Fortbildungen / Ausbildung
im Turngau Heilbronn für 2026

Zur Verlängerung einer C-Lizenz werden Fortbildungsnachweise von 20 Lerneinheiten (LE) gefordert, von denen 10 LE fachspezifisch sein müssen.
Ausnahme: B-Lizenz: 16 LE

In folgenden Bereichen werden Maßnahmen angeboten und entsprechend angerechnet:

Fortbildungen	Kleinkinder-, Kinderturnen	Seite 2-3	10 LE
	Erwachsene	Seite 3-7	10 LE
	Ältere	Seite 8	10 LE
	B – Lizenz (Prävention) 2-tägig	Seite 9	16 LE
Ausbildung	Übungsleiterassistent/in Gerätturnen	Seite 9	20 LE

KINDERTURNEN

Thema: **Stundenplanung leicht gemacht**
KF-82-2100-0-0062/26
Kategorie: Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen
Termin: **121.03.2026**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Claudia Schwarz**
Inhalt: Dieser Lehrgang setzt sich im Eltern-Kind/Vorschulturnen mit dem Aufbau einer Übungsstunde auseinander und stellt verschiedene Stundenbilder vor.

Thema: **Kindertanz**
KF-82-2200-0-0074/26
Kategorie: Kinderturnen
Termin: **11.07.2026**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Corina Rieger**
Inhalt: 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?

Thema: **Viel Bewegung – wenig Aufwand**
KF-82-2200-0-078/26
Kategorie: Kinderturnen
Termin: **26.09.2026**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Claudia Schwarz**
Inhalt: Dieser Lehrgang vermittelt neue Ideen und Anregungen um dem Bewegungsdrang der KInder gerecht zu werden und das auch in kleinen Hallen mit geringer Ausstattung. Dabei kommen auch verschiedene Groß- und Kleingeräte zum Einsatz.

Thema: **Jetzt wird’s rund und bunt**
KF-82-2100-0-0080/26
Kategorie: Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen
Termin: **17.10.2026**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Karin Lunczer**

Inhalt: Mit allen Sinnen und vielfältiger Bewegung reisen wir durch das Land der Farben und Formen. Der Einsatz von verschiedenen Kleinmaterialien, Bewegungsliedern und Großgeräten schult Wahrnehmung, Denken und Körpererfahrung.

ERWACHSENE

Thema: **Einführung ins Yoga für Erwachsene**
GF-82-1250-0-0059/26
Kategorie: Fitness/Gesundheit Pilates & Yoga
Termin: **07.02.2026**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Andrea Carle**
Inhalt: Schnuppere einmal in der Yoga-Welt - das erwartet dich dabei:
-Asanas/Körperübungen und deren Wirkung auf den Körper
- Anpassung dieser Asanas an körperliche Einschränkungen
- Atemübungen und - Entspannungsübungen

Thema: **Step Variationen**
GF-82-1100-0-0060/26
Kategorie: Fitness/Gesundheit Fitness-Aerobic
Termin: **07.03.2026**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Heike Meidinger**
Inhalt: Ein bunter Tag rund um das Stepbrett. Horizontal, vertikal oder auch im Doppelpack, das Step ist vielseitig einsetzbar. Du erhältst jede Menge Ideen für deine Stepstunden, Choreos zum Mitnehmen sowie Ideen für deine Workoutstunden mit oder auch ohne Step. Stepkenntnisse müssen vorhanden sein

Thema: **Rückenfit mit und ohne Step**
GF-82-1210-0-0061/26
Kategorie: Fitness/Gesundheit
Termin: **14.03.2026**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referent: **Heike Mai**
Inhalt: Schräges und gerades Step - ein tolles Gerät für Deinen Rückenkurs ob mit oder ohne Handgeräte!

Thema: **Nacken und Bewegung: die Verbindung zwischen Mobilität und Stabilität**

GF-82-1200-0-0063/26

Kategorie: Fitness/Gesundheit

Termin: **18.04.2026**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Martin Stengele**

Inhalt: Ein praxisorientiertes Seminar, das dir die wichtige Verbindung zwischen Mobilität und Stabilität im Nackenbereich näherbringt. Ihr lernt, die Schulterblattfixatoren sowie die Hals- und Nackenmuskulatur gezielt zu kräftigen und mögliche Ursachen von HWS-Problemen zu erkennen. Ein Schwerpunkt liegt auf funktionellen Bewegungsmustern, die für eine gesunde Nackenfunktion entscheidend sind. Zudem werden Stabilisations- und propriozeptive Trainingsmethoden vorgestellt, um Stabilität und Beweglichkeit zu fördern. Praktische Übungen zur Mobilisation und Dehnung bieten wertvolle Werkzeuge für eure Arbeit. Stärkt eure Fähigkeiten in der Prävention und Rehabilitation von HWS-Problemen!

