



Turngau Achalm 1862 e.V.



SCHWÄBISCHER  
TURNERBUND

# LEHRWESEN 2026



## LEHRWESEN – ÜBERSICHT 2026

Nummer	Termin	Bezeichnung	Ort
GF-81-1200-0-0125/26	07.03.	Kraft und Ausdauer in der Gymnastik	Metzingen
GF-81-1250-0-0126/27	14.03.	Fit & gesund mit Line Dance für jedes Alter	Metzingen
GF-81-1700-0-0130/26	18.04.	Stabile Mitte	Metzingen
GF-81-1200-0-0133/26	02.05.	Beckenbodentraining	Metzingen
GF-81-1200-0-0137/26	13.06.	Beckenboden und Rücken in Balance	Metzingen
KF-81-2200-0-0138/26	20.06.	Laufschule im Kinderturnen	Pfullingen
KA-81-2201-0-0139/26	27.+28.06.	Übungsleiterassistent/in Kinderturnen	Pfullingen
KF-81-2200-0-0140/26	05.07.	Kinderturnen im Grundschulalter	Metzingen
TF81-0100-0-0142/26	11.07.	Der Rote Faden im Gerätturnen	Metzingen
GF-81-1200-0-0141/26	18.07.	Abwechslungsreiches Krafttraining in der Turnhalle	Metzingen
TF-81-0100-0-0143/26	19.09.	Stationstraining als effektiver Weg zu neuen Turnelementen	Metzingen

# LEHRWESEN – ÜBERSICHT 2026

<b>Nummer</b>	<b>Termin</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>Ort</b>
KF-81-2200-0-0144/26	26.09.	Hüpf dich schlau	Metzingen
KF-81-2100-0-0145/26	10.10.	Bunt und vielseitig. ElKi bis Kleinkinderturnen	Metzingen
GF-81-1800-0-0146/26	17.+18.10.	Prävention Erwachsene: rundum fit & gesund	Metzingen
GF-81-1200-0-0151/26	24.10.	Training für Rücken, Schulter, Nacken	Metzingen
GF-81-1200-0-0152/26	07.11.	Gesunder Rücken – elastische Faszien	Metzingen
KF-81-2100-0-0151/26	14.11.	Windelflitzer 1, 2, 3	Metzingen
GF-81-1200-0-0153/26	21.11.	Minimalistisches Krafttraining	Metzingen
TA-81-0101-1-0156/26	05.+06.12	Trainerassistent/in Gerätturnen	Metzingen

## **LEHRWESEN – KINDERTURNEN**

### **Kinderturnen im Grundschulalter**

In dieser Fortbildung werden Wege aufgezeigt wie Kinder Tanzunterricht aktiv mitgestalten können. Daraus entstehen innovative Choreografien für die nächste Aufführung. Der Workshop beinhaltet ein umfassendes Warm-up, welches die Körperwahrnehmung schult.

Meldenummer	KF-81-2200-0-0140/26
Termin/Dauer	5. Juli 2026 9.00 - 18.00 Uhr - 10 LE
Ort	Metzingen, Turnhalle Eduard-Kahl-Bad
Referentin	Jutta Scholz

### **Hüpf dich schlau**

Was die Beine so alles können: Klassische Hüpfspiele von früher mit und ohne Geräte aus der Turnhalle einfach aufgepeppt, Handgräte und Alltagsmaterialien sind auch mit dabei.

Meldenummer	KF-81-2200-0144/26
Termin/Dauer	26. September 2026 9.00 - 18.00 Uhr - 10 LE
Ort	Metzingen, Turnhalle Neugreuthschule
Referentin	Emilia Suhm

## **LEHRWESEN – KINDERTURNEN**

### **Leichtathletik im Kinderturnen mit Laufschule**

Wir erlernen spielformen um vom Laufen zum Sprinten zu gelangen - mit und ohne Hindernisse - überlaufen zum Hürdenlauf... Und viele Spiele hierzu.

