

Online-Fortbildungen

Übungsleiter und Trainer suchen häufig nach flexiblen Fortbildungsmöglichkeiten, die sich problemlos in ihren Alltag integrieren lassen. Unsere Online-Fortbildungen bieten genau diese Flexibilität. Sie ermöglichen es, ausgewählte Themen effizient zu bearbeiten, ohne lange Anfahrtswege. Die Online-Fortbildungen des BTB decken eine Vielzahl von Themen ab und sind zu verschiedenen Zeiten verfügbar. Sie umfassen 3 bis 4 Lerneinheiten, wobei bis zu 8 Lerneinheiten zur Verlängerung der Lizenz angerechnet werden können. Diese Fortbildungen dienen je nach Thema zur Verlängerung des entsprechenden Lizenzprofils sowohl der ersten als auch der zweiten Lizenzstufe. Die Nutzung der Online-Tools Zoom oder Teams ist unkompliziert und auch mit wenig Erfahrung am PC geeignet. Ein Computer mit Internetzugang reicht aus, um an den Fortbildungen teilzunehmen. Die Zugangsdaten für die Online-Seminare werden rechtzeitig kurz vor der Veranstaltung versendet. Daher ist es wichtig, dass eine aktuelle Email-Adresse hinterlegt ist.

Alle Online-Fortbildungen aus dem Bereich Fitness und Gesundheit 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)

GESUNDHEITSTRAINING – STANDARDISIERTER DTB-PRÄVENTIONSKURS

L-269901 | 29.04.2026 | 19:00–21:00 Uhr | online



„Gesundheitstraining – mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit“ ist ein Programm für präventives Ganzkörpertraining und zielt darauf ab, relevante physische Faktoren zu stärken sowie einen gesunden Lebensstil zu vermitteln.

Das abwechslungsreiche Konzept vermittelt, Bewegungen effizienter zu gestalten sowie Fehlhaltungen und muskuläre Verspannungen zu vermeiden.

Das Kurskonzept des DTB ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und kann als Präventionskurs in einem DTB-Verein angeboten werden. Erläutert werden der Programmaufbau des Konzeptes, die Inhalte und die Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen.

Die Teilnehmer erhalten neben dem Einweisungszertifikat umfangreiche Unterlagen zur Durchführung des Kurses.

Voraussetzung:

- Übungsleiter B Sport in der Prävention
- oder sportfachliche Ausbildung oder ähnliches auf Anfrage
- und EFB-Testleiterschulung

Teilnahmegebühr: 30 Euro (inkl. Unterrichtsmaterialien)

Umfang: 3 Lerneinheiten

Referentin: Daniela Ludwig

AUSGEZEICHNETE FITNESS – STANDARDISIERTER DTB-PRÄVENTIONSKURS

L-269902 | 28.10.2026 | 19:00 – 21:00 Uhr | online



Im Präventionskurs "Ausgezeichnete Fitness – Ein kraft- und ausdauerorientiertes Gesundheitssportprogramm zum Europäischen Fitness Abzeichen (EFB)" werden sowohl Ausdauer und Kraft sowie Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit als ganzheitliches Programm trainiert. Im Rahmen des Kurses wird als standardisiertes Testverfahren zur Erfassung der gesundheitsorientierten Fitness das Europäische Fitness Abzeichen (EFB) genutzt.

Das Kurskonzept des DTB ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und kann als Präventionskurs in einem DTB-Verein angeboten werden. Erläutert werden der Programmaufbau des Konzeptes, die Inhalte und die Zusammenarbeit mit den gesetzlichen

Krankenkassen. Die Teilnehmer erhalten neben dem Einweisungszertifikat umfangreiche Unterlagen zur Durchführung des Kurses.

Voraussetzung:

- Übungsleiter B Sport in der Prävention
- oder sportfachliche Ausbildung oder ähnliches auf Anfrage
- und EFB-Testleiterschulung

Teilnahmegebühr: 30 Euro (inkl. Unterrichtsmaterialien)

Umfang: 3 Lerneinheiten

Referentin: Daniela Ludwig



Foto: F. Mondl

ONLINE-FORTBILDUNGEN ERNÄHRUNG – KOMPAKT UND PRAXISNAH

Aufbauend auf dem großen Interesse der letzten Jahre bieten wir erneut kompakte und praxisnahe Fortbildungen zu zentralen Ernährungsthemen an. Jede Einheit greift ein wichtiges Schwerpunktthema auf – fundiert, alltagstauglich und mit vielen Erfahrungen aus der Praxis der Referenten.

