

Sportarten

26./27.06.2027 SDF-Haubersbronn 0021/27 **Trainerassistent/in Gerätturnen**

Monika Siebrecht

Mit dem Besuch des Trainerassistenten-Lehrgangs wird dir ein guter Einstieg in die Trainerarbeit ermöglicht. Du lernst den Aufbau einer Trainingseinheit kennen und bekommst das Handwerkszeug für die methodische Hinführung an erste Elemente. Auf diese Weise kannst du deine Trainer im Verein gut und kompetent unterstützen.

Der Trainerassistent bietet dir die ideale Alternative, wenn du derzeit noch keine ganze Ausbildung besuchen kannst oder du noch zu jung bist, um den Trainer C Gerätturnen zu besuchen.

Die absolvierte Ausbildung zum Trainerassistenten bietet dir folgende Vorteile auf dem Weg zur Übungsleiter C-Lizenz: Wissensvorsprung und Zeitersparnis bei den Online-Inhalten der C-Lizenz und 45 € Rabatt auf das Grundmodul (Gültigkeit: 3 Jahre). Mindestalter 14 Jahre.

Es wird keine Übernachtung angeboten!

03.07.2027 SDF-Haubersbronn 0022/27 **Stationstraining als effektiver Weg zu neuen Turnelementen**

Rainer Schrempf

Im wettkampfsportlichen Training ist meist der Trainingsumfang die begrenzende Größe. Hallenzeiten und -kapazitäten erfordern intelligente, effiziente Lösungen. Stationstraining ermöglicht eine sinnvolle und zielgerichtete Belastung von vielen Athleten/innen gleichzeitig und das nicht nur im Bereich Voraussetzungstraining. Auch Elemente kann man im Stationstraining anbieten. Mehrere methodische Stationen aufbauen, wobei der Trainer alle im Blick hat – und schon sind alle sinnvoll beschäftigt.

Kinder und Jugend

06.03.2027 SDF-Haubersbronn 0018/27 **Gemeinsam in Bewegung: Neue Impulse für das Eltern-Kind-Turnen**

Agnes Görner

In dieser Fortbildung bekommst du einen kreativen Ideenkatalog für das ganze Jahr an die Hand – vom Frühlingserwachen bis zum Winterzauber. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf Spielideen für die ganz Kleinen in der Turnhalle, um sie von Anfang an zu fördern. Es gibt Ideen wie du Eltern aktiv einbeziehst und vom Mattenrand direkt in das

Spielgeschehen holst. Gemeinsam erarbeiten wir den Aufbau altersgerechter Gerätelandschaften, die zum vielseitigen Bewegen einladen. Abwechslungsreiche Ideen für Abschlussrunden durchs Jahr, die die Turnstunden kreativ abrunden bringe ich mit.

19.06.2027 SDF-Haubersbronn 0021/27 **Vom Kinderturnen zum Gerätturnen**

Monika Siebrecht

Wir erarbeiten einfache Grundelemente an Boden, Reck, Balken und Sprung. Mit Spielen und Übungsreihen führen wir Kinder Schritt für Schritt an Rolle, Handstand und weitere Basics heran. Praxisnah und direkt umsetzbar.

18./19.09.2027 SDF-Haubersbronn 0024/27 **Übungsleiterassistent/in Kinderturnen**

Karin Schöninger-Hägele

Wir machen dich fit für deinen Einstieg ins Kinderturnen, egal ob als Helfer oder Gruppenleiter. Hier bekommst du organisatorische und methodische Kenntnisse vermittelt und erhältst viele Bewegungs- und Spielideen für deine Kinderturnstunden. Nach der Ausbildung nimmst du neue Tipps, Tricks und mehr Sicherheit mit in deine Stunden. Unterstütze deinen Verein als Helfer oder Gruppenleiter, du wirst sehen, wie dankbar dir die Kinder sein werden. Die Ausbildung dauert zwei Tage und richtet sich an Personen, die zeitlich nicht die Möglichkeit haben eine ÜL-Ausbildung zu machen und an Jugendliche ab 14 Jahren, welche für die Übungsleiter C Ausbildung zu jung sind.

Die absolvierte Ausbildung zum Übungsleiterassistenten bietet dir folgende Vorteile auf dem Weg zur Übungsleiter C-Lizenz: Wissensvorsprung und Zeitersparnis bei den Online-Inhalten der C-Lizenz und 45 € Rabatt auf das Grundmodul (Gültigkeit: 3 Jahre). Mindestalter 14 Jahre. Ohne Übernachtung!

