

Fitness und Gesundheit Erwachsene

Alle Fortbildungen aus dem Bereich Fitness und Gesundheit Erwachsene können zur Verlängerung folgender Lizenzen angerechnet werden:

- Übungsleiter C Turnen allgemein
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit Erwachsene
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit Ältere
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit Natursport Winter
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit Natursport Sommer
- Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic
- Trainer C Breitensport Wandern
- Übungsleiter B Sport in der Prävention (alle Profile)



Foto: BTB-Archiv

FUNCTIONAL FITNESS

L-264100 | 18.03.–20.03.2026 | Sportschule Schöneck

Functional Fitness ist eine effektive Trainingsmethode, die natürliche Bewegungsmuster nutzt und alle Muskelgruppen integriert. Diese Fortbildung bietet eine umfassende Mischung aus theoretischen Grundlagen und praktischen Anwendungen für alle Zielgruppen. Integriert ist die Schulung für das standardisierte DTB-Kurskonzept „Funktional trainieren in Kraft und Ausdauer/Outdoor“.

Das Konzept wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) ausgezeichnet. Übungsleiter mit der 2. Lizenzstufe B Prävention können diesen Kurs in einem DTB-Verein nach §20 SGB V anbieten.

Unabhängig von Kooperationen mit den Krankenkassen lassen

sich die Inhalte auch gut in bereits bestehenden Vereinsstunden integrieren oder können als Grundlage für Einsteigerkurse dienen, weshalb die Fortbildung auch für C-Lizenzinhaber geeignet ist.



- Teilnahmegebühr:** 120 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
- Bildungszeitgesetz:** Ja
- Umfang:** 24 Lerneinheiten
- Referenten:** BTB-Referententeam



Foto: BTB-Archiv

RUND UM DEN RÜCKEN

L-264111 | 13.04.–15.04.2026 | Sportschule Steinbach

L-264112 | 07.10.–09.10.2026 | Sportschule Schöneck

Rückenschmerzen und muskuläre Dysbalancen zählen zu den häufigsten Beschwerden im Alltag. Die Wirbelsäulengymnastik bietet eine effektive Möglichkeit, um durch gezielte Übungen Schmerzen vorzubeugen und damit die Rückengesundheit langfristig zu stärken. Funktionelles Training für Rumpfstabilität, Gleichgewicht und Tiefenmuskulatur trainiert die Körpermitte und verbessert sowohl die Haltung wie auch die Bewegung. Gezieltes Faszientraining verbessert die Beweglichkeit, löst Verspannungen und hält das Muskel-Sehnen-System elastisch und leistungsfähig.

Teilnahmegebühr: 120 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Bildungszeitgesetz: Nein

Umfang: 20 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

GESUNDHEITSSPORT IM VEREIN

L-264120 | 08.07.–10.07.2026 | Sportschule Schöneck

Gelenkprobleme, Rückenbeschwerden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen – gesundheitliche Beeinträchtigungen sind bei den Teilnehmern in Sportgruppen keine Seltenheit. Umso wichtiger ist es, ein individuell angepasstes Training anbieten zu können, das den Bedürfnissen der Teilnehmer gerecht wird und gleichzeitig Freude an der Bewegung vermittelt. Im Mittelpunkt stehen alternative Übungsangebote, um Trainingsinhalte gezielt anzupassen und sportliche Aktivität sicher und effektiv gestalten zu können.

Teilnahmegebühr: 120 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 24 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

FITNESS ALLROUND

L-264130 | 23.09.–25.09.2026 | Sportschule Schöneck

L-274100 | 13.01.–15.01.2027 | Sportschule Steinbach

Die Fortbildung richtet sich an alle Übungsleiter und Trainer, die ihr Trainingsrepertoire erweitern und frischen Wind in ihre Sportstunden bringen möchten. Im Fokus steht eine vielfältige Auswahl an Fitness Themen, die sich flexibel auf unterschiedliche Alters- und Leistungsgruppen im Fitness- und Gesundheitssport anwenden lassen.

Teilnahmegebühr: 120 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Bildungszeitgesetz: Nein

Umfang: 20 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

WORKOUT MIX

L-274110 | 01.02.–03.02.2027 | Sportschule Schöneck

Training mit verschiedenen Kleingeräten oder mit dem eigenen Körpergewicht, Functional Training oder Intervall Training. Der „Workout Mix“ kombiniert Elemente aus unterschiedlichen Fitnessdisziplinen, um abwechslungsreiche und effektive Trainingseinheiten zu gestalten. Der Einsatz von verschiedenen Kleingeräten bringt Abwechslung und Spaß in die Stunden, entspannende Übungsformen sorgen für einen harmonischen Stundenabschluss.

