

kienbaum 2026

GYMWELT KONGRESS

präsentiert vom



BERLINER TURN- UND
LEISTSPORT-BUND 



© Antonia Richter

20.-22. NOVEMBER 2026

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

KIENBAUM PROGRAMM

FREITAG, 20.11.2026	16.00 – 18.30 Uhr	Anreise / Check-in
	18.00 – 19.00 Uhr	Abendessen
	19.00 – 20.30 Uhr	Eröffnungsspecials oder Sauna
SAMSTAG, 21.11.2026	7.00 – 9.00 Uhr	Frühstück
	ab 09.00 Uhr	Anreise
	10.15 Uhr	Eröffnung (Ballspielhalle 1)
	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, 22.11.2026	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

ANFAHRT



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

www.berliner-freunde-des-turnens.de

INFO UND ANMELDUNG

Vielen Dank für Ihr Interesse am 30. 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 Check-In 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 01.11.2026. 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 06. November **per Mail**. Der Lastschrifteinzug der Kongressgebühren erfolgt am 09. November.

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.

KOSTEN UND STORNIERUNGEN

Wir sind an feste Fristen gebunden, was die Meldung der Teilnehmerzahlen an das Trainingszentrum Kienbaum anbetrifft. Stichtag dafür ist der 01. November 2026. 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 01.11.2026 kostenfrei. **Vom 02.11.–13.11.2026 werden Stornokosten in Höhe von 70 % des Buchungsbetrages fällig.** Ab 14.11.2026 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 19.11.2026** unter 030 7879-4516 oder -4518.

Meldungen bis zum 01.11.2026:

<https://kongressbuchung.btfb.de>

Der 30. Gymbweltkongress wird freundlich unterstützt von



GEBÜHREN

BUCHUNG FREITAG-SONNTAG, 2 ÜN/VP

Normalpreis: 309,00 Euro
GymCard-Preis: 279,00 Euro*

Buchung Samstag-Sonntag, ÜN/VP

Normalpreis: 236,00 Euro
GymCard-Preis: 206,00 Euro*

Tageskarte Samstag, Mittag-/Abendessen

Normalpreis: 99,00 Euro
GymCard-Preis: 89,00 Euro*

Tageskarte Sonntag, Mittagessen

Normalpreis: 82,00 Euro
GymCard-Preis: 72,00 Euro*

Busshuttle

5,00 Euro (bitte separat buchen)

Pfand Matte

20,00 Euro (vor Ort zu zahlen)

Meldeschluss ist der 01.11.2026!

* Preis gilt nur für personen-bezogene Gymcard

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 Dance Party Esben Aalvik	101 Tabata 2026 Esben Aalvik	201 Drums Alive® Esben Aalvik	301 Pilates Flow Esben Aalvik	401 EasyStep Esben Aalvik	501 Latin Dance Dina Kiriakidou	601 Oriental / Bauchtanz Dina Kiriakidou
002 WORLD JUMPING® Party Annabell Werner	102 Rücken vital Frank Jürgens	202 Faszien Flow Frank Jürgens	302 Stärke aus der Mitte Frank Jürgens	402 WORLD JUMPING® Basics meets Dance Annabell Werner	502 AROHA® Steffi Manig	602 KAHA® Steffi Manig
003 Aktiv werden mit Anderen Marlies Marktscheffel	103 WORLD JUMPING® Power Annabell Werner	203 Barre Workout Dina Kiriakidou	303 Stretch & Relax Dina Kiriakidou	403 Pilates für Profis Monika Moujendé	503 Body Complete Workout Monika Moujendé	603 Seile & Ball mal anders Marlies Marktscheffel
 Gesundheitssport – Fitness – Dance Aquakurse	104 Stock Dich Fit Frank-Timo Lange	204 Beckenboden II Anke Bunse	304 Neue Spiele für Erwachsene Anke Bunse	404 Yinyoga Britta Schulz	504 Yogilates Britta Schulz	604 Progressive Muskelrelaxation Filip Dietze
	105 New Jack Swing Hip Hop Marnie Mayer-Lippok	205 Afro Dance Marnie Mayer-Lippok	305 House Dance Marnie Mayer-Lippok	405 Erste Hilfe Nadine Martin	505 Sensomotorik Nadine Martin	605 Tapen Nadine Martin
	106 Step Mittelstufe Dina Kiriakidou	206 Zirkeltraining Marlies Marktscheffel	306 Funktions-gymnastik Marlies Marktscheffel	406 Mixed Martial Arts Daniel Bohn	506 Kettlebell Daniel Bohn	606 Mobility Basics Daniel Bohn
	107 Beckenboden I Anke Bunse	207 Sport & Demenz Frank-Timo Lange	307 Aktive Deeskalationstechniken Frank-Timo Lange	407 Sport bei Arthrose Nils Stolzenberg	507 Mentaltraining Antje Mentzel	607 Stärker als jede Herausforderung Antje Mentzel
	108 Moves „Around The Clock“ Susanna Zischek	208 "4" You! Susanna Zischek & Antje Schreiber	308 Cut The Water Antje Schreiber	408 Fit am Stuhl Marlies Marktscheffel	508 Muskeltraining im Alter Nils Stolzenberg	608 Koordination & Gleichgewicht Nils Stolzenberg
	109 Trampolin Filip Dietze	209 Handstände Filip Dietze	309 Partnerakrobatik Filip Dietze	409 Airtrack® Mirko Gleisberg	509 Schwünge Mirko Gleisberg	609 Armhaltung und -position Mirko Gleisberg
	110 Leichtathletik im Kinderturnen Kathrin Bischoff	210 Viel Bewegung mit wenig Turngeräten Kathrin Bischoff	310 Bewegte Entspannung Kathrin Bischoff	410 Kreis- und Bewegungsspiele Ina Tetzner	510 Kri-Kra Krakenalarm Ina Tetzner	610 Spiel, Sport, Spaß mit Gymnastikstäben Ina Tetzner

