

19.
Juni



23.
Juni

4. NRW-Landesturnfest



A Turnfest kademie

4. NRW-Landesturnfest Hamm 2019

20. – 22. Juni 2019

Landesturnschule Oberwerries

WTB 
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

RTB 
RHEINISCHER TURNERBUND

GYMWELT 


Kinderturnen 



Inhaltsverzeichnis

- 4** Referenten
- 8** Programmübersicht
- 12** Workshops
- 26** Organisatorisches
- 28** Anreise
- 29** Anmeldung
- 31** Lageplan
- 32** Programmübersicht zum Heraustrennen

DANKE!

Die Turnfestakademie 2019
wird unterstützt von:



Wir sind Ihr Team!



Herzlich Willkommen

zur Turnfestakademie beim
4. NRW-Landesturnfest 2019,
dem NRW-Fortbildungsevent
der Extraklasse

Die Erfolgsgeschichte der Turnfestakademie im Rahmen der Landesturnfeste wird fortgeschrieben. Zum wiederholten Male findet diese Bildungsveranstaltung als eine der attraktivsten und größten Fort- und Weiterbildungsereignisse in NRW vom 20. – 22. Juni 2019 in Hamm in der Landesturnschule Oberwerries statt. Ein absolutes Muss für Trainer, Übungsleiter, Sportler, Vereinsvertreter und alle Interessierten in Nordrhein-Westfalen.

Die Erfahrungen und der hohe Anspruch der letzten Turnfestakademien zeigen, dass Bildung im Bereich Turnen und Sport einen großen Stellenwert für die tägliche Arbeit in den Vereinen hat.

Der Westfälische und Rheinische Turnerbund sorgen seit vielen Jahren dafür, dass den Vereinen entsprechend qualitativ hochwertige Angebote zur Verfügung stehen. Gute und auf dem aktuellen Stand der

Entwicklung ausgebildete Übungsleiter und Trainer bieten die Gewähr zur Qualitätssicherung in der Vereinsarbeit.

Bewährte Themen aus dem Kinderturnen haben in der Turnfestakademie genauso wieder ihren Platz im Angebot gefunden wie aktuelle Trendthemen der GYMWELT z.B.: Yoga, 4xF Functional Fitness, Faszientraining etc. Mit von der Partie ist auch der Landesverband Special Olympics NRW, der das Thema Sport und Inklusion vorstellt.

Erfahrene Referenten und Experten präsentieren in über 90 Workshops Wissenswertes und geben Anregungen für die Vereins- und Trainertätigkeit in den Themenbereichen:

1. Fitness, Aerobic, Outdoor / 2. Functional Training
3. Pilates & Yoga, Body & Mind, Entspannung
4. Gesundheitssport / 5. Dance/Choreographie
6. Bewegt Älter werden / 7. Kinder, Jugendliche, Kinderturnen / 8. Vereinsmanagement/Vorträge

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich unter dem Motto **Gemeinsam. Besonders. Sportlich** zu informieren und Neues zu erleben. Der Rheinische und Westfälische Turnerbund wünschen allen Teilnehmern drei erlebnisreiche Tage mit zahlreichen Impulsen für Ihre Arbeit und freuen sich auf Ihre Teilnahme.



Kerstin Bahra

Physiotherapeutin, Heilpraktikerin (Physiotherapie), Bewegungspädagogin der Franklin-Methode®, Lehrtrainerin am Franklin-Methode®-Institut.



Sybille Bierögel

Erzieherin, Psychomotorikerin, Autorin von Kinderturnbüchern, Referentin ÜL-C/ÜL-B Kinderturnen, freie Referentin für Bewegungserziehung in der Erzieher- und Lehrerfortbildung.



Jens Binias

Diplompädagoge, DTB-Mastertrainer Group-Fitness, selbständiger Fitnesstrainer, Referent für Gesundheitssport, Group-Fitness- und Pädagogik.



Christiane Bohn

Dipl.-Motologin, Sportwissenschaftlerin, Dozentin WWU Münster Institut für Sportwissenschaften.



Kai Bollinger

Tänzer, Dozent und Ausbilder, Presenter, Regie/Choreographie eigener Shows. Entwickler eigener Konzepte: Musical-Dance, GogoDanceMixes, Towel-Workout by Kai Bollinger®.



Martina Ecker

Fitnessökonomin und Gymnastiklehrerin. Seit 2010 selbständig im Bereich Gesundheit, Fitness, betriebliche Gesundheitsförderung und Bildung.



Gabi Fastner

staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, internationale Referentin und Dozentin auf Kongressen, Konzeptentwicklerin u.a. TOGU® Brasil, TIEMU Funktionelles Figurtraining. Dozentin für angehende Gymnastiklehrer in München, Buchautorin.



Stephan Gentes

Diplom-Sportlehrer, hauptberuflicher WTB-Bildungsreferent, Leiter DTB-Akademie Hamm, Berater Sport- und Prozessentwicklung



Sebastian Gies

Parkourläufer seit ca. 12 Jahren, tätig als Artist, Choreograph, Trainer und in der Konzeption. Aktuell Mitentwicklung einer lizenzierten ÜL-C Ausbildung für Parkour mit dem WTB und RTB.





Katrin Gleitze

Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Gesundheitsmanagerin, WTB-Ausbilderin seit 2005, DTB-Referentin im Gesundheitssport.



Annette Gloss

Aerobic und Step Mastertrainer bei der IFAA, Referentin und Presenterin für die star education Zürich. Dipl. Antara Trainerin, Leiterin von Antara Ausbildungen.



Natascha Gohl

Ausbilderin und Teil des Ritmix Masterteams, Entwicklung eines argentinischen Tanzprogramms. DTB-Ausbilderin, Referentin und Entwicklerin des Ballett Barre Programms. Power Yoga Expertin.



Antje Hammes

Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, DTB-Referentin, Rückenschullehrerin.



Julia Holzrichter

Sportwissenschaftlerin (B.Sc.) Schwerpunkt Freizeit- und Gesundheitstraining, Rückenschulleiterin (DVGS e.V.) DTB-Pilates-Trainerin, WTB-Ausbildungsteam Prävention.



Sharon Jackson / Frauke Winkler

Langjährige Referenten und Ausbilder in den Bereichen Group Fitness, Wellness und Gesundheitssport. Diplom-Ausbilderinnen des DTB, National und internationale Drums Alive® Expertinnen und Presenter. Administratorinnen für die Drums Alive® UG.



Jola Jaromin-Bowe

Diplom-Ökotrophologin, Sportlehrerin, Dozentin an der Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, DTB-Ausbilderin, Ernährungsexpertin des BVB und des WTV, Buchautorin.



Alexandra Lauter

Mastertrainerin und Ausbilderin Drums Alive, DTB-Referentin, DTB-Yogalehrerin, Faszien-Trainerin (Deutsche Trainer Akademie), Fitness-trainer B-Lizenz, Groupfitness-Trainerin.



Chris Löffler

Referent Sport-Thieme-Akademie, Athletik- und Rehabilitationstrainer, Physiotherapeut, Profi-Basketballer.

**Daniela Ludwig**

Dipl.-Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Referentin bei verschiedenen Sportverbänden, Buteyko-Atemtherapeutin.

**Anja Martschinke-Rasky**

Dipl.-Sportlehrerin, Referentin RTB/WTB, international bodyART- Trainerin, Pilates-Trainerin, Rückenschullehrerin.

**Iris Müller**

Diplom-Sportlehrerin (DSHS) und Sporttherapeutin (DVGS); Pilates-Therapeutin, Fitness-Trainerin, Referentin für Bildung und Lehre beim BRSNW, Vereinsberatung und Audits.

**Heike Oellerich**

Trainerin für Gesundheitssport, Bewegungstherapie, Personal Training, DTB-Ausbilderin und Referentin, Konzeptentwicklung u. a. FASZIO®, Beckenboden mal anders, Autorin.

**Julia Olfen**

Sportökonomin, Referentin und Ausbilderin, Kursleitererfahrung seit 25 Jahren, präventives Yoga / krankenkassenzertifizierte Yogakurse, Unternehmensberatung für Yogalehrer - Yoga meets Business.

**Kirsten Prinz**

Referentin für Fitness und Gesundheitssport, Sportlehrerin und Personal Trainerin, Mastertrainerin und Ausbildungsleiterin DTB-GroupFitness beim WTB, Mastertrainerin für XCO Shape und Walking/Running, Mastertrainerin Flexi-Bar.

**Anna-Maria Pröll**

Dipl.-Sportlehrerin, Yogalehrerin, NLP-Coach, Kommunikationstrainerin, Hypnotherapeutin, Entspannungstherapeutin, Ausbilderin der DTB-Akademie.

**Kirsten Riedel**

DTB-Aerobic-Trainerin, DTB-Trainerin Pilates, Drums Alive-Instructorin, Ausbilderin Kids in Action, DTB-Kursleiterin Entspannungstechniken, DTB-Rückentrainerin, Dozentin für Schauspiel und Tanz, Autorin von Kinder-Musicals.





Christian Schirmacher
(Special Olympics)
Förderschullehrer, Gründer von
Special Olympics Norddeutschland.



Gunda Slomka
Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin,
internationale Ausbilderin, Referentin und Presen-
terin, Expertin Kraft- und Beweglichkeitstraining,
fasziales System, Entwicklerin präventiver und
therapeutischer Bewegungsprogramme.



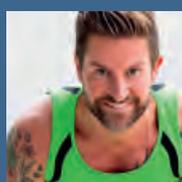
Hendrik Stewen
(Special Olympics)
Sonderschullehrer, Mitglied
im Vorstand von Special
Olympics Hamburg.



Antje Suhr
Dipl.-Sportlehrerin mit Zusatzqualifikation
Psychomotorik und Montessoripädagogik,
Autorin, Referentin im In- und Ausland.



Miranta Tzivras
Sportwissenschaftlerin, Step-Master und
Dance Elite-Instructor, professionelle
Tänzerin und Choreographin im Bereich
Hip Hop, Latin und Jazz.



Adriano Valentini
Internationaler Presenter, Referent und
Ausbilder für Step und Aerobic, Ausbilder
DTB 4XF Crosstraining und Tough Class,
ganzheitlicher Ernährungscoach.



Anna Voß
Sport- und Ernährungspädagogin, Referentin
im Bereich Fitness und Gesundheit, Group-
Fitness-Trainerin, Personal Trainerin.



Robert Wagner
Dipl.-Sportlehrer, Fair Play Coach, LSB-Lehrteam
Prävention sexualisierter Gewalt im Sport, LSB-
Vereinsberater, LSB-Ehrenamtsberater.

Donnerstag | 20. Juni 2019

Uhrzeit	Dreifeldhalle 1	Dreifeldhalle 2	Dreifeldhalle 3	Spiegelsaal
10.00 - 10.30	Eröffnung der Turnfestakademie Dreifeldhalle			
10.45 - 12.00	101 Grundpositionen im Workout Kirsten Prinz	401 Bewegter Rücken Gunda Slomka		402 Befreite Schultern nach der Franklin- Methode® Kerstin Bahra
12.00 - 13.00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13.00 - 14.15	202 Tensegrity Flow Gunda Slomka	403 Rückenfitness mit dem Tennisball Martina Ecker	102 Fit und mobil mit dem Redondoball Plus Julia Holzrichter	502 Ballett Barre Fitness Natascha Gohl
14.30 - 15.45	104 Koordinative Herausforderungen Chris Löffler	404 Bewegliche Wirbel- säule – glückliche Bandscheiben – Franklin-Methode® Kerstin Bahra	203 Full-Body-Power- Workout Anna Voß	504 Ritmix - Argentinisches Tanzprogramm Natascha Gohl
16.00 - 17.15	205 Myofascial Power Muskelkraft und fasziale Spannung im Einklang Gunda Slomka	406 Rollst du noch oder bewegst du dich schon? Heike Oellerich	303 Pilates meets Yoga Anna Voß + Kirsten Prinz	602 Bewegtes Sitzen - Ideen rund um Stuhl und Hocker Daniela Ludwig

Freitag | 21. Juni 2019

Uhrzeit	Dreifeldhalle 1	Dreifeldhalle 2	Dreifeldhalle 3	Spiegelsaal
10.00 - 11.15	603 Dual Tasking – Denken und Bewegen in der Sturzprävention Daniela Ludwig	106 Fantastic FASZIO® Heike Oellerich	107 Rund um den Redondoball Kirsten Prinz	702 Wenn die Stille knistert – Spannende Entspannung Antje Suhr
11.30 - 12.45	410 Neue ungewöhnliche Übungen für das Rückentraining Anna Maria Pröll	411 Muskeln und Faszien – ein super Team Heike Oellerich	605 Golden Age Fitness 60+ Kirsten Prinz	703 Wenn Farben, Zahlen & Buchstaben hüpfen – bewegte Schul- vorbereitung Antje Suhr
12.45 - 14.00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
14.00 - 15.15	207 Athletisches Kraft- training – gezielte Leistungsentwicklung der Muskulatur Chris Löffler	109 Faszien im Zirkeltraining Heike Oellerich	412 Alles rund um die Gelenke – mobilisieren und stabilisieren Antje Hammes	704 Jambo – Kurzchoreo- graphien rund um das Thema Afrika für Kinder ab 8 Kirsten Riedel
15.30 - 16.45	208 Functional Training Antje Hammes	415 Sport und Inklusion – Wie geht das? (Praxis- workshop zu WS 413) Christian Schirmmacher/ Hendrik Stewen	416 Rolling like a Ball – gesunder Rücken Gabi Fastner	705 Fitness-Choreos für Kinder ab 8 Jahre Kirsten Riedel

