Kinderturnen

TURNEN! DEUTSCHER TURNER BUND

GYMWELT

2024

Aus- und Fortbildungen / Lehrgänge und Veranstaltungen

STB

SAARLÄNDISCHER TURNERBUND

WORLD JUMPING®

qualitäts trampoline

Liebe Trainer/innen, liebe Vereine !

- Lust auf ***WORLD JUMPING®*** - Partykurse ?
- Lust auf die weltweit schnellsten Trampoline ?
- Lust auf neue trendige Kurse? - kids, party, dance, gold, etc.!
- *Euer Start ohne Risiko* – mit RÜCKNAHME-GARANTIE !!

WORLD JUMPING UG & Co KG 88630 Pfullendorf
www.worldjumping.de info@worldjumping.de
facebook/instagram WORLD JUMPING deutschland
07552-933 96 33

- ✓ **TÜV** - *zertifiziert*
- ✓ *deutsches engineering*
- ✓ *deutsche Qualitätsstandards*
- ✓ *eigene Produktion in der EU*
- ✓✓ *online & präsenz-Ausbildungen*

Liebe Turn- und Sportfreunde,

2024 wirft seine Schatten voraus und wir haben auch für unser Turnfestjahr ein umfangreiches Bildungsprogramm erstellt. Engagierte und vor allem kompetente Übungsleitungen und Trainer*innen sind der Schlüssel für ein vielfältiges Vereinsleben, welches unsere Gesellschaft heute mehr denn je benötigt.

Nach einigen schwer planbaren Jahren sehen wir als Verband weiter optimistisch in die Zukunft und wagen uns für das Turnfestjahr 2024 wieder an die Planung eines größeren Kongresses, der die Schwerpunkte Gerätturnen und Gymwelt haben wird. Zum ersten Mal können unsere Trainer*innen Gerätturnen im Saarland Lehrgänge zur Verlängerung ihrer B- und A-Lizenzen absolvieren. Außerdem wird es auch wieder einen AROHA® + KAHA® Special Day geben und unsere Bildungsabteilung organisiert eine Fitness-Convention.
Wir sind stolz, auch 2024 eine bunte Mischung aus Altbewährtem sowie neuen Aus- und Fortbildungen bieten zu können. So wird es im Kinderbereich neben der C- und B-Lizenz Kinderturnen die DTB-Kursleiter*in-Ausbildungen „Kids in Action" und „Yoga für Kinder" geben – wir sind schon sehr auf eure Resonanz gespannt!

Wir freuen uns, euch bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu können und viele von euch bei unserem Landesturnfest in Völklingen zu sehen.

Jürgen Leiner
Präsident Saarländischer Turnerbund

Kinderturnen

Inhalt . . . . . S. 5
Ausbildung 1. Lizenzstufe . . . . . S. 7
Ausbildung 2. Lizenzstufe . . . . . S. 9
Übungsleiter-Assistent/in Kinderturnen . . . . . S. 8
DTB-Akademie . . . . . S. 10
Fortbildungen . . . . . S. 15
Ferien-Freizeiten . . . . . S. 21
Salto-Cup . . . . . S. 22

TURNEN!

Inhalt . . . . . S. 23
Ausbildung 1. Lizenzstufe Gerätturnen . . . . . S. 24
Fortbildungen Gerätturnen . . . . . S. 26
Basisschein Trampolinturnen . . . . . S. 29
Fortbildungen Trampolinturnen . . . . . S. 30

GYMWELT

Inhalt . . . . . S. 32
Ausbildungen 1. Lizenzstufe . . . . . S. 35
Ausbildungen 2. Lizenzstufe . . . . . S. 38
DTB-Akademie . . . . . S. 40
DTB-Bewegungsexperte in der Pflege . . . . . S. 49
Termin-Tipps . . . . . S. 50
Fortbildungen . . . . . S. 52
Qualitätszirkel „Fit & Vital - ein Leben lang“ . . . . . S. 65
Fortbildungen „Sport in Herzgruppen“ . . . . . S. 65

Verschiedenes

Grundlagenausbildung LSVS . . . . . S. 67
Aus- und Fortbildungen LGS in Kooperation mit dem STB . . . S. 68

Service

Infos zu Gymcard und ID . . . . . S. 74
Übersicht Ausbildungen 2024 . . . . . S. 75
Ansprechpartner für Bildung im STB . . . . . S. 76
Impressum . . . . . S. 76

Inhalt

Ausbildungen

1. Lizenzstufe Übungsleiter*in C Breitensport S. 7

3110 Basiskurs Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen, Kinderturnen
14. - 15.09.2024 und
28. - 29.09.2024 und
09. - 10.11.2024 und 23.11.2024

3112 Aufbaukurs Kinderturnen S. 7
16. - 17.03.2024 und
13. - 14.04.2024 und
04. - 05.05.2024 und 15.06.2024

9000 Übungsleiter-Assistent/in Kinderturnen S. 8
31.08. - 01.09.2024
21.09. - 22.09.2024

2. Lizenzstufe Übungsleiter*in B Prävention S. 9

4150 Gesundheitsförderung im Kinderturnen
14. - 15.09.2024 und
28. - 29.09.2024 und
09. - 10.11.2024 und 23.11.2024

DTB-Akademie ab S. 10

7210 DTB-Kursleiter*in Babys in Bewegung - mit allen Sinnen Modul 1
16. - 17.03.2024

7211 DTB-Kursleiter*in Babys in Bewegung - mit allen Sinnen Modul 2
13. - 14.04.2024

7213 DTB-Kursleiter*in „Kids in Action“
26. - 28.04.2024

7225 DTB-Kursleiter*in „Yoga für Kinder“ in der Kita
07. - 08.09.2024

7226 DTB-Kursleiter*in „Yoga für Kinder“ in der Schule
14. - 15.09.2024

7227 DTB-Kursleiter*in „Yoga für Kinder“ Supervision
09. - 10.11.2024

Fortbildungen ab S. 15

2101	Ich, du, WIR: Gemeinschaftsgefühl und wertschätzenden Umgang fördern	27.01.2024
2102	Kinder stärken: Resilienz trainieren	27.01.2024
2201	Sportlich durch das Jahr	09.03.2024
2103	Heldenhafte Kinderturn-Action	21.04.2024
2104	Für Newcomer und alte Hasen	27.04.2024
2105	Kasten, Matten und Co.	07.09.2024
2106	Anti-Mobbing-Spiele: Empathie und Hilfsbereitschaft fördern	21.09.2024
2107	Musikalische Bewegungsförderung	21.09.2024
2100	Fortbildung 2. Lizenzstufe	24.02.2024

Fortbildungen online ab S. 19

2401	Zirkeltraining im Kinderturnen	18.03.2024
2402	Entspannung und Wahrnehmung im Kinderturnen	28.10.2024

Ferien-Freizeiten S. 21

Salto-Cup S. 22

Ausbildungen

1. Lizenzstufe Übungsleiter/in C Breitensport

3110

Basiskurs Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen, Kinderturnen 60 LE

Im Basiskurs werden die Themen Auf- und Abwärmen, Handlungsfelder, Helfen und Sichern, Turnen an und mit Großgeräten, Spiele und mehr, Modellstunden, Trainingslehre, Sportmedizin, Sportrecht, Didaktik und Methodik behandelt.
Zum Ende des Basiskurses findet eine schriftliche und praktische Lehrprobe statt.

Ort:	Gästehaus Braunshausen
Termine:	14. - 15.09.2024 und 28. - 29.09.2024 und 09. - 10.11.2024 und 23.11.2024 (Prüfungstag)
Zeiten:	Sa. 09:00 - 18:00 Uhr (Prüfungstag 09:00 - 14:00 Uhr) So. 09:00 - 16:00 Uhr
Meldeschluss:	18.08.2024
Zielgruppe:	Angehende Übungsleiter
Preis:	240,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 340,00 € ohne GYMCARD inkl. Mittagessen

3112

Aufbaukurs Kinderturnen 60 LE

Ort:	Gästehaus Braunshausen und Saarbrücken
Termine:	16. - 17.03.2024 und 13. - 14.04.2024 und 04. - 05.05.2024 und 15.06.2024 (Prüfungstag)
Zeiten:	Sa. 09:00 - 18:00 Uhr (Prüfungstag 09:00 - 14:00 Uhr) So. 09:00 - 16:00 Uhr
Meldeschluss:	25.02.2024
Zielgruppe:	Angehende Übungsleiter/innen, die den Basiskurs absolviert haben.
Preis:	240,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 340,00 € ohne GYMCARD inkl. Mittagessen

9000

Übungsleiter-Assistent/in Kinderturnen 40 LE

Die sogenannte Übungsleiter-Assistent/innen-Ausbildung mit min. 40 Lerneinheiten (LE) bietet jungen Menschen einen Einstieg in die Vereinsarbeit. Sie gilt nicht als Voraussetzung für die Übungsleiter*in C-Lizenz. Die Ausbildung bietet jungen Menschen einen Einstieg in die Vereinsarbeit. Sie richtet sich schwerpunktmäßig an 14 - bis 16-Jährige, die im Verein beim Kinderturnen helfen wollen. Die Teilnehmer/innen erhalten ein Zertifikat mit dem Titel „Übungsleiter-Assistent/in Kinderturnen".

Inhalte und Ziele
Die praktischen Angebote im Kinderturnen stehen bei der Ausbildung im Mittelpunkt, aber auch grundsätzliche Kenntnisse über den Umgang mit Gruppen sowie Hintergründe der Arbeit in einem Verein werden vermittelt. Die Ausbildung qualifiziert für eine unterstützende Tätigkeit sowohl im sportpraktischen als auch im überfachlichen Bereich und soll die Teilnehmer/innen dazu motivieren, auch selbständige Aktivitäten zu entwickeln und durchzuführen.

Ort:	N.N.
Termin:	31.08. - 01.09.2024 21.09. - 22.09.2024
Meldeschluss:	17.08.2024
Preis:	90,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein

Ausbildung 2. Lizenzstufe

Übungsleiter/in B Prävention Gesundheitsförderung im Kinderturnen

Im Mittelpunkt der Ausbildung steht die Vermittlung des Verständnisses für den Umgang mit Auffälligkeiten im motorischen und psychosozialen Bereich und weniger die detaillierte Vermittlung des Wissens um spezifische Krankheitsbilder im therapeutischen Sinne. Damit grenzt sich diese Ausbildung/Lizenz ganz deutlich von einer rehabilitativen Maßnahme ab. Ziel dieser Ausbildung ist ein gesundheitserhaltender präventiver Ansatz.
Aufbauend auf den Inhalten der 1. Lizenzstufe sollen hier die Aspekte Sozialverhalten, angewandte Anatomie und Physiologie, Verhaltens- und motorische Auffälligkeiten, usw. vertieft werden. Die theoretisch vermittelten Inhalte werden eingehend durch passende praktische Übungseinheiten erläutert und verdeutlicht. Insgesamt gilt es, die Lehrgangsteilnehmer/innen zu befähigen, die Bedürfnisse eines jeden Kindes und gleichzeitig der gesamten Gruppe zu beobachten, wahrzunehmen, zu analysieren und angemessen darauf zu reagieren. Am Ende des Lehrgangs sollen die Teilnehmer/innen in der Lage sein, ihre neu erworbene Handlungskompetenz theoretisch zu reflektieren und mit angemessenen Methoden zu präsentieren.
Zum Abschluss findet eine theoretische und praktische Lernerfolgskontrolle statt.

4150

Gesundheitsförderung im Kinderturnen — 60 LE

Ort:	Gästehaus Braunshausen
Termine:	14. - 15.09.2024 und 28. - 29.09.2024 und 09. - 10.11.2024 und 23.11.2024 (Prüfungstag)
Zeiten:	Sa. 09:00 - 18:00 Uhr So. 09:00 - 18:00 Uhr
Meldeschluss:	18.08.2024
Zielgruppe:	Inhaber C-Lizenz Eltern-Kind-/Kleinkinder-, Kinder-, Jugend-, Gerätturnen
Referenten:	Magdalena Munz, Jutta Munz, Pia Stoffel
Preis:	240,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 340,00 € ohne GYMCARD inkl. Mittagessen

DTB-Kursleiter*in „Babys in Bewegung - mit allen Sinnen"

Babys erobern über Bewegung und Sinneswahrnehmungen die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, neugierig und lernfähig. Die Babys in den einzelnen Entwicklungsphasen zu begleiten und sie so zu unterstützen, ist das Ziel des Kurses „Babys in Bewegung - mit allen Sinnen".
Die Weiterbildung gliedert sich in zwei Module:
Modul 1: Das Baby von 3 bis 6 Monaten
Modul 2: Das Baby von 6 bis 12 Monaten
Das Konzept wurde von Cornelia Lohmann (Entspannungspädagogin, Familienbegleiterin, PEKiP-Gruppenleiterin) entwickelt. Mehr Infos unter www.BIB-Babys-in-Bewegung.de

7210

DTB-Kursleiter*in Babys in Bewegung - mit allen Sinnen Modul 1 16. - 17.03.2024

7211

DTB-Kursleiter*in Babys in Bewegung - mit allen Sinnen Modul 2 13. - 14.04.2024

Ort:	Saarbrücken
Referentin:	Bettina Pfeiffer
Meldeschluss:	02.03.2024
Umfang:	je 20 LE
Preis je Kurs:	205,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 245,00 € ohne GYMCARD inkl. Mittagessen

7213

DTB-Kursleiter*in „Kids In Action"

Das Fitness-Programm für Kinder im Alter von 6 bis 10 bzw. 11 bis 13 Jahre
Spannende, schnell nachvollziehbare Choreografien zu fetziger Musik und spielerisches Workout sind Inhalte dieses Fitness-Programms für Kinder. „Kids in Action" holt das Fitnessstudio in die Turnhalle, egal ob im Verein oder in der Schule.
Der Wandel im Kinderalltag stellt Vereine, Lehrkräfte und AG-Leiter*innen vor neue Herausforderungen. Durch welche Angebote können wir Kinder und Jugendliche zum Bewegen motivieren bzw. in den Vereinen halten? Die jüngsten Erhebungen der World Health Organization (WHO) bezüglich des Bewegungsmangels und seine negativen Auswirkungen auf die gesunde körperliche und geistige Entwicklung unserer Kinder sind alarmierend.
Die Stundenbilder von „Kids in Action" stellen eine sinnvolle und

attraktive Möglichkeit dar, körperliche Anstrengung durch ein spaßvolles Erleben positiv zu konditionieren. Sie dienen der vielseitigen Entwicklung und Festigung koordinativer, konditioneller und mentaler Grundlagen.
Der Lehrgang vermittelt wichtiges Know-how zum Unterrichten eines kindgerechten Fitnesstrainings (altersgruppengestaffelt) mit den Schwerpunkten:

- Definition Fitness – Was sollte trainiert werden?
- Trainingslehre: Wichtige Grundlagen für Kinder-Fitness-Angebote
- Musiktheorie: Auswahl, Analyse, Choreografie-Aufbau, Wirkung
- Superfaktor Bewegung: Bedeutung des Fitnesstrainings in Bezug auf Neuroplastizität und Psyche
- Erkennen der häufigsten Defizite und entsprechende Schwerpunktformulierung für Trainingsinhalte
- Praxisbeispiele für Kurz-Choreografien mit Erlernen von Aerobic-Grundschritten
- Rhythmusschulung (Body-Percussion, Stomping)
- Fitnessspiele
- Intervall-Training
- Circuit: die Kinder-Mucki-Bude, Vorstellung des DTJ-Programms „Fit wie ein Turnschuh"
- Die bewegte Pause (Bewegungseinheiten zur Förderung der Konzentration und Hemisphärensynchronisation)

Das Material, das zum Einsatz kommt, ist in der Regel in der Grundausstattung von Turnhallen vorhanden (z.B. Bälle, Gymnastikstäbe, Chiffontücher). Darüber hinaus verwenden wir Alltagsgegenstände und kostengünstige Dinge, die wenig Lagerplatz benötigen (z.B. Schwimmnudeln).
VORAUSSETZUNGEN: ÜL-/Trainer*innen mit Lizenz, Erzieher*in/Lehrer*in oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises

Ort:	Saarbrücken
Termin:	26. - 28.04.2024
Referentin:	Kirsten Riedel
Meldeschluss:	05.04.2024
Umfang:	25 LE (0,625 ECTS)
Preis:	265,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 310,00 € ohne GYMCARD inkl. Mittagessen

Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15,00 €

DTB-Kursleiter*in „Yoga für Kinder“

Kinderyoga ist kreative Bewegung! In ihren ersten Entwicklungsjahren erfühlen und erfassen Kinder sich selbst und ihre Mitwelt über ihren Körper und drücken sich über ihn aus. Mit und durch Bewegung spüren sie sich auf vielerlei Ebenen und erschließen sich die äußere Welt. Über Bewegung können Kinder zudem ein positives Körperbild von sich selbst entwickeln und die Grundlage für ein gesundes Selbstbewusstsein legen.
Die modulare Weiterbildung gibt einen Ein- und Überblick in das Yoga für Kinder zwischen 3 bis 10 Jahren. Die Weiterbildung richtet sich daher an Übungsleiter*innen, die Kurse im Verein durchführen, als auch an Erzieher*innen und Lehrer*innen, die die Inhalte in Kindertagesstätten und Schulen umsetzen möchten.
Die Module 1+2 können als eigenständige Weiterbildungen besucht werden und schließen mit einer Teilnahmebescheinigung ab. Das Modul 3 stellt den Supervisionskurs dar und muss zur Aushändigung des Zertifikats „DTB-Kursleiter*in Yoga für Kinder“ absolviert werden. Bei der Supervision führen alle Teilnehmende eine 30-minütige Lehrdemonstration durch und erhalten anschließendes Feedback. Dadurch erhalten die Teilnehmenden weitere Inspiration, können das Erlernte vertiefen und gewinnen an Sicherheit beim Unterrichten.

7225

MODUL 1: „Yoga für Kinder“ in der KiTa

Inhalte:

- (Kurz)Einführung in den Yoga
- Einführung in den Kinderyoga
- Warum möchtest du Kinderyoga weitergeben?
- Die physiologische Entwicklung des Kindes im Kitaalter im Hinblick auf Asana und Entspannung
- Das Wurzelchakra im Kinderyoga
- Wie in der Kita unterrichten, wie startest du? Welche methodischen ‚Hilfsmittel‘ können den eigenen Unterricht unterstützen?

Voraussetzungen:

- Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-/Trainer*innen-Lizenz, Erzieher*in / Lehrer*in oder gleichwertige (professionelle) Ausbildung/Studium durch Zusendung des entsprechenden Nachweises
- Das Lehrmaterial wird digital ausgehändigt.

Ort:	Saarbrücken
Termin:	07. - 08.09.2024
Referentin:	Fiona Regling
Meldeschluss:	17.08.2024
Umfang:	20 LE (0,625 ECTS)

Abschluss: Teilnahmebescheinigung
Preis: 240,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
265,00 € ohne GYMCARD
inkl. Mittagessen
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15,00 €

7226

MODUL 2: „Yoga für Kinder“ in der Schule

Inhalte:

- Die physiologische Entwicklung des Kindes im Grundschulalter im Hinblick auf Asana, Atemwahrnehmung und Entspannung
- Sinnesentwicklung
- Das 2. Chakra im Kinderyoga
- Atemwahrnehmungsübungen
- Wie in der Grundschule unterrichten? Welche methodischen ‚Hilfsmittel‘ können den eigenen Unterricht unterstützen?
- Den/Die inneren Beobachter*in und Ahimsa im Grundschulalter entdecken
- Besprechung der schriftlichen Lehrprobe

Das Lehrmaterial wird digital ausgehändigt.

Ort: Saarbrücken
Termin: 14. - 15.09.2024
Referentin: Fiona Regling
Meldeschluss: 25.08.2024
Umfang: 20 LE (0,625 ECTS)
Abschluss: Teilnahmebescheinigung
Preis: 240,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
265,00 € ohne GYMCARD
inkl. Mittagessen
Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15,00 €

7227

MODUL 3: „Yoga für Kinder“ Supervision

Inhalte:

- Abgabe einer schriftlichen Stundenausarbeitung
- Praktische Lehrprobe
- Supervision der Teilnehmenden, individuelles Coaching

Voraussetzung:

- Teilnahme an Modul 1+2

Ort:	Saarbrücken
Termin:	09. - 10.11.2024
Referentin:	Fiona Regling
Meldeschluss:	19.10.2024
Umfang:	20 LE (0,625 ECTS)
Abschluss:	Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Yoga für Kinder“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.
Preis:	220,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 245,00 € ohne GYMCARD inkl. Mittagessen

Frühbucherrabatt bis 29.02.2024: 15,00 €

2101

Ich, du, WIR: Gemeinschaftsgefühl und wertschätzenden Umgang fördern 4 LE

Nicht nur die Bewegungsförderung und der Sport sollten heutzutage auf unserem Lehrplan stehen. Die Einbindung der Förderung sozialer Kompetenzen wird im Hinblick auf das Wohlbefinden und die gruppendynamischen Prozesse immer wichtiger. Mit vielfältigen Übungen, die man ganz leicht in sein Stundenbild integrieren kann, werden hier die Punkte des Teamworks und der wertschätzenden Kommunikation angesprochen.
Die Kinder sollen durch lustige und abwechslungsreiche Spiele an die verschiedenen Themen wie Zusammenhalt, Rücksichtnahme und Umgang mit Konflikten herangeführt werden und ihre Kenntnisse dadurch erweitern.

Ort:	Gästehaus Braunshausen
Termin:	27.01.2024
Zeiten:	Sa. 09:00 - 12:00 Uhr
Meldeschluss:	14.01.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter im Kinderturnen und Interessierte
Referent:	Marina Thömmes
Preis:	39,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 54,00 € ohne GYMCARD

2102

Kinder stärken: Resilienz trainieren 4 LE

Die Resilienz ist unsere psychische Widerstandskraft und ausschlaggebend dafür, wie wir mit schwierigen Herausforderungen und den Widrigkeiten des Lebens umgehen. Resiliente Kinder haben ein starkes Selbstbewusstsein, sind weniger ängstlich und können Probleme besser lösen. Auch durch Sport und Gruppenspiele kann Resilienz gefördert und trainiert werden. In diesen Lerneinheiten stellen wir euch Wahrnehmungsspiele, Mut-Mach-Spiele, Spiele zur Selbstregulation und Stressbewältigung vor, die ihr mit den Kindern in euren Kursalltag integrieren könnt, um diese Fähigkeit zu stärken.

Ort:	Gästehaus Braunshausen
Termin:	27.01.2024
Zeiten:	Sa. 13:00 - 16:00 Uhr
Meldeschluss:	14.01.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter im Kinderturnen und Interessierte
Referent:	Marina Thömmes
Preis:	39,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 54,00 € ohne GYMCARD

2201

Sportlich durch das Jahr 4 LE

Frühling, Sommer, Herbst und Winter – die 4 Jahreszeiten bieten unzählige Erlebnisse und Entdeckungen, die in diesem Lehrgang auf sportliche Art und Weise in die Turnhalle Einzug halten. Auf geht's zur Strandaction im Sommer und in die Eiseskälte im Winter. Auch Monster, Bienen und Osterhasen kommen hier nicht zu kurz und vermitteln ebenso wie Pinguin, Clown und Co. den Kindern unterschiedlicher Altersstufen Spaß an der Bewegung.

Ort:	Saarbrücken
Termin:	09.03.2024
Zeiten:	Sa. 09:00 - 12:00 Uhr
Meldeschluss:	25.02.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter im Kinderturnen und Interessierte
Referent:	Corinna Staub
Preis:	39,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 54,00 € ohne GYMCARD

2103

Heldenhafte Kinderturn-Action 4 LE

Ob Heldin und Held im Alltag, im Märchen, in Film und Fernsehen - Jeder kennt sie und wir alle erinnern uns an sie. In diesem Lehrgang ziehen Superman, Batman, Feuerwehrmann, Pilotin, Prinz und Prinzessin in die Turnhalle ein. Gemeinsam machen wir uns fit für den Alltag in Schule und Kindergarten. Hier stehen kleine und große Heldinnen und Helden im Mittelpunkt und ganz nebenbei kommen auch Koordination, Ausdauer und Fitness nicht zu kurz.

Ort:	Gästehaus Braunshausen
Termin:	21.04.2024
Zeiten:	So. 09:00 - 12:00 Uhr
Meldeschluss:	07.04.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter im Kinderturnen und Interessierte
Referent:	Corinna Staub
Preis:	39,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 54,00 € ohne GYMCARD

2104

Für Newcomer und alte Hasen — 4 LE

In dieser Fortbildung werden Stundenaufbau und verschiedene Stundeninhalte vom Bewegungsspiel, Fingerspiel bis zum Geräteaufbau vorgestellt.

Ort:	Gästehaus Braunshausen
Termin:	27.04.2024
Zeiten:	Sa. 09:00 - 12:00 Uhr
Meldeschluss:	14.04.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter im Eltern-Kind-Turnen und Kleinkinderturnen und Interessierte
Referent:	Jutta Maas
Preis:	39,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 54,00 € ohne GYMCARD

2105

Kasten, Matte und Co. — 4 LE

Hier werden verschiedene Geräteaufbauten im Sinne der Bewegungsgrundformen vorgestellt. Variationen mit kleinen Veränderungen werden gemeinsam erarbeitet.

Ort:	Gästehaus Braunshausen
Termin:	07.09.2024
Zeiten:	Sa. 09:00 - 12:00 Uhr
Meldeschluss:	25.08.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter im Kinderturnen/Kleinkinderturnen und Eltern-Kind-Turnen
Referent:	Jutta Maas
Preis:	39,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 54,00 € ohne GYMCARD

2106

Anti-Mobbing-Spiele: Empathie und Hilfsbereitschaft fördern 4 LE

Mobbing ist an den Schulen gerade ein ganz großes Thema und auch wir können unseren Teil zur Prävention dazu beitragen. Oft von den Kindern als flapsige Bemerkung abgetan, oder schon als normalen Umgangston wahrgenommen, werden Beleidigungen und körperliche Anfeindungen immer mehr zum Alltag. Wir zeigen euch, wie ihr mit den Kindern spielerisch diese Themen erarbeiten könnt. Die Kinder lernen in der Turnhalle durch Bewegungsspiele, wie sie an Konfliktlösung und Ausgrenzungsvermeidung herangehen können. Empathie und Hilfsbereitschaft werden durch Vertrauensspiele gefördert, sodass Verständnis für die Opferrolle entsteht und die Motivation der Täter hinterfragt werden kann. Die Kinder werden hierdurch für die ganze Thematik sensibilisiert und das Vertrauen in die Selbstwirksamkeit wird gestärkt.

Ort:	Gästehaus Braunshausen
Termin:	21.09.2024
Zeiten:	Sa. 09:00 - 12:00 Uhr
Meldeschluss:	08.09.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter im Kinderturnen und Interessierte
Referent:	Marina Thömmes
Preis:	39,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 54,00 € ohne GYMCARD

2107

Musikalische Bewegungsförderung 4 LE

Wenn ihr eure Tanz- oder Turnstunde etwas aufpeppen oder mit Musik untermalen möchtet, seid ihr hier genau richtig. Rhythmus- und Taktgefühl können in jedem Alter mühelos gefördert werden. Ihr lernt verschiedene Bewegungsreime- und Lieder, sowie Spiele und Übungen kennen, die Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Improvisationsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und das Selbstbewusstsein aufbauen und weiterentwickeln. Auch zeigen wir euch einfachste, altersgerechte Schrittfolgen, die ihr problemlos in jede Bewegungsstunde einbinden könnt.

Ort:	Gästehaus Braunshausen
Termin:	21.09.2024
Zeiten:	Sa. 13:00 - 16:00 Uhr
Meldeschluss:	08.09.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter im Kinderturnen und Interessierte
Referent:	Marina Thömmes
Preis:	39,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 54,00 € ohne GYMCARD

2100

Starke Bären und flinke Mäuse, Fortbildung für die 2. Lizenzstufe — 6 LE

Diese Fortbildung bietet attraktive Beispiele für das Krafttraining und Koordinationstraining mit Kindern ab dem Grundschulalter. Gerne dürfen auch die Teilnehmer Ideen zum Thema einbringen.

Ort:	Gästehaus Braunshausen
Termin:	24.02.2024
Zeiten:	Sa. 09:00 - 14:00 Uhr
Meldeschluss:	10.02.2024
Zielgruppe:	Inhaber B-Lizenz „Gesundheitsförderung im Kinderturnen"
Referent:	Jutta Maas
Preis:	49,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 69,00 € ohne GYMCARD

Online-Fortbildungen

2401

Zirkeltraining im Kinderturnen — 3 LE

Im Fitnessbereich ist das Zirkeltraining schon längst wieder zurück. Aber altersgemäß und spielerisch verpackt, kann man auch im Kinderturnen ein Fitnesstraining als Zirkel durchführen, ohne den Spaß außen vor zu lassen.

Ort:	Online
Termin:	18.03.2024
Zeiten:	Mo. 18:00 - 20:15 Uhr
Meldeschluss:	11.03.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter im Kinderturnen und Interessierte
Referent:	Dennis Walther
Preis:	29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 39,00 € ohne GYMCARD

2402

Entspannung und Wahrnehmung im Kinderturnen 3 LE

Entspannung ist nicht nur etwas für stressgeplagte Erwachsene. Entspannung ist für Kinder mindestens genauso wichtig. In diesem Workshop lernst Du verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen, die in eine Kinderturnstunde eingebaut werden können und den Kindern dieses Thema näherbringen.

