



# 25. kienbaum 2019

## GYMWELT KONGRESS

präsentiert vom

**BTFB**  
BERLINER TURN- UND  
FREIZEITSPORT-BUND



# 15.–17. NOVEMBER 2019

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

## KIENBAUM PROGRAMM

<b>FREITAG, 15.11.2019</b>	16.00 – 19.00 Uhr	Anreise / Check-in
	18.00 – 19.00 Uhr	Abendessen
	19.00 – 20.30 Uhr	Eröffnungsspecials oder Sauna
<b>SAMSTAG, 16.11.2019</b>	7.00 – 9.00 Uhr	Frühstück
	ab 09.00 Uhr	Anreise
	10.15 Uhr	Eröffnung (Ballspielhalle 2)
	11.00 – 12.30 Uhr*	Workshops 101–113
	12.30 – 14.00 Uhr	Mittagspause
	14.00 – 15.30 Uhr	Workshops 201–213
	15.30 Uhr	Kaffeepause
	16.00 – 17.30 Uhr	Workshops 301–313
	17.30 – 19.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Sportlerparty (Mensa) oder Sauna	
<b>SONNTAG, 17.11.2019</b>	07.00 – 8.45 Uhr	Frühstück
	09.00 – 10.30 Uhr	Workshops 401–413
	11.00 – 12.30 Uhr	Workshops 501–513
	12.30 – 14.00 Uhr	Mittagspause
	14.00 – 15.30 Uhr	Workshops 601–613

## ANFAHRT



\* in Kienbaum II Start um 11:15 Uhr

# DIE WORKSHOPS IM ÜBERBLICK



## Gesundheitssport – Fitness – Dance

<b>Freitag, 19:00</b>	<b>001</b> Bellicon® Jumping Esben Aalvik	<b>002</b> Yoga zum Auftakt Marion Schömbms	<b>003</b> Zurück in die Zukunft Klaus Peter Nowack			
<b>Samstag, 11:00*</b>	<b>101</b> Bellicon® Jumping Esben Aalvik	<b>102</b> Partnerarbeit Carsten Peckmann	<b>103</b> Pilates mit Thera Monika Moudjendé	<b>104</b> Locker vom Hocker Anja Opp	<b>105</b> Band-assisted Matthias Penzialek	<b>106</b> FlexiBar® mit Rolle Vera Fahrig
<b>Samstag, 14:00</b>	<b>201</b> Tabata Kraft 2019 Esben Aalvik	<b>202</b> Core & Stability Carsten Peckmann	<b>203</b> Faszien Care Monika Moudjendé	<b>204</b> Laufen Gehen Spielen Anja Opp	<b>205</b> Aerobic für Ungeübte Gina Martin	<b>206</b> Pezziball - Powerball Hella Grundschock
<b>Samstag, 16:00</b>	<b>301</b> Yogilates Esben Aalvik	<b>302</b> Fit im Alltag ... Carsten Peckmann	<b>303</b> Stretch & Relax Monika Moudjendé	<b>304</b> Der Gymnastikstab Anja Opp	<b>305</b> KANTAERA® Sabine Kullig	<b>306</b> Overball Gina Martin
<b>Sonntag, 09:00</b>	<b>401</b> Drums Alive® Esben Aalvik	<b>402</b> Team-Workout Carsten Peckmann	<b>403</b> Erwärmungs- variationen Gina Martin	<b>404</b> Ringern, Kämpfen, ... Daniel Bohn	<b>405</b> Band-resisted Matthias Penzialek	<b>406</b> ENERGY DANCE® Uwe Kloss
<b>Sonntag, 11:00</b>	<b>501</b> Dance & Aero- bic Party Esben Aalvik	<b>502</b> Schritt für Schritt fit! Carsten Peckmann	<b>503</b> BodyWeight Workout Alexandra Birkholz	<b>504</b> Richtig Fallen Daniel Bohn	<b>505</b> Tai Chi Entspan- nung Martin Neumann	<b>506</b> Faszientraining Uwe Kloss
<b>Sonntag, 14:00</b>	<b>601</b> Back in Motion Alexandra Birkholz	<b>602</b> Fundament Füße Matthias Penzialek	<b>603</b> Wischlappen- Workout Hella Grundschock	<b>604</b> Mobility Basic Daniel Bohn	<b>605</b> Tai Chi Der Bogen... Martin Neumann	<b>606</b> Body-Movements Uwe Kloss

\* Start der Workshops in Kienbaum II um 11:15 Uhr

## INFO UND ANMELDUNG

### Vielen Dank für Ihr Interesse am 25. GYMWELT-Kongress des Berliner Turn- und Freizeitsport-Bundes.

Wir hoffen sehr, Ihnen auch im Jubiläumsjahr nicht nur neue Inspirationen für die Arbeit mit Ihren Vereinsgruppen sondern auch ein erlebnisreiches Wochenende in Kienbaum bieten zu können.

Die **Anreise** nach Kienbaum erfolgt über die B1, Berlin Frankfurt / Oder. Etwa 6 km hinter Herzfelde ist die Abfahrt nach Kienbaum (rechts abbiegen) gut ausgeschildert. Aus dem Berliner Süden kommend erreichen Sie Kienbaum (Grünheide) über die A10 – Ausfahrt Erkner. Im Organisationsbüro erwarten wir Sie am Freitag von 16:00–19.00 Uhr, am Samstag ab 9:00 Uhr und am Sonntag ab 8.00 Uhr. Ein Busshuttle (mit 5,00 Euro Kostenaufschlag) ab Bahnhof Hangelsberg ist vorbereitet.

Die Vergabe von **Quartieren** in Kienbaum I und Kienbaum II (2- und Mehr-

bettzimmer) erfolgt nach Zeitpunkt des Meldeeinganges. Wünsche nach Zusammenlegung werden nur dann berücksichtigt, wenn die Anmeldung zeitgleich erfolgt! Auf Grund der hohen Auslastung des Sportzentrums Kienbaum ist es möglich, dass Sie Ihr Zimmer bei der Anreise am Samstag erst gegen Mittag beziehen und dieses am Sonntag bereits gegen 11.00 Uhr räumen müssen.

Bei Teilnahme an unserem Kongress gehen Sie bitte davon aus, dass wir **Fotos** fertigen und in unseren Medien (TurnMagazin, Internet- / Facebookseiten) veröffentlichen wollen. Wir setzen dabei Ihr Einverständnis voraus. Sollten Sie nicht damit einverstanden sein, fotografiert zu werden, machen Sie unseren Fotografen bitte ausdrücklich darauf aufmerksam.

