



## **GYMWELT-Forum 2023**

**Turngau Hohenlohe**

Samstag, 1. April 2023

9.15 – 14.30 Uhr

Großsporthalle Ilshofen

Es findet dieses Jahr KEINE Frühjahrstagung im Rahmen des Gymweltforums statt!

1. April 2023, 9.15 – Ende ca. 14.30 Uhr  
TSV Ilshofen, Gartenstraße, Großsporthalle  
74352 Ilshofen

Online-Meldung GymNet: **GF-83-1200-0-0361/23**

Info:

Uschi Greth-Zubke, Lehrwartin Turngau Hohenlohe  
07941/6492916, [greth-zubke@gmx.de](mailto:greth-zubke@gmx.de)

| Uhrzeit       | FITNESS UND GESUNDHEIT   |  |   |
|---------------|--|--|---|
| 9:15 – 9:25   | Begrüßung Teilnehmer Gymweltforum + Organisatorisches                    |  |   |
| 9:30 – 10:45  | WS 101<br>Gleichgewichtstraining<br><b>Eva Breitschafter</b>             | WS 102<br>HIIT<br><b>Sophia Häffner</b>                          | WS 103<br>Vom Fuß über das Knie<br>zum Becken<br><b>Christina Hirsch</b>      |
| 10:50 – 12:05 | WS 201<br>Krafttraining statisch & dynamisch<br><b>Eva Breitschafter</b> | WS 202<br>Effektives Coretraining<br><b>Sophia Häffner</b>       | WS 203<br>Redondball mini<br><b>Christina Hirsch</b>                          |
| 12:05 – 13:15 | Mittagspause   |  |   |
| 13:15 – 14:30 | WS 301<br>Beckenbodentraining<br><b>Eva Breitschafter</b>                | WS 302<br>Mobility-Trainig mit dem Stab<br><b>Sophia Häffner</b> | WS 303<br>Stretching und<br>Beweglichkeitstraining<br><b>Christina Hirsch</b> |
| 14:30         | Ausgabe der Teilnahmebestätigungen und Verabschiedung                    |  |   |

#### **Anerkennung zur Lizenz- und Zertifikatsverlängerung:**

Die Teilnahme an den Workshops wird mit 5 LE zur Lizenzverlängerung der Übungsleiter C-Lizenzen anerkannt.

#### **WS 101 Gleichgewichtstraining**

In vielen verschiedenen Körperpositionen Gleichgewicht erfahren und beüben, im Stand und auf der Matte **Eva Breitschafter**

#### **WS 102 HIIT – (High Intensive Intervall Training = Hoch Intensives Intervalltraining)**

Fettverbrennung steigern durch hochintensives Intervall Training. Trainiere mit Methoden wie Tabata und Zirkeltraining.

**Sophia Häffner**

#### **WS 103 Vom Fuß über das Knie zum Becken**

Kennenlernen von funktionellen, stabilisierenden und kräftigenden Übungen für die untere Körperhälfte. Die Übungen werden in bestehenden Übungen integriert und somit das Übungsrepertoire für ein Rückentraining erweitert.

**Christina Hirsch**

#### **WS 201 Krafttraining statisch und dynamisch**

Im Wechsel zwischen haltendem und dynamischem Arbeiten kann der Teilnehmer bewusst auf Körperhaltung und Muskelspannung achten und gerade im ungewohnten Halten einer Bewegung neue Muskelreize setzen.

**Eva Breitschafter**

#### **WS 202 Effektives Coretraining**

Training der Bauch- und Rückenmuskulatur durch langsame dynamische Übungen unter Einbeziehung des Zwerchfells.

**Sophia Häffner**

#### **WS 203 „Redondo@Ball“ mini von Togu ...**

... diesmal als Paar konzipiert für ein anspruchsvolles Figur- und allgemeines Fitnesstraining. Das Duo eignet sich durch einen labilen Untergrund für viele neue Übungen und Herausforderungen. Die Tiefenmuskulatur wird unwillkürlich angesteuert und aktiviert.

**Christina Hirsch**

#### **WS 301 Beckenbodentraining**

Sinnvolle Aktivierung des Beckenbodens unter Einbeziehung der richtigen Atmung, auch als Hilfestellung im Alltag.

