BTB - FIT UND GESUND, TEIL 1

FIT & GESUND DURCH BEWEGUNG

FÜR TRAINER, ÜBUNGSLEITER UND ALLE INTERESSIERTEN

Termin:	Samstag, 25.04.2026
Zeitplan:	09.00 Uhr – ca. 16.00 Uhr
Ort:	88690 Uhldingen-Mühlhofen, Mehrzweckhalle, Kanalweg, 88690 Mühlhofen
Ausrichter:	TSV Mühlhofen
Veranstalter:	HBTG
Lehrgangsinhalte:	Herzkreislauftraining, Rhythmus & Moves als Stressreduktion und praxisnahe Impulse für Trainer, um ihre Teilnehmer noch gezielter und motivierter auf Gesundheit und Wohlbefinden auszurichten und durch das Training zu führen.
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. Siehe Fit und Gesund im HBTG – Lehrgang 264332, 264333, 264334 im Oktober `26. Einzelne Workshops können bescheinigt werden, gelten dann aber nicht zur Lizenzverlängerung.
Anmeldung:	**L- 264331** Anmeldeportal des BTB, GymNet
Referenten:	Verena Keller, Diana Stein
Teilnehmer:	max. 25 Teilnehmer/Workshop
Meldeschluss:	Sonntag, 05.04.26
Kosten:	siehe Ausschreibung

Verena Keller:	Dipl. Tanzpädagogin, Naturpädagogin, staatl. geprüfte Physiotherapeutin
Diana Stein	B-Trainer, Tôsô X Professional Trainer

9:00 – 9:45 Uhr Dance Basic - Verena Keller

Lerne die Grundlagen der Anatomie im Tanz, sowie die praktische Umsetzung eines gesundheitsfördernden Tanzprogramm. Ganz egal für welche Tanzrichtung. Wir gehen auf die wichtigsten Punkte wie Haltung, Sprünge, Drehungen und Bewegungsübergänge ein, um diese sicher als Trainer weitervermitteln zu können.

9:45 – 10:30 Uhr Musik an und los geht's, aber wie? - Verena Keller

Lerne ganz praktisch Musik und Rhythmik im Training gezielt und sinnvoll für Bewegungsspiele, Tanz, Entspannungseinheiten oder andere Bewegungserfahrungen einzusetzen.

10:30 – 11:15 Uhr Tanz zum Warm Up, Cool down oder Mittendrin!
- Verena Keller

Lerne kleine Tanz- und Bewegungseinheiten in deine Kurse einzubauen. Dieser Kurs ist voller kreativer, spaßiger Ideen für Spiele mit Tanz, Bewegung und Musik.

11:15 – 12:00 Uhr Tanz und Choreografie - Verena Keller

Erlerne Tools, kleine Choreografien selbst zu erarbeiten und sie den Teilnehmern beizubringen. Tanzen am Platz, durch den Raum und auf allen Ebenen; Lasst uns durch Tanz lebendige Bilder kreieren! Der Tanzrichtung sind hier keine Grenzen gesetzt. Es braucht nur ein bisschen Mut und Freude an Bewegung.

12:45 – 14:15 Uhr Prävention durch Herzkreislauf-Training
Theorie & Praxis - Diana Stein

Ein gezieltes Herz-Kreislauf-Training nach der Dauermethode trägt effektiv zur Prävention von Herzkreislauferkrankungen bei, Risikofaktoren wie Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte werden positiv beeinflusst, Entstehung von Arteriosklerose entgegenwirkt. Neben den physiologischen Grundlagen werden praxisnahe Trainingsbeispiele vorgestellt, die sich leicht in Alltag und Sport integrieren lassen. Der Vortrag richtet sich an Trainer, Gesundheitsinteressierte und alle, die ihr Herz-Kreislauf-System nachhaltig stärken möchten.

14:15 – 15:45 Uhr Effektives Coaching im Gruppentraining
Cueing & Korrektur - Diana Stein

Im Fokus stehen klare Cueing-Techniken, die Teilnehmer sicher durch Bewegungsabläufe führen, sowie effektive Methoden zur verbalen und nonverbalen Korrektur. Darüber hinaus werden Strategien vorgestellt, wie Trainer durch motivierende Kommunikation, positive Verstärkung und strukturiertes Coaching eine starke Trainingsatmosphäre schaffen. Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Werkzeuge, um Bewegungsqualität zu verbessern, Sicherheit zu erhöhen und die Motivation ihrer Gruppen langfristig zu stärken.