

## Workshop-Pakete am Samstag

### Workshop-Paket 2

**Samstag, 10:00 – 11:00 Uhr**

**Rock the Billy ®**

*Saskia Reuter*

Rock the Billy ist ein Tanz-Fitness Workout, welches den Trend in Richtung Swing-Tänze legt. Die Kombination aus Boogie-Woogie, Rock'n'Roll, Swing und Jazzabilly macht diese Form zu einem einzigartigen Erlebnis.

Dieses Konzept ist für jeden geeignet, der gerne tanzt und Spaß an Sport und Musik findet.

**Samstag, 11:15 – 12:15 Uhr**

**Fit and Funky™**

*Saskia Reuter*

Fit and Funky™ ist ein Ganzkörper-Workout, welches Tanz, choreographiertes Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und ein Stretching in jeder Stunde vereint. Jeder kann mitmachen und die Tanzchoreographie aus Bereichen wie Hip-Hop, Jazzdance, Showdance usw. sind leicht erlernbar.

**Samstag, 12:30 – 13:30 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.

**Samstag, 14:30 – 15:30 Uhr**

**Easy Aerobic**

*Adriano Valentini*

Einfache Aerobic Grundschritte werden in diesem Workshop zu einer kreativen, leicht umsetzbaren Choreographie zusammengesetzt. Ziel ist es, durch das aerobe Training gezielt den Fettstoffwechsel zu aktivieren, ohne dabei die Teilnehmer/innen zu überfordern.

## **Samstag, 15:45 – 16:45 Uhr**

### **Wirbelsäulengymnastik altmodisch?**

*Heike Meidinger*

Wirbelsäulengymnastik muss nicht altmodisch und langweilig sein. Wir nutzen den fast vergessenen Gymnastikstab als Hilfsmittel für eine moderne, zeitgemäße und effektive Stunde, in welcher wir den Halteapparat kräftigen, mobilisieren und zum Schluss auch entspannen.

## **Workshop-Paket 3**

## **Samstag, 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Bodyweight Zirkeltraining**

*Adriano Valentini*

Zirkeltraining ist der Dauerbrenner in den Vereinen und Studios. Durch die verschiedenen Stationen wird das Training effektiv und kurzweilig. Adriano zeigt dir, wie du die einzelnen Stationen sinnvoll und kreativ gestalten kannst, ohne die Hinzunahme von Hilfsmitteln. Beim Bodyweight-Zirkel kommt nur der eigene Körper zum Einsatz!

## **Samstag, 11:15 – 12:15 Uhr**

### **Mensch, bleib im Gleichgewicht**

*Iris Müller*

Neben der Kraft und der Ausdauer zählt die Schulung des „dynamischen Gleichgewichts“ zu den Hauptinhalten der Sturzprophylaxe.

Der zentrale Risikobereich für Stürze ist der Gang. Daneben spielen die psychischen Faktoren wie Depressionen und Angst vor Stürzen eine ebenso große Rolle. Die meisten Stürze ereignen sich bei Bewegungsaktivitäten und stehen ursächlich im Zusammenhang mit der Einschränkung der motorischen Leistungsfähigkeit. Sportliche Aktivität führt nachweislich zu einer Verbesserung der gesundheitlichen Situation und das vor allen Dingen im Alter. Die Verbesserung des Gleichgewichts spielt dabei eine sehr wichtige Rolle, denn die Trainierbarkeit des Gleichgewichts bleibt bis ins hohe Alter erhalten.

Es gilt, Bewegungen anzubieten, die mit einer ständigen Verlagerung des Schwerpunktes einhergehen (Schrittwechsel, Richtungswechsel, Werfen, Fangen usw.) und damit das dynamische Gleichgewicht schulen.

## **Samstag, 12:30 – 13:30 Uhr**

### **Jazz & Modern Passion**

*Miranta Tzivras*

Ausdruck und Gefühl in Bewegung umsetzen! Die Kombination aus schnellen, dynamischen und langsamen Elementen machen die Choreographie einzigartig!

