



KIENBAUM

16.–18. NOVEMBER 2018

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

KIENBAUM PROGRAMM

FREITAG, 16.11.2018	16.00 – 19.00 Uhr	Anreise / Check-in
	18.00 – 19.00 Uhr	Abendessen
	19.00 – 20.30 Uhr	Eröffnungsspecials oder Sauna
SAMSTAG, 17.11.2018	7.00 – 9.00 Uhr	Frühstück
	ab 09.00 Uhr	Anreise
	10.30 Uhr	Eröffnung (Ballspielhalle 2)
	11.00 – 12.30 Uhr*	Workshops 101–111
	12.30 – 14.00 Uhr	Mittagspause
	14.00 – 15.30 Uhr	Workshops 201–211
	15.30 Uhr	Kaffeepause
	16.00 – 17.30 Uhr	Workshops 301–311
17.30 – 19.00 Uhr	Abendessen	
19.00 Uhr	Sportlerparty (Mensa) oder Sauna	
SONNTAG, 18.11.2018	07.00 – 8.45 Uhr	Frühstück
	09.00 – 10.30 Uhr	Workshops 401–411
	11.00 – 12.30 Uhr	Workshops 501–511
	12.30 – 14.00 Uhr	Mittagspause
	14.00 – 15.30 Uhr	Workshops 601–611

ANFAHRT



* in Kienbaum II Start um 11:15 Uhr

DIE WORKSHOPS IM ÜBERBLICK



Gesundheitssport – Fitness – Dance

Freitag, 19:00	001 Friday-Night-Dance Esben Aalvik	002 Stretch & Relax Janine Pergande				
Samstag, 11:00*	101 Drums Alive® Esben Aalvik	102 Der Bauch Frank Jürgens	103 Es wird wackelig... Anja Opp	104 KANTAERA® KANTAERA®Team	105 Workout Heroes Maria Beetz	106 Fascia Fit Monika Moudjéné
Samstag, 14:00	201 Classical Bodyshape Esben Aalvik	202 Büro Spezial Frank Jürgens	203 Tennisball... Anja Opp	204 Aroha® Frank Klinkert	205 Rückentraining Maria Beetz	206 Pilates mit dem Brasil Monika Moudjéné
Samstag, 16:00	301 Shadowboxer Esben Aalvik	302 Rubberband Hella Grundschock	303 Füße nicht vergessen Anja Opp	304 KAHA® Frank Klinkert	305 Seniors-Mix Maria Beetz	306 Rücken Wellness Monika Moudjéné
Sonntag, 09:00	401 No Turn Step Esben Aalvik	402 Easy Dance Part III Alexandra Birkholz	403 Power Tabata Daniel Bohn	404 Fitness to go Toni Strigl	405 Stäbe 50+ Hella Grundschock	406 Pilates Marion Schömbis
Sonntag, 11:00	501 Painfree Fascia Esben Aalvik	502 Step up your Level Alexandra Birkholz	503 Richtig Fallen Daniel Bohn	504 Drums Alive Daniel Koch	505 Energy Dance 60plus Uwe Kloss	506 Power Yoga Marion Schömbis
Sonntag, 14:00	601 Mobility Basics Daniel Bohn	602 Body & Mind Feeling Alexandra Birkholz	603 Spiele 60+ Dr. Frank-Timo Lange	604 Starke Schulter Daniel Koch	605 Move Stretch Relax Uwe Kloss	606 Yoga.. loslassen lernen Marion Schömbis

* Start der Workshops in Kienbaum II um 11:15 Uhr

INFO UND ANMELDUNG

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

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

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

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

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

Formular vornehmen. Bei Online-Meldungen bestätigen wir Ihnen per Auto-Mail den Eingang. Bei Brief- oder Faxmeldungen erhalten Sie keine Eingangsbestätigung, sondern nur die Einladung NACH MELDESCHLUSS. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ersatzwahlen an, damit wir Ihnen bei Streichungen oder Überbelegungen von Workshops sinnvolle Alternativen anbieten können.

Meldeschluss ist der 25.10.2018. Meldungen nach diesem Datum werden gegen 10,00 Euro Nachmeldegebühr bearbeitet!

