

kienbaum 2024

GYMWELT KONGRESS

präsentiert vom



29. November – 1. Dezember 2024

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

KIENBAUM PROGRAMM

FREITAG, 29.11.2024

16.00 – 18.30 Uhr	Anreise / Check-in
18.00 – 19.00 Uhr	Abendessen
19.00 – 20.30 Uhr	Eröffnungsspecials oder Sauna

SAMSTAG, 30.11.2024

7.00 – 9.00 Uhr	Frühstück
ab 09.00 Uhr	Anreise
10.30 Uhr	Eröffnung (Ballspielhalle 2)
11.00 Uhr *	Workshops 101–110
12.30 – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 15.30 Uhr	Workshops 201–210
15.30 Uhr	Kaffeepause
16.00 – 17.30 Uhr	Workshops 301–310
17.30 – 19.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Sportlerparty (Mensa) oder Sauna

SONNTAG, 1.12.2024

07.00 – 8.45 Uhr	Frühstück
09.00 – 10.30 Uhr	Workshops 401–410
11.00 – 12.30 Uhr	Workshops 501–510
12.30 – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 15.30 Uhr	Workshops 601–610

ANFAHRT



* Zeitversetzte Starts der Workshops möglich. Infos dazu in den Workshopregistrierungen.

INFO UND ANMELDUNG

Vielen Dank für Ihr Interesse am 28. GYMWELT-Kongress des Berliner Turn- und Freizeitsport-Bundes. Wir hoffen sehr, Ihnen erneut ein erlebnisreiches Wochenende in Kienbaum bieten zu können.

Organisatorisches

Im Organisationsbüro erwarten wir Sie am Freitag von 16.00 bis 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! **Einzelzimmer stehen nur auf Anfrage gegen 25,00 € Aufpreis pro Nacht in Kienbaum II zur Verfügung.**

Aus Gründen der Hygiene und des Gesundheitsschutzes verzichten wir auch in diesem Jahr auf die Bereitstellung von Matten und bitten Sie, **Ihre eigene Matte** mitzubringen. Bei Bedarf können Sie beim Checkin eine Matte gegen 20,00 € Pfand ausleihen. Bitte geben Sie den Bedarf bei Ihrer Buchung an. Für die Kurse im Bereich Gerätturnen, Aquafitness und die Theorie-Workshops werden natürlich keine Matten benötigt.

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 ausschließlich online unter <https://kongressbuchung.btfb.de> vornehmen. Bei Online-Meldungen bestätigen wir Ihnen per Auto-Mail den Eingang.

Im Ausnahmefall können Sie ein Faxformular unter 030 7879 4518 / 4516 oder per Mail an akademie@btfb.de anfordern. Bei Brief- oder Faxmeldungen erhalten Sie keine Eingangsbestätigung, sondern nur die Einladung nach Meldeschluss.

Meldeschluss ist der 1.11.2024. Meldungen nach diesem Datum werden nur berücksichtigt, sofern noch Plätze verfügbar sind oder frei werden.

Bitte geben Sie bei den Kursen Ersatzwahlen an, damit wir Ihnen bei Streichungen oder Überbelegungen von Workshops sinnvolle Alternativen anbieten können.

Die **Einladung zum Kongress inkl. Ihrer Workshopregistrierung erhalten Sie nach Meldeschluss** bis spätestens 15. November per Mail. Zu diesem Zeitpunkt erfolgt auch die Lastschrift der Kongressgebühren.

KOSTEN UND STORNIERUNGEN

Wir müssen in diesem Jahr den in der Vergangenheit erheblich gestiegenen externen Kosten, z.B. für Unterkunft, Logistik und Honoraren Rechnung tragen und dafür die Kongresspreise anheben. Des Weiteren sind wir an feste Fristen gebunden, was die Meldung der Teilnehmerzahlen an das Trainingszentrum Kienbaum anbetrifft. Stichtag dafür ist der 1. November 2024. Ab diesem Datum werden uns durch das Trainingszentrum die vollen Kosten für Unterkunft und Verpflegung in Rechnung gestellt. Diesem Fakt müssen wir mit den Stornokosten und -fristen Rechnung tragen. Kulanzregelungen – wie in den vergangenen Jahren – sind dabei nicht mehr möglich!

Stornierungen

Stornierungen müssen schriftlich erfolgen, sie sind bis 30.10.2024 kostenfrei.

Vom 1.11. bis 25.11.2024 werden Stornokosten in Höhe von 70 % des Buchungsbetrages fällig. Ab 26.11.2024 sind keinerlei Erstattungen mehr möglich. Das gilt ausnahmslos auch bei Erkrankungen oder familiären Problemen.

