



**GYMWELT**

**PROGRAMM**

# GYMWELT- FACHTAGUNG

8.– 9. OKTOBER 2022  
STB CAMPUS BARTHOLOMÄ

Mit  
Workshops  
zur Lizenz-  
verlängerung  
der ÜL-B  
Lizenz

[STB.DE/GYMWELT](https://stb.de/gymwelt)

[STB.DE/BILDUNG](https://stb.de/bildung)





## FUNCTIONAL TRAINING

Jetzt  
Broschüren  
erwerben und  
die dazugehörige  
Fortbildung  
buchen!

# FUNCTIONAL TRAINING IM VEREIN

Testet eure Kursteilnehmenden,  
deckt Fehlbelastungen auf und stärkt  
die natürlichen Bewegungsmuster!

In Kooperation mit Silvester Neidhardt, dem *Entrostungstrainer*, wurde Anfang 2021 das Projekt „Functional Training im Verein“ ins Leben gerufen. Der Hintergrund lag darin, dass sich unsere heutige Gesellschaft, wie es Silvester gerne nennt, zum „eingerosteten Sitzathleten“ entwickelt hat. Um die natürliche Funktionalität der Teilnehmenden im Verein wieder zurückzuerlangen, sind drei Booklets entstanden.

- Übersichtliche Darstellung und Erklärungen
- Inklusive Fotos zum Test
- Programm zur sofortigen Umsetzung im Kurs
- Übungen bei individuellen Einschränkungen

### Hast du Fragen zum Projekt?

Melissa Reiger, melissa.reiger@stb.de  
0711 490 92-502



#1 **Test & Ausgangslage**  
48 Seiten · 19,90€\* inkl. USt.

#2 **Basisprogramm & Gruppentraining**  
112 Seiten · 29,90€\* inkl. USt.



#3 **Ausgleichstraining –  
korrigierende Übungen**  
244 Seiten · 54,90€\* inkl. USt.



\* zzgl. Versandkosten 4,90€

# GYMWELT- FACHTAGUNG

## HERZLICH WILLKOMMEN

Liebe Übungsleiterinnen und Übungsleiter,

unter der Marke GYMWELT vereinen wir alle fitness- und gesundheitsorientierten Angebote, die nach wie vor eine bedeutende Rolle in unseren Turn- und Sportvereinen spielen und sich rasant weiterentwickeln. Es tauchen immer wieder neue Themen, Trends und Gesundheitsprogramme auf. Um up-to-date zu bleiben, wird auch bei der diesjährigen Fachtagung ein vielfältiges Workshop-Programm aus den verschiedensten Bereichen des Fitness- und Gesundheitssports geboten. So erhaltet ihr wertvolle Impulse und viel Handwerkszeug für eure Vereinsangebote. Ein spannendes Potpourri aus 35 Workshops erwartet euch – präsentiert von 12 Referentinnen und Referenten. Es sind bekannte und neue Gesichter dabei.

Da bei den beiden vergangenen GYMWELT-Fachtagungen die Workshop-Schienen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter mit einer Lizenz im Bereich „ÜL B Sport in der Prävention“ so viel Anklang fanden, knüpfen wir dieses Jahr daran an.

Mit der Teilnahme an sechs Workshops der Fachtagung werden insgesamt 12 Lerneinheiten zur Verlängerung der Übungsleiter- und Trainer-Lizenzen anerkannt. Für die Teilnahme an den Workshops „ÜL B – Sport in der Prävention“ wird die entsprechende Lizenz vorausgesetzt. Detaillierte Informationen zur Lizenzverlängerung sind unter [stb.de](http://stb.de) zu finden.

Wir freuen uns sehr auf euer Kommen und wünschen euch erlebnisreiche Tage im neu eröffneten STB-Campus Bartholomä!



