kienbaum 2025
GYMWELT KONGRESS

präsentiert vom

© Antonia Richter

14.–16. NOVEMBER 2025

TRAININGSZENTRUM FÜR DEUTSCHLAND | PUSCHKINSTR. 2 | 15537 GRÜNHEIDE/OT KIENBAUM

KIENBAUM PROGRAMM

FREITAG, 14.11.2025	16.00 – 18.30 Uhr	Anreise / Check-in
	18.00 – 19.00 Uhr	Abendessen
	19.00 – 20.30 Uhr	Eröffnungsspecials oder Sauna
SAMSTAG, 15.11.2025	7.00 – 9.00 Uhr	Frühstück
	ab 09.00 Uhr	Anreise
	10.30 Uhr	Eröffnung (Ballspielhalle 2)
	11.00 Uhr *	Workshops 101–110
	12.30 – 14.00 Uhr	Mittagspause
	14.00 – 15.30 Uhr	Workshops 201–210
	15.30 Uhr	Kaffeepause
	16.00 – 17.30 Uhr	Workshops 301–310
	17.30 – 19.00 Uhr	Abendessen
	19.00 Uhr	Sportlerparty (Mensa) oder Sauna
SONNTAG, 16.11.2025	07.00 – 8.45 Uhr	Frühstück
	09.00 – 10.30 Uhr	Workshops 401–410
	11.00 – 12.30 Uhr	Workshops 501–510
	12.30 – 14.00 Uhr	Mittagspause
	14.00 – 15.30 Uhr	Workshops 601–610

* Zeitversetzte Starts der Workshops möglich. Infos dazu in den Workshopregistrierungen.

ANFAHRT

www.berliner-freunde-des-turnens.de

INFO UND ANMELDUNG

Vielen Dank für Ihr Interesse am 29. GYMWELT-Kongress des Berliner Turn- und Freizeitsport-Bundes. Wir hoffen sehr, Ihnen erneut ein erlebnisreiches Wochenende in Kienbaum bieten zu können.

Organisatorisches

Im Organisationsbüro erwarten wir Sie am Freitag von 16.00–18.30 Uhr, am Samstag ab 9.00 Uhr und am Sonntag ab 7.30 Uhr. Ein Busshuttle (mit 5,00 Euro Kostenaufschlag) ab Bahnhof Hangelsberg wird vorbereitet.

Die Vergabe von Quartieren in Kienbaum I und Kienbaum II (2- und Mehrbettzimmer) erfolgt nach Zeitpunkt des Meldeeinganges. Wünsche nach Zusammenlegung werden nur dann berücksichtigt, wenn die Anmeldung zeitgleich erfolgt!

Einzelzimmer stehen nur auf Anfrage gegen 25,00 € Aufpreis pro Nacht in Kienbaum II zur Verfügung.

Aus Gründen der Hygiene und des Gesundheitsschutzes verzichten wir auch in diesem Jahr auf die Bereitstellung von Matten und bitten Sie, **Ihre eigene Matte** mitzubringen. Bei Bedarf können Sie beim Checkin eine Matte gegen 20,00 € Pfand ausleihen. Bitte geben Sie den Bedarf bei Ihrer Buchung an. Für die Kurse im Bereich Gerätturnen, Aquafitness und die Theorie-Workshops werden natürlich keine Matten benötigt.

Bei Teilnahme an unserem Kongress gehen Sie bitte davon aus, dass wir Fotos fertigen und in unseren Medien veröffentlichen wollen. Sollten Sie nicht damit einverstanden sein, fotografiert zu werden, machen Sie unsere Fotografin bitte ausdrücklich darauf aufmerksam.

MELDUNGEN können Sie ausschließlich online unter unserer Web-Adresse **https://kongressbuchung.btfb.de** vornehmen. Bei Online-Meldungen bestätigen wir Ihnen per Auto-Mail den Eingang. Im Ausnahmefall können Sie ein Faxformular unter **030 7879 4518 / 4516** oder per Mail an **akademie@btfb.de** anfordern. Bei Brief- oder Faxmeldungen erhalten Sie keine Eingangsbestätigung, sondern nur die **Einladung nach Meldeschluss**.

Meldeschluss ist der 16.10.2025. Meldungen nach diesem Datum werden nur berücksichtigt, sofern noch Plätze verfügbar sind oder frei werden.

Bitte geben Sie bei den Kursen Ersatzwahlen an, damit wir Ihnen bei Streichungen oder Überbelegungen von Workshops sinnvolle Alternativen anbieten können.

Die **Einladung zum Kongress inkl. Ihrer Workshopregistrierung erhalten Sie nach Meldeschluss** bis spätestens 27. Oktober **per Mail**. Der Lastschrifteinzug der Kongressgebühren erfolgt am 31. Oktober.

LIZENZVERLÄNGERUNGEN

Tagesbuchungen werden mit jeweils 6 Lerneinheiten zur Verlängerung von BTFB-/MTB/LSB-Lizenzen anerkannt – bei kompletter Teilnahme Samstag und Sonntag oder Freitag bis Sonntag werden 15 LE anerkannt. Bitte beachten Sie bei Beantragung der Lizenzverlängerung, wer die Lizenz ausgestellt hat und reichen Sie die Lizenzen beim entsprechenden Verband ein.

