

4. NTB-KONGRESS

2. - 4. März 2018
CongressPark Wolfsburg



Bewegung
bildet! Bildung
bewegt!

Ausschreibung



SPORT-THIEME®

Wir sind Ihr Team!

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Sport-Thieme ist seit 65 Jahren in Deutschlands Sportstätten zu Hause. Mittlerweile profitieren Sport-Thieme Kunden europaweit von dem umfangreichen Qualitätsangebot.

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**.

Stolzer Partner des

NTB 



sport-thieme.de
Tel. 05357 18186



Wir sind Ihr Team!

Grußworte	4	Eröffnung und Hauptreferat	19
Einleitung	8	Specials	
Kongressübersicht	9	Specials intensiv	20
Organisatorisches		Specials XXL	21
Anmeldung	10	Specials – Potentiale optimal entwickeln	22
Anreise	10	Specials – Wissen ist Basis	24
Duschkmöglichkeiten	10	Workshops	
Geräteabverkauf	10	Gerätturnen und Bewegungskünste	26
Haftung	10	Gesundheitssport	30
Kinderbetreuung	10	Fitness	34
Kongressbüro	10	Rhythmik, Tanz und Vorführungen	40
Kongressgebühren	10	Kinderturnen	44
Kongressshirt	10	Referentenliste	49
Kongressstruktur	11	Dank an Partner und Sponsoren	54
Kongressteam	11		
Lizenzanerkennung bzw. -verlängerung	11		
Stadtplan	12		
Teilnehmerunterlagen & Mitzubringendes	12		
Übernachtung & Verpflegung	12		
Rahmenprogramm			
Kongressmarkt	15		
Zeit für Kultur und Erleben am Freitag	16		
Zeit für Kultur und Erleben am Samstag	18		

*Bewegung bildet!
Bildung bewegt!*

Impressum:

Herausgeber: Niedersächsischer Turner-Bund e.V.
 Redaktion: Dirk Platta, Heike Werner,
 Christoph Steinke, Michael Bauer
 Anzeigenmarketing: Marco Müller
 Gestaltung: Oliver Jöhrens
 Fotos: Lars Kaletta, minkusimages, NTB,
 Sebastian Kobbe, Michel Hadamitzky,
 privat
 Druck: CEWE Print GmbH

Hinweis: Der Niedersächsische Turner-Bund bekennt sich deutlich zur Gleichstellung (nicht nur) von Mann und Frau. Allein aufgrund der Lesbarkeit der Kongressausschreibung wird im Folgenden ausschließlich die männliche Schreibweise genutzt. Außerdem weisen wir darauf hin, dass die Workshop-Beschreibungen von den jeweiligen Referenten erstellt worden sind.

Kongressbüro

Niedersächsischer Turner-Bund e.V.
 Postfach 4409 · 30044 Hannover
 Hotline: (0511) 980 97 33
 Fax: (0511) 980 97 12
 E-Mail: kongress@NTB-infoline.de
 Internet: www.NTB-Kongress.de
 Facebook: www.facebook.com/NTBKongress

Gefördert durch



Niedersachsen



Grüßwort des Niedersächsischen Innenministers

Sehr geehrte Damen und Herren,

zum vierten Mal veranstaltet der Niedersächsische Turner-Bund bereits seinen Bildungskongress. Sehr gerne habe ich für diesen Kongress, der vom 02. bis zum 04. März 2018 in der Autostadt Wolfsburg stattfindet, die Schirmherrschaft übernommen.

Der Niedersächsische Turner-Bund, der mit über 773.000 Mitgliedern größte Sportfachverband in Niedersachsen, bietet ein umfassendes Programm für die rund 1.200 Teilnehmer an, die erwartet werden. Unter dem Motto „Bewegung bildet! Bildung bewegt!“ führen rund 90 hochkarätige Referenten aus dem In- und Ausland durch über 260 Workshops, Seminare und Specials.

Auf dem Kongress wird eine breite Palette unterschiedlichster Sport- und Bewegungsmöglichkeiten angeboten, bei der für jeden Sportbegeisterten etwas dabei ist. Die Fortbildungsangebote reichen von Kategorien, wie Fitness und Gesundheitssport über Bewegungskünste, Rhythmik und Tanz bis zu Kinderturnen.

Das Zusammenspiel von Bewegung und Bildung steht beim 4. NTB-Kongress wieder im Vordergrund. Auch im digitalen Zeitalter steht unter den Freizeitbeschäftigungen von Kindern und Jugendlichen nach wie vor das Sporttreiben auf Nummer eins. Das ist aus mehreren Gründen auch sehr wichtig. Schließlich ist der Sport gerade für junge Menschen nicht nur essentiell, um sich körperlich gesund und fit zu halten, sondern auch um soziale Kompetenzen wie Selbstvertrauen, Verantwortungs- oder Teamfähigkeit zu erwerben, die für die Persönlichkeitsentwicklung unerlässlich sind. Das Turnen oder Tanzen stellt also eine Form der Bildung dar, mit der notwendige Kompetenzen auch für andere Lebensbereiche gefördert werden.

Ich wünsche dem Bildungskongress 2018 des Niedersächsischen Turner-Bundes einen guten Verlauf und den zahlreichen Teilnehmern viele interessante Begegnungen und schöne Erlebnisse.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Boris Pistorius'.

Boris Pistorius

Niedersächsischer Minister für Inneres und Sport



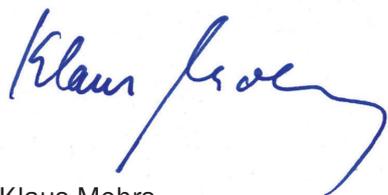
Grußwort der Stadt Wolfsburg

Im Namen des Rates und der Verwaltung sowie der gesamten Stadt Wolfsburg heiße ich Sie zum vierten Kongress des Niedersächsischen Turner-Bunds herzlich willkommen.

Unter dem Motto „Bewegung bildet! Bildung bewegt!“ findet der NTB-Kongress vom 02. bis 04. März 2018 schwerpunktmäßig im CongressPark statt. Drei Tage lang können Interessierte ein vielfältiges Angebot zu den Themen Fitness, Gesundheitssport, Tanz und Bewegungskünste wahrnehmen. Bestehend aus abwechslungsreichen Vorträgen und praxisbezogenen Workshops bietet das Programm nicht nur eine hervorragende Möglichkeit sich zu informieren, sondern gleichzeitig auch eine breite Plattform für den Erfahrungs- und Ideenaustausch, zum Knüpfen und Vertiefen von Kontakten und vor allem für einen begeisterten, sportlichen Dialog.

Mit rund 42.000 Mitgliedern in 111 Vereinen sowie einem großen Freizeitangebot, zeigt unsere Stadt, wie wichtig ein sportlicher Ausgleich zum beruflichen Alltag ist. Sportliche Betätigung bedeutet dabei nicht nur, sich selbst fit und gesund zu halten, sondern sich auch stets fort- und weiterzubilden und über aktuelle Trends und Entwicklungen informiert zu bleiben. Der NTB-Kongress bietet hervorragende Möglichkeiten, unterschiedliche Bereiche gebündelt kennenzulernen und gewährleistet so, dass auch in Zukunft ein umfassendes Freizeit- und Vereinsprogramm angeboten werden kann.

Es freut mich sehr, dass unsere Stadt den NTB-Kongress bereits zum vierten Mal in Folge begrüßen darf, und ich erwarte gespannt ein interessantes Programm. An dieser Stelle einen herzlichen Dank an die Organisatoren und Referenten, die dies ermöglichen! In diesem Sinne wünsche ich allen Teilnehmern und den Verantwortlichen ein abwechslungsreiches Wochenende bei uns in Wolfsburg.



Klaus Mohrs
Oberbürgermeister der Stadt Wolfsburg



Grüßwort des Niedersächsischen Turner-Bundes

Wenn der CongressPark Wolfsburg vom 02. bis 04. März 2018 seine Tore öffnet, dann heißt der Niedersächsische Turner-Bund (NTB) bereits zum vierten Mal Übungsleiter und Trainer, Vereinsvorsitzende und Abteilungsleiter aber auch Pädagogen, Physiotherapeuten und Mediziner herzlich willkommen zum NTB-Kongress. In diesem Jahr steht der NTB-Kongress ganz im Zeichen der Mission unseres Verbandes, Vereine dabei zu unterstützen, sich zukunftsfähig zu machen. Wo immer wir eine Möglichkeit sehen, sind wir gern bereit, Hilfestellung zu bieten, wenn es darum geht, Gesundheitssport zu etablieren, Trendsportarten anzubieten und Übungsleiter zu bilden. Insbesondere durch die Qualifizierung der Übungsleiter und Vereinsverantwortlichen können mittel- und langfristig qualitativ hochwertige und neue Sportangebote in das Portfolio der Vereine aufgenommen werden. Diese wiederum ermöglichen den Vereinen, aktuelle, an die Bedürfnisse der Menschen angelehnte Kurse anzubieten, um nicht nur ihre Mitglieder zu halten, sondern im besten Fall neue hinzuzugewinnen.

Was wir unseren Vereinsverantwortlichen, den Abteilungs- und Übungsleitern über die reine Wissens- und Kompetenzvermittlung hinaus beim NTB-Kongress bieten, ist eine vielfältige Vernetzung zu anderen Vereinen. „Horizontaler Transfer“ lautet das Stichwort. Das bedeutet, dass die Teilnehmer des NTB-Kongresses die einzigartige Gelegenheit haben, sich mit engagierten Menschen aus unterschiedlichen Bereichen auszutauschen. Diese Verknüpfung von Fachwissen ist für die Zukunftsfähigkeit der Turn- und Sportvereine immens wichtig. Schließlich sind Turn- und Sportvereine zwar mit Blick auf ihr sportliches Angebot Konkurrenten, doch gemeinsam setzen sie sich für den organisierten Sport und damit für die positive Entwicklung unserer Gesellschaft ein.

Der NTB-Kongress gehört deutschlandweit zu den größten Bildungsveranstaltungen im organisierten Sport. In der Sportstadt Wolfsburg machen wir Bildung für Menschen aus dem ganzen Bundesland und darüber hinaus erlebbar. Wir ermöglichen eine vielfältige Weiterbildung, bieten durch unsere renommierten Referenten eine besonders hohe Qualität in den Bewegungs- und Bildungsangeboten und helfen damit unseren Vereinen, sich zukunftsfähig aufzustellen. Die fünf Bereiche, die beim 4. NTB-Kongress im Mittelpunkt stehen, bieten die Möglichkeit, sich breit gefächert zu bilden. Da ist garantiert für jeden ist etwas dabei.

Allen Teilnehmern wünschen wir drei erlebnis- und bewegungsreiche Tage!

Prof. Dr. Dörte Detert
Vizepräsidentin Aus- und Fortbildung
Niedersächsischer Turner-Bund

Christoph Hannig
Vizepräsident Breiten-, Freizeit- u. Gesundheitssport
Niedersächsischer Turner-Bund

Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW



20 % SEC-
Ermäßigung

AURA

TOURNEE 2018

29.12.2017	Oldenburg	19 Uhr	Große EWE ARENA	13.01.2018	München	14 & 19 Uhr	Olympiahalle
30.12.2017	Oldenburg	14 & 19 Uhr	Große EWE ARENA	14.01.2018	Nürnberg	17 Uhr	Arena Nürnberger Versicherung
31.12.2017	Hannover	17 Uhr	TUI Arena	15.01.2018	Wetzlar	19 Uhr	Rittal Arena
02.01.2018	Bremen	19 Uhr	ÖVB-Arena	16.01.2018	Kassel	19 Uhr	Rothenbach-Halle
03.01.2018	Bremen	17 Uhr	ÖVB-Arena	18.01.2018	Rostock	19 Uhr	Stadthalle
04.01.2018	Bielefeld	19 Uhr	Seidensticker Halle Ausverkauft	19.01.2018	Kiel	19 Uhr	Sparkassen-Arena
05.01.2018	Dortmund	19 Uhr	Westfalenhalle 1	20.01.2018	Hamburg	14 & 19 Uhr	Barclaycard Arena
06.01.2018	Hannover	14 & 19 Uhr	TUI Arena	21.01.2018	Berlin	14 & 19 Uhr	Mercedes-Benz Arena
07.01.2018	Braunschweig	14 & 19 Uhr	Volkswagen Halle	23.01.2018	Göttingen	19 Uhr	Lokhalle
08.01.2018	Braunschweig	18 Uhr	Volkswagen Halle	24.01.2018	Göttingen	19 Uhr	Lokhalle
10.01.2018	Leipzig	19 Uhr	Arena	25.01.2018	Göttingen	17 Uhr	Lokhalle
11.01.2018	Halle (Saale)	19 Uhr	HALLE MESSE Arena	26.01.2018	Frankfurt	19 Uhr	Festhalle
12.01.2018	Bamberg	19 Uhr	brose ARENA	27.01.2018	Düsseldorf	16 Uhr	ISS DOME

NTB
 NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

TICKETS & INFOS

SEC-Inhaber (SEC-Nr. angeben) erhalten eine Ermäßigung von 20 % auf jede bestellte Eintrittskarte. Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de. Tickets zwischen 8 und 42 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr. Infos unter (0511) 980 97 98.

Bewegung bildet! Bildung bewegt!

Die Erfolgsgeschichte des NTB-Kongresses wird fortgeschrieben. Bereits zum vierten Mal findet eine der größten Bildungsveranstaltungen des organisierten Sports in Norddeutschland im CongressPark Wolfsburg statt. Die Erfahrungen aus den Kongressen 2007, 2010 und 2014 zeigen, dass Bildung im Bereich Turnen und Sport einen großen Stellenwert für die tägliche Arbeit in den Vereinen hat. Und natürlich profitiert der NTB auch von den weitreichenden Erfahrungen aus den Turnfest-Akademien sowohl beim niedersächsischen Erlebnis Turnfest als auch bei den Deutschen Turnfesten.

Der vierte NTB-Kongress wird schwerpunktmäßig Aus-, Fort- und Weiterbildung in insgesamt fünf Bereichen anbieten. Fitness, Gesundheitssport, Gerätturnen und Bewegungskünste, Rhythmik, Tanz und Vorführungen sowie Kinderturnen geben allen Übungsleitern, Trainern, Vereinsvorsitzenden, Abteilungsleitern aber auch Sport- und Gymnastiklehrern, Physiotherapeuten, Sportmedizinern, Pädagogen und Erziehern aus allen Fachbereichen Gelegenheit, sich für ihren Bereich weiterzubilden.

Dabei gliedert sich der Bereich Kinderturnen an die Offensive Kinderturnen des Deutschen Turner-Bundes (DTB) an, die beim Internationalen Deutschen Turnfest in Berlin gestartet wurde. Diese Offensive ist eine gemeinsame bundesweite Initiative des DTB und der Deutschen Turnerjugend im engen Schulterschluss mit ihren Landesturnverbänden auf Basis des Programms Kinderturnen. Ganz im Sinne dieser Offensive Kinderturnen sprechen wir mit unserem NTB-Kongress ausdrücklich auch Erzieher und Lehrer an.

Doch nicht nur das. Die Besonderheit des NTB-Kongresses besteht darin, dass sich jeder Teilnehmer auch aus themenfremden Bereichen Ideen und Anregungen für die eigene Tätigkeit holen kann. Jeder darf an jedem Angebote teilnehmen, sich aus den fünf unterschiedlichen Bereichen ein ganz eigenes Kongressprogramm zusammenstellen. So ergibt sich nicht nur die Chance, mit Gleichgesinnten fachlich zu diskutieren, sondern sich durch einen intensiven überfachlichen Austausch neue Ideen und Ansätze für das eigene Engagement im Verein, Turnkreis, Schule oder Praxis anzueignen. Dabei geht es in jedem unserer Angebote um aktuelle Aufgabenstellungen, Trends und Entwicklungsmöglichkeiten in den einzelnen Bereichen. Das breit gefächerte Angebot hält garantiert für jeden etwas bereit.

Selbstverständlich wird der NTB-Kongress auch dieses Mal wieder ein Wochenende voller Bewegung – sowohl geistig als auch körperlich. Denn auch das zeichnet diese Veranstaltung aus: Hier wird nicht nur Theorie gepaukt, sondern durch Bewegung gelernt. Jeder kommt auf seine Kosten, kann durch eigenes Ausprobieren und Kennenlernen seinen persönlichen Erfahrungsschatz und Wissenshorizont erweitern. Und das Beste daran: Jeder kann an nur einem Wochenende seine Übungsleiter-Lizenz verlängern.

Wie bedeutend der NTB-Kongress für den organisierten Sport in Niedersachsen ist, zeigt sich wieder einmal durch das Engagement unserer Partner. Ganz besonders die Unterstützung der Niedersächsischen Kinderturnstiftung trägt einen Teil dazu bei, unsere Vereine dabei zu unterstützen, sich zukunftsfähig aufzustellen.

für wen?

Der NTB-Kongress wendet sich an alle, die sich mit Turnen, Sport und Bewegung befassen, also an:

Übungsleiter • Trainer • Vereinsvorsitzende • Abteilungsleiter
Sport- und Gymnastiklehrer • Physiotherapeuten • Ärzte • Pädagogen
Gesundheitscoaches • Erzieher und andere Interessierte

was?

Der NTB-Kongress

- VERMITTELT** Praxis in Workshops für Praktiker in Schulen, Studios, Institutionen und Vereinen,
- BELEUCHTET** aktuelle Themen in Seminaren und Referaten namhafter Experten und
- SCHAFFT** durch das gemeinsame Erleben des NTB-Kongresses eine große Gemeinschaft der Turner in Niedersachsen.

KONGRESSÜBERSICHT

Freitag, 02. März 2018

14:00 – 18:00 Uhr

Specials intensiv

1

18:30 – 20:00 Uhr

Specials XXL

2

Samstag, 03. März 2018

08:45 – 10:15 Uhr

Eröffnung und Hauptvortrag

3

11:00 – 12:30 Uhr

Workshops/Seminare

4

12:30 – 14:00 Uhr

Mittagspause

14:00 – 15:30 Uhr

Workshops/Seminare

5

16:15 – 17:45 Uhr

Workshops/Seminare

6

ab 18:00 Uhr

Abendbuffet

20:30 Uhr

Abendshow

ab 22:00 Uhr

Party & Ausklang

Sonntag, 04. März 2018

08:45 – 10:15 Uhr

Workshops/Seminare

7

11:00 – 12:30 Uhr

Specials – Wissen ist Basis

8

13:00 – 14:30 Uhr

Workshops/Seminare

9

Der detaillierte Veranstaltungs- und Zeitplan befindet sich in der separaten Veranstaltungsübersicht.



Anmeldung

Für eine einfache und benutzerfreundliche Online-Anmeldung wird erneut das sogenannte Kongressportal genutzt, welches für alle zugänglich ist. Der NTB-Kongress 2018 ist offen für Einzelteilnehmer und Gruppen aus allen Landesfachverbänden aus dem gesamten Bundesgebiet. Auch Sportinteressierte ohne Vereinsmitgliedschaft sind herzlich willkommen und können sich ebenfalls bequem über das Kongressportal anmelden.

Die Anmeldung zum Kongress erfolgt ausschließlich online unter www.NTB-Kongress.de im Menüpunkt Anmeldung. Anmeldeschluss ist Mittwoch, der 31. Januar 2018!

Wir empfehlen, sich zunächst mit Hilfe dieser Ausschreibung die gewünschten Workshops mit den entsprechenden Workshop-Nummern zu notieren und anschließend die Kongress-Website zu besuchen, in der das weitere Vorgehen ausführlich beschrieben wird. Eine Hilfestellung bietet ferner das Anmeldeschema, das auf der Kongress-Website hinterlegt ist.

Anreise

Der CongressPark ist – sowohl mit dem PKW als auch mit Bus und Bahn – gut erreichbar. Eine detaillierte Anfahrtsbeschreibung ist unter www.NTB-Kongress.de im Menüpunkt Organisatorisches > Anreise zu finden. Bitte unbedingt zu Beginn des Kongresses die individuellen Teilnehmerunterlagen abholen. Bringt dabei etwas Zeit zur ersten Orientierung mit.

Duschkmöglichkeiten

Es besteht die Möglichkeit, in den Turn- und Sporthallen zu duschen. Wichtig: Im CongressPark selbst bestehen keine Duschkmöglichkeiten. Bitte die nahe liegende, benachbarte Sporthalle nutzen (ca. 100 m).

Geräteabverkauf

Es findet anlässlich des NTB-Kongresses erneut ein Geräteabverkauf, der in den Workshops eingesetzten Produkte, statt. Die genauen Abverkaufs-Artikel inkl. Sonderpreisen werden voraussichtlich im Januar 2018 auf www.NTB-Kongress.de veröffentlicht. Wer die Abverkaufsliste per E-Mail erhalten möchte, kann sich unter kongress@NTB-infoline.de vormerken lassen.

Haftung

Der Veranstalter behält sich Änderungen der Ausschreibung vor. So können z. B. ausgeschriebene Veranstaltungen ausfallen, wenn der Referent kurzfristig erkrankt. Ein Anspruch auf Teilnahme an den gewählten Veranstaltungen besteht daher nicht. Bei Überbuchung einer Veranstaltung ist der Veranstalter bemüht, entsprechende Parallelveranstaltungen anzubieten. Daher sind alle Teilnehmer dazu aufgerufen, neben dem Erstwunsch, der während der Anmeldung verbindlich gebucht wird, auch noch einen Zweitwunsch anzugeben! Mögliche Veränderungen der Ausschreibung werden in der Kongressmappe bekannt gegeben. Der Kongress ist eine Sportveranstaltung im Sinne der einschlägigen Versicherungsbestimmungen. Für teilnehmende Turn- und Sportvereinsmitglieder besteht im Rahmen bestehender Vereinsversicherungen Versicherungsschutz. Eine Haftung für persönliche Gegenstände und selbstverschuldete Ereignisse wird nicht übernommen.

Kinderbetreuung

Für die Dauer der Workshops wird am Samstag und Sonntag im CongressPark durch die Niedersächsische Turnerjugend (NTJ) eine kostenfreie Kinderbetreuung angeboten. Durch Unterstützung der Niedersächsischen Kinderturnstiftung wird hier Kinderbewegung alltäglich gemacht. Den Nutzungswunsch bitte bei der Online-Anmeldung angeben und den dazugehörigen Fragebogen ausfüllen (www.NTB-Kongress.de im Menüpunkt Organisatorisches > Kinderbetreuung).

Kongressbüro

Das Kongressbüro befindet sich **während** des NTB-Kongresses im:

CongressPark Wolfsburg

**Heinrich-Heine-Straße / Ecke Klieverhagen
38440 Wolfsburg**

Öffnungszeiten:

Freitag, 02. März 2018 13:00 Uhr – 21:00 Uhr
Samstag, 03. März 2018 07:30 Uhr – 21:00 Uhr
Sonntag, 04. März 2018 07:30 Uhr – 15:00 Uhr

Die telefonische Erreichbarkeit während des Kongresses wird allen Teilnehmern im Februar 2018 per E-Mail mitgeteilt sowie unter www.NTB-Kongress.de veröffentlicht.

Kongressgebühren

Kongresskarte: 159,- Euro*

Kongresskarte mit SEC-/GymCard-/

Juleica-Rabatt: 139,- Euro*

jeweils zuzüglich Übernachtungskosten (wenn gebucht)

*Teilnehmer an dem Special „Potentiale optimal entwickeln“ erhalten eine reduzierte Kongressgebühr (siehe Seite 22)!

Alle SEC-, GymCard- bzw. Juleica-Inhaber profitieren von der reduzierten Kongressgebühr in Höhe von 20,- Euro.



In den Kongressgebühren ist enthalten:

- Showprogramm mit Künstlern vom Feuerwerk der Turnkunst
- Abendbuffet
- Kinderbetreuung durch die Niedersächsische Turnerjugend
- Busshuttle zu den Sporthallen, die nicht fußläufig erreichbar sind
- freier Eintritt in das Kunstmuseum Wolfsburg sowie das phaeno (nur am Freitag!)

Die Kongressgebühren werden per Lastschrift etwa drei Wochen vor dem Kongress dem Konto belastet.

Meldeschluss für den NTB-Kongress ist der 31. Januar 2018. Details zu Stornierungen, etc. sind den AGBs zu entnehmen (siehe www.NTB-Kongress.de > Anmeldung).

Kongressshirt

Das Kongressshirt 2018 ist in den Größen S bis XXL erhältlich und kostet 12,- Euro. Dieses Mal wird es erstmals als praktisches Funktionsshirt in aqua angeboten. Zu bestellen ist es bequem über das Kongressportal. Ein Erwerb dieses Shirts vor Ort wird nach derzeitigem Stand nicht möglich sein.



Shirt-Rückseite



Kongressstruktur

Der detaillierte Workshopplan befindet sich in der beiliegenden Veranstaltungsübersicht. Jeder Workshop hat eine eigene Workshopnummer (z.B. 25030), die sich aus der Workshop-Kategorie (1 bis 5, in diesem Fall die 2 Gesundheitssport), der Zeitleiste (in diesem Fall befindet sich der Workshop in der fünften Zeitleiste) und einer fortlaufenden Nummerierung zusammensetzt. Zur besseren Zuordnung wurden die einzelnen Workshop-Kategorien farblich gekennzeichnet:

Specials intensiv	
Specials XXL	
Specials – Potentiale optimal entwickeln	
Specials – Wissen ist Basis	
Gerätturnen und Bewegungskünste	1
Gesundheitssport	2
Fitness	3
Rhythmik, Tanz und Vorführungen	4
Kinderturnen	5

Aus der Vielzahl der Angebote können je nach Wunsch bis zu acht Veranstaltungen (fünf Workshops/Seminare sowie drei Specials) und der Hauptvortrag belegt werden. Bei der großen Anzahl der Angebote ist es durchaus möglich, dass Workshops/Seminare mangels Teilnehmerinteresse abgesagt werden. Dieses behalten wir uns als Veranstalter vor. Sollte dies der Fall sein, werden die betroffenen Teilnehmer automatisch auf die ausgewählte Zweitwahl umgebucht und recht-

zeitig informiert. Aus diesem Grund bitten wir alle Teilnehmer um Angabe einer Zweitwahl in jeder Zeitschiene. Wir bitten um Verständnis, dass die Referenten die Möglichkeit haben, eine Höchstzahl von Teilnehmern festzulegen.

Kongressteam

Der NTB-Kongress wird durch ein Organisationskomitee betreut und koordiniert. Das Organisationskomitee wird darüber hinaus von einer Vielzahl ehrenamtlicher und hauptberuflicher NTB-Mitarbeiter intensiv unterstützt. Stellvertretend möchten wir hier die ehrenamtlichen Mitglieder des Vorstandes Allgemeines Turnen und des Ausschusses Aus- und Fortbildung nennen. Unser Dank gilt mindestens genauso den ehrenamtlichen Mitarbeitern vor Ort. Eine solche Großveranstaltung ist ohne ehrenamtliche Helfer nicht durchzuführen und schon gar nicht zu finanzieren. Eine Stärke der Turnvereine ist, dass sie sich auf ihre ehrenamtlichen Mitarbeiter verlassen können. Solltet Ihr also einen unserer knapp 250 Helfer sehen, so dürft Ihr ruhig einmal die Hände schütteln und „Danke“ sagen!

Lizenzanerkennung und -verlängerung

Die Teilnahme am Kongress wird zur Verlängerung von Übungsleiterlizenzen der 1. und 2. Lizenzstufe (Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport – Prävention und Rehabilitation) sowie die Juleica mit 15 Lerneinheiten (LE) anerkannt. Eine entsprechende Bescheinigung wird allen Teilnehmern ausgestellt. Ferner wird jeder Workshop mit 2 LE für die Verlängerung aller DTB-Zertifikate anerkannt. Für die LSB Vereinsmanager C Lizenz werden die Workshops unter der Kategorie – Potentiale voll entwickeln – mit je 2 LE anerkannt. Die sportärzte-Fortbildungen werden nur mit einigen Workshops anerkannt. Detaillierte Übersichten sind der Website zu entnehmen.



- 1 CongressPark mit Kongressbüro**
Heinrich-Heine-Straße / Ecke Klieverhagen
- 2 Planetarium**
Uhlandweg 2
- 3 Leonardo Hotel Wolfsburg City Center**
Rathausstraße 1
- 4 Kunstmuseum**
Hollerplatz 1
- 5 Global Inn**
Kleiststraße 46
- 6 Phaeno**
Willy-Brand-Platz 1
- 7 Courtyard by Marriott Wolfsburg**
Allerpark 8

Teilnehmerunterlagen & Mitzubringendes

Die persönliche Kongressmappe ist unmittelbar nach Ankunft im Kongressbüro (Foyer im CongressPark) abzuholen! Bitte in Ruhe durcharbeiten. Sie enthält alle wichtigen Informationen, wie z.B. aktuelle Änderungen, die Teilnahmebestätigung und die Rechnung. Bitte hier genügend Zeit einplanen! Das erspart Hektik und Missverständnisse im weiteren Verlauf. Der in der Mappe enthaltene Kongressausweis gilt als Eintrittskarte für die gewählten Veranstaltungen/Workshops. Eine Zugangsberechtigung mit anderen Unterlagen z.B. mit einer E-Mail-Bestätigung oder einem „Screenshot“ aus dem Kongressportal ist nicht möglich. Die Unterlagen werden nur ausgehändigt, wenn die Kongressgebühr fristgerecht vom angegebenen Konto eingezogen werden konnte. Neben einer gehörigen Portion guter Laune bringt jeder Teilnehmer unbedingt Sportbekleidung für die Praxis-Workshops und Hallenschuhe mit.

Übernachtung & Verpflegung

Für Kongressteilnehmer wurde in drei Hotels ein Zimmerkontingent reserviert. Die Buchung der Hotelzimmer und der Schulunterkünfte erfolgt bequem über das Kongressportal. Bitte bei der Buchung darauf achten, ob Einzel- oder Doppelzimmer gewünscht ist. Mit der Buchung eines Doppelzimmers werden zwei Betten gebucht. Daher bitte nur von einem der Übernachtungspartner buchen! Die Bezahlung des Zimmerpreises erfolgt über uns; Sonderleistungen (Parkplatzgebühren, Mini-Bar, etc.) sind direkt vor Ort mit dem jeweiligen Hotel zu begleichen. Alle drei Hotels sind Nichtraucher-Hotels und bieten keine Raucherzimmer an! Das Rauchen ist nur im Raucherraum (wenn vorhanden) und im Außenbereich gestattet.

