

Sportarten

24.06.2023 Welzheim 0017/23

Elemente ab P6

Monika Siebrecht

Wir erarbeiten die Elemente der P-Stufen an allen Geräten. Worauf muss geachtet werden und was sind Bewertungskriterien für den Wettkampf?

23./24.09.2023 SDF-Haubersbronn 0030/23

Trainerassistenten/in Gerätturmen

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 erster Elemente kennen. 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 Gerätturmen 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). Es wird keine Übernachtung angeboten.

08.07.2023 Kleinaspach 0028/23

Der Pilotenschein für den eigenen Körper

Rainer Schrempf

Egal wo, egal bei was jede Bewegung ist abhängig von unserer Körperbeherrschung. Unabhängig davon, ob Alltagsbewegung oder Sport, unabhängig davon welcher Sport. Wenn wir Pilot im eigenen Körper sind haben wir die Kontrolle, können selbst darüber bestimmen wie schnell, wie genau, wie komplex unsere Bewegungen sind, vor allem jedoch, wie sicher. Pilot im eigenen Körper sein heißt nicht nur Bewegungen zu schaffen, sondern auch und vor allem Bewegun-

gen sicher auszuführen. Egal ob im Alltag, im Freizeit-, Wettkampf- oder Leistungssport die Gesundheit, Sicherheit und Kontrolle sorgt dafür, dass man sich nicht verletzt, keine Angst bekommt usw.

Je besser man den Körper kennt und beherrscht, desto geringer sind die Gefahren, denen er ausgesetzt ist. Je besser man den Körper kennt und beherrscht, desto größer ist der Spaß, den ich dabei haben kann.“

04.11.2023 SDF-Haubersbronn 0036/23

Ninja Warrior

Christian Berkheimer

In dieser Fortbildung lernst du Hindernisse und Bewegungen der bekannten TV Show Ninja Warrior Germany in die Turnhalle zu übertragen.

Der Referent ist ein langjähriger Teilnehmer der Show und bringt einiges an Erfahrung mit. Lerne die grundlegenden Bewegungen aus dem Parkour Bereich und setze diese dann direkt an Hindernissen um. Neben neuen Anregungen für kreative Spiele mit Geräten steht vor allem die Umsetzung und das Kennenlernen von neuen Obstacles im Vordergrund.

Kinder und Jugend

29.04.2023 SDF-Haubersbronn 0014/23

Windelflitzer erobern die Sporthalle

Ulrike Deinaß

In diesem Workshop geht's um Spiel & Spaß gemeinsam zu erleben und Neues auszuprobieren. Weitere Themen: Die Eltern als Spielpartner und die kindliche Entwicklung in Theorie und Praxis.

17./18.06.2023 SDF-Haubersbronn 0016/23

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 Bewegungsstunden. 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 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 EUR Rabatt auf das Grundmodul (Gültigkeit: 3 Jahre). Es wird keine Übernachtung angeboten!

15.07.2023 SDF-Haubersbronn 0029/23

Bewegt durchs Jahr im Kinderturnen

Katja Dickhaut

In dieser Fortbildung werden wir uns komplette Kinderturnstunden nach jahreszeitlichen Themen von der Begrüßung über Aufwärmen, Aufbau von abwechslungsreichen Bewegungslandschaften, Spielen, auch mit Alltagsgegenständen (Memory, Uno, etc.), kooperativen Spielen, bis zum Abschluss der Stunde erarbeiten und ausprobieren. So habt ihr am Ende ein komplettes Repertoire mit dem ihr mit neuen Ideen eure nächsten Kinderturnstunden abwechslungsreich gestalten könnt.

14.10.2023 SDF-Haubersbronn 0034/23

Bewegungslandschaften und Spielideen

Monika Siebrecht

Bewegungslandschaften sind abwechslungsreich und laden zum Experimentieren ein. Du bekommst bei dieser Fortbildung neue Anregungen für deine Turnstunden auch mit großen Gruppen. Darüber hinaus öffnen wir dir unsere Schatzkiste mit vielen Spielideen.

Gymwelt – Fitness und Gesundheit für Erwachsene /Ältere

11.03.2023 Allmersbach/Tal 0010/23

Propriozeptives Training in Stundenbildern

Yvonne Benz

Stabilisationstraining mit verschiedenen Handgeräten für ein besseres Körpergefühl und mehr Stabilität der

unteren Extremitäten. Flexi-Bars®, Brasils®, Redondo®, etc. kommen zum Einsatz. Wir klären, was Stabilisatoren sind und wie sie effektiv trainiert werden. Für jeden Fitnessgrad und jeden Trainingsbereich gibt es entsprechende Stundenbilder.

01.04.2023 Allmersbach/Tal 0011/23

Faszienvielfalt

Angelika Schmidt

Faszien vernetzen den Körper, umhüllen Organe, Muskeln und Knochen. Sie geben dem Körper seine individuelle Form, seinen Halt und seine Elastizität. Faszien wollen vielfältig trainiert werden. Wie? Das finden wir heraus!

22.04.2023 SDF-Haubersbronn 0013/23

Die Vielfältigkeit des Steps und des Taktes

Katja Willnauer-Merz

Dieser Fortbildungstag steht unter dem Motto „not usual“. Double step zu zweit mit basic Schritten, easy choreo im Kreis, functional choreo und workout mit dem Step im 4/4 und 3/4 Takt.

