

KIENBAUM 2017

**INFOS
MELDUNG
PROGRAMM
TEAM**



10.–12. NOVEMBER 2017

TRAININGSZENTRUM FÜR DEUTSCHLAND | PUSCHKINSTR. 2 | 15537 GRÜNHEIDE/OT KIENBAUM

Kienbaum Programm

FREITAG, 10.11.2017	16.00 – 19.00 Uhr	Anreise / Check-in
	18.00 – 19.00 Uhr	Abendessen
	19.00 – 20.30 Uhr	Eröffnungsspecials oder Sauna
SAMSTAG, 11.11.2017	7.00 – 9.00 Uhr	Frühstück
	ab 09.00 Uhr	Anreise
	10.30 Uhr	Eröffnung (Ballspielhalle 2)
	11.00 – 12.30 Uhr*	Workshops 101–111
	12.30 – 14.00 Uhr	Mittagspause
	14.00 – 15.30 Uhr	Workshops 201–211
	15.30 Uhr	Kaffeepause
	16.00 – 17.30 Uhr	Workshops 301–311
	17.30 – 19.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Sportlerparty (Mensa) oder Sauna	
SONNTAG, 12.11.2017	07.00 – 8.45 Uhr	Frühstück
	09.00 – 10.30 Uhr	Workshops 401–411
	11.00 – 12.30 Uhr	Workshops 501–511
	12.30 – 14.00 Uhr	Mittagspause
	14.00 – 15.30 Uhr	Workshops 601–611

Anfahrt



* in Kienbaum II Start um 11:15 Uhr

Die Workshops im Überblick



Gesundheitssport – Fitness – Dance

Freitag, 19:00	001 BTB-Aerobic-Party Esben Aalvik	002 Balance your Body, Ilona Müller				
Samstag, 11:00*	101 Functional Aerobic Esben Aalvik	102 Jazz Ilona Müller	103 Koordinations- training, Frank Jürgens	104 FlexiBar Burning Vera Fahrige	105 Kettlebell Daniel Bohn	106 Step & Smile Alexandra Birkholz
Samstag, 14:00	201 Tabata Kraft Esben Aalvik	202 Bewegung 60+ Frank Jürgens	203 Aroha® Steffi Manig	204 Full Body Workout Alexandra Birkholz	205 Das Kiefergelenk Maja Rybka	206 Step Advanced Marc Emmelmann
Samstag, 16:00	301 Yogilates Esben Aalvik	302 Stretch & Relax Ilona Müller	303 Rund um den Rücken Alexandra Birkholz	304 Faszien Fitness Frank Jürgens	305 Embody your Mind Maja Rybka	306 Sturzprophylaxe Dr. Frank-Timo Lange
Sonntag, 09:00	401 painfree fascia Esben Aalvik	402 Dance Mixx Ilona Müller	403 Strong by Zumba® Danelly Valero	404 Functional GYM3/4 Serkan Vural	405 Pilates Flow Marion Schömbbs	406 Selbstverteidigung Daniel Bohn
Sonntag, 11:00	501 Rücken stark Monika Moudjendé	502 Pezziballtraining Ilona Müller	503 Kantaera® Ulrike Kaiser	504 Aero Dance Serkan Vural	505 Vinyasa Flow Marion Schömbbs	506 Richtig Fallen Daniel Bohn
Sonntag, 14:00	601 Körperwahrnehmung Monika Moudjendé	602 Zumba Gold® Danelly Valero	603 Kantaera®Idon Ulrike Kaiser	604 Flow in Motion Serkan Vural	605 Hatha Yoga Twist Marion Schömbbs	606 Mobility Daniel Bohn

* in Kienbaum II Start um 11:15 Uhr

Info und Anmeldung

Die **Anreise** nach Kienbaum erfolgt über die B1, Berlin Frankfurt / Oder. Etwa 6 km hinter Herzfelde ist die Abfahrt nach Kienbaum (rechts abbiegen) gut ausgeschildert. Aus dem Berliner Süden kommend erreichen Sie Kienbaum (Grünheide) über die A10 – Ausfahrt 7 Richtung Hangelsberg. Im Organisationsbüro erwarten wir Sie am Freitag von 16:00-19.00 Uhr, am Samstag ab 9:00 Uhr und am Sonntag ab 8.00 Uhr. Ein Busshuttle (mit 5,00 Euro Kostenaufschlag) ab Bahnhof Hangelsberg ist vorbereitet.

Die Vergabe von **Quartieren** in Kienbaum I und Kienbaum II (2- und Mehrbettzimmer) erfolgt nach Zeitpunkt des Meldeeinganges. Wünsche nach Zusammenlegung werden nur dann berücksichtigt, wenn die Anmeldung zeitgleich und gemeinsam erfolgt! Auf Grund der hohen

Auslastung des Sportzentrums Kienbaum ist es möglich, dass Sie Ihr Zimmer bei der Anreise am Samstag erst gegen Mittag beziehen und dieses am Sonntag bereits gegen 11.00 Uhr räumen müssen. Uns stehen auch in diesem Jahr WENIGER BETTEN zur Verfügung. Es empfiehlt sich also, frühzeitig zu melden.

Bei Teilnahme an unserem Kongress gehen Sie bitte davon aus, dass wir Fotos fertigen und in unseren Medien (TurnMagazin, Internetgalerien) veröffentlichen wollen. Wir setzen dabei Ihr **Einverständnis** voraus. Sollten Sie nicht damit einverstanden sein, abgelenkt zu werden, machen Sie unseren Fotografen bitte ausdrücklich darauf aufmerksam.