**Sabine Schröder**  
STB-Vizepräsidentin Freizeit- und  
Gesundheitssport



**Sven Lange**  
STB-Vizepräsident Bildung  
und Kultur

# PROGRAMM

	GESUND UND FIT	FUNKTIONELLES TRAINING	BODY & MIND	
SAMSTAG, 8. OKTOBER 2022	11.00 – 12.30 Uhr	<b>111</b> <b>Workout mit den Sliding Pads</b> Tanja Hellmann	<b>112</b> <b>Functional Circle mit dem Medizinball</b> Markus Hellmann	<b>113</b> <b>Antara® als Achtsamkeitstraining</b> Susanne Wagner
	12.30 – 13.30 Uhr	<b>MITTAGESSEN</b> (IN DEN TEILNAHMEGEBÜHREN INKLUDIERT)		
	13.30 – 15.00 Uhr	<b>121</b> <b>Body Intervall</b> Markus Hellmann, Tanja Hellmann	<b>122</b> <b>Screening im Functional Training</b> Silvester Neidhardt	<b>123</b> <b>Pilates Basic: Fokus Rotation</b> Miriam Sekinger
	15.30 – 17.00 Uhr	<b>131</b> <b>Gesundheitsorientiertes Kraftausdauertraining mit Bändern und Tubes</b> Markus Hellmann	<b>132</b> <b>Korrigierende Übungen zur Verbesserung der Funktionalität</b> Silvester Neidhardt	<b>133</b> <b>Pilates Basic: Fokus Schultergürtel</b> Miriam Sekinger
	17.15 – 17.45 Uhr	<b>140</b> <b>Gemeinames Stretch &amp; Release</b> Werner Nemetz		
	ab 18:30	<b>ABENDESSEN</b>		
SONNTAG, 9. OKTOBER 2022	ab 7:45 Uhr	<b>FRÜHSTÜCK</b>		
	8.30 – 10.00 Uhr	<b>211</b> <b>Rückenfit mit und am Step</b> Heike Mai	<b>212</b> <b>Neurologisch zentriertes Warm-up im Functional Training</b> Silvester Neidhardt	<b>213</b> <b>Yoga für alle</b> Anna Springer
	10.15 – 11.45 Uhr	<b>221</b> <b>Pezziball meets Brasils®</b> Heike Mai	<b>222</b> <b>Fitnessstudio Turnhalle – funktionelles Zirkeltraining</b> Anna Springer	<b>223</b> <b>Pilates-Klassiker mit dem Circle für Fortgeschrittene</b> Sabine Schneider
	12.00 – 13.30 Uhr	<b>231</b> <b>Core &amp; Stability für jede Stunde</b> Heike Mai	<b>232</b> <b>Body Workout – funktionell und effektiv</b> Anna Springer	<b>233</b> <b>Flexible Wirbelsäule und glückliche Hüften mit Yogaelementen</b> Sabine Schneider
	ab 13:30 Uhr	<b>MITTAGESSEN</b>		

mit Anerkennung ÜL B

HERZ-KREISLAUF/OUTDOOR	THEORIE	PRÄVENTION ÜL B
<b>114</b> <b>XCO® Walking</b> Werner Nemetz	<b>115</b> <b>Spickzettel ade – Gedächtnistraining für Alltag, Ehrenamt und Beruf</b> Vera Thumsch	<b>116</b> <b>Gelenkshygiene</b> Silvester Neidhardt
<b>124</b> <b>Nordic Walking</b> Werner Nemetz	<b>125</b> <b>Eine Session nur für mich, die eigenen Kraftquellen erfolgreich anzapfen!</b> Vera Thumsch	<b>126</b> <b>Antara® Fokus Schultern</b> Susanne Wagner
<b>134</b> <b>Step meets Hanteln</b> Tanja Hellmann	<b>135</b> <b>Gewusst wie: So integrierst Du kognitiv anspruchsvolle Übungen gezielt in deine Stundenbilder!</b> Vera Thumsch	<b>136</b> <b>Walking in der Prävention</b> Werner Nemetz
<b>214</b> <b>Warm-up Variationen für Herz-Kreislauf-Stunden</b> Katja Willnauer-Metz		<b>216</b> <b>Yoga-Übungen für den Gesundheitssport</b> Sabine Schneider
<b>224</b> <b>Indoor/Outdoor: Auf ein moderates Intervall-Ausdauertraining Outdoor folgen Mobilisation und Stretching Indoor</b> Robin Burkhardt	<b>225</b> <b>Musikeinsatz im Training</b> Katja Willnauer-Metz	<b>226</b> <b>Auf was gilt es in einem funktionellen Training zu achten? (Fehlerquellen erkennen und beseitigen)</b> Silvester Neidhardt
<b>234</b> <b>Cool-Down Variationen und Stretching</b> Katja Willnauer-Metz		<b>236</b> <b>Gesundheitsorientiertes Zirkeltraining, Fokus Stabilisation</b> Robin Burkhardt