## **Samstag, 14:30 – 15:30 Uhr**

### **Musical Dance**

*Kai Bollinger*

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

## **Samstag, 15:45 – 16:45 Uhr**

### **¾ Wellfit-Workout**

*Kai Bollinger*

Kai präsentiert Euch eine ¾ Wellfit-Workout-Masterclass mit Intervallen aus Kraft- und Cardio-Elementen zu den Klängen der ¾ Musik. Fließende Übergänge, Balance und dynamische Kräftigungsübungen sind der Erfolg für ein perfektes Ganzkörpertraining. Dieses Training ist für jede Altersgruppe geeignet.

## **Workshop-Paket 1**

## **Samstag, 11:00 – 12:00 Uhr**

### **Latin Step**

*Miranta Tzivras*

Sommer, Sonne, Strand und STEP!  
Hier werden heiße Latino-Rhythmen in eine dynamische Step-Choreographie gemischt. Fun pur ist bei Miranta hier vorprogrammiert. Lust auf Meer?

## **Samstag, 12:15 – 13:15 Uhr**

### **HITT-Intervalltraining**

*Adriano Valentini*

Durch den Wechsel von Belastung und Pause wird beim HIIT-Intervalltraining der Stoffwechsel aktiviert, der Körper bildet vermehrt das Wachstumshormon Somatotropin. Dieses Hormon regt unter anderem das Muskelwachstum und die Fettverbrennung an. Der Step dient in diesem Workshop lediglich als Hilfsmittel, du brauchst also keine Vorkenntnisse aus dem Step-Aerobic.

## **Samstag, 13:30 – 14:30 Uhr**

### **Drums Alive Fusion**

*Alexandra Lauter*

Ein „Ganz-Körper-Herausforderungs-Training“!  
Athletisches Intervall-Training mit der Kraft und der Leidenschaft von Drums Alive® Power Beats. Ein leistungsstarkes Trainingsprogramm für Kraft, Balance und Koordination mit einem großen Stabi-Ball. Training nur mit Drumsticks, aus unlimitierter Energie schöpfen für einen fitten Körper und frohen Geist!

## **Samstag, 15:30 – 16:30 Uhr**

### **It´s time for Drums Alive**

*Alexandra Lauter*

Das ORIGINAL Drums Alive® Programm ist mehr als trommeln auf dem Pezzi-ball. Brainfitness, Aggressionsabbau und Emotionen pur zeichnen das Konzept in erster Linie aus! Dynamische Musik und kraftvolle Bewegungen; ein berausches Erlebnis, das Du nicht vergessen wirst!

## **Samstag, 16:45 – 17:45 Uhr**

### **Root to Rise – Balance & stehende Positionen**

*Julia Olfen*

Momente der Unsicherheit sind meist jene, in denen uns eine stabile Basis und ein fester Halt fehlen. Das gilt im Leben genauso wie auf der Yogamatte. In diesem Workshop werden wir durch bewusste Aktivierung der Füße und Beine systematisch unser Fundament aufbauen, um uns frei und sicher in Balancen bewegen zu können.

## **Workshop-Paket Stützpunkt (ST)**

## **Samstag, 11:00 – 12:00 Uhr**

### **Faszienswing mit Theraband**

*Daniela Ripperger*

Ein gesundes Faszienewebe zeichnet sich sowohl durch Festigkeit als auch durch Elastizität aus. Verklebte und verfilzte Faszien – ob durch Bewegungs-mangel oder Verletzung – können sehr schmerzhaft sein und schränken uns in unserem Bewegungsradius stark ein. Beim Faszientraining mit dem Theraband sorgt die leichte Zugbelastung während des Trainings zusätzlich noch für eine gleichmäßige Zugbelastung der Gelenke.

