



## FITNESS & GESUNDHEITSSPORT



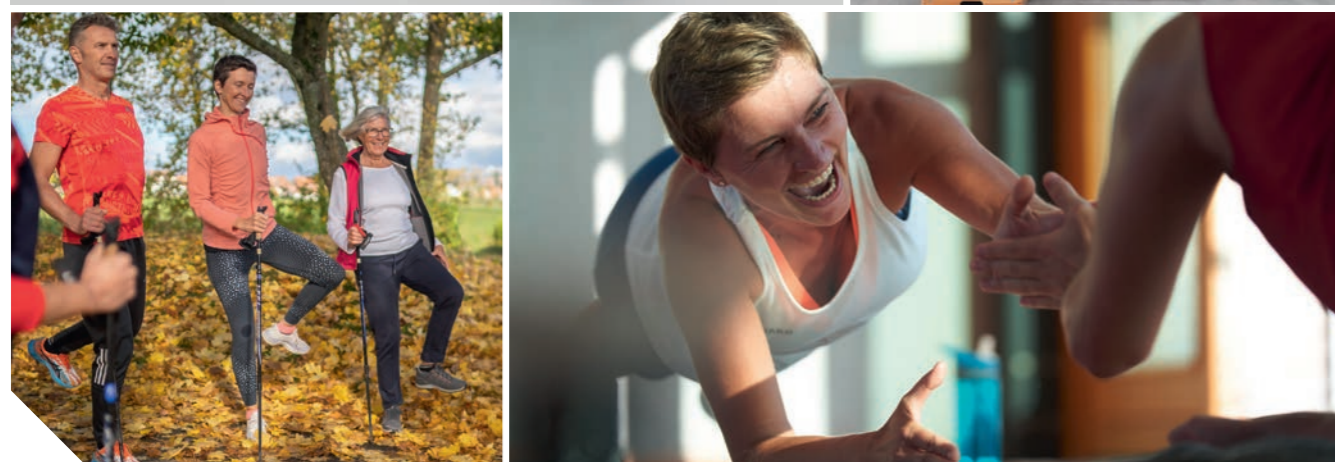
# ALLES AUF EINEN BLICK

- BERATUNG & SERVICES
- PROGRAMME, KONZEPTE & QUALITÄTSSIEGEL
- ARBEITSHILFEN & LEITFÄDEN

[STB.DE/FITNESS-GESUNDHEIT](https://stb.de/fitness-gesundheit)



Mehr Info zu den Lizenzen und Bildungsangeboten im STB Jahresprogramm:



## Wir leben Fitness. Im Verein.

Fitness- und Gesundheitssport ist eine Investition in die Zukunft: Für Vereine bedeutet das Wachstum und für Mitglieder Lebensqualität. Turn- und Sportvereine sind nicht nur Orte für Training und Wettkampf, sondern vor allem für Begegnung, Prävention und lebenslanges Sporttreiben. Der STB begleitet seine Mitgliedsvereine dabei, zeitgemäße Fitness- und Gesundheitsformate zu gestalten – alltagsnah, flexibel und ausgerichtet an den Bedürfnissen der Vereinsmitglieder: Angebote – von Functional Training über über Fünf Esslinger bis hin zum Pluspunkt Gesundheit – motivieren Teilnehmende langfristig. Vereine profitieren von persönlicher Beratung, praxisorientierten Services sowie Bildungs-Veranstaltungen und Netzwerken.

## BERATUNG & SERVICE



### Kursverwaltungs- und Kursbuchungsplattform

Mit JoinSports werden Sportangebote im Verein sichtbar, egal ob Terminreihen oder Dauerangebote – einfach und schnell online buchbar. In Kooperation mit dem STB wurde die Verwaltungs- & Buchungsplattform gemeinsam mit Vereinen, für Vereine entwickelt. Durch die Verwaltungserleichterung sparen die Vereine wertvolle Zeit. Zusätzlich sind die Vereinsangebote auf der Plattform *Fitness-im-Verein.de* für Mitglieder und Interessierte in Vereinsnähe auf einen Blick sichtbar – für mehr Sichtbarkeit & Reichweite auf dem Fitnessmarkt.

