AUSGABE 6 | NOVEMBER 2026 | JAHRGANG 45

DIE WELT DES TURNENS IN DER REGION

TURNGAU AKTUELL



22. MATINEE DER BEWEGUNG 2026

SAVE THE DATE:
36. GYMIXED
12. DEZEMBER 2026

„Top Ten“ für Kauf bei der Jugend Weltmeisterschaft

Mia Kauf vom SSV Ulm 1846 startete bei der Jugend Weltmeisterschaft im September in Pamplona/ Spanien. Im Team der Junioren Nationalmannschaft erreichte sie im AerobicDance mit 16,25 Punkten einen ausgezeichneten 9. Platz unter 17 Teilnehmern und verpassten die Teilnahme am Finale nur sehr knapp um eine Platzierung, aber gehören damit zu den „Top Ten“ in der Welt.





Müller und Gehring erfolgreich bei der Weltmeisterschaft Im spanischen Pamplona starteten im September für den SSV Ulm 1846 im Team der deutschen Nationalmannschaft Cosma Müller und Eva Gehring. Cosma startete in der Einzelkonkurrenz unter sage und schreibe 74 Teilnehmern. Mit 17,75 Pkt. und dem 32. Platz konnte sie über die Hälfte der Starterinnen hinter sich lassen. Zusammen mit Eva starteten Sie im AerobicDance für Deutschland und erzielten mit 16,45 Pkt. den hervorragenden 12. Platz. Außerdem starteten Eva und Cosma in der Deutschen Gruppe und belegten den 16. Platz mit 17,478 Pkt.

SSV Ulm 1846 e.V.





38 Teilnehmer, Kaiserwetter und beste Stimmung: Der 60. Turnerausflug des II. Weges führte uns für zwei wunderschöne Tage ins Montafon. Traditionell starteten wir die Hinfahrt mit einem Weißwurstfrühstück auf dem Parkplatz Hohenems. Gut gestärkt ging es anschließend zum Golm. In fünf Wandergruppen erkundeten wir bei herrlichem Wetter die beeindruckende Bergwelt. Dabei boten sich immer wieder grandiose Ausblicke auf Rätikon, Silvretta und Verwallgruppe sowie auf die markante Zimba und die „Drei Türme“. Am Berghof Golm trafen sich alle Gruppen wieder. Bei einer herzlichen Bewirtung und fantastischem Essen auf der Sonnenterrasse genossen wir die herrliche Aussicht. Als Dankeschön durfte natürlich eine musikalische Einlage nicht fehlen: Gemeinsam erklang „La Montanara“. Am Abend erwarteten uns im Hotel Auhof in Schruns ein hervor-ragendes Essen und ein geselliger, musikalischer Abend. Am Sonntag wanderten wir gemeinsam durch die Bürser Schlucht und erlebten dort eine beeindruckende und abwechslungsreiche Natur.

Zum Abschluss gab es auf dem Parkplatz Humbrechts noch ein ausgiebiges Vesper, bevor wir die Heimreise antraten. Zwei wunder-schöne Tage im Montafon – mit tollen Wanderungen, beeindruckenden Bergpanoramen, Musik und vor allem viel gemeinsamer Freude. Ein herzliches Dankeschön an Busfahrer Jörg von Busreisen Schröder sowie an die Organisatoren Wolfgang Engel und Markus Weber!





Beim Marktsonntag am 04.10.2026 bot die Showbühne des Turngau Ulm einmal mehr einen eindrucksvollen Querschnitt durch die Vielfalt des Vereinslebens in der Region. Zahlreiche Gruppen aus den Turngau-Vereinen präsentierten vor einem interessierten Publikum ihr Können und sorgten den gesamten Nachmittag über bei herrlichem Wetter für beste Unterhaltung.

Bereits zur Eröffnung wurde deutlich, wie breit das Angebot in den Vereinen aufgestellt ist. Von den jüngsten Aktiven, die teilweise bereits mit sieben Jahren mutig ihren ersten großen Auftritt auf der Bühne meisterten, bis hin zu erfahrenen Gruppen begeisterten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Tanz, Gymnastik, Rope Skipping und Showvorführungen. Dabei standen nicht nur sportliches Können und Präzision im Mittelpunkt, sondern vor allem die Freude an Bewegung und die Gemeinschaft in den Vereinen.

Mit dabei waren Gruppen des SV Balzheim, des SV Ringingen, der KG Lachatrapper Dornstadt, des SC Staig, des SV Arnegg, des VfB Ulm, der TSG Söflingen Tanzakademie, des TSV Blaustein, der Dance Factory Lonsee sowie des TSV Regglisweiler. Das abwechslungsreiche Programm zeigte eindrucksvoll die große Bandbreite an Angeboten in den Turn- und Sportvereinen des Turngaus

Besonders die Mischung aus Gruppenauftritten, Solo- , Duo- und Gruppen-Darbietungen sowie die gemeinsamen Flashmobs, bei denen auch das Publikum zum Mitmachen eingeladen wurde, sorgten für eine tolle Atmosphäre auf dem Marktplatz. Die Besucherinnen und Besucher honorierten die Leistungen der Aktiven mit viel Applaus und machten die Showbühne zu einem lebendigen Treffpunkt des Marktsonntags.

Die Veranstaltung zeigte einmal mehr, wie engagiert die Vereine im Turngau Ulm arbeiten und wie viel Begeisterung für Bewegung und Sport bereits an die jüngsten Mitglieder weitergegeben wird. Für die Aktiven war die Showbühne eine hervorragende Gelegenheit, ihr Können einem breiten Publikum zu präsentieren und Werbung für die vielfältigen Angebote in ihren Vereinen zu machen.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Helferinnen und Helfern, die zum Gelingen der Showbühne beigetragen haben. Ob bei der Planung und Organisation im Vorfeld, beim Auf- und Abbau, bei der Betreuung der Gruppen oder bei der technischen Durchführung am Veranstaltungstag selbst: Viele engagierte Hände waren nötig, damit das abwechslungsreiche Programm reibungslos über die Bühne gehen konnte.














Turngau Ulm
Herzlich Willkommen






Turngau Ulm
Herzlich Willkommen


Spritzig, erfrischender
Durstlöscher nach dem Sport.
Das alkoholfreie Hefeweizen von Gold Ochsen.
HEFE
WEIZEN
ALKOHOLFREI
Gold Ochsen
SEIT 1597
ULMS FLÜSSIGES GOLD
www.goldochsen.de
Ulms flüssiges Gold. Seit 1597.
@brauereigoldochsen

Sportaktionstag für Ältere in Baltringen – Bewegung und Gemeinschaft

Der Turngau Ulm und der SV Baltringen luden zu einem besonderen Sportaktionstag für Ältere ein, der großen Zuspruch fand. Insgesamt 45 Frauen und 3 Männer nutzten die Gelegenheit, sich aktiv mit ihrer Gesundheit, Beweglichkeit und Balance auseinanderzusetzen. Unter der Leitung der erfahrenen Übungsleiterin Annemarie Wieland wurden zwei praxisnahe Workshops angeboten, die sowohl informative Impulse als auch alltagsnahe Übungen vermittelten. Im ersten Teil drehte sich alles um die Füße als Fundament des Körpers. Mit gezielten Mobilisations- und Kräftigungsübungen wurde gezeigt, wie wichtig ein stabiles Fußgewölbe und eine gute Balance für Sicherheit im Alltag sind. Der zweite Workshop widmete sich dem Yoga auf dem Stuhl, einer besonders gelenkschonenden und zugänglichen Form der Bewegung. Mit ruhigen Atemübungen, sanften Dehnungen und kleinen Kräftigungssequenzen entstand eine entspannte Atmosphäre, die dennoch spürbare Aktivierung brachte. Viele Teilnehmende zeigten sich überrascht, wie vielseitig und wohltuend Yoga im Sitzen sein kann. Nach den aktiven Einheiten klang der Sportaktionstag in gemütlicher Runde bei Kaffee und leckerem Kuchen aus. Hier bot sich Raum für Gespräche und Austausch - ein Aspekt, der von den Teilnehmenden besonders geschätzt wurde. Der Turngau Ulm und der SV Baltringen zeigten sich sehr zufrieden mit der Resonanz und dem Engagement der Teilnehmenden. Der Sportaktionstag machte deutlich, wie wertvoll Bewegungsangebote für Ältere sind – nicht nur für die körperliche Gesundheit, sondern auch für das soziale Miteinander.