WORKSHOPANGEBOT KIENBAUM 2026



Freitag, 19.00 Uhr

WS 001 Friday Night Party Aerobics

Esben Aalvik

Zum Kongressauftakt eine gute Mischung aus allem! Party und gute Laune ist angesagt...

WS 002 WORLD JUMPING® Party

Annabell Werner

Bei dieser Jumping-Party ist für jedes Alter etwas dabei! Wir freuen uns, wenn die ganze Familie mit uns springt und Spaß hat. Wir möchten euch zeigen, wie vielseitig unsere WORLD JUMPING® Programme sind. Passend zu unserem 8-eckigen Trampolin haben wir auch 8 Ausbildungsprogramme. So findet jedes Alter, jeder Stilrichtung-Geschmack und jedes Fitnesslevel seinen geeigneten Kurs, gelenkschonend, mit einem hohen Fitness-Effekt und mindestens genauso viel Freude an der Bewegung!

WS 003 Aktiv werden mit Anderen

Marlies Marktscheffel

Gemeinsam in Bewegung kommen, neue Kontakte knüpfen und die Freude an Aktivität erleben. Leichte Übungen fördern Fitness, Mobilität und das Miteinander.



Samstag, 11.00 Uhr

WS 101 Tabata 2026

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 102 Rücken vital – mobilisieren, kräftigen, wohlfühlen

Frank Jürgens

Bewegung, die sich gut anfühlt. Mit sanften Übungen lösen wir Spannungen, kräftigen gezielt die Tiefenmuskulatur und fördern eine aufrechte Haltung. Für mehr Leichtigkeit und Kraft – einen gelösten Nacken, freien Rücken und ein rundum befreites Körpergefühl.

WS 103 WORLD JUMPING® Power

Annabell Werner

Alle, die ein Kraft-Ausdauer-Programm mit viel Power und genauso viel Spaß möchten, dürfen gerne diese große Portion Energie und Motivation auf unsere Trampoline packen und ab geht's! Unsere Mastertrainee-rin wird euch ordentlich einheizen und mit euch eine Fitness-Party im Masterclass-Format feiern!

WS 104 „Stock dich fit!“ – Kreative Bewegungsideen mit dem Gymnastikstab

Frank-Timo Lange

Der Gymnastikstab eröffnet dir vielfältige Möglichkeiten für ein abwechslungsreiches und motivierendes Gesundheitstraining. In diesem 90-minütigen Mitmach-Workshop lernst du praxiserprobte Übungen und Spielformen kennen, mit denen du Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsfähigkeit gezielt fördern kannst. Du erhältst zahlreiche methodische Anregungen, Variationen und Ideen zur Belastungssteuerung, die sich leicht an unterschiedliche Leistungsniveaus anpassen lassen. Die Inhalte sind sofort in Herzgruppen, Rehasport- und Präventionskursen einsetzbar und bereichern deine Übungsstunden mit neuen Impulsen, viel Bewegung und einer Extraportion Spaß. Nimm praxisnahe Ideen mit, die deine Teilnehmenden begeistern und sich ohne großen Materialaufwand direkt umsetzen lassen.

