



**GYMWELT-FORUM 2022**  
 TURNGAU NECKAR-ENZ & REMS-MURR  
 SAMSTAG, 02. APRIL 2022 GROSSSACHSENHEIM

**02. April 2022, 9.00 – 17.30 Uhr / TV Großsachsenheim e.V.**  
**Oberriexinger Str. 55 / 74343 Sachsenheim**

**Für Übungsleiter 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 02. April 2022 in Großsachsenheim.

**Sigrid Christiansen**

VP Freizeit-, Fitness-,  
 und Gesundheitssport  
 Turngau Neckar-Enz

**Michaela Böhme**

BV Ältere  
 GYMWELT-Beratung  
 Turngau Neckar-Enz

**Nina Gogel**

Lehrwartin  
 Turngau Neckar-Enz

**Sibylle Lentini**

Lehrwartin  
 Fachwartin Gesundheitssport  
 Turngau Rems-Murr

**Rose Wöhrle**

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

Info: [n.gogel@turngau-neckar-enz.de](mailto:n.gogel@turngau-neckar-enz.de)

Online-Meldung GymNet: **GF-85-1200-0-0142/22**

**EURE GYMWELT-FORUM REFERENTEN**

Dipl. Fitnesstrainerin DSSV,  
 DTB- Ausbilderin,  
 Sport- und Bewegungstherapeutin i. A.

STB-Lehrteam,  
 DTB-Ausbilderdiplom

Organisations- und  
 Vereinsberatung



**Dagmar Dautel**



**Marina Vogel**



**Sabrina Großmüller**



**Renate Wörle-Glomb**



**Karina Korb**



**Michaela Böhme**

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

Astaatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin  
 Sporttherapeutin  
 Fitness- und Gesundheitstrainerin für Ältere

STB -Geschäftsbereich GYMWELT  
 Sportmanagerin Fitness-  
 und Gesundheitssport

# GYMWELT-FORUM / SAMSTAG / 02. APRIL 2022 / 9.00–17.30 UHR

UHRZEIT	AEROBIC & FITNESS Sportpark Raum 1	GESUNDHEIT & PRÄVENTION Kleine Sporthalle	ÄLTERE & MOBILITÄT Sportpark Raum 2	OUTDOOR Treffpunkt Mensa	THEORIE Sportpark Tagungsraum
---------	---------------------------------------	--	--	-----------------------------	----------------------------------

## 09.00 – 09.15 Begrüßung & Organisatorisches in der Kleinen Sporthalle

09.30 – 11.00	<b>111</b> <b>Aerobic meets Fitnes</b> Dagmar Dautel	<b>211</b> <b>Präventives Training für die Schulter</b> Marina Vogel	<b>311</b> <b>Gelenkschonendes Functional Training</b> Sabrina Großmüller	<b>411</b> <b>Brainwalking</b> Renate Wörle-Glomb	<b>7. GYMWELT-Dialog im Turngau Neckar-Enz</b> kostenloses Angebot Anmeldung per E-Mail: info@turngau-neckar-enz.de  Karina Korb Michaela Böhme
11.15 – 12.45	<b>112</b> <b>Rückenfitness mit dem Gymnastikseil</b> Sabrina Großmüller	<b>212</b> <b>Intervalle mit und ohne Kleingeräte</b> Dagmar Dautel	<b>312</b> <b>Brain-Fitness meets Fünf Esslinger</b> Renate Wörle-Glomb	<b>412</b> <b>Core-Training in der Natur</b> Marina Vogel	

## 12.45 – 13.45 Mittagspause

13.45 – 15.15	<b>113</b> <b>Workout Variationen mit dem Step</b> Sabrina Großmüller	<b>213</b> <b>Fitnessgymnastik für ein gesundes Herz</b> Dagmar Dautel	<b>313</b> <b>Dehnen als Heilmittel</b> Renate Wörle-Glomb	<b>413</b> <b>Fitness-Studio in der Natur</b> Marina Vogel	<b>511</b> <b>Die Generation „Babyboomer“</b> Michaela Böhme
15.30 – 17.00	<b>114</b> <b>Handtuch als Trainingsgerät</b> Sabrina Großmüller	<b>214</b> <b>„RückenFit“</b> Dagmar Dautel	<b>314</b> <b>Yoga &amp; Entspannung</b> Renate Wörle-Glomb	<b>414</b> <b>Bewegen mitten im Leben</b> Marina Vogel	<b>512</b> <b>„Outdoor ist die neue Turnhalle!“</b> Michaela Böhme

## 17.00 – 17.30 Gemeinsamer Ausklang und Verabschiedung in der Kleinen Sporthalle

# DIE WORKSHOPS

## INHALTE



### AEROBIC & FITNESS

Sportpark Raum 1



### GESUNDHEIT & PRÄVENTION

Kleine Sporthalle

- 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 Rückenfitness mit dem Gymnastikseil**  
mit [Sabrina Großmüller](#)  
Klassiker neu interpretiert: Seile gibt es in jeder Sporthalle. Wir erstellen gemeinsam ein Übungsprogramm um die Verspannungen im Schulter-Nackengebiet zu lösen und den unteren Rücken zu mobilisieren. Neue Impulse für deine Teilnehmer durch die Zugübungen mit dem Seil.

- 113 Workout mit dem Step**  
mit [Sabrina Großmüller](#)  
Effektiver Tempowechsel zwischen Belastungs- und Erholungsreizen sorgt für einen spitzen Fettverbrennungseffekt! Zudem richtet sich dieses Workout speziell an diejenigen, die gerne mit Step aber ohne Choreo trainieren.
- 114 Handtuch als Trainingsgerät**  
mit [Sabrina Großmüller](#)  
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.

