



Freitag, 29. Mai 2026, 18:30 bis 20:00 Uhr

Bewegter Start

Der „Bewegte Start“ ist das ultimative Warm-up in Dein Kongress-Wochenende. Neben ersten Inspirationen für Deine eigenen Trainings- und Übungsstunden wird hier der Spaß am gemeinsamen Bewegen und Erleben großgeschrieben. Unsere Referentinnen und Referenten freuen sich darauf, Dich nach der Anreise und dem Ankommen in Osnabrück in Schwung zu bringen.

Schon bei diesem bewegten Einstieg kannst Du aus einem abwechslungsreichen Programm wählen. Willst Du Dich bei knallharten Workouts schon mal richtig auspowern, Bewegung auf eine neue, ungewohnte Art erleben, Deine Koordination fordern, Dich tänzerisch und choreografisch betätigen oder mit Ruhe und Achtsamkeit in ein ereignisreiches Wochenende starten?

Die Zuordnung zu unseren Themengebieten ist eine grobe Orientierungshilfe zur Einordnung der Inhalte. Doch lass' Dich davon weder hier noch bei den anderen Workshopwahlen eingrenzen. Du hast die Wahl! Schnuppere in andere Themengebiete hinein und stelle Dir Dein Workshopprogramm nach Interesse, Lust und Laune zusammen. Gerade hier, bei dem „Bewegten Start“ soll der Spaß nicht zu kurz kommen.

RückenWohl Gabi Fastner

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

World-Jumping-Party Jasmin Mechler

Bei dieser Jumping-Party ist für jedes Alter etwas dabei! Wir freuen uns wenn Jung bis Alt mit uns springt und Spaß hat. Wir möchten Dir zeigen wie vielseitig unsere WORLD JUMPING Angebote sind. Hier kommt jedes Alter, jeder Stilrichtungs-Geschmack und jedes Fitnesslevel zu seinem Recht, gelenkschonend, mit einem hohen Fitness-Effekt und mindestens genauso viel Freude an der Bewegung!

Dance & Style Sebastian Piatek

Sebastian wird den perfekten Aufbau anwenden und Dir viele schöne Moves beibringen. Unterstützt von großartiger House-Musik erstellen wir ein Finale, das Du nicht vergessen wirst. Nimm an diesem Kurs teil und drücke Deine Emotionen in einem Tanz aus!

Step – Think less, sweat more! Chris Harvey

Eine Stunde mit glasklarem Aufbau und Variationsmöglichkeiten, die sowohl für die Koordination als auch die Kondition Spielraum zulassen! Eine Choreografie, die spannend und gleichzeitig für jede*n umzusetzen ist. Das Motto dieser Stunde ist klar: „Think less ... sweat more!“

Jump & Fly mit AirTracks

Imke von der Brelie, Dirk Meyer, Alina Weiß und NTJ-Referent*innen

Auf die Airtracks fertig los – Fliegen, Springen, Hüpfen und dabei Action, Spaß und Neues! Schwerpunkt: Spielerische Bewegungsaufforderungen.

Calisthenics for all Mitja Rose

Open Show zum Mitmachen und Lust auf mehr wecken!

Erlebe eine mitreißende Calisthenics für ALLE, die Kraft, Körperspannung und Kreativität auf höchstem Niveau vereint! In diesem Workshop zeigt ein erfahrener Athlet eindrucksvoll, wie vielfältig und dynamisch Training mit dem eigenen Körpergewicht sein kann – ganz ohne Geräte, aber mit maximaler Wirkung. Live-Demonstration mit spektakulären Elementen wie Human Flags, Muscle-Ups, Handstand-Variationen und dynamischen Kombinationen. Im Anschluss hat Du die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden: Der Profi führt in die Grundlagen ein, gibt wertvolle Tipps zu Technik, Progression und Sicherheit – und zeigt, wie Du auch als Einsteiger*in erste Calisthenics-Elemente meistern kannst.

Mitmachtänze – gemeinsam ins Wochenende tanzen

Michaela Wöltjen, Sonja Müller

Der NTB Sport-Kongress 2026 startet mit Schwung und guter Laune: Bei den Mitmachtänzen am Freitagabend kannst Du einfach einsteigen, lostanzen und genießen. Ganz egal, ob du bereits Tanzerfahrung hast oder neu dabei bist – hier bist Du genau richtig.

Leichte Tänze, mitreißende Musik und ganz viel Spaß stehen im Mittelpunkt. Wir tanzen gemeinsam Tänze, die schnell zu erlernen sind, mit viel Freude und Energie.

Geleitet wird der Workshop von Michaela Wöltjen und Sonja Müller, die mit ihrer mitreißenden Art alle in Bewegung bringen. Sie schaffen eine herzliche Atmosphäre, in der Du Dich frei bewegen kannst – ganz nach dem Motto: Dabei sein, lostanzen, Spaß haben!