Die **Einladung** zum Kongress inkl. Ihrer Workshopreservierungen erhalten Sie nach Meldeschluss bis spätestens 5. November. Zu diesem Zeitpunkt erfolgt auch die Lastschrift der Kongressgebühren.

Stornierungen müssen schriftlich erfolgen, sie sind:
– bis 01.11.2018 kostenfrei
– Vom 2.11.-15.11.2018 werden 25,00 Euro Stornogebühr PRO GEBUCHTEN TAG fällig.
Bei Nichtteilnahme am Kongress ohne vorherige Stornierung werden die vollen Gebühren einbehalten. Das gilt auch bei nachträglicher Einreichung ärztlicher Atteste.

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

Rückfragen zum Kongress bis zum 15.11.2018 unter 030 7879-4516 oder -4518.

Aquafitness



Know-How

107 Warm up & Down Juliane Neumann	108 Fit am Stuhl Marlies Marktscheffel	109 Aqua Power Intervall Toni Strigl	110 Kinderturnolympiade Hella Grundschock	111 Durch Schaden klug ... Philipp Schneckmann
207 SensoFit Juliane Neumann	208 Flexibar Vera Fahrig	209 Aqua Noodle Sticks Janine Pergande	210 Erste Spiele in der Halle Melanie Zimmermann	211 Kinderschutz Marlies Marktscheffel
307 Rope Jump Juliane Neumann	308 Xco Marc Emmelmann	309 AquaDrums Janine Pergande	310 Kinderyoga Melanie Zimmermann	311 Getränke auf dem Prüfstand Frank Jürgens
407 Strong by Zumba Yvonne Richtsteig	408 Sturzprävention Susann Bügel	409 Aqua Pool Dance Dina Kiriakidou	410 Gleichgewicht anders Sascha Splettstößer	411 Selbstmarketing Dr. Frank-Timo Lange
507 Modern Dance Dina Kiriakidou	508 ...back to the roots Toni Strigl	509 Aqua Summer Yvonne Richtsteig	510 Laufschulung Sascha Splettstößer	511 Deeskalationstraining Dr. Frank-Timo Lange
607 Jazz Dance Dina Kiriakidou	608 Fit mit Spaß & Spiel Toni Strigl	609 Aqua Boxing Yvonne Richtsteig	610 Reifen Reifen... Janine Pergande	611 Gewaltprävention Sascha Splettstößer

GEBÜHREN

BUCHUNG FREITAG-SONNTAG, 2 ÜN/VP

Normalpreis: 199,00 Euro

GymCard-Preis: 159,00 Euro*

Buchung Samstag-Sonntag, ÜN/VP

Normalpreis: 169,00 Euro

GymCard-Preis: 125,00 Euro*

Tagekarte Samstag, Mittag-/Abendessen

Normalpreis: 80,00 Euro

GymCard-Preis: 59,00 Euro*

Tagekarte Sonntag, Mittagessen

Normalpreis: 70,00 Euro

GymCard-Preis: 50,00 Euro*

Busshuttle

5,00 Euro (bitte separat buchen).

* Preis gilt nur für personenbezogene Gymcard

Meldeschluss ist der 25.10.2018!

Anmerkung zur Material- und Workshop-Planung:

Einsatz von Gymnastikmatten

Bei den Fitness- und Gesundheitssport-Workshops werden wieder die bereits letztes Jahr verwendeten, relativ dünnen Yogamatten zur Verfügung stehen. **Wir empfehlen das Mitbringen dicker Handtücher.** Bei Bedarf können Sie natürlich gern eigene Matten mitbringen und nutzen.

Turn-Workshops & Kinderturn-Welcome 2019

Auch in diesem Jahr wird die Gerättturnhalle im Bundesleistungszentrum wegen Sanierung noch nicht zur Verfügung stehen. Daher haben wir auf die Planung von Gerättturn-Workshops verzichtet.

Wir möchten aber auf die für 20. Januar 2019 geplante kleine Fachtagung „Kinderturn-Welcome 2019“ aufmerksam machen. Die Ausschreibung dazu finden Sie im Akademieprogramm 2019 des BTFB und auch in den Teilnehmerunterlagen, die Sie in Kienbaum erhalten werden.

