

14. RTB GYMWELT Kongress

26. – 27.09.2020 in Bergisch Gladbach

**CORONA-
UPDATE**

14. RTB **GYMWELT** KONGRESS 2020 – CORONA-UPDATE

Liebe Vereine, Übungsleiter/-innen und Sportinteressierte,
die Corona-Pandemie macht leider auch nicht vor unserem RTB GYMWELT Kongress halt. Nichts desto trotz möchten wir den Kongress für und mit euch durchführen. Damit alle Sicherheitsvorkehrungen eingehalten werden können und so unser aller Gesundheit an erster Stelle steht, haben wir den Kongress dementsprechend sicher angepasst:

DAS IST NEU	GRUND
Es gibt ein umfangreiches LTS-Hygienekonzept	Damit die Veranstaltung sicher stattfinden kann
Fr. Abend wird nicht mit einbezogen – Come-Together Aktionen dürfen nicht stattfinden	Abstandsregelungen können nicht eingehalten und damit unser aller Sicherheit nicht gewährt werden
Sa. und So. gibt es feste Workshop(WS)-Pakete mit je 5 WS. Sa. und So. können die WS-Pakete frei gewählt werden. Ein Wechseln in andere Pakete am selben Tag ist nicht möglich!	Verhinderung einer ständigen Teilnehmer(TN)durchmischung
HINWEIS: Die Teilnahme an allen 5 WS eines Paketes ist nicht verpflichtend	
Pro Tag können an 5 anstatt bisher nur an 4 WS und damit an insgesamt 10 verschiedenen WS teilgenommen werden	Wegen der Festlegung von WS-Paketen möchten wir euch dadurch so viel unterschiedlichen Input wie möglich geben

2021 wird der Kongress dann wieder wie bisher stattfinden, sofern es die Corona-Pandemie zulässt!

Die Teilnahme am Kongress wird nach wie vor pro Tag mit 8 LE zur Verlängerung der 1. und 2. Lizenzstufe beim RTB anerkannt.

Detaillierte Informationen auf den umliegenden Seiten. Die Online Anmeldung ist unter www.events.dtb-gymnet.de unter dem Stichwort „RTB Kongress“ möglich. Weitere Informationen, wie zum Beispiel die Beschreibung der einzelnen Workshops in den jeweiligen Workshop-Paketen, findest Du unter www.rtb.de.

Mit freundlichen Grüßen,

Anita Hinger
Vizepräsidentin Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport

Ansprechpartner

Florian Klug

Telefon: 02202 / 20 02-24

Fax: 02202 / 20 02-90

E-Mail: klug@rtb.de

Anmeldetermine

Meldeschluss: Sonntag, 13.09.2020

Teilnehmerbetrag inkl. Verpflegung

GYMCARD-Preis	Normalpreis
1-Tageskarte	90 €
2-Tageskarte	135 €

Regulärer Preis	Normalpreis
1-Tageskarte	110 €
2-Tageskarte	180 €

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung der Veranstaltung bei:

Ausstatter



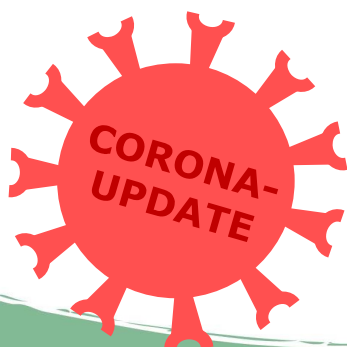
STUNDENPLAN

 für den 14. RTB **GYMWELT** KONGRESS 2020

Samstag, 26.09.2020

ZEIT	WS-Paket 2	WS-Paket 3
10:00 - 11:00	Rock the Billy <i>Saskia Reuter</i>	Bodyweight Zirkeltraining <i>Adriano Valentini</i>
11:15 - 12:15	Fit und Funky <i>Saskia Reuter</i>	Mensch, bleib im Gleich- gewicht <i>Iris Müller</i>
12:30 - 13:30	Pilates mit der Pilatesrolle <i>Daniela Ripperger</i>	Jazz & Modern Passion <i>Miranta Tzivras</i>
13:30 - 14:30	MITTAGSPAUSE	
14:30 - 15:30	Easy Aerobic <i>Adriano Valentini</i>	Musical Dance <i>Kai Bollinger</i>
15:45 - 16:45	Wirbelsäulen- gymnastik altmodisch? <i>Heike Meidinger</i>	¾ Wellfit- Workout <i>Kai Bollinger</i>

