

## MITTWOCH, 12. MAI

## 13:00 BIS 14:00 UHR

<b>55800</b>
Nutzung digitaler Medien beim Gerätturnen in der Schule: Tablets gewinnbringend einsetzen (Vortrag) Yannick Weislogel

## 14:30 BIS 15:45 UHR

<b>55005</b>	<b>55101</b>	<b>55102</b>	<b>55140</b>
WORLD JUMPING® „basic“ Jasmin Mechler	KAHA® – Energiegeladen zu mehr Gelassenheit Aroha Academy Team	Dorn-Methode – Prävention und Pflege Heidegard Bayer-Brechtken	Antara® Rücken-Training Christina Kohlberger
<b>55160</b>	<b>55190</b>	<b>55191</b>	<b>55192</b>
softX® – Resilienz mit Anwendung von Faszienrollen und -bällen Paul Uhlir	Dance4Fun – Inklusiv(e) Tipps (+) Tanja Ade	House Moves José Martinez	FlooMo! Serkan Vural
<b>55270</b>	<b>55310</b>	<b>55330</b>	<b>55360</b>
Tabata 20:10 Esben Aalvik	Entspannung durch Achtsamkeitsübungen Anne-Mireille Giermann	Power of Ganesha Sabine Boesinger	Pilates – Gehe mit deinem Atem Katharina Harvey
<b>55361</b>	<b>55400</b>	<b>55450</b>	<b>55451</b>
Faszien in Bewegung – Pilates Corinna Michels	Detoxen – Warum Entgiften heutzutage wichtig ist! Katrin Kleinesper	Der neuronale Ansatz in Seniorenkursen Charlotta Cumming	STEP als Sturzprophylaxe Nicola Mende
<b>55500</b>	<b>55501</b>	<b>55502</b>	<b>55600</b>
Line Dance – Das Programm zum Kennenlernen Marion Berger	Bewegung inszenieren: Dramaturgische Regeln Anke Gerber	Lyrical Dance Romeyo Weiß	Kinderschutz im Sport Hannes Günther
<b>55601</b>	<b>55801</b>	<b>55802</b>	<b>55803</b>
Kindertanz für die Grundschule Ronja Steinberg	SCHOOLINMOTION Anna Kletetschka	Körperpositionen u. spezielles Krafttraining für den Mittelkörper im Altersbereich der SEK. I Ulla Koch	Bewegungsbeurteilung/-bewertung und Noten im Gerätturnen bis zum Abitur Yannick Weislogel
<b>55900</b>			
Training der anaeroben Kraftausdauer auf dem großen und kleinen Trampolin Michael Vid			

## MITTWOCH, 12. MAI

## 16:15 BIS 17:30 UHR

<b>55006</b>	<b>55103</b>	<b>55104</b>	<b>55141</b>
WORLD JUMPING® „dance“ Jasmin Mechler	KAHA® – die Schwingen des Kranichs Aroha Academy Team	Angepasst trainieren Charlotta Cumming	Wirbelsäulengymnastik 2.0 Barbara Klein
<b>55142</b>	<b>55193</b>	<b>55194</b>	<b>55195</b>
RÜCKENFREI – Gymnastikball reloaded Nicola Mende	Jane Fondas Classical Aerobics Esben Aalvik	3/4 Wellness Dance Tanja Ade	JM Dance meet Aerobic José Martinez
<b>55271</b>	<b>55311</b>	<b>55331</b>	<b>55362</b>
Mobility Skillz & Drills Hans Figueroa	Meditation: Gelassenheit in allen Lebenslagen entwickeln Anne-Mireille Giermann	Surya Namaskar – Sonnengruß Variationen Sabine Boesinger	Pilates – Back to the basics Katharina Harvey
<b>55363</b>	<b>55401</b>	<b>55452</b>	<b>55453</b>
Pilates – Achtsamkeit in Bewegung Corinna Michels	Wie Essen unser Fühlen bestimmt Katrin Kleinesper	Retrobics – Aerobic mit dem Rollator Sandra Thome	X-Balance® Senior Paul Uhlir
<b>55503</b>	<b>55504</b>	<b>55505</b>	<b>55602</b>
Line Dance – Let's Dance Marion Berger	Bühnenpräsenz und Ausdruck Anke Gerber	Chair on fire Romeyo Weiß	Kindertanz für 3- bis 6-Jährige Ronja Steinberg
<b>55804</b>	<b>55805</b>	<b>55806</b>	<b>55901</b>
Turnen an Geräten in der Grundschule - Parallelbarren (inkl. Methodik Schwingen) Axel Fries	Yolo oder Risikokompetenz im Gerätturnen am Bsp. Flick-Flack Prof. Dr. Swantje Scharenberg	Gerätturnen SEK. I: Intensität gewährleisten und Vertrauen schulen Yannick Weislogel	Richtig helfen und sichern auf dem großen Trampolin Michael Vid

