

13. RTB **GYMWELT** Kongress 2019
27. - 29. September 2019 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

13. RTB **GYMWELT** Kongress

Workshopbeschreibungen

(sortiert nach WS Nummer)

13. RTB GYMWELT Kongress 2019
27. - 29. September 2019 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

Workshopnummern ab 101: Fitness- und Gesundheitssport

WS 101, Samstag, 09:30 - 10:45 Uhr

Drums Alive – Drumbata meets Wellness Beats

Anuschka Classen

Drumbata (Drums Alive® meets TABATA) kombiniert hochmodernes „Athletic Functional Interval“ Training mit der Kraft und Leidenschaft von Drums Alive®. Pulsierende Rhythmen, dynamische Bewegungen und kraftvolle Perkussionen bilden die Eckpfeiler dieses ersten Teils – dem Cardio-Krafttraining. Im Anschluss kombiniert Wellness Beats verschiedene Stilrichtungen, unterschiedliche Rhythmen und variierende Tempi in der Musik miteinander. Eine Atmosphäre der Verbundenheit wird geschaffen und die Teilnehmer geistig gestärkt und einträchtig aus dem Kurs entlassen.

WS 102, Samstag, 9:30 – 10:45 Uhr

Functional Aerobic

Adriano Valentini

Aerobic ist schon seit vielen Jahren der Klassiker in den Vereinen und Studios. Ganz neue Impulse erhält dieses Thema durch die Hinzunahme eines aktuellen Trends, dem Functional Training. Beim Functional Aerobic werden einfache Aerobic-Grundschrte kombiniert mit effektiven, funktionellen Übungen – das ergibt einen spannenden Mix aus Cardio- und Kraftausdauertraining. Die Schrittfolgen sind leicht nachvollziehbar und machen eine Menge Spaß!

WS 103, Samstag, 09:30 - 10:45 Uhr

4XF ToughClass

Jens Binias

Functional-Training im Group-Fitness-Format? Training mit großen Gruppen? Das geht! Erlebe den dynamischen Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining: Schnelle Bewegungsabläufe und Intervallbelastungen werden mit kraftvollen, langsam ausgeführten Übungen kombiniert. Eine Mischung zum Auspowern mit Suchtpotential! Und ganz ohne Aerobic, Choreografie oder vorgegebenen Rhythmus.

WS 104, Samstag, 09:30 - 10:45 Uhr

Aufrichtung von Kopf bis Fuß

Daniela Ludwig

Die Aufrichtung erfolgt nicht gegen, sondern mit der Schwerkraft. In diesem praxisorientierten Lehrgang werden Übungen vorgestellt, die unsere Teilnehmer bewusst in die Aufrichtung bringen. Von Fuß bis Kopf. Bewegungsmuster werden wahrgenommen, verbessert und in den Alltag integriert. Alles ohne großen Kraftaufwand, dafür mit viel Gefühl. Mit dem Ergebnis einer erhöhten Achsenstabilität und verbesserten Bewegungsfreiheit für die gesamte Wirbelsäule.

WS 105, Samstag, 09:30 - 10:45 Uhr

Fit im Büro

Kirsten Prinz

Sitzende Tätigkeiten sind belastend für den Rücken, das Arbeiten am Schreibtisch/ Computer hat Auswirkungen auf den Schulter- und Nackenbereich. Der Blick auf den Bildschirm ermüdet die Augen. Zeitdruck und Stress sind keine Seltenheit. Kleine Bewegungseinheiten können das

13. RTB GYMWELT Kongress 2019
27. - 29. September 2019 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

Bewusstsein für eine gesündere Sitzposition (Rücken-Schulter-Nacken) schärfen. Gleichzeitig geben sie Anregungen für am Schreibtisch durchführbare Übungen zum Kräftigen, Lockern und Dehnen der beanspruchten Bereiche. Mal kur durchatmen können, ein schnelles Entspannen- auch Power napping genannt- ein bisschen BusinessYoga im Sitzen hilft, die Kräfte wieder zu bündeln, um konzentriert arbeiten zu können. Augenübungen, zwischendurch schnell durchgeführt, wirken gegen müde brennende und trockene Augen. Komplettiert wird dieser Workshop mit Tipps, zusätzlich Bewegung in den Arbeitsalltag zu bringen.

