

SAMSTAG / 21. APRIL 2018 / GROSSSACHSENHEIM

GYMWELT-FORUM 2018

TURNGAU NECKAR-ENZ & TURNGAU REMS-MURR

STB.de



TV Großsachsenheim e.V.



21.04.

2018

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

02

TURNGAU NECKAR-ENZ & TURNGAU REMS-MURR HERZLICH WILLKOMMEN ZUM GYMWELT-FORUM

Für ÜbungsleiterInnen aus dem Bereich der GYMWELT.

Neue Impulse, Ideen und Tipps für die praktische Arbeit im Verein.

Im Programm sind Praxisworkshops aus den Bereichen Fitness- und Gesundheitssport, Ältere und Outdoor.

Wir freuen uns auf euer Kommen am 21. April 2018 in Großsachsenheim.

Sigrid Christiansen

Vizepräsidentin Freizeitsport
Turngau Neckar-Enz

Michaela Böhme

GYMWELT-Beratung
Turngau Neckar-Enz

Sibylle Lentini

Lehrwartin
Turngau Rems-Murr

Rose Wöhrle

Brigitte Flegel
TV Großsachsenheim e.V.

Info: s.christiansen@turngau-neckar-enz.de

Online-Meldung GymNet: **GF-85-1200-0-0364/18**

EURE GYMWELT-FORUM REFERENTEN

Sportwissenschaftler
B.A. Personal-Trainer
Rehasport-Trainer Orthopädie & Kardiologie

Michael Jung



STB-Lehrteam,
DTB-Ausbilderdiplom

Renate
Wörle-Glomb



Gaby Peter

AGR-Referentin für rückengerechte
Verhaltens-/ Verhältnisprävention,
Antara®-Instructorin, STB-Lehrteam



Verena Lindauer

Physiotherapeutin,
Sport- und Gymnastiklehrerin,
DTB-Ausbilderdiplom



UHRZEIT	FITNESS Sportpark Kursraum 1	GESUNDHEIT Sportpark Kursraum 2	ÄLTERE Turnhalle	OUTDOOR Eichwald-Realschule
09.30–09.45 Begrüßung & Organisatorisches in der Kleinen Turnhalle				
10.00–11.15	111 Functional Fitness-Zirkel Michael Jung	211 MamaWORKOUT Beckenboden & Muskelkorsett Verena Lindauer	311 Antara® Gaby Peter	411 Fünf Esslinger & mehr Renate Wörle-Glomb
11.30–12.45	112 Pezzi Drums Gaby Peter	212 deepWORK™ Verena Lindauer	312 Brain-Fitness für die grauen Zellen Renate Wörle-Glomb	412 Outdoor-Fitness für Einsteiger Michael Jung
12.45–13.45 Mittagspause				
13.45–15.00	113 Aerobic back to the 80s Verena Lindauer	213 „Eine runde Sache“ Renate Wörle-Glomb	313 Gutes für Knie und Hüfte Michael Jung	413 BrainWalking Gaby Peter
15.15–16.30	114 Red Pads meets Functional Fitness Gaby Peter	214 MobilityROUTINE Michael Jung	314 Yoga auf dem Stuhl Renate Wörle-Glomb	414 BuggyFIT Verena Lindauer
16.30–17.00 Gemeinsamer Ausklang und Verabschiedung in der Turnhalle				

DIE WORKSHOPS

INHALTE



FITNESS

Sportpark Kursraum 1



GESUNDHEIT

Sportpark Kursraum 2

111

Functional Fitness-Zirkel

mit Michael Jung

Der Functional Fitness-Zirkel bietet Vereinen eine flexible Angebotsform und setzt sich aus sechs verschiedenen Stationen (z. B. obere Extremitäten, Rumpfmuskulatur, Ganzkörperübungen usw.) zusammen. Das ausgearbeitete Programm wird ergänzt von über 50 Übungskarten in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, so dass der Zirkel für Einsteiger und Trainierte, egal ob Mann oder Frau geeignet ist. Der Workshop stellt den Zirkel, die Materialien und Übungen an den verschiedenen Stationen vor. Michael Jung war an der Entwicklung des Zirkels maßgeblich beteiligt.