Eine Umbuchung auf Ersatzteilnehmer ist kostenfrei möglich, sofern diese exakt die gleichen Leistungen buchen.

Meldungen

<https://kongressbuchung.btfb.de>

Rückfragen

Rückfragen zum Kongress: **bis zum 28.11.2024** unter 030 7879-4516 oder -4518.

Der 28. Gymbweltkongress wird freundlich unterstützt von



GEBÜHREN

BUCHUNG FREITAG-SONNTAG, 2 ÜN/VP

Normalpreis: 299,00 Euro
GymCard-Preis: 269,00 Euro*

Buchung Samstag-Sonntag, ÜN/VP

Normalpreis: 229,00 Euro
GymCard-Preis: 199,00 Euro*

Tageskarte Samstag, Mittag-/Abendessen

Normalpreis: 99,00 Euro
GymCard-Preis: 89,00 Euro*

Tageskarte Sonntag, Mittagessen

Normalpreis: 85,00 Euro
GymCard-Preis: 75,00 Euro*

Busshuttle

5,00 Euro (bitte separat buchen)

Pfand Matte

20,00 Euro (vor Ort zu zahlen)

Meldeschluss ist der 01.11.2024!

* Preis gilt nur für personenbezogene Gymcard

DIE WORKSHOPS IM ÜBERBLICK

Freitag 19:00 Uhr	Samstag ab 11:00 Uhr	Samstag 14:00 Uhr	Samstag 16:00 Uhr	Sonntag 09:00 Uhr	Sonntag 11:00 Uhr	Sonntag 14:00 Uhr
001 Friday Fun Aerobic Esben Aalvik	101 Pilates Esben Aalvik	201 Flow Aerobic im ¾ Takt- Esben Aalvik	301 Bodyshape intensive Esben Aalvik	401 No Turn Step Esben Aalvik	501 Aroha® Steffi Manig	601 KAHA® Steffi Manig
002 Soul Flow Alexandra Birkholz	102 Easy Dance Alexandra Birkholz	202 Schulter-Fit-Mix Alexandra Birkholz	302 Myofascial Stretch Alexandra Birkholz	402 Kniegesundheit und Verletzungs- prävention Filip Dietze	502 ENERGY DANCE® Manuela Wende	602 Faszien Flow Manuela Wende
GYMWELT #	103 Zumba Fitness/Dance Martina Montag	203 Drums Fitness Hella Grundschock	303 Senioren-Fit Hella Grundschock	403 Yin Yoga Esther Ottenbreit	503 Vinyasa Yoga für die Hüften Esther Ottenbreit	603 Progressive Muskelrelaxation Filip Dietze
	104 Beckenboden Anke Bunse	204 Hüftschule Anke Bunse	304 Hypopressives Training Anke Bunse	404 Fundament Füße Matthias Pendzialek	504 Die Kraft Deiner Atmung Matthias Pendzialek	604 Die 4 Arten der Flexibilität Matthias Pentzialek
	105 Funktionelles Krafttraining für Senioren Frank Jürgens	205 Vital im Alter Frank Jürgens	305 Faszientraining im Gesundheits- sport Frank Jürgens	405 Contemporary Dance Dina Kiriakidou	505 Jazzdance Dina Kiriakidou	605 Oriental / Bauchtanz Dina Kiriakidou
	106 Step & Flexi Vera Fahrig	206 Step- Advanced Marc Emmelmann	306 Stuhlgymnastik Marlies Marktscheffel	406 Aufwärmen und Athletiktraining für Kids Marlies Marktscheffel	506 Koordination & Neuroathletik Marlies Marktscheffel	606 Training unter Einbeziehung von Perturbation Marlies Marktscheffel
	107 Aktive Deeskalati- onstechniken im Alltag Frank-Timo Lange	207 Selbstmarketing Dr. Frank-Timo Lange	307 Sturzprophylaxe Dr. Frank-Timo Lange	407 Sport mit De- menzkranken Katharina Berg- mann-Rehberg	507 Nackenschule Katharina Bergmann- Rehberg	607 Anti-Sitz-Workshop Esther Ottenbreit
	108 Aqua Around The World Susanna Zischek	208 Double Power BBP Aquafitness Susanna Zischek	308 Conditioning Moves Susanna Zischek	408 Your Hands Your Tools Antje Schreiber	508 Double Power Rumpf Aquafitness Antje Schreiber	608 Roll The Dice Antje Schreiber
	109 Trampolinsprin- gen: eine Einlei- tung für Anfänger Uwe Wochnowski	209 Schrauben bei Saltobewegungen auf dem Trampolin Uwe Wochnowski	309 Spiel und Spaß auf dem Groß- trampolin Uwe Wochnowski	409 Neue Elemente direkt am Gerät erarbeiten? Mirko Gleisberg	509 Aufzug, Rück- schwung, Umschwung, Kippe Mirko Gleisberg	609 Gespannt und gleichzeitig entspannt? Mirko Gleisberg
	110 Trainingsübungen im Kleinkinder- turnen Miriam Leonhardt	210 Übungen zu koordi- nativen Fähigkeiten im Kinderturnen Miriam Leonhardt	310 Stress- und Zeit- management mit Kindern im Sport Miriam Leonhardt	410 Flink wie ein Eichhörnchen Ina Tetzner	510 Kleine Spiele zur Rhythmuschulung Ina Tetzner	610 5,6,7 & 8 – I Like to move it und alle mitgemacht Ina Tetzner