Meldungen können Sie online unter <https://kongressbuchung.btbf.de> oder per beiliegendem

Formular vornehmen. Bei Online-Meldungen bestätigen wir Ihnen per Auto-Mail den Eingang. Bei Brief- oder Faxmeldungen erhalten Sie keine Eingangsbestätigung, sondern nur die Einladung NACH MELDESCHLUSS. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ersatzwahlen an, damit wir Ihnen bei Streichungen oder Überbelegungen von Workshops sinnvolle Alternativen anbieten können. **Meldeschluss ist der 15.10.2017. Meldungen nach diesem Datum werden gegen 10,00 Euro Nachmeldegebühr bearbeitet!**

Die **Einladung** zum Kongress inkl. Ihrer Workshopreservierungen erhalten Sie nach Meldeschluss zwischen dem 20. und 31. Oktober. Zu diesem Zeitpunkt erfolgt auch die Lastschrift der Kongressgebühren.

Stornierungen müssen schriftlich erfolgen, sie sind:

- bis 15.10.2017 kostenfrei
- vom 16.10.-5.11.2017 werden 20,00 Euro Stornierungsgebühr erhoben.

Danach werden 25,00 Euro pro gebuchtem Tag fällig. Bei Nichtteilnahme am Kongress ohne vorherige Stornierung werden die vollen Gebühren einbehalten. Dies gilt auch bei nachträglicher Einreichung ärztlicher Atteste.

Die Teilnahme am GYMWELT-Kongress wird wie folgt für **Lizenzverlängerungen** anerkannt: 1 Tag = 6 LE / Teilnahme an beiden oder allen drei Tagen = 15 LE. Sie können Ihre Lizenzen bei Bedarf direkt in Kienbaum verlängern lassen.

Rückfragen zum Kongress bis zum 09.11.2017 unter 030 7879-4516 oder -4518.



Aquafitness

107 Sport & Demenz Dr. Frank-Timo Lange	108 Aqua Latino Carnival Susanna Zischek	109 Boden Basics I Karl-Heinz Haby	110 Kooperative Spiele Sascha Spletstößer	111 Motivation Maja Rybka
207 Funktionelles Training Daniel Bohn	208 Aqua Tools Susanna Zischek	209 Alles rollt... Marlies Marktscheffel	210 Rangeln & Raufen Sascha Spletstößer	211 Mentaltraining Dr. Frank-Timo Lange
307 Kaha® Steffi Manig	308 Aqua Jet Power Susanna Zischek	309 Minitramp Karl-Heinz Haby	310 Seile kunterbunt Marlies Marktscheffel	311 Kommunikation Katja Hartmann
407 Stuhlgymnastik Marlies Marktscheffel	408 Aqua RINGS Janine Pergande	409 Erwärmungsspiele Karl-Heinz Haby	410 Mit Händen & Füßen Ina Tetzner	411 Angstblockaden Hans-Jürgen Schön
507 Ballon Ballon Janine Pergande	508 Aqua Power Mix Danelly Valero	509 Boden Basics II Robert Scharf	510 Alltagsmaterialien Ina Tetzner	511 Spielend zur Leistung Hans-Jürgen Schön
607 Stuhl & Pezziball Marlies Marktscheffel	608 Poolnoodle 2017 Janine Pergande	609 Balkenkonzept Nicole Ster	610 Kreativer Kindertanz Ina Tetzner	611 Lauf & Seitigkeit Hans-Jürgen Schön

Theorietemen

Die Kurse 111, 211 und 311 werden im Rahmen des Berliner Ehrenamtsdialoges angeboten.

GEBÜHREN

BUCHUNG FREITAG-SONNTAG, 2 ÜN/VP

Normalpreis: 199,00 Euro

GymCard-Preis: 149,00 Euro*

Buchung Samstag-Sonntag, ÜN/VP

Normalpreis: 169,00 Euro

GymCard-Preis: 124,00 Euro*

Tageskarte Samstag, Mittag-/Abendessen

Normalpreis: 79,00 Euro

GymCard-Preis: 55,00 Euro*

Tageskarte Sonntag, Mittagessen

Normalpreis: 69,00 Euro

GymCard-Preis: 49,00 Euro*

Busshuttle

5,00 Euro (bitte separat buchen).

* Preis gilt nur für personenbezogene Gymcard

Meldeschluss: 15. Oktober 2017

In diesem Jahr wird die Gerätturnhalle im Bundesleistungszentrum wegen Sanierung nicht zur Verfügung stehen. Daher müssen wir bei den Turn- und Kinderturn-Workshops etwas improvisieren. Wir möchten aber auch auf die für Januar geplante kleine Fachtagung „Kinderturn-Welcome 2018“ aufmerksam machen. Die Ausschreibung dazu finden Sie im Akademieprogramm des BTB und auch in den Teilnehmerunterlagen, die Sie in Kienbaum erhalten werden.

Kienbaum 2017 wird freundlich unterstützt von:

BECO

TOGU

SAMSPORT
service & marketing



WORKSHOPANGEBOT KIENBAUM 2017

Falls vorhanden, bitte Zielgruppenorientierung berücksichtigen: Fortgeschrittene = mittleres Anspruchsniveau / Vorkenntnisse werden vorausgesetzt, Profis = umfangreiche Kenntnisse/Fertigkeiten vorhanden

Freitag, 19 Uhr

WS 001 BTB-Dance & Aerobic-Party

Esben Aalvik

Zum Kongressauftakt eine gute Mischung aus allem! Party und gute Laune ist angesagt...

WS 002 Balance your Body *Ilona Müller*

Körper und Seele nach der Arbeitswoche und vor einem Kongresswochenende in Einklang bringen mit Elementen aus Yoga, Thai Chi, Chi Gong...

Samstag, 11 Uhr

WS 101 Functional Aerobic *Esben Aalvik*

Hier gibt es eine Mischung aus Aerobic und funktionellen Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht!

WS 102 Jazz *Ilona Müller*

feel like a star on stage...Jazz ist ein sehr ausdrückstarker Tanz, in dem sich viele Emotionen wieder spiegeln...für Anfänger bis Fortgeschritten geeignet - Improvisation ist auch hier ausdrücklich gewünscht!

