

## Sportarten

**15./16.06. Schdf.-Haubersbronn 0069/24**

### **Trainerassistent/in Gerätturnen**

Monika Siebrecht

Mit dem Besuch des Trainerassistenten-Lehrgangs wird dir ein guter Einstieg in die Trainerarbeit ermöglicht. Du lernst den Aufbau einer Trainingseinheit kennen und bekommst das Handwerkszeug für die methodische Hinführung an erste Elemente. Auf diese Weise kannst du deine Trainer im Verein gut und kompetent unterstützen. Der Trainerassistent bietet dir die ideale Alternative, wenn du derzeit noch keine ganze Ausbildung besuchen kannst oder du noch zu jung bist, um den Trainer C Gerätturnen zu besuchen.

Die absolvierte Ausbildung zum Trainerassistenten bietet dir folgende Vorteile auf dem Weg zur Übungsleiter C-Lizenz: Wissensvorsprung und Zeitersparnis bei den Online-Inhalten der C-Lizenz und 45 EUR Rabatt auf das Grundmodul (Gültigkeit: 3 Jahre).

Mindestalter 14 Jahre.

Es wird keine Übernachtung angeboten.

**06.07. Schdf.-Haubersbronn 0075/24**

### **Fehler erkennen, analysieren, korrigieren, vermeiden**

Rainer Schrempf

Am besten wäre es, wenn wir keine Fehler machen. Dann müssten wir sie nicht finden und korrigieren. Fehler finden wir nicht dort, wo sie uns auffallen - sie entstehen immer deutlich früher. Priorisierung heißt dann: Korrektur zuerst bei den „wichtigen“ großen Fehlern, anschließend befassen wir uns mit den kleineren Problemen.

**12.10. Backnang 0680/24**

### **Körperliche und technische Voraussetzungen für's Gerätturnen**

Eva Gier

Die körperlichen Voraussetzungen bilden die Grundlage und müssen in jedem Training geschult werden. Um neue Elemente zu erlernen, brauchen unsere Athleten aber auch technische Voraussetzungen, die oft in Nebenstationen trainiert werden können. In dieser Fortbildung soll vermittelt werden, welche Schwerpunkte im Voraussetzungstraining gesetzt werden können und wie man im Training methodisch und organisatorisch arbeiten kann, um Grundelemente wie Überschlagbewegungen, Kippbewegungen und Riesenfelgbewegungen zu erlernen.

**19.10. Welzheim 0095/24**

### **Vom Kinderturnen zum Gerätturnen – erste Schritte**

#### **(Anerkennung Kinderturnen)**

Monika Siebrecht

Nach einer Einführung, wie Barren/Reck, Balken und Boden sicher aufgebaut werden, und einer Erwärmung mit angepassten Spielen usw. werden Rolle vorwärts und rückwärts, Handstand und Rad sowie Drehungen und Stände erarbeitet. Stütz- und Haltespiele, das Erlernen von Rückschwung, Unterschwung und Aufschwung werden ebenfalls besprochen. Auf Wunsch der TN können Elemente/Themen angepasst werden. Kinder/Jugendliche mit entsprechender Leistungsvoraussetzung dürfen zum Lehrgang (nach Absprache) mitgebracht werden (Vorturnen).

## Kinder und Jugend

**13.04. Schdf.-Haubersbronn 0055/24**

### **Bewegte Kommunikation – einfache & verständliche Sprache**

Karin Schöninger-Hägele

Spielerisch, mit Spaß und einer einfachen und verständlichen Sprache, fördern wir durch unser Bewegungsangebot die Kommunikations-

fähigkeit der Kinder. Bei dieser Fortbildung sind vor allem Übungsleiter die mit Altersgruppen von 1 bis 5 Jahren arbeiten angesprochen.

