

kienbaum 2021

GYMWELT KONGRESS

präsentiert vom

BTFB
BERLINER TURN- UND
FREIZEITSPORT-BUND

TURNEN!
BERLINER TURN- UND
FREIZEITSPORT-BUND

Kinderturnen

GYMWELT



19.–21. NOVEMBER 2021

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

KIENBAUM PROGRAMM

FREITAG, 19.11.2021	16.00 – 18.30 Uhr	Anreise / Check-in
	18.00 – 19.00 Uhr	Abendessen
	19.00 – 20.30 Uhr	Eröffnungsspecials 001–003
SAMSTAG, 20.11.2021	7.00 – 9.00 Uhr	Frühstück*
	ab 09.00 Uhr	Anreise
	ab 10.30 Uhr	Teil I der Themenkreise 101-111*
	12.00 – 14.00 Uhr	Mittagspause
	ab 14.00 Uhr	Teil II der Themenkreise 101-111
	15.30 Uhr	Kaffeepause
	ab 16.00 Uhr	Teil III der Themenkreise 101-111
17.30 – 19.00 Uhr	Abendessen	
	19.00 / 19.45 Uhr	Kienbaumwalk I und II (begrenzte TN-Zahl)
SONNTAG, 21.11.2021	07.00 – 9.00 Uhr	Frühstück
	ab 8.30 Uhr	Teil I der Themenkreise 201-211
	ab 10.30 Uhr	Teil II der Themenkreise 201-211
	ab 12.00 Uhr	Mittagspause
	ab 14.00 Uhr	Teil III der Themenkreise 201-211
	15:45 Uhr	Ende der letzten Workshops

ANFAHRT



* Der Beginn der einzelnen Themenkreise und die Essenzeiten werden zeitlich gestaffelt. Die Zeitpläne erhalten Sie mit der Einladung.

www.berliner-freunde-des-turnens.de

INFO UND ANMELDUNG

Vielen Dank für Ihr Interesse am 26. GYMWELT-Kongress des Berliner Turn- und Freizeitsport-Bundes. Wir hoffen sehr, Ihnen trotz der Pandemiesituation nicht nur neue Inspirationen für die Arbeit mit Ihren Vereinsgruppen, sondern auch ein erlebnisreiches Wochenende in Kienbaum bieten zu können.

Aufgrund der derzeitigen Pandemiesituation gelten folgende besondere Regelungen*:

1. Die Teilnahme am Kongress ist **nur bei Nachweis eines tagesaktuellen negativen Tests** (nicht älter als 24h vor der Anreise) möglich. Dies gilt gleichermaßen für Geimpfte und Genesene. Hierbei gelten auch vereinssinterne Tests.
2. **Buchungen** des Kongressprogramms sind **nur blockweise** möglich – ein Wechsel zwischen den Themenkreisen/Hallen ist nicht möglich. Jedes Einzelthema läuft über 90 Minuten.

3. Die After-Show-Party am Samstag ist nicht durchführbar. Die Saunanutzung ist auf Grund strenger – nicht zu kontrollierender – Limits, ebenfalls nicht möglich.

4. **Gymnastikmatten** sind von den Teilnehmer*innen selbst mitzubringen. Ein Verleih durch uns kann im Ausnahmefall gegen 20,00 € Pfand erfolgen. Der Bedarf ist bei der Meldung anzumelden.

5. Die **Mahlzeiten müssen zu fest definierten Zeiten** eingenommen werden – die zeitlichen Vorgaben erfolgen durch das BTFB-Akademieteam.

6. Es gelten besondere **Stornoregelungen**.

Im Organisationsbüro erwarten wir Sie am Freitag von 16.00–18.30 Uhr, am Samstag ab 9.00 Uhr und am Sonntag ab 7.30 Uhr. Ein Busshuttle (mit 5,00 Euro Kostenaufschlag) ab Bahnhof Hangelsberg wird 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 erfolgt!

Bei Teilnahme an unserem Kongress gehen Sie bitte davon aus, dass wir **Fotos** fertigen und in unseren Medien **veröffentlichen** wollen. Sollten Sie nicht damit einverstanden sein, fotografiert zu werden, machen Sie unseren Fotografen bitte ausdrücklich darauf aufmerksam.

Meldungen können Sie online unter <https://kongressbuchung.btfb.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 Kursen sinnvolle Alternativen anbieten können.

Tagesbuchungen werden mit jeweils 6 Lerneinheiten zur **Lizenzverlängerung** anerkannt – bei kompletter Teilnahme Samstag und Sonntag werden 15 LE anerkannt.

Meldeschluss ist der 20.10.2021. Meldungen nach diesem Datum werden gegen 10,00 Euro Nachmeldegebühr bearbeitet!

Die Einladung zum Kongress inkl. Ihrer Themenkreisregistrierung erhalten Sie nach Meldeschluss bis spätestens 10. November. Zu diesem Zeitpunkt erfolgt auch die Lastschrift der Kongressgebühren.

*Detaillierte Informationen dazu im Abschnitt Sonderregelungen dieser Ausschreibung auf Seite IX.

GEBÜHREN

BUCHUNG FREITAG-SONNTAG, 2 ÜN/VP

Normalpreis: 219,00 Euro
GymCard-Preis: 175,00 Euro*

Buchung Samstag-Sonntag, ÜN/VP

Normalpreis: 179,00 Euro
GymCard-Preis: 135,00 Euro*

Tageskarte Samstag, Mittag-/Abendessen

Normalpreis: 80,00 Euro
GymCard-Preis: 60,00 Euro*

Tageskarte Sonntag, Mittagessen

Normalpreis: 70,00 Euro
GymCard-Preis: 50,00 Euro*

Busshuttle

5,00 Euro (bitte separat buchen)

Pfand Matte

20,00 Euro (vor Ort zu zahlen)

Meldeschluss ist der 20.10.2021!

