

Kinder und Jugend				
22.02.2020	Für Einsteiger: Geräteaufbauten leicht gemacht	Haubersbronn	Susanne Hummel	0063/20
Einsteiger: Geräteaufbauten leicht gemacht. Der Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt im Bereich des Eltern-Kind-Turnens. Du erhältst Tipps zur Durchführung von entspannten, freudvollen Bewegungsstunden und spannende Bewegungslandschaften, die leicht umsetzbar sind.				
07.03.2020	Ninja Warrior Aufbauten in der Turnhalle realisieren	Haubersbronn	Christian Balkheimer	0065/20
Bekomme Insider Tipps für die Show Ninja Warrior und erfahre wie man das Konzept in die Turnhalle übertragen kann. Dabei stehen Aufbauten und verschiedene Spielformen auf dem Plan.				
28.03.2020	Schwierige Kinder – verhaltens- kreativ - oder (ver-)störend?	Backnang	Ulrike Deinaß	0079/20
Wie gelingt es als Übungsleiter eine gute Balance zu bewahren? In heterogenen Gruppen ist es nicht immer einfach, allen Kindern gleichermaßen gerecht zu werden. Manchmal schaffen es einzelne Kinder eine ganze Gruppe durcheinander zu bringen und/oder einen Dominoeffekt auszulösen. In dieser Fortbildung werden wir anhand praktischer Beispiele verschiedene Lösungsansätze in Theorie und Praxis erarbeiten.				
04./05.04.2020	Übungsleiterassistenten- Ausbildung Kinderturnen	Haubersbronn	Karin Schöninger	0086/20
Du möchtest dir grundlegendes Wissen aneignen, um dein Verein als Helfer/in, Trainer/in oder Übungsleiter/in zu unterstützen, doch für den klassischen Ausbildungsweg zum/zur Übungsleiter/in C fehlt dir im Moment die Zeit? Dann ist die Assistentenausbildung genau das richtige für dich. Wir machen dich fit für deinen Einstieg und vermitteln dir erste organisatorische und methodische Kenntnisse und viele Bewegungs- und Spielideen für deine Bewegungsstunden. Nach der Ausbildung nimmst du neue Tipps, Tricks und mehr Sicherheit mit in deine Stunden. Die Ausbildung dauert zwei Tage und richtet sich ebenfalls an Jugendliche ab 14 Jahren, welche für die Übungsleiter/in C Ausbildung zu jung sind. Der Übungsleiterassistent wird als 1. Ausbildungsstufe zur Ausbildung zum/zur Übungsleiter/in C anerkannt (Gültigkeit: 3 Jahre). Bitte beachten: Es ist keine Übernachtung vorgesehen!!				
25.04.2020	Viel Spaß mit Koordination im Vorschulalter	Haubersbronn	Susanne Hummel	0087/20
Der Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt auf dem Alter der Vorschulkinder. Die koordinativen Aufgaben sind altersgemäß verpackt und motivieren zum Ausprobieren. Zum Einsatz kommen Klein- und Großgeräte. Mit viel Spaß wird das Kind ganzheitlich gefördert. Ergänzt wird der Tag mit kleinen Theorieeinheiten				
20.06.2020	Raus mit der Sprache: Spielerische Sprachförderung	Haubersbronn	Emilia Suhm	0093/20
mit Erlebnisgeschichten auf dem Bauernhof. Spielerisch Sprache fördern mit kleinen Tricks und Kniffen aus der Bewegungs- und Erlebnispädagogik. Dabei stehen verschiedene sprach- und wahrnehmungsverbessernde Geschichten, die Bewegung mit Alltagssituationen und Sprache verknüpfen, im Vordergrund. Es wird differenziert vom Einfachen zum Schweren. Zum Einsatz kommen vor allem Alltags- und Kleinmaterialien. Eine umfangreiche und spaßbringende Fortbildung, bei dem Sprache spielerisch vermittelt wird.				
27.06.2020	Minitrampolin – nur Fliegen ist schöner	Welzheim	Martina Braden	0095/20
Ein sicherer Umgang mit dem Minitramp, Materialkunde, methodischer Aufbau einfacher Sprünge und Ideen für den Aufbau einer Stunde, sind Inhalte des Lehrgangs				
10.10.2020	Alles im Griff – mit exekutiven Funktionen!	WN-Neustadt	Karin Schöninger	0103/20
Kontinuierliches kognitives und physisches Training hat einen positiven Einfluss auf das Verhalten, die Aufmerksamkeit und die Emotionen. Mit Übungen und Spielen, die Spaß machen, lassen sich die exekutiven Funktionen wie Inhibition, Arbeitsgedächtnis und kognitive Flexibilität in den Griff bekommen.				

