Turngau Staufen

STB SCHWÄBISCHER TURNERBUND



Zur Aus- und Fortbildung für

Übungsleiter
ÜL-Assistenten
Kampfrichter

Stand 11.01.2022

LEHRGÄNGE 2022

GYMWELT

TURNEN! DEUTSCHER TURNER-BUND

Kindertumen

Turngau Staufen

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

Stand 08.12.2021

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) 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 Elementarbereich 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 2022, das unter www.Turngau-Staufen.de/Aktuell/Downloads heruntergeladen werden kann, 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.

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/die Teilnehmer/in entsprechend dem Bundesdatenschutzgesetz sein/ihr Einverständnis, dass seine/ihre 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 Staufen 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 Staufen gewährt GYMCARD-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 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/LEHRGANGSHEFT

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

WWW.FACEBOOK.COM/TURNGAUSTAUFEN

Eltern-Kind-, Vorschulturnen, Kinderturnen

Übungsleiter-Assistenten-Lehrgang Eltern-Kind- und Kleinkindturnen

19./20.02.2022	9.00–18.00 Uhr
n.n	KA-92-2101-0-0612/22
Ulrike Deinaß	Turngau
80,00	06.02.2022

Du konntest bereits Erfahrung sammeln im Eltern-Kind-Turnen oder Kleinkinderturnen oder bist ganz neu im Tätigkeitsfeld „Übungsleiter“ und möchtest dir nun grundlegendes Wissen aneignen, um deine Stunden sicherer durchzuführen oder deine Übungsleiterkollegen besser zu unterstützen? Dir ist es jedoch aktuell nicht möglich, eine vollständige Übungsleiter-Ausbildung zu besuchen oder du bist momentan noch zu jung dazu? Dann ist die Übungsleiterassistenten-Ausbildung die passende Lösung für dich. Innerhalb von zwei Tagen machen wir dich fit und vermitteln dir, warum die Planung einer Bewegungsstunde wichtig ist und was dabei zu beachten ist. Weiterhin bekommst du erste Ideen und Tipps für die Praxis. Du möchtest später eventuell auf diese Ausbildung aufbauen?
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 EUR Rabatt auf das Grundmodul (Gültigkeit: 3 Jahre)

Kinderturnen – von allem etwas

12.03.2022	9.00–17.30 Uhr
Reichenbach i.T.	KF-92-2200-0-0579/22
Ulrike Deinaß	STB
57,50	26.02.2022

Du bekommst in dieser Fortbildung einen bunten Mix aus Spielen fürs Köpfchen, Koordination und Schnelligkeit, Ausdauer und Kreativität, Konzentration und Entspannung. Am Ende des Tages hast du viele neue Ideen für deine Kinderturnstunde.

Gaulehrgang für den Elementarbereich (alle Bezirke)

19.03.2022	9.00–12.00 Uhr
Jebenhausen	TG2022-01
AK Elementarbereich	Turngau
15,00	06.03.2022

Das Thema für unseren Spielparcours 2022 lautet „Zirkus“. Außerdem wird der Bewegungspass vorgestellt. Bei diesem Gaulehrgang wird kein Informationsschreiben zugeschickt. Alle angemeldeten Interessenten dürfen teilnehmen.

KinderSportSpaß – von der Theorie zur Praxis

02.04.2022	9.00–17.30 Uhr
n.n.	KF-92-2200-0-0611/22
Christina Carl	STB
57,50	18.03.2022

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

Tierisch gute Wald- und Wiesenspiele für draußen und drinnen

23.04.2022	9.00–17.30 Uhr
n.n.	KF-92-2200-0-0607/22
Emilia Suhm	STB
57,50	09.04.2022

Eine Ergänzung zum Kinderturnen. Mit und ohne verfügbares Material und Geräte umsetzbar. Getreu dem Motto: „Bewegung, Spiel & Sport mach immer Spaß, ganz egal wie wenig Platz und Spielgeräte verfügbar sind!“

Zertifizierung: Der Bewegungspass – ein Programm zur Motorikförderung bei Kindern

30.04.2022	9.00–15.00 Uhr
n.n.	TG2022-02
Meike Keller, Tanja Steiert und Eva Kiczeriak	Turngau
kostenlos	16.04.2022

Der Bewegungspass fördert mit gezielten Übungen und Materialien die natürliche motorische Entwicklung von Kindern zwischen zwei und sieben Jahren. Bei der Zertifizierung werden das Konzept und die Übungen vorgestellt. Entdecken Sie, wie Kindern spielerisch entwicklungsrelevante Bewegungsformen vermittelt werden können und wie der Bewegungspass im Verein installiert und etabliert werden kann. Nach der Zertifizierung sind Übungsleiter*innen berechtigt, „Drachenstunden“ mit dem Material des Bewegungspasses durchzuführen.