* Preis gilt nur für personenbezogene Gymcard

Stornierungen

müssen schriftlich erfolgen, sie sind **bis 20.10.2021 kostenfrei**. Vom 21.10.–19.11.2021 werden 80% der Kongresskosten fällig. Bei Nichtteilnahme am Kongress ohne vorherige Stornierung werden die vollen Gebühren einbehalten. Das gilt auch bei nachträglicher Einreichung ärztlicher Atteste. Umbuchungen auf andere Personen bei gleicher Auswahl der Themenkreise sind kostenfrei möglich.

Der 26. Gymweltkongress wird freundlich unterstützt von



DIE THEMENKREISE IM ÜBERBLICK

Freitag
19:00 Uhr

Samstag
ab 10.30 Uhr Themenkreise 101–113

Sonntag
ab 8.30 Uhr Themenkreise 201–211

TK 001 Jane Fonda Aerobic Esben Aalvik	TK 101 Tabata 2021 Esben Aalvik ab 10:30	Drums Alive®	YAB - Workout I	TK 201 YAB - Workout II Esben Aalvik ab 08:30	Skigymnastik	Yogilates
TK 002 Senioren-Fit Hella Grundschock	TK 102 Brain Sports Robin Freitag ab 10:30	Rückenentzücken	Fit im Alltag	TK 202 Balance Back 3/4 Daniel Koch ab 08:45	Line Dance Einstieg Katja Tietz	Line Dance Aufbau Katja Tietz
TK 003 Kienbaum-Walk I Klaus Nowak	TK 103 Pilates Starter Marion Schömbis ab 11:00	BWO mit Tube	Vinyasa Yoga	TK 203 Stabi-Training Anja Opp ab 09:00	Tennisball	Füße nicht vergessen
	TK 104 Funktionsgymnastik Frank Jürgens ab 11:00	Faszien Workout	Gelöster Nacken	TK 204 Wischlappen WO Hella Grundschock ab 09:00	Happy Hoop Juliane Neumann	Feel good Flow 4D Juliane Neumann
	TK 105 Aroha® Steffi Manig ab 11:00	Kaha® Steffi Manig	KANTAERA® Sekou Kante	TK 205 Modern Dance 2021 Dina Kiriakidou ab 09:00	Barre	Jazzdance 2021
	TK 106 Theraband Hella Grundschock ab 11:00	Easy Aerobic Monika Moudjendé	Pilates Relax Monika Moudjendé	TK 206 MMA Daniel Bohn ab 09:45	Functional Training	Richtig Fallen
	TK 107 Funktionale Quickies ab 11:15	Schulter Fit Mix Alexandra Birkholz	Mach Dich lang Alexandra Birkholz	TK 207 Pilates & Stretch Janika Weyer ab 09:00	60+ Gym Pilates	In Balance
	TK 108 Standfest M. Marktscheffel ab 11:00	Training mit Handtuch	Rund um den Kasten	TK 208 Beckenboden Anke Bunse ab 09:15	Spiele für Erwachsene	Hüftschule
	TK 109 Kinderschutz I Sascha Brauer ab 11:30	Helfen & Kinderschutz	Mobbing	TK 209 Sport bei Arthrose Nils Stolzenberg ab 09:30	Rotatoren-manschette Daniel Koch	Senioren-sport Nils Stolzenberg
	TK 110 Minitramp Karl-Heinz Haby ab 11:15	Spiele für das Turnen	Bodenturn-Basics	TK 210 Überschläge Rainer Weishaar ab 09:30	Grundschwünge	Trampolin
	TK 111 Gewaltprävention Sascha Splettstößer ab 11:30	Bewegungs-schulung	Kooperative Spiele	TK 211 Hört doch mal Ina Tetzner ab 09:30	Psychomotorik-einstieg Nils Stolzenberg	Meckerzicke Ina Tetzner
	TK 112/113 Kienbaum-Walk II und III Klaus Nowak Beginn 19:00 und 19:45					


Gesundheitssport – Fitness – Dance

TURNEN!
BEI UNSEREM TURN- UND FREIZEITSPORTFEST

Kinderturnen

THEMENKREISANGEBOT KIENBAUM 2021

Freitag

001 Jane Fonda meets Kienbaum - Esben Aalvik

Back to the 80's! Klassische Aerobic wie damals..., wenn du noch das Outfit der 80er im Schrank hast, umso besser – Mitbringen und mit Power in das Kongresswochenende starten.

002 Senioren-Fit ...

Hella Grundschock

Wer rastet, der rostet! Das ist das Motto unserer Senioren und Seniorinnen. Ob Ausdauer, Kräftigung, kleine Spiele..., sie lieben Abwechslung und Herausforderungen.

003 Zurück in die Zukunft – der Kienbaum Walk

Klaus-Peter Nowack

Zum Kongressauftakt wird der Geschäftsführer des Olympischen und Paralympischen Trainingszentrums für Deutschland eine kleine Zeitreise mit Ihnen unternehmen und ganz Altes (die DDR-Unterdruckkammer), Hochmodernes (die Hightech-Turnhalle der Gerätturner, die Regenerations-Kältekammer) und ganz Neues (die erst kürzlich in Betrieb genommene Jugendturnhalle) mit Ihnen besichtigen.

Samstag

THEMENKREIS 101

Tabata Kraft 2021 *Esben Aalvik*

Hier gibt es neue Tabata-Übungen, Zielstellung ist dabei die Entwicklung der Kraft.

Drums Alive® *Esben Aalvik*

Trommeln auf dem großen Ball zu alten und neuen Hits – Partystimmung und Schwitzen – wer möchte kann auch mitsingen!