GEBÜHREN

BUCHUNG FREITAG-SONNTAG, 2 ÜN/VP
Normalpreis: 299,00 Euro
GymCard-Preis: 269,00 Euro*

Buchung Samstag-Sonntag, ÜN/VP
Normalpreis: 229,00 Euro
GymCard-Preis: 199,00 Euro*

Tageskarte Samstag, Mittag-/Abendessen
Normalpreis: 95,00 Euro
GymCard-Preis: 85,00 Euro*

Tageskarte Sonntag, Mittagessen
Normalpreis: 80,00 Euro
GymCard-Preis: 70,00 Euro*

Busshuttle
5,00 Euro (bitte separat buchen)

Pfand Matte
20,00 Euro (vor Ort zu zahlen)

Meldeschluss ist der 16.10.2025!

* Preis gilt nur für personenbezogene Gymcard

KOSTEN UND STORNIERUNGEN

Wir sind an feste Fristen gebunden, was die Meldung der Teilnehmerzahlen an das Trainingszentrum Kienbaum anbetrifft. Stichtag dafür ist der 16. Oktober 2025. Ab diesem Datum werden uns durch das Trainingszentrum die vollen Kosten für Unterkunft und Verpflegung in Rechnung gestellt. Diesem Fakt müssen wir mit den Stornokosten und -Fristen Rechnung tragen. Kulanzregelungen – wie in den vergangenen Jahren - sind dabei nicht mehr möglich!

Stornierungen

Stornierungen müssen schriftlich erfolgen, sie sind bis 16.10.2025 kostenfrei. **Vom 17.10.–07.11.2025 werden Stornokosten in Höhe von 70 % des Buchungsbetrages fällig**. Ab 08.11.2025 sind keinerlei Erstattungen mehr möglich. Das gilt ausnahmslos auch bei Erkrankungen oder familiären Problemen. Eine Umbuchung auf Ersatzteilnehmer ist kostenfrei möglich, sofern diese exakt die gleichen Leistungen und Kurse buchen.

Rückfragen

Rückfragen zum Kongress: **bis zum 13.11.2025** unter 030 7879-4516 oder -4518.

Meldungen:

https://kongressbuchung.btfb.de

Der 29. Gymweltkongress wird freundlich unterstützt von

DIE WORKSHOPS IM ÜBERBLICK

	Freitag 19:00 Uhr	Samstag ab 11:00 Uhr	Samstag 14:00 Uhr	Samstag 16:00 Uhr	Sonntag 09:00 Uhr	Sonntag 11:00 Uhr	Sonntag 14:00 Uhr
	001 **Friday Night Party** Esben Aalvik	101 **Bodyshape Symphonica** Esben Aalvik	201 **Abba Mania** Esben Aalvik	301 **Tabata 2025** Esben Aalvik	401 **Yogalates** Esben Aalvik	501 **Kaha®** Steffi Manig	601 **Aroha®** Steffi Manig
	002 **Slow Motion** Marlies Marktscheffel	102 **Schulter & Nacken** Frank Jürgens	202 **Achtsamkeit** Frank Jürgens	302 **Entspannen & Wohlfühlen** Frank Jürgens	402 **Contemporary Dance** Dina Kiriakidou	502 **Shape & Stretch** Dina Kiriakidou	602 **Stretch & Relax** Dina Kiriakidou
GYMWELT		103 **Drums Fitness** Hella Grundschok	203 **Jazzdance** Dina Kiriakidou	303 **Commercial Dance** Dina Kiriakidou	403 **Richtig Fallen** Daniel Bohn	503 **Funktionales Training** Daniel Bohn	603 **Selbstverteidigung** Daniel Bohn
		104 **Alles nur keine Sit-ups** Anke Bunse	204 **Beckenboden** Anke Bunse	304 **Spiele für Erwachsene** Anke Bunse	404 **Muskuläre Dysbalancen** Anja Opp	504 **Stabilisations-training** Anja Opp	604 **Tennisball** Anja Opp
Gesundheitssport – Fitness – Dance		105 **Surya Namaskar Yoga** Esther Ottenbreit	205 **Stretching Mythen** Esther Ottenbreit	305 **Yin Yoga** Esther Ottenbreit	405 **Turnvater Jahn** Frank Brenner	505 **Kräftigung & Wahrnehmung im Alter** Nils Stolzenberg	605 **Koordination im Alter** Nils Stolzenberg
		106 **Fundament Füße** Matthias Pendzialek	206 **Atmung** Matthias Pendzialek	306 **Beweglichkeit** Matthias Pendzialek	406 **Stärkung Mittelkörper** Filip Dietze	506 **Faszien Flow** Manuela Wende	606 **Gelenkstärkung** Filip Dietze
		107 **KANTAERA® Basics** Sabine Kullig	207 **KANTAERA® Advanced** Sabine Kullig	307 **ENERGY DANCE** Manuela Wende	407 **Poledance-Choreo I** PoledanceTeam	507 **Poledance-Fitness** PoledanceTeam	607 **Poledance-Choreo II** PoledanceTeam
Aquakurse		108 **Aqua Jogging** Susanna Zischek	208 **Double Power** Susanna Zischek & Antje Schreiber	308 **Magic Moves** Antje Schreiber	408 **Osteoporose** Nils Stolzenberg	508 **Osteopathisches Denken** Frank Brenner	608 **Regenerations-strategien** Frank Brenner
TURNEN! Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund		109 **Mittelkörper-spannung** Mirko Gleisberg	209 **Kopf- und Körperpositionen** Mirko Gleisberg	309 **Richtig Rennen** Mirko Gleisberg	409 **Sicherheit am Balken** Jeannine Staat	509 **Vorwärtsakro** Jeannine Staat	609 **Trampolin** Jeannine Staat
Kinderturnen		110 **Bewegungs-qualität bei Kindern** Kathrin Bischoff	210 **Mutig drauf los** Kathrin Bischoff	310 **Vom Chaos zur Ruhe** Kathrin Bischoff	410 **Ab durch die Mitte** Ina Tetzner	510 **Würfelspaß** Ina Tetzner	610 **Mit dem Schwungtuch hoch hinaus** Ina Tetzner