**Eva Breitschafter**

#### **WS 302 Mobility-Training mit dem Stab**

Im Mittelpunkt stehen die großen Gelenke wie Schulter und Hüfte. Beweglichkeitstraining mal anderes.

**Sophia Häffner**

#### **WS 303 Stretching und Beweglichkeitstraining**

Für mehr Wohlbefinden, Körperwahrnehmung, Haltung, Atmung etc.

**Christina Hirsch**

# Anmeldung GYMWELT-Forum des Turngau Hohenlohe in Ilshofen am 1. April 2023

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 78 ZZZ 00000053758

An STB  
Postfach 50 10 29  
70340 Stuttgart  
oder per Email an: [greth-zubke@gmx.de](mailto:greth-zubke@gmx.de)

Telefon: 0711/49092-0  
Fax: 0711/49092-111  
E-Mail: [service@stb.de](mailto:service@stb.de)

Teilnehmergebühren  
Mit GYMCARD 55,00 Euro  
Ohne GYMCARD 57,50 Euro

Online anmelden! Buchungssicherheit + weniger Kosten!  
[www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)  
Meldenummer: GF-83-1200-0-0361/23  
Meldeschluss: 19.03.2023

Hiermit buche ich verbindlich folgende Workshops  
(bitte oben angegebene Workshopnummern in die Kästchen eintragen)

|                   | Workshop 1. Wahl     | Alternativ Workshop 2. Wahl |
|-------------------|----------------------|-----------------------------|
| 9:30 – 10:45 Uhr  | <input type="text"/> | <input type="text"/>        |
| 10:50 – 12:05 Uhr | <input type="text"/> | <input type="text"/>        |
| 13:15 – 14:30 Uhr | <input type="text"/> | <input type="text"/>        |

Herr  Frau

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_ Verein: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

## Ermächtigung zum Bankeinzug

Für die o. g. Veranstaltung melde ich mich verbindlich an. Ich ermächtige den Schwäbischen Turnbund e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Schwäbischen Turnbund e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

*Hinweis:* Ich kann (Wir können) innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. **Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.** Die Teilnehmergebühren werden am 20. des Folgemonats nach Beendigung der Veranstaltung abgebucht.

Mit meiner Unterschrift auf dieser Anmeldung erkenne ich die AGBs, insbesondere die Anmeldebedingungen der Veranstaltung an.

Gesamtkosten: \_\_\_\_\_ zzgl. 5,- Euro Bearbeitungsgebühr

Name der Bank \_\_\_\_\_ Kto.Inhaber/Verein \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_ BIC: \_\_\_\_\_

Ort, Datum

rechtsverbindliche Unterschrift

## Anmeldebedingungen

Bei schriftlicher Anmeldung wird eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 5,- € erhoben.

In den Teilnehmergebühren sind folgende Leistungen enthalten: Teilnahme an drei Workshops. Nach Eingang der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie per E-Mail eine Buchungs- bzw. Anmeldebestätigung oder eine Absage, sofern wir Ihren Teilnehmerwunsch aus Kapazitätsgründen nicht berücksichtigen können. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Anmeldungen nach dem Meldetermin können aus organisatorischen Gründen nur gegen eine Bearbeitungsgebühr von 10,- € bearbeitet werden.

Wir behalten uns Programmänderungen sowie den Einsatz anderer Lehrkräfte vor. Sollte der Schwäbische Turnbund aus Gründen, die er zu vertreten hat die Maßnahme nicht durchführen, so beschränken sich die Ansprüche der Teilnehmer – außer im Falle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit – auf die Rückerstattung der Anmeldegebühr. Der Schwäbische Turnbund haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

## Rücktrittsbestimmungen:

Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei Stornierung bis 31 Tage vor Veranstaltung wird eine Gebühr von 10,00,- € erhoben. Bei Stornierung ab 30 Tage vor Veranstaltung werden 15,00 € fällig. Bei Nichtteilnahme wird die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet. Krankheitsbedingte (auch durch ärztliches Attest bescheinigte) Absagen/Stornierungen entbindet den/die Teilnehmer/in nicht von der Begleichung der Stornierungsgebühr.

## Datenschutzbestimmungen:

Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende entsprechend des Bundesdatenschutzgesetzes von 1990 damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des Schwäbischen Turnbundes/der Turngaue verwendet werden.