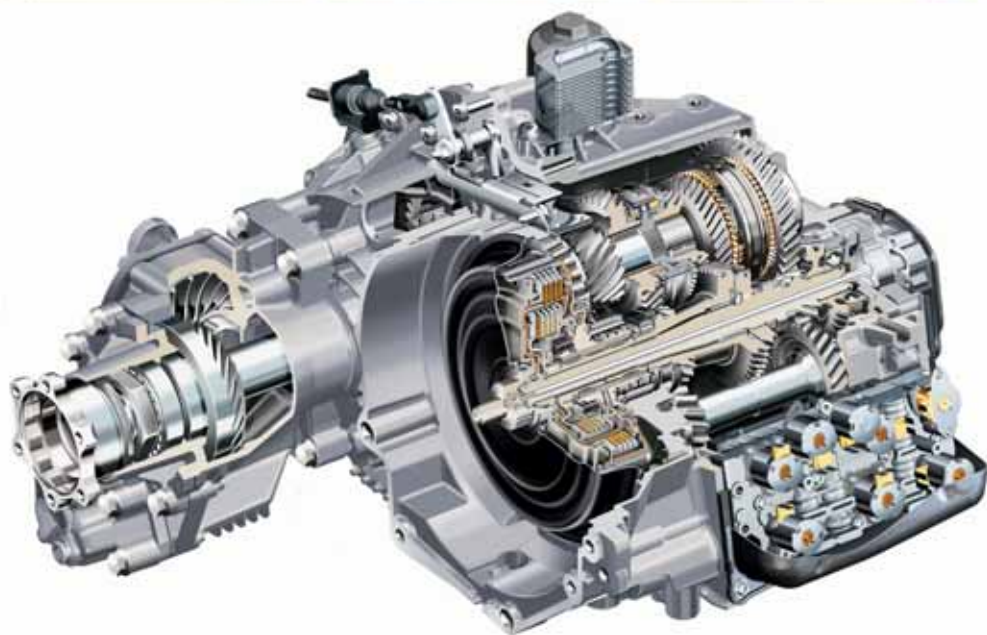
Workshop-Specials

Es werden zwei Workshop-Specials angeboten: Das evaluierte DTB-Programm „Fit bis ins höchste Alter“ mit 8 LE und „Trendsport Nordic Walking“ mit 16 LE. Diese sind nur als Komplettpaket buchbar.

Beiträge für die Turnfestakademie

	Dauer	Teilnehmer	Individual- bucher	Individualbucher m. Gymcard
Workshop	2 LE	12,00 €	20,00 €	16,00 €
Special: Fit bis ins höchste Alter	8 LE	48,00 €	80,00 €	64,00 €
Special: Trendsport Nordic Walking	16 LE	96,00 €	160,00 €	128,00 €

Doppelkupplungsgetriebe (DSG)



Exklusiv von Volkswagen Kassel



Das Auto.

Freitag, 23. Mai

Raum	9.00-10.30	11.00-12.30	14.00-15.30	16.00-17.30
E-K-Halle I	Sonja Unger Modern Dance für Anfänger Workshop 101	Sonja Unger Partnering-Choreografie Workshop 103	Sonja Unger Einf. in die Limon-Technik, Mod. Dance Workshop 105	Tatjana Wegner Ballett – Indian Spirit Workshop 106
E-K-Halle II	Tatjana Wegner Ballett einmal anders Workshop 102	Tatjana Wegner Ballett – Bolly Dance® Workshop 104	C. + G. Oppold Kisten und Bretter als Showelemente Workshop 201	C. + G. Oppold Partnerpyramiden-Partnerakrobatik Workshop 202
B.-W. Halle	Guillermo Vega Step Choreografie Workshop 302	Guillermo Vega Step-Direkt Workshop 303	Guillermo Vega Step-Dreifach Workshop 304	Horst Meise Step Intervall Workshop 306
KSV unten	Volker Döhring Schulung der Bewegungs-Koordination Workshop 401	Volker Döhring Gemeinsam stark werden Workshop 402	Christiane Wolff B.CO Complete Powerball Yoga Workshop 611	Ulrike Happ Futterzirkel für Kinder Workshop 404
KSV oben	Christiane Jaschiniok Yoga & Pilates Workshop 601	Christiane Jaschiniok Yoga für einen kraftvollen Rücken Workshop 604	Christiane Jaschiniok Lebendigkeit für Rücken, ... Workshop 608	Christiane Jaschiniok Meditativer Yoga Stretch Workshop 612
EKS Aula	Ulrike Happ BBP mit Tüchern Workshop 602	Ulrike Happ Powerball Workout Workshop 605	Ulrike Happ Fit Kids Workshop 403	Guillermo Vega Aeroclassic Workshop 305
BW Speisesaal	Simone Müller Meine ersten Schritte im 3/4 Takt Workshop 301	Gesine Ratajczyk Gymstick™ Cardio Workshop 607	Horst Meise Intensiv Kurzhantel & Gymnastikball Workshop 609	Simone Müller Workout Mix mit dem Redondoball Workshop 613
R+V Aula	Gesine Ratajczyk Gymstick™ Basic Workshop 603	Simone Müller Pilates Basics Workshop 606	Simone Müller Pilates Multiroll Workshop 610	Christiane Wolff B.CO Complete Workshop 614
R+V SR A	Carlos Cabrera Trendsport Nordic Walking Workshop 631, nur als Paket mit 16 LE buchbar!			
R+V SR B	DTB- Team Evaluiertes DTB-Programm „Fit bis ins höchste Alter“ Workshop 632, Nur als Paket mit 8 LE buchbar!			