Gesundheitsport – Fitness – Dance

Aquakurse

WORKSHOPANGEBOT KIENBAUM 2024

Freitag, 19.00 Uhr

WS 001 Friday Fun Aerobic

Esben Aalvik

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

WS 002 Soul Flow

Alexandra Birkholz

Die Seele baumeln lassen, gleich – erst noch einen bunten Mix aus eleganten Pilates-Übungen, bewusster Atmung und propriozeptiven Herausforderungen meistern. So lässt es sich entspannt in das Power-Wochenende starten.

Samstag, 11.00 Uhr

WS 101 Pilates

Esben Aalvik

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Wir erarbeiten Übungsreihen, indem wir ohne Pause die Übungen miteinander verbinden.

WS 102 Easy Dance

Alexandra Birkholz

Es ist drin, was draufsteht! Eine Masterclass ganz ohne Drehungen, aber frech und voller dynamischer Moves. Kein Aerobischerz bleibt unberührt und kein Fuß am Boden. Erlebe, wie schön es ist, leicht der Choreographie zu folgen, die Beats zu fühlen und dabei nach Herzenslust den eigenen Stil einfließen zu lassen. Let's Dance & Sweat!

WS 103 Zumba Fitness/Dance

Martina Montag

Das Zumba Fitness®-Programm verbindet grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrauch, Ausdauer sowie Formung und Straffung der Figur zu erreichen. Gleichermaßen genießen Tänzer und erfahrene Sportler den Tempowechsel – Sport in einem gesunden, fröhlichen Umfeld. Alle Teilnehmenden fühlen sich entspannt in dem Wissen, dass sie sich einfach mitreißen lassen und genießen können.

WS 104 Beckenboden

Anke Bunse

Ein gezieltes Bewegungsprogramm kann vorbeugend wirken und ist unabdingbar für eine gute Körperhaltung. Denn durch seine Lage und Funktion nimmt gerade der Becken-

boden bei Rücken- und Hüftschmerzen einen wichtigen unterstützenden und entlastenden Part ein.

WS 105 Funktionelles Krafttraining für Senioren

Frank Jürgens

Muskelkraft lässt sich in jedem Alter aufbauen. Das funktionelle Krafttraining gleicht den altersbedingten Rückgang der Muskelkraft aus. Es fördert das Wohlbefinden, die Mobilität, und das Körpergleichgewicht und trägt durch die Verbesserung des Gangbildes deutlich zur Sturzprophylaxe bei.

WS 106 Step & Flexi

Vera Fahrig

Es erwartet dich ein sehr leichtes Herz-Kreislauftraining am Step und ein Kraft-Ausdauertraining für die tiefe Rückenmuskulatur mit dem Flexi-bar. Leichte Schrittkombinationen am Step und eine intervallartige Nutzung des Flexi-bars dienen vor allem Step-Aerobic- und Flexibar- Anfängern sich in leichter Dosierung an diese effektiven Trainingsgeräte heranzutasten. Zielgruppe: Flexibar (Anfänger und Fortgeschrittene), Step (absolute Beginner)

WS 107 Aktive Deeskalationstechniken im Alltag

Frank-Timo Lange

Herausforderndes Verhalten, verbale Aggressionen, tätlicher Übergriff in öffentlichen Räumen. Immer häufiger werden Menschen in ihrem persönlichen Umfeld mit verschiedenen Ausprägungen von Gewalt konfrontiert. „Deeskalation im Alltag“ zeigt, wie man/frau Gewalt verhindern oder abschwächen kann.

WS 108 Aqua Around The World

Susanna Zischek

Mit Musik aus verschiedenen Kulturen, Ländern, Kontinenten, die am Rhythmus leicht zu erkennen sind, zeige ich passende, effektive Aquafitness-Übungen, die ein Cardiotraining, Kraftausdauertraining garantieren. Let's Dance!!!

