



Turingau
Staufen 

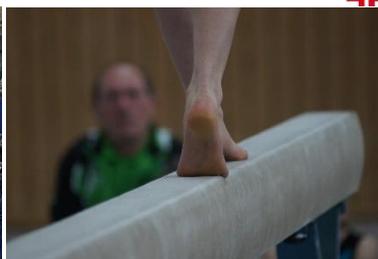
STB 
SCHWÄBISCHER
TURNERBUND

Lehrgänge 2018

Zur Aus- und Fortbildung für
Übungsleiter · ÜL-Assistenten · Kampfrichter

Stand 05.12.2017


Kinderturnen  GYM WELT  TURNEN!
DEUTSCHER TURNER-BUND 





Turnverein Altstadt · Turnverein Ebersbach · Turngemeinde Geislingen · TSG 1873 Eislingen · Turnverein Winzingen · TSV Wäschenbeuren · Turn- und Sportgemeinde Salach · Turnverein Uhingen · Turnverein Faurndau · TSV Süßen · Turngemeinde 1848 Donzdorf · Turnverein Holzheim · Turnerbund Gingen · Turnverein Deggingen · TSV Kuchen · Turnerschaft Göppingen · Turnverein Eybach · TSGV Albershausen · Turn-Polizei-Sportgem. Frisch Auf Göppingen · Turnverein Treffelhausen · TGV Roßwälden · Turnverein Schlat · TSV Ottenbach · Sportvereinigung Reichenbach/Täle 1912 · Turnverein Wangen · TGV Holzhausen · TSV Heiningen 1892 · TSGV Hattenhofen · TSV Bad Überkingen · Turngemeinde Reichenbach · Turnverein Diegelsberg · TSV Gruibingen · TSV Schlierbach · TSV Bartenbach · TSV Sparwiesen · Turnverein Börtlingen · TSV Adelberg-Oberberken · FTSV Bad Ditzenbach-Gosbach · FTSV Kuchen · GSV Dürnau · Sportclub Weiler · Turnverein Birenbach · TSV Baiereck-Nassach · Turnverein Jebenhausen · Turnverein Weißenstein · Turnverein Bezgenriet · TSV Hohenstaufen · Turngemeinde Böhmenkirch · Turnverein Rechberghausen · Turnverein Bünzwangen · TSV Bad Boll · Turnverein Nenningen · TSV Obere Fils · DJK Göppingen · TSG Zell · TSV Eschenbach · Schneelaufverein Geislingen · SSV Hausen · Sportverein Oberböhringen · Turnverein Unterböhringen · Sportverein Hohenstadt · Tanzgarde Wäschenbeuren · Sportverein Aufhausen 1951 · KSG Eislingen · 1. Fußballclub Heiningen · Turnverein Jahn Göppingen · Sportverein Aichelberg · Turnerbund Holzheim · Narrenzunft Furchenrutscher Rechberghausen · Sportclub Geislingen · Sportclub Finanzamt Göppingen · Gammelshäuser Step und Fitness Team · Sportfreunde Jebenhausen · ASV Eislingen · Traditionsverein Turnfest 1993 · 1. Göppinger Sportverein 1895 · Sportverein Glück Auf Altstadt · Sportverein Ebersbach 1910 · Eichenkreuz-Sportgemein. Jebenhausen · Aikido-Club Göppingen · Schwimmverein Salach

Lehrgänge

Wichtige Änderungen

Für die Planung, Organisation und Durchführung der Lehrgänge ist die Geschäftsstelle des Turngaues Staufen zuständig. Sie ist ebenfalls Ansprechpartnerin für die Vereins-Mitarbeiter, die Referenten und die Turngau-Mitarbeiter bei allen Fragen zu den Lehrgängen. Die Anmeldung und die Zahlung des Teilnehmerbeitrags erfolgen seit dem Jahr 2014 bei dezentralen STB-Lehrgängen und bei Turngau-Lehrgängen unterschiedlich.

