



Konzept gegen sexualisierte Gewalt

Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V.

Der Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. ist ein traditionsreicher Sportverein in Mönchengladbach, der seit über einem Jahrhundert eine wichtige Rolle im sportlichen und sozialen Leben der Region spielt.

1. Vereinsstruktur und Organisation

- **Vorstand und Verwaltung: Effiziente und transparente Verwaltungsstrukturen, klare Aufgabenverteilung, regelmäßige Vorstandssitzungen**
- **1. Vorsitzende(r)**
Aufgaben und Zuständigkeiten:
 - Gesamtverantwortung für den Verein und seine Aktivitäten
 - Repräsentation des Vereins nach außen
 - Leitung der Vorstandssitzungen und der Mitgliederversammlungen
 - Teilnahme bei den Übungsleitersitzungen
 - Strategische Planung und Weiterentwicklung des Vereins
 - Ansprechperson für Mitglieder, externe Partner, Sponsoren
 - Vorbereitung und Protokollierung von Vorstandssitzungen
 - Vorbereitung und Durchführung von Mitgliederversammlungen (JHV)
- **2. Vorsitzende(r)**
Aufgaben und Zuständigkeiten:
 - Unterstützung und Vertretung des 1. Vorsitzenden bei Abwesenheit
 - Unterstützung bei der Organisation von Veranstaltungen
 - Mitteilung an den Ältestenrat oder Ehrenrat bzgl. der Mitglieder, welche bei der JHV geehrt werden
- **Geschäftsführerin/Geschäftsführer**
Aufgaben und Zuständigkeiten:
 - Im Januar werden die Mitgliederzahlen an den LSB gemeldet.
 - Bis März wird der Verwendungsnachweis für die ÜL-Förderung eingereicht.
 - Meldung, wie viele ÜL gefördert werden bis Juni
 - Im Mai/Juni Koordination der „Rewe Scheine für Vereine“
 - Turnhallen beantragen
 - Verwaltung der Vereinsgeschäfte und -dokumente sowie der Postverkehr
 - Kommunikation mit Mitgliedern und externen Partnern GTG und RTB
 - Bearbeitung von Anträgen und Mitgliedsanliegen (Krankenkassen, Schulbescheinigungen und Vereinsnachweise)

- **KassiererIn/Kassierer**

Aufgaben und Zuständigkeiten:

- Finanzverwaltung des Vereins
- Erstellung und Überwachung des Haushaltsplans
- Führung der Vereinskonto und Kassenbücher
- Abwicklung von Zahlungen und Beiträgen, BuT-Anträge
- Erstellung von Finanzberichten und Jahresabschlüssen
- Kassenprüfung und Erstellung des Kassenberichts für die JHV
- Mitgliederverwaltung (Aufnahmen, Kündigungen und Änderung/Aktualisierung der persönlichen Daten)
- Erstellung der Mitgliederlisten auf Anfrage
- Kommunikation mit Vorstand und Übungsleitern
- Bearbeitung und Pflege des E-Mail-Postfachs des Vereins
- Statistik der ÜL- und Helferstunden

- **BeisitzerIn/Beisitzer**

Aufgaben und Zuständigkeiten:

- Unterstützung des Vorstands bei speziellen Aufgaben und Projekten
- Vertretung der Interessen bestimmter Abteilungen oder Gruppen innerhalb des Vereins
- Mitwirkung bei der Organisation und Durchführung von Veranstaltungen
- Teilnahme an Vorstandssitzungen und Mitwirkung bei Entscheidungsprozessen

- **Verschiedene Fachwarte (z.B. Sportwarte, Jugendwarte, Gerätewarte)**

Aufgaben und Zuständigkeiten:

- **Sportwarte:** Koordination der sportlichen Aktivitäten und Trainingsprogramme, Betreuung der Trainer und Sportgruppen
- **Jugendwarte:** Betreuung und Förderung der Kinder- und Jugendabteilungen, Unterstützung bei der Organisation von Veranstaltungen
- **Gerätewarte:** Pflege und Instandhaltung der Sportgeräte
- **Schriftführer/-in:** Protokollierung der Mitgliederversammlung und Übungsleiterversammlung
- **Versicherungswart/-in:** Überprüfung von Versicherungen, Schadensregulierung

Ältestenrat bzw. Ehrenrat

Der Ältestenrat oder Ehrenrat spielt eine zentrale Rolle im Vereinsleben des Turnvereins Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. Dieses Gremium ist nicht nur Hüter der Vereinsgeschichte, sondern sorgt auch für den Zusammenhalt und die Harmonie innerhalb des Vereins.

Die Aufgaben und Zuständigkeiten dieses Gremiums umfassen:

1. Vereinschronik:

- **Pflege und Aktualisierung:** Sorgfältige Pflege der Vereinschronik, Dokumentation wichtiger Ereignisse und Entwicklungen im Verein
- **Historische Aufarbeitung:** Recherche und Aufbereitung der Vereinsgeschichte, Erstellung von Publikationen oder Dokumentationen
- **Archivierung:** Sammlung und Aufbewahrung historischer Dokumente, Fotos und Erinnerungsstücke

2. Ehrungen:

- **Mitgliederversammlungen:** Organisation und Durchführung von Ehrungen verdienter Mitglieder bei den Mitgliederversammlungen
- **Auszeichnungen:** Auswahl und Vergabe von Auszeichnungen und Ehrenmitgliedschaften für besondere Verdienste
- **Feierliche Anlässe:** Planung und Durchführung von besonderen Ehrungsveranstaltungen

3. Ansprechpartner für den Vorstand:

- **Beratung:** Beratung des Vorstands in historischen und traditionellen Fragen sowie bei der Wahrung der Vereinswerte
- **Vermittlung:** Vermittlung bei Meinungsverschiedenheiten und Konflikten innerhalb des Vorstands oder zwischen Vereinsmitgliedern
- **Unterstützung:** Unterstützung des Vorstands bei repräsentativen Aufgaben und offiziellen Anlässen

4. Streitschlichtung:

- **Konfliktlösung:** Unabhängige und neutrale Schlichtung von Streitigkeiten zwischen Mitgliedern oder innerhalb der Vereinsgremien
- **Mediation:** Durchführung von Mediationen zur Förderung des Vereinsfriedens und der Harmonie unter den Mitgliedern
- **Verfahren:** Einleitung und Durchführung von internen Schlichtungsverfahren gemäß den Vereinsstatuten

Zusammensetzung des Ältestenrats/Ehrenrats:

- **Mitglieder:** Erfahrene und langjährige Mitglieder des Vereins, die sich durch ihr Engagement und ihre Verdienste ausgezeichnet haben (max. 4 Mitglieder)
- **Wahl und Amtszeit:** Die Mitglieder werden bei der ordentlichen Mitgliederversammlung für die Dauer von zwei Jahren gewählt. Sie dürfen nicht dem Vorstand nach § 10 dieser Satzung angehören.
- **Vorsitzende/r:** Der Ältestenrat wählt seinen Vorsitzenden selbst.

Mitgliederversammlung: Jährliche Hauptversammlung mit Berichterstattung und Wahlen.

1. Ziele und Grundsätze

- **Transparenz:** Sicherstellung einer offenen und transparenten Kommunikation mit den Mitgliedern
- **Beteiligung:** Förderung der aktiven Teilnahme der Mitglieder an den Entscheidungsprozessen des Vereins
- **Rechenschaft:** Präsentation der Ergebnisse des vergangenen Jahres und Planung der zukünftigen Ausrichtung des Vereins

2. Vorbereitung

- **Terminplanung:** Nach Festlegung eines geeigneten Datums und Ortes für die Mitgliederversammlung soll der Termin frühzeitig bekannt gegeben werden (mindestens vier Wochen im Voraus).
- **Einladung:** Der Versand der Einladungen erfolgt an alle stimmberechtigten Mitglieder (mit Vollendung des 16. Lebensjahr). Die Einladung sollte die Tagesordnung sowie Informationen zu Wahlen und Abstimmungen enthalten.
- **Berichtsvorbereitung:** Jahresberichte werden durch den Vorstand, Kassierer und die Fachwarte erstellt. Diese Berichte sollten die finanzielle Lage, sportliche Erfolge, Mitgliederentwicklung und besondere Ereignisse des vergangenen Jahres umfassen.
- **Anträge:** Die Frist für die Einreichung von Anträgen durch Mitglieder wird festgelegt und sichergestellt, dass alle Anträge rechtzeitig in die Tagesordnung aufgenommen werden.

3. Durchführung der Mitgliederversammlung

- **Begrüßung und Eröffnung:** Der 1. Vorsitzende eröffnet die Versammlung, begrüßt die Mitglieder und stellt die Tagesordnung vor. Es wird an die Toten gedacht.
- **Berichte:** Präsentation der Berichte durch den Vorstand, Kassierer und Fachwarte. Diese Berichte sollten eine Übersicht über die finanzielle Situation, sportliche Erfolge, Mitgliederentwicklung und andere relevante Themen bieten.
- **Diskussion:** Offene Diskussion über die vorgelegten Berichte und eventuelle Anträge. Mitglieder haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Vorschläge zu machen.
- **Abstimmungen:** Durchführung von Abstimmungen über wichtige Entscheidungen, wie z.B. den Haushaltsplan, Satzungsänderungen oder die Wahl des Vorstands. Die Abstimmungen sollten transparent und nach demokratischen Grundsätzen erfolgen.
- **Wahlen:** Durchführung von Wahlen für den Vorstand und andere Vereinsämter. Die Wahlen sollten offen und fair gestaltet sein, wobei Kandidaten sich vor der Wahl vorstellen können.
- **Ehrungen:** Ehrung verdienter Mitglieder für ihre besonderen Verdienste und langjährige Mitgliedschaft im Verein. Diese Anerkennung stärkt das Gemeinschaftsgefühl und motiviert zu weiterem Engagement.
- **Verschiedenes:** Diskussion weiterer Themen, die nicht auf der Tagesordnung stehen, aber von den Mitgliedern eingebracht werden.