Meldungen können Sie online unter <https://kongressbuchung.btfb.de> oder per beiliegendem Formular vornehmen. Bei Online- Meldungen

bestätigen wir Ihnen per Auto-Mail den Eingang. Bei Brief- oder Faxmeldungen erhalten Sie keine Eingangsbestätigung, sondern nur die **Einladung NACH MELDESCHLUSS**. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ersatzwahlen an, damit wir Ihnen bei Streichungen oder Überbelegungen von Workshops sinnvolle Alternativen anbieten können.

Mit Ihrer Meldung akzeptieren Sie unsere **Datenschutzbestimmungen**, die Sie auf [btfb.de](http://btfb.de) finden und stimmen der Verarbeitung und Speicherung Ihrer Daten zu.

Meldeschluss ist der 25.10.2019. Meldungen nach diesem Datum werden gegen 10,00 Euro Nachmeldegebühr bearbeitet!

Die Einladung zum Kongress inkl. Ihrer Workshopreservierungen erhalten Sie nach Meldeschluss bis spätestens 5. November. Zu diesem Zeitpunkt erfolgt auch die Lastschrift der Kongressgebühren.

**Stornierungen** müssen schriftlich erfolgen, sie sind **bis 01.11.2019 kostenfrei**. Vom 2.11.–15.11.2019 werden 25,00 Euro Stornogebühr PRO GEBUCHTEN TAG fällig.

Bei Nichtteilnahme am Kongress ohne vorherige Stornierung werden die vollen Gebühren einbehalten. Das gilt auch bei nachträglicher Einreichung ärztlicher Atteste.

Die Teilnahme am 25. GYMWELT-Kongress wird wie folgt für **Verlängerungen von BTFB-Lizenzen** anerkannt: 1 Tag = 6 LE / Teilnahme an beiden oder allen drei Tagen = 15 LE.

Auf Grund der Erfahrungen der Vergangenheit werden wir in Kienbaum ab diesem Jahr **KEINE LIZENZVERLÄNGERUNG VOR ORT** mehr anbieten. Bitte nutzen Sie die bequemere und sicherere Variante der Beantragung per Mail an [akademie@btfb.de](mailto:akademie@btfb.de). Übrigens: MTB- oder LSB-Lizenzen dürfen wir nicht verlängern. Rückfragen zum Kongress bis zum 14.11.2018 unter 030 7879-4516 oder -4518.

**Aquafitness**



**Know-How**

**OL-Special**

<b>107 Musical Jazz</b> Dina Kiriakidou	<b>108 Vinyasa Yoga</b> Marion Schömbms	<b>109 Good Morning</b> Susanna Zischek	<b>110 Flick-Flack &amp; AirTrack</b> Tillmann Fischbach	<b>111 Akrobatik</b> Ina Tetzner	<b>112 Tapen</b> Nadine Martin	<b>113 OL Technik-Taktik</b> Jens Leibiger
<b>207 Orientalischer Tanz</b> Dina Kiriakidou	<b>208 Pilates - Redondo Ball</b> Marion Schömbms	<b>209 I Love Aqua Tools</b> Susanna Zischek	<b>210 Salto &amp; AirTrack</b> Tillmann Fischbach	<b>211 Der kleine Floh...</b> Ina Tetzner	<b>212 Wunderwerk Füße</b> Nadine Martin	<b>213 Bahnlegung im OL</b> Jens Leibiger
<b>307 Modern Dance</b> Dina Kiriakidou	<b>308 Detox Yoga</b> Marion Schömbms	<b>309 Aqua Stretching</b> Susanna Zischek	<b>310 Grundschwünge</b> Rainer Weishaar	<b>311 Auf ins LaLa-Land</b> Ina Tetzner	<b>312 Schmerz-Kompass</b> Mattias Pendzialek	<b>313 OL Wettkampf-regeln</b> Gerhard Brettschneider
<b>407 Zumba®</b> Danelly Valero	<b>408 Easy Step</b> Alexandra Birkholz	<b>409 AquaFit Poolnudel</b> Janine Pergande	<b>410 Salti mit LAD / Tramp</b> Rainer Weishaar	<b>411 Yoga für Kids</b> Melanie Zimmermann	<b>412 Mentaltraining</b> Dr. Frank-Timo Lange	<b>413 Richtig Laufen</b> Claudia Becker
<b>507 Hip Hop</b> Marnie Mayer	<b>508 X-Cross-Walking</b> Toni Strigl	<b>509 Aqua-Beinschwimmer</b> Janine Pergande	<b>510 Tsukahara</b> Rainer Weishaar	<b>511 Achtsamkeit für Kids</b> Melanie Zimmermann	<b>512 Burnout</b> Dr. Frank-Timo Lange	<b>513 Orientierungs-training</b> Wolf-Gerold Juckelandt
<b>607 House Dance</b> Marnie Mayer	<b>608 Stabil durch Instabil</b> Toni Strigl	<b>609 Aqua PowerMix</b> Danelly Valero	<b>610 Freie Elemente</b> Rainer Weishaar	<b>611 Kinderturnparcours</b> Janine Pergande	<b>612 Deeskalations-techniken</b> Dr. Frank-Timo Lange	<b>613 Trainingsplanung</b> Claudia Becker

# GEBÜHREN

## BUCHUNG FREITAG-SONNTAG, 2 ÜN/VP

Normalpreis: 210,00 Euro

GymCard-Preis: 169,00 Euro\*

## Buchung Samstag-Sonntag, ÜN/VP

Normalpreis: 175,00 Euro

GymCard-Preis: 130,00 Euro\*

## Tageskarte Samstag, Mittag-/Abendessen

Normalpreis: 80,00 Euro

GymCard-Preis: 60,00 Euro\*

## Tageskarte Sonntag, Mittagessen

Normalpreis: 70,00 Euro

GymCard-Preis: 50,00 Euro\*

## Busshuttle

5,00 Euro (bitte separat buchen).

\* Preis gilt nur für personenbezogene Gymcard

**Meldeschluss ist der 25.10.2019!**

## Anmerkung zur Material- und Workshop-Planung:

### Einsatz von Gymnastikmatten

Bei den Fitness- und Gesundheitssport-Workshops werden wieder die bereits letztes Jahr verwendeten, relativ dünnen Yogamatten zur Verfügung stehen. **Wir empfehlen das Mitbringen dicker Handtücher.** Bei Bedarf können Sie natürlich gern eigene Matten mitbringen und nutzen.