Wenn Sport zur Geschichte wird:
Matinee der Bewegung unter dem Motto „Escape“

Bei der 22. Matinee der Bewegung im Theater Ulm präsentierten Turn-, Tanz- und Sportgruppen aus dem Turngau Ulm eine gemeinsame Bühnenshow voller Tanz, Akrobatik, Gymnastik und Schauspiel. Unter dem Motto „Escape – Kennst Du die Lösung?“ verband eine eigens entwickelte Rahmenhandlung die einzelnen Darbietungen zu einer spannenden Geschichte und nahm das Publikum mit auf eine unterhaltsame Suche nach der Lösung eines rätselhaften Falls. Im Mittelpunkt stand Hildegard Hopfengrün, gespielt von Annalena Lipp, die zugleich die fantasievolle Rahmenhandlung geschrieben hatte. Gemeinsam mit Petra M. Weber verband sie die unterschiedlichen Beiträge zu einem roten Faden, der sich durch die gesamte Veranstaltung zog. Die Suche begann mit den ersten Puzzleteilen - Move your feet, der Gruppen New Generation (TSG Gruibingen) und den Tanz Tornados (TV Merklingen), die die Ermittlungen ins Rollen brachten. Doch die Spur verlor sich schnell wieder in einer eisigen Welt, die Sold Out vom TV Dettingen unter dem Titel „Eiszeit - wenn die Kälte erwacht" auf die Bühne zauberte. Neue Hoffnung keimte auf, als die Sportgymnastinnen der TSG Söflingen mit „Elegance" scheinbar schwerelos durch die Handlung führten und die Magic Stars des VfB Ulm mit „Très Chic" weitere Hinweise ans Licht brachten. Als die Spiders des SC Staig schließlich den berühmten „Roten Faden" entdeckten, schien die Lösung zum Greifen nahe. Doch wie bei jedem guten Escape Room führte auch diese Spur zunächst in die Irre. Nach der Pause nahm die Suche erneut Fahrt auf. Das Team Gym des TSV Erbach ließ mit „Domino Dynamics" eine Kette von Ereignissen entstehen, die alles wieder in Bewegung brachte. Die Crazy Girls aus Regglisweiler wirbelten das Geschehen auf ihrem Jahrmarkt gehörig durcheinander, während Annika Fischer als geheimnisvolle Uhrmacherin versuchte, gegen die verrinnende Zeit anzukämpfen. Mit voller Energie schalteten die Aerobic-Sportlerinnen des SSV Ulm 1846 bei „Power on" einen Gang höher und brachten die Ermittlungen entscheidend voran. Hildegard Hopfengrün nahm sich dank den vielen Mitwirkenden den Mut und schwebte dem Bühnenhimmel entgegen . Die Sunshines des TSV Langenau entführten das Publikum zunächst in die faszinierende Welt der Schwerelosigkeit und ließen Raum und Zeit beinahe stillstehen. Danach kehrte auch Hildegard Hopfengrün wieder zurück und die Suche konnte weitergehen. Den dramatischen Schlusspunkt setzte schließlich die Gruppe LaVie des SV Baltringen mit ihrer beeindruckenden Matrix-Inszenierung.

Nun fügten sich endlich alle Hinweise zusammen. Das letzte Rätsel wurde gelöst, die Geschichte fand ihren Abschluss.
Mit großem Applaus feierte das Publikum nicht nur die gelungene Auflösung, sondern vor allem eine Matinee, die Schauspiel, Tanz, Gymnastik, Akrobatik und Fantasie auf besondere Weise miteinander verbunden hatte. Was blieb, war die Erinnerung an eine Veranstaltung voller Spannung, Überraschungen und kreativer Ideen, bei der jede Gruppe ihren wichtigen Teil zur Lösung des großen Rätsels beigetragen hatte.
Ein großes Kompliment an alle Mitwirkenden, Trainerinnen und Trainer, Organisatoren sowie Helferinnen und Helfer, die diese außergewöhnliche Reise durch die „Escape“ Welt möglich gemacht haben.










COMPLETE

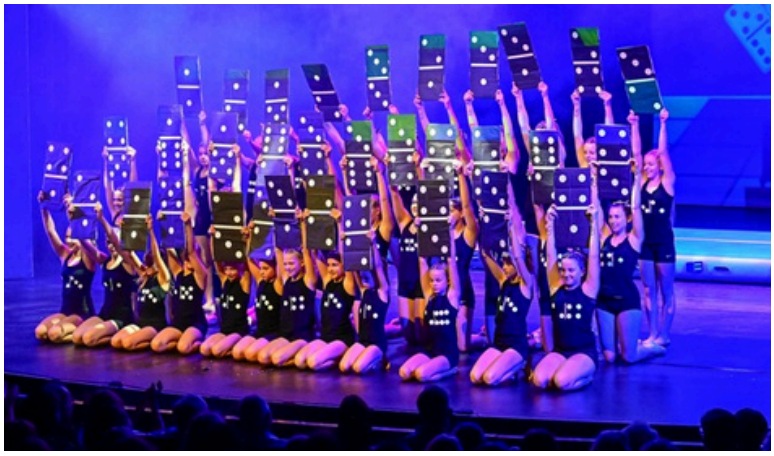










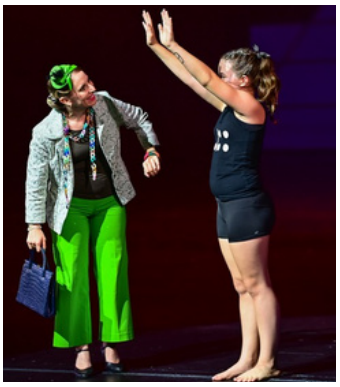













SYDNEY
TOKIO

























Zwei unvergessliche Wochen im Zeltlager des Turngau Ulm. Vom 1. bis 15. August verbrachten insgesamt 237 Kinder zwei erlebnisreiche Wochen im Längental. Begleitet wurden sie dabei von einem 31-köpfigen Betreuer- und Helferteam, das mit viel Einsatz, guter Laune und jeder Menge Ideen für ein abwechslungsreiches Zeltlager sorgte. Der Aufbau des Lagerplatzes begann bereits am Donnerstag. Da für die kommenden Tage hochsommerliche Temperaturen angekündigt waren, hieß es: Ärmel hochkrempeln und loslegen! Bereits am Freitagmittag standen alle Kinderzelte. So blieb dem Betreuerteam neben den letzten Vorbereitungen auch noch Zeit für die ein oder andere dringend benötigte Eis- und Erfrischungspause. Am Samstag konnten schließlich die ersten Kinder auf dem Lagerplatz begrüßt werden und zwei Wochen voller Spiel, Spaß, Abenteuer und Gemeinschaft begannen. Eines war dabei schnell klar: Der Sommer meinte es in diesem Jahr besonders gut mit uns. Beide Lagerwochen waren von großer Hitze geprägt. Bis auf ein paar vereinzelte Tropfen bekam der Lagerplatz keinen Regen zu sehen. Für die Kinder bedeutete das vor allem eines: jede Menge Wasserschlachten! Kaum war irgendwo Wasser zu sehen, dauerte es nicht lange, bis die nächste Abkühlungsschlacht über den Lagerplatz zog. Am Ende der Wochen war vom satten Grün des Lagerplatzes kaum noch etwas zu erkennen – vermutlich hätte man Schwierigkeiten gehabt, auch nur einen einzigen Grashalm zu finden.

Erlebniszeltlager – Willkommen im Dschungel!

In der ersten Woche tauchten unsere jüngeren Teilnehmer in eine geheimnisvolle Welt voller Abenteuer ein. Das Erlebniszeltlager stand ganz unter dem Motto „Dschungel“. Tief im Dschungel schlummerten die 13 Geister des Dschungels. Ihre Aufgabe war es eigentlich, über den Dschungel zu wachen und ihn zu beschützen. Doch die Geister waren in einen tiefen Schlaf gefallen und konnten nicht mehr von selbst aufwachen. Damit war der Dschungel schutzlos – und genau diese Gelegenheit nutzte ein Bösewicht, um die goldene Kokosnuss zu stehlen. Nun lag es an den Kindern, die Geister wieder zu erwecken und damit den Dschungel zu retten. Jedem der 13 Kinderzelte hatten wurde sein eigener Geist zugeordnet, welchen es zu erwecken galt. Über die Woche hinweg mussten die Zeltgruppen dafür jeweils fünf individuelle Aufgaben lösen. Dabei hatte kein Zelt dieselben Herausforderungen wie ein anderes. Die Aufgaben waren so vielfältig wie unsere Dschungelbewohner selbst: Mal mussten bestimmte Gegenstände gefunden werden, mal war Kreativität gefragt und manchmal ging es darum, etwas Soziales zu tun – beispielsweise jemandem ein ehrliches Kompliment zu machen. Teamgeist war dabei besonders wichtig, denn nur gemeinsam konnten die Aufgaben gemeistert und die schlafenden Geister wieder erweckt werden. Und natürlich mussten auch die Betreuer immer wieder selbst zeigen, was in ihnen steckt und sich den ein oder anderen Herausforderungen stellen.

Passend zum Motto verwandelte sich auch das Betreuerteam immer wieder in die Bewohner des Dschungels. Zwischen den Programmpunkten waren plötzlich wilde Tiere auf dem Lagerplatz unterwegs und sorgten für so manche Überraschung.