WS 106, Samstag, 11:15 – 12:30 Uhr

Drums Alive – Beat it 2019

Anuschka Classen

Drums Alive® - Das ultimative Trommelkonzept macht nicht nur riesen Spaß, sondern hat auch eine Vielzahl von physiologischen und psychologischen Auswirkungen. Lass dich verzaubern, genieße die atemberaubende Atmosphäre! Anuschka wird dich in eine Welt der Emotionen und Power versetzen, mit dem Ziel, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

WS 107, Samstag, 11:15 – 12:30 Uhr

Fatburner Step

Adriano Valentini

Beim Fatburner Step wird ganz entspannt in moderaten Herzfrequenzen trainiert, dass soll den Anteil an Fettsäuren im Energiestoffwechsel erhöhen. Außerdem werden bei diesem Training weniger Stresshormone produziert, auch das hat einen sehr positiven Effekt auf unseren Energiestoffwechsel.

WS 108, Samstag, 11:15 – 12:30 Uhr

Function Training – Teamworkout, Tabata, WOD

Jens Binias

Du willst Dich mal so richtig auspowern? In diesem Workshop wird ein bunter Mix aus verschiedenen Workout- Formen vorgestellt: Von WOD über Team-Workout bis hin zu Tabata-Training. Der gesamte Körper wird an die Leistungsgrenze gebracht und dabei macht es auch noch Spaß!

WS 109, Samstag, 11:15 – 12:30 Uhr

Bauch Beine Po & Co

Kirsten Prinz

Kreative Ideen für alle Arten von Kraftausdauer-Training – Wie auch immer wir unsere Stunden nennen, irgendwann ist die Luft raus und uns fallen keine Übungen mehr ein. In diesem praxisorientierten Lehrgang sollen die unterschiedlichsten Modellstunden im Nachhinein unter folgenden Gesichtspunkten aufgearbeitet werden:

- Auswahl und Variation sinnvoller Übungen
- Arbeiten mit heterogenen Gruppen
- Einsatz von Hilfsgeräten wie Hanteln, Therabänder etc.
- Präzises Training anleiten, Tipps und Tricks 1

WS 110, Samstag, 13:30 – 14:45 Uhr

Modernes Rückentraining smart & clever

Gabi Fastner

Das Halten, Bewegen und Kontrollieren des Jacaranda Balles mit seinem Gesamtgewicht von 400 Gramm und der rollenden Masse im Inneren des Balles fordert gleichzeitig alle sensiblen Sinne unseres Körpers.

13. RTB GYMWELT Kongress 2019
27. - 29. September 2019 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

Die Handhabung des Jacaranda Balles ist vergleichbar mit dem Halten, Bewegen und Kontrollieren einer mit etwas Flüssigkeit gefüllten Schale, wobei der Inhalt während eines Bewegungsablaufes stets in der Schale verbleiben soll.

Eine sanfte Herausforderung für deine lokalen Stabilisatoren, den Beckenboden, Anteile der schrägen Bauchmuskulatur, den M. Transversus, die Mm. multifidii und Anteile des Zwerchfelles.

WS 111, Samstag, 13:30 – 14:45 Uhr

Dry Aqua Fit & Fun

Kai Bollinger

Aquafitness mit der Poolnoodle ohne Wasser? Ja! Du stehst als Trainer immer am Beckenrand und coachst deine Teilnehmer. Nur die Umsetzung der Bewegungen ohne Wasser und das Tempo der Musik bereitet dir Sorgen? Dann ist DRY Aqua FitFun die richtige Stunde für dich! Let´s have Dry Aqua Fun!

WS 112, Samstag, 13:30 – 14:45 Uhr

Jetzt geht´s rund: Ideen mit den verschiedensten Bällen

Daniela Ludwig

Kleine und große Bälle, langsame und schnelle Bälle: So vielfältig die Eigenschaften der Bälle sind, so abwechslungsreich können sie für die Stunden genutzt werden.