## DONNERSTAG, 13. MAI

9:30 BIS 10:45 UHR

<b>55007</b> Rythmical gymnastics and dance <b>National Danish Performance Team</b>	<b>55105</b> Hantel, Tube und Mandelkern <b>Charlotta Cumming</b>	<b>55161</b> Die 5 Säulen des Faszientrainings <b>Gunda Slomka</b>	<b>55196</b> EnergyClass <b>Esben Aalvik</b>
<b>55197</b> Latin Dance <b>José Martinez</b>	<b>55198</b> Step Mix <b>Anton Todorov</b>	<b>55230</b> Workout mit dem Redondo® Ball XL <b>Sara Hauser</b>	<b>55231</b> X-Balance® Functional <b>Paul Uhlir</b>
<b>55272</b> Functional Training – Ganzkörperkräftigung <b>Christian Gustedt</b>	<b>55312</b> Achtsamkeitstraining = Stressbewältigung <b>Anne-Mireille Giermann</b>	<b>55332</b> ZEN Yoga = Zen Gymnastik meets Yoga <b>Hans Figueroa</b>	<b>55333</b> Yoga der Balance Yin/Yang <b>Dana Wellnitz</b>
<b>55364</b> Pilates – Fokus Becken – Entspannter Rücken <b>Corinna Michels</b>	<b>55402</b> Bist Du sauer? Säure-Basen-Balance <b>Katrin Kleinesper</b>	<b>55454</b> Gut koordiniert – Fit für den Alltag <b>Ursula Bauer</b>	<b>55455</b> Rollator-Tanz <b>Michael Lindner</b>
<b>55506</b> Körpersprache und Kommunikation in der Trainingsstunde <b>Anke Gerber</b>	<b>55507</b> Partnering Kurs <b>Andreas Lauck</b>	<b>55603</b> Trendsportspiele <b>Dr. Christian Andrä</b>	<b>55604</b> Eltern und Kinder turnen wirklich gemeinsam! <b>Heidi Lindner</b>
<b>55650</b> AirTrack – Was ist da eigentlich alles möglich? Eine Einführung <b>Sebastian Dörr</b>	<b>55651</b> AirTrack and creativity <b>Gymnastikschule Ollerup</b>	<b>55750</b> Mein Verein kann Inklusion: Einstiege, Umsetzung, Förderung (+) <b>Astrid Hess</b>	<b>55807</b> TURN10® – Boden <b>Renate Jandorek, Martina Rota</b>
<b>55808</b> Lernen über Funktionsphasen – Beispiel: Kippe <b>Prof. Dr. Swantje Scharenberg</b>	<b>55809</b> Lernen nach Anforderungsprofilen – Bsp.: Salto rückwärts <b>Yannick Weislogel</b>	<b>55902</b> Salto rückwärts am Minitramp: Vorübungen, Methodik und die korrekte Hilfeleistung <b>Michael Vid</b>	<b>55930</b> Parkour im Sportverein (Einführung) <b>Philipp Holzmüller, Georgij Sosunov</b>

## DONNERSTAG, 13. MAI

11:15 BIS 12:30 UHR

<b>55008</b> Rythmical gymnastics and dance <b>National Danish Performance Team</b>	<b>55106</b> Bewegung – Nur die kleine Schwester des Sports? <b>Charlotta Cumming</b>	<b>55107</b> Antara® Core-Training <b>Christina Kohlberger</b>	<b>55108</b> MOBILITY FLOW <b>Gunda Slomka</b>
<b>55199</b> Classical Bodyshape <b>Esben Aalvik</b>	<b>55200</b> Step Attitude <b>Anton Todorov</b>	<b>55201</b> XPLD DANCE <b>Serkan Vural</b>	<b>55232</b> Cardio Toning ohne Geräte <b>Barbara Klein</b>
<b>55233</b> X-Balance® Toning <b>Paul Uhlir</b>	<b>55273</b> HIIT Intervalltraining <b>Tanja Sacher</b>	<b>55274</b> Straßensport – Funktionelles Gruppentraining im Verein <b>Straßensport e.V.</b>	<b>55313</b> Spannung lösen – Stress bewältigen <b>Pritpal Kaur</b>
<b>55334</b> Athletic Yoga <b>Hans Figueroa</b>	<b>55335</b> Medical Yoga <b>Dana Wellnitz</b>	<b>55365</b> Pilates – Fokus Schultern und Nacken <b>Corinna Michels</b>	<b>55456</b> Frischekur für graue Zellen <b>Ursula Bauer</b>
<b>55457</b> #BeActive – Bewegungstreffe als niederschwelliges Angebot <b>Andrea Flach-Meyerer</b>	<b>55508</b> Bewegung inszenieren: Der Ärger mit den Übergängen! <b>Anke Gerber</b>	<b>55509</b> Modern Jazz Kurs <b>Andreas Lauck</b>	<b>55605</b> Spiele für Alle <b>Astrid Hess</b>
<b>55606</b> MURMELs GROßGERÄTE-WELT <b>Heidi Lindner</b>	<b>55652</b> AirTrack – Grundlagentraining mit Spaß <b>Sebastian Dörr</b>	<b>55653</b> AirTrack used for technique stations/set-ups <b>Gymnastikschule Ollerup</b>	<b>55700</b> Übungen vermitteln und Teilnehmende korrigieren – Erprobte Strategien <b>Chris Harvey</b>
<b>55751</b> Digitalisierung im Turn- und Sportverein – Digitale Kompetenz im Verein <b>Anke Kochenburger</b>	<b>55810</b> TURN10® – Reck/Stufenbarren <b>Renate Jandorek, Martina Rota</b>	<b>55811</b> Lernen über Strukturen – Felgrolle <b>Prof. Dr. Swantje Scharenberg</b>	<b>55812</b> Lernen nach Anforderungsprofilen – Bsp.: Handstützsprungüberschläge (auch mit LA-Drehungen) <b>Yannick Weislogel</b>
<b>55903</b> Salto vorwärts am Minitramp: 10 verschiedene Griffe zur aktiven Hilfeleistung <b>Michael Vid</b>	<b>55931</b> Parkour & Inklusion – Bewegung ist für alle da! (+) <b>Philipp Holzmüller, Georgij Sosunov</b>		

## DONNERSTAG, 13. MAI

## 13:00 BIS 14:00 UHR

<b>55001</b>	<b>55813</b>
ArtGerecht – Für mehr (Ess-)Bewusstsein! <b>Peter Hinojal</b>	Balken und Training (Vortrag) <b>Ulla Koch</b>

