



**Turngau  
Staufen** 

**STB**   
SCHWÄBISCHER  
TURNERBUND



## **Zur Aus- und Fortbildung für**

Übungsleiter  
ÜL-Assistenten  
Kampfrichter

**Stand 01.11.2020**

**LEHRGÄNGE  
2021**

**GYMWELT**   
WELCHEN FREIZEITNUTZEN?

**TURNEN!**  
DEUTSCHER TURNERBUND 

**K**  
Kinderturnen 



# Turngau Staufen

Turn- und Sportgemeinde Salach · Turnverein Altenstadt · Turnverein Ebersbach · Turngemeinde Geislingen · TSV Süßen · TSGV Albershausen · Turnverein Winzingen · TSG 1873 Eislingen · TSV Wäschenbeuren · Turnerbund Gingen · TSV Kuchen · Turnverein UHINGEN · Turnverein Holzheim · Turngemeinde 1848 Donzdorf · Turnverein Eybach · Turnerschaft Göppingen · Turnverein Deggingen · Turnverein Treffelhausen · Turnverein Faurndau · TSV Heiningen 1892 · Turnverein Wangen · Turnverein Schlat · FTSV Bad Ditzenbach-Gosbach · Turn- und Sportverein Bad Überkingen 1889 · TGV Holzhausen · Turnverein Rechberghausen · TSV Schlierbach · TSV Ottenbach · TSV Gruibingen · Turnverein Diegelsberg · Turn-Polizei-Sportgem. Frisch Auf Göppingen · TSV Bartenbach · Sportvereinigung Reichenbach/Täle 1912 · Turnverein Bünzwangen · Turngemeinde Reichenbach · Turnverein Birenbach · Gesang- und Sportverein Dürnau · Turnverein Börtlingen 1903 · TSV Adelberg-Oberberken · Sportclub Weiler ob der Fils 1947 · TSV Sparwiesen · Turnverein Weißenstein · TSGV Hattenhofen · Turnverein Jebenhausen · TSV Hohenstaufen · Turnverein Bezgenriet · TSV Baiereck-Nassach · Turngemeinde Böhmenkirch · TSV Bad Boll · TSG Zell · Freier Turn- und Sportverein Kuchen · Turnverein Nenningen 1896 · TSV Eschenbach · DJK Göppingen · TGV Roßwälden · TSV Obere Fils · Sportverein Oberböhringen · Turnverein Unterböhringen · SSV Hausen · Sportverein Aufhausen 1951 · Kultur- und Sportgemeinschaft 1946 Eislingen · Hohenstadter Sportverein · Tanzgarde Wäschenbeuren · Sportverein Aichelberg · Turnverein Jahn Göppingen · 1. Fußballclub Heiningen · Turnerbund Holzheim · Eichenkreuzsport Schlierbach · Narrenzunft Furchenrutscher Rechberghausen · Sportclub Finanzamt Göppingen · Gammelshäuser Step und Fitness Team · 1. Göppinger Sportverein 1895 · Sportfreunde Jebenhausen · Salacher Schwimmverein · Traditionsverein Turnfest 1993 · Sportverein Ebersbach 1910 · Sportclub Geislingen · Athletik Sportverein Spartania Eislingen · CVJM Göppingen-Jebenhausen · Schneelaufverein Geislingen · Aikido-Club Göppingen

# Lehrgänge

## Wichtige Änderungen

Für die Planung, Organisation und Durchführung der Lehrgänge ist die Lehrwartin 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 Turngauen des STB) erfolgt die Bearbeitung der Teilnehmeranmeldungen sowie der Einzug der Teilnehmergebühr durch die STB-Geschäftsstelle in Stuttgart. Die Anmeldung kann (vorzugsweise) online über das DTB-GYMNET ([www.dtb-gymnet.de](http://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 mit „STB“ und „Turngau“ (👤) gekennzeichnet.