Kienbaum 2018 wird freundlich unterstützt von:



WORKSHOPANGEBOT KIENBAUM 2018

Freitag, 19 Uhr

WS 001 Friday Night Dance Class

Esben Aalvik

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

WS 002 Stretch & Relax

Janine Pergande

Kräfte sammeln für ein Power-Wochenende mit etwas Dehnung, ein wenig Feldenkrais und Progressiver Muskelrelaxation – seid entspannt!

Sonnabend, 11.00 Uhr

WS 101 Drums Alive®

Esben Aalvik

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

WS 102 Der Bauch

Frank Jürgens

Ob als Zeichen für Schwangerschaft oder bestimmte Ernährungs- und Lebensgewohnheiten oder einfach als Sinnbild für Kraft oder Sexappeal, der Bauch steht bei Frauen und Männern gleichermaßen im Blickpunkt. Es werden zahlreiche Übungen für die Bauchmuskulatur vorgestellt und auf deren Nutzen und Risiken eingegangen.

WS 103 Es wird wackelig ... Training auf instabilen Unterlagen

Anja Opp

Das Trainieren auf und mit instabilen Unterlagen ist modern. Auf instabilen Unterlagen lässt sich Körperhaltung und -wahrnehmung schulen, Gleichgewicht, Koordination und die Funktion der tiefen Muskulatur verbessern. Im Seminar werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie man sich und seinen Teilnehmern schnell und einfach zu mehr "Instabilität" in der Übungsstunde, sei es im Stand, Gang, auf der Matte oder mit dem Partner, verhelfen kann.

WS 104 KANTAERA®

KANTAERA® Team

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise Kampfkunstele-

mente 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.

WS 105 Workout Heroes

Maria Beetz

Es erwartet Dich eine energiegeladene Workout-Class im Kraftausdauerbereich, die durch den cleveren Einsatz von Step und Tube auch ein schwerkraftunabhängiges Training möglich macht. Bestechlich effektiv und konsequent levelbar - Nimmst Du die Herausforderung an? ... Level 1, 2 oder 3? Am Ende werden alle Helden sein!

WS 106 Fascia Fit

Monika Moudjéné

In diesem Fascia Workout Kurs, werden große Trainingsreize für Muskeln und Faszien gesetzt. Es wird gefedert, geschwungen, gedehnt und zum Abschluss das Gewebe sanft, schmelzend ausgerollt. Ein Ganzkörper Workout, bei dem jedoch die Entspannung nicht zu kurz kommt.

WS 107 Warm up & Down

Juliane Neumann

Mobilisieren, aktivieren, stabilisieren, wippend dehnen oder dehnend halten? Was, wann, wieviel und warum sind Fragen, die wir klären werden, um deine Teilnehmer je nach Stunden-schwerpunkt optimal vorzubereiten und sie am Ende sanft in die regenerative Phase mitzunehmen. 2 x 3 Ideenansätze für einen strukturierten Rahmen deiner Übungseinheiten orientiert an verschiedenen Zielgruppen.

WS 108 WS 108 Fit am Stuhl

Marlies Marktscheffel

In diesem Workshop wird vielfältig die Muskulatur – nicht nur im Sitzen – geschult. Mit und ohne Partner heißt es, sich zu bewegen. Zielgruppe sind Übungsleiter, die mit Senioren und Hochbetagten arbeiten.

WS 109 Aqua Power im Intervall

Toni Strigl

Intensive Übungen zum Training spezifischer motorischen Eigenschaften. Die Übungen können an das Leistungsniveau der Teilnehmenden angepasst werden.

WS 110 Olympiaden im Kinderturnen

Hella Grundschock

Olympiaden in der Sporthalle oder bei Vereinsfesten sind eine schöne Möglichkeit, das Kinderturnen noch abwechslungsreicher zu gestalten und spielerisch kleine Wettkämpfe zu integrieren. In diesem Workshop bekommt ihr Ideen für die Durchführung einer Sommer-, Winter- und Funolympiade. Von Spielen zur Erwärmung, Geräteaufbauten bis hin zu Ideen für Medaillen und Urkunden. Ihr könnt die Ideen je nach Bedarf anwenden für das Eltern-Kind-, Kinderturnen aber auch für das Turnen in der 1.-3. Klasse, vielleicht auch für ältere Kinder. Mit etwas Fantasie lassen sich alle Anregungen für die jeweilige Altersgruppe anwenden.