## 14:30 BIS 15:45 UHR

<b>55109</b>	<b>55110</b>	<b>55111</b>	<b>55143</b>
AROHA® – spüre Kraft und Entspannung! <b>Aroha Academy Team</b>	Sport inklusiv (+) <b>Georg Melzer</b>	Schmerzfrei bewegen <b>Nicola Mende</b>	Rückentraining mit Schwerpunkt Rotation <b>Doris Hildenbrand</b>
<b>55162</b>	<b>55202</b>	<b>55234</b>	<b>55235</b>
Myofascial Power <b>Gunda Slomka</b>	XPLD STEP <b>Serkan Vural</b>	Warm-Up Variationen <b>Tanja Ade</b>	FunTone® Basic – Das funktionelle BBP <b>Jana Spring</b>
<b>55275</b>	<b>55314</b>	<b>55336</b>	<b>55337</b>
Barre Intensity – Training an der Ballettstange <b>Tanja Sacher</b>	Atme den Stress aus – Atemtechniken <b>Pritpal Kaur</b>	Vinyasa Krama – Struktur eines sinnvollen Unterrichts <b>Sabine Boesinger</b>	Yoga der 5 Elemente: Holz, Feuer, Erde, Wasser, Metall <b>Dana Wellnitz</b>
<b>55366</b>	<b>55403</b>	<b>55458</b>	<b>55459</b>
Pilates – Deine Basis, die Fußstunde <b>Katharina Harvey</b>	Stoffwechsel fit durch Vitalstoffe <b>Katrin Kleinesper</b>	Best Ager Fitness <b>Gabi Bastian</b>	Der Tennisball kann mehr <b>Andrea Flach-Meyerer</b>
<b>55510</b>	<b>55511</b>	<b>55607</b>	<b>55608</b>
Jazz-Technik-Class <b>Saba Pedük</b>	80's Reloaded <b>Romeyo Weiß</b>	Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, kombiniert mit Handstand <b>Ilona E. Gerling</b>	Mit Spaß zu mehr Konzentration <b>Astrid Hess</b>
<b>55752</b>	<b>55814</b>	<b>55815</b>	<b>55816</b>
Moderne Führung und agile Arbeitsweisen im Turn- und Sportverein <b>Christian Hohen-</b> <b>steiner, Anke Kochenburger</b>	Lernen über Körperposen – Mein erster Riese (Reck/Stufenbarren) <b>Dr. Flavio Bessi</b>	Methodik und Präzision – Am Beispiel: Tsukahara am Sprung <b>Ralf Schwabe</b>	Biomechanik erfahren – Grundlagenarbeit am Pilz <b>Yannick Weislogel</b>
<b>55904</b>			
Feststellen und Festlegen der Schraubendrehrichtung <b>Michael Vid</b>			

## DONNERSTAG, 13. MAI

## 16:15 BIS 17:30 UHR

<b>55112</b>	<b>55113</b>	<b>55114</b>	<b>55144</b>
Stay flexible! <b>Sara Hauser</b>	Das bewegte Skelett – Anatomie zum Anfassen und Begreifen <b>Wolfgang Klingebiel</b>	Sensobility deepRING & Alltag <b>Nicola Mende</b>	Rund um die Hüfte <b>Doris Hildenbrand</b>
<b>55163</b>	<b>55164</b>	<b>55203</b>	<b>55236</b>
Faszien im Cardio-Zirkeltraining <b>Heike Oellerich</b>	Tensegrity Flow – Myofascial Lines in Motion <b>Gunda Slomka</b>	Step: Think Less... Sweat More! <b>Chris Harvey</b>	Yogaletics = Yoga meets Fitness <b>Hans Figueroa</b>
<b>55237</b>	<b>55238</b>	<b>55276</b>	<b>55315</b>
Erreiche deine Ziele holistisch <b>Barbara Klein</b>	FunTone® Cardio – Der funktionelle Fatburner <b>Jana Spring</b>	Barre Intensity – Training an der Ballettstange <b>Tanja Sacher</b>	Bewegungswunder Hand für be- wegliche Schultern <b>Luisa Merkel</b>
<b>55338</b>	<b>55404</b>	<b>55460</b>	<b>55461</b>
Yoga – Energieausgleich – Innen spürbar von außen sichtbar <b>Christina Klinkenberg</b>	Entzündungshemmende Ernährung <b>Katrin Kleinesper</b>	GYM Fit TOGU Spezial mit Brasil® und Aero-Step <b>Gabi Bastian</b>	Lockerheit bringt Stärke <b>Andrea Flach-Meyerer</b>
<b>55512</b>	<b>55609</b>	<b>55610</b>	<b>55611</b>
Akrobatik: Flieger und Schulter- stände für Anfänger <b>Ilona E. Gerling</b>	Schnelligkeitsausbildung: Kind- gerechtes Spielen/Wetteifern <b>Christian Gustedt</b>	Kleine Spiele in heterogenen Gruppen (+) <b>Georg Melzer</b>	Spielworkshop <b>Eberhard Metsch-Goralsky</b>
<b>55753</b>	<b>55817</b>	<b>55818</b>	<b>55819</b>
Digitalisierung im Turn- und Sportverein – Digitale Angebotsformate <b>Anke Kochenburger</b>	Methodik und Präzision – Schrauben am Boden <b>Dr. Flavio Bessi</b>	Lernen über Körperpositionen – langsame Handstützüberschläge rück- und vorwärts <b>Prof. Dr. Swantje Scharenberg</b>	Lernen über Strukturen – Felgen am Parallelbarren <b>Ralf Schwabe</b>
<b>55905</b>			
Systematik bei der Fehleranalyse und Fehlerkorrektur im Trampolinturnen <b>Michael Vid</b>			
<b>19:00 BIS 21:00 UHR</b>			
<b>55004</b>			
Aerobic Night <b>Esben Aalvik, Romeyo Weiß, Serkan Vural</b>			

