

## STB-Angebote im Überblick

Der STB vertritt verschiedene Sportarten turnerischen bzw. gymnastischen Ursprungs, deren Betreuung ganzheitlich in den jeweiligen Ausprägungen als Freizeitsport, als Wettkampfsport und als Spitzensport erfolgt. Ebenso vertritt der STB sämtliche Bewegungsangebote, die sich aus den vielseitigen Formen von Turnen und Gymnastik entwickelt haben

und entwickeln werden. Deren Betreuung erfolgt ganzheitlich in ihren Ausprägungen als Freizeitsport sowie als Fitness- und Gesundheitssport. Darüber hinaus vertritt der STB sämtliche Bewegungsangebote, die einer ganzheitlichen motorischen Grundlagenbildung von Kindern dienen (STB-Satzung § 4).

### KINDERTURNEN

- Babys in Bewegung
- Eltern-Kind-Turnen
- Kleinkinderturnen
- Kinderturnen
- KiSS Kindersportschule (Schwerpunkt Grundlagenausbildung)



### TURNSPORT

- Gerätturnen
- Gymnastik und Rhythmische Sportgymnastik
- Rhönradturnen
- Trampolinturnen
- Aerobic
- Faustball
- Gardetanzsport
- Gruppenwettkämpfe (Dance, Rendezvous der Besten, Team-Gym, TGM/TGW)
- Mehrkämpfe (Jahn, Friesen, Leichtathletik, Schwimmen)
- Orientierungslauf
- Parkour
- Rope Skipping
- Sport Stacking
- Turnspiele (Indiaca, Korbball, Korbball, Prellball, Ringtennis, Schlagball, Schleuderball, Völkerball)



### GYMWELT – GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

#### FITNESS UND GESUNDHEIT

- 4XF Cross Training
- Aerobic/Step Aerobic/Salsa-Aerobic
- Ausdauertraining/Cardiotraining
- Balance-Training
- Bauch-Beine-Po – BBP/BOP
- Beckenbodengymnastik
- Bewegungs- und Ernährungsprogramme
- Body and Mind
- Body Workout/Bodyforming
- Callanetics
- Core Training
- Entspannungstraining
- Faszientraining
- Fatburning
- Fitbiking
- Flexi Bar®
- Functional Training/Fitness
- Fünf Esslinger
- G.U.T.-Kurse\* (aus dem GYMWELT-Bereich)
- Gelenk- und Rheumasport
- Geräte- und Fitnessstraining
- Gesundheitssport
- Group Fitness
- Gymnastik- und Fitnessangebote
- GYMWELT-Angebote im Betriebs-sport/BGF
- Herz-Kreislauf-Training
- Jedermannturnen
- Männer-Fitness
- Nacken-/Knie-/Fußschule
- Osteoporoseprävention/-gymnastik
- Pilates
- Präventionssport/ Präventionsgymnastik
- Progressive Muskelentspannung
- Propriozeptives Training
- Pump

- Qi Gong
- Rückenschule/ -training/ -gymnastik
- Seniorengymnastik/-sport
- Sensomotorisches Training
- Shiatsu
- Stressbewältigung
- Stretching
- Sturzprophylaxe
- Tai Chi/Tai Fit
- Wellness-Angebote
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga
- Zirkeltraining

#### PROGRAMME MIT MARKENSCHUTZ

- Antara®
- Aroha®
- Drums Alive®
- FunTone®
- HOOPin®
- Indian Balance®
- KAHA®
- LaGYM®
- M.A.X.®
- Spinning®
- Tae Bo®
- TRX® Suspension Training
- XCO® Shape, XCO® Running, XCO® Walking
- ZUMBA®

#### VEREINSSPORTZENTREN

- Geräte- und Fitnessstraining
- Kursangebote

#### ANGEBOTE MIT QUALITÄTSSIEGELN

- Pluspunkt Gesundheit
- Pluspunkt Gesundheit präventionsgeprüft
- Sport pro Fitness

#### STANDARDISIERTE PROGRAMME

##### Haltung und Bewegung

- Bewegen statt schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm
- Rückentraining – sanft und effekt.
- Ganzkörpertraining sanft und effektiv
- Fit bis ins hohe Alter
- Fit und gesund
- Standfest und stabil
- ATP – Alltagsstrainingsprogramm

##### Herz-Kreislauftraining

- Cardio-Aktiv
- Nordic Walking
- Walking
- Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft

##### REHASPORT\*

- Asthma
- Diabetes
- Morbus Bechterew
- Osteoporose
- Rheuma
- Sport nach Krebs
- Sport nach Schlaganfall
- Koronarsport
- Funktionstraining nach SGB
- Sport bei Arthrose
- Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen
- Sport bei pAVK

##### TANZ & VORFÜHRUNGEN

- Akrobatik
- Aero Dance\*
- Ballett
- Bollywood-Dance\*
- Breakdance\*
- Capoeira\*

- Choreografie
- Dance / dance-e-motion
- Elementarer Tanz\*
- Folklore\*
- Gardetanz
- Hip Hop\*
- Jazz Dance\*
- Jazz Gymnastik
- Latin Dance/ Latin-Jazz
- Line Dance\*
- Modern Dance\*
- Musical Dance
- Orientalischer Tanz
- Seniorentanz\*
- Showdance\*
- Spielmannszüge
- Square Dance\*
- Street Dance\*
- Tricking
- Videoclip Dancing\*
- Zirkuskünste

##### NATURSPORT

- Bootcamp
- Erlebnis-Freizeiten
- Geländelauf
- Geocaching
- Hochseilgarten
- Joggen\*\*
- Laufen\*\*
- Nordic Walking\*\*
- Outdoor Cross
- Parksport
- Schneeschuhwandern\*\*
- Skilanglauf\*\*
- Slacklining
- Ski/Snowboard\*\*
- Street Workout/Calisthenics
- Walking\*\*
- Wandern und Trekking



\* Angebote in der GYMWELT sind aufgeführt unter Berücksichtigung bestehender Vereinbarungen mit anderen Sportfachverbänden. Es gelten dabei die „Richtlinien zur Durchführung der Bestandserhebung“ des WLSB sowie die „Zusätzlichen Erläuterungen“ zu dieser Richtlinie. In diesen Richtlinien haben WLSB und Fachverbände für nicht eindeutig zuzuordnende Sportangebote Absprachen getroffen. Diese sind unter: [stb.de/mitgliedschaft](http://stb.de/mitgliedschaft) zu finden.

\*\* als ergänzendes Angebot im Rahmen eines sportartübergreifenden Angebots, das bezogen auf das ganzjährige Sporttreiben, keinen Schwerpunkt darstellt.

™ ® Angebote mit diesen Zeichen sind geschützt. Die Benutzung der Marke kann in einigen Fällen lizenzpflichtig sein. Weitere Infos unter: [stb.de/trends](http://stb.de/trends)