

L-254390 fit und gesund

Karlsruher Turngau

12.-13.07.2025

Lehrgangsprogramm



Samstag, den 12.07.2025

09:30 – 09:45 Uhr	Begrüßung, Organisatorisches
09:45 – 10:45 Uhr	Aerobic
11:00 – 13:00 Uhr	Power Workout & Stretching
	Mittagspause (Selbstversorgung)
13:45 – 15:15 Uhr	Training mit dem Redondo Ball
15:30 – 17:00 Uhr	Yoga für eine flexiblen Rücken

Carmen Nuhanovic
Carola Eichelberger

Sonntag, den 13.07.2025

09:00 – 10:30 Uhr	Einführung ins Thema, Theorie & Praxis Knie
10:45 – 12:15 Uhr	Theorie & Praxis Hüfte
	Mittagspause
13:00 – 14:30 Uhr	Theorie & Praxis Schulter
14:45 – 16:15 Uhr	Theorie & Praxis Schulter und Abschluss

Daniela Walter

Stand: 15.04.2025
Änderungen vorbehalten!

Referentinnen

Carola Eichelberger, Daniela Walter

Ansprechpartner Turngau

Carmen Nuhanovic

Bitte bringt mit



Veranstaltungsadresse

TG Eggenstein, Werner- Meinzer Halle
Fisperweg 2, 76344 Eggenstein

Die Fortbildung wird zur Lizenzverlängerung der 1.Lizenzstufe Trainer C Fitness/Gesundheit, Trainer C Aerobic, ÜL C Turnen allgemein und der 2. Lizenzstufe B Sport in der Prävention anerkannt.

Nur für die Planung

Materialwünsche:

Mini-Bänder

Tubes mit Griffen ➔ falls das nicht geht, dann Therabänder, aber Tubes wären besser 😊

Redondo Bälle

Musikanlage

Matten