

SAMSTAG / 25. APRIL 2020 / GROSSSACHSENHEIM

# GYMWELT-FORUM 2020

TURNGAU NECKAR-ENZ & TURNGAU REMS-MURR

GYMWELT-BW.DE

03

TURNGAU NECKAR-ENZ & TURNGAU REMS-MURR

## HERZLICH WILLKOMMEN ZUM GYMWELT-FORUM

**25. April 2020, 9.00 – 17.30 Uhr / TV Großsachsenheim e.V.  
Oberriexinger Str. 55 / 74343 Sachsenheim**

### 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 Aerobic & Fitness, Gesundheit & Prävention, Ältere & Mobilität, Outdoor, sowie Theorieworkshops und der 7. GYMWELT-Dialog.

Wir freuen uns auf euer Kommen am 25. April 2020 in Großsachsenheim.

#### **Sigrid Christiansen**

Vizepräsidentin Freizeit-,  
Fitness-, & Gesundheitssport  
Turngau Neckar-Enz

#### **Michaela Böhme**

BV Ältere  
GYMWELT-Beratung  
Turngau Neckar-Enz

#### **Sibylle Lentini**

Fachwartin Gesundheitssport  
Turngau Rems-Murr

#### **Rose Wöhrle**

**Brigitte Flegel**  
TV Großsachsenheim e.V.

Info: [s.christiansen@turngau-neckar-enz.de](mailto:s.christiansen@turngau-neckar-enz.de)

Online-Meldung GymNet: **GF-85-1200-0-0619/20**

### EURE GYMWELT-FORUM REFERENTEN

Groupfitness Instructor / Trainer DTB Groupfitness

DTB Ausbilder Diplom, STB Referenten- und Ausbildungsteam

Trainer B- Prävention- Stressbewältigung, Haltung und Bewegung, HKL

Dipl. Antara Instructor / Drums Alive Master Trainer

DTB Rückentrainer / 3/4 moves / AROHA (Advanced Trainer)

STB-Lehrteam,  
DTB-Ausbilderdiplom



**Dagmar Dautel**

Sportlehrerin, Master-Trainerin Fitness  
Fachtrainerin Rehabilitation und Prävention  
TÜV Rheinland zertifizierte Personal Fitness Trainerin  
Diplom-Ausbilderin des DTB



**Katja  
Willnauer-Merz**



**Gaby Peter**

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



**Renate  
Wörle-Glomb**



**Michaela Böhme**

Organisations- und  
Vereinsberatung

**NEU  
8LE**

# GYMWELT

WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.

**STB**  
SCHWÄBISCHER  
TURNERBUND

**AOK**  
die Gesundheitskasse  
AOK Baden-Württemberg



| UHRZEIT  | FITNESS<br>Sportpark Kursraum 1   | GESUNDHEIT<br>Kleine Sporthalle  | ÄLTERE<br>Sportpark Kursraum 2   | OUTDOOR<br>Treffpunkt Mensa   | THEORIE<br>Sportpark Tagungsraum   |
|--|---|--|--|---|--|
| 09.00 – 09.15 <b>Begrüßung &amp; Organisatorisches in der Kleinen Sporthalle</b>                                 |   |  |  |   |  |
| 09.30 – 11.00  | <b>111</b><br><b>Aerobic meets Fitness</b><br>Dagmar Dautel                         | <b>211</b><br><b>Mobility Training</b><br>Gaby Peter                         | <b>311</b><br><b>Cardio Click im ¾-Takt</b><br>Katja Willnauer-Merz        | <b>411</b><br><b>Brainwalking</b><br>R. Wörle-Glomb                       | <b>7. GYMWELT-Dialog im Turngau Neckar-Enz</b><br>kostenloses Angebot<br>Anmeldung per E-Mail:<br>info@turngau-neckar-enz.de |
| 11.15 – 12.45  | <b>112</b><br><b>Ganzkörpertraining mit dem Redondoball</b><br>Katja Willnauer-Merz | <b>212</b><br><b>Intervalle mit und ohne Kleingeräte</b><br>Dagmar Dautel    | <b>312</b><br><b>Brain-Fitness meets 5 Esslinger</b><br>Renate Wörle-Glomb | <b>412</b><br><b>Das Fitness-Studio in der Natur</b><br>Gaby Peter        | Karina Korb<br>Michaela Böhme  |
| 12.45 – 13.45 <b>Mittagspause</b>  |   |  |  |   |  |
| 13.45 – 15.15  | <b>113</b><br><b>Shake and move</b><br>Katja Willnauer-Merz                         | <b>213</b><br><b>Fitnessgymnastik für ein gesundes Herz</b><br>Dagmar Dautel | <b>313</b><br><b>Dehnen als Heilmittel</b><br>Renate Wörle-Glomb           | <b>413</b><br><b>Nordic Walking &amp; Intervalltraining</b><br>Gaby Peter | <b>511</b><br><b>Die Generation „Babyboomer“</b><br>Michaela Böhme   |
| 15.30 – 17.00  | <b>114</b><br><b>Dance aerobic 2go</b><br>Katja Willnauer-Merz                      | <b>214</b><br><b>„RückenFit“</b><br>Dagmar Dautel                            | <b>314</b><br><b>Yoga &amp; Entspannung</b><br>Renate Wörle-Glomb          | <b>414</b><br><b>Spiel &amp; Spaß für „Junggebliebene“</b><br>Gaby Peter  | <b>512</b><br><b>„Luise wird seltsam“ Demenz im Verein</b><br>Michaela Böhme   |
| 17.00 – 17.30 <b>Gemeinsamer Ausklang und Verabschiedung in der Kleinen Sporthalle / Ausgabe der Zertifikate</b> |   |  |  |   |  |