## **Samstag, 12:15 – 13:15 Uhr**

### **Rücken Balance – zentrieren/stabilisieren**

*Sabine Diehl*

Neben einer guten Beweglichkeit der Wirbelsäule benötigt man auch die stabilisierende Kraft aus der Körpermitte, um den Rücken gesund zu erhalten. Dabei geht es vor allem um die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln. Das Aero Step XL wird zum einen als Unterstützung, zum anderen als Herausforderung eingesetzt, den „Core“ in verschiedener Art und Weise zu kräftigen. Eine dehnende und entspannende Abschlussequenz schließt den Workshop ab.

## **Samstag, 13:30 – 14:30 Uhr**

### **Funktionaltraining meets Faszienrolle**

*Daniela Ripperger*

In diesem Workshop wird die Faszienrolle nicht zum „Ausrollen“ benutzt, sondern als Trainingsgerät, um klassische Bodyweightübungen interessanter zu gestalten. Die Übungen werden durch die Rolle noch intensiver, fordern die Balance heraus und aktivieren dadurch die sog. Hilfsmuskulatur. Auch ermöglicht sie ein einseitiges Training und eine Verbesserung der Technik. Lass dich überraschen von der Vielseitigkeit dieses interessanten Tools!

## **Samstag, 15:30 – 16:30 Uhr**

### **Fuß-Knie-Hüft – achsengerecht zu mehr Stabilität und Kraft**

*Sabine Diehl*

Eine gute Beinachse ist die Basis für den aufrechten Stand und Gang. Insbesondere Hüft- und Knieschmerzen resultieren aus einer nicht korrekten Beinachse. Aber auch falsch belastete Füße können zu Beschwerden führen. In diesem Workshop wird der Aufbau der Beinachse vom Fuß bis zur Hüfte anhand verschiedener Übungen mit Bewegungsverbindungen erarbeitet, um so die Beinkraft achsengerecht zu verbessern.

## **Samstag, 16:45 – 17:45 Uhr**

### **Dancing Balance**

*Mirante Tzivras*

Tanzen mal anders! Weiche und fließende Bewegungen kombiniert mit ganzheitlichen Technik-, Atem- und Kräftigungsübungen eröffnen ganz neue Bewegungserfahrungen. Komplizierte Choreographien sind hier fehl am Platz. Feel the flow!

## **Workshop-Paket Konferenzzentrum (K)**

## **Samstag, 11:00 – 12:00 Uhr**

### **Bauch-Beine-Po „der Klassiker“**

*Heike Meidinger*

Nach wie vor ist BBP ein sehr beliebter Kurs. In diesem Workshop bekommst du Ideen wie du altbewährte Übungen neu „verpacken“ und fließend verbinden kannst.

## **Samstag, 12:15 – 13:15 Uhr**

### **Feel The Flow**

*Heike Meidinger*

Genieße den Flow im  $\frac{3}{4}$  Takt und lasse dich ein auf eine andere Art des Tonings. Die Kombination aus Elementen der Wirbelsäulengymnastik, Stability, Yoga und fließenden Bewegungen lassen die Stunde zu etwas Besonderem werden. Aufgrund des weichen und angenehmen Rhythmus des  $\frac{3}{4}$  Taktes ist diese Stunde

auch für ältere Teilnehmer/innen geeignet.

## **Samstag, 13:30 – 14:30 Uhr**

### **Von „Kopf bis Fuß“ auf Bewegung eingestellt**

*Iris Müller*

Im Fokus stehen „Bewegungs-Pakete“ für alle Gelenke, die eine Kombination aus Mobilisation, Beweglichkeit und Kraft beinhalten.

Es ist kein Geheimnis, dass entsprechende Bewegungsangebote für jedes Alter sinnvoll sind. Vorausgesetzt, sie werden regelmäßig durchgeführt. Manchmal sind es gerade die „unspektakulären“ aber durchaus abwechslungsreichen Aktivitäten, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und somit für eine Regelmäßigkeit sorgen.