WS 109 Trampolinspringen: eine Einleitung für Anfänger vom Strecksprung bis hin zum Salto

Uwe Wochnowski

In 90 Minuten werden die unterschiedlichen Grundsprünge und –landarten auf dem großen Trampolin kennengelernt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Hauptgesichtspunkte sind die Erfolgserlebnisse beim einfachen Erlernen von neuen Bewegungen und der Spaß am Trampolinspringen generell.

WS 110 Trainingsübungen im Kleinkinderturnen mit Spaß bewältigen

Miriam Leonhardt

Mit unterschiedlichen Übungen ist es möglich, viele Kinder mit ins Boot zu holen. Mit Spiel und Spaß geht es neben den Basics noch um ein bisschen mehr. Es werden einige Beispiele und Ideen vorgestellt.

Samstag, 14.00 Uhr

WS 201 Flow Aerobic im ¾ Takt-

Esben Aalvik

Es erwartet Euch eine sanfte und auch energetische Aerobeeinheit im ¾ Takt.

WS 202 Schulter-Fit-Mix

Alexandra Birkholz

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

WS 203 Drums Fitness

Hella Grundschok

Trommeln auf Pezzibällen, kombiniert mit kleinen Schrittfolgen und Fitnessübungen, bringen Spaß und fördern Ausdauer und Koordination. Der Stress der Arbeitswoche wird einfach „weggetrommelt“. Vorsicht, es wird sehr laut!

WS 204 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.

WS 205 Vital im Alter durch Bewegungs- und Mental-Training

Frank Jürgens

Mit diesem für Menschen ab 60 Jahren abgestimmten, gesundheitsorientierten Bewegungstraining können Sie den Zustand Ihres Muskel- und Gelenkverhaltens ganz einfach zum Besseren wandeln, Ihre Alltagsmotorik fördern und sogar die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns, Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität steigern.

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 Selbstmarketing

Dr. Frank-Timo Lange

TUN! So lautet das Credo dieses Workshops. Im Selbstmarketing geht es um die persönliche Positionierung und die Vermarktung der eigenen Person. Die Techniken, die hierfür eingesetzt werden, ähneln stark dem Marketing im Unternehmen und helfen Ihnen in fünf Schritten dabei, Sie ganz einfach nach weit vorne zu bringen. Mit dem Elevator-Pitch, Ihrem einzigartigen Nutzenversprechen und Ihrem Alleinstellungsmerkmal machen Sie sich zu dem, was Sie sind – einzigartig!

WS 208 Double Power BBP- Aquafitness

Susanna Zischek und Antje Schreiber

Der Titel sagt es. Power auf der ganzen Linie. Eine Herausforderung die sich lohnt. Mal zeigt Susanna die Übungen, mal Antje. Ein Herz-Kreislauf-Training kombiniert mit Kräftigung Bauch, Beine, Po. Gleichzeitiger Einsatz mit uns beiden, Partnerübungen ebenfalls Kräftigung Bauch, Beine, Po stehen im Vordergrund. Dabei kommen Spaß und Freude nicht zu kurz. „Let’s GO!!!“

WS 209 Einleitung von Schrauben bei Saltobewegungen auf dem Trampolin

Uwe Wochnowski

Dieser Workshop behandelt über das Großtrampolin, Minitramp und Tumblingbahn die verschiedenen Methodik- und Technikansätze für Saltobewegungen mit LA-Drehungen in Praxis und Theorie. Hierbei werden auch die Möglichkeiten der Hilfestellung, wie auch die Nutzung der Schaumstoffgrube Anwendung finden. Voraussetzung (für eine aktive Teilnahme) sollte das sichere Beherrschen eines Saltos sein. Zielgruppe: Fortgeschrittene

WS 210 Übungen zu koordinativen Fähigkeiten im Kinderturnen

Miriam Leonhardt

Mit koordinativen Fähigkeiten können vielseitige Bewegungsabläufe ausprobiert und für die Erwärmung, den Hauptteil und den Abschluss einer abwechslungsreichen Turnstunde gestaltet werden.



Samstag, 16.00 Uhr

WS 301 Bodyshape intensive

Esben Aalvik

Euch erwartet ein intensives Bodyshape-Workout zum Auspowern.

WS 302 Myofascial Stretch

Alexandra Birkholz

Wie mit Lockerungs- und Mobilisationsübungen ein bunter Mix des Faszientrainings entsteht, erlebst du in dieser Einheit. Theoretische Bausteine werden mit dem modernen Ansatz der „Faszienarbeit“ verknüpft. Fit und schmerzfrei geht nicht von heute auf morgen, aber wir machen einen Anfang.

WS 303 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.