WORKSHOPANGEBOT KIENBAUM 2025

Freitag, 19.00 Uhr

WS 001 Friday Night Party Moves
Esben Aalvik
Zum Kongressauftakt eine gute Mischung aus allem! Party und gute Laune ist angesagt…

WS 002 Bewegung in Slow Motion
Marlies Marktscheffel
Nach einer anstrengenden Woche starten wir gemeinsam entspannt in das Kongresswochenende.

Samstag, 11.00 Uhr

WS 101 Bodyshape Symphonica
Esben Aalvik
Erlebe ein einzigartiges Workout, bei dem klassische Musik auf gezielte Kräftigungsübungen trifft. Lass dich von symphonischen Klängen tragen und forme deinen Körper mit Eleganz und Energie.

WS 102 Schulter & Nacken – gelöst und entspannt
Frank Jürgens
In diesem Workshop liegt der Fokus voll und ganz auf der Schulter-Nacken-Partie. Es werden sowohl sanfte und feine Bewegungsformen zur Mobilisation, Lockerung und Dehnung als auch spezielle, effektive Übungsabläufe zur Kräftigung, Körperwahrnehmung und Haltungsschulung präsentiert. Die verschiedenen Techniken lindern Nacken- und Schulterbeschwerden und bieten zugleich einen hervorragenden Schutz vor ihnen. Lassen Sie es sich gut gehen und gönnen Sie sich und Ihrem Nacken Entspannung und Erholung.

WS 103 Drums Fitness
Hella Grundschok
Trommeln auf dem großen Ball zu alten und neuen Hits – Partystimmung und Schwitzen – wer möchte kann auch mitsingen!

WS 104 Alles nur keine Situps
Anke Bunse
Der Bauch…falsch verstandenes Wohlstandsmerkmal oder definiertes Sixpack? Irgendwo dazwischen finden sich die meisten wieder. Wie mit sinnvollen Übungen und Methoden – jenseits der allgemein bekannten Sit-ups – die Bauchmuskulatur als wichtiger Stabilisationsfaktor unserer Körperhaltung trainiert werden kann, erlebt Ihr in diesem Workshop.

WS 105 Surya Namaska: Grundlagen und kreative Varianten des Yoga-Sonnengruß
Esther Ottenbreit
Der Sonnengruß ist eine dynamische Bewegungssequenz, die einen essenziellen Bestandteil der Yogapraxis darstellt. In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit, die einzelnen Haltungen und ihre Ausrichtung genau zu erkunden und den Sonnengruß ausführlich zu üben. Außerdem praktizieren wir verschiedene Varianten des Sonnengrußes aus unterschiedlichen Yoga-Stilen und entwickeln spielerisch unsere eigenen kreativen Ideen, den Sonnengruß abzuwandeln oder zu ergänzen.

WS 106 Fundament Füße
Matthias Pendzialek
Deine Füße tragen Dich im Leben fünfmal um die Welt. Doch sind sie bereit dazu? Kann Dein Körper diese Belastungen langfristig aushalten? Erlebe Techniken, die Dein Fundament befreien, vorbereiten und kräftigen. Nicht nur Deine Füße, sondern Dein ganzer Körper wird Dir danken.

WS 107 KANTAERA® Basic
Sabine Kullig
KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunsttechniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Es ist ein Wohlfühl-Training und entwickelt schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination. Durch fließende Übergänge und durch die geringe Belastung der Gelenke ist KANTAERA® für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger sehr gut geeignet.

WS 108 Aqua Jogging
Susanna Zischek
Ziel dieses Tiefwasser Workshop ist, die vier Aqua Jogging Schritte, Schrittlauf, Schreitlauf, Kniehebelauf, Robo – Jog und die jeweilige Technik dazu kennenlernen / für AF Fortgeschrittene TN eine Auffrischung. Mit der Dauermethode, Intervallmethode, verschiedene Formationen und Spielformen bringen wir das Herz Kreislaufsystem so richtig in Schwung. Kraftausdauer trainieren wir mit dem Einsatz vom Nordic Jet wo alle 4 Techniken von Aqua Jogging intensiv zum Einsatz kommen. Mit Aqua – Jogging und den verschiedenen Techniken gelingt es immer abwechslungsreiche WO zu gestalten wo eure AF – Teilnehmer Spaß und Freude am Training haben. Let's jog!!! Ich freue mich auf Dich!!!