Erfahre mehr über die Buchungsplattform JoinSports:



### WEB2PRINT-Shop

Der WEB2PRINT-Shop bietet den Vereinen viele Materialien, Services und Downloadmöglichkeiten. Darüber hinaus befinden sich dort Leitfäden, Handbücher aber auch Anzeigen und Pressevorlagen. Euch fehlen die zeitlichen oder personellen Kapazitäten oder genug Kreativität für Texte auf der Vereins-Website oder für Mitglieder-Mailings? Dann am besten registrieren und kostenlos nutzen.

Jetzt Zugangsdaten anfordern:



### TREFFPUNKT STB

Durch Input und Austausch zu verschiedenen Themen bekommen die Vereine in kürzester Zeit wichtige Informationen zu Bereichen, die die Vereinswelt häufig beschäftigen. Kurz und kompakt in praktischen Online-Veranstaltungen.

Mehr Infos zum Treffpunkt STB:



### Beratung rund um Fitness und Gesundheitsthemen

Wir unterstützen unsere Vereine im Bereich der Angebotsentwicklung über persönliche Telefonate oder Workshops – ob bei der täglichen Arbeit oder bei der Angebotsentwicklung.

### Updates Fitness & Gesundheit

Aktuelle Infos rund um das Thema Fitness- und Gesundheitssport erhalten Vereine über die Website *stb.de*, das Magazin *Salto 1848*, den monatlichen Newsletter, den Wissensspeicher, die STB Social-Media-Kanäle oder durch ihre Turngaue.

Anmeldung zum Newsletter:



### Kontakt



**Strategie und Digitalisierung**  
Stephan Scheel  
[stephan.scheel@stb.de](mailto:stephan.scheel@stb.de)  
0711 490 92-505



**Angebotsentwicklung Fitness, Konzepte, Programme**  
Karina Korb  
[karina.korb@stb.de](mailto:karina.korb@stb.de)  
0711 490 92-503

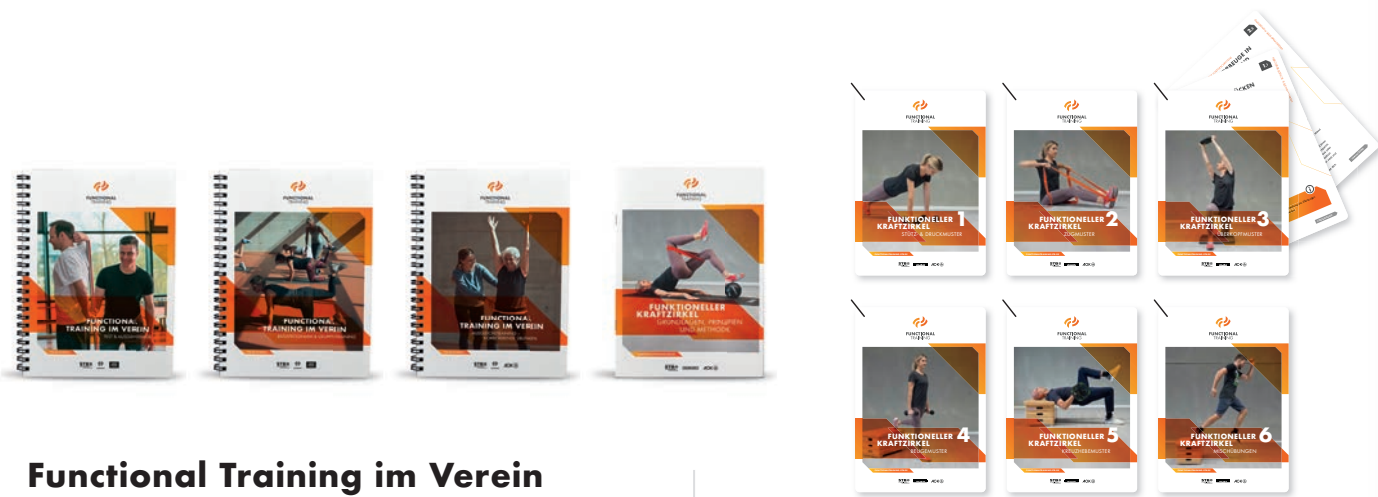


**Gesundheitsförderung & Prävention, Konzepte, Programme**  
Melissa Reiger  
[melissa.reiger@stb.de](mailto:melissa.reiger@stb.de)  
0711 490 92-502