Teilnahmegebühr: 120 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 24 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

ENERGIEGELADEN AB 50 – GROUPEFITNESS FÜR JEDES LEVEL

L-264140 | 25.11.–26.11.2026 | Sportschule Steinbach

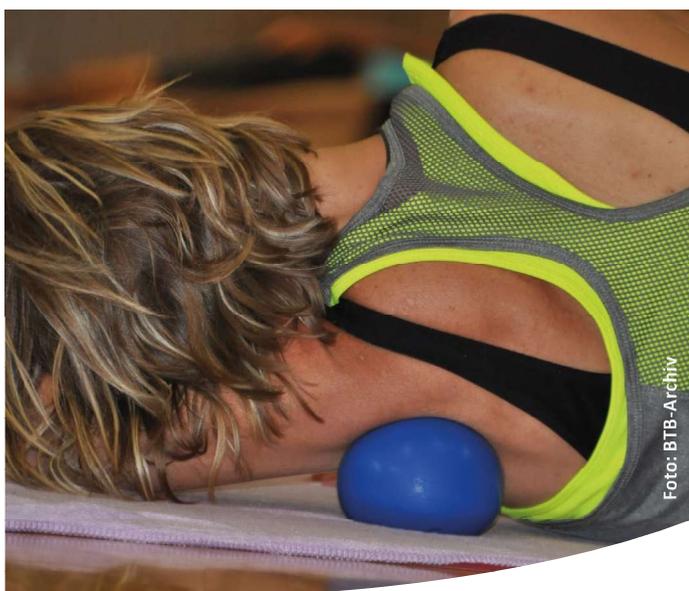
Diese praxisorientierte Fortbildung richtet sich an Übungsleiter und Trainer, die Best Ager mit motivierenden GroupFitness-Formaten begeistern möchten. Im Mittelpunkt stehen Aerobic, Step Aerobic, Intervall- und Cardiotraining – alles kombiniert mit mitreißender Musik. Einfache und abwechslungsreiche Schrittcombinationen steigern sowohl Fitness als auch Lebensfreude. Geeignet für jedes Fitnesslevel – vom Einsteiger bis zum sportlich Aktiven.

Teilnahmegebühr: 120 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam



ENTSPANNUNG UND REGENERATION

L-264150 | 26.11.–27.11.2026 | Sportschule Steinbach

Entspannung ist ein äußerst wertvolles Gut. Die Fortbildung lädt ein, Entspannung und Loslassen selbst zu erleben. Durch Achtsamkeit, Ruhe und Bewegung werden neue Energien gewonnen und vielfältige Ideen für einen harmonischen und entspannenden Stundenabschluss entdeckt.

Teilnahmegebühr: 120 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

MERIDIAN-YOGA IM JAHRESZYKLUS

L-265470 | 05.06.–07.06.2026 | Sportschule Steinbach

Meridian-Yoga ist eine Praxis, die Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit Yoga-Übungen kombiniert, um den Energiefluss zu steigern, die Flexibilität zu verbessern und das Gleichgewicht des Körpers wiederherzustellen. Inspiriert durch die Fünf-Elemente-Lehre erkunden wir die Meridiane - feinstoffliche Energiekanäle, durch die die Lebensenergie, auch Qi genannt, fließt. Wir tauchen ein in eine Yogapraxis, die uns mit dem natürlichen Energiezyklus verbindet, angepasst an die Jahreszeiten, um Balance aber auch Lebendigkeit zu schaffen.

Inhalte u.a.:

- Die fünf Elemente oder Wandlungsphasen
- Yin und Yang
- Qi die universelle Lebenskraft
- Die Meridiantheorie und die Verbindung zur Yogapraxis
- YogafloWS im Fluss der Jahreszeiten



Foto: BTB-Archiv

Teilnahmegebühr: 315 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 20 Lerneinheiten

Referentin: Silvia Siegenführ

FATBURNER MOVES & NEXT LEVEL WORKOUT - IDEEN FÜR EFFEKTIVE GRUPPENSTUNDEN

L-265500 | 27.06.–28.06.2026 | Sportschule Schöneck

Die Fortbildung verbindet zwei Schwerpunkte: Im ersten Teil stehen Fatburner Moves im Mittelpunkt – einfache, effektive und motivierende Choreografien, die den Kreislauf in Schwung bringen und die Fettverbrennung anregen, ohne komplizierte Schritte. Vermittelt werden sofort umsetzbare Step- und Aerobic-Kombinationen, die jede Stunde bereichern. Ergänzend dazu gibt es theoretisches Hintergrundwissen zum Fettstoffwechsel, zu optimalen Trainingsintensitäten und deren praktischer Anwendung im Unterricht.