WS 109 Mittelkörperspannung
Mirko Gleisberg
Was ist das und wie kann ich diese kreativ mit einem Gymnastikball trainieren. Es gibt viel zu lachen beim aktiven Mitmachen.

WS 110 Bewegungsqualität im Kinderturnen
Kathrin Bischoff
Kinderturnen ist Freizeitsport. Bewegungsqualität heißt Streckung, Präzision und sauberer Stand. Wie passt das zusammen? Dieser Workshop zeigt welche Möglichkeiten und Bewegungserlebnisse sich bieten, wenn Bewegungsqualität in der Sportstunde eine Rolle spielt. Denn die Ausführung der Bewegung entscheidet nicht nur über das Gelingen, sondern auch über die Belastung für Gelenke und Strukturen. Alles kindgerecht verpackt mit Spaß und inneren Sensationen. Probieren wir's aus!

Samstag, 14.00 Uhr

WS 201 Abba Mania
Esben Aalvik
Alle lieben Abba! Dieses energiegeladene Workout bringt dich mit den größten Hits der Kultband in Bewegung – Spaß, Rhythmus und gute Laune garantiert.

WS 202 Achtsamkeit – Die Kunst, bewusst zu leben (Theorie)
Frank Jürgens
Alles hat seine Zeit. Es gibt Zeiten, in denen Sie Bilder der Erinnerung wachrufen, reflektieren und daraus lernen. Zudem gibt es natürlich auch Zeiten, in denen Sie über die Zukunft nachdenken, sich Ziele setzen und Vorhaben planen. Es gibt allerdings auch Zeiten, in denen Sie voll und ganz mit dem immerwährenden Moment des Jetzt in Verbindung sein sollten. Es gibt zwar nichts zu erreichen, aber es gilt auch nichts zu verpassen. Denn trotz aller Ähnlichkeiten birgt jeder Augenblick etwas Anderes, Neues und Einzigartiges, das es so noch nie gegeben hat und unwiederbringlich ist. Bei der Achtsamkeit geht es nicht nur darum, die Geschehnisse in und um uns herum wahrzunehmen, es gehört auch dazu, jeden Augenblick so zu akzeptieren, wie er ist. Entdecken Sie wieder das Staunen über sich selbst, die Welt und den Augenblick.

WS 203 Jazzdance
Dina Kiriakidou
„Remember my Name" Fame! Jetzt stehen wir im Rampenlicht! Dynamische beats, sexy Hüftschwünge und eine große Portion Glamour

und Glitzer erwarten euch beim Jazzdance. Lasst der Diva in euch freien Lauf und genießt euren Moment im Spotlight.

WS 204 Beckenboden
Anke Bunse
Ein gezieltes Bewegungsprogramm kann vorbeugend wirken und ist unabdingbar für eine gute Körperhaltung. Denn durch seine Lage und Funktion nimmt gerade der Beckenboden bei Rücken- und Hüftschmerzen einen wichtigen unterstützenden und entlastenden Part ein.

WS 205 Stretching-Mythen entlarvt
Esther Ottenbreit
Niemals vor dem Sport dehnen! Von intensiven Dehnübungen werden die Gelenke instabil! Dehnen bringt keine nachhaltigen Effekte! Diese und viele weitere Mythen rund um das Thema Stretching kursieren seit Jahren in der Fitnessbranche. Basierend auf aktueller wissenschaftlicher Evidenz gehen wir diesen Aussagen gemeinsam auf den Grund und übertragen unsere theoretischen Erkenntnisse direkt in die Praxis, indem wir verschiedene Arten des Stretchings ausprobieren. So erfahren wir am eigenen Körper, wie diese wirken und sinnvoll angewendet werden können.

WS 206 Atmung: Mechanik & Wirkung
Matthias Pendzialek
Unser Körper atmet ca. 22.000 Mal pro Tag. Doch wie funktioniert dieser Prozess eigentlich in Deinem Körper? Und wie kannst Du Deine Atmung bewusst steuern, um Entspannung oder Energie zu erzeugen? Erfahre durch mindestens drei wirkungsvolle Atemtechniken, wie bewusste Atmung Deinen körperlichen Zustand verändern kann.

WS 207 KANTAERA Advance
Sabine Kullig
KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunsttechniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Es ist ein Wohlfühl-Training und entwickelt schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination. Durch fließende Übergänge und durch die geringe Belastung der Gelenke ist KANTAERA® für alle Altersgruppen geeignet.

WS 208 Double Power Teil 2
Susanna Zischek & Antje Schreiber
Im letzten Jahr haben wir ein „Double Power Tiefwasser-Workshop" an zwei Stationen durchgeführt, mal zeigte Susanna die Übungen, mal Antje und auch synchron. Nun setzen wir das Powertraining im Tiefwasser fort. Zur Steigerung des Levels kommen 4 Geräte der Firma Beco-Beermann zum Einsatz. Fühlt die Wirkung dieser verschiedenen Aqua Geräte in nur einem Workshop. So könnt Ihr Euren Teilnehmern bei der Verbesserung und Steigerung des Fitnesslevels fachliche Unterstützung geben. Als nächstes bauen wir die Übungen komplexer aus. In unserem gesamten Tiefwasser-Workshop steht natürlich die Kräftigung der oberen Rumpfmuskulatur und Bauch, Beine, Po, kombiniert mit einem Herzkreislauf Training im Vordergrund. Aqua Geräte: Aqua Disk, Nordic Jet, BEbell, BEtomic

WS 209 Kopf- und Körperpositionen
Mirko Gleisberg
Kopf- und Körperpositionen – wie hängt das zusammen? Wir betrachten das Thema anhand des Rückschwunges am Reck, Stufenbarren und Barren.