WS 304 Hypopressives Training

Anke Bunse

Mit der hypopressiven Technik steht uns eine leicht zu lernende Methode zur Verfügung, die durch eine spezielle Atemtechnik, die Körperhaltung verbessert, die Tiefenmuskulatur stärkt und durch die Sogwirkung der Faszien die inneren Organe hebt. Das Ziel ist es, den Druck im Bauchraum zu reduzieren und dabei die gesamte Körpermitte zu stärken.

WS 305 Faszientraining im Gesundheitssport

Frank Jürgens

Der gesamte menschliche Körper ist von meist sehr dünnen, bindegewebigen Häuten durchzogen – den Faszien. Dieses wunderbare Faszientraining 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.

WS 306 Stuhlgymnastik

Marlies Marktscheffel

In diesem Workshop werden u.a. Übungen für die Verbesserung der Kraft, sowie zur Förderung der Gleichgewichts- und der Reaktionsfähigkeit mit und ohne Material ausprobiert mit dem Ziel, Stürzen vorzubeugen.

WS 307 Sturzprophylaxe

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 308 Conditioning Moves

Susanna Zischek

In diesem WS wollen wir eine Verbesserung der Kondition erreichen. Verschiedene Übungen zum Kraftaufbau, Verbesserung der Balance zum Einsatz kommen die Arme und Beine. Die Aqua-Twins, ein Auftriebsgerät, wo Bauch, Beine, Po automatisch trainiert werden und die Aqua-Mitts zusätzlich zur Unterstützung eines größeren Wasserwiderstandes zur Kräftigung der oberen Rumpfmuskulatur. „Give POWER!!!“

WS 309 Spiel und Spaß auf dem Großtrampolin

Uwe Wochnowski

Abseits vom Einsatz als Trainings- und Wettkampfergerät steht hier der Spaß und Fun im Vordergrund und bietet einen Einblick auf die verschiedenen Unterhaltungsmöglichkeiten mit dem großen Trampolin. Zielgruppe: Anfänger mit Grundkenntnissen auf dem Trampolin

WS 310 Stress- und Zeitmanagement mit Kindern im Sport

Miriam Leonhardt

Teambildende Spielideen und Maßnahmen für das frühe Kind- und Jugendalter sind wichtig, um in einer Gruppe zusammenzuwachsen und Selbstbewusstsein zu erlernen. Dabei sollte das eigene Stress- und Zeitmanagement im Blick behalten werden. Das und andere Inhalte erwarten euch bei diesem Workshop.

Sonntag, 9.00 Uhr

WS 401 No Turn Step

Esben Aalvik

...eine leichte Stepstunde ohne Drehungen!

WS 402 Kniegesundheit und Verletzungsprävention

Filip Dietze

In diesem Workshop erwarten euch Übungen zur Prävention und Intervention von Knieproblemen, die sowohl im Alltag als auch Leistungssport anwendbar sind.

WS 403 Yin Yoga

Esther Ottenbreit

"I know I can do more, but can I do less?"

Yin Yoga ist ein ruhiger, langsamer Yogastil, der einen wertvollen Gegenpol zum oft lauten und schnelllebigen Alltag bietet. Die einzelnen Asanas werden länger gehalten, um die tiefliegenden Strukturen unseres Körpers zu erreichen. Spüre am eigenen Körper, wie die Kraft der Stille und Entschleunigung im Yin Yoga wirkt.

WS 404 Fundament Füße

Matthias Pendzialek

Deine Füße tragen Dich im Leben fünfmal um die Welt. Doch sind sie bereit dazu? Kann Dein Körper diese Belastungen langfristig aushalten? Erlebe Techniken, die Dein Fundament befreien, vorbereiten und kräftigen. Nicht nur Deine Füße, sondern Dein ganzer Körper wird Dir danken.

WS 405 Contemporary Dance

Dina Kiriakidou

Contemporary als Synonym für zeitgenössischen Tanz vermischt verschiedene Tanzstile wie Ballett oder Modern Dance mit außereuropäischen Elementen. Dadurch ergibt sich ein sehr flexibles Spektrum, das für Tänzer viele Möglichkeiten eröffnet. Lasst Euch inspirieren!

WS 406 Aufwärmen und Athletiktraining für Kids

Marlies Marktscheffel

Kleine Programme um schnell den Körper auf den Hauptteil der Stunde vorzubereiten werden vorgestellt und ausprobiert. Im Zweiten Teil wird das Training im athletischen Bereich beleuchtet und Übungen ausprobiert.