Thema: **Sport kennt kein Alter (50+ Fitness)**

GF-82-1200-0-0072/26

Kategorie: Fitness/Gesundheit

Termin: **13.06.2026**

Ort: Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Elena Reinecker**

Inhalt: Entdecke neue Ideen für ein motivierendes, wirbelsäulengerechtes Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sanft und gezielt fördert. Dieses Trainingsprogramm mobilisiert die Wirbelsäule und Gelenke, verbessert die Balance und steigert die Beweglichkeit durch Dehn- und Mobilisierungsübungen. So können muskuläre Dysbalancen ausgeglichen und allgemeine Ursachen von Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. Die vier abwechslungsreichen Trainingseinheiten sind so gestaltet, dass sich Teilnehmende jeden Alters und Fitnesslevels wohl fühlen und davon profitieren. Mit vielseitigen Übungsvarianten und dem Einsatz von Kleingeräten bekommst du neue Impulse und Ideen für deine Stunden. Erlebe ein ganzheitliches Training für einen gesunden und straffen Körper, der dir das Vertrauen gibt, deine Ziele zu erreichen.

.**Thema:** **Wirbelsäule & Core – Beweglichkeittrifft auf Stabität**

GF-82-1210-0-0073/26

Kategorie: Fitness/Gesundheit
Termin: **04.07.2026**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Katja Willnauer-Merz**
Inhalt: Workoutideen, die alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule beinhalten und die Stabilität in der Mitte des Körpers fördern. Verschiedene Modelleinheiten, mit und ohne Hilfsmittel, für einen fitten Rücken und eine stabilisierende Körpermitte.

Thema: **Pilates Faszien Flow**

GF-82-1240-0-0077/26

Kategorie: Fitness/Gesundheit Pilates & Yoga
Termin: **19.09.2026**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Sabine Schneider**
Inhalt: Ein Tag im Zeichen der Faszien und ihrer trainingsphysiologischen Bedeutung im Pilates. Pilates an sich ist bereits fasziales Training, doch können wir durch bestimmte neue Impulse und Bewegungsmuster das fasziale Gewebe noch gezielter und ganzheitlich stimulieren. Für alle, die neue Ideen für den Pilatesunterricht suchen - Stundenbilder mit und ohne Pilateskleingeräte

Thema: **Power für den Beckenboden – Funktionelles Ganzkörpertraining für den Beckenboden**

GF-82-1200-0-0079/26

Kategorie: Fitness/Gesundheit
Termin: **10.10.2026**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Katja Hambrecht**
Inhalt: Eine aufrechte Körperhaltung, die Stabilisation der inneren Organe, Kraft und Energie – all das entspringt der Körpermitte, dem Beckenboden. Ist dieses vielschichtige Muskelkonstrukt geschwächt, etwa durch eine Geburt, zu starke körperliche Belastung oder fehlende Bewegung, können zahlreiche Beschwerden ausgelöst werden, wie Blasenschwäche oder eine Absenkung der Organe, gefolgt von Schmerzen und Verlust von Lebensqualität. Deshalb ist funktionelles Beckenbodentraining der richtige Ansatz. Wir arbeiten nicht nur direkt am

Beckenboden, sondern trainieren überwiegend das Rumpfkapsel-System und Glutealmuskeln, mobilisieren intensiv Becken, unterer Rücken und Hüfte und beschäftigen uns mit der sensiblen Wahrnehmung der Beckenbodenschichten, auch im Hinblick auf die Sexualität. Ein abwechslungsreicher Lehrgang, der spielerisch einen Einstieg in das so wichtige Thema Beckenboden schafft. Ideal für Frauen!

Thema: **Body Attack**
GF-82-1200-0-0082/26
Kategorie: Fitness/Gesundheit
Termin: **14.11.2026**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Elena Reinecker**
Inhalt: Hol dir neue Ideen und frische Impulse für ein effektives Ganzkörperworkout und forme deinen Körper mit einfachen und athletischen Bewegungsabläufen.
In vier abwechslungsreichen Trainingskonzepten werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert durch Full-Body-Workout, Intervall, Core- und Faszien/Mobility-Training. Der ganze Körper wird gekräftigt, stabilisiert und die Beweglichkeit wird verbessert. Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen und dadurch allgemeine Ursachen von Rückenbeschwerden bekämpft.
Durch den Einsatz von Step und Kleingeräten wird das „All-in-One-Training“ noch vielseitiger und effektiver. Die Übungen werden in verschiedenen Intensitätsstufen angeboten, damit Einsteiger und Profis auf ihrem Level trainieren können.
Mach dich bereit für ein Training, das dich fordert, stärkt und begeistert!