Die kompakten Fortbildungen bieten die Möglichkeit, das eigene Wissen gezielt zu vertiefen und neue Impulse für die persönliche oder Vereinsarbeit zu gewinnen. Jede Fortbildung umfasst drei bis vier Lerneinheiten und kann unabhängig von den anderen gebucht werden.

SCHLANK, STARK UND GESUND – PROTEIN RICHTIG EINSETZEN

L-269903 | 22.02.2026 | 09:00–12:00 Uhr | online

In dieser Online-Fortbildung erfährst du, warum Eiweiß so wichtig für deinen Stoffwechsel, deine Muskelgesundheit und eine nachhaltige Gewichtsregulation ist. Du lernst, wie dich eine eiweißreiche Ernährung beim Abnehmen unterstützt, Heißhunger vorbeugt und die Fettverbrennung ankurbelt – ganz ohne strenge Diäten. Mit alltagstauglichen Tipps und leckeren Rezeptideen zeigt Adriano dir, wie du mehr Protein ganz unkompliziert in deinen Speiseplan integrieren kannst. Perfekt für alle, die gesund abnehmen und sich langfristig besser fühlen möchten.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 4 Lerneinheiten
Referent: Adriano Valentini

RAUS AUS DER KOHLENHYDRAT-FALLE – ERNÄHRUNG NEU GEDACHT

L-269904 | 22.02.2026 | 13:00–16:00 Uhr | online

In dieser Online-Fortbildung erfährst du, wie du Kohlenhydrate richtig in deine Ernährung integrierst, um dein Gewicht langfristig zu kontrollieren und gesund abzunehmen. Wir räumen mit gängigen Mythen auf und zeigen dir, welche Kohlenhydrate deinem Körper wirklich guttun und wie du sie gezielt einsetzen kannst, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Heißhunger zu vermeiden. Mit praktischen Tipps und einer ausgewogenen Herangehensweise lernst du, wie du Kohlenhydrate so in deinen Speiseplan einbaust, dass sie dir bei der Gewichts-

reduktion und einer nachhaltigen Ernährungsumstellung helfen. Ideal für alle, die effektiv abnehmen und ihre Ernährung neu und bewusst gestalten möchten.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 4 Lerneinheiten
Referent: Adriano Valentini

FETTE & ÖLE – DER SCHLÜSSEL ZU GESUNDER ERNÄHRUNG UND ERFOLGREICHEM ABNEHMEN

L-269905 | 12.12.2026 | 09:00–12:00 Uhr | online

In dieser Online-Fortbildung erfährst du, wie du gesunde Fette und Öle gezielt in deine Ernährung integrierst, um dein Gewicht nachhaltig zu kontrollieren und effektiv abzunehmen. Wir klären, welche Fette essenziell für den Körper sind, welche Öle beim Abnehmen unterstützen und wie du sie richtig einsetzt, um deinen Stoffwechsel zu optimieren und Heißhunger zu vermeiden. Mit praktischen Tipps lernst du, wie du gesunde Fette sinnvoll in deinen Speiseplan einbaust, um deine Abnehmziele

zu erreichen und gleichzeitig deine Gesundheit zu fördern. Ideal für alle, die mit einer ausgewogenen Ernährung und gezielten Fetten erfolgreich abnehmen möchten.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 4 Lerneinheiten
Referent: Adriano Valentini

ERNÄHRUNG NACH DEM AUTOIMMUNPROTOKOLL

L-269906 | 12.12.2026 | 13:00–16:00 Uhr | online

In diesem Online-Seminar lernst du, wie du mit gezielter Ernährung dein Immunsystem entlasten und Entzündungsprozesse im Körper positiv beeinflussen kannst. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Autoimmunprotokoll (AIP) – einem Ernährungskonzept, das dabei hilft, mögliche Trigger-Lebensmittel zu identifizieren und die Darmgesundheit zu fördern. Du erfährst, welche Lebensmittel entzündungshemmend wirken, wie eine schrittweise Umstellung gelingt und wie du alltagstauglich und genussvoll

essen kannst. Ideal für alle, die ihre Beschwerden aktiv lindern und ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern möchten.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 4 Lerneinheiten
Referent: Adriano Valentini

ABNEHMEN – WARUM IST DAS SO SCHWIERIG?

