

Ausschreibung

37. Simultanlehrgang Turngau Inn-Chiem-Ruperti

Lehrgangs-Nr. 252507142001 – 15 UE

Termin	Samstag, 22.11.2025	8:45 - 18:00 Uhr (Einlass 7:45 Uhr)
	Sonntag, 23.11.2025	8:30 - 13:00 Uhr
Meldeschluss	02.11.2025	
Ort	Jahnstraße 83308 Trostberg	
Kosten	Lehrgangsgebühr wird nach Rechnungsversand via SEPA-Lastschrift nach dem Lehrgang eingezogen. An-/Abmeldung nach Meldeschluss nicht mehr möglich	
	Samstag und Sonntag	70,00 € incl. 15 UE BTV-Mitglied
		105,00 € incl. 15 UE <u>kein</u> BTV-Mitglied
	Samstag	55,00 € incl. 10 UE BTV-Mitglied
		82,00 € incl. 10 UE <u>kein</u> BTV-Mitglied
	Sonntag	30,00 € incl. 5 UE BTV-Mitglied
		45,00 € incl. 5 UE <u>kein</u> BTV-Mitglied
Inhalt	25 Arbeitskreise zu Themen wie, Kinderturnen, Gesundheitssport, Pilates, Faszientraining, Entspannung, Step-Aerobic, Funktionelles Training	
Sonstiges	Bitte mitnehmen: Gymnastikmatte, Yogamatte, Decke, Faszienrolle	
Ansprechpartner	Lehrgangsleitung Christine Meinecke, Christine Meinecke Fragen zur Anmeldung: Bezirksgeschäftsstelle Oberbayern, Nicole Polifka	
Lizenzverlängerung	BLSV-Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Allround-Fitness (ALL) Nur bei ausgewählten Workshops: Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (FuG) Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic (FA) Übungsleiter C Breitensport Kinder/ Jugendliche Schwerpunkt Kinderturnen (K) Übungsleiter B Sport in der Prävention (P) Übungsleiter B Erwachsen/ Ältere Schwerpunkt Ältere (S)	
Anmeldung	über Gymnet mit Lehrgangsnummer 252507142001 EVENTSUCHE Gymnet	
Leitfaden zur Anmeldung:		
Einzelmelder*innen: Leitfaden Einzelmeldung		
Vereinsmelder*innen: Leitfaden Vereinsmeldung		

Zeitplan Simultanlehrgang 2025 vom 22.11.-23.11.2025

LG.-Nr. 252507142001

Lehrgangsleiterin: Christine Meinecke

Änderungen jederzeit vorbehalten!