Ein großes Highlight war das Waldspiel. Nachdem die Kinder über die Woche hinweg fleißig Aufgaben gelöst und die Geister nach und nach erweckt hatten, ging es nun darum, die gestohlene goldene Kokosnuss wiederzufinden. In ihren Zeltgruppen machten sich die Kinder auf die Suche und sammelten Hinweise, die sie Stück für Stück zum Dieb und damit hoffentlich auch zur goldenen Kokosnuss führten. Natürlich durften auch unsere altbewährten Klassiker nicht fehlen. Beim Betreuersuchspiel galt es, die Betreuer in ihren ungewöhnlichen Verkleidungen und an versteckten Orten in der Stadt aufzuspüren. Auch bei der Lagerolympiade und Saua Jugga Keia waren Teamgeist, Geschick und jede Menge Einsatz gefragt.

Abenteuerzeltlager – Im Bann der Elemente

Schon kurze Zeit, nachdem die jüngeren Kinder die Zelte geräumt hatten, begann das nächste Abenteuer und die älteren Kinder bezogen den Lagerplatz für ihre Woche im Abenteuerzeltlager. Das Motto lautete in diesem Jahr „Im Bann der Elemente“. Feuer, Wasser, Erde und Luft begleiteten die Kinder durch die gesamte Lagerwoche und fanden sich in zahlreichen Programmpunkten wieder. So wurden auch bekannte Klassiker wie die Lagerolympiade, Saua Jugga Keia und das Betreuersuchspiel passend zum Motto gestaltet. An verschiedenen Stationen mussten sich die Kinder mit den vier Elementen auseinandersetzen: Es gab Aufgaben rund um Wasser und Luft, Herausforderungen mit Erde und natürlich auch Stationen zum Thema Feuer. Ein besonderes Highlight war das große Krimispiel, das sich über die gesamte Woche erstreckte. Gleich zu Beginn stand fest: Etwas Schreckliches war passiert – die Lagerleitung wurde ermordet! Doch wer war der Täter? Jeden Morgen wartete eine neue Ausgabe der Lagerzeitung auf die Kinder. Darin wurden aktuelle Ereignisse geschildert, neue Geheimnisse enthüllt und Beziehungen zwischen den verschiedenen Rollen näher beleuchtet. Stück für Stück erhielten die Kinder neue Informationen und Hinweise, mit denen sie versuchen konnten, den Fall zu lösen. Dabei war nicht nur ein guter Riecher gefragt, sondern auch die Fähigkeit, genau hinzusehen, Informationen miteinander zu kombinieren und vielleicht auch den ein oder anderen Verdächtigen etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Am Ende der Woche mussten die Kinder ihre Vermutung abgeben:

Wer hatte die Lagerleitung auf dem Gewissen? Die richtige Lösung brachte nicht nur die Aufklärung des Mordfalls, sondern auch wertvolle Punkte für das Zelt-Ranking. Denn auch in diesem Jahr kämpften die Zeltgruppen während der gesamten Woche um den Goldenen Hering. Zahlreiche Spiele und Aktionen flossen in die Wertung ein, sodass sich das Ranking immer wieder verändern konnte. Die Punkte aus dem Krimispiel konnten dabei am Ende noch einmal entscheidend sein. Nach einer Woche voller Herausforderungen, Wettkämpfe und gemeinsamer Abenteuer stand schließlich fest, welches Zelt die meisten Punkte gesammelt hatte und sich den Goldenen Hering sichern konnte.































WIR ENTWICKELN UND REALISIEREN: IHRE GEWERBE-IMMOBILIE.



www.peg-ulm.de

PEG ulm
Projektentwicklung

„Gestalten statt verwalten“ – im Gespräch mit Dominic Bäuerle

Seit April 2026 leitet Herr Bäuerle die Abteilung Bildung und Sport der Stadt Ulm. Im Gespräch mit dem Turngau Aktuell geht es um die Zukunft des Vereinssports, das Ehrenamt und seine persönliche Verbindung zum Sport.

Herr Bäuerle, was hat Sie beruflich in den Bereich Bildung und Sport geführt?

Ich habe mit dem Studium zum Diplom-Verwaltungswirt (FH) den klassischen Weg in die öffentliche Verwaltung eingeschlagen. Dabei war mir immer wichtig: Verwaltung darf nicht nur verwalten, sondern muss gestalten. Wir arbeiten für die Menschen in unserer Stadt – als Dienstleister, Unterstützer und Möglichmacher. Dazu gehören für mich Netzwerkarbeit und ein offenes Ohr für die Menschen.

Bildung und Sport bieten dafür große Chancen: In Schulen legen wir Grundlagen für kommende Generationen; der Sport verbindet Menschen und stärkt die Gemeinschaft. Vielleicht wurde mir das Thema Schule auch ein Stück weit in die Wiege gelegt: Mein Großvater war Schulleiter.

Welche Rolle spielen Sport und Bewegung in Ihrem Leben? Gibt es eine Sportart oder ein Hobby, für das Ihr Herz besonders schlägt?

Sport und Bewegung sind für mich Ausgleich zum Berufsalltag, Entspannung und Gesundheitsvorsorge. Besonders gerne fahre ich Mountainbike, wandere oder bin einfach zu Fuß in der Natur unterwegs. Ob ein Spaziergang schon als Sport zählt, darüber lässt sich streiten – entscheidend ist für mich, in Bewegung zu sein und den Kopf freizubekommen. Mit Donau und Iller sowie der Nähe zur Schwäbischen Alb und den Allgäuer Alpen bietet Ulm dafür hervorragende Voraussetzungen.

Welche Themen möchten Sie in den kommenden Jahren schwerpunktmäßig voranbringen?

Ein Schwerpunkt ist die Weiterentwicklung der Sportentwicklungsplanung von 2016. Wir wollen prüfen, was erreicht wurde, welche Aufgaben offen sind und welche neuen Entwicklungen wir berücksichtigen müssen. Dazu gehört auch die Fortschreibung der Sportförderrichtlinie aus dem Jahr 2017. Ein weiteres zentrales Thema ist die Sportinfrastruktur im Blick zu behalten: Dazu gehört die Sanierung von Hallen und ungedeckten Sportflächen und auch die Ertüchtigung des Donaustadions, bei der wir seit dem betrieblichen Übergang intensiv mit der Ulm Messe als Betreiberin eng zusammenarbeiten. Zugleich möchten wir Ulm als Standort großer Sportveranstaltungen stärken. Mir ist wichtig, dafür gemeinsam mit den Sportorganisationen tragfähige Perspektiven zu entwickeln.

Welche Herausforderungen sehen Sie aktuell im Bereich Sport und Bildung?

Unsere Gesellschaft verändert sich – und mit ihr die Lebenswelten und Bedürfnisse der Menschen. Sport kann Integration und Teilhabe fördern; dafür brauchen wir Angebote, die möglichst alle erreichen, unabhängig von finanziellen Möglichkeiten, Sprache oder körperlichen Voraussetzungen. Zugleich gilt es, das Ehrenamt zu stärken und Gesundheitsförderung durch Bewegung und gesunde Ernährung früh zu verankern.

Eine weitere Herausforderung ist der Sanierungsbedarf vieler Sportstätten bei begrenzten kommunalen Mitteln. Hier müssen wir verantwortungsvoll priorisieren. Der Ausbau des Ganztags verlangt außerdem, Schule, Bewegung und Vereinsangebote gut aufeinander abzustimmen.

Welche Bedeutung haben Sportvereine für den gesellschaftlichen Zusammenhalt?

Sportvereine verbinden Menschen unterschiedlicher Herkunft, Altersgruppen und Lebenswege. Im gemeinsamen Training zählen Teamgeist und Zusammenhalt; Erfolge werden gefeiert, Niederlagen gemeinsam bewältigt – das gilt gleichermaßen im Breiten- wie im Leistungssport.

Besonders wichtig ist mir die Kinder- und Jugendarbeit. Vereine sind Entwicklungsräume außerhalb der Familie: Junge Menschen probieren sich aus, finden Gemeinschaft und lernen, Verantwortung zu übernehmen. Auch deshalb unterstützt die Stadt diese Arbeit mit finanziellen Zuschüssen.

Vor welchen Herausforderungen stehen die Vereine derzeit am stärksten?

Individualisierung und verändertes Freizeitverhalten machen es schwieriger, Mitglieder und insbesondere Menschen für langfristiges ehrenamtliches Engagement zu gewinnen. Gerade starre Vereinsstrukturen erschweren es, Jüngere für Trainer- oder Vorstandsaufgaben zu begeistern. Dazu kommen komplexere rechtliche und bürokratische Anforderungen sowie wachsende Aufgaben bei begrenzten personellen und räumlichen Ressourcen.

Die Stadt möchte hier Ansprechpartnerin und Unterstützer sein, etwa bei Förderprogrammen oder Infrastrukturfragen. Auch der Ganztag verändert die Rahmenbedingungen. Ich sehe darin eine Chance für Kooperationen zwischen Schulen und Vereinen vielmehr als eine Konkurrenz um die Zeit der Kinder. Wichtig ist, die Angebote gut aufeinander abzustimmen, dann können alle Beteiligten aus meiner Sicht gewinnen.

Wo sehen Sie die größten Entwicklungschancen für den Vereinssport?