Für Turngau-Lehrgänge (dazu zählen u.a. das Turnerjugend-Forum, das „Fit und gesund“-GYMWELT-Forum, die Vorbereitungslehrgänge für die Gau-Kinder- und Jugendturnfeste im Elemen-

tarbereich und Kampfrichterlehrgänge bis zur D-Lizenz) erfolgt die Bearbeitung der Teilnehmeranmeldungen durch die Turngau-Geschäftsstelle in Göppingen. Die Anmeldung kann schriftlich mit dem Anmeldeformular Gaulehrgänge 2021, das unter [www.Turngau-Staufen.de/Aktuell/Downloads](http://www.Turngau-Staufen.de/Aktuell/Downloads) heruntergeladen werden kann, per Post, Fax oder E-Mail an [Anmeldung.Lehrgang@Turngau-Staufen.de](mailto: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.

## 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](mailto: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 zwei Wochen vor dem Lehrgang. Ist zu diesem Zeitpunkt die erforderliche Mindestzahl von 15 Teilnehmer/innen nicht erreicht, behalten sich der STB / der Turngau Staufeu eine Absage des Lehrgangs vor. Wird der Lehrgang durchgeführt, kann nach Rücksprache mit der Gau-Lehrwartin 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 Staufeu gewährt GYM CARD-Inhaber(innen) einen Karten-Rabatt in Höhe von 2,50 €.

Bei schriftlichen Anmeldungen wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € erhoben.

## Absagen

Absagen 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 3 Tage 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 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 € erhältlich.



Die Internet-Präsentation des Turngaues Staufen unter

### **WWW.TURNGAU-STAUFEN.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-STAUFEN.DE/A/LEHRGANGSHEFT**



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

**WWW.FACEBOOK.COM/TURNGAUSTAUFEN**

# Eltern-Kind-, Vorschulturnen, Kinderturnen

## Von Windelflitzern bis ins ElKi-Turnen (1-3 Jahre)

📅	06.03.2021	🕒	9.00–18.00 Uhr
📍	n.n.	#	KF-92-2100-0-0218/21
👤	Ulrike Deinaß	📧	STB
€	57,50	🕒	20.02.2021

In diesem Workshop sollen alle Spiel und Spaß erleben und vieles ausprobieren. Weitere Themen: Eltern als Spielpartner und die kindliche Entwicklung in Theorie und Praxis.

## Kindertanz

📅	13.03.2021	🕒	9.00–18.00 Uhr
📍	n.n.	#	KF-92-1700-0-0210/21
👤	Corina Rieger	📧	STB
€	57,50	🕒	27.02.2021

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 Choreografie an das Können der Gruppe an?

## Gaulehrgang für den Elementarbereich (alle Bezirke)

📅	13.03.2021	🕒	9.00–12.00 Uhr
📍	Jebenhausen	#	TG2021-01
👤	AK Elementarbereich	📧	Turngau
€€	15,00	🕒	28.02.2021

Das Thema für unseren Spielparcours 2021 lautet „Zirkus“. Bei diesem Gaulehrgang wird kein Informationsschreiben zugesandt. Alle angemeldeten Interessenten dürfen teilnehmen.

## KinderSportSpaß – von der Theorie zur Praxis

📅	24.04.2021	🕒	9.00–18.00 Uhr
📍	n.n.	#	KF-92-2200-0-0220/21
👤	Christina Carl	📧	STB
€€	57,50	🕒	10.04.2021

Kinderturnen ist mehr als „einfach nur spielen“. Diese Fortbildung bietet den theoretischen Hintergrund für entwicklungsge­mäßigen und sinnvollen Sport mit Kindern. Natürlich kommt die Praxis nicht zu kurz!

## Übungsleiter-Assistenten-Lehrgang Eltern-Kind- und Kleinkindturnen

📅	08./09.05.2021	🕒	9.00–18.00 Uhr
📍	n.n.	#	KA-92-2101-1-0227/21
👤	Ulrike Deinaß	📧	STB
€	80,00	🕒	24.04.2021

Du möchtest dir grundlegendes Wissen aneignen, um deinen 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.