## FREITAG, 14. MAI

## 9:30 BIS 10:45 UHR

<b>55145</b> Kraftvolle Schultern – Entspannter Nacken <b>Doris Hildenbrand</b>	<b>55165</b> Faszienleitbahnen live erleben! <b>Heike Oellerich</b>	<b>55166</b> Fascial Stretch <b>Gunda Slomka</b>	<b>55204</b> Jam it! <b>René Rößler</b>
<b>55239</b> Coretraining NEWS: Mythen, Fakten, Übungen <b>Jutta Schuhn</b>	<b>55240</b> Functional Stretching & Flexibility <b>Jana Spring</b>	<b>55241</b> Power and Flex <b>Anton Todorov</b>	<b>55277</b> X-Training Langhantel Intro <b>Carsten Peckmann</b>
<b>55278</b> Power Intervall Circles <b>Daniela Ripperger</b>	<b>55316</b> Happy End mit Kurzentspannung <b>Anna Maria Pröll</b>	<b>55339</b> Kraftquelle Yoga <b>Julia Olfen</b>	<b>55367</b> Pilates Myofaszial mit TOGU Redondo® Ball Plus <b>Claudia Hölzl</b>
<b>55368</b> Pilates Art <b>Nadja Koller</b>	<b>55462</b> Das AlltagsTrainings- Programm <b>Doris Schubert</b>	<b>55463</b> Tänzerische Demenzprophylaxe <b>Karin Wahrer</b>	<b>55513</b> Musical Dance <b>Saba Pedük</b>
<b>55514</b> Ballett – Grundlagen <b>Anna Seel</b>	<b>55612</b> Ballspiele im Eltern-Kind-Turnen <b>Astrid Hess</b>	<b>55613</b> Inklusion bedeutet „Miteinander“ – Kooperative Spiele (+) <b>Prof. Dr. Sven Schneider</b>	<b>55654</b> Der Einsatz des AirTracks in Bewegungslandschaften im Kinderturnen <b>Sebastian Dörr</b>
<b>55655</b> Power tumbling technique on AirTracks <b>Gymnastikschule Ollerup</b>	<b>55701</b> Train the trainer – Self care <b>Stefanie Heise</b>	<b>55754</b> Vereinsjubiläum gestalten <b>Prof. Dr. Annette Hofmann</b>	<b>55820</b> Dehnmethode im Gerätturnen <b>Dr. Flavio Bessi</b>
<b>55821</b> TURN10® – Parallelbarren <b>Axel Fries</b>	<b>55822</b> Vorbereitung (Von Anlauf- schulung bis Landetraining) am Sprung <b>Ralf Schwabe</b>	<b>55906</b> Biomech. Aspekte von Bauch- und Rückenlandungen auf dem Trampolin <b>Michael Vid</b>	<b>55932</b> Parkour – Bewegung im Flow <b>Philipp Holzmüller, Georgij Sosunov</b>
<b>55960</b> Digitalisierung im Musikverein – Was heißt das eigentlich? <b>Annika Junker</b>	<b>55961</b> Orientierung im Gleichschritt <b>Steffen Opitz</b>		

## FREITAG, 14. MAI

## 11:15 BIS 12:30 UHR

<b>55115</b> Happy Feet <b>Anne-Mireille Giermann</b>	<b>55116</b> Feel the Flow <b>Heike Meidinger</b>	<b>55117</b> Hip Mobility <b>Gunda Slomka</b>	<b>55146</b> Moderne Wirbelsäulengymnastik – Smart und Clever <b>Gabi Fastner</b>
<b>55167</b> Faszientraining – Wirkt das überhaupt? <b>Wolfgang Klingebiel</b>	<b>55205</b> Drums Alive® Stomp & Drum <b>Drums Alive</b>	<b>55242</b> FunTone® Sensibility – The functional Bodyrevolution <b>Jana Spring</b>	<b>55243</b> Body Workout <b>Anton Todorov</b>
<b>55279</b> HIIT Step <b>Tanja Sacher</b>	<b>55280</b> Calisthenics – Basic Workshop <b>Straßensport e. V.</b>	<b>55317</b> Stressbewältigung und Lebens- freude durch Achtsamkeit <b>Anna Maria Pröll</b>	<b>55340</b> Om Inside <b>Julia Olfen</b>
<b>55369</b> Pilates mit TOGU® Flexvit Multiband <b>Claudia Hölzl</b>	<b>55370</b> Pilates koordinativ stabil! <b>Sandra Thome</b>	<b>55464</b> Schritt für Schritt fit! <b>Carsten Peckmann</b>	<b>55465</b> Tänzerische Fitness mit Musik <b>Karin Wahrer</b>
<b>55515</b> Lyrical-Jazz <b>Saba Pedük</b>	<b>55516</b> Technik von Sprüngen <b>Anna Seel</b>	<b>55614</b> Yoga und Entspannung für Zappelphilippe <b>Pritpal Kaur</b>	<b>55615</b> „Inklusion light“ – Verständnis und Empathie spielerisch vermitteln (+) <b>Prof. Dr. Sven Schneider</b>
<b>55656</b> Der AirTrack im Breitensport – Von der Rolle bis zum Salto <b>Sebastian Dörr</b>	<b>55657</b> Spotting technique for tumbling <b>Gymnastikschule Ollerup</b>	<b>55702</b> Umgang mit Kritik <b>Eva Eckeberg</b>	<b>55755</b> Kommunale und vereinsüber- greifende Netzwerkarbeit <b>AuF-Leben, IG Sport Heddesheim e. V.</b>
<b>55823</b> Krafttraining anhand von Turnposen & -aktionen <b>Dr. Flavio Bessi</b>	<b>55824</b> Das DTB-Balkenprogramm im Grundlagentraining <b>Prof. Dr. Swantje Scharenberg</b>	<b>55825</b> Salto rückwärts Abgang am Reck und Stufenbarren inkl. Hilfe- leistung <b>Ralf Schwabe</b>	<b>55907</b> Biomechanische Aspekte eines Schraubensaltos <b>Michael Vid</b>
<b>55933</b> Parkour – Kreativ mit Körper und Umgebung <b>Philipp Holzmüller, Georgij Sosunov</b>	<b>55962</b> Vereinsleben reaktivieren – Was kann man machen? <b>Annika Junker</b>	<b>55963</b> Schwenkungen und Flanks <b>Steffen Opitz</b>	