# WORKSHOPS

## SAMSTAG

111

### Workout mit den Sliding Pads

Tanja Hellmann

Mit den Sliding Pads kann man Workouts auf eine andere Art und Weise gestalten. Hier lassen sich klassische Übungen neu und noch effektiver aufbauen, da man hier in viele verschiedene Bewegungsrichtungen trainieren kann. Die Sliding Pads (alternativ kleine Handtücher) lassen sich fast auf jedem Boden anwenden und sind für jede Art von Körperübung einsetzbar.

112

### Functional Circle mit dem Medizinball

Markus Hellmann

Die Übungen des functional Circle mit dem Medizinball finden hier nicht wie in einem klassischen Zirkeltraining als Kreistraining statt, sondern werden jeweils in drei Runden durchgeführt. Dabei werden die Übungen variiert und in der Intensität gesteigert.

113

### Antara® als Achtsamkeitstraining

Susanne Wagner

Achtsames Antara-Training ermöglicht, die Präsenz im eigenen Körper zu verbessern und möglichst über immer längere Zeiträume zu genießen. In der Bewegung wirklich gegenwärtig sein zu können wirkt zentrierend und beruhigend auf das Nervensystem, fördert die Interozeption und die Qualität der Übungen. Eine wertvolle Bereicherung mit Wohlfühleffekt.

114

### XCO® Walking

Werner Nemetz

Wenn du dich beim Walking unterfordert fühlst, bist du in diesem Workshop richtig. Durch dynamisches Hin- und Herbewegen der XCO® entsteht der sogenannte „Reaktive Impact“. Dieser bewirkt in der Muskulatur ein



gleichzeitiges Anspannen von Spieler und Gegenspieler. Aufgrund dieser so genannten Co-Kontraktion wird der Muskulatur signalisiert, eine gewisse Vorspannung zu erzeugen, die das Gelenk schützt. Der somit entstehende „Reaktive Impact“ ist das entscheidende Kriterium beim Training mit XCO®. Die Muskulatur und die Faszien werden besser durchblutet und dadurch stoffwechsellaktiver versorgt. Das Herz-Kreislauf-System wird durch die aktive Oberkörperarbeit noch intensiver angesprochen.

115

### Spickzettel ade – Gedächtnistraining für Alltag, Ehrenamt und Beruf

Vera Thumsch

In diesem Workshop erfährst du, wie du dir Wichtiges so im Gehirn abspeicherst, dass es dir zur richtigen Zeit wieder einfällt. Es geht um Tipps & Tricks zum Namen merken, Zahlen-Daten-Fakten sicher behalten und Präsentieren ohne Spickzettel. Staune über dich selbst, was du dir in kurzer Zeit alles merken kannst!