ZEIT	WS-Paket 1	WS-Paket ST	WS-Paket K
11:00 - 12:00	Latin Step <i>Miranta Tzivras</i>	Faszienswing mit Theraband <i>Daniela Ripperger</i>	Bauch-Beine- Po „der Klassiker“ <i>Heike Meidinger</i>
12:15 - 13:15	HIIT-Intervall- training <i>Adriano Valentini</i>	Rücken Balance – zentrieren/ stabilisieren <i>Sabine Diehl</i>	Feel the Flow <i>Heike Meidinger</i>
13:30 - 14:30	Drums Alive Fusion <i>Alexandra Lauter</i>	Funktional- training meets Faszienrolle <i>Daniela Ripperger</i>	Von Kopf bis Fuß auf Bewegung eingestellt <i>Iris Müller</i>
14:30 - 15:30	MITTAGSPAUSE		
15:30 - 16:30	It´s time for Drums Alive <i>Alexandra Lauter</i>	Fuß-Knie-Hüfte – Achsen- gerecht zu mehr Stabilität und Kraft <i>Sabine Diehl</i>	Kraft aus der Tiefe – effektives Becken- training in der Yogapraxis <i>Julia Olfen</i>
16:45 - 17:45	Root to rise – Balance & stehende Position <i>Julia Olfen</i>	Dancing Balance <i>Miranta Tzivras</i>	Mehr Freiheit für Schulter und Nacken <i>Sabine Diehl</i>



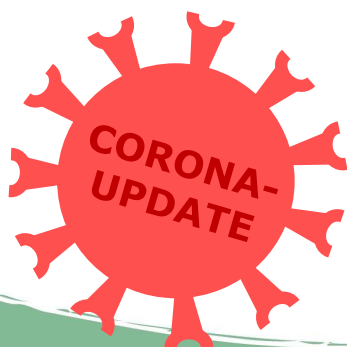
STUNDENPLAN

 für den 14. RTB **GYMWELT** KONGRESS 2020

Sonntag, 27.09.2020

ZEIT	WS-Paket 2	WS-Paket 3
10:00 - 11:00	Cross x Zirkeltraining <i>Daniela Ripperger</i>	Aroha <i>Simone Müller</i>
11:15 - 12:15	Remember Jane Fonda <i>Sabrina Häbig</i>	Kaha <i>Simone Müller</i>
12:30 - 13:30	Body and Mind x 3 <i>Kirsten Prinz</i>	House for Beginners <i>Sabrina Häbig</i>
13:30 - 14:30	MITTAGSPAUSE	
14:30 - 15:30	Redondo Ball – ein Weg zur stabilen Mitte <i>Anja Martschinke- Rasky</i>	Fitte Füße ein Leben lang <i>Christiane Greiner Maneke</i>
15:45 - 16:45	Wohlbefinden für den Rücken durch eine aktivere Lumbalfaszie <i>Christiane Greiner Maneke</i>	Beckenboden – immer up to date <i>Anja Martschinke- Rasky</i>

ZEIT	WS-Paket 1	WS-Paket ST	WS-Paket K
11:00 - 12:00	Go Go Dance <i>Kai Bollinger</i>	Faszie in action <i>Heike Oellerich</i>	Beweglichkeit neu erleben <i>Kirsten Prinz</i>
12:15 - 13:15	Aerobic mit Kai <i>Kai Bollinger</i>	Funktional- training meets Faszienrolle <i>Daniela Ripperger</i>	Training für die Rückenfaszie <i>Heike Oellerich</i>
13:30 - 14:30	Action&Release mit den FASZIO® Bällen <i>Heike Oellerich</i>	Be balanced Yoga-Pilates Flow <i>Simone Müller</i>	<i>Isometrics - Training ohne Bewegung</i> <i>Michael Becker</i>
14:30 - 15:30	MITTAGSPAUSE		
15:30 - 16:30	Frauen im Wandel der Zeit – mit Yoga durch die Wechseljahre <i>Julia Olfen</i>	<i>Bauch Beine Po und Co</i> <i>Kirsten Prinz</i>	Expressfitness mit der Kettlebell <i>Michael Becker</i>
16:45 - 17:45	Yoga für eine gute Nacht – erholbarer Schlaf durch eine ruhige Yogapraxis <i>Julia Olfen</i>	Feel good - stretch & relax <i>Michael Becker</i>	Deep stretch & relax <i>Simone Müller</i>



INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG

Online-Anmeldung

Einfach und bequem kannst Du dich zum 14. RTB GYMWELT Kongress online anmelden.