WS 407 Sport mit demenzerkrankten Menschen

Katharina Bergmann-Rehberg

Demenz und Bewegung sind ein sehr wichtiges Thema, besonders im Alter. Nach dem Sprichwort: "If you don't use it, you loose it." Das gilt für alle Prozesse, die das zentrale Nervensystem betreffen, besonders für die Plasti-

zität des Gehirns. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass sich die geistigen Abbauprozesse zwar nicht stoppen lassen aber deutlich verlangsamen, genau wie bei vielen neurologischen Erkrankungen. In diesem Workshop gibt es Einblicke, wie Bewegung diese Prozesse verlangsamen lassen.

WS 408 Your Hands Your Tools –

Aquafitness

Antje Schreiber

Du erlebst ein bewusstes Aquafitness-Training, wo deine Hände AF Geräte ersetzen. Abwechslungsreiche Übungen, die du dann in jedem AF-Aufbaukurs mit Geräten gut nutzen kannst. Schwerpunkt dieses WS ist ein Ausdauertraining, in dem Konzentration und Koordination im Vordergrund stehen. Durch abwechslungsreiche Musik sollen Spaß und Freude am Training nicht zu kurz kommen.

WS 409 Neue Elemente direkt am Gerät erarbeiten? Ist das sinnvoll oder gibt es Alternativen

Mirko Gleisberg

In diesem Kurs betrachten wir die Trainingsmethodik in der Praxis und die häufigsten Fehler. Hier wird speziell auf Nachfragen/Probleme von den Teilnehmenden eingegangen.

WS 410 Flink wie ein Eichhörnchen und lauend wie ein Frosch – Kleine Spiele der Reaktionsfähigkeit

Ina Tetzner

In diesem Workshop behandeln wir das Thema der Reaktionsfähigkeit und wie wir mit kleinen Spielen das Reaktionsvermögen der Kinder schulen. Wir fördern damit die Reflexe, Konzentration, Aufmerksamkeit, Schnelligkeit und Geschicklichkeit. Die Spielmechanismen bestehen darin, dass die Kinder auf bestimmte Reize oder Ereignisse reagieren müssen, womit das Reaktionsvermögen geschult wird.



Sonntag, 11.00 Uhr

WS 501 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 abge-

baut werden. Das mentale Ziel ist ein selbstbewusster Geist.

WS 502 ENERGY DANCE® pur

Manuela Wende

Glücksgefühle entstehen und du schwitzt und tanzst auf spielerische und leichte Art und Weise. Schon beim ersten Mitmachen wirst du merken, wie leicht du folgen kannst. Ohne abrupte Wechsel fließen die Bewegungen ineinander über und nichts bringt dich aus dem Rhythmus. Du erlebst deinen Körper im Einklang mit der Musik und wirst mühelos in einen Bewegungsfluss geführt, bei dem du keine Takte zählst oder Choreographien lernst. Die Musikauswahl aus verschiedenen Stilrichtungen schafft einen besonderen Spannungsbogen, der dich emotional vielfältig anspricht und ständig neue Bewegungsformen entstehen lässt.

WS 503 Vinyasa Yoga für die Hüften

Esther Ottenbreit

Beim Vinyasa Yoga verbinden wir die Bewegungen unseres Körpers mit dem Atem, wodurch ein dynamischer Flow entsteht, der uns neue Energie schenkt. In diesem Workshop liegt der Fokus auf der Hüftregion, wo sich häufig viel physische, aber auch emotionale Spannung festsetzen kann. Durch sorgfältig ausgewählte Asanas bringen wir wieder mehr Beweglichkeit in unsere Hüften, um sie geschmeidig zu halten sowie neuen Verspannungen vorzubeugen.

WS 504 Die Kraft Deiner Atmung

Matthias Pendzialek

Unser Körper atmet ca. 22.000 Mal pro Tag. Doch wie funktioniert dieser Prozess eigentlich in Deinem Körper? Und wie kannst Du Deine Atmung bewusst steuern, um Entspannung oder Energie zu erzeugen? Erfahre durch mindestens drei wirkungsvolle Atemtechniken, wie bewusste Atmung Deinen körperlichen Zustand verändern kann.

WS 505 Jazzdance

Dina Kiriakidou

„Remember my Name“ Fame! Jetzt stehen wir im Rampenlicht! Dynamische beats, sexy Hüftschwünge und eine große Portion Glamour und Glitzer erwarten euch beim Jazzdance. Lasst der Diva in euch freien Lauf und genießt euren Moment im Spotlight.

WS 506 Koordination & Neuroathletik

Marlies Marktscheffel

Koordinative Übungen erhöhen eine Verbesserung einer Bewegung bzw. einer Technik. Der zusätzliche Einsatz von Übungen aus der Neuroathletik kann die Leistungsfähigkeit noch weiter erhöhen.