Interessant wird es immer dann, wenn unser Kopf dabei eine Rolle spielt. Mit anderen Worten: Mitdenken ist angesagt. Es werden Bewegungsangebote mit zusätzlicher kognitiver Beanspruchung gekoppelt. Das sorgt nicht nur für Heiterkeit, sondern auch für eine deutlich bessere Gehirnleistung. Und die ist ja nun nicht zu unterschätzen.

## **Samstag, 15:30 – 16:30 Uhr**

### **Kraft aus der Tiefe – effektives Beckenbodentraining in der Yogapraxis**

*Julia Olfen*

Ein sichtbar gut trainierter Körper – davon träumen viele. Dabei gibt es in unserem Inneren Muskeln, die weitaus wichtiger sind. Doch diese Muskulatur arbeitet im Geheimen, unbeachtet und von der Gesellschaft oft tabuisiert – so auch der Beckenboden.

Wir betrachten die Arbeitsweise der Muskelschichten und klären dabei auch die Anbindung der Schichten in das Prinzip der Chakren. Du wirst erstaunliche Erkenntnisse über die Komplexität und weitreichende Kraft aus dem Inneren gewinnen. Ein Workshop, der ein abwechslungsreiches Üben vermittelt und ruhige wie auch dynamische Varianten vorstellt.

## **Samstag, 16:45 – 17:45 Uhr**

### **Mehr Freiheit für Schulter und Nacken**

*Sabine Diehl*

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich kennt fast jeder. Es werden verschiedene Wahrnehmungsübungen und Trainingsbeispiele gezeigt, die zum einen Verspannungen lockern, zum anderen den Schultergürtel gut organisieren und stabilisieren, um auf jede Alltagssituation gut vorbereitet zu sein. Dabei kommt das Pilatesband zum Einsatz.

## Workshop-Pakete am Sonntag

### Workshop-Paket 2

**Sonntag, 10:00 – 11:00 Uhr**

**Cross x Zirkeltraining**

*Daniela Ripperger*

Cross X ist ein anspruchsvolles, modernes Ganzkörpertraining an verschiedenen Stationen. Es werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gleichgewicht und mentale Stärke erfordert und gleichzeitig gefördert. Genauso wichtig wie die Anordnung der einzelnen Übungen ist auch die Ausführung für den Erfolg. Spaßfaktor garantiert!

**Sonntag, 11:15 – 12:15 Uhr**

**Remember Jane Fonda**

*Sabrina Häbig*

Zu den Beats der 80's Evergreens werden die klassischen Aerobic- und Dancemoves der Aerobic Legende Jane Fonda zu einer modernen und spaßigen Choreographie zusammengeführt. Feel the flow!

**Sonntag, 12:30 – 13:30 Uhr**

**Body and Mind x 3**

*Kirsten Prinz*

In diesem Workshop geht es um den achtsamen Umgang mit der eigenen Körperwahrnehmung. Es geht sowohl um Entspannen / Loslassen, als auch um Anspannen. Dabei werden fünf ganzheitliche Trainingsformen vorgestellt, bei denen die Atmung immer eine zentrale Rolle spielt. Elemente aus dem Yoga treffen auf Pilates-Flows. Ein Balance Training spricht das körperliche sowie das innere Gleichgewicht an.

**Sonntag, 14:30 – 15:30 Uhr**

**Redondo Ball – Ein Weg zur stabilen Mitte**

*Anja Martschinke-Rasky*

Eine Matte und ein Redondball sind ausreichend, um Deinen Rücken zu stärken und Deine Körpermitte effektiv zu trainieren. Training der oberflächlichen und tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, Gleichgewichtstraining, Körperwahrnehmung und Entspannung sind die Inhalte dieses Workshops.

## **Sonntag, 15:45 – 16:45 Uhr**

### **Wohlbefinden für den Rücken durch eine aktive Lumbalfaszie**

*Christiane Greiner Maneke*

In diesem Workshop wird dir theoretisch und anschaulich erklärt, was Faszien sind und wo sich die Lumbalfaszie (Fascia Thoracolumbalis) befindet. Durch die Aktivierung der Lumbalfaszie mit Berührungen und unterschiedlichen Materialien werden sich alle Bewegungen über die Körpermitte fließender und müheloser anfühlen.