YAB-Workout I *Esben Aalvik*

Definiere dich neu! Zu starker Kraftausdauer mit YABs - den innovativen multifunktionellen Trainingsgewichten. YABs setzen aufgrund unterschiedlicher Hebel- und Greifmöglichkeiten (leicht, mittel, schwer) sowie einer weltweit völlig neuen Beinbefestigung für ein gezieltes Training des Unterkörpers vollkommen neue Trainingsreize! Die Plätze in diesem Kurs sind auf Grund des Materialbedarfs sehr begrenzt. Daher bieten wir das Thema am Sonntag mit anderer Übungsauswahl ein zweites Mal an.

THEMENKREIS 102

BRAINSports *Robin Freitag*

Verrückt, abwechslungsreich und voller Ideen... aktives Gehirntaining ist als integrativer Bestandteil vieler Bewegungseinheiten rein sportwissenschaftlich vorhanden. Gestalte als Übungsleitender viele neue Impulse für Deine Teilnehmenden, indem Du gehirntegrative Übungen zum Schwerpunkt Deiner Einheiten machst. Kopf, Körper und Lachmuskeln erfahren hierbei ein vollständiges Training. In diesem Workshop erwartest Dich neben Wissenswerten vor allem ein Bündel an praktischen Ideen, die sich in unterschiedlichste Trainingsformen einfügen lassen. Bleibe kreativ!

RÜCKENentzücken AUF und AB *Robin Freitag*

Wirbelsäulengymnastik, Rückentraining, u.v.m. – zahlreiche Formate wenden sich dem vermutlich meisttrainierten Körperbereich zu. Immer wieder stehen wir vor der Herausforderung, den Trainierenden einerseits „Neues“, aber auch Sinnvolles zu Gute kommen zu lassen. Dieser Workshop nimmt die Möglichkeiten des Intervalltrainings vor dem spezifischen Hintergrund des Rückentrainings unter die Lupe und bietet neue Perspektiven und Trainingsreize.

VOM TRAINING ZUM ALLTAG – die Kunst der Einfachheit! *Robin Freitag*

Wie lassen sich Trainingserfolge in den Alltag integrieren? Vor dieser Frage stehen wir regelmäßig – Übungen und Trainings, welche unter Anleitung stattfinden, erfreuen sich meist großer Beliebtheit – doch kaum nach dem Unterricht gerät das Gelernte schon wieder in Vergessenheit. Die Einfachheit ist hier ein Schlüssel zum Erfolg. Über kurze, ritualisierte Übungssets lassen sich Teilnehmenden niedrigschwellige Mikrotrainings vermitteln, welche in Haushalt, Auto oder Büro einfach zur Anwendung kommen – wenn sie richtig eingeschliffen werden. Im Workshop werden die unterschiedlichen Motivationen von Teilnehmenden beleuchtet und praktische Erarbeitungen von Trainingstrainern in den Alltag der Trainierenden präsentiert.

THEMENKREIS 103

Pilates Starter *Marion Schömbbs*

Du wolltest schon immer mal Pilates kennenlernen, die 5 Grundprinzipien, die dieses Training so erfolgreich machen? Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich mit der Pilates-Methode vertraut machen möchten. Es ist weder reines Krafttraining noch ein entspanntes Stretching Programm, sondern vielmehr ein ausgewogenes Ganzkörpertraining mit präventiver und rehabilitativer Funktion.

BWO mit Tube *Marion Schömbbs*

Beim Body Workout erwartet euch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Der Kurs stellt eine Kombination aus einer schweißtreibenden Cardio-Einheit in Verbindung mit einer gezielten Kräftigung der Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur dar.

Vinyasa Yoga *Marion Schömbbs*

Vinyasa Yoga ist ein kraftvoller, dynamischer Yogastil. Die Besonderheit des Vinyasa und der Grund, weshalb es auch Flow genannt wird, ist, dass Atmung und Bewegung bewusst miteinander verknüpft werden. Der Fokus liegt auf der präzisen Ausführung verschiedener Positionen und dem beständigen Wechsel von einer in die nächste Position.

THEMENKREIS 104

Funktionsgymnastik im Stand *Frank Jürgens*

Die funktionsgymnastischen Übungen im Stand kommen insbesondere den Menschen entgegen, die nach einem geeigneten Übungsprogramm zur Förderung der Mobilität des Körpers, Muskelkraft der Beine und des Rumpfes sowie Entspannung des Nackenbereichs suchen, ohne dabei auf den Boden gehen zu müssen.

Faszien Workout *Frank Jürgens*

Der gesamte menschliche Körper ist von meist sehr dünnen, bindegewebigen Häuten durchzogen - den Faszien. Dieses wunderbare Faszien Workout ist sanft und beinhaltet Übungen zur Dehnung und Massage mit dem Ball. Es fördert die Elastizität und Belastbarkeit von Muskeln und Sehnen, löst Verspannungen und bietet einen hervorragenden Schutz gegen Schulter-, Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden.

Gelöster Nacken *Frank Jürgens*

Hier steht die Hals- und Nackenpartie voll und ganz im Mittelpunkt. Sanfte Übungen zur Mobilisation und Kräftigung wie auch die Praxissequenzen zur Körperwahrnehmung und Entspannung tragen allesamt zu mehr Wohlbefinden und einem leistungsfähigen und gelösten Nacken bei.

THEMENKREIS 105

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 Teilnehmenden 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.

KAHA® Steffi Manig

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

KANTAERA® Sekou Kante

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, welches auf harmonische und sanfte Weise Kampfkunst- 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. Ein ständiger Wechsel aus kurzen intensiven Belastungsphasen und optimal ausgerichteten Erholungsphasen machen KANTAERA® zu einem effizienten und effektiven Trainingskonzept. Für all diejenigen, die klare Bewegungskombinationen bevorzugen.

