

**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“**

- Termin:** **Samstag, 22. April 2023**
- Zeit:** 9:00 Uhr - ca. 17:00 Uhr  
Anmeldung: ab 8:30 Uhr
- Ort:** B+Leben/B+Sport Halle, Sportgelände, Römerstraße 51, 86704 Blossenau
- Lizenzverlängerung:** - Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen, Fitness, Gesundheit)  
- BLSV-Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder / Jugendliche und Profil Erwachsene / Ältere  
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit
- Referenten:** Jannik Schuster, Tatjana Weber, Bea Münsinger, Heike Koch, Eva Münsinger  
**Tagmersheim-Blossenau**
- Themen:** **09:00 – 10:30 Uhr Neurozentriertes Gruppentraining (2 UE's):**  
Das neurofunktionelle Training stellt das Gehirn und Nervensystem in den Mittelpunkt. Durch das gezielte Training der bewegungssteuernden Systeme zu mehr Leistung, besserer Bewegung und weniger Schmerz!
- 10:45 – 11:30 Uhr Aerobic meets Drums (1 UE):**  
... ist anders, einzigartig und extravagant! Ein rhythmisches und kreatives Workoutprogramm mit Drumsticks und Pezzibällen verbindet die Vorteile eines traditionellen Aerobicprogramms mit der Power des Trommelns.
- 11:45 – 12:30 Uhr TILE Workout (1 UE):**  
... ein klassisches Präventionstraining zur Haltung und Bewegung mit Teppichfliesen zur Stärkung des gesamten Bewegungsapparates und zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen.
- 
- 12:30 – 13:15 Uhr Mittagspause:**  
*Es werden Obst, gesunde Snacks sowie Getränke angeboten. Bei Interesse gerne bei der Anmeldung unverbindlich mit angeben.*
- 
- 13:15 – 14:00 Uhr Line Dance (1 UE):**  
In Reihenaufstellung haben wir Spaß mit vorchoreographierten Tanzschritten auf Country- & irischer Musik.
- 14:15 – 15:00 Uhr Intervalltraining mit & ohne Geräte (1 UE):**  
Belastungs- und Pausenphasen wechseln sich in dieser Stunde ab. Mal mit, mal ohne Geräte. Es werden unterschiedliche Möglichkeiten für den Schwerpunkt eines Intervalltrainings gezeigt und du kannst dich nochmal selbst an deine Grenzen bringen.

**15:15 – 16:00 Uhr Slings (1 UE):**

Schwebend trainieren – ein tolles Gefühl! Einige Körperteile werden durch die Schlingen getragen, andere haben Bodenkontakt. Dadurch verbesserst du Kraft, Koordination, Mobilität, Beweglichkeit und Rumpfstabilität ohne Belastung der Gelenke.

**16:15 – 17:00 Uhr Faszientraining (1 UE):**

Werde beweglicher und stärke deinen Rücken! Mit gezielten Faszien-Kraft- und Dehnübungen testest du deine Möglichkeiten und gleichst durch mehr Beweglichkeit Alltagseinschränkungen aus.

**Anmeldung:** schriftlich mit beigefügtem Formblatt (per Mail) bis **Sonntag, 09. April 2023** an Diana Ellinger, E-Mail: [diana.ellinger@btv-turnen.de](mailto:diana.ellinger@btv-turnen.de)

**Teilnahmegebühren:** **40,00 €** (für Vereine, die beim BTV **gemeldet** sind)  
**60,00 €** (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

**Örtliche Leitung:** Diana Antonia Ellinger, Am Steinbuck 4, 86704 Blossenau;  
E-Mail: [diana.ellinger@btv-turnen.de](mailto: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 22. April 2023 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

