



## Preise

Tagesticket regulär:	85,00 €
Tagesticket mit Gymcard:	75,00 €
Wochenendticket regulär:	99,00 €
Wochenendticket mit Gymcard:	90,00 €
Mittagessen Samstag:	10,00 €

## Weitere Aus- und Fortbildungen 2026 in Baunatal

- # 4-tägige Weiterbildung für Trainer zum Kursleiter PILATES (06./07.06.26 + 01./02.08.26)
- # Workout Solutions (31.10.26, 10-17 Uhr)
- # Ajambow Ausbildung (28./29.11.26)
- # Happy Advent – Themenmix zum Jahresausklang (05.12.26, 10-17 Uhr)
- # World Jumping® Basic Ausbildung (Termin kommt noch)

Weitere Fortbildungen sind in Planung.  
[www.turngau-fitness.de/fortbildungen](http://www.turngau-fitness.de/fortbildungen)



## Willkommen zu unserem nordhessischen Top Event Fitness & Gesundheit in Baunatal im März 2026

Der Turngau Fulda-Eder e.V. bietet in Kooperation mit dem KSV Baunatal ein top-aktuelles Fortbildungsprogramm mit 13 nationalen und internationalen Referenten. Mit über 40 Workshops steht euch ein buntes Potpourri an Themen aus Fitness und Gesundheitssport sowie Tanz zur Auswahl.

Egal ob ihr zur Fortbildung für eure Trainerlizenz, als Inspiration für eure Arbeit als Fitnesstrainer oder zur eigenen Freude teilnehmt, wir versprechen euch viele spannende Momente, Inspirationen und nette Begegnungen.

Sowohl klassische Themen als auch Trends finden sich in unserem Workshop-Programm. Neueste sportwissenschaftliche Erkenntnisse spiegeln sich in den Workshop-Inhalten wider.

Ein ehrenamtliches Helferteam sorgt für eine entspannte Atmosphäre, damit ihr euch rundum wohlfühlt. Der Austausch in der Fitness-Community kommt dabei nicht zu kurz.

Lasst euch inspirieren!  
Wir freuen uns auf Euch!

Euer Orgateam



## Kontakt



**Turngau Fulda-Eder e.V.**  
**Fachbereich Fitness und Gesundheit**  
**Organisationsbüro**

Katrin Eschstruth  
In der Trefft 11  
34295 Edermünde

Tel.: 0561 57059921 oder 0151 22916160  
Fax: 05665 961660  
E-Mail: [fg.eschstruth@t-online.de](mailto:fg.eschstruth@t-online.de)  
Web: [www.turngau-fitness.de](http://www.turngau-fitness.de)  
Insta: [turngau\\_fuldaeder](https://www.instagram.com/turngau_fuldaeder)

