

Die Maßnahmen im Turngau Heilbronn für 2021 im Detail :

Zur Verlängerung einer Lizenz werden Fortbildungsnachweise von 20 Lerneinheiten (LE) gefordert, von denen 10 LE fachspezifisch sein müssen.

In folgenden Bereichen werden Maßnahmen angeboten und entsprechend angerechnet:

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

KINDERTURNEN

Thema: **Vielfältige Bewegungserfahrungen rund ums Kinderturnen**
KF-82-2200-0-0067/21

Kategorie: Kinderturnen

Termin: **20.03.2021**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Claudia Schwarz**

Inhalt: Es werden verschiedene Ideen und Bewegungsimpulse zur Unterstützung der motorischen und kognitiven Entwicklung der Kinder vermittelt. Mit kindgerechten Materialien werden Kinder im Alter von 5 -7 Jahren angesprochen

Zugangsvoraussetzung: Keine Voraussetzung

Thema: **Abenteuergeschichten und Spiel-Ideen durch das ganze Jahr**
KF-82-2100-0-0071/21

Kategorie: Kinderturnen

Termin: **12.06.2021**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Emilia Suhm**

Inhalt: Wir turnen um das Thema Jahreszeiten in Bewegungsgeschichten und Spielen.

Praktisch erprobt werden überwiegend die Geräteaufbauten zu Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Auch Ideen mit Alltagsmaterialien kommen nicht zu kurz.

Zugangsvoraussetzung: Keine Voraussetzung

Thema: **Kindertanz**
KF-82-2200-0-0081/21

Kategorie: Kinderturnen

Termin: **24.07.2021**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Corina Rieger**

Inhalt: 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 Choreo an das Können der Gruppe an?

Zugangsvoraussetzung: Keine Voraussetzung

ERWACHSENE

Thema: [Mit dem richtigen Dreh den Rücken stärken](#)

GF-82-1210-0-0065/21

Kategorie: Fitness/Gesundheit Rücken

Termin: 13.03.2021

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referent: **Martin Stengele**

Inhalt: Unser Rücken hat viele Facetten, die wir in unserem Training beachten sollten. Wie trainieren wir die starke oberflächliche Muskulatur, wie die unverzichtbare tiefliegende? Worin muss sich das Training unterscheiden, wenn wir wissen, dass wir die Wirbelsäule umgebende Muskulatur mit streckenden, seitneigenden oder rotatorischen Bewegungen erreichen? Dies werden wir mit dem eigenen Körpergewicht und einfachen Geräten in verschiedenen Stundenbildern erarbeiten.

Zugangsvoraussetzung: keine Voraussetzung

Thema: [Step – einfach umgesetzt](#)

GF-82-1100-0-0066/21

Kategorie: Fitness/Aerobic

Termin: 13.03.2021

Ort : BWZ Heilbronn-Sontheim

Referentin: **Anja Assenheimer**

Inhalt: Stundenaufbau und Choreografie werden nachvollziehbar erarbeitet. Zudem wird gezeigt, wie Teilnehmer mit unterschiedlichem Fitness-Level und Können, deine Stunde genießen können und am Ende alle auf ihre Kosten kommen.

Zugangsvoraussetzung: keine Voraussetzung

Thema: [Yoga und Pilates für ältere Menschen](#)

GF-82-1300-0-0064/21

Kategorie: Fitness/Gesundheit Pilates & Yoga

Termin: 08.05.2021

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Heike Preuninger**

Inhalt: Pilates und Yoga sind zwei Trainingsmethoden, die sich gut ergänzen können. Übungen aus beiden Bereichen lassen sich in jedem Alter ausführen. Wie müssen wir die Übungen verändern und die Stundenbilder gestalten, damit auch ältere Menschen, die nicht mehr auf der Matte üben können, die Vorteile dieser Trainingsarten spüren und erleben können? Konzentration, Kraft der Tiefenmuskulatur, Balance, Beweglichkeit und die Atmung werden bewusstgemacht und trainiert.

Zugangsvoraussetzung: keine Voraussetzung

Thema: **Erst testen – dann trainieren**

GF-82-1200-0-0072/21

Kategorie: Fitness/Gesundheit

Termin: **19.06.2021**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Heidrun Beck-Schulz**

Inhalt: Die wichtigsten Ziele im Fitness- und Gesundheitssport sind entweder das Wiedererlangen, die Erhaltung oder die Verbesserung der körperlichen Ressourcen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. In dieser Fortbildung führen wir verschiedene Fitness-Testungen für unterschiedliche Altersgruppen und Leistungsniveaus durch - den Alltags-Fitness-Test, den Deutschland-bewegt-sich-Test, Teile des Europäischen Fitness-Abzeichens. Darauf bauen wir gezielte Trainingseinheiten auf. Die Testungen oder Teile davon lassen sich gut in Trainingsstunden einbauen oder auch für einen Aktionstag im Verein einsetzen.

