

kienbaum 2022

GYMWELT KONGRESS

präsentiert vom

BTFB
BERLINER TURN- UND
FREIZEITSPORT-BUND

TURNEN!
BERLINER TURN- UND
FREIZEITSPORT-BUND

Kinderturnen

GYMWELT



25.-27. NOVEMBER 2022

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

KIENBAUM PROGRAMM

FREITAG, 25.11.2022	16.00 – 18.30 Uhr	Anreise / Check-in
	18.00 – 19.00 Uhr	Abendessen
	19.00 – 20.30 Uhr	Eröffnungsspecials oder Sauna
SAMSTAG, 26.11.2022	7.00 – 9.00 Uhr	Frühstück
	ab 09.00 Uhr	Anreise
	10.15 Uhr	Eröffnung (Ballspielhalle 2)
	ab 10.30 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, 27.11.2022	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.

<https://kongressbuchung.btfb.de>

INFO UND ANMELDUNG

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

Mit Veröffentlichung dieser Ausschreibung ist noch nicht vorhersehbar, wie die Corona Situation Ende November aussieht. Deshalb möchten wir auf folgende Punkte hinweisen:

Pandemievorbehalt

1. Aktuell gehen wir gemeinsam mit der Leitung des Trainingszentrums in Kienbaum davon aus, dass es keine Zugangsbeschränkungen für den Kongress geben wird. Das kann sich allerdings ändern und insofern werden die im November geltenden Regeln natürlich anzuwenden sein (z.B. Testpflicht).

2. Wir planen derzeit mit dem Ihnen aus den vergangenen Jahren bekannten Rahmenprogramm mit Saunanutzung und After-Work-Party am Samstag – garantieren können wir das aber nicht.

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

4. Empfehlungen unsererseits zur Staffelung der Mahlzeiten, die Sie mit der Einladung erhalten, sollten zur Vermeidung von langen Wartezeiten unbedingt beachtet werden.

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!

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 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.

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

Meldeschluss ist der 20.10.2022.

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.

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 20.10.2022!

* Preis gilt nur für personenbezogene Gymcard

Meldungen

<https://kongressbuchung.btfb.de>

Stornierungen

müssen schriftlich erfolgen, sie sind **bis 20.10.2022 kostenfrei**. Vom 21.10.–24.11.2022 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 24.11.2022** telefonisch unter 030 7879-4516 oder -4518, per Mail: Akademie@btfb.de

