



## Fortbildungen Oktober bis Dezember 2021

### Abenteuergeschichten und Spiel-Ideen durch das ganze Jahr GYMNET-Nr.: KF-92-2100-0-0212/21

Wir betreten die Jahreszeiten mit Bewegungsgeschichten und Spielen. Praktisch erprobt werden überwiegend die Geräteaufbauten u.a. zu Themen wie „Frühling“, „Sommer“, „Herbst“ und „Winter“. Aber auch Ideen mit Alltagsmaterialien kommen nicht zu kurz.

**Termin: 9. Oktober 2021, 9.00-18.00 Uhr**  
**Ort: Reichenbach im Täle**

**Referentin: Emilia Suhm**  
**Teilnahmegebühr: 57,50 €**

### Gedächtnistraining und Seniorentanz GYMNET-Nr.: GF-92-1300-0-0215/21

Alle Sinne des Körpers werden angesprochen mit vielfältigen Übungen, um die Bewegungssteuerung, Wahrnehmung, Bewegungsschnelligkeit, Orientierungs- und Konzentrationsfähigkeit zu trainieren. Damit sind Alltagsanforderungen besser zu meistern. Auch Tanzen als Gedächtnistraining hält die „grauen Zellen“ fit. Als wichtige Ergänzung des Vereinslebens bedeuten sie Geselligkeit, Spaß und fördern das Herz- und Kreislaufsystem. Ein großer Vorteil liegt auch darin, dass kein Tanzpartner benötigt wird.

**Termin: 16. Oktober 2021, 9.00-18.00 Uhr**  
**Ort: Unterböhringen**

**Referentin: Susana Berndt**  
**Teilnahmegebühr: 57,50 €**

### Der Stab: fantastisch eingesetzt GYMNET-Nr.: GF-92-1200-0-0225/21

Der gute alte Stab ist vielseitig einsetzbar für alle Alters- und Zielgruppen und in jeder Halle vorhanden. Kräftigung, Mobilisation, Koordination, hüpfen, springen, kämpfen und entspannen, alles ist möglich. Du hast viele verschiedene Gruppen, dann bist Du hier richtig und nimmst viele Ideen mit.

**Termin: 30. Oktober 2021, 9.00-18.00 Uhr**  
**Ort: Faurndau**

**Referentin: Christine Euchner**  
**Teilnahmegebühr: 57,50 €**

### Grundlagen der Akrobatik (Jugendliche) GYNBET-Nr. KF-92-2300-0-0222/21

Gemeinsames Turnen macht großen Spaß! In dieser Fortbildung geht es um Übungen zur Körperspannung und Körpererfahrung, verschiedene Formen der Partnerakrobatik und einfache Pyramiden. Daraus entsteht am Ende eine individuelle Choreographie.

**Termin: 13. November 2021, 9.00-18.00 Uhr**  
**Ort: Ebersbach**

**Referentin: Christina Carl**  
**Teilnahmegebühr: 57,50 €**

Turngau Staufen e.V.

Vereinsregister Amtsgericht Ulm, Nr. 530315

Vorstand: Nicole Razavi, Jörg Allmendinger, Andreas Esenwein

Geschäftsstelle: John-F.-Kennedy-Str. 32 · 73037 Göppingen

Telefon: 07161 / 968073 · Telefax: 07161 / 968074

Öffnungszeiten: Di 16-18 Uhr · Do 10-12 Uhr

E-Mail: [info@turngau-staufen.de](mailto:info@turngau-staufen.de) · Internet: [www.turngau-staufen.de](http://www.turngau-staufen.de)

## Intervall Power

**GYMNET-Nr.: GF-92-1200-0-0216/21**

Mit HIIT, Tabata und ToughClass schmelzen die Pfunde. Freue dich auf mitreißende Beats und abwechslungsreiche Trainingsintervalle. Du verbesserst deine Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft. Die abwechslungsreichen und schweißtreibenden Einheiten geben dem Stoffwechsel und der Fettverbrennung einen regelrechten Schub. Es werden Fitness-Levels in verschiedenen Intensitäten und Variationen angeboten. Ideal auch für Männer und gemischte Gruppen.

**Termin: 13. November 2021, 9.00-18.00 Uhr**  
**Ort: Reichenbach i. T.**

**Referentin: Bettina Häfele**  
**Teilnahmegebühr: 57,50 €**

## Theraband-Variationen

**GYMNET-Nr.: GF-92-1200-0-0209/21**

Das Theraband ist das kleinste und leichteste Fitness-Studio der Welt! Verschiedenste Stundenbilder lassen sich mit ihm gestalten. Aerobic-, Intervall-, Partnerstunden und vieles mehr.

**Termin: 20. November 2021, 9.00-18.00 Uhr**  
**Ort: Holzheim**

**Referentin: Angelika Schmidt**  
**Teilnahmegebühr: 57,50 €**

## Fit für die Schule (4-8 Jahre)

**GYMNET-Nr.: KF-92-2200-0-0219/21**

Koordinative und konditionelle Fähigkeiten stehen in diesem Workshop im Fokus. Farben, Buchstaben und Zahlen kommen in unterschiedlichen Kombinationen zum Einsatz. Trainiert wird dabei sowohl der Kopf als auch der Körper.

**Termin: 27. November 2021, 9.00-18.00 Uhr**  
**Ort: Uhingen**

**Referentin: Ulrike Deinaß**  
**Teilnahmegebühr: 57,50 €**

## Pilates für Gelenke Hüfte und Schulter

**GYMNET-Nr.: GF-92-1240-0-0223/21**

Bewegung ist das A und O für die Gesunderhaltung der großen Gelenke Hüfte und Schulter. Zeige deinen Teilnehmern Übungen, die diese Gelenke beweglich und stabil halten und wie sie diese Übungen in den Alltag integrieren können.

**Termin: 4. Dezember 2021, 9.00-18.00 Uhr**  
**Ort: Unterböhringen**

**Referentin: Christine Euchner**  
**Teilnahmegebühr: 57,50 €**

Die Anmeldung für die Übungsleiterfortbildungen kann online über das DTB-GYMNET ([www.dtb-gymnet.de](http://www.dtb-gymnet.de)) oder schriftlich auf dem dafür vorgesehenen Anmeldeformular, das unter [https://www.stb.de/fileadmin/STB.de/Bildung/Jahresprogramm/STB-JP2019-Formular\\_01.pdf](https://www.stb.de/fileadmin/STB.de/Bildung/Jahresprogramm/STB-JP2019-Formular_01.pdf) zum Download bereitgestellt ist, erfolgen