3 Leonardo Hotel Wolfsburg City Center

Rathausstraße 1, 38440 Wolfsburg

Einzelzimmer inkl. Frühstück:
84,- Euro pro Zimmer und Nacht
Doppelzimmer inkl. Frühstück:
114,- Euro pro Zimmer und Nacht

5 Global Inn

Kleiststraße 46, 38440 Wolfsburg

Einzelzimmer inkl. Frühstück:
79,- Euro pro Zimmer und Nacht
Doppelzimmer inkl. Frühstück:
114,- Euro pro Zimmer und Nacht

7 Courtyard by Marriott Wolfsburg

Allerpark 8, 38448 Wolfsburg

Einzelzimmer inkl. Frühstück:
79,- Euro pro Zimmer und Nacht
Doppelzimmer inkl. Frühstück:
99,- Euro pro Zimmer und Nacht

Schule

Neben der Übernachtung im Hotel ist auch eine Unterbringung im Gemeinschaftsquartier (Schule) möglich. Die Kosten für die Unterbringung in einem Klassenraum betragen 15,- Euro je Nacht inkl. Frühstück im CongressPark Wolfsburg. Begleitende Kinder, die in dem Gemeinschaftsquartier mit übernachten wollen, müssen unter kongress@NTB-infoline.de gemeldet werden und bezahlen pro Nacht zwischen 0,- Euro (0 bis 3 Jahre) und 10,- Euro (ab 4 Jahren). Die Übernachtungskosten werden erst nach der Anmeldung manuell ergänzt!

Schlafsack sowie Isomatte/Luftmatratze müssen mitgebracht werden. Frauen und Männer werden in den gleichen Räumlichkeiten untergebracht, wenn bei Anmeldung nichts anderes gewünscht wird.

Bei allen Unterbringungsmöglichkeiten gilt es, sich möglichst frühzeitig anzumelden!

Während des NTB-Kongresses werden in den Turn- und Sporthallen Helfer aus den örtlichen Vereinen die Betreuung ehrenamtlich übernehmen. Sie bieten vor Ort gleichzeitig kleine Mahlzeiten und Getränke an. Aufgrund des Zeitplanes und zur Unterstützung dieser ehrenamtlichen Helfer empfehlen wir, dieses Verpflegungsangebot zu nutzen. Zusätzlich wird im CongressPark eine Cafeteria geöffnet sein. Das Abendbuffet am Samstag ist im Kongressbeitrag enthalten.

DEN PARK FÜHLEN – DIE STADT ERLEBEN



GÄSTEZIMMER

152 Gästezimmer, davon 17 Longstay Zimmer sowie 5 Suiten

VERANSTALTUNGSBEREICH

4 Tagungsräume | 1 Boardroom | 319 qm² Gesamtfläche

GÄSTESERVICE

24 Std. Einkaufsshop „The Market“ | Business Center | Bar & Restaurant | Sommerterrasse
Fitnessbereich | Parkgarage mit Elektro-Ladesäule für Elektroautos

COURTYARD BY MARRIOTT® WOLFSBURG

Allerpark 8, 38448 Wolfsburg

sales.wolfsburg@baum-hotels.de

[f /courtyardwolfsburg](https://www.facebook.com/courtyardwolfsburg)

Turnen ist mehr ...

denn der Niedersächsische Turner-Bund bietet eine enorme Angebotsvielfalt:



Kinder	Jugendliche	Frauen	Männer	Ältere	Familien
<ul style="list-style-type: none"> · Bewegungserziehung im Elementarbereich · Eltern-Kind-Turnen · Kleinkinderturnen · Kinderturnen 	<ul style="list-style-type: none"> · Jugendturnen · TGM/TGW/SGW 	<ul style="list-style-type: none"> · Frauengymnastik · Frauenturnen 	<ul style="list-style-type: none"> · Männergymnastik · Men Only · Powerman 	<ul style="list-style-type: none"> · Seniorensport · Seniorengymnastik · Turnen der Älteren 	<ul style="list-style-type: none"> · Familienturnen · Gemeinsames Turnen von Eltern, Großeltern, Kindern und Jugendlichen

bedienen sich der Elemente aus den nachfolgend angeführten Angeboten

Freizeit- und Breitensport

Gerätturnen und Bewegungskünste

- Akrobatik**
- Einrad**
- Gerätturnen**
 - Abenteuer- und Erlebnisturnen
 - Freerunning
 - Parkour
 - Ran an die Geräte
 - TeamGym
 - Trakour
- Musik**
- Orientierungslauf**
- Rhönradturnen**
- Rope Skipping**
- Schneesport/Snowboard**
- Slackline**
- Sport Stacking®**
- Trampolinturnen**
 - Airtrack
 - Doppelminitramp
 - Tumbling

- Turnspiele**
 - Faustball, Indiaca, Korbball, Korbball, Prellball, Ringtennis, Schleuderball, Völkerball, Freizeitspiele (Fun Games, Tschoukball, Allroundgames, Spiele für drinnen und draußen u.a.)
- Turnerische Mehrkämpfe u.a.**
 - Deutsche Mehrkämpfe
 - Friesenwettkampf
 - Jahnwettkampf
 - Leichtathletik Mehrkampf
 - Schleuderballweitwurf
 - Schwimmerischer Mehrkampf
 - Steinstoßen
 - TGM/TGW/SGW
- Wandern/Natursport**
 - Abenteuersport
 - Bergwandern
 - Familienwandern
 - Geocaching
 - Radwandern
 - Stickwalking®
 - Trekking
 - Wasserwandern

Fitness, Gymnastik und Tanz

- GroupFitness**
 - Aerobic/Step Aerobic u.a.**
 - Dance-Aerobic
 - Drums Alive®
 - Fit Kids
 - Salsa Aerobic
 - Step-Aerobic
 - Thai-Aerobic
 - Workout**
 - Antara®
 - Bauch, Beine, Po (BBP)
 - Bauch, Oberschenkel, Po (BOP)
 - Bodyforming
 - Bodystyling
 - Fitbiking
 - Yoga
 - Pilates
 - Pump/Langhanteltraining
 - Gymnastik (rhythmische)**
 - Allround Fitness
 - Asiatische Bewegungsformen
 - TriloChi®
 - Dance-Gym
 - Denken und Bewegen
 - Er und Sie
- Fit-Gym/Fitnessgymnastik (z.B. Fit forever, Well und Fit, Optiwell u.a.)
- Funktionsgymnastik
- Gymnastik mit Handgeräten
- Gymnastik und Spiel im Wasser
- Indian Balance®
- Körperbildende Gymnastik
- Stretching
- Tanz**
 - Aroha®
 - Ballett
 - Choreografie
 - Gymnastik und Tanz (Gruppenwettkampf)
 - Jazz- und Modern Dance
 - Kindertanz, tänz. Früherziehung
 - LaGYM®
 - Musical-Dance
 - Rhythmik und Tanz
 - Show-Dance
 - Streetdance, Hip Hop, Breakdance, DTB-Dance
 - Videoclipdancing
- Turnzirkus**

Leistungssport

- | | | | |
|-------------|-------------------|----------------------------|-------------------|
| Faustball | Orientierungslauf | Rhythmische Sportgymnastik | Trampolinturnen |
| Gerätturnen | Rhönradturnen | Sportakrobatik | Wettkampf-Aerobic |

Gesundheitssport

Prävention

- Haltung und Bewegung**
 - Beckenbodengymnastik
 - Gelenk- und Rheumagymnastik
 - Gerätefitness
 - Gesundheitsorientierte Funktionsgymnastik
 - Knieschule
 - Nackenschule
 - Osteoporosegymnastik
 - Rücken-Fit/RückenAktiv
 - Rückentraining
 - Rückengymnastik
 - Rückenschule
 - Seniorengymnastik
 - Sitzgymnastik
 - Wassergymnastik
- Herz-Kreislauf**
 - Aquafit/Aquajogging
 - Bewegung für Übergewichtige
 - Cardio-Fit/CardioAktiv
 - Cardio-Fitness
 - Cardio-Training
 - Herz-Kreislauf-Prävention
 - Konditionsgymnastik
 - Nordic-Fit
 - Stickwalking®/Nordic Walking
 - Walking

- Kinder**
 - Ganzheitliche Entwicklungsförderung
 - Gesundheitsförderung im Kinderturnen
 - Vielseitiges Kinderturnen
 - u.a.
- Stressbewältigung in der Turnhalle und Entspannung**
 - Asiatische Bewegungsformen (Taiji/Qigong)
 - Entspannungsgymnastik
 - Entspannungstraining

Sport in der Nachsorge

- Rehabilitationssport**
 - Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen
 - Sport bei Osteoporose
 - Sport bei Arthrose und Gelenkersatz
 - Sport bei Rheuma
 - Sport in Herzgruppen
 - Sport bei Diabetes
 - Sport bei pAVK
 - Sport bei Entwicklungsauffälligkeiten im Kindesalter
- Funktionstraining**
 - Trockengymnastik
 - Wassergymnastik

Die Benennungen dieser Angebote im Verein sind häufig dynamisch, kreativ und individuell. Die inhaltliche Ausrichtung beruht jedoch auf gemeinsamen Grundlagen!

www.NTBwelt.de

Auch 2018 wird den Teilnehmern des NTB-Kongresses wieder ein breitgefächertes Rahmenprogramm geboten.



Kongressmarkt

Termin: Samstag, 03.03.2018, 10:00 bis 20:00 Uhr

Ort: CongressPark Wolfsburg, Foyer

Kosten: Eintritt frei mit Kongressausweis

Während des NTB-Kongresses 2018 wird der beliebte Kongressmarkt wieder Gelegenheit zum Informieren, Schauen, Kaufen oder auch nur zum Ausprobieren von Angeboten und Produkten bieten. Unter anderem sind dort Sportbekleidung, Fitnessartikel, Fachbücher, Aufklärung zur gesunden Ernährung sowie Beratung für alle sport- und bewegungsspezifischen Themen zu finden.

Alle Stände werden am Samstag in der Zeit von 10:00 bis 20:00 Uhr geöffnet sein; einige öffnen zusätzlich am Freitag und/oder Sonntag.

Ab Dezember 2017 wird unter www.NTB-Kongress.de im Menüpunkt Rahmenprogramm eine Ausstellerliste mit samt der jeweiligen Öffnungszeiten veröffentlicht.

Freitag

02.



Zeit für Kultur und Erleben am Freitag

Am Kongress-Wochenende können Teilnehmer nicht nur die Wolfsburger Sportstätten kennenlernen, sondern auch zahlreiche Wolfsburger Sehenswürdigkeiten besichtigen und erleben. Drei interessante Einrichtungen bieten am Freitagnachmittag Sonderkonditionen und teilweise sogar Sondervorstellungen für Kongressteilnehmer an:

Kunstmuseum

Termin: Freitag, 02.03.2018, 13:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Hollerplatz 1

Kosten: Eintritt frei mit Kongressausweis

Hinweis: Der Kongressausweis muss im Vorfeld im CongressPark (ab 13:00 Uhr möglich) abgeholt werden.

Das Kunstmuseum Wolfsburg, einer der kulturellen Leuchttürme Niedersachsens, bietet einen faszinierenden Erlebnisraum, die Kunst von gestern, heute und morgen zu inszenieren. Eine hochattraktive Ausstellung erwartet Sie im Kunstmuseum Wolfsburg: Never Ending Stories. Der Loop in Kunst, Film, Architektur, Musik, Literatur und Kulturgeschichte. Über 70 Künstlerinnen und Künstler widmen sich dem Phänomen der Endlosschleife und des Kreislaufs in der Kulturgeschichte, Alchemie und Philosophie. Denn der Loop ist allgegenwärtig: ob in der Musik, der Videokunst oder in Hotellobbys, wo auf Monitoren Kaminfeuer endlos flackern oder Fische im Aquarium umherflirren. Vom 3-Sekunden-Glf zum ultimativen Raumloop „Bad“ von Gregor Schneider auf mehr als 500 Quadratmetern: Erleben Sie im „Loopodrom“ die Kunst mit allen Sinnen!



Foto: Jens Aschenbrück/Planetarium Wolfsburg

Planetarium

Termin: Freitag, 02.03.2018, 21:00 Uhr
Dauer: ca. 45 Minuten
Ort: Umlandweg 2 (am CongressPark)
Kosten: 4,50 Euro pro Person

Hinweis: Diese Vorführung ist für Personen ab zwölf Jahren geeignet. Insgesamt stehen 140 Plätze zur Verfügung. Die Buchung erfolgt bequem über das Kongressportal (im Rahmen der Anmeldung zum NTB-Kongress).

Treten Sie ein in eine magische Welt. Trauen Sie sich und Ihren Augen. Die Musik Show „MIKE BATT's VOICES IN THE DARK“ nimmt Sie mit in eine Welt, in der nichts ist, wie es auf den ersten Blick scheint: Eine Postkarte als Tor zu einer versunkenen Stadt, Tarotkarten, die zum Leben erwachen und schwebende Balletttänzer in virtuellen Welten. In dieser Show erwartet Sie eine Symphonie aus Klängen, Bildern und Emotionen und entführt Sie in ein rätselhaftes Universum.

phaeno

Termin: Freitag, 02.03.2018, 13:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Willy-Brandt-Platz 1
Kosten: Eintritt frei mit Kongressausweis

Über 350 Phänomene begeistern im phaeno Wolfs-

burg Jung und Alt für Naturwissenschaft und Technik. In Deutschlands einmaliger Experimentierlandschaft gibt es für jeden etwas zu entdecken. Spannende Erlebnisse warten auf Sie!

Nutzen Sie die freie Zeit am Freitagnachmittag, um sich einen Eindruck vom phaeno zu machen und festzustellen, dass sich ein zukünftiger Besuch des phaeno's mit ihrer Turn-/Gymnastikgruppe lohnt.



Samstag

03.

Zeit für Kultur und Erleben am Samstag

Am Samstag gibt es für alle Kongressteilnehmer ein außergewöhnliches und kostenfreies Programm:

Abendbuffet

Der NTB-Kongress ist anstrengend und macht hungrig. Deshalb gibt es am Samstag ab 18:00 Uhr für alle Teilnehmer, Referenten und Helfer ein reichhaltiges Abendbuffet mit vielen Leckereien. Direkt im Foyer des CongressPark wird das Abendbuffet aufgebaut und steht allen ausreichend lange zur Verfügung. Das Dessert wird erst zur Pause der Abendshow angeboten.

Hinweis: Kongressteilnehmer müssen bei der Einlasskontrolle am Foyerzugang den Kongressausweis mitführen. Bei der Buffetausgabe kann es zu Wartezeiten kommen.

Abendshow

Traditionell kommen auch der Spaß und die Unterhaltung beim NTB-Kongress nicht zu kurz. Die „Macher“ des „Feuerwerk der Turnkunst“ garantieren wieder eine hochkarätige Abendshow mit Bewegung und Bewegungskünsten, die begeistern werden!

Hinweis: Kongressteilnehmer müssen bei der Einlasskontrolle den Kongressausweis mitführen. Es gibt freie Platzwahl.

Party & Ausklang

Nach der Abendshow steht allen Kongressteilnehmern das obere Foyer für einen entspannten Kongress-Ausklang zur Verfügung. Gerade hier treffen sich die Kongressteilnehmer und Referenten in einer fröhlichen, ungezwungenen Atmosphäre ... und wer tanzen will, kommt ebenfalls auf seine Kosten!





Samstag, 03.03., 08:45 – 10:15 Uhr
CongressPark Wolfsburg, Großer Saal

08:45 Uhr
Die etwas andere Kongress-Eröffnung



Grußwort
Boris Pistorius
Innenminister des
Landes Niedersachsen



**„Bewegung bildet!
Bildung im NTB!“**
Prof. Dr. Dörte Detert
NTB-Vizepräsidentin Aus- und Fortbildung
des Niedersächsischen Turner-Bundes

anschl. Hauptvortrag
Zukunft des Turnvereins 2030
Thesen zum Wandel der Sportgesellschaft

Die Art der Ausübung von Sport und Bewegung, aber auch die Motive dafür sind von einem starken gesellschaftlichen Wandel geprägt. Ursache hierfür sind Megatrends, wie Gesundheit, Individualisierung, Konnektivität und New Work, die zu neuen Bedürfnisstrukturen der Menschen führen. In dem Maße, in dem sich Gesellschaft wandelt, sind Sportvereine gefordert, sich den neuen soziokulturellen Gegebenheiten anzupassen. Dem Sportverein als aktiver Mitgestalter der Zivilgesellschaft fällt künftig mehr als die Rolle des Sportdienstleisters zu.



Anja Kirig
Zukunfts- und Trendforscherin,
Zukunftsinstitut GmbH

Foto: Harald Geramanis-Larisch

Workshops

Specials intensiv



Specials intensiv

Freitag, 14:00 – 18:00 Uhr

Bereits vor dem offiziellen Start findet am Freitagnachmittag die Reihe „Specials intensiv“ statt. Für Erzieher, Lehrer, Vereins- oder Schulentseider und natürlich auch für Trainer und Übungsleiter. Jeder findet ein intensives Auseinandersetzen mit interessanten Themenbereichen, die über vier Stunden Vorträge, Diskussion und natürlich praktische Umsetzung ermöglichen. Hier ist für jeden aus dem Bewegungsbereich etwas dabei! Also, Gleichgesinnte treffen und miteinander austauschen!

01010 Sport-Thieme
Referenten-Team



Sport-Thieme Akademie 2018
Tourstart

Ob Jung oder Alt, Sportler oder Nichtsportler – das Thema Koordination geht alle an. Denn gute koordinative Fähigkeiten machen den Alltag einfacher: Eine gute Koordination ermöglicht es uns, beim heftigen Abbremsen der Straßenbahn die Balance zu halten, im Alter seltener zu stürzen und beim Sport vorhandene Ressourcen und Potenziale noch optimaler auszuschöpfen. Je besser Bewegungsabläufe koordiniert sind, umso effektiver und schonender sind sie – und desto niedriger sind Kraftaufwand und Energieverbrauch. Mit gezielten Koordinationsübungen lernt der Körper, Bewegungsabläufe gesund, sicher und gelenkschonend durchzuführen. Auch bei der Sturz- oder Verletzungsprophylaxe spielt Koordination nachgewiesenermaßen eine wesentliche Rolle – nicht nur im Alter. Ausgleichsbewegungen nach dem Stolpern erfordern Gleichgewicht, und selbst eine gekonnte Abrollbewegung im Fall eines Sturzes bedingt eine koordinative Leistung.

01020 Gunda Slomka

Wartungsarbeit für den Körper!
Faszientraining für die Rückengesundheit

Körperhaltung, Sensorik, Körperwahrnehmung, Muskeltraining, Versorgung und Schmerzfreiheit – Themen, die sich durch die aktuelle Faszienforschung in einem in Verbindung stehenden Netzwerk wiederfinden. Dieser Intensivworkshop erklärt in einer praxisorientierten Theorieeinheit die wichtigsten Bestandteile des faszialen Gewebes, erläutert die Synthesereize der Bindegewebszellen, um es gesund auszubilden. Faszientraining ist weit mehr als das Arbeiten mit harten Schaumstoffrollen. Längen- und Spannungsreize, Übungen zur Entspannung und Körperwahrnehmung, ein Training, welches auf die Flüssigkeit der faszialen Matrix wirkt und die Stoffwechselaktivität beeinflusst oder auch Schmerzkreisläufe durchbricht – das sind die Parameter, die uns gesund erhalten, schmerzfrei und belastungsfähig machen. Mit dem Verständnis für das, was wir tun, werden wir es tun! Unter dem Namen TENSEGURITY MOVES werden wir im Anschluss an die Theorie ausgiebig trainieren und das Gelernte in die Praxis führen. Ein Spiel zwischen Flexibilität und Spannung stellt uns immer wieder vor neue körperliche Herausforderungen. Wir lernen, wie große Bewegungsradii und bewusstes Arbeiten die Flüssigkeit des Körpers lenken. Wir spielen mit der Nervenvielfalt unseres Körpers, lassen die Rezeptoren aktiv sein und führen uns zu einer besseren Körperwahrnehmung und in die Schmerzfreiheit.

01030 Alexander Diefenbach, Sabine Hillbrecht, Andre Kwiatkowski, Svenja und Annika Reinhardt, Anke Rennebeck, Dr. med. Markus Röbl, Hajo Rosenbrock



NTB trifft Sportlehrer

Dieses Special intensiv richtet sich sowohl an Sportlehrer und Schulentseider als auch an Trainer, Übungsleiter und Vereinsentscheider. Gemeinsam werden in Vorträgen zahlreiche Themen diskutiert (siehe Website). Natürlich kommen auch Angebote aus der Praxis nicht zu kurz. Das Projekt Schulsport im NTB hat Praxisangebote in unterschiedlichen Fachbereichen angestoßen.

01040 Torsten Heuer

Der Bewegte Kindergarten trifft Kinderturnen

Wir bewegen Kinder

In einem lebendigen Vortrag und bewegter Praxis zeigen wir in diesem Special auf, wie Bewegung die Sprachentwicklung von Kindern fördern kann. Wir hangeln uns von der Entwicklung der Wahrnehmung durch die Zusammenhänge von Motorik und Sprachentwicklung und landen schließlich bei leicht umsetzbaren Ideen zur Förderung der Sprachentwicklung.



Specials XXL

Freitag, 18:30 – 20:00 Uhr

Die Specials XXL geben die Möglichkeit zum gemeinsamen Erleben und Bewegen. Ganz nach individueller Neigung, oder einfach mal was ausprobieren? Mit viel Praxis und Spaß starten wir gemeinsam in den ersten Kongressabend!

02010 Chris Löffler

Koordination entdecken – erweitern – trainieren

In der Bewältigung vielfältiger koordinativer Herausforderungen werden nicht nur sportlich-motorische Kompetenzen verbessert. Die aktuelle Hirnforschung verweist auch auf die positiven Auswirkungen motivierender, komplexer Bewegungsübungen auf die individuelle Hirnleistungsfähigkeit. Des Weiteren wird die koordinative Leistungssteigerung gefördert, die sich speziell auf die Anforderungen von Beruf und Sportart bezieht. Welche Faktoren sind zu beachten und wie wird ein Transfer hergestellt, um genau diese Fertigkeiten zu fördern?

Mit Hilfe verschiedener Geräte und Materialien vermittelt dieser Workshop spielerisch herausfordernde Bewegungssituationen, bei denen alle Sinne beansprucht werden.

02020 Dagmar Kersten

The new Art of movement

Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu bewegen und/oder Bewegungen zu inszenieren. Schauen wir in neue Bewegungswelten, können wir uns dort viele effektive, neue Bewegungen anschauen und viel lernen. Hier werden neue Bewegungsformen/Bewegungskünste auf neue und spannende Art entwickelt und mit viel Spaß vermittelt.

02030 Referenten-Team

Freestyle-Run

Turnen einmal Anders

Der perfekte Mix aus AirTracks, AirBeams, Parkour-Elementen, Bodenelementen, großen Kästen, Mini-tramps und vieles mehr garantiert eine ideale Freestyle Area, um sich einfach mal auszutoben. Turnen nach freien Stücken, erlernte Elemente an neuen Geräten ausprobieren oder einfach mal verrückt sein!

02040 Andreas Goller

JUST MINUTES

Funktionelle Intervalle – intensiv – easy – inspirierend

Erlebe DAS effektivste Kraft-Plyo-Cardio-Core-Workout ever! Du wirst von diesem intelligenten und innovativen neuen Functional-Intervall-Konzept begeistert sein. Mitreißend und perfekt für alle!

02050 Jasmin Mechler/Judith Püspök

WorldJumping® Party

Lets Party! WorldJumping® ist ein unglaublich gesundes und effizientes Trampolin-Programm. Mit Urban Moves und Elementen aus Aerobic, Step

Aerobic, Sprints und Variationen aus Powersport, wie Boxing, Martial Arts und Pump „worldjumpt“ man mit Spaß und Mega-Laune bei fetziger Partymusik. Entdecke eine völlig neue Art, mit viel Spaß und Freude etwas für Deine Fitness und Figur zu tun, mit viel Abwechslung und in einer sehr gelenkschonenden Weise, wie es bei keiner anderen Sportart an Land möglich ist!

02060 Corinna Michels

Latino Dance Style

Lateinamerikanische Rhythmen versprechen Spaß und Lebensfreude. Wir vertanzen einzelnen Songs, genießen den Salsa Style und erleben das Gemeinschaftsgefühl mit einer Choreografie zum Finale.

02070 Jörg Zastrow

Fadenspielfiguren aus der ganzen Welt

Du suchst eine Kultur- und Generationenübergreifende Spielaktion? Fadenspiele gibt es auf der ganzen Welt. Man spielt sie allein, zu zweit oder in Gruppen. Sie fördern Feinmotorik und Koordination und bringen Spaß in jedem Alter.

Neben dem bekannten Abnehmspiel, das von zwei Personen gespielt wird, werden in diesem Workshop Fadenspielfiguren aus ganz unterschiedlichen Ländern bzw. Kulturen vorgestellt und vermittelt. Diese Fadenfiguren werden allein – das heißt, jeder mit seinem eigenen Faden auf der Hand – gespielt.

Diese Art des Fadenspiels ist von allen Urvölkern überliefert und auf der ganzen Welt verbreitet. Somit sind Fadenspiele eine ideale Möglichkeit für eine länder- und generationenübergreifende Kommunikation in spielerischer Form. Außerdem fördern Fadenspiele die Feinmotorik, Auge-Hand-Koordination, Rechts-Links-Koordination und die Gedächtnisleistung. Und das Wichtigste: Es macht einfach Spaß! Unter anderem deswegen, weil sehr schnell Erfolgserlebnisse entstehen und das Gelernte weitergegeben werden kann. Die Teilnehmer erfahren etwas über die Herkunft und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Fadenspielfiguren z. B. im Unterricht, in Ferienfreizeiten oder in Spielpausen auf Turnieren. Im letzten Teil des Workshops verändern wir die Dimensionen: Menschen ersetzen die Finger, und mit Hilfe eines Großseils entstehen die erlernten Fadenspielfiguren in ganz neuen Ausmaßen!

02080 Eva Zurmühlen

Alles, was fliegt

Kleine Flugobjekte mit großer Wirkung. Sie können im Geräteaufbau, in einer Bewegungsgeschichte oder auch zum Stundenabschluss zum Einsatz kommen. Ob für eine besondere Veranstaltung oder einfach nur in der Sportstunde ein schnell gebasteltes Flugobjekt erstellen, das kostengünstig ist und mit nach Hause genommen werden darf. Als Highlight für jede Eltern-Kind- oder Kinderturngruppe.



Workshops

Specials – Potenziale optimal entwickeln



ENGAGEMENT
Potenziale **optimal entwickeln**

Specials – Potenziale optimal entwickeln

Samstag, ganztags

Mitgliederwachstum und damit eine positive Vereinsentwicklung entsteht nicht von alleine. Vor allem engagierte und kreative Übungsleiterinnen und Trainer sorgen täglich in der Halle für Mitgliederbindung und neue Teilnehmer. Innovative Bewegungsideen und -trends gibt es hier auf dem NTB-Kongress.

Die Entscheidung, ob diese Ideen umgesetzt werden können, es ausreichend Sporträume gibt und der Mut für Investitionen in die Anschaffung von Sportgeräten besteht, treffen die verantwortlichen Vereinsvorstände oder Abteilungsleiter.

Mit dem Special „Potenziale optimal entwickeln – gemeinsam erfolgreich“ schafft die Abteilung Vereinsentwicklung des NTB und die Abteilung Organisationsentwicklung des LSB die Möglichkeit, dass sich Übungsleiter und „Vereinsentscheider“ gemeinsam einen Tag lang fortbilden – natürlich in ihren speziellen Themenfeldern – und am Samstagnachmittag unter Anleitung erfahrener Moderatoren direkt in die erfolgreiche gemeinsame Umsetzung gehen.

Besucht als Vereinsteam die Kongresseröffnung mit einem spannenden Vortrag des Zukunftsinstituts zum Turnverein im Jahr 2030, geht dann in Eure Workshops, plant am Samstagnachmittag die Umsetzung neuer Vereinsangebote und entspannt abends am Buffet und bei der Gala mit Highlights vom Team des „Feuerwerk der Turnkunst“.

Dieses Special wird in enger Kooperation zwischen dem Niedersächsischen Turner-Bund und dem Landessportbund Niedersachsen durchgeführt.

Kongressgebühren

Kongresskarte: ~~159,-~~ Euro*

Kongresskarte mit SEC-/GymCard-/Juleica-Rabatt: ~~139,-~~ Euro*

49,- EURO
LSB-Special

Hinweis: Preis gilt für Kongress-Teilnehmer (= „Vereinsentscheider“), die ausschließlich an dem Special „Potenziale optimal entwickeln – gemeinsam erfolgreich“ (Hauptvortrag, Workshops 6XOXO sowie dem Abendprogramm) teilnehmen.

Die 49,- Euro entfallen, wenn sich aus dem gleichen Sport-/Turnverein mindestens zwei weitere Übungsleiter zum gesamten NTB-Kongress anmelden. Die jeweiligen Ersparnisse werden erst nach der Anmeldung verrechnet.

08:45 bis 10:15 Uhr – Eröffnung und Hauptvortrag (siehe Seite 19)

11:00 bis 12:30 Uhr – Workshopblock 1

64010 Klaus Brüggemeyer

Freiwilligenmanagement – mit System zu mehr Engagierten!

Wenn die ehrenamtlich und freiwillig Engagierten bei Dir Schlange stehen, dann solltest Du einen anderen Workshop besuchen. Wenn dies nicht der Fall ist, dann gönn Dir diesen Workshop.