Fit wie ein Turnschuh – Action, Spiel und Spaß in der Turnhalle

21.05.2022	9.00–17.30 Uhr
Uhingen	KF-92-2200-0-0597/22
Manuela Hohloch	STB
57,50	07.05.2022

Die Themen Turnen, Fitness und Spaß stehen bei Kindern hoch im Kurs. Was steckt hinter diesen Begriffen? Tolle Spiele, verschiedene Themenstunden mit Turnen, Spiel und Spaß, Rhythmus mit Tanz usw. Alles was im Kinderturnen motivierend ist.

Kindertanz

09.07.2022	9.00–17.30 Uhr
Ebersbach	KF-92-1700-0-0602/22
Corina Rieger	STB
57,50	25.06.2022

Ihr erhaltet 2 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?

Windelflitzer 1, 2, 3 – kommt herbei!

23.07.2022	9.00–17.30 Uhr
Hattenhofen	KF-92-2100-0-0608/22
Emilia Suhm	STB
57,50	09.07.2022

Turnen und spielen mit einfachen Materialien zur altersdifferenzierten, kreativen Bewegungs- und Sinnesschulung für unter 3-Jährige.

Zertifizierung: Der Bewegungspass – ein Programm zur Motorikförderung bei Kindern

08.10.2022	9.00–15.00 Uhr
n.n.	TG2022-03
Meike Keller, Tanja Steiert und Eva Kiczeriak	Turngau
kostenlos	25.09.2022

Gleicher Inhalt wie Lehrgang am 30.04.

Von Windelflitzern bis ins El-Ki (1–3 Jahre)

15.10.2022	9.00–17.30 Uhr
Uhingen	KF-92-2100-0-0580/22
Ulrike Deinaß	STB
57,50	01.10.2022

In diesem Workshop geht es darum Spiel und Spaß für alle zu erleben und auszuprobieren. Weitere Themen: Die Eltern als Spielpartner und die kindliche Entwicklung in Theorie und Praxis.



Turnsport

Leichtathletik als Voraussetzung eines Erfolges?! „Laufen, springen, werfen unter Wettkampfbedingungen“

09.04.2022		9.00–17.30 Uhr	
n.n.		#	SF-92-3300-0614/22
Thomas Weinoehrl und Eric Schmid		STB	
€	57,50		25.03.2022

In unserem Workshop wird die vielseitige Welt der Leichtathletik mal unter den Wettkampfmodus gestellt. Die leichtathletischen Grundelemente des Laufens, Springens oder Werfens werden mit speziellen Übungen und Aufgaben „wettkampfgerecht“ aufbereitet und umgesetzt. Dabei wird den Übungsleitern und Trainern ein methodischer Trainingsweg aufgezeigt.
Unter Berücksichtigung der Grundsätze der Kinderleichtathletik wollen wir aufzeigen, dass Alltagsgegenstände sehr gut geeignet sind, um leichtathletische Übungen durchführen zu können.

Laufen – Springen – Werfen

14.05.2022		9.00–17.30 Uhr	
Hattenhofen		#	SF-92-3300-0-0613/22
Christina Carl		STB	
€€	57,50		01.05.2022

Schneller, höher, weiter - in keiner Sportart werden die olympischen Ideale deutlicher als in der Leichtathletik. Und in keiner Sportart sind damit auch Leistungsunterschiede und Gewinner und Verlierer so klar erkennbar. Wie gehen wir im Kinderbereich damit um? Welche spielerischen Methoden zur Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten im Laufen, Springen und Werfen gibt es? Diese Fortbildung vertreibt die Langeweile aus dem Leichtathletiktraining.

Erwachsene

maxxF-Training

05.02.2022		9.00–17.30 Uhr	
Unterböhringen		#	GF-92-1200-0-0605/22
Armin Brand		STB	
€	57,50		22.01.2022

Beim maxxF-Training wird nur mit dem eigenen Körpergewicht die Muskulatur auf optimale Weise trainiert. Übungsvarianten ermöglichen eine individuelle Intensitätssteuerung und ein optimales Krafttraining auch in völlig heterogenen Gruppen. Die passenden Dehnungen intensivieren die Kräftigung und halten uns geschmeidig.