Anmeldung

Für dezentral durchgeführte STB-Lehrgänge (dazu zählen Übungsleiter-Fortbildungslehrgänge sowie ÜL-Assistenten-Lehrgänge in allen Turngaue des STB) erfolgt die Bearbeitung der Teilnehmeranmeldungen sowie der Einzug der Teilnehmergebühr seit 01.01.2014 durch die STB-Geschäftsstelle in Stuttgart. Die Anmeldung kann (vorzugsweise) online über das DTB-GYMNET (www.dtb-gymnet.de) oder schriftlich per Post erfolgen. Es gelten die Anmeldebestimmungen für STB-Lehrgänge. Die Teilnehmergebühr wird von der STB-Geschäftsstelle im SEPA-Verfahren eingezogen. Diese Lehrgänge sind im Heft am rechten Rand mit „STB“ gekennzeichnet.

Für Turngau-Lehrgänge (dazu zählen u.a. das Turnerjugend-Forum, das GYMWELT-/„Fit-und-Gesund“-Forum, die Vorbereitungslehrgänge für die Gau-Kinder- und Jugendturnfeste im Elementarbereich und Kampfrichterlehrgänge bis zur D-Lizenz) erfolgt die Bearbeitung der Teilnehmeranmeldungen durch die Turngau-Geschäftsstelle in Göppingen. Die Anmeldung kann online über www.turngau-staufen.de oder schriftlich per Post, Fax oder E-Mail an Anmeldung.Lehrgang@turngau-staufen.de erfolgen. Die Teilnehmergebühr kann im Allgemeinen beim Lehrgangsleiter zu Beginn des Lehrgangs bar bezahlt werden. Bei einzelnen, insbesondere bei größeren Weiterbildungs-Veranstaltungen wie dem Turnerjugend-Forum und dem „Fit und gesund“-GYMWELT-Forum können abweichende Zahlungsbestimmungen angegeben sein. Gaulehrgänge sind in diesem Heft mit dem Zusatz „TURNGAU“ gekennzeichnet.

Anmeldeformulare und Anmeldebestimmungen liegen dem Heft bei, sind in der Turngau-Geschäftsstelle erhältlich und können vom Web-Server des Turngaues unter www.turngau-staufen.de herunter geladen werden.

Anmeldebestimmungen für Turngau-Lehrgänge

Das Anmeldeformular muss vom Teilnehmer bzw. bei Minderjährigen vom Erziehungsberechtigten eigenhändig unterschrieben sein und die Anmeldung von einem Vereins- oder Turngau-Vertreter mit Stempel und Unterschrift befürwortet werden.

Turngau Staufen e.V.
Geschäftsstelle
John-F.-Kennedy-Str. 32
73037 Göppingen
Tel.: 07161 / 96 80 73
Fax: 07161 / 96 80 74
E-Mail: Info@Turngau-Staufen.de

Datenschutzerklärung

Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin entsprechend dem Bundesdatenschutzgesetz sein Einverständnis, dass seine persönlichen Daten mittels EDV verarbeitet und durch den STB und seine Turngaue gemäß ihren Satzungen verwendet werden.

Anmeldebestätigung

Der Eingang der Anmeldung wird schriftlich bestätigt. Die Reservierung von Lehrgangs- bzw. Wartelistenplätzen erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs; mündliche/telefonische Anmeldungen werden dabei nicht berücksichtigt. Anmeldeschluss ist jeweils vier Wochen vor dem Lehrgang. Ist zu diesem Zeitpunkt die erforderliche Mindestzahl von 15 Teilnehmer/innen nicht erreicht, behalten sich der STB / der Turngau Staufen eine Absage des Lehrgangs vor. Wird der Lehrgang durchgeführt, kann nach Rücksprache mit dem Gau-Lehrwart auch eine spätere Anmeldung möglich sein, für die eine Bearbeitungsgebühr von 10,00 € zusätzlich erhoben wird.

Rabatt und Bearbeitungsgebühr

Die angegebenen Teilnahmegebühren gelten für Teilnehmer/innen, die für Mitgliedsvereine des Schwäbischen Turnerbunds tätig sind und deren Teilnahme von einem gesetzlichen Vertreter des Vereins oder Turngaues befürwortet wird. Ohne die Befürwortung der Anmeldung durch einen Mitgliedsverein und für Teilnehmer/innen,

die nicht aus dem Verbandsgebiet des Schwäbischen Turnerbundes stammen, gelten um 20,00 € höhere Gebühren.