WS 210 Mutig drauf los
Kathrin Bischoff
Bewegungsmöglichkeiten entdecken – das kann das Ziel von Kinderturnstunden sein. Spaß haben am eigenen Können und mit eigenen Ideen. Bewegungsaufgaben sind ein Weg dahin. Sie wecken Kreativität und haben das Potential sowohl die Unterrichtenden als auch die Kinder zu überraschen. Bitte zum Workshop mitbringen: Neugier und Spaß am Ausprobieren und Spielen.

Samstag, 16.00 Uhr

WS 301 Tabata 2025
Esben Aalvik
Dich erwartet ein intensives Intervalltraining im 20/10-Rhythmus – acht Runden Power, die deinen Puls in die Höhe treiben. Kurzgetaktet, knackig und extrem effektiv!

WS 302 Entspannen & Wohlfühlen
Frank Jürgens
Hier können Körper und Geist vollständig zur Ruhe kommen: Die Muskeln werden geschmeidiger, die Gelenke gelockert und der mentale Geisteszustand entspannt. Genießen Sie diese wundervollen Entspannungsmethoden und sinken Sie tiefer und tiefer in eine wunderbare Ruhe und Lockerheit ...

WS 303 Commercial-Dance
Dina Kiriakidou
Erlebe den Stil von MTV-Videoclips hautnah – dynamisch, stylish und voller Attitude. Commercial Dance bringt deine Moves ins Rampenlicht!

WS 304 Hilfe meine Gruppe möchte spielen
Anke Bunse
Spiele für Erwachsene sollen vor allem Spaß machen! Dieser Workshop konzentriert sich auf kleine Spiele für verschiedene Teile der Stunde. Der Spieltrieb steckt in uns allen, nutzen wir ihn als Motivator zum vielseitigen Bewegen und Denken. Wann wird während der ganzen Stunde am meisten gelacht?

WS 305 Yin Yoga für einen entspannten Rücken und geschmeidige Hüften
Esther Ottenbreit
Yin Yoga ist ein Yoga-Stil, der sich vor allem durch das lange Halten von statischen Dehnungen auszeichnet. Damit können wir nicht nur unsere Beweglichkeit verbessern und körperliche Verspannungen lösen, sondern auch mental zur Ruhe kommen. In diesem Workshop legen wir einen besonderen Fokus auf unseren Rücken und die Hüften, die in unserem vom vielen Sitzen geprägten Alltag leider oft vernachlässigt werden. Durch verschiedene Asanas am Boden schenken wir unserem Körper und Geist wohlige Entspannung und wertvolle Entschleunigung.

WS 306 Kraft am Limit der Beweglichkeit
Matthias Pendzialek
Wie viel deiner Beweglichkeit kannst du am Limit muskulär kontrollieren? In diesem Workshop geht es nicht um passives Dehnen, sondern um muskuläre Aktivität im größtmöglichen Bewegungsradius. Mit gezielten Eigengewichtsübungen trainieren wir Kraft und Kontrolle – insbesondere in den Endpositionen deiner Beweglichkeit. Dabei richten wir den Fokus auf die Körperregionen, die dich am meisten interessieren. Dich erwartet eine Formel, mit der du alle Übungen auf verschiedene Niveaus bringen kannst.

WS 307 ENERGY DANCE® pur
Manuela Wende
Glücksgefühle entstehen und du schwitzt und tanzt auf spielerische und leichte Art und Weise. Schon beim ersten Mitmachen wirst du merken, wie leicht du folgen kannst. Ohne abrupte Wechsel fließen die Bewegungen ineinander über und nichts bringt dich aus dem Rhythmus. Du erlebst deinen Körper im Einklang mit der Musik und wirst mühelos in einen Bewegungsfluss geführt, bei dem du keine Takte zählst oder Choreographien lernst. Die Musikauswahl aus verschiedenen Stilrichtungen schafft einen besonderen Spannungsbogen, der dich emotional vielfältig anspricht und ständig neue Bewegungsformen entstehen lässt.

WS 308 Magic Moves
Antje Schreiber
In dieser Tiefwasser-Stunde wollen wir nicht nur Kraft und Ausdauer in die Bewegungen einbringen. Im Mittelpunkt stehen unsere koordinativen Fähigkeiten. Es werden viele klassische Aquafitness-Übungen dabei sein, mit „Moves" vom „Leichten zum Schweren". Wir werden die Bewegungen so aufbauen, dass Ihr sie in Euer Training einbauen könnt und mögliche Kombinationen für den Ober- und Unterkörper ausprobieren. Dabei wenden wir ganz „einfach" die koordinativen Fähigkeiten an. Rundum ein Ganzkörpertraining mit Übungen die jeder ausführen kann und zugleich eine Herausforderung für alle bietet. Kommt ins Wasser und probiert es aus! Aqua Gerät: Aqua-Mitts

WS 309 Richtig Rennen- eine aussterbende Fähigkeit/Fertigkeit?
Mirko Gleisberg
Richtig rennen im Turnen – eine oft unterschätzte Basisbewegung. Ein genaueres Hinschauen lohnt sich, denn effizientes Laufen will gelernt sein.