1. Auf www.events.dtb-gymnet.de oben rechts mit den persönlichen Zugangsdaten anmelden. Falls Du noch keinen Zugang hast, folge den Schritten unter „Anmeldung ► Neuansmeldung“ folgen.
2. Unter Stichwort nach „14. RTB GYMWELT Kongress“ (auf genaue Schreibweise achten) suchen und dann auf „Buchen“ klicken.
3. Teilnehmerbeitrag und WS-Pakete aussuchen und buchen, dann auf „Weiter“ klicken.
4. Kontodaten und Rechnungsanschrift (falls abweichend) eingeben und SEPA-Mandat zum Einzug der Teilnehmergebühren erteilen, AGB akzeptieren, „Zur Kasse“ klicken.
5. Alle Angaben überprüfen und Eingabe mit „Kostenpflichtig bestellen“ abschließen.
6. Du erhältst unmittelbar eine Buchungsübersicht an die von Dir hinterlegte E-Mail Adresse. Du kannst nun selbst keine Änderungen mehr vornehmen.
7. **Bitte beachte:** Erst wenn der Button „Kostenpflichtig bestellen“ gedrückt ist, ist die Buchung getätigt. Aus Sicherheitsgründen ist die Online-Anmeldung personengebunden, d. h. pro E-Mail-Adresse kann sich nur eine Person anmelden.
Achtung: Eine einmal getätigte Buchung kann nicht selbstständig geändert werden, sondern muss schriftlich beim Rheinischen Turnerbund beantragt werden, Kontaktdaten siehe vorne.

Schriftliche Anmeldung

Bitte verwende nur ein Anmeldeformular pro Person (siehe Folgeseite). Bei schriftlicher Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € erhoben. Diese Gebühr ist von den Teilnehmer/-innen selbstständig auf den Teilnehmerbeitrag aufzuschlagen.

Erst der komplette Betrag berechtigt zur Teilnahme am 14. RTB GYMWELT Kongress. Eine Anmeldung ist nur bei Eingang einer unterschriebenen Einzugsermächtigung in Höhe der gebuchten Leistungen gültig. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält eine Buchungsbestätigung bis spätestens nach Anmeldeschluss.

Unbedingt beachten: Bitte trage auf dem Anmeldeformular die WS-Pakete ein, die Du besuchen möchtest (1. Wahl). Bitte gib jeweils auch das WS-Paket Deiner 2. Wahl an, damit wir Dir im Fall eines bereits ausgebuchten WS-Pakets eine Alternative anbieten können. Nachbuchungen vor Ort sind aufgrund von Corona nicht möglich!

Anmeldetermine

Meldeschluss: So., 13.09.2020

Bei Fragen rund um den Kongress und die Anmeldung wende Dich bitte an die RTB-Geschäftsstelle:

Florian Klug
Paffrather Str. 133
51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 / 20 03-24
E-Mail: klug@rtb.de

Teilnehmerbeitrag

GYMCARD-Preis	Normalpreis
1-Tageskarte	90 €
2-Tageskarte	135 €

Regulärer Preis	Normalpreis
1-Tageskarte	110 €
2-Tageskarte	180 €

Übernachtung

Die Landesturnschule bietet die Möglichkeit pro Nacht/Person inkl. Abendessen und Frühstück zu einem Preis von 37,- € im Doppelzimmer zu übernachten. Bitte kreuze dies Deinem Wunsch entsprechend auf dem Anmeldeformular an. Buchung als Einzelzimmer können wir leider nicht ermöglichen.

Verpflegung

Die Verpflegung ist im Teilnahmebeitrag enthalten.

Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- € erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für Rücktritte ab dem 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn ist der volle Teilnehmerbeitrag zu zahlen.

Kongress-Büro

Öffnungszeiten

Samstag 08:30-18:30 Uhr
Sonntag 08:30-18:30 Uhr

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände!

Anerkennung zur Lizenz- und Zertifikatsverlängerung

Die Teilnahme am RTB GYMWELT Kongress wird pro Tag mit 8 LE zur Verlängerung der 1. und 2. Lizenzstufe anerkannt.