THEMENKREIS 106

Theraband Hella Grundschok

Das Theraband ist ein kleines, sehr effektives Trainingsgerät. Es kann im Fitness-, Reha- und Seniorenbereich, je nach Widerstandskraft, angewandt werden. Wir werden viele Muskelgruppen damit trainieren.

Easy Aerobic Monika Moudjendé

Eine koordinativ super einfache Aerobic Stunde für Anfänger und alle, die Lust auf ein leichtes Herz-Kreislauf-Training ohne viel Nachdenken haben. Ihr kommt zum Tanzen und Schwitzen und entscheidet selbst, ob ihr kleine Intensitätssteigerungen durch High-Impact-Elemente einbauen wollt oder lieber die entspannte Low-Impact-Version weiter ausführt. Viel Spaß!

Pilates Relax Monika Moudjendé

Erfahrt in diesem Workshop, wie ihr die tiefen stabilisierenden Muskeln auf entspannte Weise ansteuern könnt. Die Grundspannung für jede Pilatesübung wird hier deutlich gemacht. Geeignet ist diese Stunde für alle, die ihren Körper besser fühlen lernen wollen und den Tag mit einem sanften stabilisierenden Training mit entspannenden Phasen abrunden wollen.

THEMENKREIS 107

Mini Funktionale Quickies

Alexandra Birkholz

Kombiniere natürliche Bewegungsmuster mit einer sportlichen Einheit, die den ganzen Körper fordert und fördert. Koordinativ, dynamisch

und spaßig in kurzweilige Sequenzen verpackt, hier ist für jeden was dabei.

Schulter-Fit-Mix Alexandra Birkholz

Wichtige Kräftigungsübungen und Mobilisation für den sensiblen Schulterbereich verbinden wir hier mit Wissenswertem. Theorie und Praxis in einem gesunden Mix natürlich vereint.

Mach-Dich-Lang

Alexandra Birkholz

Von Kopf bis Fuß mobilisieren und dehnen und so ganz entspannt den Tag ausklingen lassen. Ob statisch oder dynamisch – dein Körper wird dir die passende Antwort geben. In dieser Stunde hören wir ihm zu!

THEMENKREIS 108

Standfest und sicher

Marlies Marktscheffel

Mit wechselnd stabilen und instabilen Unterlagen und unter Zuhilfenahme von Kleinmaterialien trainieren wir das Gleichgewicht und finden die richtige Balance. Hier wird nicht rumgeeiert!

Training mit dem Handtuch

Marlies Marktscheffel

Kein Equipment für die Übungsstunde vorhanden? Dann nehmen wir einfach ein Handtuch und werden sehen, wie man damit Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern kann.

Rund um den Kasten

Marlies Marktscheffel

Kleine und große Turnkästen finden sich in jeder Sporthalle - wie man damit Jung und Alt in Bewegung bringen kann, wird hier gezeigt.

THEMENKREIS 109

Prävention und Sensibilisierung für den Kinderschutz Teil I

Sascha Brauer

Kinderschutz ist im stetigen Wandel, Richtlinien und gesetzliche Vorgaben müssen kontinuierlich weiterentwickelt und angepasst werden. In dieser Veranstaltung werden Grundlagenkenntnisse vermittelt, Themen vertieft und zum Austausch angeregt. Ziel ist es, ehren- und hauptamtliche Mitarbeitende im Sport dafür zu sensibilisieren, Anzeichen von Kindeswohlgefährdungen und sexuellem Missbrauch ernst zu nehmen und für den Verdachtsfall gewappnet zu sein. Neben Sensibilisierung, Tätervorgehen und aktuellen Zahlen stehen Beispiele und Handlungsmöglichkeiten aus der Praxis im Fokus dieses Workshops.

Hilfestellungen, Sichern und Kinderschutz

Sascha Brauer

Im Training sind körperliche Berührungen zwischen TrainerInnen und SportlerInnen ein fester Bestandteil der Interaktion. Es handelt sich um

eine der Haupttätigkeiten einer Lehrperson in der Sporthalle und soll die Sicherheit der SportlerInnen gewährleisten. Wie verhält es sich hier mit dem Kinderschutz? Jedes Mal, wenn die Lehrperson eine/n SportlerIn sichert, vermittelt der dabei entstehende Kontakt eine Botschaft. Es kommt dabei auf die richtige Botschaft an. Bitte beachten: in diesem Kurs werden keine Griffe geübt, sondern Grundsätze und Strategien vermittelt und diskutiert!

Wie umgehen mit Mobbing

Sascha Brauer

Mobbing als soziologischer Begriff beschreibt psychische Gewalt, welche durch das wiederholte und regelmäßige, vorwiegend seelische Schikanieren eines einzelnen Menschen durch eine Gruppe oder Einzelperson definiert ist. Die Auswirkungen können - insbesondere bei Kindern und Jugendlichen - verheerend sein. Wie erkennt man rechtzeitig die Anzeichen, welche Strategien gibt es dagegen? In diesem Kurs werden Basics dazu vermittelt.

THEMENKREIS 110

Minitrampolin-Salto rückwärts gehockt, gebückt und gestreckt

Karl-Heinz Haby

Zum Erlernen des Saltos rückwärts in unterschiedlichen Ausführungen eignet sich das Minitrampolin ausgesprochen gut. Grundlagen, Sprünge, methodische Möglichkeiten, Hilfeleistungen und Hinweise auf Gefahrenquellen werden an Beispielen erörtert und ausprobiert.

Kraft – und Geschicklichkeitsspiele für das Gerätturnen

Karl-Heinz Haby

Wichtige Voraussetzungen für das Gerätturnen, aber auch für andere Sportarten, sind Kraft und Geschicklichkeit. Diese Fähigkeiten kann man auch sehr gut in spielerischer Form trainieren, wozu es hier viele Anregungen und Beispiele geben wird.