## Fotos

Turngau Fulda-Eder  
Davide Capucci  
TOGU



28./29.03.2026 in Baunatal

## EVENT FITNESS & GESUNDHEIT

Top Fortbildung für  
Trainer und Interessierte  
in Nordhessen



# Workshop-Übersicht am Samstag, 28. März 2026

09 <sup>30</sup> –11 <sup>00</sup> Uhr	<b>Sa A1</b> Hips Don't Lie! Beweglichkeit für die Hüfte Chris Harvey	<b>Sa B1</b> Power und Balance mit PAB-Ringen (TOGU®) Gabi Fastner	<b>Sa C1</b> Disco Aerobics Esben Aalvik	<b>Sa D1</b> One Mat Power – 360° Ganzkörper-Training Michael Dela Cruz	<b>Sa E1</b> Flowletics Sergej Oborovski	<b>Sa F1</b> Neurozentriertes Training Antje Hammes	<b>Sa G1</b> Step Choreographie Piero Barbato	<b>Sa H1</b> Yoga Woman Flow Annkathrin Bauer	<b>Sa I1</b> Brain Tools – Koordination und Hirntraining in Bewegung Horst Meise	<b>Sa J1</b> Raum f. Bewegung – Raum f. Entwicklung – Bewegungsspiele in der Turnhalle Sascha Freund
11 <sup>30</sup> –13 <sup>00</sup> Uhr	<b>Sa A2</b> Step – Level Up! Chris Harvey	<b>Sa B2</b> Rückenfit mit Redondo Ball Plus Gabi Fastner	<b>Sa C2</b> Flow Pilates Esben Aalvik	<b>Sa D2</b> KamiBo – Feel the Soul, fight the Beat Michael Dela Cruz	<b>Sa E2</b> Tabata Fire & Ice Sergej Oborovski	<b>Sa F2</b> Ganzkörperworkout für Ältere Antje Hammes	<b>Sa G2</b> Aero Dance Piero Barbato	<b>Sa H2</b> Mobility Balance – Knie & Rücken Annkathrin Bauer	<b>Sa I2</b> Locker vom Hocker Horst Meise	<b>Sa J2</b> Stark durch Bewegung – ein gesunder Rücken von Anfang an Sascha Freund
14 <sup>30</sup> –16 <sup>00</sup> Uhr	<b>Sa A3</b> Aerobic – The Power of 64! Chris Harvey	<b>Sa B3</b> Powerhouse pur – Beckenboden im Fokus Gabi Fastner	<b>Sa C3</b> Drums alive Esben Aalvik	<b>Sa D3</b> Back Release Ritual – Wohlfühlen für deine Wirbelsäule Michael Dela Cruz	<b>Sa E3</b> Pilates Flow Sergej Oborovski	<b>Sa F3</b> Alles Gute für Schulter-Nacken und Kiefer Antje Hammes	<b>Sa G3</b> Total Body Workout Piero Barbato	<b>Sa H3</b> Stress Release – Nervensystem Regulation Annkathrin Bauer	<b>Sa I3</b> Outdoor – Fit im Park Christoph Klein	<b>Sa J3</b> Kräfte messen – Grenzen spüren – fair bleiben: Bewegungsspiele zum Rangeln und Raufen Sascha Freund
16 <sup>20</sup> –17 <sup>50</sup> Uhr	<b>Sa A4</b> Intensive Stretch Chris Harvey	<b>Sa B4</b> Kettlebell Training trifft Rückentraining Christoph Klein	<b>Sa C4</b> No turn step Esben Aalvik	<b>Sa D4</b> Körperreise im Gleichgewicht – Yin & Yang Flow erleben Michael Dela Cruz	<b>Sa E4</b> Core Balance Sergej Oborovski	<b>Sa F4</b> Mobility- und Faszien-training Antje Hammes	<b>Sa G4</b> House Club Dance Piero Barbato	<b>Sa H4</b> Yoga & Gelassenheit – mentale Klarheit Annkathrin Bauer	<b>Sa I4</b> DAYO Sarah Rose	<b>Sa J4</b> Chillen statt Brüllen: Stressbewältigung für unsere pädagogischen Helden*innen! Sascha Freund

ab 18<sup>30</sup> Uhr Das Abendprogramm wird noch mitgeteilt.

! Alle Workshops sind mit jeweils zwei Lehreinheiten zur Verlängerung der Trainer-/Übungsleiterlizenzen (C-Lizenzen) im Sportverband anerkannt. Die blau hinterlegten Workshops sind zusätzlich zur Verlängerung der B-Lizenzen (Prävention/Reha) und Verlängerung der Prädikate Pluspunkt Gesundheit.DTB und SPORT PRO GESUNDHEIT.DOSB anerkannt. **Neue Regelung seit Mitte 2025 für Inhaber von HBRS Lizenzen:** Der HBRS u.a. Verbände erkennen seit Juni 2025 Fortbildungen des Turngau mit Genehmigung des HTV grundsätzlich mit max. 8 LE anteilig an. Informationen erhalten Sie beim HBRS.

# Workshop-Übersicht am Sonntag, 29. März 2026

09 <sup>00</sup> –10 <sup>30</sup> Uhr	<b>So A1</b> YAB Workout – „Strong Start“ Michael Dela Cruz	<b>So B1</b> Step Intervall ohne Choreo Esben Aalvik
10 <sup>45</sup> –12 <sup>15</sup> Uhr	<b>So A2</b> DanceMoves – „Energy in Motion“ Michael Dela Cruz	<b>So B2</b> Drums alive Esben Aalvik
13 <sup>15</sup> –14 <sup>45</sup> Uhr	<b>So A3</b> Lyrical Dance – „Emotionen tanzen, Musik erleben“ Michael Dela Cruz	
15 <sup>00</sup> –16 <sup>15</sup> Uhr	<b>So A4</b> BodyFlow – „Bewegung ohne Barrieren“ Michael Dela Cruz	



## Anmeldung zum Event



QR-Code scannen oder Seite aufrufen:  
[www.turngau-fitness.de/anmeldung](http://www.turngau-fitness.de/anmeldung)

Probleme mit der Online-Anmeldung?  
Dann ruf gerne an unter: 0151 22916160

FRÜHBUCHER  
RABATT  
BIS 17.01.