



GYMWELT



STUTTGART
FITNESS
CONVENTION

26.+27.11.2022

PRÄSENZ

ONLINE-WORKSHOPS

PROGRAMM

[STB.DE/FITNESS-CONVENTION](https://www.stb.de/fitness-convention)





GYMWELT-Partnerrabatt:
10%*
 Gutscheincode:
partner-stb

Sportgeräte & Fitness

Individuell und in der Gruppe



Entdecken Sie unseren Onlineshop mit zahlreichen Vorteilen:

- ✓ 14.000 Sportgeräte und Therapieartikel
- ✓ Volls Sortiment mit Top-Marken im Bereich Fitness
- ✓ Fachartikel für Schule, Verein, Fitness & Therapie
- ✓ Individuelle Vereinsangebote und Rabatte

Ihr starker Partner für Sportgeräte und Zubehör.
 Profitieren Sie von der GYMWELT-Partnerschaft.



Jetzt informieren:
www.kuebler-sport.de/fitness



Kübler Sport GmbH | Karl-Ferdinand-Braun-Straße 3 | DE – 71522 Backnang | www.kuebler-sport.de

* Gutscheinbedingungen: Der Gutscheincode ist gültig bis 31.12.2023 und kann nur im Onlineshop unter www.kuebler-sport.de eingelöst werden. Er ist nur bei Bestellungen innerhalb von Deutschland gültig. Pro Bestellung und Kunde kann nur ein Gutschein angerechnet werden. Der Gutscheincode ist nicht mit anderen Aktionscodes und Sonderrabatten kombinierbar. Eine Barauszahlung oder eine rückwirkende Anrechnung auf bereits getätigte Bestellungen ist nicht möglich. Geben Sie den Gutscheincode beim Checkout im Feld „Gutscheincode“ ein.

FITNESS

FÜR DICH
 FÜR DEINE GRUPPE
 FÜR DEIN KNOW-HOW

26.+27.11.2022

PRÄSENZ | ONLINE-WORKSHOPS

PRÄSENZVERANSTALTUNG

- Die Veranstaltung findet am Samstag, 26.11.2022 von 9.00 bis 20.15 Uhr in Präsenz statt.
- Aus den 18 Modulen der Präsenzveranstaltung sind einzelne Module buchbar, die jeweils aus zwei Workshops bestehen und einem Warm-Up, Stretching oder Cool-Down.
- In jedem Modul bleiben die Teilnehmer zusammen.
- Es können 1 bis 3 Module gebucht werden.
- Zum ersten Mal gibt es eine Workshop-Schiene für die B-Lizenz (Sport in der Prävention)-Inhaber. So können viele B-Lizenz-Inhaber ihre Lizenz noch rechtzeitig verlängern!
- Jedes Modul wird mit vier Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der Trainer/Übungsleiter C-Lizenzen anerkannt. Beim Besuch der Präventionsmodule werden pro Modul vier Lerneinheiten zur Verlängerung der Übungsleiter B-Lizenz (Sport in der Prävention Erwachsene) anerkannt. Eine Anerkennung für die Zertifikate der DTB-Akademie ist ebenfalls möglich.
- Sofern Corona-Regelungen bestehen, werden die von der Landesregierung geltenden Regelungen angewandt.

ONLINE-WORKSHOPS

- Am Sonntag, 27.11.2022 gibt es Online-Workshops zu erleben.
- Jeder Workshop kann separat gebucht werden.
- Es werden zwei Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung (C-Lizenzen) oder zur Verlängerung der DTB-Zertifikate anerkannt.
- Diese bitte unter events.dtb-gymnet.de buchen. Veranstaltungsnummer: GC-20-1200-0-0012/22

Was bleibt gleich?

- Großartiges Referenten-Team mit beeindruckenden Workshops
- Ort: SpOrt Stuttgart
- Wir sind preisstabil: wie in den vorigen Jahren ist eine Teilnahme mit acht Lerneinheiten zum Preis ab 99,00 € zu haben. Ein Modul mit vier Lerneinheiten gibt es schon ab 49,00 €.
- Mittagessen kann separat dazu gebucht werden.