## Es geht auch ohne Turnhalle im Eltern-Kind- und Kleinkindturnen

---

📅	03.07.2021	🕒	9.00–18.00 Uhr
📍	Hattenhofen	#	KF-92-2100-0-0211/21
👤	Corina Rieger	📺	STB
€	57,50	🕒	19.06.2021

---

Im Workshop erhaltet ihr Bewegungs- und Spielideen für eure Eltern-Kind-Turnstunde, die ihr auch dann umsetzen könnt, wenn euch nur ein Bewegungsraum oder ein Rasenplatz zur Verfügung steht. Wir arbeiten mit Kleingeräten, -materialien sowie Alltagsgegenständen.

## Kinderturnen außerhalb der Sporthalle (ab Grundschulalter)

---

📅	17.07.2021	🕒	9.00–18.00 Uhr
📍	n.n.	#	KF-92-2200-0-0221/21
👤	Christina Carl	📺	STB
€	57,50	🕒	03.07.2021

---

Kinderturnen ohne Halle - das geht nicht! Oder doch? Wir machen den Sportplatz, den Wald, den Gruppenraum oder das Klassenzimmer zur Sporthalle. Vielfältige Bewegungsaufgaben und kreative Ideen zum Umgang mit alternativen Bewegungsräumen sind der Kern dieser Fortbildung.

## Abenteuergeschichten und Spiel-Ideen durch das ganze Jahr

---

📅	09.10.2021	🕒	9.00–18.00 Uhr
📍	n.n.	#	KF-92-2100-0-0212/21
👤	Emilia Suhm	📺	STB
€	57,50	🕒	25.09.2021

---

Wir beturnen 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.

## Fit für die Schule (4–8 Jahre)

---

📅	20.11.2021	🕒	9.00–18.00 Uhr
📍	n.n.	#	KF-92-2200-0-0219/21
👤	Ulrike Deinaß	📺	STB
€	57,50	🕒	06.11.2021

---

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.

# Jugendliche

## Kindertanz

📅	13.03.2021	🕒	9.00–18.00 Uhr
📍	n.n.	#	KF-92-1700-0-0210/21
👤	Corina Rieger	📺	STB
€	57,50	🕒	27.02.2021

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 Choreografie an das Können der Gruppe an?

## Grundlagen der Akrobatik

📅	23.10.2021	🕒	9.00–18.00 Uhr
📍	n.n.	#	KF-92-2300-0-0222/21
👤	Christina Carl	📺	STB
€	57,50	🕒	09.10.2021

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 Choreografie.



Turngau  
Staufen

**STB**  
SCHWÄBISCHER  
TURNERBUND



VERKÄUFER  
73077 Geislingen-Weiß, Fax: 07165/91821

**FREY-BAU**

- Hochbau
- Tiefbau
- Erdarbeiten
- Industriebau
- Energieanlagen
- Schlüssel fertiges Bauen

73113 Orensbach • Schwabenstr. 11  
Telefon 07165 / 91820 • Fax 07165 / 91821

Qualität  
Stue  
Gud

- Abbrucharbeiten • Innen- u. Außenputz
- Vollverputz • Fassadenmisch
- ... • Gerüstbau

Postfach 48 73054 Esslingen  
Mobil 0176 / 22675179

Die Ausschreibung zum Turnerjugend-Forum gibt es voraussichtlich ab Ende November unter [www.Turngau-Staufen.de](http://www.Turngau-Staufen.de).

**GAUJUGENDTURNTAG MIT  
TURNERJUGENDFORUM  
2021**

am Samstag, 30. Januar 2021  
in Geislingen-Altenstadt

# Erwachsene

## Power-Bodyshaping

---

📅 27.02.2021	🕒 9.00–18.00 Uhr
📍 n.n.	# GF-92-1230-0-0217/21
👤 Bettina Häfele	📺 STB
€ 57,50	🕒 13.02.2021

---

Für alle, die sich gerne auspowern und schnelle Erfolge bei Bauch-, Bein-, Po- und Oberkörpermuskulatur sehen wollen. Effektive Intervall-Trainings und trendige Bodyweight-Übungen für alle großen Muskelgruppen sind Inhalt des Tages. Abwechslungsreiche und schweißtreibende Workouts kräftigen den Körper und strafen die Problemzonen. Verschiedenen Intensitäten und Variationen sorgen dafür, dass in Levels trainiert werden kann.

