

Wir bilden unter Einhaltung der Corona-Richtlinien aus.

Sportarten				
05.02.2022	Rope Skipping	Maren Frech	Kernen-Stetten	0394/22
Du wolltest schon immer einmal wissen, was Rope Skipping ist oder benötigst einmal wieder ein paar neue Ideen? Dann komm vorbei! Wir werden uns durch die Grundlagen des Rope Skipplings arbeiten.				
25.06.2022	Elemente bis P5	Monika Siebrecht	Welzheim	0401/22
Wir erarbeiten die Elemente der P-Stufen an allen Geräten. Worauf muss geachtet werden? Welche Bewertungskriterien gelten für den Wettkampf?				
09.07.2022	Angst nehmen und Spaß vermitteln	Rainer Schrepf	Großaspach	0403/22
In diesem Lehrgang soll es darum gehen, wie vom Breiten- über den Wettkampf- bis zum Leistungssport Aspekte der Pädagogik und Psychologie gewinnbringend genutzt werden können. Ohne den Anspruch auf Wissenschaftlichkeit zu erheben, werden positive Erfahrungen aus der Praxis aufgegriffen und analysiert. Die Teilnehmer sind dabei aufgefordert, beim Lehrgang, oder besser noch im Vorfeld, die eigenen Problemfelder zu benennen. Wir werden uns darüber hinaus um Entstehung und Vermeidung von negativen psychologischen Auswirkungen (Angst) sowie um die Schaffung von Motivation kümmern. Weiterhin werden Ideen vermittelt, wie man mit Problemathleten umgehen könnte oder wie und in welchem Alter die Kinder schon zum Mitarbeiten, zum Mitdenken uvm. angeregt werden können. Die exemplarischen Lösungsstrategien sind in der Regel praxiserprobt und stehen nicht nur auf dem Papier.				
17./18.09.2022	Trainerassistent/in Gerätturnen	Monika Siebrecht	SDF-Haubersbronn	0451/22
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 zu ersten Elementen. 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. 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 40 € Rabatt auf das Grundmodul (Gültigkeit: 3 Jahre).				
05.11.2022	Parkour für Fortgeschrittene	Christian Balkheimer	SDF-Haubersbronn	0455/22
Du beherrscht bereits die Grundlagen im Springen, Schwingen und Rollen? Dann kannst du in dieser Fortbildung fortgeschrittene Parkour Techniken erlernen und an deinen Tricks arbeiten. Es werden methodische Reihen vermittelt sowie die Themen Flow und Umsetzungsmöglichkeiten für deine Übungsstunde.				

Kinder und Jugend				
12.02.2022	Kindertanz fürs Grundschulalter - Vom Warm-up bis zur Choreographie	Corina Viohl	Allmersbach im Tal	0395/22
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./22.05.2021	Übungsleiterassistent/in Kinderturnen	Karin Schöninger	SDF-Haubersbronn	0400/22
Du möchtest dir grundlegendes Wissen aneignen um deinen Verein als Helfer zu unterstützen, doch für den klassischen Ausbildungsweg zum Übungsleiter 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 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 40 € Rabatt auf das Grundmodul (Gültigkeit: 3 Jahre).				

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

Wir bilden unter Einhaltung der Corona-Richtlinien aus.