Ort:	Online
Termin:	28.10.2024
Zeiten:	Mo. 18:00 - 20:15 Uhr
Meldeschluss:	21.10.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter im Kinderturnen und Interessierte
Referent:	Dennis Walther
Preis:	29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 39,00 € ohne GYMCARD

Familienfreizeit Braunshausen

Termin: 21.07. - 27.07.2024
Ort: Braunshausen

Beschreibung: Das Zeltlager für alle Kinder ab dem Kleinkindalter, die schon mal Lagerluft schnuppern wollen, ohne auf die Eltern verzichten zu müssen. Denn die fahren einfach mit. Für die ganze Familie bietet die Turnerjugend in Braunshausen am Fuße des Peterbergs das Zeltlager für den „sanften Einstieg ins Lagerleben" an. Lagerfeuer, Bobbycar-Rennen, Nachtwanderung, Bastelangebote für Groß und Klein, viele Spiele und natürlich viel Spaß. Geschlafen wird in den Blockhütten der Turnerjugend und auch für leckeres Essen und Getränke ist bestens gesorgt. Unter www.stj.de findet ihr viele Bilder, die Lust auf mehr machen.

Kinderzeltlager
Beschreibung für alle Kinderzeltlager: Kinder ab 6 Jahre, die gerne mal eine Woche ohne Eltern verbringen möchten und außerdem jede Menge Fun und Action erleben wollen, sind in den Kinderzeltlagern der STJ an der richtigen Adresse. Entweder in Losheim-Britten am herrlichen Waldfestplatz oder in Braunhausen in direkter Nähe zur Sommerrodelbahn, können die Kids eine aufregende Woche mit Lagerfeuer, Disko, Geisterwanderung, Wasserspielen, Basteln, Schwimmen und vielem mehr verbringen. Die Teams der Turnerjugend sorgen für Verpflegung und Programm. Betreuer, die von den Vereinen gestellt werden müssen, werden die Lagerwoche mit Sicherheit genießen und viele nette Leute kennenlernen.
Alter: 6 - 13 Jahre

Britten 1

Termin: 13.07. - 20.07.2024
Ort: Losheim-Britten

Britten 2

Termin: 21.07. - 28.07.2024
Ort: Losheim-Britten

Braunshausen 1

Termin: 29.07. - 04.08.2024
Ort: Braunshausen

Braunshausen 2

Termin: 09.08. - 16.08.2024
Ort: Braunshausen

Salto-Cup 2024

Großer Nachwuchswettbewerb im Kinderturnen

Am 17. November 2024 findet der Salto-Cup statt. Der Salto-Cup ist unser Breitensportwettbewerb für alle Vereine im Kinderturnen - macht mit euren Kids mit!

Wettkampfprogramm:

Jeder Teilnehmer muss fünf Disziplinen absolvieren, die er sich aus den Bereichen Turnen, Fitness und Geschicklichkeit auswählen kann. Dabei muss aus jedem Bereich mindestens eine Disziplin gewählt werden. Es darf keine Disziplin mehrfach gewählt werden. Im Bereich Turnen darf pro Disziplin eine Übung gewählt werden. Die Teilnehmer bekommen ihre jeweilige Startdisziplin vorgegeben, die weiteren vier Disziplinen können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden. Abschließend findet das große Vereinsspiel statt, das in die Vereinswertung mit einfließt und bei dem alle gestarteten Teilnehmer noch einmal gemeinsam mit ihrem Verein ins Rennen gehen.

Teilnehmer: Mannschaften saarländischer Turnvereine mit einer beliebigen Anzahl von Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2012 - 2018. Jüngere Kinder werden nicht zugelassen

Inhalt

Ausbildung 1. Lizenzstufe Grundlagen Gerätturnen S. 24

3310 Grundlagen Gerätturnen
20. - 21.01.2024 und
03. - 04.02.2024

3320 Aufbaukurs Gerätturnen
05. - 07.07.2024 und
30.08. - 01.09.2024 und 13. - 15.09.2024

Fortbildungen Gerätturnen ab S. 25

2301 Boden&Sprung – Spez. Voraussetzungen für technisch gute Elemente 17.03.2024

2302 Balken&Barren – Methodik Rad und Bogengang, Kraftvoraussetzungen und Vorübungen zur Kippe
14.04.2024

Fortbildungen Gerätturnen online

2403 Sportpsychologische Techniken und Strategien
06.02.2024

2404 Mentale Wettkampfvorbereitung
19.11.2024

9955 Kampfrichterfortbildung Gtm Online und in Präsenz
24. - 25.02.2024 und
03.03.2024

Weitere Fortbildungsmöglichkeiten bieten wir im Rahmen des Kongresses 2024 an.

Termin: 28. - 29.09.2024 **S. 50**

Ausbildung 1. Lizenzstufe S. 29

Basisschein Trampolinturnen

3260 Basisschein Stufe I 09. - 10.11.2024

3261 Basisschein Stufe II 23. - 24.11.2024

Fortbildungen Trampolinturnen S. 30

2303 Trainerfortbildung im Trampolinturnen 07.09.2024

1. Lizenzstufe
Trainer/in C Wettkampf- und Leistungssport Gerätturnen

Ziel der Ausbildung ist die Vermittlung einer vielfältigen Grundausbildung unter Berücksichtigung unterschiedlicher didaktisch-methodischer Ansätze.
Die Tätigkeit des Trainers C umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training im Gerätturnen. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfänger und Fortgeschrittene. Nach der Ausbildung können Sie im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Anfängerbereich (sowohl weiblich als auch männlich) mit unterschiedlichen Methoden altersgerecht an das Gerätturnen heranführen. Darüber hinaus werden die Trainer/innen in der Lage sein, Pflichtfolgen und die ersten Stufen der Pflichtübungen zu vermitteln.
Der Unterricht wird vielseitig und abwechslungsreich gestaltet. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Unterrichtsmaterialien, die sie in die Lage versetzen,

- das Gelernte nachlesen zu können,
- das erworbene Wissen überprüfen zu können,
- das erworbene Wissen anzuwenden und Arbeitsaufträge zu erledigen.

Die Gesamtausbildung umfasst 120 Lerneinheiten, wobei die Grundlagenausbildung mit 40 Lerneinheiten angerechnet wird. Der Aufbaukurs umfasst 80 Lerneinheiten. Die Ausbildung wird mit einer Lernerfolgskontrolle (schriftlich und praktisch) abgeschlossen.

3310

Grundlagen Gerätturnen — 40 LE

Die Teilnehmer lernen richtiges Helfen und Sichern, methodische Übungsreihen und die Interpretation der Übungsausschreibungen mit dem Ziel der selbstständigen Wettkampfvorbereitung und -betreuung. Die Inhalte orientieren sich am DTB Programm der P-Stufen.

Ort:	Homburg-Erbach, Saarbrücken
Termine:	20. - 21.01.2024 und 03. - 04.02.2024
Zeiten:	Sa. 09:00 - 18:00 Uhr So. 09:00 - 18:00 Uhr
Meldeschluss:	06.01.2024
Zielgruppe:	Angehende Trainer im Gerätturnen männlich und weiblich
Referenten:	Christian Stoffel & Trainerteam GTw
Preis:	140,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 190,00 € ohne GYMCARD

3320

Aufbaukurs Gerätturnen 80 LE

Der Aufbaukurs beinhaltet sportbiologische Grundlagen, Sportpädagogik sowie eine Einführung in die athletischen und technischen Tests. Außerdem werden Themen wie aktiver und passiver Bewegungsapparat, Grundlagen des Trainings, sportspezifisches Anforderungsprofil, Verletzungsprophylaxe, Biomechanik, Choreografie und die konditionelle und koordinative Vorbereitung von Athleten behandelt. Des Weiteren werden Wettbewerbe, Wettkampfangebote und das Wertungssystem im Gerätturnen vorgestellt.

Orte:	Homburg-Erbach, Saarbrücken
Termine:	05. - 07.07.2024 und 30.08. - 01.09.2024 und 13. - 15.09.2024
Zeiten:	Fr. 17:00 - 21:00 Uhr Sa., So. 09:00 - 18:00 Uhr
Meldeschluss:	21.06.2024
Zielgruppe:	Trainer im Gerätturnen männlich und weiblich
Voraussetzung:	Grundlagenausbildung
Referenten:	Christian Stoffel & Trainerteam GTw
Preis:	290,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 390,00 € ohne GYMCARD

2301

Boden & Sprung – Spezifische Voraussetzungen für technisch gute Elemente 6 LE

Für gute Sprünge über den Sprungtisch als auch für viele Elemente im Bodenturnen ist ein guter Anlauf Grundvoraussetzung. Wir wollen gemeinsam eine allgemeine Laufschulung mit entsprechenden Übungen durchführen. Außerdem werden ein reaktives Absprungtraining und spezielle Kraftübungen vorgestellt. Schwerpunktmäßig befassen wir uns mit vorbereitenden Übungen für die technisch saubere Ausführung von Rondat, Kurbet und Flick Flack.

Ort: Schulturnhalle Blickweiler
Termin: 17.03.2024
Zeiten: So. 09:00 - 13:30 Uhr
Meldeschluss: 03.03.2024
Zielgruppe: Trainer im Gerätturnen männlich und weiblich
Referenten: Beate Bastian, Jeffrey Schaefer
Preis: 49,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
69,00 € ohne GYMCARD

2302

Balken & Barren – Methodik Rad und Bogengang, Kraftvoraussetzungen und Vorübungen zur Kippe 6 LE

In dieser Fortbildung werden wir mit euch spezifische Drills für sichere Landungen und Drehungen erarbeiten. Schwerpunktmäßig vertiefen wir die technisch korrekte Ausführung von Rad und Bogengang. Ebenfalls wird auch auf die Erkennung von typischen Fehlern und deren Korrektur eingegangen. Am Barren werden gezielte Übungen für das Erlernen einer technisch sauberen Kippe gezeigt.

Ort: Schulturnhalle Blickweiler
Termin: 14.04.2024
Zeiten: So. 09:00 - 13:30 Uhr
Meldeschluss: 29.03.2024
Zielgruppe: Trainer im Gerätturnen weiblich
Referent: Beate Bastian, Jeffrey Schaefer
Preis: 49,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
69,00 € ohne GYMCARD

2403

Sportpsychologische Techniken und Strategien 3 LE

In dieser Fortbildung werden alltagstaugliche Techniken und Grundsätze vermittelt, die am ehesten als allgemeingültig und sportübergreifend angesehen werden können.

Ort: Online
Termin: 06.02.2024
Zeiten: Di. 18:00 - 20:15 Uhr
Meldeschluss: 30.01.2024
Zielgruppe: Trainer im Gerätturnen männlich und weiblich/Interessierte
Referent: Philipp Matzke
Preis: 29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
39,00 € ohne GYMCARD

2404

Mentale Wettkampfvorbereitung 3 LE

Die mentale Wettkampfvorbereitung dreht sich um die unmittelbare Strategieplanung für den einzelnen Sportler: Welche Strategien will ich nutzen? Wie wende ich sie an? Wie erinnere ich mich am besten an meine Ressourcen und welche habe ich eigentlich? Wie gehe ich mit kleinen Fehlern um? In dieser Fortbildung geht es darum, dass der Trainer einen solchen Plan mit dem Sportler erarbeitet und wie man sich technisch vorbereitet, um sich mental bestmöglich vorbereiten.

Ort: Online
Termin: 19.11.2024
Zeiten: Di. 18:00 - 20:15 Uhr
Meldeschluss: 12.11.2024
Zielgruppe: Trainer im Gerätturnen männlich und weiblich/Interessierte
Referent: Philipp Matzke
Preis: 29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
39,00 € ohne GYMCARD

9955

Kampfrichterfortbildung Gtm

Das Angebot richtet sich an bereits aktive Kampfrichter sowie Neueinsteiger und auch ausdrücklich an Trainerinnen und Trainer, die ihr Wissen erweitern möchten.

Termine

Fortbildungslehrgang: 24./25.02.2024
Prüfung: 03.03.2024
Ort: N.N.

Inhalte:

- Grundlagen Kampfrichterwesen Gtm
- Spezifische Regelungen und Klarstellungen für P-/LK-Stufen
- Prüfung zur Erlangung bzw. Verlängerung der C-/B-Lizenz

Preis: 15,00 € / Person unabhängig, ob eine Prüfung abgelegt wird oder nicht.

1. Lizenzstufe Trainer/in C Wettkampf- und Leistungssport Trampolinturnen

Die Tätigkeit der Trainer C-Ausbildung umfasst die Hinführung zur wettkampf- und leistungsorientierten Betätigung im Trampolinturnen.

Basisschein Trampolinturnen 32 LE

Um das Zertifikat „DTB Basisschein Trampolinturnen" zu erhalten, ist die Teilnahme an Stufe I und Stufe II erforderlich. Voraussetzungen sind die aktive Teilnahme und Interesse am Trampolinsport sowie allgemeine körperliche Fitness. Das Mindestalter ist 14 Jahre.
Zu jedem Ausbildungsabschnitt sind feste Hallenschuhe und Turnschläppchen mit Gummisohle mitzubringen!

1. Modul: Basisschein Trampolinturnen Stufe I 3260
2. Modul: Basisschein Trampolinturnen Stufe II 3261

3260

Basisschein Trampolinturnen Stufe I 16 LE

Stufe I richtet sich an Interessierte ab 14 Jahre, die Kompetenz im Umgang mit dem Trampolin benötigen und dies regelmäßig in einer festen Gruppe oder ergänzend zu anderen Sportarten einsetzen. Erzieher, Therapeuten, Lehrer und fachfremde Übungsleiter sind ebenso willkommen wie erfahrene Trainer aus dem Gerätturnen. In der Stufe I werden Themen wie Gerätekunde, Sicherheitsaspekte, Spielformen, Grundsprünge und die Sitzlandung behandelt.

Ort:	Saarbrücken oder St. Ingbert
Termin:	09. - 10.11.2024
Zeiten:	Sa. 09:00 - 18:00 Uhr So. 09:00 - 16:00 Uhr
Meldeschluss:	18.10.2024
Referent:	Michael Vid
Preis:	90,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 110,00 € ohne GYMCARD

3261

Basisschein Trampolinturnen Stufe II 16 LE

Stufe II richtet sich an alle Inhaber der Stufe I, die ihre Kenntnisse im Umgang mit dem Trampolin erweitern und vertiefen möchten. Die Methodik und aktive Hilfeleistung bei den Landungsarten Bauch und Rücken sowie beim Salto rückwärts und vorwärts werden geübt.
Der Lehrgang schließt mit der Lernerfolgskontrolle der Helfergriffe ab.

Ort:	Saarbrücken oder St. Ingbert
Termin:	23. - 24.11.2024
Zeiten:	Sa. 09:00 - 18:00 Uhr So. 09:00 - 16:00 Uhr
Meldeschluss:	18.10.2024
Referent:	Michael Vid
Preis:	90,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 110,00 € ohne GYMCARD

Fortbildung Trampolinturnen

2303

Trainerfortbildung im Trampolinturnen 8 LE

Ort:	Sporthalle West Dillingen
Termin:	07.09.2024
Zeiten:	Sa. 09:00 -16:00 Uhr
Meldeschluss:	25.08.2024
Zielgruppe:	Trainer im Trampolinturnen
Referent:	Andrey Matvyeyev
Preis:	69,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 89,00 € ohne GYMCARD

TOGU®

Gesund bewegen – mehr erleben

www.togu.de

NEU!

