

Factsheet – Ressort Gesundheit & Bewegung

1 Organisationale Eingliederung

Das Ressort G&B ist eines von 4 Ressorts der Abteilung Ausbildung. Es wird strategisch durch 6 Personen geführt wobei eine dem Ressort als Chef vorsteht. Dem Ressort G&B sind 3 Fachgruppen angegliedert. Details siehe Organigramm im Anhang.

2 Das Ressort

Das Ressort G&B ist für alle Themen des wettkampffreien Sportangebotes des STV, mit Ausnahme von Themen aus den Bereichen J&S, esa und Vereinsmanagement, zuständig.

Zu den aktuellen Hauptaufgaben gehören:

- Erstellung des Kursprogrammes im wettkampffreien Bereich
 - Erweiterung des Angebots an Kursen und Workshops
- Weiterentwicklung der Winterfit Angebote
- Durchführung und Entwicklung der Zentralkurse:
 - Senioren + Frauen / Männer

3 Die Fachgruppe Workshops und Kurse

Die Fachgruppe Workshops und Kurse behandelt die Gestaltung, Planung und Durchführung von Kursen (1-4 Stunden) und Workshops (halb- bis ganztägig) in den Gebieten des Ressorts.

Das provisorische Kursprogramm ist dem Anhang zu entnehmen.

4 Die Fachgruppe Winterfit

Winterfit ist eine Zusammenstellung von Trainingsinhalten, die thematisch in 4 Bereiche (Training, Dance, Cross, Games) gegliedert ist.

In Jedem Bereich werden komplett fertig gestaltete Lektionen (Lektionsvorbereitung, visualisierte Übungsbeschreibungen, technische Hinweise zu Bewegungsausführungen, Musikzusammenstellungen, usw.) zur Verfügung gestellt. Die Anzahl variiert je nach Bereich von 15 bis über 20.

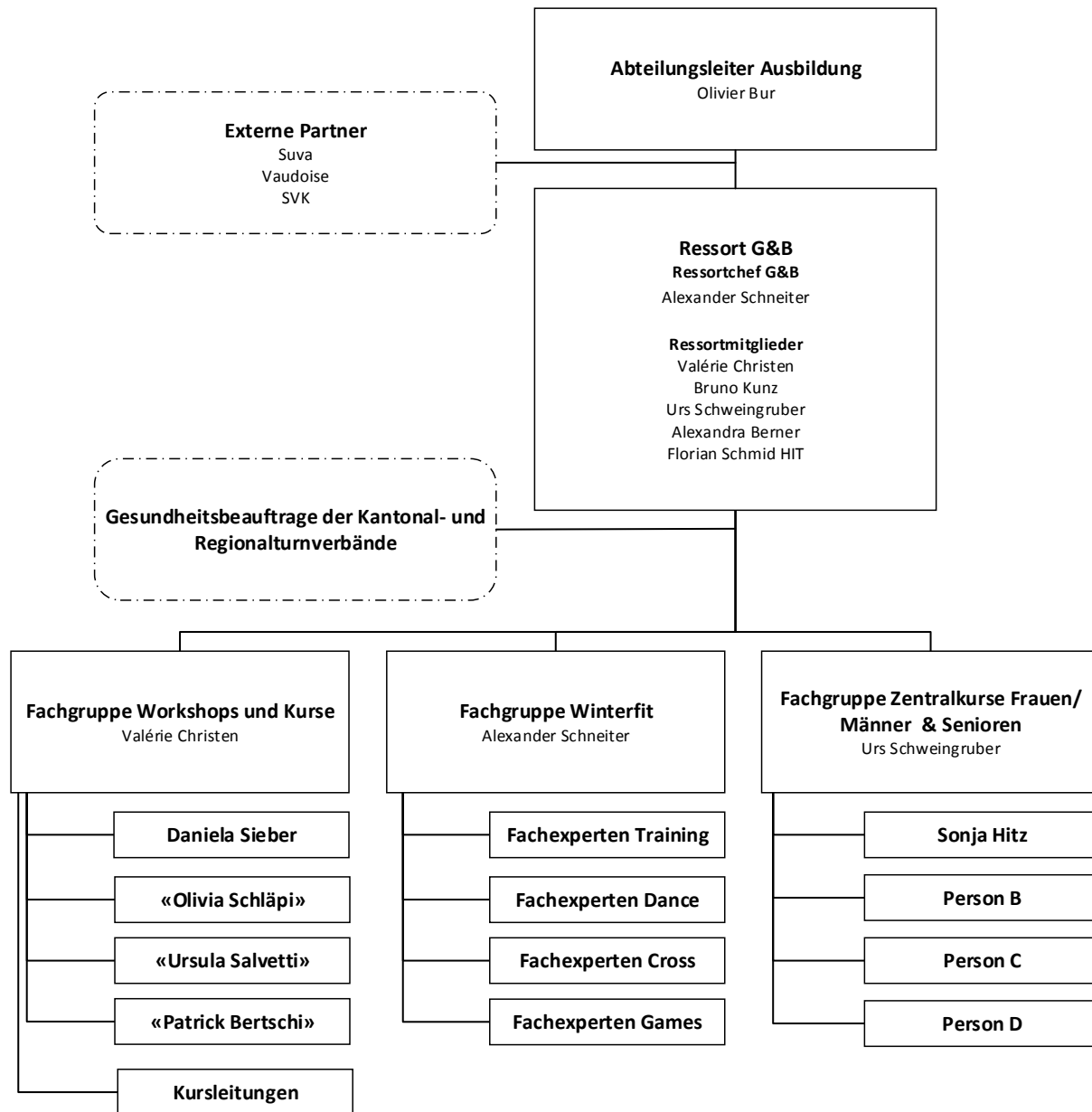
Die Fachgruppe ist für die Planung, Umsetzung und Verbreitung der Angebote zuständig.

