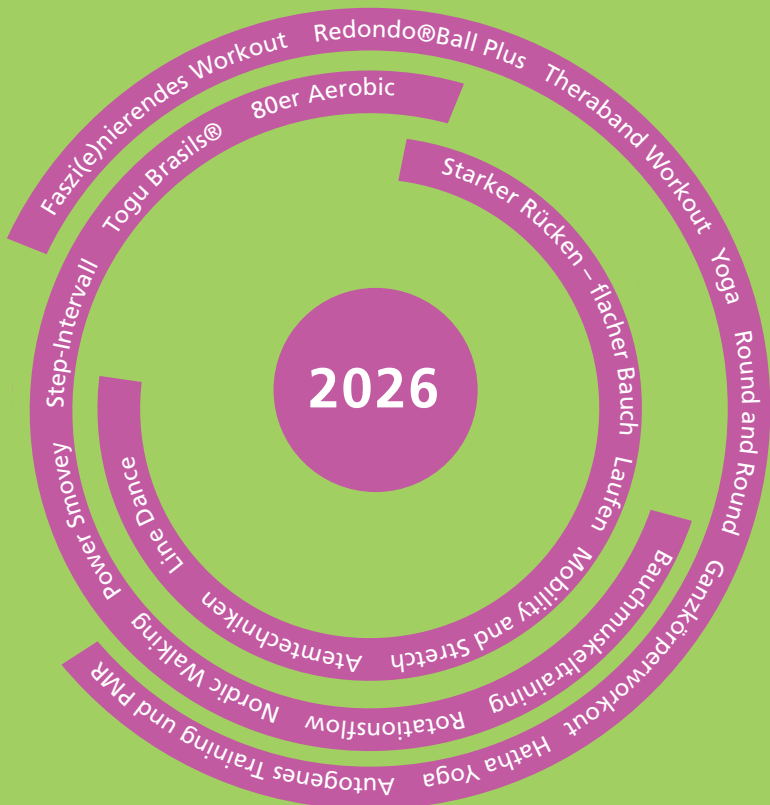


Sportconvention *on Tour*

21. November 2026



Sportconvention **on Tour**

Termin: Samstag, 21. November 2026

Zeit: 8.15 Uhr Anreise
17.45 Uhr Abschluss

Ort: Sporthalle Oppelsbohm
Stockwiesen 2
73663 Berglen

Anmeldung:

Anmeldung ausschließlich über unser Buchungsportal unter
www.termine.landfrauen-bw.de

oder gleich über diesen QR-Code:



**Anmeldeschluss ist am
4. Oktober 2026!**

Bei Unterstützungsbedarf oder Fragen zur Anmeldung wenden Sie sich bitte per E-Mail an anmeldung@landfrauen-bw.de

Wichtig: Bitte beachten Sie auch alle organisatorischen Informationen ab Seite 9.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Gäste sind willkommen!

Zeit					
8.15 Anreise , Brezelnfrühstück mit Kaffee und Tee					
9.00 Gemeinsamer Auftakt in der Sporthalle					
9.15-10.30 Referentin Workshop Nr	Redondo®Ball Plus (++) Heike Meidinger 01	Schüttel Dich fit mit Togu Brasils® (++) Nina Hirsch 02	Yoga für Einsteiger (+) Sabine Aichholz 03	Round and Round (+) Susanne Kaller 04	Nordic Walking (++) Melanie Fernsel 05
10.45-12.00 Referentin Workshop Nr	Step Intervall (++)- (+++) Heike Meidinger 06	Ganzkörperworkout mit gerollter Matte (++) Nina Hirsch 07	Hatha Yoga –Tech- nikkurs (++) Sabine Aichholz 08	Line Dance (++) Susanne Kaller 09	
12.00-13.00 Uhr Mittagspause					
13.00-14.15 Referentin Workshop Nr	Theraband-Wor- kout (++) Heike Meidinger 10	Intelligentes Bauchmuskeltraining mit Hanteln (++) Nina Hirsch 11	Rotationsflow (++) Sabine Aichholz 12	Smovey im Sitzen (+) Susanne Kaller 13	
14.30-15.45 Referentin Workshop Nr	80er Aerobic (++) Heike Meidinger 14	Starker Rücken – flacher Bauch WEIGHTS (++) Nina Hirsch 15	Yoga auf dem Stuhl (+) Sabine Aichholz 16	Power Smovey (++) Susanne Kaller 17	Gelenkschonend Laufen (+++) Melanie Fernsel 18
15.45-16.15 Uhr Kaffeepause					
16.15-17.30 Referentin Workshop Nr	Faszi(e)nierendes Workout © meets LIIT (++) Heike Meidinger 19	Mobility and Stretch (++) Nina Hirsch 20	Atemtechniken (++) Sabine Aichholz 21	Autogenes Trai- ning und PMR (++) Barbara Müller 22	
17.45 gemeinsamer Abschluss in der Sporthalle					