L-269918 | 11.03.2026 | 18:00-20:15 Uhr | online

Sehr viele Menschen möchten gerne weniger wiegen. Ein paar Kilo abnehmen gelingt auch manchmal – aber oft nur für kurze Zeit. In diesem Webinar wird verständlich erklärt, warum das leider nicht die Ausnahme, sondern eher die Regel ist, welche „Fallen“ beim Weightmanagement lauern und warum man in diese immer wieder tappt. Die Basis für sinnvolles, gesundes und nachhaltiges Abnehmen wird dargestellt. Dabei ist neben der dauerhaften Veränderung der Ernährungsgewohnheiten auch die richtige mentale Einstellung ein Schwerpunkt.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 3 Lerneinheiten
Referent: Daniel Koch

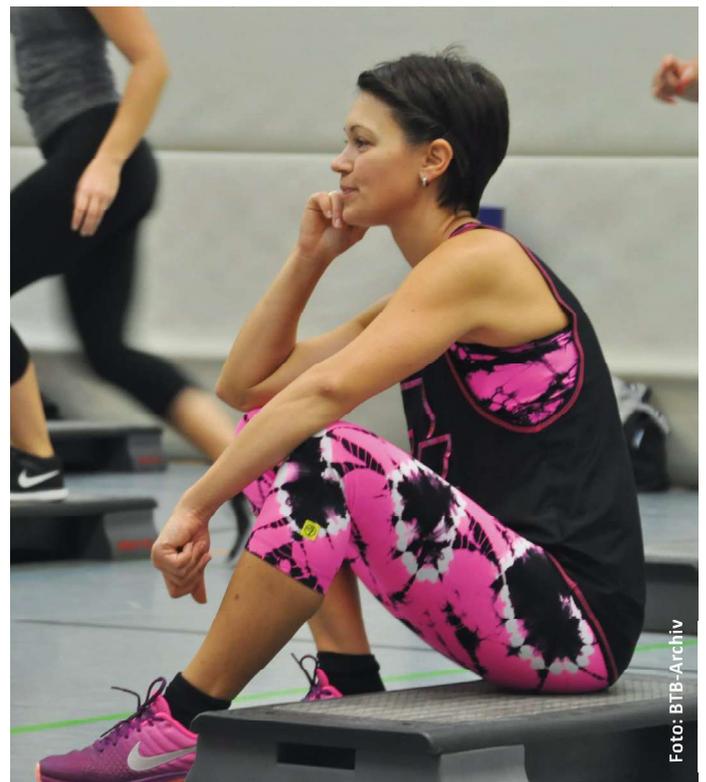


Foto: BTB-Archiv

WIRBELSÄULE IM FOKUS – EINE MODULARE FORTBILDUNGSREIHE

„Wirbelsäule im Fokus“ ist eine thematisch aufgebaute Lehrgangsserie, die zentrale Zusammenhänge zwischen der Wirbelsäule und anderen Bereichen des Bewegungsapparates beleuchtet.

Jeder Lehrgang setzt einen eigenen Schwerpunkt – etwa auf Füße und Knie, Hüfte und ISG, die Brustwirbelsäule, Schultern und Nacken oder die Streckerketten. Dabei geht es sowohl um theoretisches Hintergrundwissen als auch um praxisnahe Übungsansätze für die Arbeit in der Wirbelsäulengymnastik und in Pilates- oder Mobility-Kursen.

Die Module bauen inhaltlich nicht aufeinander auf und können einzeln und unabhängig voneinander gebucht werden.