Pilatesflow

12.02.2022		9.00–17.30 Uhr	
Ebersbach		#	GF-92-1240-0-0600/22
Christine Euchner		STB	
€€	57,50		29.01.2022

Erarbeiten von verschiedenen Bewegungsabläufen, die die Teilnehmer zur täglichen Routine verwenden können. In Verbindung mit aktueller, sanfter Musik sind Sie auch geeignet für das Ende oder den Anfang einer Stunde, als auch für Aufführungen oder einzelne Highlight-Stunden. Der Bewegungsfluss steht im Vordergrund.

Faszien und Muskulatur im Einklang

19.02.2022 | 9.00–17.30 Uhr
Uhingen | GF-92-1200-0-0598/22
Angelika Schmidt | STB
57,50 | 05.02.2022

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.

Stundeneinstiege variantenreich

12.03.2022 | 9.00–17.30 Uhr
Faurndau | GF-92-1200-0-0606/22
Armin Brand | STB
57,50 | 28.02.2022

Die Saison für variantenreiche und kreative Stundeneinstiege ist immer. Daher zeigt diese Fortbildung auf, mit welchen Mitteln und Wegen wir Abwechslung in die Stundeneinstiege bekommen.

Rund um die Bälle

19.03.2022 | 9.00–17.30 Uhr
Uhingen | GF-92-1200-0-0599/22
Angelika Schmidt | STB
57,50 | 05.03.2022

Verschiedene Bälle, bezogen auf deren Umfang und Gewicht, kommen muskulär kräftigend, faszial lockernd und massierend sowie spielerisch zum Einsatz. Es werden abwechslungsreiche Stundenbilder für unterschiedliche Gruppen erarbeitet.

Power-Bodyshaping

26.03.2022 | 9.00–17.30 Uhr
Holzheim | GF-92-1200-0-0577/22
Bettina Häfele | STB
57,50 | 12.03.2022

Für alle, die sich gerne auspowern und schnelle Erfolge auf Bauch, Beine, Po und Oberkörper sehen wollen. Effektive Intervall-Trainings und trendige Bodyweight-Übungen für alle großen Muskelgruppen. Abwechslungsreiche und schweißtreibende Workouts kräftigen deinen Körper und straffen die Problemzonen. Es werden unterschiedliche Fitnesslevel in verschiedenen Intensitäten und Variationen angeboten.

Effektiv und ganzheitlich trainieren!

07.05.2022 | 9.00–17.30 Uhr
Hattenhofen | GF-92-1200-0-0596/22
Kathrin Junker | STB
€€ 57,50 | 23.04.2022

Was gilt es zu beachten, um möglichst effektive Kursstunden anzubieten, sodass der Körper ganzheitlich fit wird bzw. bleibt? Wir werden erarbeiten, warum „Mobilisation vor Stabilisation vor Kraft“ wichtig ist und wie Übungen durch Kleingeräte unterstützt werden können. So wird dein Kurs abwechslungsreich und ausgewogen, wovon die Teilnehmer sehr profitieren.

Workout-Variationen mit dem Step

25.06.2022 | 9.00–17.30 Uhr
Reichenbach i.T. | GF-92-1100-0-0578/22
Bettina Häfele | STB
€€ 57,50 | 11.06.2022

Du fragst Dich, wie man den Step ohne Choreographie einsetzen kann? Für das

funktionelle Training der Ausdauer, Kraft und Koordination ist der Step das perfekte Trainingsgerät. Erlebe effektive Workouts sowie Intervall- und Zirkeltrainings. Hier bekommst Du die richtigen Impulse und Ideen für ein attraktives Ganzkörpertraining mit dem Step.

Rückenschule und Stuhlgymnastik

02.07.2022	9.00–17.30 Uhr
Faurndau	GF-92-1210-0-0610/22
Susana Berndt	STB
€€ 57,50	18.06.2022

Unter dem Einsatz verschiedenster Handgeräte werden vielfältige Übungsvarianten in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden aufgezeigt, um die Rückenmuskulatur zu kräftigen, stabilisieren und 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.