4. Nachbereitung

- **Protokollführung:** Dokumentation der Mitgliederversammlung durch ein detailliertes Protokoll, das alle Beschlüsse und Diskussionen festhält. Das Protokoll wird vom Schriftführer erstellt und von der 1. Vorsitzenden genehmigt.
- **Umsetzung der Beschlüsse:** Sicherstellung, dass die in der Mitgliederversammlung gefassten Beschlüsse zeitnah umgesetzt werden.

5. Feedback und Weiterentwicklung

- **Feedbackrunde:** Einholen von Feedback der Mitglieder zur Durchführung der Versammlung, um eventuelle Verbesserungen für zukünftige Versammlungen zu identifizieren.
- **Evaluation:** Regelmäßige Überprüfung und Anpassung des Konzepts für die Mitgliederversammlung, um den Bedürfnissen und Erwartungen der Mitglieder gerecht zu werden.

In einem Verein wie dem Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. ist die Struktur und Organisation der Abteilungen ein zentraler Bestandteil der gesamten Vereinsarbeit. Die Abteilungen bilden das Herzstück des Vereins und bieten den Mitgliedern verschiedene sportliche Aktivitäten und Gemeinschaftserlebnisse. An dieser Stelle folgt eine detaillierte Übersicht, wie Vereinsstruktur und Organisation auf die Abteilungen aufgeteilt und organisiert werden können:

1. Abteilungsstruktur

- **Hierarchie und Leitung:** Jede Abteilung wird von einem Abteilungsleiter geführt, der für die Organisation und das Management der jeweiligen Abteilung verantwortlich ist. Dieser berichtet direkt an den Vereinsvorstand und ist das Bindeglied zwischen den Mitgliedern der Abteilung und der Gesamtvereinsführung.
- **Untergliederung:** Abteilungen können in Untergruppen oder Teams unterteilt werden, basierend auf Alter, Geschlecht, Leistungsniveau oder spezifischen Interessen (z.B. Anfänger, Fortgeschrittene, Jugendteams). Diese Untergliederungen erleichtern die Verwaltung und bieten zielgerichtetes Training und Aktivitäten.

2. Verantwortungsbereiche

- **Abteilungsleiter:** Der Abteilungsleiter ist für die Planung und Durchführung der sportlichen Aktivitäten sowie für die Verwaltung der Abteilung verantwortlich. Dazu gehören Aufgaben wie die Aufstellung des Trainingsplans, die Organisation von Wettkämpfen und Veranstaltungen sowie die Betreuung und Motivation der Mitglieder.
- **Trainer und Übungsleiter:** Diese sind direkt für das Training und die sportliche Ausbildung der Mitglieder zuständig. Sie arbeiten eng mit dem Abteilungsleiter zusammen und setzen die sportlichen Ziele der Abteilung um.
- **Kassenwart:** Jede Abteilung kann einen eigenen Kassenwart haben, der für die Finanzen der Abteilung zuständig ist. Dieser verwaltet das Abteilungsbudget, kümmert sich um Einnahmen (z.B. Mitgliedsbeiträge?) und Ausgaben (z.B. für Material, Wettkämpfe).

3. Kommunikation und Zusammenarbeit

- **Regelmäßige Abteilungsmeetings:** Übungsleiter der jeweiligen Gruppen besprechen sich regelmäßig, um die laufenden Aktivitäten zu besprechen, Probleme zu lösen und zukünftige Pläne zu koordinieren. Diese Treffen fördern die Transparenz und ermöglichen eine bessere Abstimmung innerhalb der Abteilung.

1x im Jahr findet eine Übungsleiterversammlung mit dem Vorstand statt.

- **Austausch zwischen den Abteilungen:** Der Austausch und die Zusammenarbeit zwischen den Abteilungen werden gefördert, um Synergien zu nutzen und den Verein als Ganzes zu stärken. Gemeinsame Veranstaltungen, Trainingscamps oder Turniere können die Zusammenarbeit zwischen den Abteilungen verbessern.
- **Berichte an den Vereinsvorstand:** Abteilungsleiter berichten regelmäßig dem Vereinsvorstand über den Stand der Abteilung, einschließlich finanzieller Aspekte, Mitgliederentwicklung und sportlicher Erfolge. Dies stellt sicher, dass der Vorstand stets über die Situation der Abteilungen informiert ist und entsprechend unterstützen kann.

4. Mitgliederbetreuung und -entwicklung

- **Mitgliedergewinnung:** Jede Abteilung arbeitet aktiv an der Gewinnung neuer Mitglieder, sei es durch Öffentlichkeitsarbeit, Schnupperkurse oder spezielle Aktionen. Die Abteilungsleiter entwickeln Strategien zur Mitgliederwerbung und -bindung.
- **Aus- und Weiterbildung:** Fortlaufende Schulungen und Workshops für Trainer sichern die hohe Qualität des Trainingsangebots. Die Abteilungen fördern zudem die persönliche und sportliche Entwicklung ihrer Mitglieder durch individuelle Förderung.
- **Mitgliederintegration:** Neue Mitglieder werden aktiv in die Abteilung integriert und erhalten Unterstützung bei der Eingliederung.

5. Veranstaltungsmanagement

- **Sportliche Events:** Abteilungen organisieren regelmäßig Wettkämpfe, Turniere und Freundschaftsspiele, um den sportlichen Austausch und die Weiterentwicklung der Mitglieder zu fördern.
- **Gesellige Veranstaltungen:** Neben den sportlichen Aktivitäten sollten Abteilungen auch gesellige Events wie Feiern, Ausflüge oder Feste organisieren, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken und den Zusammenhalt der Mitglieder zu fördern.
- **Öffentlichkeitsarbeit:** Jede Abteilung kann zur Außendarstellung des Vereins beitragen, indem sie ihre Aktivitäten öffentlich macht, z.B. durch Pressemitteilungen, Social-Media-Beiträge oder die Teilnahme an lokalen Veranstaltungen.

6. Evaluation und Weiterentwicklung

- **Jährliche Evaluierung:** Einmal im Jahr sollte jede Abteilung ihre Leistungen und Entwicklungen evaluieren, um Stärken und Schwächen zu identifizieren. Dies umfasst die Analyse von Mitgliederzahlen, sportlichen Erfolgen und finanziellen Aspekten.
- **Langfristige Planung:** Auf Basis der Evaluation entwickeln die Abteilungen langfristige Ziele und Strategien, um kontinuierlich zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Dies kann die Einführung neuer Sportarten, die Erweiterung des Trainingsangebots oder die Verbesserung der Infrastruktur umfassen.

Dieses strukturierte Abteilungsmodell stellt sicher, dass der Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. seine sportlichen und sozialen Ziele effektiv erreicht und den Mitgliedern eine vielfältige und qualitativ hochwertige Vereinslandschaft bietet.

2. Sportangebot

- **Breitensport:**

Das Eltern-Kind-Turnen für Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren ist ein wichtiger Bestandteil des Sportangebots im Turnverein Einigkeit 1905

Mönchengladbach-Holt e.V. Es bietet eine hervorragende Möglichkeit, die motorische Entwicklung der Kinder zu fördern und gleichzeitig die Eltern aktiv in den Sport ihrer Kinder einzubeziehen.

1. Ziele des Eltern-Kind-Turnens

- **Motorische Entwicklung:** Förderung der grundlegenden motorischen Fähigkeiten wie Laufen, Springen, Klettern und Balancieren.
- **Soziale Fähigkeiten:** Kinder lernen, in einer Gruppe zu agieren, Regeln zu befolgen und Rücksicht auf Andere zu nehmen.
- **Bindung zwischen Eltern und Kind:** Gemeinsame Aktivitäten stärken die emotionale Bindung und das Vertrauen zwischen Eltern und Kind.
- **Spaß und Freude an Bewegung:** Kinder sollen frühzeitig die Freude an Bewegung entdecken und positive Erlebnisse mit Sport und Spiel verbinden.

2. Kursaufbau und Inhalte

- **Begrüßung und Aufwärmen:** zum Anfang dürfen die Kinder sich mit Ihren Eltern frei bewegen. Nach 10 Minuten kommt die Übungsleiterin hinzu und die Gruppe beginnt mit einer gemeinsamen Begrüßung, gefolgt von Theo, Theo, 123 im Sauseschritt und leichten Aufwärmübungen, um die Kinder spielerisch auf die folgenden Aktivitäten vorzubereiten.
- **Bewegungslandschaften:** Aufbau von verschiedenen Stationen, die zum Klettern, Balancieren, Kriechen und Springen einladen. Diese fördern die Koordination und das Körperbewusstsein der Kinder.
- **Gemeinsame Spiele:** Einbindung von Spielen, bei denen Eltern und Kinder zusammen agieren, z.B. Fangspiele, Ballspiele oder Tanzspiele. Diese fördern nicht nur die Bewegung, sondern auch die Interaktion und Kommunikation zwischen den Teilnehmern.
- **Freies Spielen:** Zeit für freies Erkunden der Turnhalle und der bereitgestellten Materialien wird eingeräumt, was die Kreativität und das Selbstbewusstsein der Kinder stärkt.
- **Abschlussrunde und Entspannung:** Am Ende der Stunde gibt es eine Abschlussrunde, in der die Kinder und Eltern gemeinsam vorgegebene oder ausgesuchte Lieder singen. So soll die Stunde ruhig ausklingen.
- **Trinkpause:** Erfolgen nach eigenem Ermessen.

3. Rolle der Eltern

- **Aktive Teilnahme:** Eltern sind aktiv in alle Übungen eingebunden und unterstützen ihre Kinder bei den Bewegungsaufgaben. Dies fördert das Vertrauen und den Zusammenhalt zwischen Eltern und Kind.

- **Motivation und Sicherheit:** Eltern dienen als Motivatoren und Sicherheitspersonen, die den Kindern helfen, sich in den verschiedenen Bewegungslandschaften sicher zu fühlen und ihre eigenen Fähigkeiten auszuprobieren.
- **Vorbildfunktion:** Eltern agieren als Vorbilder, indem sie Freude an der Bewegung zeigen und den Kindern einen positiven Umgang mit Sport und Spiel vermitteln.