## Faszien und Muskulatur im Einklag

---

📅 27.03.2021	🕒 9.00–18.00 Uhr
📍 n.n.	# GF-92-1200-0-0208/21
👤 Angelika Schmidt	📺 STB
€ 57,50	🕒 13.03.2021

---

Stundenbilder, die gleichwertig unsere Faszien und Muskulatur ansprechen. Jede Beispielstunde wird mit anderen Kleingeräten gestaltet. Wir schwingen, federn, kräftigen, wackeln und dehnen. Das Leistungsniveau aller Teilnehmer wird berücksichtigt.

## Yoga and More

---

📅 17.04.2021	🕒 9.00–18.00 Uhr
📍 n.n.	# GF-92-1250-0-0207/21
👤 Marion Zeigel	📺 STB
€ 57,50	🕒 03.04.2021

---

Yoga ist der Überbegriff für eine Vielzahl von geistigen und körperlichen Übungen.

Dieser Tag zeigt euch unabhängig von den einzelnen Yoga-Richtungen was die Praxis bewirken kann. Neben kraftvollen, dynamischen Einheiten und fließenden, rhythmischen Bewegungen wird die Entspannung mit ruhigen Dehn- und Atemübungen nicht zu kurz kommen.

## Rückenschule und Stuhlgymnastik

---

📅 08.05.2021	🕒 9.00–18.00 Uhr
📍 n.n.	# GF-92-1210-0-0214/21
👤 Susana Berndt	📺 STB
€ 57,50	🕒 24.04.2021

---

Mit verschiedenen Handgeräten werden Übungsvarianten in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden aufgezeigt, um die Rückenmuskulatur zu kräftigen, zu stabilisieren und zu mobilisieren. Der Körper ist so besser auf die Alltagsanforderungen vorbereitet.

Der Stuhl lässt sich als vielseitiges Übungsgerät einsetzen.

Mit gezielten Übungen für Arme, Beine, Rumpf, Rücken und Halswirbelsäule auf, am und rund um den Stuhl mobilisiert, kräftigt und lockert man Muskeln und Gelenke, was ein höheres Sicherheitsgefühl im Alltag mit sich bringt.

## Fitnessgymnastik mit Alltagsmaterialien und dem Stuhl

---

 19.06.2021	 9.00–18.00 Uhr
 n.n.	 GF-92-1200-0-0224/21
 Christine Euchner	 STB
 57,50	 05.06.2021

---

Kräftigende und mobilisierende Gymnastik auf und am Stuhl, einsetzbar für alle Altersgruppen. Keine Handgeräte zur Verfügung? Dann nehme doch Alltagsmaterialien wie z.B. Putztücher, Joghurtbecher usw. Die Teilnehmer werden zum Schwitzen gebracht mit Kraft-, Mobilisations- und Koordinationsübungen.

## Spiele und mehr

---

 25.09.2021	 9.00–18.00 Uhr
 n.n.	 GF-92-1200-0-0226/21
 Armin Brand	 STB
 57,50	 11.09.2021

---

Freunde des Spieles, und jene, die es noch werden wollen, finden in diesem Lehrgang viele Anregungen für Spiele zum Aufwärmen, zur Verbesserung der Ausdauer, zur Verbesserung der Gedächtnisleistung, der Koordination und zur Kraftverbesserung im Erwachsenen- und Seniorenbereich!

## Gedächtnistraining und Seniorentanz

---

 16.10.2021	 9.00–18.00 Uhr
 n.n.	 GF-92-1300-0-0215/21
 Susana Berndt	 STB
 57,50	 02.10.2021

---

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.

## Der Stab: fantastisch eingesetzt

---

 23.10.2021	 9.00–18.00 Uhr
 n.n.	 GF-92-1200-0-0225/21
 Christine Euchner	 STB
 57,50	 09.10.2021

---

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.

