

Turngau Main-Spessart Lehrgangsangebote 2025

Strength & Mobility LG-Nr. 25 750 308 20 01 (8UE)

Stark und Beweglich werden. In diesem dynamischen Lehrgang wirst du lernen, deine Muskeln zu stärken und deine Gelenke zu mobilisieren, um eine höhere Leistungsfähigkeit zu erreichen. Du wirst Techniken erlernen, die deine Kraft aufbauen und gleichzeitig deine Beweglichkeit verbessern. Entdecke die Freude an einem starken und geschmeidigen Körper.

Termin:	Samstag, 22.02.2025 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr	
Meldeschluss:	14.02.2025	
Ort:	TV Halle Trennfurt, Gänserain 8, 63911 Klingenberg-Trennfurt	
Teilnehmer:	Übungsleiter/ Interessierte	
Referentin:	Björn Birner, Personal Trainer	
Gebühr:	Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind:	60,00 €
	Sonstige Personen:	90,00 €
Mitzubringen:	Gymnastikmatte, Verpflegung	

Lizenzverlängerung:

ÜL C Allround-Fitness

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

ÜL B Breitensport Sport in der Prävention

Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit

BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Qi Gong – 5 Elemente Winter und Frühling LG-Nr. 25 750 308 20 02 (8UE)

Qi Gong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und dient der Gesunderhaltung und Prävention. Qi Gong Übungen können den Qi-Fluss im Körper harmonisieren, die Zellen mit frischer Energie nähren, den Gleichgewichtssinn fördern, ein besseres Körpergefühl geben, Gelenke, Muskeln, Sehnen und Organe stärken. Die Freude am Leben und die in uns wohnende vitale Kraft können sich so entfalten. Qi Gong ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet.

Der Inhalt dieses Qi Gong Kurses richtet sich nach den 5 Elementen, den Jahreszeiten. Entsprechend der Jahreszeit werden Übungen für den Winter und Frühling gelernt.

Lerne in diesem Lehrgang einen ersten Einstieg in die Elemente Winter und Frühling und wie Du diese auch in deine Übungsstunden integrieren kannst.

Termin:	Samstag, 08.03.2025 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Meldeschluss:	28.02.2025
Ort:	TV Halle Trennfurt, Gänserain 8, 63911 Klingenberg-Trennfurt
Teilnehmer:	Übungsleiter/ Interessierte
Referentin:	Anja Schüssler, zertifizierte Tai Chi Chuan und Qi Gong Kursleiterin
Gebühr:	Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 60,00 € Sonstige Personen: 90,00 €
Mitzubringen:	Gymnastikmatte, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

ÜL C Allround-Fitness

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

ÜL B Breitensport Sport in der Prävention

Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit

ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Kinderturnen Bewegungsförderung für Kinder LG-Nr. 25 750 309 20 03 (8UE)

Wissenswertes über Psychomotorik in Theorie und Praxis Basics.
Es muss nicht immer der große Geräteaufbau sein, der Fokus liegt auf Bewegung und Kreativität mit „Materialien mit Aufforderungscharakter“. Wir entwickeln Ideen und finden heraus, wie wir durch kleine Impulse die Kinder motivieren, damit sie selbst kreativ sind ... es macht einfach immer wieder viel Spaß und Freude.

Termin: Samstag, 22.03.2025, 09:30 – 16:00 Uhr
Meldeschluss: 14.03.2025
Ort: Haseltalhalle, Am Witzpfad 1c · 97907 Hasloch
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Petra Göpfert,
Referentin (Sport. Entspannung. Natur), Pädagogische Fachkraft in
Kindertageseinrichtungen, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWV)
Natur- und Umweltpädagogin, KliK®-Expertin nach Peter Hess®
Nordic Walking Trainerin, Touristikfachwirtin

Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 60,00 €
Sonstige Personen: 90,00 €

Lizenzverlängerung:
ÜL C Allround-Fitness
ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt Kinderturnen
BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere
BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Stabilität durch Instabilität

LG-Nr. 25 750 308 20 04

(8UE)

Das Training der stabilen Körpermitte und stabiler Gelenke ist wesentlich für effizientes und schmerzfreies Bewegen. Ein wichtiger Impuls für das Stabilitätstraining ist die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft. Indem der Körper versucht, Instabilitäten auszugleichen, werden alle Systeme trainiert, die für Körper- und Gelenkstabilität sorgen.