Kienbaum 2019 wird freundlich unterstützt von:



# WORKSHOPANGEBOT KIENBAUM 2019

## Freitag, 19 Uhr

**WS 001 Bellicon® Jumping** *Esben Aalvik*  
Wer schon zum Kongressauftakt so richtig Gas geben möchte ist hier richtig – Jumping – Dancing – Feeling – Fitness auf dem Trampolin! Aber Achtung: schnell melden, die Plätze sind begrenzt!

**WS 002 Yoga zum Kongressauftakt ...** *Marion Schömb*  
...und auch als Möglichkeit der Entspannung nach der zurückliegenden Arbeitswoche. Ideen für dich und deine Teilnehmer, um nach einem anstrengenden Arbeitstag zur Ruhe zu kommen und Kraft für das Wochenende zu sammeln

**WS 003 Zurück in die Zukunft – der Kienbaum Walk** *Klaus-Peter Nowack*  
Zum 25jährigen Kongressjubiläum wird der Geschäftsführer des Olympischen und Paralympischen Trainingszentrums für Deutschland Interessierten eine kleine Zeitreise mit Ihnen unternehmen und ganz Altes (die DDR-Unterdruckkammer), Hochmodernes (die Hightech-Turnhalle der Gerätturner, die Regenerations-Kältekammer) und ganz Neues (die erst kürzlich in Betrieb genommene Jugendturnhalle) mit Ihnen besichtigen. Auch hier bitte schnell melden – limitierte TN-Zahl.

## Samstag, 11.00 Uhr

**WS 101 Bellicon® Jumping** *Esben Aalvik*  
Wer schon zum Kongressauftakt so richtig Gas geben möchte ist hier richtig – Jumping – Dancing – Feeling – Fitness auf dem Trampolin! Achtung: die Plätze sind begrenzt!

**WS 102 Partnerarbeit im Fitness- und Gesundheitstraining** *Carsten Peckmann*  
Du benötigst keine teuren Geräte, kannst alle Konditionellen und Koordinativen Fähigkeiten in deiner Stunde abdecken und die TeilnehmerInnen kommunizieren und kooperieren miteinander. Mehr geht nicht! Dieser Praxisorientierte WS bietet allerlei Anregungen und Hintergründe zum Thema Partnerarbeit in der Stunde.

**WS 103 Pilates mit dem Theraband** *Monika Moudjendé*  
In dieser Stunde werdet ihr in den Pilatesübungen von dem Theraband getragen und ihr nutzt es zugleich für ein intensiveres Training der Arm- und Beinmuskeln. Die Intensität steigt und fällt in einem harmonischen Wechsel, während der Bewegungsfluss stets erhalten bleibt.

Eine angenehme Körpermittenspannung führt euch durch die ganze Stunde. Es steht die Präzision der Bewegungsausführung an erster Stelle! Viel Spaß!

**WS 104 Locker vom Hocker** *Anja Opp*  
Unsere Teilnehmer im Seniorensport, Rehasport, Herzsport....werden immer älter. Oft kann die Übungsstunde oder Stundenteile nur sitzend bewältigt werden. Der Workshop zeigt abwechslungsreiche Übungs- und Spielformen mit verschiedenen Kleingeräten auf dem Hocker, bei denen Kraft, Beweglichkeit, Koordination, das Lachen und auch leistungsstärkere Teilnehmer nicht zu kurz kommen.

**WS 105 Band-assisted Training – Schmerzfrei und Beweglich** *Matthias Pendzialek*  
Lerne die Welt der FLEXVIT® Bänder kennen. Erlebe unsere Methode. Erfahre die Einsatzmöglichkeiten. Spüre den Unterschied. Werde schmerzfrei und beweglich.

**WS 106 FlexiBar® mit Rolle** *Vera Fahrig*  
Erlebe den „Zauberstab“. Mit Hilfe des Flexi-Bars lernst Du Aspekte des propriozeptiven Trainings kennen. Mit viel Spaß an der Bewegung spürst Du, wie sich der Flexi-Bar sowohl in einer Wellness-Stunde als auch in einem Workout-Kurs einsetzen lässt. Durch Variation der einzelnen Übungen in Kombination mit der Faszien-Rolle können sowohl Einsteiger als auch fortgeschrittene Teilnehmer in jedem Kursprofil Spaß haben.

**WS 107 Musical Jazz** *Dina Kiriakidou*  
Mit leichten Tanzkombinationen, die auch von Anfängern bewältigt werden, gestalten wir gemeinsam die Choreographie eines Tanzstückes.

**WS 108 Vinyasa Yoga (Power Yoga)** *Marion Schömb*  
Neue Ideen, für einen kraftvolle und dynamische Yoga Stunde. Der Sonnengruß steht im Vordergrund, die einzelnen Asanas (Körperstellungen) werden im Sonnengruß integriert.

**WS 109 Good Morning in Kienbaum** *Susanna Zischek*  
Starte doch dein Kienbaum Programm im kühlen Nass mit einem Aqua-Jogging im Tiefwasser. Ein Herzkreislauftraining, welches dich auf Touren bringt. Nach einer kleinen theoretischen Einführung zu Aqua-Jogging-Schritten im Wasser (auch für Neueinsteiger), geht es ans Eingemachte. Beweglichkeit, Schnelligkeit sowie Spaß sorgen für ein abwechslungsreiches Workout. Bei hoher Geschwindigkeit joggen wir gerne auch mal mit Stoppuhr – aber nur wenn Ihr wollt!

## **WS 110 Flick-Flack & AirTrack**

*Tillmann Fischbach*  
Methodische Reihen für das Erlernen des Flick-Flacks und der Kombination Rondat-Flick-Flack werden vorgestellt und das AirTrack als Hilfsmittel mit eingebunden. Es wird auch gezeigt, wie die Hilfestellung am besten gesichert werden kann. Die Teilnehmer können gerne alles selber ausprobieren.

## **WS 111 Akrobatik** *Ina Tetzner*

Akrobatik bietet im Kinderturnen viele Anregungen für abwechslungsreiche Stunden. Figuren zu bauen und mit Gleichgewicht und Schwerkraft zu spielen, ist für viele Kinder und Jugendliche eine besondere Herausforderung und wird meist mit mehr Begeisterung aufgenommen, als das herkömmliche Gerätturnen. Akrobatik lehrt mit dem „Gerät Körper“ umzugehen und ist ein idealer Ansatzpunkt für Lern- und Entwicklungsprozesse in den Turnstunden. Im körperlichen Miteinander-Umgehen entstehen aus Bewegungsaufgaben kleine Kunststücke sowie vielseitige Körper- und Bewegungserfahrungen, das alles unter Nutzung diverser methodischer Möglichkeiten.