4. Rahmenbedingungen

- **Dauer:** Eine Einheit dauert in der Regel 45 bis 60 Minuten, was der Konzentrations- und Belastungsfähigkeit der kleinen Kinder entspricht.
- **Gruppengröße:** 30 Kinder mit jeweils einem Elternteil.
- **Ort und Ausstattung:** Die Gruppen finden in einer gut ausgestatteten Turnhalle statt, die über kindgerechte Geräte wie Matten, Bänke, Seile und kleine Hindernisse verfügt.

5. Anmeldung und Organisation

- **Anmeldung:** Eltern können ihre Kinder über die Vereinswebsite für die Gruppe anmelden. Probestunden finden nach Bedarf statt.
- **Kosten:** Die Teilnahmegebühren sind moderat und decken die Nutzung der Hallen und Materialien sowie die Vergütung der Übungsleiter ab.
- **Kursleitung:** Die Gruppe wird von erfahrenen Übungsleitern geleitet, die speziell für die Arbeit mit Kleinkindern ausgebildet sind.

Das Eltern-Kind-Turnen für 2- bis 4-Jährige im Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. bietet eine wertvolle Grundlage für die körperliche und soziale Entwicklung der Kinder und fördert gleichzeitig die Gemeinschaft innerhalb der Familie und des Vereins.

Das Kinderturnen für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren ist ein wichtiger Bestandteil des Sportangebots im Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. Es legt den Grundstein für eine gesunde körperliche Entwicklung und fördert wichtige soziale und motorische Fähigkeiten.

1. Ziele des Kinderturnens

- **Motorische Förderung:** Ausbau der motorischen Grundfertigkeiten wie Laufen, Springen, Werfen, Klettern und Balancieren.
- **Körperbewusstsein und Koordination:** Entwicklung eines guten Körpergefühls sowie der Fähigkeit, verschiedene Bewegungen sicher und flüssig auszuführen.
- **Soziale Fähigkeiten:** Förderung des Gemeinschaftsgefühls, Teamgeist und der Fähigkeit, sich in einer Gruppe zu integrieren.
- **Selbstvertrauen und Unabhängigkeit:** Stärkung des Selbstbewusstseins, indem die Kinder lernen, neue Bewegungen auszuprobieren und Herausforderungen zu meistern.
- **Spaß an Bewegung:** Vermittlung von Freude an körperlicher Aktivität, die eine Grundlage für lebenslange sportliche Betätigung schafft.

2. Kursaufbau und Inhalte

- **Begrüßung und Warm-up:** Die Stunde beginnt mit einer Begrüßungsrunde, gefolgt von einem spielerischen Aufwärmen, das die Kinder auf die kommenden Aktivitäten vorbereitet.
- **Bewegungsspiele und Stationen:** Die Kinder durchlaufen verschiedene Stationen, die speziell auf ihre Altersgruppe abgestimmt sind. Diese umfassen Hindernisparcours, Balancierbalken, Trampoline und kleine Geräte, die die Kinder zum Springen, Klettern und Balancieren einladen.
- **Turnen an Geräten:** Einfache Übungen an Turngeräten wie Barren, Ringen oder dem Boden, die die Kinder mit Unterstützung des Trainers ausführen. Dies fördert die Körperkraft und die koordinativen Fähigkeiten.
- **Kreative Spiele und Tanz:** Einbindung von kreativen Bewegungsspielen und Tänzen, die die Phantasie der Kinder anregen und gleichzeitig ihre Bewegungsvielfalt erweitern.
- **Freies Spielen:** Die Kinder haben auch Zeit für freies Spielen, wo sie ihre Lieblingsgeräte nutzen und eigene Bewegungsabläufe ausprobieren können.
- **Abschlussrunde und Entspannung:** Die Stunde endet mit einer kurzen Entspannungsphase, in der die Kinder zur Ruhe kommen und sich auf die Abschiedsrunde vorbereiten.

3. Pädagogischer Ansatz

- **Ermutigung und Lob:** Die Übungsleiter arbeiten mit positiver Verstärkung, um die Kinder zu ermutigen und ihre Erfolge zu feiern.
- **Individuelle Förderung:** Jedes Kind wird entsprechend seiner Fähigkeiten gefördert. Schwächere Kinder erhalten Unterstützung, während stärkere Kinder durch anspruchsvollere Aufgaben gefordert werden.
- **Integration und Inklusion:** Alle Kinder, unabhängig von ihren individuellen Fähigkeiten, werden in die Gruppe integriert und gefördert.

4. Rahmenbedingungen

- **Dauer:** Eine Einheit dauert etwa 45-60 Minuten, was der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Kinder in diesem Alter entspricht.
- **Gruppengröße:** Eine überschaubare Gruppengröße von etwa 25 Kindern bei 3 ÜL und 1 Helfer ermöglicht eine individuelle Betreuung und sorgt dafür, dass jedes Kind ausreichend Aufmerksamkeit erhält.
- **Ort und Ausstattung:** Die Stunde findet in einer kindgerecht ausgestatteten Turnhalle statt, die mit sicheren, altersgerechten Geräten ausgestattet ist.
- **Teilnahmevoraussetzungen:** Kinder sollten in der Lage sein, ohne direkte elterliche Unterstützung teilzunehmen, um ihre Selbstständigkeit zu fördern.

5. Anmeldung und Organisation

- **Anmeldung:** Eltern können ihre Kinder über die Vereinswebsite anmelden. Probestunden finden nach Bedarf statt.
- **Kosten:** Die Teilnahmegebühr deckt die Nutzung der Halle, die Materialien und die Vergütung der qualifizierten Übungsleiter ab.
- **Kursleitung:** Die Stunden werden von erfahrenen und speziell ausgebildeten Übungsleitern geleitet, die sich auf die Arbeit mit Kindern dieser Altersgruppe spezialisiert haben.

Das Kinderturnen für 4- bis 6-Jährige bietet den jungen Vereinsmitgliedern die Möglichkeit, sich spielerisch zu entwickeln, neue Freunde zu finden und die Freude an Bewegung zu entdecken. Es ist eine wertvolle Vorbereitung auf zukünftige sportliche Aktivitäten und eine gesunde Lebensweise.

Das Kinderturnen für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren ist ein wichtiger Bestandteil des Sportangebots im Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. Es bietet eine hervorragende Möglichkeit, die motorische Entwicklung der Kinder zu fördern.

1. Ziele des Kinderturnens

- **Motorische Entwicklung:** Förderung der grundlegenden motorischen Fähigkeiten wie Laufen, Springen, Klettern und Balancieren.
- **Soziale Fähigkeiten:** Kinder lernen, in einer Gruppe zu agieren, Regeln zu befolgen und Rücksicht auf andere zu nehmen.
- **Spaß und Freude an Bewegung:** Kinder sollen frühzeitig die Freude an Bewegung entdecken und positive Erlebnisse mit Sport und Spiel verbinden.

2. Kursaufbau und Inhalte

- **Begrüßung und Aufwärmen:** zum Anfang dürfen die Kinder sich frei bewegen. Nach 10 Minuten kommt die Übungsleiterin hinzu und die Gruppe beginnt mit einer gemeinsamen Begrüßung sowie leichten Aufwärmübungen, um die Kinder spielerisch auf die folgenden Aktivitäten vorzubereiten.
- **Bewegungslandschaften:** Aufbau von verschiedenen Stationen, die zum Klettern, Balancieren, Kriechen und Springen einladen. Diese fördern die Koordination und das Körperbewusstsein der Kinder.
- **Gemeinsame Spiele:** Einbindung von Spielen, bei denen die Kinder zusammen agieren, z.B. Fangspiele, Ballspiele oder Tanzspiele. Diese fördern nicht nur die Bewegung, sondern auch die Interaktion und Kommunikation zwischen den Teilnehmern.
- **Freies Spielen:** Zeit für freies Erkunden der Turnhalle und der bereitgestellten Materialien, was die Kreativität und das Selbstbewusstsein der Kinder stärkt.
- **Abschlussrunde und Entspannung:** Am Ende der Stunde gibt es eine Abschlussrunde, in der die Kinder gemeinsam eine kleine Entspannungsübung machen, um die Stunde ruhig ausklingen zu lassen.
- **Trinkpausen:** Erfolgen nach eigenem Ermessen, bzw. nach dem Erwärmen und nach dem Schwerpunkt.

3. Rahmenbedingungen

- **Dauer:** Eine Einheit dauert in der Regel 45 bis 60 Minuten, was der Konzentrations- und Belastungsfähigkeit der kleinen Kinder entspricht.
- **Gruppengröße:** Um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten, sollte die Gruppengröße überschaubar bleiben. 2 Übungsleiter + 1 Helfer = 25 Kinder
- **Ort und Ausstattung:** Die Gruppen finden in einer gut ausgestatteten Turnhalle statt, die über kindgerechte Geräte wie Matten, Bänke, Seile und kleine Hindernisse verfügt.

4. Anmeldung und Organisation

- **Anmeldung:** Eltern können ihre Kinder über die Vereinswebsite für die Gruppe anmelden. Probestunden finden immer nach den Ferien statt, wenn Bedarf dazu besteht.
- **Kosten:** Die Teilnahmegebühren sind moderat und decken die Nutzung der Hallen und Materialien sowie die Vergütung der Übungsleiter ab.
- **Kursleitung:** Die Gruppe wird von erfahrenen Übungsleitern geleitet, die speziell für die Arbeit mit Kindern ausgebildet sind.

Das Kinderturnen für 6- bis 10-Jährige im Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. bietet eine wertvolle Grundlage für die körperliche und soziale Entwicklung der Kinder und fördert gleichzeitig die Gemeinschaft innerhalb der Familie und des Vereins.

Das Kinderturnen für Kinder im Alter von 10 Jahren und älter ist ein wichtiger Bestandteil des Sportangebots im Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. Es bietet eine hervorragende Möglichkeit, die motorische Entwicklung der Kinder zu fördern.

1. Ziele des Kinderturnens

- **Motorische Entwicklung:** Förderung der grundlegenden motorischen Fähigkeiten wie Laufen, Springen, Klettern und Balancieren.
- **Soziale Fähigkeiten:** Kinder lernen, in einer Gruppe zu agieren, Regeln zu befolgen und Rücksicht auf Andere zu nehmen.
- **Spaß und Freude an Bewegung:** Kinder sollen frühzeitig die Freude an Bewegung entdecken und positive Erlebnisse mit Sport und Spiel verbinden.

