

# kienbaum 2023

## GYMWELT KONGRESS

präsentiert vom



# 24.-26. NOVEMBER 2023

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

## KIENBAUM PROGRAMM

<b>FREITAG, 24.11.2023</b>	16.00 – 18.30 Uhr	Anreise / Check-in
	18.00 – 19.00 Uhr	Abendessen
	19.00 – 20.30 Uhr	Eröffnungsspecials oder Sauna
<b>SAMSTAG, 25.11.2023</b>	7.00 – 9.00 Uhr	Frühstück
	ab 09.00 Uhr	Anreise
	10.30 Uhr	Eröffnung (Ballspielhalle 2)
	ab 11.00 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	
<b>SONNTAG, 26.11.2023</b>	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



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

# INFO UND ANMELDUNG

**Vielen Dank für Ihr Interesse am 27. 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 16.00–18.30 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 in geringer Anzahl 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 den Rufnummern **030 7879 4518 / 4516** oder per Mail an [akademie@btfb.de](mailto:akademie@btfb.de) anfordern. 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. Ansonsten werden Sie bei fehlenden Angaben in freie Kurse eingeteilt.

Tagesbuchungen werden mit jeweils 6 Lerneinheiten zur Verlängerung von BTFB-/MTB/LSB-Lizenzen anerkannt – bei kompletter Teilnahme Samstag und Sonntag oder Freitag bis Sonntag werden 15 LE anerkannt. Bitte beachten Sie bei Beantragung der Lizenzverlängerung, wer die Lizenz ausgestellt hat und reichen Sie die Lizenzen beim entsprechenden Verband ein.

**Meldeschluss ist der 1.11.2023.** Meldungen nach diesem Datum werden

gegen 10,00 Euro Nachmeldegebühr bearbeitet!

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

Stornierungen müssen schriftlich erfolgen, sie sind bis 1.11.2023 kostenfrei. Vom 2.11.–23.11.2023 werden Stornokosten in Höhe von 25,00 € pro gebuchtem Tag fällig. Bei Nichtteilnahme am Kongress ohne vorherige Stornierung werden die vollen Gebühren einbehalten. Das gilt auch bei nachträglicher Einreichung ärztlicher Atteste.

Rückfragen zum Kongress bis zum 23.11.2023 unter 030 7879-4516 oder -4518.

## GEBÜHREN

### BUCHUNG FREITAG-SONNTAG, 2 ÜN/VP

Normalpreis: 229,00 Euro  
GymCard-Preis: 189,00 Euro\*

### Buchung Samstag-Sonntag, ÜN/VP

Normalpreis: 179,00 Euro  
GymCard-Preis: 139,00 Euro\*

### Tageskarte Samstag, Mittag-/Abendessen

Normalpreis: 79,00 Euro  
GymCard-Preis: 69,00 Euro\*

### Tageskarte Sonntag, Mittagessen

Normalpreis: 65,00 Euro  
GymCard-Preis: 55,00 Euro\*

### Busshuttle

5,00 Euro (bitte separat buchen)

### Pfand Matte

20,00 Euro (vor Ort zu zahlen)

**Meldeschluss ist der 01.11.2023!**

\* Preis gilt nur für personenbezogene Gymcard

## Meldungen

<https://kongressbuchung.btfb.de>

## Stornierungen

müssen schriftlich erfolgen, sie sind **bis 1.11.2023 kostenfrei**. Vom 2.11.–23.11.2023 werden Stornokosten in Höhe von 25,00 € pro gebuchtem Tag fällig. Bei Nichtteilnahme am Kongress ohne vorherige Stornierung werden die vollen Gebühren einbehalten. Das gilt auch bei nachträglicher Einreichung ärztlicher Atteste.

## Rückfragen

zum Kongress **bis zum 23.11.2023** unter 030 7879-4516 oder -4518.

