Fortbildungen / Ausbildung
im Turngau Heilbronn für 2027

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

Der Gültigkeitszeitraum beträgt bei der C-Lizenz 4 Jahre, bei der B-Lizenz 3 Jahre.

In folgenden Sparten werden Maßnahmen angeboten:

Fortbildungen	Kleinkinder-, Kinderturnen	Seite 2-3	10 LE
	Erwachsene	Seite 4-8	10 LE
	Ältere	Seite 9	10 LE
	B – Lizenz (Prävention)	Seite 10	16 LE
Ausbildung	Übungsleiterassistent/in Kinderturnen	Seite 10	20 LE

Alle Angaben ohne Gewähr

KINDERTURNEN

Thema: **Großer Bewegungsspaß mit kleinem Aufwand**

KF-82-2100-0-0230/27

Kategorie: Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen

Termin: **24.04.2027**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Karin Lunczer**

Inhalt: Alltags- und Kleinmaterialien bieten abwechslungsreiche Möglichkeiten für vielfältige Bewegungserfahrungen, z. B. durch Balancieren, Werfen, Bauen, Rollen, Hüpfen oder Transportieren. Sie schulen die Wahrnehmung der Kinder mit großem Spaßfaktor und fördern ihre Kreativität durch das Entwickeln eigener Spielideen. Bei dieser bunten Fortbildung öffnen wir die große Materialkiste.

Thema: **Rangelspiele stark!**

KF-82-2200-0-0232/27

Kategorie: Kinderturnen

Termin: **19.06.2027**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Karin Lunczer**

Inhalt: Ab dem Vorschulalter wollen Kinder ihre Kräfte messen. Wer ist der Stärkere? Beim Rangeln nach Regeln entwickeln sie Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, erleben sich als selbstwirksam, lernen ihre Impulse zu kontrollieren und aufeinander Rücksicht zu nehmen. Spielerisches Rangeln kräftigt den Körper und schult Koordination und Körpergefühl. Und macht vor allem Spaß!
In dieser Fortbildung erarbeiten wir von den Grundlagen und Voraussetzungen bis zu abwechslungsreichen Spielideen die Umsetzung erlebnisreicher Rauf- und Rangelstunden. Spiele zur Förderung der Selbstregulation ergänzen die Fortbildung.

Thema: **Kindertanz**

KF-82-2200-0-0243/27

Kategorie: Kinderturnen

Termin: **18.09.2027**

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: **Abwechslungsreiche Ideen, die Spaß machen**

KF-82-2100-0-246/27

Kategorie: Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen

Termin: **23.10.2027**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Claudia Schwarz**

Inhalt: Erlebnisorientierte Angebote fördern und unterstützen die Entwicklung der Kinder. Dieser Lehrgang bietet vielfältige Bewegungsmöglichkeiten rund um das Eltern-Kind -und Kleinkinderturnen.

ERWACHSENE

Thema: **Yoga – ein Weg zur Mitte**

GF-82-1250-0-0158/27

Kategorie: Fitness/Gesundheit Pilates & Yoga

Termin: **27.02.2027**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Andrea Carle**

Inhalt: Wir beschäftigen uns damit, Gegensätzlichkeiten zusammenzubringen. (Rechts/links, Anspannung/Entspannung, Ein-/Ausatem, Stabilität/Leichtigkeit.....um damit zur eigenen Mitte zu kommen

Thema: **Rückenfit mit und ohne Step**

GF-82-1210-0-0164/27

Kategorie: Fitness/Gesundheit Rücken

Termin: **06.03.2027**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Heike Mai**

Inhalt: Schräges und gerades Step - ein tolles Gerät für Deinen Rückenkurs ob mit oder ohne Handgeräte!

Thema: **Pilates Faszien Flow – erlebte Energie aus der Mitte**

GF-82-1240-0-0180/27

Kategorie: Fitness/Gesundheit Pilates & Yoga

Termin: **10.04.2027**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referent: **Sabine Schneider**

Inhalt: Pilates zählt zu den beliebtesten und effektivsten Trainingsmethoden, in der Kombination mit Faszientraining entstehen neue, dreidimensionale Bewegungssequenzen, die uns mehr Bewegungsfreiheit spüren lassen. Wir trainieren funktionell mit der Kraft aus der Mitte, verbessern spielerisch unsere Flexibilität und formen unseren Körper ganzheitlich.
Ein Tag mit fliessenden Übungssequenzen und Fokus auf unsere myofaszialen Zugbahnen.
In den zwei Modellstunden werden wir mit der Pilatesrolle und dem Redondoball arbeiten.

