

## Ausschreibung

# Aktionsbörse Gymwelt 2026

<b>Termin:</b>	Samstag, 14.03.2026, 9:00-16:15 Uhr und Sonntag, 15.03.2026, 9:00-16:15 Uhr
<b>Ort:</b>	Dreifachturnhalle Landau a. d. Isar, Straubinger Str. 29, 94405 Landau a. d. Isar
<b>Lehrgangsleitung:</b>	Angela Saller, Bezirksvorsitzende Niederbayern
<b>Örtliche Leitung:</b>	
<b>Mindestalter:</b>	16 Jahre
<b>Zul.voraussetzungen:</b>	Vereinsfreigabe 2026
<b>Inhalt:</b>	Fitness, Fitness Aerobic, Kinderturnen, Kindergerätturnen, Tanz, Prävention, Sport für Ältere
<b>UE:</b>	16 UE
<b>Lizenzverlängerung:</b>	ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic Trainer C Breitensport Gerätturnen Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit ÜL C Breitensport, Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt: Jugendturnen ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt Kinderturnen ÜL B Breitensport Sport in der Prävention Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
<b>Arbeitskreise/ ReferentInnen:</b>	siehe Zeitplan
<b>Meldeschluss:</b>	01.03.2026
<b>Anmeldung:</b>	Einfach und bequem kannst du dich online über das DTB GymNet anmelden. <b>Hinweis:</b> Aus Sicherheitsgründen ist die Anmeldung personengebunden. Jede/-r Teilnehmende muss die Meldung im Meldeportal selbstständig über seinen persönlichen GymNet-Login vornehmen. Alternativ ist auch eine Vereinsmeldung möglich. Vereinsadministratoren können die Meldung stellvertretend für beliebig viele Vereinsmitglieder im Meldeportal vornehmen. Die Anmeldung ist nicht übertragbar. Die Workshop-Plätze sind begrenzt und werden in zeitlicher Reihenfolge der eingehenden Meldungen vergeben. <b>Vorläufige Anmeldebestätigung:</b> Sobald wir deine Anmeldung sowie die Bestätigung deiner Vereinsmitgliedschaft geprüft haben, erhältst du eine vorläufige Meldebestätigung per E-Mail.

**Kosten**

**1 Tag:** BTV-Mitgliedsvereine: 50,- € / Sonstige: 75,- €

**2 Tage:** BTV-Mitgliedsvereine: 70,- € / Sonstige: 105,- €

**Bezahlung**

Die Teilnahmegebühr wird nach der Veranstaltung per Lastschriftverfahren durch den Veranstalter eingezogen.

Hierzu muss dem Veranstalter bei Anmeldung ein **SEPA-Lastschriftmandat** erteilt werden. Der Kontoinhabende sichert mit Anklicken des entsprechenden Feldes im Meldeportal zu, für die Deckung des Kontos zu sorgen.

Kosten, die aufgrund von Nichteinlösung oder Rückbuchung der Lastschrift entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabenden, solange die Nichteinlösung oder die Rückbuchung nicht durch den Veranstalter verursacht wurde.

**Die Zahlung der Teilnahmegebühr per Überweisung durch den Teilnehmenden ist nicht möglich.**

Die Rechnungsanschrift kann bei der Meldung, wenn gewünscht, im Meldeportal individuell (z.B. auf den Vereinsnamen bzw. die Vereinsadresse) angepasst werden.

**Eine nachträgliche Umschreibung der Rechnungsadresse wird nicht vorgenommen!**

**Mitgliedercheck:**

<https://btv.turngau-iller-donau.de/clubs>

**Stornierung:**

Jede Abmeldung muss schriftlich erfolgen.

**Vor Meldeschluss:** Es werden keine Gebühren erhoben.

**Nach Meldeschluss:** Bei Vorliegen eines ärztlichen Attests berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 20,- €. Bei Nichtantreten oder Abmeldung ohne Attest wird die volle Kursgebühr in Rechnung gestellt.

**Versicherungsschutz:**

Vereinsangehörige und Lehrkräfte sind im Rahmen ihrer Mitgliedschaft bzw. ihres Dienstverhältnisses versichert.

Für Teilnehmende, welche nicht Mitglied bei einem Sportverein des Bayerischen Landes Sportverbandes – BLSV sind, besteht kein Versicherungsschutz.