Der 27. Gymweltkongress wird freundlich unterstützt von



# 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
<b>001</b> <b>Friday Night Dance</b> Esben Aalvik	<b>101</b> <b>Happy Circle</b> Esben Aalvik	<b>201</b> <b>Functional Body Step</b> Esben Aalvik	<b>301</b> <b>Painfree Fascia</b> Esben Aalvik	<b>401</b> <b>Classical Bodyshape</b> Esben Aalvik	<b>501</b> <b>Yoga für den Rücken</b> Simone Gloeckner	<b>601</b> <b>Yoga &amp; Entspannung</b> Simone Gloeckner
<b>002</b> <b>Einfach bewegen</b> Marlies Marktscheffel	<b>102</b> <b>Rückenfitness sanft &amp; sinnlich</b> Frank Jürgens	<b>202</b> <b>Koordinations-training</b> Frank Jürgens	<b>302</b> <b>Büro Spezial</b> Frank Jürgens	<b>402</b> <b>Kniefit &amp; mobil</b> Alexandra Birkholz	<b>502</b> <b>Step´n Shape</b> Alexandra Birkholz	<b>602</b> <b>Step´n Stretch</b> Alexandra Birkholz
	<b>103</b> <b>Latin Dance</b> Dina Kiriakidou	<b>203</b> <b>Contemporary Dance</b> Dina Kiriakidou	<b>303</b> <b>Mobility</b> Dina Kiriakidou	<b>403</b> <b>KANTAERA®</b> Caroline Seidig	<b>503</b> <b>Aroha</b> Steffi Manig	<b>603</b> <b>Kaha</b> Steffi Manig
	<b>104</b> <b>Beckenboden-Training</b> Anke Bunse	<b>204</b> <b>Sport mit jungen Müttern</b> Anke Bunse	<b>304</b> <b>Mehr als Situps</b> Anke Bunse	<b>404</b> <b>Füße</b> Anja Opp	<b>504</b> <b>Tennisball</b> Anja Opp	<b>604</b> <b>Stabilisations-training</b> Anja Opp
	<b>105</b> <b>Pilates mit Magic Circle</b> Monika Moudjendé	<b>205</b> <b>Yogilates</b> Anne-Marie Silvera	<b>305</b> <b>Back &amp; Stretch</b> Monika Moudjendé	<b>405</b> <b>Step Basics</b> Marnie Mayer-Lippok	<b>505</b> <b>WS-Zirkel &amp; Entspannung</b> Marnie Mayer-Lippok	<b>605</b> <b>Hip Hop</b> Marnie Mayer-Lippok
	<b>106</b> <b>Gymnastik &amp; Entspannung</b> Hella Grundschock	<b>206</b> <b>Pezziball</b> Hella Grundschock	<b>306</b> <b>Einstieg in das Athletiktraining</b> Marlies Marktscheffel	<b>406</b> <b>Dynamisches Faszientraining</b> Uwe Kloss	<b>506</b> <b>Energy Dance®</b> Uwe Kloss	<b>606</b> <b>7 Dinge sollst du können</b> Marlies Marktscheffel
	<b>107</b> <b>Erwärmung</b> Marlies Marktscheffel	<b>207</b> <b>Mit der Leiter immer weiter</b> Gina Martin	<b>307</b> <b>Mit dem Hocker gut in Form</b> Gina Martin	<b>407</b> <b>Drums-Fitness</b> Hella Grundschock	<b>507</b> <b>FlexiBar Balance</b> Vera Fahrig	<b>607</b> <b>Step Advanced</b> Marc Emmelmann
	<b>108</b> <b>AQUA Circuit</b> Susanna Zischek	<b>208</b> <b>AQUA Disco</b> Susanna Zischek	<b>308</b> <b>AQUA BBP &amp; Stretch</b> Susanna Zischek	<b>408</b> <b>Aqua Power mit Ringen</b> Antje Schreiber	<b>508</b> <b>Aqua Punch</b> Antje Schreiber	<b>608</b> <b>Poolnoodle</b> Antje Schreiber
	<b>109</b> <b>Kopf Hoch?</b> Mirko Gleisberg	<b>209</b> <b>C+ und C</b> Mirko Gleisberg	<b>309</b> <b>Rein - Raus...</b> Mirko Gleisberg	<b>409</b> <b>Choreographie-Tipps</b> Jeannine Staat	<b>509</b> <b>Gymnastische Sprünge am Tramp</b> Jeannine Staat	<b>609</b> <b>Akrobatik ohne Wackler</b> Jeannine Staat
	<b>110</b> <b>Obenrüber - Untendurch</b> Ina Tetzner	<b>210</b> <b>... - 5, 6, 7, 8 -Neue Lieder &amp; Tänze</b> Ina Tetzner	<b>310</b> <b>Spiel &amp; Spaß mit Reifen&amp;Ringen</b> Ina Tetzner	<b>410</b> <b>Stressmanage - ment bei Kindern</b> Melanie Zimmermann	<b>510</b> <b>Seile, Tau und Gummischnur</b> Kathrin Bischoff	<b>610</b> <b>Action mit Bänken und Matten</b> Kathrin Bischoff
	<b>111</b> <b>Burnout</b> Dr. Frank -Timo Lange	<b>211</b> <b>Deeskalation</b> Dr. Frank -Timo Lange	<b>311</b> <b>Mentaltraining</b> Dr. Frank -Timo Lange	<b>411</b> <b>Kinderschutz</b> Marlies Marktscheffel	<b>511</b> <b>Zeitmanagement</b> Melanie Zimmermann	<b>611</b> <b>Achtsamkeits - training</b> Melanie Zimmermann

Gesundheitssport – Fitness – Dance

**Know How**

# WORKSHOPANGEBOT KIENBAUM 2023



## Freitag, 19.00 Uhr

### **WS 001** Friday Night Dance Class

*Esben Aalvik*

Mit Dance-Aerobic und viel Spaß nach der Arbeitswoche hinein in das Kongresswochenende!