WS 105 New Jack Swing Hip Hop

Marnie Mayer-Lippok

New Jack Swing ist ein prägender Hip-Hop-Tanz- und Musikstil der späten 1980er und frühen 1990er Jahre, der Elemente aus Hype, Funk und Swing-Rhythmen verbindet. Der Tanz basiert auf federnden Knien, schnellen Fußwechseln, vielen Jumpschritten und schwungvollen Armbewegungen. Mit vollem Körpereinsatz, Spaß und viel Power wird eine Choreografie aus dem Bereich Hip-Hop getanzt.

WS 106 Step Mittelstufe

Dina Kiriakidou

Du erlebst eine Step-Stunde mit kraftvollen und tänzerischen Elementen. Durch kontinuierliche Variation der Choreographie vom leichten Grundschrift bis hin zu anspruchsvolleren Steps bietet dir dieser Workshop viele Ideen für deine eigenen Stunden auf unterschiedlichem Niveau.

WS 107 Beckenboden (Theorie)

Anke Bunse

Neben den theoretischen Grundlagen zu Anatomie und Funktion des Beckenbodens, steht besonders die isolierte Wahrnehmung und gezielte Aktivierung im Mittelpunkt. Ebenso wird das wichtige Zusammenspiel von Beckenboden, Atmung und Haltung thematisiert und alltagstaugliche Strategien zur Vorbeugung und Selbsthilfe gegeben.

WS 108 Moves „Around The Clock“ – Aqua Belt und Nordic Jet

Susanna Zischek

Ein Tiefwasser-Workout zur Verbesserung und Stabilisierung der Konzentration, um ein funktionales Ganzkörpertraining zu erzielen, dabei darf Freude am Training nicht fehlen. Diese wird durch die Übungen vermittelt die im Uhrzeigersinn / Hauptteil in mehreren, kniffligen Variationen gezeigt werden. Ein spannendes WO wartet auf euch, wieder mit neuen Ideen für eure Kurse. Macht mit, ich freue mich!!!

WS 109 Trampolin: Vom Hock zum Strecksalto – worauf kommt es an?

Filip Dietze

In diesem Workshop werden die technischen Grundlagen und methodischen Schritte vom Hocksalto hin zum Strecksalto erarbeitet. Anfangs ein kurzer Theorieteil zu Körperpositionen, Absprungverhalten, Rotationssteuerung und Haltetechnik. Im Mittelpunkt steht ein großer Praxisteil mit vorbereitenden Übungen, methodischen Reihen und Hilfestellungen. Abschließend werden Möglichkeiten zur Trainingsplanung und sinnvollen Gestaltung von Trainingseinheiten vorgestellt.

WS 110 Laufen, Springen, Werfen – Wie die Leichtathletik-WM in eine Turnstunde passt

Kathrin Bischoff

Laufen, Werfen Springen – drei Sachen die Kindern Spaß machen. Gleichzeitig sind es die Grundlagen der Leichtathletik. Warum also nicht mal einen Mehrkampf in die Sportstunde einbauen? Für die Kinder ist es ein Abenteuer. Inklusive Medaillenverleihung am Ende ... Die Inhalte sind geeignet für Kinder von 3 bis 9 Jahren.



Samstag, 14.00 Uhr

WS 201 Drums Alive®

Esben Aalvik

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

WS 202 Faszien Flow – einfach wohlfühlen

Frank Jürgens

Dieser Workshop verbindet fließende Bewegungen mit sanfter Dehnung und Massage mit dem Ball. Wir lösen Verspannungen, verbessern die Beweglichkeit und bringen den Körper in einen wohltuenden Fluss. Für mehr Elastizität, Bewegungsfreiheit und Leichtigkeit. Belebend und entspannend zugleich.