116

### Gelenkshygiene: Optimales Aufwärmen der Gelenke

Silvester Neidhardt

Gelenkprobleme sind heutzutage größtenteils nicht mehr Folge einer Überbelastung, sondern eher einer Unterbelastung. Wenig Bewegung führt zu einer fehlenden Versorgung der Knorpel mit wichtigen Nährstoffen und Sauerstoff über das Blut. Unsere Knochenenden sind überzogen mit Knorpel und die Gelenkkapsel umschließt die mit Flüssigkeit ausgefüllte Gelenkhöhle, um während einer Bewegung die Reibung zu verhindern. Diese Gelenkflüssigkeit sollte kontinuierlich ausgetauscht und erneuert werden. Das funktioniert nur, indem die Gelenke regelmäßig bewegt werden. Um dieser Reibung im Gelenk entgegenzuwirken, ist es sinnvoll, die Gelenkflüssigkeit zu aktivieren, aufzuwärmen und somit die Durchblutung und die vermehrte Produktion zu fördern. Nur so können Abnutzungen und Verletzungen vorgebeugt werden. Hier werden Übungen vorgestellt, die zur täglichen Mobilisation der Gelenke dienen. Sie dienen daher auch zu Routine-Übungen in den Sportstunden, damit die Teilnehmenden sie als Hausaufgabe mitnehmen können.

121

### Bodyintervall

Markus Hellmann, Tanja Hellmann

Hier wird mit Musik im Intervallrhythmus in einen funktionellen Training jede Muskelpartie trainiert und dabei die Stufe der Fettverbrennung erreicht. Bei diesem Training kommen vor allem Bodyweight Übungen zum Einsatz.

122

### Screening im Functional Training

Silvester Neidhardt

Der Functional Training Test ist eine Art funktionelle Anamnese, um die Körperfunktionalität und Bewegungsqualität zu überprüfen. Hierbei können Bewegungsschwäche, Einschränkungen, Asymmetrien und ein potenzielles Verletzungsrisiko aufgedeckt werden. Zudem kann ein Gefühl entwickelt werden, ob die Gelenke, Muskeln und Sehnen bei bestimmten Bewegungen eingerostet sind oder nicht. Die eingerosteten Stellen benötigen demnach mehr Aufmerksamkeit. Eine eingeschränkte Mobilität und Stabilität haben in jeglicher Art von Bewegung und sportlicher

Aktivität, ob im Alltag, Leistungssport oder im Breitensport, negative Auswirkungen. Aufgrund dessen sollte der Functional Training Test ein fester Grundbestandteil in jeglicher Art von Gesundheits-, Bewegungs- und Kursprogrammen sein, um Schmerzen zu vermeiden, Verletzungen vorzubeugen, Leistungen zu optimieren und mehr Spaß an der Bewegung zu bekommen.

123

### Pilates Basic: Fokus Rotation

Miriam Sekinger

Hier erwartet dich ein sanftes Workout, bei dem besonders viele Rotationen eingebaut werden. So besteht die Möglichkeit, deine Wirbelsäule zu mobilisieren sowie deine seitliche Bauchmuskulatur zu kräftigen.

124

### Nordic-Walking

Werner Nemetz

Eine der trendigsten Sportarten Anfang der 2000er war Nordic Walking. In diesem Workshop wollen wir uns die Basic-Technik noch einmal genau anschauen und überprüfen, ob sich seit damals Fehler bei der Durchführung eingeschlichen haben. Sind wir noch in der Lage, die Beinmuskulatur funktionell zu belasten? Haben wir noch ein aktives und betontes Fußabrollverhalten? Führt die Stocktechnik noch zu einer ausgewogenen Beanspruchung der Oberkörpermuskulatur? Dieser Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Stöcke werden gestellt. Eigene Stöcke können mitgebracht werden.

125

### Eine Session nur für mich – die eigenen Kraftquellen erfolgreich anzapfen!

Vera Thumsch

Fühlst du dich öfters voll im Stress oder mental erschöpft? Hast du das Gefühl, dass dein Akkustand nicht (mehr) über 50% hinauskommt? UND – willst du selbst etwas unternehmen, um regelmäßig Energie zu tanken? Wenn ja, dann bist du in diesem Workshop richtig. Du bekommst ein praktisches Instrument zum Selbstcoaching an die Hand, mit dem du dir deine persönlichen Ressourcen und Kraftquellen bewusst machst. Dazu überlegst du dir einen konkreten Plan, wie du wohltuende Selbstfürsorge und Entspannungssequenzen ganz konkret und dauerhaft in deinen Alltag einbetten kannst.