112

Pezzi Drums mit Gaby Peter

Pezzi Drums, ein spaßmachendes Training mit dem Pezzi-Ball und Trommelsticks. Rhythmische Bewegungen, mitreißende Musik und das Trommeln auf den Ball, das sich aus einfachen Aerobic-Elementen und Gymnastikübungen zusammensetzt, verschmelzen zu einer Drum-Choreografie. Ein Fitnessprogramm, das Spaß und gute Laune macht und dabei Kraft, Koordination, Rhythmus schult, die Konzentration und Ausdauer fördert und hilft, Stress und Aggressionen abzubauen.

113

Aerobic back to the 80s

mit Verena Lindauer

Zu bekannter 80er-Jahre Musik wird eine Choreografie erarbeitet, die ein-

fache und typische Kombinationen aus dem Aerobic der 80er Jahre beinhaltet. Fitness und Tanzlust inbegriffen. Die Choreo eignet sich auch super für Vereinsaufführungen.

114

Red Pads meet Functional

mit Gaby Peter

Red Pads – einfach, klein & effektiv! Fast unbegrenzte Functional Trainings- und Ausdauerübungen sind auf den RedPads durchführbar. Für jeden geeignet, ob Einsteiger oder Fitness-Profi. Alle finden die passenden Übungen mit individueller Intensität. Vielseitig einsetzbar, ob in einem kompletten Kurs oder nur als einzelne Stundenelemente.

211

Mama WORKOUT

mit Verena Lindauer

MamaWORKOUT ist ein Fitnessprogramm speziell für Frauen nach der Geburt und spricht damit eine wichtige Zielgruppe, nämlich junge Mütter im Verein an. Der Workshop stellt das Programm vor, das zur Regeneration und zum Aufbau der bei der Geburt belasteten Muskelgruppen dient. Schwerpunkt dabei ist die Rumpfmuskulatur und der Beckenboden. Der Workshop bietet auch ÜL von Frauengruppen Varianten für das Beckenboden- und Coretraining.

212

deepWORK™ mit Verena Lindauer

deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch

DIE WORKSHOPS

INHALTE



ÄLTERE

Turnhalle

anders als bekannte Programme ein Workout aus den fünf Elementen und voller Energie! Dabei vereint deep-WORK™ die geistigen und körperlichen Gegensätze (Yin & Yang) eines funktionellen Trainings. Unterstützt von tiefen Rhythmen und tragender Perkussion hilft es den Trainierenden Kraft aufzubauen, den Emotionen freien Lauf zu lassen und über die persönlichen Grenzen zu gehen.

213

„Eine runde Sache“

mit **Renate Wörle-Glomb**

Bälle sind in jeder Turnhalle vorhanden und bieten vielfältige Variationen für ein ganzheitliches Training. Der Workshop zeigt Variationen für ein abwechslungsreiches Training der

Stabilität, Kraft und Dehnfähigkeit mit verschiedenen Bällen auf.

214

MobilityROUTINE

mit **Michael Jung**

Mit zunehmenden Alter nehmen Schmerzen, Verspannungen und Blockaden aufgrund von Bewegungsdefiziten und Bewegungsfehlern zu. Das Programm MobilityROUTINE arbeitet an diesen Schwachstellen und sorgt mit einfachen und wirksamen Übungen für mehr Beweglichkeit und Elastizität. Der Workshop zeigt zudem die wichtige Verbindung zwischen Muskeln, Faszien, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit des Körpers auf.

311

Antara® mit **Gaby Peter**

Antara® stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform und für die Kraft des Beckenbodens. Durch eine Abfolge von ruhigen funktionellen Übungen optimiert Antara® zuerst das Core-System, um darauf gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

312

Brain-Fitness für die grauen

Zellen mit **Renate Wörle-Glomb**

Brain-Fitness oder Gehirnjogging oder MemoryFit – das sind Angebote im Verein, die besonders ältere Teilnehmer ansprechen, denn die

313

Gutes für Knie und Hüfte

mit **Michael Jung**

Gerade ältere TeilnehmerInnen in Vereinsgruppen klagen, dass sie Übungen aufgrund zunehmender Einschränkungen im Knie- und Hüftbereich nicht mitmachen könnten. Aber genau diese Teilnehmer sollten bei beginnenden Knie- und Hüftpro-

Angst vor kognitiven Einschränkungen wächst im Alter. Die Verbindung zwischen Muskel- und Gehirntaining ist dabei besonders effektiv um genau diesen Einschränkungen entgegenzuwirken. Der Workshop gibt viele Übungsbeispiele für Vereinsgruppen und die Lachmuskeln werden auch trainiert!