Seminarraum Dreifelhalle	Gesundheitshaus Halle	Seminarraum Gütersloh	Seminarraum Dachgeschoss	Outdoor
801 Fair geht vor – Förderung von Fair Play im Wettkampfsport Robert Wagner	501 Dance Explosion Miranta Tzivras	301 Enjoy Yoga – ein sanfter Start in den Tag Anna Voß	601 Beweglichkeitstraining für Ältere Daniela Ludwig	201 Outdoor Workout Zirkeltraining im Freien mit Kleingeräten Martina Ecker
Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
802 So macht Vorstandsarbeit (wieder) Freude Robert Wagner	503 Step Explosion Miranta Tzivras	103 Wellness-Aerobic im 3/4 Takt Anna Voß	302 Pilates Flows Kirsten Prinz	
803 Freiberuflich unterwegs Martina Ecker	701 Be DRUMTASTIC® Sharon Jackson + Frauke Winkler	204 Funktionelles Core Training für eine stabile Körpermitte Julia Holzrichter	405 Aufrichtung – von Fuß bis Kopf Daniela Ludwig	
804 Übungsleiter und Trainer gewinnen Stephan Gentes	105 It's time for Drums Alive® Sharon Jackson + Frauke Winkler	407 Entspannter Nacken Julia Holzrichter	408 Beckenbodentraining nach der Franklin-Methode® Kerstin Bahra	

Seminarraum Dreifelhalle	Gesundheitshaus Halle	Seminarraum Gütersloh	Seminarraum Dachgeschoss	Outdoor
805 Angebotsentwicklung im Verein Stephan Gentes	505 Crazy Burlesque Natascha Gohl	409 Abwechslungsreiches Aufwärmen im Gesundheitssport Katrin Gleitze	604 Funktionelles Training auf dem Balance Pad Iris Müller	
Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	
413 Sport und Inklusion – Was bedeutet das? (Vortrag zu WS 415) Christian Schirmacher / Hendrik Stewen	108 Functional Aerobic Adriano Valentini	206 EMOM - individuelles Training in der Gruppe Katrin Gleitze	606 Sport für Ältere Attraktive Angebote auch in kleinen Räumen Iris Müller	
	506 Musical Dance Kai Bollinger	304 Wohlfühlübungen für Körper und Geist Anna Maria Pröll	414 Aktuelle Ansätze im Rückentraining Daniela Ludwig	
		209 4xF Tough Class - Functional Training im GroupFitness-Format Adriano Valentini	305 Happy End mit Kurzentspannungsformen Anna Maria Pröll	

Uhrzeit	Dreifeldhalle 1	Dreifeldhalle 2	Dreifeldhalle 3	Spiegelsaal
10.00 – 11.15	706 1000 und ein Spiel mit Physiobällen Sybille Bierögel	210 Dynamisches Aufwärmen Jens Binias	417 Wirbelsäulengym- nastik – neue Ideen Gabi Fastner	507 Survivors – Dance-Aerobic Kirsten Riedel
11.30 – 12.45	211 Funktionelles Zirkel- training Bodyweight Jens Binias	707 Frisbeespiele – Catch me if you can Sybille Bierögel	418 Neues zum Rücken Antje Hammes	113 Rund um den Ball Gabi Fastner
12.45 – 14.00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
14.00 – 15.15	708 Unterwegs mit Kasimir Christiane Bohn	419 Antara® modernes Rückentraining Annette Gloss	608 Aktiv und Beweglich mit 60 + Gabi Fastner	420 Stabil, kraftvoll und geschmeidig – Faszientraining zum Wohlfühlen Jens Binias
15.30 – 16.45	213 Cross Training Chris Löffler	422 Antara® Classic und Gleichgewicht Annette Gloss	115 bodyART® Anja Martschinke- Rasky	709 Come on boy – let's dance Christiane Bohn



SPORT-THIEME®
Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie
Hier sind Ihr Team!

Ihr Partner für Großsportgeräte

Sport-Thieme ist seit **mehr als 65 Jahren** in Deutschlands Sportstätten zu Hause. Mittlerweile profitieren Sport-Thieme Kunden europaweit von dem umfangreichen Qualitätsangebot. **Nutzen Sie unsere kostenlose Vor-Ort-Beratung.**

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **13.000 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie.**



Hier sind Ihr Team!

Ihr persönlicher Ansprechpartner:

Christian Böcker – Sport-Thieme GmbH
 Schneidemühler Straße 9
 40599 Düsseldorf
 Tel.: 0211 99883-44 Fax: 0211 99883-43
 E-Mail: beratung-west@sport-thieme.de
www.sport-thieme.de

Seminarraum Dreifelhalle	Gesundheitshaus Halle	Seminarraum Gütersloh	Seminarraum Dachgeschoss	Outdoor
<p>112 Parkour - Anfänger Outdoor Sebastian Gies</p> <p>806 Vegan, Vegetarisch, Paleo, Pegan, Low Carb - was nun? Jola Jaromin-Bowe</p>	<p>111 Functional Step-Aerobic Alexandra Lauter</p> <p>212 Drums Alive® Drum-bata and Functional FitClix Alexandra Lauter</p>	<p>607 Ganzkörperworkout für Ältere Antje Hammes</p> <p>114 Towel Workout by Kai Bollinger® Kai Bollinger</p>	<p>306 Kraftquelle Yoga Julia Olfen</p> <p>307 Eine Yogareise durch die Chakren Julia Olfen</p>	<p>112 Parkour – Anfänger Outdoor Sebastian Gies</p>
Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
<p>807 Gluten, Weizen, Pseudoallergien, Chaos im Darm? Jola Jaromin-Bowe</p>	<p>508 Funkey Moves Kai Bollinger</p> <p>116 Drums Alive® Powerbeats Alexandra Lauter</p>	<p>308 Kaha® Alexandra Lauter</p> <p>423 Alles Gute für Schulter und Nacken Antje Hammes</p>	<p>421 Beckenboden – immer up do Date Anja Martschinke-Rasky</p> <p>309 Entspannungsphasen im Yoga gestalten Julia Olfen</p>	



Produkte für Training und Therapie

www.togu.de

Redondo® Ball
ca. Ø: 18 cm, 22 cm, 26 cm, 38 cm



Redondo® Ball Familie
• vielseitig verwendbar
• leicht, weich, faltbar und robust
• viele verschiedene Größen

Actiroll®
Die erste luftgefüllte Faszienrolle
• individuell regulierbare Härte
• über Gelenke rollen möglich



NEU!

Jacaranda®
ca. 14 cm Ø, fließende Füllung

Actiroll® Wave

Actiroll® Rumble

Actiroll® Wave in Größe „S“

TOGU® JumpYone®
beidseitig bedruckte Gymnastikmatte



Geprüft und empfohlen vom Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem Landesverband deutscher Backenwaren (LdB) e.V.
Weitere Infos bei: www.togu.de





Anmeldeschluss:
11. Mai 2019

Let's start | Die Workshops

Eröffnung, Donnerstag 20.6.2019, 10 – 10.30 Uhr

Die Eröffnung der Turnfestakademie findet in der Landesturnschule Oberwerries in der Dreifeldhalle statt. Nach der offiziellen Begrüßung folgt eine gemeinsame Bewegungseinheit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der kostenlose Eintritt ist nur für Teilnehmer der Turnfestakademie möglich.

WS 101 – 116 Fitness, Aerobic, Outdoor

WS 101, Donnerstag 20.6.2019, 10.45 – 12 Uhr

Grundpositionen im Workout

Kirsten Prinz

Die Qualität und Effektivität einer Übung ist abhängig von einer korrekten Ausgangsposition. Der Schwerpunkt im Workshop liegt auf der Wahrnehmungsschulung mit vielen Übungsbeispielen.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout



WS 102, Donnerstag 20.6.2019, 13 – 14.15 Uhr

Fit und mobil mit dem Redondoball Plus

Julia Holzrichter

Der „große“ Bruder des beliebten Redondoballs – der Redondoball Plus – bietet durch seinen größeren Durchmesser eine Vielfalt an neuen Möglichkeiten der Übungsgestaltung. So

eignet er sich durch seine Stabilität bestens für Übungen im Sitzen und Knien und als dynamische Stützfläche. Auch Schwung- und Kräftigungsübungen lassen sich durch diese mittlere Größe hervorragend umsetzen, so dass auch aktuelle Aspekte des Faszientrainings und des modernen Rückentrainings mit dem Redondoball Plus umgesetzt werden können.

- für: Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung

WS 103, Donnerstag 20.6.2019, 13 – 14.15 Uhr

Wellness-Aerobic im 3/4 Takt

Anna Voß

Der 3/4 Takt wird dieser Bewegungseinheit eine ganz besondere Note verleihen. Ausgewählte Schrittmuster, speziell auf den 3/4 Takt abgestimmt, werden zu einer fließenden Bewegungsfolge/Choreographie zusammengeführt. Die Bewegung im Takt des Herzens ist ein echtes Wellness-Erlebnis.

- für: Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 104, Donnerstag 20.6.2019, 14.30 – 15.45 Uhr

Koordinative Herausforderungen

Chris Löffler

Die Koordination ist ein elementarer Baustein für unseren Bewegungsapparat. Durch alle Altersgruppen ist sie ein stetiger Begleiter. In diesem Workshop werden sowohl die Grundfähigkeiten als auch die möglichen spezifischen Fertigkeiten einmal in Theorie und Praxis besprochen und erfahren.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout, Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung

DRUMS ALIVE



WS 105, Donnerstag 20.6.2019, 16 – 17.15 Uhr

It's time for Drums Alive®

Sharon Jackson/Frauke Winkler

Feel the passion! Live the Rhythm! Be different! Das original Drums Alive® Programm ist mehr als Trommeln auf dem Pezziball. Brainfitness, Aggressionsabbau und Emotionen pur zeichnen das Konzept in erster Linie aus.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung



WS 106, Freitag 21.6.2019, 10 – 11.15 Uhr

Fantastic FASZIO®

Heike Oellerich

Lerne die Vielseitigkeit von FASZIO® kennen: FASZIO® ist ein ganzheitliches Faszientraining, das die Vitalität stärkt und die Lebensqualität aufpeppt. Der ganze Körper wird durch verschiedenste Impulse gefordert und gewinnt dadurch an Beweglichkeit, Stabilität und Dehnfähigkeit. Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training setzt Impulse, fordert den gesamten Körper, alle Sinne und orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk macht elastisch, hält jung und gesund.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung



WS 107, Freitag 21.6.2019, 10 – 11.15 Uhr

Rund um den Redondoball

Kirsten Prinz

Lassen Sie sich inspirieren von den vielfältigen Möglichkeiten des sensomotorischen Trainings mit der Redondoball-Familie: Redondo mini und Redondo plus etc.

- für: Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 108, Freitag 21.6.2019, 11.30 – 12.45 Uhr

Functional Aerobic

Adriano Valentini

Einfache Aerobic-Grundschritte, gemixt mit effektiven, funktionellen Übungen, ergeben einen spannenden Mix mit Suchtfaktor.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout, Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung



WS 109, Freitag 21.6.2019, 14 – 15.15 Uhr

Faszien im Zirkeltraining

Heike Oellerich

7 Strategien – 7 Stationen. Der FASZIO® Zirkel ist eine Kombination aus dem Stationen-Prinzip und Cardio-Intervallen, welche ganz den 7 Strategien des ganzheitlichen Faszientrainings FASZIO® gewidmet ist: Stabilität, propriozeptive Kraft, Elastizität, Geschmeidigkeit, Dehnfähigkeit, lösende Techniken und Regeneration. Mit einfachen Zusatzgeräten bietet das Konzept ein umfassendes und abwechslungsreiches Training des faszialen Netzes mit viel Spaß. Die perfekte Erweiterung jeder (Faszien-)Stunde.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 110, Freitag 21.6.2019, 14 – 15.15 Uhr

Step Highlights

Adriano Valentini

Kreative Schrittfolgen, logisch und symmetrisch aufgebaut, ergeben eine Step-Choreographie mit hohem Motivationsfaktor.

