

# Gymnastik-Lehrgang Süd in Regensburg

## “Neuronales Rücken- und Beckenbodentraining”

**Termin:** Samstag, 24. Januar 2026

**Uhrzeit:** 09:00 - 16:00 Uhr

**Ort:** Turnhalle der Grundschule St. Nikola, Reinhausen 40A, 93059 Regensburg

**Referentin:** Claudia Lindner

### **TN-Gebühr:**

- 35 € für DJK-Mitglieder
- 50 € für Nichtmitglieder

### **Inhalt:**

Neuronales Training basiert auf der Annahme, dass nicht allein die Muskelkraft über sportliche Erfolge entscheidet, sondern auch das Gehirn einen entscheidenden Beitrag leistet. Ziel ist es, Energie effizienter zu nutzen und durch gezielte Impulse über Augen und Zunge die Muskelkraft zu optimieren.

In diesem Lehrgang erhalten die Teilnehmenden erste neuronale Einblicke, um das eigene Training sowie das Training mit Gruppen zu verbessern. Der Schwerpunkt liegt auf den Rumpfstabilisatoren und dem gesamten Core-Bereich mit besonderem Fokus auf Rücken- und Beckenbodenübungen.

### **Referentin:**

Claudia Lindner - Fachtherapeutin für orthopädische, neurologische und psychiatrische Erkrankungen, außerdem ausgebildete Behindertensporttrainerin. Sie verbindet medizinisch-therapeutisches Fachwissen mit praktischen Trainingsansätzen und vermittelt so wertvolle Impulse für ein gesundes und effektives Übungsprogramm.

### **Lehrgangsleitung:**

Heike Angerer,  
Sportwartin des  
DJK-DV  
Regensburg

### **Anmeldung:**

 per E-Mail an:  
ha.weiden@web.de

### **Zielgruppe:**

- Übungsleiter/innen und Trainer/innen, die neue Trainingsimpulse für Rücken- und Core-Programm suchen
- Sportbegeisterte, die ihr Training mit innovativen Methoden vertiefen möchten

### **Gebühr**

### **überweisen an:**

DJK-Diözesanverband Regensburg

Liga-Bank Regensburg

**IBAN:** DE09 7509 0300 0001 1009 12

**BIC:** GENODEF1M05

**Verwendungszweck:** Gymnastik Lehrgang Süd +  
Teilnehmername + DJK-Verein

- Isomatte, Sportkleidung, Handtuch sowie  Verpflegung + Getränke mitbringen 
- Kaffee und Kuchen werden kostenfrei angeboten
- Bei Nichtteilnahme wird die Teilnehmergebühr als Unkostenbeitrag einbehalten!

### **Anmelde-schluss:**

**10.01.2026**

**Über Ihre Teilnahme freuen wir uns sehr!**

