

# BTB - FIT UND GESUND, TEIL 3

## SENIOREN – AKTIV & LEBENSFROH

FÜR TRAINER, ÜBUNGSLEITER UND ALLE INTERESSIERTEN

**Termin:** Samstag, 10.10.2026

**Zeitplan:** 09.00 Uhr – ca. 16.00 Uhr

**Ort:** Talwiesenhalle Rielasingen, Doktor-Fritz-Guth-Straße, 78239 Rielasingen-Worblingen

**Ausrichter:** TV Rielasingen

**Veranstalter:** HBTG

**Lehrgangsinhalte:** Ein Tag voller Inspirationen für Trainer, die mit älteren Menschen arbeiten. Warm-up-Varianten mit Humor und Leichtigkeit, fasziale Bewegungsformen zur Förderung von Mobilität und Wohlbefinden und andere Themen.

**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 264331, 264332, 264334 im April und Oktober '26. Einzelne Workshops können bescheinigt werden, gelten dann aber nicht zur Lizenzverlängerung.

**Anmeldung:** L- 264333 Anmeldeportal des BTB, GymNet

**Referenten:** Marianne Heimberg, Bettina Neumann, Christine Dieckmann, Franci Gruber, Barbara Gruber, Verena Keller, Ehrfried Deschner  
max. 25 Teilnehmer/Workshop

**Meldeschluss:** Sonntag, 20.09.26

**Kosten:** siehe Ausschreibung

## **Warm-up mit Fun-Factor – Lachen inklusive**

**9:00 – 9:45 Uhr Marianne Heimberg & Christine Dieckmann**

**9:45 – 10:30 Uhr– Dagmar Wenzel-Beger & Bettina Neumann**

Dieses Warm-up bringt den Kreislauf in Schwung und die Stimmung nach oben. Mit spielerischen Bewegungsaufgaben, kleinen Team-Challenges und humorvollen Elementen starten die Teilnehmer locker, motiviert und mit einem Lächeln ins Training. Perfekt, um Körper und Kopf gleichzeitig aufzuwärmen und direkt gute Laune in die Gruppe zu bringen.

## **Faszientraining – Theorie & Praxis**

**10:30 – 11:15 Uhr Theorie Franci Gruber**

**11:15 – 12:00 Uhr Praxis Barbara Gruber**

In dieser Einheit lernen die Teilnehmer die Grundlagen des Fasziensystems kennen und erfahren, warum geschmeidige, gut versorgte Faszien entscheidend für Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden sind. Nach einem kurzen theoretischen Einblick folgt ein praktischer Teil mit sanften Mobilisationsübungen, myofaszialen Techniken und federnden Bewegungen. Das Training verbessert die Körperwahrnehmung, löst Spannungen und sorgt für ein rundum leichteres Bewegungsgefühl.

Marianne Heimberg	B-Lizenz Prävention
Bettina Neumann:	C-Lizenz
Christine Dieckmann:	Yogalehrerin
Dagmar Wenzel-Beger:	Sportlehrerin, B-Trainer Prävention
Franci Gruber:	Dipl Sportwissenschaftlerin
Barbara Gruber:	B-Lizenz Prävention, DTB-Instructor FASCIO®
Verena Keller:	dipl. Tanzpädagogin, Naturpädagogin, staatl. geprüfte Physiotherapeutin
Ehrfried Deschner:	B- und C-Lizenzen Fitness und Gesundheit, Erfinder Einhand-Volleyball

## **12:45 – 14:15 Orthopädische Knieschule – Wissen, Prävention & gezielte Übungen - Verena Keller**

In dieser Einheit dreht sich alles um die Gesundheit und Belastbarkeit des Kniegelenks. Die Teilnehmer erhalten einen verständlichen Einblick in Aufbau und Funktion des Knie sowie häufige Ursachen für Beschwerden. Im praktischen Teil werden gezielte Übungen zur Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation durchgeführt, ergänzt durch alltagsnahe Tipps für ein knieschonendes Bewegungsverhalten. Ideal für alle, die Knieproblemen vorbeugen oder bestehende Beschwerden besser verstehen und aktiv beeinflussen möchten.

## **14:15 – 15:45 Uhr Spielerisches Fitnesstraining mit dem Skin Softball mit Schwerpunkt Einhandvolleyball - Ehrfried Deschner**

Dynamisch, koordinativ und voller Spielfreude: Einhandvolleyball begeistert Männer und Frauen ab 50 Jahren, die Lust auf Bewegung, Teamgeist und neue sportliche Herausforderungen haben. Lasst euch von klaren, leicht erlernbaren Regeln und einem überraschend intensiven Spieltempo mitreißen. Einhandvolleyball verbindet Technik, Reaktion und Ausdauer – und macht einfach Spaß! Mit einer Vielzahl an abwechslungsreichen Spiel- und Übungsformen wird gezeigt, wie Einhandvolleyball zu einem effektiven, ganzheitlichen Fitnesstraining wird. Mitmachen. Ausprobieren. Begeistert sein.  
Einhandvolleyball – Bewegung, die verbindet!