

Turngau Main-Spessart Lehrgangsangebote 2026

Biohacking im Breitensport LG-Nr. 26 750 308 20 02

(8UE)

Smarte Strategien zur Optimierung von Leistung, Regeneration und Wohlbefinden

Du möchtest Deine Sportgruppen mit innovativen Methoden unterstützen und neue Impulse für Gesundheit, Leistung und Wohlbefinden setzen? In diesem Workshop lernst Du einfache, alltagstaugliche Biohacking-Ansätze kennen, die sofort für Dich umsetzbar sind und einfach in die Trainingsarbeit mit jeden Altersgruppen integriert werden können.

- Einführung: Was bedeutet Biohacking?
- Theorie: Die verschiedenen Bereiche des Biohackings - und was hat das mit Breitensport zu tun?
- Praxis: Gehirnfitness durch Bewegung: Koordinatives Neurotraining
- Praxis: Haltung und mentale Stärke: Antara und Power Posing
- Praxis: Atmung und Regeneration: Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Kurzer Einblick in die Themen Chronobiologie und Biohythmus, Ernährung und Nahrungsergänzung, Einfluss von Licht, Farben, Kälte und Wärme, Mindset-Training und digitale Helfer

Termin:	Samstag, 18.04.2026 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr		
Meldeschluss:	6.04.2026		
Ort:	TV Halle Trennfurt, Gänserain 8, 63911 Klingenberg-Trennfurt		
Teilnehmer:	Übungsleiter/ Interessierte		
Referentin:	Yvonne Gilmer		
Gebühr:	Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind:	65,00 €	
	Sonstige Personen:	97,50 €	
Mitzubringen:	<i>wird noch bekanntgegeben</i>		

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

Basic Hatha Yoga

LG-Nr. 26 750 308 20 03

(8UE)

Der Lehrgang umfasst die Grundlagen von Yoga und dessen Geschichte.
 Im praktischen Teil wird die Körperausrichtung, Atemtechnik, Entspannung und der Sonnengruß vermittelt, im theoretischen Teil die Geschichte von Yoga und dessen Entwicklung in der Gegenwart behandelt.

Es erwartet Dich ein abwechslungsreicher und wohltuender Lehrgang - sei gespannt.
 Im nächsten Jahr wird aufbauend diese Yoga-Serie fortgesetzt.

Termin:	Samstag, 09.05.2026 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr	
Meldeschluss:	27.04.2026	
Ort:	TV Elsenfeld, Mühlweg 37, 63820 Elsenfeld	
Teilnehmer:	Übungsleiter/ Interessierte	
Referentin:	Monique Gulich, DTB Yoga-Kursleiterin	
Gebühr:	Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind:	65,00 €
	Sonstige Personen:	97,50 €
Mitzubringen:	<i>wird noch bekanntgegeben</i>	

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

Gesundheitssport-Kombi: **Intensives Intervalltraining und entspannte Bewegung** **LG-Nr. 26 750 308 20 04** **(8UE)**

Yin und Yang, Schwarz und Weiß, das Leben besteht aus Gegensätzen. Warum nicht auch einmal einen Lehrgang gestalten, der aus Gegensätzen besteht? Aus Belastung und Entlastung, aus Spannung und Entspannung. Gemäß dem Prinzip des Dualismus stellt dieser Lehrgang zwei gegensätzliche Konzepte vor: Intensives Intervalltraining: Mittlerweile deuten zahlreiche Studien darauf hin, dass sich intensives Intervalltraining sowohl im Gesundheitssport als auch im Sport mit Älteren erfolgreich anwenden lässt. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu Dosierung von Belastung und Intensität werden verschiedene Beispiele vorgestellt, jeweils abgestimmt auf Zielrichtung und Zielgruppe.

Die Kunst des Loslassens stellt Übungen vor, die den Kopf frei werden lassen und den Körper in die Entspannung bringen. Der Workshop zeigt die Vielfalt der entspannten Bewegung – von meditativen Bewegungsfolgen über sanfte Flows bis zu entspannten Dehnungen.

Termin:	Samstag, 16.05.2026 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr	
Meldeschluss:	04.05.2026	
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:	65,00 €
	Sonstige Personen:	97,50 €
Mitzubringen:	<i>wird noch bekanntgegeben</i>	

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

Sport für die Gesundheit mit einem kleinen „Fitness-Studio“ LG-Nr. 26 750 308 20 06 (8UE)

Wir trainieren abwechslungsreich mit dem Theraband, dem Pezziball, dem Redondoball (Pilatesball) und mit Tennisbällen.
Ideen zu verschiedenen Entspannungstechniken runden das Angebot ab.

Termin:	Samstag, 26.09.2026, 09:30 – 16:00 Uhr		
Meldeschluss:	14.09.2026		
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:		65,00 €
	Sonstige Personen:		97,50 €

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

Herbst Qi Gong – Element Metall

LG-Nr. 26 750 308 20 07

(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 Herbst gelernt. Die zugeordneten Organe für den Herbst sind Lunge und Dickdarm.

Ein Übungs-Set, welches wir im Herbst ausführen nennt sich auch „inneres Atem Qi Gong“. Beim inneren Atem Qi Gong kombinieren wir Ein- und Ausatmung mit den Armpositionen aus dem stillen Qi Gong.

Es werden Übungen gezeigt, um den eigenen Atem zu spüren, wahrzunehmen und fließen zu lassen. Wir praktizieren Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen.

Lerne in diesem Lehrgang einen ersten Einstieg in das Element Herbst und wie Du diese auch in deine Übungsstunden integrieren kannst.

Termin:	Samstag, 17.10.2026 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr		
Meldeschluss:	5.10.2026		
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:		65,00 €
	Sonstige Personen:		97,50 €
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

Bewegungsempfehlungen bei Arthrose

LG-Nr. 26 750 308 20 08

(8UE)

Viele unserer Teilnehmer leiden unter Arthrose in den verschiedensten Gelenken. Dass Sport auch bei Arthrose von größtem Nutzen ist, ist zwar bekannt, doch herrscht häufig Unsicherheit, in welcher Form die Übungen modifiziert werden müssen, um den Teilnehmern gerecht zu werden. Im Theorieteil des Lehrgangs werden die Besonderheiten von Sport und Arthrose erläutert, im praktischen Teil werden wohltuende Übungen bei Arthrose vorgestellt, sowie Differenzierungs- und Modifizierungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Termin:	Samstag, 14.11.2026 - 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr	
Meldeschluss:	02.11.2026	
Ort:	TV Halle Trennfurt, Gänserain 8, 63911 Klingenberg	
Teilnehmer:	Übungsleiter/ Interessierte	
Referentin:	Daniela Ludwig, Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Buteyko-Atemtechnik, Sporttherapie	
Gebühr:	Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind:	65,00 €
	Sonstige Personen:	97,50 €
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