WIRBELSÄULE IM FOKUS – KNIE UND FUSS

L-269907 | 10.07.2026 | 15:00–17:15 Uhr | online

Ein stabiler und zugleich beweglicher Fuß sowie eine korrekte Fuß-Knie-Achse sind die Grundlage für eine gesunde, gute Körperhaltung. Fehlbelastungen oder Beschwerden im Bereich der Füße und Kniegelenke können sich negativ auf den gesamten Bewegungsapparat auswirken – bis hin zur Wirbelsäule. In einer kurzweiligen Theorieeinheit mit anschließender praxisnaher Masterclass und Nachbesprechung der einzelnen Übungen lernst du die wichtigsten Zusammenhänge kennen. Die gezeig-

ten Übungen lassen sich direkt in deine Wirbelsäulengymnastik-, Pilates- oder Mobility-Stunden integrieren.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 3 Lerneinheiten
Referent: Andreas Goller

WIRBELSÄULE IM FOKUS – ISG UND HÜFTE

L-269908 | 10.07.2026 | 17:45–20:00 Uhr | online

Rückenbeschwerden können ihre Ursache auch in der Hüfte und im Kreuzbein-Darmbein-Gelenk (ISG) haben. In einer kompakten, kurzweiligen Theorieeinheit mit anschließender praxisorientierter Masterclass und Nachbesprechung lernst du die wichtigsten Zusammenhänge kennen. Die gezeigten Übungen lassen sich direkt in deine Wirbelsäulengymnastik-, Pilates- oder Mobility-Stunden integrieren.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 3 Lerneinheiten
Referent: Andreas Goller

WIRBELSÄULE IM FOKUS – BRUSTWIRBELSÄULE

L-269909 | 11.09.2026 | 15:00–17:15 Uhr | online

Beschwerden wie Osteoporose oder rheumatische Erkrankungen zeigen sich häufig durch Veränderungen in der Brustwirbelsäule, insbesondere durch eine zunehmende Beugung (Kyphose). Die Wirbelsäulengymnastik kann hier gezielt zur Aufrichtung beitragen und einen wichtigen Ausgleich schaffen. In einer kompakten Theorieeinheit mit anschließender praxisorientierter Masterclass und Nachbesprechung lernst du die wichtigsten

Zusammenhänge kennen. Die gezeigten Übungen lassen sich direkt in deine Wirbelsäulengymnastik-, Pilates- oder Mobility-Stunden integrieren.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 3 Lerneinheiten
Referent: Andreas Goller



WIRBELSÄULE IM FOKUS – SCHULTERN UND NACKEN

L-269910 | 11.09.2026 | 17:45–20:00 Uhr | online

Haltungsschwächen oder -schäden können sich negativ auf die Schulter (zum Beispiel Engpasssyndrom) und die Halswirbelsäule (zum Beispiel Verspannungen) auswirken. Die Wirbelsäulengymnastik kann hier einen wertvollen Ausgleich schaffen – durch gezielte Übungen zur Beweglichkeit, Aufrichtung und Stabilisation. In einer kompakten Theorieeinheit mit anschließender praxisnaher Masterclass und Nachbesprechung lernst du die wichtigsten Zusammenhänge kennen. Die gezeigten Übungen lassen sich direkt in deine Wirbelsäulengymnastik-, Pilates- oder Mobility-Stunden integrieren.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 3 Lerneinheiten
Referent: Andreas Goller

WIRBELSÄULE IM FOKUS – STRECKERKETTE

L-269911 | 18.12.2026 | 15:00–17:15 Uhr | online

Die Brügger-Therapie ist ein bewährtes Behandlungskonzept, das sich auf haltungsbedingte Beschwerden des Bewegungsapparats konzentriert. Durch gezieltes Training der Streckerketten lassen sich diese therapeutischen Ansätze sinnvoll in die präventive Wirbelsäulengymnastik übertragen – ein Ansatz, der aktueller ist denn je. In einer fundierten Theorieeinheit, die prägnant und anschaulich die Grundlagen vermittelt, sowie einer praxisorientierten Masterclass mit anschließender Nachbesprechung der einzelnen Übungen lernst du die wichtigsten Zusammenhänge kennen. Die vermittelten Übungen eignen sich hervorragend

zur Integration in deine Wirbelsäulengymnastik-, Pilates- oder Mobility-Stunden – sei es zur Schulung der Aufrichtung, zur Förderung der Haltungskompetenz oder zur Prävention von Beschwerden im Alltag.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 3 Lerneinheiten
Referent: Andreas Goller