In der Öffnung für neue Zielgruppen: etwa Ältere mit Gesundheitssport oder Jüngere mit trendgerechten, flexiblen Kursen und in zeitlich begrenzten Möglichkeiten zum Engagement, aber auch in der Zusammenarbeit der Vereine untereinander. Nicht jeder muss das Rad neu erfinden: Erfahrungsaustausch, gemeinsam genutzte Ressourcen und digitale Lösungen können das Ehrenamt entlasten. Entscheidend ist, Verän-

derungen als Chance zur Weiterentwicklung zu begreifen.

Der Turngau Ulm vertritt viele Vereine und tausende Sportlerinnen und Sportler. Welche Bedeutung haben Dachverbände wie der Turngau für die Stadt?

Dachverbände bündeln Anliegen und sind wichtige Ansprechpartner an der Schnittstelle zwischen Vereinen und Kommunen. Ihr besonderer Wert liegt auch in der gebündelten Erfahrung – einer Art „Schwarmintelligenz". Viele Vereine stehen vor ähnlichen Fragen und profitieren vom Austausch bewährter Lösungen. Bei großen Sportveranstaltungen bringen Dachverbände zudem Menschen und Kompetenzen zusammen.

Wie nehmen Sie die Zusammenarbeit zwischen Stadt und Sportverbänden wahr?

Ich erlebe sie als partnerschaftlich und auf Augenhöhe. Beim Gauturntag hat mich das große ehrenamtliche Engagement besonders beeindruckt. Ich freue mich, auf die hervorragende Zusammenarbeit meines Vorgängers aufbauen zu können, und möchte sie fortsetzen. Wie viel Begeisterung die Vereine und Verbände auslösen, zeigen auch Veranstaltungen wie die Matinee der Bewegung im Ulmer Theater, gymixed in der Kuhberghalle oder die Turngala im Januar in der ratiopharm arena, auf die ich mich heute schon freue.

Welche Projekte oder Themen möchten Sie gemeinsam mit den Sportorganisationen voranbringen?

Vor allem die Verzahnung von Schule, Ganztag und Vereinssport: Vereine sind wertvolle Partner, um Kindern vielfältige Bewegungsangebote zu eröffnen. Auch Integration und Inklusion gelingen nur gemeinsam: Stadt, Sportorganisationen und Vereine sollten Menschen den Zugang zum Vereinssport erleichtern.

Daneben möchte ich die Zusammenarbeit bei Sportveranstaltungen und den Austausch zwischen den Vereinen stärken, wo möglich gerade bei zunehmend komplexen Verwaltungsaufgaben.

Wichtig bleibt auch die Sport- und Ehrenamtsförderung. Trotz enger werdender kommunaler Spielräume sollte sie einen angemessenen Stellenwert behalten.

Welche Entwicklungen wünschen Sie sich besonders für Kinder und Jugendliche?

Möglichst alle Kinder und Jugendlichen sollten unterschiedliche Sportarten ausprobieren und Freude an Bewegung entwickeln können – unabhängig von den Voraussetzungen zu Hause. Sport stärkt nicht nur Fitness und Gesundheit, sondern vermittelt Teamgeist, Disziplin, Durchhaltevermögen und den Umgang mit Erfolgen und Niederlagen. Diese Erfahrungen helfen auch in Schule, Ausbildung und Beruf. Deshalb wünsche ich mir, dass Bewegung im Alltag junger Menschen fest verankert ist.

Was möchten Sie jungen Menschen mit auf den Weg geben, die sich im Verein engagieren oder Sport treiben?

Bleibt mit Freude dabei! Wer sich im Verein engagiert, hält das Vereinsleben und das Ehrenamt lebendig.

Und wenn Ausbildung, Studium, Beruf oder Familie zeitweise Vorrang haben, ist das völlig in Ordnung. An einen Verein kann man später immer wieder anknüpfen. Es lohnt sich – für einen selbst und für die Gemeinschaft.

Gibt es ein Motto oder einen Leitsatz, der Sie beruflich begleitet?

„Gestalten statt verwalten." Verwaltung ist für mich kein Selbstzweck. Ich möchte mit anderen Lösungen entwickeln und Dinge möglich machen, die den Menschen in unserer Stadt zugutekommen.

Was möchten Sie den vielen Ehrenamtlichen in den Sportvereinen der Region gerne sagen?

Vor allem: Herzlichen Dank! Ohne die Menschen, die Zeit, Energie und Herzblut einbringen, wäre unser Vereinsleben nicht denkbar.

Wie nachhaltig dieses Engagement wirkt, habe ich zuletzt selbst erlebt. Die Welt ist eben ein Dorf: Im Turngau habe ich Menschen wiedergetroffen, die ich aus meiner Kindheit beim TSV Regglisweiler kenne. Besonders denke ich an die Crazy Girls, deren Anfänge ich noch erlebt habe. Aus dieser Initiative ist über Jahrzehnte und Generationen eine Erfolgsgeschichte geworden; die Gruppe wurde sogar für die Weltgymnaestrada 2027 in Lissabon nominiert. Das zeigt, was Ehrenamt bewirken kann: Es schafft etwas, das bleibt und Menschen verbindet.

Vervollständigen Sie bitte den Satz: „Sport in Ulm bedeutet für mich …"

Sport in Ulm bedeutet für mich Bewegung, Begegnung und Gemeinschaft – und vor allem Menschen, die mit Begeisterung und Engagement unsere Stadt lebendig machen.



Beate Ehrmann und Dominic Bäuerle

Turniersieg beim 54. Allgäu Faustball Cup
17.10.2026, Amendingen/Memmingen

Die Westerstetter Männermannschaft startete erfolgreich, mit dem Turniersieg in Amendingen in der Kategorie Männer B, in die Hallensaison 26/27. Beim Allgäu Cup lauteten die Gegner in der Gruppenphase: SV Erolzheim 2, Kaufbeuren/Neugablonz 2 und SV Erlenmoos. In das erste Spiel gegen den amtierenden Turniersieger SV Erolzheim 2 starteten wir anfangs noch mit leichten Unsicherheiten bei der Absprache. Doch mit jedem Ball gewannen wir an Sicherheit und konnte schließlich das Spiel mit 14:12 für uns entscheiden. Diese Sicherheit riefen wir auch im zweite Match des Tages ab und sicherten uns den Sieg gegen Erlenmoos mit 20:9. Einzig im Spiel gegen Neugablonz 2 leisteten wir uns zu viele Unsicherheiten und Fehler, damit standen wir uns für den Gruppensieg selbst im Weg. Neugablonz gewann das Spiel mit einem beachtlichen Vorsprung von 18:9 Bällen. Als Gruppenzweiter lautete unser Gegner im Halbfinale TSV Unterpfaffenhofen 2. In einem spannenden Match konnten wir nach Verlängerung mit 17:16 den Einzug ins Finale feiern.
So spielten wir im Finale erneut gegen den SV Erolzheim 2. Dieses Mal waren wir von Beginn an fokussiert und leisteten uns keine Patzer auf allen Positionen. Daher konnten beide Sätze deutlich mit 11:5 und 11:7 gewonnen werden. Wir erprobten im Verlauf des Turniers viele verschiedene Spielsituationen und konnten auch auf allen Positionen durchwechseln. Mit dem Turniersieg in der Tasche blicken wir nun zuversichtlich auf die weitere Vorbereitung und die kommende Hallensaison. Besonders freuen wir uns schon auf unseren Heimspieltag am Sonntag 20.12.26 um 10 Uhr in der Sporthalle Dornstadt. Hierzu möchten wir Sie bereits jetzt einladen.
Beim Allgäu Cup spielten: Max Fenchel, Johanna, Marius und Raphael Glöggler, Michael Kögel und Markus Schnalke.

Heimspieltag am Sonntag, den 20.12.2026 um 10 Uhr in der Sporthalle Dornstadt. Gäste sind willkommen.

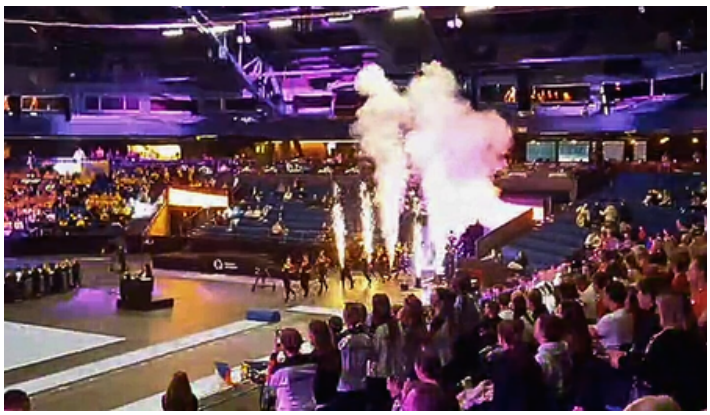


Adrian Lührs aus Erbach bei der TeamGym-Europameisterschaft in Finnland

Vom 14. bis 17. Oktober 2026 fand im finnischen Espoo, bei Helsinki, die Europameisterschaft im Team Gym statt. Mit dabei war Adrian Lührs aus Erbach, der Deutschland im gemischten Team der Seniorenklasse vertrat. Für den Erbacher Turner war die Teilnahme an den europäischen Titelkämpfen ein besonderes Erlebnis. Beim TeamGym sind neben turnerischem Können, Kraft und Präzision vor allem Synchronität und ein ausgeprägter Teamgeist gefragt. Der Wettkampf umfasst die drei Disziplinen Boden, Tumbling und Trampette, bei denen die Mannschaften ihr Können auf internationalem Niveau unter Beweis stellen.
Die Vorbereitung auf einen solchen Wettkampf erfordert viel Training, Konzentration und einen star-ken Zusammenhalt innerhalb des Teams. Für Adrian Lührs bot die Europameisterschaft die Gelegenheit, wertvolle internationale Erfahrungen zu sammeln und Deutschland gemeinsam mit seinen Teamkolleginnen und Teamkollegen zu vertreten.
Auch Sepp Hillebrand, Gauwart TeamGym, reiste nach Finnland, um die deutschen Turnerinnen und Turner vor Ort anzufeuern und zu unterstützen. Seine Anwesenheit zeigte die Verbundenheit und den Zusammenhalt innerhalb der TeamGym-Gemeinschaft.
Die Europameisterschaft in Finnland war für Adrian Lührs eine besondere sportliche Erfahrung und ein wichtiger Höhepunkt im europäischen Turnsport.