<b>Kinder und Jugend</b>				
<b>08.10.2022</b>	<b>Abenteuer pur! Besondere Turnstunden-Highlights für Kids</b>	<b>Emilia Suhm</b>	<b>SDF-Haubersbronn</b>	<b>0452/22</b>
Wir tauchen in die fantastische Gedankenwelt der Kinder ab und kooperieren mutig miteinander bei schaurig-schönen Abenteuergeschichten und modernen Erlebnislandschaften/-aufbauten in der Turnhalle. Angeboten wird ein themenvielfältiges, variables Bewegungsarrangement aus Groß- und Kleingeräten in Kombination mit umfunktionierten Dingen des Alltags.				
<b>22.10.2022</b>	<b>Fit &amp; relaxed Entspannungs- und Konzentrationstraining im Grundschulalter</b>	<b>Andrea Krahl-Rhinow</b>	<b>Kernen-Stetten</b>	<b>0453/22</b>
Kinder brauchen Bewegung, aber auch Möglichkeiten für Ruhe und Entspannung. Mit Übungen und Entspannungstechniken lernen Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren spielerisch Anspannung abzubauen, zu relaxen, herunterzukommen und für alle anfallenden Anforderungen Energie aufzutanken. Konzentrationsübungen ergänzen das Angebot und machen aufnahmefähig und fit fürs Lernen. Dabei werden sowohl Bewegungsspiele und Fingerübungen als auch Gruppenspiele und Tüftelaufgaben eingesetzt.				
<b>Gymwelt – Fitness und Gesundheit für Erwachsene / Älter</b>				
<b>19.02.2022</b>	<b>Easy Aerobic und fitter Rücken</b>	<b>Katja Willnauer</b>	<b>Allmersbach im Tal</b>	<b>0396/22</b>
Zwei Schwerpunkte an einem Tag! Der erste lautet Easy Aerobic, d. h. effektiv mit einfachen Choreografien und viel Spaß trainieren. Damit jeder seinem Anspruch gerecht werden kann, werden unterschiedliche Levels gezeigt. Kleingeräte kommen zum Einsatz, um die Rumpfmuskulatur zu kräftigen. Beim zweiten Schwerpunkt geht es um moderne Rückenübungen, Mobilisierungen und sanfte fasziale Dehnungen, die durch entsprechende Musik zur Entspannung beitragen.				
<b>12.03.2022</b>	<b>Rund um den Pezziball</b>	<b>Angelika Schmidt</b>	<b>SDF-Haubersbronn</b>	<b>0397/22</b>
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!				
<b>26.03.2022</b>	<b>Freie Schulter &amp; entspannter Nacken</b>	<b>Yvonne Benz</b>	<b>Waiblingen</b>	<b>0398/22</b>
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/Nacken und entsprechende Stundenbilder zu Kräftigung und Dehnungen vermittelt.				
<b>02.04.2022</b>	<b>GYMWELT-Forum</b>	<b>STB-Lehrteam</b>	<b>Grossachsenheim</b>	<b>0142/22</b>
Das GYMWELT-Forum 2021 bietet mit verschiedenen Workshops einen Querschnitt durch die aktuellen Angebote, Erkenntnisse und Trends aus dem Bereich "Fitness und Gesundheit".				
<b>02.07.2022</b>	<b>Outdoor-Training: Top-Übungen für draußen</b>	<b>Marina Vogel</b>	<b>Allmersbach im Tal</b>	<b>0402/22</b>
An diesem Tag lernst du die verschiedenen Formen des Outdoor-Trainings kennen. Zahlreiche neue Ideen nimmst du für deine Kurse im Freien mit. Lass dich von vielen neuen Übungen und variantenreichen Modellstunden überraschen.				
<b>16.07.2022</b>	<b>Stay fit (50+)</b>	<b>Elena Reinecker</b>	<b>Allmersbach im Tal</b>	<b>0404/22</b>
Neue Ideen und Inspirationen für ein präventives Ganzkörpertraining, das Spaß macht und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit fördert. Durch die passende Kombination aus funktioneller Gymnastik, Kraft, Ausdauer- und Faszientraining zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Stabilität. In vier abwechslungsreichen Stundenbildern kräftigen und dehnen wir die Muskulatur und stärken dadurch die Wirbelsäule und die Gelenke. Dies formt und festigt den Körper, verbessert die Haltung und beugt Verspannungen vor. Verschiedene Handgeräte wie Redondo Ball, kleine Gewichte, Balance Pad (Kissen) usw. werden dabei zum Einsatz kommen.				

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

Wir bilden unter Einhaltung der Corona-Richtlinien aus.

<b>Gymwelt – Fitness und Gesundheit für Erwachsene / Älter</b>				
<b>17.09.2022</b>	<b>Der Rücken - gestärkt und fit</b>	<b>Katja Willnauer</b>	<b>Allmersbach imTal</b>	<b>0450/22</b>
<p>Alle Bewegungsrichtungen des Rumpfes werden durch verschiedene Trainingsmethoden mobilisiert und verbessert.            Verschiedene Stundenbilder, die funktionelle Übungen, kräftigende sowie stabilisierende Workouts und Dehnungen enthalten, werden durchgeführt und detailliert besprochen.</p>				
<b>29.10.2022</b>	<b>Der Beckenboden, das Wurzelchakra des Urvertrauens und der Lebenskraft</b>	<b>Yvonne Benz</b>	<b>Waiblingen</b>	<b>0454/22</b>
<p>Der Beckenboden in Theorie mit Einblicken in die Anatomie und Funktion, mit viel Zeit zum Üben, erspüren und Stundenbildern zum Einbinden in die Sportstunden. Denn ein starker Beckenboden kann Rückenbeschwerden im unteren Rücken vorbeugen.</p>				
<b>29.10.2022</b>	<b>Auf dem Weg zu mehr innerer Ruhe und Kraft</b>	<b>Darko Domajenko</b>	<b>Waiblingen</b>	<b>0457/22</b>
<p>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 der fünf Elemente Form 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?            Die Inhalte des Lehrgangs sind sehr gut geeignet für Senioren aber auch für alle, die dem Stress für eine Weile entfliehen wollen.</p>				
<b>12./13.11.2022</b>	<b>Topfit durch Bewegung und Ernährung</b>	<b>Dagmar Dautel</b>	<b>SDF-Haubersbronn</b>	<b>0456/22</b>
<p>Durch Sport und gesunde Ernährung kann jede Altersgruppe ihre Fitness und körperliche Leistungsfähigkeit sowie natürlich auch allgemein ihre Gesundheit positiv beeinflussen.            Sport macht Spaß, beugt Krankheiten vor und verlangsamt den Alterungsprozess. Sport zu treiben bedeutet einen wichtigen Beitrag, Gesunderhaltung zu leben und die Lebensqualität zu steigern. Sporttreibenden gelingt es in Bezug auf ihr biologisches Alter zehn bis zwanzig Jahre jünger zu sein als Nichtsportler der gleichen Altersstufe. Des Weiteren spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle, um sich Fitness und Gesundheit erhalten zu können. Unser Körper benötigt die unterschiedlichsten Nähr- und Wirkstoffe, veränderlich mit fortschreitendem Alter. Es werden die daraus resultierenden Anforderungen an sportlicher Bewegung und gesunder Ernährung beleuchtet und in praxisnahen Trainingsbeispielen und Rezeptempfehlungen aufgezeigt.            Für Übungsleiter B</p>				

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