WS 103 Sinnvolles Koordinationstraining

Frank Jürgens

Die Bewegungskoordination zu trainieren, wird immer beliebter. Es macht Spaß und hält unsere grauen Zellen auf Trab. Bei einem klassischen Koordinationstraining geht es darum, Bewegungsabläufe präzise, schnell und mühelos zu gestalten. Dies ist schön und gut, schöpft allerdings bei weitem nicht das gesamte Potential eines Koordinationstrainings aus. Um einen möglichst hohen Nutzen aus den Koordinationsübungen zu ziehen, zielen diese gleichzeitig auf die Steigerung der Handlungskompetenz und mentalen Leistungsfähigkeit ab. Ein Beispiel: Wir können unsere Arme und Beine in diverse Richtungen bewegen und damit unser Koordinationsvermögen verbessern ODER wir gestalten Bewegungen, mit denen wir zugleich unsere Körperhaltung verbessern, Nackenverspannungen vorbeugen und unsere Gehirnhälften harmonisieren. Interessiert?

WS 104 Flexibar Burning *Vera Fahrig*

Erlebe den „Zauberstab“. Mit Hilfe des Flexi-Bars lernst Du Aspekte des propriozeptiven Trainings kennen. Mit viel Spaß an der Bewegung spürst Du, wie sich der Flexi-Bar schweiß-

treibend in einem Workout-Kurs einsetzen lässt. Ihr erlebt eine Advanced-Variante für Fortgeschrittene bis hin zu Profis.

WS 105 Kettlebell *Daniel Bohn*

Das Kettlebell Training ist ein altes und sehr effektives Trainingskonzept. Durch die hohe Körperspannung und intensive Atemtechnik bringt die Kettlebell schnelle und stark spürbare Erfolge. Wir erarbeiten Grundübungen: Swing, Press und Turkish Get Up.

WS 106 Step & Smile *Alexandra Birkholz*

Einfach mal los steppen mit ersten Basics im Gepäck!? Genau das kannst Du in dieser Einsteiger-Stunde erleben. Kleine symmetrische Choreographieblöcken erleichtern den Start und so ist für jeden was dabei! Step & Smile.

WS 107 Sport und Demenz

Dr. Frank-Timo Lange

Ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben in guter geistiger Gesundheit wünschen sich viele Menschen für ihr Alter. Wer regelmäßig sein Gedächtnis, seine Alltagskompetenz und gleichzeitig seinen Körper mit speziellen Übungen trainiert, hat gute Chancen, bis ins hohe Alter geistig gesund und selbstständig zu bleiben. Für das Training zu Hause oder in der Gruppe wurde ein spezielles Übungsprogramm mit zahlreichen Übungen entwickelt, die in diesem Workshop ausführlich und leicht nachvollziehbar vorgestellt werden. Neben der Darstellung neuester Erkenntnisse zu Risiko- und Schutzfaktoren werden praktische Tipps zum Kompetenzerhalt vorgestellt. Ein Workshop für alle, die Demenz nicht als Schicksal, sondern als Herausforderung auch für Sportverein verstehen.

WS 108 Latino Carnival *Susanna Zischek*

Erlebe in diesem stimmungsvollen Aqua-Workshop wie effektiv ein Training mit einer Aqua-Disc sein kann. Es gibt Tipps, falls man in eine Situation kommt wo mehr Teilnehmer sind, als Geräte vorhanden. Lasst uns bei toller Latino Musik die „Faschings-Saison“ sportlich eröffnen!!! Stundenziel: in 3 Sets, Kräftigung der oberen Rumpfmuskeln, der Körpermitte sowie Bauch Beine Po. Als Workshop geeignet für ALLE!

WS 109 Boden Basics I *Karl Heinz Haby*

Akrobatische Vorwärtselemente wie Handstand, "Rad", Handstütz-Überschlag Vorwärts, Salto vorwärts stehen im Fokus – die methodische Erarbeitung wird praktisch vorgestellt und geübt.

WS 110 Kooperative Spiele

Sascha Spletstößer

Faires Verhalten und verantwortungsvoller Umgang miteinander – zwei enorm wichtige Eigenschaften im Sport und im gesamten Kitaalltag. Kooperative Spiele vermitteln Kindern diese auf spielerische Art und bringen viel Spaß. Zusätzlich werden wesentliche Werte wie Hilfsbereitschaft, Vertrauen und Toleranz geschult und Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit gefördert. In diesem Kurs werdet Ihr geeignete Spiele kennenlernen.

WS 111 Drei Wege zur Motivation

Maja Rybka

Erfolgreich sein, Dinge bewegen, Ziele erreichen – das wollen wir alle. Das Geheimnis dahinter heißt Motivation. Durch Motivation wird man zum Handeln angeregt, man wird befähigt, seine Ziele zu erreichen. Im Workshop werden verschiedene Wege zur Motivation vorgestellt.

Samstag, 14 Uhr

WS 201 Tabata Kraft 20/10 *Esben Aalvik*

Hier gibt es neue Tabataübungen, Zielstellung ist dabei die Entwicklung der Kraft.

WS 202 Bewegung 60+ *Frank Jürgens*

Körperliche Bewegung bietet älteren Menschen nicht nur die Möglichkeit, ihre Gesundheit zu verbessern, sondern auch ihre Lebensqualität ganz deutlich zu steigern. Insbesondere die Gymnastik kommt hier der Suche der Menschen nach einem geeigneten Übungsprogramm zur Förderung der Mobilität, Muskelkraft und geistigen Leistungsfähigkeit nach. Es erwartet Sie ein interessanter Workshop mit vielen neuen Übungen.

WS 203 Aroha® *Steffi Manig*

AROHA® ist ein effektives Gruppenfitnessprogramm im ¾ Takt, das sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt und zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt. AROHA ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren. In der Bewegung können Aggressionen artikuliert und abgebaut werden. Das mentale Ziel ist ein selbstbewusster Geist.