Erfolgreicher Wettkampftag für die C- und D-Jugend beim Bezirksfinale Süd

Am Samstag, den 17. Oktober 2026, machten sich die Turnerinnen der C- und D-Jugend auf den Weg nach Laichingen, um beim Bezirksfinale Süd ihr Können unter Beweis zu stellen. Die Mädchen waren fit und gut vorbereitet und freuten sich auf den Wettkampf. Allerdings wartete mit den Mannschaften aus den beiden anderen Turngauen eine starke Konkurrenz auf sie. C-Jugend erreicht einen tollen fünften Platz. Die Turnerinnen der C-Jugend starteten ihren Wettkampf am Schwebebalken. Obwohl dieser etwas wackeliger war als der heimische Balken in Steinberg, meisterten alle Mädchen ihre Übungen ohne Sturz. Die Wertungen fielen zunächst recht streng aus, was auch daran lag, dass unsere Mannschaft als erste an diesem Gerät antrat. Im weiteren Wettkampfverlauf wurde jedoch fair und konsequent gewertet. Am Boden zeigten die Turnerinnen anschließend schöne und ausdrucksstarke Übungen. Auch am Sprung überzeugten sie die Kampfrichter mit gelungenen Sprüngen und nur wenigen Abzügen. Am abschließenden Stufenbarren musste eine Turnerin leider einen Sturz hinnehmen. Insgesamt waren die Trainerinnen dennoch sehr zufrieden mit den gezeigten Leistungen. Der Einsatz und die gute Vorbereitung wurden mit einem hervorragenden fünften Platz belohnt.

Damit verpasste die Mannschaft die Qualifikation für das Landesfinale nur knapp, da sich lediglich die ersten vier Mannschaften weiterqualifizieren konnten. Für die C-Jugend turnten Hannah Acker, Sophia Incatasciato, Amelie Ruf und Sophie Scharpf. D-Jugend sammelt wertvolle Wettkampferfahrung Im Anschluss gingen die Mädchen der D-Jugend an die Geräte. An diesem Tag wollten die Übungen nicht ganz so leicht gelingen wie erhofft. Hier und da schlichen sich kleine Fehler ein. Auch beim Einturnen zeigte sich, dass einige Elemente nicht wie gewünscht funktionierten. Deshalb wurden einzelne Übungen kurzfristig angepasst, um den Turnerinnen mehr Sicherheit für den Wettkampf zu geben.

Trotz dieser Herausforderungen gaben die Mädchen ihr Bestes und erreichten am Ende den elften Platz.

Für die D-Jugend turnten Sophia Acker, Amelie Baldwin, Luzia Kerler, Carla Leocata, Annabell Mörsch und Frida Mörsch. Maria Staiger musste verletzungsbedingt pausieren, unterstützte ihre Mannschaft aber als Glücksbringerin vom Seitenrand.

Herzlichen Glückwunsch an alle Turnerinnen!

Beide Mannschaften können stolz auf ihre Leistungen sein. Die Mädchen haben sich der starken Konkurrenz gestellt, wertvolle Erfahrungen gesammelt und großen Einsatz gezeigt. Wir gratulieren euch herzlich zu euren Erfolgen und wünschen euch weiterhin viel Freude und Erfolg beim Turnen. Macht weiter so!









Frühbucherrabatt
für Gruppen
ab 6 Personen bis
zum 30.11.2026
nur 20 € p.P.

- **CALISTHENICS**
  Stärke aus dem eigenen Körper
- **Fließkraft**
  Die Kunst natürlicher Bewegung
- **Intervalltraining 45/15 mit Hanteln**
  Mit Power zum Erfolg!
- **Jumping**
  Mehr als Hüpfen: ein Workout voller Energie!
- **LachYoga**
  Zum verrücktesten Workout ohne Sport
- **Line Dance - Beginner**
  Schritt für Schritt zur guten Laune!
- **PARKOUR**
  Grenzen neu entdecken
- **Yoga Flow**
  Atemzug für Atemzug zu mehr Gelassenheit
- **Zumba Vibes**
  Gute Laune in Bewegung!

14.15-15.15 Uhr 1. Workshop
16.00-17.00 Uhr 2. Workshop

14.15-15.15 Uhr Fließkraft – Die Kunst natürlicher Bewegung mit Heike Seemüller
Unser Körper ist für Bewegung gemacht. In diesem Workshop tauchst du in fließende Bewegungsmuster ein, die Kraft, Beweglichkeit und Balance auf natürliche Weise verbinden. Schritt für Schritt entwickelst du mehr Vertrauen in deinen Körper, bewegst dich freier und findest zu einer neuen Qualität von Leichtigkeit und Stärke. Fließend. Natürlich. Kraftvoll.

14.15-15.15 Uhr Intervalltraining 45/15 mit Hanteln mit Tanja Geiger
Ein intensives Ganzkörper-Workout im Intervallformat: 45 Sekunden Belastung, gefolgt von 15 Sekunden Pause. Mit gezielten Übungen und dem Einsatz von Hanteln werden Kraft, Ausdauer und Koordination gleichermaßen trainiert. Durch die abwechslungsreichen Übungen werden verschiedene Muskelgruppen angesprochen und die Fettverbrennung effektiv angekurbelt. Das Training ist für unterschiedliche Fitnesslevel geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

14.15-15.15 Uhr Lachyoga - Zum verrücktesten Workout ohne Sport mit Hülya Gürses
Lachen ist die beste Medizin! Bei Lachyoga erwarten dich spielerische Übungen, die Körper und Geist erfrischen, Stress abbauen und deine Energie spürbar steigern. Einfach ausprobieren und mitlachen!

14.15-15.15 Uhr Line Dance – Beginner, Schritt für Schritt zu guter Laune! mit Karin Blattner
Line Dance hält den Kopf fit, das Herz leicht und bringt jede Menge Spaß auf die Tanzfläche. Gemeinsam lernen wir einfache Choreografien Schritt für Schritt

ganz ohne Tanzpartner und ohne Leistungsdruck. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um Freude an der Bewegung, Musik und dem gemeinsamen Erlebnis. Einfach mittanzen, mitlächeln und den Alltag vergessen!

14.15-15.15 Uhr PARKOUR – Grenzen neu entdecken mit Mustafa Karaca
Springen, klettern, balancieren und kreativ bewegen! Parkour zeigt dir neue Wege durch deine Umgebung und stärkt gleichzeitig Kraft, Koordination und Selbstvertrauen. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – hier lernst du, Hindernisse sicher und mit Spaß zu überwinden.

16.00-17.00 Uhr Yoga Flow - Atemzug für Atemzug zu mehr Gelassenheit mit Heike Seemüller
Komm in Bewegung und finde deinen Rhythmus! Dynamische Flows treffen auf bewusste Atmung – für mehr Energie, Beweglichkeit und ein rundum gutes Gefühl. Perfekt zum Abschalten und Auftanken.

16.00-17.00 Uhr CALISTHENICS – Stärke aus dem eigenen Körper mit Mustafa Karaca
Keine Maschinen, kein Schnickschnack – nur du und dein Körper! Mit Ziehen, Drücken, Halten und Balancieren entwickelst du funktionelle Kraft, Körperspannung und Beweglichkeit. Entdecke, wie vielseitig und effektiv Training mit dem eigenen Körpergewicht sein kann.

16.00-17.00 Uhr Jumping Fitness - Mehr als Hüpfen: ein Workout voller Energie! mit Mirja Bertsch
Erlebe den ultimativen Energie-Kick! Jumping Fitness verbindet effektives Herz-Kreislauf-Training mit jeder Menge Spaß. Die leicht erlernbaren Sprünge sorgen für schnelle Erfolgserlebnisse, während motivierende Musik und das gemeinsame Training für beste Stimmung sorgen. Ein Workout, das auspowert, glücklich macht und begeistert!

