25. – 26. APRIL 2020

AEROBIC & FUNCTIONAL TRAINING SPECIAL 2020

SPORT- UND BILDUNGSZENTRUM BARTHOLOMÄ

GYMWELT

WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.

STB SCHWÄBISCHER TURNERBUND

KÜBLER SPORT

AOK Die Gesundheitskasse.
AOK Baden-Württemberg

AEROBIC & FUNCTIONAL TRAINING SPECIAL 2020

25. – 26. APRIL 2020

ZWEI TAGE AEROBIC & FUNCTIONAL TRAINING SPECIAL: DIE NEUESTEN TRENDS UND IDEEN! HOLT EUCH DAS NEUESTE PRAXIS-WISSEN RUND UM AEROBIC, FUNCTIONAL TRAINING, WORKOUT UND MEHR!

Ideen, Stundenbilder, aktuelles Wissen für die Praxis. Genau das ist es, was Übungsleiter/innen und Trainer/innen Woche für Woche brauchen. Außerdem haben sie die Chance, einfach mal mitmachen zu können, Bewegung neu zu erleben, Freunde und Gleichgesinnte zu treffen und Spaß zu haben. Das alles in einer tollen Atmosphäre und Rund-um-Versorgung in Bartholomä! Kommt, bringt Trainerkollegen/innen oder Sportfreunde mit und genießt zwei Tage Fitness!

Online-Buchung über:
events.dtb-gymnet.de – das heißt: Sofortiger Überblick über alle freien Workshops, schnell und sicher buchen und sparen!

Zeitplan – Samstag, 25. April 2020

Ab 8.30	**Ausgabe der Lehrgangsunterlagen**			
9.15 bis 10.30	111 **Future Aerobic** Nina Wattig		112 **Mobilität und Stabilität im Aufwärmprogramm** Jens Binias	
10.50 bis 12.05	121 **BBP 2020** Annette Gloß	122 **Step Choreo** Nina Wattig	123 **Workout of the Day** Jens Binias	
12.05	**Mittagspause**			
13.00 bis 14.15	131 **Move your back! 3 Übungen = 1 Rückenstunde** Annette Gloß		132 **HILIT – High Intensity Low Impact Training** Jens Binias	
14.35 bis 15.50	141 **Flexi-Bar® Workout** Kai Bollinger	142 **Fitness-Mix – Cardio-Step und …** Annette Gloß	143 **Bodyweight² hoch zwei – komplexe Übungen im FT** Jens Binias	
16.10 bis 17.25	151 **DRY Aqua Fit & Fun** Kai Bollinger		152 **Antara® Stretch** Annette Gloß	
18.00	**Abendessen für Übernachtungsgäste** Anschließend: gemütl. Beisammensein			

Zeitplan – Sonntag, 26. April 2020

Ab 7.00 Ab 8.30	**Frühstück für Übernachtungsgäste** **Ausgabe der Lehrgangsunterlagen**	
9.15 bis 10.30	211 **Dance Step** **Kai Bollinger**	212 **Move Dynamics** **Katja Hambrecht**
10.50 bis 12.05	221 **Functional Bodyweight Flow** **Kai Bollinger**	222 **Overball PowerGYM** **Katja Hambrecht**
12.05	**Mittagspause**	
13.00 bis 14.15	231 **Disco Inferno** **Kai Bollinger**	232 **Das ganzheitliche Faszientraining** **Christiane Greiner-Maneke**
14.35 bis 15.50	241 **Easy Step For All!** **Nina Wattig**	242 **Das ganzheitliche Pilates-Training** **Christiane Greiner-Maneke**
16.10 bis 17.25	251 **Fascial Stretch** **Nina Wattig**	252 **Wohlbefinden für den Rücken mit Blick auf die Lumbalfaszie** **Christiane Greiner-Maneke**
	Abreise	

WORKSHOPS
SAMSTAG, 25. APRIL 2020

111 **Future Aerobic**
Nina Wattig
Auf ein athletisches Warm-up folgt ein intensives Workout in kurzen, knackigen Intervallen mit Level-Steuerung. Dann schaffen wir über eine zügige Vorbereitungsphase den Übergang zum intensiven Cardio-Teil. Hier trainieren wir in kurzen, intensiven Sequenzen mit einfachen Aerobic-Schrittkombinationen.