WS 113, Samstag, 15:15 – 16:30 Uhr

Funktionelles Zirkeltraining - Bodyweight

Jens Binias

Das beste Trainingsgerät hast Du immer dabei: Deinen eigenen Körper! Ein Zirkeltraining mit dem eigenen Körpergewicht und nur wenigen Kleingeräten sorgt dafür, dass sich jeder auf seinem Fitnesslevel auspowern kann. Für Männer geeignet!

WS 114, Samstag, 15:15 – 16:30Uhr

Towel-workout by Kai Bollinger Level II + Floorwork

Kai Bollinger

Towel workout®, das neue Konzept von Kai Bollinger. Mit einem Handtuch zur Wunschfigur. Ganzkörpertraining ohne extra Materialkostenaufwand! Effektiv und mit Spaß! Noch nie hat Kräftigung mit einem alltäglichen Hilfsmittel so viel Spaß gemacht.

WS 115, Samstag, 15:15 – 16:30 Uhr

Brasil Bodystyling

Gabi Fastner

Brasil® Bodystyling vereint das Training von Bauch- Beine und Po und das Training der Rückengesundheit!

Mit dem handlichen Produkt von TOGU, den Brasil®s, wird die Tiefenmuskulatur in kleinen Trainingseinheiten gezielt beansprucht.

Du bekommst beim Shaken ein optimales Bewegungsfeedback und arbeitest durch die ideale Größe und das geringe Eigengewicht (270 g) zusätzlich gelenkschonend! TOGU Brasil`s als ideale Ergänzung für das Training der Bauch-, Becken- u. Rückenmuskulatur! Während des Workouts dienen die Brasil`s entweder als Zusatzgewicht, oder durch das hin und her Schütteln der TOGU Brasil`s zum Aktivieren der tiefen Rumpfmuskulatur.

13. RTB GYMWELT Kongress 2019
27. - 29. September 2019 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

WS 116, Samstag, 15:15 – 16:30 Uhr

Stabilisationstraining mit dem Jacaranda Ball

Daniela Ripperger

Das Bewegen, Halten und Kontrollieren des Jacaranda Balls fördert gleichzeitig mehrere Sinne, stabilisiert und trainiert die Muskeln.

Übungen aus dem Pilates, Wirbelsäulen- und Funktionaltraining werden durch ihn noch anspruchsvoller. Auch der zusätzliche Einsatz von Step und co. bringen Abwechslung und Spaß in den Kurs.

WS 117, Samstag, 15:15 – 16:30 Uhr

Faszi(e)nierendes Workout mit dem Gymnastikstab

Heike Meidinger

Große fasziale Bewegungen, unterschiedliche Bewegungsrichtungen und –Ausführungen werden in Kombination mit dynamischen Kräftigungselementen zu einem fließenden faszi(e)nierenden Workout. In diesem Workshop kommt der meist längst vergessene Gymnastikstab zum Einsatz, mit dem Ziel in einem tollen Flow Beweglichkeit, Elastizität und Geschmeidigkeit zu erhöhen.

WS 118, Sonntag, 09:00 - 10:15 Uhr

HIIT – Circuit meets 5 Elements

Alexandra Lauter

Eine neue herausfordernde Art des Zirkeltrainings, bei dem die 5 Elemente Cardio, Core, Flexibilität, Kraft und Balance in etwas anderer Form und Zusammensetzung trainiert werden.

WS 119, Sonntag, 09:00 - 10:15Uhr

Rückenfit mit dem Redondo Ball Plus

Gabi Fastner

Der Redondo Ball Plus ist mehr als ein Ball zum Spielen und Sitzen, er ermöglicht darüber hinaus auch anspruchsvolle Stützübungen sowie Trainingseinheiten im Stehen oder in Bauch- und Rückenlage. Er eignet sich ideal zur Verbesserung von Rumpfstabilität, Koordination und Gleichgewicht. Eine Herausforderung Deiner intra- und intermuskulären Koordination! Wackeln ist erwünscht!