WS 507 Nackenschule

Katharina Bergmann-Rehberg

Verspannungen im Nacken und Schulterbereich kennt fast jeder – vor allem die Berufstätigen hinter dem Schreibtisch, die viel am Computer arbeiten. Kräftigung von Kopf-, Hals-, und Schultermuskulatur kann sowohl präventiv als auch bei akuter Symptomatik helfen. Auch Körperhaltung und psychische Gesundheit spielen dabei eine Rolle. Mit einem Mix aus Theorie und Praxis lernt ihr, wie man dem entgegenwirken kann.

WS 508 Double Power Rumpf - Aquafitness

Antje Schreiber und Susanna Zischek

Der Titel sagt es. Power auf der ganzen Linie. Eine Herausforderung die sich lohnt. Mal zeigt Antje die Übungen, mal Susanna. Ein Herz-Kreislauf-Training kombiniert mit Kräftigung der oberen Rumpfmuskulatur. Gleichzeitiger Einsatz mit uns beiden, Partnerübungen ebenfalls Kräftigung oberer Rumpfmuskulatur stehen im Vordergrund. Dabei kommen Spaß und Freude nicht zu kurz. „Let’s GO!!!“

WS 509 Aufzug, Rückschwung, Umschwung, Kippe, das funktioniert nicht immer. Wo liegen die Fehler?

Mirko Gleisberg

Warum funktioniert es nicht? Hier thematisieren wir die gängigsten Fehler und wie diese vermieden werden können.

WS 510 Hier dribbelt der Ball und dort klatscht die Hand – Kleine Spiele zur Rhythmusschulung

Ina Tetzner

In diesem WS geht es um kleine Spiele zur Rhythmusschulung unterschiedlichster Art. Rhythmik fördert nicht nur die auditive und die ganzheitliche Körperwahrnehmung – inklusive der Persönlichkeitsentwicklung, sondern auch die Raumwahrnehmung, die Bewegungsfantasie, die emotionale Intelligenz, Kreativität und soziale Kompetenzen. Es schult das Bedürfnis des Menschen nach Bewegung und wird mit Musik, Stimme/Sprache und mit verschiedensten Materialien und Kleingeräten pädagogisch unterstützt. Die rhythmischen Strukturen sind in allen Formen der Grundbewegungen des Bewegtens wiederzufinden – wie Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen. Mit dem Erfassen und Umsetzen des Rhythmus im Einzelnen einer Bewegung, bis hin zu komplexen Abfolgereihen wächst die Bewegungsqualität und verknüpft ist damit, das leichtere Erlernen von anderen Bewegungselementen.



Sonntag, 14.00 Uhr

WS 601 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 Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar. Lass Dich überraschen von einem Trainingskonzept, entwickelt von Bernhard Jakszt und Simone Müller.

WS 602 Faszien Flow

Manuela Wende

Eine Reise zu den Faszien im Einklang von Musik, Rhythmus, Ausdruck und Gefühl. Du erlebst ein umfassendes, fasziales Bewegungstraining, das sich fließend zur Musik dynamisch entwickelt. Auf Grundlage der ENERGY DANCE® Methode werden so die Erkenntnisse aus der Faszienforschung optimal in die Praxis umgesetzt.

WS 603 Progressive Muskelrelaxation

Filip Dietze

Es erwartet euch zunächst eine theoretische Einführung zur progressiven Muskelrelaxation (PMR). Zuerst werden euch die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der progressiven Muskelentspannung nähergebracht. Anschließend könnt ihr die Wirkung von PMR aktiv erleben.

WS 604 Die 4 Arten der Flexibilität

Matthias Pentzialek

Interessiert Dich die Bedeutung von Beweglichkeit für Sport und Alltag? Flexibilität ist ein Schlüssel zu besserer Lebensqualität und sportlicher Leistung. Erfahre in diesem Workshop alles über die 4 Arten der Flexibilität und wie Du damit Dein Training effektiv gestaltest. Entdecke, wie gezieltes Flexibilitätstraining Deinen Körper und Alltag transformieren kann.

WS 605 Oriental / Bauchtanz

Dina Kiriakidou

Orientalischer Tanz bedeutet Lust an Bewegung, Ausdruck und Lebensfreude. Diese Lust soll in den Unterricht mit einfließen und spürbar werden. Es wird ein Intensivtraining der Grundelemente für Anfängerinnen angeboten. Beschwingte und raffinierte Schrittkombinationen werden erlernt – keine Choreographie!

WS 606 Training unter Einbeziehung von Perturbation

Marlies Marktscheffel

Die Verbesserung der Rumpfstabilität unter Einbeziehung von Störungsreizen und somit zum Beispiel präventiv Rückenschmerzen vor-

zubeugen, steht im Fokus dieses Workshops. Es werden Ganzkörperkraftübungen angeboten, bei denen der Körper immer wieder schnell auf Störungsreize reagieren muss, um das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln zu trainieren.