Die Veranstaltung wird bei entsprechender Auswahl der Workshop-Pakete pro Tag mit 8 LE zur Verlängerung des DTB-Rückentrainers anerkannt.

Die Anerkennung zur Lizenzverlängerung der Übungsleiterlizenz ist bei den jeweiligen Ansprechpartnern zu erfragen.



14. RTB GYMWELT Kongress

26. – 27.09.2020 in Bergisch Gladbach

14. RTB GYMWELT Kongress

**Workshop-Pakete inkl.
Ausschreibungstexte**

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 Grundschriffe 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

$\frac{3}{4}$ Wellfit-Workout

Kai Bollinger

Kai präsentiert Euch eine $\frac{3}{4}$ Wellfit-Workout-Masterclass mit Intervallen aus Kraft- und Cardio-Elementen zu den Klängen der $\frac{3}{4}$ 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 berauschendes 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 Faszien Gewebe 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 Yoga-Praxis

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 Redondoball 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 ¾ 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 Grundschrte 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 extravaganteren, 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 Faszien gewebe.

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 Faszien Netzwerk 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 gelenk-schonende 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

Bei Fragen rund um die Anmeldung:

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

SCHRIFTLICHE ANMELDUNG

Verbindliche Anmeldung für die Teilnahme

Am 14. RTB **GYMWELT** Kongress 2020



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

Fax-Nr.: 0 22 02 / 20 02 – 90
E-Mail: lennefer@rtb.de

Hinweis: Bei Fax-Anmeldungen bitte unbedingt einen schwarzen Stift verwenden und das Formular vollständig und in Druckschrift ausfüllen. Pro Formular bitte nur eine Person melden.

Name	Vorname	Geburtsdatum
Straße, Hausnr.	PLZ/Ort	Verein
Telefon	E-Mail	Gymcard-Nummer

Teilnehmerbetrag

	Gymcard-Preis Normalbucher	Regulärer Preis Normalbucher
1-Tageskarte	90,- €	110,- €
2-Tageskarte	135,- €	180,- €

Übernachtung

Pro Nacht 37,- € im DZ inkl. Abendessen und Frühstück in der Landesturnschule des RTB

Sa - So

Verpflegung

An beiden Tagen ist ein reichhaltiges Mittagessen im Speiseraum der Landesturnschule im Preis inbegriffen!

Workshop-Pakete – Hiermit buche ich verbindlich folgende WS-Pakete

Samstag, 26.09.	1. Wahl	2. Wahl	Sonntag, 27.09.	1. Wahl	2. Wahl
WS-Paket 2			WS-Paket 2		
WS-Paket 3			WS-Paket 3		
WS-Paket 1			WS-Paket 1		
WS-Paket ST			WS-Paket ST		
WS-Paket K			WS-Paket K		

Rücktrittsbestimmung

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- € erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für Rücktritte ab dem 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn ist die volle Kongress-Gebühr zu zahlen. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Datenschutzerklärung

Die Verarbeitung personenbezogener Daten, beispielsweise des Namens, der Anschrift, E-Mail-Adresse oder Telefonnummer einer betroffenen Person, erfolgt stets im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Mit der Anmeldung erklärt sich der Teilnehmende damit einverstanden, dass seine/ihre personenbezogenen Daten innerhalb des Deutschen/Rheinischen Turnerbundes verwendet werden. Bei Meldungen über das DTB-GymNet gilt die Datenschutzerklärung unter <https://www.dtb-gymnet.de/>
Datenschutz-GymNet.pdf.

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige/Wir ermächtigen den Rheinischen Turnerbund e. V., einmalig die Lehrgangsgebühr(en) per Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Rheinischen Turnerbund e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Bei schriftlicher Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € erhoben. Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem (unserem) Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Die Teilnehmergebühren werden eine Woche vor Veranstaltungsbeginn vom angegebenen Konto eingezogen.

Kontoinhaber

Kreditinstitut

IBAN	D E	
BIC/Swift		
Datum		

Beides finden Sie auf Ihrem Bank-Kontoauszug

Unterschrift

Ja, ich bin an Veranstaltungs- und Lehrgangsinformationen des Rheinischen Turnerbundes interessiert und damit einverstanden, wenn mir diese per E-Mail oder Post zugeschickt werden (Widerruf jederzeit möglich).