## Intervall Power

---

 13.11.2021	 9.00–18.00 Uhr
 n.n.	 GF-92-1200-0-0216/21
 Bettina Häfele	 STB
 57,50	 30.10.2021

---

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.

## Theraband-Variationen

---

 20.11.2021	 9.00–18.00 Uhr
 n.n.	 GF-92-1200-0-0209/21
 Angelika Schmidt	 STB
 €€ 57,50	 06.11.2021

---

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

## Pilates für die Gelenke Hüfte und Schulter

---

 04.12.2021	 9.00–18.00 Uhr
 n.n.	 GF-92-1240-0-0223/21
 Christine Euchner	 STB
 €€ 57,50	 20.11.2021

---

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.

# Ältere

## Rückenschule und Stuhlgymnastik

 08.05.2021	 9.00–18.00 Uhr
 n.n.	 GF-92-1210-0-0214/21
 Susana Berndt	 STB
 € 57,50	 24.04.2021

Mit verschiedenen Handgeräten werden Übungsvarianten in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden aufgezeigt, um die Rückenmuskulatur zu kräftigen, zu stabilisieren und zu mobilisieren. Der Körper ist so besser auf die Alltagsanforderungen vorbereitet.

Der Stuhl lässt sich als vielseitiges Übungsgerät einsetzen.

Mit gezielten Übungen für Arme, Beine, Rumpf, Rücken und Halswirbelsäule auf, am und rund um den Stuhl mobilisiert, kräftigt und lockert man Muskeln und Gelenke, was ein höheres Sicherheitsgefühl im Alltag mit sich bringt.

## Fitnessgymnastik mit Alltagsmaterialien und dem Stuhl

 19.06.2021	 9.00–18.00 Uhr
 n.n.	 GF-92-1200-0-0224/21
 Christine Euchner	 STB
 € 57,50	 05.06.2021

Kräftigende und mobilisierende Gymnastik auf und am Stuhl, einsetzbar für alle Altersgruppen. Keine Handgeräte zur Verfügung? Dann nehme doch Alltagsmaterialien wie z.B. Putztücher, Joghurtbecher usw. Die Teilnehmer werden zum Schwitzen gebracht mit Kraft-, Mobilisations- und Koordinationsübungen.

## Spiele und mehr

 25.09.2021	 9.00–18.00 Uhr
 n.n.	 GF-92-1200-0-0226/21
 Armin Brand	 STB
 €€ 57,50	 11.09.2021

Freunde des Spieles, und jene, die es noch werden wollen, finden in diesem Lehrgang viele Anregungen für Spiele zum Aufwärmen, zur Verbesserung der Ausdauer, zur Verbesserung der Gedächtnisleistung, der Koordination und zur Kraftverbesserung im Erwachsenen- und Seniorenbereich!

## Gedächtnstraining und Seniorentanz

 16.10.2021	 9.00–18.00 Uhr
 n.n.	 GF-92-1300-0-0215/21
 Susana Berndt	 STB
 €€ 57,50	 02.10.2021

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 Gedächtnstraining 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.

## Der Stab: fantastisch eingesetzt

---

 23.10.2021	 9.00–18.00 Uhr
 n.n.	 GF-92-1200-0-0225/21
 Christine Euchner	 STB
 €€ 57,50	 09.10.2021

---

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.

## Theraband-Variationen

---

 20.11.2021	 9.00–18.00 Uhr
 n.n.	 GF-92-1200-0-0209/21
 Angelika Schmidt	 STB
 €€ 57,50	 06.11.2021

---

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

## Pilates für die Gelenke Hüfte und Schulter

---

 04.12.2021	 9.00–18.00 Uhr
 n.n.	 GF-92-1240-0-0223/21
 Christine Euchner	 STB
 €€ 57,50	 20.11.2021

---

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.