WS 203 Barre Workout *Dina Kiriakidou*
Beim Barre-Training werden Elemente und Körperpositionen des klassischen Ballettunterrichts mit Übungen aus dem Fitnessbereich kombiniert. Lasst Euch überraschen.

WS 204 Beckenboden Praxis

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 Afro Dance *Marnie Mayer-Lippok*

Afro Dance ist vom traditionellen afrikanischen Tanz geprägt und inspiriert und vermischt sich mit modernen Tanzelementen. Es ist ein ausdrucksstarker und sehr rhythmischer Tanzstil, in dem Hüft- und Schulterbewegungen, Spannung und Entspannung, Isolation und Geschmeidigkeit im Vordergrund stehen. Es wird eine Choreografie auf Afrobeats und mit viel Freude entstehen.

WS 206 Zirkeltraining

Marlies Marktscheffel

Von Station zu Station aktiv werden: Im Zirkeltraining erwarten dich vielseitige Übungen für den ganzen Körper.

WS 207 Sport und Demenz – Aktiv vorbeugen, Kompetenzen erhalten

Frank-Timo Lange

Bewegung ist ein wichtiger Schlüssel, um die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. In diesem Theorie-Praxis-Workshop erfährst du, welche Rolle körperliche Aktivität und gezieltes kognitives Training bei der Prävention und im Umgang mit Demenz spielen. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu Risiko- und Schutzfaktoren werden verständlich vermittelt und direkt mit praxiserprobten Übungen verknüpft. Du lernst ein vielseitiges Übungsprogramm kennen, das Gedächtnis, Alltagskompetenz und Bewegung gleichermaßen fördert und sich leicht in Vereinsangebote, Rehasport- oder Präventionskurse integrieren lässt. Freu dich auf zahlreiche praktische Übungen, sofort umsetzbare Ideen und wertvolle Anregungen für die Arbeit mit älteren Menschen – denn Sport kann einen wichtigen Beitrag leisten, Selbstständigkeit und Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.

WS 208 „4“ you! – Aqua Belt, Aqua Nordic Jet und Aqua - BEnamic

Antje Schreiber & Susanna Zischek

Ein Tiefwasserworkout mit 2 Trainern + 2 Geräten = „4“ you! Mit 2 Geräten (Nordic Jet + BEnamic), für Kräftigung Bauch-Beine-Po + Kräftigung der oberen Rumpfmuskulatur = ein intensives Training + fun!! „Let’s do it mit Susanna + Antje!“

WS 209 Der perfekte Handstand – wie wird die krumme Banane zum geraden Brett?

Filip Dietze

Im Workshop werden die wichtigsten technischen Merkmale eines Handstands vermittelt. Ein kurzer Theorieteil behandelt Winkel, das richtige Maß an Körperspannung, wie balanciert wird und typische Fehlerbilder. Der Praxisteil bietet viele Beispielübungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Rumpfstabilität und Balance. Über methodische Übungsreihen wird gezeigt, wie Handstände sinnvoll aufgebaut, korrigiert und variiert werden können.

WS 210 Viel Bewegung mit wenig Turngeräten –

Kathrin Bischoff

Viele Bewegungssträume scheitern an fehlendem Material oder an Zeit und Kraft, um viele Sachen in die Halle zu schleppen. Dieser Workshop zeigt, wie man mit wenigen Handgriffen umbaut und dadurch neue Spannung in die Bewegungsstunde bringt. Wir sammeln Ideen auf den Geräten und stellen auch mal alles auf den Kopf. Ein Workshop zum Mitmachen und Ausprobieren.



Samstag, 16.00 Uhr

WS 301 Pilates Flow

Esben Aalvik

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Wir erarbeiten Übungsreihen, indem wir ohne Pause die Übungen miteinander verbinden.

WS 302 Stärke aus der Mitte: Gleichgewicht & Stabilisation

Frank Jürgens

Finden Sie Ihre Balance. Stärken Sie Ihre Mitte. In verschiedenen Positionen trainieren wir Körpergleichgewicht, Rumpfstabilität und Beweglichkeit. Das Ergebnis: ein stabiler Rumpf, bewegliche Gelenke, sichere Bewegungen und mehr Wohlbefinden.