## FREITAG, 14. MAI

## 13:00 BIS 14:00 UHR

<b>55002</b>	<b>55826</b>
Trainingsphilosophie zur Erreichung internationaler Anschlussfähigkeit/Spitzenleistungen <b>Ulla Koch</b>	Gerätturnen für Menschen mit Down-Syndrom – exklusiv und integrativ (Vortrag) (+) <b>Dietrich Spiegel, Trevor Low</b>

## 14:30 BIS 15:45 UHR

<b>55118</b>	<b>55119</b>	<b>55147</b>	<b>55148</b>
Bewegungstraining nach dem neurokognitiven anatom. Ansatz <b>Christiane Greiner-Maneke</b>	Die Nieren – Organtraining nach der Franklin Methode® <b>Luisa Merkel</b>	RückenFit mit dem Redondo® Ball Plus <b>Gabi Fastner</b>	Meine Rückenreise <b>Nadja Koller</b>
<b>55168</b>	<b>55169</b>	<b>55180</b>	<b>55206</b>
Pluspunkt Faszien – Ein neues Konzept für Turnvereine <b>Wolfgang Klingebiel</b>	Myofascial Release <b>Gunda Slomka</b>	B & B – „Brain & Body“ – Auch der Kopf will trainiert sein <b>Heike Meidinger</b>	Drums Alive® Wellness Beats <b>Drums Alive</b>
<b>55281</b>	<b>55282</b>	<b>55283</b>	<b>55318</b>
Functional meets Faszienrolle <b>Daniela Ripperger</b>	HIT und HIIT Trainings <b>Jutta Schuhn</b>	Outdoor Bootcamp <b>Sonja Wäger-Kuhn</b>	Moon Class <b>Stefanie Heise</b>
<b>55341</b>	<b>55371</b>	<b>55466</b>	<b>55467</b>
Yoga – Sthira Sukha – Stabilität und Leichtigkeit in jeder Haltung <b>Christina Klinkenberg</b>	Pilates à la Tabata-Fitness <b>Sandra Thome</b>	Step-Aerobic Best Ager <b>Ursula Bauer</b>	Bewegungsspiele für Ältere <b>Tina Pfitzner</b>
<b>55517</b>	<b>55616</b>	<b>55617</b>	<b>55618</b>
Jazzy HipHop <b>Miranta Tzivras</b>	Toben macht schlau – So macht Vorschulförderung richtig Spaß <b>Antje Hemming</b>	Zirkusworkshop <b>Eberhard Metsch-Goralsky</b>	Perfect Games für 6- bis 14-Jährige – Innovative Spiele <b>Prof. Dr. Sven Schneider</b>
<b>55703</b>	<b>55756</b>	<b>55827</b>	<b>55828</b>
Präsenz zeigen durch bewussten Einsatz von Körpersprache <b>Eva Eckerberg</b>	Netzwerkbildung am Bsp. Nutzung urbaner Räume <b>Mario Bröder, Stadt Leipzig</b>	Salto vorwärts in die Schrittstellung und akrobatische Serien <b>Lazar Bratan</b>	Handstandtechnik inkl. Rückschwung Handstand <b>Ralf Schwabe</b>

<b>55829</b>
Demoeinheit: Gerätturnen integrativ (+) <b>Dietrich Spiegel, Trevor Low</b>

## FREITAG, 14. MAI

## 16:15 BIS 17:30 UHR

<b>55120</b>	<b>55121</b>	<b>55149</b>	<b>55170</b>
Ganzheitliches Fußmuskultraining <b>Luisa Merkel</b>	Gebärdensprache im Sport (+) <b>Katharina Pape</b>	Wirbelsäule meets Mobility <b>Andreas Goller</b>	Fantastic FASZIO® – Faszien in Action! <b>Heike Oellerich</b>
<b>55181</b>	<b>55207</b>	<b>55244</b>	<b>55245</b>
Bewegen und Denken kombinieren <b>Dr. Christian Andrä</b>	Drums Alive® Feel the Spirit <b>Drums Alive</b>	Asymmetric Workout <b>Chris Harvey</b>	Athletic Workout <b>Jutta Schuhn</b>
<b>55284</b>	<b>55285</b>	<b>55286</b>	<b>55342</b>
X-Training Langhantel Intro <b>Carsten Peckmann</b>	Crosstraining – Workoutchallenge <b>René Rößler</b>	Outdoor Bootcamp <b>Sonja Wäger-Kuhn</b>	Eine Yogareise durch die Chakren <b>Julia Olfen</b>
<b>55372</b>	<b>55373</b>	<b>55468</b>	<b>55469</b>
Pilates für offene Gruppen <b>Katharina Harvey</b>	Awaken your Senses <b>Stefanie Heise</b>	Ausdauer trifft Koordination 60plus <b>Ursula Bauer</b>	Fingerübungen als Training für die grauen Zellen <b>Tina Pfitzner</b>
<b>55518</b>	<b>55519</b>	<b>55619</b>	<b>55620</b>
Contemporary Dance versus Modern Dance <b>Stefanie Kölln</b>	Wie geht Choreografie – Die Basics <b>Bernd Meier-Fröhlich</b>	Raus aus dem Haus – Psychomotorische Förderung <b>Antje Hemming</b>	Dunkle Turnstunde – Erlebnisturnen mit Augenbinde (+) <b>Astrid Hess</b>
<b>55704</b>	<b>55757</b>	<b>55830</b>	<b>55831</b>
Alltagsrassismus <b>Mia Werk</b>	Sportverein 2030: Zukunftsfähige Angebotsentwicklung <b>Michaela Böhme</b>	Von der Grundlagenarbeit zur Kippe an den Ringen <b>Lazar Bratan</b>	Spannungsschulung für das Gerätturnen <b>Hans Joachim Dörner</b>
<b>55832</b>			
Das Brett-Programm des DTB <b>Prof. Dr. Swantje Scharenberg</b>			