PROGRAMM

*Teilnahme
für Inhaber
der B-Lizenz
Sport in der
Prävention

	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL & AEROBIC & STEP	MOVE TO THE BEAT!	FULL BODY & YOGA	FULL BODY & PILATES	B-LIZENZ*
ab 8.00 Uhr	CATERING MIT KAFFEE UND SNACKS					
	MODUL 111	MODUL 112	MODUL 113	MODUL 114	MODUL 115	MODUL 116
	Cyrell Lüthi	Nina Wattig	Frauke & Sharon Jackson	Sebastian Piatek	Anette Alvaredo	Katja Hambrecht
9.00 – 9.30 Uhr	Warm-Up	Warm-Up	Wake-Up & Warm-Up with Drums Alive® Power Beats	Mobilisation	Pilates on a chair (60 Min.)	Warm-Up
9.30 – 10.45 Uhr	M.A.X.® & Smart Abs® – Fitness-Mix aus Cardio-Step und Bauchmuskel-Training	Cardio Workout meets Aerobic	Drums Alive® Fusion	Body Workout 4all	Pilates Circle-Workout (60 Min.)	Functional Flowing Moves
11.00 – 12.15 Uhr	TRAINCHAIN – clever-functional-effective	HIIT for all	Drums Alive® Feel the Spirit!	Intervall-Training 1–3	Pilates mit dem SpineFITTER (60 Min.)	Beckenbalance-Training
12.15 Uhr	MITTAGSPAUSE MIT ESSEN					
	MODUL 121	MODUL 122	MODUL 123	MODUL 124	MODUL 125	MODUL 126
	Jana Spring	Art Claas van der Heide	Sebastian Piatek	Nicole Hofrichter	Andreas Goller	Kai Bollinger
13.00 – 14.15 Uhr	FunTone® Stability	Minimalist Functional Fitness: Kraft (Strength) [75 Min.]	Dance4all	Strong Core	Functional Big Ball	Brasil® trifft Cardio
14.30 – 15.45 Uhr	Functional Flow	Zwischenmodul: Bulletproof Knees – verletzungsfreie, starke Knie ohne Equipment [30 Min.]	FREEK®STEP	BODEGA Moves®	Mobile Wirbelsäule	Back GYM
15.45 – 16.15 Uhr	Functional Stretch: Mobile Hüfte	Minimalist Functional Fitness: Ausdauer (Endurance) [75 Min.]	Cool-down	Flex & Stretch	Stretching	Stretching
	PAUSE					
	MODUL 131	MODUL 132	MODUL 133	MODUL 134	MODUL 135	MODUL 136
	Andreas Goller	Christoph Jannusch	Marcus Schweppe	Sebastian Piatek	Kai Bollinger	Dagmar Dautel
17.00 – 18.15 Uhr	Easy Cardio for all	Step K.I.S.S. – keep it simple & smart	Aerobic Fun – feel the rhythm	Athletic Yoga	Die Matte und Du	Bauch und Rücken – faszial trainiert
18.30 – 19.45 Uhr	FAC: Functional Athletic Complete	Shape your body	4STREATZ® #tanzwiedubist	Stretch & Relax	Wellfit Workout	Intervalle im Gesundheits-sport clever eingesetzt
19.45 – 20.15 Uhr	Stretching	Stretching	Stretching	Cool-Down für die Seele	Cool-Down	Beweglich, mobil und entspannt

WEITERE INFOS GIBT ES UNTER

STB.DE/FITNESS-CONVENTION

MODULE

MODUL 111

Warm-Up

Cyrrill Lüthi

M.A.X.[®] & Smart Abs[®] – Fitness-Mix aus Cardio-Step und Bauchmuskel-Training

Cyrrill Lüthi

Intelligent und wirkungsvoll mit Spaß trainieren! Cyrrill zeigt, was für den Aufbau, die Belastungsdauer und die Anweisung relevant ist.