Samstag, den 22.11.2025

07:45 - 08:30: Anmeldung

08:45-09:00: Begrüßung Turngau Inn-Chiem-Ruperti, Christine Meinecke

Zeit	AK	Lerninhalte	LZV	Halle	Referent*in
09:00-10:45 2UE Block A	A1	Kinder, Grundagentraining 3-6 Jahre	All, K		Schwanner Karl
	A2	Sturzprophylaxe	All, FuG, S, P		Langlechner Maria
	A3	Pilates	All, FuG, S, P		Hafensteiner Christiane
	A4	Pfundige Gymnastik	All, FuG, FA, P		Frohnwieser Evi
Pause: 10:45 - 11:00					
11:00-12:30 2UE Block B	B5	Trittsicher in die Zukunft	All, FuG, S, P		Langlechner Maria
	B6	Erwärmung für Erwachsene, Gesundheitsübungen	All, FuG, FA, S, P		Schwanner Karl
	B7	Beckenbodentraining	All, FuG, S, P		Hafensteiner Christiane
	B8	Kinderturnen mit Teppichfliesen	All, K		Pfarrkirchner Petra
Mittagspause 12:30-13:00					
13:00-14:30 2UE Block C	C9	Entspannungsübungen	All, FuG, FA, S, P		Langlechner Maria
	C10	Krafttraining und Ausdauer	All, FuG, FA, P		Schwanner Karl
	C11	Faszientraining	All, FuG, FA, S, P		Hafensteiner Christiane
	C12	Kinderturnen mit Schwimnudeln	All, K		Pfarrkirchner Petra
Pause: 14:30-14:45					
14:45-16:15 2UE Block D	D13	Turnen macht Spaß für Kinder von 5-7 Jahren	All, K		Meinecke Christine
	D14	Bauch, Beine. Po modern	All, FuG, FA		Frohnwieser Evi
	D15	Senioren	All, FuG, S, P		Stopfer Marlene
	D16	Ganzkörpertraining mit Togu Brasils	All, FuG, S, P		Pfarrkirchner Petra
Pause: 16:15-16:30					
16:30-18:00 2UE Block E	E17	Step-Aerobic für Anfänger	All, FuG, FA		Frohnwieser Evi
	E18	Neurolonales Training, Herz, Nerven, Gehirn und Entsp.	All, FuG, S, P		Schwanner Karl
	E19	Entspannungsreisen	All, FuG, S, P		Stopfer Marlene
	E20	Funktionelles Training mit dem Pezzi-Ball	All, FuG, FA, P		Pfarrkirchner Petra

Sonntag, den 23.11.2025

Zeit	AK	Lerninhalte	LZV	Halle	Referent*in
08:30-10:00 2UE Block F	F21	Gymnastik mit Alltagsgeräten	All, FuG, S, P		Frohnwieser Evi
	F22	Rückentraining nach Hans Lagerbauer	All, FuG, S, P		Schwanner Karl
Pause: 10:00-10:15					
10:15-11:45 2UE Block G	G23	Sitztänze	All, FuG, S, P		Frohnwieser Evi
	G24	Krafttraining und Entspannung und QiGong	All, FuG, S, P		Schwanner Karl
Pause: 11:45-12:00					
12:00-12:45	H25	Entspannungsübungen mit Phantasiereise	All, FuG, S, P		Frohnwieser Evi
ab 12:45		Abschlussbesprechung			Meinecke Christine

BESCHREIBUNG ARBEITSKREISE

A1 - Kinder, Grundlagentraining 3 - 6 Jahre:

Basisübungen für Wurftraining, Springen, Seile, Balancieren, Purzelbaum, Barrentraining, kleiner und großer Tiger

A3 – Pilates:

Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körper und Geist verbindendes Training, das die Muskulatur kräftigt und zugleich mobilisiert. Statt isolierter Muskelgruppen wird der ganze Körper durch gelenkschonende, fließende und kontrollierte Übungen trainiert. Vor allem werden die tiefliegenden Muskeln entlang der Wirbelsäule, des Beckenbodens und des Rumpfes angesprochen. Diese Muskelgruppen sorgen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung und damit auch für eine positive Ausstrahlung. Ebenso wird eine bewusste Atmung geschult und somit auch die Konzentration und das Körperbewusstsein gefördert. Pilates ist für Menschen aller Altersgruppen, die ihre Fitness und damit ihr Wohlbefinden verbessern möchten, geeignet. Auch in der Rehabilitation findet Pilates sehr oft seine Anwendung.

A4- Pfundige Gymnastik:

Mit Spaß so viel Bewegung wie möglich – innerhalb der eigenen Grenzen, die wir kennen und erweitern lernen. Bereitet es dir Mühe dich zu bewegen, obwohl du dir Bewegung wünschst? Fühlst du dich unter schlanken Menschen unwohl? Fällt es dir deswegen schwer Sport zu machen? Hast du dir auch schon gewünscht in einer Gruppe mit Gleichgesinnten zu turnen? In dieser Stunde steht der Spaßfaktor an erster Stelle! Ganz einfache Bewegungselemente zu Musik mit individueller Betreuung

B5 - Trittsicher in die Zukunft:

Durch das Trainieren von Gleichgewicht, Muskelkraft, Flexibilität und Ausdauer werden körperliche Funktionen und Aktivitäten gefördert.