**08.06. Schdf.-Haubersbronn 0068/24**

### **Ab nach draußen: „Turni auf Weltreise“**

Stefanie Wanner

Fehlende Hallenkapazitäten eröffnen uns neue Möglichkeiten: Turnen und Sport treiben geht nicht nur in der Sporthalle, sondern ist kinderleicht auf einem Schulhof, Spielplatz, auf einer Wiese oder auch im Wald möglich. Welche Vorteile sich dadurch für alle Beteiligten ergeben, wollen wir in dieser Fortbildung erörtern. Zusätzlich wollen wir die Bedeutung von Bewegung wieder vermehrt hervorheben. Allzu oft bleibt die Bewegungs- und Familienzeit im Alltagsstress auf der Strecke und deshalb liegt das Hauptaugenmerk dieses Kurses auf Familien mit Kindern von ca. 2 – 10 Jahren. In dieser Fortbildung bekommt ihr Tipps und Tricks für die Umsetzung eines Outdoorkurses und einen praktischen Einblick in die verschiedenen Stunden der Broschüre.

**29.06. Schdf.-Haubersbronn 0071/24**

### **Kinderturnen – voneinander lernen**

Katja Dickhaut

Motto dieser Fortbildung: Theorie und Praxis mit viel Austausch untereinander. Ihr alle macht Woche für Woche viele Erfahrungen in euren Kinderturnstunden. Gemeinsam mit den Kindern entstehen immer neue Ideen. Nach dem Prinzip „Voneinander lernen“ wollen wir gemeinsam die inhaltliche Gestaltung von Stunden erstellen: Was geben die Geräteräume her? Welche Materialien kann man verwenden? Welche Bewegungsspiele kommen gut an?

**20.07. Schdf.-Haubersbronn 0079/24**

### **Grundfertigkeiten spielerisch ins Kinderturnen integrieren**

Robin Burkhardt

Laufen, Springen und Werfen sind alltägliche Bewegungserfahrungen von Kindern. Diese werden oft unbewusst im Alltag und im Spiel benutzt. Das Training dieser Fertigkeiten im Kinderturnen ist wichtig, um den Handlungs-

spielraum der Kinder zu erweitern. Sie sammeln Erfahrungen, welche wichtige Grundlagen für viele weitere Sportarten sind. In dieser Praxisfortbildung soll gezeigt werden, wie diese Grundfertigkeiten auf spielerische und vielfältige Weise in das Kinderturnen von 5- bis 11-jährigen integriert werden können. Neben klassischen Geräten aus der Turnhalle finden auch Alltagsmaterialien, BlockX und Stapelsteine ihren Einsatz.

**14.09. Allmersbach im Tal 0091/24**

### **Tanzen mit Kids und Teens**

Corina Rieger

Tanzen mit Kids und Teens – Tanz ist vielfältig und bunt! In diesem Workshop zeigen wir euch einen Mix aus verschiedenen Tanzstilen, altersgerecht verpackt. Daraus entstehen tolle Choreographien für die nächste Aufführung. Abgerundet wird der Workshop durch neue Ideen für Warm-up, Improvisation und Körperwahrnehmung.

**21./22.09. Schdf.-Haubersbronn 0092/24**

### **Übungsleiterassistent/in Kinderturnen**

Karin Schöninger-Hägele

Wir machen dich fit für deinen Einstieg ins Kinderturnen, egal ob als Helfer oder Gruppenleiter. Hier bekommst du organisatorische und methodische Kenntnisse vermittelt und erhältst viele Bewegungs- und Spielideen für deine Kinderturnstunden. Nach der Ausbildung nimmst du neue Tipps, Tricks und mehr Sicherheit mit in deine Stunden. Unterstütze deinen Verein als Helfer oder Gruppenleiter, du wirst sehen, wie dankbar dir die Kinder sein werden.

Die Ausbildung dauert zwei Tage und richtet sich an Personen, die zeitlich nicht die Möglichkeit haben eine Übungsleiterausbildung zu machen und an Jugendliche ab 14 Jahren, welche für die Übungsleiter C Ausbildung zu jung sind. Die absolvierte Ausbildung zum Übungsleiterassistenten bietet dir folgende Vorteile auf dem Weg zur Übungsleiter C-Lizenz: Wissensvorsprung und Zeitersparnis bei den Online-Inhalten der C-Lizenz und 45 € Rabatt auf das Grundmodul (Gültigkeit: 3 Jahre). Mindestalter 14 Jahre.

Es wird keine Übernachtung angeboten!