04.12.2027 SDF-Haubersbronn 0029/27 **Bewegung macht schlau - kognitive Fähigkeiten im Vorschulalter fördern**

Katja Dickhaut

Diese Fortbildung vermittelt theoretische Grundlagen zur kognitiven Entwicklung im Vorschulalter und zeigt praxisnah, wie Spiele, Aufbauten und Bewegungsaufgaben im Kinderturnen so gestaltet werden können, dass sie neben der motorischen Entwicklung die grundlegenden kognitiven Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Gedächtnis, Sprache, Problemlösefähigkeit, Konzentration und Kreativität spielerisch fördern.

Fitness und Gesundheit

27.02.2027 Allmersbach 0017/27

Der Fuß, das Fundament unseres Bewegungsapparates

Yvonne Benz

Der Fuß in seinen knöchernen und muskulären Strukturen. Richtiges Training der Sensomotorik zur Sicherung des Gleichgewichts und der Gelenke.

13.03.2027 Allmersbach 0019/27

Mit Anlauf über die 50

Elena Reinecker

Dieses motivierende und wirbelsäulengerechte Ganzkörpertraining macht Spaß und fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit - damit wir alle gesund und mobil bleiben. Durch den funktionellen Mix aus Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Balance stärkst du deine Wirbelsäule und Gelenke, stabilisierst deinen Körper und verbesserst deine Haltung, um Rückenproblemen vorzubeugen. Die vier verschiedenen Stundenbilder werden dabei so gestaltet, dass sich Teilnehmende aus jeder Altersgruppe wohl fühlen und davon profitieren.

Durch die verschiedenen Übungsvarianten und den Einsatz von Kleingeräten erhältst du neue Impulse und Ideen.

10.04.2027 Allmersbach 0019/27

Functional Training meets Faszienworkout

Katja Willnauer-Merz

Ein intensiver Trainingstag, bei dem du verschiedene Möglichkeiten des Functional Trainings erleben wirst.

Kombiniert wird dieser Lehrgang mit Modelleinheiten des Faszientrainings. Du erhältst fertige Stundenbilder to go.

17.07.2027 Allmersbach 0055/27

Functional Pilates

Severin Kemmer

Functional Pilates verbindet originale Pilates-Elemente mit funktionellen Trainingsansätzen zur gezielten Verbesserung von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Dynamische, alltagsnahe Bewegungsabläufe treffen auf eine effektive Aktivierung der Tiefenmuskulatur – für eine starke Körpermitte, bessere Haltung und ein rundum leistungsfähiges Bewegungsgefühl.

09.10.2027 Allmersbach 0025/27

Funktionales Krafttraining

Yvonne Benz

Dieses funktionale Krafttraining zielt darauf ab, Ihre Kraft nicht isoliert, sondern in alltags- und sportrelevanten Bewegungsmustern zu verbessern. Im Gegensatz zum klassischen Gerätetraining trainieren wir Bewegungen, nicht einzelne Muskeln. Das Training verbessert Ihr Zusammenspiel von Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination.

16.10.2027 Allmersbach 0026/27

Funktionelles Alignment - ganzheitlich und gesund für ALLE

Sabine Schneider

Yoga und Pilates sind wunderbar effektive Kursformate um die körperliche Stärke und die geistige Ausgeglichenheit anzusprechen.

Doch begegnen uns immer wieder Übungen und Haltungen, die für viele Menschen ungeeignet bzw. überhaupt nicht machbar sind. In allen Altersstufen und Fitnesslevels treffen Kursleitende auf Teilnehmer*innen mit Bewegungseinschränkungen. An diesem Tag werden wir Alternativen zu den klassischen Übungen er-arbeiten, funktionelle Ausrichtungsprinzipien kennenlernen und die Energie des Atems integrieren, so dass die Stundenbilder von ALLE ganzheitlich und gesund erlebt werden.

23.10.2027 SDF-Haubersbronn 0027/27

Fitnesscocktail- ein Tag, vier Themen

Katja Willnauer-Merz

Step, Pezziball, Spaß und Schwitzen, sowie ausgiebiges Dehnen. Kleine, einfach gehaltene Choreografien, Workouts mit dem Step und dem Pezziball, sowie Mobilisation im Flow und Stretching.

06./07.11.2027 SDF-Haubersbronn 0074/27

Prävention Erwachsene:

Fit im Verein – stark im Alltag

Dagmar Dautel

Präventionsgymnastik zur Kräftigung, Beweglichkeit und Gesundheitsförderung.

Körperliche und geistige Fitness möchte jeder lange haben. Durch gezielte Übungen werden Muskelgruppen gestärkt und die Körperhaltung verbessert. Dadurch können Beschwerden vorgebeugt oder gelindert werden.

Das motivierende Übungsangebot hält auch den Geist fit, ist für alle Altersgruppen geeignet und kann entsprechend den Gruppen angepasst werden. Die Freude und der Spaß kommen nicht zu kurz! Voraussetzung: B-Lizenz.