### **WS 002** Einfach bewegen

*Marlies Marktscheffel*

In diesem Auftakt-Workshop wird der Körper mit einfachen Übungen komplett „durchbewegt“. Mobilisieren, Anspannen, Dehnen und Entspannen läuten die 2 Kongresstage ein. Schüttelt einfach den Ballast der zurückliegenden Arbeitswoche ab.



## Samstag, 11.00 Uhr

### **WS 101** Happy Circle

*Esben Aalvik*

In dieser Stunde erhaltet ihr neue Ideen und Updates für euer Zirkeltraining.

### **WS 102** Rückenfitness sanft und sinnlich

*Frank Jürgens*

Rückenbeschwerden gehören nach wie vor zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Wir können jedoch durch geeignete Bewegungsformen und Übungen dieser Entwicklung entgegenwirken. Im Fokus stehen Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und sanfte Bewegungsübungen. Durch dieses bewusste Körper- und Bewegungserleben schaffen wir nicht nur die Grundlage für ein präzises und ökonomisches Bewegungsverhalten, sondern tragen vor allem auch zur Entlastung des Rückens und Nackens bei.

### **WS 103** Latin Dance

*Dina Kiriakidou*

Ihr erlebt ein Dance-Crossover aus Jazz und Rhythmen aus dem Repertoire der lateinamerikanischen Musik – hier wird es heiß!

### **WS 104** Beckenbodentraining

*Anke Bunse*

Ein gezieltes Bewegungsprogramm für den Beckenboden 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. Hier gibt es Anregungen und Beispiele für effektive Übungen.

### **WS 105** Pilates mit Magic Circle

*Monika Moudjendé*

Es erwartet euch eine sportliche Pilatesstunde mit intensiver Arm-, Rumpf- und Beinmuskulkräftigung. Das ermöglicht der Pilates-Ring, der die meiste Zeit im Gebrauch ist. Der Übungsflow kann aber auch ohne dieses Kleingerät durchgeführt werden. In diesem Kurs sind Pilates Grundkenntnisse erforderlich. Viel Spaß!

### **WS 106** Gymnastik & Entspannung

*Hella Grundschock*

Gymnastik auf der Matte und Entspannung Nach einem moderaten Mattentraining für Rücken, Po und Bauch entführen euch die Schwingungen der Klangschale in eine ausgiebige Fantasiegeschichte und holen euch auch wieder zurück.

### **WS 107** Erwärmung

*Marlies Marktscheffel*

Was bedeutet eigentlich „Erwärmung“? Auf jeden Fall mehr als im Kreis laufen und Hampelmannsprünge...Ihr erlebt 4 unterschiedliche Aufwärmprogramme mit und ohne Kleinmaterial.

### **WS 108** AQUA Circuit

*Susanna Zischek*

Herzlich Willkommen zu einem Tiefwasser-Herz-Kreislauf-Training das euch in einen erfrischenden sportlichen Tag weiter trägt mit nutzbringenden Übungen. Ihr erlebt einige Stationen mit Aqua Geräten der Firma Beco – Beermann. Fühlt die Wirkung dieser verschiedenen Aqua Geräte an allen Stationen bei gleichen und wechselnden Übungen, die zu einem tollen Ganzkörper-Workout führen. Susanna freut sich auf Euch!

### **WS 109** Kopf hoch?

*Mirko Gleisberg*

Die Kopfposition, Blickrichtung und was muss ich eigentlich beim Turnen sehen? In diesem Kurs betrachten wir welche Auswirkungen die einzelnen Punkte haben und wie diese zusammenhängen.

### **WS 110** Obenrüber – Untendurch

*Ina Tetzner*

Wir bewegen uns mit Spielen, Bewegungslandschaften und Geräteaufbauten in unseren Wahrnehmungsbereichen und schulen somit vielseitig unsere Körperwahrnehmung, Geschicklichkeit, Reaktionsvermögen und anderes - angelehnt und aufbauend an den Vorschul-Teddy-Test.