Thema: **Runde Sache – Bälle clever im Gesundheits- und Fitnesstraining einsetzen**

GF-82-1200-0-0193/27

Kategorie: Fitness/Gesundheit

Termin: **17.04.2027**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Martin Stengele**

Inhalt: Ob Tennisball, Gymnastikball, Redondoball, Redondoball Plus oder Stonie – bei dieser Fortbildung erwartet Dich ein vielfältiges Übungsprogramm mit allem, was „rund" ist! Du bekommst viele, sofort umsetzbare Ideen, wie Du mit den unterschiedlichsten Bällen die motorischen Grundfähigkeiten Deiner Teilnehmer hervorragend trainieren kannst.
Wie setzen wir die verschiedenen Bälle gezielt ein, damit Übungen als neu und anders erlebt werden? Wie gestaltest Du aus wenigen Übungen ganzheitliche und moderne Stundenbilder? Bei dieser Fortbildung erarbeiten wir gemeinsam, wie Du mit diesen Geräten Abwechslung in Dein Training bringst und den Schwierigkeitsgrad optimal an Deine Vereinsgruppe anpasst.

Thema: **Step Choreos to go**

GF-82-1100-0-0234/27

Kategorie: Fitness/Gesundheit - Aerobic

Termin: **10.07.2027**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Katja Willnauer-Merz**

Inhalt: Step im Kreis, vertikal und step for 2, das bietet Dir dieser Fortbildungstag. Wir werden gemeimsam Steppen und am Ende des Tages hast Du hast viele Choreos im Gepäck. Die Choreos sind nicht zu komplex und teileise in Levels gestaltet. Die Grundschritte der Stepaerobic zu kennen, ist von Vorteil.

Thema: **Fit und aktiv über 50: Bewegung kennt kein Alter!**

GF-82-1200-0-0241/27

Kategorie: Fitness/Gesundheit

Termin: **17.07.2027**

Ort: Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Elena Reinecker**

Inhalt: Neue Ideen für ein motivierendes und wirbelsäulengerechtes Ganzkörpertraining, bei dem Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert und verbessert wird. Dieses präventive Trainingsprogramm mobilisiert die Wirbelsäule und Gelenke, trainiert die Balance-Fähigkeit und fördert die Beweglichkeit durch Dehn- und Mobilisierungsübungen. Muskuläre Dysbalancen können ausgeglichen und dadurch allgemeine Ursachen von Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für einen gesunden und straffen Körper, der uns das Gefühl gibt, auch weiterhin alles zu schaffen, was wir uns vorgenommen haben. Die vier abwechslungsreichen Stundenbilder werden dabei so gestaltet, dass sich Teilnehmende jeden Alters und Fitnesslevels wohl fühlen und davon profitieren. Durch vielfältige Übungsvarianten und den Einsatz von Kleingeräten bekommst du neue Impulse und neue Ideen für deine Stunden.

Thema: **Body Attack – dein Upgrade für Power, Fitness und Motivation**

GF-82-1200-0-0245/27

Kategorie: Fitness/Gesundheit

Termin: **02.10.2027**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Elena Reinecker**

Inhalt: Hol dir frische Energie und neue Inspiration für dein Ganzkörpertraining, Mit dynamischen und athletischen Bewegungen bringst du deinen Körper in Topform - effektiv, abwechslungsreich und mit jeder Menge Spaß.
Erlebe vier verschiedene Trainingskonzepte, die dich rundum stärker machen: Intervall- und Full-Body-Training, Body & Balance Workout und Faszien/Mobility-Einheiten.