Der STB / der Turngau Staufen gewährt GYM CARD-Inhaber(innen) einen Karten-Rabatt in Höhe von 2,50 €.

Bei schriftlichen Anmeldungen wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 2,50 € erhoben.

Absagen und Umbuchungen

Absagen und Umbuchungen müssen schriftlich erfolgen (Post, Fax oder E-Mail). Bei Absagen und Umbuchungen bis 31 Tage vor Lehrgangsbeginn wird eine Stornierungsgebühr von 10,00 €, bei späteren Absagen und Umbuchungen bis 1 Tag vor Lehrgangsbeginn von 15,00 € (bei 1-tägigen Lehrgängen) bzw. 30,00 € (bei mehrtägigen Lehrgängen) berechnet. Bei späterer Absage oder Nichterscheinen am Tag des Lehrgangs wird die volle, reguläre Teilnahmegebühr erhoben.

Teilnahmebestätigung/Quittung

Am Ende der Veranstaltung erhalten alle Teilnehmer/innen eine Teilnahmebestätigung und eine Quittung über die bezahlte Lehrgangsgebühr.

Weitere / aktualisierte Informationen ...

... für Übungsleiter, ÜL-Assistenten, Trainer, Vereins-Vorstände/Manager und Turnwarte gibt es hier:



Das ARBEITSBUCH enthält die Termine der Veranstaltungen und die ausführliche Ausschreibung der Wettkämpfe bei den Turnfesten und Wettkampf-Veranstaltungen des Turngaues Staufen für das ganze Jahr. Trainer und Übungsleiter können anhand des Arbeitsbuchs die Teilnahme an Wettkämpfen und Showveranstaltungen frühzeitig planen und ihre Turner/innen und Gruppen gezielt darauf vorbereiten.

Das Arbeitsbuch ist jeweils ab Anfang des Jahres als DIN-A5-Broschüre in der Turngau-Geschäftsstelle erhältlich. Abonnenten des STAUFEN-INFO erhalten auch das Arbeitsbuch automatisch zugesandt.



Das STAUFEN-INFO ist das offizielle Organ des Turngaues Staufen und erscheint sechs Mal im Jahr. Es informiert umfassend über Turnfeste, Wettkämpfe, Veranstaltungen, Lehrgänge, Workshops und Seminare des Turngaues Staufen. Hier werden auch Ergänzungen und Änderungen zum Lehrgangsangebot veröffentlicht, Stellenangebote von STB, Turngau und Vereinen finden hier aufmerksame Leser.

Im STAUFEN-INFO können die Mitgliedsvereine über besondere Ereignisse und Angebote informieren.

Das STAUFEN-INFO ist für Vereinsmitarbeiter zusammen mit dem ARBEITSBUCH im Jahres-Abonnement zum Preis von 12,00 Euro erhältlich.



Die INTERNET-PRÄSENTATION des Turngaues Staufen unter

WWW.TURNGAU-STAU-FEN.DE

informiert umfassend und aktuell über Turnfeste, Wettkämpfe, Veranstaltungen, Lehrgänge, Workshops und Seminare. Sie ermöglicht einen einfachen und schnellen Kontakt zur Turngau-Geschäftsstelle und bietet eine Plattform zur Diskussion aktueller Themen mit den Turngau-Mitarbeitern.



Der direkte Link zum aktuellen Lehrgangsangebot des Turngaues im Internet:

WWW.TURNGAU-STAU-FEN.DE/A/LEHRGANGSHEFT



Bei Facebook ist der Turngau Staufen mit einer eigenen Seite vertreten:

WWW.FACEBOOK.COM/TURNGAUSTAU-FEN

Eltern/Kind-Turnen/Vorschulturnen

2018/04

Kinderturnen von Kopf bis Fuß

(STB)

Spiel, Spaß & Aktion für alle, die Turngruppen im Alter von 4 bis 8 Jahren leiten. Aktive Spiele, Körperwahrnehmung, kindgerechte Kräftigung, Spannung & Entspannung kommen mit Groß- und Kleingeräten sowie Alltagsmaterialien zum Einsatz.

Termin: 14. April 2018, 9.00-18.00 Uhr
 Ort: Uhingen
 Lehrkraft: Ulrike Deinaß
 Gebühr: € 50,00
 Anmeldeschluss: 14. März 2018

2018/05

Gaulehrgang für den Elementarbereich (alle Bezirke)

(TURNGAU)

Das Thema für unseren Spielparcours 2018 lautet „Cowboy“.