Samstag, 24. Mai

Raum	9.00-10.30	11.00-12.30	14.00-15.30	16.00-17.30
E-K-Halle I	Marilena Grafakos Jazz Dance Workshop 107	Marilena Grafakos Modern Dance Workshop 109	Marilena Grafakos Musical Theatre Workshop 111	Sven Krautwurst Dance like your Star Workshop 113
E-K-Halle II	Sven Krautwurst Dance inspired Workshop 108	Sven Krautwurst Musical Dance Workshop 110	Richard Wieser Showtime mit Handtüchern Workshop 203	Richard Wieser Balissimo Workshop 204
B.-W. Halle	Pierre Amman StepmOves Workshop 307	Pierre Amman Step & Tone Workshop 308	Sven Krautwurst Disco-Show-Fever Workshop 112	Pierre Amman Step-Ideas Workshop 309
KSV unten	Volker Döhring Ballschule-Sport-spiele neu entdeckt Workshop 405	Volker Döhring Wagnis u. Abenteuer im Kinderturnen Workshop 406	Maren Borger-Lautz Spiel und Spaß für Kinder Workshop 407	Maren Borger-Lautz XXL Kids Workshop 408
KSV oben	Maren Borger-Lautz XXL Fitness Workout Workshop 617	Maren Borger-Lautz Big Ball Gym Workshop 621	Christiane Wolff Pilates meets Yoga Workshop 626	Andrea Flach-Meyerer Mobil und stabil Workshop 504
EKS Aula	Ulla Häfeling Pilates mit dem Theraband Workshop 616	Ulla Häfeling Beckenbodentraining mit dem Aerostep Workshop 620	Horst Meise Rückentraining mit dem Theraband Workshop 625	Horst Meise Schulter- und Nackentraining Workshop 629
BW Speisesaal	Sandra Kreuzer Stabilität für den Rücken Workshop 615	Sandra Kreuzer Nackenwellness mit dem Luftballon Workshop 619	Sandra Kreuzer Stabile Hüft- und Kniegelenke Workshop 623	Sandra Kreuzer Gezielt gegen Osteoporose Workshop 627
R+V Aula	Christiane Wolff Cardio Pilates Workshop 618	Andrea Flach-Meyerer Spaß auf dem Hocker Workshop 502	Andrea Flach-Meyerer Ausdauer Variationen für Reifere Workshop 503	Ulla Häfeling Pilates Rücken Workshop 628
R+V SR A	Carlos Cabrera Trendsport Nordic Walking Workshop 631, nur als Paket mit 16 LE buchbar!			
R+V SR B	Andrea Flach-Meyerer Gleichgewicht satt Sturz Workshop 501	Christiane Wolff Yoga – fernöstliches Rückentraining Workshop 622	Ulla Häfeling Pilates Advanced Workshop 624	Christiane Wolff Tri Yoga Workshop 630

Choreografie/Dance

Workshop 101

Freitag, 23. Mai, 9.00-10.30 Uhr

Modern Dance für Anfänger

Sonja Unger

Wir beschäftigen uns mit den Grundprinzipien des Modernen Tanzes. In diesem Kurs stehen Körperwahrnehmung, Individualität und Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Es werden Spaß und Technik vermittelt und beides verbunden, um auf diese Weise den tänzerischen Körperausdruck der Teilnehmer zu fördern.

Workshop 102

Freitag, 23. Mai, 9.00-10.30 Uhr

Ballett einmal anders

Tatjana Wegner

„Ballett einmal anders“ ist ein ganzheitliches Kraft- und Ausdauerprogramm. Ballettbewegungen wie Plies, Tendus, Jettes, Attitudes oder Arabesques kombiniert mit Elementen aus Aerobic und Fitness nach Musik bilden die Grundlage dieses Workouts. Besonderer Wert wird auf das Erlernen von Bewegungen und Positionen der klassischen Balletttechniken gelegt.

Workshop 103

Freitag, 23. Mai, 11.00-12.30 Uhr

Partnering – Choreografie

Sonja Unger

Unter Partnering versteht man das Zusammenspiel zweier Tänzer in Partnerelementen und Hebungen durch Gewicht abgeben, Hebelwirkungen, Vertrauen und Kontakt. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden durch verschiedene Übungen die Grundvoraussetzungen für Partnerelemente und Hebungen geschaffen. Was schwierig aussieht, wird mit der richtigen Technik machbar. Erlernt werden Partnerelemente und Hebungen, die dann zu einer Partnering-Choreografie zusammen gesetzt werden.

Workshop 104

Freitag, 23. Mai, 11.00-12.30 Uhr

Ballett – BollyDance®

Tatjana Wegner

BollyDance® ist ein bewegungsorientiertes Workout, das ein lebendiger Mix aus Tanz-, Aerobic- und Hip Hop-Elementen sowie modernen Bollywood-Tänzen beinhaltet. Tanzen wie indische Götter bzw. wie in einem Bollywood Film. Diese le-

bensbejahende Tanzweise ist eine Mischung aus indischem Tempeltanz, Jazz/Modern Dance, orientalischem Tanz, Bhangra-Beat und HipHop zu einer Musik, die ins Blut geht.

Workshop 105

Freitag, 23. Mai, 14.00-15.30 Uhr

Einführung in die Limon-Technik

Sonja Unger

Die von Doris Humphrey und José Limon entwickelte Technik stellt eine der zentralen Techniken des Modern Dance dar. In diesem Kurs wird ein Überblick verschafft über die Limon-Technik (Schwerkraft, Gewicht, Fall and Recovery, Atmen, Opposition, Succession, Suspension). Erforscht werden diese mit Beispielen, Übungen und tänzerischen Abfolgen.

Workshop 106

Freitag, 23. Mai, 16.00-17.30 Uhr

Ballett – Indian Spirit

Tatjana Wegner

Indian Spirit Move ist eine Verbindung von Indischem Tanz mit Elementen aus Yoga, Qi Gong und Meditation. Nach dem Glauben der Inder ist der Tanz älter als die Erde. Gott Shiva, der kosmische Tänzer, steht für die Energie die zerstört, erneuert und verändert. Mit den langsamen, charakteristisch-linearen Bewegungen werden aber auch andere hinduistische Gottheiten verehrt und dargestellt.

Workshop 107

Samstag, 24. Mai, 9.00-10.30 Uhr

Jazz Dance

Marilena Grafakos

Die Grundlage des Jazz Dance, deren Erarbeitung hier angestrebt wird, ist eine solide Technik, die den individuellen Tanzstil eines Tänzers zu entwickeln hilft. Schwungvoll werden die konditionellen Voraussetzungen geschaffen. Eingebunden in einen strukturierten Unterrichtsaufbau und nach einem intensiven „warm-up“ werden Technikübungen sowie Kombinationen „across the floor“ erlernt. Am Ende wird eine Choreografie einstudiert.

Workshop 108

Samstag, 24. Mai, 9.00-10.30 Uhr

Dance inspired

Sven Krautwurst

Ein heißer Mix aus Street- u. Showdance gewürzt mit einem Hauch von HipHop und Freestyle. Für Anfänger und Mittelstufe geeignet

Workshop 109

Samstag, 24. Mai, 11.00 -12.30 Uhr

Modern Dance

Marilena Grafakos

Modern Dance ist individuell und kreativ. Marilenas Modern Unterricht ist von der Horton- und der raumgreifenden Limontechnik geprägt. Es wird viel mit Dynamiken und verschiedenen Richtungen sowie Levels gearbeitet. Akrobatische Elemente werden ebenfalls mit eingebaut. Marilena arbeitet konsequent durch den gesamten Unterricht am Ausdruck und den Gefühlen der Teilnehmer.

Workshop 110

Samstag, 24. Mai, 11.00 -12.30 Uhr

Musical-Dance

Sven Krautwurst

Mit Freestyle und Ausdruckstanz entsteht eine Choreographie zu Original-Musicalsoundtracks, für Anfänger und Mittelstufe

Workshop 111

Samstag, 24. Mai, 14.00 -15.30 Uhr

Musical Theatre

Marilena Grafakos

Musical Theatre basiert auf den Grundlagen des Jazz Dance. Marilena arbeitet in diesem Unterricht am Ausdruck der Teilnehmer. Eingebunden in einen strukturierten Unterrichtsaufbau und nach einem intensiven „warm-up“ werden Techniken, Übungen und Kombinationen „across the floor“ erlernt. Natürlich zu den Tracks der Musicalwelt. Am Ende wird zu einem Musical Song eine Choreografie einstudiert.