126

### Antara® Fokus Schultern

Susanne Wagner

Der Schultergürtel, oft Problemzone, wird in diesem Workshop sehr gezielt mit der gewohnten Antara®-Qualität angesprochen. Neben Inhalten wie Beweglichkeit und Kräftigung finden die Teilnehmenden hier auch Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, die sofort in den eigenen Stunden umgesetzt werden können.

131

### Gesundheitsorientiertes Kraftausdauertraining mit Bändern und Tubes

Markus Hellmann

In dieser Stunde werden die verschiedenen Bänderarten wie Therabänder, Tubes und Minibänder verwendet. Hier findet ein effektives, jedoch auch sehr gelenkschonendes Ganzkörperkräftigungstraining statt. Durch die Intensität der Bänder werden nicht nur die Muskeln, sondern auch der Fettstoffwechsel gefördert.

132

### Korrigierende Übungen zur Verbesserung der Funktionalität

Silvester Neidhardt

Nur mit Bewegung laufen alle muskulären und vaskulären Systeme auf Hochtouren und versorgen Organe, Gelenke und vor allem das Gehirn mit Nähr- und Sauerstoff. Die Grundvoraussetzung für körperliche Gesundheit und kognitive Leistungsfähigkeit! Wer jedoch viel am Schreibtisch arbeitet, bleibt stundenlang in einer starren Sitzposition mit Folgen wie Verspannungen, Dysbalancen, einseitiger Belastung von Gelenken bis hin zu chronischen Leiden und Stoffwechselerkrankungen. Diesen Auswirkungen entgegenzuwirken bedarf es bestimmter Übungen und Techniken, um die funktionelle Basis wieder herstellen zu können.

133

### Pilates Basic: Fokus Schultergürtel

Miriam Sekinger

Verspannungen entstehen häufig im Schulter- und Nackenbereich. Daher ist unter anderem auch ein regelmäßiges Training der Schulter und Arme wichtig. In diesem Workshop findest du Übungen, mit denen du genau diese Körperregionen effektiv trainieren und stärken kannst.

134

### Steps meets Hanteln

Tanja Hellmann

Bei diesem Kurs werden klassische und einfache Step Schritte sowie Übungen mit einem Ganzkörpertraining mit Kurzhanteln kombiniert. Übungen mit der Matte runden das Workout ab.





135

### Gewusst wie: So integrierst du kognitiv anspruchsvolle Übungen gezielt in deine Stundenbilder!

Vera Thumsch

Hast du dich auch schon einmal gefragt, warum die eine oder andere Aufwärm- oder Koordinationsübung bei deinen Kursteilnehmenden zu Frust führt und sie dadurch die Motivation verlieren? In diesem Workshop geht es darum, das eigene Übungsrepertoire auf den kognitiven Anspruch hin durchzuchecken, d. h. ein noch besseres Verständnis dafür zu entwickeln, wie anspruchsvoll einzelne Übungen für den Kopf sind. Mit diesem Wissen kannst du einzelne Übungen noch gezielter in deine Kursstunden einbauen. Ebenso erfährst du, wie du die Motivation hochhalten kannst, wenn einzelne Kursteilnehmende mit einer Übung nicht zurechtkommen. Wir arbeiten in diesem Workshop viel praktisch und mit gegenseitigem Austausch, so dass du sicherlich einen Strauß voller Anregungen und Übungsideen mitnehmen kannst.

136

### Walking in der Prävention

Werner Nemetz

„Gehen ist die beste Medizin“, wusste schon der griechische Arzt und Philosoph Hippokrates, 2400 v. C. In diesem Workshop wollen wir die Walkingtechnik im Sinne einer gelenkschonenden Low-Impact-Sportform betrachten und die Sportart hinsichtlich Knie- und Hüftprobleme analysieren. Zunächst wird der funktionelle Gang und danach die entsprechende individuelle Intensität unter die Lupe genommen. Führen wir beim Walking ein aufrechtes, lockeres und bewusstes aktives Gehen aus oder verkrampft der Körper, kippt das Becken sind Rückenprobleme vorprogrammiert. Ein spezifisches und funktionelles Dehnprogramm schützt vor übermäßigem Knie- und Hüftverschleiß und schließt die Einheit ab.