Im Sprunggarten" - Seilspringen mit und ohne Partner, von Hüpfbahnen zu kleinen Sprüngen, Steigesprünge in Folge

„Vom Weit- Springen" ....zum (Schritt-) Weitsprung.. Und viele Spiele hierzu

Im Wurffeld - viele Würfe leicht gemacht, lern und spielformen zum Werfen ... und viele Spiele hierzu

Meldenummer	KF-81-2200-0138/26
Termin/Dauer	20.Juni 2026 9.00 - 18.00 Uhr - 10 LE
Ort	Pfullingen, Turnhalle Schloss-Schule
Referentin	Monika Siebrecht

## **LEHRWESEN – KINDERTURNEN**

---

### **Bunt und vielseitig ElKi bis Kleinkinderturnen**

Bunt, fröhlich und vielseitig kommen wir mit unseren Teilnehmern in Bewegung. Hierbei spielen die Themenvielfalt und bunte Aufbauten die Hauptrolle. Weitere Spielideen die hierzu passen, sorgen für neue Impulse, damit alle mit viel Motivation und Freude dabei sind.

Meldenummer	KF-81-2100-0-0145/26
Termin/Dauer	10. Oktober 2026 9.00 - 18.00 Uhr - 10 LE
Ort	Metzingen, Turnhalle Eduard-Kahl-Bad
Referentin	Ulrike Deinaß

### **Windelflitzer 1, 2, 3**

Kleine Turner, großer Spaß! Schon die Kleinsten schätzen eine vielseitige und gut gestaltete Turnstunde. Und dafür braucht es ein wenig Handwerkszeug, gute Ideen und eine große Portion gute Laune. Du bist vielleicht neuer Übungsleiter im Eltern-Kind-Turnen oder auf der Suche nach neuen Ideen? Dann bist du in hier genau richtig!.

Meldenummer	KF-81-2100-0-0154/26
Termin/Dauer	29. November 2025 9.00 - 18.00 Uhr - 10 LE
Ort	Metzingen, Turnhalle Eduard-Kahl-Bad
Referentin	Christina Carl

## **LEHRWESEN – GERÄTTURNEN**

### **Der Rote Faden im Gerätturnen – Fehler erkennen, analysieren, korrigieren, vermeiden**

Sicherlich gibt es verschiedene Ansätze Gerätturnen zu erklären. Immer wieder werden Teilgebiete und/oder bestimmte Aspekte in den Vordergrund gerückt und damit das Phänomen Gerätturnen erklärt. In den meisten Fällen handelt es sich um methodische Vorschläge, die sicherlich das Erlernen einzelner Elemente und Elementgruppen erleichtern.

Hilft dies Gerätturnen als Ganzes zu verstehen? Diese Frage können eigentlich nur Trainer/innen beantworten, die sich über einen langen Zeitraum sehr ausgiebig mit der Thematik befasst haben.

In der Reihe „Der Rote Faden im Gerätturnen“ soll nun versucht werden, die Teilgebiete Voraussetzungen, Methodik, Trainingslehre, Bewegungslehre, Hilfestellung, Fehler und Fehlerbehebung unter einen Hut zu bringen.

Meldenummer	TF-81-0100-0-0142/26
Termin/Dauer	11. Juli 2026 9.00 - 18.00 Uhr - 10 LE
Ort	Metzingen, Turnhalle Neugreuthschule
Referent	Rainer Schrempf

### **Stationstrainig als effektiver Weg zu neuen Turnelementen**

Im wettkampfsportlichen Training ist meist der Trainingsumfang die begrenzende Größe.

Hallenzeiten und – kapazitäten erfordern intelligente, effiziente Lösungen.

Stationstraining ermöglicht eine sinnvolle und zielgerichtete Belastung von vielen Athleten/ innen gleichzeitig und das nicht nur im Bereich Voraussetzungstraining. Auch Elemente kann man im Stationstraining anbieten. Mehrere methodische Stationen aufbauen, wobei der Trainer alle im Blick hat – und schon sind alle sinnvoll beschäftigt.

Meldenummer	TF-81-0100-0-0143/26
Termin/Dauer	19. September 2026 9.00 -18.00 Uhr - 16 LE
Ort	Metzingen, Turnhalle Neugreuthschule
Referent	Rainer Schrempf

### **Kraft und Ausdauer in der Gymnastik**

Kraft, Ausdauer, Koordination sind die motorischen Voraussetzungen für allgemeine körperliche Fitness. Hier erprobt ihr motivierende Praxisbeispiele, um intensiv und effektiv zu trainieren. Die einzelnen Module bilden optimale Trainingsplanungen und sparen euch Zeit in der Vorbereitung.