PILAMIX

L-269912 | 18.12.2026 | 17:45–20:00 Uhr | online

Diese Fortbildung zeigt, wie sich aufrichtende Pilates-Übungen, funktionelles Training und effektive Mobility-Bewegungen zu einer fließenden und abwechslungsreichen Übungsstunde verbinden lassen. Die Inhalte sind praxisnah und vielseitig einsetzbar – ob in Rücken- oder BBP-Stunden, in Pilates- und Haltungskursen oder im Functional Training. Eine kompakte Theorie-Einheit vermittelt die wichtigsten Zusammenhänge, bevor in der anschließenden Masterclass die Umsetzung erlebbar wird. In der

Nachbesprechung werden die Übungen gemeinsam reflektiert, so dass sie direkt in die eigene Praxis integriert werden können.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 3 Lerneinheiten
Referent: Andreas Goller

PIRIFORMIS, EINEN SPANNENDEN MUSKEL VERSTEHEN

L-269919 | 14.10.2026 | 18:00–20:15 Uhr | online

Der Piriformis ist ein kleiner, aber wichtiger Muskel am Becken. Für Trainer und Übungsleiter ist es sehr wichtig, diesen tief im Gesäß liegenden Muskel zu verstehen, da er oft mit Schmerzen in Verbindung zu stehen scheint. Neben dem Piriformis wird in diesem Theorie-Webinar mit Praxisanteil die Physiologie und Anatomie der Muskulatur in Hüft- und Beckenbereich besprochen.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 3 Lerneinheiten
Referent: Daniel Koch

ILIOPSOAS, EINEN SPANNENDEN MUSKEL VERSTEHEN

L-269920 | 25.11.2026 | 18:00–20:15 Uhr | online

Der Iliopsoas ist vielleicht der faszinierendste Muskel des Körpers. Als einziger Muskel verbindet er den Ober- und Unterkörper direkt. Er ist entscheidend für die Funktionalität der Wirbelsäule und die Stabilität des Rumpfes. Für Trainer und Übungsleiter ist es sehr wichtig, diesen zentral liegenden Muskel zu verstehen und ihn sinnvoll und abwechslungsreich zu trainieren. Kein anderer Muskel wurde in der Vergangen-

heit häufiger einseitig trainiert – das soll sich durch dieses Webinar ändern.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 3 Lerneinheiten
Referent: Daniel Koch

MEHR ALS TRAINING

L-269913 | 07.10.2026 | 18:00–20:15 Uhr | online

Du leitest Trainings, Kurse oder Gruppen und willst nicht einfach nur „durchziehen“, sondern deine Teilnehmer wirklich erreichen? Dann ist dieser Lehrgang genau richtig.

Wir beschäftigen uns mit den entscheidenden Fragen, die im Trainingsalltag oft zu kurz kommen:

- Wie korrigiere ich, ohne kleinzumachen? Wir schauen uns an, wie du Rückmeldungen gibst, die wirklich weiterbringen – klar, ehrlich, aber ohne Druck oder Bloßstellung.
- Wie gelingt der Einstieg für neue Teilnehmer? Du bekommst Strategien, wie du Neulinge gut integrierst – ohne sie zu überfordern oder die Gruppe zu verlieren.
- Wie nutze ich die Gruppe als Motor für Beständigkeit? Wir zeigen, wie du den Gruppenzusammenhalt gezielt stärkst – damit Motivation und Verbindlichkeit nicht vom Zufall abhängen.

- Wie unterscheide ich mich als Trainer von anderen? Was macht dich besonders? Wir arbeiten heraus, wofür du stehst – und wie du das sichtbar machst, ohne dich zu verbiegen.
- Werbung: Muss das sein? Ja – aber sie darf zu dir passen. Wir sprechen ehrlich über Möglichkeiten, mit denen du dich zeigen kannst, ohne dich zu verkaufen.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 3 Lerneinheiten
Referentin: Stephanie Rebentisch

ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT FÜR ÜBUNGSLEITER UND TRAINER

L-269914 | 21.04.2026 | 18:00–20:15 Uhr | online

Zwischen Beruf, Familie und Ehrenamt bleibt oft wenig Raum für eine gute Planung – dabei ist ein strukturiertes Zeit- und Selbstmanagement der Schlüssel zu mehr Gelassenheit im Alltag. In diesem Workshop entdecken Übungsleiter Strategien zur Priorisierung und lernen praktische Methoden, um die eigene Energie gezielt einzusetzen und bewusster mit der Zeit umzugehen. Ziel ist es, den Spagat zwischen Trainingsalltag und persönlichen Anforderungen besser zu meistern.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 3 Lerneinheiten
Referentin: Nicole Röttele