140

### Gemeinames Stretch & Release

Werner Nemetz

In diesem Abschlussworkshop wollen wir mit verschiedenen sportwissenschaftlichen Techniken in Anlehnung an bekannte Mobility-, Bewegungs- und Dehnungsprogramme gezielt myofasziale Verklebungen herabsetzen und so für einen langanhaltenden Erhalt der Spannungszustände sorgen.

## SONNTAG

211

### Rückenfit mit und am Step

Heike Mai

Steps werden in den Rückenkursen selten eingesetzt, bieten jedoch vielfältige Möglichkeiten, bekannte Übungen zu variieren. Im Fokus dieses Workshops steht das schräg gestellte Step. Durch die Schrägstellung wird die flache Rückenlage vermieden, was gerade Rückenpatienten sehr entgegenkommt.

212

### Neurologisch zentriertes Warm-up im Functional Training

Silvester Neidhardt

Hier geht es um Übungen, die zur Vorbereitung und zum Aufwärmen des Körpers als sogenannte Körperpräparation vorab eingesetzt werden sollten. Sie dienen zum Beispiel dazu, das vegetative Nervensystem anzuregen, die Ansteuerung des motorischen Nervensystems zu optimieren, die Durchblutung zu verbessern und sich mental auf das Training vorzubereiten. Außerdem bieten sich einige dieser Übungen ausgezeichnet als Ausgleichsübungen im Büro an.

213

### Yoga für alle

Anna Springer

Kleine Bewegungssequenzen aus dem Yoga zum Aktivieren und Entspannen können auch in jeder „normalen“ Fitnessstunde für Abwechslung sorgen und zum Wohlbefinden der Teilnehmenden beitragen.

214

### Warm-up Variationen für Herz-Kreislauf-Stunden

Katja Willnauer-Merz

Um die Teilnehmenden sinnvoll auf Cardio-Stunden vorzubereiten, braucht es ein zielgerichtetes Warm-up, das außer der stetigen Erhöhung der Herzfrequenz auch die Gelenkmobilisation einschließt. Wie dies abwechslungsreich und wirkungsvoll gelingen kann, erlebt ihr in diesem Workshop anhand unterschiedlicher praktischer Beispiele.

216

### Yoga-Übungen für den Gesundheitssport

Sabine Schneider

Wie kann eine funktionell gut ausgerichtete Praxis aufgebaut werden? Welche Variationen können für Teilnehmende im Gesundheitssport angeboten werden? Die bewusste Integration des Atems fördert die Körperwahrnehmung und Entspannung.

221

### Pezziball meets Brasils®

Heike Mai

Das Training mit dem großen Ball stellt an sich schon große Herausforderungen an unsere koordinativen Fähigkeiten. Durch den Ball als labile Unterlage wird die Tiefenmuskulatur herausgefordert. Die TOGU® Brasils bewirken eine Straffung des Bindegewebes und kräftigen die Tiefenmuskulatur. Sie sind somit ideal für ein präventives Rückentraining. Eine Kombination dieser beiden Geräte verspricht also ein hochintensives, anspruchsvolles Fun-Workout.

222

### Fitnessstudio Turnhalle – funktionelles Zirkeltraining

Anna Springer

Dieses Training an Stationen vereint funktionelle Kraftübungen und sensomotorisches Training und ist für verschiedene Zielgruppen – gesundheits-, fitness- oder wettkampforientiert – konzipiert. Durch Übungsvariationen kann das Training innerhalb der Gruppe für jeden Teilnehmenden individuell angepasst werden.

223

### Pilates-Klassiker mit dem Circle für Fortgeschrittene

Sabine Schneider

Die klassischen „Pilates Magic Five“ werden intensiviert durch den Einsatz des Pilates-Circle. Ein Stundenbild mit fließenden Übergängen und einem intensiven Pilates Matwork für Fortgeschrittene erwartet euch.