WS 310 Vom Chaos zur Ruhe
Kathrin Bischoff
Action und Aufmerksamkeit, Bewegen und Zuhören, Austoben und Lernen – wie kann man diese Gegensätze verbinden? In dieser Fortbildung werden viele Spielformen zum Auspowern vorgestellt und natürlich ausprobiert. Aber auch für den Weg zu Konzentration und Zuhören gibt es Aufgabenstellungen, Spielformen und Rhythmen, die praxiserprobt und bewährt sind. Wir probieren aus und reflektieren, was funktioniert und warum.

Sonntag, 9.00 Uhr

WS 401 Yogalates
Esben Aalvik
Eine harmonische Mischung aus Yoga- und Pilates-Übungen – für mehr Balance, Kraft und Körperbewusstsein. Fließende Bewegungen treffen auf gezielte Stabilität.

WS 402 Contemporary Dance
Dina Kiriakidou
Contemporary als Synonym für zeitgenössischen Tanz vermischt verschiedene Tanzstile wie Ballett oder Modern Dance mit außereuropäischen Elementen. Dadurch ergibt sich ein sehr flexibles Spektrum, das für Tänzer viele Möglichkeiten eröffnet. Lasst Euch inspirieren!

WS 403 Richtig Fallen
Daniel Bohn
Viele sind schon mal unglücklich gefallen. Die Folgen sind oft unangenehme Verletzungen. Dieses Risiko lässt sich durch gezieltes Falltraining minimieren. Gerade im Alter macht es Sinn etwas Sicherheit für solche Situationen zu bekommen. Neben dem Sicherheitsaspekt ist das Falltraining ein gutes Kraft- und Beweglichkeitstraining.

WS 404 Muskuläre Dysbalancen erkennen und beeinflussen
Anja Opp
Wie kann ich muskuläre Dysbalancen bei den Teilnehmenden in der Sportgruppe erkennen und beeinflussen? Der Workshop gibt einen theoretischen Einblick zum Thema muskuläre Dysbalancen und zeigt praktische Übungen zur Beeinflussung von muskulären Dysbalancen.

WS 405 Turnvater Jahn meets movement preps
Frank Brenner
Altbekannte Übungen werden im modernen Athletiktraining neu definiert. Alle TN sollten sich in einer guten körperlichen Verfassung befinden, es handelt sich um einen reinen „Aktivkurs".

WS 406 Stärkung Mittelkörper
Filip Dietze
In diesem 90-minütigen Workshop dreht sich alles um die Stabilisierung des Mittelkörpers – die Basis für Leistung, Verletzungsprävention und effiziente Bewegungen sowohl im Sport als auch im Alltag. Mit einem Mix aus theoretischem Input und praxisnahen Übungen lernst du, wie du deine Core-Muskulatur gezielt aktivierst, stabilisierst und langfristig stärkst.

WS 407 Poledance Choreo I
Poledanceteam
Probiere die Trendsportart Poledance aus und lerne ein paar einfache Moves, die zu einer kleinen Choreografie verbunden werden. Ideal für den Einstieg mit Lust auf Tanz und Bewegung. Für diesen Workshop benötigt man eine kurze Hose. Aufgrund geringer Kapazitäten wird derselbe Kurs um 14 Uhr noch einmal angeboten (s. WS 607).

WS 408
Osteoporose (Theorie)
Nils Stolzenberg
Dieses Theorie-Seminar bietet einen tieferen Einstieg zum Thema Osteoporose. Welche neuen Erkenntnisse gibt es aus der Wissenschaft zum Stoffwechsel, zu Vitamin D, Magnesium und zur Medikation? Trainingsmethodiken für den Sport werden vorgestellt und begründet.

WS 409 Sicherheit am Balken
Jeannine Staat
Im Mittelpunkt des Kurses steht das DTB-Balkenkonzept– wir legen dabei den Fokus auf die Erarbeitung akrobatischer Grundlagenelemente am Balken (Handstand, Rad, Flick-Flack) und kreativen Abgängen. Das Balkenkonzept bietet hier wertvolle Hilfen für das angstfreie Erlernen und sichere Beherrschen dieser Basics am Wackelgerät.

WS 410 Ab durch die Mitte
Ina Tetzner
Hier kommen alle in Bewegung und lernen, dass Ausdauertraining und Erwärmung Spaß machen können. Die konditionelle Förderung ist von großer Bedeutung und muss vom leichten Üben bis hin zum schweren, anspruchsvollen Training langsam gestaffelt werden. In diesem Workshop werden Erwärmung, Ausdauerspiele und Bewegungsformen in verschiedenen Varianten vorgestellt und ausprobiert.

Sonntag, 11.00 Uhr

WS 501 KAHA®
Steffi Manig
KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen". Es ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend. Außerdem kräftigt, dehnt und entspannt es entscheidende Muskelgruppen. KAHA® ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar. Lass Dich überraschen von einem Trainingskonzept, entwickelt von Bernhard Jakszt und Simone Müller.