## SAMSTAG, 15. MAI

## 9:30 BIS 10:45 UHR

<b>55122</b> Gesund am Ball <b>Gabi Fastner</b>	<b>55123</b> Ganzheitliches Beckenboden- muskultraining <b>Christiane Greiner-Maneke</b>	<b>55124</b> Exotische Muskeln <b>Gerald Lechner</b>	<b>55150</b> Antara® für Nacken und Schultern <b>Volker Kipp</b>
<b>55182</b> Gedächtnistraining in Bewegung <b>Petra Todt</b>	<b>55208</b> Aerobic classical/Fatburn <b>Kai Bollinger</b>	<b>55209</b> Step Explosion! <b>Miranta Tzivras</b>	<b>55246</b> USAWA® – AthleticFit <b>Dirk Hübel</b>
<b>55287</b> 4XF Outdoor FitCamp – Training im urbanen Umfeld <b>Jens Binias</b>	<b>55288</b> Bodyweight Movements <b>Carsten Peckmann</b>	<b>55319</b> Achtsamkeitstraining in Ruhe und Bewegung <b>Anna Maria Pröll</b>	<b>55343</b> Yoga barrierefrei für Menschen mit körperl. Einschränkungen (+) <b>Katja Sandschneider</b>
<b>55374</b> Dynamic Pilates <b>Jutta Schuhn</b>	<b>55405</b> Vegane Ernährung im Sport <b>Jan Winter, Anja Blondzik</b>	<b>55470</b> Hockergymnastik mit und ohne Hocker <b>Antje Hammes</b>	<b>55471</b> Yoga auf dem Stuhl <b>Pritpal Kaur</b>
<b>55520</b> Bodenelemente im modernen und zeitgenössischen Tanz <b>Stefanie Kölln</b>	<b>55521</b> Bollywood Dance – Beginner <b>Kasthuri Nadarajah</b>	<b>55621</b> Kleine und große Spiele aus aller Welt <b>Antje Hemming</b>	<b>55622</b> Komm, wir reisen nach Fußstasia <b>Ursula Steinau</b>
<b>55658</b> Jump & Fun <b>Christina Bansemer</b>	<b>55659</b> Practical use of biomechanics in the gym <b>Gymnastikschule Ollerup</b>	<b>55705</b> Eisbrecher – Mentale Frische-Kicks & Co <b>Vera Thumsch</b>	<b>55758</b> Erwachsene Zielgruppen für das Engagement im Sportverein <b>Peter Martin Thomas</b>
<b>55833</b> TURN10® – Ringe <b>Axel Fries</b>	<b>55834</b> Gymnastische Sprünge und Kombinationen <b>Stefanie Hamann</b>	<b>55835</b> Helfen und Sichern im Gerätturnen <b>Prof. Dr. Swantje Scharenberg</b>	<b>55934</b> Raumaneignung durch Parkour <b>Philipp Holzmüller, Georgij Sosunov</b>
<b>55964</b> Jugendarbeit gestalten ... lassen! <b>Michael Breitwieser</b>	<b>55965</b> Stomp! für Kids – Musik ohne Instrumente <b>Florian Schulte</b>		

## SAMSTAG, 15. MAI

## 11:15 BIS 12:30 UHR

<b>55125</b> Freie Atmung & gelöster Brustkorb <b>Christiane Greiner-Maneke</b>	<b>55126</b> Schmerzbewältigung für Körper und Geist <b>Anna Maria Pröll</b>	<b>55171</b> Anatomy Trains <b>Gerald Lechner</b>	<b>55183</b> Wie tickt das Gehirn? <b>Vera Thumsch</b>
<b>55210</b> Step Workout mit dem eigenen Körpergewicht <b>Volker Kipp</b>	<b>55211</b> Dancing Balance <b>Miranta Tzivras</b>	<b>55247</b> Die Matte und DU <b>Kai Bollinger</b>	<b>55248</b> Functional BBP <b>Andreas Goller</b>
<b>55249</b> BBP mit TOGU Jumper® Mini <b>Claudia Hölzl</b>	<b>55289</b> Barbell Basics <b>Christoph Jannusch</b>	<b>55290</b> Outdoor Bodyweight Session <b>Daniela Ripperger</b>	<b>55291</b> Straßensport – Funktionelles Gruppentraining im Verein <b>Straßensport e. V.</b>
<b>55344</b> Yoga barrierefrei für Menschen mit körperl. Einschränkungen (+) <b>Katja Sandschneider</b>	<b>55375</b> Soul Journey <b>Stefanie Heise</b>	<b>55376</b> Standing Pilates & Stability <b>Jutta Schuhn</b>	<b>55406</b> Ernährungsmythen – Ernäh- rungstrends im Vergleich <b>Jan Winter, Anja Blondzik</b>
<b>55472</b> Ganzkörperworkout für Ältere <b>Antje Hammes</b>	<b>55473</b> Mobile Gelenke durch Bewegung <b>Pritpal Kaur</b>	<b>55522</b> Raum gestalten in Choreografien <b>Bernd Meier-Fröhlich</b>	<b>55523</b> Bollywood Dance – Advanced <b>Kasthuri Nadarajah</b>
<b>55623</b> DRUMTASTIC® Bambini Beats <b>Drums Alive</b>	<b>55624</b> Lernen in Bewegung – Formen, Farben, Zahlen <b>Ursula Steinau</b>	<b>55660</b> Module im Turnen sinnvoll ein- setzen – Zielgruppentraining <b>Christina Bansemer</b>	<b>55661</b> AirTrack and creativity <b>Gymnastikschule Ollerup</b>
<b>55759</b> Jugendliche Zielgruppen für das Engagement im Sportverein <b>Peter Martin Thomas</b>	<b>55836</b> Stützkraftschulung für das Training am Pauschenpferd <b>Lazar Bratan</b>	<b>55837</b> Gymnastische Elemente und Anerkennung <b>Stefanie Hamann</b>	<b>55838</b> Vorwärtsakrobatik (Hechtüber- schlag akrobatische Reihen) <b>Ralf Schall</b>
<b>55935</b> Parkour im Sportverein (Einführung) <b>Philipp Holzmüller, Georgij Sosunov</b>	<b>55966</b> Wie kann man den Musikverein erfolgreich in die Zukunft führen? <b>Carsten Klein</b>	<b>55967</b> Stomp! – Musik ohne Instrumente <b>Florian Schulte</b>	