Grundlagenelemente im Bodenturnen Karl-Heinz Haby

Bewegungsungenauigkeiten/Bewegungsfehler in den Grundlagen des Bodenturnens verhindern häufig das Beherrschen schwierigerer Elemente und Übungsverbindungen. Insofern werden hier die Grundlagenelemente methodisch und didaktisch aufgearbeitet.

THEMENKREIS 111

Gewaltprävention im Vorschulalter

Sascha Splettsböber

In Theorie und Praxis wollen wir uns eines Themas annehmen, das in unserer Gesellschaft zunehmend an Bedeutung gewinnt und vor dem auch die Kleinsten nicht verschont werden.

Kindgerechte Bewegungsschulung

Sascha Spletstößer

Wir zeigen in Theorie und Praxis, welche Übungen und Fähigkeiten in welchem Alter sinnvoll einzusetzen sind. Unabhängig davon, dass man sich mit Kindern mit allen Materialien bewegen kann, geht es letztendlich darum, Fähigkeiten und Übungen entsprechend so anzubieten, dass eine größtmögliche koordinative Verbesserung erzielt werden kann. Wir werden versuchen, Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus und Orientierung anhand von Übungen und kleinen Spielen zu vertiefen. Der Spaß steht hier natürlich im Vordergrund.

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 werden Sie geeignete Spiele kennenlernen.

THEMENKREIS 112/113

Zurück in die Zukunft – der Kienbaum Walk

Klaus-Peter Nowack

Siehe Freitag 003

Sonntag

THEMENKREIS 201

YAB-Workout II *Esben Aalvik*

Siehe Themenkreis 101

Skigymnastik

Esben Aalvik

Der Name ist Programm und immer ein Renner...ihr erlebt ein Konditionstraining für die Vorbereitung der Skisaison.

Yogilates *Esben Aalvik*

Zum Kongressausklang gibt es eine Mischung aus Yoga- und Pilatesübungen.

THEMENKREIS 202

Back in Balance im ¾ Takt *Daniel Koch*

Gerade für Rückenfitness ist der Einsatz von Balance Training sehr sinnvoll und effektiv. Der ¾ Takt als Grundrhythmus erzeugt bei diesem Workout eine ruhige und bewusste Trainingssituation. Der gleichmäßige Bewegungsfluss lässt Kräftigung in Balance fokussiert erfolgen. Übungen werden in der Intensität variiert, sodass niemand unter- oder überfordert wird.

Diese Trainingsmethoden können sowohl für weniger Geübte als auch für Fortgeschrittene eingesetzt werden.

Line Dance Einstieg

Katja Tietz

Mit Line-Dance kann man beliebig viele Teilnehmende (natürlich passend zur Raumgröße) gleichzeitig in Bewegung bringen. Im „Idealfall“ tanzen alle das Gleiche und bringen so Körper, Geist und Seele gleichermaßen in Schwung. Wir klären einige Grundlagen und tanzen anschließend mindestens 2 Tänze, die auch für „Absolute Beginner“ geeignet sind und dennoch durch die Musik und das Miteinander viel Spaß bereiten.

Line Dance Aufbau *Katja Tietz*

In diesem Workshop wollen wir uns an mindestens zwei etwas anspruchsvollere Tänze wagen. Die Choreografien sind entweder vom Rhythmus oder aber von der Länge/ Geschwindigkeit etwas schwieriger. Dennoch geht es auch hier in erster Linie um gemeinsamen Spaß an der Bewegung zur Musik. Zitat, „Im Line-Dance gibt es keine Fehler, nur Variationen!“. In diesem Sinne: Let's Line-Dance!!

THEMENKREIS 203

Stabilisationstraining im Senioren- und

Rehasport *Anja Opp*

Im Workshop werden Übungen zur Stabilisation von Gelenken und zum Training des Gleichgewichts mit und ohne Hilfe von Kleingeräten erarbeitet - Im Gehen, im Stehen, im Sitzen, auf der Matte, mit und ohne Partner.

Der Tennisball - Ein wahrer Allrounder

Anja Opp

Herz-Kreislauftraining, Koordinationsschulung, Erwärmungsformen, Haltungsschulung, Stabilitätstraining, Fußgymnastik, Spiele, Entspannung ...euch erwartet eine abwechslungsreiche Fortbildung für den Gesundheitssport nur mit dem Tennisball.

Füße nicht vergessen *Anja Opp*

Die Füße tragen uns durch den Alltag und durchs Leben, werden aber oft wenig beachtet und vernachlässigt. Fußgymnastik und Fußkräftigung ist ein Thema vom Kleinkindalter bis zum Seniorensport. Im Mittelpunkt der Fortbildung stehen „nur“ die Füße.

THEMENKREIS 204

Das Wischlappen-Workout

Hella Grundschock

Kein Spielprogramm für Kinder, sondern ein Fitnessprogramm für Erwachsene. Ihr könnt den gesamten Körper stärken. Bekannte Übungen werden anstrengender. Besonders die tieferen und kleinen Muskeln werden angesprochen. Durch die instabile Haltung muss der Körper ständig ausgleichen. Die Übungen sind für fast

alle geeignet und können auch für die Sturzprophylaxe eingesetzt werden.

Happy Hula-Hoop

Juliane Neumann

Ihr erlebt ein spielerisches Workout mit dem extragroßen Fitnessreifen - Verschiedene Techniken des Reifenschwings (Schwingen um die Taille, Hüfte, über Kopf und um den Körper) werden hier mit Kräftigungs- und Cardio-Elementen kombiniert – ein echter Fitnessspaß, der spielerisch Koordination, Mobilität und Rumpfstärkung verbindet.