WS 607 Anti-Sitz-Workshop

Esther Ottenbreit

Der weit verbreitete Bewegungsmangel in unserer modernen Gesellschaft ist eine der Hauptursachen für verschiedene körperliche Beschwerden, wie Erschöpfung, Schmerzen und Kraftlosigkeit. In diesem Workshop werden Wege aufgezeigt, wie wir mit effizienten Beweglichkeitsübungen und kleinen Routinen im Alltag in Bewegung bleiben und einen gesunden Körper und Geist erhalten.

WS 608 Roll The Dice - Aquafitness

Antje Schreiber

In diesem Aquakurs dominiert teils der Würfel. „Er zeigt die Zahl, ich die Moves“. Dadurch können wir eine Verbesserung der Konzentration mal anders erreichen. Die Moves vom „Leichten zum Schweren“ mit den Geräten BÉtomic und den neuen Hanteln. Ziel ist die Verbesserung der Kraftausdauer, um einen Ausgleich muskulärer Dysbalancen der ganzen Rumpfmuskulatur zu erreichen. „Herzlich Willkommen – Working 1–6!!!“

WS 609 Gespannt und gleichzeitig entspannt? Geht das und brauche ich das fürs Turnen

Mirko Gleisberg

„Spannung, mach dich fest oder halte die Position.“ Diese Äußerungen sind Alltag in jeder Turnhalle und das Element will nicht klappen. Wir beleuchten das Thema Spannung von mehreren Seiten (auch Haltungsfelder) und wo die Unterschiede sind.

WS 610 ... 5,6,7 & 8 – I Like to move it und alle mitgemacht

Ina Tetzner

Die Jugend von Heute liebt Bewegung nach Musik ... mit und ohne Materialien. Die Musik & Bewegungserziehung sollte deshalb ein Teil der Sport- & Bewegungsstunde sein. Ob mit Rhythmik- oder Tanzschulung – man kann immer wieder neue Akzente setzen. In diesem Workshop werden viele einfache Bewegungs- und Tanzlieder vorgestellt und ausprobiert und Choreographien & FlashMobs erarbeitet.

Meldungen

<https://kongressbuchung.btfb.de>

Meldeschluss:

1. November 2024

DAS DOZENTENTEAM 2024



Esben Aalvik
Physiotherapeut,
Gesundheitscoach
Internationaler
Presenter



Mirko Gleisberg
Sporttherapeut/
BTFB-Ausbilder,
BTFB-TK-Vorsitzender
GTM Leistungssport,
A-Lizenz Gerätturnen



Marlies Marktscheffel
Bewegungspädago-
gin/Buchautorin
BTFB-/LSB-/DTB-
Referentin,
BTFB-Vizepräsidentin
Akademie



Uwe Wochnowski
B-Lizenz Trampolin-
turnen



**Katharina Bergmann-
Reheberg**
Physiotherapeutin
BTFB-Referentin



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



Martina Montag
Zumba-Instructorin



Susanna Zischek
Aqua Fitness Instructo-
rin, Erfinderin von
Aqua Disk, Aqua Twin,
Aqua NordicJet



Alexandra Birkholz
Inhaberin der aeronet
europe – sports & busi-
ness academy, Ausbil-
derin, Intern. Presente-
rin Lehrteam STV,
BTFB, DTB



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



Matthias Pendzialek
ME moving (Berlin) -
Personal Trainer und
Wissensvermittler für
Lebensqualität und
Langlebigkeit

KONGRESSLEITUNG



Anke Bunse
Diplomsportwissen-
schaftlerin,
BTFB-Ausbilderin im
Rehasport



Dina Kiriakidou
Dozentin bei der Aka-
demie für Sport und
Gesundheit
Ausgebildete Tänzerin
und Tanzpädagogin



Esther Ottenbreit
ME moving (Berlin)
Personal Trainerin,
Yogalehrerin und
Gruppenfitnesst-
rainerin



Lisa Pollack
Teamleitung



Filip Dietze
Sportwissenschaftler



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



Antje Schreiber
Aqua-Instructorin



Jurij Robel
Logistik



Marc Emmelmann
BTFB-Referent,
Flexi-Bar-Team



Miriam Leonhardt
Übungsleiterin, BTFB-
Referentin



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



Vera Fahrig
Flexi-Bar-Team,
BTFB-, LISUM- und LSB-
Referentin



Stefanie Manig
Aroha/Kaha
Presenterin, Ausbilde-
rin der Aroha Acade-
my



Manuela Wende
Vital.-u. Entspannungs-
therapeutin
ENERGY DANCE® Mas-
ter-u. Lehrtrainerin