# DIE WORKSHOPS

## INHALTE



### FITNESS

Sportpark Kursraum 1

#### 111 Aerobic meets Fitness

mit Dagmar Dautel

Einfache Schrittverbindungen aus Aerobic-Grundsritten werden mit Workout-Übungen „Bauch/Beine/Po“ und Functional Fitness kombiniert und in kurzweiligen Trainingssequenzen umgesetzt.

#### 112 Effektives Ganzkörpertraining mit dem Redondoball

mit Katja Willnauer-Merz

Ein ruhiges, jedoch forderndes Trainingsprogramm für alle Körperregionen. Durch den Einsatz des Redondoballs werden unter anderem auch instabile Ausgangspositionen provoziert und somit die Stabilität gefördert.

#### 113 Shake and move

mit Katja Willnauer-Merz

Step-Basics kombiniert mit Brasils®! Daraus entsteht ein spannender, kreativer Mix für das Herz-Kreislauf-Training mit koordinativen Impulsen.

#### 114 Dance aerobic 2go

mit Katja Willnauer-Merz

Schwitzen und Spaß haben ohne hochkonzentriert zu sein: In dieser Stunde stehen genau diese Wünsche im Vordergrund. Einfache Choreografien werden erarbeitet. Ist die Gruppe sicher, werden Levels angeboten und so kann jeder, seinem Fitnessstand und Anspruch entsprechend, bis zum Finale Spaß haben und schwitzen.



### GESUNDHEIT & PRÄVENTION

Kleine Sporthalle

#### 211 Mobility Training

mit Gaby Peter

Bewegungen hängen ebenso stark vom Gehirn und vom zentralen Nervensystem ab wie von Muskeln, Sehnen und Bändern. Mit Mobility-Übungen optimieren wir Bewegungen, korrigieren und ergänzen die vorhandenen „Body Maps“ im Gehirn. Um eine Bewegung langsam ausführen zu können, sollten wir sie perfekt beherrschen.

#### 212 Intervalle mit & ohne Kleingeräte

mit Dagmar Dautel

Effektives Training in verschiedenen Intervallformen. Zielgruppenorientiert dosiert für gemischte Gruppen, aber auch für 50+. Es werden Praxisbei-

spiele mit und ohne Handgeräte vorgestellt, die bestens in der Vereinsarbeit eingesetzt werden können.

#### 213 Fitnessgymnastik für ein gesundes Herz

mit Dagmar Dautel

Viele Studien belegen, dass ein angemessenes Cardiotraining, insbesondere bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine wichtige Rolle spielt. Cardio- oder Herz-Kreislauf-Training hat den Vorteil, dass es Jedermann bis ins hohe Alter betreiben kann. Erprobe in diesem Lehrgang praktische Übungseinheiten.

# DIE WORKSHOPS

## INHALTE



### ÄLTERE & MOBILITÄT

Sportpark Kursraum 2

#### 214 „RückenFit“

mit Dagmar Dautel

Von keinem anderen Punkt des Körpers gehen so viele Schmerzsymptome aus wie vom Rücken. Regelmäßiges Training und Entspannung in der Prävention und richtiges Training sind effektive Hilfen aus dem Sportbereich. In diesem Workshop werden viele praktische Übungen mit und ohne Kleingeräte für Gruppentraining gezeigt.

