



Der DJK-Diözesanverband Bamberg
lädt ein:

**„Abteilungskonferenz
Turnen/Gymnastik“**

Austausch und Fortbildung für Abteilungs- und
Übungsleiterinnen

Von Freitag, 17.04.2026 (16 Uhr)
bis Samstag, 18.04.2026 (15 Uhr)

Unterbringung im
BLSV-Sportcamp Nordbayern,
Am Sportcamp 1, 95493 Bischofsgrün

Gymnastik und Turnen in der DJK

Der DJK-Diözesanverband lädt alle Abteilungs- und Übungsleiterinnen aus den Bereichen Turnen, Gymnastik, Akrobatik, Aerobic usw. zur jährlich stattfindenden gemeinsamen Konferenz ein. Bereits zum vierten Mal sind wir wieder im BLSV-Sportcamp Nordbayern zu Gast. Diesmal beschäftigen wir uns in der Sportpraxis mit

Gemeinsam in Balance – Innere Stärke, Achtsamkeit und Teamgeist im Sport erleben

Wir wollen Ihnen Übungsabläufe vorstellen, die Sie in die Stundenbilder in Ihrer Vereinsarbeit einbauen können.

→ *bitte Sportkleidung, Gymnastikmatte, Theraband (mind. 2 m), Pezziball, Redondoball, Holzstab und ein Handtuch mitbringen.*

Unsere Referentin:

Patricia Hahn war einige Jahre Leistungssportlerin, ist im Besitz verschiedenster Trainerscheine und seit 21 Jahren im Gesundheitssektor als selbständige Therapeutin sowie ÜL im Bereich Orthopädie und Innere Medizin tätig. Als Übungsleiterin ist ihr wichtig im Gruppensport das Vertrauen der Teilnehmer zu gewinnen, sie zu motivieren und die Bedeutsamkeit, dass Sport nicht nur körperliche, sondern auch geistige Fitness bis ans Lebensende schenkt, zu vermitteln.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie, Ihre Stellvertreter/-innen und Ihre Übungsleiter/-innen zu uns nach Bischofsgrün kommen.

Der Ablauf der Tage

Freitag, 17.04.2026

- bis 16 Uhr Anreise und Zimmerbelegung
- 16.15 Uhr Begrüßung, kleine Vorstellungsrunde und Sinndeutung zum Motto der Konferenz
- 16.45 Uhr Kraft- und Koordinationstraining mit dem Redondoball und Holzstab (2 UE)
- 18.15 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr Spiel- und Tanzbeispiele in der Gymnastikgruppe (1 UE)
- 19.45 Uhr Entspannung in Form eines Body Scans (1 UE)
- 20.30 Uhr Ausklang

Samstag, 18.04.2025

- 08.00 Uhr Frühstück, Zimmer räumen
- 08.45 Uhr Einstieg in den Tag
- 09.00 Uhr Gleichgewichts- und Ausdauertraining mit dem Pezziball (1 UE)
- 09.45 Uhr Ganzkörper Fitness mit dem Theraband (1 UE)
- Pausen nach Bedarf -
- 11.00 Uhr Zirkeltraining, Aufbau und Durchführung (1 UE)
- 11.45 Uhr Faszienleitbahnen und Meridiane im Yoga (1 UE)
- Referentin alle UEs: ***Patricia Hahn***
- 12.30 Uhr Mittagspause
- 13.30 Uhr Auswertung, u.a. Transfer in den Verein und Ideen zur Weiterarbeit
- 14.15 Uhr Informationen aus dem Verband
- Referent: ***Ralf Braunreuther, DJK-Bildungsreferent***
- 15.00 Uhr Ende der Tagung

Teilnahme an und Anmeldung zu

„Abteilungskonferenz Turnen/Gymnastik“

Zielgruppe: Abteilungsleiter/-innen, Stellvertreter/-innen und Übungsleiter/-innen in DJK-Vereinen

Gruppengröße: Es stehen 15 Plätze zur Verfügung.

Kosten: **die Kosten für Übernachtung und Verpflegung trägt der DJK-Diözesanverband Bamberg**

Anmeldung: mit Meldeformular (oder ganz formlos), gerne frühzeitig, aber bitte spätestens bis **06.03.2026** an die

DJK-Geschäftsstelle Bamberg:
Jakobsplatz 9, 96049 Bamberg

Telefon: 0951 / 502 – 35 86

Per Fax: 0951 / 502 – 21 09

djk@erzbistum-bamberg.de

Die Fortbildungsmaßnahme kann mit **8 UE** zur Verlängerung der DOSB-Lizenz für Übungsleiter C anerkannt werden.