Termin: 21. April 2018, 9.00-12.00 Uhr
 Ort: Waldeckturnhalle Jebenhausen
 Lehrkräfte: Arbeitskreis Elementarbereich
 Gebühr: € 15,00
 Anmeldeschluss: 14. April 2018

Bei diesem Gaulehrgang wird kein Informationsschreiben zugeschickt. Alle **angemeldeten** Interessenten dürfen teilnehmen

2018/16

ABC des Gerätturnens

(STB)

Einen fließenden Übergang vom Kleinkinderturnen hin zum Gerätturnen. Methodisches Heranführen an grundlegende Fertigkeiten wie Rolle vorwärts/rückwärts, Handstand, Rad, Sprunghocke und Aufschwung.

Termin: 20. Oktober 2018, 9.00-18.00 Uhr
 Ort: Unterböhringen
 Lehrkraft: Manuela Hohloch
 Gebühr: € 50,00
 Anmeldeschluss: 20. September 2018

2018/17

Kooperative Spielideen aus der Psychomotorik – fürs Kinderturnen entdeckt

(STB)

Mit einfachem Materialeinsatz entstehen tolle Stundenbilder, bei denen sich die Kinder frei entfalten und neu entdecken können. Geeignet für El-Ki- und Ki-Turnen.

Termin: 10. November 2018, 9.00-18.00 Uhr
 Ort: Unterböhringen
 Lehrkraft: Ulrike Deinaß
 Gebühr: € 50,00
 Anmeldeschluss: 10. Oktober 2018

Kinderturnen**2018/02****Workshop Kindertanz****(STB)**

Ihr erhaltet zwei komplette Unterrichtsprogramme für „kleinere“ und „größere Kinder“ (neben Warm-up, Techniktraining und Stretching lernen wir auch eine kurze Choreografie). Dabei steht immer im Fokus: Was können Kinder in diesem Alter? Wie passe ich meine Choreo an das Können der Gruppe an?

Termin: 3. März 2018, 9.00-18.00 Uhr
Ort: Baiereck-Nassach
Lehrkraft: Corina Viohl
Gebühr: € 50,00
Anmeldeschluss: 3. Februar 2018

2018/04**Kinderturnen von Kopf bis Fuß****(STB)**

Spiel, Spaß & Aktion für alle, die Turngruppen im Alter von 4 bis 8 Jahren leiten. Aktive Spiele, Körperwahrnehmung, kindgerechte Kräftigung, Spannung & Entspannung kommen mit Groß- und Kleingeräten sowie Alltagsmaterialien zum Einsatz.

Termin: 14. April 2018, 9.00-18.00 Uhr
Ort: Uhingen
Lehrkraft: Ulrike Deinaß
Gebühr: € 50,00
Anmeldeschluss: 14. März 2018

2018/16**ABC des Gerätturnens****(STB)**

Einen fließenden Übergang vom Kleinkinderturnen hin zum Gerätturnen. Methodisches Heranführen an grundlegende Fertigkeiten wie Rolle vorwärts/rückwärts, Handstand, Rad, Sprunghocke und Aufschwung.

Termin: 20. Oktober 2018, 9.00-18.00 Uhr
Ort: Unterböhringen
Lehrkraft: Manuela Hohloch
Gebühr: € 50,00
Anmeldeschluss: 20. September 2018

2018/17**Kooperative Spielideen aus der Psychomotorik – fürs Kinderturnen entdeckt** **(STB)**

Spiel, Spaß & Aktion für alle, die Turngruppen im Alter von 4 bis 8 Jahren leiten. Aktive Spiele, Körperwahrnehmung, kindgerechte Kräftigung, Spannung & Entspannung kommen mit Groß- und Kleingeräten sowie Alltagsmaterialien zum Einsatz.