	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 5
9:00 bis 10:30	<b>AK 1</b> - All, P, S, FuG  Renate Lieb <i>Funktional Training mit Flexibar/XCO</i>  Stabilität und Kraftausdauer mit Eigengewicht, Flexibar & XCO.	<b>AK 2</b> - All, P, S, FuG  Agnes Graf <i>Beweglich und fit mit Line-Dance</i>  Spaß, Beweglichkeit und Koordination für alle.	<b>AK 3</b> - K  Emma Schindele <i>Rhythmus erleben mit Geräten</i>  Rhythmusspaß mit Geräten – einfach spielerisch für alle.	<b>AK 4</b> - K, GTB  Daniela Lanzer <i>Akrobatik im Kinderturnen - Grundlagen</i>  Partnerakrobatik und Pyramiden - Körperspannung und Vertrauen für alle.	<b>AK 5</b> - All, FA  Natascha Voß <i>Stepp Aerobic - Herz, Muskeln, Koordination</i>  Abwechslungsreiches Fitness-training mit Musik für jedes Level.
10:45 bis 12:15	<b>AK 6</b> - All, P, S, FuG  Renate Lieb <i>Pilates für einen starken Rücken</i>  Pilates für einen starken Rücken und mehr Beweglichkeit.	<b>AK 7</b> - All, P, S, FuG  Agnes Graf <i>Line Dance kann so viel mehr!</i>  Geselligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit für alle.	<b>AK 8</b> - K  Emma Schindele <i>Fantasiereisen und Körperwahrnehmung</i>  Ruhe, Fokus und Körperwahrnehmung für Kinder – spielerisch und entspannt.	<b>AK 9</b> - K, GTB  Daniela Lanzer <i>Motorische Grundlagen im Kinderturnen</i>  Spiele und Geräte fördern Kraft, Ausdauer und Koordination.	<b>AK 10</b> - All, FA  Natascha Voß <i>Dance Aerobic: Schwungvolle Fitness</i>  Tanz-Choreos für Kraft, Ausdauer und Koordination – für jedes Level.
<b>PAUSE</b>					
13:00 bis 14:30	<b>AK 11</b> - All, P, S, FuG  Renate Lieb <i>Yoga: Ruhe und Kraft vereint.</i>  Entschleunigung und Kraft im Einklang.	<b>AK 12</b> - All, P, S, FuG  Anne-Sophie Jasker <i>Fascientraining pur - beweglich ohne Hilfsmittel</i>  Gezielte Übungen fördern die Beweglichkeit und stärken das Bindegewebe	<b>AK 13</b> - K  Bernadette Peter <i>Spielspaß ohne Vorbereitung</i>  Spiele ohne aufwändigen Aufbau – sofort spielbar und machen Spaß.	<b>AK 14</b> - K, GTB  Daniela Lanzer <i>Kinderturnen am Boden: Elemente und Praxisideen</i>  Elemente, methodische Aufbauten und Hilfestellungen am Boden im Kinderturnen	<b>AK 15</b> - All, FA  Natascha Voß <i>Bauch Beine Po - Workout</i>  Gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po stärken die Muskulatur – für jedes Alter.
14:45 bis 16:15	<b>AK 16</b> - All, P, S, FuG  Renate Lieb <i>Senioren-Fit</i>  Beweglichkeit bis ins hohe Alter – mit Spaß und funktionellen Übungen.	<b>AK 17</b> - All, P, S, FuG  Anne-Sophie Jasker <i>Yoga Music Flow - Vinyasyoga mit Musik</i>  Dynamische Meditation für Körper und Rücken.	<b>AK 18</b> - K  Bernadette Peter <i>Bewegungsspiele - Mehr als nur Spaß</i>  Bewegungsspiele fördern Motorik und Konzentration.	<b>AK 19</b> - K, GTB  Daniela Lanzer <i>Normfreies Turnen - Grundlagen &amp; Umsetzung</i>  Kreative Geräteaufbauten und praxisnahe Ideen.	<b>AK 20</b> - All, FA  Natascha Voß <i>Stretch &amp; Relax</i>  Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.
	<b>Renate Lieb:</b> ÜLin Prävention, ÜLin Kraft und Fitness, Pilatestrainerin, Yoga-Trainerin - Ashtanga/Vinyasa Yoga	<b>Agnes Graf:</b> Masseurin, med. Bademeisterin, Physiotherapeutin, Line-Dance-Lehrerin <b>Anne-Sophie Jasker:</b> Fitnesst-/Wellnesstrainerin,	<b>Emma Schindele:</b> <b>Bernadette Peter:</b> ÜLin Kinder/Jugendliche	<b>Daniela Lanzer:</b> ÜLin C, Schwerpunkt Allround Fitness	<b>Natascha Voß:</b> Fitness-Trainerin, Lehrerin für Fitness,   <b>Bitte Gymnastikmatten, Steppbretter und, wenn vorhanden, Fascienrollen mitbringen!</b> !

**GYMWELT Aktionsbörse 2026 Landau an der Isar**  
**Arbeitskreise - Übersicht Sonntag, 15. März 2026**



Zeit 08:00 Uhr Hallenöffnung // 08.30 Uhr Beginn

	<b>Dreifachsporthalle</b>
	Referentin: <b>Gudrun Lutzenberger-Mayr</b>
	<b>Train you Body</b> - LZV All, P, S, FuG
8:30 bis 11:30	Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Kleingeräten und Elementen aus Aerobic, Tanz und Kampfsport – für jedes Fitnesslevel.
	<b>Starke und bewegliche Wirbelsäule</b> - LZV All, P, S, FuG
	Gezielte Übungen für eine starke, bewegliche Wirbelsäule durch Kräftigung, Wahrnehmung und Schulung der Sensomotorik.
	<b>Pause</b>
	<b>Dance-Workout</b> - LZV All, P, S, FuG
	Abwechslungsreiches Dance-Workout mit und ohne Kleingeräte – mit Elementen aus Pilates, Aerobic, Tanz, Kampfsport - als Krafttraining für verbesserte Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination für jedes Level.
12:15 bis 15:15	<b>Training mit allen Sinnen</b> - LZV All, P, S, FuG
	Ganzheitliches Bewegungstraining für alle Sinne – mit Wahrnehmungsübungen, Entspannung und bewusstem Atmen. Eine Unterrichtseinheit, beginnend mit dem Warm up und zur ruhigen Abschlussübung mit Konzentration auf die Atmung und Entspannung.
	<b>Gudrun Lutzenberger-Mayr</b> staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin, Zumba Instruktorin/Workout, Tanz, Wirbelsäulgymnastik, Pilates Flow, Wassergymnastik



**Bitte Gymnastikketten mitbringen.**  
**Falls vorhanden, bitte auch Togu Brasil, Rubber Bänder, Redondo Bälle und/oder Tubes mitnehmen.**