Workshops

Hinweis zu den Workshops:

Schwerpunkt

Damit der Inhalt der Fortbildung besser eingeschätzt werden kann, gibt es eine Klassifizierung der Fortbildung

(+) vorwiegend für Ältere

(++) für alle gut umsetzbar und einsetzbar

(+++)
anstrengend und für fitte Gruppen einsetzbar

Selbstverständlich kann alles variiert werden und auf die Bedürfnisse Ihrer Gruppen angepasst werden.

01 Redondo®Ball Plus (++)

Der beliebte und vielseitige Ball eröffnet spannende und neue Übungspositionen. Der mittelgroße Ball wurde speziell für ein sicheres und gesundheitsförderndes Training für Teilnehmende mit Knieproblemen entwickelt. Er ist bestens für Übungen im Sitzen und Knien geeignet und taugt besonders als dynamische Stützfläche.

Referentin: Heike Meidinger

02 Schüttel Dich fit mit Togu Brasils® (++)

Das BRASIL® Workout verbindet effektives Bauch-Beine-Po-Training mit modernem Rücken-, Gesundheits- und Herz-Kreislauftraining. Durch das gezielte „Shaken“ der Brasils® in kleinen Bewegungsamplituden wird die Tiefenmuskulatur aktiviert und eine reflektorische Rumpfspannung aufgebaut. Dank der handlichen Größe und des geringen Eigengewichts ist das Training besonders gelenkschonend.

Referentin: Nina Hirsch

03 Yoga für Einsteiger (++)

Yoga für Einsteiger vermittelt die Basis für einen sicheren Einstieg in die Yoga-Praxis. In kurzen, praxisnahen Einheiten werden grundlegende Asanas, Atemführung und Bewegungsaufbau vorgestellt. Perfekt für Übungsleitende, die Yoga kennenlernen und in ihre Angebote integrieren möchten.

Referentin: Sabine Aichholz

Die Kreistänze, sogenannte „Round and Round“-Tänze, werden – wie der Name schon sagt – im Kreis getanzt, einzeln oder in Paar-Kombinationen. Sie bestehen aus einfachen Schrittfolgen, die leicht zu erlernen sind und viel Freude machen. Für Jung und Alt sind sie auf jeder Geburtstags- und Jubiläumsfeier ein echter Gamechanger. Die Musik reicht von Schlager über Pop bis hin zu Latino-Rhythmen.

Referentin: Susanne Kaller

Round and Round (++)

04

Mit der richtigen Technik bietet Nordic Walking vielfältige Möglichkeiten, dem Bewegungsmangel sanft und wirksam entgegenzuwirken. Die Veranstaltung findet im Freien statt – auch bei Regen. Bitte eigene Nordic-Walking-Stöcke mitbringen (keine Wanderstöcke).

Referentin: Melanie Fernsel

Nordic Walking – Technik und Variation (++)

05

Nach einem Warm-up werden in kurzen Intervallen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Keine komplizierten Schrittfolgen und, durch das Auswählen verschiedener Levels, für jeden geeignet.

Referentin: Heike Meidinger

Step Intervall (++)- (+++)

06

Die gerollte Matte dient als zusätzliches Trainingsgerät, ist in jeder Trainingsstunde zur Hand und eine effektive Methode, um den Körper durch gezielte Übungen zu kräftigen und zu dehnen. Wir arbeiten in verschiedenen Ausgangspositionen und nutzen die Matte aktiv.