WS 120, Sonntag, 09:00 - 10:15Uhr

koordinatives Training

Sport Thieme

Ob jung oder alt, Sportler oder Nichtsportler– das Thema Koordination geht alle etwas an. Jede Bewegung, die wir ausführen – egal ob bewusst oder unbewusst – funktioniert nur, weil unser Körper gelernt hat, diese zu koordinieren. Mit gezieltem Koordinationstraining lassen sich Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit optimieren. Freuen Sie sich auf einen spannenden Praxisworkshop rund um das Thema Koordinationstraining in dem die koordinativen Fähigkeiten der Teilnehmenden gefordert und gefördert werden.

13. RTB GYMWELT Kongress 2019
27. - 29. September 2019 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach
WS 121, Sonntag, 09:00 – 10:15 Uhr

Gib Gummi!

Michael Becker

Variantenreiches Workout mit dem Rubberband zur Verbesserung der Kraft und der Beweglichkeit.

WS 122, Sonntag, 9:00 – 10:15 Uhr

Toning & Stability

Heike Meidinger

Ein Body- Workout mit Matte und Handtuch. Sensomotorisches Training und Rumpfstabilisation, in Kombination mit funktionellen Kräftigungsübungen verbessern die Haltung, trainieren das Gleichgewicht und fördernd das Wohlbefinden.

WS 123, Sonntag, 10:45 – 12:00 Uhr

Mobility- und Animal- Training

Alexandra Lauter

Erweitere den Bewegungsfluss Deines Körpers, werde flexibler und stärker und steigere die Beweglichkeit und Flexibilität.

WS 124, Sonntag, 10:45 – 12:00 Uhr

Rund um den Ball

Gabi Fastner

Der Ball, egal ob klein oder groß, besitzt einen hohen Aufforderungscharakter. Von der Kräftigung bis zur Entspannung, von der Körperwahrnehmung bis zum Cardiotraining, ein Ball kann überall sinnvoll und effektiv eingesetzt werden.

Ich stelle Dir zahlreiche Übungsvariationen vor mit den Redondo Ball minis.

Hole Dir Anregungen, viele Übungsideen und Hintergrundinformationen zum Thema "sensomotorisches Training". Viel Spaß beim Mitmachen, Ausprobieren und Wahrnehmen!

WS 125, Sonntag, 10:45 – 12:00 Uhr

Crosstraining

Sport Thieme

Was ist CrossTraining? Diese Trainingsmethode konzentriert sich auf die motorischen Hauptbeanspruchungsformen. Dabei stehen die Kräftigung möglichst vieler Muskelgruppen sowie Ausdauer, Maximalkraft und Kraftausdauer im Mittelpunkt. Mit dieser Trainingsmethode werden sportartübergreifende Grundlagen geschaffen. Freuen Sie sich auf ein Training beim dem Sie sich „auspowern“ sollen und dürfen. Spaß und Schwitzen ist garantiert!

WS 126, Sonntag, 10:45 – 12:00 Uhr

Faszien Tuning nach der FASZIO Methode

Anja Blondzik

Mach deine Faszien in jedem Teil deines Körpers wieder verschieblich! Die Stimulation durch spezielle Zusatzgeräte wirkt lösend auf Verspannungen und Verklebungen. Damit wird der Stoffwechsel angekurbelt und die allgemeine Gesundheit gestärkt. Das fasziale Netzwerk übernimmt wieder vollständig die Versorgung aller Zellen mit frischen Substanzen und sorgt mit ihrer Filterfunktion für eine optimale „Müllabfuhr“. Durch das Einwirken auf die allgemeine Geschmeidigkeit der Faszien und das gezielte Lösen von Verspannungen, erhöhen sich die Bewegungsmöglichkeiten und verringern sich verklebungsbedingte Schmerzen. Es werden verschiedene Tools, wie die FASZIO® Bälle, Flossing Bänder, K-Active Tapes und die FASZIO® Cups genutzt, um die unterschiedlichen Möglichkeiten und Wirkungen zu erleben.