Der 26. Gymweltkongress wird freundlich unterstützt von



DIE WORKSHOPS IM ÜBERBLICK

Freitag
19:00 Uhr

Samstag
ab 10:30 Uhr

Samstag
14:00 Uhr

Samstag
16:00 Uhr

Sonntag
09:00 Uhr

Sonntag
11:00 Uhr

Sonntag
14:00 Uhr

001 Jane Fonda Aerobic Esben Aalvik	101 Tabata 2022 Esben Aalvik	201 Drums Alive® Esben Aalvik	301 YAB - Workout I Esben Aalvik	401 YAB - Workout II Esben Aalvik	501 Skigymnastik Esben Aalvik	601 Yogilates Esben Aalvik
002 Senioren-Fit Hella Grundschock	102 Kraft beginnt im Gehirn Gina Martin	202 Sport und Demenz Gina Martin	302 Schmerzen lindern Gina Martin	402 Balance Back 3/4 Daniel Koch	502 Line Dance Einstieg Katja Tietz	602 Line Dance Aufbau Katja Tietz
 Gesundheitssport – Fitness – Dance	103 Pilates mit Ball Marion Schömbis	203 Power Yoga Marion Schömbis	303 HathaYoga für die Wirbelsäule Marion Schömbis	403 Stabi-Training Anja Opp	503 Tennisball Anja Opp	603 Füße nicht vergessen Anja Opp
	104 Funktions- gymnastik Frank Jürgens	204 Faszien Workout Frank Jürgens	304 Gelöster Nacken Frank Jürgens	404 Theraband Hella Grundschock	504 Happy Hoop Juliane Neumann	604 Feel & Move mit Ball Juliane Neumann
	105 Aroha® Steffi Manig	205 Kaha® Steffi Manig	305 KANTAERA® Sekou Kante	405 Modern Dance 2022 Dina Kiriakidou	505 Barre Dina Kiriakidou	605 Jazzdance 2022 Dina Kiriakidou
	106 Wischlappen Workout Hella Grundschock	206 Move & Shape Monika Moudjendé	306 Pilates Relax Monika Moudjendé	406 MMA - Mixed Martial Arts Daniel Bohn	506 Functional Training Daniel Bohn	606 Richtig Fallen Daniel Bohn
	107 Schulter Fit Mix Alexandra Birkholz	207 Funktionale Quickies Alexandra Birkholz	307 Mach Dich lang Alexandra Birkholz	407 Pilates & Stretch Janika Weyer	507 60+ Gym Pilates Janika Weyer	607 In Balance Janika Weyer
	108 Standfest Marlies Marktscheffel	208 Training mit Handtuch M. Marktscheffel	308 Rund um den Kasten M. Marktscheffel	408 Beckenboden Anke Bunse	508 Spiele für Erwachsene 60+ Anke Bunse	608 Hüftschule Anke Bunse
	109 Aqua Circuit Susanna Zischek	209 Aqua Disco Susanna Zischek	309 Aqua BBP & Stretch Susanna Zischek	409 Sport bei Arthrose Nils Stolzenberg	509 Rotatoren- Manschette Daniel Koch	609 Seniorenport Nils Stolzenberg
	110 Sprung Fayad Sultan	210 Trampolin-Basics rückwärts Fayad Sultan	310 Vom Rad bis zum Flick-Flack Fayad Sultan	410 Parallelbarren & Mädchenturnen Mirko Gleisberg	510 Grundschwünge Mirko Gleisberg	610 Trampolin als Methodikhilfe Mirko Gleisberg
	111 Spaß mit Wenig oder Nix Kathrin Bischoff	211 Flinke Hände - flinke Füße Kathrin Bischoff	311 Vom Chaos zur Ruhe Kathrin Bischoff	411 3 G - Gewürfelt - Gestapelt - Getanzt Ina Tetzner	511 Psychomotorik- Einstieg Nils Stolzenberg	611 Rollbrett & Schwungtuch Ina Tetzner

TURNEN!
BEWÜSSTEN VORN- UND
FREIZEITSPORTLEBEND

Kinderturnen

WORKSHOPANGEBOT KIENBAUM 2022



Freitag, 19.00 Uhr

WS 001 Jane Fonda meets Kienbaum -

Esben Aalvik

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

WS 002 Senioren-Fit ...

Hella Grundschock

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



Samstag, ab 10.30 Uhr

WS 101 Tabata Kraft 2022

Esben Aalvik

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

WS 102 Kraft beginnt im Gehirn

Gina Martin

Wir befassen uns mit der Verbesserung der Gleichgewichtsreflexe. Eine Bewegung muss ausreichend stabil und vom Gehirn als sicher eingestuft sein, damit muskuläre Spannung entsteht. Sicherheit ist gegeben, wenn Körpermitte, der Kopf und die Wirbelsäule stabil sind. Kleine Tests geben uns Klarheit.

WS 103 Pilates mit dem Redondo-Ball

Marion Schömb's

Der Kurs ist eine abwechslungsreiche Alternative für alle Pilates Fans, die einen intensiven Einstieg in das effektive Ganzkörpertraining suchen. Dank der dynamisch fließenden Übungen werden Beweglichkeit, Haltung, Kraftausdauer und Körperbewusstsein verbessert. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der tief liegenden Muskulatur der Körpermitte. Diesen Bereich trainiert das Pilates-Workout besonders, da er für die Stabilität des gesamten Körpers und für eine aufrechte Körperhaltung sorgt.

WS 104 Funktionsgymnastik im Stand

Frank Jürgens

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

WS 105 Aroha® Steffi Manig

AROHA® ist ein effektives Gruppenfitnessprogramm im ¾ Takt, das sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt und zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt. AROHA ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem 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 106 WWO – Das Wischlappen-

Workout Hella Grundschock

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

WS 107 Schulter-Fit-Mix

Alexandra Birkholz

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

WS 108 Standfest und Sicher

Marlies Marktscheffel

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

WS 109 AQUA Circuit

Susanna Zischek

Herzlich Willkommen zu einem Tiefwasser Herzkreislauftraining 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 110 Sprung: Vom Anlauf bis zur Landung

Fayad Sultan

Es werden grundlegende Fragen zu Tech-

nik und Methodik am Sprung aufgezeigt – angefangen über Anlauf – Einsprung – Stütz und Abdruck bis hin zur Gestaltung der perfekten Landung.