112 **Mobilität und Stabilität im Aufwärmprogramm**
Jens Binias
Beweglichkeit spielt im Training, wie im Alltag, eine bedeutende Rolle: Die Ursache für fehlerhaft ausgeführte Übungen liegt oft in der mangelnden Gelenkbeweglichkeit, der sogenannten „Joint Mobility". Gelenke sind wie „eingerostet" und können nicht mehr über ihren normalen Spielraum bewegt werden. Hier lernt ihr, wie die Mobilität und Stabilität der Gelenke im Rahmen des Aufwärmprogramms trainiert werden.

121 **BBP 2020**
Annette Gloß
BBP – drei Buchstaben mit großer Wirkung.
Im Kursbereich weiß jeder sofort, was gemeint ist, und der Zuspruch zu diesen Kursen ist ungebrochen. Vor allem dann, wenn funktionell, abwechslungsreich und mit klarer Sprache unterrichtet wird, dabei der Blick auf Haltung und Durchführung gewahrt bleibt.

122 **Step Choreo**
Nina Wattig
Die Basics werden geübt bis sie verinnerlicht sind. Dann schneiden wir und verändern so Stück für Stück. Am Ende steht ein tolles Finale, das für die Zuschauer viel schwieriger aussieht als für diejenigen, die das Puzzle zusammensetzen.

123 **Workout of the Day #2020 – neue Ideen**
Jens Binias
Das Workout of the Day (WOD) ist ein intensives Trainingsprogramm, bei dem mit viel Abwechslung unterschiedliche Fähigkeiten angesprochen werden sollen. In diesem Workshop bekommt ihr neue Ideen, wie dieses Training spannend, herausfordernd und mit viel Spaß gestaltet werden kann. Nehmt ihr die Challenge an?

131 **Move your back!**
3 Übungen = 1 Rückenstunde
Annette Gloß
Eine kleine Anzahl an Übungen reicht aus, um eine intensive, hochkarätige Rückenstunde anzubieten, sofern man Übungen variiert und sie dadurch für alle durchführbar macht. Die Teilnehmer/innen können dadurch präzise, konzentriert und zielorientiert üben und gehen schließlich mit einem großen Erfolgsgefühl aus der Stunde. Annette orientiert sich an Antara®-Grundsätzen, weshalb das Core-System im Fokus der Ansteuerung liegt.

132 **HILIT – High Intensity Low Impact Training**
Jens Binias
Das High Intensity Intervall Training (HIIT) ist eine effektive Möglichkeit, in kurzer Zeit sehr viele Kalorien zu verbrennen. Die dort häufig vorkommenden Sprungbelastungen aus dem High

Impact-Bereich und das hohe Maß an schnellkräftigen Bewegungen können jedoch insbesondere Anfänger oder Menschen mit Gelenkproblemen überfordern. HILIT kombiniert die intensiven Cardio-Übungen mit Low-Impact-Training und ist ebenso anstrengend, ohne die Gelenke dabei stark zu belasten.

141

Flexi-Bar® Workout

Kai Bollinger

Mit dem Flexi-Bar® lässt sich die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise kräftigen. Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers – die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. Ein ausgewogener Workshop zwischen Schwingung, Kräftigung und Dehnung erwartet euch.

142 **Fitness-Mix aus Cardio-Step und Bauchmuskel-Training (M.A.X.® & Smart Abs®)**

Annette Gloß

Auf ein 30-minütiges Konditionstraining, in welchem Ausdauer, Kraft und Koordination strukturiert und einfach trainiert werden, folgt ein ebenso strukturiertes und wirkungsvolles Bauchmuskel-Training. Eine Stunde, die im Kursformat zielsicher durchgeführt werden kann, Teilnehmer begeistert und neben der spürbaren Wirkung auch viel Spaß mit sich bringt.

143 **Bodyweight hoch zwei – komplexe Übungen im Functional Training**

Jens Binias

Bodyweight-Übungen sind „in" wie noch nie. Doch gerade bei komplexen Übungen fragt man sich oft: Wie bringe ich das meinen Teilnehmern bei? Wie geht die Übung „richtig"? Worauf muss ich achten? Dieser Workshop beleuchtet ausgewählte Übungen in Theorie und Praxis.

