

# BTB - FIT UND GESUND, TEIL 4

## FIT UND POWER, STARK-DYNAMISCH-FUNKTIONELL

FÜR TRAINER, ÜBUNGSLEITER UND ALLE INTERESSIERTEN

**Termin:** Sonntag, 11.10.2026

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

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

**Ausrichter:** TV Rielasingen

**Veranstalter:** HBTG

**Lehrgangsinhalte:** Der Fokus liegt auf **Power** in Form von Kraft und Ausdauer, Stabilität und Bewegungsqualität. Trainingsformen wie Intervall oder Dauermethode, Power-Impulse und Motivationstechniken für deine Trainingsgestaltung.

**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, 264333 im April und Oktober '26.  
Einzelne Workshops können bescheinigt werden, gelten dann aber nicht zur Lizenzverlängerung.

**Anmeldung:** L- 264334 Anmeldeportal des BTB, GymNet

**Referenten:** Jutta Biehler, Nadine Hummitzsch, Diana Stein, Sofie Pürzl

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

**Meldeschluss:** Sonntag, 20.09.26

**Kosten:** siehe Ausschreibung

**9:00 – 10:30 Uhr Funktionelles Training mit Kleingeräten – Kraft, Stabilität & smarte Bewegung – Nadine Humitzsch**

In dieser Einheit wird mit vielseitigen Kleingeräten wie Hanteln, Bändern, Medizinbällen, Slides, etc. trainiert. Die funktionellen Übungen sprechen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig an, verbessern Kraft, Koordination und Beweglichkeit und fördern eine starke, stabile Körpermitte. Durch variable Intensitäten eignet sich das Training für jedes Fitnesslevel und sorgt für effektive, alltagsnahe Bewegungsqualität.

**10:30 -11:15 Uhr Motivationstools eines Kurstrainers – Energie geben, Menschen bewegen – Diana Stein**

In dieser Einheit lernen Trainer, wie sie ihre Teilnehmer mit einfachen, wirkungsvollen Tools motivieren und durch jede Trainingsphase führen können. Im Fokus stehen Kommunikation, positive Körpersprache, aktivierende Cu-eing-Techniken, motivierende Musik, spielerische Elemente, kleine Challenges und der gezielte Einsatz von Lob und Feedback. Die Teilnehmer erfahren, wie sie mit Präsenz, Authentizität und Struktur eine Trainingsatmosphäre schaffen, die begeistert, trägt und nachhaltig wirkt.

**11:15 – 12:00 Uhr Tôsô X – Martial-Arts-Fitness mit Power & Rhythmus -****Diana Stein**

Tôsô X verbindet Elemente aus Martial Arts, funktionellem Training und rhythmischen Bewegungsabläufen zu einem intensiven Ganzkörper-Workout. Zu kraftvoller Musik werden Schlag- und Kicktechniken mit athletischen Übungen kombiniert, sodass Ausdauer, Kraft, Koordination und mentale Stärke gleichermaßen gefordert werden. Die Teilnehmer erleben ein energiegeladenes Training, das Stress abbaut, Selbstbewusstsein stärkt und richtig Spaß macht.

**12:45-13:45 Uhr DeepWork – Fokus, Kraft & bewusste Bewegung -****Jutta Bieler**

DeepWork verbindet intensive körperliche Belastung mit mentaler Achtsamkeit. In dieser Einheit wechseln sich kraftvolle, dynamische Übungen mit ruhigen, kontrollierten Bewegungsphasen ab. Die Teilnehmer trainieren Ausdauer, Stabilität und Körperbewusstsein gleichermaßen und erleben einen ganzheitlichen Flow, der sowohl fordert als auch zentriert. Ideal, um Stress abzubauen, Energie aufzubauen und den Kopf frei zu bekommen.

**13:45 – 15:00 Uhr bodyART – Kraft, Balance & bewusstes Bewegen -****Jutta Bieler**

bodyART verbindet funktionelles Training mit Elementen aus Yoga, Physiotherapie und Atemarbeit. In dieser Einheit trainieren die Teilnehmer Kraft, Stabilität und Beweglichkeit in fließenden, kontrollierten Bewegungen. Der Fokus liegt auf Körperwahrnehmung, Ausgleich und einer harmonischen Verbindung von Anspannung und Entspannung. Das Ergebnis ist ein ganzheitliches Workout, das kräftigt, zentriert und gleichzeitig wohltuend wirkt.

**15:00 – 15:45 Uhr Meditation nach einem Power-Sport-Tag – Ankommen, Loslassen, Auftanken - Sofie Pürzl**

Nach einem energiegeladenen Trainingstag lädt diese Meditation dazu ein, Körper und Geist bewusst zur Ruhe kommen zu lassen. Mit geführter Entspannung und achtsamer Körperwahrnehmung lösen sich Restspannung und innere Unruhe. Die Teilnehmer finden zurück in einen ausgeglichenen Zustand, fördern Regeneration und Schlafqualität und schließen den Tag mit einem Gefühl von Leichtigkeit und Klarheit ab. Ideal um nach intensiver Bewegung einen wohltuenden, mentalen Ausgleich zu finden.

Nadine Hummitzsch:

Jutta Biehler:	Yogalehrer
Diana Stein:	B-Trainer, Tôsô x Professional Trainer
Sofie Pürzl:	Meditationstrainer