Stabilitätstraining ist mehr als nur das Trainieren auf Wackelunterlagen: Dieser Lehrgang zeigt die Fülle der Möglichkeiten auf, durch Instabilität stabil zu werden und dabei auch noch Spaß zu haben.

Termin:	Samstag, 10.05.2025 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr	
Meldeschluss:	02.05.2025	
Ort:	Lindighalle, Am Sportplatz 6, 63791 Karlstein-Dettingen	
Teilnehmer:	Übungsleiter/ Interessierte	
Referentin:	Daniela Ludwig, Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Buteyko-Atemtechnik, Sporttherapie	
Gebühr:	Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind:	60,00 €
	Sonstige Personen:	90,00 €
Mitzubringen:	Gymnastikmatte, Verpflegung	

Lizenzverlängerung:

ÜL C Allround-Fitness

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

ÜL B Breitensport Sport in der Prävention

Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit

ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Nordic Walking im Spessart LG-Nr. 25 750 311 20 05 (8UE)

Gesundheitstraining in der Natur hat ausschließlich positive Aspekte.
Erlernen oder Auffrischen der richtigen und perfekten Nordic Walking Technik.
Koordinative Aufwärmübungen mit und ohne Stöcke beinhalten wichtige
Technikelemente.
Der Kurstag ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.
Bei Stopps unterwegs praktizieren wir leichte Faszien-, Kräftigungs- und
Dehnübungen.
Das Ausdauertraining macht einfach ganz viel Spaß und kann richtig viele Muskeln
zum Einsatz bringen.
Nordic Walking Stöcke können ausgeliehen werden. Wenn vorhanden, bitte
mitbringen.

Termin: Samstag, 17.05.2025, 09:30 – 16:00 Uhr
Meldeschluss: 09.05.2025
Ort: Treffpunkt an der Haseltalhalle, Am Witzpfad 1c · 97907 Hasloch
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Petra Göpfert,
Referentin (Sport. Entspannung. Natur), Pädagogische Fachkraft in
Kindertageseinrichtungen, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWV)
Natur- und Umweltpädagogin, KliK®-Expertin nach Peter Hess®
Nordic Walking Trainerin, Touristikfachwirtin
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 60,00 €
Sonstige Personen: 90,00 €

Lizenzverlängerung:

ÜL C Allround-Fitness

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

ÜL B Breitensport Sport in der Prävention

Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit

ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Hand und Fuß LG-Nr. 25 750 308 20 06 (8UE)

Wir laufen täglich viele Schritte und machen noch mehr Handbewegungen - meist ohne uns dessen bewusst zu sein. Gezieltes Training der Füße und Hände sorgt für eine erhöhte Belastbarkeit, Gesundheit und Beweglichkeit der Hände und Füße bis ins hohe Alter. Durch gezieltes Training wird Verschleiß, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen vorgebeugt. Das Training fördert die Koordination der Hände, der einzelnen Finger und Füße, macht sie weich und geschmeidig und ermöglicht dadurch ein gesundes Zusammenspiel von Knochen, Sehnen und Muskeln in den Gelenken. Gleichzeitig wird die Durchblutung angeregt, was zu einer besseren Zellversorgung, und somit zu mehr Gesundheit in den einzelnen Zellen führt. Hand- und Fußtraining lässt sich leicht in ein ganz „alltägliches“ Training oder in den Alltag einbauen und ist dadurch eine Bereicherung, für jede gesundheitsorientierte Workoutstunde genauso wie für das alltägliche Leben.