- für: Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout, Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung

WS 111, Samstag 22.6.2019, 10 – 11.15 Uhr

Functional Step-Aerobic

Alexandra Lauter

Sie mögen Step-Aerobic, lieben aber auch ein effektives und modernes Functional-Training? Hier trifft Choreographie auf Functional-Training und verbindet sich zu einer fließenden Einheit.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung

WS 112, Samstag 22.6.2019, 10 – 11.15 Uhr

Parkour für Anfänger Outdoor

Sebastian Gies

Grenzen überwinden, neue Wege entdecken und Möglichkeiten statt Hindernisse sehen - das ist Parkour. Mit Leichtigkeit, Effizienz und Kreativität überwinden die sogenannten Traceurs - oder auf Deutsch „die, die den Weg ebnen“ - Mauern, Geländer und alles, was ihnen an urbaner Architektur in die Quere kommt. Im Outdoor-Workshop erfahren die Teilnehmer, wie Parkour in seiner natürlichen Umgebung gelernt und vermittelt wird.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout



WS 113, Samstag 22.6.2019, 11.30 – 12.45 Uhr

Rund um den Ball

Gabi Fastner

Der Ball, egal ob klein oder groß, besitzt einen hohen Anforderungscharakter. Von der Kräftigung bis zur Entspannung, von der Körperwahrnehmung bis zum Cardiotraining, ein Ball kann überall sinnvoll und effektiv eingesetzt werden. Im Workshop werden zahlreiche Übungsvariationen mit dem

Redondoball mini vorgestellt und geübt. Viel Spaß beim Mitmachen, Ausprobieren und Wahrnehmen.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 114, Samstag 22.6.2019, 11.30 – 12.45 Uhr

Towel Workout by Kai Bollinger®

Kai Bollinger

Mit einem Handtuch zur Wunschfigur. Für ein effektives Training benötigen wir keine teure Ausstattung. Das Towel Workout® ist eine tolle Möglichkeit, uns fit zu halten; ein Ganzkörpertraining ohne extra Materialkostenaufwand, um effektiv die Kraft und Stabilität aufzubauen. Noch nie hat Kräftigung mit einem alltäglichen Hilfsmittel so viel Spaß gemacht.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung

WS 115, Samstag 22.6.2019, 15.30 – 16.45 Uhr

bodyART®

Anja Martschinke-Rasky

bodyART® ist ein intensives, funktionelles Training für Körper, Geist und Seele ohne weitere Hilfsmittel. bodyART vereint auf einzigartige Weise Elemente aus Krafttraining, Functional Training, Physiotherapie und Yoga und trägt langfristig zu einem besseren Körperbewusstsein, mehr Beweglichkeit, mehr Energie und somit mehr Gesundheit bei.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout, Zeit zur Nachbesprechung



WS 116, Samstag 22.6.2019, 15.30 – 16.45 Uhr

Drums Alive Powerbeats®

Alexandra Lauter

Ein einzigartiges und extravagantes Trainingsprogramm mit dem Pezziball und Drumsticks, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet. Die Kombination aus Bewegung und Rhythmus führt mit Spaß zu effektiven Fitnessresultaten. Die Choreographien steigern sowohl die physische als auch die mentale Fitness und verbrennen ganz nebenbei Körperfett bei motivierender Musik und Trommelrhythmen.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung

WS 201 – 213 Functional Training

WS 201, Donnerstag 20.6.2019, 10.45 – 12 Uhr

Outdoor Workout – Zirkeltraining im Freien mit Kleingeräten

Martina Ecker

Funktionelles Training ist immer wieder ein wichtiges Thema zur Förderung der Gesundheit und Fitness. Also warum nicht an der frischen Luft? Unterstützt wird das Outdoor Workout mit klassischen Kleingeräten wie Medizinbällen, Seilen, Therabänder uvm.

- für: Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung

WS 202, Donnerstag 20.6.2019, 13 – 14.15 Uhr

TENSEGRITY FLOW

Gunda Slomka

Kraft und Beweglichkeit als eine Einheit trainieren. Das Tensegrity System beschreibt die Spannungslinien in unserem Körper, Kräfte, die von Muskel zu Muskel übertragen werden, von einem Körperteil zum nächsten. Spannungsgeladen werden wir mal die Kraft und mal die Beweglichkeit herausfordern und lassen einen großen Bewegungsflow entstehen, der das Gewebe versorgt, Energien weckt und Kräfte hervorzaubert.

- für: Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt

WS 203, Donnerstag 20.6.2019, 14.30 – 15.45 Uhr

Full-Body-Power-Workout

Anna Voß

Functional Training ist im Trend – möglichst effektiv und zeit-effizient soll es sein, außerdem abwechslungsreich und herausfordernd. Im Rahmen dieser Bewegungseinheit werden viele Aspekte eines funktionellen Ganzkörpertrainings aufgezeigt und umgesetzt: Bodyweight-Übungen, Core-Stability, Training in Muskelketten, Kraftausdauertraining mit Intervall-Charakter (HIIT), Koordinationsschulung etc.

- für: Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 204, Donnerstag 20.6.2019, 14.30 – 15.45 Uhr

Funktionelles Core-Training für eine stabile Körpermitte

Julia Holzrichter

Dieser Workshop lohnt immer einen Besuch. Wer sich einmal richtig auspowern und dabei die Körpermitte stärken möchte, ist hier an der richtigen Stelle. Vom Stand, über Stützvarianten sowie Bauch- und Rückenlage wird vorwiegend mit dem eigenen Körper trainiert. Unterschiedliche Level bieten moderate bis anspruchsvolle Niveaus innerhalb der Übungen an. Vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur profitieren von der Übungsauswahl.

- für: Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung

WS 205, Donnerstag 20.6.2019, 16 – 17.15 Uhr

Myofascial Power - Muskelkraft und fasziale Spannung im Einklang

Gunda Slomka

Muskeln und Faszien sind eine Einheit. Das ist nichts Neues. Neu ist allerdings, dass wir unsere Krafttrainingsmethoden erweitern müssen. Es gibt spezifische Trainingsreize, die auf die Muskeln wirken und ergänzende Techniken, die ihren Wirkungsgrad auf die Faszien lenken. Wie sieht das Training aus? Wir trainieren in diesem Kurs das „supporting Team Faszie“. Es wird intensiv. Seien Sie bereit!

- für: Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt

WS 206, Freitag 21.6.2019, 11.30 – 12.45 Uhr

EMOM - individuelles Training in der Gruppe

Katrin Gleitze

Im Sport spielt die Individualität des Trainings eine große Rolle. **Every Minute on the Minute** vereint ein Training in der Gruppe mit der Möglichkeit, Übungen individuell zu gestalten. Neben den besonders effektiven Ganzkörperübungen können verschiedene Geräte wie Bälle, Seile oder Bänder in das Training

integriert werden. Nach einer kurzen Aufwärmsequenz werden innerhalb einer Minute festgelegte Übungssequenzen inklusive Pause durchgeführt.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout

SPORT-THIEME
Schulsport - Vereinssport - Fitness - Therapie
Hier sind wir Team!

WS 207, Freitag 21.6.2019, 14 – 15.15 Uhr

Athletisches Krafttraining

Chris Löffler

Gezielte Leistungsentwicklung der Muskulatur in unterschiedlichen Kraftarten. In diesem Workshop geht es um zwei Dinge. Einmal die Athletik, die immer mehr Anerkennung in Fitnesskreisen gewinnt und zunehmend die Hallen und Studios füllt, und das klassische Krafttraining. In einem intensiven Workshop werden beide Elemente zusammengepackt, um alle Facetten des Körpers zu trainieren.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout, Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung

WS 208, Freitag 21.6.2019, 15.30 – 16.45 Uhr

Functional-Training

Antje Hammes

Functional-Training ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings im Fitness und Leistungssport geworden. Aber auch im Gesundheits-, Reha- und Seniorensport kann das Functional-Training deutlich zur Verbesserung des Bewegungsablaufs und damit zur Erleichterung des Alltags beitragen. In diesem Workshop wird mit einem intensiven Training dazu ein vertiefender Einblick gegeben. Eine schweißtreibende, spürbare Erfahrung für alle diejenigen, die mehr über das interessante Gebiet kennenlernen wollen.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout, Filmen erlaubt

WS 209, Freitag 21.6.2019, 15.30 – 16.45 Uhr

4XF Tough Class - Functional Training im GroupFitness-Format

Adriano Valentini

Das neue Gruppen Workout begeistert alle, denen bisherige GroupFitness-Formate zu kompliziert, zu choreographisch, zu rhythmusorientiert oder zu tänzerisch waren und die sich gemäß ihrem individuellen Leistungsvermögen auspowern wollen.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout, Zeit zur Nachbesprechung

WS 210, Samstag 22.6.2019, 10 – 11.15 Uhr

Dynamisches Aufwärmen

Jens Binias

Rundenlaufen zum Aufwärmen hat ausgedient. Ein dynamisches Warm Up mit funktionellen Bewegungsabläufen bereitet den Körper ideal auf die bevorstehende Belastung vor, ist abwechslungsreich und macht auch noch Spaß.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout



WS 211, Samstag 22.6.2019, 11.30 – 12.45 Uhr

Funktionelles Zirkeltraining: Bodyweight

Jens Binias

Das beste Trainingsgerät hat man immer mit dabei: Den eigenen Körper. Ein Zirkeltraining mit dem eigenen Körpergewicht und nur wenigen Kleingeräten sorgt dafür, dass sich jeder auf seinem Fitnesslevel auspowern kann. Auch gut für Männer geeignet.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 212, Samstag 22.6.2019, 11.30 – 12.45 Uhr

Drums Alive® Drumbata and Functional FitClix

Alexandra Lauter

Verbinden wir den Spaß von Drums Alive® mit Tabata-Training und Sie erleben ein effektives Ganzkörpertraining. Bei Functional FitClix verschmelzen einfache Choreografien mit den Drumsticks in Kombination mit Functional Training.

- für: Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung

WS 213, Samstag 22.6.2019, 15.30 – 16.45 Uhr

Crosstraining

Chris Löffler

Aus den Ideen des Cross Fit und deren Boxen kommt eine abgewandelte Form des Trainings in die Turnhalle. Mit hochintensiven Übungen, in denen viele große Muskelgruppen genutzt werden, wird der ganze Körper und sein Stoffwechsel so richtig auf Touren gebracht. Mit gewöhnlichen und ungewöhnlichen Materialien aus der Turnhalle gibt es eine vielfältige Übungssammlung.

- für: Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout, Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung



WS 301, Donnerstag 20.6.2019, 10.45 – 12 Uhr

Enjoy Yoga – ein sanfter Start in den Tag

Anna Voß

Ausgewählte Yoga-Asanas werden verbunden und als fließende Bewegungssequenz im Einklang mit der Atmung durchgeführt. Ein typisches Beispiel ist der Sonnengruß und seine Variationen. Diese dynamische Bewegungssequenz wird klassischer Weise morgens zur Aktivierung und Mobilisation durchgeführt. Die Yoga-Einheit endet mit einer Tiefenentspannung, um ruhig, ausgeglichen und voller Energie in den Tag zu starten.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 302, Donnerstag 20.6.2019, 13 – 14.15 Uhr

Pilates Flows

Kirsten Prinz

Pilatesübungen, die fließend ineinander übergehen, fördern das eigene Körperempfinden und die Konzentration auf den Augenblick. Körper und Geist arbeiten gemeinsam für eine präzise Bewegungsausführung im Bewegungs- und Atemfluss.