Es wird die Körperwahrnehmung geschult, die Achtsamkeit und die Sensibilisierung für den eigenen Körper gefördert. Dadurch entdeckst du, dass viele Rückenprobleme an der mangelnden Elastizität der Lumbalfaszie liegen.

Das abschließende schwingvolle Training wird dir eine neue Bewegungsqualität im unteren Rücken bringen. Die einfachen Bewegungen können schnell in den Alltag integriert werden. Dadurch entsteht eine Nachhaltigkeit.

## **Workshop-Paket 3**

## **Sonntag, 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Aroha**

*Simone Müller*

AROHA ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im  $\frac{3}{4}$  Takt, der Gesäß, Oberschenkel und Bauch festigt. Außerdem führt es zur inneren Ausgeglichenheit. AROHA bietet ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. Dieser Workshop ist für jede/n Teilnehmer/in geeignet, unabhängig von Vorkenntnissen, Alter und Trainingszustand.

## **Sonntag, 11:15 – 12:15 Uhr**

### **Kaha**

*Simone Müller*

KAHA ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen. Gibt innere Ruhe und Gelassenheit. Dieser Workshop ist für jede/n Teilnehmer/in und in jedem Alter durchführbar.

## **Sonntag, 12:30 – 13:30 Uhr**

### **House for Beginners**

*Sabrina Häbig*

Erlebe eine abwechslungsreiche Mischung zwischen Aerobic und House zu toller Musik, die dich mitreißen wird. Hier lernst du die Grundschriffe und Techniken des House, die sich in der Betonung und Akzentuierung zum Aerobic unterscheiden. Wenn du neue Anregungen und Eindrücke für deine eigenen Kurse suchst, bist du hier genau richtig.



## **Sonntag, 14:30 – 15:30 Uhr**

### **Fitte Füße ein Leben lang**

*Christiane Greiner Maneke*

Unsere Füße tragen uns durchs Leben und trotzdem ist den meisten Menschen deren geniale Bauweise unbekannt. Eine Vielzahl von Knochen, Gelenken, Bändern und Muskeln arbeiten auf koordinierte Weise zusammen, um uns vorwärts zu bewegen, ans Gelände anzupassen, zu tanzen und zu springen. Mit Hilfe des neurokognitiven, anatomischen Ansatzes und Materialien werden die Funktionen der Füße erfahrbar und spürbar gemacht, so dass ein neues Bewusstsein für diese entdeckt wird.

## **Sonntag, 15:45 – 16:45 Uhr**

### **Beckenboden – immer up to date**

*Anja Martschinke-Rasky*

„Powerhouse“, „Mula Bandha“ – aber was ist dieser Beckenboden eigentlich und wo befindet er sich genau? In diesem Workshop erfährst Du mehr über den Aufbau und die wertvollen Aufgaben des Beckenbodens. Durch einfache Übungen lernst du dieses muskulär, bindegewebige Netzwerk mit seiner stabilisierenden und haltgebenden Funktion kennen, wahrzunehmen und zu aktivieren.

## **Workshop-Paket 1**

## **Sonntag, 11:00 – 12:00 Uhr**

### **Go Go Dance**

*Kai Bollinger*

Die etwas „ANDERE“ Dance-Stunde. Bei dieser extravaganen, ausgefallenen, „heiß“, sexy Stunde stehen Armkombinationen im Vordergrund.

## **Sonntag, 12:15 – 13:15 Uhr**

### **Aerobic mit Kai**

*Kai Bollinger*

Back to the roots. Zurück zum klassischen Aerobic mit logischem Breakdown. Eine Stunde für Anfänger bis Fortgeschrittene.