Meldenummer	GF-81-1200-0-0125/26
Termin/Dauer	7. März 2026 9.00 -18.00 Uhr - 10 LE
Ort	Metzingen, Turnhalle Neugreuthschule
Referentin	Dagmar Dautel

### **Fit & gesund mit Line Dance für jedes Alter**

Im theoretischen Teil lernt ihr die häufigsten Schritte im Line Dance kennen und deren gesundheitsorientierte Ausführung.

Im praktischen Teil werdet Ihr Choreografien lernen, die ihr in euren Stunden entweder als Warm Up, im Hauptteil oder als Cool Down verwenden könnt.

Ihr bekommt Tipps, wie ihr die Choreografien für unterschiedliche Altersgruppen abändern könnt, so dass ihr jeden der gezeigten Tänze in euren Stunden einbauen könnt.

Am Ende der Fortbildung werdet ihr genügend Tänze kennen, so dass ihr auch einen ganzen Line Dance Kurs in eurem Verein anbieten könnt.

Meldenummer	GF-81-1200-0-0126/26
Termin/Dauer	14. März 2026 9.00 -18.00 Uhr - 10 LE
Ort	Metzingen, Turnhalle Neugreuthschule
Referentin	Iris Funkler

### Stabile Mitte: Rektusdiastase, mit welchen Mitteln kann ich diese schließen

Äußere Einwirkungen sind die Hauptursache: - bei Frauen-Schwangerschaft, - bei Männern falsches Krafttraining, Bauchfett, chron. Verstopfung. Das Resultat Beckenbodenprobleme und Rückenschmerzen. Ich zeige euch welche Übungen aus dem Dilemma FÜHREN.

Meldenummer	GF-81-1200-0-0130/26
Termin/Dauer	18. April 2026 9.00 -18.00 Uhr - 10 LE
Ort	Metzingen, Turnhalle Neugreuthschule
Referentin	Yvonne Benz

### Beckenbodentraining – Tabuthema und trotzdem so wichtig

Der Beckenboden ist ein wichtiger Anteil der Coremuskulatur. Über ihn erhalten wir den inneren Halt, freie Gelenke und einen guten Bewegungsablauf. Ich zeige euch, wie ihr dieses Tabu-Thema in eure Sportsunden einbauen könnt.

Meldenummer	GF-81-1200-0-0133/26
Termin/Dauer	2. Mai 2026 9.00 -18.00 Uhr - 16 LE
Ort	Metzingen, Turnhalle Eduard-Kahl-Bad
Referentin	Hilke Waldbüßer

## **Beckenboden und Rücken in Balance**

Becken, LWS und Iliosakral-Gelenk sind häufig in Dysbalance. Durch Schonhaltung, einseitige körperliche Tätigkeit und weitere Dispositionen ist die Beweglichkeit häufig eingeschränkt und wird leider auch zu selten bewusst wahrgenommen. Erst dann, wenn sich Probleme mit dem Beckenboden in Form von Druckgefühlen nach unten, Inkontinenz oder stechende Schmerzen im Beckenboden und Verspannungen, Dysbalanzen und Schmerzen im Rücken einstellen. Das Beckenbalance-Training ist ein Mix aus Mobilisation für ISG und Becken, Krafttraining für die Beckenbodenmuskeln und verhilft zu mehr Wohlbefinden und der Verbesserung der Beweglichkeit in der gesamten Wirbelsäule.

Meldenummer	GF-81-1200-0-0137/26
Termin/Dauer	13. Juni 2026 9.00 -18.00 Uhr - 10 LE
Ort	Metzingen, Turnhalle Edaurd-Kahl-Bad
Referentin	Katja Hambrecht

## **Abwechslungsreiches Krafttraining in der Turnhalle**

Unter dem Motto „Bewegst du noch – oder trainierst du schon?“ werden in diesem Kurs verschiedene Workout-Konzepte vorgestellt. Denn auch in heterogenen Sportgruppen ist es durch die Auswahl entsprechender Trainingsmethoden und dem gezielten Einsatz von Übungsvariationen möglich, für jeden Teilnehmenden ein intensives und effektives Trainingsangebot zu schaffen. Das Programm umfasst verschiedene Schwerpunkte: Kraftausdauertraining in der Gruppe, sensomotorisches Training an Stationen sowie hochintensives Intervall-Training und wird durch eine Stretch-und-Relax-Einheit abgerundet..