WS 111 Durch Schaden wird man klug

Philipp Schneckmann

Oft ist es so, dass man sich erst im Schadenfall damit auseinandersetzt was man eigentlich versichert hat und nicht selten kommt dann die bittere Erkenntnis. Anhand von Schadenfällen aus den letzten Jahren betrachten wir den LSB Sportversicherungsvertrag und den daraus resultierenden Versicherungsbedarf für den Verein. Warum nicht rechtzeitig von den anderen lernen?

Sonnabend, 14.00 Uhr

WS 201 Classical Bodyshape

Esben Aalvik

Ihr erlebt einen Bodyshape-Workshop zu klassischer Musik

WS 202 Büro Spezial

Frank Jürgens

Wer den ganzen 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, Lockerung und Selbstmassage. Und da es auch mal ab und an stressig im Büro ist, verhelfen spezielle Techniken (Brain Gym, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen) zusätzlich zu mehr Erholung, Ausgeglichenheit und Frische.

WS 203 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.

WS 204 Aroha® *Frank Klinkert*

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 205 Rückentraining

Maria Beetz

Du willst Rückenschmerzen vorbeugen bzw. entgegenwirken und Dich weder über- noch unterfordern? Erlebe ein gesundheitsorientiertes Rückentraining mit dem dosierten Einsatz von Kurzhanteln, das präventiv – intensiv, effektiv und sicher – wirkt. Durch beständige Levels und Differenzierungs-Optionen ist diese Einheit auch für Teilnehmer mit Einschränkungen gut umsetzbar.

WS 206 Pilates mit den Brasil

Monika Moudjendé

In diesem Pilates Workshop werden die Brasil als Gewicht, Sensomotorik- und Massage Kleingerät verwendet. Der Schwerpunkt liegt in der Präzision der Bewegungen, der Körperwahrnehmung und dem Bewegungsfluss. Motto: Pilates Übungen sensitiv und intensiv erleben.

WS 207 SensoFit

Juliane Neumann

Im Fokus steht die Körperwahrnehmung als Schlüssel für eine effiziente Haltung und wohl-dosierte Spannungsmuster im gesamten Faszienetz. Ein von den Füßen ausgehendes, sanft erspürendes Training für schlaue, gut koordinierte Muskeln im Körperkern und da-

rüber hinaus – die Software für einen leistungsfähigen Rücken und unbelastete Gelenkstrukturen.

WS 208 FlexiBar

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 können sowohl Einsteiger als auch fortgeschrittene Teilnehmer in jedem Kursprofil Spaß haben.

WS 209 Aqua Noodle Sticks

Janine Pergande

Poolnudeln sind in jeder Aquastunde ein großer Spaß, doch auch in kurzer Form fordern sie volle Power. Erlebe eine Menge Spaß mit Poolnudeln im Kurzformat.

WS 210 Erste Spiele in der Halle

Melanie Zimmermann

Erste Spiele in der Kitagruppe fördern neben den motorischen Fähigkeiten sehr stark das soziale Miteinander. Schüchterne Kinder werden mal zu Hauptpersonen und Aktive müssen sich zurücknehmen. Wir wollen schnell umsetzbare und vielseitig wandelbare Spiele gemeinsam ausprobieren, damit sie morgen gleich starten können...

WS 211 Kinderschutz im Sportverein

Maries Marktscheffel

Der Schutz unserer Kinder ist ein Thema, das immer mehr an Bedeutung gewinnt. Welche besonderen Aspekte im Sport eine Rolle spielen, wird in diesem Seminar diskutiert...



Sonnabend, 16.00 Uhr

WS 301 Shadowboxer Performance

Esben Aalvik

...das athletische Boxtraining mit den Gürtel – Boxerfahrungen sind entbehrlich – lasst Euch überraschen!