Hier lernst Du die Grundlagen eines erfolgreichen Freiwilligenmanagements, analysierst Deinen eigenen Verein und entwickelst erste Umsetzungsschritte.

64020 Michael Barsakidis

Sport und Wirtschaft – Zusammenarbeit nachhaltig gestalten

Neue Chancen für die Sportorganisation.

Es wird immer schwieriger, Unternehmen als Partner zu gewinnen. „Woran liegt das, und was können wir anders machen? Wie können wir Unternehmen für die Zusammenarbeit begeistern, und was hat das mit Nachhaltigkeit zu tun?“ Michael Barsakidis nimmt Vereine mit auf den Weg, ungenutzte Potenziale zu entdecken und erste Schritte in Richtung nachhaltige Zusammenarbeit zu machen.

64030 Henning Pape, Marco Lutz

Erfolgsfaktoren für eine gelingende Vereinskultur

Potenziale optimal entfalten!

An Herausforderungen und Aufgaben und vor allem Entwicklungschancen für die Sportvereine und -verbände mangelt es nicht. Doch welche Aufgaben packt man an, was sind die geeigneten Formen des Mitwirkens, welche Strukturen sind geeignet? Fragen, die sich jeder Vorstand immer wieder neu stellen sollte.

Doch bei jeder Art von Veränderung gilt es, die Mitglieder mitzunehmen und für Neues zu begeistern. Das gelingt besonders gut, wenn eine Vereins-Kultur besteht, die Verbundenheit erlebbar macht, Mitgestaltungsmöglichkeiten bereithält und offene Kommunikation nach innen und außen fördert. Kurz: „Wie schaffen wir es, die Rahmenbedingungen in unseren Vereinen und Verbänden so zu gestalten, dass unsere Mitglieder und Engagierten über sich hinauswachsen? Wie schaffen wir eine „Wir“-Kultur?“

64040 Prof. Dr. Ronald Wadsack

Der moderne Sportverein 2030 – Digitalisierung aller Orten?

Eine Homepage ist Standard für Sportvereine, das neue Schlagwort heißt „Digitalisierung“. Welche Auswirkungen sind für Sportvereine zu erkennen oder zu

erahnen? Das Thema ist für die Führungsarbeit in den Sportvereinen zentral. In diesem Workshop wird es darum gehen, nach einer Verständigung über grundlegende Aspekte und Beispiele der Digitalisierung die Auswirkungen auf die Sportvereine gemeinsam zu beleuchten. Wie verändert sich die Arbeit der Vereinsführung? Was bedeutet dies für die Vereinsangebote? Welche Verbindung gibt es zu Vereinsfinanzen und Sportstätten? Wichtige Themen, die wohl schon in den nächsten zehn Jahren an Brisanz für die Vereinsarbeit gewinnen.

64050 Marthe-Victoria Lorenz

Crowdfunding – die neue Sportförderung für Vereine!

Du hast eine Projektidee und weißt noch nicht, wie Du diese finanzieren kannst? Dann bist Du in diesem Workshop richtig.

Du erschließt Dir die Crowdfunding-Potenziale zur Finanzierung von Vereinsprojekten. Du lernst Instrumente, Strategien und Gelingensbedingungen zur Projektumsetzung kennen, und Du wirst vom Referententeam bei der Entwicklung einer Projektidee gecoacht.

14:00 bis 15:30 Uhr – Workshopblock 2

In diesem Workshopblock werden die zuvor genannten Workshops/Seminare wiederholt:

65010 Klaus Brüggemeyer

Freiwilligenmanagement – mit System zu mehr Engagierten!

65020 Michael Barsakidis

Sport und Wirtschaft – Zusammenarbeit nachhaltig gestalten

65030 Henning Pape, Marco Lutz

Erfolgsfaktoren für eine gelingende Vereinskultur

65040 Prof. Dr. Ronald Wadsack

Der moderne Sportverein 2030 – Digitalisierung aller Orten?

65050 Marthe-Victoria Lorenz

Crowdfunding – die neue Sportförderung für Vereine!

16:15 bis 17:45 Uhr – Workshopblock 3

66010 Henning Pape, Marco Lutz, Olaf Jähner

Wissenstransfer vom Kongress in die Praxis

Nachdem sich sowohl die Übungsleiter als auch die „Entscheider“ des Vereins in den Praxis-Workshops neue Impulse und Ideen für die Vereinsentwicklung geholt haben, wird dieses geballte Wissen nun zueinander gebracht. Gemeinsam werden Umsetzungsschritte für neue oder geänderte Bewegungsangebote für Deinen Verein erarbeitet und Anregungen von anderen Sport- und Turnvereinen gesammelt. „Horizontaler Transfer“ ist hier das Zauberwort.

ab 18:00 Uhr – gemeinsamer Ausklang

Der Abend klingt – wie für alle Kongress-Teilnehmer – gemütlich aus. Ab 18:00 Uhr wartet das Abendbuffet auf die hungrigen Teilnehmer, um 20:30 Uhr gibt es eine bunte Abendgala, und im Anschluss folgt der Tages- bzw. Tagungsabschluss auf der Tanzfläche oder an der Theke.

Workshops

Specials – Wissen ist Basis



Specials – Wissen ist Basis

Sonntag, 11:00 – 12:30 Uhr

Die Vortragsschiene am Sonntag steht ganz im Zeichen der angewandten Theorie als Wissensplattform mit einer Vielzahl von unterschiedlichen Informationen, Hilfestellungen und Diskussionen. Für eine gute Trainingsstunde und ein qualifiziertes Engagement in den einzelnen Fachkategorien gehört ein gutes und immer wieder zu aktualisierendes Hintergrundwissen. Zu ausgewählten Theoriethemata befinden sich in der darauffolgenden Praxisschiene passende Workshops zur Vertiefung.

18010 Ralf Schwabe

Ist Tim oder Tina Turner talentiert?

Wer ist ein Talent, und woran erkenne ich es?

Im Arbeitskreis wird die Frage, „Wer ist ein Turnertalent und warum?“ anhand markanter Aspekte zur Talenterkennung betrachtet, Testübungen zur Feststellung relevanter motorischer Grundfähigkeiten werden vorgestellt und der Umgang mit Talenten im Verlauf ihrer verschiedenen Entwicklungsphasen erörtert.

18020 Christina Anna Bansemer, Dagmar Kersten und apl. Prof. Dr. Swantje Scharrenberg

Turnen und Leistungssport – Quo Vadis?

Presse/Doping/Image des Turnens in der Gesellschaft: Durch die Brille eines anerkannten Doping-Opfers wollen wir weiter auf das Image des Turnens in der Presse und Fernsehen schauen. Wir wollen darüber diskutieren, wie die Zukunft des Turnens aussehen könnte und wie wir diese aktiv mitgestalten können.

28010 Gunda Slomka

Fascia in Motion – Next Level

In den letzten Jahren wuchs das Wissen um die fascialen Strukturen im Körper. Mit dem Mehr an Wissen vermehrten sich dann auch die Ideen zur Trainierbarkeit.

Nachdem viel über die Zellbiologie, die Physiologie und Architektur der bindegewebigen Matrix und dem extrazellulären Raum gelernt wurde, stehen viele Fragen zur Wirksamkeit des Trainings im Raum: Wie ist der aktuelle Stand der Wissenschaft? Gibt es Bewegungsreize, die besonders vielversprechend sind? Der mediale Hype war und ist groß. Mittlerweile lohnt es sich, die Mythen von den Fakten zu trennen. In diesem Vortrag werden wir uns einigen dieser Themen annehmen.

28020 Rainer Kersten

Vortrag: Chi-Aktivierung

Die universelle Lebensenergie (Chi) ist in Südostasien seit vielen Jahrtausenden fester Bestandteil angewandter Heilmethoden. Sie durchströmt alles und jeden und kann durch gezielte Übungen oder therapeutische Anwendungen erheblich zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen. Dabei geht es um keinerlei esoterische Inhalte oder religiöse Hintergründe, sondern ausschließlich um fundierte Erfahrungswerte aus praktischen Anwendungen. Begrifflichkeiten wie Chakren, Meridiane oder Akupunkturpunkte sollen in diesem Vortrag aufgegriffen und erläutert werden. In jedem von uns stecken enorme Selbstheilungskräfte, die darauf warten, entdeckt zu werden.

28030 Andreas Koch

Reiz, Ruhe, Stille – Training und Regeneration

Im schnellleibigen Alltag muss alles noch höher, weiter und größer werden. Auch im Bereich der Gesundheit zeigt sich diese Entwicklung. Mittlerweile haben wir schon ein bewusstes und regelmäßiges Training in unseren Wochenplan integriert. So werden Trainings- und Regenerationsphasen heutzutage bewusst aneinandergereiht, damit die Reize, die wir bekommen, auch ihre Wirkungen zeigen. Aber wie sieht die Balance zwischen Training und Regeneration aus? Ist unser heutiger Ansatz ein förderlicher Prozess für die Wirkungsweisen unseres Körpers? Vergessen wir nicht einen anderen Bereich in uns - die Stille? In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer bewusste Unterschiede in den zwei Bereichen Training und Regeneration und wie Stille eine bereichernde Ergänzung zu diesen bekannteren Prozessen sein kann.

38010 Dr. phil. Christoph Rott

Gesundheitsförderung und Prävention im Alter

Die zunehmende Lebenserwartung bringt Licht- und Schattenseiten mit sich. So bedeutet ein immer

längeres Leben für den Einzelnen, dass er bzw. sie eine längere Lebenszeit zur Verfügung hat, in der persönliche Vorhaben und Aktivitäten durchgeführt bzw. ausgeübt werden können. Andererseits bedrohen insbesondere im vierten Alter, der Lebensphase ab ca. 80 Jahren, einige Risiken die Selbstständigkeit und Selbstbestimmung. Zu diesen Risiken zählen die Demenzen. Seit ungefähr zehn Jahren gibt es aber ermutigende Befunde, die zeigen, dass das Auftreten einer Demenz keineswegs nur Schicksal ist. Fratiglioni und Kollegen konnten nach Auswertung zahlreicher Längsschnittstudien zeigen, dass ein aktiver und sozial integrierter Lebensstil im Alter möglicherweise einen effektiven Schutzfaktor vor Demenzen darstellt. Als besonders relevante Lebensstilkomponenten, die das Auftreten einer Demenz unwahrscheinlicher machen, ragten soziale, geistige und körperliche Aktivitäten heraus. In diesem Vortrag werden Perspektiven zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter aus wissenschaftlicher Sicht vorgestellt und deren Umsetzung in die Praxis diskutiert.

38020 Gabi Fastner

Der gesunde Rücken

Wer hätte nicht gerne einen flachen Bauch und eine stabile Mitte?
In diesem Vortrag wird in der Theorie behandelt wie wichtig eine starke und stabile Mitte nicht nur für eine wohlproportionierte Figur, sondern auch für unsere Rücken-Gesundheit und unser Wohlbefinden ist. Der Vortrag gibt Dir Hilfsmittel für die Praxis an die Hand, um Deine Lieblingsübungen rücken-spezifisch abzuwandeln.

38030 Corinna Michels

Wie beeinflussen Gefühle und Emotionen unsere Biomechanik?

Manche Teilnehmer scheinen unbelehrbar? Immer wieder weisen wir sie an, geben taktile Unterstützungen, denken uns variantenreiche Übungen aus und doch kommen sie nicht wirklich aus ihrem gewohnten Haltungsmuster heraus? Was kann dahinter stecken? Dieser Vortrag erlaubt Einblicke in biographisch geprägte Haltungsmuster und Bewegungsgewohnheiten unserer Teilnehmer, um sie noch wirksamer zu verstehen und ihnen im Unterricht individueller begegnen zu können. Damit können die Trainingsinhalte feiner dosiert und konzipiert werden. Dies führt zu einer stimmigen Balance von Körper und Geist und bietet eine spannende Ergänzung zu den Prinzipien des Trainings.

48010 Dipl. phil. Anke Gerber

Bewegung inszenieren: Dramaturgische Regeln

Jede Choreografie erzählt etwas. Abstraktes, wenn sie nur ein Thema hat, Konkretes, wenn sie eine Geschichte hat. Aber für beides gelten die gleichen dramaturgischen Regeln. Ganz praktisch, anhand von Mini-Choreos, durchleuchten wir diese Regeln.

58010 Insa Abeling

Umgang mit Risiko und Wagnis in Kita und Schule

Die Fähigkeit mit Wagnis und Risiko in der Lebensumwelt kompetent umzugehen, fassen wir in dem Begriff Selbstsicherungsfähigkeit zusammen. Die Welt erschließt sich dem Kind über seine (Grenz-) Erfahrungen durch Wahrnehmung und Bewegung. Welche Gestaltungsansätze für Innen- und Außenräume in Kitas und Schulen lassen vielfältige Bewegungserfahrungen und Eigentätigkeit der Kinder zu, und wie ist die verantwortungsbewusste Balance zwischen anforderungsreicher Bewegungsumwelt und dem möglichen Risikopotenzial zu finden?

58020 Reinhard Liebisch

Wie sage ich es den Eltern Was tun, wenn mir Dinge auffallen?

Manchmal fallen uns bei Kindern in der Turnstunde Dinge auf, über die wir als Übungsleiter gerne mit den Eltern sprechen würden. Doch Achtung: Wir beurteilen andere über unsere Wahrnehmung und

über unser Wertebild. Diese Beurteilung kann eine erfolgreiche Kommunikation mit den Eltern gefährden. Durch Spüren und Wahrnehmen der eigenen Werte und Einstellungen wird in dem Workshop erfahren, dass man sich über die eigene Nähe oder Distanz zur Sache/Person bewusst sein muss, um in eine vermehrt sachliche Kommunikation mit den Eltern einsteigen zu können!

58030 Nina Noenen

Kinderbewegung alltäglich machen Die Niedersächsische Kinderturnstiftung stellt sich vor

Es werden verschiedene Fördermöglichkeiten sowie Förderprogramme für Kinderbewegungsprojekte erläutert. Darüber hinaus gibt es Tipps zur Antragstellung bei Stiftungen. Ein gemeinsamer Austausch zur Thematik, wie Bewegung für Kinder aus dem Sportverein auch im Alltag verankert werden kann, bildet den Abschluss dieses theoretischen Workshops.



Workshops

Gerättturnen und Bewegungskünste



Gerättturnen und Bewegungskünste

Angebote im Bereich von Gerättturnen und Bewegungskünste finden ihren Ursprung vor allem in sportartbezogenen Angeboten des Gerättturnens, Rhönradtturnens, Ropeskippings, usw. Durch flexible Veränderungen und durch Ergänzungen mit Aspekten aus neuen Bewegungstrends der Jugendkultur, aus Artistik und Akrobatik sowie mit Hilfe neuer Geräte entstehen grundlegende und auch phantasievolle (phantastische) Angebote des Bereichs. Die Grenzen normierter Sportformen sollen und dürfen gern gesprengt und erweitert werden. Wichtig ist dabei: sich ausprobieren, kreativ sein, anders sein, sich abgrenzen von der Normalität. Das Anknüpfen an und das Wahren von Traditionen spielt genauso eine Rolle wie trendige Variation. Einfach ausprobieren und Spaß haben!

Samstag, 11:00 – 12:30 Uhr

14010 Dagmar Kersten

Turnkür Tuning

Die Bodenübung steht, aber es fehlt noch der letzte Pfiff. Hier einen interessanten Wechsel zum Boden, dort eine schöne gymnastische Verbindung zur Ecke. Ich schaue auf Deine Kür und peppe mit Dir und Deiner Turnerin die Kür-Übung auf.

14020 apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg

Von der Felgrolle zu anderen Felgbewegungen

Felgbewegungen bilden eine der acht Strukturgruppen im Gerättturnen. Wenn die Struktur einer Bewegung erlernt ist – so wie bei der Felgrolle der Übergang von einer Rotationsbewegung in eine Translationsbewegung, dann kann diese an ganz unterschiedlichen Geräten angewendet werden. Zu den Felgbewegungen gehören nicht nur die freie Felge und die Riesenfelge, sondern auch der Abschwung. Hier wird beispielhaft die Felgrolle mit Gerätthilfe erarbeitet und dann der Transfer erklärt. Mitmachen ist hochgradig erwünscht!

14030 Iris Buttkus

Programm für die aktive und passive Beweglichkeit

Wann wird wie gedehnt? Welche Muskelgruppen werden wann, wie angesprochen? Diese und weitere Fragen werden hier beantwortet.

14040 Ralf Schwabe

Rollen einmal anders betrachtet

Sprungrolle als vorbereitendes Element für das Sprung- und Bodentraining

Hier wird die Sprungrolle einmal unter dem Aspekt als Vorbereitungselement für Überschlagbewegungen an Boden und Sprung unter die Lupe genommen. Zielgruppe: Vereinstrainer, Sportlehrer

14050 Christian Gustedt

Schulung von Handlungskompetenzen durchs Turnen in der Grundschule

Kompetenzen der Kinder stärken

Im Turnen erleben die Schüler auf vielfältige Weise motorische und sportliche Handlungskompetenzen.

Alle Grundformen, wie laufen, springen, rollen, drehen, balancieren u. a., werden in dieser einen Sportart geschult und trainiert. Aber auch das Miteinander steht beim Turnen, vor allem beim Partner- und Gruppenturnen, im Vordergrund. Zudem werden gesundheitliche Aspekte in dieser Sportart berücksichtigt.

14060 Marko Löhrike

Parkour – ein Einstieg

Moderne Bewegungskultur erleben

Mit den alltäglichen Turngeräten, welche im Parkour als Hindernisse betrachtet werden, werden wir mit Hilfe einer einfachen Aufgaben-/Problemstellung Wege erkunden, diese zu überwinden. Ziel ist es, grundsätzliche Bewegungen aus parkourspezifischer Sicht zu erleben und somit die eigenen Bewegungsmechanismen aufzubrechen und zu erweitern. Neben den praktischen Erfahrungen soll die Idee, was Parkour ist und sein kann, mit dem Wissen der Teilnehmer verknüpft werden. Warum mache ich das so? Wieso wird das im Parkour so gemacht, und was ist Parkour denn nun eigentlich? sind Fragen die innerhalb des Workshops beantwortet werden.

14070 Stefanie Hamann

Wo liegt der Unterschied zwischen Kadett und Durchschlag-halbe?

Gymnastische Sprünge, und wie bereite ich sie vor?

Komplexe gymnastische Sprünge haben mittlerweile hohe Schwierigkeiten. Die Voraussetzungen für solche Sprünge zu schaffen, ist entscheidend für ihre ideale Ausführung. Der Workshop konzentriert sich auf das Schaffen von Bewegungsmustern und methodischen Schritten für die erfolgreiche Ausführung von gymnastischen Sprüngen.

14080 Michel Hadamitzky

Slackline Grundlagen

Aufbau, Abbau und die werte Sicherheit

Slackline ist nach wie vor ein Trend in der Sportlandschaft. In diesem Workshop wollen wir das Sportgerät mit allen Facetten einmal kennenlernen. Was ist eine Slackline? Was für Slackline-Arten gibt es? Diese Fragen sollen den Anfang darstellen. Wenn wir uns mit dem Material vertraut gemacht haben, werden anschließend der Aufbau und sichere Abbau der Slacklines vermittelt. Dazu gehört auch eine ausführliche Sicherheitsdiskussion, um Unfällen und Schäden jeglicher Art vorzubeugen.

14090 Marlies Marktscheffel

Rauf, rum, runter, oder wie geht das mit dem Reck?

Spielerisch und methodisch vielseitig werden in diesem Workshop Auf- und Umschwung vermittelt. Darüber hinaus stehen Bewegungserfahrungen am Reck auf dem Programm.

14100 Michael Vid

Training der anaeroben Kraftausdauer am großen & kleinen Trampolin

Kraftausdauer und Körperspannung sind wichtige Faktoren, um in den turnerisch-kompositorischen Sportarten erfolgreich und vor allem sicher zu turnen. In diesem Workshop wird praktisch erprobt, wie Kraftausdauer-Training abwechslungsreich und mit Spaß auf Trampolin und Minitramp durchgeführt werden kann.

14110 Tanja Bongalski

Das Minitrampolin

Wir heben ab – rennen und fliegen auf dem Minitrampolin

Schnell anlaufen – hoch springen – sicher landen! Diesen Mix aus unterschiedlichen Bewegungsformen gilt es beim Springen am Minitrampolin zu beherrschen. Im Workshop werden neben verschiedenen Aufbauvariationen und Organisationsformen mit und ohne Hilfestellung die Einführung der Grundsprünge und Fußsprungschrauben sowie eine Übungsreihe zum Salto vorwärts vorgestellt und erprobt.

Samstag, 14:00 – 15:30 Uhr

15010 Iris Buttkus

AirTrack und AirFloor für fortgeschrittene Turner

AirTrack: Das Turngerät der Turn-Zukunft

Methodische Wege für Flick-Flacks, Salti in verschiedenen Variationen, Schraubbewegungen etc. werden hier erarbeitet. Voraussetzungen für diesen Workshop sind Überschläge, Rondat-Flick Flack, Salto vorwärts, evtl. Salto rückwärts. Neue und alte Elemente erwarten Euch!

15020 Ralf Schwabe

Fliegen und Drehen

Entwicklung von Längen- und Breitenachsrendrehungen beim Sprung, in der Akrobatik und bei Abgängen

Im Arbeitskreis wird die methodische Vorbereitung der Breitenachsrendrehung und der unterschiedlichen Varianten der Längenachsrendrehungen für die Gerätturnpraxis erarbeitet. Zielgruppe sind: Vereinstrainer

15030 apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg

Salto vorwärts – nicht wie Miro Klose!

Die Bewegungsvorstellung und die Realisierung liegen manchmal weit auseinander. Bewusst wird hier der Salto vorwärts ohne Minitrampolin erarbeitet, um den prellenden Absprung, mit dem die Flugbahn des Saltos festgelegt wird, gleich mit zu schulen. Drei verschiedene Armführungen werden vorgestellt, Hilfeleistung erarbeitet sowie die Anpassung der Körperposition, um den Salto vorwärts in die Schrittstellung turnen zu können. Mitmachen ist hochgradig erwünscht!

15040 Katharina Meier zu Farwig

Turnen in der Schule

Schwerpunkt Grundschule

In diesem Workshop soll es vor allem um die Grundlagen des Gerätturnens gehen, die in der Grundschule vermittelt werden. Darunter fallen zum einen Übungen und Stationen, die die Grundtätigkeiten des Turnens fördern, zum anderen methodische Reihen sowie Tipps und Tricks, die im Alltag des Sportunterrichts nützlich sind.

15050 Dagmar Kersten

PowerKids

Spielerisches Kraft- und Koordinationstraining

Nicht nur für Gerätturner! Mit spielerischem Kraft- und Koordinationstraining aus dem Turnen und aus den Kampfkünsten lässt sich bei Kindern eine hohe Anteilnahme und Motivation fördern. Power und Motivation für alle.

15060 Florian Gems

Tricking 4Starters

EinsteigerWorkshop

Tricking besteht aus spektakulären akrobatischen Elementen. Diese setzen sich u.a. aus Bestandteilen des Bodenturnens und verschiedenen Kampfsportarten zusammen. Im ersten Workshop stellen wir einige Grundlagenelemente vor und zeigen, wie diese sicher und mit viel Spaß vermittelt werden können.

15070 Stefanie Hamann

Eine gute Vorbereitung bringt Sicherheit und Freude

Vom Strecksprung zu Salti mit Drehung

Wer kennt sie nicht, die Kinder, die in eine Turnhalle kommen und am liebsten sofort Salti machen wollen? Die Vielfalt der Salti lebt von einer guten Vorbereitung. Der Workshop befasst sich mit den Grundlagen für verschiedene Salti und ihrer Vorbereitung. Das Niveau wird sich nach dem Interesse der Teilnehmer richten.

15080 Michel Hadamitzky

Slackline Methodenschulung

Vom ersten Schritt zum kleinen Sprung

Slackline erfreut sich immer größerer Beliebtheit. In diesem Workshop sollten die Grundlagen, wie Slacklines gespannt werden und welche Sicherheitsaspekte beachtet werden sollten, bereits bekannt sein. Wir wollen gemeinsam verschiedene Übungen und methodische Reihen kennenlernen, um die ersten Schritte auf der Slackline zu gehen. Auch einige Grundlagen für Hilfsarrangements werden vermittelt. Jeder Teilnehmer sollte sich bewusst sein, dass er die Übungen selbst durchführen wird, um anschließend auch mögliche Vor- oder Nachteile kennenzulernen. Sollte die Zeit reichen, werden in einem zweiten Teil erste Tricks auf der Line angesprochen und können wahlweise auch ausprobiert werden. Es sind einfache Übungen, die den Spaß auf der Slackline vermitteln.

15090 Landesfachausschuss Rope Skipping

Rope Skipping – Jump for Fun

Springen mit dem Einzelseil (Single Rope)

Rope Skipping ist Seilspringen mit vielen Tricks (Stunts), mit akrobatischen und tänzerischen Elementen zu fetziger Musik zu einem gut hörbaren Beat. In diesem Workshop wird unter anderem das Abzeichen Jump for Fun vorgestellt, aber auch die Anforderungen für das Sportabzeichen und die Möglichkeiten der Einzelwettkämpfe im Deutschen Turner-Bund. Referent: Fachausschuss Rope Skipping

15100 Michael Vid

Feststellen & Festlegen der Schraubendrehrichtung

In den meisten turnerisch-akrobatischen Sportarten werden ab einem gewissen Leistungsniveau Elemente

Workshops

Gerätturnen und Bewegungskünste

geturnt, die gleichzeitig Drehungen um die Körperbreiten- als auch um die Körperlängsachse beinhalten. Diese Tatsache erfordert ein hohes Maß an Orientierung im Raum, denn ein Orientierungsverlust bringt die Aktiven schnell in eine kritische Situation.

15110 *Tanja Bongalski*

Abenteuerspielplatz Trampolin

Springen – Fliegen – Fröhlich sein! Das Trampolin besitzt für jung und alt einen hohen Aufforderungscharakter und bietet vielseitige Möglichkeiten. In dem Workshop werden eine spielerische Annäherung an das große Trampolin sowie vielfältige Spiel- und Erlebnisvariationen für jung und alt, für den Verein, die Kita, die Schule sowie das inklusive Arbeiten vorgestellt und praktisch erprobt.

15120 *Dipl. Ing. Hauke Narten*

Cyr Wheel

Faszination der Rotation um alle Achsen

In diesem Workshop bekommst Du einen Eindruck davon, was es bedeutet, mal so richtig am Rad zu drehen. Wenn Du gar nicht weißt, was ein Cyr Wheel ist, gibt Dir YouTube sofort die passende Antwort. Bist Du aber schon ein Profi darin, wird auch Dir dieser Workshop sicher viel Neues zeigen können.

Samstag, 16:15 – 17:45 Uhr

16010 *Iris Buttkus*

Krafttraining mit HIT

Leistungssteigerung durch hoch intensives Training

Dieser Workshop zeigt praktisch eine andere Form des Krafttrainings, um eine Leistungssteigerung zu erzielen.

16020 *Dirk Meyer*

AirTrack für Einsteiger

Gehen, Laufen, Springen, Spielen und Gleichgewichtsübungen

Ein AirTrack sollte in Zukunft in keiner Turnhalle mehr fehlen. Es ist in fünf Minuten aufgebaut und für alle Vereinsgruppen nutzbar. Ob jung oder alt, mit geringem oder hohem Leistungsniveau – Alle haben ihren Spaß auf der Matte. Zahlreiche Anregungen zum Gehen, Laufen, spielerischem Springen, zum Gleichgewichts- und Stabilisationstraining, zum Koordinations- und Konditionstraining, der Workshop gibt hierfür zahlreiche neue Ideen.

16030 *Ralf Schwabe*

Erlebnis Überschlag

Handstützsprungüberschlag mit Achsendrehungen

Wie werden in diesem Workshop die methodische Vorbereitung des Handstützsprungüberschlags einschließlich der Erarbeitung der Achsendrehungen demonstrieren und üben. Zielgruppe sind: Vereinstrainer

16040 *Katharina Meier zu Farwig*

Helfen und Sichern im Gerätturnen

Gegenseitiges Vertrauen, Helfen und Sichern vermitteln

Bist Du Übungsleiterin und möchtest, dass sich deine Aktiven vermehrt gegenseitig unterstützen? Oder bist Du Sportlehrerin und als nächstes Unterrichtsthema steht Turnen an? Brauchst Du noch ein paar Tipps und Tricks beim Helfen und Sichern? Dann bist Du bei diesem Workshop genau richtig! Neben den grundlegenden Elementen an den Turngeräten Boden, Balken, Reck und Sprung, die wir praktisch erarbeiten, wird ebenfalls Zeit für weitere Fragen von Dir sein.

16050 *Tanja Bongalski*

Das Minitrampolin

Wir heben ab – rennen und fliegen auf dem Minitrampolin

Schnell anlaufen – hoch springen – sicher landen! Diesen Mix aus unterschiedlichen Bewegungsformen gilt es beim Springen am Minitrampolin zu beherrschen. Im Workshop werden neben verschiedenen Aufbauvariationen und Organisationsformen mit und ohne Hilfestellung die Einführung der Grundsprünge und Fußsprungsschrauben sowie eine Übungsreihe zum Salto vorwärts vorgestellt und erprobt.

16060 *Florian Gems*

Tricking 4Turnaz

Fortgeschrittenen-Workshop

Tricking ist eine junge anspruchsvolle Crossover-Sportart. Tricking verbindet Elemente aus dem Bodenturnen, Kicks und Sprünge aus verschiedenen Kampfsportarten, Capoeira, Breakdance usw. Tricking lebt von Kreativität und Bewegungsfreude. Spektakuläre akrobatische Elemente werden in immer neuen Kombinationen gesprungen und können nach belieben erweitert und verlängert werden. Das schier unendliche Gestaltungspotential für Tricks wird lediglich durch die Fertigkeiten der Aktiven, jedoch nicht durch Regularien, Raumbahnen oder Ähnlichem, begrenzt.

In diesem Workshop werden Tricks für Fortgeschrittene und Möglichkeiten für das Training von spektakulären Kombinationen vorgestellt.

