

„fit und gesund“ Fortbildung

Dezentrale Fortbildung
für Übungsleiter/innen der 1. und 2. Lizenzstufe
L-254350 Fitness/ Gesundheit
am **08./09. November 2025**
in **Bühlertal**



Wann: Samstag, 08. November 2025 und Sonntag, 09. November 2025
jeweils ca. 09.00 bis 17.00 Uhr

Wo: Bühlertal, Turnhalle der Dr-Josef-Schofer-Schule, Eichwaldstraße 7,

Referenten: Carola Eichelberger, Bettina Hamdorf, Katja Müller, Diana Schmidhuber

Aus dem Lehrgangsprogramm:

- Kräftigung mit dem Redondoball
- Rückenyoga
- Kräftigendes Kleinhanteltraining
- Flexibilität der Hüfte
- In Balance kommen
- Variable Fitnessstunde mit dem Flexiband
- Pilates im Fluss



Verpflegung: Wird den Teilnehmern rechtzeitig mitgeteilt

Teilnahmegebühr:

BTZ-Abonnenten	80.00 €
Regulär	95.00 €

Meldeschluss: **20. Oktober 2024**

Begrenzte Teilnehmerzahl, deshalb empfiehlt sich eine baldige Anmeldung.

Anmeldung: Online über das Gymnet oder schriftlich

Die „fit und gesund“ Fortbildung umfasst 16 Lerneinheiten und wird zur Lizenzverlängerung der 1. und 2. Lizenzstufe anerkannt.