Termin: 10. November 2018, 9.00-18.00 Uhr
Ort: Unterböhringen
Lehrkraft: Ulrike Deinaß
Gebühr: € 50,00
Anmeldeschluss: 10. Oktober 2018

Jugendliche

2018/02**Workshop Kindertanz****(STB)**

Ihr erhaltet zwei komplette Unterrichtsprogramme für „kleinere“ und „größere Kinder“ (neben Warm-up, Techniktraining und Stretching lernen wir auch eine kurze Choreografie). Dabei steht immer im Fokus: Was können Kinder in diesem Alter? Wie passe ich meine Choreo an das Können der Gruppe an?

Termin: 3. März 2018, 9.00-18.00 Uhr

Ort: Baiereck-Nassach

Lehrkraft: Corina Viohl

Gebühr: € 50,00

Anmeldeschluss: 3. Februar 2018

2018/16**ABC des Gerätturnens****(STB)**

Einen fließenden Übergang vom Kleinkindturnen hin zum Gerätturnen. Methodisches Heranführen an grundlegende Fertigkeiten wie Rolle vorwärts/rückwärts, Handstand, Rad, Sprunghocke und Aufschwung.

Termin: 20. Oktober 2018, 9.00-18.00 Uhr

Ort: Unterböhringen

Lehrkraft: Manuela Hohloch

Gebühr: € 50,00

Anmeldeschluss: 20. September 2018

Gaujugendturntag mit Turnerjugend-Forum 2018

*am Samstag, 27. Januar 2018
Kreuzberghalle in Lauterstein-Nenningen*



Die Ausschreibung zum Turnerjugend-Forum gibt es voraussichtlich ab Ende November unter www.turngau-staufen.de.

Erwachsene**2018/03****Rundum Fit****(STB)**

Ein kunterbuntes Programm, um fit zu werden und fit zu bleiben. Lass dich von einem abwechslungsreichen Angebot von Cardiotraining über Faszienworkout bis hin zum entspannenden Bodyflowing überraschen.

Termin: 03. März 2018, 9.00-18.00 Uhr

Ort: Holzheim

Lehrkraft: Marion Zeizel

Gebühr: € 50,00

Anmeldeschluss: 3. Februar 2018

2018/06**Die fünf Esslinger****(STB)**

Termin: 21. April 2018, 9.00-18.00 Uhr

Ort: Ebersbach

Lehrkraft: STB Lehrteam

Gebühr: € 50,00

Anmeldeschluss: 21. März 2018

2018/07**Stab ist nicht gleich Stab****(STB)**

Ein funktionelles Training für einen gesunden Rücken. Trainiert wird die aufrechte Körperhaltung, Stabilisation, „Core“ und die Faszien. Zum einen mit dem altbewährten Gymnastikstab und zum anderen mit dem Flexi-Bar! „Schwing dich topfit“ - dieses Workout geht tief unter die Haut, denn das Fitness-Training mit dem Flexi-Bar stimuliert tiefliegende Muskelbereiche, die wir mit dem üblichen Krafttraining nicht erreichen. Es werden die tief und medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Dies wirkt Rückenbeschwerden sowie Verspannungen entgegen und der Stoffwechsel wird angekurbelt.

Termin: 28. April 2018, 9.00-18.00 Uhr

Ort: Heiningen

Lehrkraft: Christina Hirsch

Gebühr: € 50,00

Anmeldeschluss: 28. März 2018

2018/09**Power Flow****(STB)**

Wie gelingt ein abwechslungsreiches Workout mit klarem, logischen Aufbau, bei dem die Teilnehmer auf ihrem Niveau trainieren können oder ein höheres wagen? Indem wir Übungen schrittweise variieren und sie so verbinden, dass Übungsreihen daraus werden, die harmonisch ineinander fließen. Dabei kommen kurze Choreografien aus einfachen Aerobic-Schritten zum Einsatz. Ziel ist, dass jeder Inspirationen für ein kraftvolles Workout mit nach Hause nehmen kann.

Termin: 09. Juni 2018, 9.00-18.00 Uhr

Ort: Heiningen

Lehrkraft: Gudrun Bieg

Gebühr: € 50,00

Anmeldeschluss: 09. Mai 2018

2018/10**Fitness für alle****(STB)**

Ideen, Ideen, rund um das Herz-Kreislauf-Training – Zirkel, Workouts und viel Spaß, damit die Teilnehmer wieder kommen. Mitgliedergewinnung und -bindung durch neue Bewegungsangebote!