WS 303 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 304

Neue Spiele für Erwachsene

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 House Dance

Marnie Mayer-Lippok

House Dance ist ein dynamischer und freier Straßen- und Clubtanz, der in den 1980er-Jahren in den Underground-Clubs von Chicago und New York City entstand. Er verbindet schnelle, flüssige Fußabfolgen, den „Jacking-Groove“ im Körper und den Rhythmus der House Musik miteinander. Auch wenn die Schritte teilweise komplexer sind und es erstmal schwierig ist in den Rhythmus zu finden, soll mit viel Spaß der Tanz ein wenig in den Körper finden.

WS 306 Funktionsgymnastik

Marlies Marktscheffel

Übungen auf dem Prüfstand. Gezielte Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Körperhaltung. Die Funktionsgymnastik unterstützt eine gesunde und leistungsfähige Muskulatur im Alltag.

WS 307 Aktive Deeskalationstechniken im Alltag und Sport

Frank-Timo Lange

Ob im öffentlichen Raum oder im Sportverein – herausfordernde Situationen gehören für viele Menschen heute zum Alltag. Verbale Aggressionen, bedrohliches Verhalten oder Konflikte mit Teilnehmenden, Angehörigen oder Zuschauenden können schnell entstehen. In diesem praxisorientierten Workshop lernst du, kritische Situationen frühzeitig zu erkennen und durch dein Auftreten, deine Kommunikation und dein Verhalten deeskalierend zu wirken. Du erhältst hilfreiche Strategien zur Vorbeugung, wichtige Sicherheitshinweise sowie praxisnahe Techniken zur Selbstbehauptung. Ergänzend werden einfache Befreiungs- und Fixierungstechniken vorgestellt und gemeinsam geübt. Ziel ist es, sowohl im Alltag als auch in Übungsstunden, Kursen und Vereinsveranstaltungen souverän, sicher und angemessen handeln zu können – für mehr Handlungssicherheit und Selbstvertrauen.

WS 308 „Cut The Water“ – Aqua Belt und Aqua Mitts *Antje Schreiber*

Von den 4 Aquafitness-Handstellungen trainieren wir heute „nur“ das „Schneiden“. Das Schneiden ist eigentlich die leichteste Handstellung, mit dem geringsten Wasserwiderstand, doch auch beim Schneiden kann man so richtig ins Schwitzen kommen. Lasst uns die Vielfalt des Schneidens mit bekannten Moves variieren und kombinieren. Ein energiegeladener Konditions-Workout, „Let’s cut it!“

WS 309 Basics der Partnerakrobatik

Filip Dietze

Dieser Workshop zeigt, wie sich Partner- und Gruppenakrobatik vielseitig in Turnen, Tanz, Kinder- und Jugendsport sowie Fitness- und Showgruppen einsetzen lässt. Nach einem kurzen Einstieg zu Körperspannung, Kooperation und Sicherheit werden abwechslungsreiche Partnerübungen, Basispositionen, einfache Pyramiden und Übergänge praktisch erprobt. Die Übungen fördern Vertrauen, Kommunikation und Koordination, lassen sich an verschiedene Alters- und Leistungsstufen anpassen und bieten neue Impulse für das allgemeine Training in jeder turnerischen Sportart. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

WS 310 Bewegte Entspannung

Kathrin Bischoff

Entspannung verbinden wir oft mit Bewegungslosigkeit. Kindgerechter sind oft die vielen Varianten der Entspannung, die Bewegung einbeziehen: von der Schüttelmeditation bis zum konzentrierten Gehen, aber auch Lieder und Bewegungsgeschichten oder Aufgaben, die das Fühlen in den Vordergrund stellen. Wir probieren, tauschen Erfahrungen aus und beenden diesen Workshoptag vergnügt und entspannt.



Sonntag, 9.00 Uhr

WS 401 Easy Step

Esben Aalvik

Dich erwartet eine leichte Step-Choreo für alle, die Spaß an Bewegung zu motivierender Musik haben. Schritt für Schritt wird eine einfache und abwechslungsreiche Kombination aufgebaut.

WS 402 WORLD JUMPING®

Basic meets Dance

Annabell Werner

In diesem Workshop vereinen wir beatgesteuerte, lineare Grundelemente mit rhythmischen, koordinativen Dance-Elementen! So entsteht ein choreographisches Feuerwerk auf mitreißende Musik. Der methodische Aufbau der einzelnen Kombis sorgt für die entsprechende Leichtigkeit und den Spaß in der Choreo! WORLD JUMPING® basic meets dance ist für alle, die sich nicht nur zum Beat der Musik auspowern, sondern auch den Rhythmus der Musik spüren möchten. Tänzerische Elemente aus verschiedenen Stilrichtungen, kombiniert mit Basic-Jump-Elementen, werden in motivierende Choreographien gepackt, so dass wir hier Spaß, Sport und tänzerische Lebensfreude in vielfältiger Weise zusammenführen.