## **Sonntag, 13:30 – 14:30 Uhr**

### **Action&Release mit den FASZIO® Bällen**

*Heike Oellerich*

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 Lösungstool eingesetzt werden. Durch Balanceübungen verbesserst du deine Wahrnehmung, durch fließende Bewegungen deine Geschmeidigkeit und durch Schnellkraft die Elastizität! Rolle ergänzend gezielt und

individuell verklebte Areale im Körper aus. Die FASZIO® Bälle – Allrounder mit unendlicher Vielfalt!

## **Sonntag, 15:30 – 16:30 Uhr**

### **Frauen im Wandel der Zeit – mit Yoga durch die Wechseljahre**

*Julia Olfen*

So verschieden, wie die Lebensphasen von Frauen sind, so unterschiedlich ist auch die Yogapraxis, die uns durch diese Zeiten begleiten.

Im Wandel der Zeit stellen sich die Hormone langsam um. Es kann zu typischen Wechseljahresbeschwerden kommen.

Yoga kann uns dann helfen, die Phasen hormoneller Dysbalance leichter zu meistern und uns so anzunehmen, wie wir sind. Lerne in diesem Workshop einen entspannten Weg durch die Wechseljahre kennen.

## **Sonntag, 16:45 – 17:45 Uhr**

### **Yoga für eine gute Nacht – erholsamer Schlaf durch eine ruhige Yogapraxis**

*Julia Olfen*

Tiefer und guter Schlaf bringt Ruhe und Gelassenheit in unser Leben. Was aber tun, wenn wir nicht einschlafen können oder wieder um 4 Uhr morgens aufwachen und bis zum Weckerklingeln nicht mehr einschlafen können?

Yoga kann bei einer regelmäßigen Praxis eine sehr hilfreiche Methode bei Ein- und Durchschlafproblemen sein. Erfahre in diesem Workshop, wie gezielte Yogaübungen in Kombination mit einer tiefen Atmung und Affirmationen zu einer positiven Schlafhygiene beitragen können und Dich am nächsten Morgen glücklich und ausgeruht aufwachen lassen.

## **Workshop-Paket Stützpunkt (ST)**

### **Sonntag, 11:00 – 12:00 Uhr**

#### **Faszie in action**

*Heike Oellerich*

Lerne die Vielseitigkeit von FASZIO® kennen: FASZIO® gibt fantastische Anregungen, um das eigene Bewegungspotential mit neuen Inspirationen weiterzuentwickeln. Unser Körper liebt Bewegung! Trainieren wir ihn zu wenig oder zu einseitig, verfilzt unser Faszienewebe.

Steifigkeit, Schmerzen und Falten sind die Folge. Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale FASZIO®-Training setzt Impulse, stimuliert den ganzen Körper, alle Sinne und wappnet für einen verletzungsfreien Alltag. Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk macht elastisch, bringt Gesundheit, hält jung und man sieht fantastisch aus! Große fasziale Bewegungen, unterschiedliche!

### **Sonntag, 12:15 – 13:15 Uhr**

#### **Funktionaltraining meets Faszienrolle**

*Daniela Ripperger*

In diesem Workshop wird die Faszienrolle nicht zum „Ausrollen“ benutzt, sondern als Trainingsgerät, um klassische Bodyweightübungen interessanter zu gestalten. Die Übungen werden durch die Rolle noch intensiver, fordern die Balance heraus und aktivieren dadurch die sogenannte Hilfsmuskulatur. Auch ermöglicht sie ein einseitiges Training und eine Verbesserung der Technik.

Lass dich überraschen von der Vielseitigkeit dieses interessanten Tools!