19.10. Welzheim

0095/24

## Vom Kinderturnen zum Gerätturnen – erste Schritte

(Anerkennung Kinderturnen)

Monika Siebrecht

Nach einer Einführung, wie Barren/Reck, Balken und Boden sicher aufgebaut werden, und einer Erwärmung mit angepassten Spielen usw. werden Rolle vorwärts und rückwärts, Handstand und Rad sowie Drehungen und Stände erarbeitet. Stütz- und Haltespiele, das Erlernen von Rückschwung, Unterschwingung und Aufschwung werden ebenfalls besprochen. Auf Wunsch der TN können Elemente/Themen angepasst werden. Kinder/Jugendliche mit entsprechender Leistungsvoraussetzung dürfen zum Lehrgang (nach Absprache) mitgebracht werden (Vorturnen).

26.10. Schdf.-Haubersbronn

0096/24

## Eltern-Kind-Turnen – Bewegungslandschaften und mehr

Katja Dickhaut

In dieser Fortbildung habe ich Stundenbeispiele im Gepäck, die ihr im Anschluss als fertiges Stundenbild inkl. Vorlagen erhaltet. Dann seid ihr an der Reihe: Nach einem von euch gewählten Thema erarbeiten wir gemeinsam weitere Stundenbilder, sodass ihr mit vielen praktischen Ideen in die nächste Eltern-Kind-Turnstunde starten könnt.

## Gymwelt

### Fitness und Gesundheit für Erwachsene / Ältere

09.03. Allmersbach im Tal

0053/24

## Potpourri für Ältere, Sport, Spiel und Spaß auch auf dem Hocker

Yvonne Benz

Hockergymnastik in verschiedenen Variationen mit und ohne Handgerät. Eine Auswahl an Spielen, die jede Sportstunde zu einem geselligen Event macht.

20.04. Allmersbach im Tal

0065/24

## Faszilate

Angelika Schmidt

Diese Fortbildung vermittelt Grundkenntnisse in den Bereichen Pilates und Faszientraining. Sie beinhaltet Modellstunden, die beide Themen abdecken.

27.04. Allmersbach im Tal

0066/24

## Fit ins Alter – fit im Kopf

Sabine Lindauer

Stundenbilder: Altersgerechtes Ganzkörper-Training mit Hanteln und Handtuch. 3D Rückentraining – den Rücken in seinen drei Bewegungsrichtungen trainieren.

„Darf ich bitten?“ Kleine, einfache Tänze im Block, im Kreis und zu Paaren.

„Knackiges Alter“ – Gelenktraining, Schwitzen im Sitzen. Spielerischer Ausklang.

04.05. Schdf.-Haubersbronn

0067/24

## Fitnesscocktail

Katja Willnauer-Merz

**Step, Rücken-Stabilität & Beweglichkeit und Ganzkörperstretch.** Ein zweigeteilter Fortbildungstag: In der ersten Tageshälfte wird mit dem Einsatz eines Steps und einfach gehaltenen Choreografien geschwitzt. Am Nachmittag liegt der Fokus auf rückenstabilisierenden Übungen und dem Beweglichkeitserhalt der Wirbelsäule. Eine Stretching-Einheit für den ganzen Körper rundet den Tag ab.

29.06. Allmersbach im Tal

0073/24

## Fit & aktiv – sportlich über die 50

Elena Reinecker

Neue Ideen und Impulse für Dich, mehr Beweglichkeit, Kraft und Stabilität für Deine „Best Ager“. Durch die passende Kombination aus funktioneller Gymnastik, Kraft-Ausdauer-, Balance- und Faszientraining zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Stabilität. Bei „funktionellem Ganzkörpertraining“, „Best-Age-Intervall“, „Faszien/Mobility-Training“ und „Relax + Stretch“ kräftigen und dehnen wir die Muskulatur, stärken die Wirbelsäule und die Gelenke und trainieren dabei auch die Tiefenmuskulatur, die uns stabilisiert. Dies formt und festigt den Körper,

verbessert die Haltung und beugt Verspannungen vor. Denn mit dem richtigen Training bleibt man belastbar und hat mehr Energie und Lebensfreude. Die verschiedenen Stundenbilder werden dabei so gestaltet, dass sich Teilnehmer verschiedener Altersgruppen, Einsteiger und Profis wohl fühlen und davon profitieren. Verschiedene Kleingeräte und Steps kommen zum Einsatz.