WS 403 Pilates für Profis

Monika Moujendé

Hier erlebt ihr eine fortgeschrittene Pilates Stunde, die sanft beginnt und entspannt endet, aber es erwartet euch ein sportlicher Hauptteil. Ein schöner Stundenflow lässt die Stunde wie im Nu vergehen. Viel Spaß!

WS 404 Yinyoga

Britta Schulz

Dieser Workshop gibt euch eine Einführung in die entspannende Yinyoga-Welt, in der Körperhaltungen passiv und ohne Muskelanspannung über längere Zeit im Sitzen oder Liegen gehalten werden. Durch das lange Verweilen werden tiefere Gewebeschichten wie Faszien und Bänder sanft gedehnt, die Beweglichkeit gefördert und Verspannungen gezielt gelöst. Erlebt eine meditative Praxis zur Tiefenentspannung, die den Geist beruhigt und einen perfekten Ausgleich zum stressigen Alltag schafft.

WS 405 Erste Hilfe in der Sporthalle

Nadine Martin

Aufschrei beim Training! ...Wie verhalte ich mich? Was mache ich bei einer plötzlichen Verletzung? Wir verbinden Theorie und Praxis.

WS 406 MMA – Mixed Martial Arts for Fitness

Daniel Bohn

Ein Kampfsportfitnesstraining ohne Körperkontakt als Fitness- und Mobility-Workout im Stand und mit Bodenarbeit.

WS 407 Sport bei Arthrose

Nils Stolzenberg

Arthrose zählt zu den degenerativen Gelenkerkrankungen. Was begünstigt den Verschleiß dieses wichtigen Kollagens? Neben den physiologischen Grundlagen geht es in diesem Seminar um den degenerativen Verlauf und die Wirkung von Sport auf den Gelenkknorpel.

WS 408

Fit am Stuhl

Marlies Marktscheffel

In diesem Workshop wird vielfältig die Muskulatur – nicht nur im Sitzen – geschult. Mit und ohne Partner heißt es, sich zu bewegen. Zielgruppe sind Übungsleiter*innen, die mit Senioren und Hochbetagten arbeiten.

WS 409

Airtrack® als Trainingsgerät – geht das?

Mirko Gleisberg

Ist das Airtrack® eine sinnvolle Ergänzung zum Training und lohnt sich die Anschaffung? Wie arbeite ich mit einem Airtrack® und welche Gefahren bestehen? Welche konditionellen Grundlagen können mit Hilfe des Airtrack® entwickelt werden – diese und andere Fragen werden geklärt und demonstriert.

WS 410 Kreis und Bewegungsspiele

Ina Tetzner

Bewegungsspiele haben meist eine anregende Wirkung auf Kinder. Sie haben Freude daran, sich selbst und ihren Körper in Bewegung zu spüren. In dem Workshop wird eine Vielfalt an Spiel- und Bewegungsideen vorgestellt und ausprobiert. Meist inspirieren diese Spiele zum Nachmachen, Mitmachen und schließlich auch zum Vormachen. Die Kinder erfahren Freude, Anregung und immer wieder auch eine Stärkung des Selbstwert- und Gemeinschaftsgefühls durch verstecktes Ausdauer-, Kraft-, und Koordinationstraining. Dabei ist es nicht immer wichtig, dass alle Bewegungen schnell und präzise ausgeführt werden. Erfahrungsschätze der Teilnehmer*innen sind willkommen.



Sonntag, 11.00 Uhr

WS 501 Latin Dance

Dina Kiriakidou

Ihr erlebt ein Dance-Crossover aus Jazz und Rhythmen aus dem Repertoire der latein-amerikanischen Musik – hier wird es heiß!

WS 502 AROHA®

Steffi Manig

AROHA® ist ein effektives Gruppenfitnessprogramm im ¾ 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 503 Body Complete Workout

Monika Moujendé

Wir starten mit einem Aerobic-Herz-Kreislauf Training und gehen fließend über in ein Ganzkörper-Kräftigungsprogramm. Zwischen den Kraftübungen sorgen Dehn- und Mobilisationsübungen für eine aktive Entspannung und fließende Übergänge! Viel Spaß!