Feelgood-Flow 4D

Juliane Neumann

Diese Session verknüpft stärkende Bodymoves, lebendige Dance-Elemente und erspürend-ruhige Bewegungssequenzen zu einem Feuerwerk, welches dein Energie-Level anhebt und dich mit DIR und deiner Power verbindet. Erlebe DICH in 4D, sodass Kraft & Bewegung, Atmung & Entspannung, Feingefühl & Wahrnehmung sowie Mimik & Emotionen miteinander verschmelzen. Die Musik trägt uns durch die bunten Gefühlszustände, die uns still, lebendig, wach und ausdrucksstark sein lassen. Bist du bereit, dir und deinem Körper neu zu begegnen? Let's move, let's flow, let's feel good!

THEMENKREIS 205

Modern Dance 2021 *Dina Kiriakidou*

Im Modern Dance werden emotionale Themen mit viel Gefühl, Leidenschaft und Herz vertanz. Der Fokus liegt auf sanften Bewegungen in Verbindung zur Musik und der eigenen individuellen Entfaltung.

Barre-Workout *Dina Kiriakidou*

Beim Barre-Training werden Elemente und Körperpositionen des klassischen Ballettunterrichts mit Übungen aus dem Fitnessbereich kombiniert. Lasst Euch überraschen.

Jazzdance 2021 *Dina Kiriakidou*

Mit leichten Tanzkombinationen, die auch von Anfängern bewältigt werden können, gestalten wir gemeinsam unser Tanzstück.

THEMENKREIS 206

MMA - Mixed Martial Arts *Daniel Bohn*

Ein Kampfsportfitnessstraining ohne Körperkontakt als Fitness- und Mobility-Workout im Stand und mit Bodenarbeit.

Funktionelles Training mit dem eigenen

Körpergewicht *Daniel Bohn*

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

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 ergibt es Sinn, etwas Sicherheit für solche Situationen zu bekommen. Neben dem Sicherheitsaspekt ist das Falltraining ein gutes Kraft- und Beweglichkeitstraining.

THEMENKREIS 207

Pilates & Stretch

Janika Weyer

Möchtest Du Deine Körpermitte kräftigen, Dich dehnen, zur Ruhe kommen und brauchst einen Ausgleich zum Alltag? Dann erspüre in diesem Workshop wohltuende, leichte Pilates-Elemente, Stretching Übungen, die Deinen Körper wieder aufrichten und Yin Yogaübungen, die dem Körper Ruhe geben.

60+ Gym & Pilates

Janika Weyer

Jeder Körper in jedem Alter braucht Bewegung. Sei eingeladen, dies in einer 90-minütigen Einheit mitzuerleben und zu spüren, wie gut gezielte Bewegung tut. Dieser Workshop ist ein gelenkschonendes und gesundes Training für Menschen ab 60 Jahren, das Spaß macht. Spüre Kraft und Flexibilität - der Rumpf und Rücken wird gekräftigt und wir gleichen Dysbalancen aus.

„In Balance“ Kräftigung, Dehnung & Entspannung für den Alltag

Janika Weyer

Eine der größten Herausforderungen ist es, einen Ausgleich zu finden zum oft stressigen Alltagsleben. „In Balance“ ist eine großartige Methode, bei der jeder Teilnehmende nach seinem individuellen Trainingslevel mitmachen kann. In Zeitabständen wechseln wir mit stabilisierenden, kräftigenden Übungen und Beweglichkeitstraining Erholung und Belastungsphasen ab. Dehnung und Entspannungsphasen bilden ein ganzheitlich wohltuendes Konzept, welches Körper und Geist ausbalanciert.

THEMENKREIS 208

Training des Beckenbodens

Anke Bunse

Ein gezieltes Bewegungsprogramm kann vorbeugend wirken und ist unabdingbar für eine gute Körperhaltung. Denn durch seine Lage und Funktion nimmt gerade der Beckenboden bei Rücken- und Hüftschmerzen einen wichtigen unterstützenden und entlastenden Part ein.

Spiele für die Generation 60+ *Anke Bunse*

Spiele für Erwachsene sollen vor allem Spaß machen! Dieser Workshop konzentriert sich auf kleine Spiele für verschiedene Teile der Stunde.

Der Spieltrieb steckt in uns allen, nutzen wir ihn als Motivator zum vielseitigen Bewegen und Denken. Wann wird während der ganzen Stunde am meisten gelacht?

Hüftschule *Anke Bunse*

Dass das Hüftgelenk unser stärkstes Gelenk ist, wissen wohl die meisten, dass aber 24 wertvolle Muskeln für den Halt und die Stabilisierung und Justierung zuständig sind, wissen wohl die wenigsten. Schmerzen in der Becken-Rücken-Hüftgegend sind für viele Menschen ein ständiger Begleiter. In diesem Workshop werden Übungen mit körpereigenem Gewicht und Anleitungen zum hüftbewussten Verhalten erarbeitet, um ein geeignetes Training durchzuführen.

THEMENKREIS 209

Sport bei Arthrose

Nils Stolzenberg

Arthrose zählt zu den degenerativen Gelenkerkrankungen. Was begünstigt den Verschleiß dieses wichtigen Kollagens? Neben den physiologischen Grundlagen geht es in diesem Workshop um den degenerativen Verlauf und die Wirkung von Sport auf den Gelenkknorpel. Mit diesen Punkten setzen wir uns sowohl theoretisch als auch praktisch auseinander.

Rotatorenmanchette

Daniel Koch

Die Schulter ist ein interessanter Teil des menschlichen Körpers, der aber auch dazu neigt, „zickig“ zu reagieren, wenn er nicht gut behandelt wird. Besonders die Rotatorenmanchette der Schulter ist entscheidend für die Stabilität, wird aber im Alltag und im Training oft sehr einseitig belastet und häufig überlastet. Diese besondere Anatomie der Schulter erfordert ein sehr gut überlegtes und gesteuertes Training, mit welchem wir uns sowohl theoretisch als auch praktisch beschäftigen werden.