13. RTB GYMWELT Kongress 2019
27. - 29. September 2019 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

WS 127, Sonntag, 10:45 – 12:00 Uhr

Aerobic meets Flexibar

Heike Meidinger

In dieser Stunde kombinieren wir klassische Aerobic-Schritte mit der Flexi Bar. Daraus entsteht eine spaßmachende Choreografie mit "Schwung". Trainiere deine Tiefenmuskulatur in einem fließenden Workout. Lets Dance and "swing" Trainiere deine Tiefenmuskulatur in einem fließenden Workout. Lets Dance and "swing".

WS 128, Sonntag, 13:00 – 14:15 Uhr

Fight - MIX

Jez Tropel

FIGHT-MIX ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.

WS 129, Sonntag, 13:00 – 14:15 Uhr

Quatrostep

Karla Janssen

Wir steppen über 4 Stepbretter. Hier stehen das Miteinander und der Spaß im Vordergrund. Durch Variationen der Grundschriffe entsteht eine raumgreifende aber einfach zu erlernende Choreografie in ungewohnter Dimension. Man sollte mit den Stepgrundkenntnissen vertraut sein.

WS 130, Sonntag, 13:00 – 14:15 Uhr

Functional Flow mit dem Theraband

Sabine Diehl

Das Theraband als klassisches Kleingerät ist immer noch hoch aktuell! In diesem Workshop werden wir bekannte und neue Übungen fließend, dynamisch und kraftvoll erarbeiten. Ein Ganzkörperworkout, das das Theraband als Unterstützung und Herausforderung integriert.

WS 131, Sonntag, 13:00 – 14:15 Uhr

Action & Release mit den FASZIO Bällen

Anja Blondzik

Rollst Du noch oder bewegst Du Dich schon? Die FASZIO® Bälle sind ein Wunder Zusatzgerät für den Kursbereich und mit den zwei Größen für alle 7 FASZIO® Strategien eine ideale Ergänzung. Du erlebst, wie die FASZIO® Bälle vielseitig für Bewegung und als Lösungstechnik eingesetzt werden. Durch Balanceübungen verbesserst Du Deine Geschmeidigkeit, durch Schnellkraft die Elastizität! Rolle ergänzend gezielt und individuell verklebte Areale oder Strukturen im Körper aus. Die FASZIO® Bälle – Allrounder mit unendlicher Vielfalt!

WS 132, Sonntag, 14:45 – 16:00 Uhr

4STREATZ by Schweppy

Jez Tropel

4STREATZ® ist das dynamische Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spaß an Bewegung! Egal mit welchem Level Du zu uns kommst: 4STREATZ® passt sich Deiner Stufe an, damit Du nie den Spaß am Schwitzen verlierst!

13. RTB GYMWELT Kongress 2019
27. - 29. September 2019 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

WS 133, Sonntag, 14:45 – 16:00 Uhr

Isometrics – Training ohne Bewegung

Michael Becker

Wir verbessern die Kraftausdauer und die Maximalkraft durch statische Haltepositionen, Ziehen & Drücken und Halteübungen mit Gewichten. Dieses gelenkschonende isometrische Krafttraining führt sehr schnell zu mehr Gesundheit & Kraft.

WS 134, Sonntag, 14:45 – 16:00 Uhr

RückenBalance – Spiralen & Wellen

Sabine Diehl

RückenBalance ist ein Bewegungskonzept, das zum Ziel hat, den „Rücken in Balance zu bringen“. Einerseits benötigt der Rücken mit all seinen Muskeln, der Wirbelsäule und den faszialen Strukturen Stabilität, insbesondere in der tiefen und gelenksnahen Muskultur. Andererseits besteht die Wirbelsäule aus 24 Wirbeln, die unterschiedliche bewegt werden können und müssen, um Wohlbefinden und Rückengesundheit zu gewährleisten.