Im zweiten Teil liegt der Fokus auf dem Next Level Workout mit funktionellen, abwechslungsreichen Kraftausdauerkonzepten. Verschiedene Methoden wie Zirkeltraining, Intervallformate

oder funktionelle Übungsreihen werden vorgestellt und praktisch erprobt. Theorie und Praxis greifen ineinander, um den Unterricht mit neuen Ideen, Struktur und Reizen zu bereichern.

Teilnahmegebühr: 270 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referent: Adriano Valentini

GYMWELT CONVENTION FITNESS & AEROBIC

L-265700 | 14.11.–15.11.2026 | Waghäusel-Wiesental

Die detaillierte Ausschreibung mit den Workshops und Informationen wird bis zum Sommer 2026 erstellt. Sie wird der Ausgabe August 2026 der Badischen Turnzeitung beigelegt und auf der BTB-Website unter www.badischer-turner-bund.de/bildung/fortbildungsevents/gymwelt-convention veröffentlicht.



Hier gibt es sämtliche Informationen zur GYMWELT-Convention.

FIT UND GESUND FORTBILDUNGEN IN DEN TURNGAUEN

Die „fit und gesund“ Fortbildungen umfassen jeweils 16 Lerneinheiten und werden dezentral in den Turngauen des Badischen Turner-Bundes durchgeführt, so dass kurze Anfahrtswege gewährleistet sind. Die Inhalte der einzelnen Fortbildungen sind auf die Bedürfnisse der Turngaue abgestimmt.

Folgende Lizenzen können verlängert werden:

- Trainer C Fitness und Gesundheit (alle Profile)
- Übungsleiter C Turnen allgemein
- Übungsleiter B Sport in der Prävention (alle Profile)

Die detaillierten Inhalte der einzelnen Fortbildungen sowie zusätzliche Termine der Turngaue werden online im GymNet bekannt gegeben.

L-264340 | 28.02.–01.03.2026 | Brennet-Öflingen | Markgräfler-Hochrhein-Turngau

L-264410 | 18.04.–19.04.2026 | Königshofen | Main-Neckar-Turngau

L-264400 | 18.04.–19.04.2026 | Hambrücken | Kraichturngau Bruchsal

L-264310 | 21.03.–22.03.2026 | Mönchweiler | Badischer Schwarzwald-Turngau

L-264370 | 25.04.–26.04.2026 | Eschelbach | Elsenz-Turngau Sinsheim

L-264331 | Teil 1: 25.04.2026 | Sipplingen | Hegau-Bodensee-Turngau

L-264332 | Teil 2: 10.10.2026 | Rielasingen | Hegau-Bodensee-Turngau

L-264333 | Teil 3: 10.10.2026 | Rielasingen | Hegau-Bodensee-Turngau

L-264334 | Teil 4: 11.10.2026 | Rielasingen | Hegau-Bodensee-Turngau

L-264350 | 07.11.–08.11.2026 | Hügelshheim | Turngau Mittelbaden-Murgtal

Teilnahmegebühr: 95 Euro

Bildungszeitgesetz: Ja

Umfang: 16 Lerneinheiten

Referenten: BTB-Referententeam

SAVE
the
DATE

14. und 15.
November
2026

GYMWELT-Convention Fitness & Aerobic in Waghäusel-Wiesental

Abscannen und aktuelle
Informationen erhalten



FIT AB SECHZIG

07.01.–09.01.2026 | Sportschule Steinbach



Unsere Gesellschaft wird immer älter, aber oft fühlt man sich selbst jünger als das tatsächliche Geburtsdatum es angibt. Das Krafttraining ist ein Schlüssel zu mehr Selbständigkeit im Alter, um diese Vitalität beizubehalten. Lerne gezielte Übungen kennen, die die Muskelkraft und Mobilität steigern, um älteren Menschen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Welche Aspekte gilt es speziell im Seniorensport zu beachten? Erfahre, wie passende Musik in die Trainingseinheiten integriert werden kann, um die Motivation und das Wohlbefinden der Teilnehmer zu steigern. Egal ob Gymnastik oder Tanz – Musik bringt Schwung und Freude in jede Bewegung. Lerne im Rahmen der Sturzprophylaxe Übungen und Strategien kennen, die das Gleichgewicht und die Reaktion verbessern, um die Sturzgefahr nachhaltig zu reduzieren.