WS 111 Spaß mit Wenig oder Nix

Kathrin Bischoff

Corona ist immer noch ein Thema! Wie gelingen Abstandhalten und vielfältiges Bewegen im Kindergartenalter? Der Workshop zeigt Reaktionsspiele, Abstandhalter und Bewegungsideen, die in der aktuellen Zeit funktionieren. Er bietet aber auch eine Plattform für den Austausch eigener Erfahrungen und Ideen, denn viele wissen mehr als eine allein.



Samstag, 14.00 Uhr

WS 201 Drums Alive®

Esben Aalvik

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

WS 202 Sport und Demenz

Gina Martin

Unter Demenzerkrankung leiden immer mehr Menschen. Welche Möglichkeiten haben wir diese in Bewegung zu bekommen oder in unsere Gruppen zu integrieren. Ich gebe euch praktische Beispiele.

WS 203 Power Yoga

Marion Schömb's

Du liebst den kraftvollen und dynamischen Yogastil? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Besonders empfehlenswert für alle, die Probleme haben, ihren Kopf frei zu bekommen und schwer abschalten können.

WS 204 Faszien Workout

Frank Jürgens

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

WS 205 KAHA®

Steffi Manig

KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladene“. Es ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend. Außerdem kräftigt, dehnt und entspannt es entscheidende Muskelgruppen.

KAHA® ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar. Lass Dich überraschen von einem Trainingskonzept, entwickelt von Bernhard Jakszt und Simone Müller.

WS 206 Move & Shape

Monika Moudjendé

Mit einfachen Aerobic Schrittkombinationen wird Euer Herz-Kreislauf System 30 min. trainiert. Jede(r) joggt oder tanzt mit einer Intensität wie er kann und Lust hat. Den Rest der Zeit wird ein Ganzkörper Muskelworkout mit Hanteln und mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Wie immer glänzt die Stunde mit fließenden Übergängen der Schritte und Übungen zu motivierender Clubmusik.

WS 207 Mini Funktionale Quickies

Alexandra Birkholz

Kombiniere natürliche Bewegungsmuster mit einer sportlichen Einheit, die den ganzen Körper fordert und fördert. Koordinativ, dynamisch und Spaßig in kurzweilige Sequenzen verpackt, ist für jeden was dabei.

WS 208 Training mit dem Handtuch

Marlies Marktscheffel

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

WS 209 AQUA Disco *Susanna Zischek*

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

WS 210 Trampolinbasics im Kontext Rückwärtsbewegungen *Fayad Sultan*

Im Workshop erarbeiten wir am Minitramp und dem großen Trampolin durch gezielte Bewegungsführung und Hilfestellung das Gefühl für Rückwärtsrotationen bis hin zum Salto rückwärts gestreckt.

WS 211 Flinke Hände - flinke Füße

Kathrin Bischoff

Laufspiele und Fußgymnastik, Fingerspiele und Radschlagen – mit Händen und Füßen lässt sich eine Menge anstellen. Wir probieren aus und sammeln Ideen. Ausprobieren, Koordination und Gehirntraining passieren quasi nebenbei.



Samstag, 16.00 Uhr

WS 301 YAB-Workout I *Esben Aalvik*

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

WS 302 Kleine Schritte, große Wirkung: Schmerzen lindern *Gina Martin*

Ich zeige euch Übungsfolgen, um Schmerzen zu lindern und Stück für Stück in eine schmerzfreie Routine zu finden. Diese könnt ihr in eure Trainingsstunden einbauen oder für eure Teilnehmer zur täglichen Routine werden lassen.

WS 303 Hatha Yoga für eine gesunde Wirbelsäule *Marion Schömbis*

Eine gesunde und flexible Wirbelsäule ist die Grundlage für körperliches und psychisches Wohlbefinden und sorgt dafür, dass deine Energie frei fließen kann. In diesem Kurs mobilisieren, dehnen, kräftigen und drehen wir die Wirbelsäule. Der Brustraum weitet sich und deine Organe werden gekräftigt und belebt.

WS 304 Gelöster Nacken *Frank Jürgens*

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

WS 305 KANTAERA® *Sekou Kante*

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise Kampfkunstelemente und Aerobic-Elemente miteinander verbindet und so ein wirkungsvolles Training für das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur und die Koordination bietet. Durch fließende Übergänge erfolgt eine gelenkschonende und präzise Übungsausführung. 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 306 Pilates Relax

Monika Moudjendé

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

WS 307 Mach-Dich-Lang

Alexandra Birkholz

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

WS 308 Rund um den Kasten

Marlies Marktscheffel

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

WS 309 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 das in Körperregionen die wir alle gut brauchen können. Herzlich Willkommen in diesem Workout, auch für Teilnehmer die noch nie Aqua Fitness erlebt haben.