# Wettkampfsport

## Kampfrichter-Pflichtfortbildung Gerätturnen weiblich D-Lizenz

---

 n.n.	 n.n.
 n.n.	 TG2021-02
 Annika Michel	 Turngau
 20,00	 2021

---

Alle weiteren Daten werden noch bekannt gegeben unter [www.Turngau-Staufen.de](http://www.Turngau-Staufen.de).

## Kampfrichter-Pflichtfortbildung Gerätturnen männlich D-Lizenz

---

 13.11.2021	 n.n.
 n.n.	 TG2021-03
 Jürgen Neubrand	 Turngau
 20,00	 2021

---

Alle weiteren Daten werden noch bekannt gegeben unter [www.Turngau-Staufen.de](http://www.Turngau-Staufen.de).

## Kampfrichterausbildung Gerätturnen männlich D-Lizenz

---

 13./14.11.2021	 n.n.
 n.n.	 TG2021-04
 Jürgen Neubrand	 Turngau
 30,00	 2021

---

Alle weiteren Daten werden noch bekannt gegeben unter [www.Turngau-Staufen.de](http://www.Turngau-Staufen.de).

# Lehrgangsübersicht

Monat	Tag	Gymnet-Nr.	Titel	Anmeldung
Jan	30.		11. Tuju-Forum	Turngau Staufen
Feb	27.	GF-92-1230-0-0217/21	Power-Bodyshaping	DTB-Gymnet
	n.n.		Kampfrichter-Pflichtfortbildung Gerätturnen weiblich D-Lizenz	Turngau Staufen
März	06.	KF-92-2100-0-0218/21	Von Windelflitzern bis ins ElKi-Turnen (1-3 Jahre)	DTB-Gymnet
	13.	KF-92-1700-0-0210/21	Kindertanz	DTB-Gymnet
	13.		Gaulehrgang für den Elementärbereich (alle Bezirke)	Turngau Staufen
	27.	GF-92-1200-0-0208/21	Faszien und Muskulatur im Einklang	DTB-Gymnet
April	17.	GF-92-1250-0-0207/21	Yoga and More	DTB-Gymnet
	24.	KF-92-2200-0-0220/21	KinderSportSpaß – von der Theorie zur Praxis	DTB-Gymnet
Mai	08.	GF-92-1210-0-0214/21	Rückenschule und Stuhlgymnastik	DTB-Gymnet
	08./09.	KA-92-2101-1-0227/21	Übungsleiter-Assistenten-Lehrgang Eltern-Kind- und Kleinkindturnen	DTB-Gymnet
Juni	19.	GF-92-1200-0-0224/21	Fitnessgymnastik mit Alltags- materialien und dem Stuhl	DTB-Gymnet
Juli	03.	KF-92-2100-0-0211/21	Es geht auch ohne Turnhalle im Eltern-Kind- und Kleinkindturnen	DTB-Gymnet
	17.	KF-92-2200-0-0221/21	Kinderturnen außerhalb der Sport- halle (ab Grundschulalter)	DTB-Gymnet
Sep	25.	GF-92-1200-0-0226/21	Spiele und mehr	DTB-Gymnet
Okt	09.	KF-92-2100-0-0212/21	Abenteuergeschichten und Spiel-Ideen durch das ganze Jahr	DTB-Gymnet
	16.	GF-92-1300-0-0215/21	Gedächtnistraining und Seniorentanz	DTB-Gymnet
	23.	KF-92-2300-0-0222/21	Grundlagen der Akrobatik	DTB-Gymnet
	23.	GF-92-1200-0-0225/21	Der Stab: fantastisch eingesetzt	DTB-Gymnet
Nov	13.	GF-92-1200-0-0216/21	Intervall Power	DTB-Gymnet
	13.		Kampfrichter-Pflichtfortbildung Gerätturnen männlich D-Lizenz	Turngau Staufen
	13./14.		Kampfrichterausbildung Gerätturnen männlich D-Lizenz	Turngau Staufen
	20.	GF-92-1200-0-0209/21	Theraband-Variationen	DTB-Gymnet
	20.	KF-92-2200-0-0219/21	Fit für die Schule (4-8 Jahre)	DTB-Gymnet
Dez	04.	GF-92-1240-0-0223/21	Pilates für die Gelenke Hüfte und Schulter	DTB-Gymnet