Besser denken durch Bewegung

08.10.2022	9.00–17.30 Uhr
Uhingen	GF-92-1300-0-0609/22
Susana Berndt	STB
€€ 57,50	24.09.2022

Gehirntraining durch Bewegung: Wie körperliche Aktivität das Denken fördert. Altersgerechte Übungen und Spiele für Koordination, Ausdauer und dual Tasking-Training für den Kopf bewirken die Förderung des Denkens allgemein und speziell bei älteren Menschen. Das Tanzen ist auch als Gedächtnistraining eingesetzt.

Yogapilates

22.10.2022	9.00–17.30 Uhr
Holzheim	GF-92-1250-0-0604/22
Marion Zeizel	STB
€€ 57,50	08.10.2022

Yoga und Pilates sind wunderbar in einer Übungsstunde miteinander zu verbinden. Jedoch ist es wichtig den Unterschied zu kennen. An diesem Tag beschäftigen wir uns genau mit diesem Thema. Am Ende schließt sich der Kreis und es geht um unser Wohlbefinden, deinen Körper im Alltag besser wahrzunehmen, um dadurch deine Gesundheit zu erhalten.

Körper trifft Geist

12.11.2022	9.00–17.30 Uhr
n.n.	GF-92-1200-0-0601/22
Christine Euchner	STB
€€ 57,50	29.10.2022

Bewegung wirkt nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Seele. Einen beweglichen Geist erhalten wir durch die Wahrnehmung von verschiedenen Blickwinkeln und dem Austausch darüber. Anhand einer leichten Step Choreografie und einem kraftvollen Pilatesflow erleben wir, wie sich dies auf die Psyche und das mentale Wohlbefinden auswirkt. Die Übungen sind für fitte Teilnehmer geeignet. Darüber hinaus diskutieren wir, wie wir diese Wahrnehmung den Teilnehmern näherbringen können.

Dance-Mix

03.12.2022	9.00–17.30 Uhr
Uhingen	GF-92-1700-0-0603/22
Corina Rieger	STB
€€ 57,50	19.11.2022

Ein Tag vollgepackt mit Choreografien aus den unterschiedlichsten Stilrichtungen und für alle Altersklassen. Ob Line Dance, Jazz Dance, Hip Hop oder Rock'n'Roll - wir erarbeiten die verschiedensten Tanzchoreografien für Auftritte, Warm-up oder Ausklang der Stunde. Hier bekommst du viele neue Ideen.

Ältere

Pilatesflow

12.02.2022	9.00–17.30 Uhr
Ebersbach	GF-92-1240-0-0600/22
Christine Euchner	STB
€€ 57,50	29.01.2022

Erarbeiten von verschiedenen Bewegungsabläufen, die die Teilnehmer zur täglichen Routine verwenden können. In Verbindung mit aktueller, sanfter Musik sind Sie auch geeignet für das Ende oder den Anfang einer Stunde, als auch für Aufführungen oder einzelne Highlight-Stunden. Der Bewegungsfluss steht im Vordergrund.

Faszien und Muskulatur im Einklang

19.02.2022	9.00–17.30 Uhr
n.n.	GF-92-1200-0-0598/22
Angelika Schmidt	STB
€ 57,50	05.02.2022

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

Stundeneinstiege variantenreich

12.03.2022	9.00–17.30 Uhr
Faurndau	GF-92-1200-0-0606/22
Armin Brand	STB
€ 57,50	28.02.2022

Die Saison für variantenreiche und kreative Stundeneinstiege ist immer. Daher zeigt diese Fortbildung auf, mit welchen Mitteln und Wegen wir Abwechslung in die Stundeneinstiege bekommen.

Rückenschule und Stuhlgymnastik

02.07.2022	9.00–17.30 Uhr
Faurndau	GF-92-1210-0-0610/22
Susana Berndt	STB
€€ 57,50	18.06.2022

Unter dem Einsatz verschiedenster Handgeräte werden vielfältige Übungsvarianten in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden aufgezeigt, um die Rückenmuskulatur zu kräftigen, stabilisieren und 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.

Besser denken durch Bewegung

08.10.2022	9.00–17.30 Uhr
Uhingen	GF-92-1300-0-0609/22
Susana Berndt	STB
€€ 57,50	24.09.2022

Gehirntraining durch Bewegung: Wie körperliche Aktivität das Denken fördert. Altersgerechte Übungen und Spiele für Koordination, Ausdauer und dual Tasking-Training für den Kopf bewirken die Förderung des Denkens allgemein und speziell bei älteren Menschen. Das Tanzen ist auch als Gedächtnistraining eingesetzt.