224

### Indoor/Outdoor: Intervall-Ausdauertraining Outdoor trifft Mobilisation Indoor

Robin Burkhardt

Auf ein Warm-up folgt ein 30- bis 40-minütiges Intervall-Ausdauertraining, bestehend aus Walking und Kraftausdauerübungen. Danach wird das Training indoor fortgesetzt: Mobilisation und abschließendes Stretching.

225

### Musikeinsatz im Training

Katja Willnauer-Merz

Musik kann stark motivieren, sie gibt den Takt oder den Rhythmus vor. Musik sollte nicht als Geräuschkulisse dienen, sondern richtig eingesetzt werden, um die gewünschte Wirkung in der Sportstunde zu erzielen. Dieser Workshop vermittelt dazu wichtiges Grundlagenwissen.

226

### Auf was gilt es in einem funktionellen Training zu achten? (Fehlerquellen erkennen und beseitigen)

Silvester Neidhardt

„Sich zu bewegen“ wird fast immer mit der Ausübung von Sport oder Sportarten interpretiert! Und genau hier liegt die „Klux“. Unser Körper ist für viele dieser Sportarten, noch dazu in der Art und Weise, wie wir sie ausführen, nicht konstruiert. Wenn sich der Körper zum Beispiel dem vielen Sitzen angepasst hat und dadurch die Gelenke steifer geworden sind, können die sportlichen Übungen inklusive der Fehlhaltungen nur noch durch Ausweichbewegungen ausgeführt werden. Im guten Glauben, „ich mach ja Sport“, werden dadurch pathologische Befunde wie Bandscheibenvorfälle oder Gelenksarthrosen noch schneller gefördert.



Fast jeder kennt einen ehemaligen Sportler, der nach seiner Karriere mit starken Gelenkproblemen zu kämpfen hat oder viel zu früh mit künstlichen Gelenken versorgt wurde. Es ist erwiesen, dass Leistungssport auf höchster Ebene nicht gesund sein kann. Somit sollten wir Trainer wissen, wie wir diese Fehlerquellen erkennen und beseitigen können, um unseren Teilnehmenden die geliebte Bewegung mit Spaß und ohne Schmerzen bzw. Spätfolgen bis ins höchste Alter zu ermöglichen.

231

### Core & Stability für jede Stunde

Heike Mai

Eine starke und stabile Körpermitte ist elementar für jede Bewegung, ob im Alltag oder im Sport. Jede Bewegung, die aus der Körpermitte angesteuert wird, ist in ihrem Ablauf natürlich und ökonomisch und damit auch funktional. Ganz wichtig ist dabei auch die Rotationsfähigkeit des Rumpfes. Einfache, aber effektive Übungen ganz ohne Geräte werden euch begeistern und sind in jeder Stunde einsetzbar.

232

### Body Workout – funktionell & effektiv

Anna Springer

Das Kraftausdauertraining in einer heterogenen Gruppe so zu gestalten, dass jeder Teilnehmende auf seinem individuellen Level trainieren kann, ist eine große Herausforderung. Dies gelingt mittels Zeitsteuerung und dem Einsatz von Übungsvarianten.

233

### Flexible Wirbelsäule & glückliche Hüften mit Yogaelementen

Sabine Schneider

Eine Praxiseinheit, die für eine optimale Aufrichtung der Wirbelsäule und für eine harmonische Ausrichtung in den Hüftgelenken sorgt! Wir arbeiten sowohl an Flexibilität als auch an Stabilität. Die Integration von Atem und Bewegungsfluss lädt dich ein, deinen Körper neu wahrzunehmen.

234

### Cool-Down Variationen & Stretching

Katja Willnauer-Merz

Ende gut, alles gut, sagt ein deutsches Sprichwort und genau das trifft auf das Ende einer Trainingsstunde zu. Doch wie gelingt das? Das Cool-Down soll die Herzfrequenz wieder in die Ausgangssituation bringen, die Trainingsstunden sinnvoll abrunden und ein Gefühl von Wohlbefinden hinterlassen. Das Stretching soll wirksam und spürbar sein. In diesem Workshop werdet ihr Impulse für einen gelungenen Stundenabschluss mit nach Hause nehmen.