151 **DRY Aqua Fit & Fun**

Kai Bollinger

Aquafitness mit der Poolnoodle ohne Wasser? Das ist Fun pur! Aqua-Fitness wird übersetzt ins Trockene und überrascht mit vielen Ideen, so dass ein fantastisches Stundenbild entsteht!

152 **Antara® Stretch**

Annette Gloß

Stretching erhält die funktionelle Beweglichkeit, verbessert die individuelle Beweglichkeit und gehört nicht in die Wellness-Schublade. Dehnen ist heute präzise, begründet, differenziert, intensiv und gleichzeitig ein entspannendes, schönes Training.

WORKSHOPS
SONNTAG, 26. APRIL 2020

211 **Dance Step**
Kai Bollinger
Eine Step-Choreo voll Power und Fun. Auf Basis eines strukturierten Aufbaus aus Grund- und Tanzelementen wird ein fantastisches Dance-Step Finale!

212 **Move Dynamics**
Katja Hambrecht
Beweglich bleiben mit dynamischen Übungen – das ist das Trainingsziel. Gleichzeitig wird Katja dazu anregen, den eigenen Körper wahrzunehmen und Rückmeldungen des Körpers bewusst zu machen. Wertvolle Impulse für jede Trainingsstunde!

221 **Functional Bodyweight Flow**
Kai Bollinger
Train hard, but smart! Ein hochintensives funktionelles Training ohne Geräte. Nach einem slow Warm-up bringen wir unsere Muskeln an ihre Grenzen. Ziel ist es, die Kraftausdauer zu steigern, die Muskulatur gesundheitsorientiert aufzubauen und langfristig fit zu bleiben.

222 **Overball PowerGYM**
Katja Hambrecht
Smoothe Übungen für einen dynamischen Körper! Der Overball, auch bekannt als Redondo-Ball®, ist ein wunderbares Trainingsgerät, das hier mit neuen Ideen belebt wird. Die sanfte, rückenschonende, je nach Intensität schweißtreibende PowerGymnastik fördert die Beweglichkeit und gleichzeitig die Stabilisation der Halte- und Bewegungsmuskulatur.

231 **Disco Inferno**
Kai Bollinger
Kai bringt jeden in dieser Stunde so richtig zum Grooven. Basic Elemente von Dance, Hip-Hop und Funk verschmelzen zu einer coolen Choreo. Let's get funky.

232 **Das ganzheitliche Faszientraining nach dem neurokognitiven, anatomischen Ansatz**
Christiane Greiner-Maneke
Welche Auswirkung haben die Faszien auf unser gesamtes Bewegungs- und Organsystem? Wie können wir über dieses Wissen die Körperwahrnehmung schulen und die Achtsamkeit und Sensibilisierung für den eigenen Körper fördern? Auf diese Fragen finden wir in diesem Workshop Antworten – über das methodische Bearbeiten der Faszien nach dem neurokognitiven, anatomischen Ansatz (vom Fuß bis zum Kopf). Ob mit oder ohne Materialien, von sanft bis hart, gelingt ein individuelles Wohlfühltraining, das neue Bewegungsmuster ermöglicht und körperliche Problematiken lindert. Die einfachen Bewegungen können schnell in den Alltag und in alle Bewegungsarten (Yoga, Pilates, Rehasport, Rückenschule, Therapie, Spitzensport …) integriert werden.

241 **Easy Step For All!**
Nina Wattig
Cleverer Aufbau, der den Fokus eher auf ein Herz-Kreislauf-Training als auf eine komplizierte Choreografie legt. Auf jeden Fall wird jeder bis zum Schluss mit dabei sein können und wollen.

242

Das ganzheitliche Pilates-Training

Christiane Greiner-Maneke

Das Pilates-Training noch erlebnisreicher und nachhaltiger gestalten? Das kann mit Impulsen aus diesem Workshop gelingen, denn hier entfaltet der neurokognitive, anatomische Ansatz seine Wirkung. Die Anatomie wird durch das bewusste Bewegen verständlicher und eine die Bewegungsqualität der Pilates-Übungen (z.B. Single leg circle, Rolling like a ball) kann neu erlebt werden. Durch Faszien-Aktivierung mit verschiedenen Materialien werden die Bewegungen noch fließender und der Körper sensibler wahrgenommen. Die Übungen bleiben einfach und klar und können in alle Bewegungsarten (Yoga, Pilates, Rehasport, Rückenschule, Therapie, Spitzensport …) und den Alltag integriert werden.

