

**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-Aerobic  
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 ([Lehrgangssuche](#))**  
Bei Problemen mit der Anmeldung hilft die Regionalgeschäftsstelle Schwaben weiter: Karin Saul ([karin.Saul@btv-turnen.de](mailto:karin.Saul@btv-turnen.de)), Tel. +49 89 54192309  
In begründeten Ausnahmefällen ist eine Anmeldung mit dem offiziellen Meldebogen 2026 des BTV möglich ([Anmeldebogen](#))

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

[btv-turnen.de](http://btv-turnen.de)

btv.turnen 

turnen.bayern 

turnenbayern 