WS 302 Ganzkörpertraining mit dem Rubber- und dem Widerstandsband

Hella Grundschok

Widerstandsbänder und Rubberbänder können sowohl im Krafttraining als auch im Rehabereich als Ergänzung eingesetzt werden. Sie werden in unterschiedlichen Stärken angeboten und trainieren den ganzen Körper, verbessern die Fitness und Beweglichkeit.

In diesem Workshop werden Übungen für Brust, Rücken, Bauch, Schultern, Arme und Beine angeboten. Beispiele für Übungen alleine, Partnerübungen und auch für Übungen im Kreis. Durch die unterschiedlichen Widerstände/Stärken könnt ihr die Übungen in euren Fitnessgruppen, Reha-Gruppen und auch Seniorengruppen anwenden.

WS 303 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.

WS 304 KAHA®

Frank Klinkert

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 vom neuen Trainingskonzept, entwickelt von Bernhard Jakszt und Simone Müller.

WS 305 Seniors-Mix

Maria Beetz

Dieser Workshop richtet sich an alle, die in Gruppen mit älteren Teilnehmern arbeiten. Egal ob Seniorengymnastik oder Reha-Sport – es erwartet Dich ein bunter Ideen-Mix aus den Bereichen Erwärmung, Mobilisation, Koordination, Stabilisation, Kraft und Beweglichkeit, bei dem sowohl mit, als auch ohne Kleingeräte gearbeitet wird. Bei diesem bunten Strauß an Ideen sollte für jeden etwas dabei sein.

WS 306 Rücken Wellness

Monika Moudjendé

Eine Mobilisations- und Kräftigungsstunde, die Effektiv den einseitigen Alltagsbewegungen entgegenwirken sensomotorische Trainingsreize und ein sanftes Gewebeausrollen zur Versorgung und Entspannung beinhaltet, alle Gelenke versorgen und entspannen liegen im Fokus dieser Stunde.

WS 307 Rope Jump

Juliane Neumann

Der Fitnessspaß mit dem Seil trainiert spielerisch und effizient Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Probiere diverse Sprungformen aus, die Du allein und im Team bewältigst. Neue Tricks als Erfolgserlebnis im Seil sind garantiert – Let's jump!

WS 308 XCo® Marc Emmelmann

Unter Einsatz des XCo-Trainers erlebst Du ein Kraft-Ausdauer-Workout welches Elemente des Herz-Kreislauftrainings integriert. Die Stunde bietet Power und Dynamik kombiniert mit exzellentem, extremen Workout für Muskulatur und Faszien. Erfahre mehr über gelenkschonendes plyometrisches Training im Bereich der Bauch-, Rücken- und Schultergürtelmuskulatur.

WS 309 Aqua Drums Janine Pergande

Fühle den Rhythmus und powere dich dabei voll aus. Trommle den Beat mit – spritzendes Wasser und Spaß sind garantiert.

WS 310 Kinderyoga Melanie Zimmermann

Kinderyoga ermöglicht es den Kindern, auf spielerische Art und Weise zu entspannen. Das Körperbewusstsein und die Abgrenzungsfähigkeit werden geschult. Wir werden neben den Grundpositionen des Kinderyogas auch die verschiedene Umsetzbarkeit im Kursraum oder in der Halle kennen lernen.

WS 311 Getränke auf dem Prüfstand

Frank Jürgens

In den letzten Jahrzehnten haben sich bei vielen Getränken die Erzeugung, die Produktion, die inhaltliche Zusammensetzung und ergo auch ihre Wirkung verändert. Grund genug, sich einmal genauer mit dem tatsächlichen gesundheitlichen Wert von Wasser, Säften, Milch & Co. auseinanderzusetzen. Themen dieses Seminars sind beispielsweise: Flüssigkeitsbedarf, Leitungswasser, energietisiertes Wasser, Kohlensäure, Wasserfilter, Smoothies, Fruchtsäfte, Softdrinks, homogenisierte und pasteurisierte Alpenmilch, Unverträglichkeiten, Fettleber, Bluthochdruck und Osteoporose.

**Sonntag, 9.00 Uhr****WS 401 No Turn Step**

Esben Aalvik

...eine leichte Stepstunde ohne Drehungen!

