

# FITNESS - LEHRGANG

## des Turngaues Mittelfranken-Süd

### am Sonntag, 12. November 2023

### in Wendelstein



**Lizenzverlängerung  
8 LE/UE**

- Ort:** 90530 Wendelstein, Turnhalle Mittelschule, Am Schießhaus 1
- Ausrichter:** TSV Wendelstein, Abteilung Turnen
- Zeit:** ab 8.30 Uhr Anmeldung, Beginn 9.00 Uhr, Ende 16.15 Uhr
- Teilnehmer:** VereinsübungsleiterInnen
- Gebühr:** **40,- €** für BTV-Mitglieder (kann auch mittels QR-Code bezahlt werden) / **60,- €** für Sonstige (nur mit SEPA-Lastschriftmandat)
- Lizenz-Verlängerung:** Anerkennung von 8 LE/UE für folgende Lizenzen:  
Übungsleiter C Allround Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) **ALL**  
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (neu ab 2018) **FuG**  
BLSV-Übungsleiter C Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere **BLSV**
- Bestätigung:** Teilnehmerzahl ist begrenzt! Es erfolgt nur Absage bei Überbelegung!
- Meldeverfahren:** Online-Meldung bis 04.11.2023 unter <https://mittelfranken.btv-turnen.de/der-turnbezirk/mittelfranken-sued/Lehrgänge/Fitness-Lehrgang> oder formlos per Post an Ingrid Küttinger, Weißenburger Str. 7, 91177 Thalmässing, **Manu-Nr. 23 640 307 2001.**
- Verpflegung:** Bietet der TSV Wendelstein (Kaffee, Kuchen, Getränke, Essen)
- Mitzubringen:** Matte, Handtuch, evtl. Boxhandschuhe

**Referent:** ***Tristan Bechmann (Sportwissenschaftler)***



9.00 – 10.30	<p><b>AK 1 – BRAINATHLETICS</b></p> <p>Brainathletics ist ein Trainingsprogramm, das Wahrnehmung, Bewegung und Denkaufgaben verbindet. Diese Kombination beschleunigt Bewegungsabläufe, verringert Fehler und vermittelt Sicherheit. Zusätzlich macht es Spaß und kann in jeder Stunde eingebracht werden.</p>
10.45 – 12.15	<p><b>AK 2 – WARM UP</b></p> <p>Warm UP ist die Grundlage eines jeden Trainings. Ohne eine Erwärmung steigt die Verletzungsgefahr. In diesem Warm Up werden verschiedene Übungen vorgestellt und aufgebaut. Im Theorieblock gehen wir die einzelnen Stufen direkt durch.</p>
13.00 – 14.30	<p><b>AK 3 – HEALTHY BACK</b></p> <p>Nach dem Mittagessen starten wir mit ein bisschen Theorie. Grundlegend werden die funktionellen Schichten des Rückens besprochen. Die koordinativen Zusammenhänge in der Bewegung und auch einzelne Bewegungsmuster werden in diesem Bereich besprochen um nicht nur Übungen zu haben, sondern auch Ideen worauf zu achten ist.</p>
14.45 – 16.15	<p><b>AK 4 – CROSS PUNCH</b></p> <p>Funktionales Training trifft Boxen. Fitnessboxen findet in der Regel ohne Körperkontakt statt, dennoch nutzen wir in dem Kurs Boxhandschuhe und Pratzen. Boxdrills wechseln mit Fitnessübungen ab. Das Training findet in festgelegten Runden statt. Eine Integration in bereits bestehende Kick n Punch Kurse oder Piloxing ist bei dieser Art des Trainings gegeben.</p> <p>CrossPunch kann als ultimativer Fitnesskick aber auch als Reha Training eingesetzt werden. Die Leistungsfähigkeit der Gruppe ist immer nur auf das Paar bezogen, dass zusammentrainiert. In dieser kurzen Einheit werden wir sehr Praxisorientiert arbeiten und das Programm vorstellen und auch trainieren um den Tag ausklingen zu lassen.</p>