TRAINCHAIN – clever-functional-effective

Cyrrill Lüthi

Lerne ein neues Fitness-Tool kennen, das das Training clever, funktionell und effektiv macht und vor allem unglaublich vielseitig. Ohne Übertreibung lässt sich sagen: TRAINCHAIN ist DAS clevere All-in-one-Tool! Cyrrill zeigt in seiner Master-Class viele Einsatzmöglichkeiten für verschiedene Kursformate.

MODUL 112

Warm-Up

Nina Wattig

Cardio Workout meets Aerobic

Nina Wattig

Viel Schwitzen und wenig denken – getreu dem aktuellen Trend in der Fitnessszene wird das Herz-Kreislauf System mit Hilfe ganz einfacher kurzer Bewegungsfolgen auf Touren gebracht. Komplizierte Choreografien wirst Du in dieser Stunde nicht finden. Vielmehr erwartet dich ein kurzweiliges Cardio-Training, welches in seiner Intensität absolut variabel ist und somit den perfekten Trainingsreiz für jeden Teilnehmer bietet.

HIIT for all

Nina Wattig

Jeder bekommt die Trainingszeit, die er möchte, so dass die eigenen Grenzen ausgetestet und erfahrbar werden. Die Levelsteuerung, ob zweieinhalb Minuten in High-Level oder im Beginner-Level, du allein bestimmst. Angelehnt an „Amrap“ (as many rounds as possible) lernst du hier ein etwas anderes Ganzkörper-Kraftausdauer-Format kennen.

MODUL 113

Wake-Up & Warm-Up with Drums Alive[®] Power Beats

Frauke & Sharon Jackson

Dieses einzigartige und farbenfrohe Programm für Leib und Seele bringt dich ins Lot, belebt die Sinne und vitalisiert den Körper.

Drums Alive[®] FUSION: DRUMBATM – CORE TRAINING – FIT CLIXX

Frauke & Sharon Jackson

Eine explosive, energiereiche Kraft und Drumming Fitness Erlebnis.

Athletisches Intervall Training mit der Kraft und der Leidenschaft von Drums Alive[®] Power Beats. Ein leistungsstarkes Trainingsprogramm für Kraft, Balance und Koordination mit einem großen Stabi-Ball. Training nur mit Drumsticks, aus unlimitierter Energie schöpfen für einen fitten Körper und frohen Geist!

Drums Alive[®] Feel the Spirit!

Frauke & Sharon Jackson

Feel the passion! Live the Rhythm! Be different! Das ORIGINAL Drums Alive[®] Programm ist mehr als Trommeln auf dem großen Gymnastikball. Brainfitness, Aggressionsabbau und Emotionen pur zeichnen das Konzept in erster Linie aus! Dynamische Musik und kraftvolle Bewegungen; ein berauschendes Erlebnis, das du nicht vergessen wirst!

MODUL 114

Mobilisation

Sebastian Piatek

Body Workout 4all

Sebastian Piatek

Mit diesem Body Workout Programm von Sebastian bekommst du eine klassische Übungsauswahl für eine Kursart, die noch überall in den Fitnessstudios zu finden ist. Du kannst diesen kompletten Kurs mit einer ausgewogenen Übungsauswahl oder einzelne Übungsideen direkt übernehmen.

Intervall-Training 1–3

Sebastian Piatek

Dieses Training beinhaltet Übungen aus dem funktionellen Bereich mit dem eigenen Körpergewicht. Das Ganze ist als Intervalltraining konzipiert, hier mit je 30 oder 45 Sekunden Übungs- und 30 Sekunden Erholungsphase. Die Länge der Phasen kannst du deinen Teilnehmern entsprechend anpassen. In verschiedenen Blöcken wird der Fokus auf die Aspekte Kraft, Cardio, Stabilität oder Mobilität gelegt. In jedem Block wird pro Intervall ein Level von 1–3+ in aufsteigender Schwierigkeit gezeigt. Ein Erwärmungs- und ein Cool-down-Teil runden dieses Workout ab.