Meldenummer	GF-81-1200-0-0141/26
Termin/Dauer	18. Juli 2026 9.00 -18.00 Uhr - 10 LE
Ort	Metzingen, Turnhalle Neugreuthschule
Referentin	Anna Springer

### **Training für Rücken, Schulter, Nacken**

Ein starker Rücken, eine bewegliche Schulter und einen entspannten Nacken ohne Schmerzen - auch dafür kann man präventiv einiges tun. Wir mobilisieren, stabilisieren, kräftigen und dehnen.

Meldenummer	GF-81-1200-0-0151/26
Termin/Dauer	24. Oktober 2026 9.00 - 18.00 Uhr - 10 LE
Ort	Metzingen, Turnhalle Neugreuthschule
Referentin	Petra Glöggler

### **Gesunder Rücken – elastische Faszien**

Du möchtest neue Ideen für die Stundengestaltung und dich über aktuelle Trainingsmethoden für einen gesunden Rücken informieren? Dann bist Du in dieser Fortbildung genau richtig! Du erfährst Methoden und Anregungen aus verschiedenen Bewegungskonzepten für einen fitten und beweglichen Körper. Spannende Einblicke in die Funktionsweise der Wirbelsäule, der Rumpfmuskulatur und der Faszien, die unserem Körper seine Form geben.

Wohltuende einfache Mobilisations-, und Entspannungstechniken runden den Tag ab!

Meldenummer	GF-81-1200-0-0152/26
Termin/Dauer	7. November 2026 9.00 - 18.00 Uhr - 10 LE
Ort	Metzingen, Turnhalle Eduard-Kahl-Bad
Referentin	Gabi Bitzer

### **Minimalistisches Krafttraining**

Du willst effektiv Kraft aufbauen, ohne stundenlang im Fitnessstudio zu stehen oder unzählige Geräte zu nutzen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich! Wir konzentrieren uns auf fundamentale Bewegungsmuster, die dir ermöglichen, mit minimalem Equipment und maximaler Effizienz zu trainieren. Durch gezielte Übungen lernst du, Kraft, Stabilität und Mobilität zu verbessern – und das mit einer Vielzahl an Variationen, die dein Training abwechslungsreich und anpassbar machen.

Meldenummer	GF-81-1200-0-0153/26
Termin/Dauer	21. November 2026 9.00 -18.00 Uhr - 10 LE
Ort	Metzingen, Turnhalle Neugreuthschule
Referentin	Luca La Torre

### **Prävention Erwachsene: fit und elastisch**

Ein Wochenende mit den Gesundheitsthemen „Bewegung, Entspannung, Ernährung“ sind die Inhalte. Im Vordergrund steht die Sportpraxis der Primär- und Sekundärprävention, so gestaltet, dass Gesundheitstraining und Spaß vereint sind. Du erhältst viele aufeinander aufbauende Praxismodule für eine langfristige Trainingsplanung.

Meldenummer	GF-81-1800-0-0146/26
Termin/Dauer	17.+18. Oktober 2026 9.00 -18.00 Uhr - 16 LE
Ort	Metzingen, Turnhalle Eduard-Kahl-Bad
Referentin	Dagmar Dautel

## **Übungsleiterassistent Ausbildung Gerätturnen**

Der STB lässt auf der „Zertifizierungsebene“ Ausbildungen zum Übungsleiterassistenten zu. Diese entsprechen in ihren Ausbildungsinhalten den Konzeptionen der „traditionellen“ Vorbereitungs- und Helferlehrgänge. Der Besuch der Übungsleiterassistentenausbildung ist nicht zwingend vorgeschrieben.

Um Jugendlichen unter 16 Jahren, aber auch anderen einen Einstieg in die Ausbildung zu ermöglichen, bietet der STB (besonders für das „Kinderturnen“ und das „Gerätturnen“) auch im Jahr 2026 eine so genannte Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung an, die bereits ab 14 Jahren besucht werden kann. Der Übungsleiter-Assistent soll den verantwortlichen Übungsleiter / Trainer bei der Durchführung der Übungs-/ Trainingsstunde unterstützen, darf aber alleinverantwortlich noch keine Gruppe leiten.