### **WS 111** Burnout

*Dr. Frank-Timo Lange*

In den letzten Jahren wurde Burnout zunehmend als ein ernstzunehmendes Problem, auch für SportlerInnen und TrainerInnen, erkannt. Die damit verbundenen Auswirkungen (z. B. Minderleistung, Verletzungen, innerliche Kündigung) führen zu erheblichen Belastungen und häufig zur Beendigung der sportlichen Karriere. In diesem Workshop geht es um das Erkennen von Anzeichen und Symptomen von Burnout, Bestimmung einer möglichen Gefährdung bzw. der Phase von Burnout anhand von Fragebögen und individuellen Interviews sowie die Erarbeitung konkreter Handlungsoptionen abgestimmt auf das erstellte Risikoprofil, den Alltag und der Persönlichkeit des Betroffenen.



## Samstag, 14.00 Uhr

### **WS 201** Functional Body Step

*Esben Aalvik*

Ein neuer Trend beim Workout sind Kräftigungsübungen mit dem Step als Hilfsmittel... keine Choreographie sondern eine Mischung von Kraftausdauertraining und funktionellen Übungen – Ihr werdet staunen!

### **WS 202** 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.

### **WS 203** Contemporary Dance

*Dina Kiriakidou*

Contemporary als Synonym für zeitgenössischen Tanz vermischt verschiedene Tanzstile wie Ballett oder Modern Dance mit außereuro-



päischen Elementen. Dadurch ergibt sich ein sehr flexibles Spektrum, das für Tänzer viele Möglichkeiten eröffnet. Lasst Euch inspirieren!

#### **WS 204 Sport mit jungen Müttern**

Anke Bunse

Was muss ich beachten, wenn in meine Übungsstunde Mütter kurze Zeit nach der Schwangerschaft / Geburt des Kindes kommen. Wie kann einer möglichen Rektusdiastase entgegengewirkt werden – welche Fallstricke gibt es beim Sport nach der Schwangerschaft? Antworten gibt es in diesem Kurs.

#### **WS 205 Yogilates = Yoga + Pilates**

Anne-Marie Silvera

Beim Yogilates werden Übungen aus der Pilates Methode in einen Yoga Flow aus grundlegenden Asanas (Yoga Haltungen) eingebettet. Ziel beider Bewegungsformen ist die Ausbildung eines harmonisch gekräftigten und flexiblen Körpers mit einem starken Zentrum. Durch den ruhigen Bewegungsfluss und die Synchronisation von Atmung und Bewegung kann auch der Geist zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen. Der Kurs schließt mit einem Bodyscan und einer Entspannung im Liegen ab.

#### **WS 206 Pezziball**

Hella Grundschok

Aerobic auf dem Ball und Übungen für den gesamten Körper - alleine oder als Partner- oder Gruppenübungen.

#### **WS 207 Mit der Leiter immer weiter.**

Gina Martin

Wir werden Ausdauerschulung für Ältere mit der Koordinationsleiter trainieren und so etwas Abwechslung und Spaß in die Übungsstunden bringen.

#### **WS 208 AQUA Disco**

Susanna Zischek

In diesem Tiefwasser-Workout erwartet euch ein Krafttraining mit Auftriebsgerät Poolnudel und Aqua Disc... und mit der Musik passend zum Gerät. Ihr erlebt eine Herausforderung, bei der oberer Rumpf und Bauchmuskulatur gekräftigt und die Balance gefördert werden. Habt Spaß bei dieser Aqua-Fitness-Runde!

#### **WS 209 C+ und C-**

Mirko Gleisberg

Hier geht es um die sogenannten Schiffchenpositionen, Körperlagen und Ellbogenstellungen im Turnen. Worauf ist zu achten und warum sind diese Punkte so wichtig?

#### **WS 210 ... 5, 6, 7, 8 – Neue Lieder und Tänze mitgebracht**

Ina Tetzner

Kinder lieben Bewegung nach Musik...mit und ohne Materialien. Die Musikerziehung sollte deshalb ein Teil der Turnstunde sein. Ob mit Sing- und Fingerspielen, mit Rhythmik Schu-

lung oder Tanz – immer kann man Akzente setzen. In diesem Workshop werden viele Bewegungs- und Tanzlieder vorgestellt und ausprobiert und zu kleinen Choreographien verarbeitet.

#### **WS 211 Deeskalation für Berufs-, Sport- und Alltagssituationen**

Dr. Frank-Timo Lange

Herausforderndes Verhalten, verbale Aggressionen auf dem Sportplatz, tätliche Übergriffe in öffentlichen Räumen... immer häufiger werden Menschen in ihrem persönlichen Umfeld mit verschiedenen Ausprägungen von Gewalt konfrontiert. „Deeskalation für Berufs-, Sport- und Alltagssituationen“ zeigt, wie wir Gewalt verhindern oder abschwächen können. Dazu gehören auch Hinweise, um brenzlige Situationen richtig einschätzen zu können. Gesetzliche Grundlagen wie Notwehr und Nothilfe werden an Beispielen erläutert. Präventionsmaßnahmen, Sicherheitshinweise, Befreiungstechniken sind Themen, die in diesem Workshop praxisnah vermittelt werden.