B6 - Erwärmung für Erwachsene, Gesundheitsübungen:

Die Teilnehmer lernen Gelenkübungen für Hüfte, Knie, Fußgelenke, Hände, Finger, Ellbogen Schulter und interessante Zusammenhänge. Ein besonderer Schwerpunkt wird dabei auf die Knie gelegt.

B7 - Beckenboden-Training:

In dieser Stunde wird sowohl die Wahrnehmung des Beckenbodens als auch seine Muskulatur und Entspannung trainiert. Der Beckenboden verbindet Füße und Beine mit dem Oberkörper und richtet uns auf. Diese Muskulatur rund um das Schambein ist der Schlüssel zu allen unseren Bewegungen, zu guter Körperhaltung, zu Dynamik, stabilem Gleichgewicht und harmonischer Koordination. Weitere Informationen unter <http://www.hafensteiner.de/leistungsangebot/beckenboden/>

B8 - Kinderturnen 4-10 Jahre – mit Teppichfliesen:

Die Turn Welt neu entdecken: Teppich-fliesen sind wahre Alleskönner, von Kraft, Ausdauer bis Koordination und Geschicklichkeit, decken sie alles in einer Stunde ab!

C10 – Krafttraining und Ausdauer:

Die aus sportwissenschaftlicher Sicht der westlichen Welt und aus der asiatischen Welt (= identisch) wichtigsten Übungen wie Squat, Planke, Schmerzen nach dem Gehen Übungen, Butterfly, Gesundheitsliegestütz, usw. werden gezeigt und erklärt.

C11 - Faszien-/Triggerpunkte: Trigger Point zielt im Rahmen der Selbstmassage auf spezielle Muskelpunkte des Körpers zur Entspannung, Prävention, aktiver Regeneration und Leistungssteigerung ab. Es empfiehlt sich zur aktiven Regeneration nach dem Sport, zur Linderung von diversen Beschwerden und als optimale Vorbereitung und Leistungssteigerung für alle sportlichen Aktivitäten. Als Hilfe nimmt man sich hierzu eine Faszienrolle oder einen Faszien-/ Tennisball und übt Druck auf das Gewebe aus. Dadurch wird die Durchblutung angeregt und die Faszien werden geschmeidiger. Sind die Faszien sehr ungeschmeidig, kann dies zu Beginn des Trainings auch mal etwas schmerzhafter sein und es ist ratsam sich langsam heranzutasten. Allerdings bedeuten größere Schmerzen auch mehr oder stärkere „Ungeschmeidigkeit“ und man weiß somit, dass man genau an der richtigen Stelle ist. Mit der Zeit wird der Schmerz aber nachlassen. Mit dem Faszientraining werden also gezielt die Faszien geschmeidiger. Im Gegensatz zu normalen Dehnübungen, die viele Sportler bereits in ihr Training eingebunden haben und die den Muskel dehnen, wird beim Faszientraining somit das Bindegewebe intensiv bearbeitet.

C12 - Kinderturnen 4-10 Jahre – mit Schwimmnudeln:

Trockentraining an Land: Schwimm-nudeln besitzen einen hohen Aufforderungscharakter, sind vielseitig einsetzbar und bringen sehr viel Spaß und Bewegung ins Kinderturnen.

D13 – Turnen macht Spaß 5-7 Jahre:

Mit Spielen und ersten Kennenlernen von Geräten und Turnübungen

D14- Bauch-Beine-Po modern:

Nach einem Cardioteil mit Aerobic-Elementen werden die Muskulatur von Bauch, Beine und Po in den Fokus genommen. Mit variantenreichen Übungen werden die Muskeln intensiv beansprucht, ohne dass man teilweise die Anstrengung merkt. Das Training dient nicht nur dem Bodyforming sondern auch dem Aufbau der beanspruchten Muskulatur. Ein spezielles Dehnen der beanspruchten Muskulatur rundet diese Kurseinheit ab.