Termin: Samstag, 28.06.2025 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 20.06.2025
Ort: Lindighalle, Am Sportplatz 6, 63791 Karlstein-Dettingen
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Almut Krüger, Coach für Mentale Fitness, Reha-Sport, Pilates, Rücken, Stressreduktion, Jin Shin Jyutsu, Dorntherapie
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 60,00 €
Sonstige Personen: 90,00 €
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

ÜL C Allround-Fitness

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

ÜL B Breitensport Sport in der Prävention

Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit

ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Langhantel „pull & press“ trifft Mindfulness für Body and Mind LG-Nr. 25 750 308 20 07 (8UE)

Langhantel ist die Königsdisziplin des Kraftsports.

Ein Langhantelset besteht aus einer Stange (2kg) und Scheiben 2x5kg, 2x2,5kg, und 2x1,25kg. Diese können individuell je nach Trainingszustand bestückt werden.

Beine, Rücken, Brust, Bizeps, Trizeps, Bauch und Po werden durch Einsatz verschiedener Gewichte und Wiederholungen trainiert und definiert.

Mit antreibender Musik und der Dynamik innerhalb der Gruppe ist Spaß trotz Schweiß und Anstrengung vorprogrammiert.

Es erwartet dich ein abwechslungsreicher Tag mit Technikschiulung, Muskellehre und ganz viel Praxis.

Jeweils nach der Praxis blicken wir in die Vielfalt von Möglichkeiten zur Entspannung für Körper und Geist, zur Integration in den Alltag und die Sportstunde.

- Atemtechniken zur Stressbewältigung und Konzentration
- Augengymnastik
- Progressive Muskelentspannung
- Phantasiereise

Termin: Samstag, 05.07.2025, 10:00 – 16:30 Uhr

Meldeschluss: 27.06.2025

Ort: Karlstein, Anton Wombacher Haus, Auwanne 1

Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte

Referentinnen: Ulrike Lorenz: Fitnesstrainer:in Gerätefitness, Zumba Instruktor
Nicole Aulehla

Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 60,00 €
Sonstige Personen: 90,00 €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch, Decke, Sportkleidung und feste Hallensportschuhe.

Langhantel können gestellt werden. Wer ein eigenes Langhantelset hat, bitte mitbringen und bei Anmeldung informieren.

Lizenzverlängerung:

ÜL C Allround-Fitness

Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Nordic Walking im Spessart Aufbau-Lehrgang gesundheitsorientiertes Ausdauertraining LG-Nr. 25 750 311 20 08 (8UE)

Auf vielfachen Wunsch gibt es einen Aufbau-Lehrgang. Wir intensivieren die Technik und sind auch mal eine längere Strecke unterwegs, immer unter dem Aspekt, die gelernten Technikelemente fokussiert im Wechsel einzusetzen. Auch diese Sportart muss wie jede andere Sportart auf längere Zeit erlernt und regelmäßig trainiert werden, dann erst können nach geraumer Zeit ca. achtzig Prozent der Muskulatur zum Einsatz kommen. Neben der Ausdauer werden gleichermaßen Koordination und auch Kräfteinheiten trainiert. Genial, und das „vor der eigenen Haustüre“ im größten Outdoor-Fitnessstudio.

Eigene Nordic Walking Stöcke bitte mitbringen.