TRAINCHAIN

Redondo® Ball
Geprüft & empfohlen
AGR

Redondo® Ball Plus

Jumper®
Geprüft & empfohlen
AGR

TOGU® Jumper®

TOGU® Brasil®

TOGU® Brasil®
Geprüft & empfohlen
AGR

Quality Product
Germany
Made in Germany

Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. Weitere Infos bei: AGR e.V., www.agr-ev.de

TOGU GmbH

Atzinger Str. 1 • D-83209 Prien - Bachham •
Fon: +49 (0) 80 51 | 90 38 - 0 • e-mail: info@togu.de

www.togu.de

GYMWELT

Ausbildungen

1. Lizenzstufe

Trainer*in C Breitensport S. 35

3250 Fitness und Gesundheit Ältere
15. - 17.03.2024
20. - 21.04.2024
08. - 09.06.2024

Übungsleiter*in C Breitensport S. 37

3230 Allround Fitness
20. - 22.09.2024
25. - 27.10.2024
08. - 10.11.2024

2. Lizenzstufe

Sport in der Prävention S. 38

4160 Übungsleiter*in B Haltungs- und Bewegungssystem
08. - 10.11.2024
23. - 24.11.2024

Sport in der Rehabilitation S.39

4310 Übungsleiter*in B Sport in Herzgruppen
08. - 10.03.2024
12. - 14.04.2024
26. - 28.04.2024

DTB-Akademie ab S.40

7201 DTB-Yogalehrer*in Aufbaustufe 1 01. - 03.03.2024
7202 DTB-Yogalehrer*in Aufbaustufe 2 19. - 21.04.2024
7203 DTB-Yogalehrer*in Aufbaustufe 3 28. - 30.06.2024
7204 DTB-Yogalehrer*in Aufbaustufe Supervision
24. - 25.08.2024
7205 DTB-Yogalehrer*in Mastermodul Yoga & Philosophie I
ONLINE „PRANAYAMA ANLEITEN UND UNTERRICHTEN“
16. - 18.02.2024
7206 DTB-Yogalehrer*in Mastermodul Yoga & Philosophie II
ONLINE „YOGA & MEDITATION“ 15. - 17.03.2024

7207	DTB-Yogalehrer*in Mastermodul Yoga & Philosophie III ONLINE „YOGA & TANTRISMUS“	24. - 26.05.2024
7208	DTB-Yogalehrer*in Mastermodul Yoga & Philosophie Supervision	22. - 23.06.2024
7209	4XF Instructor CrossTraining	09. - 10.03.2024
7212	KAHA®-Instructor	16. - 17.03.2024
7214	Modernes Training rund um den Hocker	18.05.2024
7215	Stick- und Stabmobility	19.05.2024
7216	KAHA® Fobi 1	22.06.2024
7217	AROHA®-Update	23.06.2024
7218	Fitmacher für Senior*innen by FASZIO®	06.07.2024
7219	Moves gegen Depressionen und chronische Schmerzen	07.07.2024
7220	Instructor Drums Alive® - Golden Beats	07. - 08.09.2024
7221	Yoga für die reifen Jahre	14.09.2024
7222	Stretching Instructo	15. - 17.11.2024
7223	Neurozentriertes Training – Basics	16. - 17.11.2024

DTB-Bewegungsexperte in der Pflege **ab S. 49**

Termin-Tipps **ab S. 50**

Fortbildungen **ab S. 52**

2202	Im Flow	03.02.2024
2203	STB Kursleiter*in Line Dance	01. - 03.03.2024
2204	It’s all about Dance	09.03.2024
2205	Spezifisches Krafttraining bei inneren Erkrankungen	15.03.2024
2206	Erarbeitung einer Choreographie im Line Dance	16.03.2024
2207	Turns sowie Musikerkennung im Line Dance	20.04.2024
2108	Das Fitnessstudio in der Turnhalle	27.04.2024
2208	Gib dem Rücken die Chance auf ein bewegtes Leben	22.06.2024
2209	Förderung der Handlungsfähigkeit im Herzsport	23.06.2024
2210	Pilates Day – Modellstunden mit diversen Hilfsmitteln	29.06.2024
2211	Daily Workout	14.09.2024

Fortbildungen online **ab S. 58**

2405	DA YO 3.0	10.01.2024
2406	Ran an den Winterspeck 2.0	17.01.2024
2407	Der gute Vorsatz – fit ins neue Jahr!	23.01.2024

2408	Yoga und Osteoporose	02.02.2024
2409	Intervall Dance	28.02.2024
2410	Pilates & Yoga Mix	05.03.2024
2411	Ko-Na-Schu: Schmerzfrei durch den Alltag!	20.03.2024
2412	Sommer, Sonne, SCHUHE-frei	26.06.2024
2413	Springseil-Intervall-Dance	03.07.2024
2414	Latin-Dance-Workout	10.09.2024
2415	Functional Flow „complete body"	18.09.2024
2416	Easy-Step-Aerobic	23.10.2024
2417	BeA – Beweglich und Aufrecht	29.10.2024
2418	Yoga für jeden Tag	22.11.2024

Qualitätszirkel „Fit & Vital - ein Leben lang" S. 65

Fortbildungen „Sport in Herzgruppen" S. 65

1. Lizenzstufe

Trainer/in C Breitensport: Fitness und Gesundheit Ältere

Die Tätigkeit der Trainer/in C „Fitness und Gesundheit für Ältere" umfasst die Gewinnung, Förderung und Bindung von älteren Vereinsmitgliedern. Älter werdende Menschen brauchen Bewegung, um auf Dauer gesund, fit und selbständig leben zu können. Aufgabenschwerpunkte der Ausbildung sind Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingseinheiten im Fitness- und Gesundheitssport mit älteren Menschen. Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter sollen in die Lage versetzt werden, Bewegungsangebote für alle älteren Menschen machen zu können, unabhängig von deren Leistungsfähigkeit oder dem Vorhandensein von Beeinträchtigungen. Zielgruppen sind sowohl leistungsfähige und gesunde, als auch bewegungseingeschränkte und immobile ältere Menschen.
Entsprechend vielfältig und umfassend sind die Inhalte der Bewegungsangebote. Es geht sowohl um die Vermittlung von Fitness-Trends, die von älteren Menschen gern durchgeführt werden, als auch um ein spezielles Training zur Erhaltung von Selbständigkeit und zur Verhütung von Stürzen.
Lehrteam: Christina Klinkenberg, Sandra Thome, Kirsten Riedel
Zum Abschluss der Ausbildung findet eine theoretische und praktische Lehrprobe statt. Für die Lizenzausstellung müssen 5 Hospitationen nachgewiesen werden.

1. Modul: Grundlagenausbildung LSVS S. 67
2. Modul: Fitness und Gesundheit Ältere S. 36

3250

Fitness und Gesundheit Ältere — 80 LE

Ort:	Saarbrücken oder Braunshausen
Termin:	15. - 17.03.2024 20. - 21.04.2024 08. - 09.06.2024
Zeiten:	Fr. 17:00 - 21:00 Uhr Sa. 09:00 - 18:00 Uhr So. 09:00 - 18:00 Uhr
Meldeschluss:	23.02.2024
Inhalte:	Gesundheitliche Aspekte des Ausdauertrainings, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining, Grundlagen der Körperwahrnehmung und Entspannung, Gedächtnistraining, Bewegung auf Musik, Seniorengerechte Spielformen und vieles mehr.
Preis:	360,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 460,00 € ohne GYMCARD inkl. Mittagessen

Übungsleiter/in C Breitensport: Allround Fitness

Zentraler Aufgabenbereich der Übungsleiterin / des Übungsleiters „Allround-Fitness" ist die Planung und Durchführung regelmäßiger Sport- und Bewegungsangebote im sportartübergreifenden Breitensport.
Die Ausbildung „Allround-Fitness" bildet qualifizierte Übungsleiter/innen aus, die in den Bereichen Gerätturnen, Fitnessgymnastik, Leichtathletik und Spiel tätig sein wollen. Sie lernen, ein vielseitiges, qualifiziertes Training im Verein eigenverantwortlich und selbständig zu planen und durchzuführen. Inhalte sind u.a. die Themenbereiche

- Fitness: Faszientraining, Pilates und Funktionsgymnastik
- Spielen
- Bewegen an Geräten
- Bewegen in der Natur
- Leichtathletik
- Sportabzeichen
- Bewegen mit Rhythmus und Musik
- Grundlagen der Motivation und der Bindung von Teilnehmern

Außerdem wird theoretisches Hintergrundwissen zur Planung und zum Aufbau einer Unterrichtsstunde, zu Marketing und Öffentlichkeitsarbeit sowie zu Aufsichts- und Rechtsfragen vermittelt. Die ÜL-C „Allround-Fitness" werden befähigt, flexibel eine große Bandbreite zielgruppen- und altersübergreifend abzudecken und sind somit vielseitig einsetzbar.

1. Modul: Grundlagenausbildung LSVS **S. 67**
2. Modul: Allround-Fitness

3230

Allround-Fitness — 80 LE

Ort:	Saarbrücken oder Braunshausen
Termin:	20. - 22.09.2024 25. - 27.10.2024 08. -10.11.2024
Zeiten:	Fr. 17:00 - 21:00 Uhr Sa. 09:00 - 18:00 Uhr So. 09:00 - 18:00 Uhr
Meldeschluss:	30.08.2024
Preis:	360,00 € mit GYMCARD / Mitgliedsverein LSVS 460,00 € ohne GYMCARD inkl. Mittagessen

4160

2. Lizenzstufe Sport in der Prävention

Übungsleiter/in B Haltungs- und Bewegungssystem 40 LE

Bau und Funktion des Haltungs- und Bewegungsapparates, Muskeltraining in der Prävention, Muskuläre Dysbalancen erkennen und beheben, Funktionelle Gymnastik in Theorie und Praxis, Risiken und Grenzen, Mobilisation und Dehnung, Stabilisation und Kräftigung, Kräftigung mit Zusatzgeräten, Haltungsschulung.
Die Teilnehmer/innen sind nach Abschluss der Ausbildung befähigt und berechtigt, Präventionsangebote im Bereich Haltung und Bewegung anzubieten und dafür die entsprechenden Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT und SPORT PRO GESUNDHEIT beantragen zu können. Die Übungsleiter/innen werden im Rahmen der Ausbildung in ausgearbeitete und anerkannte Kurskonzepte eingewiesen.
Zur Ausstellung der Lizenz ist der Nachweis einer mindestens einjährigen Trainertätigkeit nach dem Erwerb der C-Lizenz erforderlich.

Ort:	Saarbrücken oder Braunshausen
Termine:	08. - 10.11.2024 23. - 24.11.2024
Zeiten:	Fr. 17:00 - 21:00 Uhr Sa. 09:00 - 18:00 Uhr So. 09:00 - 16:00 Uhr
Meldeschluss:	13.10.2024
Zulassungsvoraussetzung:	Eine gültige DOSB C-Lizenz plus Grundkurs Gesundheitssport oder Lizenz „Fitness und Gesundheit".
Preis:	330,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 430,00 € ohne GYMCARD inkl. Mittagessen Im Preis sind 60,00 € für die Manuale der standardisierten Programme enthalten.

4310

2. Lizenzstufe Sport in der Rehabilitation

Übungsleiter/in B Rehabilitation - Sport in Herzgruppen 120 LE

Der Saarländische Turnerbund bietet in Kooperation mit dem Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Saarland und den Herzgruppen Saar diese Kompaktausbildung an.
Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf dem Erlernen von Grundlagen zur Erstellung von spezifischen Bewegungsprogrammen für Personen mit den aufgeführten Behinderungs- und Krankheitsformen. Die Ausbildung umfasst 120 LE inkl. 10 Hospitationen.
Voraussetzung für den Erhalt einer vom DOSB und DTB anerkannten Lizenz ist der erfolgreiche Abschluss der Ausbildung sowie der dazugehörenden Lernerfolgskontrolle (Theorie und Praxis).
Der erste Ausbildungsabschnitt beinhaltet die aktuellen Erkenntnisse für den Sport in Herzgruppen und kann auch zur Fortbildung, bzw. Auffrischung der Lizenz gebucht werden.

Ort:	Saarbrücken oder Braunshausen, Online
Termine:	1. Ausbildungsabschnitt: 08. - 10.03.2024 2. Ausbildungsabschnitt: 12. - 14.04.2024 3. Ausbildungsabschnitt: 26. - 28.04.2024 Zusätzlich zu den aufgeführten Terminen in Präsenz gibt es Themeninhalte, die im Onlineformat durchgeführt werden.
Meldeschluss:	11.02.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen im Gesundheitssport mit C-Lizenz, Sportlehrer/innen, Physiotherapeuten/-innen
Preis:	695,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 995,00 € ohne GYMCARD inkl. Mittagessen

DTB-Akademie

Die komplette Ausschreibung der DTB-Akademie Saarland ist auf www.stb.saarland unter „Bildung" hinterlegt. Das bundesweite Angebot der DTB-Akademie sowie die entsprechenden Teilnahmevoraussetzungen können unter www.dtb-akademie.de eingesehen werden. Bitte informieren Sie sich vorab über die detaillierten Inhalte, die Teilnahmevoraussetzungen und Kosten der einzelnen Maßnahmen.

NEU! Angabe von ECTS-Punkten auf den Zertifikaten der DTB-Akademie

Teilnehmer*innen von Aus- und Weiterbildungen der DTB-Akademie erhalten ein Zertifikat als Trainer*in, Kursleiter*in oder Instructor. Zum anderen erhalten sie Lehrpläne, die eine detaillierte Aufschlüsselung von den Inhalten und Umfängen der Aus-/Weiterbildung beinhalten. Auf Zertifikaten werden sowohl Lerneinheiten (1 LE = 45 Min.) als auch ECTS-Punkte (1 ECTS-Punkt = 30 Arbeitsstunden) dargestellt.
Das European Credit Transfer and Accumulation System (ECTS) kommt bei Hochschulen zum Einsatz, um erbrachte Leistungen im internationalen Kontext vergleichbarer und transparenter zu machen. ECTS-Punkte werden auch beim Leitfaden Prävention zur Beschreibung der erforderlichen Kompetenzen bei der Anbieterqualifikation genutzt. Auf dem Leitfaden Prävention beruhen die Vorgaben der Zentralen Prüfstelle Prävention.

DTB-Yogalehrer*in (220 LE)

Lizenzierte DTBKursleiter*innen Yoga können sich durch Absolvierung der drei Aufbaukurse und anschließender Supervision zum DTBYogalehrer*in (220 LE) weiterbilden. Die Aufbaukurse sollten nacheinander absolviert werden. Wir empfehlen die Aufbaumodule an einem Standort bzw. bei einem Referenten durchzuführen.