251 Fascial Stretch

Nina Wattig

Das intensive Wochenende lassen wir sanft ausklingen. Klassische Dehnpositionen kombiniert mit Elementen aus dem Yoga-Stretch und der Faszientechnik werden zu Flows verbunden. Wellness für Körper und Geist.

252 Wohlbefinden für den Rücken mit Blick auf die Lumbalfaszie

Christiane Greiner-Maneke

In diesem Workshop wird kurz anschaulich erklärt, was Faszien sind und wo sich die Lumbalfaszie (Fascia Thoracolumbalis) befindet. Durch die Aktivierung der Lumbalfaszie, mit Berührungen und unterschiedlichen Materialien, werden sich alle Bewegungen über die Körpermitte fließender und müheloser anfühlen. Die Körperwahrnehmung wird geschult, die Achtsamkeit und die Sensibilisierung für den eigenen Körper gefördert. Manche werden entdecken, dass ihre Rückenprobleme an der mangelnden Elastizität der Lumbalfaszie liegen. Das abschließende schwungvolle Training bringt eine neue Bewegungsqualität in den unteren Rücken.

REFERENTINNEN UND REFERENTEN

Jens Binias
Diplom-Pädagoge
mit Schwerpunkt
Erwachsenenbildung,
Master-Trainer GroupFitness,
selbständiger Fitnesstrainer und
Referent für Gesundheitssport

Kai Bollinger
Referent bei BTB,
Choreograf, Entwickler
eigener Konzepte wie Musical-Dance,
GogoDanceMixes und NEU ab 2017
Towel-Workout by Kai Bollinger®

Annette Gloß
Personaltrainerin, Ausbilderin und Referentin im Bereich GroupFitness, Referentin im Ausbildungsteam Antara® und M.A.X.® Deutschland

Christiane Greiner-Maneke
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Masseurin und med. Bademeisterin, Bewegungspädagogin des NaTuRe-Konzeptes und der Franklin-Methode®, Ausbilderin des NaTuRe-Konzeptes zu NaTuRe-Bewegungspädagogen, Rückenschullehrerin des BdR e.V.

Katja Hambrecht
Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin DVGS, Beckenbodenexpertin, Referentin, Physio-Dozentin und Autorin zweier Fachbücher über Rückengesundheit und Beckenboden

Nina Wattig
DTB-Master Trainerin GroupFitness, Ausbilderin DTB-Trainerin GroupFitness, STB-Lehrteam

ANMELDUNG
AEROBIC SPECIAL

Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE 78 ZZZ 00000053758

An Schwäbischer Turnerbund e.V.
Postfach 50 10 29
70340 Stuttgart
Tel. 0711.280 77-200
Fax 0711.280 77-270
service@stb.de

Teilnehmergebühren inkl. Mittagessen

	Mit Gymcard		Ohne Gymcard	
	Frühbucher (bis 01.03.)	Regulär	Frühbucher (bis 01.03.)	Regulär
2-Tages-Karte	☐ 135 €	☐ 155 €	☐ 155 €	☐ 175 €
1-Tages-Karte	☐ 80 €	☐ 95 €	☐ 95 €	☐ 105 €
Zusätzlich wahlweise mit Übernachtung + Frühstück und Abendessen im:			☐ DZ: p.P. 40 €	
			☐ EZ: p.P. 60 €	

Kurswahl: Stellen Sie Ihren persönlichen Kursplan zusammen.
Es werden immer zwei Kurse parallel angeboten.

Samstag, 25. April 2020			Sonntag, 26. April 2020		
Uhrzeit	1. Wahl	2. Wahl	Uhrzeit	1. Wahl	2. Wahl
9.15			9.15		
10.50			10.50		
13.00			13.00		
14.35			14.35		
16.10			16.10		

☐ Herr ☐ Frau Geburtsdatum

Vor- und Nachname

Straße

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Institution/Verein

Ermächtigung zum Bankeinzug

Für die o.g. Veranstaltung melde ich mich verbindlich an. Ich ermächtige den STB e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom STB e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann (Wir können) innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. **Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.** Die Teilnehmergebühren werden am 20. des Folgemonats nach Beendigung der Veranstaltung abgebucht. Mit meiner Unterschrift auf dieser Anmeldung erkenne ich die AGBs, insbesondere die Anmeldebedingungen der Veranstaltung an.