16.00-17.00 Uhr Zumba Vibes - Gute Laune in Bewegung! mit Karin Blattner
Stell dir vor, du bist auf eine Party mit toller Musik und ganz nebenbei machst du Sport. Genau das ist Zumba! Zumba Vibes ist ein energiegeladenes Tanz-Workout zu heißen Latin Rhythmen und coolen Moves. Lasst uns zusammen schwitzen – aber mit einem Lächeln! Einfach mitmachen und mit Karin Spaß haben.

Anmeldung über JoinSports



Das AOK-Gesundheitsprogramm
Lebe Balance
Mitdiesem einzigartigen Präventionsprogramm unterstützen wir Sie dabei, Ihre psychische Gesundheit und Widerstandsfähigkeit zu stärken: unter anderem mit Seminaren, die Sie in Ihrer Region besuchen können.

Näheres erfahren Sie in Ihrem AOK-Kunden-Center oder unter aok.de/bw/lebe-balance

Lebe Balance

GESUNDNAH
AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach.



Wichtige Informationen zum BKTF 2027
Liebe Vereinsverantwortliche,
damit wir auch künftig ein gelungenes und qualitativ hochwertiges BKTF für alle Kinder und Vereine durchführen können, möchten wir euch über einige organisatorische Änderungen informieren. Bitte gebt die Informationen auch an eure Übungsleiterinnen und Übungsleiter weiter.

Die **Anmeldung** erfolgt künftig ausschließlich über das GymNet. Das Meldeportal ist vom 01. Januar bis einschließlich 15. April geöffnet. Änderungen der Meldungen können in dieser Zeit durchgeführt werden. **Eine Voranmeldung entfällt.**
Wir bitten euch, eure Anmeldungen bis spätestens 15. April verbindlich vorzunehmen. So können wir die Veranstaltung zuverlässig planen und vorbereiten. Bitte beachtet, dass für alle bis zum Meldeschluss gemeldeten Kinder das Meldegeld berechnet wird, auch wenn einzelne Kinder anschließend leider nicht teilnehmen können.
Die Formulare mit der namentlichen Angabe der Kampfrichterinnen und Kampfrichter sowie der Riegenführerinnen und Riegenführer sind unter Einhaltung des Meldeschlusses über das GymNet einzureichen. Dabei ist je angefangene acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine entsprechende Meldung erforderlich.

Anpassung der Meldegelder:
In den vergangenen Jahren sind die Kosten für die Durchführung des BKTF in vielen Bereichen deutlich gestiegen. Um die bewährte Qualität der Veranstaltung weiterhin gewährleisten zu können, ist eine Anpassung der Meldegelder erforderlich.
Ab dem kommenden BKTF gelten folgende Beiträge:

- Meldegeld: bisher 4,00 € → neu 5,00 €
- Nachmeldegebühr: bisher 5,00 € → neu 6,00 €

Wir danken euch für euer Verständnis und eure Unterstützung. Die Anpassung hilft uns dabei, das BKTF auch in Zukunft in der gewohnten Form für die Kinder und Vereine anzubieten.

Fahnenbänder können künftig über den Turngau bestellt und anschließend von den Vereinen erworben werden.
Damit wir die Bestellung rechtzeitig organisieren können, bitten wir euch, euren Bedarf bis spätestens 15. April bei der Anmeldung anzugeben. Der Preis richtet sich nach den aktuellen Herstellerkosten. Derzeit beträgt der Preis 23,00 € pro Fahnenband.

Weitere Informationen
Alle wichtigen Hinweise und Vorgaben zum BKTF sind im jeweils aktuellen Arbeitsheft zusammengefasst. Das Arbeitsheft wird spätestens Mitte Januar des jeweiligen Jahres veröffentlicht und allen Vereinen zur Verfügung gestellt. Zusätzlich findet ihr das Arbeitsheft 2027 ab Januar auf unserer Homepage unter www.turngau-ulm.de in der Infothek → Downloads.
Wir bedanken uns herzlich für eure Unterstützung und Zusammenarbeit und freuen uns schon heute auf ein schönes und erfolgreiches BKTF mit euch und euren Kindern.

Mit freundlichen Grüßen
Turngau Ulm





13.02.2027 Machst du Sport oder trainierst du schon?
Hier werden die Grundlagen der allgemeinen Trainingslehre und der Sportpsychologie vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, wie Trainings-prozesse sinnvoll aufgebaut, gesteuert und ange-passt werden. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Erstellen individueller Trainingspläne unter Berücksichtigung körperlicher und mentaler Voraussetzungen. Ziel ist es, Training wirksam, nachhaltig und zielorientiert zu gestalten.
Yvonne Benz, TSG Söflingen 1864 e.V.

13.02.2027 Ideenpool für Neueinsteiger – Grundlagen für lebendiges Vorschulturnen
Diese Fortbildung vermittelt dir wichtige Grundlagen für ein abwechslungsreiches und kindgerechtes Vorschulturnen (3,5-6J). Du erhältst praxiserprobte Bausteine mit altersgerechten Materialien, Finger- und Ganzkörperspielen und kleinen Spielen. Du lernst, was beim Einsatz von Klein- und Großgeräten wichtig ist und erlangst somit Sicherheit für deine Sportstunden. Ideen Ideal für alle, die neu einsteigen oder nach einer Pause wieder durchstarten möchten – kompakt, praxisnah und sofort umsetzbar.
Beate Schaupp-Weber, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

20.02.2027 Fitnesscocktail - ein Tag, vier Themen
Step, Pezziball, Spaß und Schwitzen, sowie ausgiebiges Dehnen. Kleine, einfach gehaltene Choreografien, Workouts mit dem Step und dem Pezziball, sowie Mobilisation im Flow und Stretching.
Katja Willnauer, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

27.+ 28.02.2027 Übungsleiterassistent*in Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen
Du möchtest dir grundlegendes Wissen aneignen, um deinen Verein im Eltern-Kind- oder Kleinkinderturnen als Helfer/in oder Übungsleiter/in zu unterstützen, doch für eine komplette Übungsleiter-Ausbildung fehlt dir im Moment die Zeit oder du bist noch zu jung? Dann ist die Übungsleiterassistenten-Ausbildung genau das Richtige für dich. Hier lernst du, warum die Planung von Bewegungsstunden wichtig ist und was dabei zu beachten ist. Im Mittelpunkt stehen Spiel und Bewegung mit Kindern von 1 bis 5 Jahren. Nach der Ausbildung nimmst du viele praktische Ideen, Tipps und mehr Sicherheit für deine Stunden mit. Bereits ab 14 Jahren möglich, aber auch erfahrene und interessierte Erwachsene sind willkommen. Diese Ausbildung wird beim C-Trainer angerechnet.
Inken Wolf + Nina Heine, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

06.03.2027 Mehr als Tabata: Abwechslung ins Intervalltraining
Intervalltraining spannend, effektiv und vielfältig gestaltet. Neben struktirierten Belastungs- und Pausen Methoden integrieren wir auch spielerische Elemente die Dynamik, Teamgeist und Spaß in deine Kurse bringen – weit über klassische Tabata- oder HIIT-Formate hinaus. Perfekt für Übungsleiter*innen, die frischen Wind ins Training bringen und innovative Intervallideen mit maximalem Spaß- und Fitnessfaktor suchen!
Petra Glöggler, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

13.03.2027 Shine on Stage: Showtanz mit Power & Präzision
In dieser Fortbildung dreht sich alles um starke Bühnenmomente! Du lernst, wie du Choreografien klar, wirkungsvoll und publikumsstark aufbereitest. Mit Fokus auf Ausdruck, Timing, Formationen und Bühnenpräsenz entwickelst du Tänze, die Energie und Präzision vereinen. Perfekt für Übungsleiter*innen, die ihre Gruppen sicher zur glänzenden Performance auf der Bühne führen möchten!
Maria Bykova, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

13.03.2027 Faszien im Flow
Erlebe das Zusammenspiel von Bewegung, Elastizität und Körperwahrnehmung. Du lernst, wie fasziale Strukturen durch fließende, dynamische Übungen geschmeidig und belastbar bleiben. Praxisnahe Übungsreihen zeigen, wie Spannung reguliert, Beweglichkeit verbessert und das Körpergefühl gestärkt werden kann. Für alle, die Training ganzheitlich denken und Bewegung in einen natürlichen Flow bringen möchten.
Marion Zeizel, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

20.03.2027 Kinderturnen mit Spaß und Erfolg
Methoden, Ideen und Tipps aus der Praxis, KiTu ab 6 Jahren Neue und alte Ideen für die Kinderturnstunde bringen Abwechslung, ob Bewegungsparcours, Alltagsmaterialien oder Spielideen. Für jede Altersklasse ist etwas dabei und der Spaß kommt nicht zu kurz.
Katja Kupferschmitt, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