MODUL 115

Pilates on a chair (60 Min.)

Anette Alvaredo

Ein außergewöhnliches Pilates Programm rund um einen ganz gewöhnlichen Stuhl. Diese Übungen können die Teilnehmer auch wunderbar in Alltag oder Beruf integrieren. Hier werden alle Schwierigkeitsstufen angeboten und neue, spannende Übungsideen vermittelt.

Pilates Circle Workout (60 Min.)

Anette Alvaredo

Das einzige Kleingerät, das wirklich von Joseph Pilates entwickelt wurde, erlaubt Detailarbeit, die die Körperwahrnehmung in den tiefen Muskeln deutlich verbessert und zusätzlich Arme und Beine spürbar tonisiert. Erlebe neue Übun-

gen und eine kreative Masterclass, die dich inspirieren wird.

Pilates mit dem SpineFITTER (60 Min.)

Anette Alvaredo

Dieses neue Trainingsgerät wurde von einer der erfahrensten Pilates Ausbilderinnen (Osteopatin) Niña Metternich entwickelt und erobert gerade den Pilates Markt weltweit. Die Physiotherapeutin Anette Alvaredo zeigt euch hier einen Querschnitt durch die innovative und wohltuende Arbeit auf dem SpineFITTER. Mobilisation der Wirbelsäule, Energetisierung und sanfte fasziale Massage, Verstärkung der Tiefenwahrnehmung, Schulung des Gleichgewichts. All das kann das neue Lieblingstool und ihr seid nach dem Workshop absolut up-to-date.

B-Lizenz

MODUL 116

Warm-Up

Katja Hambrecht

Functional Flowing Moves

Katja Hambrecht

Weiche, fließende Übungen machen Freude in der Bewegung und wirken energetisch auf alle körperlichen und emotionalen Bereiche. Das Beste aus Beckenboden- und Rücken-Workouts, meditativ-fließende Moves – funktionell aufbereitet – unterstützen die dynamische Körperarbeit. Drei wichtige körperliche Ebenen – Füße, Becken, Rumpf – sind in diesem Workshop die Schwerpunkte.

Beckenbalance-Training

Katja Hambrecht

Becken, Hüfte, Wirbelsäule bilden eine Einheit – sowohl in der Funktionalität, als auch in der Bewegungsdynamik. Dysbalancen in einem Teil dieses Trios wirken sich häufig auf die anderen Bereiche aus und können sich dort verstärken. In diesem Workshop werden Becken, Hüfte und Wirbelsäule sanft mobilisiert und wichtige muskuläre Anteile gekräftigt. Somit können Schmerzen und Verspannungen im unteren Rücken durch Bewegung aufgelöst und zukünftig vorgebeugt werden.

MODUL 121

FunTone® Stability – das Training der versteckten Muskeln

Jana Spring

Dieses Workout ist die Neuheit aus dem Hause FunTone® und die perfekte Symbiose aus Balance und Funktionalität. Der Fokus liegt auf der propriozeptiven Wahrnehmung und der Straffung der Tiefenmuskulatur. Erfahre, wie du mit gezieltem Stability-Training auf dem Balance-Pad deine Elastizität sowie die verborgenen Faszien in den Griff bekommst.

Functional Flow

Jana Spring

Ein fließendes funktionelles Workout mit einem gefühlvollen Finale. Eine Symbiose aus kraftvollen, fließenden Functional Moves, Koordination und Gefühl, in der dein Körper als Ganzes trainiert wird. Entdecke in der Tiefe deine Grenzen und freue dich auf ein emotionales Finale.

Functional Stretching & Release

Jana Spring

Eine stabile und zugleich bewegliche Hüfte sowie die optimale Länge der Oberschenkelmuskulatur beugen Rückenschmerzen vor und entlasten die Lendenwirbelsäule. Welche Stretching-Übungen sind für einen aufrechten und reibungslosen Gang von enormer Bedeutung? Erfahre in diesem Workshop, mit welchen Übungen du deine Elastizität und dein Wohlbefinden nachhaltig steigern kannst.