Termin: 16. Juni 2018, 9.00-18.00 Uhr

Ort: Uhingen

Lehrkraft: Christine Euchner

Gebühr: € 50,00

Anmeldeschluss: 16. Mai 2018

2018/11**Entspannen, Dehnen, Spüren – ein Tag voller Achtsamkeit (STB)**

Wohlfühlen und in sich hinein spüren – dieser Tag ist Körperwahrnehmung vom Feinsten. Mit Übungen zum Entspannen in verschiedenen Positionen, Atemschulung, Einzel- und Partnerdehnungen aus dem Faszienstretching und Yoga für Jeden steht das eigene Wohlbefinden an diesem Tag im Fokus.

Termin: 14. Juli 2018, 9.00-18.00 Uhr
Ort: Baiereck-Nassach
Lehrkraft: Eva Breitschafter
Gebühr: € 50,00
Anmeldeschluss: 14. Juni 2018

2018/12**Aerobic und Step – Tanz und Training (STB)**

Die eingestaubten Aerobicsschritte mal auffrischen und in kreativen, aber gut nachvollziehbaren Choreografien aufpeppen, neue Schrittvarianten in kleinen Choreos am Step ausprobieren und sowohl Aerobic als auch Step in Verbindung mit Functional Fitness kennenlernen – Spaß und Schweiß garantiert!

Termin: 22. September 2018, 9.00-18.00 Uhr
Ort: Ebersbach
Lehrkraft: Eva Breitschafter
Gebühr: € 50,00
Anmeldeschluss: 22. August 2018

2018/14**Rund um den Pezziball (STB)**

Was kann man mit dem guten, alten Pezziball nicht alles anstellen? Faszientraining, Pilates, Drums Alive, spielerisch mit dem Ball umgehen, Ballaerobic und das ist noch nicht alles!

Termin: 13. Oktober 2018, 9.00-18.00 Uhr
Ort: Uhingen
Lehrkraft: Angelika Schmidt
Gebühr: € 50,00
Anmeldeschluss: 13. September 2018

2018/15**Faszienyoga (STB)**

Die enorme Heilkraft des Bindegewebes nutzen! Die neue Yogatechnik FaYo verspricht bislang ungeahnte Resultate zur Steigerung Ihres Wohlbefindens! Diese Wirkung basiert auf Bewegungen, die unser Körper genetisch braucht, zusammengefasst in nur zwei Übungsfolgen, am Boden „EarthFlow“ und im Stand „SkyFlow“. Die gelenks- und wirbelsäulenoptimierten Übungen mit und ohne Faszienrolle aktivieren den Stoffwechsel und stärken die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes. Spezielle Übungen, deren heilende Wirkung, die in jahrelanger Forschungsarbeit von den Schmerzspezialisten Liebscher und Braucht entwickelt wurden, werden einfach und anschaulich vermittelt.

Termin: 20. Oktober 2018, 9.00-18.00 Uhr
Ort: Baiereck-Nassach
Lehrkraft: Christina Hirsch
Gebühr: € 50,00
Anmeldeschluss: 20. September 2018

2017/20**Bodyweight-Training****(STB)**

Bodyweight-Training ist ein funktionelles und effektives Fitness-Workout mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand. Im Gegensatz zum Training mit Gewichten, wo die Muskeln meist isoliert trainiert werden, sind hier viele Muskelgruppen aktiv. Die Rumpfmuskulatur (Core) wird in besonderem Maße mittrainiert, da eine hohe Körperspannung notwendig ist. Die vielen Variationsmöglichkeiten erlauben es sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen, mit dem eigenen Körpergewicht zu arbeiten.

Termin: 17. November 2018, 9.00-18.00 Uhr
Ort: Reichenbach im Täle
Lehrkraft: Bettina Häfele
Gebühr: € 50,00
Anmeldeschluss: 17. Oktober 2018

2018/21**Pilates****(STB)**

Wie ändert sich der Fokus, wenn Handgeräte zu Pilatesübungen hinzugenommen werden?

Termin: 24. November 2018, 9.00-18.00 Uhr
Ort: Ebersbach
Lehrkraft: Christine Euchner
Gebühr: € 50,00
Anmeldeschluss: 24. Oktober 2018

2018**Ehrenamtsförderung im Verein****(STB)**

Workshop „Engagement und Engagierte – ja es gibt sie noch!“

Nähere Informationen unter www.Turngau-Staufen.de.