Workshop 112

Samstag, 24. Mai, 14.00 -15.30 Uhr

Disco-Show-Fever

Sven Krautwurst

Moderner Schautanz mit 70er-Jahre-Flair und MamaMia-Style unter der Discokugel – für Anfänger und Mittelstufe geeignet.

Workshop 113

Samstag, 24. Mai, 16.00 -17.30 Uhr

Be your own Star oder Dance like your star

Sven Krautwurst

Moderne Tanzsequenzen zu den aktuellen Hits aus Viva und MTV – für Anfänger und Mittelstufe geeignet.

Akrobatik/Turnen mit Geräten

Workshop 201

Freitag, 23. Mai, 14.00-15.30 Uhr

Objekte – Kisten und Bretter als Show-Gestaltungselemente C. u. G. Oppold

Es muss nicht immer ein typisches Turngerät aus der Turnhalle sein! Objekte (Kisten und Bretter) lassen ein Bewegungsbild interessant erscheinen und bieten neue Bewegungsvarianten. Es wird aufgezeigt, wie man mit untypischen Turngeräten – hier Brettern und Kisten – Bewegungsformen findet und wirkungsvoll darbieten kann.

Workshop 202

Freitag, 23. Mai, 16.00-17.30 Uhr

Partnerpyramiden und Partnerakrobatik

C. u. G. Oppold

Partnerakrobatik hat etwas sehr faszinierendes für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Eine große Anzahl an spektakulär wirkenden Pyramiden sind schnell erlernbar, und in relativ kurzer Zeit werden Fortschritte erzielt. Erfolgsergebnisse motivieren und spornen an. Akrobatik ist Bewegungskunst. Mit einfachen Mitteln können phantasievolle Bauwerke geschaffen werden. Der Kreativität sind nur durch biomechanische Gesetzmäßigkeiten des Körpers Grenzen gesetzt.

Workshop 203

Samstag, 24. Mai, 14.00-15.30 Uhr

Showtime mit Handtüchern

Richard Wieser

Der Workshop vermittelt viele neue kreative und teambezogene Bewegungsformen mit dem Handtuch, die zu einer Gestaltung mit vielen bezaubernden Bildern führen wird. Die Ideen sind sofort umsetzbar für Vorführungen in Schulen und Vereinen mit Klein- und Großgruppen. Mitzubringen ist ein Handtuch!

Workshop 204

Samstag, 24. Mai, 16.00-17.30 Uhr

Ballissimo

Richard Wieser

Fitbälle (PezziBälle) kann man rollen, werfen, prellen und zum Turnen und Bewegen mit Musik ideenreich verwenden. Der Workshop vermittelt kreative und ungewöhnliche Möglichkeiten der Benutzung dieser „großen“ Bälle. Die verschiedenen Bewegungsformen münden in eine Showgestaltung.

Aerobic/Step

Workshop 301

Freitag, 23. Mai, 9.00-10.30 Uhr

Meine ersten Schritte im 3/4 Takt

Simone Müller

Musik im 3/4 Takt ist leicht und fließend und so sind auch die Bewegungen dazu. Mit ganz einfachen Schritten kommen wir schnell in den Fluss harmonischen Bewegens. Hier werden die ersten Schritte gezeigt, um Teilnehmer mit etwas Neuem zu überraschen: ob zum Aufwärmen in Übungsstunden oder als kleines tänzerisches Ausdauertraining.

Workshop 302

Freitag, 23. Mai, 9.00-10.30 Uhr

Step - Choreografie und Struktur

Guillermo Vega

Für Alle, die gerne mit „Tap free“ arbeiten möchten. Der Aufbau hat eine logische Choreo-Struktur. Inhalt :

- Choreografie – Analyse
- Symmetrie der Sequence im Block
- Verbotene Bewegungsfamilie (neutrale Schritte)

Workshop 303

Freitag, 23. Mai, 11.00-12.30 Uhr

Step – Direkt (Einfügemethode)

Guillermo Vega

Für Fortgeschrittene, die den richtigen Choreografieaufbau beherrschen möchten. Die logischen Progressionen von dem pädagogischen Prozess werden sicher erarbeitet. Inhalt :

- erste Methode zum sinnvollen und logischen Aufbau
- direktes Einfügen
- Erkennen der Alternanz-Schritte
- Lerne die Progressions-Liste zu gestalten

Workshop 304

Freitag, 23. Mai, 14.00-15.30 Uhr

Step – Dreifach (Schneidemethode)

Guillermo Vega

Hier werden weitere Aufbaumethoden erlernt. Inhalt:

- add on und cut & half Konzept (Schneidemethode)
- Choreografieanalyse (die drei Teile)
- neue Progressions-Liste

Workshop 305

Freitag, 23. Mai, 16.00-17.30 Uhr

Aeroclassic – Choreografie, aber wie?

Guillermo Vega

Neuartige Choreografiestrukturen werden vorgestellt. Inhalt des Workshops: • Choreo – Strukturanalyse, • Symmetrie/Asymmetrie • Schwierigkeitsniveau, ja oder nein?

Workshop 306

Freitag, 23. Mai, 16.00-17.30 Uhr

Step Intervall

Horst Meise

Ein Kurs, der nicht nur das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt, sondern auch die Muskulatur in den „lohnenden Pausen“ auf ihre Kosten kommt. Zur Kräftigung wird ausschließlich der Step als Hilfsmittel genutzt.

Workshop 307

Samstag, 24. Mai, 9.00-10.30 Uhr

StepmOves

Pierre Amman

Mit klarem Aufbau eine atemberaubende Choreografie mit Tanz-Feeling erarbeiten. Nicht nur ein super Workout, sondern auch das tänzerische Flair wecken! Eine Step-Choreo auf und um den Step mit Elementen aus Jazz und Dance-mOves. Aus einfachen Step-Basic-Schritten originelle Choreografien mit Tanz-Feeling erarbeiten und diese jederzeit an das Niveau der Teilnehmenden anpassen.

Workshop 308

Samstag, 24. Mai, 11.00-12.30 Uhr

Step & Tone

Pierre Amman

Kräftigungsübungen mit und um den Step. Den Step als praktisches Hilfsmittel entdecken; Erlernen, wie Übungen mit dem Step vielfältiger, intensiver und dem Aktiven angepasst gestaltet werden können. Auch einfache Kraftausdauerkombinationen auf dem Step ausführen, die Power haben, damit das Herz-Kreislauftraining nicht zu kurz kommt!

Workshop 309

Samstag, 24. Mai, 16.00-17.30 Uhr

Step – Ideas

Pierre Amman

Keine Ideen mehr? Mit Jazzelementen und Rhythmusvariationen lernt man jede noch so einfache Choreo aufzupeppen. Neue Wege, die um und über den Step führen entdecken!