**Projekt GUTES Alter**  
Michaela Böhme  
[michaela.boehme@stb.de](mailto:michaela.boehme@stb.de)  
0711 490 92-501

# PROGRAMME, KONZEPTE & QUALITÄTSSIEGEL



## Functional Training im Verein

Kompensationen, Dysbalancen und Bewegungseinschränkungen, die durch den modernen Alltag entstehen, betreffen heute viele Menschen. Der gesellschaftliche Wandel hin zum sogenannten „Sitzathleten“ führt zunehmend zu einem Verlust an natürlicher Funktionalität. Das Konzept *Functional Training im Verein* wurde ins Leben gerufen, um dieser Entwicklung gezielt entgegenzuwirken. Dazu wurden drei Broschüren sowie ein funktioneller Kraftzirkel in praxisingerechtem Kartenformat entwickelt. Diese Materialien helfen, Fehlhaltungen zu erkennen, zu korrigieren und den Körper zu stärken – für die schrittweise Wiederherstellung und den langfristigen Erhalt natürlicher Funktionalität.

In der Ausbildung *Refunction Coach* werden die Inhalte der ersten drei Broschüren in der Praxis vermittelt – mit Tipps und Tricks zur sofortigen Umsetzung im Kurs, Broschüren inklusive.

On Top bieten wir Vereinen an, für sie ein schlüssiges Gesamtkonzept zu entwickeln, welches als abteilungs- und sportartübergreifendes Programm für jede Zielgruppe eingesetzt und koordiniert werden kann.

Erfahre mehr zu Functional Training im Verein:



Hier kannst du alle Übungskataloge bestellen:



Die dazugehörige Ausbildung findest du hier:



## WORLD JUMPING®

Ein dynamisches Cardio-Workout zu beatstarker, rhythmischer Musik auf kleinen Fitness-Trampolinen. Elemente aus Aerobic, Dance und Powersportarten wie Boxing oder Pump verbinden mobilisierende, kräftigende und fettverbrennende Trainingsreize. Das gelenkschonende Training formt gezielt Po, Bauch, Taille, Beine und Beckenboden und aktiviert zugleich Stoffwechsel und Lymphsystem.

Mehr Infos zu WORLD JUMPING® findest du hier:



**WORLD JUMPING**  
jump up your life!



## Mental Mobil – Fitness für's Gehirn

*Mental Mobil* ist ein Gesamtpaket für Übungsleitende zum Thema effektives Gehirntaining für eure Teilnehmenden. Im Gesamtpaket enthalten ist eine Tagesfortbildung mit kompaktem Hintergrundwissen und praktischem Handwerkszeug inklusive Skript, Übungskarten und Materialien, um im Anschluss direkt loslegen zu können. Zusätzlich könnt ihr auf Wunsch die *Mental Mobil Box* mit zugehörigen Materialien sowie den Katalog II inkl. Downloadbereich erwerben.

Mehr Infos zu Mental Mobil findest du auf der Projektwebseite:



## Europäisches Fitness Abzeichen als Online-Selbstschulung

Das Europäische Fitnessabzeichen (EFB) ist eine Auszeichnung für einen gesundheitsfördernden Fitness-Status. Ausgewählte Tests aus den Bereichen Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining sowie zusätzliche Messungen zu Körperkonstitution und Haltung helfen dem Übungsleitenden aussagekräftige und detaillierte Ergebnisse über das Trainingsniveau der Teilnehmenden zu bekommen. Mit der Online-Selbstschulung ist eine einfache und flexible Teilnahme möglich. Nach Abschluss des Kurses wird ein Zertifikat ausgehändigt, mit der Befugnis das EFB abnehmen zu können.