- für: Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 303, Donnerstag 20.6.2019, 16 – 17.15 Uhr

Pilates meets Yoga

Kirsten Prinz/Anna Voß

Kraftvolle Pilates-Übungen im Wechsel mit entspannenden Yoga-Haltungen bieten die Trainingsschwerpunkte. Körperwahrnehmung und Core-Stabilität sowie Konzentration und Achtsamkeit werden gefördert.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 304, Freitag 21.6.2019, 14 – 15.15 Uhr

Wohlfühlübungen für Körper und Geist

Anna Maria Pröll

In diesem Workshop werden Übungen aus der Feldenkraislehre, Eutonie, Achtsamkeit und der Tiefenentspannung vorgestellt, welche sich wohltuend für Körper und Geist auswirken.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 305, Freitag 21.6.2019, 15.30 – 16.45 Uhr

Happy End mit Kurzentspannungsformen

Anna Maria Pröll

Hier wird eine Vielzahl von kurzen und schnell wirksamen Entspannungsübungen für Körper und Geist vorgestellt und durchgeführt. Sie helfen Verspannungen abzubauen, Gedanken zu beruhigen, bei sich selbst anzukommen und sich in kurzer Zeit zu regenerieren.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 306, Samstag 22.6.2019, 10 – 11.15 Uhr

Kraftquelle Yoga

Julia Olfen

Das Leben stellt uns täglich vor verschiedene Herausforderungen, die wir zu meistern haben. Kraftquelle Yoga verbindet neueste medizinische Erkenntnisse der Resilienz (Lehre der psychischen Widerstandsfähigkeit) zur Bewältigung von Krisen. Dieser Workshop gibt konkrete Ansätze zur Entwicklung von persönlichen Ressourcen mit Hilfe von Yogaübungen, die uns zu Entspannung und Entschleunigung in einem bisweilen turbulenten Alltag führen.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt; Zeit zur Nachbesprechung

WS 307, Samstag 22.6.2019, 11.30 – 12.45 Uhr

Eine Yogareise durch die Chakren

Julia Olfen

Unser Körper ist durchzogen von Meridianen, sogenannten Energieleitbahnen. Die Meridiankanäle bekommen ihre Energie von den Energiezentren entlang des zentralen Kanals, den Chakren. In diesem Workshop werden die sieben verschiedenen Chakren in ihrer Funktion und ihrem Einfluss vorgestellt und durch Yogaübungen erfahrbar gemacht.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung

WS 308, Samstag 22.6.2019, 14 – 15.15 Uhr

Kaha®

Alexandra Lauter

KAHA ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend, kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen. Es ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Koordination, Konzentration und muskulären Voraussetzungen und gibt zudem innere Ruhe und Gelassenheit. KAHA ist inspiriert vom Taiji, Kung Fu, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung

WS 309, Samstag 22.6.2019, 15.30 – 16.45 Uhr

Entspannungsphasen im Yoga gestalten

Julia Olfen

Vielleicht ist Shavasana eines der wertvollsten Elemente einer Yogastunde, warum die Schüler zu uns in den Unterricht kommen. In diesem Workshop beleuchten wir die Hintergründe. Warum sollte man eine Ruhephase praktizieren? Was passiert in der Entspannung? Wie kann diese Phase aktiv gestaltet werden? Zum Abschluss der Stunde erleben die Teilnehmer die Technik des Bodyscans, um nach einem langen Turnfestakademietag loszulassen.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung



Anmeldeschluss:
11. Mai 2019
JETZT
ANMELDEN!

WS 401, Donnerstag 20.6.2019, 10.45 – 12 Uhr

Bewegter Rücken

Gunda Slomka

Ein dynamisches Rückentraining im Rhythmus der Musik. Weiche fließende Bewegungsverbindungen versorgen die Gelenke, lösen Spannungen, setzen Kraft- und Stabilitätsimpulse für die Belastungskompensation. Widerstandskraft, Beschwerdefreiheit und große Bewegungsfreude im Alltag sind das Ergebnis dieses Erfolgs-Kurskonzeptes. Lassen Sie sich und Ihren Rücken verzaubern.

■ für: Fortgeschrittene

■ Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung

WS 402, Donnerstag 20.6.2019, 10.45 – 12 Uhr

Befreite Schultern nach der Franklin-Methode®

Kerstin Bahra

Freie Beweglichkeit im Schultergürtel lässt die Wirbelsäule zu ihrer vollen Aufrichtung gelangen. Diese kreieren wir, indem wir die Funktion unserer Schultergelenke kennenlernen und bewusst wahrnehmen. So erleben wir unsere Alltagsbewegungen als Lockerungstraining für den Schultergürtel.

■ für: Anfänger und Fortgeschrittene

■ Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung

WS 403, Donnerstag 20.6.2019, 13 – 14.15 Uhr

Rückenfitness mit dem Tennisball

Martina Ecker

Ein kleines Gerät mit großem Trainingseffekt. Mit dem Tennisball erwartet die Teilnehmer ein sensomotorisches Training zur Stärkung des Rumpfes, zur Stabilisierung der Gelenke und Ko-

ordination des ganzen Körpers. Zusätzlich wird der Tennisball zur Entspannung und Lösung von Verspannungen eingesetzt.

■ für: Anfänger

■ Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung

WS 404, Donnerstag 20.6.2019, 14.30 – 15.45 Uhr

Bewegliche Wirbelsäule - glückliche Bandscheiben - Franklin-Methode®

Kerstin Bahra

Können Bandscheiben trainiert werden? Wir lernen die Wirbelsäule mit ihren Bandscheiben in ihrer Funktion kennen und erleben, wie sie auf gesunde Weise effektiv trainiert werden können.

■ für: Anfänger und Fortgeschrittene

■ Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung

WS 405, Donnerstag 20.6.2019, 14.30 – 15.45 Uhr

Aufrichtung – von Fuß bis Kopf

Daniela Ludwig

Der Mensch tendiert im Laufe seines Lebens immer mehr dazu, der Schwerkraft nachzugeben. Schleichender Haltungsverfall und Dauerspannung sind häufig das Ergebnis. In diesem praxisorientierten Workshop 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 und mit dem Ergebnis einer erhöhten Achsenstabilität und verbesserten Bewegungsfreiheit für die gesamte Wirbelsäule.

■ für: Anfänger

■ Teilnehmerinfo: Handout, Zeit zur Nachbesprechung



WS 406, Donnerstag 20.6.2019, 16 – 17.15 Uhr

Rollst du noch oder bewegst du dich schon?

Heike Oellerich

Der FASZIO® Ball ist ein Wunder-Zusatzgerät für den Kursbereich. Wir erleben, wie er vielseitig eingesetzt werden kann und für alle 7 FASZIO® Strategien eine ideale Ergänzung bietet. Durch Balanceübungen verbessern wir das fasziale Fließgleichgewicht, durch Schnellkraft das innere Katapult. Machen wir uns die Kraft unserer Spannung zu Nutze und rollen ergänzend gezielt und individuell verklebte Areale oder Strukturen im Körper aus. Der FASZIO® Ball – ein Allrounder.

■ für: Anfänger und Fortgeschrittene

■ Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung

WS 407, Donnerstag 20.6.2019, 16 – 17.15 Uhr

Entspannter Nacken

Julia Holzrichter

Der Nacken als Gebiet der Halswirbelsäule, des Schultergürtels und des angrenzenden Schultergelenks ist häufig Auslöser für Beschwerden wie Kopfschmerzen, Bewegungseinschränkungen des Kopfes und der Schultern und schmerzhafte Muskelverspannungen.

In diesem Workshop werden wir mit Redondobällen, Körperwahrnehmungsübungen und feinen mobilisierenden Elementen neue Ideen kennenlernen, diese sensible Region zu lockern und Schmerzen zu reduzieren.

■ für: Anfänger

■ Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung

WS 408, Donnerstag 20.6.2019, 16 – 17.15 Uhr

Beckenbodentraining nach der Franklin-Methode®

Kerstin Bahra

Ein dynamischer Beckenboden entlastet die Wirbelsäule sowie die Kniegelenke und stärkt die Kontinenz. Wir lernen das Becken, die Beckenbodenmuskeln und deren Funktion kennen, und erleben, wie sie wirksam dynamisch trainiert werden können, sogar im Alltag.

■ für: Anfänger und Fortgeschrittene

■ Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung



WS 409, Freitag 21.6.2019, 10 – 11.15 Uhr

Abwechslungsreiches Aufwärmen im Gesundheitssport

Katrin Gleitze

Vielseitige Einstiege in Gesundheitssportstunden bereiten die Teilnehmer immer wieder aufs Neue auf das eigentliche Training vor. Der Einsatz von Musik, koordinative Aufgaben und Spielformen ziehen nicht nur körperliche Effekte nach sich, sondern sie sorgen auch für Spaß und gute Laune in der Gruppe.

■ für: Anfänger

■ Teilnehmerinfo: Handout

WS 410, Freitag 21.6.2019, 11.30 – 12.45 Uhr

Neue ungewöhnliche Übungen für das Rückentraining

Anna Maria Pröll

Hier werden viele ungewöhnliche Variationen für die einzelnen Phasen in den Übungsstunden rund um das Rückentra-

ning vorgestellt. Diese sind einfach durchzuführen und bieten eine Abwechslung in bestehenden Rückentrainings. Inhalte sind: Kreative Variationen der Aufwärmphase, abwechslungsreiche Bewegungsfolgen und kreative Ideen für die Entspannungsphase.

■ für: Anfänger

■ Teilnehmerinfo: Handout

WS 411, Freitag 21.6.2019, 11.30 – 12.45 Uhr

Muskeln und Faszien – ein super Team!

Heike Oellerich

Wenn man an Krafttraining denkt, hat man meist segmentierten und gleichförmigen Muskelaufbau vor Augen. Zu gesunden und trainierten Muskeln gehören aber auch geschmeidige und kraftvolle Faszien. Sie bilden den Raum für Muskelwachstum und sind das Leitsystem für die Kraftübertragung. Kern des Konzeptes sind die 7 Trainingsstrategien und die faszialen Hauptleitbahnen nach FASZIO®. Der gesamte Körper wird definierter, leistungsstärker und verletzungsresistenter. Ein effektives Training für Muskeln und Faszien.

■ für: Anfänger und Fortgeschrittene

■ Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung



WS 412, Freitag 21.6.2019, 14 – 15.15 Uhr

Alles rund um die Gelenke – mobilisieren und stabilisieren

Antje Hammes

Ein funktionelles Training kann vorbeugend vor Gelenkproblemen und muskulären Dysbalancen wirken und die aufrechte Körperhaltung unterstützen. Hierbei müssen die jeweiligen Besonderheiten der Gelenke berücksichtigt werden. Sowohl die Biomechanik, myofasziale Strukturen als auch der Bereich Sensomotorik und neuromuskuläre Ansteuerung ermöglichen ein gesundes und effektives Training. Viele praktische Übungen geben einen Einblick über die Möglichkeiten eines funktionellen Stabilitäts- und Mobilitätstrainings.

■ für: Anfänger und Fortgeschrittene

■ Teilnehmerinfo: Handout, Filmen erlaubt



WS 413, Freitag 21.6.2019, 14 – 15.15 Uhr

Sport und Inklusion – Was bedeutet das? (Vortrag zu WS 415)

Christian Schirmacher & Hendrik Stewen (Special Olympics)

Inklusion und Sport funktioniert, wenn bestimmte Stellschrauben gedreht werden. Die beiden Referenten führen in die Thematik ein. Sie schildern am Beispiel von Menschen mit geistiger Behinderung ihre Erfahrungen dazu. Dabei gehen sie insbesondere auf das Special Olympics Unified-Sports®-Konzept ein. Nach der theoretischen und konzeptionellen Vorstellung wird im anschließenden Praxisworkshop 415 der Praxisbezug erlebbar gemacht.

■ für: Anfänger und/ oder Fortgeschrittene

■ Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung

WS 414, Freitag 21.6.2019, 14 – 15.15 Uhr

Aktuelle Ansätze im Rückentraining

Daniela Ludwig

So vielfältig die Gründe für Rückenschmerzen sind, so vielfältig sollte das Rückentraining sein. Der Umgang mit dem Rücken

hat sich in den letzten Jahren stark verändert, die Einstellung dem Rücken gegenüber ist freundlicher geworden. Core-Training, sensomotorisches Training, die Rolle von Faszien, Aufrichtung, Körperwahrnehmung, Stabilität, Balance, Beweglichkeit und Body-Mind-Elementen haben Einzug in das Rückentraining gehalten. Der Workshop vermittelt einen kurzen Streifzug durch die aktuellen Ansätze im Rückentraining.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout, Zeit zur Nachbesprechung



WS 415, Freitag 21.6.2019, 15.30 – 16.45 Uhr

**Sport und Inklusion – Wie geht das?
(Praxisworkshop zu WS 413)**

Christian Schirmmacher & Hendrik Stewen (Special Olympics)
Was bedeutet Inklusion im Sport in der Praxis und welche Lösungsansätze gibt es? Die beiden Referenten demonstrieren exemplarisch Herausforderungen im inklusiven Sport und erproben mit den Teilnehmenden gemeinsam Lösungen in der Praxis. Dabei wird insbesondere auf das Special Olympics Unified-Sports®-Konzept eingegangen. Nach der theoretischen und konzeptionellen Vorstellung im WS 413 wird hier der Praxisbezug erlebbar gemacht.