BENZ® *Ihr kompetenter Partner.*

Schulsport · Breitensport · Leistungssport · Gymnastik · Fitness · Therapie

- **Multifunktionale Sporthallen**
- **Wettkampfgerechte Spielanlagen**
- **Innovative Action-Center**
- **Bewegungslandschaften**

Beabsichtigen Sie in eine neue Sporthalle zu investieren oder sind Ihre derzeitigen Sportanlagen nicht auf dem neuesten Stand?

Wir bieten Ihnen die Komplettlösung für Ihre Sport- und Geräteausstattung. Ein qualifiziertes und erfahrenes Team unterstützt Sie von der Bedarfsplanung bis zur Inbetriebnahme der Sportgeräte.

Unsere Experten stehen Ihnen gerne zur Verfügung!

ORIGINAL
BENZ®
SPORT



Hauptkatalog

**Jetzt
kostenlos
anfordern!**

Tel. 07195/69 05-0 · Fax: 07195/69 05-77 · info@benz-sport.de

Gotthilf BENZ Turngerätefabrik GmbH & Co. KG · Grüninger Straße 1-3 · D-71364 Winnenden

Gesundheitssport für Kinder/Kinderturnen

Workshop 401

Freitag, 23. Mai, 9.00 -10.30 Uhr

Schulung der Bewegungskoordination (6-12 Jahre)

Dr. Volker Döring

Die Bewegungskoordination ist im Zusammenspiel mit den konditionellen Fähigkeiten wesentlich für jegliche Bewegungssteuerung. Es werden theoretische Hintergründe skizziert, aber vor allem werden viele praktische Möglichkeiten des Übens und Spielens aufgezeigt und ausprobiert, um so die Grundlage für eine vielfältige Bewegungsschulung zu schaffen.

Workshop 402

Freitag, 23. Mai, 11.00 -12.30 Uhr

„Gemeinsam stark werden“ – ABC der Gruppenfindung und soziales Lernen (7-14 Jahre)

Dr. Volker Döring

Hier sollen Spiele und Übungsformen zur Gruppenfindung dargestellt werden. Denn nur eine intakte Gruppe kann auch gut zusammen arbeiten und gemeinsam stark werden. Darüber hinaus werden Prozesse des sozialen Handelns beleuchtet, die durchschaut sein wollen, wenn Kinder und Jugendliche in ihrem manchmal abweichenden Handlungen verstanden und zu „besserem“ Handeln bewegt werden sollen.

Workshop 403

Freitag, 23. Mai, 14.00 -15.30 Uhr

Fit Kids

Ulrike Happ

Action und Spaß nach Musik für 5 bis 11-Jährige. Bewegungen werden an Lieder angepasst. Vorteil: leichte Schritte, hoher Trainingseffekt. Fit Kids Prinzip (nach Lexie Griffiths): Es geht vor allem darum, alle Kinder in Bewegung zu bringen. Daher gibt es auch keine Wettkampfspiele. Kernstück ist die Musik, die die Kinder nicht nur in der Stunde motiviert.

Workshop 404

Freitag, 23. Mai, 16.00 -17.30 Uhr

Futterzirkel für Kids

Ulrike Happ

Zirkeltraining ist langweilig oder Schinderei? Das war einmal. Hier werden effektive, aber mit Spaß und Fröhlichkeit erfüllte Übungen, die für jedes Fitnessniveau variierbar sind, gezeigt. Man erfährt, wie man Übungen in Geschichten oder Bildern verpackt und das Thema Ernährung spielerisch mit viel Bewegung einbaut.

Workshop 405

Samstag, 24. Mai, 9.00-10.30 Uhr

Ballschule: Sportspiele neu u. übergreifend entdeckt

Dr. Volker Döring

In Anlehnung an die Heidelberger Ballschule werden viele Übungsbeispiele vorgestellt, mit denen übergreifend und spielerisch in die Grundlagen der Sportspiele eingeführt wird, aber in denen auch übergreifende Aspekte einer vielfältigen Bewegungsschule angesprochen werden. Solche Übungs- und Spielformen können auch die Trainingspraxis im Turnen und Freizeitsport sinnvoll ergänzen.

Workshop 406

Samstag, 24. Mai, 11.00-12.30 Uhr

Wagnis und kunterbuntes Abenteuer

im Kinderturnen

Dr. Volker Döring

Turnen an Geräten ist häufig auch mit Situationen verbunden, in denen Kinder etwas wagen. Es werden harmlose und riskante Situationen in Spielen, an Geräten und in Bewegungslandschaften vorgestellt, die das Wagnis und die eigene Leistungseinschätzung als wichtigen Teil des Turnens erfahrbar werden lassen, aber auch die Persönlichkeit und die Gruppe über „Vertrauen“ und „Verantwortung“ fördern sollen.

Workshop 407

Samstag, 24. Mai, 14.00-15.30 Uhr

Spiel und Spaß für Kinder (Alter 6-12 Jahre)

Maren Borger-Lautz

Erst durch Bewegung wird für Kinder eine gesunde Entwicklung des Körpers und der Psyche möglich. Und dass Bewegung Spaß macht, erfahren Kinder am besten durch Spiele. Vorgestellt werden Spiele zur Konditionsförderung, aber auch zur Schulung von Sinnen und Körperwahrnehmung.

Workshop 408

Samstag, 24. Mai, 16.00-17.30 Uhr

XXL-Kids (Alter 9-12 Jahre)

Maren Borger-Lautz

Zu schwer, zu rund – seit den 80er Jahren nimmt die Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen immer mehr zu. In Deutschland haben ca. 10-18% der Kinder und Jugendlichen Übergewicht, 4-8% sogar starkes. Die Zahlen sind alarmierend! Ein speziell zugeschnittenes Sport-Programm soll diesen Kindern helfen Spaß an Bewegung zu finden.

Gesundheitssport für Ältere

Workshop 501

Samstag, 24. Mai, 9.00-11.30 Uhr

Gleichgewicht statt Sturz

Andrea Flach-Meyer

Gleichgewichtsübungen sind ein wichtiger Bestandteil im Training der Älteren. Koordinationsübungen müssen in jedes Fitnessprogramm mit eingebaut werden, damit wir auch im Alltag so manchen Ausrutscher sicher überstehen.

Workshop 502

Samstag, 24. Mai, 11.00-12.30 Uhr

Spaß auf dem Hocker

Andrea Flach-Meyer

Ein Hocker ist nicht nur zum Sitzen da. Er fordert uns zu einem vielfältigen Übungsangebot, welches wir für die Generation 50+ nutzen.