WS 204 Full Body Workout*Alexandra Birkholz*

Den Körper mit Zusatzgewichten und geringen Wiederholungszahlen fordern und deine individuellen Grenzen entdecken oder neue Ideen für alltägliche Workouts sammeln - beides bietet Dir diese Stunde. Be happy & fit.

WS 205 Das Kiefergelenk –**ein Schlüssel zur Gesundheit** *Maja Rybka*

Durch Stress bedingt knirschen viele Menschen mit den Zähnen. Dies führt zu Verspannungen, welche wiederum zu Fehlhaltungen und -belastungen im gesamten Körper führen können. Im Workshop erfahren Sie Hintergründe und erlernen Techniken zum Auflösen von Verspannungen im Nacken- und Kieferbereich.

WS 206 Step- Advanced*Marc Emmelmann*

Der Weg ist das Ziel! Unter diesem Motto erlebst Du eine fortgeschrittene Step-Stunde mit kraftvollen und tänzerischen Elementen. Durch kontinuierliche Variation der Choreographie vom leichten Grundschrift bis hin zum koordinativ anspruchsvollen Endprodukt bietet Dir diese Masterclass viele Ideen. Zielgruppe sind Fortgeschrittene und Profis.

WS 207 Funktionelles Training**mit dem eigenen Körpergewicht** *Daniel Bohn*

Funktionell, einfach und effektiv. Jedes Training soll heute mit geringem zeitlichem Aufwand möglichst viel bewirken. Wir bauen die Einheit mit den Grundübungen auf und erweitern das Training mit kreativen und sinnvollen Variationen.

WS 208 Aqua Tools *Susanna Zischek*

Teste in diesem Tiefwasser-Workshop verschiedene Aqua-Kleingeräte auf ihre Funktionalität. Ob für Kraft, Ausdauer oder für ein funktionales Training zur Verbesserung der Kondition.

WS 209 Alles rollt.....*Marlies Marktscheffel*

Der Purzelbaum als einfachstes turnerisches Element ist nur eine der Varianten von Rollen, die hier vorgestellt werden - vorwärts, rückwärts, seitwärts, über- und miteinander...bis hin zur Sprungrolle: ALLES DREHT SICH!

WS 210 Rangeln und Raufen*Sascha Splettstößer*

Kinder im Kindergarten- & Vorschulalter rangeln und raufen gern miteinander und zwar Jungen wie Mädchen. Eltern und Erzieher wissen oft nicht damit umzugehen. Könnten sich Kinder verletzen? Ist dies Ausdruck von aggressivem Verhalten? Bevor wir solche wichtigen Bestandteile der Sozialisation verbieten, wollen wir in diesem Kurs lernen mit unterschiedlichen Angeboten alterssensibel mit diesem Thema umzugehen!

WS 211 Mentaltraining*Dr. Frank-Timo Lange*

Was macht uns als Sportler und Menschen so erfolgreich oder was bremst uns aus? Jede Veränderung beginnt zuerst im Denken und je besser wir uns unserer mentalen Möglichkeiten bedienen, desto schneller erreichen wir unsere Ziele. Der Dozent vermittelt Grundlagenwissen über das Gesetz von Ursache und Wirkung (Kausalität), dass das Wort Zu-Fall nur bedeutet, dass dir etwas im Leben zufällt. Die Techniken des mentalen Trainings sind nicht nur für Sportler interessant, sondern eignen sich auch für die Bewältigung des persönlichen Alltags, wie die Beseitigung von Prüfungsblockaden, Einschlafstörungen und zur Vorbeugung von Burnout. Er stellt auf humorvolle Art und Weise spannende Übungen zur persönlichen Umsetzung der Techniken vor, damit Mentales auch Reales wird.

**Samstag, 16 Uhr****WS 301 Yogilates** *Esben Aalvik*

Ihr erlebt eine Mischung aus Yoga- und Pilatesübungen.

WS 302 Stretch & relax *Ilona Müller*

Stretch- und Entspannungstechniken, fließende Bewegungen für Dehnung und Entspannung...statisch und dynamisch.

WS 303 Rund um den Rücken*Alexandra Birkholz*

Rücken allein reicht uns nicht. Entdecke in dieser Stunde die vielen Bewegungsmöglichkeiten und Hilfsmuskeln, die auch Dich fit für den Alltag machen.

WS 304 Faszien Fitness *Frank Jürgens*

Der gesamte menschliche Körper ist durchzogen von einem Netz aus Bindegewebe, den sogenannten Faszien. Durch ein gezieltes Training lässt sich ein vormals unelastisches Bindegewebe in geschmeidige und widerstandsfähige Faszien umbauen. Oftmals können die Dehn- und Massageübungen mit der Rolle Nackenverspannungen und Schmerzen am Rücken auflösen und zu mehr Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden beitragen. Ergänzt wird das Faszientraining durch bewusste sowie hüpfende und schwingende Bewegungen. Genießen Sie dieses wunderbare und einzigartige Körpererlebnis.

WS 305 Embody Your Mind *Maja Rybka*

Dass sich Gefühlszustände auf Körper und Mimik auswirken, ist allgemein bekannt. Aber wie steht es um den umgekehrten Effekt? Können Bewegung oder Körperhaltung Einfluss auf unsere Psyche haben? Der Workshop (mit Schwerpunkt Theorie) vermittelt den Stand der Forschung und zeigt Möglichkeiten für eine Umsetzung ins Training.