- für: Anfänger und/ oder Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung



WS 416, Freitag 21.6.2019, 15.30 – 16.45 Uhr

Rolling like a ball - Gesunder Rücken

Gabi Fastner

Figur formen, Haltung aufbauen und den Rücken gesund halten. Eine sanfte Herausforderung für die lokalen Stabilisatoren, den Beckenboden, Anteile der schrägen Bauchmuskulatur, den M. Transversus, die Mm. multifidii und Anteile des Zwerchfelles. Der Jacaranda Ball ist ein neues Therapie- und Trainingsgerät für das Figur- und Gesundheitstraining.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout



WS 417, Samstag 22.6.2019, 10 – 11.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik - neue Ideen

Gabi Fastner

In diesem Workshop variieren wir klassische Wirbelsäulengymnastik-Übungen und lassen das Training mit Hilfe des Recondoball Plus zu einem modernen Rückentraining werden. Eine perfekte Kombination aus Tiefenmuskeltraining und Kräftigung der Oberflächenmuskulatur ist das Resultat.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 418, Samstag 22.6.2019, 11.30 – 12.45 Uhr

Neues zum Rücken

Antje Hammes

Das Thema Rücken ist nach wie vor ein brisantes Thema, vor allem in Bezug auf den Präventions- und Gesundheitssport. Trotz vielfältiger Kenntnislage, diversen Angeboten und laufender Informationsvermittlung, scheinen die Maßnahmen nur bedingt erfolgreich zu sein. Auf Basis dieser Erkenntnis werden sowohl in Theorie als auch in Praxis neue wissenschaftliche Ansätze verfolgt. In diesem Workshop werden wir diese neuen Ideen gemeinsam erarbeiten. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der praktischen Arbeit mit einfachen Geräten, basalen Bewegungsmustern und Bodyweight-Übungen.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout, Filmen erlaubt

WS 419, Samstag 22.6.2019, 14 – 15.15 Uhr

Antara® modernes Rückentraining

Annette Gloss

Der Rücken ist berechtigterweise ein Dauerthema. Der Lebensstil der Menschen wird das auch nicht so schnell ändern. Ein tolles und motivierendes Rückentraining ist eine anspruchsvolle Aufgabe, denn die Belastbarkeit der Teilnehmer kann sehr unterschiedlich sein. Somit muss das Programm so gestaltet sein, dass keine Übung schädigende Auswirkungen hat. Dieser Anforderung wird das Antara®-Rückenkonzept gerecht, von Post-Reha bis zu Prävention. Wichtig dabei ist, dass ein Rückentraining die Aspekte Körperhaltung, Stabilisation, Kraft und Beweglichkeit integriert.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung

WS 420, Samstag 22.6.2019, 14 – 15.15 Uhr

Stabil, kraftvoll und geschmeidig – Faszientraining zum Wohlfühlen

Jens Binias

In diesem Workshop wird ein präventives (Faszien-)Training vorgestellt, in dem die Elemente Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Elastizität miteinander verknüpft werden. Gearbeitet wird mit kleinen Bewegungsabfolgen, die so kombiniert werden, dass der gesamte Körper aktiviert und zur Regeneration angeregt wird.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 421, Samstag 22.6.2019, 14 – 15.15 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 erfahren Sie mehr über den Aufbau und die wertvollen Aufgaben des Beckenbodens. Durch einfache Übungen lernen Sie dieses muskuläre und bindegewebige Netzwerk mit seiner stabilisierenden und haltgebenden Funktion kennen, wahrzunehmen und zu aktivieren.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout, Zeit zur Nachbesprechung

WS 422, Samstag 22.6.2019, 15.30 – 16.45 Uhr

Antara® Classic und Gleichgewicht

Annette Gloss

In dieser Masterclass präsentieren wir eine Antara®-Rückenstunde in mittlerer Intensität kombiniert mit sensomotorischen Zusatzreizen. Ziel ist es, die Körperhaltung, die Stabilität, die Rückenkraft und das Gleichgewicht zu verbessern, um somit auch die Bewegungssicherheit zu erhöhen.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung

WS 423, Samstag 22.6.2019, 15.30 – 16.45 Uhr

Alles Gute für Schulter und Nacken

Antje Hammes

Schulter-Nackenspannungen und schmerzhafte Bewegungseinschränkungen kennt hierzulande fast jeder. Mehr als die Hälfte der auftretenden Kopfschmerzen beruhen auf Problemen dieser Region. Ein stabiler und gelöster Schultergürtel ist folglich ein Ziel vieler Teilnehmer. In Theorie und Praxis wird erläutert, wie ein methodischer Aufbau eines Stabilisationstrainings aussehen kann.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout, Filmen erlaubt



WS 501 – 508 Dance/Choreographie



WS 501, Donnerstag 20.6.2019, 10.45 – 12 Uhr

Dance Explosion

Miranta Tzivras

Miranta präsentiert den Teilnehmern in symmetrisch und asymmetrisch aufgebauten Choreographieblöcken wie aus bekannten Aerobicsschritten eine Dance-Stunde der Extraklasse mit einem explosivem Finale gestaltet werden kann. Free your mind!

- für: Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt

WS 502, Donnerstag 20.6.2019, 13 – 14.15 Uhr

Ballett Barre Fitness

Natascha Gohl

Ballett Barre Fitness ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Musik, indem Fitness, Ballett und Yoga zu einem fließenden Workout verschmelzen. Die Cardio-Übungen lassen den Kreislauf in Schwung kommen. Die Toning-Übungen trainieren insbesondere die Tiefenmuskulatur der wichtigsten Muskelgruppen. Neben der Kräftigung werden Koordination, Balance und vor allem die Beweglichkeit geschult. Der Körper wird gedehnt und gestrafft und die Fettverbrennung angekurbelt. Das Resultat ist eine schlanke, definierte Muskulatur.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout, Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung

WS 503, Donnerstag 20.6.2019, 13 – 14.15 Uhr

Step Explosion

Miranta Tzivras

Miranta zeigt und präsentiert den Teilnehmern, gepaart einer geballten Ladung Spaß und Motivation, eine dynamische Choreographie mit einem perfekten, gut nachvollziehbaren Aufbau. Der Weg ist das Ziel ... mit einem grandiosen Finale.

- für: Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt



WS 504, Donnerstag 20.6.2019, 14.30 – 15.45 Uhr

Ritmix – Argentinisches Tanzprogramm

Natascha Gohl

Ritmix kommt aus Argentinien und ist eines der kreativsten Tanzprogramme der Welt. Es ist ein Mix aus verschiedenen Tanzstilen wie Discodance, Latino, Reggaeton, Aerodance, Flamenco und mehr. Jeder Song ist einzigartig und hat seine eigene kleine Geschichte, begleitet von kurzen, leicht nachvollziehbaren Schrittkombinationen. Tanzspaß pur.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung

WS 505, Freitag 21.6.2019, 10 – 11.15 Uhr

Crazy Burlesque

Natascha Gohl

Eintauchen in die Welt des Burlesque. Sinnlichkeit, Lebensfreude und sexy Retro-Tanzelemente werden mit Elementen des Chairdance kombiniert (unser Hilfsmittel ist ein Stuhl). Hier erlernen die Teilnehmer Step by Step eine leidenschaftliche Choreografie. Tanzen wie im Film ‚Burlesque‘ für jedermann.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout, Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung

WS 506, Freitag 21.6.2019, 15.30 – 16.45 Uhr

Musical Dance

Kai Bollinger

It's Showtime! Bekannte Musical-Melodien, Tanzschritte aus allen Bereichen abgestimmt auf einen Musical-Song, das gewisse Ewas und jede Menge guter Laune. Was braucht man mehr? Vorhang auf zum Musical Finale!

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung

WS 507, Samstag 22.6.2019, 10 – 11.15 Uhr

Survivors - Dance-Aerobic

Kirsten Riedel

Choreographiestunden sind im Zeitalter von Easy Aerobic und Co. vom Aussterben bedroht. Wer sich zu den überlebenden Anhängern komplexer Kombis zählt, kommt in diesem Workshop voll auf seine Kosten. Gute Kenntnisse in Aerobic werden vorausgesetzt.

- für: Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt

WS 508, Samstag 22.6.2019, 14 – 15.15 Uhr

Funky Moves

Kai Bollinger

Kai Bollinger bringt jeden in dieser Stunde so richtig zum Grooven. Basic Elemente von Dance, Hip-Hop und Funk verschmelzen zu einer coolen Choreo. Let's get Funky.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung

WS 601 – 608 Bewegt Älter werden

WS 601, Donnerstag 20.6.2019, 10.45 – 12 Uhr

Beweglichkeitstraining für Ältere

Daniela Ludwig

Beweglichkeit wird bei Sportangeboten für ältere Menschen 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. Mit sanften Dehn- und Beweglichkeitsübungen, die auf diese Zielgruppe ausgerichtet sind, können Gewandtheit und Geschmeidigkeit erhalten bleiben bzw. wiedergewonnen werden.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout, Zeit zur Nachbesprechung

WS 602, Donnerstag 20.6.2019, 16 – 17.15 Uhr

Bewegtes Sitzen – Ideen rund um Stuhl und Hocker

Daniela Ludwig

Anhand vieler Beispiele wird gezeigt, wie Hockergymnastik abwechslungsreich und freudvoll gestaltet werden kann. Elemente aus dem Yoga, Qi Gong und der Atemtherapie fördern Achtsamkeit und Beweglichkeit, Spiele verbessern die Koordination und machen vor allem Spaß. Die Kombination von koordinativen und kräftigenden Bewegungen fördert die Bewegungssicherheit.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout, Zeit zur Nachbesprechung

WS 603, Freitag 21.6.2019, 10 – 11.15 Uhr

Dual Tasking – Denken und Bewegen in der Sturzprävention

Daniela Ludwig

Das Trainieren von Mehrfachaufgaben gewinnt einen immer größeren Stellenwert in der Sturzprävention. Das gleichzeitige Trainieren motorischer und kognitiver Aufgaben hat einen hohen Alltagsbezug, da es im Alltag häufig zum gleichzeitigen Ablaufen verschiedener Aufgaben kommt. In diesem Work-

shop wird das Prinzip hinter Dual-Task-Aufgaben erarbeitet und anhand vieler Beispiele praxisnah umgesetzt.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout, Zeit zur Nachbesprechung

WS 604, Freitag 21.6.2019, 10 – 11.15 Uhr

Funktionelles Training auf dem Balance Pad

Iris Müller

Balance-Pad – das Sportgerät auch oder gerade für Ältere. Unter dem Motto ‚Balance halten‘ werden im Workshop sowohl spielerische als auch funktionelle Inhalte bezüglich verschiedener körperlicher Einschränkung vorgestellt. Diese Einschränkungen beziehen sich dabei auf Krankheitsbilder des Stütz- und Bewegungsapparates sowie der inneren Organe. Der Einsatz des Balance-Pads eignet sich hervorragend zur Schulung des statischen und dynamischen Gleichgewichts. Ein propriozeptives, ein Training zur Wahrnehmung der Körperstellung und Körperbewegung, kommt grundsätzlich allen Menschen zu Gute, aber insbesondere der älteren Generation bietet sich damit eine Möglichkeit, in Alltagssituationen stabiler zu bleiben.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 605, Freitag 21.6.2019, 11.30 – 12.45 Uhr

Golden Age Fitness 60+

Kirsten Prinz

Im Workshop wird ein alters- und anforderungsgerechtes Bewegungsangebot für die Zielgruppe 60+ vorgestellt. Die Trainingsschwerpunkte dabei sind Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 606, Freitag 21.6.2019, 11.30 – 12.45 Uhr

Sport für Ältere - Attraktive Angebote auch in kleinen Räumen

Iris Müller

Grundsätzlich sind attraktive Angebote in allen Räumen durchführbar. Wichtiger dabei ist deren inhaltliche Gestaltung. Im Sport der Älteren spielen hierbei insbesondere Bewegungsangebote zur Verbesserung der Gehirnleistung eine wichtige Rolle. Manchmal bedarf es nur kleiner Veränderungen in den Bewegungsaufgaben, um die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern und zu trainieren. Im Workshop werden dazu viele Spiel- und Übungsformen vorgestellt. Die TN erhalten Ideen und Anregungen, die sie leicht in das eigene Übungsrepertoire übernehmen können.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 607, Samstag 22.6.2019, 10 – 11.15 Uhr

Ganzkörperworkout für Ältere

Antje Hammes

Mit einem Ganzkörperworkout wird praktisch gezeigt und erlebbar gemacht, wie ein intensives und gezieltes Training auch im hohen Alter effektiv gestaltet werden kann. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem bewussten Verzicht eines vielfältigen Gerätepools, um möglichst alltagsnah zu bleiben. Daneben spielt die Berücksichtigung der orthopädischen Veränderungen und deren notwendigen Stabilisation eine wichtige Rolle. Das Training in Muskelketten und Muskelschlingen in Kombination mit der Sensomotorik erhöht die Intensität, die Alltagsrelevanz und ganz wichtig, den Spaß beim Üben.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout, Filmen erlaubt



WS 608, Samstag 22.6.2019, 14 – 15.15 Uhr

Aktiv und Beweglich mit 60+

Gabi Fastner

Bewegung ist die beste Möglichkeit ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Ohne Bewegung lassen wichtige Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglicher, das Gleichgewicht lässt nach. Unser Körper erhält nur die Funktionen, die er auch nutzt und im Alltag braucht. Schuld ist also nicht nur der Alterungsprozess, sondern auch wie die körperlichen Fähigkeiten trainiert werden. Durch ein regelmäßiges Training unter Einsatz des Brasil Base und TOGU Brasil bleiben die Teilnehmer körperlich und geistig mobil und fit, gewinnen an Sicherheit im Alltag und werden gesund älter.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout





WS 701, Donnerstag 20.6.2019, 14.30 – 15.45 Uhr

BE DRUMTASTIC®

Sharon Jackson / Frauke Winkler

Eine neue Dimension des Lernens für Kinder.

