



31. fit und gesund-Tag

Kraichturngau Bruchsal und Karlsruher Turngau in Kooperation mit der AOK – Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein

Am Samstag, 18. Oktober 2025 in der Waldseehalle in Forst
Hambrücker Str. 57, 76694 Forst



GYMWELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein.



Kurzbeschreibung der Arbeitskreise.

Aleksandra Koffend

Diplomsportlehrerin, Sporttherapeutin, Spezialisierung Orthopädie, Kardiologie DVGS, Referentin BTB

A1/A4: Schulter-Nacken Verspannungen ade!

Die häufigste Ursache von Schulterbeschwerden ist eine mechanische und mit dem Alter auftretende Veränderung der Körperhaltung sowie des täglichen Verhaltens. Um daraus resultierende Funktionsdefizite, Verkürzungen, Fehlhaltungen und Dysbalancen aufzuarbeiten, ist es wichtig zu verstehen, wo, was und welche Strukturen betroffen sind.

Eine gezielte Übungsauswahl kann den Schulterschmerz reduzieren oder bekämpfen. In diesem AK erfährst du, wie du diese Differenzen und Dysbalancen erkennen und beim Üben selbst spüren kannst.

A2/A3: Gleichgewicht- mehr als nur Balance

Gleichgewichtsstörungen werden oft mit Balanceübungen trainiert. Aber ist das alles?

Wo fange ich an und was muss ich beachten, um Erfolge zu erzielen?

Gleichgewichtsstörungen liegen oft auch mangelnde Kraft, Beweglichkeit oder sogar schlechtes Sehen und Hören zu Grunde. Durch ausgewählte Übungen nähern wir uns dem Problem an, durch gezieltes Training heben wir es auf.

Daniela Ludwig

Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Buteyko-Atemtrainerin

B1/B3: Fitte Füße

In Anbetracht dessen, dass uns die Füße ein Leben lang tragen, ist das Wissen über die Füße erstaunlich gering und der Umgang mit den Füßen eher nachlässig. Dieser Workshop bringt uns die Füße theoretisch und praktisch näher. Der Zusammenhang zwischen Fußfehlstellungen, Bewegung und Haltung wird theoretisch erläutert und über die Wahrnehmung gespürt.

Viele Übungen zeigen auf, wie die Füße in unseren Übungsstunden mit einbezogen werden können, und wie sich die Beschäftigung mit den Füßen auf die Beinachsen und somit auf gesunde Gelenke auswirkt.

B2/B4: Der Beckenboden im Rückentraining

Im Rückentraining wird der Beckenboden leider häufig vernachlässigt. Doch gerade für die Aufrichtung und die posturale Kontrolle ist die Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur von großer Bedeutung.

In diesem Workshop werden Beckenbodenaktivierung und Rückentraining nicht isoliert gesehen, sondern es werden Übungen vorgestellt, die Teilnehmern auch ohne Beckenbodenerfahrung die Aktivierung des Beckenbodens ermöglichen. Im Vordergrund werden Übungen zur Stabilisation sowie beckenbodenfreundliches Bauchmuskeltraining stehen.

Kurzbeschreibung der Arbeitskreise.

Christine von Ganski

Coaching Familienaufstellung und Hypnose und taoistisches Körperwissen, Referentin diverser Sportverbände

C1/C4: Faszination Atem und Meditation

Nichts verbindet uns so essenziell mit uns selbst wie unser Atem!

Jede Verspannung ist mit einem Atemmuster eingespeichert worden. Verändern wir die Atmung, kann sich vieles lösen! Wir vergrößern unseren Atemraum und üben spezielle Atemtechniken. In der Hypno-Meditation nutzen wir tiefe Entspannungszustände, um die Selbstheilungskräfte direkt mit Hilfe des Unterbewusstseins zu aktivieren. Die beruhigende Kraft der Berührung erfahren wir in Partnerübungen.

Du brauchst: ein Kissen und eine Decke!

Wichtig: Bei Erkrankungen wie Epilepsie oder Asthma ist dieser Kurs ungeeignet, da im Rahmen einer Gruppe, nicht intensiv auf die einzelnen Personen geachtet werden kann. Hier empfiehlt sich eine Einzelberatung.

C2/C3: Energetische Rückenübungen

In der Wirbelsäule fließt eine Hauptader unserer Energie, der Gouverneur Kanal. Von ihm aus gehen innere Energieverbindungen zu den Organen. Daher spielt der Rücken eine große Rolle in unserem körperlichen Wohlbefinden. Viele kleine Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen erweitern unsere Bewegungsmöglichkeiten und verbessern den Energiefluss. In der Hypno-Meditation nutzen wir tiefe Entspannungszustände, um mithilfe des Unterbewusstseins den Rücken und die Wirbelsäule zu unterstützen!

