

ATV - Herbstkurs für Riegenleiterpersonen und interessierte Turnende

Kursdaten	Samstag, 26. Oktober 2024
Ort	Turnhalle Wühre Kaustrasse 3c 9050 Appenzell (Langzeitparkplätze hinter der Halle)
Kurszeit	08:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursinhalt	Lektionen aus diversen sportlichen Bereichen, welche du für deine persönlichen Weiterbildung nutzen kannst
Kursblöcke	Es kann zweimal aus zwei Blöcken ausgewählt werden. Im Block 3xParcours wird noch kurz das Jugendturnfest 2025 umrissen. Dieser Block richtet sich vor allem an Jugendriegenleiterpersonen. Es können sich maximal 30 Personen pro Block anmelden. Dafür wird der Anmeldungseingang berücksichtigt.
Hinweis	Die Kurse sind so gestaltet, dass in allen Blöcken alle Altersgruppen angesprochen sind.
Mitnehmen	Sportbekleidung, Hallenschuhe, evtl. Aussenschuhe
Kurskosten	Die Kosten werden für die ATV-Mitglieder vom ATV übernommen
Anmeldung	mit dem Anmeldeformular über Forms oder per Mail bis 19.10. an ausbildung@app-tv.ch



Wir freuen uns auf viele Teilnehmende!

Mit sportlichen Grüssen
APPENZELLISCHER TURNVERBAND
Ressort Ausbildung

Silvia Fritsche

7:45-8:00	Eintreffen, Begrüssung,	
8:00-9:00	A1 Leichtathletik Weitsprung/Springen – für Spielsportler und Leichtathleten Trainingstipps und Trainingsformen, praktisch und sofort umsetzbar Der Kursinhalt bietet Inputs für Kinder bis Erwachsene. Spielerisch und zielorientiert trainieren und das mit Material, welches ihr in euren Hallen zur Verfügung habt, steht in diesem Modul im Fokus. Kursleitung: NLZ Ostschweiz Athletics	B1 Catch! – Fangspiele für Gross und Klein Lerne Fang-Spiele und Fang-Turnierformen kennen. Verschiedene Wettkampfformen im Fangen bieten Herausforderungen, eine grosse Portion Spass und ein intensives Training in Ausdauer, Taktik und Teamgeist. Kursleitung: Silvia Fritsche
9:00 – 9:15	Pause, Hallenwechsel	
9:15 – 10:45	Input - Mental Coaching im Sport Wie kann mentale Stärke mein Training ergänzen und unterstützen. Wie kann der richtige Fokus meine eigene Leistung lenken? Wie kann ich meine Gruppe oder mein Team auf eine Leistung vorbereiten? Der Kursleiter hat selbst einen Hintergrund als Turner, Trainer und Sportexperte. Der Input möchte dir ein kleines Rüstzeug vermitteln. Kursleitung: Mathias Sprecher, sprecher-mentalcoaching.com	
10:45 – 11:00	Pause, Hallenwechsel	
11:00 – 12:00	A2 3x Jugend-Parcours Die Refresher-Lektion nimmt die drei Jugend-Parcours des STV auf. Sie werden auch am Jugendturnfest im Programm sein. Kurzer Input zum Jugendturnfest 2025 Kursleitung: Markus Fässler, Urs Zuberbühler, ATV Polysport/Jugend	B2 Ausdauer und Kraft mit Medizinball Kraft, Ausdauer, Power! Der Medizinball, der in jeder Turnhalle zu finden ist, wird als Fitnessgerät eingesetzt. Die Lektion ist zum Mitmachen und dient als Inspiration für den eignen Nutzen. Kursleitung: Fabian Silveira, Trainer, STV-Kursleiter
12:00 – 12:15	Kursauswertung und Verabschiedung	