E17 - Step-Aerobic für Einsteiger:

Du lernst die Grundlagen von Step-Aerobic kennen und wirst im Laufe der Stunde ins Schwitzen kommen. Kondition wird erhöht, der gesamte Körper kommt zum Einsatz und durch die fließenden und natürlichen Bewegungsabläufe schont das Training gleichzeitig die Gelenke. Außerdem verbreitet Step-Aerobic nicht nur gute Laune sondern kurbelt deine Fettverbrennung an!

E18 - Neuronales Training, Herz, Nerven, Gehirn und Entspannung:

Indem bestimmte Körperteile, die in besonderem Maße dem Herz, den Nerven, dem Gehirn zugeordnet sind trainiert werden, kann die Fähigkeit in jedem Alter die Gehirnfunktion zu verbessern erreicht werden. So können nicht nur z. B. bei Wortfindungsstörungen, sondern auch in vielen anderen Fällen die neuronalen Ansteuerungen verbessert werden. Zehenerwachen, Übungen für bessere Durchblutung des Gehirns, Sprachzentrum, Gleichgewichts- und Wachsamkeitsverstärker werden gezeigt.

E20 - Funktionelles Training mit dem Pezzi-Ball:

bringt Abwechslung in die Stunde und schult zusätzlich noch deine Koordination und deinen Gleichgewichtssinn, neben den großen Muskelgruppen werden auch die kleinen Muskelgruppen und dein Core gezielt trainiert.

F21 - Gymnastik mit Alltagsgeräten:

Schon in Griechenland und im alten Rom waren die Ganzkörperübungen der Gymnastik bekannt. Doch erst Mitte des 20. Jahrhunderts entstanden aus einzelnen Gymnastikübungen eine Fitnessbewegung mit gemeinsamen Kursen. Wir trainieren mit Alltagsgegenständen, die **mitgebracht werden müssen**: Stock-Regenschirm, Zeitung, 2 Holzkochlöffel, Isomatte, Schaltuch (Loop)

F22 - Rückentraining nach Hans Lagerbauer:

Sehr ganzheitliches Rückentraining, Dauer 25 Minuten, mit Musik; Ein sehr ausgewogenes Rückentraining mit abwechselnd jeweils 30 Sekunden Krafttrainingsübungen, 10 Sekunden Pause, 30 Sekunden Dehnungs- und Entspannungsübungen

G23 - Sitztänze:

Sind heute eine unentbehrliche Form des Tanzens. Um ihren Wert zu erkennen, muss man die Freude älterer Menschen erlebt haben. Man muss selbst mitmachen, um zu spüren, dass die Tänze – richtig ausgeführt-eine vielfache Bedeutung haben. z. B. Kreislauf, Beweglichkeit, Koordination, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit werden verbessert. Die Kommunikation, der Spaß am Singen und Spielen werden gefördert.

G24 - Krafttraining und Entspannung mit Gesundheitsmuskeltraining und QiGong (mal anders):

Eine komplette Übungsserie mit 9 Übungen mit Halte- und Bewegungsübungen die erfahrungsgemäß eine große Entspannung und Stärkung von großen Muskel- und Gelenkbereichen bewirken.

H25 – Entspannungsübungen:

In diesem Kurs werden verschiedene Muskeldehn- und Entspannungstechniken durchgeführt, die dir helfen zurück zu deiner inneren Balance zu finden und den Bewegungsapparat wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Meditation wird schon seit Jahrtausenden praktiziert, besonders in Indien ist Meditieren gewissermaßen ein Volkssport. Erst in letzter Zeit wurde dazu vermehrt wissenschaftlich geforscht und man hat herausgefunden, dass Meditieren nicht nur Stress reduziert, sondern auch einen positiven Effekt auf die Leistung des Gehirns hat. Wie genau Meditieren die Gehirnstruktur verändert und wie du deinen Einstieg in die Meditation findest, erfährst du in diesem Kurs.