Das weltweit preisgekrönte, auf Fakten basierende Trommel-, Gesundheits-, Lern- und Reha-Programm ist ein faszinierendes und mitreißendes Programm, das Lernen durch Rhythmus und Bewegung ganz einfach macht. Erreicht wird das mittels eines multimodularen, lehrplanübergreifenden Ansatzes, der Kreativität, kritisches Denken und Selbstwertgefühl steigert. Einsetzbar in Schulen, Sportvereinen, öffentlichen und therapeutischen Einrichtungen.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung

WS 702, Freitag 21.6.2019, 10 – 11.15 Uhr

Wenn die Stille knistert - Spannende Entspannung

Antje Suhr

Spannung zum Entspannen scheint zunächst ein Widerspruch zu sein. Der phantasievolle Ansatz, Kinder im Vor- und Grundschulalter gerade durch Spannungselemente zur Stille und Entspannung zu motivieren, wird mit den vorgestellten Wahrnehmungsspielen, Liedern und Entspannungsgeschichten demonstriert und erfahrbar gemacht. Alle Ideen sind ohne großen Materialaufwand für den sofortigen Einsatz in der Praxis geeignet.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung

WS 703, Freitag 21.6.2019, 11.30 – 12.45 Uhr

Wenn Farben, Formen, Zahlen & Buchstaben vor Freude hüpfen - bewegte Schulvorbereitung

Antje Suhr

Neue Ergebnisse aus der Hirnforschung bestätigen immer wieder, dass Bewegung das Tor zum Lernen ist. Wie wir Kinder optimal, bewegt und spielerisch fördern können, wird im Workshop durch pfiffige Spielideen ohne großen Materialaufwand transparent und erfahrbar gemacht. Und ganz nebenbei werden Sie neues Rüstzeug für Elterngespräche zu diesem wichtigen Thema erhalten.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung



WS 704, Freitag 21.6.2019, 14 – 15.15 Uhr

Jambo - Kurzchoreographien rund um das Thema Afrika für Kinder ab 8 Jahre.

Kirsten Riedel

Einfache Schrittkombinationen mit Fitness-Charakter, Body-Percussion und Stomping – hier werden zahlreiche Ideen für die abwechslungsreiche Umsetzung in den Übungsstunden geliefert. Rhythmus wird lebendig erfahren. Schritt-, Klatsch- und Stampf-Abfolgen werden mit und ohne Musik vermittelt.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Zeit zur Nachbesprechung

WS 705, Freitag 21.6.2019, 15.30 – 16.45 Uhr

Fitness-Choreos für Kids ab 8 Jahre

Kirsten Riedel

Ausdauer-, Koordinations- und Kräftigungstraining für Grundschüler mit gleichzeitiger Förderung von Konzentration und Rhythmusgefühl durch spaßige Kurzchoreographien zu fetziger Musik. Ein Group-Fitness-Training für Kinder mit Basis-Schritten aus der Aerobic. Egal ob zur Erwärmung, als Stundenschwerpunkt oder für kleine Vorführungen, die einfache Umsetzung der Musiktitel eignet sich für vieles. Vom Dschungebuch bis zum Oktoberfest reicht das Themenfeld.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Filmen erlaubt



WS 706, Samstag 22.6.2019, 10 – 11.15 Uhr

1000 und ein Spiel mit Physiobällen

Sybille Bierögel

Physiobälle üben eine positive Anziehungskraft auf die Bewegungsfreude der Kinder aus. Selbst zurückhaltende, schüchterne oder übergewichtige Kinder beteiligen sich mit Spaß und Begeisterung an Spielen mit diesen ‚Riesenbällen‘. Dieser Workshop umfasst gruppenspezifische Staffelspiele, über Physioball-Rugby bis zu wohltuenden Entspannungseinheiten.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout, Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung

WS 707, Samstag 22.6.2019, 11.30 – 12.45 Uhr

Frisbeespiele - Catch me if you can

Sybille Bierögel

Der Frisbee ist ein tolles Sportgerät mit exzellenten Flugeigenschaften. Hoher Spaßfaktor garantiert. Dieser Workshop enthält viele abwechslungsreiche Bewegungsspiele mit dem Frisbee, das die Spielfreude, den ganzkörperlichen Einsatz und den Spaß an der Bewegung in einer Gruppe fördert.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout, Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung

WS 708, Samstag 22.6.2019, 14 – 15.15 Uhr

Unterwegs mit Kasimir

Christiane Bohn

Eingebettet in eine Bewegungsgeschichte um den Kobold Kasimir, der auf seiner Schatzsuche viele Aufgaben erfüllen muss, wird eine Bewegungslandschaft vorgestellt und erprobt, die erste turnerische Basiskompetenzen anbahnt. Zielgruppe sind Kinder im Grundschulalter.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout, Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung

WS 709, Samstag 22.6.2019, 15.30 – 16.45 Uhr

Come on boy - let's dance

Christiane Bohn

Auch Jungs lieben es, sich zu Musik zu bewegen und eigene coole Moves zu erfinden. Im Workshop wird ein Zugang vorgestellt, wie besonders Jungs zum Tanzen motiviert werden können. Ausgewählte Moves und Anregungen werden gemeinsam erprobt. Zielgruppe sind Jungs im Grundschulalter.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout, Filmen erlaubt, Zeit zur Nachbesprechung



WS 801, Donnerstag 20.6.2019, 10.45 – 12 Uhr

Fair geht vor – Förderung von Fair Play im Wettkampfsport (Vortrag)

Robert Wagner

WTB und RTB vergeben im Rahmen der Sportlehreungen seit zwei Jahren zusätzlich einen Fair Play Preis. Damit sind sie bundesweit wohl die einzigen Landesturnverbände, die diese Auszeichnung vornehmen. Der Fair Play Preis ist ein Baustein zur Förderung einer fairen Haltung in unseren Wettkampfsportarten. Welche weiteren Ziele dahinterstecken und wie mit weiteren Maßnahmen für ein Mehr an Fair Play gesorgt werden kann, ist Schwerpunkt dieses Workshops.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout, Zeit zur Nachbesprechung

WS 802, Donnerstag 20.6.2019, 13 – 14.15 Uhr

So macht Vorstandsarbeit (wieder) Freude - alle Aufgaben abgedeckt! (Vortrag)

Robert Wagner

Der LSB hat im Rahmen einer systematischen Mitarbeitergewinnung zur Unterstützung der ehrenamtlichen Arbeit im Verein die Initiative Ehrenamt 2018-2022 auf den Weg gebracht. Neben der Vorstellung der Initiative mit ihren vielfältigen Aktionen und Angeboten liegt das Hauptaugenmerk des Workshops auf der Darstellung des Nutzens der neuen Impulse für jeden einzelnen Verein.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout, Zeit zur Nachbesprechung

WS 803, Donnerstag 20.6.2019, 14.30 – 15.45 Uhr

Freiberuflich unterwegs (Vortrag)

Martina Ecker

Freiberufler - Chance oder Risiko?

Im Vortrag werden die Teilnehmer über steuerliche Grundlagen, Versicherungsschutz und -pflichten, Behördenwege und finanzielle Möglichkeiten aufgeklärt und informiert. Von der Idee hin zu den ersten Schritten, mit Motivation, Erfahrung und Wissen.

- für: Anfänger
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 804, Donnerstag 20.6.2019, 16 – 17.15 Uhr

Übungsleiter und Trainer gewinnen (Vortrag)

Stephan Gentes

Fast jeder Verein kennt das Problem, engagierte und interessierte Übungsleiter zu finden. Insbesondere, wenn ein langjährig tätiger Übungsleiter oder Trainer ausscheidet oder wenn der Verein neue Angebote aufnehmen möchte. In diesem Vortrag werden Anregungen und Tipps gegeben, um die Suche, Gewinnung und langfristige Bindung von Übungsleitern und Trainern an den eigenen Verein erfolgreich zu gestalten. Ein Ausblick sowie die Möglichkeit, Erfahrungen und Ideen der anwesenden Teilnehmer aus der eigenen Vereinspraxis einzubringen, runden den Vortrag ab.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 805, Freitag 21.6.2019, 11.30 – 12.45 Uhr
Angebotsentwicklung im Verein - Perspektiven, Tipps, Empfehlungen (Vortrag)

Stephan Gentes

Jeder Verein sollte bei der Planung und Organisation seines Bewegungs- und Sportbetriebs öfter einmal innehalten und eine Ist-Analyse seiner Angebote in Verbindung mit seiner Zukunftsgestaltung durchführen. Der Vortrag erläutert Möglichkeiten einer internen Vereinsanalyse. Konkrete Fragen und Leitimpulse helfen dabei, die Herausforderungen einer kontinuierlichen Angebotsentwicklung bewältigen zu können. Anhand einer beispielhaften Angebotsimplementierung wird aufgezeigt, wie ein ausgeglichener Marketing-Mix berücksichtigt wird, der folgende wesentliche Aspekte beinhaltet: Angebot/Dienstleistung - Preis, Kommunikation - Vertrieb - Personal - Ausstattung - Prozesse.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout

WS 806, Samstag 22.6.2019, 11.30 – 12.45 Uhr
Vegan, Vegetarisch, Paleo, Pegan, Low Carb – was nun? (Vortrag)

Jola Jaromin-Bowe

Sie möchten das richtige Ernährungs-Konzept für sich finden? Dann sind Sie hier richtig, denn Hypes waren gestern. Aber

was sagt die Wissenschaft? Hier bekommen Sie einen Überblick über die Möglichkeiten und wissenschaftlichen Fakten zu den unterschiedlichen Ernährungskonzepten. Diese Informationen helfen bei der eigenen Entscheidungsfindung eines passenden Ernährungsverhaltens. Praxisbezogene Tipps runden den Vortrag ab.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout, Zeit zur Nachbesprechung

WS 807, Samstag 22.6.2019, 14 – 15.15 Uhr
Gluten, Weizen, Pseudoallergien – Chaos im Darm? (Vortrag)

Jola Jaromin-Bowe

Ein Hype oder wirklich eine ernst zu nehmende Erkrankung des Darms, welche sich auf die Leistungsfähigkeit des Körpers auswirken kann? Hier erfahren Sie von der Diagnostik bis hin zur Therapie, wie Sie mit der sogenannten Gluten induzierten Enteropathie umgehen können und einen genussvollen Umgang mit Lebensmitteln finden. In diesem Vortrag wird über die genannten Allergene aufgeklärt und praktische Tipps zur Umsetzung und Beschwerdefreiheit vermittelt. Wie Ernährung heilen kann und welche Diagnostik überhaupt aussagekräftig und sinnvoll ist sind weitere Aspekte.

- für: Anfänger und Fortgeschrittene
- Teilnehmerinfo: Handout, Zeit zur Nachbesprechung



Akademie-Hotline
Telefonische Hotline:
02388 30000 23
dienstags bis donnerstags
zwischen 10 – 15 Uhr



Online-Anmeldung als Einzelmelder und/oder Vereinsmelder

Einfach und bequem können Sie sich online anmelden. Unter www.events.dtb-gymnet.de, filtern nach **Stichwort/Eventnummer: Turnfestakademie Hamm 2019**, gelangen Sie direkt zu unserem Online-Meldetool.

Einzelmelder

Einzelmelder können sich über den roten Button **Buchen** anmelden.

Folgende Schritte müssen Sie tätigen:

1. Mit dem persönlichen Gymnet-Login anmelden (Benutzername/E-Mailadresse + Passwort)
2. Ohne persönliches Gymnet-Login auf Neuanmeldung (grauer Button) klicken.
3. Seminare (Workshops) buchen
4. Verpflegung buchen (pro Tag nur eine Auswahl möglich)
5. Bestellübersicht überprüfen
6. Kontodaten (IBAN und BIC) eingeben, SEPA-Mandat erteilen, Rechnungsanschrift überprüfen, AGB und Datenschutzerklärung akzeptieren, roten Button **Zur Kasse** anklicken
7. Auf roten Button **Kostenpflichtig bestellen** klicken

Beachten Sie:

Erst wenn der rote Button **Kostenpflichtig bestellen** angeklickt wurde, ist die Buchung verbindlich getätigt. Onlinemelder erhalten nach erfolgreicher Anmeldung eine Buchungsübersicht als Bestätigung per E-Mail.
Hinweis: Aus Sicherheitsgründen ist die Online-Anmeldung personengebunden, d.h. pro E-Mail-Adresse kann sich nur eine Person anmelden.

Vereinsmelder

Als Vereinsmelder können Sie gleich mehrere Personen anmelden.