Der Workshop Spiralen und Wellen berücksichtigt beide Aspekte. Ausgehend von der wellenartigen Form der Wirbelsäule werden fließende wellenförmige Bewegungssequenzen erarbeitet, die nicht nur den Rücken, sondern den ganzen Körper miteinbeziehen. Basierend auf dem spiraldynamischen Bewegungskonzept, verbinden sich Wellen mit spiraligen Bewegungen unter der Berücksichtigung der myofaszialen Leitbahnen. Ein fließendes Faszientraining für den Rücken.!

WS 135, Sonntag, 14:45 – 16:00 Uhr

FASZIO Seniors – bewege dich frei

Anja Blondzik

Mit dem FASZIO® Bewegungsverständnis werden ältere Menschen in der Gruppe animiert, wieder mehr Spaß und Freude an vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungen zu haben, um einen verletzungsfreien Alltag leben zu können. Jeder soll motiviert werden, sich in seiner Individualität und seinem Selbstbild wohl zu fühlen, sich etwas zuzutrauen und die eigene Komfortzone zu verlassen. Durch die 7 FASZIO® Strategien gewinnt der Organismus an Leistungstärke, beseitigt Einschränkungen und bringt natürliche Bewegungsfreude – das macht glücklich! Ältere Menschen profitieren durch die Vielfalt der Faszien orientierten Übungen nach FASZIO® besonders vom Erhalt ihrer Beweglichkeit und Eigenständigkeit, von präventiver Fitness, einer jugendlichen Erscheinung, vitalisierten Zellen und einem großen Energievorrat und viel Lebensfreude.

Workshopnummern ab 201: Body&Mind

WS 201, Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr

Die Kunst des Loslassens – Entspannung für Leib und Seele

Daniela Ludwig

Psychischer Stress und muskuläre Verspannungen gehen häufig Hand in Hand. Es werden Übungen vorgestellt, die den Kopf frei werden lassen und den Körper in die Entspannung bringen.

13. RTB GYMWELT Kongress 2019
27. - 29. September 2019 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

WS 202, Samstag, 09:30 – 10:45 Uhr

Kaha

Simone Müller

Mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend...KAHA stammt aus der Sprache der Maori und bedeutet „stark“, „mutig“, „energiegeladen“. Die Bewegung gehen langsam fließend ineinander über, so dass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren- eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Die einzelnen Phasen des Trainings bieten im Detail unterschiedliche Anforderungen an den Teilnehmer. Dabei geht es um die Wahrnehmung von Anspannung und Entspannung, das Entwickeln von Kraft und gleichzeitig das Loslassen von Körper und Geist, die Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, so wie sanftes Dehnen, Entspannen und Achtsamkeitstraining. Kaha ist inspiriert vom Haka (maorischer Kriegstanz), vom Taiji, Qi Gong und Yoga. Es bietet uns die Möglichkeit sanft und gleichzeitig kraftvoll mit unserem Körper in Verbindung zu kommen und innere Ruhe zu finden.

WS 203, Samstag, 09:30 – 10:45 Uhr

ChiYoga Dance – neue Choreografie

Julia Olfen

Yoga und Tanz vereint im ChiYoga Dance. Erlebe eine Stunde, bei der Elemente aus dem Yoga, Tanz, Tai Ji und TriloChi zu einer Choreografie verschmelzen. Zuerst führt Dich Dein Atem durch den Bewegungsflow, dann lädt Dich die dazu passende Musik ein, den Kopf auszuschalten und den Körper tanzen zu lassen.

WS 204, Samstag, 11:15 - 12:30 Uhr

Aroha mit Short Sticks

Simone Müller

In diesem Workshop lernst du das faszinierende Konzept von AROHA® kennen. Ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, dass die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühlspüren lässt und so für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet ist. Das Besondere an dieser Masterclass wir werden mit zwei kurzen Stöcken arbeiten, den Short Sticks, die Waffen symbolisieren und dem Training so eine besondere Ausdruckskraft verleihen. Variantenreiche Schlag und Stoßbewegungen mit den Stöcken machen das Training koordinativ interessant und effektiv.

