



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

| Nummer | Termin | Bezeichnung | Ort |
|----------------------|---------------|---|------------|
| 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 |

Leichtathletik im Kinderturnen mit Laufschiule

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 |

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 |

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 |

Stationstraining 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, Dysbalancen 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 Glögger |

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 Prismodule 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 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 | 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 „Geräturnen“) 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