1. Unter www.events.dtb-gymnet.de / **Stichwort/Eventnummer: Turnfestakademie Hamm 2019**, gelangen Sie direkt zu unserem Online-Meldetool.
2. Wählen den grauen Button **Zur Vereinsmeldung**
3. Mit Passwort und Vereinslogin anmelden
4. Mitglieder suchen, anklicken ganz nach unten scrollen und markierte Teilnehmer anmelden. Noch nicht erfasste Mitglieder über **Personenverwaltung/Mitgliederliste** ergänzen bzw. neu anlegen.
5. Unter **Unterkunft/Verpflegung** die Verpflegung buchen (pro Tag nur eine Auswahl möglich) und den Teilnehmern die gewünschten Verpflegung zubuchen.
6. Unter **Seminare** die Workshops aussuchen, Teilnehmer zubuchen
7. Auf **Weiter** klicken und Sie erhalten eine Kostenübersicht.
8. Auf **zur Kasse** klicken.

SEPA Lastschriftmandat bestätigen und Bankverbindung wählen oder neue Bankverbindung eingeben, Rechnungsanschrift kontrollieren, ggf. korrigieren. Die AGB und Datenschutzerklärung bestätigen und den Button **Verbindlich buchen** klicken.

Änderungen nur schriftlich

Eine einmal getätigte Buchung kann nicht selbständig geändert werden, sondern muss schriftlich beim Westfälischen Turnerbund e. V. unter folgender Adresse beantragt werden:

Westfälischer Turnerbund
Turnfestakademie 2019 Hamm
Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm
E-Mail: gentes@wtb.de
Fax: 02388 3000099

Schriftliche Anmeldung:

Bitte verwenden Sie nur ein Anmeldeformular (siehe Seite 29) pro Person. Bei einer schriftlichen Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € pro Person erhoben. Diese Gebühr ist von den Akademieteilnehmern selbständig auf die Kongressgebühr aufzuschlagen. Erst der komplette Betrag berechtigt zur Teilnahme an der Turnfestakademie 2019 in Hamm. Teilnehmer, die sich schriftlich angemeldet haben, erhalten eine Buchungsübersicht per Post oder E-Mail.

Workshop-Auswahl eintragen

Bitte tragen Sie auf dem schriftlichen Anmeldeformular die Nummern der Workshops ein, die Sie besuchen möchten. Bitte geben Sie jeweils auch die Nummern des Workshops ihrer 2. und 3. Wahl an, damit wir Ihnen im Fall eines bereits ausgebuchten Workshops eine Alternative anbieten können. Eine Anmeldung ist nur bei Eingang einer unterschriebenen Einzugsermächtigung in Höhe der gebuchten Leistungen gültig.
Die Zahlung erfolgt sowohl bei Online-Anmeldung als auch bei schriftlicher Anmeldung ca. 1-2 Wochen vor der Veranstaltung grundsätzlich per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren.

Anmeldeschluss für die schriftliche Anmeldung ist der 11. Mai 2019.

Bitte senden Sie die Anmeldung an:

Westfälischer Turnerbund
Turnfestakademie 2019 Hamm
Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm
Fax: 02388 3000099
Mail: gentes@wtb.de

Weitere Informationen

Teilnahmegebühren

Pro gebuchtem Workshop 12,- €. Restplätze bar vor Ort 13,- €

Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- € erhoben.

Ein Rücktritt ist nur bis zum 11. Mai 2019 möglich. Für Rücktritte nach dem 11. Mai 2019 sind die gebuchten Leistungen zu bezahlen.

Veranstaltungsort

Landesturnschule Oberwerries,
Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm

Busverbindung

Ein Linienbus (R37) verkehrt stündlich vom Hauptbahnhof Hamm zum Schloss Oberwerries und zurück.
Nähere Informationen finden Sie in der Fahrplanauskunft unter www.stadtwerke-hamm.de.

Turnfestlinie/Sonderbusse

Im Rahmen des Landesturnfestes ist geplant, eine gesonderte Turnfestlinie bzw. Sonderbusse einzurichten.
Bitte beachten Sie die aktuellen Infos unter www.nrw-turnfest.de

Kongressbüro / Check-In / Unterlagen

Die Unterlagen zur Turnfestakademie (Akkreditierung, Teilnahme-Zertifikat, persönlicher Stunden- und Zeitplan, Hallenplan, Wegskizze etc.) müssen vor Beginn der Turnfestakademie im Kongressbüro in der Landesturnschule Oberwerries abgeholt werden.

Öffnungszeiten Kongressbüro:

Donnerstag, 20.6.2019 von 9 bis 17.30 Uhr
Freitag, 21.6.2019 von 8.30 bis 17 Uhr
Samstag, 22.6.2019 von 8.30 bis 17 Uhr

Anerkennung als Lizenz- bzw. Zertifikatsverlängerung

Der WTB regelt die Anerkennung zur ÜL-C und Trainer-C Lizenzverlängerung bzw. zur Verlängerung für alle DTB Akademie Trainer-Zertifikate wie folgt:

1-3 Workshops keine Anerkennung
4-6 Workshops Anrechnung von 6 LE zur Lizenzverlängerung
7-9 Workshops Anrechnung von 8 LE zur Lizenzverlängerung
Ab 10 Workshops Anrechnung von 15 LE zur Lizenzverlängerung (= komplette Lizenzverlängerung innerhalb der Gültigkeit). ÜL-B Sport in der Prävention Anrechnung max. 8 LE auf Anfrage. Die Anerkennung zur Lizenzverlängerung ist bei dem jeweiligen Ausstellungsträger zu erfragen.

Verpflegung

Ein Mittagessen kann im Rahmen des zur Verfügung stehenden Kontingents über die Anmeldung zur Turnfestakademie für 6 € pro Mahlzeit jeden Tag einzeln mitgebucht werden.
20.6.19 bunter Salatteller mit Feta, Baguette und 2 Dressings
21.6.19 Penne in Tomaten/Gemüsesauce
22.6.19 Kartoffel-Gemüse Eintopf

Unbedingt beachten

Die Mitnahme von Glasflaschen auf die Veranstaltungsflächen ist nicht gestattet. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Verlust von persönlichen Sach- und Wertgegenständen.
In allen Workshops mit dem Hinweis ‚Filmen erlaubt‘ ist nur das Filmen des Referenten nach dessen vorheriger Ankündigung gestattet.

Hinweis Foto- und Videoaufnahmen

Im Rahmen der Veranstaltung wird ggf. durch Presse, Funk und Online-Medien über die Veranstaltung in Print- und Online-Medien berichtet, ebenso wie der WTB Aufnahmen und Berichte im Rahmen seiner eigenen Öffentlichkeitsarbeit in Print- und Online-Medien veröffentlichen wird.

Datenschutz – Allgemeine Datenschutzhinweise

Die Meldedaten werden ausschließlich zum Zwecke der Durchführung der Veranstaltung verarbeitet und genutzt. Sofern eine Speicherung der Daten nicht mehr nötig ist, werden die Daten gelöscht. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Mit der Anmeldung und Teilnahme zur Turnfestakademie 2019 in Hamm werden die allgemeinen Datenschutzhinweise des Westfälischen Turnerbundes zur Kenntnis genommen und akzeptiert. Die Datenschutzhinweise des Westfälischen Turnerbundes können unter: www.wtb.de/datenschutz/hinweise heruntergeladen werden



Anreisehinweise Landesturnschule Oberwerries

Per Bus (Linie R37)
Fahrzeit: ca. 15 Minuten

von Hamm nach Oberwerries

Hamm, Hbf/Willy-Brandt-Platz –
Beckum (Haltestelle: Westhusen,
Schloss Oberwerries)

von Oberwerries nach Hamm

Beckum – Hamm,
Hbf/Willy-Brandt-Platz
(Haltestelle: Westhusen,
Schloss Oberwerries)

	Mo. – Fr.	Samstag	Sonntag		Mo. – Fr.	Samstag	Sonntag
	06:50				06:32		
	07:30				07:12		
	08:30	08:30			08:12	08:12	
	09:30	09:30			09:12	09:12	
	10:30	10:30			10:12	10:12	
	11:30	11:30	11:30		11:12	11:12	
	12:30	12:30			12:12	12:12	
	13:30	13:30	13:30		13:12	13:12	13:12
	14:30	14:30			14:12	14:12	
	15:30	15:30			15:12	15:12	15:12
	16:30	16:30	16:30		16:12	16:12	
	17:30	17:30			17:12	17:12	
	18:30		18:30		18:12	18:12	18:30
	19:30	19:30			19:12	19:12	
	20:30				20:12		20:12

Mit dem Auto

Von der A2 (Oberhausen –
Bielefeld – Hannover)
empfohlene Abfahrt:
Hamm-Uentrop – Richtung
Ahlen – in Dolberg links auf
die B 61 Richtung Hamm
nach dem Ortsausgang Dolberg
auf der B 61 nach ca. 2 km links

Von der A1

(aus Richtung Münster)
empfohlene Abfahrt:
Hamm-Bockum-Werne
Richtung Hamm bis zur
Münsterstraße – rechts
abbiegen Richtung Hamm
bis zur großen Ampel-Kreuzung
dann links auf B61 Richtung Beckum
nach dem Ortsausgangsschild
Hamm-Heessen nach ca. 2
km rechts



Hiermit melde ich mich verbindlich für die Turnfestakademie vom 20.-22.6.2019 in Hamm an.

Name, Vorname:

Geburtsdatum (unbedingt angeben!):

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Institution:

Telefon:

E-Mail:

Die Hinweise zu Foto- und Videoaufnahmen, sowie zum Datenschutz habe ich zur Kenntnis genommen.

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE94WTB00000341463

Einzugsermächtigung

Hiermit erteile ich die Genehmigung zum einmaligen Einzug der anfallenden Gebühren für die oben- und nebenstehenden gebuchten Leistungen.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Westfälischen Turnerbund e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Westfälischen Turnerbund e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Kreditinstitut:

IBAN:

BIC:

Kontoinhaber:

Datum, Unterschrift

Bitte vollständig ausgefüllt zurück an:

Westfälischer Turnerbund e.V.

Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm

Fax: 02388-30000-99 / E-Mail: gentes@wtb.de

DO 20.6.2019	FR 21.6.2019	SA 22.6.2019
10.00 – 10.30 Uhr	10.00 – 11.15 Uhr	10.00 – 11.15
Eröffnung der Turnfestakademie kostenlos	1. Wahl 2. Wahl 3. Wahl	1. Wahl 2. Wahl 3. Wahl
10.45 – 12.00 Uhr	11.30 – 12.45 Uhr	11.30 – 12.45
1. Wahl 2. Wahl 3. Wahl	1. Wahl 2. Wahl 3. Wahl	1. Wahl 2. Wahl 3. Wahl
13.00 – 14.15 Uhr	14.00 – 15.15 Uhr	14.00 – 15.15 Uhr
1. Wahl 2. Wahl 3. Wahl	1. Wahl 2. Wahl 3. Wahl	1. Wahl 2. Wahl 3. Wahl
14.30 – 15.45 Uhr	15.30 – 16.45 Uhr	15.30 – 16.45 Uhr
1. Wahl 2. Wahl 3. Wahl	1. Wahl 2. Wahl 3. Wahl	1. Wahl 2. Wahl 3. Wahl
16.00 – 17.15 Uhr		
1. Wahl 2. Wahl 3. Wahl		

Bitte unbedingt vollständig (auch 2. und 3. Wahl) mit den gültigen, dreistelligen Workshop-Nummern ausfüllen. 2. und 3. Wahl sind die Alternativ-Wünsche, falls Überbuchungen entstehen. Es besteht kein Anspruch auf die Teilnahme an der 1. Wahl. Die Vergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

Rücktrittsbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- € erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis zum 11. Mai 2019 möglich. Für Rücktritte nach dem 11. Mai sind die gebuchten Leistungen zu bezahlen.

