

Fachwartin für Fitness und Aerobic:

Diana Ellinger
Am Steinbuck 4
86704 Blossenau
diana.ellinger@btv-turnen.de



Einladung und Ausschreibung zum
Lehrgang „Fit in den Frühling“

Termin:	Sonntag, 21. April 2024
Beginn:	9:00 Uhr
Ende:	ca. 16:45 Uhr
Anmeldung:	ab 8:30 Uhr
Ort:	B+Leben/B+Sport Halle, Sportgelände, Römerstraße 51, 86704 Blossenau
Anmerkung:	Dieser Lehrgang dient der Lizenzverlängerung und wird bei vollständiger Teilnahme mit 8 UE's angerechnet.
Lizenzverlängerung:	Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen, Fitness, Gesundheit) BLSV-Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder / Jugendliche und Profil Erwachsene / Ältere Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit

Themenbeschreibung:

09:00 – 09:45 Uhr LineDance (1 UE):

In Reihenaufstellung haben wir Spaß mit vorchoreographierten Tanzschritten auf Country- & irischer Musik.

09:55 – 10:40 Uhr Faszio Fit (1 UE):

Mehr Beweglichkeit und Elastizität! Mit einer fließenden Kombination von Kräftigung und Dehnung gleichen wir Alltagseinschränkungen aus. Die Massage mit Faszienrolle und -Bällen behandelt gezielt Verspannungen und Schmerzpunkte.

10:50 – 11:35 Uhr Step & Style (1 UE):

... ein tolles Herz-Kreislauf-Training, in dem einfache Step-Choreografien mit Kraftausdauertraining in Blöcken kombiniert werden. Spaß, Rhythmik und Schwitzen garantiert!

11:45 – 12:30 Uhr Präventionsworkout mit Stab (1 UE):

Ausgewählte Übungen mit Hilfe des Gymnastikstabs zur Mobilisierung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates. Dient der Vorbeugung von Haltungsschwächen und generativen Veränderungen der Wirbelsäule.

12:30 – 13:15 Uhr Mittagspause:

Es werden Obst, gesunde Snacks sowie Getränke angeboten. Bei Interesse gerne bei der Anmeldung unverbindlich mit angeben.

13:15 – 14:00 Uhr Yoga (1 UE):

Abschalten vom Alltag, entspannen und in der Stille Ruhe finden. Dies erreichen wir durch die Harmonie zwischen ausgewählten Asanas, die deinen ganzen Körper ansprechen.

14:10 – 14:55 Uhr WORLD JUMPING Party (1 UE):

Entdecke den Spaß beim Training auf dem Trampolin und lass dich begeistern. Gelenkschonende Fettverbrennung und Partyspaß pur durch mitreißende Musik ist garantiert!

15:05 – 15:50 Uhr Slings Workout (1 UE):

Es erwarten dich Kräftigungsübungen an den Seilen. Ob stehend oder liegend, stelle dich der Herausforderung und fühle, wie die Seile dich tragen. DAS gelenkschonende Workout schlechthin!

16:00 – 16:45 Uhr Pilates (1 UE):

Sanftes Training der Tiefenmuskulatur mit dem Ball sowie eine Fantasiereise zum Abschluss. Lass den Tag entspannt ausklingen und genieße diese letzte Einheit für Körper und Geist.

Referenten: Tatjana Weber, Bea Münsinger, Heike Koch, Eva Münsinger
Tagmersheim-Blossenau

Teilnahmegebühr: **45,00 €** (für Vereine, die beim BTV **gemeldet** sind)
67,50 € (für Vereine, die **nicht** beim BTV **gemeldet** sind)
Die Teilnehmergebühren werden mittels SEPA-Lastschrift-Mandat fällig.
Soweit kein wiederkehrendes SEPA-Mandat vorliegt, bitte den beigefügten SEPA-Mandat-Vordruck ausfüllen und bei der Anmeldung mit einreichen.