Referentin: Nina Hirsch

Ganzkörperworkout mit gerollter Matte (++)

07

08 Hatha Yoga **(++)**

Hatha Yoga ist eine traditionelle Form des Yoga, die Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannung kombiniert. Praxisnahe Impulse für den Unterricht stehen im Fokus. Schwerpunkte sind Alignment, die Anpassung von Übungen sowie ein sicherer und strukturierter Stundenaufbau. Ideal für alle, die Yoga in ihre Angebote integrieren möchten.

Referentin: Sabine Aichholz

09 Line Dance **(++)**

Line Dance ist eine Tanzform bei der man keinen Partner benötigt. Alle Tänzerinnen und Tänzer führen die gleichen Schrittkombinationen gleichzeitig aus. Die Figurenabfolge wird in verschiedene Raum-Richtungen wiederholt. Ursprünglich wird Line Dance zu Country-Musik getanzt, heute aber auch zu Pop-, Rock- und Latino-Musik. Line Dance ist heute sehr beliebt und wird von allen Altersgruppen getanzt.

Referentin: Susanne Kaller

10 Thera- band-Workout **(++)**

Ein vielseitiges, effektives Kraft- und Stabilisationstraining mit elastischen Widerstandsbändern, das für jedes Fitnesslevel geeignet ist. Es verbessert gezielt Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung und ist individuell anpassbar. Der Mehrwert liegt in einem gelenkschonenden, überall einsetzbaren Training, das sich leicht in Alltag und Sport integrieren lässt.

Referentin: Heike Meidinger

11 Intelligentes Bauchmuskel- training mit Hanteln (++)

Basierend auf strukturierten Übungsabfolgen werden Kraft und Koordination im Bauch- und Core-Bereich gezielt trainiert. Ein intensives Fitnesstraining, unterstützt durch motivierende Musik.

Referentin: Nina Hirsch

Rotationsflow ist eine kraftvolle, fließende Yogapraxis mit dynamischen Drehbewegungen und fließenden Übergängen. Der Fokus liegt auf der Mobilisation der Wirbelsäule, der Aktivierung der Rumpfmuskulatur und der intensiven Dehnung der seitlichen Körperlinien. Ideal für alle, die ihre Beweglichkeit, Stabilität und Körperwahrnehmung auf ein neues Level bringen möchten.

Referentin: Sabine Aichholz

Rotationsflow 12 **(++)**

Smoveys sind spezielle Schwungringe für Bewegung, Fitness und Gesundheit. Sie sind für jedes Alter geeignet und besonders gut für Senioren, Menschen mit Osteoporose, Parkinsonpatienten sowie für Personen im Rollstuhl, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind. Trainiert werden Muskelaufbau, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität sowie die Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems und vieles mehr.

Referentin: Susanne Kaller

Smovey im Sitzen (+) 13

Die 80er Jahre stehen für bekannte Musik, klare Bewegungsmuster und mitreißende Gruppendynamik. Tauche ein in die energiegeladene Welt der 80er Jahre! In diesem Workshop erleben wir den unverwechselbaren Aerobic-Style der 80s mit einer Easy Aerobic Choreo, die logisch und gut nachvollziehbar aufgebaut wird.

Referentin: Heike Meidinger

Aerobic 80er 14 **(++)**

Die Kursstunde zeichnet sich durch dynamische, funktionelle Bewegungen mit dem Schwerpunkt Körperhaltungsausdauer, Bewegungskontrolle und starker Rücken aus und eignet sich für alle, die präventiv ihren Rücken stärken und ihre Körperhaltung optimieren wollen.

Referentin: Nina Hirsch

Starker Rücken – flacher Bauch WEIGHTS (Training mit Gewichtsballen) (++) 15

16 Yoga auf dem Stuhl (+)

Yoga auf dem Stuhl ist ein sanftes Yoga-Programm, das sich besonders für ältere Menschen eignet und überwiegend im Sitzen durchgeführt wird. Durch schonende Asanas, Atem- und Entspannungsübungen werden Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Balance gefördert – ohne die Gelenke zu belasten. Die Übungen sind leicht erlernbar und lassen sich individuell an die körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmer:innen anpassen.

