



GYMWELT-Forum 2026
Turngau Hohenlohe
mit Frühstück, Vortrag „Ernährung im Sport“
sowie Neuigkeiten aus dem Turngau
Samstag, 11. April 2026
9.00 Uhr – 15.10 Uhr

Großsporthalle Ilshofen

11. April 2026, 9.00 Uhr (8.45 Uhr Ankommen) / Ende gegen 15.10 Uhr
TSV Ilshofen, Gartenstraße, Großsporthalle
74352 Ilshofen

Online-Meldung GymNet: **GF-83-1200-0-0518/26**

Info:

Uschi Greth-Zubke, Lehrwartin Turngau Hohenlohe
07941/6492916, lehrwart@turngau-hohenlohe.de

Uhrzeit	FITNESS UND GESUNDHEIT	
8.45	Ankommen der Teilnehmer und Organisatorisches	
9:00 – 10:00	Begrüßung Teilnehmer des Gymweltforums <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsames Frühstück • Kurzvortrag Ernährung im Sport • Infos aus dem Turngau 	
10:10 – 11:25	WS 101 Schnellkraft trainieren – Muskelfasern erhalten Eva Breitschafter	WS 102 Bodyworkout mit und auf dem Minitrampolin Heike Preuninger
11:30 – 12:45	WS 201 Bodyshaping ohne Geräte Eva Breitschafter	WS 202 Functional Circle – verschiedene Levels Heike Preuninger
12:45 – 13:45	Mittagspause	
13:45 – 15:00	WS 301 Anregendes und beruhigendes Atemtraining Eva Breitschafter	WS 302 Pilates – genieße den Flow Heike Preuninger
15:00 – 15:10	Gemeinsamer Ausklang und Verabschiedung	

Anerkennung zur Lizenz- und Zertifikatsverlängerung:

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

Workshop-Ausschreibungen:

WS 101

Schnellkraft trainieren – Muskelfasern erhalten / Eva Breitschafter

Workshop mit Übungen zum Schnellkrafttraining in allen Altersstufen. Vermittelt werden einfache, gut variierebare Übungsformen am Step und ohne Gerät. **Teilnahme in Sportschuhen!**

WS 102

Bodyworkout mit und auf dem Minitrampolin / Heike Preuninger

Ein gelenkschonendes, effektives Ganzkörper- und Ausdauertraining. Kraft, Koordination und Balance werden kombiniert und trainiert. **Teilnahme in Sportschuhen!**

WS 201

Bodyshaping ohne Geräte / Eva Breitschafter

Neue Ideen für ein effektives Ganzkörpertraining ohne Geräte mit kurzen, abwechslungsreichen Übungskombinationen, die direkt ins Gruppentraining umgesetzt werden können.

WS 202

Functional Circle – verschiedene Levels / Heike Preuninger

Eine Form des Zirkeltrainings, bei dem verschiedene Stationen mit abwechselnden Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Koordination durchgeführt werden. Es werden verschiedene Muskellgruppen an den jeweiligen Stationen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden trainiert.

WS 301

Anregendes und beruhigendes Atemtraining / Eva Breitschafter

Atemimpulse, die sowohl aktivierend zu Beginn einer Einheit als auch entspannend zum Abschluss eines Trainings sowie gezielten Unterstützung von Konzentration und Erholung eingesetzt werden können.

WS 302

Pilates – genieße den Flow / Heike Preuninger

Eine fließende Pilatesvariante, bei der die bewusste Atmung mit kontrollierten Bewegungen kombiniert wird. Die Körpermitte wird gestärkt und der Körper wird geschmeidiger.

Bitte eine Gymnastikmatte und Hallenturnschuhe mitbringen!

Anmeldung GYMWELT-Forum des Turngau Hohenlohe in Ilshofen am 11. April 2026

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 78 ZZZ 00000053758

An den STB
Postfach 50 10 29
70340 Stuttgart

E-Mail: service@stb.de
Telefon: 0711/49092-0
Fax: 0711/49092-111

oder per Email direkt an:
lehrwart@turngau-hohenlohe.de

Teilnehmergebühren
mit GYMCARD 60,00 Euro
ohne GYMCARD 62,50 Euro

Online anmelden! Buchungssicherheit + weniger Kosten!

www.events.dtb-gymnet.de

Meldenummer: GF-83-1200-0-0518/26

Meldeschluss: 29.03.2026

Hiermit buche ich verbindlich folgende Workshops

(oben angegebene Workshopnummern bitte in die Kästchen eintragen)

Workshop 1. Wahl

10:10 – 11:25 Uhr

11:30 – 12:45 Uhr

13:45 – 15:00 Uhr

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 Turnerbund e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Schwäbischen Turnerbund 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/Mittagessen. 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 Turnerbund 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 Turnerbund 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. Eine Stornierung vom 30. Tag bis zum 3. Tag vor Lehrgangsbeginn wird mit 20,00 € berechnet. Bei Nichtteilnahme wird die Teilnahmegebühr voll berechnet. 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 damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des Schwäbischen Turnerbundes/der Turngae verwendet werden.