DIE WORKSHOPS

INHALTE



OUTDOOR

Treffpunkt Eichwald-Realschule / überdacht

blemen weiter in Bewegung bleiben. Der Workshop zeigt Möglichkeiten und Übungen auf, die diese Einschränkungen berücksichtigen bzw. diese Schwachstellen trainieren.

314

Yoga auf dem Stuhl

mit [Renate Wörle-Glomb](#)

Wohlfühl-yoga für jedes Alter. Mit sanften Yogaübungen können wir Lebenslust, Mobilität und Vitalität lange erhalten. In diesem Workshop steht die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule im Vordergrund.

411

Fünf Esslinger & mehr

mit [Renate Wörle-Glomb](#)

Die Fünf Esslinger trainieren die Schwachstellen des Alters: Kraft der

Beine und Arme, Balance, Schnelligkeit und Beweglichkeit mit Übungen in vielen Varianten und Levels. Die Fünf Esslinger sind in der Halle aber auch im Freien für Vereine interessant, weil sie – außer einer Sitzmöglichkeit – keine Geräte benötigen und trotzdem effektiv und alltagsnah wirken. Im Freien kombiniert mit Ausdauertraining – optimal für ältere und untrainierte Teilnehmer und in vielen Kommunen die Basis für sogenannte „Bewegungstreffs“.

412

Outdoor-Fitness für Einsteiger

mit [Michael Jung](#)

Immer mehr Menschen wollen sich nach einem langen Arbeitsalltag im Freien bewegen. Zudem nimmt der

Trend „Sport im Park“ immer mehr zu. Die Hallenknappheit in den Kommunen spielt ebenfalls eine Rolle. Angebote im Freien sind Antwort auf alle diese Entwicklungen. Der Workshop zeigt auf, wie ein attraktives Fitness-Angebot ohne großen Geräteaufwand im Freien durchgeführt werden kann.

413

Brain Walking

mit [Gaby Peter](#)

Walking oder zügiges Gehen gekoppelt mit intensivem Gehirntraining. Denn beim Bewegen & Denken wird vermehrt das Protein BDNF gebildet, das für die Nervenzellen und ihre Verbindungen (Synapsen) im Gehirn zuständig ist – und das bis ins hohe Alter. Das Gehirntraining trainiert

zudem die Denkschnelligkeit, Konzentration und Aufmerksamkeit. Der Lach- und Spaßfaktor kommt „gratis“ dazu.

414

BuggyFIT

mit [Verena Lindauer](#)

BuggyFit ist ein Trainingsprogramm für Mütter, die gemeinsam mit ihrem Baby an der frischen Luft etwas für Ihre Fitness tun möchten. Eine wichtige Zielgruppe (junge Mütter!) für den Verein und durch die Outdoor-Variante äußerst attraktiv bei fehlender Hallenkapazität. Im Workshop werden die verschiedensten Varianten aufgezeigt, wie man den Buggy als Trainingsgerät nutzen kann.

Zum Mitmachen bitte, wenn möglich einen Buggy mitbringen!

GYMWELT-FORUM ANFAHRT & ORTE



Kartendaten © 2017 GeoBasis-DE/BKG (©2009), Google Deutschland

TURNGAU NECKAR-ENZ
TURNGAU REMS-MURR
21.04.2018 / 9.30–17.00 Uhr

TV Großsachsenheim e.V.
Oberriexinger Str. 55
74343 Sachsenheim

Online anmelden unter
www.events.dtb-gymnet.de
Buchungssicherheit und
weniger Kosten!
Meldenummer:
GF-85-1200-0-0364/18

AGB der Veranstaltung:

Anmeldebedingungen

In den Teilnehmergebühren sind folgende Leistungen enthalten: Teilnahme an vier Workshops inklusive Mittagessen. Nach Eingang der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie per E-Mail eine Buchungs- bzw. Anmeldebestätigung oder eine Absage, sofern wir Ihren Teilnehmerwunsch aus Kapazitätsgründen nicht berücksichtigen können. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen nach dem Meldetermin können aus organisatorischen Gründen nur gegen eine Bearbeitungsgebühr von 10,- € bearbeitet werden.