WS 402 Easy Dance Part III

Alexandra Birkholz

In dieser Stunde tanzen wir, bis es sich gut anfühlt. Leichte Moves zu belebender Musik, hab Spaß, finde deinen Stil und genieße den unbeschwerten Moment. Kopf aus, Körper an!

WS 403 Maximum Power Tabata

Daniel Bohn

Schnellkraft- und Ausdauer- und Kraftausdauertraining im Tabata Intervall. Das Tabata Training eignet sich hervorragend um die Schnellkraft und vor allem um die Ausdauer rapide zu stei-

gern. Superintensiv werden die kurzen Intervalle sein und die Pausen werden gefühlt immer kürzer ;-)

WS 404 Fitness to go

Toni Strigl

Ihr erlebt einen abwechslungsreichen Mix aus Nordic Walking und Körpertraining. Durch Modifizierung der Übungen ist das Training für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

WS 405 Stäbe 50+

Hella Grundschock

Der Holzstab ist ein ganz traditionelles Trainingsgerät und fast in Vergessenheit geraten. Übungen mit dem Stab zielen auf Ganzkörperstabilisierung, Kräftigung und Verbesserung der Koordination. Allein, in Partnerübungen und auch in Gruppenübungen werden wir in diesem Workshop eine Vielzahl von Übungen ausprobieren. Auch kleine Spiele werden hier kurz vorgestellt, um das Programm für die Zielgruppe 50+ abzurunden.

WS 406 Pilates

Marion Schömbis

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. Pilates Erfahrungen sind empfehlenswert.

WS 407 Strong by Zumba®

Yvonne Richtsteig

Ein hochintensives Intervalltraining, bei dem Übungen und Musik perfekt aufeinander abgestimmt sind. Hier gehst du automatisch an Deine Grenzen und sogar noch weiter! 100% Training ganz ohne Tanzen! Verliebe dich in dieses innovative Programm!

WS 408 Sturzpräventionstraining

Susann Bügel

Die Prävalenz von Stürzen steigt mit dem Alter an. Der Workshop richtet sich vor allem an Trainer im Seniorensport und thematisiert theoretische Grundlagen zu Sturzgeschehen, Risikofaktoren und Sturzfolgen.

Sturzpräventionstraining sollte als Bestandteil im Seniorensport Routine erhalten. Praktischer Schwerpunkt des Workshops liegt im Erarbeiten eines Sturzpräventionstrainings, das u. a. auf die Verbesserung der Beinkraft und des Gleichgewichts abzielt.

WS 409 Aqua Pool Dance

Dina Kiriakidou

Mit Aqua Pooldance schlägt dein Herz höher! Geist und Körper bleiben auf Trab, Koordination und Ausdauer werden geschult.

WS 410 Gleichgewicht mal anders

Sascha Spletstößer

Nicht nur sportlich kommen unsere Kinder aus dem Gleichgewicht – auch im Sozialverhalten untereinander geht die Balance oft verloren. In diesem Workshop greifen wir das Problem mit Spielen und Übungen praktisch auf.

WS 411 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 in Unternehmen und helfen Ihnen in 5 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!

**Sonntag, 11.00 Uhr****WS 501 Painfree Fascia**

Esben Aalvik

Fascientraining einmal anders gemacht...

WS 502 Step up your Level

Alexandra Birkholz

Willkommen bei den 16ern. Mit fließenden Bewegungen verändern wir die Grundschritte Stück für Stück und steigern die Intensität wie es ein jeder braucht. Zur Not – March geht immer ☺

WS 503 Richtig Fallen

Daniel Bohn

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

WS 504 Drums Alive® – Power & Fun

Daniel Koch

Drums Alive-Fitness: Trommeln auf großen Bällen mit Aufbau einer Choreographie, Fun Drumming und jeder Menge Spaß...

WS 505 ENERGY DANCE® – Fun & Feeling

Uwe Kloss

Mit abwechslungsreicher und motivierender Musik bietet ENERGY DANCE® ein ungewöhnliches, gesundheitssportlich optimales Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Es löst psy-

chische und mentale Spannungen, baut Stress ab, wirkt harmonisierend und regenerierend. ENERGY DANCE® ist Fitness, Fun und Feeling im Einklang von Bewegung und Musik!