22.04.2023 Allmersbach/Tal 0012/23

Lebensqualität durch Bewegung

Sabine Lindauer

Fit und Gesund alt werden ist unser größter Wunsch. Wir bewegen unsere Gelenke, kräftigen die Muskeln und fördern unsere Beweglichkeit. Das Training der koordinativen Fähigkeiten wird viel Raum einnehmen. Dazu nutzen wir ungewöhnliche und bekannte Handgeräte, den eigenen Körper und tanzen auch mal schwungvoll durch die Halle.

06.05.2023 Allmersbach/Tal 0015/23

Brain-Fit für jede Stunde

Meike Mai

Bewegen und Denken - das ist nachweislich das effektivste Gehirntraining. Mit Spielen und an Stationen bekommst du viele Anregungen, die mit wenig Aufwand in deiner Übungsstunde umsetzbar sind. Dabei kommen auch Kraftausdauer und Ausdauererschulung nicht zu kurz. Lass dich überraschen!

01.07.2023 Allmersbach/Tal

0550/23

Sport kennt kein Alter Fitnesstraining für 50+

Elena Reinecke

Neue Ideen für ein motivierendes und dabei wirbel-säulengerechtes Ganzkörpertraining, bei dem Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit erhalten und verbessert wird. Gleichzeitig werden bei diesem präventiven Trainingsprogramm die Wirbelsäule und Gelenke mobilisiert, die Balance-Fähigkeit trainiert und die Beweglichkeit durch Dehn- und Mobilisierungsübungen gefördert. Muskuläre Dysbalancen können ausgeglichen und dadurch allgemeine Ursachen von Rückenbeschwerden bekämpft werden. Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für einen gesunden und straffen Körper, der uns das Gefühl gibt, auch weiterhin alles zu schaffen, was wir uns vorgenommen haben. Bei den vier verschiedenen Stundenbildern werden Klein-geräte zum Einsatz kommen.

30.09.2023 SDF-Haubersbronn

0031/23

Gymnastik mit Handgeräten und kleine Spiele

Susanna Berndt

Das Üben mit Handgeräten sollte ein wesentlicher Bestandteil einer abwechslungsreichen Gymnastikstunde sein. Es bereitet Jung und Alt Freude und trainiert besonders die Koordination. Anhand gezielter Übungen werden Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit geschult, was einem hilft den Alltag noch besser zu meistern.

Hinzukommt, dass das Training eine positive Wirkung auf die Beweglichkeit der großen und kleinen Gelenke hat. Abgerundet wird das Übungsprogramm durch Halte- und Bewegungsübungen, deren Effekt eine ganzheitliche Kräftigung ist.

Zum Einsatz kommen Handgeräte wie Bälle, Säcken, Tennisringe, Tücher, Gymnastikseile, Stäbe, Miniexpander, Gymnastikreifen, Zauberschnur und noch mehr.

Kleine Spiele

Der Spieltrieb geht auch im Alter nicht verloren und das ist gut so! Auf spielerische Weise wird die Konzentrations-, Reaktions- und Koordinationsfähigkeit trainiert. Zudem vermitteln Spiele Spaß und Freude und verbessern die körperlichen Leistungen.

07.10.2023 Allmersbach/Tal

0032/23

Potpourri an Entspannungsmöglichkeiten

Yvonne Benz

Was ist Entspannung? Unter diesem Motto werden wir uns in dieser Fortbildung mit dem Thema auseinandersetzen. Entspannung ist wichtiger denn je. Wir werden uns mit den verschiedenen Stressfaktoren auseinandersetzen, wie entsteht Stress, wie kann ich für mich die richtige Entspannungstechnik finden, welche Entspannungstechniken gibt es?

Wirkung von Entspannungstechniken auf Geist, Körper und Seele.

Von der Kurzentspannung über PMR bis hin zur Vagusnerventspannung wird ein Einblick in dieses Thema gegeben.

11./12.11.2023 SDF-Haubersbronn

0039/23

Prävention Erwachsene Rundum fit und gesund

Dagmar Dautel

Ein Wochenende mit den Gesundheitsthemen Bewegung, Entspannung, Ernährung sind die Inhalte. Im Vordergrund steht die Sportpraxis der Primär- und Sekundärprävention, so gestaltet, dass Gesundheitstraining und Spaß vereint sind. Du erhältst viele aufeinander aufbauende Praxismodule für eine langfristige Trainingsplanung.

18.11.2023 Allmersbach/Tal

10040/23

Dance and more

Corina Rieger

Aus einem Mix verschiedener Tanzstile erlernen wir einfache bis mittelschwere Choreographien für die Kursstunde oder die nächste Aufführung eurer Vereinsgruppen.

Ergänzt wird das Ganze durch ein schweißtreibendes, tänzerisches Warm-up, Kräftigung und Dehnung der Tanzmuskulatur.

02.12.2023 Allmersbach/Tal

0041/23

Der richtige Dreh für einen gesunden und beweglichen Rücken

Katja Willnauer-Merz

Bei dieser Fortbildung liegt der Fokus auf Rotationen, dem Erhalt und Verbesserung der Beweglichkeit des Rumpfes und der Stabilität.