Referentin: Sabine Aichholz

17 Power Smovey (++)

Mit Smoveys kann man auch „power“ und sich in jeder Umgebung auf angenehme Art mobilisieren, kräftigen und entspannen. Das mit Stahlkugeln befüllte Schlauchringssystem versetzt den Körper in Schwingung und fördert so Muskelaufbau, Stoffwechsel und Fettverbrennung. Es unterstützt das Lymphsystem, löst Verspannungen und Blockaden, aktiviert das Herz-Kreislauf-System und vieles mehr. Je nach Intensität der Übungen lässt sich das Leistungsniveau steigern.

Referentin: Susanne Kaller

18 Gelenkschonend Laufen (+++)

Ein Lauftraining, das gezielt auf eine schonende Belastung der Gelenke ausgerichtet ist. Mit Technikübungen sowie Lauf- und Kräftigungssequenzen werden Laufökonomie, Stabilität und Körperwahrnehmung verbessert – ideal für erfahrene Läuferinnen, die ihr Training nachhaltig optimieren möchten. Die Inhalte sind praxisnah, fordernd und lassen sich direkt in den Alltag und das persönliche Laufprogramm integrieren.

Referentin: Melanie Fernsel

Intervalltraining, aber ohne Sprünge – ideal für alle, die Lust auf Intervalltraining haben, aber keine hochintensiven Belastungen wünschen. In diesem Workshop werden in verschiedenen Intervallen Kraftübungen aus dem Low-Intensity-Intervalltraining mit dynamischen Flows aus dem faszi(e)nierenden Workout vereint. Eine besondere Kombination aus Krafttraining und dynamischen faszialen „Ruhephasen“.

Referentin: Heike Meidinger

**Faszi(e)nien-
rendes Wor-
kout® meets
LIIT (++)**

19

Für mehr Wohlbefinden, Körperwahrnehmung, Haltung und Atmung. Viele Schmerzen entstehen durch Muskelverspannungen und haben keine „gravierenden“ Ursachen. Genau deshalb ist es so wichtig, dem Körper gezielte Dehnreize zu setzen.

Referentin: Nina Hirsch

**Mobility and
Stretch (++)**

20

Atem ist Leben. Unterschiedliche Atemübungen fördern die Lungenfunktion, die Körperwahrnehmung und die Entspannung und helfen, Stress sowie Anspannung zu reduzieren. Die Techniken sind leicht erlernbar und lassen sich individuell an die persönlichen Möglichkeiten anpassen.

Referentin: Sabine Aichholz

Atemtechniken (++)

21

In diesem Angebot stehen Entspannung, Stressabbau und innere Ruhe im Mittelpunkt. Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation sind bewährte Methoden zur Regulation von Körper und Geist: Durch gezielte, leicht erlernbare Übungen wird das Nervensystem beruhigt, die Muskulatur entspannt und die eigene Körperwahrnehmung geschult.

Referentin: Barbara Müller

**Autogenes
Training &
Progressive
Muskelrelaxation
(PMR) (++)**

22

Organisatorisches

Mitzubringen

Sportkleidung, Hallenschuhe und Sportschuhe für draussen, Matte, Handtuch, Getränke

Yoga: Matte, Decke, Kissen und Getränk.

Nordic Walking: Eigene Nordic Walking Stöcke (keine Wanderstöcke)

Autogenes Training: Matte, Decke und Kissen

Workshop-Skripte

Die Skripte der einzelnen Workshops in digitaler Form ist in den Teilnahmegebühren enthalten.

Die Skripte der gebuchten Workshops werden als PDF-Datei im Buchungsportal zum Download bereitgestellt und per E-Mail versendet.

Verpflegung

Es wird ein warmes Mittagessen wahlweise in Normalkost oder als vegetarische Variante angeboten. Geben Sie die Kostform bei der Anmeldung an.

Normalkost: Schwäbische Maultaschen geschmelzt

Vegetarisch: Gemüßemaultaschen mit Gemüßbestreifen in Tomatensauce

Jeweils dazu Kartoffelsalat und Blattsalate

Kosten für Mittagessen: 10 Euro / Portion

Gebühren

Frühbucherpreis bis 31. Juli 2026		Normalpreis ab 1. August 2026	
Mitglied *	Nichtmitglied	Mitglied*	Nichtmitglied
60 Euro	85 Euro	75 Euro	100 Euro

* Mitgliedspreis nur für Mitglieder im LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.