25 LE bei Aufbaustufe 1-3, 20 LE Supervision

7201	DTB-Yogalehrer*in Aufbaustufe 1,	01. - 03.03.2024
7202	DTB-Yogalehrer*in Aufbaustufe 2,	19. - 21.04.2024
7203	DTB-Yogalehrer*in Aufbaustufe 3,	28. - 30.06.2024
7204	DTB-Yogalehrer*in Aufbaustufe Supervision,	24. - 25.08.2024

Ort:	Gästehaus Braunshausen
Referentin:	Andrea Flach-Meyerer
Preis / Kurs:	265,00 € (Supervision 205,00 €) mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 310,00 € (Supervision 245,00 €) ohne GYMCARD inkl. 2 Mittagessen

Meldeschluss: drei Wochen vor dem jeweiligen Termin
Frühbucherrabatt Kurs 1 - 3: 15,00 € bis 29.02.2024

Weiterbildung für DTB-Yogalehrer*innen

Nur lizenzierte DTB-Yogalehrer*innen (220 LE) können sich durch die Absolvierung von Mastermodulen zum/zur DTB-Yogalehrer*in (520 LE) weiterbilden. Die Module gehören drei Themenblöcken an: • Yoga & Philosophie, • Yoga & Psychologie, • Yoga & Anatomie DTB-Yogalehrer*in Mastermodul Yoga & Philosophie:

7205	„PRANAYAMA ANLEITEN UND UNTERRICHTEN“ I	16. - 18.02.2024
7206	„YOGA & MEDITATION“ II	15. - 17.03.2024
7207	„YOGA & TANTRISMUS“ III	24. - 26.05.2024
7208	SUPERVISION	22. - 23.06.2024

Ort: Aufbaustufen I-III Online per Zoom, Supervision in Präsenz
Referentin: Andrea Flach-Meyerer
Preis Kurs Online: 220,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
265,00 € ohne GYMCARD
Preis Supervision: 205,00 € mit Gymcard / Mitglied STB-Verein
245,00 € ohne Gymcard
inkl. Mittagessen
Meldeschluss: drei Wochen vor dem jeweiligen Termin
Frühbucherrabatt I-III: 15,00 € bis 29.02.2024

7209

4XF Instructor CrossTraining 20 LE

CrossTraining ist ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer. Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert. Nicht mit isolierten Übungen an Fitnessgeräten, sondern mit komplexen, klassischen Ganzkörperübungen (z.B. Klimmzug, Liegestütz, Kniebeuge) und Übungen aus der Leichtathletik (z.B. Sprints, Sprünge), dem Turnen (z.B. Aufschwünge, Stützübungen), dem Gewichtheben (z.B. Deadlift, Umsetzen, Stoßen, Reißen) oder dem Athletiktraining.

Ort: Saarbrücken
Termin: 09. - 10.03.2024
Referent: Sebastian Englert
Preis: 295,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
335,00 € ohne GYMCARD
inkl. Mittagessen
Meldeschluss: 11.02.2024
Frühbucherrabatt: 10,00 € bis 29.02.2024

7212

KAHA®-Instructor 15 LE

KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen". Es ist inspiriert vom Taiji, Qigong, AROHA® und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren – eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

Ort: Saarbrücken
Termin: 16. - 17.03.2024
Referent: Martina Witzko
Preis: 205,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
260,00 € ohne GYMCARD
Meldeschluss: 25.02.2024
Frühbucherrabatt: 10,00 € bis 29.02.2024

7214

Modernes Training rund um den Hocker 8 LE

Das Thema Hockergymnastik findet sich im Senioren- und Rehasport immer wieder und wird zurecht kontrovers diskutiert. Dabei kann der Hocker sehr hilfreich sein und zu Bewegung ermutigen. Er lässt sich wunderbar als eigenes Trainingsgerät sowohl zur Unterstützung als auch zur Erschwerung einsetzen. Dabei können Elemente aus der Sensomotorik, der Mobilität, dem Krafttraining und dem Gehirntraining zum Einsatz kommen. Aber auch im Bereich Fitnesstraining kann der Hocker das Training auf spannende Weise ergänzen.
In dieser Fortbildung wird gemeinsam in zwei Modellstunden – einmal für den Bereich Fitness, einmal für Teilnehmende, welche Schwierigkeiten haben längere Zeit zu stehen oder auf den Boden zu gehen – das Thema Hockergymnastik neu betrachten.

Ort: Saarbrücken
Termin: 18.05.2024
Referent: Antje Hammes
Preis: 99,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
119,00 € ohne GYMCARD
Meldeschluss: 21.04.2024
Frühbucherrabatt: 5,00 € bis 29.02.2024

7215

Mobility-Training mit dem Stab 8 LE

Mobility-Training mit dem Stab ist für jede Zielgruppe geeignet. Es findet sowohl im Hochleistungssport, im Rehabereich, für Senior*innen und Hochaltrige als auch im Kraft- und Fitnesssport seine Anwendung. Beweglichkeit ist von vielen Faktoren abhängig: Von der knöchernen Struktur der Gelenke, vom Kapsel- und Bandapparat, von Bindegewebe und Faszien, von Muskelkraft und Muskelelastizität/-beweglichkeit und deren neuronaler Ansteuerung etc. Stab und Mobility-Stick sind Trainingstools zur Verbesserung der funktionellen Beweglichkeit, der Körperhaltung und des Körperbewusstseins sowie der ganzheitlichen Körperstabilität. Durch die Kombination und die Veränderung von Parametern wie Hebelwirkung, Gelenkstellung, Aktivierung der beteiligten Muskeln können ungünstige Bewegungsmuster, welche zu Überlastungsbeschwerden oder Verletzungen führen können, normalisiert werden.
Sowohl eine Modellstunde als auch vielfältige Einzelübungen zur Integration in die verschiedenen Übungsgruppen, Progression und Regressionsmöglichkeiten sowie der Einsatz im Warm-Up runden diesen Fortbildungstag ab.

Ort: Saarbrücken
Termin: 19.05.2024
Referent: Antje Hammes
Preis: 99,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
119,00 € ohne GYMCARD
Meldeschluss: 21.04.2024
Frühbucherrabatt: 5,00 € bis 29.02.2024

7216

KAHA® Fobi 1 8 LE

KAHA®-Instructoren können nach ihrer Grundausbildung die Fortbildung 1 besuchen. In dieser Fortbildung werden vier neue vorchoreographierte Tracks vorgestellt, die in klarer Struktur und überwiegend in Partnerarbeit trainiert werden. Dabei bilden auch ein Techniktraining und trainingswissenschaftliche Hintergründe einen Schwerpunkt.

Ort: Saarbrücken
Termin: 22.06.2024
Referent: Martina Witzko
Preis: 99,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
109,00 € ohne GYMCARD
Meldeschluss: 01.06.2024
Frühbucherrabatt: 5,00 € bis 29.02.2024

7217

AROHA®-Update „News and Updates“ 8 LE

Das AROHA® Update stellt einen dritten Tag der Grundausbildung zum AROHA-Instructor dar. Es bietet in vielen praktischen Übungen eine Erweiterung der Schwerpunkte der Grundausbildung und Variationsmöglichkeiten zum besseren Unterrichten.

Ort: Saarbrücken
Termin: 23.06.2024
Referent: Martina Witzko
Preis: 99,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
109,00 € ohne GYMCARD
Meldeschluss: 01.06.2024
Frühbucherrabatt: 5,00 € bis 29.02.2024

7218

Fitmacher für Senior*innen by FASZIO® 8 LE

Ein langes Leben bei bester Gesundheit, wer wünscht sich das nicht?! Regelmäßige Aktivität fördert die geistige und körperliche Gesundheit. Dabei sollte der Spaß eine große Rolle spielen, denn nichts motiviert mehr die Komfortzone zu verlassen und dranzubleiben, als Glücksgefühle. In dieser Fortbildung gibt es Musterstunden mit Musik und viele Übungsideen, die ermutigen, auch Älteren etwas zuzutrauen, denn Faszie kennt kein Alter!

Ort: Saarbrücken
Termin: 06.07.2024
Referent: Sigrid Wellershaus
Preis: 99,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
119,00 € ohne GYMCARD
Meldeschluss: 16.06.2024
Frühbucherrabatt: 5,00 € bis 29.02.2024

7219

Moves gegen Depressionen und chronische Schmerze 8 LE

Wer sich regelmäßig bewegt, hält Körper und Geist fit! Dieser praxisgeprägte Workshop richtet sich an Menschen jeder Konstitution und jedem Alter, die mit Spaß und Freude aktiv sein möchten. Verschiedene einfach choreographierte und freie Formen des Tanzes vereinen dabei körperliche Vitalität mit sozialer, emotionaler und musikalischer Interaktion. Das setzt Glücksgefühle frei und wird zu einem regelrechten Jungbrunnen. Musik im Körper, Kopf und Herzen!

Ort: Saarbrücken
Termin: 07.07.2024
Referent: Sigrid Wellershaus
Preis: 99,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
119,00 € ohne GYMCARD
Meldeschluss: 16.06.2024
Frühbucherrabatt: 5,00 € bis 29.02.2024

7220

Instructor Drums Alive® - Golden Beats 15 LE

Diese Kombination vermittelt das Grundwissen und die praktische Anwendung des Drums Alive® Programms. Zusätzlich richtet sich der Fokus an das Golden Beats® Konzept, speziell für Kursleiter, die das Wissen aus der Drums Alive® Basic-Ausbildung nutzen möchten, um ihren Unterricht besser an die Bedürfnisse älterer Menschen anzupassen.

Inhalte:

- Modellstunden
- Drums Alive® Basics: Grundpositionen und -schlage, -bewegungen und Modifikationen
- Musiklehre, Rhythmusschulung und -training
- Choreografien – sitzend und stehend
- Anregungen fur Balance-, Propriozeptives-, Gedachtnis-, und Koordinationstraining
- Theoretisches Hintergrundwissen uber Alter und Training

Enthaltene Materialien

- Umfangreiches Skript
- Online-Zugang zu Videomaterial

Ort: Saarbrücken
Termin: 07. - 08.09.2024
Referentinnen: Sharon und Frauke Jackson
Preis: 240,00 € mit GYMCARD /
Mitglied STB-Verein
295,00 € ohne GYMCARD
inkl. Mittagessen
Meldeschluss: 18.08.2024
Frühbucherrabatt: 10,00 € bis 29.02.2024

7221

Yoga für die reifen Jahre — 8 LE

Yoga kennt kein Alter, denn Yoga ist für den Menschen da, keinesfalls umgekehrt. Jede Übung kann den Bedürfnissen der Übenden angepasst werden. Im eigenen Tempo praktizieren und stets nur soweit gehen, wie sich die jeweilige Übung gut anfühlt. Yoga steigert, bei achtsamer Anwendung, das allgemeine Wohlbefinden und verlangsamt den natürlichen Alterungsprozess. Regelmäßig praktiziert verleiht Yoga eine vitale, lebendige und kraftvolle Wirbelsäule, steigert die allgemeine Belastbarkeit, verbessert die Atemqualität, reduziert Stress und unterstützt die Regulation des Hormonhaushaltes.

Ort: Gästehaus Braunshausen
Termin: 14.09.2024
Referent: Andrea Flach-Meyerer
Preis: 99,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
119,00 € ohne GYMCARD
Meldeschluss: 25.08.2024
Frühbucherrabatt: 5,00 € bis 29.02.2024

7222

Stretching-Instructor — 25 LE

In dieser Weiterbildung erarbeiten wir die theoretischen Grundlagen der Beweglichkeit und des Dehnens, wir erlernen die heute empfohlenen Dehn-Techniken, sinnvolle Übungen und können ganze Stretching-Lektionen, Kombinations-Lektionen sowie sinnvolle Vor- und Nachdehnprogramme selbständig zusammenstellen. Die Inhalte beziehen sich auf den momentanen Stand der Sportwissenschaft und 25 Jahre praktischer Erfahrung.

Ort: Saarbrücken
Termin: 15. - 17.11.2024
Referent: Karin Albrecht
Preis: 270,00 € mit GYMCARD /
Mitglied STB-Verein
315,00 € ohne GYMCARD
inkl. Mittagessen
Meldeschluss: 27.10.2024
Frühbucherrabatt: 15,00 € bis 29.02.2024

7223

Neurozentriertes Training – Basics 15 LE

Neurozentriertes Training ist seit einigen Jahren ein wichtiges Thema, welches nicht nur die Fachwelt beschäftigt, sondern auch Einzug im Fitness- und Breitensport hält und Trainer*innen in Vereinen und Studios einen neuen Blick auf das Sporttreiben geben kann. Neurozentriertes Training legt – im Gegensatz zu vielen anderen Trainingsmethoden – den Fokus auf das Gehirn bzw. Nervensystem und die Vernetzung mit dem Bewegungssystem und nicht rein auf Muskeln, Faszien, Bänder und Knochen. Für jede Bewegung, die der Körper ausführt, benötigt das Nervensystem verschiedene sensorische Informationen, die es auf unterschiedliche Weise aufnimmt. Dabei spielt das visuelle (Augen), vestibuläre (Gleichgewicht) und/oder propriozeptive System (Körperwahrnehmung) eine entscheidende Rolle. Je klarer diese Reize gesendet werden, umso besser können die Informationen anschließend verarbeitet werden und zu einem guten Ergebnis (Bewegung) führen. Durch das direkte Feedback über die Auswirkungen der gesendeten Reize kann ein optimiertes, individuelles Training geplant oder modifiziert werden.
In dieser Weiterbildung werden neben einer Einführung in das komplexe Thema auch Testungen und Trainingsinterventionen vorgestellt, um das Nervensystem auf seine Funktion zu prüfen mit dem Ziel Beschwerden zu lindern sowie Mobilität und Bewegungsabläufe zu verbessern.