5 Die Fachgruppe Zentralkurse

Die Fachgruppe Zentralkurse entwickelt und gestaltet die beiden Zentralkurse Frauen/ Männer und Senioren. Sie legt die strategischen Inhalte fest und sichert damit den Informationsfluss aus der Abteilung Ausbildung hin zu den Leitenden.

ANHANG

6 Organigramm



7 Kursangebot

Fitness	Mentale Gesundheit	Rehasport	Laufsport / Running	Gymnastik + Tanz	Gesundheit + Entspannung
Aufwärmen und Ausklang	Aktive Arbeit	Sportverletzungen / 1. Hilfe Taping	Bahntraining für Mittelstrecke	Aerobic	Balance und Koordination
Balance Pad	Fokussiert und Zielstrebig	Sport nach Schulter OP	Freerunning	Akrodance	barre concept
Bauch Beine Po	mental centering	Sport nach Knie OP	Koordination, Schnelligkeit	Ballett	Beckenboden
Bodyweight Training	Richtiges Entspannen	Sport nach Hüft OP	Kraftausdauer für Läufer	Boogie Woogie	Best of Basis
Breakthetics	Selbstregulation	Sport bei Arthrose	Lauftechnik + Ausdauerispiele	Burlesque	Beweglichkeit
Cardio / Ausdauer	Selbstsicher durch den Alltag	Herz-Kreislauf Erkrankung	Painless running	Cardio Dance	Blackroll
Fitnessstudio Turnhalle	Stabilität durch Rituale	Diabetes	Parkour	Contemporary	Body-art
Kraft akt	Weitkampfvorbereitung		Training für Langstrecken	Fit and Funky	Detoxing - Entschlacken
Langhanteltraining			Walking	Gymnastik	Ernährung
Pilates				HipHop	Faszien
Pound-Rockout-Workout				Hot IRON	Gigong
Recycle Fitness				Jazz	Rückentrainer
Slackline				Jumping / Power Jumping	Spiraldynamik
SYPOBA				Kick Power	Stressbewätigung
Tae Bo				Latin	Tai Chi
TRX				Line Dance	Trilo-Chi
Winterfit Cross				Modern Dance	Wirbelsäulengymnastik mit Ball
Winterfit Training				Partnerakrobatik	Yoga
				SHBAM	
				Step	
				Winterfit Dance	

8 Details zu Winterfit

8.1 Nutzen von Winterfit

Mit über 10'000 teilnehmenden Personen leistet Winterfit einen bedeutenden Beitrag zur Verletzungsprävention und zur Gesunderhaltung der Schweizer Bevölkerung.

Winterfit bringt viele Vorteile für die Vereine und Mitglieder. Wichtigster Aspekt ist die gesunde und kontrollierte körperliche Aktivierung. Der Aufbau und Inhalt der einzelnen Winterfitlektionen ermöglicht auch Leiterpersonen mit wenig Erfahrung eine hohe Qualität in ihren Turnstunden sicher zu stellen, da sie alle Unterlagen für ihre Lektion pfannenfertig erhalten.