Mittagsverpflegung | Kosten pro Mahlzeit 6,-

Hiermit buche ich verbindlich folgende Verpflegung

Donnerstag
Bunter Salatteller mit Feta, Baguette, 2 Dressings

Freitag
Penne in Tomaten/Gemüsesauce

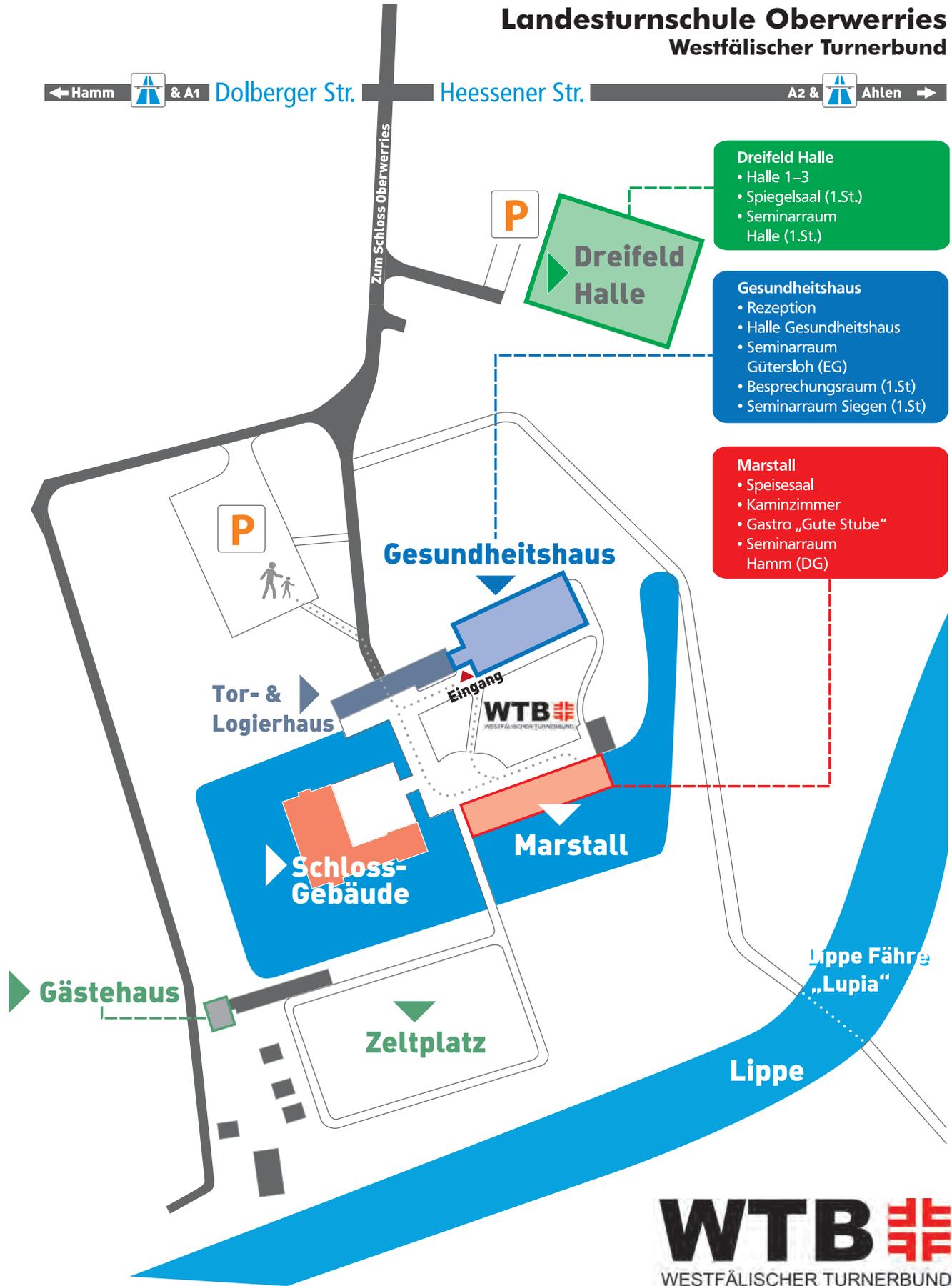
Samstag
Kartoffel-Gemüse Eintopf

Pro Anmeldung nur 1x Mittagsverpflegung/Tag buchbar

Kosten	gesamt
pro Workshop 12,-
Workshop Tageskasse 13,-
Mittagsverpflegung
schriftl. Anmeldegebühr	5,-
Gesamtkosten



Landesturnschule Oberwerries Westfälischer Turnerbund



- Dreifeld Halle**
- Halle 1-3
 - Spiegelsaal (1.St.)
 - Seminarraum Halle (1.St.)

- Gesundheitshaus**
- Rezeption
 - Halle Gesundheitshaus
 - Seminarraum Gütersloh (EG)
 - Besprechungsraum (1.St.)
 - Seminarraum Siegen (1.St.)

- Marstall**
- Speisesaal
 - Kaminzimmer
 - Gastro „Gute Stube“
 - Seminarraum Hamm (DG)

WTB 
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

Zum Schloss Oberwerries 1 | 59073 Hamm

Donnerstag | 20. Juni 2019

Uhrzeit	Dreifeldhalle 1	Dreifeldhalle 2	Dreifeldhalle 3	Spiegelsaal
10.00 - 10.30	Eröffnung der Turnfestakademie Dreifeldhalle			
10.45 - 12.00	101 Grundpositionen im Workout Kirsten Prinz	401 Bewegter Rücken Gunda Slomka		402 Befreite Schultern nach der Franklin- Methode® Kerstin Bahra
12.00 - 13.00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13.00 - 14.15	202 Tensegrity Flow Gunda Slomka	403 Rückenfitness mit dem Tennisball Martina Ecker	102 Fit und mobil mit dem Redondoball Plus Julia Holzrichter	502 Ballett Barre Fitness Natascha Gohl
14.30 - 15.45	104 Koordinative Herausforderungen Chris Löffler	404 Bewegliche Wirbel- säule – glückliche Bandscheiben – Franklin-Methode® Kerstin Bahra	203 Full-Body-Power- Workout Anna Voß	504 Ritmix - Argentinisches Tanzprogramm Natascha Gohl
16.00 - 17.15	205 Myofascial Power Muskelkraft und fasziale Spannung im Einklang Gunda Slomka	406 Rollst du noch oder bewegst du dich schon? Heike Oellerich	303 Pilates meets Yoga Anna Voß + Kirsten Prinz	602 Bewegtes Sitzen - Ideen rund um Stuhl und Hocker Daniela Ludwig

Freitag | 21. Juni 2019

Uhrzeit	Dreifeldhalle 1	Dreifeldhalle 2	Dreifeldhalle 3	Spiegelsaal
10.00 - 11.15	603 Dual Tasking – Denken und Bewegen in der Sturzprävention Daniela Ludwig	106 Fantastic FASZIO® Heike Oellerich	107 Rund um den Redondoball Kirsten Prinz	702 Wenn die Stille knistert – Spannende Entspannung Antje Suhr
11.30 - 12.45	410 Neue ungewöhnliche Übungen für das Rückentraining Anna Maria Pröll	411 Muskeln und Faszien – ein super Team Heike Oellerich	605 Golden Age Fitness 60+ Kirsten Prinz	703 Wenn Farben, Zahlen & Buchstaben hüpfen – bewegte Schul- vorbereitung Antje Suhr
12.45 - 14.00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
14.00 - 15.15	207 Athletisches Kraft- training – gezielte Leistungsentwicklung der Muskulatur Chris Löffler	109 Faszien im Zirkeltraining Heike Oellerich	412 Alles rund um die Gelenke – mobilisieren und stabilisieren Antje Hammes	704 Jambo – Kurzchoreo- graphien rund um das Thema Afrika für Kinder ab 8 Kirsten Riedel
15.30 - 16.45	208 Functional Training Antje Hammes	415 Sport und Inklusion – Wie geht das? (Praxis- workshop zu WS 413) Christian Schirmmacher/ Hendrik Stewen	416 Rolling like a Ball – gesunder Rücken Gabi Fastner	705 Fitness-Choreos für Kinder ab 8 Jahre Kirsten Riedel

Seminarraum Dreifeldhalle	Gesundheitshaus Halle	Seminarraum Gütersloh	Seminarraum Dachgeschoss	Outdoor
801 Fair geht vor – Förderung von Fair Play im Wettkampfsport Robert Wagner	501 Dance Explosion Miranta Tzivras	301 Enjoy Yoga – ein sanfter Start in den Tag Anna Voß	601 Beweglichkeitstraining für Ältere Daniela Ludwig	201 Outdoor Workout Zirkeltraining im Freien mit Kleingeräten Martina Ecker
Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
802 So macht Vorstandsarbeit (wieder) Freude Robert Wagner	503 Step Explosion Miranta Tzivras	103 Wellness-Aerobic im 3/4 Takt Anna Voß	302 Pilates Flows Kirsten Prinz	
803 Freiberuflich unterwegs Martina Ecker	701 Be DRUMTASTIC® Sharon Jackson + Frauke Winkler	204 Funktionelles Core Training für eine stabile Körpermitte Julia Holzrichter	405 Aufrichtung – von Fuß bis Kopf Daniela Ludwig	
804 Übungsleiter und Trainer gewinnen Stephan Gentes	105 It's time for Drums Alive® Sharon Jackson + Frauke Winkler	407 Entspannter Nacken Julia Holzrichter	408 Beckenbodentraining nach der Franklin-Methode® Kerstin Bahra	

Seminarraum Dreifeldhalle	Gesundheitshaus Halle	Seminarraum Gütersloh	Seminarraum Dachgeschoss	Outdoor
805 Angebotsentwicklung im Verein Stephan Gentes	505 Crazy Burlesque Natascha Gohl	409 Abwechslungsreiches Aufwärmen im Gesundheitssport Katrin Gleitze	604 Funktionelles Training auf dem Balance Pad Iris Müller	
Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	
413 Sport und Inklusion – Was bedeutet das? (Vortrag zu WS 415) Christian Schirmacher / Hendrik Stewen	108 Functional Aerobic Adriano Valentini	206 EMOM - individuelles Training in der Gruppe Katrin Gleitze	606 Sport für Ältere Attraktive Angebote auch in kleinen Räumen Iris Müller	
	506 Musical Dance Kai Bollinger	209 4xF Tough Class - Functional Training im GroupFitness-Format Adriano Valentini	305 Happy End mit Kurzentspannungsformen Anna Maria Pröll	

Samstag | 22. Juni 2019

Uhrzeit	Dreifeldhalle 1	Dreifeldhalle 2	Dreifeldhalle 3	Spiegelsaal
10.00 – 11.15	706 1000 und ein Spiel mit Physiobällen Sybille Bierögel	210 Dynamisches Aufwärmen Jens Binias	417 Wirbelsäulengym- nastik – neue Ideen Gabi Fastner	507 Survivors – Dance-Aerobic Kirsten Riedel
11.30 – 12.45	211 Funktionelles Zirkel- training Bodyweight Jens Binias	707 Frisbeespiele – Catch me if you can Sybille Bierögel	418 Neues zum Rücken Antje Hammes	113 Rund um den Ball Gabi Fastner
12.45 – 14.00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
14.00 – 15.15	708 Unterwegs mit Kasimir Christiane Bohn	419 Antara® modernes Rückentraining Annette Gloss	608 Aktiv und Beweglich mit 60 + Gabi Fastner	420 Stabil, kraftvoll und geschmeidig – Faszientraining zum Wohlfühlen Jens Binias
15.30 – 16.45	213 Cross Training Chris Löffler	422 Antara® Classic und Gleichgewicht Annette Gloss	115 bodyART® Anja Martschinke- Rasky	709 Come on boy – let's dance Christiane Bohn

Seminarraum Dreifeldhalle	Gesundheitshaus Halle	Seminarraum Gütersloh	Seminarraum Dachgeschoss	Outdoor
112 Parkour - Anfänger Outdoor Sebastian Gies	111 Functional Step-Aerobic Alexandra Lauter	607 Ganzkörperworkout für Ältere Antje Hammes	306 Kraftquelle Yoga Julia Olfen	112 Parkour – Anfänger Outdoor Sebastian Gies
806 Vegan, Vegetarisch, Paleo, Pegan, Low Carb - was nun? Jola Jaromin-Bowe	212 Drums Alive® Drum- bata and Functional FitClix Alexandra Lauter	114 Towel Workout by Kai Bollinger® Kai Bollinger	307 Eine Yogareise durch die Chakren Julia Olfen	
Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
807 Gluten, Weizen, Pseudoallergien, Chaos im Darm? Jola Jaromin-Bowe	508 Funkey Moves Kai Bollinger	308 Kaha® Alexandra Lauter	421 Beckenboden – immer up do Date Anja Martschinke- Rasky	
	116 Drums Alive® Powerbeats Alexandra Lauter	423 Alles Gute für Schulter und Nacken Antje Hammes	309 Entspannungsphasen im Yoga gestalten Julia Olfen	

mit uns

werden Sie zum Energiebündel



energieDACH – Sonnenstrom selbst erzeugen
hammerE-MOBILITÄT – einfach Energie laden
hammerWÄRME – Heizung ohne Investition



Hamms gute Geister | www.stadtwerke-hamm.de



Impressum:

Herausgeber | Westfälischer Turnerbund
Inhalt, Konzept | verantwortlich Stephan Gentes
Redaktion | Kirsten Beßmann-Wernke,
Simone Eggert, Stephan Gentes
Fotos | Kirsten Beßmann-Wernke, Thorsten Hübner,
privat, Fotolia/alphaspirit
Gestaltung | Hanig Design, Hamm



Begeisterung ist einfach.



[sparkasse.de](https://www.sparkasse.de)

Mit einem Partner, der sportliche Talente fördert.

Als Partner des Westfälischen Turnerbundes engagieren sich die Sparkassen in Westfalen-Lippe im Breiten- und im Spitzensport sowie in der Nachwuchsförderung.

Damit fördern wir Teamgeist, Toleranz und fairen Wettbewerb – sportliche Werte, für die auch die Sparkassen stehen.

WTB 
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

 Sparkassen
in Westfalen-Lippe