Ort:	Saarbrücken
Termin:	16. - 17.11.2024
Referent:	Antje Hammes
Preis:	245,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 300,00 € ohne GYMCARD inkl. Mittagessen
Meldeschluss:	27.10.2024
Frühbucherrabatt:	10,00 € bis 29.02.2024

DTB-Bewegungsexperte in der Pflege
4 LE oder 8 LE / Modul

5210	Bewegungsförderung im Alter (Basismodul)	01.02.2024
5222	Gehirntraining durch Bewegung	01.02.2024
5217	„BF für Menschen mit Demenz in der frühen Phase+mittleren Phase“	19.03.2024
5221	Aktivieren mit Qigong	30.04.2024
5213	Yoga auf dem Stuhl	30.04.2024
5211	Aktivierung im Liegen und Sitzen	06.06.2024
5218	Drums Alive	06.06.2024
5216	RollatorFit	11.07.2024
5225	Schmerzbewältigung durch Entspanungsstrategien	11.07.2024
5215	Geselligkeit durch einfache Tänze I +II	20.08.2024
5210	Bewegungsförderung im Alter (Basismodul)	10.09.2024
5214	Aktivieren durch Bewegung	10.09.2024
5223	Hände - Wunder der Anatomie	08.10.2024
5224	Psychomotorik - Bewegung ist Leben	08.10.2024
5212	Mobil bleiben durch Sturzprävention I+II	21.11.2024

Termin-Tipps

Fitness & Functional Convention (Spaß, Energie & Power) **13.04.2024**

Ort: Sportcampus Saar, Saarbrücken

Coaches Corner Saarbrücken (Leistungs- und Breitensport im Geräturnen) **28.-29.09.2024**

Ort: Sportcampus Saar, Saarbrücken

Allez beweg Dich! (Gymwelt – Fitness für ALLE!) **28.09.2024**

Ort: Sportcampus Saar, Saarbrücken

AROHA® & KAHA® Special **09.11.2024**

Ort: Sportcampus Saar, Saarbrücken

FASZIO-Woche online 5.0 **04. - 10.11.2024**

1300

Wettbewerb „STB on Stage"

Sonntag, 17.03.2024, 11:00 Uhr, Rohrbachhalle,
66386 St. Ingbert-Rohrbach

Zielgruppen:
Der Showwettbewerb „STB on Stage" richtet sich an alle Gruppen, die Spaß an einem Showauftritt haben und den Vergleich mit anderen Gruppen ihres „Genres" nicht scheuen. Für alle Gruppen, gleich ob aus dem Wettkampf-, Freizeit- oder Fitnessbereich gilt: alle Sportarten, Darstellungsformen und Trends sind erlaubt. Der Phantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.
Themen und Inhalte der Show könnten sein:

- Modern Dance, Jazz Dance, Showtanz
- Gymnastik mit und ohne Handgerät
- Zirkus und Clownerie
- Gruppenturnen am Boden mit und ohne Geräte
- Aerobic, Step Aerobic, Hula Hoop, La Gym

Ebenso ist eine Kombination aus verschiedenen Bereichen möglich.
Denn Kreativität, Originalität und vielfältige Ideen – das ist es was zählt bei „STB on Stage".

Gruppeneinteilung und Gruppengröße:
gestartet wird in den Altersklassen
mit Auswahl der Gruppengröße:

Bambini bis 6 Jahre	Solo/ Duo	1 – 2 Personen

Kids	7 – 14 Jahre	Kleingruppe 3 – 6 Personen
Aktive	15 – 25 Jahre	Großgruppe ab 7 Personen
Erwachsene	ab 26 Jahren	
Mixed	offen für alle	

Wettkampffläche:
Den Teilnehmer/innen steht eine Wettkampffläche von 12x12 Meter zu Verfügung. Eine entsprechende Markierung der Fläche erfolgt auf dem Hallenboden. Ein Auslegen der Fläche mit Turnmatten ist mit dem Ausrichter abzusprechen.

Gerätebedarf:
Fest verankerte Geräte können nicht benutzt werden. Kleingeräte sind von den Gruppen selbst mitzubringen, ebenso Kulissen, die zum Showcharakter der Vorführung beitragen. Gerätebedarfe müssen mit der Meldung angegeben werden.

Musik und Dauer der Vorführung:
Die Dauer der Vorführung darf die Zeit von 6 Minuten nicht überschreiten. Die Musik ist parallel zur Meldung per Mail in MP3-Format an folgende Mailadresse zu senden:
coristaub1706@gmail.com
Zusätzlich ist am Tag des Wettkampfes die Musik auf einem Stick mitzuführen.
Wichtig: Auf dem Stick darf sich lediglich die Musik der Aufführung befinden.

Wertungsverfahren und Jury:
Die Jury bei „STB on Stage" besteht aus erfahrenen Jurymitgliedern der unterschiedlichsten Sportartbereiche. Eine Bewertung erfolgt entsprechend des Wertungsbogens. Am Ende des Wettbewerbes erfolgt die Bekanntgabe der Auszeichnung (hervorragend – ausgezeichnet – sehr gut – gut – mit Erfolg teilgenommen), eine Platzierung wird nicht vorgenommen.
Auf die teilnehmenden Gruppen warten attraktive Preise namhafter Sponsoren.

Meldeverfahren:
Die Meldung erfolgt ausschließlich über den Meldebogen „STB on Stage" und muss bis zum Meldeschluss per Mail/Post an die Geschäftsstelle des Saarländischen Turnerbundes gesendet werden. Dieser steht auf der Internetseite des Saarländischen Turnerbundes als Download zur Verfügung. Eine Meldung per Gymnet ist nicht erforderlich. Ebenso entfällt die Beantragung von Startrechten.

Veranstalter:	Saarländischer Turnerbund e.V.
Ausrichter:	DJK Sportgemeinschaft 1963 e.V. St. Ingbert
Meldeschluss:	01.03.2024
Preis:	35,00 € pro Gruppe

2202

Im Flow 8 LE

Im Flow, völlig vertieft im eigenen Tun, werden Hirnwellen aktiviert, die unsere Kreativität fördern, Stress abbauen und unsere Resilienz stärken. Diesen harmonisierenden Zustand kann ich über unterschiedlichste sportliche Aktivitäten erreichen, sowohl über temperamentvolle dynamische als auch über ruhige Bewegungsabläufe. „Im Flow" klärt über neurophysiologische Prozesse des Trainings auf und lässt ihre Wirkung erfahren anhand der Praxis-Einheiten:

1. Dance for fun – einfache Kurzchoreografien zu unterschiedlichen Musikstilen
2. Pilates-Flow – Basic-Übungen mit harmonischen Übergängen
3. Powerbeats by Drums Alive – Trommel-Fitness-Choreografie
4. Hatha Yoga – Asanas zum Motto „mit beiden Beinen im Leben stehen"

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Ort:	Saarbrücken
Termin:	03.02.2024
Zeiten:	Sa. 09:00 - 16:00 Uhr
Meldeschluss:	21.01.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter und Interessierte
Referent:	Kirsten Riedel
Preis:	79,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 99,00 € ohne GYMCARD inkl. Mittagessen

2203

STB-Kursleiter/in Line Dance 25 LE

Inhalte:

- Unterrichtsmethodik (Wie teache ich eine Gruppe, wie vermittele ich die Schrittfolgen?)
- Unterrichtstheorie (Wie gestalte ich ein Stundenbild?)
- Bewegungsabläufe/Bodymovement (richtige Ausführung der Schritte)
- Technik (Fußpositionen 1-5, locked Pos. CBM, Frame etc.)
- Motions (Rhythmik der Tänze)
- Musikerkennung
- Choreographien richtig interpretieren
- Choreographien erarbeiten (Gruppe)
- Zähleinheiten

Ort:	Saarbrücken
Termin:	01. - 03.03.2024
Zeiten:	Fr. 17:00 - 21:00 Uhr Sa., So. 09:00 - 18:00 Uhr
Meldeschluss:	18.02.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter und Interessierte
Voraussetzung:	Gute Grundkenntnisse im Tanzen
Referentin:	Pia Blum
Preis:	210,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 310,00 € ohne GYMCARD inkl. Mittagessen

2204

It's all about Dance 4 LE

In dieser Fortbildung erwartet dich ein abwechslungsreiches, intensives und vielseitiges Training rund um das Thema Tanz. Elemente aus den Bereichen Aerobic, Dance und Workout werden zu einem effektiven Fitness- und Dance-Training miteinander kombiniert. Ein Ganzkörpertraining, bei dem jeder, egal ob Anfänger oder Fitness-Freak, auf seine Kosten kommt.

Ort:	Saarbrücken
Termin:	09.03.2024
Zeiten:	Sa. 09:00 - 12:00 Uhr
Meldeschluss:	25.02.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter und Interessierte
Referent:	Julia Staub
Preis:	39,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 54,00 € ohne GYMCARD

2205

Spezifisches Krafttraining bei inneren Erkrankungen (im Rehasport) 4 LE

Innere Erkrankungen, wie Krebs- oder Herz-Kreislauferkrankungen sind kein Ausschlusskriterium für Krafttraining. Neben Ausdauertraining ist gezieltes und individualisiertes Krafttraining ein wichtiges Standbein im Rehasport. Krankheitsbedingten Einschränkungen kann damit gezielt entgegengewirkt werden.

Ort: Saarbrücken
Termin: 15.03.2024
Zeiten: Fr. 17:00 - 20:00 Uhr
Meldeschluss: 01.03.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte
Referenten: Alexandra Lieb, Dr. Markus Schwarz
Preis: 39,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
54,00 € ohne GYMCARD

2206

Fußpositionen und Motions mit Erarbeitung einer Choreografie im Line Dance 4 LE

- Eintanzen mit zwei einfachen Tänzen
- Line Dance Schritte mit korrekten Fußpositionen
- 2 Motions erlernen und erarbeiten je eine Choreographie in der jeweiligen Motion Cha Cha Cha und Polka

Ort: Saarbrücken
Termin: 16.03.2024
Zeiten: Sa. 09:00 - 12:00 Uhr
Meldeschluss: 02.03.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte
Referentin: Pia Blum
Preis: 39,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
54,00 € ohne GYMCARD

2207

Turns sowie Musikerkennung im Line Dance 4 LE

- Eintanzen mit zwei einfachen Tänzen
- Stationäre und progressive Dehnübungen
- Musikerkennung (wie erkenne und unterscheide ich die Motions, Rhythmik und Zählweise)

Ort: Saarbrücken
Termin: 20.04.2024
Zeiten: Sa. 09:00 - 12:00 Uhr
Meldeschluss: 06.04.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte
Referentin: Pia Blum
Preis: 39,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
54,00 € ohne GYMCARD

2108

Das Fitnessstudio in der Turnhalle! 8 LE

Kraftorientierte, isolierte Übungen aus dem Fitnessstudio ergänzt um statische und dynamische Komponenten machen stark und halten uns stabil im Gleichgewicht.

- Theraband – das kleinste Studio der Welt
- Kraft- / Ausdauer-ZIRKEL
- push-pull, beugen-strecken und mehr
- Supersatztraining

Ort: Gästehaus Braunshausen
Termin: 27.04.2024
Zeiten: Sa. 09:00 - 16:00 Uhr
Meldeschluss: 14.04.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte
Referenin: Sandra Thome
Preis: 79,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
99,00 € ohne GYMCARD
inkl. Mittagessen

2208

Gib dem Rücken die Chance auf ein bewegtes Leben 8 LE

Mit unterschiedlichen Kraft- und Beweglichkeitsprogrammen stärken wir den Rücken und dehnen verkürzte Fasern. Ergänzt um Spiel und Entspannung geht es locker und aktiv in ein bewegtes Leben. Tipps für den Alltag included.

- Bauch, Beine, Rücken - spiele mit dem Redondoball
- Faszientraining mal anders: mach einen Zirkel!
- Rückenschule modern
- Die Pilatesrolle: Das Multitool für den Rücken

Ort: Saarbrücken
Termin: 22.06.2024
Zeiten: Sa. 09:00 - 16:00 Uhr
Meldeschluss: 07.06.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte
Referentin: Sandra Thome
Preis: 79,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
99,00 € ohne GYMCARD
inkl. Mittagessen

2209

Förderung der Handlungsfähigkeit in Herzgruppen 4 LE

Kurztrainingsprogramme als zeiteffiziente Methode in Herzgruppen.

Ort: Saarbrücken
Termin: 23.06.2024
Zeiten: So. 09:00 - 12:00 Uhr
Meldeschluss: 07.06.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte,
ÜL in Herzgruppen
Referentin: Sabine Kaczmarek
Preis: 39,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
54,00 € ohne GYMCARD

2210

Pilates Day – Modellstunden mit diversen Hilfsmitteln 6 LE

Inspiration für deine Pilates-Praxis – in den Modelstunden arbeiten wir mit diversen Trainingsgeräten, die als Hilfsmittel eingesetzt werden können, Übungsvariationen ermöglichen und ein sinnvolles Tool zur Intensitätssteuerung darstellen. Zum Einsatz kommt der Foam Roller, der Redondo Ball Plus, sowie der große Gymnastikball. Pilates-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Ort: Saarbrücken
Termin: 29.06.2024
Zeiten: Sa. 09:00 - 13:30 Uhr
Meldeschluss: 14.06.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte
Referent: Kirsten Riedel
Preis: 49,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
69,00 € ohne GYMCARD

2211

Daily Workout 4 LE

Diese Fortbildung ist ideal für alle, die intensives und wirkungsvolles Training mit und ohne Equipment lieben. Übungen aus dem Kraft-, Koordinations- und Ausdauerbereich werden zu einem vielseitigen Training miteinander kombiniert, das Kraft, Ausdauer sowie Koordination gleichermaßen schult. Damit alle Teilnehmenden Erfolg und vor allem Spaß haben können, werden die Übungen in unterschiedlichen Niveaustufen präsentiert, um eine individuelle Belastung aller Teilnehmenden zu ermöglichen.

Ort: Saarbrücken
Termin: 14.09.2024
Zeiten: Sa. 09:00 - 12:00 Uhr
Meldeschluss: 01.09.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte
Referentin: Julia Staub
Preis: 39,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
54,00 € ohne GYMCARD

2405

DA YO 3.0 — 3 LE

Beim Dance Yoga - DAYO - verschmelzen klassische Yogaelemente mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus. Dieses Konzept ist für jedes Fitnesslevel gut geeignet. Selbstverständlich gibt es zum Termin 2024 komplett neue Inhalte.

Ort:	Online
Termin:	10.01.2024
Zeiten:	Mi. 18:30 - 20:45 Uhr
Meldeschluss:	03.01.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter und Interessierte
Referentin:	Sarah Rose
Preis:	29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 39,00 € ohne GYMCARD

2406

Ran an den Winterspeck 2.0 — 3 LE

Innerhalb von kurzer Zeit schnell und wirkungsvoll Fett verbrennen und die Figur formen im Kraft-Zirkel, in der Ausdauer-Box und durch polarisiertes Ausdauertraining!

Ort:	Online
Termin:	Mi. 17.01.2024
Zeiten:	18:00 - 20:15 Uhr
Meldeschluss:	10.01.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter und Interessierte
Referentin:	Sandra Thome
Preis:	29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 39,00 € ohne GYMCARD

2407

Der gute Vorsatz – fit ins neue Jahr!
3 LE

Ideen für ein gesundheitsorientiertes Fitness-Training im Breitensportbereich. In Theorie und Praxis werden Trainingsschwerpunkte definiert, die den häufigsten Defiziten entgegenwirken. Moderates Herz-Kreislauftraining, Kraftausdauer-, Stabilisatoren-, Faszien-, Koordinations- und Gehirntraining bilden die Basis des ganzheitlichen Konzeptes. Wir betrachten die klassischen Ausgangspositionen im Body-Workout, ihre funktionelle Ausrichtung, häufige Fehlerquellen und Anleite-Tipps.

Ort: Online
Termin: 23.01.2024
Zeiten: Di. 18:00 - 20:15 Uhr
Meldeschluss: 16.01.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte
Referentin: Kirsten Riedel
Preis: 29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
39,00 € ohne GYMCARD

2408

Yoga und Osteoporose 3 LE

Von Jahr zu Jahr steigt die Zahl der Osteoporose-Betroffenen in der BRD. Mit Yoga kann die Knochengesundheit unterstützt werden. Über Zug und Druck, verbesserte Koordination und gute Körperwahrnehmung kann der Knochen wieder besser mit Nährstoffen versorgt werden. An diesem Tag bekommst du Informationen, Tipps und Anregungen, die auch außerhalb der Yogastunde eingesetzt werden können.