Dein ganzer Körper wird gekräftigt, stabilisiert und beweglicher. Gleiche muskuläre Dysbalancen aus und stärke deinen Rücken für ein rundum gutes Körpergefühl. Durch den Einsatz von Step und Kleingeräten wird dein Training noch vielseitiger und wirkungsvoller. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene: durch die verschiedenen Intensitätsstufen findest du genau dein Level und kannst dich Schritt für Schritt steigern.
Mach dich bereit für ein Training, das dich pusht, stärkt und begeistert!

Thema: **Dance Mix**

GF-82-1700-0-0246/27

Kategorie: Gymnastik/Rhythmus/Tanz
Termin: **09.10.2027**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Corina Rieger**
Inhalt: Ein Tag vollgepackt mit Choreographien im Mix aus den unterschiedlichsten Stilrichtungen mit Einflüssen von Line Dance, Pop, Modern Dance uvm. Hier bekommt ihr neue Ideen für eure nächste Aufführung.

Thema: **Modernes Rückentraining unterstützt vom Theraband**

GF-82-1210-0-0247/27

Kategorie: Fitness/Gesundheit/Rücken
Termin: **16.10.2027**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Angelika Schmidt**
Inhalt: Klassisches Rückentraining ist in den letzten Jahren viel variantenreicher geworden.
Durch den Einsatz des Therabandes eröffnet sich noch eine größere Übungsvielfalt.

.

Thema: **ein Tag – 3 Themen - variantenreiche Übungsstunden (Stundenbeginn – Hauptteil – Ausklang)**

GF-82-1200-0-0315/27

Kategorie: Fitness/Gesundheit

Termin: **20.11.2027**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Angelika Schmidt**

Inhalt: Es werden unterschiedliche Möglichkeiten aufgezeigt, spielerisch, mobilisierend, faszial, mental oder muskulär die 3 Stundenanteile zu gestalten.
Schwerpunktmäßig handelt es sich um Pilates-/Faszien-/Rücken- und all in one - Stunden

Thema: **Meridiane**

GF-82-1200-0-0318/27

Kategorie: Fitness/Gesundheit

Termin: **27.11.2027**

Ort : Vereinsheim im Ried Heilbronn-Frankenbach

Referentin: **Sandra Eckstein**

Inhalt: Meridiane, die Energiebahnen im menschlichen Körper, werden in dieser Fortbildung erklärt, massiert, gedehnt, geöffnet. Ein Tag mit kleinen Selbstmassagen und vielen Qigongübungen

ÄLTERE

Thema: **Fit und flexibel in Körper und Geist**

GF-82-1300-0-0231/27

Kategorie: Fitness/Gesundheit Ältere
Termin: **12.06.2027**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Sabine Lindauer**
Inhalt: Sport und Bewegung haben positiven Einfluss auf die Hirnfunktion
Inhalte: Denken und Bewegen,
Spielerisches Training für Kraft und Ausdauer
Linedance, Seniorentanz

Thema: **Aktiv und mobil – ein Leben lang**

GF-82-1300-0-0233/27

Katergie: Fitness/Gesundheit Ältere
Termin: **03.07.2027**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Heidrun Beck-Schulz**
Inhalt: Ein Tag, der den ganzen Körper bewegt - von Gehirntraining in der Bewegung über Ausdauertraining, Gelenkbeweglichkeit, Schulung der Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit und Krafttraining bis hin zu Hand- und Fußgymnastik

Thema: **Core und Tiefenmuskulatur als Grundlage für Stabilität im Alltag**

GF-82-1300-0-0314/27

Termin: **13.11.2027**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Heike Mai**
Inhalt: Haltungsschulung, Sturzprävention, Stabilität aus der Körpermitte mit und ohne Geräte

B-Lizenz

Thema: **Kniegelenk**
GF-82-1800-0-0242/27
Kategorie: Sport in der Prävention
Termin: **24./25.07.2027**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referent: **Jörg Schäffler**
Inhalt: Vertiefung der funktionellen Anatomie am Kniegelenk. Darstellung einzelner Krankheitsbilder. Präventive Übungen unter Einsatz verschiedener Trainingsmaterialien zur Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation der oberen Extremität.

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 Kinderturnen**
KA-82-2200-1-0244/27
Termin: **25./26.09.2027**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Claudia Schwarz / Stefanie Federolf**
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!