## SAMSTAG, 15. MAI

## 13:00 BIS 14:00 UHR

<b>55003</b>	<b>55839</b>
Vereine – (K)ein Spiegel der Gesellschaft: Der Einfluss gesellschaftlicher Veränderungen auf das Vereinsleben <b>Peter Martin Thomas</b>	TURN10® – Das Breitensport-Gerätturnprogramm für euch (Vortrag) <b>Renate Jandorek, Martina Rota</b>

## 14:30 BIS 15:45 UHR

<b>55127</b>	<b>55151</b>	<b>55172</b>	<b>55212</b>
Balance und Koordination mit dem Redondo® Ball <b>Anne-Mireille Giermann</b>	USAWA® – RückenStabil <b>Dirk Hübel</b>	Faszien-Yoga nach der FASZIO®-Methode <b>Miriam Wessels</b>	Aerobic v2.0 <b>Chris Harvey</b>
<b>55250</b>	<b>55251</b>	<b>55252</b>	<b>55253</b>
Towel-workout® <b>Kai Bollinger</b>	Muscle Intense <b>Andreas Goller</b>	Funktionelle Übungen mit TOGU®Flexvit Miniband <b>Claudia Hölzl</b>	Partnerarbeit im Fitness- und Gesundheitstraining <b>Carsten Peckmann</b>
<b>55292</b>	<b>55293</b>	<b>55345</b>	<b>55346</b>
4XF ToughClass <b>Jens Binias</b>	HIIT Outdoor Kettlebell Workout <b>Daniela Ripperger</b>	Mind the Gap – Magie der Übergänge <b>Anja Blondzik</b>	Detox Yoga <b>Marion Schömb</b>
<b>55377</b>	<b>55474</b>	<b>55475</b>	<b>55524</b>
Pilates – Eine Übung gleich ein Stundenbild <b>Ulla Häfelinger</b>	Drums Alive® Golden Beats <b>Drums Alive</b>	Zirkeltraining im Gesundheitssport <b>Petra Todt</b>	Feel the Boomwhacker! <b>Sven Kammeyer</b>
<b>55525</b>	<b>55625</b>	<b>55626</b>	<b>55706</b>
HipHop don't stop! <b>Annka Westbrock</b>	Breakdance – Entwicklung von Rhythmus, Koordination und Kraft <b>David Senf</b>	Kinderturnen is(s)t gesund! <b>Ursula Steinau</b>	Aktive Deeskalationstechniken im Alltag <b>Dr. Frank-Timo Lange</b>
<b>55760</b>	<b>55840</b>	<b>55841</b>	<b>55842</b>
Nachhaltigkeit im Verein: Veranstaltungen ressourcenschonend organisieren <b>Dr. Alexandra von Winning</b>	Programm zur aktiven und passiven Beweglichkeit <b>Dr. Flavio Bessi</b>	Methodik: Freies Rad und Salto seitwärts <b>Lazar Bratan</b>	Abgänge am Parallelbarren inkl. Landetraining <b>Ralf Schall</b>

## SAMSTAG, 15. MAI

## 16:15 BIS 17:30 UHR

<b>55128</b>	<b>55173</b>	<b>55213</b>	<b>55214</b>
Mobility und neuromuskuläres Training <b>Antje Hammes</b>	Faszie, Stress und Resilienz – FASZIO®-Detox <b>Miriam Wessels</b>	Steppin' to the Country Beats mit Drums Alive® <b>Drums Alive</b>	Burlesque Aerobic <b>Lea Johanna Gruenwald</b>
<b>55215</b>	<b>55254</b>	<b>55255</b>	<b>55294</b>
Latin Dance Fitness/LaGym <b>René Rößler</b>	Cardio Workout Intervall <b>Patrick Arnold</b>	Flowing AthletiX® <b>Anja Blondzik, Sonja Wäger-Kuhn</b>	HILIT – High Intensity Low Impact Training <b>Jens Binias</b>
<b>55320</b>	<b>55347</b>	<b>55378</b>	<b>55379</b>
Meditationsworkshop <b>Marion Schömb</b>	Curvy Yoga <b>Katja Sandschneider</b>	Pilates – Integration der Meridiane <b>Ulla Häfelinger</b>	Pilates – Wirbelsäule in Bewegung <b>Nina Metternich</b>
<b>55407</b>	<b>55476</b>	<b>55477</b>	<b>55526</b>
Ein Einblick in die Ayurveda <b>Pritpal Kaur</b>	Panta rhei – Alles fließt <b>Anne-Mireille Giermann</b>	Samba Brasil und Stuhlgym? Geht! <b>Sandra Thome</b>	Let's Rock <b>Sven Kammeyer</b>
<b>55527</b>	<b>55627</b>	<b>55628</b>	<b>55843</b>
Get the Mix! <b>Annka Westbrock</b>	„Gemeinsam schaffen wir das“ – Kooperation und Teamgeist <b>Antje Hemming</b>	Konstruktiver Umgang mit herausforderndem Verhalten <b>Team Mission Inklusion</b>	Rondat und Energielieferant Kurbet <b>Dr. Flavio Bessi</b>
<b>55844</b>	<b>55845</b>	<b>55968</b>	
Krafttraining nach dem HIIT Prinzip anhand von Positionen/ Aktionen im Gerätturnen <b>Iris Buttkus</b>	Umschwungbewegungen (Stalder, etc.) am Reck <b>Ralf Schall</b>	Dirigieren für Beginner und Neugierige <b>Michael Breitwieser</b>	