Zugangsvoraussetzung: Für Übungsleiter C

Thema: **Rückenfit am, auf und mit dem Step**

GF-82-1210-0-0078/21

Kategorie: Fitness/Gesundheit Rücken

Termin: **03.07.2021**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Heike Mai**

Inhalt: Das Step - ein ungewöhnliches Gerät für das Rückentraining. Ihr werdet staunen, wie vielseitig es im Rückentraining einsetzbar ist: Zum Warm-up, als schräge Ebene, als Zusatzgewicht, als erhöhte Ebene. Lasst euch überraschen und sammelt neue Ideen für eure Rückenstunde.

Zugangsvoraussetzung: keine Voraussetzungen

Thema: **Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung**

GF-82-1200-0-0079/21

Kategorie: Fitness/Gesundheit

Termin: **10.07.2021**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Heidrun Beck-Schulz**

Inhalt: Um lebenslang fit und selbstständig bleiben zu können, hängt es ganz entscheidend davon ab, in welchem Ausmaß wir unsere körperliche und geistige Fitness erhalten. In diesem Lehrgang bewegen wir uns deshalb kreuz und quer durch unseren Körper - vom Kopf zum Rumpf, zu den Armen und Händen bis zu den Beinen und Füßen. Ein Schwerpunkt bildet die Sturzprophylaxe.

Zugangsvoraussetzung: Für Übungsleiter C

Thema: **Pilates, Core & Faszien**
GF-82-1240-0-0080/21
Kategorie: Fitness/Gesundheit Pilates & Yoga
Termin: **17.07.2021**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin **Sabine Schneider**

Inhalt: Kraft- und Faszientraining, Balance - und Stretch-Elemente geben uns ein stabiles Körperzentrum und gleichzeitig eine bewegliche Wirbelsäule. Die klassische Pilates-Methode wird durch die Integration dreidimensionaler Bewegungssequenzen erweitert, um noch gezielter auf die faszialen Strukturen einzuwirken. Ein Tag mit zwei interessanten Stundenbildern.

Zugangsvoraussetzung: Für Übungsleiter C

Thema: **Tanzen im besten Alter**
GF-82-1300-0-0082/21
Kategorie: Fitness/Gesundheit Ältere
Termin: **18.09.2021**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referentin: **Corina Rieger**

Inhalt: Im Workshop stellen wir verschiedene Tanzformen im Kreis, in der Linie und in der Gasse speziell für die ältere Generation vor. Hier kommen sowohl flotte lateinamerikanische Rhythmen, Pop, Country Music wie auch Walzer zum Einsatz. Lasst euch überraschen.

Zugangsvoraussetzung: Keine Voraussetzung

Thema: **Red Pad meets Functional Fitness**
GF-82-1230-0-0084/21
Kategorie: Fitness/Gesundheit Functional
Termin: **09.10.2021**
Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall
Referent: **Martin Stengele**

Inhalt: Red-pads sind einfach, klein und sehr effektiv! Eine fast unbegrenzte Auswahl des Functional Trainings und Ausdauer-Workouts sind auf den Red-pads durchführbar. Geeignet für jedermann, ob Einsteiger oder Fitness-Profi. Alle finden die passende Übung und Intensität. Sie sind vielseitig einsetzbar, entweder zum kompletten Kursaufbau oder als Stundenelement.

Zugangsvoraussetzung: Für Übungsleiter C

Thema: **Funktionelles Training für „best ager“ (50+)**

GF-82-1200-0-0085/21

Kategorie: Fitness/Gesundheit

Termin: **16.10.2021**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Elena Reinecker**

Inhalt: "Neue Ideen und Inspirationen für ein präventives Ganzkörpertraining, das Spaß macht und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit fördert. Mehr Kraft, Beweglichkeit und Stabilität erreicht man durch die passende Kombination aus funktioneller Gymnastik, Kraft-Ausdauertraining und Faszien-Mobility-Training, um den zeitlichen Veränderung entgegenzusteuern. Damit bleiben Best Ager auch weiterhin fit und beweglich und beugen Verspannungen und Schmerzen vor. Denn mit dem richtigen Training bleibt man belastbar und hat mehr Energie und Lebensfreude. Verschiedene Handgeräte wie Redondo Ball, kleine Gewichte, Flexibar usw. und Steps werden dabei zum Einsatz kommen.

Zugangsvoraussetzung: Keine Voraussetzungen

Thema: **Qigong im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen**

GF-82-1200-0-0086/21

Kategorie: Fitness/Gesundheit

Termin: **13.11.2021**

Ort : Vereinsheim im Ried Heilbronn-Frankenbach

Referentin: **Sandra Eckstein**

Inhalt: Qigong im Stehen kennt wohl jeder. Hier lernt ihr auch Übungen im Sitzen, Liegen und Gehen kennen, so dass ein guter Überblick über stilles und bewegtes Qigong entsteht. Bei passendem Wetter finden einige Trainingseinheiten im Freien statt.