16070 *Marlies Marktscheffel*

Das kleine ABC der Partnerakrobatik

Partnerakrobatik bedeutet Körperspannung und Vertrauen. Mit verschiedenen Übungen werden die Voraussetzungen geschult und kleine Kunststücke bis hin zur Pyramide ausprobiert.

16080 *Landesfachausschuss Rope Skipping*

Rope Skipping zu zweit und in der Gruppe

Springen mit dem Beaded Rope und im Langseil

In diesem Workshop werden die Möglichkeiten des Seilspringens zu zweit und in der Gruppe vorgestellt. Ob Besucher (Visitor) oder Reisender (Traveller) gilt es zu entscheiden. Wie wird eine Mühle (Wheel) zu zweit oder zu dritt geschlagen. Auch das Springen im Langseil und Double Dutch ist kein Hexenwerk, sondern einfach zu erlernen.

16090 *Britta Jachlinski*

Rhönradturnen zum Reinschnupern

Einmal die Welt auf den Kopf stellen? Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmer, die noch nie in einem Rhönrad standen und die Faszination dieser Sportart erleben möchten. Beim Rhönradturnen werden vor allem das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und die Kraftausdauer trainiert. In diesem Workshop werden erste Bewegungen im Rhönrad ausprobiert und die Vielseitigkeit dieses Sportgeräts kennengelernt.

16100 *Michael Vid*

Aktive Hilfeleistung beim Vorwärts-Salto gehockt und gebückt am Minitramp

Der Salto vorwärts gehockt/gebückt gehört zum Standardrepertoire der Turner im Wettkampfsport. In diesem Workshop wird das Minitramp als methodische Absprunghilfe eingesetzt. Dabei werden zahlreiche Helfergriff-Varianten (einzeln & zu zweit) demonstriert und praktisch erprobt.

16110 *apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg*

Flick-Flack für alle

Gerätturnen lebt von Kunststücken wie Flick-Flack oder Salto. Hier wird der Flick-Flack – ein Handstützüberschlag rückwärts – kleinschrittig vermittelt, mit Geräthilfe und taktischer Hilfeleistung, so dass alle Teilnehmer den Flick-Flack am Ende der Einheit realisiert haben. Natürlich braucht es dazu Motivation und Risikobereitschaft!

Sonntag, 08:45 – 10:15 Uhr

17010 *Ralf Schwabe*

Aus dem Umschwung in den Handstand

Entwicklung des Hüftumschwungs vorlings rückwärts zum freien Hüftumschwung bis zur Felgbewegung in den Handstand

Im Arbeitskreis wird aus der Beschreibung des Hüftumschwungs vorlings rückwärts die Bewegung über den freien Hüftumschwung zur freien Felge in die Handstandposition abgeleitet. Gleichzeitig wird hier eine Einführung in die Schlaufenarbeit gegeben. Zielgruppe sind: Vereinstrainer

17020 *apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg*

Balkentraining mit Sprungseil und Bällen?

Risikokompetenz schulen

Die Dimensionen des Schwebebalkens – insbesondere Höhe und Breite – bilden eine Herausforderung. Das Spielen auf dem Balken in luftiger Höhe schult die Orientierungsfähigkeit und die Sicherheit auf diesem Gerät. Je mehr wir uns mit dem Gerät aktiv und auch mal andersartig, beispielsweise auch als Sprunggerät, beschäftigen, umso mehr trauen wir uns, unsere Risikoschwelle weiter herauszuschieben oder anders: Wir werden sicherer. Probiere es selber aus!

17030 Iris Buttкус

Die Riesenfelge

In diesem Workshop sollen die Leistungsvoraussetzungen erarbeitet und besonders auf die schrittweise Erlernung geachtet werden, um die Riesenfelge möglichst technisch richtig in Feinstform zu beherrschen, um weiter darauf aufzubauen.

17040 Dagmar Kersten

Richtig loben – Die Kunst der Anerkennung

Wann, wieviel und warum überhaupt loben? Sollten wir nicht immer wieder unser Trainerverhalten überprüfen? Was kann ich besser machen, was sollte ich meiden im Verhalten gegenüber meinen Turnerinnen oder Teilnehmern?

17050 Anneke Langer

Spring Dich Fit!

(Ski-)Gymnastik auf dem Großgerät Trampolin

Spring Dich Fit auf dem Trampolin – Ein abwechslungsreiches Kraft- und Koordinationstraining erwartet Dich in diesem Workshop. Lass Dich überraschen, was auf einem Großgerät Trampolin alles möglich ist! Das Trampolin bietet sich auch hervorragend als Vorbereitung auf die Skisaison (als Einheit Skigymnastik oder Vorbereitung auf eine Skifahrt) an.

17060 Tanja Bongalski

Abenteuerspielplatz Trampolin

Springen – Fliegen – Fröhlich sein! Das Trampolin besitzt für jung und alt einen hohen Aufforderungscharakter und bietet vielseitige Möglichkeiten. In dem Workshop werden eine spielerische Annäherung an das große Trampolin sowie vielfältige Spiel- und Erlebnisvariationen für jung und alt, für den Verein, die Kita, die Schule sowie das inklusive Arbeiten vorgestellt und praktisch erprobt.

17070 Michael Vid

Aktive Hilfeleistung beim Rückwärts-Salto gehockt und gebückt am Minitramp

Der Salto rückwärts gehockt/gebückt gehört ebenfalls zum Standardrepertoire der Turner im Wettkampfsport. Auch in diesem Workshop wird das Minitramp als methodische Absprunghilfe benutzt. Dabei werden zahlreiche Helfergriff-Varianten (einzeln & zu zweit) demonstriert und praktisch erprobt.

Sonntag, 11:00 – 12:30 Uhr

18010 Ralf Schwabe

Ist Tim oder Tina Turner talentiert?

Wer ist ein Talent, und woran erkenne ich es?

Im Arbeitskreis wird die Frage, „Wer ist ein Turntalent und warum?“ anhand markanter Aspekte zur Talenterkennung betrachtet, Testübungen zur Feststellung relevanter motorischer Grundfähigkeiten werden vorgestellt und der Umgang mit Talenten im Verlauf ihrer verschiedenen Entwicklungsphasen erörtert.

18020 Christina Anna Bansemer

Turnen und Leistungssport – Quo Vadis?

Presse/Doping/Image des Turnens in der Gesellschaft: Durch die Brille eines anerkannten Doping-Opfers wollen wir weiter auf das Image des Turnens in der Presse und Fernsehen schauen. Wir wollen darüber diskutieren, wie die Zukunft des Turnens aussehen könnte und wie wir diese aktiv mitgestalten können.

Sonntag, 13:00 – 14:30 Uhr

19010 Marko Löhre

Parkour Advanced

Die Wechselwirkungen zwischen effizienter Bewegung und biomechanischen Grundsätzen, die im Parkour genauso Anwendung finden wie in anderen Sportarten, sowie spielerisches Entdecken von kreativen Bewegungsmustern spielen in diesem Workshop eine zentrale Rolle. Durch die Nutzung von Turngeräten als Hindernisse werden neue Wege geschaffen. Ziel ist es, neue Ideen zu kreieren und eigene Bewegungsmechanismen zu erweitern.

19020 Dirk Meyer/Dimitry Danov

Airtrack Challenge

„Frei bewegen“ ist das Motto. Alle Teilnehmer haben die Möglichkeit, unter fachlicher Anleitung Bewegungsabläufe einzustudieren und sich dann in kleinen Wettbewerben zu testen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie mit dem Airtrack schnell und einfach Wettbewerbe für die Übungsleiterstunde umgesetzt werden können.

19030 Iris Buttкус

Grundlagen Stufenbarren/Reck

Rückschwung in den Handstand, Kippe

In diesem Workshop werden Leistungsvoraussetzungen und Methodiken vorgestellt, um die Elemente so technisch genau wie möglich zu erarbeiten, um darauf aufbauen zu können.

19040 Dagmar Kersten

Auftreten: Präsenz im Rampenlicht

Der erste Eindruck zählt: Wie wirke ich? Wie kann ich meine Körpersprache verbessern, um gleich von Anfang an im Rampenlicht überzeugend zu „glänzen“? Ausstrahlung, positives Denken, überzeugtes Auftreten, ich helfe Dir dabei.

19050 Anneke Langer

Spiele auf dem Trampolin

Vielfältige Spiele auf dem Großgerät Trampolin für Schule und Verein

Trampolinspringen hat einen hohen Aufforderungscharakter für Kinder und Jugendliche. Insbesondere auch durch die Gartentrampoline, die in vielen Gärten stehen. Lerne vielfältige Spielformen mit unterschiedlichen Zielsetzungen in diesem Workshop kennen, um das Trampolin auch in der Schule und im Verein einzusetzen.

19060 Dipl. Ing. Hauke Narten

Cyr Wheel

Faszination der Rotation um alle Achsen

In diesem Workshop bekommst Du einen Eindruck davon, was es bedeutet mal so richtig am Rad zu drehen. Wenn Du gar nicht weißt, was ein Cyr Wheel ist, gibt Dir YouTube sofort die passende Antwort. Bist Du aber schon ein Profi darin, wird auch Dir dieser Workshop sicher viel Neues zeigen können.

19070 apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg

Sprungschulung

Beim Sprung unterscheiden wir die sieben Phasen 1. Anlauf, 2. Einsprung ins Brett, 3. Absprung, 4. Erste Flugphase, 5. Abdruck, 6. Zweite Flugphase, 7. Landung, die in diesem AK mit Kleingeräten erarbeitet werden. Wie weit sollte vor dem Brett der letzte Schritt erfolgen und warum? Wo ist der ideale Absprungpunkt vom Brett? Wie sollte der Brettabstand gestaltet sein? Warum sollten keine Weichbodenmatten hinter dem Sprunggerät liegen? – Diese und viele weitere Fragen werden diskutiert und natürlich beantwortet! Mitmachen ist hochgradig erwünscht!

19080 Michael Vid

Ausgewählte, biomechanische Aspekte des Schraubensaltos rückwärts & vorwärts gestreckt

Anhand von Videoanalysen werden in diesem Workshop der Absprung und die Schraubeneinleitung bei gestreckten Salti rückwärts und vorwärts aus biomechanischer Sicht erläutert.



Workshops

Gesundheitssport



Gesundheitssport

Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen, um nur zwei Kernziele des Unterrichts im Gesundheitssport zu nennen, bilden die Grundlage für die Angebote des NTB-Kongresses in diesem Bereich. Spannende, aktuelle Themen mit und ohne Zusatzmaterialien bilden ein breites Spektrum des Gesundheitssports aus unterschiedlichen Perspektiven und Angebotsrichtungen ab. Aktuelle Informationen bereichern den Wissensstand und Qualifizieren für einen hochwertige Weitergabe in den NTB-Vereinen.

Samstag, 11:00 – 12:30 Uhr

24010 Gunda Slomka

Bewegter Rücken

Ein modernes, rhythmisches, dynamisches Rückentraining!

Bewegter Rücken ist ein Trainingskonzept, das sich durch fließend-harmonische Bewegungen im Rhythmus der Musik auszeichnet und eine moderne und zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings darstellt.

Denkmodelle aus der Physiotherapie, der Sportmedizin und Sportwissenschaft gaben den Anstoß, ein dynamisch und funktionell ausgerichtetes Bewegungskonzept für den Rücken zu entwickeln, welches aufrichtet, belastbar und flexibel macht, versorgt und Schmerzkreisläufe durchbrechen kann.

Den Körper als Einheit sehen, auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander eingehen, das ist das Ziel des Bewegungskonzeptes Bewegter Rücken. Das Spiel zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Kraft und Gelöstheit, das Setzen spezifischer Reize für alle Strukturen stehen für uneingeschränkte Bewegungsfreude und für eine hohe Lebensqualität im Alltag.

24020 Rainer Kersten

Atemtechniken im Gesundheitssport

Das Wort Meditation kommt aus dem Lateinischen (wörtlich: meditatio = Nachdenken), bedeutet aber: Übung der körperlichen und geistigen Entspannung, oder besser gesagt In-Sich-Gehen. Es gibt verschiedene Meditationsformen, doch alle haben sie gemeinsam, dass sie den Geist des Übenden sammeln und klären sollen. Gerade in der heutigen stressigen und hektischen Zeit kann die Meditation ein gutes Mittel sein, wieder zu sich zu finden und den Kopf frei zu machen. In diesem Workshop sollen einfache Atem- und Meditationstechniken und ihre Wirkungsweise in Theorie und Praxis besprochen und erlebt werden.

24030 Daniela Kröger

Alltagstaugliches Bewegungsprogramm für zwischendurch

15-Minuten Entspannung, Mobilisation, Kräftigung und/oder Dehnung

Ein paar Minuten abschalten und wieder neue Energie tanken. Das tut gut und steigert die Leistungsfähigkeit.

In dem Workshop erlebst Du die wohltuende Wirkung von praxiserprobten Bewegungseinheiten speziell zur Lockerung und Aktivierung des Schulter-Nackenbereichs und generell zur Rückengesundheit.

24040 Ulla Häfeling

Beckenboden – immer aktuell

Eine Hand voll Muskeln in der Körpermitte beeinflussen den gesamten Körper entscheidend. Abgesehen von den wichtigen Funktionen, die der Beckenboden erfüllt, hat er Einfluss auf das persönliche Körpergefühl, die Körperhaltung, sowie auf unser inneres und äußeres Erscheinungsbild. Durch Körperwahrnehmungsübungen und praxisnahes Beckenbodentraining spürst Du Dich in Deiner Körpermitte, und es hilft Dir, diese Übungen gezielt in Deinem Unterricht einzusetzen.

24050 Chris Löffler

Rumpf ist Trumpf

Der Rumpf ist der Mittelpunkt des menschlichen Körpers und allen seinen Bewegungen. Als Kern verarbeitet der Rumpf jede Bewegung und leitet sie weiter. Um eine möglichst effiziente Übertragung der Bewegun-

gen zu gewährleisten, kann man mit einer gezielten Herangehensweise die Komplexität des Rumpfes vereinfachen und damit eine funktionelle Alltagsstauglichkeit wiederherstellen.

24060 Antje Hammes

Ganzkörperworkout für Ältere

Älter werden kann eine wunderschöne Phase im Laufe des Lebens sein. Wichtig ist dabei, sich immer wieder zu verdeutlichen, dass vor allem das biologische Altern entscheidend ist und nicht die Chronologie.

Mit unserem Ganzkörperworkout zeige ich in praktischen und umsetzbaren Übungen, wie man ein intensives und gezieltes Training auch im hohen Alter effektiv gestalten kann. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem bewussten Verzicht eines vielfältigen Gerätepools, um möglichst alltagsnah zu bleiben. Daneben spielt die Berücksichtigung von orthopädischen Veränderungen und deren notwendige Stabilisation eine wichtige Rolle. Das Training in so genannten Muskelketten und Muskelschlingen in Kombination mit der Sensomotorik erhöht die Intensität, die Alltagsrelevanz und ganz wichtig: den Spaß beim Üben!

24070 Claudia Meyer

FASZIO® Rücken in Balance

Aufspannen statt Anspannen! Wer sich diesen Unterschied zu Nutze machen kann, lernt das Potenzial seines Rückens kennen. Das bringt Leichtigkeit in die Bewegung, Länge in den Rücken und entlastet z.B. die Schulter-Nacken- und die Lenden-Region. Bewegung soll Spaß machen: Raus aus mechanischen Bewegungsabläufen und rein ins ganzheitliche Faszientraining unter Berücksichtigung der Leitbahnen nach FASZIO®.

Samstag, 14:00 – 15:30 Uhr

25010 Gunda Slomka

PURE Workout

Bodystyling/Bodyforming/Bauch-Beine-Po/...

Der Wunsch nach Beschwerdefreiheit, Belastbarkeit und Bodyforming treibt viele von uns in die Gruppenkurse.

Mit diesem Kurs erlebst Du das Body Workout 2.0. – intensiv und variantenreich. Du bist Dir selbst genug, wir trainieren nur mit dem eigenen Körpergewicht. Viele Übungsklassiker sind hier mit den aktuellen Ideen und dem Wissen aus der Sportwissenschaft zum PURE Workout kombiniert.

25020 Corinne Ferié

Cardio-Training spielend leicht und lustig

Mit Bewegungs-Spielideen, die motivieren und auf den individuellen Leistungszustand abgestimmt sind, kann der Einstieg in das Herz-Kreislauf-Training erleichtert werden. Die Spielideen sind selbst entwickelt und für jeden geeignet, der älter als acht Jahre ist, da konsequent das methodische Prinzip der Differenzierung angewendet wird. Somit ist dieses Cardio-Training ideal für die ganze Familie!

25030 Günter Kaufmann

Kohärentes Atmen

Herz und Atem im Einklang

Diese Atmung fördert das optimale Zusammenspiel des Nervensystems mit den wichtigsten Körperfunktionen und verbessert nachhaltig die Herzschlagvariabilität, die z.B. für eine Anpassung an Belastungen verantwortlich ist.

25040 Anke Rennebeck

Das Elastiband

Dieses tolle Equipment löst das Theraband ab

Das patentierte Elastiband ist ein toller Ersatz für das bekannte Theraband. Die Vorteile sind, dass es reißfest ist, keiner Pflege bedarf und leicht anzuleiten ist. Durch die Griffschlaufen für Hände oder Füße ist es leichter, die entsprechenden Positionen bzw. die Zugkraft anzuleiten. Mit dem Elastiband werden wir viele verschiedene Übungen ausprobieren und somit ein auch bezahlbares Equipment kennenlernen.

25050 Volker Heißt

Bewegung des Körpers optimieren durch gezieltes Augentraining

Über den Zusammenhang von Qualität der Augenbewegung und der Bewegung des Körpers

Die Bewegung der Augen ist für die Qualität vieler Bewegungen unseres Körpers von großer Bedeutung. Meist ist uns dieser Zusammenhang nicht bewusst, obwohl viele Bewegungsunsicherheiten und Bewegungseinschränkungen eine enge Beziehung zu den Bewegungsmöglichkeiten unserer Augen haben.

25060 Antje Hammes

Faszientraining für die inneren Organe

In der Sport- und Trainingswissenschaft tut sich was. Hat man zu Beginn der Fitnesswelle die Muskeln noch vorrangig isoliert trainiert, ist neuen Feststellungen zufolge ein Training in Muskelketten effektiver. Dann kam als Ergänzung noch die Tiefenmuskulatur hinzu, nun integrieren wir ganze Faszienetze. Neueste Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft weisen nach, dass unser alles verbindendes Faszienewebe sowohl in Sport und Leistungssport als auch in der Therapie eine entscheidende Rolle spielt. Es hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gelenke und die umgebenden Strukturen, wie Muskeln, Gefäße, Lymphe etc. Aber auch unsere inneren Organe, wie unsere Verdauungs- und Beckenorgane, unser Atemsystem, das Immunsystem sind ebenfalls in diesem allumfassenden Netz eingesponnen. So können sich ungünstige Spannungsverhältnisse negativ auf unsere Organe auswirken und umgekehrt. Dies kann durch unterschiedliche Übungen oder durch Kombination mit den Rollen und Kugeln wunderbar mit gezielten, teils schon bekannten Übungen oder Variationen positiv beeinflusst werden. Lasst Euch von diesem spannenden Thema inspirieren!

25070 Daniela Kröger

Rubberbands – die kleinen Helfer

Kostengünstiges Material effektiv eingesetzt

Vielleicht kennst Du die Situation Training in der Halle und nur minimaler Stauraum? Dann sind die kleinen Bänder genau das Richtige für Dich!

Bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht liefert der Einsatz des Rubberbands über ein Mehr an Widerstand eine gute Differenzierungsmöglichkeit. Im Workshop kommt das Kleinmaterial in den verschiedenen Stundenabschnitten zum Einsatz.

25080 Ulla Häfelinger

Redondo Ball plus

Der Redondo Ball plus ist in seiner Größe und Beschaffenheit ein einzigartiger Ball. Ein Workout mit diesem Ball erhöht die Stabilität des Körpers, trainiert die Muskulatur bis in die Tiefe und fördert die Balance. Es macht Spaß, mit diesem Ball zu trainieren und damit neue Dimensionen wahrzunehmen.

25090 Marlies Marktscheffel

Fit mit Stuhl und Pezziball

Kreative Bewegungsideen auf dem Stuhl mit und ohne Materialien stärken die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der Senioren.

25100 Andrea Huber

Bewegte Entspannung

Einblicke in verschiedene Methoden und Wege von Bewegung zur Entspannung: Wie lassen sich die verschiedenen Entspannungsformen in die Sportstunde integrieren und durch Verbindung von Bewegung und Achtsamkeit zur Entspannung (Elemente aus dem Taijiquan, Atemübungen, Dehnen und Mobilisieren mit und ohne Musikeinsatz etc.) nutzen?

Samstag, 16:15 – 17:45 Uhr

26010 Gunda Slomka

Fascial Stretch

Lass Dich entführen in ein harmonisches, durchaus intensives und von Körperwahrnehmung geprägtes Stretchingerlebnis mit Einfluss auf das Fasernetzwerk unseres faszialen Systems. Bewegungsflows, die auf die Synthese und auf die Neuausrichtung der kollagenen Anteile wirken, verbinden sich mit den Übungen des uns bekannten Stretchings mit Wirkung auf das neuronale System und der Muskulatur. Fascial Stretch bedient das Netzwerk von Muskeln, Nerven und Fasziolen – eine Einheit, die für uneingeschränkte Bewegungsfreude steht.

26020 Daniela Kröger

Übungen zur Beweglichkeitsschulung

Hüfte im Fokus

Loslassen ist in diesem Workshop das Thema, primär das Loslassen der Muskelspannung. Für jede Bewegungsrichtung werden Übungen zur Mobilisation und Stabilisation der hüftumgebenden

Muskulatur vorgestellt. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer in ruhiger Atmosphäre die angenehmen Wirkungen einer Hüftöffnung.

26030 Dr. med. Birgit Fischer

Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Theorie)

Falsche, ungesunde Ernährung und fehlende Bewegung sind Zivilisationserscheinungen, die Hauptursachen für das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen. In diesem Workshop sollen diese und andere wichtige Risikofaktoren aufgezeigt und Empfehlungen zur Vorbeugung gegeben werden.

26040 Antje Hammes

Functionaltraining Basic

Functionaltraining ist für jeden Sportbereich ein wichtiger Trainingsbestandteil. Gerade der Fitness- und Leistungssport profitiert von einem gezielt und effektiv eingesetzten Training der tiefliegenden, gelenksstabilisierenden Muskulatur sowie der sensomotorischen Fähigkeiten in Kombination mit den globalen Muskeln und dem hochintensiven Stoffwechseltraining. So kann mit geringem Zeitaufwand je nach Schwerpunkt das jeweilige Trainingsziel sehr gut erreicht werden. Aber auch im Gesundheits-, Reha- und Seniorensport kann das Functionaltraining deutlich zur Verbesserung des Bewegungsablaufs und damit zur Erleichterung des Alltags beitragen. Dieser Workshop gibt mit einem intensiven Training einen vertiefenden Einblick in das Thema Functionaltraining.

26050 Volker Heißt

Besser stehen – leichter gehen – sicherer Laufen

Die Bedeutung der Beweglichkeit von Gelenken, Füßen und der Sprunggelenke für das Laufen, Gehen und Stehen

Die Füße bilden das Fundament für unsere aufrechte Haltung im Stehen, Gehen und Laufen. Zudem sind die Rezeptoren der Sprunggelenke und in den Fußgelenken ein wichtiger Teil unseres Gleichgewichtssystem. Werden die Sprunggelenke und die Gelenke der Füße beweglicher, werden mehr und klarere Informationen an das Gehirn gesendet und helfen so, die Stabilität des aufrechten Gangs entscheidend zu verbessern.

Sonntag, 08:45 – 10:15 Uhr

27010 Ulla Häfelinger

Franklin – Schulter, Nacken

Die „Verkörperung der Funktion, verbessert die Funktion“ bedeutet die Vereinigung von Imagination, Bewegung und Berührung. Die Problemzone Schulter/Nacken wird wahrgenommen, anatomisch erlebt und durch vielfältige Übungen ergänzt. Diese Übungen sind überall einsetzbar und führen zu einem positiven und entspanntem Körpergefühl.

27020 Claudia Meyer

FASZIO® Strategien Zirkel

Sieben Strategien – Sieben Stationen

Der FASZIO® Zirkel ist eine Kombination aus dem Stationen-Prinzip und von Cardio Intervallen, welche ganz den sieben Strategien des ganzheitlichen Faszientrainings „FASZIO“ gewidmet sind: Stabilität, propriozeptive Kraft, Elastizität, Geschmeidigkeit, Dehnfähigkeit, lösende Technik und Regeneration. Mit einfachen Zusatzgeräten erlebst Du hier ein abwechslungsreiches Training des faszialen Netzes mit hohem Spaßfaktor.

27030 Corinne Ferié

Wie (körperlich) fit bin ich?

Einfache Fitness-Tests in der Gruppe

Du lernst Fitness-Tests kennen, mit denen Du Deine Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer prüfen und die Du ohne viel Aufwand in Deiner Sportgruppe durchführen kannst. Durch wiederholtes Testen nach einer Trainingsphase kannst Du Deinen Teilnehmern Leistungsentwicklungen aufzeigen und sie zu weiterem Training motivieren.

27040 Chris Löffler

Dehnen in verschiedenen Rhythmen

Erfahre die Welt des Dehnens hier auf eine ganz andere Art und Weise. In diesem Workshop orientiert sich das Dehnen an den Bewegungen der Wellen und den verschiedenen Rhythmen des menschlichen Körpers. Die kombinierte Praxis von Körper und geistiger Vorstellung ermöglicht eine neue Perspektive des altbekannten Themas Dehnen.

27050 Volker Heißt

Bewegend entspannen

In der Bewegung die Ruhe finden

Für viele Menschen ist in den Entspannungs- und Meditationseinheiten das Nicht-Tun ein großes Problem und hält sie oft vom Erleben der entspannenden Phasen ab. Mit der Achtsamkeit auf kleine Bewegungen kann solchen Menschen geholfen werden, tiefe Entspannung zu erlangen und den ruhelosen Geist zu beruhigen. Die Methode wird in diesem Workshop an praktischen Beispielen anschaulich erläutert.

27060 Andrea Huber

Der Beckenboden ist auch Männersache

Kennenlernen gezielter Übungen mit großer Wirkung: Es werden Inhalte präsentiert, die als Kursangebot genutzt werden können oder einfach in die Stunde integrierbar sind.

Sonntag, 11:00 – 12:30 Uhr

28010 Gunda Slomka

Fascia in Motion – Next Level

In den letzten Jahren wuchs das Wissen um die faszialen Strukturen im Körper. Mit dem Mehr an Wissen vermehrten sich dann auch die Ideen zur

Trainerbarkeit. Nachdem viel über die Zellbiologie, die Physiologie und Architektur der bindegewebigen Matrix und dem extrazellulären Raum gelernt wurde, stehen viele Fragen zur Wirksamkeit des Trainings im Raum: Wie ist der aktuelle Stand der Wissenschaft? Gibt es Bewegungsreize, die besonders vielversprechend sind?

Der mediale Hype war und ist groß. Mittlerweile lohnt es sich, die Mythen von den Fakten zu trennen. In diesem Vortrag werden wir uns einigen dieser Themen annehmen.

28020 Rainer Kersten

Vortrag: Chi-Aktivierung

Die universelle Lebensenergie (Chi) ist in Südostasien seit vielen Jahrtausenden fester Bestandteil angewandter Heilmethoden. Sie durchströmt alles und jeden und kann durch gezielte Übungen oder therapeutische Anwendungen erheblich zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen. Dabei geht es um keinerlei esoterische Inhalte oder religiöse Hintergründe, sondern ausschließlich um fundierte Erfahrungswerte aus praktischen Anwendungen. Begrifflichkeiten, wie Chakren, Meridiane oder Akupunkturpunkte sollen in diesem Vortrag aufgegriffen und erläutert werden. In jedem von uns stecken enorme Selbstheilungskräfte, die darauf warten, entdeckt zu werden.

28030 Andreas Koch

Reiz, Ruhe, Stille – Training und Regeneration

Im schnellleibigen Alltag muss alles noch höher, weiter und größer werden. Auch im Bereich der Gesundheit zeigt sich diese Entwicklung. Mittlerweile haben wir schon ein bewusstes und regelmäßiges Training in unseren Wochenplan integriert. So werden Trainings- und Regenerationsphasen heutzutage bewusst aneinandergereiht, damit die Reize, die wir bekommen, auch ihre Wirkungen zeigen. Aber wie sieht die Balance zwischen Training und Regeneration aus? Ist unser heutiger Ansatz ein förderlicher Prozess für die Wirkungsweisen unseres Körpers? Vergessen wir nicht einen anderen Bereich in uns - die Stille? In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer bewusste Unterschiede in den zwei Bereichen Training und Regeneration und wie Stille eine bereichernde Ergänzung zu diesen bekannteren Prozessen sein kann.

Sonntag, 13:00 – 14:30 Uhr

29010 Gunda Slomka

Fascia in Motion – Next Level

Fascial Sense – Impulse für das Nervensystem

Die oberflächlichen Faszien bilden das reichhaltigste Sinnessystem unseres Körpers. Techniken zur Entspannung oder auch zur Wahrnehmungsförderung rücken erneut in den Fokus. Beliebt sind alle Varianten des Foamrollings. Ich möchte Euch in diesem Workshop Varianten vorstellen und Tools zur Eigen- oder auch Partnerbehandlung mitgeben. Tools, die sensationell die Körperwahrnehmung verändern

und verbessern (Embodiment), die entspannen oder auch aktivieren, die Schmerzkreisläufe durchbrechen und Schmerzen lindern können und vor allem die Gesundheit fördern (Salutogenese).

Ich freue mich auf einen tollen Workshop mit Euch, bei dem das persönliche Erleben an erster Stelle steht.