WS 310 Vom Rad über das Rondat (Radwende) bis zum Flick-Flack

Fayad Sultan

Hier geht es um den didaktischen Aufbau, Technik, Methodik bis hin zu Fehlerbildern bei der Erarbeitung der vorbereitenden Elemente Rondat – Flick-Flack.

WS 311 Vom Chaos zur Ruhe

Kathrin Bischoff

Action und Aufmerksamkeit, bewegen und zuhören, austoben und lernen - wie kann man diese Gegensätze verbinden? Hier werden viele Spielformen zum Ausprobieren vorgestellt und natürlich ausprobiert. Aber auch für den Weg zu Konzentration und Zuhören gibt es Aufgabenstellungen, Spielformen und Klatschverse zum mitmachen.

Sonntag, 9.00 Uhr

WS 401 YAB-Workout II

Esben Aalvik
Siehe Kurs 301

WS 402 Back in Balance im ¾ Takt

Daniel Koch
Gerade für Rückenfitness ist der Einsatz von Balance Training sehr sinnvoll und effektiv. Der ¾ Takt als Grundrhythmus erzeugt bei diesem Workout eine ruhige und bewusste Trainingssituation. Der gleichmäßige Bewegungsfluss lässt Kräftigung in Balance fokussiert erfolgen. Übungen werden in der Intensität variiert, sodass niemand unter- und überfordert wird. Diese Trainingsmethoden können sowohl für weniger Geübte, als auch für Fortgeschrittene eingesetzt werden.

WS 403 Stabilisationstraining im Senioren- und Rehasport

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

WS 404 Theraband

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

WS 405 Modern Dance 2022

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

WS 406 MMA - Mixed Martial Arts

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

WS 407 Pilates & Stretch

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

WS 408 Training des Beckenbodens

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

WS 409 Sport bei Arthrose

Nils Stolzenberg
Arthrose zählt zu den degenerativen Gelenkerkrankungen. Was begünstigt den Verschleiß dieses wichtigen Kollagens? Neben den physiologischen Grundlagen geht es in diesem Seminar um den degenerativen Verlauf und die Wirkung von Sport auf den Gelenknorpel.

WS 410 Parallelbarren und Mädchenturnen

Mirko Gleisberg
Der Männer-Barren als methodisches Gerät für das Mädchenturnen - geht das? Es wird gezeigt, wie wichtig der Barren für das Turnen der Mädchen sein kann, z.B. für das Schwung- und Stützverhalten und das Erlernen von Handstand und Kippe.

WS 411 3G – Gewürfelt, Gestapelt & Getanzt

Ina Tetzner
Brett-, Würfel-, Karten-, oder Stapelspiele der unterschiedlichsten Art werden in Bewegung gebracht. Kinder finden es toll, wenn ihre mitgebrachten Gesellschaftsspiele von zu Hause oder aus der Kita/Schule in den Bewegungs- und Sportstunden wieder zu finden sind und sie teilweise von Musik begleitet werden.

Sonntag, 11.00 Uhr

WS 501 Skigymnastik

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

WS 502 Line Dance Einstieg

Katja Tietz
Mit Line-Dance kann man beliebig viele TN (natürlich passend zur Raumgröße) gleichzeitig in Bewegung bringen. Im „Idealfall“ tanzen alle das Gleiche und bringen so Körper, Geist und Seele gleichermaßen in Schwung. Wir klären einige Grundlagen und tanzen anschließend mindestens

zwei Tänze, die auch für „Absolute Beginner“ geeignet sind und dennoch durch die Musik und das Miteinander viel Spaß bereiten.

WS 503 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 504 Happy Hula Hoop

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

WS 505 Barre-Workout

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

WS 506 Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht

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

WS 507 60 + Gym & Pilates

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

WS 508 Spiele für die Generation 60+

Anke Bunse
Spiele für Erwachsene sollen vor allem Spaß machen! Dieser Workshop konzen-

triert sich auf kleine Spiele für verschiedene Teile der Stunde. Der Spieltrieb steckt in uns allen, nutzen wir ihn als Motivator zum vielseitigen Bewegen und Denken. Wann wird während der ganzen Stunde am meisten gelacht?