2. Kursaufbau und Inhalte

- **Begrüßung und Aufwärmen:** zum Anfang dürfen die Kinder sich frei bewegen. Nach 10 Minuten kommt die Übungsleiterin hinzu. Die Gruppe beginnt mit einer gemeinsamen Begrüßung und leichten Aufwärmübungen, um die Kinder spielerisch auf die folgenden Aktivitäten vorzubereiten.
- **Bewegungslandschaften:** Aufbau von verschiedenen Stationen, die zum Klettern, Balancieren, Kriechen und Springen einladen. Diese fördern die Koordination und das Körperbewusstsein der Kinder.
- **Gemeinsame Spiele:** Einbindung von Spielen, bei denen die Kinder zusammen agieren, z.B. Fangspiele, Ballspiele oder Tanzspiele. Diese fördern nicht nur die Bewegung, sondern auch die Interaktion und Kommunikation zwischen den Teilnehmern.
- **Freies Spielen:** Zeit für freies Erkunden der Turnhalle und der bereitgestellten Materialien, was die Kreativität und das Selbstbewusstsein der Kinder stärkt.
- **Abschlussrunde und Entspannung:** Am Ende der Stunde gibt es eine Abschlussrunde, in der die Kinder gemeinsam eine kleine Entspannungsübung machen, um die Stunde ruhig ausklingen zu lassen.
- **Trinkpausen:** Sie erfolgen nach eigenem Ermessen bzw. nach dem Erwärmen und nach dem Schwerpunkt.

3. Rahmenbedingungen

- **Dauer:** Eine Einheit dauert in der Regel 45 bis 60 Minuten, was der Konzentrations- und Belastungsfähigkeit der Kinder entspricht.

- **Gruppengröße:** Um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten, sollte die Gruppengröße überschaubar bleiben. 2 Übungsleiter + 1 Helfer = 25 Kinder
- **Ort und Ausstattung:** Die Gruppen finden in einer gut ausgestatteten Turnhalle statt, die über kindgerechte Geräte wie Matten, Bänke, Seile und kleine Hindernisse verfügt.

4. Anmeldung und Organisation

- **Anmeldung:** Eltern können ihre Kinder über die Vereinswebsite für die Gruppe anmelden. Probestunden finden immer nach den Ferien statt, wenn Bedarf besteht.
- **Kosten:** Die Teilnahmegebühren sind moderat und decken die Nutzung der Hallen und Materialien sowie die Vergütung der Übungsleiter ab.
- **Kursleitung:** Die Gruppe wird von erfahrenen Übungsleitern geleitet, die speziell für die Arbeit mit Kindern ausgebildet sind.

Das Kinderturnen für 10-jährige und älter im Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. bietet eine wertvolle Grundlage für die körperliche und soziale Entwicklung der Kinder und fördert gleichzeitig die Gemeinschaft innerhalb der Familie und des Vereins.

Das **Turnen für Jungen und Mädchen mit Wettkampfteilnahme** im Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. ist ein anspruchsvolles und zugleich förderndes Angebot für sportbegeisterte Kinder und Jugendliche, die sich im Turnen weiterentwickeln und an Wettkämpfen teilnehmen möchten. Dieses Programm richtet sich an talentierte Turnerinnen und Turner, die bereits über Grundkenntnisse im Turnen verfügen und ihre Fähigkeiten auf ein höheres Niveau bringen wollen.

1. Ziele des Wettkampfturnens

- **Leistungssteigerung:** Systematisches Training zur Verbesserung der turnerischen Fähigkeiten, Technik und Ausdauer.
- **Wettkampferfahrung:** Vorbereitung und Teilnahme an regionalen, überregionalen und ggf. nationalen Wettkämpfen.
- **Körperbeherrschung und Präzision:** Entwicklung von Körperbeherrschung, Flexibilität und Präzision, die für das Erreichen von Höchstleistungen im Turnen notwendig sind.
- **Teamgeist und Disziplin:** Förderung von Teamgeist, Disziplin und Verantwortungsbewusstsein, die im Wettkampfsport unerlässlich sind.
- **Persönliche Entwicklung:** Unterstützung der individuellen Entwicklung durch die Stärkung von Selbstbewusstsein und Durchhaltevermögen.

2. Kursaufbau und Inhalte

- **Spezifisches Aufwärmtraining:** Intensives Aufwärmprogramm mit Fokus auf Mobilität, Kraft und Koordination, das auf die Anforderungen des Turnens abgestimmt ist.
- **Techniktraining an den Geräten:** Detailliertes Training an den klassischen Turngeräten (z. B. Boden, Barren, Reck, Schwebebalken) mit Schwerpunkt auf Technikverbesserung und Perfektionierung von Elementen.
- **Kraft- und Konditionstraining:** Ergänzendes Kraft- und Konditionstraining zur Unterstützung der turnerischen Leistungen und zur Vermeidung von Verletzungen.

- **Choreografietraining:** Für Mädchen und Jungen, die sich auf Bodenübungen vorbereiten, wird das Training um choreografische Elemente ergänzt, um die Bewegungen harmonisch und ausdrucksstark zu gestalten.
- **Simulation von Wettkämpfen:** Regelmäßige interne Wettkampfsimulationen, um die Kinder und Jugendlichen auf die besonderen Anforderungen von Wettkampfsituationen vorzubereiten.
- **Fehleranalyse und Feedback:** Videoanalysen und individuelles Feedback durch die Trainer, um gezielt an Schwächen zu arbeiten und die Leistung zu verbessern.

3. Pädagogischer und sportlicher Ansatz

- **Individuelle Förderung:** Jeder Turner und jede Turnerin wird gemäß seines oder ihres Leistungsstandes gefördert. Dies bedeutet, dass sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Turner entsprechend ihrer Fähigkeiten trainiert werden.
- **Förderung des Ehrgeizes:** Die Trainer ermutigen die Kinder, ehrgeizige, aber erreichbare Ziele zu setzen, um stetig Fortschritte zu machen.
- **Mentale Stärke:** Neben der körperlichen Fitness wird auch die mentale Stärke trainiert, da diese im Wettkampf entscheidend ist.
- **Teamarbeit:** Trotz des individuellen Charakters des Turnens wird viel Wert auf den Zusammenhalt der Gruppe gelegt. Gemeinsame Erfolge und Niederlagen stärken das Gemeinschaftsgefühl.

4. Wettkampforganisation

- **Teilnahmevoraussetzungen:** Kinder und Jugendliche, die an diesem Kurs teilnehmen, sollten bereits über grundlegende Turnfähigkeiten verfügen und die Bereitschaft mitbringen, regelmäßig zu trainieren.
- **Wettkampfkalender:** Die Turner nehmen an verschiedenen Wettkämpfen teil, die über das Jahr verteilt sind. Diese reichen von lokalen Vereinsmeisterschaften bis hin zu größeren Turnfesten und Meisterschaften.
- **Wettkampfausrüstung:** Die Teilnahme an Wettkämpfen erfordert eine entsprechende Turnbekleidung und ggf. weitere Ausrüstung, die im Verein bereitgestellt oder über den Verein organisiert werden kann.
- **Betreuung und Unterstützung:** Während der Wettkämpfe werden die Kinder und Jugendlichen von den Trainern und Betreuern begleitet, die nicht nur technische Unterstützung bieten, sondern auch mentalen Beistand leisten.

5. Rahmenbedingungen

- **Trainingszeiten:** Das Training findet zweimal pro Woche statt, um eine kontinuierliche Entwicklung zu gewährleisten. Die genauen Zeiten richten sich nach dem Alters- und Leistungsniveau der Turnerinnen und Turner.
- **Trainingsorte:** Das Training erfolgt in gut ausgestatteten Hallen, die alle notwendigen Geräte und Materialien für ein effektives Turntraining bieten.
- **Qualifikation der Trainer:** Die Trainer sind qualifiziert und haben Erfahrung in der Arbeit mit jungen Leistungsturnern. Sie nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil, um die neuesten Entwicklungen im Turnen in das Training einfließen zu lassen.
- **Teilnahmekosten:** Aufgrund des intensiven Trainings und der Wettkampfteilnahmen können zusätzliche Kosten für die Eltern anfallen, z. B. für Wettkampfreisen, spezielle Trainingslager oder zusätzliche Ausrüstung.

6. Anmeldung und weitere Informationen

- **Anmeldung:** Interessierte Kinder und Jugendliche können sich über den Verein für das Wettkampfturnen anmelden. Es wird empfohlen, dass sie bereits einige Vorerfahrungen im Turnen mitbringen.
- **Elternkommunikation:** Der Verein informiert die Eltern regelmäßig über anstehende Wettkämpfe, Trainingslager und andere wichtige Termine.

Das **Wettkampfturnen für Jungen und Mädchen** bietet eine hervorragende Möglichkeit, sportliches Talent zu fördern und sich in einem leistungsorientierten Umfeld weiterzuentwickeln. Die Teilnahme an Wettkämpfen stärkt nicht nur die sportlichen Fähigkeiten, sondern fördert auch wichtige soziale und persönliche Kompetenzen.

- **Kinder- und Jugendsport: Angebote für verschiedene Altersgruppen zur frühzeitigen sportlichen Förderung - siehe Punkt 2 Sportangebote Breitensport**

Das Volleyballtraining mit Turnierteilnahme im Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. richtet sich an alle Volleyballbegeisterten, die ihre Fähigkeiten verbessern und in einem kompetitiven Umfeld an Turnieren teilnehmen möchten. Dieses Angebot ist ideal für Jugendliche und Erwachsene, die das Spiel ernsthaft betreiben und sich regelmäßig mit anderen Mannschaften messen wollen.

1. Ziele des Volleyballtrainings

- **Leistungssteigerung:** Zielgerichtetes Training zur Verbesserung der Technik, Taktik und Kondition im Volleyball.
- **Turniererfahrung:** Teilnahme an regionalen und überregionalen Volleyballturnieren, um das im Training Gelernte anzuwenden und Erfahrungen zu sammeln.
- **Teamwork und Kommunikation:** Förderung des Teamgeistes und der Kommunikation auf dem Spielfeld, was für den Erfolg im Volleyball essenziell ist.
- **Persönliche Entwicklung:** Entwicklung von Durchhaltevermögen, Disziplin und Fair Play im sportlichen Wettkampf.