WS 502 Shape & Stretch
Dina Kiriakidou
Dieses BBP-Ganzkörperworkout kombiniert gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po mit einem effektiven Training für den gesamten Körper. Nach einem aktivierenden Warm-up folgen abwechslungsreiche Übungen zur Muskelkräftigung, die sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit kleinen Hilfsmitteln durchgeführt werden können. Den Abschluss bildet eine wohltuende Dehnungseinheit, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lässt.

WS 503 Kräftigung und Wahrnehmung im Alter
Nils Stolzenberg
Gezielte Übungen fördern Kraft und Körperwahrnehmung im höheren Lebensalter. Für mehr Stabilität, Sicherheit und Lebensqualität im Alltag.

WS 504 Stabilisationstraining im Senioren- und Rehasport
Anja Opp
Im Workshop werden Übungen zur Stabilisation von Gelenken und zum Training des Gleichgewichts mit und ohne Hilfe von Kleingeräten erarbeitet - Im Gehen, im Stehen, im Sitzen, auf der Matte, mit und ohne Partner.

WS 505 Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht
Daniel Bohn
Funktionell, einfach und effektiv. Jedes Training soll heute mit geringem zeitlichem Aufwand möglichst viel bewirken. Wir bauen die Einheit mit den Grundübungen auf und erweitern das Training mit kreativen und sinnvollen Variationen.

WS 506 Faszien Flow
Manuela Wende
Eine Reise zu den Faszien im Einklang von Musik, Rhythmus, Ausdruck und Gefühl. Du erlebst ein umfassendes, fasziales Bewegungstraining, das sich fließend zur Musik dynamisch entwickelt. Auf Grundlage der ENERGY DANCE® Methode werden so die Erkenntnisse aus der Faszienforschung optimal in die Praxis umgesetzt.

WS 507 Poledance Fitness
Poledanceteam
Der Fitnesstrend Poledance trainiert Kraft, Beweglichkeit und schult die Koordination und Körperbeherrschung. Erlene Basics (Klettern, Polesit) bis hin zu statischen und dynamischen Tricks. Man benötigt eine kurze Hose.

WS 508 Osteopathisches Denken und gymnastische Übungen im Einklang (Theorie)
Frank Brenner
Osteopathische Betrachtungsweisen und körperliche Zusammenhänge werden in einfachen Worten medizinisch und sportlich ausführlich dargestellt und erklärt. Alle Teilnehmenden können ihr Wissen erweiterten und verfeinern oder sich bestätigt fühlen.

WS 509 Vorwärtsakro
Jeannine Staat
In diesem Workshop werden grundlegende und fortgeschrittene Elemente der Vorwärtsakrobatik vermittelt. Im Mittelpunkt stehen Überschläge und Salti in verschiedenen Variationen, gegebenenfalls ergänzt durch Längsachsendrehungen. Die Inhalte werden methodisch an das individuelle Leistungsniveau der Teilnehmenden angepasst.

WS 510 Gegenüber sind immer 7 – eine Stunde mit viel Würfelspaß!
Ina Tetzner
Würfelspiele der unterschiedlichsten Art werden in Bewegung gebracht. Die in Bewegung gebrachten Spielideen können ihren Einsatz auch schon bei den Kleinsten ab 2 Jahren finden. Die Kinder finden es toll, wenn ihre mitgebrachten Spiel-& Lernwürfel von zu Hause oder aus der Kita oder aus den Spieleboxen in den Bewegungs - und Sportstunden wieder zu finden sind und somit die Freude an Bewegung dadurch positive gesteigert wird.

Sonntag, 14.00 Uhr

WS 601 Aroha
Steffi Manig
AROHA® ist ein effektives Gruppenfitnessprogramm im Dreiviertel-Takt, das sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt und zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt. AROHA ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren. In der Bewegung können Aggressionen artikuliert und abgebaut werden. Das mentale Ziel ist ein selbstbewusster Geist.

WS 602 Stretch & Relax
Dina Kiriakidou
Dieses Stretching- und Entspannungs-Workout führt euch durch eine Folge von sicheren und effektiven Dehnübungen, die durch sanfte Übergänge miteinander verbunden werden. Einfache Entspannungs- und Dehntechniken sollen Körper und Geist in dieser Stunde ins Gleichgewicht bringen. Lasst euch einfach inspirieren und eure Seele baumeln!

WS 603 Koordination im Alter
Nils Stolzenberg
Bei älteren Menschen lassen Koordination und Konzentration immer mehr nach. Doch gerade hier kann der Sport sehr hilfreich sein und mit kleinen Übungen viel leisten. In dieser Praxiseinheit werden viele verschiedene koordinative Übungen mit Konzentrationsaufgaben kombiniert.

WS 604 Tennisball
Anja Opp
Herz-Kreislauftraining, Koordinationsschulung, Erwärmungsformen, Haltungsschulung, Stabilitätstraining, Fußgymnastik, Spiele, Entspannung ... Euch erwartet eine abwechslungsreiche Fortbildung für den Gesundheitssport nur mit dem Tennisball.