WS 506 Power Yoga

Marion Schömb's

Kraftvoller dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen variiert angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht. ... Eignet sich für Yogis und Sportbegeisterte.

WS 507 Modern Dance

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.

WS 508 Fitness „Back tot he roots“

Ein Körpertrainingsprogramm zur allgemeinen muskulären Kräftigung und Ausdauer... mit einfachen Grundübungen, die von Jederfrau und Jedermann als Grundlage zur allgemeinen Fitness angewendet werden können!

WS 509 Aqua Summer

Yvonne Richtsteig

In diesem Kurs verdrängst du die Wintermüdigkeit der kalten Jahreszeit mit Wassersport und träumst dich in den Sommer zurück! Mit einem musikalischen Gute-Laune-Mix zu heißen Latino Hits heißt es weg mit dem Winterspeck!

WS 510 Laufschulung

Sascha Splettstößer

In diesem Workshop wollen wir die verschiedenen Möglichkeiten und Materialien zu einer guten Lauf- und Sprungschulung aufzeigen. Von Reifen über Klebestreifen, Ringen bis hin zur Koordinationsleiter ist alles dabei. Der Aspekt der koordinativen Ausbildung im Bereich Rhythmus, Orientierung und Gleichgewicht steht hierbei im Vordergrund. Zielgruppe: Übungsleiter des Kinder- und Jugendturnens.

WS 511 Aktive Deeskalationstechniken im Alltag

Dr. 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. Vorbeugungsmaßnahmen, Sicherheitshinweise, Fixierungs- und Befreiungsgriffe sind Themen, die in diesem Workshop praxisnah vermittelt werden.



Sonntag, 14.00 Uhr

WS 601 Mobility Basic

Daniel Bohn

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

WS 602 Body & Mind Feeling

Alexandra Birkholz

Wenn der Kopf nicht weiß wohin mit sich, findet auch der Körper nicht ins Licht. Lasse entspannt den Tag ausklingen, höre in dich hinein und finde bewusst dein inneres Gleichgewicht. Fließende Dehn- & Schwingübungen treffen auf eine entspannende & aktivierende Reise zu deinem Selbst.

WS 603 Spiele für die Generation 60+

Dr. Frank-Timo Lange

Spiele mit Erwachsenen 60+ sollen vor allem Spaß machen! Die Teilnehmer werden zum Bewegen und Denken animiert und so langfristig motiviert. Das Gruppenerlebnis und der Teamgeist werden im Spiel gefördert. Dieser Workshop konzentriert sich auf kleine Spiele für verschiedene Teile einer Trainingsstunde. Wann wird während der ganzen Stunde am meisten gelacht? Wann werden Strategien entwickelt und besprochen? Wann werden die Stärken der Teilnehmenden wahrgenommen? Beim Spiel! Der Spieltrieb steckt in uns allen, nutzen wir ihn also als Motivator zum vielfältigen Bewegen und Denken.

WS 604 Starke Schulter im ¾ Takt

Daniel Koch

Workout zur Stabilisierung und Kräftigung nicht nur des Schultertrakts im ¾ Flow. Viele Übungen werden dabei mit dem Handtuch als Hilfsmittel ausgeführt.

WS 605 Move, stretch & relax

Uwe Kloss

Lockern, schwingen und loslassen im Rhythmus des Atems löst Überspannungen im Körper.

Danach folgt auf dem Boden ein dehnender und kräftigender Bewegungsablauf, der auch fasziales Training integriert. Die abschließende Körperreise in die Entspannung hinein vervollständigt diese Wohltat für Dich und Deinen Körper.

WS 606 Yoga... loslassen lernen

Marion Schömb's

Abschalten, loslassen und Entspannen. Mit Yoga zur Ruhe kommen und in den Körper hineinfühlen. Bei den Asana (Körperstellungen) lassen wir uns Zeit, damit du die intensiven Dehnungen wahrnehmen kannst. Bitte Sweatshirt und dicke Socken mitbringen. Jeder ist willkommen.