2. Trainingsinhalte und -struktur

- **Grundlagentraining:** Erlernen und Vertiefen der grundlegenden Techniken wie Pritschen, Baggern, Aufschlag und Blocken.
- **Taktisches Training:** Üben von Spielstrategien, Positionsspiel und Spielzügen, die auf die Teilnahme an Turnieren vorbereiten.
- **Konditions- und Krafttraining:** Ergänzendes Training zur Verbesserung von Ausdauer, Schnellkraft und Reaktionsfähigkeit.
- **Spielsimulationen:** Regelmäßige interne und externe Trainingsspiele, um das Zusammenspiel im Team und die Umsetzung der Taktiken zu üben.
- **Fehleranalyse und Feedback:** Nach jedem Training und Spiel erfolgt eine Besprechung der Stärken und Schwächen, begleitet von individuellem Feedback der Trainer.

3. Pädagogischer und sportlicher Ansatz

- **Individuelle Förderung:** Jede Spielerin und jeder Spieler wird entsprechend seiner Fähigkeiten und seines Fortschritts gefördert, um das individuelle und kollektive Spielniveau zu steigern.
- **Teamorientiertes Training:** Der Fokus liegt auf dem Teamspiel und der Zusammenarbeit auf dem Spielfeld. Kommunikation und gegenseitige Unterstützung sind zentrale Elemente.
- **Motivation und Ehrgeiz:** Die Trainer motivieren die Spieler, sich ehrgeizige Ziele zu setzen und kontinuierlich an sich zu arbeiten.
- **Mentale Vorbereitung:** Zusätzlich zur physischen Vorbereitung wird auch die mentale Stärke trainiert, um Drucksituationen im Turnier besser meistern zu können.

4. Turnierorganisation

- **Teilnahmevoraussetzungen:** Teilnehmer sollten über grundlegende Volleyballkenntnisse verfügen und bereit sein, regelmäßig am Training und an Turnieren teilzunehmen.
- **Turnierkalender:** Der Verein nimmt an verschiedenen Turnieren teil, die über das Jahr verteilt sind. Diese Turniere können regional oder überregional sein und umfassen sowohl Freundschaftsspiele als auch wettbewerbsorientierte Turniere.
- **Turnierausrüstung:** Die Teilnahme an Turnieren erfordert entsprechende Sportkleidung und ggf. spezielle Ausrüstung wie Knieschoner und Volleyballschuhe. Diese Ausrüstung kann über den Verein organisiert werden.
- **Betreuung und Unterstützung:** Während der Turniere werden die Teams von den Trainern betreut, die sowohl taktische Anweisungen geben als auch moralischen Beistand leisten.

5. Rahmenbedingungen

- **Trainingszeiten:** Das Training findet regelmäßig statt, meist einmal wöchentlich, und wird durch zusätzliche Einheiten vor Turnieren ergänzt.
- **Trainingsorte:** Trainiert wird in gut ausgestatteten Sporthallen, die alle notwendigen Volleyballgeräte und ausreichend Platz für intensives Mannschaftstraining bieten.
- **Qualifikation der Trainer:** Die Trainer verfügen über langjährige Erfahrung im Volleyball und sind in der Ausbildung von Spielern für den Wettkampfsport qualifiziert. Sie besuchen regelmäßig Fortbildungen, um ihr Wissen auf dem neuesten Stand zu halten.
- **Teilnahmekosten:** Für die Teilnahme am Volleyballtraining und den Turnieren können zusätzliche Kosten anfallen, z. B. für Turnierreisen oder spezielle Trainingslager.

6. Anmeldung und weitere Informationen

- **Anmeldung:** Interessierte Spieler können sich über den Verein für das Volleyballtraining anmelden. Vorerfahrungen im Volleyball sind wünschenswert.
- **Eltern- und Spielerkontakt:** Der Verein informiert regelmäßig über Trainingszeiten, Turniere und andere wichtige Veranstaltungen.

Das Volleyballtraining mit Turnierteilnahme bietet eine hervorragende Gelegenheit, die eigenen Fähigkeiten im Volleyball zu verbessern, neue Spielstrategien zu erlernen und in einem teamorientierten Umfeld an spannenden Turnieren teilzunehmen.

Spielerinnen und Spieler erleben nicht nur sportliche Herausforderungen, sondern auch die Freude am gemeinsamen Erfolg im Team.

Das Allgemeine Fitnessangebot für Frauen im Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. richtet sich an Frauen, die ihre körperliche Fitness in einem unterstützenden und freundlichen Umfeld verbessern möchten. Das Angebot ist darauf ausgerichtet, Kraft, Ausdauer, Flexibilität und allgemeines Wohlbefinden zu fördern, unabhängig vom individuellen Fitnessniveau.

1. Ziele des Fitnessangebots

- **Verbesserung der allgemeinen Fitness:** Ganzheitliches Training zur Steigerung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.
- **Förderung des Wohlbefindens:** Unterstützung eines gesunden Lebensstils durch regelmäßige Bewegung und Stressabbau.
- **Stärkung des Selbstbewusstseins:** Motivation und positive Bestärkung, um persönliche Fitnessziele zu erreichen.
- **Gemeinschaft und Spaß:** Training in der Gruppe, das soziale Kontakte fördert und Spaß an Bewegung vermittelt.

2. Trainingsinhalte und -struktur

- **Krafttraining:** Übungen zur Kräftigung der Hauptmuskelgruppen, wie z.B. Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme. Verwendung von eigenem Körpergewicht sowie leichtem Equipment wie Hanteln, Therabändern oder Gymnastikbällen.
- **Ausdauertraining:** Herz-Kreislauf-Training durch z.B. Aerobic, Cardio-Übungen oder Intervalltraining, um die allgemeine Fitness und Ausdauer zu steigern.
- **Flexibilität und Mobilität:** Stretching und Beweglichkeitsübungen, um die Flexibilität zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.
- **Core-Training:** Fokus auf die Stärkung der Rumpfmuskulatur, um eine stabile Körpermitte zu entwickeln.
- **Entspannung und Regeneration:** Einheiten, die Entspannungstechniken wie Yoga oder Pilates einbeziehen, um Stress abzubauen und die Regeneration zu fördern.
- **Abwechslungsreiches Programm:** Regelmäßiger Wechsel der Trainingsschwerpunkte, um Langeweile zu vermeiden und verschiedene Fitnessaspekte anzusprechen.

3. Pädagogischer und sportlicher Ansatz

- **Individuelle Anpassung:** Die Trainerinnen passen die Übungen an die individuellen Fitnessniveaus der Teilnehmerinnen an und bieten alternative Übungen für unterschiedliche Leistungsstufen.
- **Motivation und Unterstützung:** Die Teilnehmerinnen werden ermutigt, ihre persönlichen Ziele zu setzen und Fortschritte zu verfolgen. Die Trainerinnen bieten kontinuierliches Feedback und motivieren zu kontinuierlicher Verbesserung.
- **Positive Atmosphäre:** Das Training findet in einer unterstützenden und positiven Umgebung statt, die den Spaß an der Bewegung in den Vordergrund stellt.

- **Gesundheitsorientierung:** Neben der sportlichen Leistung liegt ein besonderer Fokus auf der Förderung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens.

4. Rahmenbedingungen

- **Trainingszeiten:** Die Stunden finden regelmäßig am Donnerstag von 20:00 bis 22:00 Uhr statt.
- **Trainingsorte:** Das Training erfolgt in modernen, gut ausgestatteten Räumlichkeiten, die genügend Platz für alle Teilnehmerinnen bieten und eine angenehme Trainingsatmosphäre schaffen.
- **Qualifikation der Trainerinnen:** Die Stunden werden von qualifizierten Trainerinnen geleitet, die über umfangreiche Erfahrung im Bereich Fitness und Gesundheit verfügen. Sie besuchen regelmäßig Fortbildungen, um aktuelle Fitness- und Gesundheitstrends in das Training zu integrieren.
- **Ausstattung:** Der Verein stellt die notwendige Ausrüstung wie Matten, Gewichte und andere Fitnessgeräte zur Verfügung. Die Teilnehmerinnen sollten bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.
- **Teilnahmekosten:** Die Teilnahmegebühr deckt die Nutzung der Halle, die Materialien und die Vergütung der qualifizierten Übungsleiter ab.

5. Anmeldung und weitere Informationen

- **Anmeldung:** Interessierte Frauen können sich direkt über den Verein für die Gruppe anmelden. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, um die Gruppengröße zu planen und eine individuelle Betreuung zu gewährleisten.
- **Probestunde:** Neue Teilnehmerinnen haben oft die Möglichkeit, eine Probestunde zu besuchen, um das Training und die Trainerinnen kennenzulernen.
- **Information und Kommunikation:** Der Verein informiert regelmäßig über besondere Veranstaltungen und Änderungen im Kursangebot.

Das Allgemeine Fitnessangebot für Frauen bietet eine ideale Möglichkeit, die eigene Fitness in einem motivierenden Umfeld zu verbessern und gleichzeitig Teil einer freundlichen und unterstützenden Gemeinschaft zu sein. Egal ob Einsteigerin oder Fortgeschrittene – das Training ist darauf ausgerichtet, jede Teilnehmerin auf ihrem individuellen Fitnessweg zu begleiten und zu unterstützen.

Das Allgemeine Fitnessangebot für Männer im Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. richtet sich an Männer, die ihre körperliche Fitness in einer motivierenden und kameradschaftlichen Atmosphäre verbessern möchten. Das Programm ist darauf ausgelegt, alle wichtigen Fitnesskomponenten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu fördern, und bietet eine ausgewogene Mischung aus funktionalem Training und sportlichem Spaß.

1. Ziele des Fitnessangebots

- **Ganzkörpertraining:** Förderung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination durch ein ausgewogenes Trainingsprogramm.
- **Gesundheitsförderung:** Unterstützung eines gesunden Lebensstils und Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.
- **Gemeinschaft und Teamgeist:** Aufbau von sozialen Kontakten und Förderung des Teamgeists innerhalb der Gruppe.