WS 509 Rotatorenmanschette

Daniel Koch

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

WS 510 Grundschwünge am Reck & Stufenbarren

Mirko Gleisberg

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

WS 511 Einstieg Psychomotorik

Nils Stolzenberg

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



Sonntag, 14.00 Uhr

WS 601 Yogilates

Esben Aalvik

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

WS 602 Line Dance Aufbau

Katja Tietz

In diesem Workshop wollen wir uns an mindestens zwei etwas anspruchsvollere Tänze wagen. Die Choreografien sind entweder vom Rhythmus oder aber von der Länge/ Geschwindigkeit etwas schwieriger. Dennoch geht es auch hier in erster

Linie um gemeinsamen Spaß an der Bewegung zur Musik. Zitat, „Im Line-Dance gibt es keine Fehler nur Variationen!“. In diesem Sinne: Let's Line-Dance!!

WS 603 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 604 Feel & Move mit Redondoball

Juliane Neumann

Eine Mischung aus Pilates, Sensomotorik/Faszientraining und Haltungsschule. Durch sanftes und moderates Level ist es sowohl für die junge und ältere Zielgruppe gedacht.

WS 605 Jazzdance 2022

Dina Kiriakidou

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

WS 606 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 607 „In Balance“ Kräftigung, Dehnung & Entspannung für den Alltag

Janika Weyer

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

WS 608 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 609 Seniorensport - Übungen zur Koordination und Konzentration

Nils Stolzenberg

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

WS 610 Trampolin als methodisches Hilfsmittel

Mirko Gleisberg

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

WS 611 Rollbrett und Schwungtuch

Ina Tetzner

So jetzt wird gerollt, geschoben, gezogen u.v.m... Rollbrett, und Schwungtuch sind neben dem Ball die am vielseitig einsetzbaren Sportgeräte. Sie sind bei Kindern außerordentlich beliebt und erfordern kaum bewegungstechnische Voraussetzungen, ermöglichen aber ungewöhnliche Bewegungserlebnisse. Mit witzigen Spielideen und Übungen, z.B. Kennenlernen-, Fang- und Kreisspielen wird ein einfaches, ganzheitliches und attraktives Bewegungsangebot geschaffen und die Körperwahrnehmung gefördert.

Meldungen

<https://kongressbuchung.btfb.de>

**Meldeschluss:
20.10.2022**

DAS DOZENTENTEAM 2022



Esben Aalvik
Physiotherapeut,
Gesundheitscoach,
Internationaler
Presenter



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



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



Katja Tietz
Facherzieherin für
Integration, Dozentin
für Bewegungserzie-
hung und Gesund-
heitsförderung,
BDT-Fachanzlehrerin
Line Dance



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



Daniel Koch
Diplom-Biologe,
Ernährungscoach
Dozent für den BTFB;
HSB und LSV Schles-
wig-H.



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



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



Kathrin Bischoff
Sportwissenschaft-
lerin, Hochschul-
lehrerin, BTFB- und
LSB Referentin



Dina Kiriakidou
Dozentin bei der
Akademie für Sport
und Gesundheit,
Ausgebildete Tänzerin
und Tanzpädagogin



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



Susanna Zischek
Aqua Fitness
Instructorin,
Erfinderin von
Aqua Disk,
Aqua Twin,
Aqua NordicJet



Daniel Bohn
Personal und Group
Fitness Trainer
Corpus Dicio
DIX Instructor



Sekou Kante
KANTAERA®-Gründer
und -Presenter



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



Anke Bunse
Diplomsportwissen-
schaftlerin
BTFB-Ausbilderin im
Rehasport



Stefanie Manig
Aroha/ Kaha
Presenterin
Ausbilderin der
Aroha Academy.



Dr. Nils Stolzenberg
Dipl. Sportwissen-
schaftler
BTFB-Dozent



Mirko Gleisberg
Sporttherapeut/BTFB-
Ausbilder
A-Lizenz Gerätturnen



**Marlies
Marktscheffel**
Bewegungspädagogin
DTB-Referentin
Buchautorin



Fayad Sultan
Landestrainer Berlin
Dipl. Sportlehrer
Universität Bagdad



Jurij Robel
Teamleitung



Hella Grundschok
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



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



Lisa Pollack
Teilnehmer-
betreuung

KONGRESSLEITUNG