#### 311 Cardio Click im ¾-Takt

mit Katja Willnauer-Merz

Traditionelle Aerobicsschritte im ¾ Takt werden mit Drumsticks kombiniert. So entsteht eine neuartige Cardiostreame, in der die

Koordination und eine Ganzkörperbewegung zusätzlich gefördert wird, ohne, dass der Spaß zu kurz kommt.

#### 312 Brain-Fitness meets 5 Esslinger

mit Renate Wörle-Glomb

Beim Workout fürs Köpfchen dreht sich alles um Bewegungen die geistig fordern und gewohnte Denk- und Bewegungsmuster aufbrechen. Dadurch werden die Verbindungen zwischen den Nervenzellen gestärkt und es entstehen neue, leistungsfähigere Synapsen, sogar bis ins hohe Alter.

Gekoppelt mit Bewegungen aus den 5 Esslingern wird das Gehirn in Schwung gebracht.

#### 313 Dehnen als Heilmittel

mit Renate Wörle-Glomb

Gegen Schmerzen und Gelenkverschleiß kann gerade im Alter durch richtiges Dehnen entgegengewirkt werden. Dehnungen helfen die Durchblutung der Muskulatur zu fördern und Verspannungen und Schmerzen zu lösen. Verkürzte und verspannte Muskeln üben einen schädlichen Zug auf Sehnen und Druck auf die Gelenke aus. Dauerspannung und Dauerdruck fördern den Verschleiß. Richtig und effektiv Dehnen – das sind die Inhalte dieses Workshops.

#### 314 Yoga & Entspannung

mit Renate Wörle-Glomb

Um Yoga zu üben, muss man nicht jung, fit und beweglich sein! Auch für ältere Personen mit Bewegungseinschränkungen gibt es viele kraftaufbauende und entspannende Übungen, die mit und auf dem Stuhl ausgeführt werden können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, sondern einfach nur Lust darauf etwas Neues auszuprobieren.

#### 411 Brainwalking – Outdoortraining für die grauen Zellen

mit Renate Wörle-Glomb

Wir aktivieren zu zweit, zu dritt und in der Gruppe unser Gehirn mit Hilfe von einfach zu erlernenden Übungen.

# DIE WORKSHOPS

## INHALTE



### OUTDOOR

Treffpunkt Mensa / überdacht

#### 412 Das Fitness-Studio in der Natur

mit Gaby Peter

Die Naturverbundenheit der Menschen nimmt zu. Bewegung im Freien wird immer attraktiver. Warum dies im Verein nicht in Verbindung mit dem ebenfalls boomenden Functional Fitness Training verbinden? Der Workshop zeigt auf, wie mit natürlichen Trainingsmaterialien und Kleingeräten aus der Turnhalle ein attraktives Outdoor-Fitnessprogramm gestaltet werden kann. Optimal für alle, die mit fehlenden Hallenkapazitäten kämpfen. Und für die Teilnehmer ein willkommener Ausgleich zum Alltag in Büroräumen!

#### 413 Nordic Walking & Intervalltraining

mit Gaby Peter

Nicht nur der Kraft ist mit zunehmendem Alter Beachtung zu schenken, auch das Herz-Kreislauf-System sollte nicht vernachlässigt werden. In Kombination mit Intervallen macht jede Nordic Walking Stunde noch mehr Spaß.

#### 414 Spiel & Spaß für „Junggebliebene“ im Freien

mit Gaby Peter

Fit von Kopf bis Fuß durch Spiel, Spaß und Kraft für Junggebliebene... Ein Lehrgang, der auf Junggebliebene zugeschnitten ist, um die Motivation, gute Laune und das Training nicht zu vernachlässigen.

Inhalte wie Spiele im Seniorenbereich, Aktivierung der grauen Zellen und kräftigende/stabilisierende Inhalte sind Teil dieses Workshops.