29020 *Andreas Koch*

Reiz, Ruhe, Stille – Training und Regeneration

In diesem Workshop steht das Erleben für die Teilnehmer im Vordergrund! Die in der Theorie bearbeiteten Fragen, „Wie sieht die Balance zwischen Training und Regeneration aus?“ „Ist unser heutiger Ansatz ein förderlicher Prozess für die Wirkungsweisen unseres Körpers?“ „Vergessen wir nicht einen anderen Bereich in uns - die Stille?“, werden aufgegriffen und in die Praxis umgesetzt.

29030 *Dr. med. Birgit Fischer*

Bluthochdruck und Sport

Der Bluthochdruck gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit und stellt einen wichtigen kardiovaskulären Risikofaktor dar. Einerseits gehört körperliche/sportliche Aktivität zu einem wesentlichen Bestandteil der Allgemeinmaßnahmen

der Therapie, andererseits gibt es viele Sportler, die trotz Bluthochdruck Sport treiben. In diesem Workshop sollen beide Aspekte aufgezeigt werden.

29050 *Claudia Meyer*

FASZIO®

Faszienstimulation mit dem FASZIO BALL und dem FASZIO CUP

Bring Deine Faszien zum Fließen! Die Stimulation durch spezielle Zusatzgeräte wirkt lösend auf

Verspannungen und Verklebungen. Damit wird der Stoffwechsel angekurbelt und die allgemeine Gesundheit gestärkt. Das fasziale Netzwerk übernimmt wieder vollständig die Versorgung aller Zellen mit frischen Substanzen und sorgt mit ihrer Filterfunktion für eine optimale Müllabfuhr. Durch das Einwirken auf die allgemeine Geschmeidigkeit der Faszien und das gezielte Lösen von Verspannungen erhöhen sich die Bewegungsmöglichkeiten und verringern sich verspannungs- und verklebungsbedingte Schmerzen.



**SCHULE FÜR SPORT,
GESUNDHEIT & BILDUNG**
staatl. anerkannte Ergänzungsschule

gefördert durch

Niedersächsische
LOTTO-SPORT-STIFTUNG
Bewegen · Integrieren · Fördern

**Stiftung der Sparkassen
im Landkreis Osnabrück**

Melle®
Die Stadt.

Sport als
Berufung

**Geprüfte/r
Bewegungspädagoge/-in /
Sport- &
Gymnastiklehrer/-in**

Start jährlich
nach den
Sommerferien
in Nds.

Bewerbung
ganzjährig
möglich

**Lust auf Sport
als Berufsinhalt?**
Dann informier Dich jetzt
www.sport-als-berufung.de

Schule für Sport, Gesundheit und Bildung - staatl. anerk. Ergänzungsschule
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 16 | 49324 Melle
Tel.: 05422- 9491- 40 | info@sport-als-berufung.de



Workshops

Fitness



Fitness

Unter Fitness wird im Allgemeinen körperliches wie auch geistiges Wohlbefinden verstanden. Fitness drückt das Vermögen aus, im Alltag leistungsfähig zu sein und Belastungen eher standzuhalten. Diese und viele weitere Ziele führen dazu, unter Fitness ein breit gefächertes Spektrum an Angeboten zu haben. Neben praxisnahen, unterrichtsunterstützenden, aktuellen und trendigen Fitnessthemen befinden sich hier auch Angebote von Yoga, Pilates, TriloChi® bis hin zu weiteren Entspannungsthemen. Workshops mit speziellem Augenmerk auf das Arbeiten mit älteren Teilnehmern in der Vereinsgruppe sind mit (Ä) am Ende des jeweiligen Workshop-titels gekennzeichnet.

Samstag, 11:00 – 12:30 Uhr

34010 Jasmin Mechler/Judith Püspök

WorldJumping® – Basics

Erlebe den spektakulären Group-Fitness-Trend 2018!

WorldJumping mit facettenreichem 8-Varianten Kurs-Programm ist Party-Spass pur! Deine Glückshormone sprühen! 20 Min. WorldJumping sind so effektiv wie 60 Minuten Joggen. Du verbrennst 1.000 bis 1.400 Kalorien pro Stunde! 160 bis 180 BPM sind auf unseren professionellen highspeed Trampolinen (für Benutzer bis 200 Kg) kein Problem! Du powerst über 400 Muskeln aus, so gelenk- und rüchenschonend wie nie zuvor an Land aus!

34020 Andreas Goller

POSTURAL MOVES

Wirbelsäule in Bewegung

POSTURAL MOVES vereint die Effektivität innovativer Rücken-Pilates-Übungen mit der Kurzweiligkeit wunderschöner Bewegungs-Flows. Ähnlich dem eines Baukasten-Prinzips können einzelne Flows zu einer kompletten Rücken-Choreografie zusammengestellt werden.

34030 Patrick Jochmann

Natural Movement

use it – or loose it

Im Natural-Movement-Workshop geht es um Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Wie können wir diese Bereiche auf möglichst natürliche und ursprüngliche Form trainieren? Auf die Teilnehmer warten spannende Gedankenansätze, neue Herausforderungen und Übungen, welche problemlos jeden Kurs und jede Übungsstunde bereichern werden. Natural Movement zeigt auf, welche eigentlich natürlichen Bewegungen durch unseren modernen Alltag mehr und mehr verkommen und somit ins Training integriert werden müssen.

34040 Christiane Greiner-Maneke

Entspannter Rücken vom Beckenboden bis zum Kopf nach der Franklin-Methode®

Die Franklin-Methode® verbindet Imaginationen, bewegte Anatomie und Eigenwahrnehmung zu einem Bewegungserlebnis. In diesem Workshop wird erarbeitet, wie durch die Aktivierung verschiedener Körperregionen ein entspannter Rücken beeinflusst wird.

34050 Jennifer Voß

Drums Alive® Power Beats – DAS ORIGINAL!

Komm mit uns und steig ein in eine drumtastische Fitness-Welt: Fühle die pulsierenden Rhythmen, die fließenden Bewegungen und die kraftvollen Schläge der Trommeln am eigenen Leib. Emotionen pur!

34060 Petra Heck

Little Starters

Übungsstunden-Einstiegs-Variationen

Ob mit oder ohne Hand- und Kleingeräte – in diesem Workshop werden unterschiedliche Möglichkeiten des allgemeinen Aufwärmens in Form von kleinen Add on-Combi's und Kurz-Choreo's erarbeitet.

34070 Hans-Peter Esch

Koordinative Herausforderungen

Fähigkeiten spielerisch entdecken und erweitern

In der Bewältigung vielfältiger koordinativer Herausforderungen werden nicht nur sportlich-motorische Kompetenzen verbessert. Die aktuelle Hirnforschung verweist auch auf die positiven Auswirkungen motivierender, komplexer Bewegungsübungen auf die indivi-

duelle Hirnleistungsfähigkeit. Mit Hilfe verschiedener Geräte und Materialien vermittelt dieser Workshop spielerisch herausfordernde Bewegungssituationen, bei denen alle Sinne beansprucht werden.

34080 Kerstin Hecking

TriloChi® Schwerpunkt ChiYoga

ChiYoga ist ein fließender Hatha Yoga-Stil, der den traditionellen Yoga Indiens in die heutige Zeit transferiert und sich auf die Bedürfnisse des modernen Menschen der westlichen Gesellschaft ausrichtet. ChiYoga ist weich, geschmeidig und kraftvoll zugleich. Die dynamischen, wellen- und spiralförmigen Flows bringen in Fluss, was stagniert ist und regulieren dabei gleichzeitig Spannung auf körperlicher und geistiger Ebene. Bei ChiYoga wird der ganze Organismus über die Meridiane harmonisiert und revitalisiert und findet so zurück zu innerer und äußerer Balance.

34090 Michaela Busch

TriloChi® BLISS

Bewegt & entspannt im Dreivierteltakt

Mit dem Wissen um die besonders wohltuende Wirkung der Musik im Dreivierteltakt in Kombination mit den fließenden, leichten und schwingenden Übungen des PowerChi genießt Du hier ein Bewegungserlebnis der ganz besonderen Art. Die wohltuende Herz-Kreislauf-Anregung und die Aktivierung des Meridian-Systems wirken stärkend und entspannend zugleich. Die Yoga- und Pilates-Flows zum Dreivierteltakt bringen in Fluss, was stagniert ist, entwickeln Koordination, Körpergefühl, Beweglichkeit und Balance und aktivieren den Energiefluss im ganzen Körper.

34100 Corinna Michels

Yogilates

Fließende Grenzen

In dieser Masterclass sind die Grenzen zwischen Yoga und Pilates fließend – beide Bereiche können sich gegenseitig bereichern. Der Übungspool im Pilates erfährt eine Erweiterung, und auch umgekehrt dürfen Yoga-Positionen (Asanas) durch die Zentrierung eine andere Qualität erfahren. Wir bewegen uns im Flow, fließen über die Grenzen hinaus in den Yogilates.

34110 Franziska Meuser

Entspannungsspiele

Durch Partner- und Gruppenübungen lernen wir hier spielerisches Entspannen kennen. Mit kreativen Massagegeschichten und Traumreisen erfahren wir einen Ausgleich vom hektischen Alltag in herbeigeführte Ruheoasen.

34120 Juliane Schattauer

Workout mit dem Medizinball

Funktionelles Training mit einem der ältesten Fitnessgeräte für körperliches Konditionstraining. Hier erwartet Euch ein intensives Intervalltraining mit hohem Fitnessfaktor!

34130 Georg Lubowsky

Älter werden – aktiv bleiben (70plus)

Ganzheitliches Bewegen mit älteren Menschen

Die demografische Entwicklung zwingt uns alle zu einem Umdenken: Die Gesellschaft (über-)altert mit all den Problemen, die dies für unser Gemeinwesen nach sich zieht. Hier gilt es, nicht nur dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben zu geben, die Lebensqualität im Alter zu erhalten bzw. zu verbessern. Ein bedeutender Schlüssel dazu ist die Bewegung: Bewegung erhält Freiheit und Selbstständigkeit, Bewegungsverlust führt zu Einschränkungen, zu Abhängigkeit und verursacht hohe Kosten. Hauptzielgruppe dieses Workshops sind die älteren Älteren, die sich nicht mehr länger im gehen und stehen in einer Sporthalle bewegen können oder wollen, sondern lieber in kleineren Räumen ihre Bewegungsangebote (zum Teil) im Sitzen wahrnehmen möchten.

Samstag, 14:00 – 15:30 Uhr

35010 Jasmin Mechler/Judith Püspök

WorldJumping® – Dance

WorldJumping – Dance ist für all diejenigen die sich nicht nur zum Beat der Musik auspowern wollen, sondern auch den Rhythmus der Musik spüren möchten. Tänzerische Bewegungen werden in motivierende Choreografien gepackt, so dass wir hier Sport, Spaß und tänzerische Lebensfreude in vielfältiger Weise smart zusammenführen.

35020 Patrick Jochmann

Eigengewichtstraining

Die Liegestütze und der Klimmzug

In unserem Workshop zum Thema Eigengewichtstraining geht es um die zwei Grundübungen zum Training der Oberkörpermuskulatur. Die Liegestütze und der Klimmzug sind wohl die bekanntesten Übungen des Krafttrainings. Doch welche Dinge sind hierbei zu beachten? Wie leite ich Trainierende dazu an, und welche Übungsvariationen können verwendet werden? Diese Fragen sowie weitere Tipps und Tricks warten auf die Teilnehmer im Eigengewichts-Workshop.

35030 Petra Heck

Barre-Workout

Was man mit einem Stuhl alles machen kann...

Das Barre-Workout ist ein intensives Beine-Po-Training, das eigentlich an der Ballettstange, der Barre, ausgeführt wird. In diesem Workshop jedoch arbeiten wir mit einem Stuhl. Und mit diesem Stuhl kann man noch einiges mehr machen... mal ein anderes Trainingsgerät.

35040 Christiane Greiner-Maneke

Koordination mit der Franklin-Methode®

Die Franklin-Methode® ermöglicht durch Imagination eine verbesserte Koordination, mehr Freude an komplexen Bewegungen und einen Einblick in die

Anatomie des Körpers. Die mentale Simulation von Bewegungen erleichtert Bewegungsabläufe, die in diesem Workshop anschaulich dargestellt werden.

35050 Jennifer Voß

DRUMBATA® – created by Drums Alive®

DRUMBATA® ist ein Ganz-Körper-Herausforderungs-Training, welches ein hartes und athletisches Intervalltraining mit der Kraft und der Leidenschaft von Drums Alive® Power Beats kombiniert.

35060 Corinna Michels

Stretch Flow

Gönne Dir ein schönes Beweglichkeitstraining mit fließenden und variantenreichen Bewegungen. Kleine Bewegungsrituale erleichtern die Konzentration auf Dich und Deinen Körper. Spüre die Wirkungen auf Dein Bindegewebe und entfalte ein Körperbewusstsein, das den Einklang von Körper und Geist fördert sowie das Gefühl von Weite, Raum und Ruhe entstehen lässt. Gönne Dir diese entspannenden Momente.

35070 Andreas Goller

BBP im Dreivierteltakt

Fließende Moves im Walzer Takt

Der Dreivierteltakt lässt bewährte BBP-Übungen im neuen Design erscheinen und ermöglicht völlig neue Bewegungs-Weiten. Fließender geht's nicht! Erlebe eine etwas andere BBP der besonderen Form. Perfekt geeignet auch für Best Ager.

35080 Christian Gustedt

Spielerisch kräftigen

Hier werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten (z.B. mit einem Medizinball) vorgestellt. Auch akrobatische Kräftigungsübungen werden auf spielerische Weise dargestellt. Viele Übungen werden partnerweise durchgeführt, was das Miteinander schult und zudem mehr Spaß macht. Es werden unterschiedliche Trainingsmethoden (Kraftausdauer, Schnellkraft usw.) vorgestellt und erklärt.

35090 Tina Pfitzner

Fingerübungen als Training für die grauen Zellen

In diesem Workshop wird der Zusammenhang von Fingergymnastik und geistiger Fitness erläutert. Die vielfältigen Übungsideen mit Alltagsmaterialien für Hände und Finger sind besonders geeignet für Übungsleiter, die neue Anregungen für die Gestaltung ihrer Übungsstunden mit Älteren und/oder bewegungseingeschränkten Teilnehmer suchen.

35100 Andrea Meyer

Kurzpausen mit System für Übungsleiter in der Turnhalle

Übungsleiter erfahren in der Turnstunde hin und wieder starke Unruhe in den Gruppen. Die Dinge laufen anders als geplant oder gewollt, und Nervosität

Workshops

Fitness

stellt sich beim Übungsleiter ein. Im Workshop werden kurze Übungen gezeigt und erprobt, die sowohl den Übungsleiter als auch die Teilnehmer wieder „runterholen“ und geeignet sind, dass die Gruppe die Stunde gemeinsam und harmonisch fortsetzt. Die Übungen beinhalten sowohl Entspannung als auch Achtsamkeit und Konzentration.

35110 Kerstin Hecking

TriloChi® & der Regenbogen

Ganzheitlich begegnen sich die Bewegungsformen westlicher & fernöstlicher Kulturen. Eingebettet, umgesetzt und praktiziert innerhalb der drei Säulen ChiFlowMotion, PowerChi und ChiYoga. Das lebendige Verständnis für die Energie-Konzepte des Ostens, traditionelle fernöstliche Heilkunden gehen davon aus, dass ein feines Netz von Energieleitbahnen „Meridiane/Nadis“ den menschlichen Körper durchzieht und mit Lebensenergie „Chi/Qi“ versorgen. Dieses umgesetzt in einer bereichernden Praxis lässt uns unsere individuelle Qualität entdecken. Wunderbare Farben in der Natur, und gleichzeitig finden wir diese Farben der Chakren entlang unserer Körperachse. Bereichernde Zuordnungen in den Chakren und ganzheitlich bewegt mit TriloChi®.

35120 Claudia Meyer

Entspannung to go

5-Minuten-Entspannungen

Neue Ideen für das Stundenende, die man schnell mit einfließen lassen kann. Egal ob in einer Kräftigungs- oder Ausdauerstunde, bei Kindern oder bei Senioren. Wir machen Einzel- und Partnerübungen mit und ohne Gerät aus dem Qi Gong, dem Achtsamkeitstraining oder der Atemgymnastik. Auf jeden Fall ein Frischekick für zwischendurch!

35130 Juliane Schattauer

Energetic Flow

Energetic Flow trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Der Fokus liegt auf den fließenden Bewegungen, Dehnungen, Kräftigungen und Entspannungselementen, die zu einem körperlichen Wohlbefinden im Alltag führen. Die Geschmeidigkeit der Muskulatur wird gefördert, Muskelverspannungen werden gelöst, Gelenkstrukturen mobilisiert, und der Energiefluss im Körper verbessert sich.

Samstag, 16:15 – 17:45 Uhr

36010 Jasmin Mechler/Judith Püspök

WorldJumping® – Kids

World Jumping Kids ist ein einzigartiges und besonderes Programm und richtet sich an all diejenigen Instructorinnen, die gern mit Kindern arbeiten! Kinder zur Bewegung zu animieren, in Spiel und Sport zu motivieren ist eine sehr mitreißende Aufgabe. Geschichten und Märchen auf und um das Trampolin herum, in schöner Musik eingebettet – kleine Power-Partystunden! Wer Kindern mit Spaß und Freude gerne etwas beibringt, der ist in diesem Kurs genau richtig!

36020 Corinna Michels

Pilates – die Beckenenergie

Als Lastenverteiler von Kräften und als Sitz von Energiezentren hat das Becken vielfältige Bedeutung und Aufgaben. In dieser Stunde kannst Du viele hüftöffnende Übungen genießen und somit auch ein Wohlfühlprogramm für den Rücken – alles Kraftreize für die stabilisierenden und auch die bewegenden Muskelanteile und zum gezielten Loslassen und Entspannen.

36030 Andreas Goller

FUNCTIONING

Functional Training im Flow

FUNCTIONING greift zwei große neue Trends auf: Functional Training sowie Functional Dance. Einzelne funktionelle Übungen werden zu interessanten und inspirierenden Flows vereint und sprechen auch Choreografie-Freunde an, die sonst wenig Lust auf „Workout“ haben.

36040 Christiane Greiner-Maneke

Schulter-Nacken-Kiefer-Entspannung nach der Franklin-Methode®

Viele Menschen klagen in unserer bewegungsarmen, computerbestimmten und stressbehafteten Zeit über Beschwerden im Schulter-Nacken- und Kieferbereich. Mit kleinen einfachen Bewegungen nach der Franklin-Methode® wirst Du hier eine schnelle Entspannung und Leichtigkeit erleben.

36050 Jennifer Voß

Drums Alive® – Flash Mob

Showeffekte für kleine und große Events

Drums Alive® ist ein ideales Medium für Aufführungen und Shows. In diesem Workshop werden wir uns von den vielfältigen Möglichkeiten der Rhythmusinterpretation an den Trommeln inspirieren lassen. Das Ergebnis lebt von Effekten. Besondere Schwerpunkte sind dabei Vers und Refrain sowie Showeffekte für Großgruppen. Mit großem Erfolg wurde diese Art von Workshop bereits auf der Pre-Olympic Party in China und auf der Großbühne bei der FIBO präsentiert. Lass' dich inspirieren, und begeistere Dein Publikum mit einer atemberaubenden Show!

36060 Christian Gustedt

Tabata – Fit in kurzer Zeit

Tabata ist ein tolles, kurzweiliges Trainingsprogramm für jeden Tag. Es werden Übungen vorgestellt, die leicht zu erlernen sind und schnell zu Hause angewendet werden können. Aber vor allem im Schulsport kann das Tabata-Training schnell und effektiv eingesetzt werden, um die Schüler fitter zu machen.

36070 Michaela Busch

ChiYOGA Dance

Eine kreative & freie Symbiose von Tanz & Yoga

Erlebe eine Stunde, bei der Elemente aus dem Yoga, Tanz, Tai Chi und TriloChi® zu einer Choreografie verschmelzen. Zuerst führt Dich Dein Atem durch den

Bewegungsflow, dann lädt Dich die dazu passende Musik ein, den Kopf auszuschalten und den Körper tanzen zu lassen.

36080 Petra Heck

STEP & Style

Intervalltraining mit, am und auf dem STEP

Intensives Ganzkörpertraining mit dem STEP, bei dem Cardio-Intervalle mit Kraftausdauerübungen wechseln. Kenntnisse über STEP Basics werden vorausgesetzt.

36090 Anke Rennebeck

AROHA®

Ein Fitnesstraining inspiriert vom Haka, dem neuseeländischen Kriegstanz der Maori

AROHA® ist ein effektives und unkompliziertes Training im Dreivierteltakt. Ausdrucksstarke und kraftvolle Strömungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden. Sie ergeben so ein innovatives Herzkreislauftraining, welches die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt. AROHA® ist inspiriert vom Haka (der Kriegstanz der Maoris aus Neuseeland), vom traditionellen Kung Fu und von Tai Chi-Elementen. Während der gesamten Stunde bleiben die Bewegungen in einem leicht nachvollziehbaren Tempo und gehen fließend ineinander über. Dadurch wird auch dem Einsteiger die Möglichkeit gegeben, sofort an dem Kurs teilzunehmen. Die Musik wurde speziell für AROHA® komponiert und unterstreicht die außergewöhnliche Atmosphäre.

36100 Michaela Rode

YinYoga (auch) für Ältere

Die Kunst, geschehen zu lassen

Fasziendehnung ist ein sanfter Weg, um den Körper ganzheitlich zu reinigen, ihn beweglicher zu machen und dabei neue Kraft zu tanken. Der Atem unterstützt dabei die beruhigende und regenerierende Wirkung.

36110 Alexandra Pfaff

Massagen zum Entspannen & Wohlfühlen

Hier wenden wir spielerische Massagen und unterschiedliche Massagetechniken an, die entweder in fünf Minuten zum Ausklang einer Stunde oder zur richtigen Entspannung in 20 Minuten führen. Es ist für jeden etwas dabei und sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene geeignet.

36120 Claudia Meyer

Breathe the Energy

Atemübungen für alle Kurse

Erlebe in diesem Workshop, wie abwechslungsreich ein Atemtraining sein kann. Ich werde Übungen aus dem Faszientraining, aus Yoga und aus Qi Gong einfließen lassen. Ausserdem wird zum Teil ein Redondball eingesetzt. Spüre, wie Deine Atmung sich vertieft und Du neue Kraft erhältst. Du kannst diese Übungen in alle Kurse integrieren und auch super im Freien durchführen.

36130 Tina Pfitzner

Gehirntraining durch Bewegung

Wie körperliche Aktivität das Denken fördert

Wie wirkt sich Bewegung auf das Gehirn aus? In diesem Workshop werden Ideen aus dem Bereich des motorisch-kognitiven Dual-Tasking vorgestellt. Es geht u. a. darum, eine körperliche und eine geistige Aufgabenstellung parallel zu meistern.

36140 Patrick Jochmann

Bootcamp-Training

Gemeinsam ans Limit

Beim Bootcamp-Training gehen wir an die Grenze. Neben funktionellen Fitnessübungen stehen Gruppendynamik und eine motivierende Art des Trainers im Fokus. Auch wenn der Name an Ausbildungsmethoden des amerikanischen Militärs erinnert, soll das Training Teilnehmer zwar motivieren aber nicht abschrecken. Wie dies konkret in der Umsetzung aussehen kann, und wo die eigenen Fitnessgrenzen sind, zeigen wir in diesem Workshop. Eine absolute Empfehlung für alle Sportbegeisterten.

Sonntag, 08:45 – 10:15 Uhr

37010 Jasmin Mechler/Judith Püspök

WorldJumping® – Basics

Erlebe den spektakulären Group-Fitness-Trend 2018!

WorldJumping mit facettenreichem 8-Varianten Kurs-Programm ist Party-Spass pur! Deine Glückshormone sprühen! 20 Minuten World Jumping sind so effektiv wie 60 Minuten Joggen. Du verbrennst 1.000 bis 1.400 Kalorien pro Stunde! 160 bis 180 BPM sind auf unseren professionellen highspeed Trampolinen (für Benutzer bis 200 Kg) kein Problem! Du powerst über 400 Muskeln aus, so gelenk- und rüchenscho-nend wie nie zuvor an Land!

37020 Corinna Michels

Soul Slashing

Die sinnliche Welt des Wassers

Soul Slashing – die sinnliche Welt des Wassers – legt den Schwerpunkt auf die achtsame Wahrnehmung Deines Körpers. Erlebe das Wasser mit Deinen Sinnen, spüre seine Kraft, beobachte sein Fließen, seine Farbe, höre seine Bewegungen. Wir trainieren in Übungs-flows und erleben durch das „Chaosprinzip“ Wasser eine zusätzliche neue Qualität. Mal ist das Wasser sprudelnd bewegt und spendet Dir Energie, mal ist es ruhig, nur zart fließend und lädt Dich ebenso zur Ruhe und zum Innehalten ein. Soul Slashing – ein Erlebnis für Körper und Seele.

37030 Andreas Goller

Core XXL

Rumpf-Muskel-Training – New Dimension

Erlebe, wie Du eine Bauch-Pur-, BMW-, Six-Pack-Class intelligent, innovativ und intensiv gestalten kannst. Alle Übungen können auch in der BBP, Wirbel-säulengymnastik, funktionellen Pilates-Class oder im Stability-Kurs verwendet werden.

37040 Petra Heck

Let's Slide

Slide Pad Workout

In diesem Workshop wird mit den Slide Pads ein intensives, dynamisches Ganzkörpertraining angeboten. Es handelt sich um eine Form des Functional Training. Das Training der stabilen Körpermitte, Core-Training, steht insbesondere bei den Übungen auf der Matte im Fokus. Durch die Gleitbewegung wird die Muskulatur sowohl konzentrisch, isometrisch und auch exzentrisch beansprucht. Die Intensität der Übungen variiert und kann auch im Gruppentraining differenziert werden, so dass jeder teilnehmen kann.

37050 Christiane Greiner-Maneke

Fitte Füße nach der Franklin-Methode®

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.

37060 Franziska Meuser

Stretching

Stretching – das sanfte Dehnprogramm. Das Erlernen theoretischer Grundlagen, die Vermittlung von Dehnmethoden und ein Stretchingprogramm für spezielle Muskeln und Muskelgruppen sind Kernthemen dieses Workshops.

37070 Gabi Fastner

Brasil Bodystyling

Brasil Bodystyling vereint das Training von Bauch, Beine und Po und das Training der Rückengesundheit. Mit dem handlichen Produkt von TOGU, den Brasils, wird die Tiefenmuskulatur in kleinen Trainingseinheiten gezielt beansprucht. Während des Workouts dienen die Brasil's entweder als Zusatzgewicht oder durch das Hin- und Herschütteln zum Aktivieren der tiefen Rumpfmuskulatur.

37080 Jennifer Voß

FIT CLIXX – powered by Drums Alive®

Die Fitness Revolution mit Drumsticks

Fit bleiben, fit werden – mit FIT CLIXX – dem neuen Training nur mit Drumsticks, schöpfst Du aus unlimitierter Energie. Das Ergebnis wird ein fitter Körper und ein froher Geist sein, das Du mit dem Ganzkörper Cardio Drumming Programm erreichst.

37090 Katayun Ludwig

¾-Step

Lass Dich mitschwingen beim ¾-Step. Nach einer Erwärmung mit einigen Schritten aus der ¾-Aerobic, werden wir diese auf den Step übertragen und damit eine fließende Choreografie erarbeiten. Diese soll auch für weniger Erfahrene in diesem Bereich gut nachvollziehbar sein. Die Freude am Dreivierteltakt und die damit rhythmisch veränderte Bewegung auf und um den Step herum sollen der Schwerpunkt dieses Workshops sein.

37100 Patrick Jochmann

Outdoortraining – Indoor vermittelt

Sport egal wo

Raus aus der Hütte – in dem Outdoor Fitness Workshop geht es an die frische Luft. Ob auf Sportplätzen, in Stadtparks oder der freien Natur – wir zeigen Euch, wie Parkbänke, Treppen oder Geländer perfekt ins Training eingebunden werden. Das Schöne dabei: Außer ein paar Matten wird kein Equipment benötigt. So ist der Kurs für jeden Übungsleiter ganz einfach umsetzbar. Zusätzlich bieten wir in den verschiedenen Übungen Variationen an, die es Euch ermöglichen, die Kurse mit jeder Fitness- oder Altersklasse mit einem tollen Gefühl zu bewältigen.

37110 Tina Pfitzner

Kommunikation mit Demenzkranken

Auch am Vereinsleben geht das Thema Demenz nicht vorbei. Menschen mit einer demenziellen Erkrankung haben zunehmend Probleme mit der Verständigung. Zu Beginn der Erkrankung kann den Betroffenen geholfen werden, Dinge zu verstehen und zu kommunizieren. Dafür ist es wichtig, ein paar Regeln zu kennen. In diesem Workshop geht es darum, welche Möglichkeiten der Übungsleiter und die Gruppe haben, mit den Herausforderungen umzugehen.

37120 Luisa Merkel

Kiefer-Balance im Körper

Dieser Workshop erklärt Funktion und Bedeutung des Kiefergelenks für die Gesundheit, Kopfschmerzen, Tinnitus, Zähneknirschen, Muskelverspannungen und die sportliche Leistungsfähigkeit verbesserte Balance, Beweglichkeit und Koordination. Die Franklin Methode® vereint hierbei auf einzigartige Weise erlebte Anatomie, Bewegung und Imagination.

37130 Andrea Meyer

Kurzpausen mit System für Mitarbeiter an

Bildschirmarbeitsplätzen

Menschen, die am Bildschirm tätig sind, klagen oft über Schulter-Nackenschmerzen sowie psychische Ermüdung. Ihr Arbeitstag ist häufig von einseitiger Körperhaltung (sitzen), Unterbrechungen, häufigen Themenwechseln und Zeitdruck geprägt. Studien haben gezeigt, dass Kurzpausen zum Wohlbefinden und auch zur Leistungssteigerung am Arbeitsplatz beitragen können, sofern sie gezielt wahrgenommen werden. Im Workshop werden Übungen gezeigt und erprobt, die sowohl mental als auch körperlich zur Entlastung beitragen können.