## **WS 112 Tapen** *Nadine Martin*

Tapen als Mittel der Gelenkentlastung und zur Schmerzreduzierung – es wird gezeigt, wie man es richtig macht und was man lieber lassen sollte und es wird der Unterschied zwischen „normalem“ und Kinesiotape demonstriert.

## **WS 113 - WS 613**

**Orientierungslauf Special** – Im Rahmen des 25. Gymwelt-Kongresses des BTFB bietet der Fachbereich Orientierungslauf eine komplette Zeitschiene am Samstag und Sonntag an.

## **WS 113 Technik- und Taktik-Training**

**für Fortgeschrittene** *Jens Leibiger*

## Samstag, 14.00 Uhr

**WS 201 Tabata Kraft 2019** *Esben Aalvik*  
Hier gibt es neue Tabatäübungen, Zielstellung ist dabei die Entwicklung der Kraft

**WS 202 Core & Stability** *Carsten Peckmann*  
Aus der Mitte kommt die Kraft. Körperkern und Stabilitätsübungen sind als Begriffe aus dem Trainingsalltag kaum noch wegzudenken. Der praxisorientierte WS befasst sich mit dem Hintergrund, warum dieses Training so wichtig und sinnvoll ist und befasst sich mit der methodischen Umsetzung. Sicher gibt es dabei auch einige neue, interessante Übungen fürs TraineeInnenrepertoire.

**WS 203 Faszien Care** *Monika Moudjendé*  
 Wir fordern und verwöhnen unser Bindege-  
 webe durch Übungen über lange myofasziale  
 Zugbahnen und sanft dynamisches Spannungs-  
 dehnen. Zu Partnern und mit Theraband kom-  
 men wir in herausfordernde und wohlfühlende  
 Dehnpositionen. Eine kleine Erwärmung berei-  
 tet den Körper auf die eventuell ungewohnten  
 Bewegungsradien vor. Das „Wohlgefühl“ mit  
 der Release Technik auf der Faszienrolle schließt  
 die Stunde entspannend ab.

**WS 204 Lauf/ Geh- und Spielformen im  
 Senioren- und Rehasport** *Anja Opp*  
 Der Workshop zeigt freudvolle Lauf/ Geh-  
 und Spielformen die in allen Stundenteilen für das  
 Herz- Kreislauf-Training und die Schulung der  
 Koordination genutzt werden können.

**WS 205 Aerobic für Ungeübte** *Gina Martin*  
 Hier gilt es, einige Grundschritte technisch  
 sauber zu erlernen, aufzufrischen und variabel  
 zu gestalten. Ihr werdet mit neuen Ideen und  
 wenigstens 4 erlernten Kurzchoreographien,  
 ohne Knoten in den Beinen, den WS verlassen.

**WS 206 Pezziball – Powerball** *Hella Grund-  
 schok*  
 Aufwärmen, Stabilisierung, Kräftigung, Partner-  
 übungen, Entspannung ... alles mit dem guten  
 alten Pezziball. Dieser Workshop umfasst Ideen  
 rund um eure nächste Fitnessgymnastikstunde.

**WS 207 Orientalischer Tanz** *Dina Kiriakidou*  
 Ihr erlebt einen Hauch von 1001 Nacht mit  
 leichten technischen Abfolgen, welche die  
 Isolation von Hüfte und Rumpf beinhalten.  
 Genießt ein tänzerisch schönes Bauchtraining!

**WS 208 Pilates mit dem Redondo Ball**  
*Marion Schömb's*  
 Du erlebst fließende Bewegungskombinatio-  
 nen mit dem Redondo Ball...

**WS 209 I Love Aqua Tools** *Susanna Zischek*  
 Power für deine schrägen Rumpfmuskeln! Mit  
 verschiedenen Aqua-Geräten der Firma Beco  
 Beerman zeige ich beliebte Übungen zur Stär-  
 kung der gesamten Rumpfmuskulatur, insbe-  
 sondere der schrägen. Ausgesuchte Übungen  
 werden erst ohne Handgeräte später auch mit  
 gezeigt. Da verschiedene Tools zum Einsatz  
 kommen, kann man auch gut die unterschiedli-  
 che Wirkung fühlen. Am Anfang gibt es ein klei-  
 nes Intro zum Workout und zu den Geräten, die  
 wir nutzen.

**WS 210 Salto-Training & AirTrack**  
*Tillmann Fischbach*  
 Höher springen, schneller drehen – dank des  
 AirTracks wird das Erlernen eines Saltos vereinfacht.  
 Es wird beim Vorwärts- und Rückwärts-  
 salto gezeigt, wie man richtig Hilfestellung  
 leistet und was man methodisch alles machen  
 kann um den Salto zu erlernen... mit AirTrack  
 aber auch ohne!

**WS 211 Der kleine Floh ist startbereit!  
 Sprung-Basics spielerisch und effektiv  
 gestalten** *Ina Tetzner*  
 Springen ist eine Grundbewegungsform des  
 Menschen. Auch in den verschiedensten sport-  
 lichen Betätigungen finden sich immer wieder  
 Anteile des „Springens“. Beim Fußball springt  
 man zum Kopfball ab, beim Basketball zum  
 Sprungwurf oder beim Turnen zum Übersprin-  
 gen eines Kastens. Trainingsformen müssen  
 kindgerecht angepasst werden, um die Sprung-  
 fähigkeit zu erlernen und zu verbessern. Damit  
 wird eine gute Basis für viele Sportarten – nicht  
 nur für das Turnen – geschaffen. Zielgruppe:  
 Übungsleiter des Kinderturnens

**WS 212 Wunderwerk Füße** *Nadine Martin*  
 Wir verlangen von unseren Füßen ein Leben  
 lang Höchstleistungen, ohne es ihnen wirklich  
 zu danken. Achtlos zwängen wir sie in oft viel  
 zu enge Schuhe und schenken ihnen auch  
 sonst keine Aufmerksamkeit. Kaum ein anderes  
 Körperteil wird von uns so sehr unterschätzt.  
 Dabei sind unsere Füße wahre Meisterwerke der  
 Evolution. Viel mehr als einfach nur der letzte  
 Teil unseres Körpers. Wie ist der Fuß aufgebaut?  
 Welche Funktionen hat er und welche Verlet-  
 zungen gibt es?  
 All das klären wir in diesem Theorieexkurs.