Workshop 503

Samstag, 24. Mai, 14.00-15.30 Uhr

Ausdauertraining für Reifere

Andrea Flach-Meyer

Unkomplizierte und abwechslungsreiche Bewegungsangebote dienen als Motivation für ein aerobes Ausdauertraining. Vorgestellt werden verschiedene Übungsformen im Intervall, mit Musik und verschiedenen Hilfsmitteln, die Tipps und Anregungen für die Übungsstunden liefern.

Workshop 504

Samstag, 24. Mai, 16.00-17.30 Uhr

Mobil und Stabil

Andrea Flach-Meyer

Unser Rücken braucht Kraft und Beweglichkeit. Beides muss für Ältere gleichermaßen geschult werden. Gezeigt werden Übungen mit und ohne TheraBand, die beides fließend verbinden.

Fitness und Wellness

Workshop 601

Freitag, 23. Mai, 9.00-10.30 Uhr

Yoga & Pilates – Well-Fitness für Rücken, Bauch und Beine

Christiane Jaschiniok

Ein Übungsangebot mit ausgewogener Yoga- und Funktionsübungen, die den Rücken, den Bauch und die Beine kräftigen, dehnen und entspannen. In Verbindung von Bewegung und Atemübungen entstehen Wohlfühl-, Zentrierung und Fitness gleichermaßen.

Workshop 602

Freitag, 23. Mai, 9.00-10.30 Uhr

Bauch-Beine-Po mit Tüchern

Ulrike Happ

BBP – der Klassiker unter den Kräftigungsstunden in allen Studios und Vereinen. Schwerpunkt ist hier das Training mit Tüchern.

Workshop 603

Freitag, 23. Mai, 9.00-10.30 Uhr

Gymstick™ Basic

Gesine Ratajczyk

Gymstick™ Basic als optimale Einführung in das Training mit dem Gymstick™. Ein sicherer, sinnvoller und schonender Aufbau von Muskulatur und Gleichgewicht. Die Übungen sind einfach und können stehend, liegend oder sitzend ausgeführt werden. Die leichten Grundübungen und einfachen Variationen eignen sich für Jedermann und können somit sehr gut im Kurssystem umgesetzt werden.

Workshop 604

Freitag, 23. Mai, 11.00-12.30 Uhr

Yoga für einen kraftvollen Rücken

Christiane Jaschiniok

Die kraftvollen Yogahaltungen, Bewegungsabläufe und Atemübungen haben das Ziel, die Lebensenergie im Rücken zum Fließen zu bringen. Die Wirbelsäule ist auch das Gefäß, in der die Energie fließt und das ganze Körpersystem wird auf nervalen Wege mit Informationen versorgt. Für diese Funktion muss sie durchlässig sein und die Muskulatur stark. Speziell ausgewählte Yogaübungen sorgen für eine flexible Wirbelsäule und kräftigen die gesamte Rückenmuskulatur.

Workshop 605

Freitag, 23. Mai, 11.00-12.30 Uhr

Powerball-Workout

Ulrike Happ

Übungen mit dem großen dicken Ball sind effektiv und machen Spaß. Aufgezeigt werden Trainingsmöglichkeiten zur Kräftigung und Mobilisation sowie Bewegungen für stabile Gelenke und Körperhaltung.

Workshop 606

Freitag, 23. Mai, 11.00-12.30 Uhr

Pilates Basics

Simone Müller

Das Training nach Pilates gibt uns ein Gefühl von tiefer Stabilität, Kraft und Aufrichtung, die aus der Mitte kommt. Die Pilates-Übungen kräftigen und dehnen den Körper in einzigartiger Weise, denn sie beziehen unser Bewusstsein ein. Die Fokussierung des Geistes und die Harmonisierung des Körpers sind Aspekte für ein gesundes Leben. Hier werden die Grundlagen für ein Arbeiten mit dieser Methode erlernt.

Workshop 607

Freitag, 23. Mai, 11.00-12.30 Uhr

Gymstick™ Cardio

Gesine Ratajczyk

Gymstick™ Cardio ist Gruppentraining, Ausdauertraining und effektives Kraftausdauertraining mit dem Gymstick™. Durch anspruchsvolle und kontinuierliche Bewegungen entstehen effektive Übungsvariationen und ein erlebnisreiches Workout zu Musik. Gymstick™ Cardio eignet sich für Männer genauso wie für Frauen von Anfänger bis Fortgeschrittene.

Workshop 608

Freitag, 23. Mai, 14.00-15.30 Uhr

Lebendigkeit für den Rücken, Nacken und Schultern

Christiane Jaschiniok

Mit dem Spiritball ein wohliges Erlebnis für Rücken, Nacken und Schultern vermitteln, die die Kraft der Muskulatur fördern und die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern helfen und vor allem Entspannung für die bedürftige Nacken- und Schulterpartie bieten.

Workshop 609

Freitag, 23. Mai, 14.00-15.30 Uhr

Intensiv Kurzhantel & Gymnastikball

Horst Meise

Ein funktionelles Workout mit zwei klassischen Handgeräten, die sowohl statisches als auch dynamisches Training zulassen. Neben den kräftigenden Übungen finden auch Mobilisation und Koordination ihren Platz.

Workshop 610

Freitag, 23. Mai, 14.00-15.30 Uhr

Pilates mit der Multiroll

Simone Müller

Die Multiroll ist eine von der Fa. Togu entwickelte Rolle, auf der sich der Körper unterschiedlich platzieren lässt. Wer mit Pilates-Trainings vertraut ist, findet hier ein ideales Zusatzgerät, das eine sensomotorische Herausforderung darstellt. Unsere Tiefenstabilisatoren werden gefordert und die Effektivität der Übungen gesteigert. Es werden Übungen in unterschiedlichen Ausgangspositionen auf unbekanntem Untergrund gezeigt.

Workshop 611

Freitag, 23. Mai, 14.00-15.30 Uhr

B.CO Complete Powerball Yoga Balance

Christiane Wolff

Auf der körperlichen Ebene bietet Yoga als ganzheitlicher Gesundheitsweg eine einzigartige Möglichkeit, den Körper zu erfahren. Die konsequente Verbindung von Bewegung und Bewusstsein im Yoga kann durch den Ball vertieft werden, in dem er den Fokus der Achtsamkeit gezielt lenkt. Er dient als Orientierungspunkt, verdeutlicht Auflageflächen des Körpers und kann über seine Beweglichkeit die räumliche Erfahrung vertiefen.

Workshop 612

Freitag, 23. Mai, 16.00-17.30 Uhr

Meditativer Yogastretch

Christiane Jaschiniok

Konzentriertes sich Dehnen im Fluss mit dem Atem und der achtsamen Wahrnehmung für den Körper lässt uns in einen Zustand der Ruhe und Entspannung gleiten. Die Dehnübungen stimulieren den Fluss der Lebensenergie Qi. Zum Abschluss des Tages regenerieren Körper Geist und Seele und lassen uns langsam zur tiefen Ruhe kommen. Eine Tiefenentspannung mit einer Meditation runden den Tag ab.

