

Fachwartin für Fitness und Aerobic:

Diana Ellinger
Am Steinbuck 4
86704 Blossenau
diana.ellinger@btv-turnen.de



Einladung und Ausschreibung zum
Lehrgang „Fit in den Frühling“
Lehrgangsnummer: 268503072002

- Termin: **Sonntag, 26. April 2026**
- Beginn: 8:45 Uhr
Ende: ca. 16:30 Uhr
Anmeldung: ab 8:15 Uhr
- Ort: B+ Leben/B+ Sport, Sportgelände, Römerstraße 51, 86704 Blossenau
- Anmerkung: Dieser Lehrgang dient der Lizenzverlängerung und wird bei vollständiger Teilnahme mit 8 UE's angerechnet.
- Lizenzverlängerung: Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness
(früher Trainer C Turnen, Fitness, Gesundheit)
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene
BSLV-Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche und
Profil Erwachsene/Ältere

Themenbeschreibung:

08:45 – 09:30 Uhr Let's Start WORLD JUMPING (1 UE):

Make it easy! Einfacher Einstieg ins Training mit, um und auf dem Trampolin. Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining und Fettverbrennung garantiert. Für Anfänger geeignet, aber auch Fortgeschrittene kommen durchaus auf ihre Kosten!

09:40 – 10:25 Uhr Pump your Body (1 UE):

Keine Bange vor der Stange! In dieser Langhantelstunde geht es gezielt um Basisübungen und Technikschiulung. Tina erklärt euch alle Tipps & Tricks, die ein sicheres und effektives Training mit der Langhantel garantieren. Ein packendes Fitnesserlebnis zu mitreisender Musik für Jedermann/-Frau!

10:35 – 11:20 Uhr Yoga (1 UE):

Basierend auf medizinischen Grundlagen ist diese Einheit für jeden geeignet (auch für Neueinsteiger). Ausgewogene Übungen, sogenannte „Asanas“ bringen dich in dein inneres Gleichgewicht. Die Muskulatur entspannt, der Rücken wird gestärkt und neue Energie belebt Körper und Geist.

11:30 – 12:15 Uhr Indoorcycling (1 UE):

Mit den neuen IC7 Bikes bieten wir dir ein einzigartiges Trainingserlebnis dank der Coach by Color Trainingssteuerung. Das Herz-Kreislauf-System wird gezielt belastet, um Kondition und Belastungstoleranz zu verbessern. Durch die CBC-Methode kann die Intensität individuell angepasst und einfach gesteuert werden.

12:15 – 13:00 Uhr Mittagspause:

Es werden Getränke sowie Obst und gesunde Snacks gegen einen kleinen, freiwilligen Wertschätzungsbeitrag angeboten. Bei Interesse gerne bei der Anmeldung unverbindlich mit angeben.

13:00 – 13:45 Uhr Rücken meets Faszien (1 UE):

Mobilität und Kraft für Rücken und Faszien. Mit gezielten Bewegungen kräftigen wir die Rückenmuskulatur und fördern die Elastizität der Faszien.

13:55 – 14:40 Uhr LIIT – Low Intensity Intervall Training (1 UE):

In diesem Intervalltraining werden Bodyweight Übungen und Mobility Flows vereint. Die optimale Kombi zum schonenden Auspowern und wohltuender Mobilitätssteigerung, wobei auch die Fettverbrennung nicht zu kurz kommt.

14:50 – 15:35 Uhr Slings “pur” (1 UE):

Vorwärts, rückwärts, seitwärts, stehend, liegend, sitzend – erlebe alle Möglichkeiten des Trainings an den Seilen.

15:45 – 16:30 Uhr Feel Good Pilates (1 UE):

Am Ende dieses Lehrgangstages darfst du noch eine wohltuende Einheit Pilates im Gruppentraining erleben. Lass dich inspirieren und tu dir selbst etwas Gutes!

Referenten: Eva Maria Kirschner, Tina Münsinger, Heike Koch,
Nicole Baur, Diana A. Ellinger
Tagmersheim-Blossenau

Gebühr: **45,00 €** (für Vereine, die beim BTV **gemeldet** sind)
67,50 € (für Vereine, die **nicht** beim BTV **gemeldet** sind)
Die Teilnehmergebühren werden mittels SEPA-Lastschrift eingezogen.

Max. Teilnehmer: 32

Anmeldung: **über Online-Anmeldportal des Bayerischen Turnverbandes**
oder schriftlich (per Mail) mit beigefügtem Anmeldformular an Diana Ellinger
diana.ellinger@btv-turnen.de

Anmeldeschluss: Sonntag, 19. April 2026

Örtliche Leitung: Diana Antonia Ellinger, Am Steinbuck 4, 86704 Blossenau; E-Mail:
diana.ellinger@btv-turnen.de

Wir freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme und wünschen eine gute Anreise.

Turngau Oberdonau

Diana Ellinger
Fachwartin Fitness & Aerobic

Erika Schweizer
stv. Vorsitzende
Bildungsmaßnahmen

Jürgen Frey
Vorsitzender
Bildungsmaßnahmen

btv-turnen.de

btv.turnen 

turnen.bayern 

turnenbayern 

**Anmeldung zum Lehrgang „Fit in den Frühling“ des Turngaues Oberdonau
am 26. April 2026 in Blossenau
Lehrgangsnummer: 268503072002**

Name: _____

Verein: _____

Anschrift: _____

E-Mail-Adresse: _____

Datenschutzerklärung

Ich willige ein, dass der Bayerische Turnverband e. V. - Turngau Oberdonau, als verantwortliche Stelle, die bei der Anmeldung erhobenen personenbezogenen Daten, wie Namen, Vorname, Geburtsdatum, Adresse, E-Mail-Adresse, Telefonnummer und Bankverbindung ausschließlich zum Zwecke der Abwicklung und Abrechnung des Kurses-/Lehrgangs sowie der Übermittlung von Kurs-/Lehrgangsrelevanten Informationen verarbeitet, nutzt und an die Kurs-/Lehrgangsleiter übermittelt. Eine Datenübermittlung an Dritte, außerhalb des BTV, findet nicht statt. Eine Datennutzung für Werbezwecke findet ebenfalls nicht statt.

Nach Beendigung des Kurses/Lehrgangs werden die personenbezogenen Daten gelöscht, soweit sie nicht entsprechend der steuerrechtlichen Vorgaben aufbewahrt werden müssen.

Jeder Teilnehmer hat im Rahmen der Vorgaben der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) das Recht auf Widerspruch gegen die Datenspeicherung und auf Auskunft über die personenbezogenen Daten, die zu seiner Person bei der verantwortlichen Stelle gespeichert sind. Außerdem hat der Teilnehmer, im Falle von fehlerhaften Daten, ein Korrekturrecht.

Ort, Datum

Unterschrift des/der Teilnehmers/in

Ich willige ein, dass der Bayerische Turnverband e. V. - Turngau Oberdonau während der Veranstaltung Bilder und Videosequenzen aufnimmt und auf der Website bzw. in Printmedien (z.B. Tageszeitung) zum Zwecke der Berichterstattung zugänglich macht. Abbildungen von genannten Einzelpersonen oder Klein-Gruppen hingegen bedürfen einer Einwilligung der abgebildeten Personen. Einer erteilten Einwilligung zur Veröffentlichung von Bildern kann jederzeit schriftlich widersprochen werden.

Ort, Datum

Unterschrift des/der Teilnehmers/in