Anna-Maria Kraft

Yogalehrerin und Pilates-Trainerin mit den Schwerpunkten Beweglichkeit, Körperbewusstheit, Achtsamkeit, Entspannung und vieles mehr

D1/D3: Bewegt von Kopf bis Fuß

Es ist Zeit, aktiv zu werden! Entdecke eine Vielzahl von abwechslungsreichen Übungen, die deine Beweglichkeit, dein Gleichgewicht und deine Koordination verbessern können und die einfach guttun.

D2/D4: Yoga bewegt und entspannt

Einfache Yoga und Wahrnehmungsübungen fördern Stabilität, Balance, Kraft sowie Entspannung. Sie helfen eine innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden und sich wohlzufühlen.

Programm fit und gesund Tag, Samstag, 18.10.2025

08:30 Uhr Anmeldung, Abholung der Unterlagen

09:00 Uhr Begrüßung

	Aleksandra Koffend	Daniela Ludwig	Christine von Ganski	Anna Maria Kraft
09:15 - 10:30 Uhr	A1 Schultern-Nacken Verspannungen	B1 Fitte Füße	C1 Faszination Atem und Meditation	D1 Bewegt von Kopf bis Fuß
10:45 - 12:00 Uhr	A2 Gleichgewicht mehr als nur Balance	B2 Beckenboden im Rückentraining	C2 Energetische Rückenübungen	D2 Yoga bewegt und entspannt
12:00 - 13:00 Uhr	Mittagspause			
13:00 - 14:15 Uhr	A3 Gleichgewicht mehr als nur Balance	B3 Fitte Füße	C3 Energetische Rückenübungen	D3 Bewegt von Kopf bis Fuß
14:15 - 14:45 Uhr	Kaffeepause			
14:45 - 16:00 Uhr	A4 Schultern-Nacken Verspannungen	B4 Beckenboden im Rückentraining	C4 Faszination Atem und Meditation	D4 Yoga bewegt und entspannt

16:00 Uhr Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen

Bitte bringe eine geeignete Unterlage/Matte und ein Handtuch mit!

Zusätzlich zum WS C1/C4 noch ein Kissen und eine Decke.

Anmeldung und Organisatorisches:

Anmeldung und Organisatorisches:

Anmeldung per Post oder per Mail
(nur mit Anmeldeformular und Angabe einer
Mailadresse) an:

Kraichturngau Bruchsal
Geschäftsstelle
Silcherweg 20
68753 Waghäusel

Telefon: 07254 958513

E-Mail: kraichturngau@t-online.de

Anmeldeschluss: **01.10.2025** bzw. wenn die
Höchstteilnehmerzahl erreicht ist.

Anmeldebestätigungen werden keine verschickt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des
Posteingangs berücksichtigt und haben nur mit
Erteilung der Einzugsermächtigung Gültigkeit.

**Ist zum Zeitpunkt der Anmeldung der Lehrgang
ausgebucht, wird eine Absage erteilt.**

Da die Teilnehmerzahl der AK teilweise begrenzt
ist, kann die Teilnahme an allen Wunscharbeits-
kreisen leider nicht garantiert werden.

Werden keine Alternativen angegeben, entschei-
det bei Überbuchung der Veranstalter über die
Einteilung.

Rücktrittsregelung:

Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei Ab-
sagen nach dem 01.10.2025 wird eine Stornoge-
bühr von 10 Euro fällig, ab dem 10.10.2025 bzw.
bei Nichterscheinen ist die volle Teilnahmegebühr
zu entrichten.

Lizenzverlängerung:

Der Badische Turner-Bund erkennt bei einer Teil-
nahme an allen 4 Arbeitskreisen 8 Lerneinheiten
zur Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe an.

Teilnahmegebühren inkl. Mittagessen:

- Für BTB-Vereinsübungsleiter: **40,00 Euro**
- Für Teilnehmer ohne Vereinszugehörigkeit bzw.
aus Vereinen die nicht dem BTB angehören:
60,00 Euro

Ansprechpartnerinnen:

Karlsruher Turngau

Carmen Nuhanović

Telefon 0721 707158

Carmen_Nuhanovic@yahoo.de

Kraichturngau Bruchsal

Heike Hörner · Telefon 07251 49879

Heike.Hoerner@gmx.de

AOK Mittlerer Oberrhein

Gabi Klisch · 0711 6525 17263

Gabi.Klisch@bw.aok.de