Zugangsvoraussetzung: Keine Voraussetzung

Thema: **Body Attack**

GF-82-1200-0-0087/21

Kategorie: Fitness/Gesundheit

Termin: **20.11.2021**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Elena Reinecker**

Inhalt: Neue Ideen und Impulse durch Trends wie Intervall-, Circuit-, Core- und Faszien/Mobility-Training für ein motivierendes Ganzkörpertraining.

Die einfachen und kraftvollen Moves beim Cardio-Training und Body-Workout werden jeden Sportliebhaber, egal ob Neuling oder Profi, begeistern und zu Höchstleistung bringen. Core-Training stärkt die Rumpfmuskulatur, „die wahre Quelle der Kraft“: Dadurch wird der ganze Körper stabilisiert, Haltung und Koordination verbessert, Bauch und Taille werden optisch schlanker. Faszien/Mobility-Training verbessert unsere Beweglichkeit und Balance, um Verspannungen und Schmerzen vorzubeugen.

Verschiedene Handgeräte (u.a. Brasils®, Tubes, Gleitpads) und Steps werden zum Einsatz kommen.

Zugangsvoraussetzung: Keine Voraussetzungen

ÄLTERE

Thema: **Wenn die Füße nicht mehr flitzen**

GF-82-1300-0-0070/21

Kategorie: Fitness/Gesundheit Ältere

Termin: **27.03.2021**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Sabine Lindauer**

Inhalt: Bewegung kennt kein Alter.
Wir nutzen Stühle nicht nur zum Sitzen, sondern als Sportgerät für Beweglichkeit und Kräftigung.
Verschiedene Handgeräte bringen Abwechslung in die Stunde, Tanzen im Sitzen macht Spaß und Freude.

Zugangsvoraussetzung: Keine Voraussetzungen

Thema: **Functional Training Evergreens**

GF-82-1300-0-0068/21

Kategorie: Fitness/Gesundheit Ältere

Termin: **17.04.2021**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Heike Mai**

Inhalt: Beim Functional Training wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Gerade für die ältere aktive Generation ist dies ein intensives, aber machbares Training, bei dem neben den Muskeln auch die Gelenke, Bänder und Sehnen gestärkt werden. Faszien-Stretching soll den Workshop abrunden.

Zugangsvoraussetzung: keine Voraussetzungen

Thema: **Handgeräte neu entdeckt**

GF-82-1300-0-0077/21

Kategorie: Fitness/Gesundheit Ältere

Termin: **26.06.2021**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Sabine Lindauer**

Inhalt: Wie setzen wir alte Handgeräte für neue Ideen in den Sportstunden ein?
Faszinierende Stunde mit dem Stab, Intervalltraining mit dem Reifen, Fitness mit dem Handtuch, Slow-Fitness mit dem Redondoball® sind Themen dieses Lehrganges. Außerdem erarben wir Stundenbilder mit Brasils®, Seilen, Steps.

Zugangsvoraussetzung: keine Voraussetzung

Thema: **Koordination und Gleichgewicht für ältere Menschen**

GF-82-1300-0-0088/21

Kategorie: Fitness/Gesundheit Ältere

Termin: **04.12.2021**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentin: **Heike Preuninger**

Inhalt: Um Bewegung zu steuern und zu harmonisieren braucht der Körper seine koordinativen Fähigkeiten. Diese Fähigkeiten sind in jeder Lebenssituation und in jedem Lebensalter sehr wichtig. Ebenso bedeutsam ist das Gleichgewicht für sämtliche Bewegungsabläufe im Alltag. Wie können koordinative Fähigkeiten und das Gleichgewicht bei älteren Menschen gefördert werden? Welche Besonderheiten gibt es zu beachten? Mit Spaß und schönen Stundenbildern sollen Reize gesetzt werden, die den Alltag sicherer und leistungsfähiger machen.

Zugangsvoraussetzung: keine Voraussetzungen

B-Lizenz

Thema: [Das Kniegelenk](#)

GF-82-1800-0-0069/21

Kategorie: Sport in der Prävention – Allgemeines Gesundheitstraining

Termin: **24. 25./04.2021**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referent: **Jörg Schäffler**

Inhalt: Vertiefung der funktionellen Anatomie am Kniegelenk, Darstellung einzelner Krankheitsbilder und präventive Übungen unter Einsatz verschiedener Trainingsmaterialien zur Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation.

Zugangsvoraussetzung: für Übungsleiter B

ÜBUNGSLEITERASSISTENT/IN – AUSBILDUNG

Thema: [Übungsleiterassistent/in Kinderturnen](#)

KA-82-2201-0-0083/21

Termin: **25./26.09.2021**

Ort : Sportparkhalle Bad Friedrichshall

Referentinnen: **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?

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 C Ausbildung zu jung sind.

Der Übungsleiterassistent wird als 1. Ausbildungsstufe zur Ausbildung zum Übungsleiter C anerkannt (Gültigkeit: 3 Jahre).

Zugangsvoraussetzung: Mindestalter 14 Jahre

Alle Angaben ohne Gewähr