WS 306 Sturzprohylaxe*Dr. Frank-Timo Lange*

Wer keinen Standpunkt hat, liegt immer richtig. Eine Reihe von Faktoren tragen zu einer erhöhten Sturzgefährdung von Senioren bei. Zu den wichtigsten gehören die Muskelschwäche, Schwierigkeiten bei der Körperbalance, kognitive Einschränkungen, Harninkontinenz oder eine eingeschränkte Sehfähigkeit. Stürze haben in der Regel eine multifaktorielle Genese, d.h. es sind häufig gleich mehrere Faktoren am Sturzgeschehen beteiligt. Angst und sozialer Rückzug können gravierende Folgen von Stürzen sein. Trotz Sturzprävention lassen sich nicht alle Stürze vermeiden. Um die Schwere der Sturzfolgen zu vermindern, bieten Programme, die eine Kombination verschiedener Maßnahmen wie Kraft- und Balance-Training, Anpassung der Medikation und Anpassung der Umgebung beinhalten, eine effektive Möglichkeit zur Prävention und Rehabilitation. Theorie und Praxis werden in dieser Fortbildung mit vielen Beispielen verknüpft.

WS 307 KAHA® *Steffi Manig*

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladene“. Es ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend. Außerdem kräftigt, dehnt und entspannt es entscheidende Muskelgruppen. KAHA ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar. Lass Dich überraschen vom neuen Trainingskonzept, entwickelt von Bernhard Jakszt und Simone Müller.

WS 308 Aqua Jet Power *Susanna Zischek*

Lokale Muskelausdauer mit Anfangs leichten Übungseinheiten im ersten Set. Steigerung im 2. sowie im 3. Set mit komplexeren Übungen. In diesem WS werden insbesondere Bauch Beine Po mit dem Aqua Twin trainiert und Bizeps / Trizeps mit dem Nordic Jet.

WS 309 Minitrampolin:**Grundlegende Sprünge** *Karl-Heinz Haby*

Das Minitrampolin kann man beim Erlernen vieler Turnelemente einsetzen. Grundlegende Sprünge, methodische Möglichkeiten, Hilfeleistungen und Hinweise auf Gefahrenquellen werden an Beispielen erörtert und ausprobiert.

WS 310 Seile kunterbunt*Marlies Marktscheffel*

In diesem Workshop wird gesprungen, geworfen und gefangen. Doch damit ist der Einsatz von Seilen noch nicht beendet.

WS 311 Kommunikation *Katja Hartmann*

Die richtige Kommunikation ist den meisten als goldene Regel geläufig: "Behandle Andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest"! Diese Regel ist jedoch überholt, denn die Kommunikation fällt eben leichter, wenn der Blick auf das Gegenüber fällt: "Behandle andere

Menschen so, wie SIE selbst behandelt werden wollen". Diese Erkenntnis stützt sich auf die erlernbare Fähigkeit, tatsächlich einschätzen zu können, was andere Menschen wollen. Damit erlange ich "einen guten Draht" zu meinem Gegenüber. Dabei hilft eine Art Farbenlehre, in der menschliche Eigenschaften in einem Muster festgelegt werden. Seid gespannt und nutzt den Einstieg in die bessere Kommunikation mit eurem Gegenüber!

Sonntag, 9 Uhr

WS 401 painfree fascia training

Esben Aalvik

Fascientraining einmal anders gemacht.

WS 402 Dance Mixx

Ilona Müller

In diesem Kurs werden verschiedene Stilrichtungen zu einer coolen Choreo vertanzt! Elemente aus HIPHOP, Jazz, Latin und klassischer Aerobic bestimmen den Beat. lets dance! Geeignet für Fortgeschrittene und Profis

WS 403 Strong by Zumba

Danelly Valero

Ein hochintensives Intervalltraining für Fortgeschrittene mit wissenschaftlichem Background...die Motivation gibt es durch die Musik!

WS 404 FunctionalGym in ¾

Serkan Vural

Alle Übungen – ohne Zusatzgeräte – haben eine umfangreiche Trainingswirkung und fordern gleichermaßen Kraft, Ausdauer und Balance. Functional Gym in ¾ ist eine hocheffektive Form des Trainings, mit dem man sein Wunschziel nicht nur schnell, sondern auch noch mit viel Spaß erreichen kann. Dabei wird auf Maschinen und isolierte Bewegungen, wie beim herkömmlichen Gerätetraining üblich, verzichtet – stattdessen wird der eigene Körper zum Trainingsgerät. Anstelle von stabilisierenden Polstern, muss bei freien und dreidimensionalen Übungen wie Ausfallschritten, Kniebeugen, Sprüngen, Klimmzügen und Stützvarianten die eigene Bauch- und Rückenmuskulatur den Rumpf stabilisieren. Der große Vorteil dieser umfassenden Muskelbeanspruchung ist, dass der Körper im Ganzen gekräftigt und trainiert wird. Des Weiteren verbessert Functional Training neben Kraft und Koordination auch Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit sowie Körpergefühl und Haltung. Durch die umfassende Beanspruchung werden Muskeln und Gelenke stabilisiert und somit wird das Verletzungsrisiko gesenkt.

WS 405 Pilates Flow

Marion Schömb's

Die fordernden Power Flows richten sich an fortgeschrittene Pilates-Fans und an sportliche Menschen, die einen intensiven Einstieg in das effektive Ganzkörpertraining suchen. Dank der dynamisch fließenden Übungen werden

Beweglichkeit, Haltung, Kraftausdauer und Körperbewusstsein verbessert. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der tief liegenden Muskulatur der Körpermitte. Diesen Bereich trainiert das Pilates-Workout besonders, da er für die Stabilität des gesamten Körpers und für eine aufrechte Körperhaltung sorgt.

WS 406 Selbstverteidigung

Daniel Bohn

Mit einfachen und bewährten Mitteln eine Gefahrensituation meistern. Szenarien, Aktion und Reaktion wird in diesem Workshop ein Bild des Themas der Selbstverteidigung vermitteln. Es wird laut und hitzig...

WS 407 Stuhlgymnastik mit und ohne Alltagsmaterial

Marlies Marktscheffel

Der Einsatz verschiedener Materialien fördert Geist, Emotionen und vor allem die Motorik. Ziel ist es die alltäglichen Bewegungen zu stärken. Zielgruppe: Senioren 60+

WS 408 Aqua Rings

Janine Pergande

Kraft-, Ausdauer-, Koordinationstraining oder einfach Auftriebsgerät- die Universal Ringe können fast alles und bringen durch ihre vielseitige Einsatzmöglichkeit immer Spaß und neuen Wind in das Aquatraining!