Workshop 613**Freitag, 23. Mai, 16.00-17.30 Uhr****Workout Mix mit dem Redondo Ball****Simone Müller**

Der Redondo Ball ist ein kleiner PVC-Ball, der es ins sich hat. Ob im Ausdauertraining, Rückengymnastik, Beckenbodentraining, Pilates, Yoga oder einer herkömmlichen Fitness- und BBP-Stunde, überall lässt sich der Ball einsetzen. Hier gibt's einen Übungscocktail aus allen Bereichen, der die unzähligen Einsatzmöglichkeiten des Balles näher bringt.

Workshop 614**Freitag, 23. Mai, 16.00-17.30 Uhr****B.CO Complete Dynair XXL Pilates****Christiane Wolff**

Pilates mit dem Dynair-XXL-Kissen ergänzt das ganzheitliche MindBody-Programm mit zusätzlichen sensomotorischen Reizen. Dieses intensive Workout greift stabilisierend in Wirbelsäulenfunktionalität, Körperhaltung und Zentrierung ein. Dynair-XXL-bringt als bewusst labilisierender Faktor die Balance ins Spiel, fördert die physiologische Ausrichtung des Körpers, verbessert die Gleichgewichtskompetenz und vertieft die Pilates-Erfahrung.

Workshop 615**Samstag, 24. Mai, 9.00-10.30 Uhr****Intensive Stabilität für den Rücken****Sandra Kreuzer**

Spezielle Übungen für die Rückenmuskulatur sind Bestandteil jeder Übungsstunde. Gezielte und variable Trainingsreize sollen dabei die Kraft, Beweglichkeit und Stabilität des Rumpfes verbessern. Hier werden viele verschiedene Übungen in der Ausführung und ihrer Wirkung besprochen. Darunter werden auch sehr anspruchsvolle Übungen sein, die ein hohes Maß an Körperbeherrschung erfordern.

Workshop 616**Samstag, 24. Mai, 9.00-10.30 Uhr****Pilates mit dem Theraband****Ulla Häfelinger**

Der Einsatz des Therabandes wird in diesem Workshop verbunden mit Basic Übungen aus dem Pilates Training. Erleichterung oder Erschwerung von Übungen und eine fließende Gestaltung bieten neue Variationen.

Workshop 617**Samstag, 24. Mai, 9.00-10.30 Uhr****XXL-Fitness-Workout****Maren Borger-Lautz**

Gezielte Sportstunden für Übergewichtige bieten die Möglichkeit einen Einstieg in den Sport zu finden, Hemmschwellen zu überwinden und Spaß an Bewegung zu entwickeln oder wieder zu finden. Dieser Workshop bietet Möglichkeiten und Ideen zur Umsetzung solcher Sportstunden.

Workshop 618**Samstag, 24. Mai, 9.00-10.30 Uhr****Cardio-Pilates****Christiane Wolff**

Cardio-Pilates ist eine Verbindung aus Cardio-Dance Elementen mit der Pilates-Essenz sowie Standing-Pilates und Pilates-Flow. Dieser Mix aus intelligentem Muskel- und schwungvollem Herz-Kreislauf-Training vereint die positive Wirkung der Pilates-Methode mit Dynamik, Bewegungsfreude, Koordination und Körpergefühl. Durch Rhythmus und Bewegung können starke Kraftfelder geschaffen werden, die Energien aktivieren sowie Kraft, Körpergefühl, Balance und Beweglichkeit schulen. Für Anfänger bis Fortgeschrittene.

Workshop 619**Samstag, 24. Mai, 11.00-12.30 Uhr****Nackenwellness mit Luftballons****Sandra Kreuzer**

Probleme im Schulter-Nackengebiet und der Halswirbelsäule werden immer häufiger. Die Palette reicht von Kopfschmerzen über Verspannungen und einschlafenden Händen bis zu Bandscheibenproblemen. Dabei müsste es erst gar nicht so weit kommen, würde dem oberen Rücken etwas mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Workshop 620**Samstag, 24. Mai, 11.00-12.30 Uhr****Beckenboden mit dem Aero-Step****Ulla Häfelinger**

Die aktive Ansteuerung der Beckenbodenmuskulatur ist eine Voraussetzung zur aufrechten Haltung und zur Stabilisation. Die labile Unterstützungsfläche des Aero-Steps bietet viele Varianten, die Spannung des Beckenbodens bewusst wahrzunehmen

- Übernachtungen ▪ Meetings
- Seminare ▪ Tagungen

144 EZ/9 DZ mit Balkon oder
Terrasse/Bad/Dusche/Fön/WC/
Tel./TV/Radio/W-LAN/Safe

11 Tagungsräume für bis zu
120 Personen, High-Tec-Ausstattung,
19 Gruppenräume
Gastroservice vom Pausensnack
bis zum Eventbuffet

Restaurant, Bistro, Internetcafé,
Fitnesscenter, Sauna, Solarium,
Billard, Dart, Tischtennis

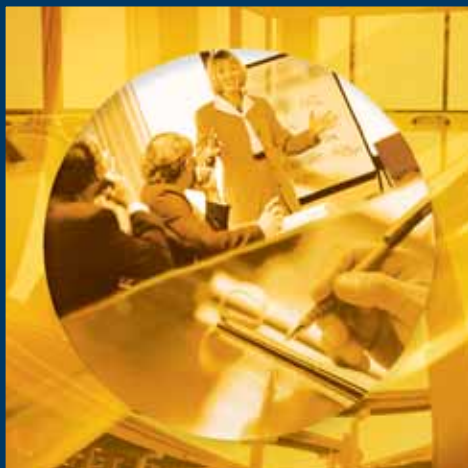


Funktional ausgerichtete anspruchs-
volle Architektur mit pointiert
platzierten Kunstobjekten

Großes Sport- und Kulturangebot
im Umland

Über 250 kostenlose Parkplätze

VR-SeminarZentrum Baunatal +++ superieur
Schulze-Delitzsch-Straße 2
34225 Baunatal
Tel. 05601 978-215 - Fax 05601 978-150
Internet: www.vr-seminarzentrum.de
E-Mail: info@vr-seminarzentrum.de



F Ö R D E R N
F O R T B I L D E N
F I T M A C H E N

**VR-SeminarZentrum
Baunatal**



in den Akademien der
Volksbanken und Raiffeisenbanken

Workshop 621

Samstag, 24. Mai, 11.00-12.30 Uhr

Big-Ball-Gym

Maren Borger-Lautz

Die großen Fitbälle – fast jeder Verein hat sie, aber meist werden sie wenig benutzt. Dass auf dem Fitball, mit viel Spaß, ein umfassendes und abwechslungsreiches Training gestaltet werden kann, zeigt dieser Workshop. Mit ihm kann die aerobe Ausdauer auf gelenkschonende Weise trainiert werden, und gleichzeitig stellt der Fitball ein optimales Übungsgerät zum Training dar.