Senioren-sport - Übungen zur Koordination und Konzentration

Nils Stolzenberg

Bei älteren Menschen lassen Koordination und Konzentration immer mehr nach. Doch gerade hier kann der Sport sehr hilfreich sein und mit kleinen Übungen viel leisten. In dieser Praxiseinheit werden viele verschiedene koordinative Übungen mit Konzentrationsaufgaben kombiniert.

THEMENKREIS 210

Überschläge am Boden

Rainer Weishaar

Bei Flick-Flacks und Handstütz-Überschlägen als vorbereitende Elemente für Salti ist das entscheidende Ziel die Maximierung der Rotation und Translation. Wie das mit optimaler Gestaltung entsprechender Körperpositionen und Kräfteinsätzen gesichert werden kann, wird hier demonstriert.

Grundschwünge am Reck & Stufenbarren

Rainer Weishaar

Riesenfelgumschwünge vor- und rückwärts sind keine Wertteile, sondern dienen zur Vorbereitung auf schwierige Elemente. Dementsprechend muss durch optimale Körperpositionen die bestmögliche Ausgangssituation für nachfolgende B-, C- oder D-Teile geschaffen werden. Hier geht es um die richtige Technik und Methodik.

Trampolin als methodisches Hilfsmittel

Rainer Weishaar

Das Großtramp eignet sich hervorragend als Methodikhilfe für die Erarbeitung wichtiger turnerischer Grundlagen wie Körpergefühl, Koordination, Grundspannung beim Landeverhalten u.a. Es werden Mittel und Möglichkeiten dafür aufgezeigt und Basics bis hin zum Salto vorwärts mit und ohne Längsdrehungen erarbeitet.

THEMENKREIS 211

Hört doch, mal! - Was denn da?

Ina Tetzner

Das freie Bewegen fördert die körperlichen, geistigen und sozialen Kompetenzen. Kinder ab 2 Jahren lernen spielerisch das Zuhören, das Mitsprechen und andere Kommunikationsmöglichkeiten und somit die ersten Grundschritte und -positionen über Partner-, Tanz-, Rhythmus- und Bewegungsspiele. Mit gezielter Erwärmung, Gymnastik und Entspannung im Kindertanzen lernen die Kinder, ihre Bewegung zu koordinieren, um später die Bewegungen in der Musik auszuführen. Die erlernten Schritte werden in kleine Tänze und Choreografien zusammengefügt und in Kostümen und passenden Requisiten präsentiert.

Einstieg Psychomotorik

Nils Stolzenberg

Die Psychomotorik bietet ein breites Angebot zur ganzheitlichen Förderung von Kindern. Die Förderung findet auf körperlicher Ebene (Motorik und Koordination) sowie auf kognitiver Ebene (Wahrnehmung und Konzentration) statt. In diesem Modul gibt es erste Anregungen zu diesem Thema.

Meckerzicke, Grummelbock, Stöhngeziefer und Flüsterelfe

Ina Tetzner

Bewegung und Entspannung stehen in Beziehung und gehören zu den Grundbedürfnissen unserer Kinder. Es ist wichtig, die richtige Balance zwischen diesen beiden Polen zu finden. Und im großen Zusammenhang steht: Was fühle ich? Wie geht es mir? Freude, Angst, Trauer oder Wut. Mit diesen Gefühlen kommen alle Kinder tagein-tagaus in Berührung. Wir spielen, singen, tanzen und bewegen uns durch die Welt der Gefühlsmonster und arbeiten mit vielen verschiedenen Materialien rund um das Thema der Gefühle.

DAS DOZENTENTEAM 2021



Esben Aalvik
Physiotherapeut,
Gesundheitscoach,
Internationaler
Presenter



Karl-Heinz Haby
Sportlehrer / Trainer B
Gerätturnen
BTFB-Dozent



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



Katja Tietz
Facherzieherin für
Integration, Dozentin
für Bewegungserzie-
hung und Gesund-
heitsförderung,
Linedancetrainerin



Alexandra Birkholz
Inhaberin der
aeronet europe –
sports & business
academy, Ausbilderin,
Intern. Presenterin
Lehrteam STV, BTFB,
DTB



Frank Jürgens
Sportwissenschaftler,
Heilpraktiker
Ausbilder im Team des
BTFB, LSB und LTV MV.



Juliane Neumann
Dipl. Sportwissen-
schaftlerin, Pilates Bo-
dymotion Trainerin,
Referentin ESAB, MTB,
BTFB



Janika Weyer
Int. Pilatetrainerin
A-Lizenz Groupfitness
Prä- & postnatal
Trainerin



Daniel Bohn
Personal und Group
Fitness Trainer
Corpus Dicio
DIX Instructor



Daniel Koch
Diplom-Biologe, Er-
nährungscoach
Dozent für den BTFB;
HSB und LSV Schles-
wig-Holstein



Anja Opp
Diplomsportwissen-
schaftlerin
Trainerin im Gesund-
heits-/Rehasport
Dozentin beim LSB und
BTFB



Rainer Weishaar
A-Trainer Gerätturnen
BTFB-Dozent



Sascha Brauer
Dozent an der Hum-
boldt-Universität &
beim LSB Berlin
Geschäftsführer Team-
Pädagogik GmbH



Dina Kiriakidou
Ausgebildete
Tänzerin
Fitnesstrainer
A-Lizenz



Marion Schömb's
Hatha & Vinyasa Yoga
Lehrerin
Pilates Mastertrainerin
BTFB-Dozentin



Anke Bunse
Diplomsportwissen-
schaftlerin
BTFB-Ausbilderin im
Rehasport



Sekou Kante
KANTAERA®-Gründer
und -Presenter



Sascha Splettstößer
Sportlehrer
Inhaber der Sport-
schule KOKITU

KONGRESSLEITUNG



Robin Freitag
betrieblicher Gesund-
heitsmanager
Dozent beim VTF-
Hamburg, BTFB und
DTB



Stefanie Manig
Aroha/ Kaha
Presenterin
Ausbilderin der
Aroha Academy.