- **Stressabbau und mentale Fitness:** Reduzierung von Stress durch körperliche Aktivität und Verbesserung der mentalen Gesundheit.

2. Trainingsinhalte und -struktur

- **Krafttraining:** Schwerpunkt auf Muskelaufbau und Kräftigung der Hauptmuskelgruppen, unter anderem durch Übungen wie Liegestütze, Kniebeugen, Bankdrücken und verschiedene Hantelübungen.
- **Cardio- und Ausdauertraining:** Verbesserung der kardiovaskulären Fitness durch Joggen, Seilspringen, Intervalltraining und ähnliche Aktivitäten, die die Herzfrequenz erhöhen.
- **Functional Training:** Übungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, um die Körperstabilität und funktionelle Stärke zu verbessern. Dies beinhaltet auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie den Einsatz von Kettlebells, Medizinbällen und Widerstandsbändern.
- **Beweglichkeit und Stretching:** Fokussierung auf Flexibilitätsübungen und Dehnungsübungen, um die Beweglichkeit zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.
- **Core-Training:** Stärkung der Rumpfmuskulatur durch gezielte Übungen, die für eine stabile Körpermitte sorgen und die Haltung verbessern.
- **Konditionstraining:** Kombination von Ausdauer- und Kraftübungen, um die allgemeine Kondition zu steigern.

3. Pädagogischer und sportlicher Ansatz

- **Anpassung an individuelle Fitnessniveaus:** Die Trainer passen das Training an die jeweiligen Fitnessniveaus der Teilnehmer an, sodass jeder – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen – optimal gefordert wird.
- **Motivation und Unterstützung:** Die Trainer fördern eine positive Atmosphäre und motivieren die Teilnehmer, ihre individuellen Fitnessziele zu erreichen.
- **Gemeinschaftsgefühl:** Das Training in der Gruppe fördert den Zusammenhalt und macht die sportliche Betätigung zu einem sozialen Ereignis.
- **Gesundheitsbewusstsein:** Neben der sportlichen Leistungsfähigkeit steht auch die Förderung eines gesunden Lebensstils im Vordergrund.

4. Rahmenbedingungen

- **Trainingszeiten:** Die Stunden werden regelmäßig an jedem Freitag von 20:00 bis 22:00 Uhr angeboten.
- **Trainingsorte:** Das Training findet in gut ausgestatteten Räumlichkeiten des Vereins statt, die ausreichend Platz und die notwendige Ausrüstung für ein effektives Training bieten.
- **Qualifizierte Trainer:** Die Stunden werden von erfahrenen und qualifizierten Trainern geleitet, die über umfangreiche Kenntnisse im Bereich Fitness und Gesundheit verfügen und regelmäßig an Fortbildungen teilnehmen.
- **Ausstattung:** Die notwendige Ausrüstung wie Matten, Hanteln und andere Fitnessgeräte wird vom Verein gestellt. Die Teilnehmer sollten bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.
- **Teilnahmekosten:** Die Teilnahmegebühr deckt die Nutzung der Halle, die Materialien und die Vergütung der qualifizierten Übungsleiter ab.

5. Anmeldung und weitere Informationen

- **Anmeldung:** Interessierte Männer können sich über den Verein für die Kurse anmelden. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, um die Gruppengröße und die individuelle Betreuung sicherzustellen.
- **Probestunde:** Neue Teilnehmer haben die Möglichkeit, an einer Probestunde teilzunehmen, um das Training und die Trainer kennenzulernen.
- **Information und Kommunikation:** Der Verein informiert regelmäßig über besondere Veranstaltungen und mögliche Änderungen im Programm.

Das Allgemeine Fitnessangebot für Männer bietet eine hervorragende Gelegenheit, die körperliche Fitness in einem unterstützenden Umfeld zu verbessern und gleichzeitig soziale Kontakte zu knüpfen. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener – das Training ist so konzipiert, dass es jedem Teilnehmer hilft, seine persönlichen Fitnessziele zu erreichen und langfristig einen gesunden Lebensstil zu pflegen.

Das Yoga-Angebot des Turnvereins Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels, die körperliche und geistige Harmonie suchen. Das Programm ist auf die ganzheitliche Förderung von Körper und Geist ausgerichtet und bietet eine Vielzahl von Yogapraktiken, die sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene ansprechen.

1. Ziele des Yoga-Angebots

- **Körperliche Gesundheit:** Verbesserung von Flexibilität, Kraft und Balance durch gezielte Asanas (Yogapositionen).
- **Mentale Entspannung:** Reduktion von Stress und Förderung der inneren Ruhe durch Atemtechniken (Pranayama) und Meditation.
- **Ganzheitliches Wohlbefinden:** Stärkung des Bewusstseins für Körper und Geist, Förderung eines gesunden Lebensstils und Harmonisierung des Energiekörpers.
- **Prävention und Rehabilitation:** Unterstützung bei der Vorbeugung von körperlichen Beschwerden und Förderung der Rehabilitation bei bestehenden gesundheitlichen Problemen.

2. Trainingsinhalte und -struktur

- **Asanas (Körperhaltungen):** Übung von traditionellen Yogapositionen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Verbesserung der Haltung und Erhöhung der Flexibilität.
- **Pranayama (Atemübungen):** Schulung der Atemkontrolle zur Förderung von Entspannung, Konzentration und Energiefluss im Körper.
- **Meditation und Achtsamkeit:** Einführung in verschiedene Meditationstechniken zur Förderung der mentalen Klarheit und inneren Ruhe. Achtsamkeitsübungen helfen, den Geist zu fokussieren und im Moment präsent zu sein.
- **Entspannungstechniken:** Anleitung zu Tiefenentspannungsübungen wie Shavasana (Tiefenentspannung) und Yoga Nidra (Schlaf der Yogis), um Körper und Geist zu regenerieren.
- **Yoga-Philosophie:** Vermittlung von grundlegenden Konzepten der Yoga-Philosophie, um das Verständnis für die Praxis zu vertiefen und die Integration von Yoga in den Alltag zu unterstützen.

3. Pädagogischer und sportlicher Ansatz

- **Individuelle Anpassung:** Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst, sodass jeder – unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness – die positiven Wirkungen von Yoga erfahren kann.
- **Ganzheitlicher Ansatz:** Der Unterricht betont die Verbindung von Körper, Geist und Atem, um eine tiefe, ganzheitliche Erfahrung zu ermöglichen.
- **Achtsame Anleitung:** Die Trainer legen großen Wert auf eine präzise und einfühlsame Anleitung, um Verletzungen zu vermeiden und eine sichere Praxis zu gewährleisten.
- **Förderung von Selbstbewusstsein:** Durch die Praxis von Yoga entwickeln die Teilnehmer ein besseres Körpergefühl und mehr Selbstbewusstsein.

4. Rahmenbedingungen

- **Trainingszeiten:** Die Yogastunde findet jeden Montag von 20:00 bis 21:30 Uhr statt.
- **Trainingsorte:** Die Stunden werden in der Turnhalle des Vereins abgehalten.
- **Qualifizierte Lehrer:** Die Stunden werden von erfahrenen und zertifizierten Yogalehrern geleitet, die über umfassende Kenntnisse in verschiedenen Yogastilen verfügen und regelmäßig an Weiterbildungen teilnehmen.
- **Ausstattung:** Yogamatten und anderes Zubehör wie Blöcke und Gurte werden vom Verein zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmer sollten bequeme Kleidung tragen, die Bewegungsfreiheit erlaubt.
- **Teilnahmekosten:** Für die Teilnahme an den Yogakursen können je nach Kurs und Mitgliedsstatus Kosten anfallen. Mitglieder des Vereins profitieren häufig von ermäßigten Gebühren.

5. Anmeldung und weitere Informationen

- **Anmeldung:** Interessierte können sich über den Verein für die Kurse anmelden. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, um die Gruppengröße und individuelle Betreuung sicherzustellen.
- **Probestunde:** Neue Teilnehmer haben die Möglichkeit, an einer Probestunde teilzunehmen, um die Praxis und den Unterrichtsstil kennenzulernen.
- **Information und Kommunikation:** Der Verein informiert regelmäßig über Kurszeiten, besondere Veranstaltungen und Änderungen im Programm.

Das Yoga-Angebot des Turnvereins bietet eine wunderbare Gelegenheit, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern und gleichzeitig in einer unterstützenden Gemeinschaft zu praktizieren. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, das Yoga-Programm ist so gestaltet, dass es jedem Teilnehmer hilft, seine individuellen Ziele zu erreichen und langfristiges Wohlbefinden und innere Balance zu finden.

Das Volleyball-Programm für Erwachsene des Turnvereins Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. bietet sowohl Freizeit- als auch Wettkampfspielern die Möglichkeit, ihren Sport in einer motivierten und freundlichen Umgebung auszuüben. Das Programm richtet sich an Männer und Frauen, die Freude am Teamsport haben und sich sportlich betätigen möchten.

1. Ziele des Volleyball-Programms

- **Sportliche Entwicklung:** Förderung von Technik, Taktik und Spielverständnis im Volleyball durch regelmäßiges Training.

- **Wettkampfteilnahme:** Vorbereitung auf und Teilnahme an regionalen und überregionalen Turnieren für ambitionierte Spielerinnen und Spieler.
- **Teamgeist und Gemeinschaft:** Stärkung des Teamgeistes und der sozialen Bindungen innerhalb der Mannschaft.
- **Fitness und Gesundheit:** Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness durch gezieltes Volleyballtraining und sportliche Betätigung.

2. Trainingsinhalte und -struktur

- **Grundlagen und Techniktraining:** Schulung der grundlegenden Volleyballtechniken wie Pritschen, Baggern, Aufschlag und Angriffsschlag. Ziel ist es, die technischen Fähigkeiten der Teilnehmer zu verbessern.
- **Taktik und Spielstrategien:** Vermittlung von Spielstrategien und taktischem Verständnis, um das Zusammenspiel im Team zu optimieren. Dazu gehört das Training von Spielsystemen, Block- und Abwehrtechniken sowie Angriffsvarianten.
- **Kondition und Athletik:** Integration von Übungen zur Verbesserung von Kondition, Schnellkraft, Sprungkraft und Beweglichkeit, um die physischen Anforderungen des Spiels zu bewältigen.
- **Spielpraxis:** Regelmäßige Übungsspiele und Trainingsmatches, um das Erlernte anzuwenden und sich auf den Wettkampf vorzubereiten.
- **Turniervorbereitung:** Spezifisches Training zur Vorbereitung auf Turniere, mit besonderem Fokus auf Teamzusammenstellung, Taktik und mentale Stärke.