Workshop 622

Samstag, 24. Mai, 11.00-12.30 Uhr

Yoga – fernöstliches Rücken-Training

Christiane Wolff

Sanftes Yoga als ganzheitliches Wirbelsäulen-Programm zur Stabilisation, Haltungsschulung und harmonischen Kraftentwicklung. Im Mittelpunkt steht die Bedeutung der Wirbelsäule als zentrales Element für die Aufrichtung und als Basis für die Energie-Entfaltung aus der Körperachse. Die Visualisierung der segmental fokussierten Bewegung bahnt einen spannenden und neuen Umgang mit innerer und äußerer Haltung. Geeignet für Einsteiger/innen!

Workshop 623

Samstag, 24. Mai, 14.00-15.30 Uhr

Stabile Hüft- und Kniegelenke

Sandra Kreuzer

Neben dem Rücken sind die Hüft- und Kniegelenke weitere Schwachpunkte des Körpers. In diesem Workshop bekommt man einen Einblick in den Aufbau der Gelenke und viele Tipps zu Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen. Vervollständigt wird das Programm durch ein sensomotorisches Training der Beinmuskulatur.

Workshop 624

Samstag, 24. Mai, 14.00-15.30 Uhr

Pilates Advanced

Ulla Häfelinger

Grundkenntnisse des Pilates-Trainings sollten vorhanden sein. Dann stellt dieser Workshop eine Herausforderung dar, die Stabilisation der Körpermitte durch anspruchsvolle Übungen neu zu erleben. Variationen und fließende Übergänge stehen im Vordergrund.

Workshop 625

Samstag, 24. Mai, 14.00-15.30 Uhr

Rücken mit dem Thera-Band Übungsband

Horst Meise

Viele Übungen mit dem universellen Übungsband, die in die aufrechte Körperhaltung führen. Neben der Kräftigung finden auch integrierte Gleichgewichtsübungen ihren Raum. Geachtet wird auf korrekte und sichere Wickelmethode.

Workshop 626

Samstag, 24. Mai, 14.00-15.30 Uhr

Pilates meets Yoga

Christiane Wolff

Langsam-fließende und dabei gleichzeitig konzentrierte Ausführung der Yoga-Grundhaltungen ermöglicht eine kontemplative Reise durch den Körper, um stark beanspruchte bzw. vernachlässigte Körperregionen ins Bewusstsein zu rücken und die Zirkulation der Lebensenergie anzuregen. Im Fokus der Pilates-Trainingsmethode steht die gezielte Kräftigung des Körperzentrums mit gleichzeitiger Beweglichkeitsschulung der Wirbelsäule und Präzisierung der Körperhaltung. Für Einsteiger/innen bis Mittelstufe.

Workshop 627

Samstag, 24. Mai, 16.00-17.30 Uhr

Gezielt gegen Osteoporose

Sandra Kreuzer

Gegen Osteoporose hilft nur eins: aktiv werden und bleiben! Nur durch eine adäquate Belastung kann Einfluss auf die Muskulatur und die Knochen genommen werden. Hier liegt der Schwerpunkt auf dem Training der Muskelkraft und der Sensomotorik mit Hilfe des großen Balles. Durch seine runde und somit labile Oberfläche eignet er sich hervorragend für ein stabilisierendes Training.

Workshop 628

Samstag, 24. Mai, 16.00-17.30 Uhr

Pilates Rücken

Ulla Häfelinger

Neben den Grundprinzipien des Pilates-Trainings spielt die Ausrichtung des Körpers in seinem Lot eine bedeutenden Rolle. Durch ausgewählte Übungen, mit Fokussierung der Rückenmuskulatur, wird die Wirbelsäule gekräftigt und mobilisiert.

Workshop 629

Samstag, 24. Mai, 16.00 -17.30 Uhr

Schulter- und Nackentraining

Horst Meise

In diesem Workshop soll ein Nacken- und Schultertraining mit und ohne Hilfsmittel gezeigt werden. Übungsleiter/innen wissen in der Regel viel über Wirbelsäulenaufbau und -training, sind jedoch oft hilflos bei Schulter- und Nackenproblemen. Allgemeine Trainingsregeln für Schulter und Nacken werden vermittelt und viele Kräftigungs- und Mobilisationsübungen ausprobiert.

Workshop 630

Samstag, 24. Mai, 16.00 -17.30 Uhr

TriYoga...Let the flow guide you!

Christiane Wolff

Die Ausführung der Grundhaltungen des TriYoga ermöglicht eine empfindsame Körper-Kommunikation, was stark beanspruchte oder vernachlässigte Körperregionen zu entdecken hilft. Das Einzigartige sind die gefühlvollen Wellenbewegungen der Wirbelsäule in Verbindung mit den sanft-fließenden Übergänge der sogenannten Asanas (= Körperhaltungen). Geeignet für Einsteiger/innen bis Mittelstufe.

Specials

Workshop 631

Freitag, 23. Mai, 9.00-17.30 Uhr

Samstag, 24. Mai, 9.00-17.30 Uhr

Die Trendsportart Nordic-Walking

Carlos Cabrera

Ein gesundheitsorientiertes Training, das zügiges Gehen mit Unterstützung spezieller Stöcke verbindet; ein ganzheitliches Training des Herz-Kreislaufsystems, das die Alltagsmotorik nutzt. Bei richtiger Technik und Haltung ist es zudem ein sanftes Muskeltraining und kann helfen Verspannungen zu lösen. Sowohl jüngere als auch ältere Menschen finden in dieser Sportart eine gelungene Mischung von Ausdauersport und aktiver Freizeitgestaltung.

- Grundlagen des Herz-Kreislauf-Trainings, Grundlagen des Gesundheitssports, Erlernen der Walking-Technik, Nordic-Walking-Technikschulung, Koordinationsübungen und Gehschule, Walking-Test, Trainingssteuerung und -gestaltung, Mobilisation und Aufwärmen, Dehn- und Kräftigungsstraining mit Stöcken, Fehlerkorrektur

Nur als Gesamtpaket mit 16 LE buchbar!

Workshop 632

Freitag, 23. Mai, 9.00 -17.30 Uhr

Evaluiertes DTB-Programm Fit bis ins höchste Alter DTB-Team

Der Deutsche Turner-Bund hat gemeinsam mit Wissenschaftlern ein Kursprogramm zur Erhaltung von Selbständigkeit im Alltag und zur Verhinderung von Stürzen entwickelt. Diese Kurs-Konzeption basiert auf dem vier Säulen-Modell:

- Mobilität entwickeln, Stärke aufbauen, Sicherheit vermitteln, Beweglichkeit erhalten.

Es ist speziell für Menschen ab dem 70. Lebensjahr konzipiert, die aktiv werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern. Diese Ausbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels „Pluspunkt Gesundheit.DTB“, der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, des/der „DTB-Trainer/in Wellness und Gesundheit“, des/der „DTB-Trainer/in GeräteFitness“ und des „DTB-Rückentrainers“ anerkannt. Teilnahmevoraussetzung: 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil „Haltung und Bewegung“ oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

Nur als Paket mit 8 LE buchbar!