Yogapilates

22.10.2022	9.00–17.30 Uhr
Holzheim	GF-92-1250-0-0604/22
Marion Zeizel	STB
€€ 57,50	08.10.2022

Yoga und Pilates sind wunderbar in einer Übungsstunde miteinander zu verbinden. Jedoch ist es wichtig den Unterschied zu kenne. An diesem Tag beschäftigen wir uns genau mit diesem Thema. Am Ende schließt sich der Kreis und es geht um unser Wohlbefinden, deinen Körper im Alltag besser wahrzunehmen, um dadurch deine Gesundheit zu erhalten.

Körper trifft Geist

12.11.2022	9.00–17.30 Uhr
Holzheim	GF-92-1200-0-0601/22
Christine Euchner	STB
€€ 57,50	29.10.2022

Bewegung wirkt nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Seele. Einen beweglichen Geist erhalten wir durch die Wahrnehmung von verschiedenen Blickwinkeln und dem Austausch darüber. Anhand einer leichten Step Choreografie und einem kraftvollen Pilatesflow erleben wir, wie sich dies auf die Psyche und das mentale Wohlbefinden auswirkt. Die Übungen sind für fitte Teilnehmer geeignet. Darüber hinaus diskutieren wir, wie wir diese Wahrnehmung den Teilnehmern näherbringen können.

Wettkampfsport

Kampfrichter-Pflichtfortbildung Gerätturnen weiblich D-Lizenz

13.03.2022	n.n.
Deggingen	TG2022-04
Annika Michel	Turngau
€ 20,00	26.02.2022

Alle weiteren Daten werden noch bekannt gegeben unter www.Turngau-Staufen.de.

Kampfrichter-Pflichtfortbildung Gerätturnen männlich D-Lizenz

12.11.2022	n.n.
n.n.	TG2022-05
Jürgen Neubrand	Turngau
€ 20,00	2022

Alle weiteren Daten werden noch bekannt gegeben unter www.Turngau-Staufen.de.

Kampfrichterausbildung Gerätturnen männlich D-Lizenz

12./13.11.2022	n.n.
n.n.	TG2022-06
Jürgen Neubrand	Turngau
€ 30,00	2022

Alle weiteren Daten werden noch bekannt gegeben unter www.Turngau-Staufen.de.

Lehrgangsübersicht

Monat	Tag	Gymnet-Nr.	Titel	Anmeldung
Jan	29.		12. Tuju-Forum	Turngau Staufen
Feb	05.	GF-92-1200-0-0605/22	maxxF-Training	DTB-Gymnet
	12.	GF-92-1240-0-0600/22	Pilatesflow	DTB-Gymnet
	19.	GF-92-1200-0-0598/22	Faszien und Muskulatur im Einklang	DTB-Gymnet
	19./20.	KA-92-2101-0-0612/22	Übungsleiter-Assistenten-Lehrgang Eltern-Kind- und Kleinkindturnen	DTB-Gymnet
März	12.	KF-92-2200-0-0579/22	Kinderturnen - von allem etwas	DTB-Gymnet
	12.	GF-92-1200-0-0606/22	Stundeneinstiege variantenreich gestalten	DTB-Gymnet
	13.	TG2022-04	Kampfrichter-Pflichtfortbildung Gerät-turnen weiblich D-Lizenz	Turngau Staufen
	19.	TG2022-01	Gaulehrgang für den Elementarbereich (alle Bezirke)	Turngau Staufen
	19.	GF-92-1200-0-0599/22	Rund um die Bälle	DTB-Gymnet
	26.	GF-92-1200-0-0577/22	Power-Bodyshaping	DTB-Gymnet
April	02.	KF-92-2200-0-0611/22	KinderSportSpaß - von der Theorie zur Praxis	DTB-Gymnet
	09.	SF-92-3300-0614/22	Leichtathletik als Voraussetzung eines Erfolges?! „Laufen, springen, werfen unter Wettkampfbedingungen “	DTB-Gymnet
	23.	KF-92-2200-0-0607/22	Tierisch gute Wald- und Wiesenspiele für draußen und drinnen	DTB-Gymnet
	30.	TG2022-02	Zertifizierung: Der Bewegungspass	Turngau Staufen
Mai	07.	GF-92-1200-0-0596/22	Effektiv und ganzheitlich trainieren!	DTB-Gymnet
	14.	SF-92-3300-0-0613/22	Laufen – Springen – Werfen	DTB-Gymnet
	21.	KF-92-2200-0-0597/22	Fit wie ein Turnschuh – Action, Spiel und Spaß in der Turnhalle	DTB-Gymnet
Juni	25.	GF-92-1100-0-0578/22	Workout-Variationen mit dem Step	DTB-Gymnet
Juli	02.	GF-92-1210-0-0610/22	Rückenschule und Stuhlgymnastik	DTB-Gymnet
	09.	KF-92-1700-0-0602/22	Kindertanz	DTB-Gymnet
	23.	KF-92-2100-0-0608/22	Windelflitzer 1, 2, 3 – kommt herbei!	DTB-Gymnet
Okt	08.	GF-92-1300-0-0609/22	Besser denken durch Bewegung	DTB-Gymnet
	08.	TG2022-03	Zertifizierung: Der Bewegungspass	Turngau Staufen
	15.	KF-92-2100-0-0580/22	Von Windelflitzern bis ins El-Ki (1–3 Jahre)	DTB-Gymnet
	22.	GF-92-1250-0-0604/22	Yogapilates	DTB-Gymnet
Nov	12.	GF-92-1200-0-0601/22	Körper trifft Geist	DTB-Gymnet
	12.	TG2022-05	Kampfrichter-Pflichtfortbildung Gerätturnen männlich D-Lizenz	Turngau Staufen
	12./13.	TG2022-06	Kampfrichterausbildung Gerätturnen männlich D-Lizenz	Turngau Staufen
Dez	03.	GF-92-1700-0-0603/22	Dance-Mix	DTB-Gymnet