### **Samstag, 16.00 Uhr**

#### **WS 301 Painfree Fascia Training**

Esben Aalvik

Faszientraining einmal anders gemacht.

#### **WS 302 Büro Spezial**

Frank Jürgens

Wer den ganzen lieben Tag im Büro am Schreibtisch sitzt, braucht einen Ausgleich. Unser Körper ist nicht dafür gemacht, so viel in der gleichen Haltung zu sitzen. Dieses Gymnastikprogramm ist eigens für die Menschen zusammengestellt, die etwas für Ihren verspannten Nacken und belasteten Rücken tun möchten. Im Fokus stehen Übungen zur Dehnung, Mobilisierung, Lockerung und Selbstmassage. Und da es auch mal ab und an stressig im Büro ist, verhelfen spezielle Techniken (Achtsamkeits- und bestimmte Mentalübungen) zusätzlich zu mehr Erholung, Ausgeglichenheit und Frische.

#### **WS 303 Mobility & Relax**

Dina Kiriakidou

In diesem Kurs erlebt Ihr eine Mischung aus Dehnung und Entspannung. Wir mobilisieren die Gelenke und dehnen verkürzte Muskeln. Schmerzen durch einseitige muskuläre Belastungen werden gezielt reduziert. In Kombination mit der Atemtechnik kommen wir zur perfekten Entspannung.

#### **WS 304 Mehr als nur Sit-ups...**

Anke Bunse

Der Bauch... falsch verstandenes Wohlstandsmerkmal oder definiertes Sixpack? Irgendwo dazwischen finden sich die meisten wieder. Wie mit sinnvollen Übungen und Methoden -

jenseits der allgemein bekannten Sit-ups - die Bauchmuskulatur als wichtiger Stabilisationsfaktor unserer Körperhaltung trainiert werden kann, erlebt Ihr in diesem Workshop.

#### **WS 305 Back & Stretch mit Tennisbällen**

Monika Moudjendé

Diese Trainings- und Wellnesseinheit verspricht eine Mischung aus funktioneller Mobilisations- und Kräftigungsübungen für ein bessere Haltung. Mit dem Tennisball werden wir zunächst verspannte Faszien weicher machen, um eine bessere Rekrutierung und Koordination der folgenden Muskelarbeit zu ermöglichen. Dehnungen der zur Verkürzung neigenden Muskeln geben der Stunde zum Ende einen wohltuenden Ausklang.

#### **WS 306 Athletiktraining für Kinder und Anfänger**

Marlies Marktscheffel

Was bedeutet eigentlich Athletiktraining und wie setze ich es bei Kindern und untrainierten Anfängern altersgerecht bzw. leistungsadäquat um. Praktische Beispiele werden vorgestellt und ausprobiert.

#### **WS 307 Mit dem Hocker gut in Form**

Gina Martin

Wir werden den Hocker als vielfältiges Übungsgerät kennenlernen und erleben, dass er nicht nur ein Sitzmöbel ist!

#### **WS 308 AQUA BBP & Stretch**

Susanna Zischek

Zum Schluss eines sportiven Tages eine schöne Abkühlung im herrlichen Nass. In diesem Workout arbeiten wir mit den Aqua Twins, die Bauch-Beine-Po- plus Gleichgewichtstraining bringen. Ein Teil der Zeit ist dem Stretching vorbehalten. Der Titel sagt es: dieses Workout bringt Kräftigung und Dehnung mit sich und dass in Körperregionen, die wir alle gut brauchen können. Herzlich Willkommen in diesem Workout, auch für Teilnehmer die noch nie Aqua Fitness erlebt haben.

#### **WS 309 Rein – Raus – Sprung!**

Mirko Gleisberg

Wir befassen uns mit dem Sprung und hier betrachten wir speziell den Ein- und Absprung zum und vom Brett. Warum ist dieser so wichtig und entscheidend dafür, ob der Sprung gelingt?

#### **WS 310 Spiel, Sport und Spaß mit Gymnastikreifen und Ringen**

Ina Tetzner

Der Gymnastikreifen als typisches Handgerät eröffnet vielfältige Möglichkeiten des Einsatzes in der Gymnastik, beim Spielen, Erwärmen oder in der Partnerarbeit. Wir nehmen uns die Zeit, das Gerät kennenzulernen und werden merken, wieviel Spaß es macht, damit umzugehen und wie gleichzeitig die Auge-Hand-Koordination gefordert und gefördert wird.

### WS 311 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 Burnouts. Der Dozent stellt spannende Übungen zur persönlichen Umsetzung der Techniken vor, damit Mentales auch Reales wird.