37140 Anke Rennebeck

Brain-Fitness

Mit Spaß zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit

Anhand von Übungen, die mit neuen Aufgaben und Impulsen für unser Gehirn kombiniert sind, werden wir fitter oder bleiben für unseren Alltag weiterhin leistungsfähig. Durch spielerische Herausforderungen für die Koordination von geistigen und körperlichen Abläufen werden in jedem Alter neue Synapsen gebildet. Die hier

angebotenen, vielfach erprobten Übungen und Spielformen können mit viel Spaß in verschiedenen Stundenphasen, ob als Warm-Up, als Abschluss oder für zwischendurch eingesetzt werden.

37150 Cora Braun

Mama-Baby-Workout

Der weibliche Körper hat während den neun Monaten Schwangerschaft einige Veränderungen durchlaufen. Die hormonelle Umstellung führt zu Instabilitäten des Bandapparates, das Gleichgewicht muss sich dem wachsenden Bauch anpassen und das Körpergewicht steigt stetig bis zur Geburt an. Nach der Geburt muss sich der Körper der Mutter erneut anpassen. Der Workshop zeigt, dass Mama sein und Fit sein sich nicht automatisch ausschließen. Als Mutter hat man meistens keine Zeit, in einem Fitnessstudio zu trainieren. Deshalb ist ein flexibles Training zuhause mit Baby perfekt, um nach der Schwangerschaft wieder in Form zu kommen und den Körper an die neuen physischen Aufgaben anzupassen.

37160 Kerstin Hecking

TriloChi® ¾ & der Rücken

Mit dem Wissen um die besonders wohltuende Wirkung der Musik im Dreivierteltakt in Kombination mit den natürlichen, kreisförmigen und schwingenden Bewegungen im PowerChi wirkt die sanfte Herz-Kreislauf-Anregung und die Aktivierung des Meridian-Systems besonders stärkend und entspannend zugleich. Fließende und kräftigende Elemente unterstützen unsere Körperachse, wirken ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und bringen blockierte Energien wieder zum Fließen.

Sonntag, 11:00 – 12:30 Uhr

38010 Dr. phil. Christoph Rott

Gesundheitsförderung und Prävention im Alter

Die zunehmende Lebenserwartung bringt Licht- und Schattenseiten mit sich. So bedeutet ein immer längeres Leben für den Einzelnen, dass er bzw. sie eine längere Lebenszeit zur Verfügung hat, in der persönliche Vorhaben und Aktivitäten durchgeführt bzw. ausgeübt werden können. Andererseits bedrohen insbesondere im vierten Alter, der Lebensphase ab ca. 80 Jahren, einige Risiken die Selbstständigkeit und Selbstbestimmung. Zu diesen Risiken zählen die Demenzen. Seit ungefähr zehn Jahren gibt es aber ermutigende Befunde, die zeigen, dass das Auftreten einer Demenz keineswegs nur Schicksal ist. Fratiglioni und Kollegen konnten nach Auswertung zahlreicher Längsschnittstudien zeigen, dass ein aktiver und sozial integrierter Lebensstil im Alter möglicherweise einen effektiven Schutzfaktor vor Demenzen darstellt. Als besonders relevante Lebensstilkomponenten, die das Auftreten einer Demenz unwahrscheinlicher machen, ragen soziale, geistige und körperliche Aktivitäten heraus. In diesem Vortrag werden Perspektiven zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter aus wissenschaftlicher Sicht vorgestellt und deren Umsetzung in die Praxis diskutiert.

38020 Gabi Fastner

Der gesunde Rücken

Wer hätte nicht gerne einen flachen Bauch und eine stabile Mitte?

In diesem Vortrag wird in der Theorie behandelt, wie wichtig eine starke und stabile Mitte nicht nur für eine wohlproportionierte Figur, sondern auch für unsere Rücken-Gesundheit und unser Wohlbefinden ist. Der Vortrag gibt Dir Hilfsmittel für die Praxis an die Hand, um Deine Lieblingsübungen rügenspezifisch abzuwandeln.

38030 Corinna Michels

Wie beeinflussen Gefühle und Emotionen unsere Biomechanik?

Manche Teilnehmer scheinen unbelehrbar? Immer wieder weisen wir sie an, geben taktile Unterstützungen, denken uns variantenreiche Übungen aus und doch kommen sie nicht wirklich aus ihrem gewohnten Haltungsmuster heraus? Was kann dahinter stecken? Dieser Vortrag erlaubt Einblicke in biographisch geprägte Haltungsmuster und Bewegungsgewohnheiten unserer Teilnehmer, um sie noch wirksamer zu verstehen und ihnen im Unterricht individueller begegnen zu können. Damit können die Trainingsinhalte feiner dosiert und konzipiert werden. Dies führt zu einer stimmigen Balance von Körper und Geist und bietet eine spannende Ergänzung zu den Prinzipien des Trainings.

Sonntag, 13:00 – 14:30 Uhr

39010 Jasmin Mechler/Judith Püspök

WorldJumping® – Best Ager

„Best ager“ – Leute ab 50 im Mittelpunkt!

Ob jung oder alt, Trampolinspringen macht in jedem Alter riesigen Spaß! Bei smarteren 70er- und 80er-Jahre Musik wird auf wackeligem Untergrund ein absolut gelenkschonendes, sanftes Glückshormon-Training ausgeführt, welches die Balance, Koordination, Tiefenmuskulatur, Faszien, Lunge und Herz trainiert. Medizinisch besonders wertvoll sind die propriozeptive Effekte und die taktilen Reize (Sturzprophylaxe mit Spaß pur).

39020 Dr. phil. Christoph Rott

Alltags-Fitness-Test

Mit dem AFT bist du in der Lage, das körperliche Vermögen, normale Alltagsaktivitäten ausführen zu können, in Form von gemessenen Werten darzustellen und zu dokumentieren.

Grundlagen des Alltags-Fitness-Tests (AFT)

Den ursprünglichen AFT verdanken wir zwei Wissenschaftlerinnen aus den USA. Prof. R. Rikli und Prof. J. Jones entwickelten im Laufe von mehreren Jahren den Test mit dem Originaltitel „Senior Fitness Test“ und veröffentlichten ihn im Jahre 2001. Die im Jahre 2013 entstandene Neuauflage wurde vom DOSB ins Deutsche übersetzt und in einem Manual zusammengefasst. Den Übungsleitenden der Turn- und Sportvereine wird dadurch die sachgerechte Durchführung und Interpretation der Ergebnisse des AFTs erheblich erleichtert. Ein selbstbestimmtes

unabhängiges Leben im Alter sollte das oberste Ziel eines jeden von uns sein. Mit Hilfe des Testes soll die alltagsrelevante Fitness älterer Menschen überprüfbar und sichtbar gemacht werden. Konzipiert wurde der AFT für Personen ab einem Alter von 60 Jahren. Bei den im Test durchzuführenden Übungen handelt es sich weniger um leistungsorientierte, komplexe Sportübungen, vielmehr sind es niedrigrschwellige Aufgaben, die in einem engen Zusammenhang mit alltagsrelevanten Bewegungen und Beanspruchungen stehen. Erfasst werden die vorhandene Arm- und Beinkraft, die Beweglichkeit der oberen und unteren Körperhälfte, die aerobe Ausdauer sowie Gewandtheit und dynamisches Gleichgewicht. Die Besonderheit des AFTs ist die Möglichkeit, die eigenen Ergebnisse in Beziehung zu den Fitnessstandards der Gleichaltrigen zu setzen und dadurch eine Prognose für das zukünftige Älterwerden zu erstellen.

39030 Gabi Fastner

Smart und Clever

Training für den gesunden Rücken

Das Halten, Bewegen und Kontrollieren des Jacaranda Balles mit seinem Gesamtgewicht von ca. 450 Gramm und der rollenden Masse im Inneren des Balles fordern gleichzeitig alle sensiblen Sinne unseres Körpers. Dieses Training ist eine Herausforderung für die lokalen Stabilisatoren, den Beckenboden, Anteile der schrägen Bauchmuskulatur, der queren Bauchmuskel, vielgefiederten Muskeln und für Anteile des Zwerchfells. Der neue Jacaranda Ball von TOGU ermöglicht um eine neue Dimension erweiterte Therapie und ist ein Trainingsgerät für die Rückengesundheit!

39040 Corinna Michels

Athletic Flow

Das sanfte Beweglichkeits- und Haltungstraining Athletic Flow trainiert den gesamten Körper, Muskeln, Gelenke, das Herzkreislaufsystem aber auch die Seele, den Geist und wirkt auf den Energiefluss unseres Körpers ein. Athletic Flow trainiert die Beweglichkeit, mobilisiert und versorgt die Gelenke!

39050 Andreas Goller

Physio Gym – mobile Brustwirbelsäule

Stabilität und Mobilität für Schultergürtel, Schultergelenk und den oberen Rücken

Physio Gym ist eine sechsteilige DVD-Serie, die verschiedene Bereiche des Körpers thematisiert. In diesem Stundenbild werden primär die Bereiche Brustwirbelsäule, Nacken und Schulter behandelt.

39060 Patrick Jochmann

Kettlebell Workshop

Kraft und Stabilisation mit der Kugelhantel

In unserem Kettlebell-Workshop geht es um die Basisübungen der Kugelhantel. Weiterhin geht es um die sinnvolle Kombination von Übungen zum Trainieren von Kraft, Ausdauer und Koordination. Immer mehr Vereine und Fitnessstudios greifen auf die fast in Vergessenheit geratene Kettlebell zurück. Aber

welche Möglichkeiten bietet die Kettlebell gegenüber dem normalen Hanteltraining?

Neben den praxisbezogenen Informationen geben wir ebenso Hinweise auf die Produktbeschaffenheit und was es beim Kauf zu beachten gilt.

39070 Ulla Häfelinger

Pilates-Flow mit dem Redondo Ball

Das Fließen in uns, das Fließen im Außen und in der Bewegung lässt uns die Harmonie von Körper, Geist und Seele wahrnehmen. Das Zusammenspiel in den Körpersystemen wird spürbar verbunden mit Lockerheit und Weichheit. Fließende Pilates-Übungen stärken die Muskulatur, lösen gleichzeitig Blockaden und verbessern das Körpergefühl.

39080 Georg Lubowsky

Denken und Bewegen

Fitness für Körper, Geist und Seele - Ein zielgruppenübergreifendes psychomotorisches Angebot

Beim Sport, spielen und bewegen ist der Körper in Aktion – das ist bekannt und erwünscht. Der Kopf kann dabei nahezu abgeschaltet oder aber auch sehr aktiv sein. Schon die alten Griechen und Römer kannten den ganzheitlichen Zusammenhang von geistiger und körperlicher Fitness. In diesem Workshop werden Bewegungsspiele sowie unterschiedliche Koordinationsübungen angeboten, bei denen der Kopf stets bewusst aktiv sein muss. Ebenso werden Elemente des „Ganzheitlichen Gehirntrainings“ (GGT) als auch des „Bewegten Gedächtnistrainings“ vorgestellt. Die Übungen führen u. a. dazu, dass im Gehirn neue Nervenverbindungen (Synapsen) geschlossen werden. Dabei wird aber auch auf soziales Handeln Wert gelegt. Erfolgserlebnisse stärken die Psyche, das Selbstwertgefühl und damit auch das allgemeine Wohlbefinden.

39090 Petra Heck

Fatburner/Dance-A-Robic

Oder Aerobic is back!

Abwechslungsreiches Mixed Impact Cardio-Training mit Musik. In diesem Workshop werden klassische Workouts und Aerobic-Elemente methodisch erarbeitet und tänzerisch gestaltet.

39100 Michaela Busch

TriloChi®

Faszien & Meridiane – ein starkes Team!

Sinnlich und achtsam ausgeführte Bewegungen, die harmonisierend auf Körper, Geist, Seele und Emotionen wirken und den Energiefluss im Körper entlang der Meridiane aktivieren. Die TriloChi®-Methode integriert den Ansatz der Faszienforschung und nutzt neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, um die Einflussnahme und Wirkung von Bewegungen auf den physischen Körper besser zu verstehen. Hier verschmelzen die unterschiedlichen Betrachtungsweisen der Faszien (Yang) und der Meridiane (Yin) im sogenannten Körperhaus Mensch zu einer Einheit (Dao). Als Einheit ebnet sie uns den Weg zu innerer Erkenntnis und tiefem Wissen.

39110 Tina Pfitzner

Bewegungsspiele für Ältere

Ein umfangreicher Praxisteil mit einer Vielzahl von Bewegungsspielen bildet die Basis in diesem Workshop. Ebenso wird auf Besonderheiten bei der Vermittlung von Spielregeln in Seniorengruppen und auf den Umgang mit „Spielemuffeln“ eingegangen.

39120 Luisa Merkel

Faszien – Mobilisationstraining mit dem Multi-Elastiband

Dieser Workshop verbessert Beweglichkeit und Körpergefühl und vermittelt neben einem intensiven Krafttraining eine entspannte Körperhaltung. Durch den Einsatz des handlichen und vielseitigen Multi-Elastibandes werden funktionelle Zusammenhänge im Körper spürbar, Muskelschlaufen gezielt trainiert und faciale Strukturen effizient mobilisiert.

39130 Katayun Ludwig

Beckenboden erfahren

Die Schichten des Beckenbodens erfahren, spüren und anspannen lernen

In diesem Workshop für Beckenbodenneulinge werden anhand von Modellen die Schichten des Beckenbodens visualisiert. Die Beckenknochen werden erspürt und die Lage des Beckenbodens erfahren. Im Anschluss wird versucht, die einzelnen Schichten des Beckenbodens in verschiedenen Ausgangspositionen anzusteuern. Die Atmung wird dabei unterstützend eingesetzt.

Der Workshop ist geeignet für Menschen, die noch gar keine Erfahrung im Bereich Beckenbodentraining haben oder ihr Wissen auffrischen wollen.

39140 Cora Braun

Prä- und postnatales Training

Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen, Gewichtszunahme und Müdigkeit begleiten die werdende Mutter in den neun Monaten Schwangerschaft. Studien belegen allerdings, dass ein regelmäßiges Training während der Schwangerschaft diese Symptome lindert und sogar mehr noch: Mutter und Kind geht es nach der Geburt besser, wenn die Mutter pränatal regelmäßig trainiert hat.

Inhalte: Herz-Kreislauf- und Kräftigungsübungen, angepasst an die Schwangerschaft

Trainingsschwerpunkte: Ganzkörpertraining mit reduzierten Gewichten, Training der gesamten Haltemuskulatur, Elemente der Rückenschule, Beckenbodentraining zur schnelleren Regeneration nach Geburtsverletzungen, richtiges Heben und Tragen im Alltag

Ziele: Vorbeugung von Schwangerschaftsdiabetes, reduzierte Gewichtszunahme, Prävention von Hypertonie, Rückenschmerzen, Vorbeugung von Harninkontinenz nach der Geburt, schnellere Regeneration nach der Geburt

Kombiniert mit: Workshop Mama-Baby-Workout – ohne Baby

Inhalte: Herz-Kreislauf- und Kräftigungsübungen, um das

Schwangerschaftsgewicht wieder zu reduzieren und den Körper wieder zu kräftigen und zu straffen

Trainingsschwerpunkte:

Ganzkörpertraining mit Gewichten und dem eigenen Körpergewicht, Beckenbodentraining zur schnelleren Regeneration nach Geburtsverletzungen, Bauchtraining zur Schließung der Rektusdiastase, richtiges Heben und Tragen im Alltag von Baby, MaxiCosi und Co.

Ziele:

Reduktion der Schwangerschaftskilos, ein starker, gekräftigter Bewegungsapparat

39150 Dietrich Holzkamp

Neurokinetik

Fitnessstraining für das Gehirn

Mit Spiel und Spaß trainierst Du Deine Gehirnzellen. Die Feinkoordination der Bewegung, die Reflektion Deines Selbstkonzepts und die Selbstwahrnehmung mit den Augen, den Ohren und der Haut fordern und fördern Deine Aufmerksamkeitsfähigkeit.

39170 Michaela Rode

Körperwahrnehmung

Eine positive und emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufbauen

Aus dem Erleben des eigenen Körpers mit allen Sinnen entwickelt sich das Körperbewusstsein, das ein gezieltes Fühlen des eigenen Körpers ermöglicht. Die Atmung hat eine große Bedeutung, diese Prozesse intensiv zu begleiten.



Workshops

Rhythmik, Tanz und Vorfürungen



Rhythmik, Tanz und Vorfürungen

Musik und Rhythmik spielen bei den folgenden Angeboten natürlich eine entscheidende Rolle. Sich mit dem Körper ausdrücken, Musik interpretieren, eine Botschaft vermitteln, aber auch neue Bewegungen und Formen kennenlernen sind die vorherrschenden Ziele. Als Aushängeschild des Vereins, präsentieren sich Tanz- und Vorführgruppen mit ihren kreativen Arbeiten. Lass Dich inspirieren und erweitere Deinen Horizont!

Samstag, 11:00 – 12:30 Uhr

44010 *Mirja Kühn*

Modern Dance für Einsteiger

Der Workshop richtet sich an Teilnehmer mit wenig Erfahrung im Modern Dance und an Übungsleiter, die mit Anfängergruppen arbeiten. Es gibt ein Warm-up und eine kleine Choreografie, mit Grundelementen des Modern Dance, wie z.B. Schwüngen und einfachen Bodenelementen, die für Einsteiger geeignet sind. Spaß an der Bewegung sowie das Kennenlernen dieser Tanzrichtung stehen im Vordergrund.

44020 *Christian Mattis*

Bewegung inszenieren: STOP FREEZE IMMOBILE

Der grosse Wert der Anti-Bewegung

Was passiert, wenn es sich nicht mehr bewegt? Auf diese Frage gibt dieser Workshop ebenso verblüffende wie umwerfende Antworten. Wir wollen ausprobieren und riskieren. Denn wir können mit unserem Körper viel mehr, als nur den Kopf herumtragen. Pfiffige Bewegungsspiele sind für Anfänger und solche, die es werden wollen, gedacht, aber auch für Fortgeschrittene und Bühnen-Profis.

44030 *Linda Stark*

Musical-Dance

Showdance & Stageing

In diesem Workshop nutzen wir die Gruppendynamik aus, um aus kleinen, einfachen Schritten eine große, effektvolle Nummer zu bauen.

44040 *Bernd Meier-Fröhlich*

Worte bewegen – vom Thema zur Choreografie-Idee

Wir machen ein Schauturnen zum Thema: Wer kennt das nicht aus seinem Verein?! Aber wie komme ich vom Ober-Thema zu meinem Thema? Und wie wird daraus Bewegung? Was macht Bewegungen typisch? Aus Worten wird Bewegung und schließlich eine turnerisch erzählte Geschichte. Am praktischen Beispiel arbeiten wir von der Themenwahl zur Choreografie.

44050 *Dipl. phil. Anke Gerber*

Bewegung inszenieren: Alle für Einen!

Einer hat am Barren ein tolles Solo, die anderen gucken währenddessen Löcher in die Luft, zupfen am Kostüm oder stehen steif da, wie die Holzpuppen. Das ist schade. Im Workshop probieren wir aus, wie man eine Gruppe, die nichts zu tun hat, gut inszeniert.

44060 *Daniela Niemietz*

Contemporary Dance Floorwork-Techniken

Ein eleganter Übergang auf den Boden muss nicht mit akrobatischen Leistungen verbunden sein, kann aber ebenso effektiv wirken. In diesem Workshop geht es um zeitgenössische Floorwork-Technik, die sich vor allem durch eine unendliche Bewegungsvielfalt auszeichnet. Hier lernt Ihr elegante und sichere Techniken, die Ebenen zu wechseln und mit dem Boden eins zu werden.

44070 *Michael Fehst*

Hip Hop NewStyle

Choreografie im zeitgenössischen Style. Mit viel Gefühl Musik in der Bewegung ausdrücken

NewStyle – dieser Style ist geprägt durch weiche, aber auch sehr dynamische Bewegungen. Durch diese oft sehr minimalistischen Bewegungen werden sowohl die Musik als auch der Text kreativ interpretiert. Somit eignet sich dieser Style besonders, um Geschichten zu erzählen. Durch aktuelle Hits wird dieser Tanzstyle maßgeblich inspiriert. In diesem Workshop entwickeln wir auf den Grundlagen des NewStyle eine ausdrucksstarke Choreografie.

Samstag, 14:00 – 15:30 Uhr

45010 Christina Neubert

HipHop LadyStyle

Feminine Beats laden ein zu Haare schmeißen und Hüfteinsatz.

In einer Choreografie wird die weibliche Seite des HipHop gezeigt und erlebt.

45020 Bernd Meier-Fröhlich

Jazz Kombi – einfach mal tanzen

Einfache Jazzdance-Kombi mit leichter Choreografie – geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

45030 Daniela Niemietz

Tribal Style Tanz

Lust auf etwas Neues: Orientalischer Tanz trifft auf Flamenco und Gruppenimprovisation

Tribal Style Bellydance ist eine moderne US-amerikanische Weiterentwicklung des Orientalischen Tanzes, die diesen mit Elementen aus dem Flamenco und indischem Kathak mischt. In seiner ursprünglichen Form wird der Stil rein improvisiert in der Gruppe getanzt. Durch ein ausgefeiltes System aus nonverbalen Kommandos bleiben die Tänzer stets in Kommunikation miteinander und tanzen synchron, teilweise mit komplexen Formationswechseln. Anmutige, kraftvolle und dynamische Bewegungen in verschiedenen Formationen und das ganz ohne Choreografie!

45040 Mirja Kühn

Choreografie und Musik

In diesem Workshop dreht sich alles um den Musikeinsatz bei der Choreografie. Wie setze ich Musik geschickt ein, und welche Rolle spielt die Musik für die Choreografie? In einer Mischung aus Theorie und Praxis wird hier mit Musikeinsatz experimentiert. Auch praktische Fragen, wie z.B. „Wo und wie finde ich geeignete Musik?“ kommen nicht zu kurz.

45050 Dipl. phil. Anke Gerber

Einstieg in die Pantomime

Was kann man alles pantomimisch – d.h. nur mit dem Körper und ohne Wörter – darstellen? Fast alles. Über Improvisationen erarbeiten wir Anregungen, die sich wahlweise als spielerische Bewegungsaufgabe im Training oder als witziges Highlight in einer Show verwenden lassen.

45060 Christian Mattis

Bewegung inszenieren:

Die Vorführfläche der Raum

Rechts und links sind hinten und vorne nicht dasselbe

Auch bei der einfachsten Vorführung oder Demonstration überlegst Du Dir im Vorfeld: Wie stelle ich meine Elemente, meine Gruppe, mein Können auf die Bühne? Wie teile ich die Vorführfläche auf? Richtungen? Dimensionen? Von rechts nach links oder doch lieber von hinten nach vorne? Die Raumaufteilung ist der erste Schritt für eine Präsentation!

Samstag, 16:15 – 17:45 Uhr

46010 Danny Bach

HipHop meets Urban

Geschichten mit dem Körper erzählen

HipHop, Urban, New Style: Danny Bach hat in den letzten Jahren seinen ganz eigenen Stil entwickelt. In seinem Workshop wird eine Choreografie zu einem Thema erarbeitet – dabei fließen auch die Ideen und Gedanken der Teilnehmer ein.

46020 Mirja Kühn

Modern Dance für Experten

Dieser Workshop richtet sich besonders an Tänzer/Trainer mit guten Vorkenntnissen im Modern Dance, d.h. mit Auftritts- und/oder Wettkampferfahrung. Ein technisch anspruchsvolles Warm-up gefolgt von einer Choreografie, bei der die Technik dann angewendet und erprobt wird. Bodenelemente, Sprünge und Drehungen kommen nicht zu kurz!

46030 Linda Stark

Jazz-Technik: Jumps & Turns

Kernthema dieses Workshops ist der Ausbau der technischen Grundkenntnisse in puncto Drehungen und Sprünge sowie deren Anwendung in einer Choreografie.



Workshops

Rhythmik, Tanz und Vorfürungen

46040 Britta Rollar

Showtanz

Einmal Musicalstar sein

Nach einem klassischen Jazz-Warm up mit Isolationsübungen und viel Bewegung im Raum wird eine Choreografie zu einem Musicalsong erarbeitet. Große, raumgreifende Bewegungen wechseln sich dabei mit kleinen, klar akzentuierten ab und werden mit dem entsprechenden Ausdruck zum Showact.

46050 Bernd Meier-Fröhlich

Locker vom Hocker –

Tanz mit Sitzgelegenheit

Tanzen mit Objekten macht Choreografien spannend, interessant und außergewöhnlich. Wir wollen mit Hockern tanzen. Ihr bekommt eine fertige Kombi präsentiert. Ein altbewährter Workshop, der auch für 50plus geeignet ist.

46060 Dipl. phil. Anke Gerber

Wie kommt der Ausdruck in die Show?

Die Choreografie ist anspruchsvoll, aber so recht will die Begeisterung nicht aufkommen? Der berühmte Ausdruck fehlt. Wodurch wirkt der Tänzer, Turner, Akrobat überzeugend? Wodurch wird die Choreografie lebendig und fesselt die Zuschauer? Und: Was sind die typischen Ausdrucks-Bremsen? Wir suchen, finden und probieren es praktisch aus.

46070 Christian Mattis

Bewegung inszenieren:

Musik und ihre Wirkung

Wie wählst Du die Musik für Deine Vorfürungen aus? Was löst Du mit der Musik aus beim Zuschauer? – In diesem Workshop hören wir genauer hin und kommen der machtvollen Wirkung der Musik auf die Spur.

Sonntag, 08:45 – 10:15 Uhr

47010 David Senf

Breakdance

Entwicklung von Rhythmus, Koordination und Kraft in einem coolen Umfeld

Breakdance als urbaner Bestandteil der HipHop-Kultur bietet zahlreiche Möglichkeiten, Kinder zu begeistern und deren Entwicklung positiv zu beeinflussen. Breakdance gilt als cool und modern. Diese Mischung aus Tanz und Akrobatik hilft den Kindern, ihre koordinativen Fähigkeiten (Rhythmusgefühl, Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit usw.) sowie Kraftfähigkeiten (Körperspannung, Schnellkraft) zu stärken. Gemeinsam mit Freunden oder in einer kleinen Gruppe setzen sich die Kinder mit der HipHop-Kultur auseinander, wodurch deren Selbstwertgefühl gestärkt wird und Selbstvertrauen entsteht.

Nur wer es einmal selbst ausprobiert, kann sich davon ein Bild machen.

47020 Stefanie Kölln

Modern Dance – Fall & Release Technik

In diesem Workshop dreht sich alles um Themen wie Spannung, Entspannung, Center und Atmung im Modernen Tanz. Mehr Bewegungsqualität durch flüssige, durch die Atmung unterstützte Bewegungsabläufe und Spannungswechsel stehen hier im Mittelpunkt.

47030 Ana Claudia Ronzani

Improvisation im zeitgenössischen Tanz

Durch Improvisation zur Choreografie: Dieser Workshop richtet sich an alle Tanzbegeisterten, die Lust haben, etwas Neues auszuprobieren und über Improvisationsaufgaben kreativ eine Choreografie erarbeiten wollen.

47040 Britta Rollar

Lyrical Dance

Wie drücke ich körperlich aus, worum es mir kopfmäßig geht

Nach einem zeitgenössischen Warm-up mit Bodenteilen, Technikelementen und raumgreifenden Übungen wird eine Choreografie erarbeitet, bei der der Text des Songs, also das Thema, im Vordergrund steht. Unter Einfluss von Raum, Rhythmik und dynamischen Wechseln entsteht so ein bewegtes Bild dazu.

47050 Linda Stark

Improvisation Tanz

„Improvisation im Tanz“ bedeutet hier ausbrechen aus dem Bekannten, neue Seiten erforschen, Bewegung des anderen aufnehmen und daraus etwas Neues entwickeln.

47060 Christian Mattis

Bewegung inszenieren: Slow Motion

Slow Motion ist das gestalterische Kontrastmittel erster Wahl für jede Inszenierung mit Bewegung. Der Berner Bewegungsspezialist Christian Mattis bietet Vergnügliches, Spannendes und Verblüffendes in Sachen Langsamkeit. „Slow Motion“ kann dramatisch-seriös oder comedyartig genutzt werden.

47070 Michael Fehst

HipHop für Kids

Einfache Schrittkombinationen für Kids in Verein und Schule

HipHop und Streetdance sind „in“ – immer noch! Deswegen wollen sich schon die Kids zu angesagten Beats bewegen. In diesem Workshop bekommst Du Tipps und Anregungen, wie Du eine wirkungsvolle Choreo für kleine HipHoper zusammenstellst, um ihnen einen coolen Einblick in den Streetdance zu geben.

48010 Dipl. phil. Anke Gerber

Bewegung inszenieren: Dramaturgische Regeln

Jede Choreografie erzählt etwas. Abstraktes, wenn sie nur ein Thema hat, Konkretes, wenn sie eine Geschichte hat. Aber für beides gelten die gleichen dramaturgischen Regeln. Ganz praktisch, anhand von Mini-Choreos, durchleuchten wir diese Regeln.

49010 Stefanie Kölln

Modern Dance – Partnerings

Partnerings im Modernen Tanz sind vielfältig und spannend. Doch viele Tänzer wagen sich kaum an sie heran. In diesem Workshop werden Partnerelemente unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen und mit Variationsmöglichkeiten vermittelt. Auch das Experimentieren zu zweit und das gemeinsame Weiterentwickeln der vorgegebenen Elemente sind Bestandteil dieses Workshops. Der Workshop eignet sich für Anfänger mit Kenntnissen sowie für fortgeschrittene Tänzer. Der Stil bewegt sich zwischen Limón und Releasetechnik. Es wird der organische Bewegungsfluss im Körper genutzt.



Sonntag, 13:00 – 14:30 Uhr

49020 Ana Claudia Ronzani

Ballett-Workshop

Neue Impulse finden

Vom klassischen Ballett-Training über verschiedene Variationen des Ballett-Repertoires: Dieser Workshop richtet sich an Übungsleiter und Tänzer, die nach neuen Impulsen suchen.