WS 607 Jazz Dance

Dina Kiriakidou

„Remember my Name“ Fame! Jetzt stehen wir im Rampenlicht! Dynamische beats, sexy Hüftschwung 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 608 Fit und Spaß und Spiel

Toni Strigl

Auch für Erwachsene kann das physiologische Training durch angepasste Spiele durchgeführt werden. Besonders interessant sind Lernzielbereiche wie Teamfähigkeit und Kreativität.

WS 609 Aqua Boxing

Yvonne Richtsteig

Hier steigst du deine Kraftausdauer durch Kampfsportelemente im Wasser! Boxing, Backkicks, Bewegung, die dich aus der Puste bringen und bestens trainieren, so dass dir so schnell niemand das Wasser reichen kann!

WS 610 Reifen Reifen ...

Janine Pergande

Hier geht's rund: mit Gymnastikreifen als einfachem, kostengünstigem und beliebtem Spielgerät demonstriere ich Euch verschiedenen Variationen von Bewegungsspielen für Kinder von 5–10 Jahren

WS 611 Gewaltprävention bei Kindern und Jugendlichen

Sascha Splettstößer

Streit & Aggressionen, der Umgang damit und der Kontakt mit fremden Menschen gehört zum Leben dazu. Im Kurs wollen wir einen Einstieg finden wie ich als Trainer/Lehrkraft Kindern das Wissen dazu theoretisch und praktisch vermitteln kann. Wir arbeiten die Stundenbilder der Kinder in Kurzzeit in Theorie und Praxis durch.

DAS DOZENTENTEAM 2018



Esben Aalvik
Physiotherapeut,
Gesundheitscoach
Internationaler
Presenter



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



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



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



Maria Beetz
Sportwissenschaftlerin
B.A., DTB-Master-
Trainerin GroupFitness
Referentin für DTB und
aeronet europe



Frank Jürgens
Sportwissenschaftler,
Heilpraktiker
Ausbilder im Team des
BTFB, LSB, ESAB



**Marlies
Markscheffel**
Bewegungspädagogin
DTB-Referentin
Buchautorin



**Philipp
Schneckmann**
Mitarbeiter defendo-
Versicherungsmakler
GmbH
BTFB-Experte für
Sportversicherungen



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



KANTAERA®-Team



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



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



Daniel Bohn
Personal und Group
Fitness Trainer
Corpus Dicio
DIX Instructor



Dina Kiriakidou
Fitnesstrainer A-Lizenz
Groupfitness B- /
Aquafitness A-Lizenz
Referentin bei aeronet
europe



Juliane Neumann
Dipl. Sportwissen-
schaftlerin; Pilates
Bodymotion Trainerin;
Referentin ESAB, MTB,
BTFB



Toni Strigl
Sportlehrer,
BTFB-Ausbilder
Fachwart Gesund-
heitssport
der Berliner Polizei



Susann Bügel
Sportwissenschaftlerin
Prävention / Rehasport
BTFB-Ausbilderin



Frank Klinkert
Ausbilder AROHA®
Academy
Heilpraktiker für Psy-
chotherapie, Ayurveda
Marmatherapeut



Anja Opp
Sportwissenschaftlerin
LSB- und BTB-Dozentin
Leiterin Abt. Gesund-
heitssport im SC Berlin



Melanie Zimmermann
Fachpädagogin für
Psychomotorik; Yo-
galehrerin; Kinder-
sporttrainerin mit
Gesundheitslizenz,
Rehasporttrainerin



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



Uwe Kloss
Sportlehrer, Dozent
bei Verbänden
Begründer von
ENERGY DANCE®
Leitung der ENERGY
DANCE® Ausbildung



Janine Pergande
Sportphysiothera-
peutin
Aquafitness A Lizenz
Baby und Kleinkind-
schwimmen



KONGRESSLEITUNG

Jurij Robel
Teamleitung



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



Daniel Koch
Diplom-Biologe,
Ernährungscoach
Dozent für den BTFB;
HSB und LSV,
Schleswig-H.
Drums Alive Master
Instructor



Yvonne Richtsteig
Referentin bei aeronet
europe
Strong by Zumba-
Instructorin
Aqua Mastertrainerin



Maria Gavra
Teilnehmer-
betreuung
und Lizenz-
verlängerung
vor Ort