WS 504 Yogilates

Britta Schulz

In dieser Stunde kombinieren wir Pilates und Yoga. Zu Beginn der Stunde liegt der Fokus auf dem Training der Tiefenmuskulatur durch klassische Pilates-Übungen. Anschließend folgen YogafloWS und Asanas (Yogahaltungen). Zum Ende wird in der Ruhehaltung entspannt. Der geführte Atem trägt uns durch die ganze Stunde.

WS 505 Sensomotorisches Training

Nadine Martin

Sensomotorisches Training ist ein Training, das das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln in Einklang bringt und trainiert. Ein super Training, welches in jedes Portfolio gehört, ob Rehasport, funktionelles Training oder Einzeltherapie.

WS 506 Kettlebell-Training

Daniel Bohn

Das Kettlebell-Training ist ein altes und sehr effektives Trainingskonzept. Durch die hohe Körperspannung und intensive Atemtechnik bringt die Kettlebell schnelle und stark spürbare Erfolge. Wir erarbeiten Grundübungen: Swing, Press und Turkish Get Up

WS 507 Mentaltraining und die extra 15% Antje Mentzel

Wie kommt es, dass einige Athleten/-innen besser sind als andere? Wie kommt es, dass 2 Sportler mit ähnlichen Fähigkeiten und Voraussetzungen andere Ergebnisse erzielen? Training – Tagesform – Vorbereitung – Material? Auch! Doch vor allem die mentale Einstellung entscheidet beim Wettkampf über Erfolg und Misserfolg. Darüber, ob ich meine hart erarbeitete Leistung aus dem Training auch auf die Bahn bringen kann.

WS 508 Muskeltraining im Alter

Nils Stolzenberg

Im Altersgang nimmt nicht nur die Muskelkraft ab, auch die Muskelleistung und -ausdauer verändern sich spürbar. Dabei sind sie für den Alltag so wichtig. Welche Trainingsmethoden Sinn ergeben und dabei nicht zu überfordernd sind, werden hier besprochen und auch ausprobiert. Das Motto lautet: Es ist nie zu spät, die Muskulatur zu trainieren.

WS 509 Schwünge

Mirko Gleisberg

Wie sieht im Turnen der richtige Schwung aus – wo kommt der Schwung eigentlich her und wo ist der Unterschied zwischen den Schwüngen an den verschiedenen Geräten oder gibt es gar keine Unterschiede? Das wird in diesem Kurs geklärt und mit Demo-Turnern präsentiert.

WS 510 Kri-Kra-Krakenalarm - spielerische Schulung zur Sprachförderung

Ina Tetzner

In diesem WS wird die Sprachförderung zusammen mit der Bewegung in den Fokus gestellt. Durch den Ansatz der Psychomotorik werden Lernprozesse in Bewegung gefördert und so leichter in den Kitaalltag eingebunden. Die Spiele zur Sprachförderung schulen nicht nur die Sinneswahrnehmung, die Atmung, die Mundgymnastik, das Denkvermögen und die Kreativität zur Erweiterung des Wortschatzes, sondern machen den Kindern Spaß und sorgen für eine optimale Sprachentwicklung im Gehirn.



Sonntag, 14.00 Uhr

WS 601 Oriental/ Bauchtanz

Dina Kiriakidou

Orientalischer Tanz bedeutet Lust an Bewegung, Ausdruck und Lebensfreude. Diese Lust soll in den Unterricht mit einfließen und spürbar werden. Es wird ein Intensivtraining der Grundelemente für Anfängerinnen angeboten. Beschwingte und raffinierte Schrittkombinationen werden erlernt – keine Choreographie!

WS 602 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 603 Seil & Ball mal anders

Marlies Marktscheffel

Entdecke die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Seil und Ball. Spannende Übungen sorgen für Bewegung, Spaß und neue Herausforderungen.

WS 604 Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Filip Dietze

Nach einer theoretischen Einführung zur progressiven Muskelrelaxation (PMR) folgt die Vermittlung der Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der progressiven Muskelentspannung und anschließendes aktives Erleben der Wirkung von PMR.