- 211 Präventives Training für die Schulter**  
mit [Marina Vogel](#)  
Wie sieht ein gesundheitsorientiertes Schultertraining aus? In diesem Workshop werden Dir funktionelle Anatomie und Besonderheiten der Schulter einfach und verständlich erklärt. Du erhältst viele nützliche Trainingstipps, welche in verschiedenen praktischen Übungen mit eigenem Körpergewicht, freien Gewichten und mit dem Theraband umgesetzt werden.
- 212 Intervalle mit und ohne Kleingeräte**  
mit [Dagmar Dautel](#)  
Effektives Training in verschiedenen Intervallformen. Zielgruppenorientiert dosiert für gemischte Gruppen, aber

auch für 50+. Es werden Praxisbeispiele 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 Raum 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 Gelenkschonendes Functional Training

mit **Sabrina Großmüller**

Funktionelles Training eignet sich für jeden! Unter dem Aspekt, dass viele Teilnehmer unter Schulter-, Rücken- und Knieschmerzen leiden, gehen wir

einige Basic Übungen des funktionellen Trainings gemeinsam durch und wandeln sie entsprechend für deine Teilnehmer ab. Erhalte nützliche Tipps zur Umsetzung in deinen Stunden.

### Brain-Fitness meets

### 312 Fünf 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 Fünf 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

mit **Renate Wörle-Glomb**

Outdoortraining für die grauen Zellen. 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



### THEORIE

Sportpark Tagungsraum



#### 412 Core-Training in der Natur

mit Marina Vogel

Bei diesem Workshop stehen effektive Übungen für den Rumpf im Fokus. Intensiviert werden diese durch die Reize der Natur. Du bekommst zahlreiche neue Ideen und Übungen für deine Functional Workouts und vertiefst dein Wissen im Bereich Core.

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

mit Marina Vogel

Die Naturverbundenheit der Menschen nimmt zu. Bewegung im Freien wird immer attraktiver auch unter Pandemiegesichtspunkten. Warum dies im Verein nicht in Verbindung mit einem funktionellen und effekti-

ven Fitnessprogramm gestalten? Der Workshop zeigt auf, wie mit natürlichen Trainingsmaterialien und Kleingeräten aus der Turnhalle ein attraktives Outdoor-Fitnessprogramm gestaltet werden kann.

#### 414 Bewegen mitten im Leben

mit Marina Vogel

Nicht nur der Kraft ist mit zunehmendem Alter Beachtung zu schenken, sondern auch das Herz-Kreislauf-System sollte nicht vernachlässigt werden. Durch die Kombination von intelligenten Kraft-Ausdauer-Intervallen macht das Training noch mehr Spaß.

#### 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, Erfahrungsaustausch und Diskussion.

#### 511 Die Generation „Babyboomer“ im 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.

# DIE WORKSHOPS

## INHALTE



### THEORIE

Sportpark Tagungsraum

#### 512 Outdoor ist die neue Turnhalle

mit **Michaela Böhme**

Nicht nur die Auswirkungen der Corona-Pandemie, sondern auch das Bedürfnis der Menschen nach Sport und Bewegung in der Natur, sollte für Vereine der Impuls sein, Angebote nach draußen zu verlegen. Zusätzlicher Benefit daraus ist, dass ein Verein auch das Thema Hallenkapazitäten geschickt lösen kann. Das ist sicher nicht mit allen Sportarten möglich, aber mit ein bisschen Kreativität geht vieles! Neue Formate für verschiedene Ziel- und Altersgruppen im Freien „Sport im öffentlichen Raum – was ist zu beachten?“ Good-Practice-Beispiele aus Vereinen, Organisationstipps.

### KONTAKT

#### GYMWELT c/o Schwäbischer Turnerbund e.V.

Postfach 50 10 29  
70340 Stuttgart

Elisabeth Malacrino  
Tel. 0711.4 90 92 - 204  
Fax 0711.4 90 92 - 111

E-Mail: [elisabeth.malacrino@stb.de](mailto:elisabeth.malacrino@stb.de)  
[www.fitness-im-verein.de](http://www.fitness-im-verein.de)



Hiermit melde ich mich verbindlich für das GYMWELT-Forum am Samstag, den 02. April 2022 an und buche:

#### Teilnahmegebühren inklusive Mittagessen

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

#### Workshop-Anmeldung / Meldenummer **GF-85-1200-0-0142/22**

	1. Wahl	2. Wahl
09.30–11.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.15–12.45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.45–15.15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.30–17.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 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  
Elisabeth Malacrino  
Tel. 0711.4 90 92 - 204  
Fax 0711.4 90 92 - 111  
[elisabeth.malacrino@stb.de](mailto:elisabeth.malacrino@stb.de)

Gläubiger-Identifikationsnummer:  
**DE 78 ZZZ 0000053758**

Anmeldung bis **19.03.2022**

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 Teilnahmegebühren werden am 20. des Folgemonats nach Beendigung der Veranstaltung abgebucht.

# ANFAHRT & ORTE



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

TURNGAU NECKAR-ENZ  
TURNGAU REMS-MURR  
02.04.2022 / 9.00–17.30 Uhr

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

Online anmelden unter  
**[www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)**  
Buchungssicherheit und  
weniger Kosten!  
Meldenummer:  
**GF-85-1200-0-0142/22**

## 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 Turngaeue 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 Turngaeue 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.