Ort: Online
Termin: 02.02.2024
Zeiten: Fr. 18:00 - 20:15 Uhr
Meldeschluss: 26.01.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte
Referentin: Andrea Flach-Meyerer
Preis: 29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
39,00 € ohne GYMCARD

2409

Intervall Dance — 3 LE

Dance und Toning passt nicht zusammen? Lass dich vom Gegenteil überzeugen und erlebe, wie sich die in Blöcke unterteilte Dance-Choreografie mit Kräftigungsabfolgen verbinden lässt und dabei eine völlig neue Harmonie entsteht. Revolutioniere deine Dance-Stunden oder bring neuen Schwung in Deine Workout-Kurse.

Ort: Online
Termin: 28.02.2024
Zeiten: Mi. 18:30 - 20:45 Uhr
Meldeschluss: 21.02.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte
Referentin: Sarah Rose
Preis: 29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
39,00 € ohne GYMCARD

2410

Pilates & Yoga Mix — 3 LE

Übungsverbindungen aus dem Pilates und Hatha Yoga lassen uns die Bedeutung der „tragenden" Atmung erfahren. Power House, Kraftdosierung, Flexibilität und „Durchlässigkeit" werden bewusst, die Körperwahrnehmung geschult, Körper und Geist harmonisiert.

Ort: Online
Termin: 05.03.2024
Zeiten: Di. 18:00 - 20:15 Uhr
Meldeschluss: 27.02.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte
Referentin: Kirsten Riedel
Preis: 29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
39,00 € ohne GYMCARD

2411

Ko-Na-Schu: Schmerzfrei durch den Alltag 3 LE

Der ständig geneigte Kopf vor dem Handy oder die ungünstige Sitzposition im Homeoffice führen zu Muskelverspannungen im Nackenbereich, die sich in die Schultern verbreitern und Verspannungen auslösen. Erste Hilfe ist gefordert! Unsere Aufgabe: einfach lernen mal loszulassen!

Ort:	Online
Termin:	20.03.2024
Zeiten:	Mi. 18:00 - 20:15 Uhr
Meldeschluss:	13.03.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter und Interessierte
Referentin:	Sandra Thome
Preis:	29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 39,00 € ohne GYMCARD

2412

Sommer, Sonne, SCHUHE-frei 3 LE

Unsere Füße sind ein wahres Wunderwerk: sie gehen, tragen die gesamte Last, spüren Veränderungen, sichern das Gleichgewicht und vieles mehr. Mit lustiger und alltagstauglicher Gymnastik schenken wir den Füßen unsere ganze Aufmerksamkeit.

Ort:	Online
Termin:	26.06.2024
Zeiten:	Mi. 18:00 - 20:15 Uhr
Meldeschluss:	19.06.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter und Interessierte
Referentin:	Sandra Thome
Preis:	29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein 39,00 € ohne GYMCARD

2413

Springseil-Intervall-Training 3 LE

Weckt Springseilspringen bei dir lediglich Kindheitserinnerungen oder gehört es auch heute noch zu deinem Trainingsalltag? Dass es ein Tool für dein Cardiotraining ist, erklärt sich von selbst, aber es kann auch im Workout hervorragend eingesetzt werden. In diesem Intervalltraining wird also so viel mehr als nur gesprungen und du musst keinerlei Vorkenntnisse mitbringen. (Voraussetzung: eigenes Springseil)

Ort: Online
Termin: 03.07.2024
Zeiten: Mi. 18:30 - 20:45 Uhr
Meldeschluss: 26.06.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte
Referentin: Sarah Rose
Preis: 29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
39,00 € ohne GYMCARD

2414

Latin-Dance-Workout 3 LE

Einfache, im Latinstyle vertanzte Aerobic-Grundschritte mit fließenden Übergängen zu Kraft-Ausdauer-Übungen. Eine gute Laune Cardio-Workout-Stunde.

Ort: Online
Termin: 10.09.2024
Zeiten: Di. 18:00 - 20:15 Uhr
Meldeschluss: 03.09.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte
Referentin: Kirsten Riedel
Preis: 29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
39,00 € ohne GYMCARD

2415

Functional Flow „complete body" 3 LE

In dieser Fortbildung zeige ich dir, wie du Kräftigungsübungen clever aneinanderreihen kannst, sodass eine Art „Kräftigungs-Choreografie" entsteht. Wir erarbeiten fließende Übergänge, halten den Puls konstant im Fettverbrennungsbereich und trainieren somit den ganzen Körper. Selbstverständlich gibt es zum Termin 2024 komplett neue Inhalte.

Ort: Online
Termin: 18.09.2024
Zeiten: Mi. 18:30 - 20:45 Uhr
Meldeschluss: 11.09.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte
Referentin: Sarah Rose
Preis: 29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
39,00 € ohne GYMCARD

2416

Easy-Step-Aerobic 3 LE

Frei nach dem Motto „Keep it simple" erfährst du hier, dass Choreografie nicht immer schwer und kompliziert sein muss. Leichte Elemente aus der Step-Aerobic beweisen, dass der Spaß immer im Vordergrund steht und dabei spielerisch eine abwechslungsreiche Choreografie entstehen kann, die sofort für jeden umsetzbar ist. (Voraussetzung: eigenes Stepbrett)

Ort: Online
Termin: 23.10.2024
Zeiten: Mi. 18:30 - 20:45 Uhr
Meldeschluss: 16.10.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte
Referent: Sarah Rose
Preis: 29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
39,00 € ohne GYMCARD

2417

BeA – Beweglichkeit und Aufrecht 3 LE

Abwechslungsreiches Training rund um die aufrechte Körperhaltung, bei dem durch kleine koordinative Aufgaben auch der Geist beweglich gehalten wird.

Ort: Online
Termin: 29.10.2024
Zeiten: Di. 18:00 - 20:15 Uhr
Meldeschluss: 22.10.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte
Referentin: Kirsten Riedel
Preis: 29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
39,00 € ohne GYMCARD

2418

Yoga für jeden Tag 3 LE

Rituale und Routinen machen - nicht nur - das Yogaleben leichter. Regelmäßige Übungseinheiten von 15 Minuten reichen meist schon aus, um ausgeglichener zu werden, Verspannungen zu lösen und das Immunsystem zu stärken. In dieser Fortbildung erfährst du, mit welchen Atemübungen und Asanas der Organismus wieder mehr Stärke und Balance erfährt und bereits kleine Einheiten mehr Vitalität in den Alltag bringen.

Ort: Online
Termin: 22.11.2024
Zeiten: Fr. 18:00 - 20:15 Uhr
Meldeschluss: 15.11.2024
Zielgruppe: Übungsleiter und Interessierte
Referentin: Andrea Flach-Meyerer
Preis: 29,00 € mit GYMCARD / Mitglied STB-Verein
39,00 € ohne GYMCARD

ein Leben lang

Fit & Vital

„Fit & Vital - ein Leben lang“ - Qualitätszirkel 2024

Diese Fortbildungen werden durch einen Vortrag zum jeweiligen Thema eingeleitet. Anschließend werden Praxisworkshops durchgeführt. Für Übungsleiter/innen der Kooperationsvereine im Regionalverband Saarbrücken, dem Saarpfalz-Kreis und im Landkreis Neunkirchen ist die Teilnahme kostenlos. Alle anderen zahlen eine Teilnahmegebühr.

8143 43. Qualitätszirkel Fit & Vital, Landkreis Neunkirchen
24.02.2024

8144 44. Qualitätszirkel Fit & Vital Saarpfalz-Kreis
15.06.2024

8145 45. Qualitätszirkel Fit & Vital Regionalverband Saarbrücken
23.11.2024

Fortbildungen HGS für Übungsleiter*innen „Sport in Herzgruppen“

Formular für die schriftliche Anmeldung ist hier hinterlegt:
www.herzgruppen-saar.de – wichtige Mitteilungen – Vordrucke und Formulare für Übungsleiter – Fortbildung – Anmeldeformular
Geschäftsführer HGS: Helmut Röder, Tel. 06872-1417,
E-Mail: roederhelmut@t-online.de

HGS 2401 Moderne Therapiekonzepte in der Herzgruppenarbeit — 10 LE

Ort: Klinikum Saarbrücken, Winterberg 1, 66119 SB
Termin: 15.04.2024
Referenten: Fachärzte Kardiologie, -psychologie, Ernährungsmediziner
Kosten: 70,00 € inkl. Verpflegung

HGS 2402 HLW + AED-Anwendung und kardiologische Referate — 6 LE

Ort: Vereinshaus SLS-Fraulautern, Saarbrückerstr. 5, 66740 SLS
Termin: 15.10.2024
Referenten: Facharzt Kardiologie, Wolfgang Baltes
Kosten: 40,00 € inkl. Verpflegung

AKTIV SEIN, TAGEN, ETWAS ERLEBEN, AUSSPANNEN in den Häusern des Saarländischen Turnerbundes

Gästehaus Braunshausen

Egal, ob Sie eine Unterkunft für Ihre nächste Vereinsfahrt oder ein Trainingslager suchen oder auch für eine Tagung oder Schulung, unser Haus ermöglicht Ihnen, dank seiner hervorragenden Lage am Fuße des Peterbergs umgeben von Natur, einen erfolgreichen und entspannten Aufenthalt. Am Abend können Sie den Tag gemütlich in unserem Restaurant ausklingen lassen und so nebenbei den Teamgeist stärken.

Auf eine Blick:

- Tagungsräume mit moderner Tagungstechnik
- modern ausgestattete Gästezimmer
- Restaurant
- 10 Blockhütten mit Grillplatz
- Drei-Feld-Sporthalle mit hochwertiger Geräteausstattung
- professionelle Kletterwand – ideal für Teambuildingsmaßnahmen (Schulen, Firmen)
- Gymnastikraum mit Spiegelwand und Ballettstangen
- Kraftraum mit modernen Geräten
- Sauna mit Ruheraum
- Multifunktionsspielfeld für viele Ballsportarten
- Rasenspielplatz

Info und Buchung
Gästehaus Braunshausen
Peterbergstr. 40, 66620 Braunshausen
Tel. (06873) 6686-0,
Fax (06873) 6686-99
E-Mail: info@gaestehaus-braunshausen.de

Ski- und Berghütte im Schwarzwald

Direkt auf dem Gipfel des Grafenmatt am Herzogenhorn liegt die moderne Berghütte des Saarländischen Turnerbundes. Direkt vor der Haustür entfaltet sich die malerische Landschaft des südlichen Schwarzwaldes mit zahlreichen Wanderwegen sowie Freizeit- und Ausflugsmöglichkeiten. Bei ausreichender Schneelage kann von der Hütte aus direkt in ein Skigebiet abgefahren werden. Langläufer finden abwechslungsreiche Langlaufstrecken.

Auf eine Blick:

- Aufenthaltsraum mit gemütlichem Kachelofen
- funktionell ausgestattete Küche
- Mehrbettzimmer mit insgesamt 19 Betten
- Moderne Dusch- und Toilettenräume
- Grillplatz

Info und Buchung
Geschäftsstelle STB
Tel. (0681) 3879-233
E-Mail: info@stb.saarland
Freie Buchungszeiten finden Sie unter:
www.stb.saarland

Termine der Grundlagenausbildung

Anmeldung und weitere Infos beim Bildungsreferat des LSVS:
bildung@lsvs.de
Die Grundlagenausbildung ist das erste Modul der Ausbildungen „Fitness und Gesundheit“ und „Allround-Fitness“.

LG Nr. 2461

Termine: 09./10.03.2024 und 16./17.03.2024

LG Nr. 2462

Termine: 04./05.05.2024 und 11./12.05.2024

LG Nr. 2463

Termine: 15./16.06.2024 und 22./23.06.2024

LG Nr. 2464

Termine: 14./15.09.2024 und 21./22.09.2024

LG Nr. 2465

Termine: 04./05.10.2024 und 12./13.10.2024

LG Nr. 2466

Termine: 16./17.11.2024 und 23./24.11.2024

Trainer C „Gymnastik und Tanz"

Seit 1999 bietet der LGS 2024 zum 25. Mal in Zusammenarbeit mit dem Saarländischen Turnerbund diese Ausbildung an.
Der Landesverband für Garde und karnevalistischen Tanzsport im Saarland bietet die einzige C-Lizenzausbildung mit Ernst Voigt als Dozent an.
Schwerpunktthemen dieser Lizenzausbildung bilden folgende Bereiche: Karnevalstanz, Ballett, Modern- und Jazzdance, Akrobatik, Grundlagen der Bewegungs- und Trainingslehre sowie des medizinischen Bereichs. Der Lehrgang besteht aus 120 Übungseinheiten und schließt mit einer Prüfung zum Erwerb der Trainer-C-Lizenz nach den Rahmenrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes in Verbindung mit der Ausbildungsordnung des Deutschen Turnerbundes ab.
Kosten für den kompletten Lehrgang (Grundlagen und Fachmodule - Keine versteckten Kosten)
Nur eine Anmeldung und ein Ansprechpartner – wir koordinieren für Sie die Grundlagenausbildung!
499,- € für STB oder LGS Mitglieder
789,- € für Externe
Die Lehrgangsgebühr beinhaltet die Lehrgangskosten (Fachmodule, Grundlagen und Prüfung), Skripte, Arbeitsmaterialien sowie Vollverpflegung und Übernachtung im 2-Bettzimmer mit Dusche/WC

C-Lizenz - Fachmodul 1

Grundlegende Aspekte im Gardetanz

Termin	6./7. April 2024
Ort	Landesakademie Ottweiler
Kosten	Sollten Sie das Modul alleine oder zur Fortbildung (als Lizenzerhaltung) buchen fallen folgende Kosten an.
STB/LGS Mitglied	109,- Euro
Nichtmitglied	159,- Euro

Der Bereich des Gardetanzes umfasst viele verschiedene Stilrichtungen. Eine grundlegende Einführung in das funktionale Dehnen und Kräftigen, mit der dazugehörigen Anatomie ist für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen unerlässlich. Aus Ballett kommen die Grundlagen für Drehungen und Sprünge im Tanz, dies sind wesentliche Bestandteile dieses Moduls.

C-Lizenz - Fachmodul 2

Elemente im Gardetanz

Termin 27./28. April 2024
Ort Landesakademie, Ottweiler
Kosten Sollten Sie das Modul alleine oder zur Fortbildung (als Lizenzerhaltung) buchen fallen folgende Kosten an:
STB/LGS Mitglied 119,- Euro
Nichtmitglied 169,- Euro

Das zweite Modul vermittelt die methodische Hinführung zu akrobatischen Elementen im Gardetanzsport in Theorie und Praxis. Die Aspekte des Jugendschutzes speziell in dieser Sportart und Fördermöglichkeiten, die man bei unterschiedlichen Institutionen für seine Jugendarbeit beantragen kann, sind Gegenstand des Theorieblockes am Abend. Die Grundlagen der Aerobic bilden sonntags in Theorie und Praxis den Abschluss des zweiten Moduls.

