

FÜR ÜBUNGSLEITER UND ALLE INTERESSIERTEN

## BTB - FIT UND GESUND TEIL 1

- Termin:** Sonntag, 18.05.2025
- Zeitplan:** 09.00 Uhr – ca. 16.15 Uhr
- Ort:** Hohenhewenhalle, Wettestraße 21,  
78234 Engen-Welschingen
- Ausrichter:** TG Welschingen
- Veranstalter:** HBTG
- Lehgangsinhalte:**
- 9.00-10.30 Uhr (Andrea Böhm)  
**Jumping Fitness** – Ausdauertraining mit dem Trampolin, bei dem über 400 Muskeln trainiert werden – Theorie und Praxis
- 10.30-11.15 Uhr (Diana Stein)  
**Training mit dem Theraband** - steigert den Krafteinsatz unserer Übungen
- 11.15-12.00 Uhr (Diana Stein) **Teil 1**  
**Basicübungen mit diversen Trainingsgeräten** intensivieren und Abwechslung ins Training bringen. Anregung deiner Trainer-Kreativität, z.B. mit Theraband / Loops / Redondoball / Stepper / Matte / Hanteln / Pezziball / Gymstick / Slicer / Koordinationsleiter
- 12.00-13.00 Uhr Mittagspause (Selbstversorger)
- 13.00-13.45 Uhr (Diana Stein) **Teil 2**  
**Basicübungen mit diversen Trainingsgeräten**

13.45-14.30 Uhr (Diana Stein)

**Training mit dem Redondoball** – fördert Kraft und Tiefenmuskulatur

14.30-16.00 Uhr (Sylvia Anderlik)

**KORCE – Core-Training-Mobilität-Stabilität**  
Förderung von Beweglichkeit und einer starken Mitte.

**Lizenzverlängerung:** Anerkannt für 1. und 2. Lizenzstufe  
Für die 1. Lizenzstufe müssen 4 Workshops an einem Tag absolviert werden (8 LE)  
Für die 2. Lizenzstufe muss ein zweiter Tag mit 8 LE gebucht werden (z.B. 27.9. oder 26.10.25).  
Einzelne Workshops können besucht werden, gelten dann aber nicht zur Lizenzverlängerung.

**Anmeldung:** **L- 254331** Anmeldeportal des BTB, Gmynet  
[Hier](#) der Link zur Anmeldung

**Referenten:** Diana Stein u.a.

**Teilnehmer:** max. 25 Teilnehmer/Workshop

**Meldeschluss:** Sonntag, 27.04.25

**Kosten:** siehe Ausschreibung

Der Verein bietet Getränke, Kaffee, Snacks an,  
Mittagessen Selbstversorger.