MODUL 122

Minimalist Functional Fitness: Kraft (Strength) [75 Min.]

Art Claas van der Heide

Dieses Modul vermittelt anspruchsvolle Grundsätze des Functional Training, nach denen beispielsweise auch Einsatzkräfte der Bundeswehr trainieren. Im Modul Minimalist Functional Fitness Strength erarbeiten wir zunächst die Grundlagen dieses Functional Fitness Trainings. Welche Kraftformen sind notwendig? Was kann Functional Fitness leisten und was nicht? Die Teilnehmer erarbeiten in Kleingruppen, wie

grundlegende Kraftübungen aus dem Fitnessstudio mit minimalem und portablem Equipment umgesetzt werden können. Der Fokus liegt dabei auf dem Erlernen des Kettlebell Swings, sowie einer Kombination aus Bodyweight Übungen, der richtigen Nutzung von Strength Bands und Sandbags.

Zwischenmodul: Bulletproof Knees – verletzungsfreie, starke Knie ohne Equipment [30 Min.]

Art Claas van der Heide

Minimalist Functional Fitness: Ausdauer (Endurance) [75 Min.]

Art Claas van der Heide

Ausdauer ist ein wichtiger Bestandteil der körperlichen Leistungsfähigkeit. Das gilt nicht für jeden Menschen. Diese Ausdauer muss nicht ausschließlich durch Laufen, Schwimmen, Radfahren und Co. trainiert werden. Gerade im Bereich der Functional Fitness ist ein wesentlich anderer Ansatz zweckmäßig, um Kraft und Kondition gleichzeitig zu schulen und relevante Fähigkeiten zeitsparend zu entwickeln.

Im 2. Modul Minimalist Functional Fitness: Endurance beschäftigen wir uns daher mit einem alternativen, funktionellen Ansatz des Ausdauertrainings für ehrgeizige Fitnesssportler. Die Bewegungs- und Übungskompetenzen aus Modul 1 sind hierfür Voraussetzung.

MODUL 123

DANCE4ALL

Sebastian Piatek

Mit Dance4all zeigt dir Sebastian kurze einfache Choreo-Blöcke aus einfachsten Schritten, die keinen überfordern. Doch mit Armkombinationen, Akzenten, lustigen Elementen und Style wird das Ganze zum Spaß und vielleicht bekommst du damit Teilnehmer zum Tanzen, die sich gern bewegen wollen, aber zu viel Respekt vor komplexeren Choreos haben. Das liegt voll im Trend!

FREEK®STEP

Sebastian Piatek

FREEK®STEP ist ein neues Konzept, das sich besonders an Step Anfänger richtet. Alle benötigten Schritte werden im Erwärmungsteil eingeführt. Der Choreografierteil besteht aus symmetrischen, jeweils 16 Beats langen Teilen, die sehr sorgfältig und logisch aufgebaut werden. Diese Teile kann man genießen und mit ausreichend Wiederholungen erhöht sich auch der Cardiotrainingseffekt. Optional kann man die Teile auch zusammen wiederholen, sofern es für deine Teilnehmer einfach ist. Hier geht der Spaß über die Komplexität der Choreografie! Let's FREEK®!

Cool-Down

Sebastian Piatek

MODUL 124

Strong Core

Nicole Hofrichter

Das Training besteht aus 3 Bausteinen. Mit einem gezielten Warm-up-Flow werden wir den Körper auf den 2. Teil einer Kombination aus Kräftigungs- und Mobilisationsübungen im Stehen vorbereiten, der dann in ein Timer gesteuertes Intervall Training auf dem Boden übergeht.