**WS 213 Bahnlegung im Orientierungs-  
 lauf** *Jens Leibiger*  
 Unterschiede zwischen den Disziplinen, ist eine  
 Spezialisierung der Sportler notwendig?

## **Samstag, 16 Uhr**

**WS 301 Yogilates** *Esben Aalvik*  
 Ihr erlebt eine Mischung aus Yoga- und Pilates-  
 übungen.

**WS 302 Fit im Alltag ... Dual Tasking**  
*Carsten Peckmann*

Fit in Kopf und Körper ist hier die Devise. Durch  
 dieses Training speziell für Ältere sind Alltags-  
 anforderungen besser zu bewältigen...

**WS 303 Stretch & Relax**  
*Monika Moudjendé*  
 Lasse Dich auf eine schöne Körper- und Geist  
 Entspannung ein, um rundum wohlgesinnt den  
 sportlichen Tag abzuschließen. Gönn Dir sensi-  
 tive Körperbewegungen, nimm deinen Körper  
 wahr und lasse los...Aufmerksamkeit und Ent-  
 spannung auf hohem tiefensensibilisierenden  
 Niveau!

**WS 304 Der Gymnastikstab** *Anja Opp*  
 Erwärmung, Kräftigung, Beweglichkeitstraining,  
 Gleichgewicht/ Körperhaltung und Spielideen...  
 5 Stundenteile nur mit dem Gymnastikstab.

**WS 305 KANTAERA®** *Sabine Kullig*  
 KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf har-  
 monische und sanfte Weise Kampfkunstele-  
 mente und Aerobic-Elemente miteinander ver-

bindet und so ein wirkungsvolles Training für  
 das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur und  
 die Koordination bietet. Durch fließende Über-  
 gänge erfolgt eine gelenkschonende und prä-  
 zise Übungsausführung. Ein ständiger Wechsel  
 aus kurzen intensiven Belastungsphasen und  
 optimal ausgerichteten Erholungsphasen  
 machen KANTAERA® zu einem effizienten und  
 effektiven Trainingskonzept. Für all diejenigen,  
 die klare Bewegungskombinationen bevorzu-  
 gen.

**WS 306 Auch der Overball wird älter!**  
*Gina Martin*  
 Bis ins hohe Alter kann der Overball in den  
 Stunden benutzt werden. Welche Einsatzmög-  
 lichkeiten gibt es? Alte Ideen neue Umsetzung!

**WS 307 Modern Dance** *Dina Kiriakidou*  
 Im Modern Dance werden emotionale Themen  
 mit viel Gefühl, Leidenschaft und Herz vertanz.  
 Der Fokus liegt auf sanften Bewegungen in Ver-  
 bindung zur Musik und der eigenen individuel-  
 len Entfaltung.

**WS 308 Detox Yoga** *Marion Schömb's*  
 Bei den Drehungen wird die Wirbelsäule  
 geschmeidig und frei. Der Brustraum weitet  
 sich und deine Organe werden gekräftigt und  
 belebt. Die Drehhaltungen haben auch eine  
 direkte Auswirkung auf die Verdauungsorgane.

**WS 309 Aqua Stretching** *Susanna Zischek*  
 Du hast zwei anstrengende Workouts an Land  
 absolviert und brauchst Abkühlung und Deh-  
 nung für deine strapazierten Muskeln? Gib Mus-  
 kelkater am nächsten Tag keine Chance! Stret-  
 ching im Tiefwasser funktioniert gut mit den  
 Aqua Twins, die gleichzeitig als Auftriebsgerät  
 genutzt werden. Das Workout wird in drei Sets  
 durchgeführt, bei denen funktionale Übungen  
 gezeigt werden ... gut für Bauch, Beine, Po und  
 nach jedem Set erfolgt die Dehnung!

**WS 310 Grundschwünge am Reck &  
 Stufenbarren** *Rainer Weishaar*  
 Riesenfelgumschwünge vor- und rückwärts  
 sind – genauso wie Überschlagbewegungen  
 am Boden – keine Wertteile sondern dienen zur  
 Vorbereitung auf schwierige Elemente. Dem-  
 entsprechend muss durch optimale Körperposi-  
 tionen die bestmögliche Ausgangssituation für  
 nachfolgende B-,C- oder D-Teile geschaffen wer-  
 den. Technik und Methodik dafür werden Inhalt  
 dieses Kurses sein. Zielgruppe sind Fortgeschrit-  
 tene.

**WS 311 Auf geht's ins LA-LA-Land**  
*Ina Tetzner*  
 In diesem Workshop möchten wir zusammen  
 eine Tanz- und Bewegungsgeschichte erleben,  
 welche durch die Verbindung von Musik, Spra-  
 che und Bewegung Freude am gemeinsamen  
 Tun auslösen und die Fantasie anregen wird.  
 Durch verschiedene, mitreißende Lieder und  
 Tänze, und über spielerische Intentionen lernen  
 die Kinder Bewegungsmöglichkeiten des eige-

nen Körpers bewusster erleben. Es werden die Sinne geschärft und das Selbstvertrauen gestärkt.

#### **WS 312 Schmerz – Dein innerer Kompass** *Matthias Pendzialek*

Verstehen – Begreifen – Verwenden. Der Weg, um mit Schmerzen besser umzugehen und Sie passend für Dich einzuordnen. Beginne die Reise in Deinen Körper und lass Dich überraschen. Es wird Dein Leben beeinflussen.

#### **WS 313 Wettkampfbestimmungen**

*Gerhard Brettschneider*

Was ist wichtig für die Arbeit mit den Sportlern!



### Sonntag, 9 Uhr

#### **WS 401 Drums Alive®** *Esben Aalvik*

Trommeln auf dem großen Ball zu alten und neuen Hits – Partystimmung und Schwitzen – wer möchte kann auch mitsingen!

#### **WS 402 TEAM-Workout** *Carsten Peckmann*

Functional Training ist manchmal eine harte Sache; sich selbst zu motivieren, schwierig. Hier lernst du eine dynamische Form des Trainings kennen, bei der dich sowohl der Wettkampf gegeneinander, als auch der Zusammenhalt untereinander durch das Workout pushen wird!