## Sonntag, 9.00 Uhr

### WS 401 Classical Bodyshape

Esben Aalvik

Ihr erlebt einen Bodyshape-Workshop zu klassischer Musik.

### WS 402 Knie fit & mobil

Alexandra Birkholz

Ein wunderbar sportlicher Einblick in die technische Umsetzung bekannter Bewegungsmuster mit dem Fokus auf dem Kniegelenk erwartet euch. Seid neugierig und schaut vorbei, wenn wir mobilisierend, stabilisierend und kräftigend diesem tollen Gelenk unsere Aufmerksamkeit schenken.

### WS 403 KANTAERA®

Caroline Seidig

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunsttechniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Es ist ein Wohlfühl-Training und entwickelt schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination. Durch fließende Übergänge und durch geringe die Belastung der Gelenke ist KANTAERA® für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger sehr gut geeignet.

### WS 404 Füße\*

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.

### WS 405 Step Basic

Marnie Mayer-Lippok

Es werden einfache Schrittkombinationen rhythmisch zu aktueller Musik in eine Choreo-

graphie auf dem Step aufgebaut. Zudem werden zusätzliche Variationen gefunden, wie Schritte einfach verändert werden können oder das Step noch variabel eingesetzt werden kann.

### WS 406 Dynamisches Faszientraining

Uwe Kloss

Der Faszienexperte Dr. Schleip hat qualitative Kriterien formuliert, wie ein dynamisches Faszientraining beschaffen sein soll. In diesem Workshop begegnest Du all diesen Qualitäten und erlebst auf Grundlage der ENERGY DANCE®- Methode, eine fortlaufende Reise im Einklang von Musik, Rhythmus, Ausdruck und Gefühl.

### WS 407 Drums-Fitness

Hella Grundschock

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 408 Tiefwasser Power mit den Universal-Ringen

Antje Schreiber

In diesem Workshop arbeiten wir mit zwei Universal-Ringen, die für den Auftrieb sorgen, egal ob die Geräte an den Beinen oder Armen genutzt werden. Ein anstrengendes Kraft-Training bei dem man leicht an seine Grenzen kommt. Nehmt die Herausforderung an!

### WS 409 Choreographie-Tipps für Balken- und Bodenturnen

Jeannine Staaf

Keine langweiligen Choreographien mehr! Ihr erhaltet Anregungen für die Gestaltung von Balken- und Bodenübungen, die die Vorträge Eurer Turnerinnen nicht nur aufwerten, sondern sich auch vom Einheits-Allerlei abheben.

### WS 410 Stressmanagement bei Kindern und Jugendlichen

Melanie Zimmermann

Der immer schneller werdende Schulalltag macht es für Lehrer und Trainer unumgänglich, Entspannungseinheiten und Ruheinseln in ihren Unterricht einzubauen. Wir schauen uns die Grundlagen des kindlichen Stresses und seine Folgen an und erlernen kleine leicht umsetzbare Entspannungseinheiten für Ihren Unterricht.

### WS 411 Kinderschutz

Marlies Marktscheffel

Sowohl für Kinder wie auch für Trainer\*innen gewinnt der Kinderschutz immer mehr an Bedeutung und es stellt sich die Frage: wie kommt man zu Leistung mit Respekt? Was dabei konkret beachtet werden muss, dazu tauschen wir uns in diesem Kurs aus.

## Sonntag, 11.00 Uhr

### WS 501 Yoga für einen gesunden Rücken

Simone Gloeckner

Mit einem kraftvollen und fließenden Yoga mobilisieren wir die Wirbelsäule und Gelenke. Wir kräftigen und stabilisieren die Rückenmuskulatur sowie die unterstützenden Bauchmuskeln. Außerdem werden Anspannungen in der Rücken- und Schultermuskulatur gelöst, so dass die Energie wieder frei fließen kann.

### WS 502 Step´n Shape

Alexandra Birkholz

Dynamisch, athletisch, flott und vor allem kräftigend – wir finden die richtige Balance in diesem Workout, in dem wir das Step-Brett als Basis nutzen. No choreo, maximal fun!

### WS 503 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 504 Tennisball\*

Anja Opp

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

### WS 505 Wirbelsäulenzirkeltraining & Entspannung

Marnie Mayer-Lippok

Intensives Krafttraining rund um die Wirbelsäule durch Zirkeltraining am Platz. Es wird nicht rotiert, sondern mit unterschiedlichen Geräten am Platz gearbeitet. Am Ende darf der Körper und die Seele zur Ruhe kommen.