49030 Anke Rennebeck

Line Dance

Tanz-Trend

Line Dance ist ein Tanz-Trend aus den USA. Beim Line Dance muss keiner führen, jeder tanzt für sich allein und doch gemeinsam mit anderen, nach vorgegebenen Schrittfolgen. Typisch ist das Drehen zu einer neuen Raumseite innerhalb eines Tanzes (2-Wall oder 4-Wall). Die Musikrichtungen sind Country, Rock und Pop. Mitmachen kann jeder, gleich welchen Alters oder Geschlechts, vom Teenager bis zum Senior. Wir lernen neue Tänze, die auch recht schnell in verschiedenen Gruppen/Übungsstunden einsetzbar sind.

49050 Linda Stark

Improvisation Schauspiel

Tanz und Schauspiel bedienen sich oft der gleichen Mittel. Wir wollen diese aus schauspielerischer Sicht entdecken und in Tanz übersetzen (Körper-)Sprache, Mimik und Ausdruck spielen hier die größte Rolle.

49060 Dipl. phil. Anke Gerber

Bewegung inszenieren: Der Ärger mit den Übergängen

Übergänge werden meistens als notwendiges Übel betrachtet und sehen dann auch danach aus: Wie Löcher in der Choreografie. Wir suchen für verschiedene Sorten von Übergängen verschiedene Sorten von choreografischen Lösungen. Hier geht es vom öden Übergang zum choreografischen Leckerbissen!

49070 Christina Neubert

HipHop Experimental

Einfach loslassen? Hier geht es: Tanze, wie Du es fühlst!

HipHop auf neue Art erleben: In diesem Workshop geht es darum sich, seinen Körper und die Musik einmal auf andere Art zu erfahren. Bei der Choreografie

geht es nicht um die perfekte Ausführung der Schritte, sondern um das Hineinversetzen in die Message des Songs. Hierbei bleibt die Grundtechnik des HipHop bestehen, vermischt sich allerdings mit anderen Tanzformen.



Die ganze NTBwelt auf einen Blick!



Bildung



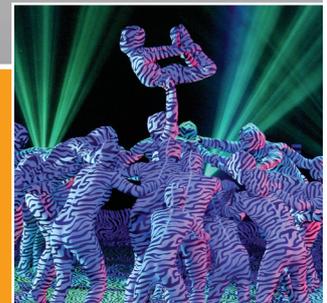
Ehrenamt



Bewegung



Turnerjugend



Events



**Wir freuen uns
auf Euren Besuch!**

**Wir sind der Verband für lebensbegleitende
Bewegungsentwicklung und Bewegungsfreude!
Hier findet Ihr alle wesentlichen Homepages
unseres Verbands sowie die Lehrgangs-, Melde-
und Ticketportale.**

NTBwelt.de



Kinderturnen

gefördert durch



Kinderturnen ist vielseitige Kinderbewegung und Fertiglern an, mit und ohne Geräte und bietet den Kindern Bewegungs- und Erfahrungsräume. Die Referenten zeigen euch Möglichkeiten der alltäglichen Kinderbewegung in verschiedenen Settings auf. Abwechslungsreich mit neuen Ideen und Ansätzen finden sich Workshops zur Entwicklung von Kindern in deren Kompetenzen, Koordination, Körperlichkeit und Sprache bis hin zum Kindertanz. Der Bereich Kinderturnen wird von der Niedersächsischen Kinderturnstiftung gefördert, die sich für mehr Bewegung im Kinderalltag einsetzt.

Samstag, 11:00 – 12:30 Uhr

54020 Tina Weßling

Warming up und Energizer – wie beginne ich meine Lehrphasen?

Wer kennt es nicht: Die Teilnehmer eines Seminars kommen aus der Mittagspause und sind träge und müde – Die Schüler sollen nach einer Mathearbeit im Sportunterricht vernünftig mitmachen?! In diesem Workshop möchte ich verschiedene Spiele und Übungen für große und kleine Gruppen vorstellen und ausprobieren, die man verstärkt zum Einstieg als Wachmacher einsetzen oder auch für zwischendurch als Energizer einstreuen kann, wenn mal die Luft raus ist. Mitmachen, ausprobieren und zu Hause nachmachen, lautet die Devise.

54030 Carmen Frisch

Spiele von A bis Z

Spiele für Kinder im Kleinkind- und Grundschulalter

So viele Spiele sind uns als Übungsleiter/Trainer bekannt, aber verfolgen wir auch immer ein Ziel? Die Spiele, die in diesem Workshop durchgeführt werden,

haben Ziele, die die Körper-, Material- und Sozialkompetenz verbessern sollen. Es wird auf die Variationsmöglichkeiten von kleinen Spielen eingegangen, um den gesundheitsfördernden Aspekt für jedes Kind zu berücksichtigen. Spaß von A – Z garantiert durch Spiele für Viele.

54050 Nicole Joses

Du schaffst das! – Stärkung kindlicher Widerstandskraft bei Kindern im Kita-Alter

Körper- und Bewegungserfahrungen können Kindern von klein auf helfen, Schutzfaktoren für ihr weiteres Leben aufzubauen. Hierbei sollte das Bewegungsangebot u.a. an den Stärken und Ressourcen der Kinder ansetzen und bestimmte Faktoren berücksichtigen, die sogenannte resiliente Eigenschaften beim Kind

unterstützen. Mit Hilfe von theoretischem Input werden in einer beispielhaften Stunde Möglichkeiten aufgezeigt, wie Kinder durch Bewegung gestärkt und ihre Widerstandskraft erhöht werden kann.

54060 Eva Zurmühlen

Tolles Rohr

Boomwhacker kreativ eingesetzt

Auf der Basis des gleichnamigen Buches von Michel Widmer wird der vielfältige Einsatz der Boomwhacker vorgestellt. Boomwhacker sind ein tolles Gruppeninstrumentarium. Sie eignen sich wunderbar für größere Gruppen jeden Alters. Kleine Bewegungsspiele für den Stundenbeginn und -abschluss, Förderung der Rhythmusfähigkeit und Spaß an der Musik sollen im Vordergrund dieses Specials stehen.

Kinder werden

BEWEGUNGS KÜNSTLER



54070 Sonja Müller**Tolle Spiel- und Turnideen für eine gesunde motorische Entwicklung****Viele Ideen für das Eltern- und (Klein-) Kinderturnen**

In diesem Workshop für das Eltern- und Kinderturnen lernst Du viele verschiedene Turn- und Spielideen, die unsere Kinder in ihrer natürlichen Entwicklung unterstützen können. Hier erwartet Dich ein buntes Programm rund um die Grundtätigkeiten.

Samstag, 14:00 – 15:30 Uhr**55020** Carmen Frisch**Lernen – spielerisch verpackt**

Durch Spiel- und Bewegungsideen wird der Zugang zum Lernen aufgezeigt. Die kindliche Entwicklung wird in diesem Workshop durch den Einsatz von Zahlen, Formen und Farben körperlich-motorisch und ebenso geistig-sozial gefördert.

55030 Sonja Müller**Die physiologische motorische Entwicklung und Entwicklungsabweichungen – Wie können wir unterstützen?****Ein vielseitiges Programm bestehend aus Theorie und Praxis für eine gesunde Entwicklung unserer Kinder**

Die motorische Entwicklung und Entwicklungsabweichungen bei Säuglingen, Kleinkindern und Schulkindern kennen und erkennen. Außerdem stehen im Mittelpunkt viele Tipps und praktische Ideen, um mit viel Spaß optimal zu fördern.

55040 Eva Zurmühlen**Edu-Kinestetik****Leichter lernen durch Bewegung**

Der Pädagoge Dr. Paul E. Dennison ist der Begründer dieser kinesiologischen Richtung. Er beobachtete Kinder mit Lernstörungen und entwickelte dieses Konzept, das Kindern aber auch Erwachsenen das Lernen durch Bewegung erleichtert. In diesem Workshop wird ein Einblick in Theorie und Praxis in dieses Konzept gegeben. Es werden Übungen gezeigt, die sofort im Alltag umgesetzt werden können.

55060 Alexandra Pfaff**Inseln der Entspannung****Kindgemäße Massagen, spielerische Massagen und unterschiedliche Entspannungsverfahren**

In diesem Workshop erörtern wir Spiele zum Wechsel von An- und Entspannung, Wahrnehmungsspiele, kindgemäße Massagen, spielerische Massagen, unterschiedliche Entspannungsverfahren, wie z.B. PMS und Autogenes Training, Entspannungsgeschichten und Fantasiereisen.

Kinder werden

ALLES KÖNNER

Kinderturnen

55070 Tina Weßling**Tuju bewegt!**

Tuju bewegt! Spiele für Viele. Nicht nur Tschacka-Uh oder den Turntigertanz kann man in der Großgruppe tanzen. Die Turnerjugend hat viele Spiele und Aktionen in petto, die hier kennengelernt, ausprobiert und weitergegeben werden sollen. Großgruppen-Spiele, die Ihr in Euren Vereinen oder Klassen ganz schnell durchführen könnt. Mitmachen und Spaß haben bei 100 Prozent Tuju-Action.

55080 Janka Heller**Miteinander kämpfen**

Beim Raufen und Rangeln erfahren Kinder ihren Körper und erproben spielerisch ihre Bewegungsfertigkeiten. Sie treten in unmittelbarem Kontakt mit anderen und erlernen grundlegende soziale Fähigkeiten. Im Workshop wollen wir erleben, wie Kinder im Vorbis Grundschulalter an ein geregeltes Kämpfen herangeführt werden können und ihre Freude am körperbetonten Spiel unterstützt wird.

Samstag, 16:15 – 17:45 Uhr**56020** Leif Erik Otten**Turnen mit Ball****Das ABC der Spielvermittlung**

Durch die Veränderung der Lebensumwelt von Kindern müssen sich auch die Vermittlungswege von Spielkonzepten ändern. Grundfertigkeiten, wie fangen und werfen, balancieren, hangeln, rollen und drehen

können nicht mehr vorausgesetzt werden. Welche Möglichkeiten der Entwicklung von Spielfähigkeit gibt es, und wie kann diese in den Turnstunden spielerisch erarbeitet werden? Es soll ein Einblick in genetische Lernkonzepte geben, dabei wird dargestellt, warum methodische Übungsreihen teilweise zu kurz greifen, aber auch, wo ihre Stärken liegen. Außerdem sollen Möglichkeiten der Verzahnung von Ballspiel und Kinderturnen praktisch erlebt werden.

56030 Dagmar Schnelle**Vielfältige Übungen in den Stunden, richtig umgesetzt!**

Wir alle möchten unseren Teilnehmenden in den Übungsstunden abwechslungsreiche und vielfältige Übungen bieten. Gleichzeitig möchten wir aber auch den richtigen Trainingsreiz setzen und jeden da abholen, wo er steht. Dies gelingt, indem wir uns die Anforderung der Übung oder der Bewegungsaufgabe einmal genauer anschauen. Bringt also einfach einmal Übungen mit, und wir schauen gemeinsam, welche Anforderungen sie stellt und wie wir diese variieren können. Dazu wollen wir gemeinsam mit dem Koordinationsanforderungsregler arbeiten.

56040 Eva Zurmühlen**Was andere werfen****Alltagsmaterial in der Sportstunde**

Schnell und kostengünstig besorgt, wird aus Mülltüten ein Rhythmikinstrument, aus einem Handtuch ein Tennisschläger. Es werden viele verschiedene Alltagsmaterialien vorgestellt, die schnell einsetzbar sind. Wenn



Workshops

Kinderturnen

statt einer Sporthalle nur ein Bewegungsraum zur Verfügung steht oder die Materialschränke nicht frei zur Verfügung stehen, dann kann die Sportstunde mit verschiedenen Alltagsmaterialien abwechslungsreich gestaltet werden.

56060 Reinhard Liebisch

Kreatives Gestalten in der Psychomotorik

Die Teilnehmer sollen befähigt werden, Bewegungsanlässe anzuregen, in denen Kinder ihre kreativen und gestalterischen Potenziale entfalten und erweitern können. Dabei werden kindgemäße Möglichkeiten aufgezeigt, kreativ und gestalterisch im Bewegungsbe- reich zu handeln. Es werden der Körper als Ausdrucksmittel sowie Alltagsmaterialien genutzt. Dabei ergeben sich Möglichkeiten zu personalen, sozialen und mate- rialen Erfahrungen.

56070 Tom Bohmfalk

Zukunftswerkstatt Turnabteilung

Ehrenamtliches Engagement im Verein braucht Struk- turen und Zukunftsideen. In diesem Workshop wird exemplarisch eine „Zukunftswerkstatt“ durchgeführt, die ihr als Methode in drei Stunden in Eurem Verein oder Turnkreis durchführen könnt. In drei Phasen (Be- standsaufnahme – Ideen – Vereinbarungen) könnt ihr mit den Übungsleitern und Vorstandsmitgliedern ein konkretes Zukunftsprogramm für Turnangebote und für Eure Zusammenarbeit/Kommunikation entwickeln und vereinbaren.

56080 Nicole Joses

Bildungsräume brauchen Raum für Bewegung

Räumliche Gestaltung in pädagogischen Einrichtungen

In Anlehnung an die Reggio-Pädagogik sprechen wir vom Raum als dritten Pädagogen. Räume stellen eine direkte Einflussgröße auf komplexe körperliche, geistige und seelische Entwicklungsprozesse dar. Räume, in denen Kinder und Heranwachsende sich täglich aufhalten, sollten ein gewisses Maß an und bestimmte Qualitäten von Bewegung bieten, um Ge- sundheit und Bildung zu unterstützen. Das Seminar stellt Ideen bewegungsfördernder Innen- und Außen- raumgestaltung vor.

www.NTB-Shop.de

Der Online-Shop für Vereine, Übungsleiter und Fans!

Kinder werden

STÄRKEN K ENNER

Kinderturnen

Sonntag, 08:45 – 10:15 Uhr

57020 Michel Hadamitzky

Kooperative Übungen

Teamwork muss wachsen

Nur weil einige Menschen zusammen in einem Raum sind, sind sie noch lange kein Team. Erst wenn die In- dividuen beginnen, sich aufeinander zu verlassen und sich wertzuschätzen, erkennen sie, dass sie zusammen mehr erreichen als allein. So stellt sich das Phänomen ein, das wir als Teamwork bezeichnen. Aber wie kann man diesen Prozess unterstützen? In diesem Work- shop sollen einige Übungen zeigen, wie ein Verständ- nis für die Fähigkeiten anderer aufgebaut werden kann. Ziel soll es sein, dass wir als Teilnehmer des Workshops den ersten Schritt zum Team gegangen sind.

57030 Carmen Frisch

Der Turntigerteam-Wettbewerb

Was steckt darin?

Gehe zusammen mit Deinem Team und dem Turntüger in den Wettstreit! Es erwarten Dich spannende und lustige Aufgaben mit viel Lachen und Musik.

57050 Marlies Marktscheffel

Auf die Verpackung kommt es an

Mit verschiedenen Materialien und Geräten werden spielerisch die konditionellen und koordinativen Fä- higkeiten der Kinder gestärkt. Die Übungen werden alle ausprobiert, dieser Workshop bietet aktives Mit- machen mit hohem Spaßfaktor!

57060 Eva Zurmühlen

Spielend Sprache fördern

Mit kleinen Spielen und Musik Sprache fördern

Sing-, Sprach-, Finger- und Bewegungsspiele, die in jedem Bewegungsraum mit wenig Material gespielt werden können – und das unter den Aspekten der Sprachförderung. Mit diesen Spielen wird eine sprach- anregende Umgebung geschaffen, die Interaktion und Kommunikation ermöglicht und fördert.

57080 Christian Gustedt

Koordinationstraining

Übungen mit unterschiedlichen Geräten, wie dem Bosu-Ball, Teppichfliesen oder Indoboards fordern die koordinativen Fähigkeiten von Kindern und Jugend- lichen heraus. Es werden unterschiedliche Übungs- beispiele für alle Altersklassen angeboten. Im Vorder- grund stehen die Gleichgewichts-, die Reaktions- und die Orientierungsfähigkeit, da diese im Alltag der Kin- der und Jugendlichen ständig benötigt werden.

Sonntag, 11:00 – 12:30 Uhr

58010 Insa Abeling

Umgang mit Risiko und Wagnis in Kita und Schule

Die Fähigkeit mit Wagnis und Risiko in der Lebens- umwelt kompetent umzugehen, fassen wir in dem Begriff Selbstsicherungsfähigkeit zusammen. Die Welt erschließt sich dem Kind über seine (Grenz-) Erfah- rungen durch Wahrnehmung und Bewegung. Welche Gestaltungsansätze für Innen- und Außenräume in Kitas und Schulen lassen vielfältige Bewegungserfah- rungen und Eigentätigkeit der Kinder zu, und wie ist die verantwortungsbewusste Balance zwischen an- forderungreicher Bewegungsumwelt und dem mög- lichen Risikopotenzial zu finden?

58020 Reinhard Liebisch

Wie sage ich es den Eltern

Was tun, wenn mir Dinge auffallen?

Manchmal fallen uns bei Kindern in der Turnstunde Dinge auf, über die wir als Übungsleiter gerne mit den Eltern sprechen würden. Doch Achtung: Wir beurteilen andere über unsere Wahrnehmung und über unser Wertebild. Diese Beurteilung kann eine erfolgreiche Kommunikation mit den Eltern gefährden. Durch Spü- ren und Wahrnehmen der eigenen Werte und Einstel- lungen wird in dem Workshop erfahren, dass man sich über die eigene Nähe oder Distanz zur Sache/Person bewusst sein muss, um in eine vermehrt sachliche Kommunikation mit den Eltern einsteigen zu können.

58030 Nina Noenen

Kinderbewegung alltäglich machen

Die Niedersächsische Kinderturnstiftung stellt sich vor

Es werden verschiedene Fördermöglichkeiten sowie Förderprogramme für Kinderbewegungsprojekte erläu- tert. Darüber hinaus gibt es Tipps zur Antragstellung bei Stiftungen. Ein gemeinsamer Austausch zur The- matik, wie Bewegung für Kinder aus dem Sportverein auch im Alltag verankert werden kann, bildet den Ab- schluss dieses theoretischen Workshops.

Sonntag, 13:00 – 14:30 Uhr

59010 Tom Bohmfalk

Tobekiste und Turnpicknick

Sozial-integrative Bewegungs- und Begegnungsangebote am Wochenende

Kinder und Familien brauchen Bewegung und Be- gegnung – auch am Wochenende! Das Wochenende wird aufgrund veränderten Freizeitverhaltens immer mehr in den Fokus der Vereinsangebote rücken. Mit der „Tobekiste“ am Samstag und dem „Turnpicknick“ am Sonntag gibt es zwei Modelle, die sich in der Vereinspraxis als offene und integrative Bewegungs- und Begegnungsangebote bewährt haben. In diesem Workshop werden beide Angebote mit konkreten Praxishilfen sowie Fördermöglichkeiten vorgestellt.

59020 Carmen Frisch**Mit dem Rollbrett unterwegs**

Inhalte sind: Rollbretter, Rollkisten, Drehscheibe um Körperlängs- und Querachse: Tonnen, Röhren, Therapiekreisel oder Balancieren auf dem Wackelbrett, Pedalo und Schwebebalken. Die Kinästhetische Wahrnehmung durch Spiele, welche die Propriozeptoren durch Zug und Druck auf die Gelenke, Muskeln und Sehnen fördern. Entspannungsübungen, welche das Gefühl für Bewegung und Körperwahrnehmungen verfeinern und Geräteaufbauten werden ausprobiert zur Verbesserung der kinästhetischen und vestibulären Fähigkeit.

59030 Sonja Müller**Spiel und Spaß mit dem Gummitwist****Tolle Ideen und Einsatzmöglichkeiten mit und ohne Musik**

Spiel, Spaß und Fitnesstraining mit dem Gummitwist. Hier kannst Du Dich richtig austoben. Der Gummitwist ist ein vielfältig einsetzbares Spiel- und Trainingsgerät. In diesem Workshop bekommst Du viele tolle Ideen mit und ohne Musikeinsatz. Dich erwarten unter anderem Spielformen zur Verbesserung der Koordination und der Kondition. Lass Dich überraschen, was mit diesem idealen Trainingsgerät, das kostengünstig und leicht zu transportieren ist, alles möglich ist.

59040 Jennifer Voß**Drums Alive® Kids Beats and More**

Beat it! Spiel, Spaß, Wissenschaft und Trommeln. Mit Drums Alive® Kids Beats and More gehst Du auf eine Entdeckungsreise in die Welt der Fantasie-Bewegung inklusive Rhythmen und mehr.

Kinder werden

SELBSTENTDECKER**59050** Michel Hadamitzky**GeoCaching****Eine Idee für Vereine**

GeoCaching erfreut sich immer noch großer Beliebtheit. Ein guter Grund, sich auch als Gruppenleiter mit diesem Thema zu befassen. Wir wollen in diesem Workshop gleich zwei Themen behandeln: Es wird einen Einstieg ins GeoCaching geben, und zum anderen sollen auch Ideen für eine eigene Umsetzung transportiert werden. Ein Workshop zum Mitmachen und Kennenlernen eines Trends, der Menschen in Bewegung setzt.

59060 Georg Lubowsky**Vielseitiges Bewegen macht schlau!****Die Bedeutung der Bewegung für die frühkindliche ganzheitliche Entwicklung**

Bewegung ist das Tor zum Lernen und hat im Zusammenhang mit der Wahrnehmung eine Schlüsselfunktion für die kindliche Entwicklung. In der Praxis werden verschiedene überwiegend psychomotorische Bewegungsmöglichkeiten für Kinder im Elementar- und Primarbereich angeboten, z. B.

einfache Bewegungsspiele zum Austoben, Spielen und Bewegen mit Teppichfliesen sowie mit selbst gebauten Kleiderbügelschlägern, Experimente mit Holzrollen, mit Übungen zum Denken und Bewegen (Koordinationsübungen) und zur Körperwahrnehmung (Bodyfeeling).

59070 Reinhard Liebisch**Mut zum Risiko – Kinder sich bewegen lassen**

Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder Bewegungsmöglichkeiten, die auch Wagnisse beinhalten. Übersicherung, Überbehütung und Ängstlichkeit verhindern oft wichtige Erfahrungen der Kinder über sich selbst und mindern so Entwicklungschancen der Kinder. Das Zulassen wagnisvoller Bewegungen ist aus pädagogischer Sicht zu befürworten. In dem Workshop setzen sich die Teilnehmer u.a. mit ihrem eigenen Verständnis von Mut und Angst auseinander. Darüber hinaus können sie sich praktisch mit kleinen Wagnissen auseinandersetzen und dabei wachsen.



Workshops

Kinderturnen – Kindertanz

Samstag, 11:00 – 12:30 Uhr

54010 *Michaela Wöltjen*

Kindertanz – Wir tanzen durch das Jahr

Schneeflocken tanzen, Zauberbrei, Heut ist dein Geburtstag, Wir suchen den Frühling sind einige der Titel, die in diesem Workshop getanzt werden. Hier gibt es Tänze und Spielanregungen für besondere Anlässe.

54040 *Georgina Smeilus*

Schnelle Ideen für Kindertanzvorführungen

Von der spontanen Idee zur schnellen Schrittfolge für Vorführungen mit der richtigen Songauswahl. Welche Methode bringt mich schnell zur Auftrittschoreo? Wie kann ich Objekte/Gegenstände in meine Tanzgestaltung einbringen?

Samstag, 14:00 – 15:30 Uhr

55010 *Georgina Smeilus*

Kreativer Kindertanz

Wie kann ich meine Kindergruppe bei der Tanzgestaltung aktiv mit einbinden? Durch spielerisches Ausprobieren und Nachahmen entwickeln wir in diesem Workshop kreative Kindertänze.

55050 *Michaela Wöltjen*

Kindertanz – Tänze für zwischendurch

Phantasie, Bewegungsfreude, Spiel und Spaß sind die wesentlichen Elemente dieses Workshops, der sich besonders zum tänzerischen Einstieg für Kinder ab vier Jahre eignet. Es werden verschiedene kleine Tänze eingeübt.

Samstag, 16:15 – 17:45 Uhr

56010 *Georgina Smeilus*

Entspannung für Kindertanzstunden

So eine Kindertanzstunde ist für die Kids ganz schön aufregend. In diesem Workshop erhaltet Ihr Ideen und kleine Entspannungsübungen an die Hand, die Eure Kinder nach einer Kindertanzstunde entspannt nach Hause gehen lassen.

56050 *Daniela Niemietz*

Kunterbunte, improvisierte Kreistänze nach Calaneya

Ein non-verbales, kommunikatives Tanzformat für Kinder oder Familien

Entsprechend der Prinzipien des American Tribal Styles® werden Bewegungen aus verschiedenen Kulturen gelernt, aus denen eine Gruppe dann spontan einen eigenen Tanz inklusive Formations- und Bewegungs-

wechseln improvisieren kann. Im Rahmen improvisierter Kreistänze wechseln sich leitende und folgende Positionen kontinuierlich ab, die Kinder lernen spielerisch ein selbstbewusstes und rücksichtsvolles Verhalten in Gruppen kennen.

Durch genaues Beobachten der Mittänzer werden außerdem wichtige Grundlagen für eine gelingende Kommunikation geschaffen.

Sonntag, 08:45 – 10:15 Uhr

57010 *Georgina Smeilus*

Unterschiedliche Lernwege für Kindertanzchoreografien

Wie erlernen Kinder am schnellsten und/oder effektivsten eine Choreografie? In diesem Workshop sprechen wir Schritte nach und denken uns eine Geschichte zur Schrittfolge aus.

57040 *Sonja Müller*

Von der Eisprinzessin zu Star Wars

Viele tolle Tänze und Tanzspiele für Kinder erwarten Dich in diesem Workshop. Hier werden zur Musik bekannter Leinwandhelden, wie z.B. Pippi Langstrumpf und Bibi und Tina, kreative Choreografien erlernt. Außerdem kommen Requisiten in kleinen Tänzen zum Einsatz.

Bewegte
Kinderwelten
gestalten



NIEDERSÄCHSISCHE
KINDERTURN
STIFTUNG



- Auch Sie können bewegte Kinderwelten mitgestalten.
- Werden Sie Teil unserer gemeinnützigen Stifterfamilie. Sie bekennen sich damit zur nachhaltigen Förderung der Bewegungsbildung unserer Kinder.
- Sprechen Sie uns einfach an. Wir freuen uns auf Sie!

