

Schwäbischer Turnerbund e. V. · Postfach 50 10 29 · 70340 Stuttgart

denknatur - Vera Thumsch
Gedächtnistraining & Coaching
Schreinerstraße 21
70771 Leinfelden-Echterdingen

Schwäbischer Turnerbund e. V.

Postfach 50 10 29
70340 Stuttgart

Geschäftsstelle im SpOrt Stuttgart
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Fon +49 (0) 711 / 49092 - 0
Fax +49 (0) 711 / 49092 - 111
E-Mail info@stb.de

www.stb.de

Datum 15. November 2021
Betreff Mental Mobil – Fitness für die grauen Zellen

Sehr geehrte Damen und Herren,

der Schwäbische Turnerbund e.V. (STB) ist mit knapp 700.000 Mitgliedern der mitgliederstärkste Sportfachverband in Baden-Württemberg. Als Fachverband und Partner unserer rund 1800 Turn- und Sportvereine unterstützen wir diese mit innovativen Angeboten und Hilfestellungen rund um das Thema Sport und Bewegung und vertreten sie auf allen politischen Ebenen.

Mit „Mental Mobil – Fitness für die grauen Zellen“ entwickelten wir im Sommer 2020 gemeinsam mit Vera Thumsch von *denknatur* ein neues Gesamtpaket zum Thema Gehirntraining, das sich speziell an Übungsleitende in Turn- und Sportvereinen richtet.

Das Konzept besteht aus einer Box, die neben den notwendigen Übungsmaterialien ein Skript mit kompaktem Hintergrundwissen und Übungskarten mit ausführlichen Anleitungen für über 35 Gehirnjoggingübungen enthält. Der Erwerb der Box ist an eine Tagesfortbildung für Übungsleitende gekoppelt, in der das wichtigste Hintergrundwissen zum Thema Gehirntraining vermittelt wird.

Zielsetzung von „Mental Mobil“ ist es, die Übungsleitenden in den Vereinen wissenschaftlich fundiert und vor allem praxisorientiert im Thema Gehirntraining zu schulen und so einen entscheidenden Beitrag zur Gesunderhaltung der älter werdenden Bevölkerung zu leisten. Es ist uns wichtig, den Übungsleitern aufzuzeigen, wie sie mentale Fitnessübungen in die eigenen Stundenbilder so einbinden, dass speziell die älteren Teilnehmenden sich dafür begeistern können, Spaß haben und ein nachhaltiger Trainingseffekt erzielt wird.

Konzipiert für die Zielgruppe 60+, zeigt sich in den durchgeführten Fortbildungen 2021 zunehmend, dass das Konzept auch für Menschen unter 60 Jahre und Kinder ein interessanter Baustein ist, um die Gesundheit aller Teilnehmenden zu fördern und die Attraktivität der Vereinsangebote zu erhöhen.

Mit Vera Thumsch als erfahrene Trainerin für mentale Aktivierungstechniken und effektives Gehirntraining konnten wir eine Expertin auf diesem Gebiet gewinnen, die sowohl als Autorin für Skript und Übungen fungiert, als auch als Referentin für die begleitenden eintägigen Train-the-Trainer-Schulungen.

Auf diese Weise bekommen die Übungsleitenden das notwendige Fachwissen komplett aus einer Hand und entwickeln im Rahmen der verpflichtenden Schulung unter fachkundiger Anleitung erste Konzepte für die eigenen Übungsstunden.

Die Zusammenarbeit mit Vera Thumsch verlief Hand in Hand in einem stets vertrauensvollen und sehr konstruktiven Austausch mit der STB-Projektleitung Verena Gutekunst, so dass das Projekt innerhalb von vier Monaten entwickelt wurde und im Anschluss in die Vermarktung ging.

Die Anzahl der geplanten Schulungstermine haben wir aufgrund der hohen Nachfrage im ersten Jahr (2021) bereits verdoppelt und auch für 2022 sind die Termine sehr gut gebucht.

Das Feedback aus den bereits stattgefundenen drei Schulungen war hervorragend. Hier einige Teilnehmerstimmen:

„Die Referentin hat das Thema sehr gut und anschaulich dargelegt!“

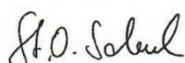
„Seit langem die beste Fortbildung, welche ich gemacht habe!“

„Viele super Ideen, sehr gut ausgearbeitet, gut umsetzbar, Wohlfühlatmosphäre!“

Weitere Infos zu Mental Mobil finden Sie hier: stb.de/mentalmobil

Wir freuen uns, dass wir dieses Projekt gemeinsam erfolgreich umgesetzt haben, die Resonanz unserer Übungsleiter super ist und wir ihnen damit ein neues, wichtiges Angebot für die Zielgruppe Ältere machen konnten – vielen Dank an alle Beteiligten!

Mit freundlichen Grüßen



Stephan O. Scheel

Leitung Geschäftsbereich Kinder, Jugend, Freizeitsport

Sie erreichen mich unter

scheel@stb.de

0711 490 92 -505