#### **WS 403 Erwärmungsvariationen**

*Gina Martin*

Wir zeigen Möglichkeiten, die allgemeine Erwärmung variantenreich zu gestalten. Handtücher (eure eigenen) und Bälle kommen zum Einsatz. Aufgelockerte, nicht platzgebundene Schrittkombinationen bilden zum Ende eine Choreographie. Zielgruppe sind Einsteiger und Fortgeschrittene

#### **WS 404 Ringen, Kämpfen, Spielen**

*Daniel Bohn*

Als Kind hat man gerne und häufig gerauft. Als Erwachsener hat man seltener die Möglichkeit seine Energie auf diese Art und Weise zu kompensieren. Ob im Stand oder auf dem Boden, als Aufwärmspiel oder zum Auspowern trainieren wir hier miteinander und erlernen einige Übungen und Techniken, mit denen wir aus Kämpfen ein Spiel machen, und Spaß mit unseren Trainingspartnern haben ... es wird sehr, sehr schweißtreibend.

#### **WS 405 Band-resisted Training – Bewegungsqualität und Performance**

*Matthias Pendzialek*

Tauche ein in die Welt der FLEXVIT Bänder. Setze neue Reize. Entfalte Deine Kraft. Optimize Deine Bewegungsqualität und Performance.

#### **WS 406 ENERGY DANCE® – All in One-Training** *Uwe Kloss*

Herz-Kreislauf, Kraft, Dehnung, Beweglichkeit,

Lockerung und Entspannung, ein natürliches Koordinationstraining und noch einiges mehr wird hier trainiert und zu einem Ganzen integriert. Im Fluss der Bewegungsentwicklung kannst Du Dich dem Ablauf entspannt hingeben und die originelle Musikauswahl genießen.

#### **WS 407 Zumba® „Die Fitness-Party“**

*Danelly Valero*

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, es verbindet mitreißende World-Rhythmen und einfach zu erlernende Choreographien. Die Tanzschritte des jeweiligen Musikstiles werden innerhalb der Choreografie mit Aerobic-Elementen verbunden. ZUMBA® beinhaltet 3 Fitness-Kategorien: Aerobisches Training, Muskel-Stärkung & Intervalltraining! Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System mit Spaß-Garantie! Probieren es aus, Entdecke die Tanzbegeisterung in dir!

#### **WS 408 EasyStep** *Alexandra Birkholz*

Die ersten Erfahrungen aus Stepkursen bringst du mit, energiegeladene Musik und eine passende Choreographie gibt es von mir. Fertig ist der Step & Dance Cocktail, den du von der Bühne in den Kursraum mitnehmen oder mit kleinen Variationen noch aufpeppen kannst. Starte symmetrisch & mit Körperspannung gemixt in den Tag! Just Step & Smile.

#### **WS 409 PoolNudel** *Janine Pergande*

Aquafit mit der Poolnudel- ein Workout nicht nur für Koordination und Ausdauer, sondern auch zur Kräftigung gezielter Musikgruppen.

#### **WS 410 Salti mit Längsachsenschere am Trampolin vorbereiten** *Rainer Weishaar*

Von den einfachen Salti gebückt und gestreckt bis zu den Varianten mit Längsachsenschere werden hier methodische Schritte am Trampolin präsentiert – es darf mitgeübt werden...Vorkenntnisse und entsprechende Fertigkeiten werden vorausgesetzt.

#### **WS 411 Yoga für Kids** *Melanie Zimmermann*

Ziel des Workshops ist es einen Einblick vom spielerischen Kinderyoga als Ergänzung zur klassischen Sportstunde bis zum Erstellen eigener kleiner Übungsreihen zu bekommen. Die Übungen sind für Kinder ab 5 Jahre geeignet und abwandelbar bis ins Schulalter. Spaß und leichte Umsetzbarkeit sind dabei ein Schwerpunkt der Inhalte.

#### **WS 412 Mentaltraining**

*Dr. Frank-Timo Lange*

Was macht uns als Sportler und Menschen so erfolgreich oder was bremst uns aus? Jede Veränderung beginnt zuerst im Denken und je besser wir uns unserer mentalen Möglichkeiten bedienen, desto schneller erreichen wir unsere Ziele. Der Dozent vermittelt Grundlagenwissen über das Gesetz von Ursache und Wirkung (Kausalität), das das Wort Zu-Fall nur bedeutet, dass dir etwas im Leben zufällt. Die Techniken des

mental Trainings sind nicht nur für Sportler interessant, sondern eignen sich auch für die Bewältigung des persönlichen Alltags, wie die Beseitigung von Prüfungsblockaden, Einschlafstörungen und zur Vorbeugung von Burnout. Er stellt auf humorvolle Art und Weise spannende Übungen zur persönlichen Umsetzung der Techniken vor, damit Mentales auch Reales wird.

#### **WS 413 „Richtig Laufen – von der Planung bis zum Erfolg“** *Claudia Becker*

Grundlagen und Planungstipps für das Lauftraining von Anfängern und Wiedereinsteigern, Theoretische Grundlagen / Trainingslehre (GA1-GA2)



### Sonntag, 11 Uhr

#### **WS 501 Dance & Aerobic Party 25.0**

*Esben Aalvik*

Mit Dance-Aerobic und viel Spaß feiern wir das Kongressjubiläum !

#### **WS 502 Schritt für Schritt fit!**

*Carsten Peckmann*

Gehschule für Ältere. Die Gehfähigkeit zur Fortbewegung ist ein zentraler Bestandteil der Selbstständigkeit. Hier werden Aspekte dieses Themas besprochen und reichlich Variationen zum Gehtraining erprobt.

#### **WS 503 BodyWeightBasic Workout**

*Alexandra Birkholz*

Erlebe einen super Kurs, in dem die natürlichen Bewegungsmuster des Körpers wieder neu entdeckt werden. Athletisch, dynamisch und spaßig geht es hier um das Training mit dem eigenen Körpergewicht.

#### **WS 504 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 505 Tai Chi – Entspannung und mehr** *Martin Neumann*

Tai Chi ist eine chinesische Kampf- und Bewegungskunst, die hierzulande vor allem als Entspannungsmethode verstanden wird. Doch Tai Chi geht darüber hinaus. In diesem Workshop erhalten sie mittels einfacher Übungen einen Einblick in das Potential des Tai Chi Chuan für die Selbstwahrnehmung und eine mühelosere Kraftentwicklung. Diese Erkenntnisse sind im sportlichen Training wie auch im alltäglichen Leben anwendbar.