Termin 29. Mai - 2. Juni 2024
Ort Landesakademie, Ottweiler
Kosten Sollten Sie das Modul alleine oder zur Fortbildung (als Lizenzerhaltung) buchen fallen folgende Kosten an:
STB/LGS Mitglied 299,- Euro
Nichtmitglied 399,- Euro

Das abschließende Modul, der Garde- und Schautanz, verbindet die in den beiden vorhergehenden Modulen vermittelten theoretischen und praktischen Kenntnisse im Gardetanz. Ernst Voigt macht dies in einem hervorragenden Mix aus Theorie und Praxis. Schminktechniken und Kopfschmuckanfertigung und spezielle Aspekte des Genderbewusstseins im karnevalistischen Tanzsportes, sind abschließende Inhalte des Moduls.

C-Lizenz - Prüfung

Garde- und Schautanz

Termin 03.10.2024
Ort Universität des Saarlandes / Hermann-Neuberger-Sportschule, Saarbrücken
Kosten STB/LGS Mitglied 49,- Euro
Nichtmitglied 69,- Euro

Die abschließende Fachprüfung der C-Lizenz besteht aus zwei praktisch/mündlichen Prüfungen (Grundlagen des karnevalistischen Tanzsportes, Funktionelle Gymnastik/Anatomie, einer Lehrprobe (Überprüfung der Lehreignung) und einer Klausur.

Spezial's

A) Dehnen und Kräftigen

6. April 2024
13.00 bis 18.00 Uhr
Landesakademie Ottweiler

Kosten:	LGS/STB Mitglieder	29,- € / Teilnehmer
	Nichtmitglieder	39,- € / Teilnehmer

B) Der richtige Musikschnitt mit Ernst Voigt

12./13. April 2024
18.00 bis 16.00 Uhr
Landesakademie Ottweiler

Kosten	incl. ÜN und Verpflegung:	
	LGS/STB Mitglieder	159,- € / Teilnehmer
	Nichtmitglieder	169,- € / Teilnehmer

C) Marschtanzchoreographie

in Theorie und Praxis mit Ernst Voigt
Theorieblock mit anschließender praktischer Umsetzung
Geringe Teilnehmerzahl max. 16
14. April 2024
10.00 bis 17.00 Uhr
Hermann-Neuberger-Sportschule

Kosten:	LGS/STB Mitglieder	69,- € / Teilnehmer
	Nichtmitglieder	79,- € / Teilnehmer

D) AKRO Special für Trainer

28. April 2024
9.00 bis 17.00 Uhr
Hermann-Neuberger-Sportschule

Kosten:	LGS/STB Mitglieder	59,- € / Teilnehmer
	Nichtmitglieder	69,- € / Teilnehmer

E) Messen, Beobachten, Bewerten – Levelberechnung

4. Mai 2024 – 10.00 – 18.00 Uhr
5. Juli 2024 – 18.00 – 21.00 Uhr
Hermann-Neuberger-Sportschule

Kosten:	LGS/STB Mitglieder	69,- € / Teilnehmer
	Nichtmitglieder	79,- € / Teilnehmer

F) Twirlingworkshop mit Ernst Voigt

2. Juni 2024
10.00 - 13.00 Uhr
Seminarsporthalle Ottweiler

Kosten:	LGS/STB Mitglieder	29,- € / Teilnehmer
	Nichtmitglieder	39,- € / Teilnehmer

G) Gruppenhebungen mit Ernst Voigt

Hebungen in der Gruppe (Frauen-, Männer- oder Gemischte Gruppen)
2. Juni 2024
14.00 - 17.00 Uhr
Seminarsporthalle, Ottweiler
Kosten: LGS/STB Mitglieder 29,- € / Teilnehmer
Nichtmitglieder 39,- € / Teilnehmer

H) Tapen 1 - Funktionelle Verbände

29. Juni 2024
09.00 bis 13.00 Uhr
Hermann-Neuberger-Sportschule
Kosten: LGS/STB Mitglieder 29,- € / Teilnehmer
Nichtmitglieder 39,- € / Teilnehmer

I) Tapen 2 - Kinesiotaping

29. Juni 2024
14.00 bis 18.00 Uhr
Hermann-Neuberger-Sportschule
Kosten: LGS/STB Mitglieder 29,- € / Teilnehmer
Nichtmitglieder 39,- € / Teilnehmer

J) Kopfschmuckkurs / effektvolle Kopfbedeckungen

3 Abende
Donnerstag 13., 20. und 27. Juni 2024
Jeweils 19.00 bis 22.00 Uhr
Neunkirchen
Kosten incl. Material:LGS/STB Mitglieder 79,- € / Teilnehmer
Nichtmitglieder 89,- € / Teilnehmer

K) Schminken und Maske

6. Juli 2024
09.00 bis 17.00 Uhr
Neunkirchen
Gruppe sollte bestehen aus: 1 Schminkmeister / optimal 3 Modelle
Kosten: LGS/STB Mitglieder 59,- € / Teilnehmer
Nichtmitglieder 69,- € / Teilnehmer

L) Solistenworkshop mit Ernst Voigt

Specialworkshop für die Arbeit mit Solisten (Mariechen und Paar)
6. Juli 2024
Gruppe 1 - 10.00 - 13.00 Uhr
Gruppe 2 - 14.00 - 17.00 Uhr
TVI Halle St. Ingbert
Kosten: LGS/STB Mitglieder 29,- € / Teilnehmer
Nichtmitglieder 39,- € / Teilnehmer

M) Hebeworkshop mit Ernst Voigt

Specialworkshop für Hebungen (Hebungen/Training/Technik) für Paare und gemischte Gruppen
7. Juli 2024
Gruppe 1 (Anfänger) - 10.00 - 13.00 Uhr
Gruppe 2 (Fortgeschrittene) - 14.00 - 17.00 Uhr
Hermann-Neuberger-Sportschule

Kosten:	LGS/STB Mitglieder	29,- € / Teilnehmer
	Nichtmitglieder	39,- € / Teilnehmer

N) Dehnen Extrem mit Ernst Voigt

13. Dezember 2024
18.00 bis 21.00 Uhr
Hermann-Neuberger-Sportschule

Kosten:	LGS/STB Mitglieder	29,- € / Teilnehmer
	Nichtmitglieder	39,- € / Teilnehmer

O) Schautanzworkshop mit Ernst Voigt

16. Dezember 2024
10.00 bis 17.00 Uhr
Hermann-Neuberger-Sportschule

Kosten:	LGS/STB Mitglieder	29,- € / Teilnehmer
	Nichtmitglieder	39,- € / Teilnehmer

Weitere Special s in Planung.

Termine und Info s auf unserer Internetseite:
http://schulung.lkt-saar.de
oder bei Facebook: http://facebook.lkt-saar.de
Sie wollen in unseren Infoverteiler? Mail an info@lkt-saar.de
Das ultimative Showevent:
12. Mai – Show- und Dancefestival in Illingen
http://festival.lkt-saar.de

Unsere Vereinskarte - Viel. Mehr. Leistung

Wir als starker Partner für die Region.

Ob Vereinsfest oder
große Veranstaltung,
wir sind an Ihrer Seite.
Vorteile auf einen Blick:

- Kauf auf Rechnung
- 10 % Rabattvorteil
- Bis zu drei einkaufsberechtigte Personen

Sie haben Interesse? Weitere Infos und
Anmeldeformulare erhalten
Sie an unserer Information.

globus.de

GLOBUS

Gemeinsame Vorteile für GYMCARD- oder DTB-ID-Inhaber*innen
Ehrenamt und Teilnahme am Wettkampfsport zahlen sich aus! Als Besitzer*in einer GYMCARD oder DTB-ID genießen Sie zahlreiche Vorteile, z. B.:

- Rabatte auf Tickets zu Spitzensportveranstaltungen und dem Feuerwerk der Turnkunst
- Vorteile bei der Buchung von Angeboten der DTB-Akademie
- Attraktive Konditionen bei der Anmeldung zum Turnfest 2025 in Leipzig

Um diese Angebote in Zukunft auszubauen und Mitgliedern in DTB-Vereinen weitere attraktive Angebote machen zu können, planen DTB und Landesturnverbände die Zusammenführung von GYMCARD und DTB-ID. Bis dahin können weiterhin beide Personengruppen individuelle Vorteile, die bei entsprechender Buchung eingelöst werden, nutzen. Alle Inhaber*innen von GYMCARD bzw. DTB-ID werden zu gegebener Zeit weiter informiert.

GYMCARD

Ca. 20.000 Turnvereine in ganz Deutschland, ca. 100.000 Übungsleiter*innen, mehrere Hunderttausend ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter*innen, ca. 5 Millionen Mitglieder - Das ist die starke Gemeinschaft im Deutschen Turner-Bund e.V. (DTB) und seinen Landesturnverbänden.
Die GYMCARD ist der Mitgliedsausweis für

- Übungsleiter*innen,
- Vorstandsmitglied,
- ehren- oder hauptamtlich Tätige,
- Mitglieder von Turnvereinen, -abteilungen sowie -gruppen

und bietet allen Inhaber*innen in Form von Preisvorteilen und Expertenwissen einen Mehrwert im Verein.
Mehr Infos zur GYMCARD und Online-Beantragung unter
https://www.dtb.de/gymcard/

DTB-ID

Die lebenslang gültige DTB-ID muss von den Vereinsmitgliedern, den Wettkämpfer*innen bzw. bei Kindern und Jugendlichen von deren Personensorgeberechtigten persönlich beantragt werden. Sie ermöglicht die Teilnahme am Wettkampfsystem des Deutschen Turner-Bundes von der Bundes-, der Landesebene bis zur Turngauebene. Dafür ist es erforderlich, dass sich jede Person mit einer gültigen E-Mail-Adresse und den persönlichen Daten (Vorname, Name, Geburtsdatum) im TURNPORTAL registriert. Nach erfolgreicher Registrierung kann jede Person bzw. können die Personensorgeberechtigten die DTB-ID beantragen. Dafür ist eine Bankverbindung (IBAN) zur Zahlung der einmaligen Gebühr in Höhe von 20 Euro im Lastschriftverfahren anzugeben. Mit der Registrierung können die Wettkämpfer*innen bereits ihre Vereinszugehörigkeit angeben. Für Personen unter 16 Jahren ist zudem ein aktuelles Portraitfoto hochzuladen.
Mehr Infos und Anleitung zur Beantragung unter
https://www.dtb.de/passwesen/dtb-id

Ausbildungen 2024 des Saarländischen Turnerbundes

Kinderturnen	Turnen	Gymwelt	
		Übungsleiter/in B Sport in der Prävention Profil: Haltungs- und Bewegungssystem S. 38	2. Lizenzstufe
	Wird vom DTB angeboten		
Übungsleiter/in B Sport in der Prävention Profil: Gesundheitsförderung im Kinderturnen S. 9		Übungsleiter/in B Sport in der Rehabilitation Profil: Sport in der Herzgruppe S. 39	2. Lizenzstufe
Übungsleiter/in C Breitensport (ab 16 Jahren) Eltern-Kind-Turnen/ Kleinkinderturnen und Kinderturnen - Basiskurs für beide Profile - Aufbaukurs Eltern-Kind-Turnen/ Kleinkinderturnen S. 7	Trainer/in C Wettkampf und Leistungssport (ab 16 Jahren) Gerätturnen - Grundlagen - Aufbaukurs S. 24 Trampolinturnen - Basisschein I und II S. 29	Trainer/in C Breitensport (ab 16 Jahren) Fitness und Gesundheit Ältere S. 36 Übungsleiter C Breitensport Allround Fitness S. 37 Grundlagenausbildung LSVS S. 67	1. Lizenzstufe

Bildungsarbeit im Saarländischen Turnerbund

Ansprechpartner	Funktion	Kontakt
Laila Braun-Leibrock	Stellvertr. Geschäftsführerin, Sachgebietsleitung Freizeit- und Gesundheitssport, Bildung, Lizenzen, Vermietung Berghütte Herzogenhorn, Vereinsberatung	Tel. 0681 3879 233 E-Mail: l.braun-leibrock@stb.saarland
Giovanna Karle	DTB-Akademie Saarbrücken, Projektleitung Kongresse und Conventions, Turngala Gymmotion, Fit & Vital, Pluspunkt Gesundheit, Projekt „AuF leben"	Tel. 0681 3879 234 E-Mail: g.karle@stb.saarland
Norman Spaniol	Aus- und Fortbildungen, Projektteam Kongresse und Conventions, Turngala Gymmotion, Landesturnfest	Tel. 0681 3879 276 E-Mail: n.spaniol@stb.saarland
Anja Schäfer	Studentin der Sportökonomie, Aus- und Fortbildungen, Projektteam Veranstaltungen	Tel. 0681 3879 235 E-Mail: a.schaefer@stb.saarland

Impressum

Herausgeber:
Saarländischer Turnerbund e.V.
Hermann-Neuberger-Sportschule 4.3
66123 Saarbrücken
Verantwortlich für den Inhalt: Laila Braun-Leibrock
Redaktion: Laila Braun-Leibrock, Giovanna Karle, Norman Spaniol, Anja Schäfer
Fotos: STB
Satz & Layout: mw sportkommunikation
Druck: repa Druck Ensheim
Erscheinungsweise: jährlich
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet und die verwendete Personenbezeichnung gilt gleichermaßen für alle Geschlechter.
Änderungen behalten wir uns vor.
Weitere Informationen über das Lizenzwesen, die AGB des Saarländischen Turnerbundes und zur Anmeldung finden Sie auf der Homepage des STB:
www.stb.saarland unter „Bildung".
Hier steht die Broschüre zum Blättern als E-Paper zur Verfügung.

Wir danken unseren Partnern für ihre engagierte Unterstützung unserer Veranstaltungen in 2024

LOTTO Saartoto

Ministerium für Inneres, Bauen und Sport SAARLAND

Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie SAARLAND

REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

Willkommensregion Neunkirchen

Der Saarpfalz-Kreis Die Kreisverwaltung

LSVS

SWI Sport-Wissenschaftliches Institut Universität des Saarlandes

TOGU

FASZIO Ganzheitliches Faszientraining

Teinacher

DTB-Akademie

STB
SAARLÄNDISCHER TURNERBUND

FIT · FRECH · FARBIG · FROH

TURNFEST VÖLKLINGEN

30. Mai bis 2. Juni 2024

STADT VÖLKLINGEN

REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

Sparkasse Saarbrücken

Finanzgruppe

2024: 10 Jahre #BeActive!
Registrieren.
Menschen bewegen.
Mitglieder gewinnen.

Schließt euch dem EU-Aufruf zu mehr Bewegung an! Registriert Angebote und seid Teil von #BeActive!

www.beactive-deutschland.de

Kofinanziert durch das Programm Erasmus+ der Europäischen Union

Gefördert durch Bundesministerium des Innern und für Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND

FOLGT UNS AUF:
beactivedeutschland

Gefördert von:

Bundesministerium des Innern und für Heimat

SACHSEN

Stadt Leipzig

DAS TURNFEST 2025 LEIPZIG

www.TURNFEST.de