Termin: 21. Februar 2018, 18.30-21.30 Uhr
Ort: Dürnau, Kornbergstube in der Kornberghalle
Moderation: Michaela Böhme
Gebühr: Der Workshop ist für Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des STB kostenlos.
Anmeldeschluss: 21. Januar 2018

Ältere**2018/06****Die fünf Esslinger****(STB)**

Termin: 21. April 2018, 9.00-18.00 Uhr
 Ort: Ebersbach
 Lehrkraft: STB-Lehrteam
 Gebühr: € 50,00
 Anmeldeschluss: 21. März 2018

2018/08**Yoga für Senior/innen****(STB)**

Beim Yoga mit älteren Menschen kommt es nicht darauf an, möglichst viele Stellungen einzunehmen. Jeder ältere Mensch hat Beschwerden: steife Gelenke, Verspannungen im Nacken, ... Daher werden wir nicht nur auf der Matte üben, sondern auch den Stuhl und andere Hilfsmittel nutzen. Einfache Übungen sowie Atemtechniken sind Inhalt dieser Fortbildung.

Termin: 28. April 2018, 9.00-18.00 Uhr
 Ort: Faurndau
 Lehrkraft: Renate Wörle-Glomb
 Gebühr: € 50,00
 Anmeldeschluss: 28. März 2018

2018/11**Entspannen, Dehnen, Spüren – ein Tag voller Achtsamkeit****(STB)**

Wohlfühlen und in sich hinein spüren – dieser Tag ist Körperwahrnehmung vom Feinsten. Mit Übungen zum Entspannen in verschiedenen Positionen, Atemschulung, Einzel- und Partnerdehnungen aus dem Faszienstretching und Yoga für Jeden steht das eigene Wohlbefinden an diesem Tag im Fokus.

Termin: 14. Juli 2018, 9.00-18.00 Uhr
 Ort: Baiereck-Nassach
 Lehrkraft: Eva Breitschäfer
 Gebühr: € 50,00
 Anmeldeschluss: 14. Juni 2018

2018/13**Gymnastik und Tanz für Ältere und Junggebliebene****(STB)**

Dehnen – Strecken – Kräftigen: Einfache Übungen mit und ohne Trainingsgeräte. Koordinative Aufgaben werden in kurze Tanzeinheiten verpackt. Eine praxisnahe Fortbildung, bei der jedoch die theoretischen Grundlagen nicht zu kurz kommen.

Termin: 22. September 2018, 9.00-18.00 Uhr
 Ort: Faurndau
 Lehrkraft: Renate Wörle-Glomb
 Gebühr: € 50,00
 Anmeldeschluss: 22. August 2018

2018/15**Faszienyoga****(STB)**

Die enorme Heilkraft des Bindegewebes nutzen! Die neue Yogatechnik FaYo verspricht bislang ungeahnte Resultate zur Steigerung Ihres Wohlbefindens! Diese Wirkung basiert auf Bewegungen, die unser Körper genetisch braucht, zusammengefasst in nur zwei Übungsfolgen, am Boden „EarthFlow“ und im Stand „SkyFlow“. Die gelenks- und wirbelsäulenoptimierten Übungen mit und ohne Faszienrolle aktivieren den Stoffwechsel und stärken die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes. Spezielle Übungen, deren heilende Wirkung, die in jahrelanger Forschungsarbeit von den Schmerzspezialisten Liebscher und Braucht entwickelt wurden, werden einfach und anschaulich vermittelt.

Termin: 20. Oktober 2018, 9.00-18.00 Uhr
Ort: Baiereck-Nassach
Lehrkraft: Christina Hirsch
Gebühr: € 50,00
Anmeldeschluss: 20. September 2018

2018/21**Pilates****(STB)**

Wie ändert sich der Fokus, wenn Handgeräte zu Pilatesübungen hinzugenommen werden?