LOTTO. Für alle ein Gewinn.

LOTTO unterstützte den Landes-
sportbund Hessen im Jahr 2006
mit **19,12 Mio. Euro.**



 **LOTTO**
Hessen

Tippen macht Spaß. Lassen Sie es nicht zur Sucht werden! Spielteilnahme ab 18 Jahren.
Beratung zur Glücksspielsucht: 0180 1 372700 (3,9 Cent/Min. a. d. Festnetz der DTAG; Stand Juli 2007).

Referenten

Pierre Amman

Internationaler Top Presenter und Ausbilder, FILA Athlet, einer der weltbesten Shotokan Karate-Kämpfer mit umfassender Ausbildung zum Aerobic-, Stretching-, Fitness- und FILA Kick Power Master Instructor verbindet er östliche Lebensphilosophie mit dynamischem, tänzerischem Training.

Carlos Cabrera

Diplom Sportwissenschaftler, Rückenschulleiter, HTV/DTB Gesundheitssportreferent, Stellv. Geschäftsführer PHYSIOTEC GmbH.

Maren Borger-Lautz

Dipl.-Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Rehabilitation und Prävention und Ausbildung im Bereich Personal Coaching und Psychologische Lebensberatung, tätig im Bereich Fitness- und Gesundheitssport, sowie Gesundheitstraining, -beratung und Coaching.

Dr. Volker Döhring

Magister Sport-, Erziehungs- und Sprachwissenschaften, Studienrat am Institut für Sportwissenschaften der Justus-Liebig-Universität Gießen, zahlreiche Veröffentlichungen, Referententätigkeit für unterschiedliche Institutionen.

Andrea Flach-Meyerer

Die staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin, Pilatetrainerin, Yogalehrerin und Buchautorin ist schon seit 1991 Referentin und Ausbilderin des DTB.

Marilena Grafakos

Master degree in Musical Theater, tanzte in Musicals, choreografierte für Pointer Sisters, Salt and Pepa, Mariah Kerry u.a., künstlerische Leitung der Manhattan Dance Company Stuttgart und eigener Company „Art in Motion“, Gastchoreografin und Dozentin für Casting Show „Popstars“.

Guillermo Gonzales Vega

Sportwissenschaftler, Fitness-Trainer, Presenter, Organisator und Direktor der Euro Conventions, Entwickler des Programms „Aero Classic“, Step Made in Argentina, 1997 und 1998 Presenter des Jahres in Deutschland.

Ulla Häfelinger

Sport- und Gymnastiklehrerin, Krankengymnastin, Pilates Trainer, DTB/HTV Referentin im Gesundheitssport, B.CO Educator, Buchautorin.

Ulrike Happ

Sport- und Biologiestudium, Lizenz für Prävention und Rehabilitation Sportärztebund, Presenterin für Teamwork, Referentin für unterschiedliche Verbände, Workshopleiterin für die Trainerfortbildung, Ausbilderin für B.CO - Aero-Step-Training, Buchautorin.

Christiane Jaschiniok

ist Gymnastiklehrerin und Yogalehrerin. Als Ausbilderin und Leiterin der DTB Ausbildung für Wellness&Gesundheits-Trainer entwickelte sie auch das DTB-Konzeptes „Feel Well Woman in Motion“-das Wohlfühlprogramm für Frauen.

Sven Krautwurst

zahlreiche Meistertitel im Tanz, nach Trainerausbildung diverse Aus- und Weiterbildungen im Tanzsportbereich. Daneben arbeitete er als Trainer, Choreograf sowie bundesweit als Dozent verschiedener Tanz- und Akrobatik-Workshops.

Sandra Kreuzer

Physiotherapeutin, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Mitentwicklerin der Programme „Feel Well Woman“ und „Cardio Aktiv“, Referentin und Ausbilderin beim DTB, HTV und WTB.

Simone Müller

Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, DTB und DFAV geprüfter Aerobic-Instructor, Body & Mind Instructor, Chi-Ball Trainerin, Diplom Sozialpädagogin, Polestar zertifizierte Pilates Trainerin, TriYoga Lehrerin.

Horst Meise

Freiberuflicher Sportlehrer, blickt auf über 25 Jahre Erfahrung in der Fitnessbranche zurück; Dozent für Physiotherapeuten und Fitnesskaufleute sowie Ausbilder und Referent. Presenter und Trainer für Step-Aerobic, Aerobic und Gesundheitssport.

Corinna und Gerhold Oppold

Fachlehrer Sport, Referenten des STB und DTB zu Turnen, Akrobatik, Gruppen- und Showturnen, Showvorführungen, Choreografie. Trainer der Showturngruppe Ostalbhurgler.

Gesine Ratajczyk

Sport- und Erziehungswissenschaftlerin, Rückenschulleiterin, internationale Presenterin, Buchautorin, Leiterin der Thera-Band Academy.

Richard Wieser

Oberstudienrat, DTB-Ausbilder „Choreografie“, DTB-AK „Vorführungen“, Referent in der Staatlichen Lehrerfortbildung in Bayern, Choreograf von DTB-Großgruppengestaltungen.

Tatjana Wegner

Internationale Presenterin und Choreografin, Entwicklerin BollyDance, Ballettpädagogin und -tänzerin

Christiane Wolff

Aus ihrer langjährigen Yoga-Praxis rekrutiert sie physische wie auch mental-spirituelle Inspiration für ihre vielfältigen Aufgaben als Fachbuchautorin und MindBody-Pädagogin.

SCHNEEWITTCHEN UND DIE SIEBEN ZWERGE



Hütt
Einfach märchenhaft

Wir bedanken uns bei:

Premiumpartner



Medienpartner



Partner



Organisationskomitee

Vorsitzender

Rolf Dieter Beinhoff Präsident des HTV

Stellvertretende Vorsitzende

Hans-Peter Josten Stadt Baunatal

Hans Werner Haas Vorsitzender des Turngaus Nordhessen

Mitglieder

Lothar Ohl Vizepräsident Allgemeines Turnen

Inge Eckmann Vizepräsidentin Freizeit- und Gesundheitssport

Manfred Schweiger Vizepräsident Sport

Hans-Jürgen Wolfenstädter Vizepräsident Spiele

Rainer Schremb Vizepräsident Aus- und Fortbildung

Hansgeorg Kling Vizepräsident Kommunikation und Organisation

Ulrich Müller Vizepräsident Finanzen und Wirtschaft

Dirk Hamel Vizepräsident Öffentlichkeitsarbeit

Rolf Byron Vizepräsident Gesellschaftspolitik

Volker Gilbert Vizepräsident Marketing

Marcus Fuchsschwanz Vorsitzender der HTJ

Susanne Noll Vorsitzende der HTJ

Carmen Weimann Stadt Baunatal

Monika Hartmann Stadt Baunatal

Matthias Bode Stadt Baunatal