**13.07. Allmersbach im Tal 0077/24**

## **Rücken, Nacken, Schultern – präventives Training**

Heike Mai

Beim Thema „Rückenprävention“ kräftigen und dehnen wir alles, was dem Rücken gut tut und setzen auch Kleingeräte ein. Bewegliche Schultern und ein entspannter Nacken - auch dafür kann man präventiv einiges tun. Gerade bei diesen drei „Problemzonen“ spielt die Wahrnehmung unseres Körpers eine zentrale Rolle.

**28.09. Allmersbach im Tal 0093/24**

## **Alltagsfitness für Verletzungsfreiheit**

Yvonne Benz

**Fitness, die mich im Alltag verletzungsfrei bleiben lässt.** Lehrinhalte: Myofasziale Ketten in ihren Strukturen. Warum haben wir muskuläre Dysbalancen? Wie können wir dagegen arbeiten? Wie können wir langfristig durch gezieltes Üben schmerzfrei werden? Wie entsteht Schmerz? Ist die Ursache auch da, wo es weh tut? Wir finden es heraus!

**12.10. Allmersbach im Tal 0094/24**

## **Functional Yoga – Integration in die Sportstunde**

Sabine Schneider

**Functional Yoga als sinnvolle, effektive Trainingsergänzung!** Eine funktionell gut ausgerichtete Praxis wirkt sich positiv auf Flexibilität, Koordination und Stabilität aus. Yogaübungen sprechen ganze Muskelketten an und gleichen Dysbalancen aus. Du wirst fließende Yoga-sequenzen kennenlernen, welche sich gut in Sportstunden einfügen lassen und bei deinen Teilnehmer\*innen die Bewegungsqualität und Körperwahrnehmung fördern.

**09.10./11. Schdf.-Haubersbronn 0097/24**

## **Prävention Erwachsene: Stoffwechseltraining**

Dagmar Dautel

Der Körper stellt Zucker und Fett zur Energiegewinnung bereit. Aber wann passiert was, welche Bedeutung hat dies für die Ausdauerleistung? Richtiges Stoffwechseltraining fördert Kraft und Ausdauer, beugt degenerativen Prozessen vor und sollte gezielt in den Übungsstunden eingesetzt werden. Für Übungsleiter B.

**30.11. Schdf.-Haubersbronn 0098/24**

## **Drumsticks – vielfältig als Hilfsmittel einsetzbar**

Katja Willnauer-Merz

Cardioeinheiten mit dem Step, mit einfachen Aerobicsschritten und dem Pezziball, sowie Workout mit den Sticks. Ein Fortbildungstag, der Herz-Kreislauf-Einheiten mit Koordinationstraining, sowie Kräftigung vieler Muskelgruppen beinhaltet. Spaß und Schweiß sind vorprogrammiert.

**07.12. Allmersbach im Tal 0099/24**

## **Auf dem Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit**

Darko Domajnko

Wäre es nicht fein, nach der Ankunft den Tag mit Tai Chi Qi Gong zu beginnen, um erst mal zu entschleunigen, um die Atmung zu regulieren und durch die sanften Bewegungen zu Ruhe und Gelassenheit zu finden? Vielleicht mit einer belebenden Klopfmassage die Last von den Schultern fallen zu lassen.

Bei so manchen geschmeidigen Bewegungen aus dem Tai Chi die Harmonie zwischen der Atmung und der Bewegung zu erleben, um dann das Chi in den Körper zu füllen.

Mit Shiatsu, einer sehr sanften Art der Körperbehandlung, den Tag abrunden und auf eine angenehme Art und Weise das Wohlbefinden, die Ausgeglichenheit und die innere Ruhe finden. Lernen, durch gegenseitiges Berühren, nicht nur den Körper wahrzunehmen, sondern auch, wie leicht der Weg zur Entspannung sein kann und somit wieder Ordnung in unser „inneres Haus“ zu bringen für Körper, Geist und Seele. Auch gut geeignet für Senioren und alle, die dem Stress für eine Weile entfliehen wollen.