BODEGA Moves®

Nicole Hofrichter

BODEGA Moves® steht für Bodywork meets Yoga. Funktionelles Training trifft hier auf klassische Yoga Elemente. Das Erfolgskonzept Bodega Moves® ist ein effektives Ganzkörper-Workout. Geübt wird mit kraftvollen, dynamischen Flows. Darin werden Elemente aus dem Yoga mit Bodyshaping und Functional Workout zu einem effektiven Mix verschmolzen. Dieser spricht die Muskulatur bis in die Tiefe an, spendet aber auch reichlich Vitalität und frische Energie.

Flex & Stretch

Nicole Hofrichter

Als Abschluss werden wir Mobilisationsübungen mit Stretching-Übungen vereinen.

MODUL 125

Functional Big Ball

Andreas Goller

Eine coole, kreative Functional Training Class mit dem großen Pezzi-Ball.

Mobile Wirbelsäule

Andreas Goller

Das Trendthema Mobility trifft auf Wirbelsäulen-Flows und lässt etwas Neues daraus entstehen. Die Teilnehmer verlassen den Kurs gelöst, relaxt und perfekt trainiert.

Stretching

Andreas Goller

B-Lizenz

MODUL 126

Brasil® trifft Cardio

Kai Bollinger

Du bekommst beim Shaken des Brasil ein optimales Bewegungsfeedback und arbeitest durch die ideale Größe und das geringe Eigengewicht zusätzlich gelenkschonend! Die ideale Ergänzung für das Training der Bauch-, Becken- und Rückenmuskulatur gepaart mit Ausdauer und Bewegung.

Die Matte und du

Kai Bollinger

Workout Class mit der Matte! Hier arbeiten wir nur mit der Matte als Gegenstand und Hilfsmittel. Tolle Inspirationen und praxisnahe, effektive Übungen, die Spaß machen.

Stretching

Kai Bollinger

MODUL 131

Easy Cardio for all

Andreas Goller

Kann man das Herz-Kreislauf-System in der Gruppe mit viel Abwechslung aber ohne komplizierte Choreographien logisch, spannend und sofort umsetzbar trainieren? Man kann! Erlebe mit Easy Cardio eine tolle Cardio-Class, mit der du neben viel Spass auch die Intensität Deiner Teilnehmer steuern kannst.

FAC: Functional Athletic Complete

Andreas Goller

Erlebe eine energiegeladene, fließende und logisch strukturierte Ganzkörper-Workout-Class, die keine Wünsche offen lässt. Du brauchst nur dein eigenes Körpergewicht. Du erhältst viele tolle Ideen, die in alle bestehenden Workout-Classes integriert werden können.

Stretching

Andreas Goller

Erlebe eine fließende dynamische Stretching-Class im 3/4 Takt. Diese besondere Rhythmik trägt dich durch das Training. Die weiten und weichen Bewegungen lösen Verspannungen und unterstützen deine Regeneration.

MODUL 132

Step K.I.S.S. – keep it simple & smart

Christoph Jannusch

Keep it simple, smart! Nachvollziehbarer und symmetrischer Aufbau mit herausfordernden Akzenten - einfach und smart umgesetzt. Das Ergebnis ist eine energiegeladene Step-Choreo, die du fix einpacken und mitnehmen kannst. Die choreografischen Patterns erweitern dein Repertoire und lassen sich rasch zu neuen Choreos umbauen. Finale zu mitreißender Musik und Spaß garantiert!

Level: Mittelstufe – Fortgeschritten

Shape your Body! – Smartes Workout mit Step & Matte

Christoph Jannusch

Zwei Trainingsgeräte, die in Verein oder Fitness-Studio zur Grundausstattung gehören und sich seit Corona als absolutes Multitalent in Home-Workouts erwiesen haben. Smarte Varianten bekannter Übungen setzen deiner Muskulatur mit Hilfe von Levels und Zeitlimits neue trainingswirksame Reize. Zu motivierenden Beats und viel Spaß bringst du deinen Körper in Form. Shape your Body!