Mehr Infos zum Europäischen Fitness Abzeichen findest du hier:



## Pluspunkt Gesundheit

Der Pluspunkt Gesundheit ist eine Auszeichnung ab der **B-Lizenz Prävention** für besondere Gesundheits-sport-Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten der Pluspunkt Gesundheit Beantragung:

**Pluspunkt Gesundheit Prävention**  
*Individuelle Programme ohne Krankenkassen-Bezuschussung*

**Pluspunkt Gesundheit Prävention ZPP\***  
*Standardisierte Programme mit Krankenkassen-Bezuschussung*

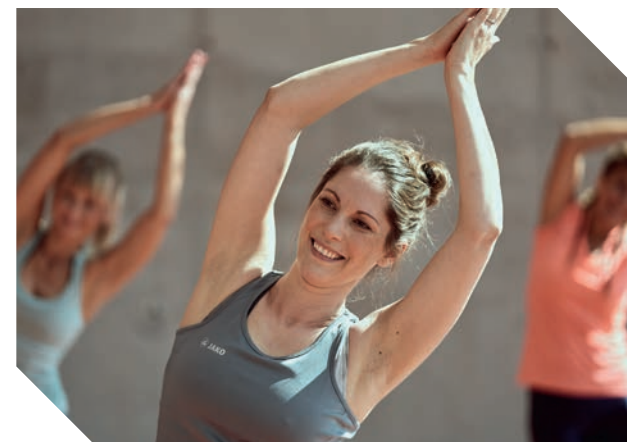
Die standardisierten Programme mit Krankenkassen-Bezuschussung sind eine optimale Möglichkeit für Bewegungseinsteigende. Für die Durchführung im Verein ist eine entsprechende professionelle Einweisung der Übungsleitenden über Online- oder Präsenz-Fortbildungen in das jeweilige Programm erforderlich.

\*Kooperationsgemeinschaft mit über 90% der gesetzlichen Krankenkassen (Zertifizierung nach Vorgaben des Leitfadens Prävention nach § 20a SGB V)

Mehr Infos zum Pluspunkt Gesundheit und den Standardisierten Programmen:



Zu den Standardisierten Programmen:



## Outdoortraining im Verein

Das Outdoortraining wird immer mehr zum Trendthema und fester Bestandteil in vielen Vereinen. Training im Freien bietet einen kostengünstigen Ansatz für eine Vielzahl von Kursen und Sportarten. Dies kann von Mannschafts- und Individualsportlern bis hin zu Familien genutzt werden und bietet dabei vielfältige Umsetzungsmöglichkeiten. Jetzt Hilfestellungen wie den Outdoor-Leitfaden, die Allwetterplakate bis hin zu den Alltagsgegenständen nutzen.

Mehr Infos zum Thema Outdoortraining im Verein:



## STB-Vereinstrips – das besondere Gruppenerlebnis

Ein aktiver Kurztrip bietet Vereinsgruppen die Möglichkeit, Natur und Gemeinschaft auf sportliche Weise zu erleben. Das Programm wird individuell auf eure Wünsche abgestimmt. Der STB Campus Bartholomä überzeugt nach umfangreicher Renovierung mit stilvollem Ambiente und funktionellen Zimmern.

Für die Generation ab 60 gilt das Motto *Gemeinsam aktiv bleiben*. Vielfältige Sportmöglichkeiten drinnen oder draußen sowie die Ruhe und Natur der Ostalb mit attraktiven Ausflugszielen runden das Angebot ab. Der Vereinstrip 60plus wird aus Mitteln des Projektes GUTES ALTER mit 50 Prozent auf die reguläre Teilnahmegebühr bezuschusst.

Mehr Infos den STB-Vereinstrips:



## GUTES ALTER

Deutschland altert: Schon jetzt ist jeder Vierte über 60, die Zahl der über 80-Jährigen wächst weiter. Das stellt Gesundheitssystem und Gesellschaft vor große Herausforderungen. Turn- und Sportvereine leisten mit gesundheitsorientierten Angeboten und ihrer kommunalen Verankerung einen wichtigen Beitrag zu Bewegung und sozialem Zusammenhalt.

