

LG.-Nr. 262507142001

Anschrift: Traunreut, Dreifachturnhalle und Kadlec-Halle sowie Gymnastikraum über der Tennishalle

Anmeldung in der Landkreishalle: Traunring 61a, 83301 Traunreut

Parkmöglichkeit: Gymnasium Traunreut: Adalbert-Stifter-Str. 36, 83301 Traunreut

Lehrgangsleiterin: Christine Meinecke, christine.meinecke@btv-turnen.de

Änderungen jederzeit vorbehalten!

Block	Zeit	Thema	LZV	Halle	Referent*in
Samstag, den 17.10.2026, Tag 1					
	7:45 - 08:30	Anmeldung			Christine Meinecke
	08:45 - 09:00	Turngau ICR Begrüßung			Christine Meinecke
15 Min. Pause					
A01	09:15 - 10:45	Kinder, Grundlagentraining 3-6 Jahre	All, K	Kadlec-Halle	Schwanner Karl
A02	09:15 - 10:45	Sturzprophylaxe – Sicher stehen, sicher gehen	All, FuG, P, S	Gymnastikraum Tennishalle	Langlechner Maria
A03	09:15 - 10:45	Step-Aerobic für Anfänger	All, FuG, FA	Dreifachhalle 1	Frohnwieser Evi
A04	09:15 - 10:45	Pilates – Körpermitte stärken und Haltung verbessern	All, FuG, P, S	Dreifachhalle 2	Hafensteiner Christiane
A05	09:15 - 10:45	Agonist und Antagonist mit Theraband*	All, FuG, P, S	Dreifachhalle 3	Monika Holmer
15 Min. Pause					
B06	11:00 - 12:30	Trittsicher in die Zukunft	All, FuG, P, S	Gymnastikraum Tennishalle	Langlechner Maria
B07	11:00 - 12:30	Krafttraining und Ausdauer ohne Geräte	All, FuG, P, S	Kadlec-Halle	Schwanner Karl
B08	11:00 - 12:30	Salsa-Aerobic – Lateinamerikanische Rhythmen mit Fitness verbinden	All, FuG, FA	Dreifachhalle 1	Frohnwieser Evi
B09	11:00 - 12:30	Faszientraining – Beweglichkeit fördern, Verspannungen lösen	All, FuG, P, S	Dreifachhalle 2	Hafensteiner Christiane
B10	11:00 - 12:30	Struktur in Theorie und Praxis - 2-Satz-Training*	All, FuG, P, S	Dreifachhalle 3	Monika Holmer
30 Min. Mittagspause					
C11	13:00 - 14:30	Entspannungsübungen – Ruhe finden und Stress abbauen	All, FuG, P, S	Gymnastikraum Tennishalle	Langlechner Maria
C12	13:00 - 14:30	Rückentraining nach Hans Kagerbauer	All, FuG, P, S	Dreifachhalle 2	Schwanner Karl
C13	13:00 - 14:30	Pfundige Gymnastik	All, FuG, P, S	Dreifachhalle 1	Frohnwieser Evi
C14	13:00 - 14:30	Kinderturnen – Spielerisch fördern, sicher begleiten	All, K	Kadlec-Halle	Christopher Schadt
C15	13:00 - 14:30	Rückengymnastik in Funktionsketten*	All, FuG, P, S	Dreifachhalle 3	Monika Holmer
15 Min. Pause					
D16	14:45 - 16:15	Faszientraining - alte traditionelle und neuzeitliche Methoden	All, FuG, P, S	Gymnastikraum Tennishalle	Christopher Schadt
D17	14:45 - 16:15	Gymnastik mit Alltagsgeräten	All, FuG, P, S	Dreifachhalle 1	Frohnwieser Evi
D18	14:45 - 16:15	Beckenbodentraining - Wahrnehmen, Aktivieren und Kräftigen	All, FuG, P, S	Dreifachhalle 2	Schwanner Karl
D19	14:45 - 16:15	Geräturnen für Kinder ab 4 Jahren vom Purzelbaum zu Rollen	All, K	Kadlec-Halle	Werner Pitzka
15 Min. Pause					
E20	16:30 - 18:00	Übungen mit dem Balance Pad	All, FuG, P, S	Dreifachhalle 1	Monika Bichlmaier
E21	16:30 - 18:00	Entspannungsverfahren	All, FuG, P, S	Dreifachhalle 2	Schwanner Karl
E22	16:30 - 18:00	Geräturnen für Kinder ab 6 Jahren - Lernen von Handstand, Räder	All, K	Kadlec-Halle	Werner Pitzka
E23	16:30 - 18:00	Präventionssport - Unilateral, isometrisch, verlangsamt	All, FuG, P, S	Dreifachhalle 3	Christopher Schadt

***bitte Thera-Bänder mitbringen**

LG.-Nr. 262507142001

Anschrift: Traunreut, Dreifachturnhalle und Kadlec-Halle sowie Gymnastikraum über der Tennishalle

Anmeldung in der Landkreishalle: Traunring 61a, 83301 Traunreut

Parkmöglichkeit: Gymnasium Traunreut: Adalbert-Stifter-Str. 36, 83301 Traunreut

Lehrgangsleiterin: Christine Meinecke, christine.meinecke@btv-turnen.de

Änderungen jederzeit vorbehalten!

Block	Zeit	Thema	LZV	Halle	Referent*in
Sonntag, den 18.10.2026, Tag 2					
F24	08:30 - 10:00	Bauch, Beine, Po auf moderne Art	All, FuG, P, S	Dreifachhalle 1	Frohnwieser Evi
F25	08:30 - 10:00	Selbstverteidigung	All	Dreifachhalle 2	Alexander Callegari
15 Min. Pause					
G26	10:15 - 11:45	Tanzparty in der Turnhalle	All, FuG, P, S	Dreifachhalle 1	Frohnwieser Evi
G27	10:15 - 11:45	Qi Gong – Sanfte Bewegungen für Körper und Geist	All, FuG, P, S	Dreifachhalle 2	Alexander Callegari
15 Min. Pause					
H28	12:00 - 12:45	Entspannungsübungen mit Phantasiereise	All, FuG, P, S	Dreifachhalle 1	Frohnwieser Evi

All = BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche, ÜL C Allround-Fitness

FuG = Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit

S = ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere

FA = Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic

P = ÜL B Breitensport Sport in der Prävention

K = ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt Kinderturnen