#### **WS 506 Dynamisches Faszientraining**

*Uwe Kloss*

Der Faszienexperte Dr. Schleip hat qualitative

Kriterien formuliert, wie ein dynamisches Faszientraining beschaffen sein soll. In diesem Workshop begegnest Du all diesen Qualitäten und erlebst sie auf einer fortlaufenden Reise im Einklang von Musik, Rhythmus, Ausdruck und Gefühl.

**WS 507 Hip Hop** *Marnie Mayer-Lippok*  
Es wird versucht, den Streetdance / Hip Hop den Teilnehmerinnen näher zu bringen. In diesem Kurs soll Kraft und Energie in die Bewegungen, die leicht umzusetzen sind, mit eingebracht werden. Es sollen Spaß am Tanz und an der Musik vermittelt werden und durch Einblicke in Musik und Bewegung auch die Hintergründe verstanden werden, die unsere heutige Gesellschaft beschäftigen.

**WS 508 X-Cross Nordic Walking** *Toni Strigl*  
Es wird mehr als gewalkt und Ihr werdet erleben, wozu die Nordic-Walking-Sticks noch benutzt werden können... ein Ganzkörpertraining an der frischen Luft

**WS 509 Aquafit mit Beinschwimmern** – *Janine Pergande*  
Aquafitness mit den Beinschwimmern ist nicht nur sehr kräftigend, sondern verbessert außerdem die Ausdauer und findet noch ein paar versteckte Einsatzmöglichkeiten. Probiert es aus!

**WS 510 Springen bis zum Tsukahara** *Rainer Weishaar*  
Die Fortgeschrittenen unter den Turntrainern oder die, die es werden wollen, finden hier Anregungen für das Erlernen der etwas schwierigeren Elemente am Sprungtisch.

**WS 511 Achtsamkeits und Entspannungstraining für Kids** *Melanie Zimmermann*  
Achtsamkeitstraining ist in den Sportstunden ein nicht mehr wegzudenkender Aspekt. Achtsamkeit steigert nicht nur die Umsetzung einer Übung es dient auch dem Unfallschutz und steigert das Körperbewusstsein. In diesem Workshop wollen wir leicht umsetzbare Übungen zum Thema Achtsamkeit und Entspannung für Kinder ab 5 Jahre kennenlernen.

**WS 512 Burnout** *Dr. Frank-Timo Lange*  
In den letzten Jahren wurde Burnout zunehmend als ein ernstzunehmendes Problem, auch für SportlerInnen und TrainerInnen, erkannt. Die damit verbundenen Auswirkungen (z. B. Minderleistung, Krankheitsausfall, innerliche Kündigung) führen zu erheblichen Belastungen und häufig zur Beendigung der sportlichen Karriere. In diesem Workshop geht es um das Erkennen von Anzeichen und Symptomen von Burnout, Bestimmung einer möglichen Gefährdung bzw. der Phase von Burnout anhand von Fragebögen und individuellem Interview sowie die Erarbeitung konkreter Handlungsoptionen abgestimmt auf das erstellte Risikoprofil, den Alltag und der Persönlichkeit des Betroffenen.

**WS 513 O-Trainingsformen im Nachwuchstraining** *Wolf-Gerold Juckelandt*

 **Sonntag, 14 Uhr**

**WS 601 Back in Motion** *Alexandra Birkholz*  
Entdecke in dieser Stunde Rückenfitness einmal mobilisierend & entspannend. Mit vielen dynamischen und entspannenden Bewegungsabläufen sorgen wir für einen fitten Rücken. Von Kopf bis Fuß noch einmal alles ansteuern und ganz entspannt den Tag ausklingen lassen. So geht es auch!

**WS 602 Fundament Füße** *Matthias Pendzialek*  
Deine Füße tragen Dich im Leben fünf mal 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 603 WWO – Das Wischlappen-Workout** *Hella Grundschok*  
Kein Spielprogramm für Kinder, sondern ein Fitnessprogramm für Erwachsene. Ihr könnt den gesamten Körper stärken. Bekannte Übungen werden anstrengender. Besonders die tieferen und kleinen Muskeln werden angesprochen. Durch die instabile Haltung muss der Körper ständig ausgleichen. Die Übungen sind für fast alle geeignet und können auch für die Sturzprophylaxe eingesetzt werden.

**WS 604 Mobility Basic** *Daniel Bohn*  
Jung und beweglich... in unserem Alltag sitzen wir die größte Zeit. Nach Feierabend geht es schnell ins Fitnessstudio und dort sitzen wir auf dem Fahrrad und am Gerät. Die Beweglichkeit bleibt dabei auf der Strecke. Mit dem Mobility Training machen wir unseren Körper wieder geschmeidig und beweglich. Wir dehnen, wir bewegen die Gelenke und steuern die vernachlässigten Muskelpartien gezielt an und aktivieren so wieder unseren Körper zu einer geschmeidigen Einheit.

**WS 605 Tai Chi ... den Bogen spannen und den Pfeil lösen** *Martin Neumann*  
Mittels zweier Tai Chi Basisübungen erfahren die Teilnehmenden das Tai Chi typische Zusammenspiel von Entspannen durch die ausgerichtete Körperstruktur und die daraus hervorgehende Dehnung des Körpergewebes (Muskeln, Sehnen, Faszien und Gelenke) wie auch des Geistes (Intention und Vorstellungskraft). Jenseits gewohnter Bewegungsabläufe und Vorstellungen von Kraftentwicklung werden Körper und Geist aus der Entspannung heraus durchlässig und elastisch.

**WS 606 Body-Movements Flow** *Uwe Kloss*  
Im Fluss der Bewegungsabläufe erforschen wir

die natürlichen Bewegungsmöglichkeiten, die sich aus dem Bau des Körpers spielerisch-leicht ergeben. Mit der Aufmerksamkeit ganz auf den Körper fokussiert erlebst du, wie entspannt und genussvoll es sein kann, einer Bewegungsvorgabe zu folgen.

**WS 607 House Dance** *Marnie Mayer-Lippok*  
House Dance ist ein Tanz der vor allem auf House-Musik getanzt wird. Die Wurzeln liegen in den Clubs von Chicago und New York. House Dance ist oft Improvisiert und kombiniert bestimmte Schritte mit fließenden Oberkörper Bewegungen. In dem Kurs werden die ersten Grundlagen vorgestellt, ein Gefühl für diesen Tanzstil geschaffen und in einer einfach gehaltenen Choreographie eingeübt.