Anmeldung unter: <https://events.dtb-gymnet.de/events>

Sportarten				
11.07.2020	Stationstraining als effektiver Weg zu neuen Turnelementen	Großaspach	Rainer Schrempf	0096/20
Möglichkeiten des Stationstraining im Voraussetzungsbereich (Kraft, Beweglichkeit, Koordination) mit anschließender Zuordnung zu Elementen und Elementgruppen sowie Stationstraining innerhalb des Methodiktrainings als Möglichkeit, Elemente in Teilbewegungen aufzuteilen und zu schulen.				
25./26.07.2020	Assistentenausbildung Gerätturnen	Haubersbronn	Moni Siebrecht	0099/20
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 für die 1. Lizenzstufe bist. Bitte beachten: Es ist keine Übernachtung vorgesehen!!!				
Gymwelt – Fitness und Gesundheit für Erwachsene / Älter				
15.02.2020	Knie / Hüfte	Winnenden-Birkmannsweiler	Yvonne Benz	0026/20
Die knöchernen und muskulären Anatomie in Bezug auf Knie und Hüfte. Es werden Lehrinhalte zu Gangschulung, Anatomie, Krankheitsbilder wie Arthrose, Arthritis, Meniskus, Beckenschiefstand, Piriformissyndrom Ischialgie etc. vermittelt. Die Beeinflussung der Haltung und des Gangs auf das Becken sind ein maßgeblicher Faktor für die Verbesserung der Haltung. Es werden spezielle Stundenbilder vermittelt.				
14.03.2020	freie Schulter & entspannter Nacken	Winnenden-Birkmannsweiler	Yvonne Benz	0069/20
Es werden praxisorientierte Lehrinhalte in Theorie und Praxis vermittelt. Wiederholung der Anatomie und Muskulatur als Grundlage für zielgerichtete Stundenbilder. Es wird ein Einblick in Krankheitsbilder, die Anatomie von Schulter/Nackens und entsprechende Stundenbilder zu Kräftigung und Dehnungen vermittelt.				
14.03.2020	Funktionelles Training 50+	Waiblingen	Elena Reinecker	0073/20
Neue Ideen und Impulse für dich, mehr Beweglichkeit, Kraft und Stabilität für Deine „best agers“. Bei diesem abwechslungsreichen Mix kräftigen und dehnen wir die Muskulatur und stärken dadurch Wirbelsäule und Gelenke. Das trainiert die oberflächlichen Muskelpartien und auch die Tiefenmuskulatur, die uns stabilisiert, formt und festigt. Zum Einsatz kommen dabei u.a. Brasils und Gleitpads. Dieses gesundheitsorientierte Training macht Spaß und fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.				
28.03.2020	Pilates Faszien Bodywork	Allmersbach/Tal	Sabine Schneider	0077/20
Stabilisierende Pilatesflows als auch entspannende Faszienflows werden zu einem funktionellen Workout vereint. Das Bewegungsspektrum der klassischen Pilatesmethode wird durch dreidimensionale Bewegungssequenzen erweitert. In den Modellstunden werden Kleingeräte wie "Brasils" zum Einsatz kommen um noch gezielter die faszialen Strukturen anzusprechen. Pilateskenntnisse sollten vorhanden sein.				
03.04.2020	MemoryFit	Rommelshausen	Michaela Böhme	0081/10
Der natürliche Alterungsprozess verstärkt sich ab der Lebensmitte merklich und steigert sich mit zunehmenden Lebensalter. Altersgerechtes Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining beeinflusst diesen Abbau maßgeblich und bewirkt darüber hinaus eine Steigerung der bioelektrischen Hirnaktivität. Verbindet man körperliche Aktivität dann noch mit Denkleistungen, sorgt so Sport und Bewegung auch für das Wachstum von Nervenzellen und deren Verbindungen (Synapsen) im Gehirn. Gehirntraining durch Bewegung mit vielen Übungsbeispielen für die Praxis in Seniorensportgruppen und für den Alltag. Zum Erhalt von kognitiven Fähigkeiten sowie der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit im Alter. 17-21 Uhr 5 LE.				