## **Sonntag, 13:30 – 14:30 Uhr**

### **Be balanced Yoga–Pilates Flow**

*Simone Müller*

Komm in Balance und harmonisiere deinen Körper durch die Symbiose aus Yoga- und Pilates-Übungen. Bewegung ist Veränderung – Veränderung ist Weiterentwicklung. Diesem Prinzip folgend weben sich beim Yoga-Pilates Flow weiche fließende Bewegungen mit gehaltenen Positionen (Asanas) und kraftvoll-dynamischen Pilates-Übungen zu einem Tanz des Körpers, im Fluss des Atems aus der Leichtigkeit und Freude des Herzens. Getragen auf sphärischen Klängen laden wir den Körper ein aus dem Herzen in Bewegung zu kommen und entwickeln Bewegungssequenzen, die sich wiederholen und doch immer wieder verändern und weiterentwickeln, vom Stehen auf der Matte und wieder in den Stand.

## **Sonntag, 15:30 – 16:30 Uhr**

### **Bauch, Beine, Po und 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 Workshop 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

## **Sonntag, 16:45 – 17:45 Uhr**

### **Feel Good – stretch & relax**

*Michael Becker*

Harmonie und Freude für Körper, Seele und Geist.

## Workshop-Paket Konferenzzentrum (K)

**Sonntag, 11:00 – 12:00 Uhr**

### **Beweglichkeit neu erleben**

*Kirsten Prinz*

Mobilisieren und Dehnen für ein neues Körpergefühl!

Die Verbesserung der Beweglichkeit gehört unbedingt zu einem ganzheitlichen Fitnesstraining dazu. Auch durch das Trendthema „Faszien“ rückt „Dehnen“ in den Mittelpunkt des Interesses. In diesem praxisorientierten Workshop stehen folgende Themen auf dem Stundenplan:

- variantenreiches, auch muskelübergreifendes (fasziales) Dehnen
- Mobilisierung der wichtigen Gelenke
- Rituale zur Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, des Schultergürtels- und des Hüftgelenks
- Auffrischung der Kenntnisse zum Thema Dehnmethoden

**Sonntag, 12:15 – 13:15 Uhr**

### **Training für die Rückenfaszie**

*Heike Oellerich*

Aufspannen statt Anspannen! Wer sich diesen Unterschied zu Nutze machen kann, lernt das Potential seines Rückens kennen. Das bringt wieder Leichtigkeit in die Bewegung, Länge in den Rücken und entlastet die umliegenden Regionen. Gemäß dem Motto: „Wir schonen nicht – wir trainieren!“ ermöglicht das Modell der Aufspannung durch die Leitbahnen nach FASZIO® einen neuen Blick auf funktionales Rückentraining unter Einbindung der körperweiten Kraftübertragungswege. Erweitere mit Spaß dein Bewegungsspektrum und steigere deine Leistungsfähigkeit: Raus aus mechanischen Bewegungsabläufen, rein ins ganzheitliche Rückentraining!

**Sonntag, 13:30 – 14:30 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.

**Sonntag, 15:30 – 16:30 Uhr**

### **Expressfitness mit der Kettlebell**

*Michael Becker*

Einführung in das Kettlebelltraining.

**Sonntag, 16:45 – 17:45 Uhr**

**Deep stretch and relax**

*Simone Müller*

Eine Stunde lang entspannen wir über weiche fließende Dehnungen in langen myofaszialen Ketten. Sanft gleiten wir von einer Dehnung in die nächste und verweilen ruhig in Positionen, die unseren Körper öffnen, die uns beweglicher machen und geschmeidiger werden lassen. Deep Stretch wirkt positiv auf unseren faszialen Körper und schenkt unserem Geist eine tiefe Ruhe und Gelassenheit. Ein wunderbarer Tagesausklang für eine schnellere Regeneration und ein wohltuender Energieschub nach einem anstrengenden Tag.

**Ansprechpartner**

Rheinischer Turnerbund e. V.  
Paffrather Straße 133  
51465 Bergisch Gladbach

**Bei inhaltlichen Fragen:**

Florian Klug  
Tel.: 02202-2003-24  
E-Mail: [klug@rtb.de](mailto:klug@rtb.de)

**Bei Fragen rund um die Anmeldung:**

Isabella Lennefer  
Tel.: 02202-2003-12  
E-Mail: [lennefer@rtb.de](mailto:lennefer@rtb.de)