WS 409 Spiele und Übungsformen zur

Erwärmung Karl Heinz Haby

Das leidige „Rundenlaufen“ zur Erwärmung macht sicherlich auch den Übungsleiterinnen/Übungsleitern keinen Spaß. Um diesen ersten Teil einer Turnstunde freudvoller und motivierender zu gestalten, werden vielfältige Übungsbeispiele ausprobiert und erläutert.

WS 410 Mit Händen und Füßen

Ina Tetzner

Unter dem Motto mit "Händen und Füße" lassen sich mit Kindern faszinierende Stunden gestalten. Wahrnehmungsübungen und das Entdecken der Bewegungsmöglichkeiten der Hände und Füße erfordern Konzentration, fördern vor allem den taktilen Sinn, die Feinmotorik und intensivieren das Körperbewusstsein. Bewegungsimprovisationen, vom Begrüßen der Hände und Füße über Hand/Fußdialoge bis hin zu Hand/Fußtheaterszenarien bieten darüber hinaus gestalterischen Freiraum, um Ideen der Teilnehmer freizusetzen.

WS 411 Angstblockaden und Verhaltensmuster im Gerätturnen

Hans-Jürgen Schön

Wer kennt es nicht – eine gute Turnerin „beißt sich fest“ an einem scheinbar einfachen Element – immer wieder das gleiche Zurückzucken, der gleiche Fehler, die gleiche Hemmung. Wie löst man das Problem und durchbricht die Blockaden und Stereotype, die uns am Weiterkommen hindern? Hier werden verschiedene pädagogisch-psychologische und trainingsmethodische Varianten aufgezeigt.

Sonntag, 11 Uhr

WS 501 Rückenstark

Monika Moudjendé

Es erwartet euch ein bunt gemischtes Kraft- und Mobilisationstraining, das auch die Faszien-Pflege und Sensomotorik-Schulung mit einbindet. Anstrengende und sensibilisierende Übungen wechseln sich in einem schönen Bewegungsfluss ab. Viel Spaß!

WS 502 Pezziballtraining mal anders

Ilona Müller

Ganzkörpertraining mit dem Pezziball – das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch ein Training für den ganzen Körper und trainiert Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Die Einsatzbereiche sind breit gefächert; von Rehastraining über Wirbelsäulengymnastik aber auch Workout Kurse wie z.B. BBP und Bodyforming. Sowohl alt als auch jung haben ihre Freude daran!

WS 503 Kantaera®

Ulrike Kaiser

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise einfache Kampfkunstelemente und Aerobic-Elemente miteinander verbindet und so ein wirkungsvolles Training für das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur und die Koordination bietet. Durch fließende Übergänge erfolgt eine gelenkschonende und präzise Übungsausführung. Eine wohltuende Herz-Kreislauf-Belastung, für all diejenigen, die klare Bewegungskombinationen bevorzugen.

WS 504 Aero Dance

Serkan Vural

DanceAerobic in Vollversion. Ob symmetrische und asymmetrische Methoden ... Es liegt in der Einfachheit des Aufbaus. Elemente aus klassischen Cardiotunden bis Jazz, Latin oder Oriental. Cool, sinnlich, sexy und lasziv. Entdecke dich selbst und tanze für deine Fitness. Für alle AeroDance Fans mit Vorkenntnissen.

WS 505 Vinyasa Flow

Marion Schömb's

Vinyasa Yoga ist ein kraftvoller dynamischer Yoga-Stil, indem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig – der Workshop ist somit gleichermaßen für Einsteiger wie Fortgeschrittene geeignet.

WS 506 Richtig Fallen

Daniel Bohn

Viele sind schon mal unglücklich gefallen. Die Folgen sind oft unangenehme Verletzungen. Dieses Risiko lässt sich durch gezieltes Falltraining minimieren. Gerade im Alter macht es Sinn etwas Sicherheit für solche Situationen zu bekommen. Neben dem Sicherheitsaspekt ist das Falltraining ein gutes Kraft- und Beweglichkeitstraining.

WS 507 Ballon...Ballon*Janine Pergande*

Luftballons sind nicht nur ein günstiges Trainingsgerät sondern auch ein sehr effektives- ob zur gezielten Kräftigung, zur Mobilisation, zum Stretching oder zur Förderung der Koordination- Luftballons bieten echten Spaß für jedes Alter.

WS 508 Aqua PowerMix *Danelly Valero*

eine Kurseinheit zur Verbesserung von Koordination und Kondition. Unterschiedliche Trainingsschwerpunkte sorgen für Abwechslung und führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit unter der Berücksichtigung der gelenkschonenden Eigenschaft des Wassers.

WS 509 Boden Basics II *Robert Scharf*

Wir erarbeiten akrobatische Elemente wie Rondat, Flick Flack und Salto rückwärts. Im Fokus stehen die technischen Voraussetzungen für junge Athleten.

WS 510 Alltagsmaterialien*Ina Tetzner*

Alltags- und Kleinmaterialien erlauben die spielerische Förderung von Bewegung, Wahrnehmung, Körperbewusstsein und Kreativität. Sie sind ungewohnt und schnell veränderbar. Dadurch kann eine Fülle von Spielideen mit preiswerten Materialien entstehen. Jedes Material birgt in sich spezifische Einsatz- und Spielmöglichkeiten. Kindgemäße Bewegungsgeschichten können den Übungen und Spielen Spannung verleihen. Diese Spiele beleben die Bewegungserziehung im Kindergarten, und die psychomotorische Entwicklungsförderung.