10.04.2027 Mach deine Füße beweglich und stark B-Fortbildung
Unsere Füße müssen viel leisten, werden aber eher stiefmütterlich behandelt. Im Mix aus Wissen und Praxis erfährst du viel über Anatomie und Funktionsweise der Füße von den Zehen bis zum Sprunggelenk. Du erlernst Übungen zur Mobilisierung der Füße und zur Kräftigung der Fußmuskulatur, die du selbst ausführen und einfach in deine Übungsstunden integrieren kannst. Ein Tag voller Impulse und der Aufmerksamkeit, die deine Füße tatsächlich verdienen!
Heiko Stein, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

17.04.2027 Stationstraining als effektiver Weg zu neuen Turnelementen - Gerätturnen
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.
Rainer Schrempf, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

17.04.2027 Starke Mitte – freie Gelenke! Beckenbodentraining hilft!
Was hat der Beckenboden mit freien, beweglichen Gelenken zu tun? Eine ganze Menge! In dieser Fortbildung entdecken wir, wie eine stabile und zugleich elastische Körpermitte Druck reguliert, Bewegungen ökonomischer macht und Gelenke spürbar entlastet. Du erhältst praxisnahe Übungen, funktionelle Zusammenhänge und sofort umsetzbare Trainingsideen für deinen Kursalltag – für mehr Leichtigkeit, Dynamik und gesunde Bewegung von innen heraus.
Hilke Waldbüßer, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

24.04.2027 Gute Haltung, fließende Atmung, Starke Stimme
Gesund sprechen, überzeugend wirken Gesundes Sprechen beginnt mit der richtigen Haltung und einem ruhig fließenden Atem. Eine aufrechte Körperhaltung unterstützt die Atmung, entlastet die Stimme und sorgt für eine klare, kraftvolle Ausdrucksweise – ob im Sportstudio oder in großen Hallen. Gleichzeitig stärken Meditationstechniken aus dem Yoga das Selbstvertrauen, reduzieren Nervosität und helfen dabei, Inhalte souverän und präsent zu vermitteln. So entsteht ein wirkungsvoller Auftritt, der Stimme, Körper und Geist in Einklang bringt.
Maren Kern, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

24.+ 25.04.2027 Übungsleiterassistent*in Kinderturnen
Du hast Spaß an Bewegung, bist gern mit Kindern aktiv und willst Verantwortung übernehmen? Dann ist die Ausbildung zur Übungsleiterassisten*in Kinderturnen genau das Richtige für dich! Hier lernst du, wie man Turnstunden mit Spiel, Spaß und Action gestaltet – von Aufwärmspielen bis zu Bewegungslandschaften. Werde Teil des Teams und bring Kinder in Bewegung! Bereits ab 14 Jahren möglich, aber auch erfahrene und interessierte Erwachsene sind willkommen. Diese Ausbildung wird beim C-Trainer angerechnet.
Beate Schaupp-Weber + Katja Kupferschmitt, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

19.06.2027 Kraft und Stabilisation mit dem "Toning-Ball"
Der mit Granulat gefüllte "Toning-Ball" ist ein optimaler Allrounder im funktionellen Training. Erfüllt durch seine Eigenschaften, auch als Ball und Gewicht, vielseitiges Muskel-, Koordinations- und Stabilisationstraining der oberen Extremitäten, dem Rücken, in Core Übungen und dem Rehabilisationssport. Effektiv werden hiermit auch tieferliegende Reaktionen des Körpers, die reflektorische Anspannung der Muskeln möglich, die bewusst nicht erreicht werden können. Geeignet für Teilnehmer jeden Alters und auch beim Training am Stuhl.
Christiane Märsch, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

26.06.2027 Herausforderndes Verhalten? Gemeinsam Lösungen finden! KiTu
Lerne „schwieriges Verhalten“ von Kindern besser zu verstehen und sicher darauf zu reagieren. Wir betrachten typische Situationen im Übungsbetrieb, erkennen Ursachen und entwickeln Strategien für einen klaren, gelassenen und wertschätzenden Umgang. Du erhältst praktische Tools für Kommunikation, Struktur, Grenzen und Motivation – für eine souveräne Begleitung und eine positive Gruppenatmosphäre. Ideal für Übungsleiter*innen, die mehr Sicherheit und pädagogisches Know-how gewinnen möchten.
Gábor Czako, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

03.07.2027 Power aus der Mitte: Rückentraining modern & effektiv
Alles für einen gesunden, starken Rücken: Du lernst moderne, funktionelle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Stabilisation, die sich einfach ins Training integrieren lassen. Mit gezielten Techniken für Haltung, Core-Aktivierung und rückenschonende Bewegungen stärkst du dich und deine Teilnehmer nachhaltig. Ideal für Übungsleiter, die ihre Rückenstunden abwechslungsreich und effektiv gestalten möchten.
Katja Fesseler, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

24.+ 25.07.2027 Trainerassistent*in Rhythmus und Tanz
Du liebst Musik, Bewegung und gute Stimmung? Dann ist die Ausbildung zur Trainerassistent*in Rhythmus und Tanz genau dein Ding! Hier lernst du, wie du Gruppen anleitest, coole Moves vermittelst und mit Musik für richtig gute Laune sorgst. Egal ob Kindertanz, Dance-Fitness oder kreative Choreos – hier bringst du Körper und Beats in Einklang. Bereits ab 14 Jahren möglich, aber auch erfahrene und interessierte Erwachsene sind willkommen.Diese Ausbildung wird beim C-Trainer angerechnet.
Tamara Scharl, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

11.+12.09.2027 Trainerassistent*in Gerätturnen
Du möchtest dir grundlegendes Wissen aneignen, um deinen Verein als Helfer, Trainer oder Übungsleiter im Gerätturnen zu unterstützen, doch für den klassischen Ausbildungsweg zum Trainer C fehlt dir im Moment die Zeit? Dann ist die Assistentenausbildung genau das richtige für dich. Nach der Ausbildung nimmst du neue Tipps, Tricks und mehr Sicherheit mit in deine Stunden. Ab 14 Jahren möglich.
Christine Geisinger, SF Illerrieden e.V.

18.09.2027 Technik-Upgrade im Gerätturnen – Von der Kippe bis zum Rückwärtssalto
Diese Fortbildung bietet dir praxisnahe Hilfen zum Erlernen und Verbessern zentraler Elemente im Gerätturnen. Im Fokus stehen die Kippe am Reck/ Stufenbarren mit hilfreichen Tipps und methodischen Reihen sowie vorbereitende Übungen für den Salto-Abgang am Barren. Am Boden arbeiten wir gezielt an der Optimierung von Radwende und Flick-Flack, dem sicheren Aufbau des Rückwärtssaltos sowie – je nach Leistungsstand – an gymnastischen Sprüngen. Viele Korrekturhinweise, Sicherheitsaspekte und direkte Umsetzungsideen für dein Training inklusive.
Carolin Steinkönig, SF Illerrieden e.V.

18.09.2027 Alltagsfitness – die mich im Alltag verletzungsfrei bleiben lässt
Wie gezielte Alltagsfitness dazu beiträgt, Beschwerden und Verletzungen vorzubeugen. Im Fokus stehen myofasziale Ketten und ihre Bedeutung für Bewegung, Haltung und Belastbarkeit. Es wird beleuchtet, warum muskuläre Dysbalancen entstehen, wie Schmerz sich entwickelt und weshalb die Ursache nicht immer dort liegt, wo es wehtut. Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch gezieltes Üben langfristig schmerzfrei und belastbar bleiben können.
Yvonne Benz, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

18.09.2027 Vom Thema zur Bühne
Choreografisches Gestalten im Tanz In dieser praxisorientierten Fortbildung steht das choreografische Gestalten mit Blick auf die Anforderungen der Dance Cups im Schwäbischen Turnerbund und im Turngau Ulm im Mittelpunkt. Wir betrachten zentrale choreografische Bewertungsaspekte aus der aktuellen „Dance im STB"-Broschüre für Dance Experience und Wettkampf Basic und deren Umsetzung, z. B. Aufbau, Formationswechsel, Übergänge, musikalische Umsetzung und Ausdruck. Von der Themenfindung bis zur Umsetzung werden praktische Werkzeuge und kreative Ansätze vermittelt, um Choreografien klarer, abwechslungsreicher und wirkungsvoller zu gestalten. Dabei wird auch gezeigt, wie sich die einzelnen Aspekte sinnvoll integrieren lassen. Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiterinnen und Trainerinnen, die Gruppen choreografieren und neue Impulse für eine strukturierte und bewertungs-orientierte Gestaltung für Dance Cups suchen.
Tamara Scharl, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

09.10.2027 Locker im oberen Rücken: Beweglichkeit & Stabilität B-Fortbildung
Mehr Leichtigkeit für Schulter, Hals und Nacken: Du lernst effektive Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Entspannung, die Verspannungen lösen und die Haltung verbessern. Mit gezielten Bewegungen, Atemtechnik und alltagstauglichen Tipps erweiterst du dein Repertoire für jede Stunde. Ideal für Übungsleiter, die mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden vermitteln möchten.
Katja Fesseler, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