## SONNTAG, 16. MAI

## 9:30 BIS 10:45 UHR

<b>55129</b> Das gesundheitsschützende Qigong <b>Wilhelm Mertens</b>	<b>55152</b> Alles Gute für Schulter und Nacken <b>Antje Hammes</b>	<b>55216</b> Modern Dance Flow Workout <b>Lea Johanna Gruenwald</b>	<b>55217</b> Step, Sweat & Fun <b>Christoph Jannusch</b>
<b>55256</b> Fit & Shape <b>Patrick Arnold</b>	<b>55257</b> Flowing AthletiX® – HIIT it <b>Anja Blondzik, Sonja Wäger-Kuhn</b>	<b>55258</b> Easy BBP <b>Andreas Goller</b>	<b>55295</b> Workout of the day #2021 – Neue Ideen <b>Jens Binias</b>
<b>55348</b> Hatha Yoga <b>Marion Schömbis</b>	<b>55349</b> YogaDancing® <b>Miriam Wessels</b>	<b>55380</b> Pilates – Schwerpunkt Redondo® Ball Plus <b>Ulla Häfelinger</b>	<b>55381</b> Pilates für den gelösten Schultergürtel <b>Nina Metternich</b>
<b>55478</b> USAWA® – SeniorAktiv <b>Robin Tismar</b>	<b>55479</b> Line Dance <b>Karin Wahrer</b>	<b>55528</b> Musical Dance <b>Kai Bollinger</b>	<b>55529</b> Contemporary Dance – Flow movements <b>Gardy Pasewald</b>
<b>55629</b> Der bewegte Weihnachtsmann <b>Sven Kammeyer</b>	<b>55630</b> Teamspiele inklusiv – Inklusive Methothik und Didaktik (+) <b>Team Mission Inklusion</b>	<b>55662</b> Turnmethodik mit AirTrack-Modulen: Rondat/Überschlag <b>Christina Bansemer</b>	<b>55707</b> Mentaltraining <b>Dr. Frank-Timo Lange</b>
<b>55846</b> Methodik der Rondatsprünge <b>Dr. Flavio Bessi</b>	<b>55847</b> Differenzierung und Vervollkommnung der Übergänge in akrobatischen Reihen <b>Iris Buttkus</b>	<b>55848</b> Von der Grundlagenarbeit zu Stemmen an den Ringen <b>Ralf Schwabe</b>	<b>55908</b> Trampolin inklusiv (+) <b>Michael Stäbler</b>
<b>55936</b> Parkour – Bewegung im Flow <b>Philipp Holzmüller, Georgij Sosunov</b>			

## SONNTAG, 16. MAI

## 11:15 BIS 12:30 UHR

<b>55130</b> Bewegtes Lernen <b>Dr. Christian André</b>	<b>55131</b> Das Herz-Qigong <b>Wilhelm Mertens</b>	<b>55132</b> YOGA move meets softX® <b>Paul Uhlir</b>	<b>55153</b> Wirbelsäulengymnastik – Best of <b>Andreas Goller</b>
<b>55218</b> Aerobic Dance for All <b>Patrick Arnold</b>	<b>55219</b> Step Reloaded <b>Christoph Jannusch</b>	<b>55259</b> Mobilität und Stabilität im Aufwärmprogramm <b>Jens Binias</b>	<b>55260</b> Flowing AthletiX® – Flow it <b>Anja Blondzik, Sonja Wäger-Kuhn</b>
<b>55296</b> Tabata Bootcamp <b>Lea Johanna Gruenwald</b>	<b>55297</b> Calisthenics – Basic Workshop <b>Straßensport e. V.</b>	<b>55350</b> USAWA® – BalanceYoga <b>Franz Hammer</b>	<b>55351</b> Vinyasa Flow <b>Marion Schömbis</b>
<b>55382</b> Pilates – Funktionelles Beckenbodentraining <b>Nina Metternich</b>	<b>55480</b> Gedächtnistraining & Bewegung im Stehen und Sitzen <b>Petra Todt</b>	<b>55481</b> Psychomotorik <b>Karin Wahrer</b>	<b>55530</b> GogoDanceMixes <b>Kai Bollinger</b>
<b>55531</b> Jumps, Leaps and Turns <b>Gardy Pasewald</b>	<b>55631</b> Kooperationsspiele inklusiv – Für drinnen und draußen (+) <b>Team Mission Inklusion</b>	<b>55632</b> Hits für Kids! <b>Annka Westbrock</b>	<b>55663</b> Grundlagen-Training an modularen AirTracks: Bewegungsvoraussetzungen schaffen <b>Christina Bansemer</b>
<b>55849</b> Wie verbessere ich mein Training mit Digitalkamera und Co? <b>Dr. Flavio Bessi</b>	<b>55850</b> Grundlagen Schlaufenreck Langhangkippe, Freie Felge, Schwingen, Riesenumschwung <b>Iris Buttkus</b>	<b>55851</b> Das Geheimnis der Kreisflanken <b>Ralf Schwabe</b>	<b>55937</b> Parkour – Kreativ mit Körper und Umgebung <b>Philipp Holzmüller, Georgij Sosunov</b>