Wir behalten uns Programmänderungen sowie den Einsatz anderer Lehrkräfte vor. Sollte der Schwäbische Turnerbund aus Gründen die er zu vertreten hat die Maßnahme nicht durchführen, so beschränken sich die Ansprüche der Teilnehmer – außer im Falle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit – auf die Rückerstattung der Anmeldegebühr. Der Schwäbische Turnerbund haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei Stornierung bis 31 Tage vor Veranstaltung wird eine Gebühr von 10,- € erhoben. Bei Stornierung ab 30 Tage vor Veranstaltung werden 15,- € fällig. Bei Nichtteilnahme wird die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet. Krankheitsbedingte (auch durch ärztliches Attest bescheinigte) Absagen/Stornierungen

entbindet den/die Teilnehmer/in nicht von der Begleichung der Stornierungsgebühr. Kosten, die von Dritten auf Grund einer Abmeldung/Absage durch die Teilnehmer entstehen (z.B. Unterkunft oder Beförderungskosten) und die oben genannten Ausfallgebühren übersteigen, werden dem Teilnehmer in Rechnung gestellt.

Datenschutzbestimmungen

Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende entsprechend des Bundesdatenschutzgesetzes von 1990 damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des Schwäbischen Turnerbundes/der Turngaue verwendet werden.

Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Bildern und Daten

Wir weisen darauf hin, dass beim GYMWELT-Forum Fotos und Filme gemacht werden, die ggf. im Rahmen der Öffentlichkeits- oder Bildungsarbeit des STB und der Turngaue veröffentlicht werden können (Berichte im STB-Magazin oder auf der Homepage, Lehrvideos, etc.). Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden, dass Fotos oder Videos mit/von ihnen zu diesem Zweck veröffentlicht werden.

Anerkennung zur Lizenz- und Zertifikatsverlängerung

Die Veranstaltung wird mit 5 LE zur Lizenzverlängerung der Trainer- oder Übungsleiter C-Lizenzen anerkannt.



Hiermit melde ich mich verbindlich für das GYMWELT-Forum am Samstag, den 21. April 2018 an und buche:

Teilnahmegebühren inklusive Mittagessen

	mit GYMCARD	ohne GYMCARD
Preis	52,50 €	55,- €

Workshop-Anmeldung

	1. Wahl	2. Wahl
10.00–11.15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.30–12.45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.45–15.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.15–16.30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Persönliche Angaben

Frau Herr Geb.-Datum _____

Name/Vorname _____

Straße/Nummer _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail-Adresse _____

Institution/Verein _____

Ermächtigung zum Bankeinzug

Name der Bank _____

Kto. Inhaber/Verein _____

IBAN _____

BIC _____

Mit meiner Unterschrift auf dieser Anmeldung erkenne ich die AGBs, insbesondere die Anmeldebedingungen der Veranstaltung an.

Gesamtkosten: _____ €
zzgl. 2,50 € schriftlicher Bearbeitungsgebühr

Ort, Datum und rechtsverbindliche Unterschrift _____

GYMWELT-FORUM ANMELDUNG

An Schwäbischer Turnerbund e.V.
Postfach 50 10 29, 70340 Stuttgart
Tel. 0711.280 77-200
Fax 0711.280 77-273
service@stb.de

Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE 78 ZZZ 00000053758

Anmeldung bis **24.03.2018**

Bitte unbedingt vollständig mit entsprechenden Workshop-Nummern ausfüllen. Die 2. Wahl sind Alternativwünsche, die unbedingt angegeben werden sollten, falls Überbuchungen entstehen.

Ermächtigung zum Bankeinzug

Für die o.g. Veranstaltung melde ich mich verbindlich an. Ich ermächtige den Schwäbischen Turnerbund e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Schwäbischen Turnerbund e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann (Wir können) innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. **Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.** Die Teilnehmergebühren werden am 20. des Folgemonats nach Beendigung der Veranstaltung abgebucht.