# Veranstaltungsplan 2021

(Stand 10.11.2020)

Termin	Veranstaltung	Ausrichter gesucht?	Präsidial-Bereich	Zuständig im HA/ Jugendausschuss	Ausrichter / Ort
30. Jan.	51. Gaujugendturntag mit 11. Turnerjugend-Forum		Tuju	Jugendausschuss	TV Altenstadt
31. Jan.	Gau-Winterwandertag		F+G	Martin Sauer	TV Wangen
27.-28. Feb.	<i>Gesundheitsmesse Vitawell</i>				<i>Göppingen</i>
Feb.-März	Gau-Finale im Rhönradturnen Einzelwettkämpfe		WkS	Peter Salomon	TV Bezgenriet
6. März	Gau-Finale Wettkampfgymnastik Einzelwettkämpfe		WkS	Heidi Binder-Leibold	TG Geislingen
7. März	Gau-Frauenfrühstück		F+G		TG Reichenbach u. R.
13. März	Gau-Hallenmehrkämpfe		WkS	Sabine Driess	TS Göppingen
14. März	Landtagswahl				
19.-21. März	<i>Turn-Weltcup/DTB-Pokal</i>				<i>Stuttgart</i>
27. März	Gauturntag		G+V	Jörg Allmendinger	TG Geislingen
März/April	Gau-Meisterschaften (Kür) und Gau-Finale im Gerätturnen männl.		WkS		TSV Süßen
März/April	Gau-Finale im Gerätturnen weibl. (P-Übungen)	Ja	WkS	Verena Schmitz	
März/April	STAUFEN-Tobe-Tage	Ja	Tuju	Jugendausschuss	
25. April	Gau-Frühjahrswandertag		F+G	Martin Sauer	TV Faurndau
8. Mai	<i>Schwäbischer Landesturntag</i>				<i>SCHARRena Stuttgart</i>
12./13. Juni	Gau-Finale Mehrkämpfe		WkS	Sabine Driess	TV Deggingen
Juni/Juli	Gau-Finale Wettkampfgymnastik Mannschaften		WkS	Heidi Binder-Leibold	TG Geislingen
26. Juni	Sommerfest der Älteren		F+G	Peter Gebhardt	TGV Roßwälden
18.07.	Gau-Kinder- und Jugendturnfest I	Ja	Tuju	Jugendausschuss	
11.07.	Gau-Kinder- und Jugendturnfest II		Tuju	Jugendausschuss	TSV Bad Überkingen
23.-25. Juli	<i>Landeskinderturnfest</i>				<i>Künzelsau</i>
Juli	Gau-Finale im Rhönradturnen Mannschaften	Ja	WkS	Peter Salomon	
28. Juli	Gau-Meisterschaften Schleuderball/Steinstoßen		WkS	Sabine Driess	TV Deggingen
25. Sept.	Best of GKJTF		Tuju	Jugendausschuss	TV Deggingen
Okt.	Senioren Spielenachmittag	Ja	F+G	Peter Gebhardt	
24. Okt.	Gau-Herbstwandertag		F+G	Martin Sauer	TV Börtlingen
22.-24. Okt.	Sportkongress Stuttgart				Stuttgart
Okt.	Senioren-Jahresabschluss	Ja	F+G	Peter Gebhardt	
30./31. Okt.	Tuju Meets: Jump & Fun	Ja	Tuju	Jugendausschuss	
1. Nov.	<i>Staufen-Pokal der Kunstturner</i>				<i>Süßen</i>
13. Nov.	STAUFEN-Tobe-Tage		Tuju	Jugendausschuss	TSV Schlierbach
27. Nov.	Gau-Frauentreffen		F+G		TSV Ottenbach
3. Dez.	Jahresabschlussstreffen der Turngau-Mitarbeiter		G+V	Jörg Allmendinger	

*Kursiv: Relevante Veranstaltungen anderer Organisationen*