WS 511 Spielerisch zum Leistungsturnen*Hans-Jürgen Schön*

Vom Kinderturnen zur Talentförderung – wie führe ich Kinder, die in meiner Übungsstunde durch außergewöhnliche turnerische Begaubung auffallen schrittweise an ein gezieltes Leistungstraining heran? In diesem Seminar werden dabei Mittel, Wege und Möglichkeiten unter pädagogisch-psychologischer und trainingsmethodischer Sicht aufgezeigt!

 **Sonntag, 14 Uhr****WS 601 Körperwahrnehmung***Monika Moudjendé*

In dieser Stunde liegt der Fokus auf Sensibilisierung und Wahrnehmung des Körpers. Es werden Mobilisationsübungen und tiefsensibilisierende Ansteuerungen durchgeführt. Dabei ist die Eigenbeobachtung wesentlich, wie sich der Körper während und nach den Übungen verhält und anfühlt. Viel Spaß und Entspannung!

WS 602 Zumba Gold *Danelly Valero*

Zumba Gold® ist die einfachste Variante des Zumba® Fitnessprogramms und wurde speziell für Teilnehmer mit besonderen Bedürfnissen konzipiert. Dies sind insbesondere aktive ältere Erwachsene, können aber auch Fitnesssteigerer oder Personen mit körperlichen Einschränkungen sein. Zumba Gold® entspricht dem Prinzip der Zumba® Fitnesskurse „Fun and Easy to do“ besonders: Es sind reine „Low-Impact“-Kurse, es wird sich auf die Grundschriffe konzentriert und das Tempo ist insgesamt niedriger. Zumba Gold® ist leicht und dennoch aufregend und effektiv!

WS 603 KANTAERA® IDON *Ulrike Kaiser*

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise einfache Kampfkunstelemente und Aerobic-Elemente miteinander verbindet und so ein wirkungsvolles Training für das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur und die Koordination bietet. Der WORKSHOP „IDON“ bietet darüber hinaus verschiedene Bewegungs- und Kräftigungselemente aus dem Tanzbereich. Die Umsetzung von Inspiration durch Musik in neue Bewegungen steht dabei im Vordergrund.

WS 604 Flow in Motion *Serkan Vural*

Flow in Motion ist eine kombinierte Body & Mind / Dance Conditioning Class. Es wird mit grundlegenden Bewegungen aus dem Tanz durchgeführt. Extreme Bedeutung hat die richtige Integration von Schultern, Wirbelsäule und Hüften. Diese drei Systeme arbeiten ständig zusammen und machen die globale Bewegung des menschlichen Körpers mehr oder weniger flüssig und koordiniert. Stärke und Flexibilität in diesen drei Ebenen ermöglichen es, die täglichen Aktivitäten besser auszuführen. FlowinMotion bereitet den Körper für den Alltag vor, in dem es die Vorteile des Dance Conditionings nutzt und es ist für jeden leicht umsetzbar.

WS 605 Hatha Yoga Twist *Marion Schömb*

Drehungen können die kleineren Muskeln rund um die Wirbelsäule von Verspannungen lösen. Rotationen strecken den Rücken und massieren die inneren Organe. Verbinden wir dies mit einer tiefen Atmung, tun wir so etwas Gutes für unser Verdauungssystem.

WS 606 Mobility *Daniel Bohn*

Jung und beweglich... in unserem Alltag sitzen wir die größte Zeit. Nach Feierabend geht es schnell ins Fitnessstudio und dort sitzen wir auf dem Fahrrad und am Gerät. Die Beweglichkeit bleibt dabei auf der Strecke. Mit dem Mobility Training machen wir unseren Körper wieder geschmeidig und beweglich. Wir dehnen, wir bewegen die Gelenke und steuern die vernachlässigten Muskelpartien gezielt an und aktivieren so wieder unseren Körper zu einer geschmeidigen Einheit.

WS 607 Stuhl & Pezziball*Marlies Marktscheffel*

Mit Ball und Stuhl kommt der Körper in Bewegung. Zielgruppe: Senioren

WS 608 Poolnoodle-Party Update 2017*Janine Pergande*

Die Poolnoodle ist ein preisgünstiges Aqua Fitness – Gerät, das sich fast in jedem Bad befindet. Die Einsatzbereiche für jung und alt sind überaus vielfältig, z. B. als zusätzlicher Widerstand beim Kraft- und Ausdauertraining, als Auftriebshilfe und zur Schulung der Balance, Gleichgewicht, Koordination und Flexibilität bis hin zu Spiel und Spaß. Auch bei der Entspannung im Wasser findet dieses Gerät seinen Einsatz.

WS 609 Balkenkonzept des DTB*Nicole Ster*

Das von der Cheftrainerin Ulla Koch und C. A. Orchard ausgearbeitete Balkenkonzept für den DTB wird erläutert und mit praktischen Beispielen und Lernschritten vermittelt. Wir zeigen jeden Lernschritt, sodass es optimal in das Heimtraining integriert werden kann.

WS 610 Kreativer Kindertanz*Ina Tetzner*

Das Kindertanzen fördert die körperlichen, geistigen und sozialen Kompetenzen. Die Kinder von 2-10 Jahren lernen spielerisch die ersten Grundschriffe und –positionen über Partner-, Tanz-, Rhythmus- und Bewegungsspiele. Mit gezielter Erwärmung, Gymnastik und Entspannung im Kindertanzen lernen die Kinder ihre Bewegungen zu koordinieren, um später die Bewegungen in der Musik auszuführen. Die erlernten Schritte werden in kleine Tänze und Choreographien zusammengefügt und können in Kostümen und passenden Requisiten präsentiert werden.

WS 611 Laufschulung und Seitigkeitsentscheidung *Hans-Jürgen Schön*

Zwei Problembereiche, die im Gerätturnen eine wichtige Rolle spielen, werden hier aus trainingsmethodischer und biomechanischer Sicht beleuchtet: Zum Einen die Entwicklung einer effizienten Lauftechnik und zum zweiten die richtige Auswahl der Drehrichtung, für die ich mich bei Rotationsbewegungen entscheide – egal ob Radwende (Rondat) oder Saltos mit Längsachsenehreung. Drehe ich links- oder rechts herum? Spielt dabei der Aspekt Links- oder Rechtshänder eine Rolle? Spannende Frage oder...?