WS 205, Samstag, 11:15 - 12:30 Uhr

Partner Yoga

Julia Olfen

Der Hauptunterschied zwischen Yoga in der Einzelpraxis und Partner Yoga besteht darin, nicht nur für sich selbst verantwortlich zu sein und seine eigene Weiterentwicklung vor Augen zu haben, sondern das Mitgefühl und die Offenheit füreinander zu entwickeln, sich gemeinsam zu stärken und sich gegenseitig beim Aufbau der noch weniger entwickelten Fähigkeiten zu helfen.

Im Partner Yoga erleben wir so mehr Unterstützung, vertiefte Dehnungen und Stabilität in den Asanas.

Dieser Workshop ermöglicht es jedem, mitzumachen, ganz frei von Yogavorerfahrung. Es werden keine akrobatischen Yogaübungen vorgestellt (Acroyoga).

13. RTB GYMWELT Kongress 2019
27. - 29. September 2019 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

WS 206, Samstag, 13:30 – 14:45 Uhr

Pilates mit der Pilatesrolle

Daniela Ripperger

Die Pilatesrolle setzt beim Pilatestraining neue Reize, fördert die Regeneration und massiert die Muskeln.

Das Workout wird dadurch noch effektiver, aktiviert das Gleichgewicht, stärkt die Muskeln und fördert ein positives Körpergefühl.

WS 207, Sonntag, 9:00 – 10:15 Uhr

Pilates mit Rolle und Circle

Anita Braunsdorf

Durch die zwei unterschiedlichen Geräte, die einzeln oder gleichzeitig angewendet werden, kann die Tiefenmuskulatur noch besser angesteuert werden.

WS 208, Sonntag, 10:45 – 12:00 Uhr

Pilates Intervall

Anita Braunsdorf

In dieser Pilates Einheit wird in 3 Sätzen geübt, es folgt eine kurze Entspannung und dann die nächsten 3 Sätze. Der Vorteil in dieser Übungseinheit ist, dass bestimmte tiefliegende Muskelgruppen stärker beansprucht werden und auch die Ausdauer nicht zu kurz kommt.

WS 209, Sonntag, 13:00 – 14:15 Uhr

Vinyasa Yoga „Mit Gefühl“

Julia Olfen

Eine ruhige und fließende Stunde, die den Zusammenhang zwischen Mitgefühl und Alltag vermittelt. Die Praxis des Mitgefühls ist ein wesentlicher Aspekt in der buddhistischen Tradition. In diesem Workshop tauchen wir tiefer in die verschiedenen Formen ein und erleben Yoga ‚Mit-Gefühl‘.

WS 210, Sonntag, 14:45 – 16:00 Uhr

Rückenbeugen sicher anleiten

Julia Olfen

Der goldene Herbst lädt ein zu einer kraftvollen und erfüllenden Yogapraxis.

Rückbeugen bringen Dich in die Fülle Deines Lebens. Doch wie kann ich sicher Rückbeugen in meinen Stunden anleiten? Dieser Workshop vermittelt Dir Rüstzeug für Deinen Unterricht, so dass Deine Schüler Stabilität, Leichtigkeit und Freiraum im Yoga finden werden. Dieser Workshop richtet sich auch an alle interessierten Yogaschüler, die Ihre Praxis vertiefen wollen.

Workshopnummern ab 301: Dance

WS 301, Samstag, 13:30 – 14:45 Uhr

Commercial-Jazz

Saba Pedük

Commercial-Jazz ist die Fusion zwischen klassischem Jazzdance und Urban-Style (Elemente aus z.B. HipHop / Vogueing / Street / Latin / Videoclip usw.).

Wir starten mit einem Jazz-Warm-Up und trainieren danach verschiedene Tanz-Elemente im Raum, dem „Crossfloor“ vor.

Zu einem aktuellen Pop-Song bringe ich Euch eine fetzige Choreo mit.