Stretching

Christoph Jannusch

MODUL 133

Aerobic Fun – feel the rhythm

Marcus Schweppe

Erlebe eine unvergessliche Kombination aus klassischer Aerobic und modernen Beats! Schweppe bringt dich mit einer logisch aufgebauten, symmetrischen Choreo und 100% Spaß zum Schwitzen und Trainieren!

4STREATZ® #tanzwiedubist

Marcus Schweppe

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir dich – ob Anfänger oder Profi, jung oder alt, Mann oder Frau – auf deinem persönlichen Level ab!

Stretching

Marcus Schweppe

Der perfekte Abschluss mit funktionellen und klassischen Dehnübungen.

MODUL 134

Athletic Yoga

Sebastian Piatek

Eine fließende Yoga Masterclass, die mit einem Sonnengruß beginnt und dich dann durch viele schöne Dehnpositionen führt. Jede dieser Positionen wird maximal fünf Atemzüge lang gehalten und ermöglicht eine perfekte Mischung zwischen Training und Entspannung. Eine Yogastunde für alle, die dem Körper etwas Gutes tun wollen.

Stretch & Relax

Sebastian Piatek

Sebastian führt dich hier durch eine entspannende Stretch & Relax Stunde, in dem es um eine Aktivierung und schonende Herausforderung des Körpers geht. Der Fokus liegt in der Kontrolle und in dem Ankommen bei sich selbst. Es geht nicht um höher, schneller, weiter, sondern um ein Wohlfühl im Einklang mit einem aktivierten Körper.

Cool-Down für die Seele: Traumreise

Sebastian Piatek

MODUL 135

Die Matte und Du

Kai Bollinger

Workout Class mit der Matte. Hier arbeiten wir nur mit der Matte als Gegenstand und Hilfsmittel. Ein abwechslungsreiches, spannendes Training erwartet dich!

Wellfit Workout

Kai Bollinger

Eine 3/4 Wellfit Workout Stunde mit Intervallen aus Kraft- und Cardio-Elementen zu den Klängen der 3/4 Musik. Fließende Übergänge, Balance und dynamische Kräftigungsübungen sind der Erfolg dieser außergewöhnlichen Trainingsstunde.

Time to relax & stretch

Kai Bollinger

MODUL 136

Bauch und Rücken – faszial trainiert

Dagmar Dautel

Sensomotorisches Bauch-, Rücken- und Tiefenworkout ist das Trainingskonzept der Zukunft. Dieser Workshop besteht überwiegend aus Übungen, bei denen der Trainierende mit beiden Füßen abwechselnd auf dem Boden und der eingerollten Matte steht und nicht von einem Kraftgerät unterstützt wird. Das menschliche kollagene Bindegewebe vernetzt unseren ganzen Körper und hat eine enorme Bedeutung für die Kraftübertragung als propriozeptives Sinnesorgan und als energetisches Spannungsnetzwerk.

Intervalltraining

Dagmar Dautel

Durch den geplanten, systematischen Wechsel zwischen Belastung und Erholung erzielt das Intervalltraining mit wenig Zeitaufwand einen hohen Trainingseffekt sowohl im Bereich des Herz-Kreislauf-Trainings als auch im Krafttraining. Einsetzbar für jede Teilnehmergruppe.

Beweglich, mobil und entspannt

Dagmar Dautel

Muskeln entspannen – nützliche Übungen und Dehnformen fördern die Regeneration und erhöhen die Beweglichkeit. Die richtige Atemtechnik fördert die Entspannung.



AOK 

RWK - 05/22 - Foto: Getty Images

Gemeinsam mit dem BTB und STB für mehr Gesundheit im Land.

Wir sind zusammen mit unseren Partnern in ganz Baden-Württemberg vor Ort und bringen gesunden Spaß am Sport in die Region.

Mehr unter aok.de/bw

Eine Kooperation der AOK mit den Partnern in Baden-Württemberg.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

 Badischer
Turner-Bund e.V.

STB 
SCHWÄBISCHER
TURNERBUND