### WS 506 ENERGY DANCE® –

#### All in One-Training

Uwe Kloss

Herz-Kreislauf, Kraft, Dehnung, Beweglichkeit, Lockerung und Entspannung, ein natürliches Koordinationstraining und noch einiges mehr wird hier zu einem Ganzen integriert. Du kannst der fließenden Bewegungsentwicklung mühelos folgen und dabei die originelle Musikauswahl genießen.

### WS 507 FlexiBar® Balance

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 sowohl in einer Wellness-Stunde als auch in einem Workout-Kurs einsetzen lässt. Durch Variation der einzelnen Übungen in Kombination mit instabilem Untergrund können sowohl Einsteiger als auch fortgeschrittene Teilnehmer in jedem Kursprofil Spaß haben.

### WS 508 Aqua Kick Punch

Antje Schreiber

In diesem Tiefwassertraining kommen zwei bekannte Aqua-Fitness-Geräte zum Einsatz: der Gürtel als Auftriebsgerät und die Handschuhe (Handflossen) für erhöhten Wasserwiderstand. Mit beiden Geräten versuchen wir mit Aqua Punch Schnelligkeit und Kraftausdauer im Hauptteil zu trainieren. Damit keine Langeweile aufkommt, werden auch viele andere klassische Aqua-Fitness-Übungen dabei sein.

### WS 509 Gymnastische Sprünge und Trampolin

Jeannine Staat

Bei der methodischen Erarbeitung von gymnastischen Sprüngen im Gerätturnen kann das Trampolin eine wertvolle Hilfe sein. Wie das geht seht Ihr in diesem Kurs und es kann auch selbst ausprobiert werden.

### WS 510 Seile, Tau und Gummischnur – großer Spaß für Kinder ab 5 Jahren

Kathrin Bischoff

Dieser Workshop zeigt methodisch den Weg zum Seilspringen, Ideen zur Motivation, Variationen und Inszenierung. Dazu finden wir Ideen, was mit Schnüren aller Art noch so möglich ist.

### WS 511 Zeitmanagement

Melanie Zimmermann

Zeitmanagement ist bei unserer ständig wachsenden Geschwindigkeit im Job und Alltag ein wichtiger Aspekt um im Gleichgewicht zu bleiben. Schauen wir uns die Grundlagen des Zeitmanagements an. Hierbei nehmen sie ihren persönlichen Ist-Zustand wahr und die Grundlagen wie man Aufgaben und Projekten eine Struktur gibt und sich selbst nicht dabei aus den Augen verliert.

## Sonntag, 14.00 Uhr

### WS 601 Yoga für Entspannung und Wohlbefinden

Simone Gloeckner

In diesem Workshop kannst du deinen Körper bewusst wahrnehmen und spüren. Mit einer fließenden Yogasequenz kannst du deinen

Kopf frei bekommen. Durch spezielle Atemtechniken kannst du die Ruhe zulassen. Wir werden in einigen Haltungen länger verweilen, um so Spannungen bewusst abzugeben und wieder kraftvoll in den Alltag zu starten.

### WS 602 Step´n Stretch

Alexandra Birkholz

Wunderschön entspannend, aber doch dynamisch – in dieser Stretchingstunde nutzen wir das Step-Brett als Zusatzgerät und sorgen für einen tollen Ausklang mit maximalen Dehnerfolgen. Seid gespannt, wie leicht und harmonisch das geht.

### WS 603 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 604 Stabilisationstraining\*

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.

### WS 605 Hip Hop

Marnie Mayer-Lippok

Es wird versucht, den Streetdance / Hip Hop den Teilnehmern und Teilnehmerinnen näher zu bringen. In diesem Kurs soll Kraft und Energie in die Bewegungen, die leicht umzusetzen sind, mit eingebracht werden. Es sollen Spaß am Tanz und an der Musik vermittelt werden und durch Einblicke in Musik und Bewegung auch die Hintergründe verstanden werden, die unsere heutige Gesellschaft beschäftigen.

### WS 606 7 Dinge sollst du können!

Marlies Marktscheffel

Spielerisch werden alle koordinativen Fähigkeiten angesprochen und verbessert unter anderem die Rhythmus-, Reaktions-, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit. Lasst Euch überraschen!

### WS 607 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 für Deine eigenen Stunden auf unterschiedlichem Niveau.

### WS 608 Oodles of Noodles

Antje Schreiber

Die Poolnoodle - beliebt bei Groß und Klein - kommt mit Unmengen an abwechslungsreichen Aqua Fitnessübungen daher. In diesem Tiefwasser-Kraft- und Herzkreislauf-Training nutzen wir den Wasserwiderstand und den starken Auftrieb dazu. Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts werden mit einer und zwei Poolnoodeln ausprobiert. Mit Musik, die zum Mitmachen auffordert, kommt Aqua Fun nicht zu kurz. Viel Spaß auch für Einsteiger!