13. RTB GYMWELT Kongress 2019
27. - 29. September 2019 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

WS 302, Samstag, 15:15 - 16:30 Uhr

Latin Dance – Level 1

Saba Pedük

Sexy Hips und treibende Rhythmen auf Latin-Percussion-Musiken bilden die Zutaten für eine fetzige Latin-Dance-Choreo. Grundschnitte aus dem Salsa / Samba / Afro mischen sich mit lustbetonten Jazz-Körperisolationen, besonders die der Hüfte und des Brustkorbs. Latin-Dance trainiert gleichzeitig eure körperliche Fitness und Kondition, Viva Latina!

WS 303, Sonntag, 9:00 – 10:15 Uhr

¾ Dance

Kai Bollinger

Die Musik ist im 3/4 Takt und bietet somit andere Zählzeiten und Gefühle bei der Bewegung. 1

WS 304, Sonntag, 10:45 – 12:00 Uhr

Musical Dance

Kai Bollinger

It´s Showtime! Bekannte Musical Melodien, Tanzschritte aus allen Bereichen abgestimmt auf einen Musical Song, des gewisse ETWAS und jede Menge guter Laune. Was braucht man mehr. Vorhang auf zum Musical Finale. (aktuelle Show, Musical, oder Musical-Film)

Workshopnummern ab 401: Ältere

WS 401, Samstag, 11:15 - 12:30 Uhr

Dual Tasking – Denken und Bewegen in der Sturzprävention

Daniela Ludwig

Mehr als 1/3 der über 65-jährigen ist in den vergangenen zwei Jahren bereits gestürzt. Häufig ziehen diese Stürze Verletzungen mit sich, die medizinisch versorgt werden müssen. Präventive Maßnahmen sind entscheidend um dem entgegenzuwirken. In diesem Workshop behandeln wir theoretisch und praktisch die Elemente, die in keiner guten Sturzprophylaxe fehlen dürfen.

WS 402, Samstag, 13:30 – 14:45 Uhr

Fit für den Alltag 60+ - trainieren statt bewegen

Kirsten Prinz

Auch die immer größer werdende Zielgruppe 60+ braucht Trainingsreize, die sie fordern, um ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und um fit für den Alltag zu bleiben. Dabei liegt der Trainingsschwerpunkt auf Kraft, Koordination und Beweglichkeit. In dieser Tagesfortbildung werden genau diese alltagsrelevanten Aspekte in spezifische alters- und anforderungsgerechte Bewegungsangebote für die Zielgruppe umgesetzt.

WS 403, Samstag, 13:30 - 14:45Uhr

Best Age – Spaß an der Bewegung

Heike Meidinger

Die Wichtigkeit der Beweglichkeit wird bei Sportangeboten für Ältere häufig etwas vernachlässigt. Einschränkungen in der Beweglichkeit bei Älteren können sich allerdings sehr stark auf die Lebensqualität auswirken. Dauerspannung, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sind die Folge.

13. RTB GYMWELT Kongress 2019
27. - 29. September 2019 in der Landesturnschule
Bergisch Gladbach

WS 404, Sonntag, 13:00 – 14:15 Uhr

Bewegtes Sitzen: Sitzend fitter werden!

Michael Becker

Training mit und rund um den Hocker, Stuhl mit Lehne oder auch Sitzball.

WS 405, Sonntag, 14:45 – 16:00 Uhr

Sport mit künstlichen Gelenken – Do´s & Dont´s

Stefanie Zimmermann

In Sportgruppen mit Älteren begegnen wir häufig Teilnehmern, die ein künstliches Gelenk besitzen oder kurz vor einer Operation stehen. Kein Grund mit dem Sport aufzuhören - im Gegenteil! Welche Übungen sind sinnvoll, um unsere Sportler optimal auf so eine Operation vorzubereiten? Und was sollte danach nicht beübt werden oder aber vielleicht besonders intensiv? In diesem Workshop gehen wir diesen Fragen nach.

Ansprechpartner

Rheinischer Turnerbund
Paffrather Straße 133
51465 Bergisch Gladbach

bei inhaltlichen Fragen:

Florian Klug
Tel.: 02202-2003-24
E-Mail: klug@rtb.de

bei Fragen rund um die Anmeldung:

Isabella Lennefer
Tel.: 02202-2003-12
E-Mail: lennefer@rtb.de