SELBSTFÜRSORGE UND RESILIENZ FÜR ÜBUNGSLEITER UND TRAINER

L-269915 | 30.06.2026 | 18:00–20:15 Uhr | online

Übungsleiter geben viel – körperlich, mental und emotional. Damit die eigene Kraftquelle nicht versiegt, steht in diesem Workshop die Selbstfürsorge im Mittelpunkt. Es werden Wege aufgezeigt, wie man auch in herausfordernden Situationen stabil und gesund bleiben kann. Mit Impulsen zur Resilienzförderung und alltagstauglichen Übungen wird die Basis für einen bewussteren Umgang mit sich selbst gelegt.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 3 Lerneinheiten
Referentin: Nicole Röttele

TRAINER SEIN: ROLLE, SELBSTBILD & WIRKUNG

L-269916 | 07.07.2026 | 18:00–20:15 Uhr | online

Was bedeutet es eigentlich, Trainer zu sein? Dieser Workshop lädt dazu ein, die eigene Rolle als Übungsleiter zu hinterfragen und das persönliche Selbstbild zu schärfen. Es geht um Authentizität, Verantwortung und dem bewusst werden der eigenen Werte. Ziel ist es, mehr Klarheit, Sicherheit und Reflexion für die eigene Trainerpraxis zu gewinnen.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 3 Lerneinheiten
Referentin: Nicole Röttele

KONFLIKTMANAGEMENT UND KOMMUNIKATION

L-269917 | 14.04.2026 | 18:00–20:15 Uhr | online

Ob mit Teilnehmern, Eltern oder im Team – Konflikte gehören zum Alltag im Verein. In diesem Workshop geht es darum, wie man Spannungen frühzeitig erkennt und souverän damit umgeht. Neben Grundlagen der Kommunikation werden praktische Techniken für den Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen vermittelt. Ziel ist es, Konflikte nicht als Störung, sondern als Chance für Weiterentwicklung zu begreifen.

Teilnahmegebühr: 40 Euro
Umfang: 3 Lerneinheiten
Referentin: Nicole Röttele

KÖRPERBEWUSSTSEIN, DER INNERE SCHWEINEHUND UND UNTERBEWUSSTSEIN - NEUE MOTIVATION FÜR DEINE TEILNEHMER

L-269921 | 23.02.2026 | 18:00–20:15 Uhr | online



Stärke ist mehr als Muskelkraft. In diesem Online-Workshop erfahren die Teilnehmer, wie wir mithilfe des Körperbewusstseins das Unterbewusstsein verstehen lernen und welche Rolle der Innere Schweinehund spielt. Die Referentin Sonja Traxel ist systemischer Coach & Beraterin. Sie hat ihre Erfahrung aus über 25 Jahren Übungsleitertätigkeit Fitness & Gesundheit mit ihrem Wissen aus der Bewusstseinsarbeit und Psychologie zusammengeführt.

Dieser Workshop gibt einen Einblick in das neue Konzept FRIDA®-Fitness:

- Wie kann ich Teilnehmer, die sich als unsportlich betrachten, in Bewegung bringen (im doppelten Sinne)?
- Innere und äußere Haltung
- Körperliche Grenzen erkennen und Abgrenzen lernen

- Wie tickt der innere Schweinehund?
- Übergewicht und Nein-sagen
- Muskelwachstum und geistiges Wachstum
- Motivation für deine Teilnehmer

Wer die Kenntnisse aus dem Workshop vertiefen und eine neue Zielgruppe erschließen möchte, kann mit der dreitägigen Fortbildung zum Instructor FRIDA®-Fitness das Konzept im eigenen Verein anbieten und neue Mitglieder gewinnen, die später ins eigene Angebot übergehen.

Teilnahmegebühr: 40 Euro

Umfang: 3 Lerneinheiten

Referentin: Sonja Traxel



**MELDEZEITRAUM:
01. OKTOBER BIS
15. MÄRZ 2026**

LANDES ²⁰ ²⁶ 
TURNFEST

KONSTANZ 13.-17. MAI



SÜDKURIER



— EnBW

AOK 