

## „fit und gesund“ Fortbildung

Dezentrale Fortbildung  
für Übungsleiter/innen der 1. und 2. Lizenzstufe  
L-254350 Fitness/ Gesundheit  
**am 10./11. Oktober 2026**  
**in Hügelsheim**



**Wann:** Samstag, 10. Oktober 2026 und Sonntag, 11. Oktober 2026  
jeweils ca. 09.00 bis 17.00 Uhr

**Wo:** Schwarzwaldhalle Hügelsheim

**Referenten:** Julia Fortmeier, Bianca Kern, Nathalie Siegel, Stephanie Traub

### Aus dem Lehrgangsprogramm:

Samstag, 10. Oktober 2026

- Ganzheitliches smoveyTRAINING
  - o Bewegung, Koordination, Stabilität, Kraft und Spaß
    - Indoor und Outdoor
- Beweglichkeit gezielt verbessern und trainieren
- Stretching von Kopf bis Fuß

Sonntag, 11. Oktober 2026

- Yoga trifft Pilates
- Vielfältige Übungen mit dem Theraband
- Spiel, Spaß, Bewegung – aber anders
- Bunter Gerätemix



**Verpflegung:** Wird den Teilnehmern rechtzeitig mitgeteilt

**Anmeldung:** Direkt an den Badischen Turner-Bund  
Online über das Gymnet oder schriftlich

**Teilnahmegebühr bei Anmeldung im Gymnet:** 95 €

**Teilnahmegebühr bei schriftlicher Anmeldung:** 95 € + 10 € Bearbeitungsgebühr

**Meldeschluss:** **27. September 2026**

Begrenzte Teilnehmerzahl, deshalb empfiehlt sich eine baldige Anmeldung.

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