WS 605 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 606 Mobility Basics

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 607

Stärker als jede Herausforderung

Antje Mentzel

„Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren.“ Boris Becker

Als erfahrene Mentaltrainerin, Coach und ehemalige Leistungssportlerin unterstütze ich Sportler, Teams und Führungskräfte dabei, ihre mentale Stärke gezielt auszubauen und ihre Leistung nachhaltig zu steigern. Meine Mission: Menschen dabei zu begleiten, ihre inneren Grenzen zu erkennen, Herausforderungen souverän zu meistern und ihr volles Potenzial zu entfalten – im Sport wie im Business.

WS 608 Koordination und Gleichgewicht

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 609 Armrumpfwinkel, Handposition, Armhaltung und Ellbogen. Worauf muss ich achten?

Mirko Gleisberg

In diesem Workshop stehen die technischen Grundlagen im Fokus. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit wichtigen Schlüsselfaktoren und worauf es bei einer sauberen und sicheren Ausführung ankommt und wie sich typische Fehler vermeiden lassen. Es wird mit Demonstrationsturnern gearbeitet.

WS 610 Spiel, Sport, Spaß mit Gymnastikstäben

Ina Tetzner

Gymnastikstäbe, ob aus Holz oder Plastik, sind in den Sportstunden äußerst beliebt, da sie sehr vielseitig einzusetzen sind. Sie eignen sich hervorragend, um die Koordination, Kraft und Beweglichkeit bei Kindern, Jugendlichen, aber auch bei Erwachsenen zu fördern, ohne dass aufwändige Großgeräte aufgebaut werden müssen. Sie kommen zum Einsatz als Aufwärmübungen, Dehn- und Kräftigungseinheiten, Koordination, sowie in Geschicklichkeitsspielen. Stäbe erfordern beim Balancieren, Werfen & Fangen ein hohes Maß an Konzentration und Körperbeherrschung. Durch das einfache Handling sind sie besonders für fachfremd unterrichtende Lehrkräfte geeignet, um schnell und sicher Bewegungserfahrungen zu sammeln.

DAS DOZENTENTEAM 2026

KONGRESSLEITUNG



Esben Aalvik
Physiotherapeut,
Gesundheitscoach,
Internationaler
Presenter



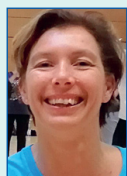
Dina Kiriakidou
Dozentin bei der
Akademie für Sport
und Gesundheit,
Ausgebildete Tänzerin
und Tanzpädagogin



Monika Moujendé
Sport- und Gymnastik-
lehrerin, internationale
BASI Pilates Ausbilderin
Inhaberin des SPINE
Pilates Studios,
BTfB Referentin



Lisa Pollack
Teamleitung



Kathrin Bischoff
Diplomsportwissen-
schaftlerin, BTfB-
und LSB-Referentin,
Buchautorin



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



Antje Schreiber
Aqua-Instructorin,
ÜL-DOSB-Übungs-
leiterin C Profil:
Erwachsene / Ältere



Jurij Robel
Logistik



Daniel Bohn
Head Trainer Corpus
Dicio Gym, Kettlebell
Level 2 Instructor,
Brazilian Jiu Jits Black
Belt



Stefanie Manig
AROHA®/KAHA®
Presenterin,
Ausbilderin der
AROHA® Academy



Britta Schulz
Pilates und
Yogalehrerin



Anke Bunse
Diplomsportwissen-
schaftlerin,
BTfB-Ausbilderin im
Rehasport



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



Nils Stolzenberg Dipl.
Sportwissen-schaftler,
BTfB-Dozent



Filip Dietze
Sportwissenschaftler,
Nationalmannschaft
Sportakrobatik



Nadine Martin
Physiotherapeutin,
Trainerin im
Bereich Rehasport
und Gesundheit



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



**Marnie Mayer-
Lippok**
Gymnastik, Sport-
und Tanzlehrerin, Hip-
Hop- Choreografin



Annabell Werner
WORLD JUMPING®
Mastertrainerin/
Ausbilderin



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



Antje Mentzel
Trainerin, Coach,
Mentaltrainerin



Susanna Zischek Aqua
Fitness Instruc- torin,
Erfinderin von Aqua
Disk, Aqua Twin, Aqua
NordicJet,
B-Lizenz Sport in der
Prävention