3. Pädagogischer und sportlicher Ansatz

- **Individuelle Förderung:** Das Training wird an das Niveau und die Ziele der Teilnehmer angepasst, so dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene gefordert und gefördert werden.
- **Teambuilding:** Förderung des Zusammenhalts und der Kommunikation im Team, um ein harmonisches und effektives Zusammenspiel zu gewährleisten.
- **Wettkampforientierung:** Für Teilnehmer, die an Turnieren teilnehmen möchten, liegt der Fokus auf einer intensiven Vorbereitung und der Entwicklung eines wettbewerbsfähigen Teams.
- **Fair Play:** Wertschätzung und Förderung von Fairness, Respekt und sportlichem Verhalten sowohl im Training als auch im Wettkampf.

4. Rahmenbedingungen

- **Trainingszeiten:** Das Volleyballtraining findet regelmäßig jeden Dienstag von 20-22Uhr statt. Zusätzlich gibt es spezielle Vorbereitungseinheiten vor Turnieren.
- **Trainingsorte:** Das Training findet in unserer Halle am Heidegrund 19 in 41069 Mönchengladbach statt.
- **Trainerteam:** Das Programm wird von erfahrenen und qualifizierten Trainern geleitet, die sowohl über fundiertes Volleyballwissen als auch über pädagogische Fähigkeiten verfügen.
- **Teilnahmekosten:** Die Teilnahmegebühr deckt die Nutzung der Halle, die Materialien und die Vergütung der qualifizierten Übungsleiter ab.
- **Turnierteilnahme:** Die Teilnahme an Turnieren wird durch den Verein organisiert, wobei für Turniere außerhalb der Region zusätzliche Kosten für Anreise und Unterbringung anfallen können.

5. Anmeldung und weitere Informationen

- **Anmeldung:** Interessierte Spielerinnen und Spieler können sich über den Verein für das Volleyballtraining anmelden. Eine vorherige Anmeldung ist besonders wichtig für die Teilnahme an Turnieren.
- **Probespiele:** Neue Teilnehmer haben die Möglichkeit, an einem Probespiel teilzunehmen, um die Mannschaft und das Trainingsumfeld kennenzulernen.
- **Information und Kommunikation:** Der Verein informiert regelmäßig über Trainingszeiten, Turniertermine und andere relevante Veranstaltungen.

Das Volleyball-Programm des Turnvereins Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. bietet eine hervorragende Möglichkeit, den Volleyballsport in einer unterstützenden und professionellen Umgebung auszuüben. Egal, ob zur Freizeitgestaltung oder als wettkampforientierte Herausforderung – das Programm ist auf die Bedürfnisse und Ambitionen der Spieler zugeschnitten.

3. Training und Wettkämpfe

- **Trainingspläne:** Professionelle und individuelle Trainingspläne für verschiedene Leistungsniveaus.
- **Trainer:** Qualifizierte und zertifizierte Trainer zur Anleitung und Motivation der Sportler. Bis zu einem bestimmten Betrag werden die Fortbildungen vom Verein bezahlt.
- **Wettkämpfe:** Teilnahme der Wettkampfgruppen im Turnen und der Volleyballgruppe an regionalen und überregionalen Wettkämpfen, Ausrichtung eigener Turniere und Wettkämpfe.

4. Infrastruktur und Ausstattung

- **Sportstätte:** Moderne und gut ausgestattete Trainings- und Wettkampfstätten (nur für Jungenwettkämpfe nutzbar). Heidegrund 19, 41069 Mönchengladbach
- **Ausrüstung:** Hochwertige Sportausrüstung und Materialien für Training und Wettkampf.
- **Pflege und Instandhaltung:** Regelmäßige Wartung und Pflege der Sportanlagen und -ausrüstung.

5. Gemeinschaft und Vereinsleben

- **Veranstaltungen:** Jubiläumsfeiern, Sommerfeste und Weihnachtsfeiern in den jeweiligen Gruppen, Dankesfest für die Übungsleiter/Beisitzer/Ältestenrat/ Fachwarte und Kindernikolausfeiern zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls.
- **Kommunikation:** Effektive Kommunikationskanäle wie Newsletter, soziale Medien, und Vereinswebsite zur Information und Einbindung der Mitglieder.
- **Ehrenamtliche Arbeit:** Förderung und Wertschätzung des ehrenamtlichen Engagements der Mitglieder.

6. Finanzen und Sponsoring

- **Mitgliedsbeiträge:** Transparente und faire Beitragsstruktur. Siehe Beitragsordnung
- **Fördermittel:** Nutzung von öffentlichen Fördermitteln und Sportförderungsprogrammen. Landessportbund, NEW,
- **Sponsoren:** Akquise und Pflege von Sponsoren und Partnern zur finanziellen Unterstützung des Vereins.

7. Nachhaltigkeit und Zukunftsfähigkeit

- **Nachwuchsförderung:** Langfristige Förderung von Nachwuchssportlern und Integration junger Talente in den Verein.
- **Innovationen:** Offenheit für neue Sportarten und Trends, um das Angebot attraktiv und zeitgemäß zu gestalten.
- **Nachhaltigkeit:** Umweltbewusster Umgang mit Ressourcen und Förderung nachhaltiger Praktiken im Vereinsalltag.

Konzept zur Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt im Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V.

1. Ziele und Grundsätze

- **Schutz der Mitglieder:** Sicherstellung eines sicheren und respektvollen Umfelds für alle Mitglieder, insbesondere für Kinder und Jugendliche.
- **Null-Toleranz-Politik:** Klare Haltung gegen jede Form von sexualisierter Gewalt und Missbrauch.
- **Prävention und Sensibilisierung:** Förderung des Bewusstseins und der Sensibilität für das Thema innerhalb des Vereins.

2. Präventionsmaßnahmen

- **Schulungen und Workshops:**
 - Regelmäßige Schulungen für Trainer, Betreuer und Vereinsmitarbeiter zur Sensibilisierung und Prävention von sexualisierter Gewalt.
 - Workshops für Kinder und Jugendliche zur Stärkung des Selbstbewusstseins und zur Vermittlung von Wissen über Grenzen und Rechte.
- **Verhaltenskodex:**
 - Entwicklung und Implementierung eines verbindlichen Verhaltenskodexes, der respektvolles Verhalten und den Umgang mit Grenzüberschreitungen regelt.
 - Verpflichtung aller Mitglieder, diesen Kodex zu unterzeichnen und einzuhalten.
- **Informationsmaterial:**

- Bereitstellung von Informationsmaterialien (Flyer, Broschüren) über sexualisierte Gewalt und Präventionsmöglichkeiten im Vereinsheim und auf der Vereinswebsite.
- **Ansprechpartner:**
 - Benennung von geschulten und vertrauenswürdigen Ansprechpartnern im Verein, an die sich Mitglieder bei Verdacht oder Vorfällen wenden können.

3. Interventionsmaßnahmen

- **Meldesystem:**
 - Etablierung eines klaren und vertraulichen Meldesystems für Betroffene und Zeugen von sexualisierter Gewalt.
 - Sicherstellung, dass Meldungen ernst genommen und zügig bearbeitet werden.
- **Verfahrensweise bei Verdachtsfällen:**
 - Festlegung klarer Verfahrensweisen für den Umgang mit Verdachtsfällen, einschließlich Sofortmaßnahmen und Informationsweitergabe an zuständige Stellen (z.B. Jugendamt, Polizei).
 - Schutz und Unterstützung der Betroffenen während und nach der Aufklärung.
- **Interne Untersuchung:**
 - Einrichtung eines Teams zur internen Untersuchung von Vorfällen, bestehend aus Vorstandsmitgliedern und externen Fachkräften (z.B. Psychologen, Rechtsberater).
- **Externe Unterstützung:**
 - Zusammenarbeit mit externen Fachberatungsstellen und Organisationen, die auf die Prävention und Aufklärung von sexualisierter Gewalt spezialisiert sind.

4. Unterstützung und Nachsorge

- **Beratung und Betreuung:**
 - Bereitstellung von psychologischer und rechtlicher Unterstützung für Betroffene und deren Angehörige.
- **Nachsorge:**
 - Begleitung und Unterstützung der Betroffenen auch nach der Aufklärung des Vorfalls, um langfristige Folgen zu minimieren.
- **Reintegration:**
 - Maßnahmen zur Reintegration und Unterstützung von betroffenen Mitgliedern, um deren Vertrauen in den Verein wiederherzustellen.

5. Evaluierung und Weiterentwicklung

- **Regelmäßige Überprüfung:**
 - Jährliche Überprüfung und Aktualisierung des Konzepts zur Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt.
- **Feedback:**
 - Einholen von Feedback von Mitgliedern und Betroffenen zur Verbesserung der Maßnahmen.
- **Fortbildung:**

- Kontinuierliche Fortbildung der Verantwortlichen und Anpassung des Konzepts an neue Erkenntnisse und Entwicklungen im Bereich der Prävention von sexualisierter Gewalt.

6. Kommunikation und Transparenz

- **Offene Kommunikation:**
 - Regelmäßige Information der Mitglieder über die Maßnahmen und Fortschritte im Bereich der Prävention von sexualisierter Gewalt.
- **Transparenz:**
 - Offene und transparente Kommunikation über Vorfälle und Maßnahmen, um Vertrauen und Glaubwürdigkeit zu gewährleisten.

Dieses Konzept soll sicherstellen, dass der Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. ein sicherer Ort für alle Mitglieder bleibt und sexualisierte Gewalt keinen Platz hat. Es ist essenziell, dass alle Mitglieder, insbesondere die Verantwortlichen, dieses Konzept aktiv unterstützen und umsetzen.

Konzept für Ausflüge und Teilnahme an Großveranstaltungen beim Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V.

