

Fachwartin für Fitness und Aerobic:

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



MANU: 258503072003

Einladung und Ausschreibung zum
Lehrgang „Fit in den Frühling“

- Termin: **Sonntag, 27. April 2025**
- Beginn: 9:00 Uhr
- Ende: ca. 16:30 Uhr
- Anmeldung: ab 8:30 Uhr
- Ort: B+Leben/B+Sport Halle, 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
BLSV-Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder / Jugendliche und Profil Erwachsene / Ältere

Themenbeschreibung:

09:00 – 10:30 Uhr Neuroathletik (2 UE's):

Gesundheit & Fitness für Körper und Gehirn mit Hilfe des Neurozentrierten Bewegungstrainings. Durch den modernen und effektiven Trainingsansatz werden Bewegungen optimiert und die Leistungsfähigkeit gesteigert.

10:40 – 11:25 Uhr Workoutzirkel (1 UE):

Verschiedenste Übungen mit und ohne Geräte für alle Muskelgruppen! Belastung und Erholung wechseln sich im zeitlichen Rhythmus ab. Dieser Workshop bietet eine tolle Abwechslung zu gewöhnlichen Workoutstunden, die dir und deinen Teilnehmern Spaß macht und effektiv den ganzen Körper trainiert!

11:35 – 12:20 Uhr Pump it up (1 UE):

Erlebe Kraftausdauer ganz neu! Ganzkörperworkout mit der Langhantel kombiniert Musik, Kraft- und Ausdauerübungen zu einem mitreißenden Fitnesserlebnis. Das effektive Training kann dir dabei helfen, Körperfett zu reduzieren und Muskulatur aufzubauen.

12:20 – 13:05 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.

13:05 – 13:50 Uhr Pilates (1 UE):

Training der Tiefenmuskulatur nach den Prinzipien von Joseph Pilates. Mit neuen Ideen für deine Stunden. Lass dich überraschen und inspirieren oder tu dir selbst einfach etwas Gutes!

14:00 – 14:45 Uhr WORLD JUMPING Party (1 UE):

Jump, jump, jump ... diese Party-Power-Einheit auf dem Trampolin bringt den Kreislauf in Schwung und deine Stimmung nach oben! Gelenkschonende Fettverbrennung und Partyspaß pur durch mitreißende Musik ist garantiert!

14:55 – 15:40 Uhr The Colour is yours - Indoorcycling (1 UE):

Mit viel Motivation und voller Energie ans Ziel! Dein Herz-Kreislauf-System wird angekurbelt und du steigerst deine Ausdauer. Mit den neuen IC7 Bikes bieten wir dir ein einzigartiges Trainingserlebnis dank der Coach by Color Trainingssteuerung.

15:45 – 16:30 Uhr Yin & Yang Yoga (1 UE):

Am Ende dieses Lehrgangstages bringen wir Körper & Geist achtsam ins Gleichgewicht. Durch das Praktizieren von sanften Asanas in Verbindung mit unserem Atem dehnen wir unsere Muskulatur, lockern unsere Gelenke und entspannen unseren Geist.

Referenten: Jannik Schuster, Karin Schreiber, Tina Münsinger, Marina Jung, Heike Koch,
Nicole Baur, Carolin Muschler
Tagmersheim-Blossenau

Teilnahmegebühr: **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-Mandat fällig.
Soweit kein wiederkehrendes SEPA-Mandat vorliegt, bitte den beigefügten
SEPA-Mandat-Vordruck ausfüllen und bei der Anmeldung mit einreichen.

Max. Teilnehmer: 30

Anmeldung: **Schriftlich (per Mail) mit beigefügtem Formblatt bis Sonntag, 20. April 2025**
an Diana Ellinger, E-Mail: diana.ellinger@btv-turnen.de

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

Anmeldung zum Lehrgang „Fit in den Frühling“ des Turngaues Oberdonau am 27. April 2025 in Blossenau

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