Termin:	Samstag, 12.07.2025, 09:30 – 16:00 Uhr	
Meldeschluss:	04.07.2025	
Ort:	Treffpunkt an der Haseltalhalle, Am Witzpfad 1c · 97907 Hasloch	
Teilnehmer:	Übungsleiter/ Interessierte	
Referentin:	Petra Göpfert, Referentin (Sport. Entspannung. Natur), Pädagogische Fachkraft in Kindertageseinrichtungen, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWV) Natur- und Umweltpädagogin, KliK®-Expertin nach Peter Hess® Nordic Walking Trainerin, Touristikfachwirtin	
Gebühr:	Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind:	60,00 €
	Sonstige Personen:	90,00 €

Lizenzverlängerung:

ÜL C Allround-Fitness

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

ÜL B Breitensport Sport in der Prävention

Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit

ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Outdoor Fitness LG-Nr. 25 750 311 20 09 (8UE)

Möchtest du an der frischen Luft trainieren, deinen Körper auf ein neues Level bringen und neuen Input für deine Fitnesskurse sammeln? Dann ist das Outdoor-Fitnesstraining genau das Richtige für dich! Hier trainierst du ohne Geräte und mit verschiedenen Reizen, wie z. B. im Zirkel oder HIIT, um deinen Körper auf natürliche Art und Weise zu stärken. Egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist - das Training ist für jeden geeignet.

Termin: Samstag, 13.09.2025 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 05.09.2025
Ort: Calisthenics Park - Fasanerie Bismarckallee 63739 Aschaffenburg
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Björn Birner, Personal Trainer
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 60,00 €
Sonstige Personen: 90,00 €
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

ÜL C Allround-Fitness

Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

ÜL B Breitensport Sport in der Prävention

Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit

BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Bewegungsideen 60+ mit und ohne Kleingeräte LG-Nr. 25 750 308 20 10 (8UE)

Einfach viel Spaß und Freude mitbringen um Auflockerungsübungen zur Koordination auszuprobieren. Mit den verschiedenen Sportgeräten, wie Redondo- oder Pilatesball, Theraband, Tischtennisball, Reifen und Stöcke, erhalten sie Impulse zum Aufwärmen und zum Ausklang der Stunde. Leichtes Ausdauertraining, Kraft und Beweglichkeit sind weitere Inhalte neben einfachen Entspannungs- und Atemübungen zur Förderung der Gesundheit und als Ideen zum Integrieren von kurzen Bewegungseinheiten in den Alltag.

- Termin:** Samstag, 20.09.2025, 09:30 – 16:00 Uhr
Meldeschluss: 12.09.2025
Ort: Haseltalhalle, Am Witzpfad 1c · 97907 Hasloch
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Petra Göpfert,
Referentin (Sport. Entspannung. Natur), Pädagogische Fachkraft in Kindertageseinrichtungen, Wellness- und Gesundheitstrainerin (DWV) Natur- und Umweltpädagogin, KliK®-Expertin nach Peter Hess® Nordic Walking Trainerin, Touristikfachwirtin
- Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 60,00 €
Sonstige Personen: 90,00 €
- Mitzubringen:** Redondo- oder Pilatesball, Theraband, zwei Tischtennisbälle, Handtuch, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

ÜL C Allround-Fitness

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

ÜL B Breitensport Sport in der Prävention

Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit

ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Pilates

Die „wahre“ Geschichte

LG-Nr. 25 750 308 20 12

(8UE)

Die „wahre“ Pilates Geschichte kennen lernen! Eine vergnügliche Reise ins 19. Jahrhundert. Fakten, Anekdoten und Interpretationen über das Leben und Wirken von Joseph Pilates und ein original Pilates Training!

- Kurz-Vortrag: Wer war Joseph Pilates überhaupt, was für ein Mensch war er? Wie ist er aufgewachsen, wie kam er zum Sport, wie entwickelte er seine Methode?
- Praxis: Welche Geräte entwarf er? Übe am Foot Corrector, am Pedi-Pole, mit dem Toe-Exerciser, dem Bean-Bag-Device, und und weitere Geräte, die heute kaum jemand kennt und erfahre, wie Du in Deinen Kursen diese Ideen umsetzen kannst!
- Kurz-Vortrag: Der Trainingsalltag in Joseps Studio für Körperübungen in der 8th Avenue 939 in Manhattan / New York – hart, kompromisslos und äußerst effektiv
- Praxis: Eine Original-Übungsstunde à la Joseph Pilates erleben!
- Kurz-Vortrag: unglaubliche Anekdoten aus dem Alltag des Studios, dabei Fotos und Videos anschauen

Es ist ein komplett andere Seminar! Ein Vortrag in Bild und Ton mit praktischen Einheiten! Also unbedingt in Sportkleidung erscheinen!

