



32. fit und gesund-Tag

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

Am Samstag, 19. September in der Post Südstadt Karlsruhe e.V.
Ettlinger Allee 9, 76199 Karlsruhe



GYMWELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein.

Programm fit und gesund Tag

Samstag, 16.09.2026

08:30 Uhr Anmeldung, Abholung der Unterlagen

09:00 Uhr Begrüßung

	Claudia Beck	Doris Hildenbrand	Susanne Gertz	Barbara Shaghghi
09:15 - 10:30 Uhr	A1 Rücken Power Kraft trifft Beweglichkeit	B1 AROHA® – Kraft und Entspan-nung im Wechsel	C1 Immer nur Zirkel- training?	D1 Fit mit Modern Aktuelle Hits
10:45 - 12:00 Uhr	A2 Flow und Release Pilates trifft Faszien	B2 Wirbelsäule in Bewegung	C2 Fit im Zirkel 60+	D2 Fit mit Modern Standard und Latein
12:00 – 13:00 Uhr Mittagspause				
13:00 - 14:15 Uhr	A3 Rücken Power Kraft trifft Beweglichkeit	B3 AROHA® – Kraft und Entspannung im Wechsel	C3 Immer nur Zirkel- training?	D3 Beckenboden Update
14:15 - 14:45 Uhr Kaffeepause				
14:45 - 16:00 Uhr	A4 Flow und Release Pilates trifft Faszien	B4 Wirbelsäule in Bewegung	C4 Fit im Zirkel 60+	D4 Franklin kennenlernen

16:00 Uhr Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen

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

Kurzbeschreibung der Arbeitskreise

Claudia Beck

u.a. Sporttherapeutin, Master Funktionelles Faszientraining & Therapie

A1/A3 Rücken Power – Kraft trifft Beweglichkeit

In diesem Workshop stärken wir gezielt Rücken, Bauch und Körpermitte und verbinden kraftvolle Übungen mit wohltuender Mobilisation. Durch funktionelles Training, bewusste Bewegungsabläufe und sanfte Dehnung fördern wir eine stabile Haltung, mehr Beweglichkeit und ein starkes Körpergefühl. Ideal für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun und gleichzeitig Kraft und Flexibilität aufbauen möchten.

A2/A4 Flow & Release – Pilates trifft Faszien

In diesem Workshop verbinden sich fließende Pilates-Bewegungen mit gezieltem Faszien-Training zu einem ganzheitlichen Körpererlebnis. Durch Mobilisation, sanfte Kräftigung und bewusste Release-Techniken lösen wir Spannungen, verbessern die Beweglichkeit und fördern ein neues Körpergefühl. Ideal für alle, die mehr Leichtigkeit, Stabilität und Flow im Alltag spüren möchten.

Doris Hildenbrand

u.a. BTB Referentin, AROHA ® Advanced Instructor, Dipl. Antara ® Instructor

B1/B3 AROHA® – Kraft und Entspannung im Wechsel

AROHA verbindet ausdrucksstarke Bewegungen mit wohltuender Entspannung. Dynamische Übungen fördern Kraft, Ausdauer und Koordination, während ruhige Phasen für Ausgleich und innere Ruhe sorgen. Der abwechslungsreiche Wechsel von Anspannung und Entspannung stärkt Körper und Geist und sorgt für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Ge-nieße die Stunde!

B2/B4 Wirbelsäule in Bewegung

Eine bewegliche Wirbelsäule ist die Grundlage für einen starken und gesunden Rücken. Gezielte Kraft- und Mobilisationsübungen fördern Flexibilität, reduzieren Beschwerden und unterstützen die natürliche Körperhaltung. Wir schauen, was möglich ist und Sinn macht.

Susanne Gertz

u.a. DTB-Zertifikate Rückentrainer, Beckenboden, Osteoporose

C1/C3 Immer nur Zirkeltraining?

In diesem Workshop bekommst du neue Ideen für den Aufbau deiner Workout-Stunde. Wir erarbeiten verschiedene Stufen für die Übungen der wichtigsten Muskelgruppen und setzen sie in ein abwechslungsreiches Training um.

C2/C4 Fit im Zirkel 60+

In diesem Workshop bauen wir die ADL's (Aktivitäten des täglichen Lebens) in ein sinnvolles Zirkeltraining ein. Ganz im Sinne von: „wir trainieren nicht um möglichst lange Größe 38 zu tragen, sondern um möglichst lange selbstbestimmt leben zu können.“

Kurzbeschreibung der Arbeitskreise

Barbara Shaghaghi

Diplom-Sportlehrerin und Sportmanagerin (IST), mehrere DOSB-Lizenzen und DTB-Zertifikate u.a. DTB-Kursleiter Fit mit LineDance

D1 Modern Line Dance – Aktuelle Hits

Lust auf Tanzen und Bewegung zur Musik? In diesem Workshop lernt ihr einfache Tänze aus dem Modern Line Dance zu aktuellen Hits kennen und könnt sofort mittanzen. Die grundlegenden Schritte des Line Dance werden dabei einfach vermittelt. Einige Tänze tanzen wir zudem in unterschiedlichen Formationen. Das Angebot richtet sich sowohl an Einsteigerinnen und Einsteiger als auch an Tänzerinnen und Tänzer mit Vorkenntnissen bis zur Mittelstufe.

D2 Modern Line Dance – Standard und Latein

In diesem Workshop erarbeiten wir Tänze zu verschiedenen Rhythmen aus Standard und Latein. Neben Walzer und Tango stehen auch Rumba, Cha-Cha-Cha und Salsa auf dem Programm. Das Angebot umfasst sowohl Tänze für Anfängerinnen und Anfänger als auch Choreografien bis zur Mittelstufe.

Ulla Häfelinger

u.a. DTB- und BTB-Referentin, Bewegungspädagogin nach Franklin®

D3 Beckenboden Update

Der Beckenboden hat eine Schlüsselstellung im Bewegungssystem. Ohne mitarbeitende Beckenbodenmuskulatur ist keine zielgerichtete funktionelle Bewegung möglich. Das bewusste Wahrnehmen des aktivierten Beckenbodens während der Bewegung öffnet Türen für ein neues Körperbewusstsein. Die Integration der Beckenbodenmuskulatur in komplexe Bewegungen aus verschiedenen Ausgangsstellungen führt zu einem kraftvollen Workout.

D4 Franklin® kennenlernen

„Deine Bewegung ist so gut wie die Idee, die Du davon hast.“ (Eric Franklin) Die Franklin Methode® ist eine Kombination aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Dadurch werden Übungen intensiver wahrgenommen und durch innere Bilder und Vorstellungen anders gespürt und dadurch positiv verändert.

Anmeldung und Organisatorisches

Anmeldung und Organisatorisches:

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

Kraichturngau Bruchsal

Carmen Nuhanovic

Ludwigstraße 19

76344 Eggenstein-Leopoldshafen

Telefon: 0721 707158 oder 0172 7454505

E-Mail: Carmen_Nuhanovic@yahoo.de

Anmeldeschluss: **01.09.2026** 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 Absagen nach dem 01.09.2026 wird
eine Stornogebühr von 10 Euro fällig, ab
dem 10.09.2026 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

Viola Mattern · 0711 6525 16867

Viola.Mattern@bw.aok.de