23.10.2027 PowerAthletiktraining
Abwechslungsreich, innovativ und effektiv, aber definitiv nichts für schwache Muskeln. Beim Power Athletiktraining werden sowohl aerobe als auch anaerobe Ausdauer, Kraft aber auch Schnelligkeit trainiert. Dies geschieht in unterschiedlichen Intervallen, sowohl im Team, als Einzelperson, aber auch als Gruppe. Hierbei kommt definitiv keine Langeweile auf."
Petra Glöggler, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

13.11.2027 Ein Update fürs Alter(n)
Gefühlt hast du gestern mit deiner Gruppe noch Liegestütze und Ausfallschritte gemacht – heute kommen deine Teilnehmer mit Gleichgewichts-problemen oder nach längerer Sportpause mit einem nigelnagelneuen Hüft- oder Kniegelenk ins Training. Was dürfen, können oder sogar sollen deine Teil-nehmer tun, wenn es zunehmend beschwerlicher wird? Ein vielseitiges Update in Sachen Sturzprävention, Hüfte und Knie für Übungsleiter mit älteren und zunehmend alternden Gruppen.
Heiko Stein, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

13.11.2027 Stabil & achtsam – Yoga mit klarer Ausrichtung
Finde deine Mitte und bringe Körper und Geist in Einklang! In dieser Fortbildung steht die präzise Ausrichtung im Fokus – für mehr Stabilität, Leichtigkeit und ein sicheres Üben. Du erhältst praktische Korrekturhilfen, wertvolle Alignment-Tipps und fließende Sequenzen für deine Stunden. Den stimmungsvollen Abschluss bildet eine wohltuende Klangschalenentspannung – zum Loslassen, Nachspüren und Auftanken.
Heike Seemüller, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.-

20.11.2027 Aktiv & vital – Bewegungsspaß für Senioren Abwechslungsreich, motivierend und alltags-tauglich!
Diese Fortbildung zeigt eine große Übungsvielfalt für ein modernes Seniorentraining – von Mobilisation und Kräftigung über Koordination und Gleichgewicht bis hin zu spielerischen Elementen in der Gruppe. Mit einfachen Variationen und kreativen Ideen gestaltest du Stunden, die Körper und Geist gleichermaßen fordern und Freude an Bewegung vermitteln. Für mehr Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alltag.
Martina Wieland, Ulm, TSG Söflingen 1864 e.V.

Werde Kampfrichter*in im Gerätturnen!
Du möchtest Wettkämpfe aktiv mitgestalten und dein Wissen im Gerätturnen erweitern? Dann ist die Kampfrichterausbildung D-Lizenz weiblich genau das Richtige für dich! Da der Termin im November in kurzer Zeit ausgebucht war, gibt es einen weiteren Ausbildungstermin am:

20. und 21. Februar 2027, Prüfung am 7. März 2027
Laichingen & Illerrieden

In der Ausbildung lernst du die Wertung der P-Stufen an allen vier Geräten kennen und erhältst das nötige Rüstzeug für deinen ersten Einsatz als Kampf-richter*in.
Kampfrichter*innen leisten einen wichtigen Beitrag zu fairen und reibungslosen Wettkämpfen. Gleichzeitig vertieft die Ausbildung dein Verständnis für Technik, Übungsaufbau und Bewertungskriterien im Gerätturnen. Nutze die Chance, Verantwortung zu übernehmen und Teil eines engagierten Kampfrichterteams zu werden. Die Ausbildung richtet sich an alle Interessierten ab 14 Jahren.

Bitte gebt mir Bescheid, falls ihr eine Fortbildung nicht buchen könnt, der Fehlerteufel schlägt immer mal wieder zu.

Hier geht`s zu den Fortbildungen 2027



QR-Code scannen für mehr Informationen.

Deutschland zahlt digital.

0 €[1]



Mit S-POS ins bargeldlose Kassieren einsteigen.
Jetzt Angebot nutzen: 12 Monate kostenlos kassieren, inklusive girocard-Akzeptanz.Flexibelundmonatlichkündbar.*

Melden Sie sich bei uns!
0731 101-5960
eb@spkulm.de

*Teilnahmebedingungen: Im 1. Jahr kostenlos bis jährl. Kartenumsatz bis 50.000 €. Betrieb seit 12 Monaten bestehend, bisher kein Kartenterminal, bis maximal 5 Terminals, kein Franchisenehmer/-geber. Ab dem 13. Monat gelten die abgeschlossenen Konditionen.

Sparkasse Ulm



Herzlichen Glückwunsch an den TSV Regglisweiler zum Erhalt des Prädikates „PLUSPUNKT GESUNDHEIT / SPORT PRO GESUNDHEIT“!
Mit ihren hochwertigen Angeboten leistet der Verein einen wichtigen Beitrag zum Gesundheits-sport in der Region.

TSV Regglisweiler e.V. - Verena Andritsch

- Ganzkörperkräftigung & Beweglichkeit – sanft und effektiv



FC Langenau e.V. - Tanja Hellmann

- Ganzkörperkräftigung & Beweglichkeit – sanft und effektiv
- Fit bis ins hohe Alter
- Fit und Gesund



Wir gratulieren herzlich und wünschen weiterhin viel Erfolg bei den gesundheitsorientierten Angeboten!



Termin	Veranstaltung	Ort
06.11.2026	Tag des Kinderturnens	Turngau Ulm
06.11.2026	Treffen Ehemalige und Weggefährten	Oberdischingen
07.11.2026	Mobilisation und Stabilisation	TSG Söflingen e.V.
07.11.2026	Stuhlgymnastik für Senioren	TSG Söflingen e.V.
07.11.2026	K-Stufe Vorrunde	TSV Laichingen e.V.
13.11.2026	Tag des Kinderturnens	
14.11.2026	Yoga - vom Stuhl auf die Matte	TSG Söflingen
21.11.2026	K-Stufe Rückrunde	VfL Munderkingen e.V.
12.12.2026	Gymixed - Kartenverkauf seit dem 01.09.2026	Kuhberghalle Ulm
04.01.2027	TurnGala "lumina" - Kartenverkauf ab sofort	ratiopharm arena
23.01.2027	Turngau Forum	TSG Söflingen e.V.
03.02.2027	Weiberfasnet	SV Eggingen e.V.
13.02.2027	Machst du Sport oder trainierst du schon?	TSG Söflingen 1864 e.V.
13.02.2027	Ideenpool für Neueinsteiger – Grundlagen für lebendiges Vorschulturnen	TSG Söflingen 1864 e.V.
20.02.2027	Ausbildung für Kampfrichter weiblich 20.+21.02.+07.03.2027	TSV Laichingen e.V. / Prüfung beim SF Illerrieden e.V.
20.02.2027	VR Talentiade + P-Stufen und Gaufinale männlich	SV Sulmetingen e.V.
20.02.2027	Fitnesscocktail	TSG Söflingen 1864 e.V.
20.02.2026	17. Joe Malischewski Gedächtnisturnier	Dornstadt, Bürgersaal
27.02.2027	Übungsleiterassistent*in Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen	TSG Söflingen 1864 e.V.
27.02.2027	VR Talentiade + P-Stufen und Gaufinale weiblich	SF Illerrieden e.V.
06.03.2027	Mehr als Tabata: Abwechslung ins Intervalltraining	TSG Söflingen 1864 e.V.
07.03.2027	Frauenfrühstück	SV Oberdischingen e.V.
07.03.2027	Ausbildung für Kampfrichter weiblich 9.00-14.00 Uhr - Prüfung	SF Illerrieden e.V.
13.03.2027	Shine on Stage: Showtanz mit Power & Präzision	TSG Söflingen 1864 e.V.
13.03.2027	Faszien im Flow	TSG Söflingen 1864 e.V.



Redaktionsschluss der TG-aktuell 2026

Ab sofort wird der Redaktionsschluss für die TG-Aktuell früher angesetzt. Bitte beachtet für die nächsten Ausgaben folgende Daten:

- Ausgabe Januar: 15.12.2026
- Ausgabe März: 15.02.2027
- Ausgabe Mai: 20.04.2027
- Ausgabe Juli: 20.06.2027
- Ausgabe September: 01.08.2027
- Ausgabe November 20.09.2027

@turngauulm1859 @turngauulm @turngauulm.zeltlager www.turngau-ulm.de

IMPRESSUM
Turngau Ulm e.V.
Geschäftsstelle
Weinhof 9
89073 Ulm
Telefon 0731/29879513
info@turngauulm.de

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:
Dienstag 9:00-12:00 Uhr
Donnerstag 14:00-17:00 Uhr
sonstige Termine nach Absprache

Bankverbindung:
Sparkasse Ulm
IBAN: DE35 6305 0000 0000 1033 23
SFIFT-BIC: SOLADES1ULM
Steuernummer: 88048/29400
Redaktion Turngau aktuell:
Beate Ehrmann



WirWunder: Die Spenden-plattform, die euer Projekt Wirklichkeit werden lässt!

Bei WirWunder finden gute Ideen ihre Unterstützer – und Unterstützer finden gute Ideen.

- Projekt vorstellen und finden
- Spenden sammeln und geben
- Gemeinsam Gutes bewirken

Sparkasse Ulm

LBBW LBS SV