Veranstaltungsplan 2022 *(Stand 11.01.2022)*

Termin	Veranstaltung	Ausrichter / Ort
Jan.	Senioren Spielenachmittag	
29. Jan.	52. Gaujugendturntag mit 12. Turnerjugend-Forum Online	
30. Jan.	Gau-Winterwandertag	TV Wangen
05. Feb.	VR-Tag der P-Stufen GT männlich	
Feb.-März	Gau-Finale im Rhönradturnen Einzelwettkämpfe	TV Bezgenriet
3. April	Gau-Frauenfrühstück	TG Reichenbach u. R.
18.–20. März	*Turn-Weltcup/DTB-Pokal*	*Stuttgart*
19. März	Gau-Hallenmehrkämpfe	TS Göppingen
26. März	Gauturntag	TSV Kuchen
März/April	Gau-Finale Wettkampfgymnastik Einzelwett-kämpfe	TV Altenstadt
März/April	Gau-Finale VR-Tag der P-Stufen GT männlich	TSV Süßen
März/April	Gau-Finale VR-Tag der P-Stufen GT weiblich	TG Donzdorf
März/April	STAUFEN-Tobe-Tage	TSV Süßen
24. April	Gau-Frühjahrswandertag	TV Faurndau
25.–29. Mai	*Landesturnfest*	*Lahr*
n.n.	Gau-Finale Mehrkämpfe	TV Deggingen
Juni/Juli	Gau-Finale Wettkampfgymnastik Mannschaften	TG Geislingen
Juni	Sommerfest der Älteren	
25./26. Juni	*Gesundheitsmesse VITAWELL*	*Göppingen*
26. Juni	Gau-Kinder- und Jugendturnfest I	TSV Kuchen
10. Juli	Gau-Kinder- und Jugendturnfest II	TSGV Albershausen
Juli	Gau-Finale im Rhönradturnen Mannschaften	DJK Göppingen
23.–24. Juli	*Landeskinderturnfest*	*Künzelsau*
27. Juli	Gau-Meisterschaften Schleuderball/Steinstoßen	TV Deggingen
24. Sept.	Best of Turnfest	TV Deggingen
Okt.	Tuju Meets	
Okt.	Gau-Herbstwandertag	TSV Gruibingen
Okt.	Senioren-Jahresabschluss	
1. Nov.	*Staufen-Pokal der Kunstturner*	*Süßen*
Nov.	STAUFEN-Tobe-Tage	TSG Eislingen
19. Nov.	Gau-Frauentreffen	TSV Ottenbach
2. Dez.	Jahresabschlusstreffen der Turngau-Mitarbeiter	

Kursiv: Relevante Veranstaltungen anderer Organisationen