Thema: **Aufrichtig Aufrichten**
GF-82-1200-0-0084/26
Kategorie: Fitness/Gesundheit Ältere
Termin: **28.11.2026**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Angelika Schmidt**
Inhalt: Aufrichtung erzielen wir über die tiefste Muskelschicht/innere Ebene unseres Rumpfes. Wie wir sie vielseitig und optimal trainieren können lernen wir in dieser Fortbildung. Lasst uns unsere TN aufrichten.

Thema: **Qigong im Alltag**
GF-82-1200-0-0085/26
Kategorie: Fitness/Gesundheit
Termin: **05.12.2026**
Ort : Vereinsheim im Ried Heilbronn-Frankenbach
Referentin: **Sandra Eckstein**
Inhalt: Qigong für Beweglichkeit, Kräftigung, Dehnung, Energiefluß. Immer im Wechsel mit Entspannungseinheiten

Thema: **Dance Workouts für alle Altersgruppen**
GF-82-1700-0-0070/26
Kategorie: Gymnastik/Rhythmus/Tanz
Termin: **12.12.2026**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referent: **Corina Rieger**
Inhalt: Tanzen macht Spaß und hält fit. Latin Dance Programme boomen nach wie vor, doch wie gestalte ich selbst eine solche Stunde? In diesem Workshop erhaltet ihr neue Ideen für eure Stunden, sowohl fürs Warm-up als auch für ein komplettes Tanz-Fitness-Programm. Und das nicht nur für die "jungen Wilden", sondern zielgerichtet für alle Altersgruppen.

ÄLTERE

Thema: **Von Kopf bis Fuß auf Bewegung eingestellt**
GF-82-1200-0-0703/26
Kategorie: Fitness/Gesundheit Ältere
Termin: **31.01.2026**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Sabine Lindauer**
Inhalt: Die Inhalte reichen vom Gedächtnistraining über Rückentraining, Beckenbodengymnastik bis zum Venentraining.
Ergänzend fließen tänzerische Elemente ein.

Thema: **Yoga – Ruhe und Kraft für Ältere**
GF-82-1300-0-0071/26
Katergie: Fitness/Gesundheit Ältere
Termin: **09.05.2026**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Sabine Schneider**
Inhalt: Yoga, basierend auf den 3 Säulen Asana, Pranayama und Meditation kann mehr als nur den Körper funktionell bewegen. Ganzheitliches Yoga schenkt uns Ruhe im Geist, lässt uns in unserer Kraft und Mitte bleiben, unabhängig vom Alter. An diesem Tag werden wir auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten älterer Teinehmer*innen eingehen, Bewegungseinschränkungen respektieren und hierfür geeignete Alternativen anbieten.

Thema: **Fit ins Alter – mit Körper und Geist**
GF-82-1300-0-0075/26
Kategorie: Fitness/Gesundheit Ältere
Termin: **18.07.2026**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Sabine Lindauer**
Inhalt: Bewegung kann Körper und Geist positiv beeinflussen. Ein körperliches Training stärkt die Muskulatur sowie das Gedächtnis. Mit spielerischen Koordinationsübungen, Gelenktraining, Tanzen in verschiedenen Formen sowie kräftigendes Muskeltraining wirken wir so dem Alterungsprozess in Körper und Kopf entgegen.

Thema: **Functional Training Evergreens**
GF-82-1300-0-0081/26
Termin: **05.12.2026**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Heike Mai**
Inhalt: Functional für diese (ältere) Generation? Core- und Stabilitätstraining mit Kraft- und Beweglichkeitselementen

B-Lizenz

Thema:	**Schulter**
	GF-82-1800-0-0076/26
Kategorie:	Sport in der Prävention
Termin:	**25./26.07.2026**
Ort :	Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referent:	**Jörg Schäffler**
Inhalt:	Vertiefung der funktionellen Anatomie am Schultergürtel. Darstellung einzelner Krankheitsbilder. Präventive Übungen unter Einsatz verschiedener Trainingsmaterialien zur Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation der oberen Extremitäten.

TRAINERASSISTENT/IN – AUSBILDUNG

Die Ausbildung dauert zwei Tage und richtet sich an Personen, die zeitlich nicht die Möglichkeit haben eine Übungsleiterausbildung zu machen und an Jugendliche ab 14 Jahren, welche für die Übungsleiter C-Ausbildung noch zu jung sind. Sie hat eine Gültigkeit von 3 Jahren und wird als Info-, Sport- und Beratungstag bei der Übungsleiter Ausbildung anerkannt.

Thema:	**Übungsleiterassistent/in Gerätturnen**
	TA-82-0101-0-0083/26
Termin:	**21./22.11.2026**
Ort :	Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin:	**Nina Ruf**
Inhalt:	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 oder das Alter? 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 Übungsstunden. Es wird keine Übernachtung angeboten!

Alle Angaben ohne Gewähr