Termin: 24. November 2018, 9.00-18.00 Uhr
Ort: Ebersbach
Lehrkraft: Christine Euchner
Gebühr: € 50,00
Anmeldeschluss: 24. Oktober 2018

Wettkampfsport**2018/01****Kampfrichter-Pflichtfortbildung Gerätturnen weiblich D-Lizenz (TURNGAU)**

Termin: 13. Januar 2018
Ort: Heiningen, TSV Halle
Lehrkraft: Annika Krapf
Eigenanteil:
Anmeldeschluss: 07. Januar 2018

2018**Volleyball: Schiedsrichterfortbildung (TURNGAU)**

Termin:
Ort:
Lehrkraft: Rainer Maroska
Eigenanteil:
Anmeldeschluss:
Alle weiteren Daten werden noch bekannt gegeben.

2018**Wettkampfgymnastik: Neue P-Übungen (TURNGAU)**

Termin:
Ort:
Lehrkraft: Meike Philipp-Ries
Eigenanteil:
Anmeldeschluss:
Alle weiteren Daten werden noch bekannt gegeben.

2018/18**Kampfrichter-Pflichtfortbildung Gerätturnen männlich D-Lizenz (TURNGAU)**

Termin: 10. November 2018
Ort:
Lehrkraft: Jürgen Neubrand
Eigenanteil:
Anmeldeschluss: 03. November 2018
Alle weiteren Daten werden noch bekannt gegeben.

2018/19**Kampfrichter-Ausbildung Gerätturnen männlich D-Lizenz (TURNGAU)**

Termin: 10 / 11. November 2018
Ort:
Lehrkraft: Jürgen Neubrand
Eigenanteil:
Anmeldeschluss: 03. November 2018
Alle weiteren Daten werden noch bekannt gegeben.

Lehrgangsübersicht 2018

Monat	Tag	Nr.	Titel	Anmeldung
Jan.	13.	01	Kampfrichter-Pflichtfortbildung Gerätturnen weiblich D-Lizenz	Turngau Staufen
	27.	-	8. Tuju-Forum	Turngau Staufen
Feb.	21.	-	Ehrenamtsförderung im Verein	DTB-GYMNET
März	03.	02	Workshop Kindertanz	DTB-GYMNET
	03.	03	Rundum Fit	DTB-GYMNET
April	14.	04	Kinderturnen von Kopf bi Fuß	DTB-GYMNET
	21.	05	Gaulehrgang im Elementarbereich, alle Bezirke (I u. II)	Turngau Staufen
	21.	06	Die fünf Esslinger	DTB-GYMNET
	28.	07	Stab ist nicht gleich Stab	DTB-GYMNET
	28.	08	Yoga für Senior/innen	DTB-GYMNET
Mai	-	-	-	-
Juni	06.	09	Power Flow	DTB-GYMNET
	16.	10	Fitness für alle	DTB-GYMNET
Juli	14.	11	Entspannen, Dehnen, Spüren – ein Tag voller Achtsamkeit	DTB-GYMNET
Sept.	22.	12	Aerobic undStep – Tanz und Training	DTB-GYMNET
	22.	13	Gymnastik und Tanz für Ältere undJunggebliebene	DTB-GYMNET
Okt.	13.	14	Rund um den Pezziball	DTB-GYMNET
	20.	15	Faszienyoga	DTB-GYMNET
	20.	16	ABC des Gerätturnens	Turngau Staufen
Nov.	10.	17	Kooperative Spielideen aus der Psychomotorik – fürs Kinderturnen	DTB-GYMNET
	10.	18	Kampfrichter-Pflichtfortbildung Gerätturnen männlich D-Lizenz	Turngau Staufen
	10/11.	19	Kampfrichter-Ausbildung Gerätturnen männlich D-Lizenz	Turngau Staufen
	17.	20	Bodyweight-Training“	DTB-GYMNET
	24.	21	Pilates	DTB-GYMNET

Anmeldeverfahren:

DTB-GYMNET Anmeldung online über <http://www.dtb-gymnet.de> oder schriftlich an STB

Turngau Staufen Anmeldung online über <http://www.turngau-staufen.de> oder schriftlich an Turngau Staufen



GESUNDNAH

Vor Ort und persönlich. Von früh bis spät: Wir sind für Sie da, gehen die Dinge an, engagieren uns, nehmen uns Zeit, kümmern uns, hören zu, geben Rat und helfen. Wir sind ganz nah – für Sie und Ihre Gesundheit.

AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Fils · aok-bw.de/nef