

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
- Teilnehmer:** max. 25 Teilnehmer/Workshop
- Meldeschluss:** Sonntag, 20.09.26
- Kosten:** siehe Ausschreibung

Warm-up mit Fun-Factor – Lachen inklusive

9:00 – 10:30 Uhr Marianne Heimberg & Dagmar Wenzel-Beger

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 Faszien-Systems 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.

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 Knies 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 Einhand-Volleyball – Koordination, Reaktion & Spaß - Ehrfried Deschner

In dieser spielerischen Trainingseinheit wird Volleyball mit nur einer Hand gespielt – eine überraschend effektive Methode, um Reaktionsfähigkeit, Koordination, Beweglichkeit und Körperspannung zu schulen. Durch einfache Regeln, schnelle Ballwechsel und viel Bewegung entsteht ein dynamisches Workout, das sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene fordert und gleichzeitig für jede Menge Spaß sorgt.

Marianne Heimberg	B-Lizenz Prävention
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-Lizenzen Fitness & Gesundheit, Erfinder Einhandvolleyball