1. Ziele und Grundsätze

- **Förderung des Gemeinschaftsgefühls:** Stärkung des Zusammenhalts und der Teamdynamik innerhalb des Vereins.
- **Erfahrungsgewinn:** Bereitstellung von Möglichkeiten zur Teilnahme an nationalen Großveranstaltungen und Meisterschaften.
- **Sicherheit und Wohlbefinden:** Sicherstellung der Sicherheit und des Wohlbefindens aller Teilnehmenden während der Ausflüge und Übernachtungen.

2. Planung und Organisation

- **Verantwortliche Personen:**
 - Benennung von Ausflugs- und Veranstaltungskoordinatoren, die die Planung und Durchführung übernehmen.
- **Anmeldung und Kommunikation:**
 - Erstellung eines Anmeldeverfahrens für die Teilnehmer, inklusive Einverständniserklärungen der Eltern bei minderjährigen Teilnehmern.
 - Regelmäßige Informationsveranstaltungen und -briefe zur Kommunikation der Details und Ablaufpläne.

3. Deutsches Turnfest mit Übernachtungen in Schulen

- **Vorbereitung:**
 - Frühzeitige Anmeldung und Reservierung der Übernachtungsmöglichkeiten in Schulen.
 - Planung des An- und Abreisetransports (z.B. Busse, Bahn).
- **Betreuung:**
 - Festlegung einer ausreichenden Anzahl von Betreuern pro Gruppe, um eine konstante Aufsicht zu gewährleisten.
 - Einführung von Betreuerschlüsseln (z.B. 1 Betreuer pro 10 Kinder).
- **Unterkunft:**
 - Sicherstellung einer angemessenen Ausstattung der Schlafräume in den Schulen (z.B. Matten, Schlafsäcke).
 - Planung und Organisation von Verpflegung (Frühstück, Mittag- und Abendessen).
- **Tagesablauf:**
 - Erstellung eines detaillierten Tagesablaufs mit festen Treffpunkten und Zeiten.
 - Planung von Freizeitaktivitäten und kulturellen Programmen zusätzlich zu den sportlichen Veranstaltungen.
- **Sicherheitsvorkehrungen:**
 - Bereitstellung einer Notfallkontaktliste und Erste-Hilfe-Ausrüstung.
 - Briefing der Teilnehmer und Betreuer über Verhaltensregeln und Notfallpläne.

4. Deutsche Meisterschaften mit Übernachtungen in Schulen

- **Vorbereitung:**
 - Registrierung der Teilnehmer und Organisation der Teilnahme an den Wettkämpfen.
 - Logistikplanung für den Transport der Sportgeräte und -ausrüstung.
- **Betreuung:**
 - Sicherstellung einer qualifizierten Betreuung und Begleitung der Athleten.
 - Bereitstellung von Trainingsmöglichkeiten und -plänen vor und während der Meisterschaften.
- **Unterkunft:**
 - Organisation der Übernachtungen in den Schulen mit Fokus auf komfortable und sichere Schlafbedingungen.
 - Planung der Verpflegung und Pausenversorgung.
- **Tagesablauf:**
 - Erstellung eines detaillierten Zeitplans für Trainings, Wettkämpfe und Erholungsphasen.
 - Integration von Erholungs- und Freizeitaktivitäten, um die Athleten zu entspannen und zu motivieren.
- **Sicherheitsvorkehrungen:**
 - Bereitstellung von Notfallkontakten und medizinischer Versorgung vor Ort.
 - Briefing über Verhaltensregeln, Notfallmaßnahmen und den sicheren Umgang mit der Umgebung.

5. Finanzierung und Kostenmanagement

- **Kostenplanung:**
 - Erstellung eines detaillierten Budgets für jede Veranstaltung inklusive Transport, Unterkunft, Verpflegung und Teilnahmegebühren.
- **Fördermittel und Sponsoren:**
 - Akquisition von Fördermitteln und Sponsoren zur Unterstützung der Finanzierung.
- **Eigenbeteiligung:**
 - Festlegung eines angemessenen Eigenbeitrags für die Teilnehmer, um die Kosten zu decken.

6. Nachbereitung und Feedback

- **Erfahrungsaustausch:**
 - Durchführung von Feedback-Runden und Evaluationsgesprächen nach den Veranstaltungen.
 - Dokumentation von Erfahrungen und Verbesserungsvorschlägen für zukünftige Ausflüge.
- **Dank und Anerkennung:**
 - Danksagungen an alle Beteiligten, Betreuer und Sponsoren.
 - Ehrung und Anerkennung besonderer Leistungen während der Veranstaltungen.

7. Kommunikation und Transparenz

- **Information:**
 - Regelmäßige Updates und Berichte über die Planung und Durchführung der Veranstaltungen an die Mitglieder.
- **Dokumentation:**
 - Veröffentlichung von Berichten, Fotos und Videos auf der Vereinswebsite und in den sozialen Medien.

Dieses Konzept gewährleistet, dass die Ausflüge und die Teilnahme an Großveranstaltungen für alle Mitglieder des Turnvereins Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. sicher, gut organisiert und eine bereichernde Erfahrung sind.

Konzept für Übungsleiter/innen und Trainer/innen beim Turnverein Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V.

1. Rolle und Bedeutung der Übungsleiter/innen und Trainer/innen

- **Schlüsselposition:** Übungsleiter/innen und Trainer/innen spielen eine zentrale Rolle in der sportlichen Entwicklung und der Förderung des Gemeinschaftsgefühls im Verein.
- **Vorbildfunktion:** Sie fungieren als Vorbilder für die Mitglieder und prägen das Vereinsleben durch ihr Engagement und ihre Professionalität.

2. Anforderungen und Qualifikationen

- **Fachliche Qualifikationen:**
 - Abgeschlossene Trainerlizenz oder Übungsleiterlizenz (z.B. C-, B-, oder A-Lizenz) in der jeweiligen Sportart.
 - Regelmäßige Fort- und Weiterbildungen zur Aktualisierung des Fachwissens und der Trainingsmethoden.
- **Persönliche Kompetenzen:**
 - Pädagogische Fähigkeiten und Erfahrung im Umgang mit verschiedenen Altersgruppen.
 - Teamfähigkeit, Kommunikationsstärke und soziale Kompetenz.
 - Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit.

3. Rekrutierung und Auswahl

- **Ausschreibungen:**
 - Veröffentlichung von Stellenanzeigen auf der Vereinswebsite, in sozialen Medien und in regionalen Medien.
- **Bewerbungsprozess:**
 - Strukturierter Bewerbungsprozess mit Sichtung der Unterlagen, Interviews und Probetrainings.
- **Einarbeitung:**
 - Systematische Einarbeitung neuer Übungsleiter/innen und Trainer/innen durch erfahrene Kollegen und eine Einführung in die Vereinsstrukturen und -werte.

4. Fort- und Weiterbildung

- **Interne Fortbildungen:**
 - Regelmäßige Schulungen und Workshops zu aktuellen Themen wie Trainingsmethoden, Sportpsychologie und Erste Hilfe.
- **Externe Fortbildungen:**
 - Förderung der Teilnahme an externen Fortbildungsangeboten und Fachkonferenzen.
- **Austausch und Netzwerke:**
 - Förderung des Austauschs zwischen Übungsleitern/innen und Trainern/innen innerhalb und außerhalb des Vereins.

5. Aufgaben und Zuständigkeiten

- **Planung und Durchführung von Trainingseinheiten:**
 - Erstellung und Umsetzung von Trainingsplänen, die auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele der Sportler/innen abgestimmt sind.
- **Wettkampfvorbereitung und -betreuung:**
 - Vorbereitung der Sportler/innen auf Wettkämpfe und Begleitung während der Wettbewerbe.
- **Individuelle Förderung:**
 - Identifikation und gezielte Förderung von Talenten und Unterstützung bei der persönlichen Entwicklung.
- **Kommunikation:**
 - Regelmäßige Kommunikation mit den Sportlerinnen und Sportlern, Eltern (bei Minderjährigen) und dem Vereinsvorstand.

6. Betreuung und Unterstützung

- **Supervision und Coaching:**
 - Angebot von Supervisions- und Coaching-Sitzungen zur Reflexion der eigenen Arbeit und zur Weiterentwicklung.
- **Feedback-Kultur:**
 - Etablierung einer konstruktiven Feedback-Kultur, in der regelmäßige Rückmeldungen zu den Trainingseinheiten und zur Trainerleistung gegeben und empfangen werden.
- **Anerkennung und Wertschätzung:**
 - Anerkennung der Leistungen der Übungsleiter/innen und Trainer/innen durch Auszeichnungen, öffentliche Danksagungen und besondere Veranstaltungen.

7. Verhaltenskodex und Ethik

- **Ethik-Richtlinien:**

- Entwicklung und Implementierung eines Verhaltenskodexes, der die ethischen Grundsätze und Erwartungen an das Verhalten der Übungsleiter/innen und Trainer/innen festlegt.

- **Verantwortung und Vorbildfunktion:**

- Betonung der Verantwortung und Vorbildfunktion der Übungsleiter/innen und Trainer/innen, insbesondere im Umgang mit Kindern und Jugendlichen.

8. Evaluierung und Weiterentwicklung

- **Regelmäßige Evaluierung:**

- Durchführung von regelmäßigen Evaluierungen der Trainingsarbeit und der Entwicklung der Sportler/innen.

- **Feedback-Mechanismen:**

- Etablierung von Feedback-Mechanismen, bei denen Sportler/innen und Eltern Rückmeldungen zu den Übungsleitern/innen und Trainern/innen geben können.

- **Anpassung und Innovation:**

- Kontinuierliche Anpassung der Trainingsmethoden und -konzepte an neue wissenschaftliche Erkenntnisse und sportliche Entwicklungen.

Dieses Konzept stellt sicher, dass die Übungsleiter/innen und Trainer/innen des Turnvereins Einigkeit 1905 Mönchengladbach-Holt e.V. optimal auf ihre Aufgaben vorbereitet sind und kontinuierlich in ihrer Arbeit unterstützt und gefördert werden. So wird die sportliche Qualität und die positive Entwicklung des Vereins langfristig gesichert.