DAS DOZENTENTEAM 2017



Esben Aalvik
Physiotherapeut,
Gesundheitscoach
Internationaler
Presenter



Frank Jürgens
Sportwissenschaftler,
Heilpraktiker
Ausbilder im Team des
BTB, LSB, ESAB
Referent bei aeronet
europe



Janine Pergande
Sportphysio-
therapeutin
Aquafitness A Lizenz
Baby und Kleinkind-
schwimmen



Ina Tetzner
Baby-, Kinder-, und
Jugendtrainerin
2.Lizenzstufe im
Kinderturnen
BTB, LSB – Dozentin



Alexandra Birkholz
Inhaberin der aeronet
europe – sports & busi-
ness academy, Ausbil-
derin für Aerobic, Aqua,
Step und Shape uvm.
im STV, LTV, BTB, DTB



Ulrike Kaiser
Diplom-Fitness-
Ökonom,
Rehabilitationstrainer,
KANTAERA® Presen-
terin



Maja Rybka
Reha- u. Rücken-
trainerin, Stretching-
Instructorin, NLP-
Trainerin, Mitentwick-
lerin des Antara®-
Konzeptes



Danelly Valero
Physiotherapeutin
Tanz- und Fitness-
Trainerin



Daniel Bohn
Personal und Group
Fitness Trainer
Corpus Dicio DIX In-
structor



**Dr. rer. nat. Frank-
Timo Lange**
Sporttherapeut
DVGS e.V.
Mentaltrainer



Robert Scharf
A-Trainer Gerätturnen
Physiotherapeut der
DTB-National-
mannschaft



Serkan Vural
Serkan Vural
Int.Fitness Coach
Experte für Tanz
& Pilates
xplode-week.com



Marc Emmelmann
Flexi-Bar-Team
nationaler Presenter
BTB- und LSB-Referent



Stefanie Manig
Aroha/ Kaha Presen-
terin. Ausbilderin der
Aroha Academy



Marion Schömbys
Hatha & Vinyasa Yoga
Lehrerin
Pilates Mastertrainerin
BTB-Entspan-
nungstrainerin



Susanna Zischek
Aqua Fitness Instruc-
torin, Erfinderin von
Aqua Disk, Aqua Twin,
Aqua NordicJet



Vera Fahrig
Flexi-Bar-Team
nationale Presenterin
BTB-, LISUM- und
LSB-Referentin



**Marlies
Marktscheffel**
Bewegungspädagogin
DTB-Referentin
Buchautorin



Hans-Jürgen Schön
A-Trainer / Sportlehrer
BTB- & DTB-Dozent
Internationaler
Kampfrichter



KONGRESSLEITUNG



Karl-Heinz Haby
Sportlehrer / Trainer B
Gerätturnen
BTB-Vizepräsident



Monika Moudjendé
Sport- und Gymnastik-
lehrerin. Inhaberin des
Spine Pilates Studios
am Winterfeldtplatz
Referentin für BTB:
LSB, LTB und ESAB



Sascha Splettstößer
Inhaber der Sport-
schule KOKITU
Ausbilder BFV, DFB
und für die IHK



Jurij Robel
Teamleitung



Katja Hartmann
Betriebswirtin (VWA)
Sport- und Fit-
nesskauffrau



Ilona Müller
Fitness Fachwirtin mit
A-Lizenz
DTB-Referentin und
internat. Presenterin
Personal Trainerin



Nicole Stehr
A-Trainerin
Gerätturnen
DTB-Kaderturnerin
mit EM-Teilnahme



Maria Gavra
Teilnehmerbetreuung
und Lizenz-
verlängerung
vor Ort

Anmeldung

Gymweltkongress

Kienbaum 2017

Anmeldeformular gut leserlich ausfüllen, ausschneiden, falten und in einem Fensterumschlag an den BTB senden oder per Fax anmelden:

Fax: 030 787945-33

Onlinemeldung:
<https://kongressbuchung.btfb.de>



Anmeldung zum Gymweltkongress
 Kienbaum 2017, 10. bis 12. November 2017

**Berliner Turn- und
 Freizeitsport-Bund**
Vorarlberger Damm 39
12157 Berlin

Name, Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon / E-Mail

Verein / Stempel

Ich buche

Freitag bis Sonntag, 2 ÜN/VP	149,00* / 199,00 €	<input type="checkbox"/>
Samstag / Sonntag, ÜN/VP	124,00* / 169,00 €	<input type="checkbox"/>
Samstag Tageskarte, Mittag-/Abendessen	55,00* / 79,00 €	<input type="checkbox"/>
Sonntag Tageskarte, Mittagessen	49,00* / 69,00 €	<input type="checkbox"/>
Ich benötige den Busshuttle	5,00 €	<input type="checkbox"/>

Ich möchte übernachten mit:

1. _____ 2. _____

Ich erteile dem BTB ein Lastschriftmandat

über € _____ mit GymCardRabatt

Meine GymCard-Nr.*

Kontoinhaber

IBAN:

BIC:

Bank:

Datum Unterschrift

Meine Workshopwünsche:

	Erstwunsch	Alternative
Fr, 19:00	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sa, 11:00	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sa, 14:00	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sa, 16:00	<input type="text"/>	<input type="text"/>
So, 09:00	<input type="text"/>	<input type="text"/>
So, 11:00	<input type="text"/>	<input type="text"/>
So, 14:00	<input type="text"/>	<input type="text"/>

* Der GymCard-Rabatt wird nur auf die eigene, namentlich ausgestellte GymCard gewährt. Die Vereins-GymCard gilt in diesem Fall nicht!