Nils Stolzenberg
Diplomsportlehrer
BTFB-Dozent



Jurij Robel
Teamleitung



Hella Grundschok
Fitness-, Senioren-
und Rehatrainerin;
Trainerin für Eltern-
Kind-Turnen, Kinder-
turnen und Prävention
im Kindersport



**Marlies
Marktscheffel**
Bewegungspädagogin
DTB-Referentin
Buchautorin



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



Lisa Pollack
Teilnehmer-
betreuung

SONDERREGELUNGEN IM KONGRESSABLAUF BITTE VOR DER BUCHUNG LESEN!

Unser 26. Gymwelt-Kongress wird ein anderer sein, als Sie ihn vielleicht in der Vergangenheit kennengelernt haben. Zu Ihrem eigenen Schutz und dem aller Beteiligten müssen wir Regeln durchsetzen, die wir Ihnen vorab mitteilen möchten, damit es vor Ort im olympischen und paralympischen Trainingszentrum Kienbaum (im Folgenden KOPT) keine bösen Überraschungen für Sie und uns gibt.

Insofern gilt
(auch in Umsetzung des Hygienekonzeptes des KOPT):

Die Teilnahme am Kongress ist nur mit einem **negativen, tagesaktuellen (24 Stunden) Test** möglich. Dies **gilt auch für Geimpfte und Genesene**. Vereinsinterne Testprotokolle werden akzeptiert. Die Belege sind beim Checkin vorzulegen.

Informieren Sie sich vorab über das **Hygienekonzept des KOPT** (zu finden auf www.kienbaum-sport.de). Die Kenntnisnahme und Akzeptanz sind Bestandteil Ihrer Buchung.

Buchungen des Tagesprogramms **sind nur blockweise** möglich – ein **Wechsel** der Hallen/Themenkreise bzw. Workshops im Tagesverlauf **ist nicht möglich**.

Der Freizeittreff und der Saal in der Mensa sind unter Wahrung von Abständen abends nutzbar. Bitte beachten Sie, dass diese Bereiche bewirtschaftet sind – eigene Getränke sind dort nicht zulässig.

Auf Grund der Abstandsbeschränkungen und Limits für die Räumlichkeiten, wird es keine gemeinsame Eröffnung und keine After-Work-Party mit DJ geben. Die Saunen bleiben geschlossen.

Ebenfalls auf Grund der Abstandsregelungen müssen wir Ihnen in diesem Jahr **fest definierte Essenzeiten zuweisen**. Zu den Mahlzeiten erhalten jeweils 45 Personen im 15-Minuten-Takt und dann für 30 Minuten Zugang zur Mensa. **Die Einteilung der Zeiten übernehmen wir**. Sie erhalten entsprechende Pläne mit Zeitvorgaben, die **unbedingt einzuhalten** sind, auch wenn z.B. das Frühstück am Sonntag für 45 Teilnehmende bereits um 7.00 Uhr beginnt und um 7.30 Uhr die Plätze geräumt werden müssen.

Wir werden am Freitag- und Samstagabend als Rahmenprogramm die Besichtigung der neuen Kunstturnhalle und der Unterdruckkammer (entstanden zu DDR-Zeiten) anbieten. Ihr Interesse melden Sie bitte bei der Buchung mit an. Die Anzahl der Teilnehmenden ist dabei auf jeweils 25 begrenzt und nur für TN mit Übernachtung vorgesehen.

Die Workshopstarts am Samstag und Sonntag werden wir gestaffelt vornehmen. Beginn am Samstag ist für einige Kurse um 10.30 Uhr. Am Sonntag starten wir ab 8.30 Uhr. Die konkreten Zeiten erhalten Sie mit der Einladung.

Bitte bringen Sie zum Kongress Ihre **eigene Gymnastikmatte** mit. Sollte dies nicht möglich sein, können Sie gegen 20,00 € Pfand beim Checkin eine Matte bei uns ausleihen. Melden Sie Ihren Bedarf mit der Buchung an.

Wir müssen zur Sicherung der wirtschaftlichen Seite diesmal sehr **strenge Stornoregeln** ansetzen. Bis zum Ende der Meldefrist (20. Oktober) ist eine kostenfreie Stornierung möglich. Ab 21. Oktober sind bei Stornierungen ausnahmslos 80% der Kongressgebühren zu entrichten. Bei Nichterscheinen zum Kongress sind keine Erstattungen mehr möglich. **Umbuchungen** auf andere Personen sind bei gleicher Auswahl der gebuchten Themenkreise **kostenfrei** möglich. Bei Absagen unsererseits oder durch das KOPT entfallen natürlich die Stornokosten.

Wir sind uns bewusst, dass es im Vergleich zu unseren früheren Kongressen harte Regeln sind. Trotzdem hoffen wir, gemeinsam mit unserem tollen Dozententeam, auf ein sportliches Highlight und Ihr Interesse.

Angesichts der aktuellen Befürchtungen des RKI hinsichtlich einer 4. Welle und der Diskussion über mögliche 2G-Regelungen für Veranstaltungen im Herbst empfiehlt der BTFB nachdrücklich allen Interessenten am Kongress die Impfung. Möglicherweise ist dies auch ein Weg, die obengenannten Regelungen im November letztlich entspannter handhaben zu können.

Ihr Akademierteam vom BTFB

Stand 15.9.2021 –
Änderungen vorbehalten