Die Ausbildung zum Übungsleiterassistenten ist kein Bestandteil des Lizenzsystems. Nach der Teilnahme an dieser Übungsleiter-assistentenausbildung besteht jedoch die Möglichkeit, die Ausbildung auf der Lizenzierungsebene mit dem Einstieg in die 2. Ausbildungsstufe – Grundlehrgang fortzusetzen.

Das Zertifikat „Übungsleiterassistent“ ist zwei Jahre lang gültig.

Meldenummer	TA-81-0101-1-0156/26
Termin/Dauer	05.+06. Dezember 2026 9.00 -18.00 Uhr - 20 LE
Ort	Metzingen, Turnhalle Neugreuthschule
Referentin	Monika Siebrecht

### **Übungsleiterassistent Ausbildung Kinderturnen**

Der STB lässt auf der „Zertifizierungsebene“ Ausbildungen zum Übungsleiterassistenten zu. Diese entsprechen in ihren Ausbildungsinhalten den Konzeptionen der „traditionellen“ Vorbereitungs- und Helferlehrgänge. Der Besuch der Übungsleiterassistentenausbildung ist nicht zwingend vorgeschrieben.

Um Jugendlichen unter 16 Jahren, aber auch anderen einen Einstieg in die Ausbildung zu ermöglichen, bietet der STB (besonders für das „Kinderturnen“ und das „Gerätturnen“) auch im Jahr 2026 eine so genannte Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung an, die bereits ab 14 Jahren besucht werden kann. Der Übungsleiter-Assistent soll den verantwortlichen Übungsleiter / Trainer bei der Durchführung der Übungs-/ Trainingsstunde unterstützen, darf aber alleinverantwortlich noch keine Gruppe leiten.

Die Ausbildung zum Übungsleiterassistenten ist kein Bestandteil des Lizenzsystems. Nach der Teilnahme an dieser Übungsleiterassistentenausbildung besteht jedoch die Möglichkeit, die Ausbildung auf der Lizenzierungsebene mit dem Einstieg in die 2. Ausbildungsstufe – Grundlehrgang fortzusetzen.

Das Zertifikat „Übungsleiterassistent“ ist zwei Jahre lang gültig.

Meldenummer	KA-81-2201-0-0139/26
Termin/Dauer	27.+28. Juni 2026 9.00 -18.00 Uhr - 20 LE
Ort	Pfullingen, Turnhalle Schloss-Schule
Referentin	Katha Schöninger-Hägele

## **LIZENZVERLÄNGERUNG**

---

Alle Informationen zur Lizenzverlängerung finden Sie im STB-Jahresprogramm 2026

Ihre Lizenzverlängerung richten Sie bitte an:  
Schwäbischer Turnerbund e.V.  
Postfach 50 10 29  
70340 Stuttgart

---

### **ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZHINWEISE SCHWÄBISCHER TURNERBUND E.V.**

---

Für alle Wettkämpfe, Lehrgänge usw. gelten die Geschäftsbedingungen des Schwäbischen Turnerbundes e.V. siehe STB-Jahresprogramm 2026.

Die Datenschutzhinweise - Seminarteilnehmer (STB-Jahresprogramm 2026) und Datenschutzhinweise - Wettkämpfe / Turniere / Spielbetrieb (STB-Jahresprogramm 2026) haben Gültigkeit.

# **INFORMATIONEN ÜBER IHR WIDERSPRUCHSRECHT**

---

## **Einzelfallbezogenes Widerspruchsrecht**

Sie haben das Recht, aus Gründen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben, jederzeit die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten die aufgrund einer Datenverarbeitung im öffentlichen Interesse und einer Datenverarbeitung auf der Grundlage einer Interessensabwägung erfolgt, Widerspruch einzulegen; dies gilt auch für ein auf diese Bestimmung gestütztes Profiling.

Legen Sie Widerspruch ein, werden wir Ihre personenbezogenen Daten nicht mehr verarbeiten, es sei denn, wir können zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung nachweisen, die Ihre Interessen, Rechte und Freiheiten überwiegen, oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen.

**Der Widerspruch kann formfrei erfolgen, sollte möglichst gerichtet werden an:**

Schwäbischer Turnerbund (STB) e.V.  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Email: [info@stb.de](mailto:info@stb.de)