GESAMTPREIS ____ **€** zzgl. 5 € Bearbeitungsgebühr

Name der Bank

Kontoinhaber

IBAN / BIC

Ort, Datum

rechtsverb. Unterschrift

Online anmelden unter events.dtb-gymnet.de

Frühbucher-preis bis
01.03.2020
Anmeldung bis 12.04.2020

Anmeldebedingungen
In den Teilnehmergebühren sind folgende Leistungen enthalten: Teilnahme an fünf Workshops pro gebuchtem Tag sowie Mittagessen. Nach Eingang der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie per E-Mail eine Buchungs- bzw. Anmeldebestätigung oder eine Absage, sofern wir Ihren Teilnehmerwunsch aus Kapazitätsgründen nicht berücksichtigen können. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen nach dem Online-Meldeschluss können aus organisatorischen Gründen nur gegen eine Bearbeitungsgebühr von 10 € bearbeitet werden.
Wir behalten uns Programmänderungen sowie den Einsatz anderer Lehrkräfte vor. Sollte der Schwäbische Turnerbund e.V. aus Gründen, die er zu vertreten hat, die Maßnahme nicht durchführen, so beschränken sich die Ansprüche der Teilnehmer/innen – außer im Falle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit – auf die Rückerstattung der Anmeldegebühr. Der Schwäbische Turnerbund haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Rücktrittsbestimmungen
Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei Stornierung bis zum 12.04.2020 (einschließlich) wird eine Gebühr von 25 € erhoben. Bei Stornierung nach dem 12.04.2020 werden 65 € fällig. Bei Nichtteilnahme wird die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet. Krankheitsbedingte (auch durch ärztliches Attest bescheinigte) Absagen/Stornierungen entbinden den/die Teilnehmer/in nicht von der Begleichung der Stornierungsgebühr. Kosten, die von Dritten auf Grund einer Abmeldung/Absage durch den/die Teilnehmer/in entstehen (z.B. Unterkunft oder Beförderungskosten) und die oben genannten Ausfallgebühren übersteigen, werden dem/der Teilnehmer/in in Rechnung gestellt.

Datenschutzbestimmungen
Personenbezogene Daten werden im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO), dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) und bereichsspezifischen Datenschutznormen, Satzungen und Ordnungen von Verbänden verarbeitet. Einen Link zur Datenschutzerklärung im GymNet finden Sie unter **dtb-gymnet.de/DatenschutzDTB.pdf**, weitere Informationen zum Datenschutz unter **stb.de**

Veröffentlichung von Bildern und Daten
Wir weisen darauf hin, dass bei der Veranstaltung ggf. Fotos gemacht werden, die ggf. im Rahmen der Öffentlichkeits- oder Bildungsarbeit des STB veröffentlicht werden können.

Anerkennung zur Lizenz- und Zertifikatsverlängerung
Die Veranstaltung wird mit 8 LE pro Tag zur Lizenzverlängerung der Trainer- oder Übungsleiter C-Lizenzen Breitensport (z.B. ÜL C Fitness und Gesundheit, Trainer C Fitness Aerobic) sowie aller DTB-Zertifikate GroupFitness anerkannt.

© Schwäbischer Turnerbund e.V. 02/2020 – Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

✔ VOLLSORTIMENT ✔ LIEFERVERSPRECHEN ✔ FACHKENNTNISSE

Kübler Sport GmbH
Karl-Ferdinand-Braun-Straße 3
DE - 71522 Backnang

KÜBLER SPORT

Damit Sie gesund, fit und aktiv bleiben.

Von Bewegung über Ernährung und Entspannung bis hin zur psychischen Gesundheit: Wir tun alles, um Sie dabei zu unterstützen, dass es Ihnen nicht nur gut, sondern noch besser geht. Mehr über unsere Präventionsangebote in Ihrer Region erfahren Sie im AOK-KundenCenter in Ihrer Nähe und unter **aok-bw.de**

AOK Baden-Württemberg

ZGH 0178/01 · 12/18 · Foto: peterheck.de