**WS 608 Stabil durch instabil** *Toni Strigl*  
Neben Balanceübungen zur Schulung der Koordination wird auch die Kräftigung der Stabilisationsmuskulatur durch unterschiedliche instabile Positionen/Geräte gefördert.

**WS 609 Aqua PowerMix** *Danelly Valero*  
Eine Kurseinheit zur Verbesserung von Koordination und Kondition. Unterschiedliche Trainingsschwerpunkte sorgen für Abwechslung und führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit unter der Berücksichtigung der gelenkschonenden Eigenschaft des Wassers.

**WS 610 Freie Elemente** *Rainer Weishaar*  
Hier geht es um Technik und Methodik der sogenannten Freien Elemente für Boden und Balkenturnen – freies Rad, freier Überschlag und Menichelli werden im Detail vorgestellt und die korrekte Erarbeitung erörtert...

**WS 611 Kinderturnparcours** *Janine Pergande*  
Vom Kitaturnen bis ins Vorschulalter, turnen mit diversen Parcours rund ums Jahr und durch die Feiertage. Ob zu Besuch in der Ostereifabrik oder im Wintersport, wir turnen uns durchs ganze Jahr.

**WS 612 Aktive Deeskalationstechniken im Alltag** *Dr. Frank-Timo Lange*  
Herausforderndes Verhalten, verbale Aggressionen, tätlicher Übergriff in öffentlichen Räumen. Immer häufiger werden Menschen in ihrem persönlichen Umfeld mit verschiedenen Ausprägungen von Gewalt konfrontiert. „Deeskalation im Alltag“ zeigt, wie man/frau Gewalt verhindern oder abschwächen kann. Vorbeugungsmaßnahmen, Sicherheitshinweise, Fixierungs- und Befreiungsgriffe sind Themen, die in diesem Workshop praxisnah vermittelt werden.

**WS 613 „Trainingsplanung- für Läufer und Orientierungsläufer“** *Claudia Becker*  
Grundlagen und Planungstipps für das Lauftraining und sportartergänzende Trainingsempfehlungen

# DAS DOZENTENTEAM 2019



**Esben Aalvik**  
Physiotherapeut, Gesundheitscoach  
Internationaler Presenter



**Wolf-Gerold Juckelandt**  
Ehrenamtlicher  
Kinder- und Jugendtrainer  
Im Orientierungslauf,  
SV Robotron Dresden



**Marnie Mayer-Lippok**  
Gymnastik, Sport- und  
Tanzlehrerin;  
BTFB Dozentin;  
Referentin bei der  
Sportjugend Berlin



**Toni Strigl**  
Sportlehrer, BTFB-  
Ausbilder;  
Fachwart Gesundheitssport der  
Berliner Polizei



**Claudia Becker**  
Berliner Turnerschaft  
BLV-Lehrreferentin,  
Gesundheitstrainerin



**Dina Kiriakidou**  
Ausgebildete  
Tänzerin  
Fitnesstrainer  
A-Lizenz



**Monika Moudjendé**  
Sport- und Gymnastik-  
lehrerin; Inhaberin des  
Spine Pilates Studios  
am Winterfeldtplatz;  
Referentin für BTFB,  
LSB, LTB und ESAB



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



**Alexandra Birkholz**  
Inhaberin der aeronet  
europe – sports & business  
academy, Ausbilderin,  
Intern. Presenterin  
Lehrteam STV,  
BTFB, DTB



**Uwe Kloss**  
Sportlehrer, Dozent  
bei Verbänden;  
Begründer von  
ENERGY DANCE®;  
Leitung der ENERGY  
DANCE® Ausbildung



**Martin Neumann**  
Kommunikationstrainer  
und Lehrer für Tai Chi,  
Chuan und Qi Gong;  
Leiter des  
DAOzentrum.berlin



**Danelly Valero**  
Physiotherapeutin;  
Tanz- und Fitness-  
Trainerin



**Daniel Bohn**  
Personal und Group  
Fitness Trainer  
Corpus Dicio DIX In-  
structor



**Sabine Kullig**  
KANTAERA®-  
Ausbilderin und  
KANTAERA®-  
Presenterin.



**Anja Opp**  
Sportwissenschaftlerin  
LSB- und BTFB-  
Dozentin



**Rainer Weishaar**  
A-Trainer  
Gerätturnen



**Gerhard Brettschneider**  
Kaulsdorfer OLV Berlin,  
DOSB-Trainer C  
Orientierungslauf



**Dr. rer. nat. Frank-Timo Lange**  
Sporttherapeut  
DVGS e.V.;  
Mentaltrainer



**Carsten Peckmann**  
Diplomsportwissen-  
schaftler;  
Ergonomie- und Rück-  
encoach;  
Referent des DTB, VTF  
und div. anderer LTV



**Melanie Zimmermann**  
Fachpädagogin für  
Psychomotorik;  
Yogalehrerin  
Kindersporttrainerin  
mit Gesundheitslizenz



**Vera Fahrig**  
Flexi-Bar-Team  
nationale Presenterin  
BTFB-, LISUM- und  
LSB-Referentin



**Jens Leibiger**  
Post-SV Dresden;  
DOSB-Trainer C  
Orientierungslauf



**Matthias Pendzialek**  
FLEXVIT Academy  
Dozent;  
Personal Trainer;  
Experte für Faszien  
und Beweglichkeit



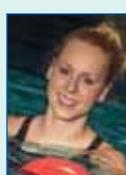
**Susanna Zischek**  
Aqua Fitness Instruc-  
torin; Erfinderin von  
Aqua Disk, Aqua Twin,  
Aqua NordicJet



**Tillmann Fischbach**  
Ausbilder im AirTrack  
Team; Vorturner/  
Abteilungsleiter  
bei der Berliner  
Turnerschaft



**Gina Martin**  
Gymnastik- und  
Sportlehrerin;  
BTFB-, DSLV- und  
DTB-Referentin;  
LSB-Auditorin



**Janine Pergande**  
Sportphysiotherapeu-  
tin; Aquafitness  
A Lizenz;  
Baby und Kleinkind-  
schwimmen



**KONGRESSLEITUNG**  
**Jurij Robel**  
Teamleitung



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



**Nadine Martin**  
Dozentin / Physiothe-  
rapeutin beim Berliner  
Fußballverband;  
Seit 2015 eigene  
Praxis.



**Marion Schömb**  
Hatha & Vinyasa Yoga  
Lehrerin;  
Pilates Mastertrainerin;  
BTFB-Entspannungs-  
trainerin



**Maria Gavra**  
Teilnehmer-  
betreuung