- Termin:** Samstag, 11.10.2025 2024 – 10:00 bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 02.10.2025
Ort: Pilates-Zentrum-AB, Bodelschwinghstrasse 10b, 63739 Aschaffenburg
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte – max 20 Personen
Referent: Jörg Arnold,
Trainingsexperte Pilates Zentrum Aschaffenburg, PilaToes® Gründer
- Gebühr:** Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 60,00 €
Sonstige Personen: 90,00 €
- Mitzubringen:** Schreibzeug, bequeme Sportkleidung ohne Schuhe, barfuß bzw. in Socken, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

ÜL C Allround-Fitness

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

ÜL B Breitensport Sport in der Prävention

Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit

ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Kettlebell Training für Anfänger und Fortgeschrittene LG-Nr. 25 750 308 20 13 (8UE)

Das Kettlebell-Training ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Kettlebell-Training ist eine großartige Möglichkeit, um Kraft und Ausdauer aufzubauen. Ich biete einen Workshop für alle Erfahrungsstufen an, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Der Workshop ist so gestaltet das du lernst, wie man die Kettlebell korrekt benutzt, um eine maximale Wirkung zu erzielen und gleichzeitig Verletzungen zu vermeiden. Du lernst verschiedene Übungen, Progressionen und Techniken. Ich freue mich darauf dir, mit diesen Erfahrungen neue Impulse für einen stärkeren und fitteren Körper zu geben.

Termin: Samstag, 25.10.2025 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 17.10.2025
Ort: Lindighalle, Am Sportplatz 6, 63791 Karlstein-Dettingen
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Björn Birner, Personal Trainer
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 60,00 €
Sonstige Personen: 90,00 €
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

ÜL C Allround-Fitness

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

ÜL B Breitensport Sport in der Prävention

Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit

ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Glückliche Schultern – entspannter Nacken

LG-Nr. 25 750 308 20 11

(8UE)

Nacken- und Schulterprobleme sind leider oft in unseren Gruppen anzutreffen. Häufig steht beides miteinander in Zusammenhang. Ein kleiner theoretischer Einstieg hilft, diese wechselseitige Beziehung zwischen Schultern und Nacken nachvollziehen zu können. Mittels Wahrnehmungsübungen wird der Zusammenhang praktisch nachvollzogen und mit anatomisch korrekt ausgeführten Übungen gefestigt. So werden die Schultern glücklich und der Nacken entspannt!

Termin: Samstag, 15.11.2025 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Meldeschluss: 07.11.2025
Ort: TV Halle Trennfurt, Gänserain 8, 63911 Klingenberg-Trennfurt
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Daniela Ludwig,
Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und
Rehabilitation, Buteyko-Atemtechnik, Sporttherapie

Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 60,00 €
Sonstige Personen: 90,00 €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

ÜL C Allround-Fitness

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

ÜL B Breitensport Sport in der Prävention

Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit

ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Stepaerobic, Zirkel und HIT

LG-Nr. 25 750 307 20 14

(8UE)

Es erwartet Dich ein Lehrgang mit viel Power und Spaß.

Stepaerobic:

Basic-Stepstunde mit Erklärung zum Aufbau einer Übungsstunde.

Einfache Grundschritte für Anfänger werden den Schwerpunkt bilden. Diese sind anstrengend und trainieren ohne schwere Kombinationen die Fitness. Der Spaß an der Bewegung und der Musik ist dabei sehr wichtig.