Max. Teilnehmer: 30

Anmeldung: **Schriftlich (per Mail) mit beigefügtem Formblatt bis Sonntag, 07. April 2024** an
Diana Ellinger, E-Mail: diana.ellinger@btv-turnen.de

Örtliche Leitung: Diana Antonia Ellinger, Am Steinbuck 4, 86704 Blossenau;
E-Mail: diana.ellinger@btv-turnen.de

Wir freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme und wünschen eine gute Anreise.

Turngau Oberdonau

Diana Ellinger
Fachwartin Fitness & Aerobic

Erika Schweizer
stv. Vorsitzende
Bildungsmaßnahmen

Jürgen Frey
Vorsitzender

Anmeldung zum Lehrgang „Fit in den Frühling“ des Turngaues Oberdonau am 21. April 2024 in Blossenau

Name: _____

Verein: _____

Anschrift: _____

E-Mail-Adresse: _____

Datenschutzerklärung

Ich willige ein, dass der Bayerische Turnverband e. V. - Turngau Oberdonau, als verantwortliche Stelle, die bei der Anmeldung erhobenen personenbezogenen Daten, wie Namen, Vorname, Geburtsdatum, Adresse, E-Mail-Adresse, Telefonnummer und Bankverbindung ausschließlich zum Zwecke der Abwicklung und Abrechnung des Kurses-/Lehrgangs sowie der Übermittlung von Kurs-/Lehrgangsrelevanten Informationen verarbeitet, nutzt und an die Kurs-/Lehrgangsleiter übermittelt. Eine Datenübermittlung an Dritte, außerhalb des BTV, findet nicht statt. Eine Datennutzung für Werbezwecke findet ebenfalls nicht statt.

Nach Beendigung des Kurses/Lehrgangs werden die personenbezogenen Daten gelöscht, soweit sie nicht entsprechend der steuerrechtlichen Vorgaben aufbewahrt werden müssen.

Jeder Teilnehmer hat im Rahmen der Vorgaben der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) das Recht auf Widerspruch gegen die Datenspeicherung und auf Auskunft über die personenbezogenen Daten, die zu seiner Person bei der verantwortlichen Stelle gespeichert sind. Außerdem hat der Teilnehmer, im Falle von fehlerhaften Daten, ein Korrekturrecht.

Ort, Datum

Unterschrift des/der Teilnehmers/in

Ich willige ein, dass der Bayerische Turnverband e. V. - Turngau Oberdonau während der Veranstaltung Bilder und Videosequenzen aufnimmt und auf der Website bzw. in Printmedien (z.B. Tageszeitung) zum Zwecke der Berichterstattung zugänglich macht. Abbildungen von genannten Einzelpersonen oder Klein-Gruppen hingegen bedürfen einer Einwilligung der abgebildeten Personen. Einer erteilten Einwilligung zur Veröffentlichung von Bildern kann jederzeit schriftlich widersprochen werden.

Ort, Datum

Unterschrift des/der Teilnehmers/in

SEPA-Lastschriftmandat

(nur auszufüllen, falls vom betreffenden Verein **keine** wiederkehrende Zahlungsart vorliegt)

für Bayerischer Turnverband – Turngau Oberdonau, Gutenbergstraße 8, 86663 Bäumenheim
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE29ZZZ00000136023

Zahlungspflichtiger (Verein, Kontoinhaber, Anschrift) _____

Mandatsreferenz: (vom Zahlungsempfänger auszufüllen) _____

Ich ermächtige hiermit den Bayerischen Turnverband – Turngau Oberdonau Zahlungen mittels Lastschrift von meinem/unserem Konto einzuziehen und weise unser Kreditinstitut an, die von unserem Konto gezogenen Leistungen einzulösen.

Zahlungsart: wiederkehrend einmalig

IBAN: _____

Kreditinstitut: _____

Tel.-Nr. für evtl. Rückfragen: _____

Ort, Datum

Stempel, Unterschrift