Weiter kann Winterfit die Vereine bei der Gewinnung neuer Mitglieder unterstützen. Auf der Website stehen den Vereinen diverse Vorlagen zur Anwerbung ihrer Angebote zur Verfügung (Flyer, Poster, Presstexte). Des Weiteren schreibt der STV jedes gemeldete Angebot im Turnvereinfinder auf der Winterfitwebsite aus, sodass interessierte Personen die verschiedenen Angebote der Vereine finden können.

8.2 Durchführung

- Jeweils Oktober – März
- Anmeldung ab Mitte Mai bereits offen
- Anmeldeschluss ist Ende November

8.2.1 Anmeldung

- Digital über Website – www.winterfit.info
- Auswahl des Programmes (von nur 1em bis zu allen 4en möglich)
- Ausschreibung des Angebotes eures Vereins über den Turnvereinfinder des STV (Mitgliedergewinnung)
- Lektionsunterlagen und alles weitere über Downloadbereich der Website herunterladen

8.3 Programmbereiche

8.3.1 Games

- Lektionen mit thematischem Schwerpunkt aus Spielsportarten
- Lektionsstruktur wie bei den bisherigen Programmen (Dauer sehr variabel gestaltbar)
 - Warm up
 - Technik
 - Spiel
 - Kraft
 - Cool down
- 4 verschiedene Spielsportarten
 - Volleyball
 - Basket- / Korbball
 - Unihockey
 - Burnergames (Varianten diverser Turnhallenspiele)

8.3.2 Training

- Klassisches Circuittraining (60 Sek. Belastung / 30 Sek. Erholung)
 - Kraft, Koordination (10 Übungen pro Lektion)
 - Beweglichkeit (5 Übungen pro Lektion)
- Drei Schwierigkeitsstufen (leicht, mittel, anspruchsvoll) à jeweils 15 Lektionen
- Trainieren trotz Verletzung oder Beschwerden
 - Durch Sportphysiotherapeuten erarbeitete Hilfestellung zur Anpassung der Übungen und somit zur Integration von Personen mit Verletzungen oder Beschwerden.

8.3.3 Dance

- Tänzerische Ausrichtung (Choreografien) ergänzt mit spezifischer Kräftigung
- Stilrichtungen
 - FunkJazz (Guy Mäder)
 - Ragga Dancehall (Guy Mäder)
 - Pop (Guy Mäder)
 - Hip Hop (Lisa Scheller)
 - Salsa (Lisa Scheller)
 - Oriental (Lisa Scheller)
 - Line-Dance I (Dominic Wehrli)
 - Contemporary (Rena Brandenberger)
 - Modern Jazz (Rena Brandenberger)
 - Cardio Dance (Simon Hanimann)
 - Gymnastik mit Ball/ Keule (Remo Murer)
 - Party Dance (Sina Hartmann)

8.3.4 Cross

- Kraftlastige Lektionsgestaltung (diverse Formen der Kraft)
- Hochintensives Maximalbelastungstraining
 - Kurze Ruhepausen
 - Hochpulsig
- Fitnessstudio Turnhalle
 - Training im Schema wie in einem Fitness
 - Anzahl Wiederholungen und Anzahl Sätze

8.4 Technics

Aus den ursprünglichen STV-Circuits werden neu für die Sportarten Geräteturnen und Leichtathletik Technikmodule erarbeitet.

8.4.1 Allgemein

8.4.1.1 Ausrichtung

Ziel der Weiterentwicklung der STV-Circuits ist die Spezifizierung der Inhalte hin zu den jeweiligen Disziplinen sowie eine Professionalisierung in der Anwendbarkeit der neuen Produkte. Somit zielen die neu zu entwickelnden Trainingshilfsmitteln gewollte auf leistungsorientierte Vereine und Riegen ab.

- Modulbausteine à max. 10-15 Minuten
- Modularer Zusammenhang der Bausteine
 - Kombinationen in diversen Variationen möglich

8.4.2 Geräteturnen

- Modul 1: Stand
- Modul 2: Hang
- Modul 3: Stütz

8.4.3 Leichtathletik

- Modul 1: Lauf
- Modul 2: Sprung
- Modul 3: Wurf