In den Teilnahmegebühren sind folgende Leistungen enthalten:

Brezelfrühstück mit Kaffee und Tee, Teilnahme an Workshops entsprechend dem Tagesprogramm, digitales Skript und die Teilnahmeunterlagen

Mittagessen: zzgl. 10 Euro (siehe unter „Verpflegung“)

Hinweis:

Bei Umbuchungen fällt eine Bearbeitungsgebühr von 10 Euro an.

Bezahlung

Die Teilnahmegebühren sind mit der Anmeldung über die Bezahlungsmöglichkeiten, die das Buchungsportal bietet zu begleichen (SEPA-Lastschrift, Kreditkarte oder Paypal).

Anmeldung

Bei der Anmeldung wählen Sie maximal fünf verschiedene Workshops zu unterschiedlichen Uhrzeiten aus.

Anmeldung ausschließlich über unser Buchungsportal unter

www.termine.landfrauen-bw.de

Anmeldeschluss ist am 4. Oktober 2026!

Bei Unterstützungsbedarf oder Fragen zur Anmeldung wenden Sie sich bitte per E-Mail an anmeldung@landfrauen-bw.de

Buchungsbestätigung

Nach Eingang der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie automatisch eine Buchungsbestätigung aus dem Buchungssystem (ggf. Spam-Ordner prüfen)

Teilnahmeerinnerung

Circa sieben Tage vor Beginn der Sportconvention erhalten Sie eine Teilnahmeerinnerung

Sofern sich aus organisatorischen Gründen an Ihren Buchungen Änderungen ergeben sollten, werden Sie selbstverständlich darüber informiert.

Teilnahmebescheinigung

Eine Teilnahmebescheinigung erhalten Sie pro besuchtem Workshop in digitaler Form nach der Veranstaltung.

Haftung und Programmänderungen

Wir behalten uns Programmänderungen sowie den Einsatz anderer Referentinnen vor. Sollte das Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. aus Gründen, die es zu vertreten hat, die Maßnahme nicht durchführen, so beschränken sich die Ansprüche der Teilnehmerinnen – außer im Falle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit – auf die Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Das Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und / oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Verlust von persönlichen Sach- und Wertgegenständen.

Rücktritt

Ein Rücktritt kann bis 13. September 2026 ausschließlich schriftlich per E-Mail an anmeldung@landfrauen-bw.de vorgenommen werden.

Nach dieser Frist ist eine Stornierung nicht mehr möglich. Bei Nichtteilnahme wird die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet. Krankheitsbedingte (auch durch ärztliches Attest bescheinigte) Absagen / Stornierungen entbinden die Teilnehmerin nicht von der Begleichung der Stornierungsgebühr. Kosten, die von Dritten auf Grund einer Abmeldung / Absage durch die Teilnehmerinnen entstehen (z.B. Beförderungskosten) und die oben genannten Ausfallgebühren übersteigen, werden der Teilnehmerin in Rechnung gestellt. Rücklastschriftgebühren werden in Rechnung gestellt.

Datenschutzbestimmungen

Mit der Anmeldung erklärt sich die Anmeldende damit einverstanden, dass die Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. und des Bildungs- und Sozialwerkes des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. verwendet werden.

Einverständniserklärung zur Bildnutzung

Wir weisen darauf hin, dass bei der Sportconvention Fotos / Videos gemacht werden, die ggf. im Rahmen der Öffentlichkeits- oder Bildungsarbeit des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. veröffentlicht werden können. (Berichte im INFO-Magazin oder auf der Website, Lehrvideos, Social Media etc.). Mit der Anmeldung erklärt sich die Teilnehmerin damit einverstanden, dass Fotos oder Videos mit / von ihr zu diesem Zweck veröffentlicht werden.

Mit Ihrer Anmeldung über unser Buchungsportal erklären Sie sich mit den hier aufgeführten Teilnahmebestimmungen einverstanden.

Platz für Ihre Notizen

Ihre Ansprechpartnerin für die Sportconvention:

Barbara Müller

Bildungsreferentin für Bewegung

Tel. 0711-249927-16

Mail: mueller@landfrauen-bw.de

Bildungs- und Sozialwerk des
LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.
Olgastraße 83
70182 Stuttgart

Tel. 0711-248 927-0
Mail: info@landfrauen-bw.de
www.landfrauen-bw.de