### WS 609 Akrobatik ohne Wackler

Jeannine Staat

Im Mittelpunkt des Kurses steht das DTB-Balkenkonzept – wir legen dabei den Fokus auf die Erarbeitung akrobatischer Grundlagenelemente am Balken (Handstand, Rad, Flick-Flack). Das Balkenkonzept bietet hier wertvolle Hilfen für das angstfreie Erlernen und sichere Beherrschen dieser Basics am Wacklergerät.

### WS 610 Action mit Bänken und Matten

Kathrin Bischoff

In fast jedem Sportraum gibt es Bänke und Matten. Kombiniert mit Fantasie und Erfahrung bauen wir daraus Aufgabenstellungen für viele Anlässe: Warm Up, Abenteuer, Bewegungsgeschichten, Spiele, Verbesserung von Koordination und Kraft, Auspowern, Spaß haben. Sei dabei und bereichere uns mit Deinen Ideen und erlebe wie ein Holzstück von 30 x 500 cm jede Woche neu sein kann.

### WS 611 Achtsamkeitstraining für Kinder und Erwachsene to go

Melanie Zimmermann

Achtsamkeitstraining ist ein spannendes Thema und bildet eine schöne Abschlusseinheit für jedes Training. Lasst uns das Achtsamkeitstraining im Erwachsenenbereich und im Kinderbereich vergleichen und erlernt schnell und leicht umsetzbare kleine Übungen für die Praxis.

\*Anmerkung: die mit Stern gekennzeichneten Kurse wurden 2022 kurzfristig durch Vertretungen übernommen, bzw. abgesagt. In diesem Jahr erlebt Ihr das Original-Konzept und die Original-Dozentin.

## Meldungen

<https://kongressbuchung.btfb.de>

**Meldeschluss:**  
**01.11.2023**



# DAS DOZENTENTEAM 2023



**Esben Aalvik**  
Physiotherapeut,  
Gesundheitscoach  
Internationaler  
Presenter



**Simone Gloeckner**  
Physiotherapeutin,  
Heilpraktikerin  
Yogalehrerin BDY/  
EYU, Dozentin beim  
BTFB, LSB, DRK und  
LPM



**Marlies Marktscheffel**  
Bewegungspädago-  
gin/Buchautorin  
BTFB-/LSB-/DTB-  
Referentin,  
BTFB-Präsidiumsmit-  
glied Ausbildung



**Anne-Marie Silvera**  
Yoga Lehrerin  
Goupfitness- und  
Pilates Trainerin  
M.Ed, Musical-  
darstellerin



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



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



**Gina Martin**  
Gymnastik- und Sport-  
lehrerin,  
BTFB-, DSLV- und DTB-  
Referentin  
LSB-Auditorin



**Jannine Staat**  
Leiterin der Turntalent-  
schule Maxi Gnauck



**Kathrin Bischoff**  
Sportwissenschaftle-  
rin, Hochschullehrerin,  
BTFB- und  
LSB Referentin



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



**Marnie Mayer-Lippok**  
Gymnastik, Sport- und  
Tanzlehrerin,  
Hip-Hop-Choreogra-  
phin



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



**Anke Bunse**  
Diplomsportwissen-  
schaftlerin,  
BTFB-Ausbilderin im  
Rehasport



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



**Monika Moudjendé**  
Sport- und Gymnastik-  
lehrerin, internationale  
BASI Pilates Ausbilderin  
Inhaberin des SPINE  
Pilates Studios am  
Winterfeldtplatz  
BTFB Referentin



**Melanie  
Zimmermann**  
Fachpädagogin für  
Psychomotorik Yoga-  
lehrerin,  
Kindersporttrainerin  
mit Gesundheitslizenz



**Marc Emmelmann**  
BTFB-Referent,  
Flexi-Bar-Team



**Uwe Kloss**  
Sportlehrer, BTFB-Do-  
zent, Begründer von  
ENERGY DANCE®



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



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

## KONGRESSLEITUNG



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



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



**Antje Schreiber**  
Aqua-Instructorin



**Jurij Robel**  
Teamleitung



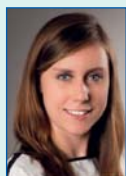
**Mirko Gleisberg**  
Sporttherapeut/BTFB-  
Ausbilder,  
BTFB-Fachwart GTM  
Leistungssport,  
A-Lizenz Gerätturnen



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



**Caroline Seidig**  
Langjährige  
KANTAERA® Presente-  
rin, Fitness Trainer  
B-Lizenz, BODYART und  
DEEPWORK Instructorin



**Lisa Pollack**  
Teilnehmerbetreuung