



**BTV**   
BREMER TURNVERBAND

Lehrgangsleitung  
Karin Müller  
Tel.: 0421- 83 17 49  
Email: karin.mueller1952@gmx.de

# Georg-Wichmann-Turnschule 2025 ÜL-Fortbildungen ohne Anmeldung

Samstags: 15.30 - 18.00 Uhr  
Ort: Halle Hermann-Böse-Schule  
Jahresbeitrag: € 55,00  
Gastgebühr: € 18,00  
Anerkennung: 3 LE

## 08.02.25 Gymnastik mit und ohne Handgerät

Mit dem Einsatz von verschiedenen Handgeräten wollen wir unsere Fitness schulen und kleine Choreografien erarbeiten.

Referentin: Regina Struß

Anerkennung: ÜL-C

## 08.03.25 Fit-Fetzig-Fantasievoll

1. Fit-Fetzig-Fantievoll mit 2 Fliegenklatschen.
2. Tanz dich fit-Tanz einfach mit.

Referentin: Christiane Kleinke-Schädler

Anerkennung: ÜL-C

## 10.05.25 Faszilates

Diese Bewegungsabfolgen sind eine Kombination aus Faszientraining und Pilates. Es wird die Flexibilität des Gewebes verbessert, Schmerzen reduziert und das Wohlbefinden gesteigert.

Referentin: Petra Hessenkemper

Anerkennung: ÜL-B

## 13.09.25 Das Deutsche Gymnastik- abzeichen

Wir erarbeiten Übungen des DGA. Ein attraktives Mitmachangebot für Jung und Alt. Sportlich-athletisch-gymnastisch-tänzerisch. Abnahme während des Lehrganges und ab 18 Uhr. Kann auch beim Sportabzeichen eingesetzt werden für den Bereich Koordination.

Referentin: Karin Müller

Anerkennung: ÜL-C

## 08.11.25 Bewegungstraining trotz Arthrose

Gezielte Übungen für die Funktionserhaltung der Gelenke stehen im Mittelpunkt dieser Fortbildung.

Referentin: Martina Struß

Anerkennung: ÜL-B

## 13.12.25 Gymnastik - ganz einfach

Bewegung nach Musik macht Spaß und tut gut. Für alle, die keine Lust auf trockenes Funktionstraining haben.

Referentin: Karin Müller

Anerkennung: ÜL-C

Im Anschluss findet eine kleine Weihnachtsfeier in der Halle statt.