Inhalte u.a.:

- Krafttraining für Senioren
- Fit mit Musik
- Sturzprophylaxe neu gedacht

Teilnahme: Die Teilnahme ist für alle Mitglieder eines Sportvereins mit Übungsleiter-Lizenz oder Trainer-Lizenz.

Anmeldung an:

Badischer Sportbund Freiburg
Florian Osmani
Postfach 215, 79002 Freiburg
Tel.: 0761 15246-23
Email: f.osmani@bsb-freiburg.de

FITNESS MIX

13.04.–15.04.2026 | Sportschule Steinbach



Der Begriff des Fitnesstrainings ist sehr weit gefasst und wird je nach Zielgruppe ganz unterschiedlich interpretiert. Hierbei reicht das Spektrum vom Freizeitsportler über den ambitionierten Wettkampfsportler bis hin zum Leistungssportler. Im Vordergrund steht bei allen jedoch immer die Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheitsprävention. Um von einer guten körperlichen Fitness sprechen zu können, sind die Aspekte sportmotorischer Fähigkeiten in ihren verschiedenen Ausprägungen relevant. In dieser Fortbildung wird ein Überblick über die Vielfalt des Fitnesstrainings gegeben. Darüber hinaus werden Hilfsmittel an die Hand gegeben, wie die vielfältigen Anforderungen an ein solches gemeistert werden können. Besonderes Augenmerk wird hierbei auf die neuesten Trends und motivierende Gruppenworkouts gelegt.

Inhalte u.a.:

- Fitnesstraining ganz vielseitig
- Aktuelle Trends
- Gruppenworkouts

Teilnahme: Die Teilnahme ist für alle Mitglieder eines Sportvereins mit Übungsleiter-Lizenz oder Trainer-Lizenz.

Anmeldung an:

Badischer Sportbund Freiburg
Florian Osmani
Postfach 215, 79002 Freiburg
Tel.: 0761 15246-23
Email: f.osmani@bsb-freiburg.de

GESUND UND AKTIV IM ALTER – SENIOREN BLEIBEN FIT

19.10.–21.10.2026 | Sportschule Steinbach



Der Sport mit Älteren und Senioren ist seit Jahren im positiven Wandel. Auf Grund der demografischen Entwicklung und der damit verbundenen höheren Lebenserwartung ist die Nachfrage nach Gesundheitssport und sportlicher Bewegung im Alter gefragt. Somit sind auch viele Sportvereine bereits darauf eingestellt, Gruppenangebote zu bieten oder diese zu planen. Diese Fortbildung bringt Übungsleiter auf einen guten Stand bezüglich zahlreicher Sportpraxis-Ideen und den entsprechenden trainingstheoretischen Hintergründen. Mit den Schwerpunkten „Sturzprävention und Gleichgewichtstraining“ sowie traditioneller und moderner Gymnastik bekommen die Teilnehmer gute Tipps für die Übungsstunde. Ein Teil der Fortbildung beschäftigt sich auch mit dem Musikeinsatz, der positive Effekte für das koordinative Training und Anforderungen des Gehirns aktiviert.

Inhalte u.a.:

- Aktuelle Informationen zum Training mit Älteren
- Sturzprävention und Gleichgewichtstraining
- Mit Musik geht alles besser

Teilnahme: Die Teilnahme ist für alle Mitglieder eines Sportvereins mit Übungsleiter-Lizenz oder Trainer-Lizenz.

Anmeldung an:

Badischer Sportbund Freiburg
 Florian Osmani
 Postfach 215, 79002 Freiburg
 Tel.: 0761 15246-23
 Email: f.osmani@bsb-freiburg.de



Bildungsprogramme brauchen Sichtbarkeit

Bildung lebt nicht nur von guten Inhalten, sondern auch davon, Menschen zu erreichen und Interesse zu wecken. Ob Infoveranstaltungen, Kampagnen oder Messeauftritte - wer Aufmerksamkeit erzeugen will, braucht die passende Präsentation.

Hier setzt die BOFA-Douplet GmbH an: Mit individuell gestalteten Beachflags, Messewänden und weiteren Werbemitteln sorgt sie dafür, dass Bildungsangebote ins Auge fallen und die richtige Zielgruppe erreichen. So wird aus einem Programm eine Botschaft, die gesehen und gehört wird.

Ihr Verein – Ihre Marke.
 Lassen Sie sich beraten!

www.bofa.de

E-Mail: info@bofa.de
 Telefon + 49 (0)228 6834 - 0



Wir freuen uns als Unterstützer des BTB allen Vereinsmitgliedern einen Rabatt anbieten zu können. Mehr Infos unter bofa.de

BOFA | DOUBLET
 Werbeprodukte mit Wirkung!