### THEORIE

Sportpark Tagungsraum

#### 511 Die Generation „Babyboomer“ kommt ins Rentenalter und auch in den Verein?

mit Michaela Böhme

Die Generation „Babyboomer“ ist die Zielgruppe der Zukunft, denn es sind viele, die in den Jahren 1955 – 1969 geboren wurden. „Die Babyboomer sind die letzte klassische Karrieregeneration“, sagt der Hamburger Zukunftsforscher Horst Opaschowski. „Sie legen viel mehr Wert auf Disziplin, Pflicht und Ehrgeiz, als das bei allen nachfolgenden Generationen der Fall ist. Zum einen also, eine Generation, die für das Ehrenamt im Verein wie gemacht ist. Zum anderen aber auch eine Generation, die wissenschaftlich nachgewiesen mit mehr körperlichen Einschränkungen in die Rente als vorherige Jahrgänge gehen wird. Der Workshop beschäftigt sich mit der Frage, wie und mit welchen Möglichkeiten Vereine die Weichen stellen können, um diese anspruchsvolle und große Zielgruppe zu erreichen.

#### 512 „Luise wird seltsam“ - Wie gehen wir im Verein mit dem Thema Demenz um?

mit Michaela Böhme

Die Zahl der Demenzkranken nimmt in Deutschland kontinuierlich zu und wird bis 2050 auf rund drei Millionen anwachsen. Körperliche Aktivität ist eine der vier Säulen der Demenzprävention. Sport- und Bewegungsangebote, geistige Fitness und soziale Kontakte bilden Präventionsmöglichkeiten im Verein, sofern sich ein Verein ausreichend auf seine älter werdenden Mitglieder einstellt. Der Vortrag erklärt verständlich die Zusammenhänge, vermittelt die wichtigsten Fakten zum Thema Demenz, gibt Tipps für die Umsetzung von gesundheitsfördernden und demenzpräventiven Angeboten für Senioren im Turn- und Sportverein.

#### 7. GYMWELT-Dialog

mit Michaela Böhme und Karina Korb

Nutzt diesen kostenlosen Beratungsservice mit Informationen, Tipps und Anregungen für Eure Arbeit im Verein. Anmeldung erfolgt formlos unter Angabe von Name und Verein an die Turngau Geschäftsstelle per E-Mail: [info@turngau-neckar-enz.de](mailto:info@turngau-neckar-enz.de)

**Themen:** Neues aus der GYMWELT, GYMWELT-Kampagne 2020, Erfahrungsaustausch und Diskussion.

## GYMWELT-FORUM ANFAHRT & ORTE

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



TURNGAU NECKAR-ENZ  
TURNGAU REMS-MURR  
25.04.2020 / 9.00–17.30 Uhr

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

**ANMELDUNG  
BIS ZUM  
12.04.2020**

Online anmelden unter  
[www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)  
Buchungssicherheit und  
weniger Kosten!  
Meldenummer:  
**GF-85-1200-0-0619/20**

### AGB der Veranstaltung:

**Schriftliche Anmeldung** + 5,- € Bearbeitungsgebühr.  
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 10,00 € bearbeitet werden.

Wir behalten uns Programmänderungen sowie den Einsatz anderer Lehrkräfte vor. Sollte der Schwäbische Turnerbund e.V. 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 e.V. haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

#### Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei Absage bis 31 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird eine Gebühr von 10,00 € erhoben. Eine Absage vom 30. Tag bis zum 3. Tag vor Veranstaltungsbeginn wird mit 15,00 € in Rechnung gestellt. Ab dem 2. Tag vor Veranstaltungsbeginn wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Bei Nichtteilnahme wird die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet. Krankheitsbedingte

(auch durch ärztliches Attest bescheinigte) Absagen 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- & Zertifikatsverlängerung

Die Veranstaltung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung der Trainer- oder Übungsleiter C-Lizenzen anerkannt. Pro Workshop werden 2 LE anerkannt.



Hiermit melde ich mich verbindlich für das GYMWELT-Forum am Samstag, den 25. April 2020 an und buche:

#### Teilnahmegebühren inklusive Mittagessen

|       | mit GYM CARD | ohne GYM CARD |
|-------|--------------|---------------|
| Preis | 55,-€        | 57,50€        |

#### Workshop-Anmeldung

|             | 1. Wahl   | 2. Wahl   |
|-------------|-----------|-----------|
| 09.30–11.00 | ■ ■ ■     | ■ ■ ■     |
| 11.15–12.45 | ■ ■ ■     | ■ ■ ■     |
| 13.45–15.15 | ■ ■ ■ ■ ■ | ■ ■ ■ ■ ■ |
| 15.30–17.00 | ■ ■ ■ ■ ■ | ■ ■ ■ ■ ■ |

#### Persönliche Angaben

Frau  Herr Geb.-Datum \_\_\_\_\_

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Straße/Nummer \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

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. 5,- € 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 **12.04.2020**

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.