Spendenkonto
Nord/LB
IBAN: DE78 2505 0000
0200 4056 37
BIC: NOLADE2#XXX

Maschstraße 18
30169 Hannover

Tel.: (0511) 980 97 55
Fax: (0511) 980 97 48

info@Kinderturnstiftung-Nds.de
www.Kinderturnstiftung-Nds.de



A

Abeling, Insa

Dipl. Sozialpädagogin; Gemeinde Unfallversicherungsverband Hannover, Landesunfallkasse Niedersachsen
58010

B

Bach, Danny

Tanzendes Theater Wolfsburg, Tänzer, Trainer, Choreograf, Leiter der LoonyCrew
9864, 9487, 46010

Bansemer, Christina Anna

NTB-Bildungsreferentin (dezentral) der Landes- turnschule Melle, Trainerin B Gerätturnen, DTB- Ausbilderin, Beraterin für Entwicklungsprozesse in Sportorganisationen, Leiterin Trainer C Gerätturnen im NTB
11010, 18020

Barsakidis, Michael

Zertifizierter CSR Manager, CSR Trainer sowie CSR-Auditor Michael Barsakidis. Impuls- und Strategieberatung, um nachhaltiges Wirtschaften in Unternehmen, Organisationen und Verbänden strategisch zu implementieren und als Sparringspartner zu begleiten
64020, 65020, 66020

Bohmalk, Tom

Fachberater für Schulsport, Organisator der Ostfriesischen Turnshow, Vorstandsvorsitzender Turnkreis Leer, NTB-Referent
56070, 59010

Bongalski, Tanja

Gymnasiallehrerin (Sport/Mathe), Lehrausschuss Trampolin, Beauftragte im Lehrwesen des NTB im FG Trampolin, Mitglied im Ausschuss Bildung im NTB, Schulsportbeauftragte
16050, 17060, 15110, 14110

Braun, Cora

Sportmedizinisches Training und Leistungsphysiologie (Master of Arts), Bewegung und Gesundheit (Bachelor of Science), Fitness und Sporttherapiebereich auf dem Gebiet der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Experte für Training, Ernährung und Gesundheit im Rhein-Main-Gebiet
37150, 39140

Brüggemeyer, Klaus

Referent für Vereins- und Organisationsentwicklung beim SSB Göttingen
64010, 65010

Busch, Michaela

Yoga- und Pilateslehrerin, zertifizierte Breathwalk-Anleiterin, Seminarleiterin für Autogenes Training, Quantenheilung Practitioner, Ausbildungsleitung und Mitinhaberin der TriloChi®-Methode, Mitinhaberin MOVING BONES
39100, 34090, 36070

Buttkus, Iris

Trainerlizenz A Gerätturnen Frauen, Trainerin im Turnzentrum Kunstturnen in Detmold, Referentin, DTB-Ausbilderin
14030, 19030, 17030, 16010, 15010

D

Dmitry Danov

NTB-Referent für Bewegungskünste mit dem Schwerpunkt Parkour
19020, 16020, 19020

Prof. Dr. Detert, Dörte

Diplom-Pädagogin, Professorin an der FH Hannover, Arbeitsschwerpunkt: Psychomotorik, Lernen und Bewegung, herausforderndes Verhalten, Zusammenarbeit mit Familien, NTB-Vizepräsidentin Aus- und Fortbildung, Mitglied im Qualitätszirkel Markenzeichen Bewegungskita

Diefenbach, Alexander

Kultusministerium Niedersachsen

E

Esch, Hans-Peter

Referat Bewegung-Bildung-Gesundheit
34070

F

Fastner, Gabi

Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin. Bekannt durch ihre Auftritte in der beliebten Fernsehserie TELEGYM und ihre millionenfach angesehenen YouTube Videos. Dozentin an einer Schule für angehende Gymnastiklehrer in München. Entwicklerin mehrerer Trainingskonzepte, darunter TIEMU, Funktionelles Figurtraining, Brasil Workout, mehrfache Fachbuchautorin in den Bereichen Fitness und Gesundheit. Vorstandsmitglied des Deutschen Gymnastikbundes (DGymb).
39030, 37070, 38020

Feré, Corinne

Dipl. Gesundheits- und Sportlehrerin, Mitglied des NTB-FBA Gesundheitssport, Lehrbeauftragte der Uni Osnabrück am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften
25020, 27030

Dr. med. Fischer, Birgit

Fachärztin für Arbeits- und Allgemeinmedizin Zusatzqualifikationen: Sportmedizin, Chirotherapie, Ernährungsmedizin, Reisemedizin, 1. Staatsexamen in den Fächern Sport und Biologie, Mitgliedschaften: SÄBN, DGPR, Deutsche Gesellschaft für Berg- und Expeditionsmedizin e. V (BExMed), VDBW
26030, 29030

Frisch, Carmen

Gesundheitspädagogin SKA, DTB/NTB-Referentin, DTB-Ausbilder-Diplom und Mitglied im AK Kinderturnen „Ein Kinderlächeln ist ein besonderes Geschenk“
55020, 54030, 59020, 57030

G

Gems, Florian

Koordinator der Ganztagsbetreuung für den MTV Eintracht Hildesheim, Abteilungsleiter für Tricking
15060, 16060

Dipl. Phil. Gerber, Anke

Anke Gerber Bewegungstheater, Tanz, Choreografie-Autorin von Anatomie der Pantomime,

1985/2016 Co-Autorin von Bewegung inszenieren, das Choreobuch 2017
48010, 49060, 44050, 46060, 45050

Goller, Andreas

Fitness-Pädagoge, Heil und Sport-Heilpraktiker, Dozent am Institut für Fitnesspädagogik in Hamburg, REEBOK Mastertrainer
39050, 36030, 34020, 35070, 37030, 02040

Greiner-Maneke, Christiane

Bewegungspädagogin der Franklin-Methode® Rückenschullehrerin des BdR e. V., Pilatestrainerin, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Leiterin des BdR-Stützpunktes Sachsen-Anhalt, Ausbilderin für Rückenschullehrer, Referentin des DTB, der BAGSO, bei TOGU, Sturzprävention, Osteoporose in der Prävention, Beckenbodentrainerin
35040, 34040, 36040, 37050

Grundmann, Bulli

Liedermacher und Sänger im Bereich Kinder- und Familienmusik, Komponist des neuen Turnertanzes, Begleitet die Kinderturnshow in Nds., Gastauftritte beim Feuerwerk der Turnkunst.
55020, 57060

Gustedt, Christian

Studium der Sportwissenschaften und Betriebswirtschaftslehre. Sportverbände: U.a. Lehrwart im Leichtathletik-Verband Sachsen, Nachwuchstrainer beim LAZ Leipzig-Verband, Trainer (DLV-A-Lizenz) Leichtathletik 2007, Referententätigkeiten für den Niedersächsischen Leichtathletik-Verband, den Landessportbund Niedersachsen, den Kreissportbund Göttingen und die Schulbehörde Braunschweig
14050, 57080, 35080, 36060

H

Hadamitzky, Michel

Referent der NTJ im Arbeitskreis für Abenteuersport und Erlebnispädagogik, Fachübungsleiter Sportklettern, Vorsitzender der NTJ, Schwerpunkt: fachliche und überfachliche Jugendarbeit
15080, 14080, 57020, 59050

Hamann, Stefanie

Mitglied der Nationalmannschaft, A-Kampfrichter, Referent für Themen im Gerätturnen weiblich, adh-Aktivenspecherin Gerätturnen, Deutsche Hochschulmeisterin
14070, 15070

Hammes, Antje

Sportwissenschaftlerin M. A., Studium Humanmedizin (Physikum), Sporttherapeutin DVGS, Rückenschullehrerin/Betriebliche Rückenschule, Ausbildung zum NLP-Practitioner und Osteopathie, DTB-Ausbilder-Diplom und Referentin im Gesundheitssport
24060, 25060, 26040

Häfelinger, Ulla

Sport- und Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin, Pilates-Trainerin, Bewegungspädagogin

Referentenliste

nach Franklin, Referentin im Ausbildungsteam des DTB, Buchautorin Beckenboden und Sensomotorik.

25080, 24040, 27010, 39070

Heck, Petra

Staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin, Fitnesstrainer-B-Lizenz, orthopädische Übungsleiterlizenz Reha-Sport, Advanced Aerobic Instructor, Reebok University Instructor. Tätig als sportliche Leitung und Fitnesstrainerin, Lehrbeauftragte am Sportinstitut Universität Hildesheim. NTB-Referentin

37040, 34060, 39090, 36080, 35030

Hecking, Kerstin

Dipl. Chi Yoga® Lehrerin (BMS), Dipl. MindBody/TriloChi® Lehrerin (BMS), Dipl. Ausbilderin/Referentin (DTB/NTB), Gyrotonic Ausbildung, Qi Gong Kursleiterin i. A. (Akademie Dan Dao), Ausbilderin & Inhaberin der Marke TriloChi®, Inhaberin des Studios „Spirit and Sport“

37160, 35110, 34080

Heißt, Volker

Erwachsenenbildner, Feldenkraislehrer und NLP-Practitioner. Referent für den DTB und mehrere Landesturnverbände im Gesundheitssport und Sport mit Älteren, Referentenaus- und -fortbildung

25050, 26050, 27050

Heller, Janka

Bildungsreferentin bei der BAG, Diplom-Pädagogin, Motopädin/Mototherapeutin

55080, 56080, 54050

Heuer, Torsten

Freiberuflicher Diplom-Sportlehrer – Schwerpunkt in Aus- und Fortbildung. Die Themen haben das Ziel, Kinder zu fördern, die Wahrnehmungs- und/oder motorische Defizite haben. Schwerpunkt der WS sind pädagogische Hilfestellungen, die aus der Arbeiten mit Kindern aller Altersklassen resultieren. Angebot gefragter Themen an und in Schulen u. a. zur „Provokanten Grenzüberschreitungen“ und/oder des „Aggressiven Verhaltens“.

1040

Hillbrecht, Sabine

Lehrwartin Spiele im NTB

Holzkamp, Dietrich

Sportpädagoge, Sozialwissenschaftler, NTB-Referent im Gesundheitssport, Sporttherapeut, Rückenschulleiter, Kursleiter Stressregulation, Coaching, Gesundheitsförderung und Erwachsenenbildung

39150

J

Jachlinski, Britta

Ehemaliges Mitglied im nds. D-Kader Rhönradturnen, Teilnahme an Norddeutschen und Deutschen Meisterschaften, Kampfrichterin Rhönradturnen, Trainer-C Rhönradturnen, Fachwartin Rhönradturnen im Turnkreis Wolfsburg

16090

Jochmann, Patrick

37100, 34030, 39060, 35020, 36140

K

Kaufmann, Günter

Hauptamtlicher NTB-Lehrreferent, stellvertretender Leiter der Landesturnschule Melle, Weiterbildungen in Moderation und Präsentation, DTB-Referent „Zukunftsworkshops“

25030, 39170

Kölln, Stefanie

Aus-, Fort- und Weiterbildung an den Hamburger Musicalschulen, der School of Entertainment, der Stage School, dem Tanzstudio „O33“, und dem „Cologne Dance Center“, DTB Dance-Trainerin, NTB-Referentin, Referentin bei zahlreichen nationalen und internationale Workshops im Bereich Modern Dance und Contemporary

49010, 47020

Kühn, Mirja

Studium der Tanzpädagogik an der Rotterdamer Dansacademie, Stipendium/Fortbildung in New York, Tanzpädagogin, Tänzerin, Choreografin u. a. an der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover, Workshop-Referentin u. a. im NTB und HTV, Tänzerin im Tänzerkollektiv The Next Stage Project (NY)

44010, 46020, 45040

Kersten, Dagmar

Trainer C Kunstturnen, Budopädagogin, 2. DAN, Traditionelles Taekwon-Do, Vizeolympiasiegerin, Vizeweltmeisterin, Bronzemedailen bei Welt- und Europameisterschaften und Olympischen Spielen

02020, 14010, 17040, 15050, 19040, 18020

Kersten, Rainer

DTB-Ausbilder-Diplom, KIDOKWON Master, Sportphysiotherapeut, Gesundheitslehrer

24020, 28020

Kirig, Anja

Trendforscherin für das Zukunftsinstitut, seit 2014 für die Redaktion in München. Im Fokus ihrer Vorträge stehen die neuen Lebensstile mit ihren jeweiligen Bedürfnisstrukturen. Illustrativ und lebensnah erklärt und belegt sie die Trends und Entwicklungen. Ihre Schwerpunkte liegen in den Bereichen Tourismus- und Freizeitkultur, Neo-Ökologie und Gender, sowie die Food- und Gastromärkte. Sie versteht sich als teilnehmende Beobachterin und kombiniert für ihre Arbeit soziologische mit journalistischen und empirischen Methoden, um so neue soziokulturelle Entwicklungen und Trends aufzuspüren.

Koch, Andreas

Leiter „Kidokwon Institut für Craniosacrale Begleitung“, Master-Student

28030, 29020

Kröger, Daniela

Beraterin und Referentin im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, M.A. Sport- und Bewegungsgerontologie, B.A. Angewandte Sportwissenschaft, NTB-Referentin, DTB-Ausbilder-Diplom

24030, 26020, 25070

Kwiatkowski, André

Leiter BBS Walsrode, Landesfachwart Orientierungslauf im NTB

L

Langer, Anneke

Wiss. Mitarbeiterin am Sportinstitut der WWU Münster, Referentin der NTJ für Breiten- und Jugendsport, sowie Trampolinturnen

17050, 19050

Löffler, Chris

Gründer und Inhaber des zentrum OstWest, Ausbilder und Prüfer beim NTB und DTB-Ausbilder der Akademie Dampsoft Athletik- und Rehabilitationstrainer Heilpraktiker im Bereich Physiotherapien,

24050, 27040, 02010

Löhrke, Marko

Ich habe 15 Jahre als Trainer und Teil des deutschen Nationalteams Kampfsport betrieben, Lehramt bis zum ersten Staatsexamen studiert und mache zurzeit außerschulische Bildung. Nebenbei bin ich seit über acht Jahren im Parkour tätig und in vier Vereinen und drei Schulen als Übungsleiter tätig.

14060, 19010

Liebisch, Reinhard

Sportpädagoge, Arbeitsschwerpunkte: Gesundheitsförderung bei Kindern, Bewegungskindergarten, Sportförderunterricht, Bildung – Bewegung – Gesundheit im Vorschulalter

59070, 56060, 58020

Lorenz, Marthe-Victoria

Marthe ist Basketballerin und war als Abteilungsleiterin und Trainerin im Verein aktiv. Nachdem sie einen Artikel im TIME Magazin über Crowdfunding las, sah Marthe die Lösung für die finanziellen Probleme vieler Sportvereine, die bei Sponsoren und Fördergeldern durchs Raster fallen. 2013 wurde fairplaid.org gegründet, fairplaid-Crowdfunding etablierte sich im Sport. Seitdem wurden über 500 Projekte bereits mit 2,8 Millionen Euro unterstützt, davon alleine 1,2 Millionen in 2016. Die fairplaid GmbH betreibt außerdem noch weitere Crowdfunding-Plattformen für Kunden, wie die BW-Bank, den Kicker oder den Verband kommunaler Unternehmen.

64050, 65050, 66050

Lubowsky, Georg

Ev. Fachschulen für Sozialpädagogik und Altenpflege, Rotenburg/Wümme, Lehrreferent des NTB und der KEB, 16 Jahre Lehrbeauftragter der Universität Oldenburg

34130, 39080, 59060

Ludwig, Katayun

Sportlehrerin, DTB Aerobic-Master-Trainerin, NTB-Referentin, DTB-Ausbildungsdiplom, DTB-Trainerin Beckenboden

39130, 37090, 37090

Lutz, Marco

Referent für Organisationsentwicklung beim Landessportbund (LSB) Niedersachsen, Sportwissenschaft, Wirtschafts- und Sozialpsychologie und Medien- und Kommunikationswissenschaft (Magister), Human-Ressources (Master of Arts)

64030, 65030, 66030, 66010

M

Marktscheffel, Marlies

Sportdozentin, Bewegungspädagogin, Autorin, Referentin im BTFB (Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund), Übungsleiterlizenzen Breitensport, Kunstturnen weiblich, Gesundheitsförderung im Kinderturnen, DTB-Ausbilder-Diplom, Präsidiumsmitglied im BTFB
16070, 25090, 14090, 57050

Mattis, Christian

Schweizer Foto-, Grafik- und Bewegungsspezialist, Choreograf für Solisten, Gruppen und Großevents (u. a. Wasserspiel vor dem Parlamentsgebäude in Bern, Eröffnungszereemonie an der Gymnaestrada in Lausanne 2011), Kleintheaterstücke, Stadttheaterballett. Co-Autor des Buches Bewegung inszenieren - Das Choreobuch (mit Anke Gerber)
45060, 44020, 47060, 46070, 48010

Müller, Sonja

Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin, NTB-Referentin, DTB-Ausbilderin, Bundesbrevet Gymnastik/Tanz/Dance
59030, 54070, 55030, KiTanz 57040

Meier zu Farwig, Katharina

Studentin der Fächer Elementarmathematik und Sportwissenschaft für das Lehramt an Grundschulen, Trainer C Gerätturnen, NTJ-Referentin und Beauftragte für den Bereich Lehrarbeit (JuLeiCa, Schulsportassistent, Übungsleiterassistent)
16040, 15040

Meier-Fröhlich, Bernd

DTB-Dance Trainer, DTB-Ausbilder und NTB-Referent in Jazz-, Modern- und Showdance und Choreografie
44040, 45020, 46050

Merkel, Luisa

Physiotherapeutin und Bewegungspädagogin der Franklin Methode
37120, 39120

Meuser, Franziska

Lehrauftrag MLU Halle-Wittenberg, Lehrgebiet Gymnastik/Tanz, Referentin LSB Sachsen/Sachsen-Anhalt, Sportjugend Sachsen/Sachsen-Anhalt, Tanzpädagogin
34110, 37060

Meyer, Claudia

Sportlehrerin, Fitness-Club Inhaberin, IHK Fitness-Fachwirtin, Yogalehrerin über 500 Stunden (Alliance), mehrfach lizenzierte Trainerin im Fitness, Aerobic, Präventions- und Rehabereich, DTB-Referentin für Faszio und Aqua, Referentin in S-H für den LSV, RBSV, LAG, SHTV
29050, 24070, 27020, 36120, 35120

Meyer, Dirk

Studium der Sportwissenschaft an der Uni Oldenburg, ehem. Leistungsturner und Trainer (auch in den USA), Mitglied des Comedy-Artistik Duos Dirk & Daniel, Auftritte u. a. auf Bällen, in Theatern

und Varietés sowie auf Kreuzfahrtschiffen, Gewinner diverser Kleinkunstfestivals, TV-Auftritte
16020, 19020, 19020

Meyer, Andrea

NTB-Referentin für Gesundheitssport
35100, 37130

Michels, Corinna

Ausbilderin DTB-Pilates-Trainer, Ausbilderin DTB Advanced GroupFitnessSLASHPIPE Mastertrainerin, Entwicklerin des Konzepts „LaGYM - Dance Feeling“ Entwicklerin des Konzepts „Pilates in Motion“, Fascial Fitness Trainerin, Yoga-Lehrerin, TOGU-Educator
37020, 35060, 39040, 36020, 38030, 34100, 02060

N

Dipl. Ing. Narten, Hauke

Cyr Wheel Weltmeister 2015
19060, 15120

Neubert, Christina

Studium M. A. Lehramt für Sonderpädagogik, HipHop Trainerin im VFL Lönningen, Leitung von Tanz AGs an verschiedenen Schulen, Norddeutsche Meisterin im Solo Videoclip und Norddeutsche Vizemeisterin Solo HipHop, HipHop Trainerin, Tanzabteilung im Haselünner Sportverein, Kids & Teens in der Move&Style, Dance Academy Hannover, Masterclass DYS, NTB-Referentin im Bereich HipHop, Streetdance.
49070, 45010

Niemietz, Daniela

Tanzpädagogin, Tänzerin, Choreografin und Sonderpädagogin (M. A.), kreiert zeitgenössische Tanzfusionen, wie Contemporary Dance und Tribal Style Dance. Deutschlandweit als Workshop-Dozentin unterwegs und unterrichtet wöchentliche Kurse für Ballett, Modern/Contemporary Dance, American Tribal Style® und Tribal Fusion. Solo-Projekte und Tänzerin im Bewegungschor der Staatsoper Hannover, projektbezogenen Leitung verschiedener Tribal- und Contemporary-Ensembles
45030, 44060, KiTanz 56050

Noenen, Nina

Stiftungsmanagement im Niedersächsischen Turner-Bund
58030, 58030

O

Otten, Leif Erik

56020

P

Pape, Henning

Referent für Organisationsentwicklung beim Landessportbund (LSB) Niedersachsen und Abteilungsleiter Organisationsentwicklung (LSB)
64030, 65030, 66030, 66010

Pfaff, Alexandra

NTB-Referentin für den Bereich Gesundheitssport
55060, 36110

Pfitzner, Tina

Landesturnwartin Ältere, DTB-Ausbilder-Diplom, Dozentin in der Pflegeausbildung, Fitness- und Gesundheitstrainerin, Schwerpunkte geistige Fitness und Spiele für Ältere, Gehirn-/Gedächtnistrainerin
35090, 39110, 36130, 37110

R

Reinhardt, Svenja u. Annika

Lehramtsstudentinnen, Beauftragte für Schulwesen Rope Skipping in Niedersachsen, aktive Springerinnen seit zwölf Jahren

Rennebeck, Anke

DTB-Aerobic-Mastertrainerin, DTB-Pilates-trainerin, Gesundheits- und Rehasport-Trainerin, NTB-Ausbildungsreferentin für Fitness & Aerobic, DTB-Ausbilder-Diplom, Fachwartin für Gesundheitssport.
49030, 36090, 25040, 37140

Dr. med. Röbl, Markus

Klinik für Kinder und Jugendmedizin Göttingen

Rode, Michaela

Physiotherapeutin, ganzheitlich integrative Atemtherapeutin
37170, 36100, 25030

Rollar, Britta

Tanzstudium in Berlin, Diplom für Tanzpädagogik Palucca Schule Dresden, Workshops in vielen Städten Deutschlands, klassischem Ballett über Kindertanz, Jazz-, Show- und Modern-Dance bis zu Videostyle, Steptanz sowie Flamenco. Im Tanzenden Theater Wolfsburg für die Tanzleitung des Bühnensembles zuständig
47040, 46040

Ronzani, Ana Claudia

Als Brasilianerin lebt, tanzt und unterrichtet sie seit mehreren Jahren in Deutschland. Tanzausbildung am Ballet de Brasília in Brasilien, dort Mitglied der Ensembles Atmos cia de dança und Grito cia de dança. Universität Brasília Studium in Anthropologie und Soziologie. In Deutschland lange Zeit als Tänzerin im Ensemble des Ballet Classique München, Studium Palucca Hochschule für Tanz in Dresden Tanzpädagogik.
49020, 47030

Rosenbrock, Hajo

Vorsitzender Turn-Klubb zu Hannover

Dr. phil. Rott, Christoph

Diplom-Psychologe Institut für Gerontologie, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Arbeitsschwerpunkte Hochaltrigkeit, Hundertjährige, Funktionale Gesundheit im Alter, Lebensbewertung im hohen Alter, geistige Leistungsfähigkeit im Alter, körperliche Aktivität im Alter, Gesundheitsförde-

rung und Prävention im Alter, Demografie des Alters, Methoden der Längsschnittforschung. Sprecher der AG Bewegungsregion Rhein-Neckar in der Kommunalen Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar-Kreis und Stadt Heidelberg

38010, 39020

S

apl. Prof. Dr. Scharenberg, Swantje

Sportwissenschaftlerin, Leitung Forschungszentrum für Schulsport und Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS), Karlsruher Institut für Technologie (KIT), Forschung und Lehre sowie Theorie und Praxis der Sportarten Gerätturnen, im Bereich Sport und Gesellschaft (Sportgeschichte, Sportmedien, Sportorganisation), Autorin zahlreicher Fachbücher (auch für Kinder), Buch- und Zeitschriftenbeiträge, DTB-Referentin und Disziplinchefin für Gerätturnen im Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband, Aus- und Fortbildung, Organisation von Sportveranstaltungen im In- und Ausland.

14020, 15030, 16110, 17020, 18020, 19070

Schattauer, Juliane

Personal Trainerin, DTB GroupFitness-Instructor, DTB Medical Fitness-Trainerin, International body-ART Instructor, Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK). Betriebliches Gesundheitsmanagement, NTB-Referentin

34120, 35130

Schnelle, Dagmar

Bildungsreferentin der Landesturnschule Melle, Dezentrale Lehrkraft Turnbezirk Weser-Ems

56030

Schwabe, Ralf

Freiberuflicher Turnlehrer und Lehrreferent Gerätturnen, seit über 25 Jahren als Lehrreferent im Gerätturnen, diversen Kongressen, in der Turnfest-Akademie und in verschiedenen Landesverbänden Referent auf Lehrkraft.

16030, 14040, 15020, 17010, 18010

Senf, David

Lehrkraft, u.a. Erziehungswiss. Fak. der Universität Leipzig, Tänzer und Choreograf am Kinder- und Jugendtheater der Jungen Welt, Mitarbeiter der Universität Leipzig im Projekt „Gesunde Schule und Qualifizierung“, Universität Leipzig Projekt „optiSTART – Ein optimaler Ernährungs- und Bewegungsstart in die Schulkarriere“, Projekt „MoKiS Studie“, Trainer und Übungsleiter im Bereich urbaner Tanz – Breakdance diverse Auszeichnungen und Publikationen.

47010

Slomka, Gunda

Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin und Biologin im Bereich Orthopädie und Rheumatologie (DVGS) als Dozentin für Sportwissenschaft, internationale Referentin und Ausbilderin aktiv. Ihr Wissen aus mehreren Jahrzehnten Unterrichtspraxis und vielfältigen Aus- und Fortbildungen im trainingswissenschaftlichen und thera-

peutischen Bereich machen sie zur Expertin für Kraft- und Beweglichkeitstraining. Seit sieben Jahren verfolgt sie intensiv die sportwissenschaftliche Forschung der Bindegewebe. Die Faszien gehören aktuell zu ihrem Schwerpunkt der Lehre und Forschung. Gunda entwickelt präventive Trainingskonzepte mit therapeutischem Anspruch. Immer der Idee folgend, den Körper belastbar und beschwerdefrei zu halten und mit einer entsprechend hohen körperlichen Lebensqualität durch das Leben zu gehen. Sie schreibt Fachbücher, produziert CDs und Trainings-DVDs.

24010, 26010, 25010, 21010, 29010, 28010, 01020

Smeilus, Georgina

Sport- und Fitnesskauffrau, Tr. C Gymnastik/Rhythmus/Tanz, DTB-Trainerin GeräteFitness, WTB-Referentin

Tanz KiTanz 54040, KiTanz 55010, KiTanz 57010, KiTanz 56010

Springer, Udo

Bildungsreferent der Landesturnschule Melle, Dezentrale Lehrkraft Turnbezirk Hannover

Stark, Linda

Ausbildung zur Musiktheaterdarstellerin an der „Hamburg School Of Entertainment“. Musicaldarstellerin in „Die letzten 5 Jahre“, „High School Musical“, „Play Me - The Musical Game“, „Friedrich - Mythos & Tragödie“, „Die Päpstin“ & „Kolpings Traum“, Swing und Dance Captain. Als Choreografin u.a. für Philipp Poisels „Seerosenteich“, Michael Bully Herbig's Kinofilm „Buddy“ und Topics Auftritt beim deutschen Radiopreis. Tanz- und Choreografieprojekte innerhalb Hamburgs sowie deutschlandweit. Arbeit mit sozial benachteiligten oder behinderten Kindern und Jugendlichen.

44030, 47050, 46030, 49050

Vid, Michael

Trainer A Trampolinturnen Hessischer Turner-Bund, DTB-Referent mit DOSB Ausbilder-Diplom, Lehrbeauftragter für Trampolinturnen im RhTB/HTV/AHS Uni Mainz, Trampolinabteilungsleiter im Mombacher TV/AHS Uni Mainz Trampolinreferent für: Hessen, Rheinhessen, Mittelrhein, Pfalz, Saarland, Baden, Schwaben, Rheinland, Bayern. Beauftragter im Bundeslehrausschuss für den DTB-Basisschein Trampolin/Minitramp/Psychomotorik

14100, 15100, 16100, 17070, 19080

Voß, Jennifer

Gymnasiallehrerin für Biologie und Chemie, Trainerin in Verein und Fitness-Studios, Drums Alive (DTB), LaGYM (DTB), Indoor-Cycling (Safs&Beta, IFAA), Pilates (DTB, Safs&Beta), Aroha (DTB), deepWORK (Ifhias), Fascial Workout (DTB), Crosstraining & Tabata (DTB) Übungsleiterin B Sport in der Prävention seit 2009 (Cardio-Aktiv, Rücken-Aktiv, Nordic Fit, Fit bis ins hohe Alter, Pilates, Wirbelsäulengymnastik)

36050, 37080, 35050, 34050, 59040

Prof. Dr. Wadsack, Ronald

Professor an der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften, Institut für Sportmanagement, Geschäftsführender Vorstand des Instituts für Sportmanagement (ISPM), Schwerpunkt-Themen: Sportvereine & -Verbände, Finanzierungsfragen, kommerzieller Teilsport, betriebswirtschaftliche Themen im Sport

64040, 65040, 66040

Wöltjen, Michaela

Erzieherin, Tanz- und Bewegungspädagogin mit Schwerpunkt Bewegungstherapie, DTB-Choreografin, NTB-Referentin und Ausbilderin im Bereich Gymnastik, Rhythmus und Tanz und Choreografie, Übungsleiterin und Tänzerin im Vereins- und Breitensport

KiTanz 55050, KiTanz 54010

Weßling, Tina

Realschullehrerin (Sport, Geschichte, Politik), Leiterin der Jugendbildungsstätte Baltrum

54020, 55070

Zastrow, Jörg

Jörg Zastrow – seit über zehn Jahren begeisterter Fadenspieler – Fadenspielaktionen von Husum bis Busan (Südkorea) – unter anderem in Schulklassen und Sportgruppen, in der Erwachsenenbildung, auf pädagogischen Fortbildungen und Spielemessen oder Märkten, außerdem: Berufsschullehrer, Square Dancer, Leiter von Jugendfreizeiten und Fortbildungen – und immer ist ein Faden dabei!

2070

Zurmühlen, Eva

NTB-Referentin Kinderturnen, DTB-Ausbilder-Diplom, Übungsleiterin im Gesundheits-Reha-Sport und Kinderturnen, Yogalehrerin

54060, 02080, 57060,, 56040, 55040

www.NTB-Shop.de

Der Online-Shop für Vereine, Übungsleiter und Fans!



**ERLEBNIS
TURNFEST**
OLDENBURG 20.-24. Mai 2020

pedalo®

Bewegungsvielfalt

Pedalo® Rola-Bola „Sport“
Art.-Nr. 653 144



Pedalo® Vestimed 50
Art.-Nr. 140 04050



Pedalo® Fun-Wipp
Art.-Nr. 653 145



Pedalo® Classic
Art.-Nr. 552 001



MEHR BEWEGUNG...

führt zu einer Verbesserung der

- ▶ Koordination
- ▶ Körperwahrnehmung
- ▶ Stabilisation
- ▶ Reaktionsfähigkeit
- ▶ Gleichgewichtsfähigkeit

Durch gezieltes Training mit der Pedalo-Bewegungsvielfalt können Kinder, Erwachsene, Senioren und Sportler diese Bereiche aktiv erlernen und verbessern.

Bewegung lohnt sich - aktiv sein!

pedalo®
... by Holz-Hoerz

www.pedalo.de

Holz-Hoerz GmbH
Dottinger Str. 71
72525 Münsingen

Tel. +49 (0) 73 81-93 57 0
Fax +49 (0) 73 81-93 57 40
info@pedalo.de

Dank an Partner und Sponsoren

Wir danken den Förderern und Partnern

Premiumpartner



Stiftungen



CARL UND MARISA HAHN-STIFTUNG

Örtliche Förderer



Kooperationspartner



DEUTSCHER SPORTLEHRERVERBAND E.V.



Ganz besonders bedanken möchten wir uns auch bei den vielen Helfern aus unserem Turnkreis Wolfsburg.

JETZT
zur AOK!

AOK
Die Gesundheitskasse.

Neue Kursangebote

Jetzt kostenlos mit dem AOK-Gesundheitsgutschein!

Ihre Vorteile

- viele attraktive Kurse ganz in Ihrer Nähe
- hochwertige, qualitätsgesicherte Angebote bei zertifizierten Partnern
- kostenlose Teilnahme an 2 Gesundheitsangeboten der Individualprävention (§ 20 SGB V) bei AOK-zertifizierten Präventionspartnern pro Jahr

Infos im AOK-Servicezentrum und im Internet.

Wir machen Niedersachsen gesünder!

www.aok.de

Neu, aber niemals artig.



Der neue Golf GTI mit 169 kW (230 PS).

Auch in Zukunft wird Fahrspaß großgeschrieben. Deshalb wartet der neue Golf GTI mit leistungsstarkem Motor und ideal abgestimmtem Fahrwerk auf – und bringt so pure Beschleunigung und Geschwindigkeit auf die Straße.

Wir bringen die Zukunft in Serie.



Volkswagen

Kraftstoffverbrauch des abgebildeten Golf GTI in l/100 km: 8,2–7,8 (innerorts)/5,5–5,3 (außerorts)/6,4–6,3 (kombiniert), CO₂-Emissionen in g/km: 148–145 (kombiniert). Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.