Anmeldung unter: <https://events.dtb-gymnet.de/events>

Gymwelt – Fitness und Gesundheit für Erwachsene / Älter				
25.04.2020	Brain Training - Fitness für Kopf & Körper	Allmersbach	Beate Missalek	0093/20
<p>Bewegung fürs Gehirn hilft Verknüpfungen zu festigen, neue Synapsenbildung anzuregen und die Gehirnplastizität zu unterstützen. Welche Bewegungsformen am besten wirken wird in dem Workshop theoretisch und praktisch aufgezeigt. Nach kurzer Einführung werden Beispiele verschiedene körperliche Übungen verbunden mit Gehirnaktivierungseinheiten aus den Bereichen Synapsentraining, Brainfitness, Koordination und Balance durchgeführt. Die Beispiele können in Sportstunden integriert werden und richten sich an alle Altersgruppe</p>				
25.04.2020	GYMWELT-Forum	Grosssachsenheim		0619/20
<p>Das GYMWELT-Forum ist für ÜbungsleiterInnen aus dem Bereich der GYMWELT. Neue Impulse, Ideen und Tipps für die praktische Arbeit im Verein. Im Programm sind Praxisworkshops aus den Bereichen Aerobic & Fitness, Gesundheit & Prävention, Ältere & Mobilität, Outdoor, sowie Theorieworkshops.</p>				
20.06.2020	Flowing von Kopf bis Fuß	Allmersbach	Katja Willnauer	0092/20
<p>Ganzkörperwohlfühlfaktor durch die Kombination aus Stabilitätstraining, gezielte Kräftigung im flow und endgradige Dehnungen. Einzelne Einheiten werden geübt und verschmelzen zu einem flow. Es wird geschwitzt und gekräftigt, ohne dass der Fokus auf das zufriedene Wohlfühlen am Ende des Tages verloren geht.</p>				
26.09.2020	Was man mit dem Stuhl so alles machen kann:	Allmersbach	Heike Mai	0109/20
<p>Kraft- und Balancetraining, Koordinative Übungen mit und ohne Handgeräte, Spiele rund um den Stuhl, Venentraining. Wir werden keine "Hockergymnastik" machen, sondern aufzeigen, wie Stuhl oder Hocker auch bei aktiven Älteren für Abwechslung in der Gymnastikstunde sorgen können</p>				
10.10.2020	Brainfitness in Bewegung	Winnenden-Birkmannsweiler	Yvonne Benz	0104/20
<p>Hier werden praxisorientierte Lehrinhalte für Ältere vermittelt. Stundenbilder mit Inhalten der 5 Esslinger, koordinative Spiele und Line dance tragen zu mehr Beweglichkeit und besserer Synapsenvernetzung bei. Dies sind alles wichtige Bestandteile um, Demenz vorzubeugen</p>				
17.10.2020	Ein Tag rund um den weiblichen Beckenboden	Allmersbach	Beate Munny	0105/20
<p>Wissenswertes in Form von Theorie und Anatomie, Funktionszusammenhänge Beckenboden zum Rest des Körpers und natürlich viel Zeit zum Spüren und Üben, zum Kräftigen und Entspannen</p>				
24.10.2020	All inclusive	Allmersbach	Katja Willnauer	0106/20
<p>Verschiedenen Warm-ups führen zu einem abwechslungsreichen Cardio-Training mit dem Ziel der Ganzkörperkräftigung. Stretching und Entspannung - angepasst ans vorangegangene Training - beschließen den Tag</p>				
07.11.2020	Rund um den Pezziball	Haubersbronn	Angelika Schmidt	0107/20 "
<p>Was kann man mit dem guten, alten Pezziball alles anstellen? Faszientraining, Pilates, Drums Alive, spielerisch mit dem Ball umgehen, Ballaerobic,... Das ist noch nicht alles, wir werden viele weitere Ideen kennenlernen!</p>				
28./29.11.2020	Prävention Erwachsene – Präventionstraining im Verein	Haubersbronn	Dagmar Dautel	0108/20
<p>Gesundheit durch Bewegung fördern. Herz-Kreislauftraining und Schmerzprävention sind die wichtigsten Schwerpunkte in der Präventionsarbeit der Vereine. Erprobe in diesem Lehrgang viele praktische Übungseinheiten mit alternativem Übungsangebot für Teilnehmer mit orthopädischen Problemen. Nur für ÜL B (früher P)</p>				

Anmeldung unter: <https://events.dtb-gymnet.de/events>