WS 605 Selbstverteidigung
Daniel Bohn
Mit einfachen und bewährten Mitteln eine Gefahrensituation meistern. Szenarien, Aktion und Reaktion wird in diesem Workshop ein Bild des Themas der Selbstverteidigung vermitteln. Es wird laut und hitzig...

WS 606 Starke Gelenk – Beweglich & belastbar im Alltag
Filip Dietze
Ob im Beruf, beim Sport oder im Alltag – stabile und bewegliche Hand- und Sprunggelenke sind entscheidend für viele alltägliche Bewegungen. In diesem 90-minütigen Workshop lernst du einfache, aber effektive Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Entlastung der Hand und Fußgelenke kennen. Wir kombinieren gezielte Beweglichkeitsarbeit mit sanftem Krafttraining, um Schmerzen vorzubeugen und die Belastbarkeit langfristig zu verbessern. Ideal für Menschen, die viel am Schreibtisch arbeiten, musizieren, klettern oder handwerklich aktiv sind.

WS 607
Poledance Choreo II
Poledanceteam
s. Workshop 407 (gleiche Choreo)

WS 608
Regenerationsstrategien (Theorie)
Frank Brenner
Regeneration im Sport nach Verletzungen – was hilft wirklich? In diesem theoretischen Workshop werden wirksame Strategien beleuchtet, die Heilung und Leistungsfähigkeit gezielt unterstützen.

WS 609
Trampolin AK4-8
Jeannine Staat
Von der ersten Gewöhnung an das Gerät bis hin zu einfachen Salti werden grundlegende Bewegungsformen kindgerecht und mit viel Freude vermittelt. Im Fokus stehen die Entwicklung von Körperspannung sowie die Schulung der Orientierungsfähigkeit in der Luft.

WS 610
Mit dem Schwungtuch hoch hinaus
Ina Tetzner
Schwungtuchspiele sind im Allgemeinen kleine Farbtupfer im Kita- und Schulalltag. Mit witzigen Spielideen und Übungen bietet sich ein einfaches und attraktives Angebot für Kinder und fördert sie ganzheitlichin ihrer Körperwahrnehmung. So lassen sich mit Schwungtüchern Kennenlernen-, Fang- und Kreisspiele gestalten und es werden richtig spannende Sportstunden möglich, auf der Wiese, dem Sportplatz oder sogar dem Schulhof. Lasst uns die Vielfalt des Tuches erkunden und erleben.

DAS DOZENTENTEAM 2025

KONGRESSLEITUNG

Esben Aalvik
Physiotherapeut,
Gesundheitscoach
Internationaler
Presenter

Frank Jürgens
Sportwissenschaftler,
Heilpraktiker
Ausbilder im Team des
BTFB und LSB

Matthias Pendzialek
ME moving (Berlin) -
Personal Trainer und
Wissensvermittler für
Lebensqualität und
Langlebigkeit

Lisa Pollack
Teamleitung

Daniel Bohn
Personal und Group
Fitness Trainer
Corpus Dicio DIX
Instructor

Dina Kiriakidou
Dozentin bei der
Akademie für Sport
und Gesundheit
Ausgebildete Tänzerin
und Tanzpädagogin

Antje Schreiber
Aqua-Instructorin
ÜL-DOSB-Übungs-
leiterin C

Jurij Robel
Logistik

Frank Brenner
Med.-Team Deutsche
Turn-Nationalmann-
schaft DTB männlich
Osteopath
DFB und BTFB-
Referent

Sabine Kullig
Langjährige
KANTAERA®-
Presenterin und
-Ausbilderin

Jeannine Staat
Leiterin der Turntalent-
schule Maxi Gnauck
A-Lizenz Gerätturnen

Anke Bunse
Diplomsportwissen-
schaftlerin,
BTFB-Ausbilderin im
Rehasport

Stefanie Manig
Aroha®/Kaha®
Presenterin,
Ausbilderin der
Aroha® Academy

Nils Stolzenberg
Dipl. Sportwissen-
schaftler
BTFB-Dozent

Filip Dietze
Sportwissenschaftler

Marlies Marktscheffel
Bewegungspädago-
gin/Buchautorin
BTFB-/LSB-/DTB-
Referentin, BTFB-
Vizepräsidentin
Ausbildung

Ina Tetzner
Baby-, Kinder-, und
Jugendtrainerin,
2. Lizenzstufe im
Kinderturnen,
BTFB- und LSB-
Dozentin

Mirko Gleisberg
Sporttherapeut/
BTFB-Ausbilder,
BTFB-Fachwart GTM
Leistungssport,
A-Lizenz Gerätturnen

Anja Opp
Diplomsportwissen-
schaftlerin, Trainerin
im Gesundheits-/
Rehasport, Dozentin
beim LSB und BTFB

Manuela Wende
Vital.-u. Entspannungs-
therapeutin
ENERGY DANCE®
Master-u. Lehrttrainerin

Hella Grundschok
Fitness-, Senioren- und
Rehatrainerin
Trainerin für Eltern-
Kind-Turnen, Kinder-
turnen und Prävention
im Kindersport

Esther Ottenbreit
ME moving (Berlin)
Personal Trainerin,
Yogalehrerin und
Gruppenfitness-
trainerin

Susanna Zischek
Aqua Fitness Instructo-
rin, Erfinderin von
Aqua Disk, Aqua Twin,
Aqua NordicJet