GUTES Alter steht für: **G**esundheit erhalten, **U**nabhängigkeit fördern, **T**eilhabe stärken, **E**ngagement ermöglichen und **S**icherheit bieten.

Das Projekt bündelt bestehende Angebote und Netzwerke des Schwäbischen Turnerbundes und öffnet sich Partnern aus Sozialer Arbeit und Altenhilfe. So übernehmen wir gemeinsam Verantwortung für ältere Vereinsmitglieder und Bürger im Quartier. Der Schwäbische Turnerbund unterstützt dabei mit zielgruppenorientierten Programmen, Vernetzung, Bildung und Beratung.

Mehr Infos zum Thema:



## Fünf Esslinger nach Dr. Martin Runge

Das Programm zum Erhalt von Bewegung, Muskeln und Knochen für Menschen in der zweiten Lebenshälfte wird seit 2011 im STB geschult und hat sich in vielen Vereinen etabliert. Die Übungen wirken gezielt auf körperliche Fähigkeiten, deren Alterungsprozesse sich mit zunehmendem Alter beschleunigen und lassen sich neben dem Training gut in den Alltag integrieren.

Mehr Infos zum Thema:



## Besondere Weiterbildung Ältere

Die Weiterbildung beinhaltet die Vielfalt der Bereiche für die Bewegungsförderung älterer Menschen. Mit dieser Aus- und Fortbildung können abgelassene C-Lizenzen reaktiviert und gültige STB-C-Lizenzen (z. B. Kinderturnen) auf C-Lizenz Ältere umgeschrieben werden. Die Fortbildung ist als Modul der WLSB-Ausbildung *Sport mit Älteren* anerkannt.

## Gesund alt werden

Die Fortbildung beinhaltet die Besonderheiten, die zu berücksichtigen sind, um untrainierte ältere Menschen oder solche, die lange Zeit keinen Sport betrieben haben, zu erreichen. Die Fortbildung ist als Lizenzverlängerung *ÜL C Fitness/Gesundheit* und Modul der WLSB-Ausbildung *Sport mit Älteren* anerkannt.

## Bewegung und Demenzprävention

Das Fortbildungsmodul beinhaltet die Besonderheiten, die beim Sport mit kognitiv eingeschränkten Älteren zu berücksichtigen sind. Zudem erhalten die Teilnehmer Grundkenntnisse über das Krankheitsbild Demenz, den Umgang und die Rahmenbedingungen sowie den wissenschaftlichen Stand der Demenzprävention. Die Fortbildung ist als Lizenzverlängerung *ÜL C Fitness/Gesundheit* sowie anteilig *ÜL B Sport* in der Prävention und als Modul der WLSB-Ausbildung *Sport mit Älteren* anerkannt.

Hier findest du Bildungsangebote für Ältere:



## start2move – bewegter leben

Dieser Leitfaden richtet den Blick auf die Generation der Babyboomer (1954 – 1969) und zeigt, warum und wie sie gemeinsam mit weiteren Akteuren für Bewegung und Gemeinschaft im Verein und in der Kommune gewonnen werden kann. Gute Beispiele aus mehreren Pilotvereinen (2018 – 2022) verdeutlichen Vorgehen, Erfolge und Herausforderungen. Der Leitfaden bietet eine kompakte Arbeitshilfe für alle, die sich gezielt mit der Zielgruppe der „Jungen Alten“ befassen wollen.

Mehr Infos zum Thema:



## Parksport und Bewegungstreffs

Der Leitfaden ist Impulsgeber für den zunehmend wachsenden Bereich der kommunalen Bewegungsförderung. Bewegung und Sport im öffentlichen Raum – in der Lebenswelt der Menschen. Er gibt einen Einblick aus der Perspektive der Gesundheits- und Bewegungsförderung und zeigt die gesundheitspolitischen Hintergründe sowie einen Querschnitt über Möglichkeiten der Umsetzung und kommunalen Vernetzung anhand von Praxis-Beispielen auf.

Mehr Infos zum Thema:





**FITNESS &  
GESUNDHEITSSPORT**

[STB.DE/FITNESS-GESUNDHEIT](http://STB.DE/FITNESS-GESUNDHEIT)