

Zum Jahresende stehen wieder unsere beiden traditionellen TSV-Veranstaltungen auf dem Programm – das Nikolausturnen in der Kronriedhalle und das Übungsleiteressen im Stadtforum.

Für alle, die noch ein Geschenk für Weihnachten suchen, bietet sich ein Gutschein an z.B. für einen TSV-Gesundheitskurs ab Januar, den Beitrag für die Kindersportschule oder eine TSV Jahres-Mitgliedschaft.

Im neuen Jahr folgt die Wahl zum Sportler des Jahres im Sportkreis Sigmaringen.

Auf eine rege Beteiligung bei allen Angeboten hoffen

Martin Blaser - Roland Menz - Gerd Sturm

TSV - Übungsleiteressen

30. November Stadtforum Bad Saulgau
ab 18.00 Uhr Empfang
ab 19:00 Uhr Essen



Wissenswertes

Sportler des Jahres 2014

Sportkreis Sigmaringen

21. Februar 2015

Stadthalle in Sigmaringen

Der Sportkreis Sigmaringen sucht Kandidaten aus 6 Kategorien, die in den Jahren 2013 und 2014 herausragende Erfolge erzielt haben:

**Sportlerinnen, Sportler und Mannschaften (Erwachsene)
Jugend sportlerinnen, Jugendsportler und Jugendmannschaften**

Aus den gemeldeten Sportlern wird eine Jury (bestehend aus Sportkreisfunktionären und Vertretern der Sponsoren) für jede Kategorie die 5 besten Sportler auswählen.

Preise an die Sportler:

500,-EUR für den Erstplatzierten,
300,-EUR für den Zweitplatzierten
100,-EUR für den Drittplatzierten

Meldungen bis 20. Dezember 2014
an die Geschäftsstelle des Sportkreises

Termine

Aus- und Fortbildung

Fitness-Party mit Rhythmus u. Musik

Termin: Fr 28.11. - So 30.11.

Ort: Sportschule Albstadt

[Info](#)

Kinesiotape

Termin: Sa 29.11.

Ort: Sportschule Ruit

[Info](#)

Abenteuer Körper

Termin: Fr 05.12. - So 07.12.

Ort: Sportschule Albstadt

[Info](#)

Koordinationstraining im Fitness- und Breitensport

Termin: Mo 08.12. - Mi 10.12.

Ort: Sportschule Albstadt

[Info](#)

Schülermentorin/-mentor Sport

Schüler/innen von Realschulen, Gymnasien und berufl. Schulen ab 15 Jahren

[Info](#)

Interessante links

dsj-Bewegungskalender 2015

Der bereits zum fünften Mal erscheinende Bewegungskalender der Deutschen Sportjugend beinhaltet in diesem Jahr Sport-, Spiel- und Bewegungsideen basierend auf der Kinderleichtathletik.



[Info](#)

Sportjugend-Förderpreis

Der Wettbewerb richtet sich an baden-württembergische Sportvereine mit vorbildlicher Jugendarbeit.

Einsendeschluss:
31. Dezember 2014.



[Info](#)

Sportkanal im Internet

 SPORTDEUTSCHLAND.TV

Moderne Plattform des DOSB

[Info](#)

Gesundheitskurse

Die standardisierten Gesundheitssportprogramme werden auf Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und wissenschaftlich evaluiert. Das heißt, es wird überprüft, ob das jeweilige Programm beim Teilnehmer auch die gewünschten Gesundheitseffekte bewirkt. Diese Kurse erhalten das DTB-Siegel "Präventionsgeprüft".

Alle standardisierten Programme sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) hinterlegt. Bei der manuellen Eintragung in die ZPP fällt somit die Ausarbeitung der einzelnen Kursstunden und das Anfertigen der Teilnehmerunterlagen weg.

[Übersicht der standardisierten Kursprogramme](#)



DTB-Akademie

Das Aus- und Weiterbildungsprogramm für das Jahr 2015 ist erschienen und enthält wieder ein vielfältiges Angebot für Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Sportlehrer/innen, Erzieher/innen sowie Lehrer/innen und Altenpfleger/innen. Auf 88 Seiten über 600 Aus- und Fortbildungen in mehr als 40 verschiedenen Örtlichkeiten zu den Themen:

Aerobic & GroupFitness
Fitness & GeräteFitness
Dance & Choreografie
Pilates & Yoga
Rücken & Gesundheit
Älter werden
Kinder



[Info](#)

Buch

Crosstraining 4XF
Das intensive und effektive Powertraining mit Suchtfaktor.

Kuschel-Fitness war gestern – Schweiß, Schmerzen und Beats sind heute!

Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert.

Durch die Verwendung üblicher Turnhallenausstattung/-geräte und von Alltagsmaterialien (Seile, Autoreifen etc.), ist das Programm mit einfachsten Mitteln von Vereinen in- und outdoor umzusetzen.

[Info](#)