Zirkeltraining:

An einem Übungszirkel werden wichtige Bestandteile eines Allroundzirkels erklärt.

Im Anschluss wird noch ein Zirkel als Gemeinschaftsarbeit erarbeitet.

HIT:

Eine HIT Stunde bildet den Abschluss dieses Lehrgang mit einem Intervalltraining, bei welchem Grundlagen wie Dauer und Pulsschlag noch einmal genauer unter die Lupe genommen werden.

Termin:	Samstag, 22.11.2025 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr	
Meldeschluss:	14.11.2025	
Ort:	Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main	
Teilnehmer:	Übungsleiter/ Interessierte	
Referentin:	Ute Teitscheid,	
Gebühr:	Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind:	60,00 €
	Sonstige Personen:	90,00 €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Verpflegung

Lizenzverlängerung:

ÜL C Allround-Fitness

Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Ab hier noch nicht in SyBi

Trainerfortbildung Gerätturnen Breitensport weiblich

**LG-Nr. 25 750 301 20 15
(8UE)**

Inhalte: wird noch geliefert

Termin: Sonntag, xx.xx.2025, 10:00 – 16:30 Uhr
Meldeschluss: xx.xx.2025
Ort: Haseltalhalle, Am Witzpfad 1c · 97907 Hasloch
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Andrea Linke, DJK Würzburg
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 60,00 €
Sonstige Personen: 90,00 €
Meldeadresse: geschaeftsstelle@turngau-main-spessart.de

Lizenzverlängerung:

ÜL C Allround-Fitness

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

ÜL B Breitensport Sport in der Prävention

Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit

ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Kampfrichterausbildung Turn10 LG-Nr. 25 750 xxx 20 16 (8UE)

Termin: Samstag, 15.03.2025 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr ???????
Meldeschluss: xx.11.2025
Ort: Turnhalle TV Wörth, Wiesenweg 5, 63939 Wörth a. Main
Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte
Referentin: Ute Teitscheid,
Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 60,00 €
Sonstige Personen: 90,00 €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Verpflegung

Trainer-Assistenten-Ausbildung 2025 für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene Lg-Nr. 25 750 403 10 17

- Termine:** xxxx
Zeit: 09.45 – 16:30 Uhr
- Meldeschluss:** xx.xx.2025
- Ort:** Haseltalhalle, Am Witzpfad 1c · 97907 Hasloch
Mindestalter: 14
- Zul.voraussetzung:** Mitgliedschaft in einem BLSV gemeldeten Sportverein
- Teilnehmerzahl:** 20
- Referentin:** xxxx
Lehrgangsleitung: Jürgen Dosch
- Gebühr:** inklusive Ausbildungsskript
Mitglieder von Vereinen mit BTV-Mitgliedschaft 95 €
Sonstige Personen 140 €
- Inhalt:** Mit viel Spaß wird in diesem Lehrgang erstes Fachwissen in Theorie und Praxis vermittelt: Die Inhalte sind u.a. Helfen und Sichern beim Gerätturnen, allgemeine Grundsätze zum methodischen Stundenaufbau, Zirkel, Entspannung sowie viele praktische Übungen aus den Bereichen Gymnastik und Tanz, Fitness/Aerobic, kleine Spiele, Orientierungslauf, TGM/TGW und Trendsport.
- Mitzubringen:** Verpflegung für Mittagspause, Getränke, Hallenschuhe, Sportbekleidung, Schreibunterlagen.
Bitte schon in Sportkleidung erscheinen!
- Hinweise:** Um den Assistentenschein zu erhalten, müssen alle 4 Tage besucht werden!

Kopiervorlage 2025

Lizenzverlängerung:

ÜL C Allround-Fitness

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

ÜL B Breitensport Sport in der Prävention

Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit

ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Kopiervorlage alt

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)

(früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere

BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Pluspunkt Gesundheit

Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere

(früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)