236

### Gesundheitsorientiertes Zirkeltraining, Fokus Stabilisation

Robin Burkhardt

Zirkeltraining erfreut sich noch immer großer Beliebtheit. In diesem Workshop sollen Möglichkeiten gezeigt werden, den Klassiker auch gesundheitsorientiert umzusetzen. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Stabilisation.

# REFERENTINNEN UND REFERENTEN



## Tanja Hellmann

B.A. Fitnessökonomie, Fitness- und Group-Fitnesstrainerin, STB-Referentin



## Miriam Sekinger

Dipl. Sportlehrerin mit Zusatzausbildung Sporttherapeutin, STB-Referentin



## Markus Hellmann

B.A. Fitnessökonomie, lizenziertes Fitnessstrainer (B-Lizenz), Functional Fitnessstrainer, STB Referent



## Anna Springer

Sportwissenschaftlerin und Ernährungspädagogin, Studienrätin an beruflichen Schulen für die Fächer Sport/Gesundheitsförderung und Ernährung/Hauswirtschaft



## Heike Mai

Sport- und Französischlehrerin; STB- und WLSB Referentin im Bereich Aus- und Fortbildung; Mitglied des Bereichsvorstands Fitness und Gesundheitssport



## Vera Thumsch

Gehirn- und Gedächtnistrainerin, Systemischer Business Coach (SHB), STB-Referentin, Dozentin an Hochschulen und in der Erwachsenenbildung in Wirtschaft & Unternehmen, öffentlichen Verwaltungen, Sportverbänden und Vereinen



## Silvester Neidhardt

Speaker, Experte und Entrostungstrainer, ehemaliger Skirennläufer in der deutschen Ski-Nationalmannschaft, Athletik-, Personal-, Tennis-, Ski- und Mentaltrainer sowie Ernährungsberater



## Susanne Wagner

Group-Fitness Instructorin, Internationale Presenterin im Antara® Ausbildungsteam der star-education (Zürich), Personal Trainerin.



## Werner Nemetz

STB-Referent, insbesondere für die Übungsleiter B-Lizenz (Sport in der Prävention) und DTB-Referent, insbesondere für die Ausbildung DTB-Instructor Walking/Nordic-Walking



## Katja Willnauer-Merz

Ausbilderin DTB-Trainer GroupFitness, Group-Fitness-Instructorin, STB-Lehrteam, Aroha-Instructorin, 3/4 moves Instructorin, DTB-Rückentrainerin



## Sabine Schneider

STB- und DTB-Referentin, Pilates-Trainerin, Soulflow-Instructorin, Vinyasa- und Anusara Yogalehrerin mit Weiterbildungen in YinYoga, Yogatherapie und Faszienyoga

# ANMELDUNG

## GYMWELT-FACHTAGUNG

**FRÜHBUCHERRABATT BIS 31.07.2022**

Online-Anmeldung (=Meldeschluss): 25.09.2022

Online anmelden unter  
[www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)

Buchungssicherheit und  
Bearbeitungsgebühr sparen!

Meldenummer: GC-10-1200-0-0019/22

Gläubiger-Identifikationsnummer:  
DE 78 ZZZ 00000053758

An Schwäbischer Turnerbund e. V.  
Postfach 50 10 29, 70340 Stuttgart  
Tel. 0711 490 92-0  
Fax 0711 490 92-111  
info@stb.de

### PERSÖNLICHE DATEN

NAME

VORNAME

VEREIN/INSTITUTION

STRASSE/NR.

PLZ ORT

TELEFON GEB.-DATUM

E-MAIL

**GESAMTPREIS**  € zzgl. 5,00 € Bearbeitungsgebühr

### ERMÄCHTIGUNG ZUM BANKEINZUG

Für die o. g. Veranstaltung melde ich mich verbindlich an. Ich ermächtige den Schwäbischen Turnerbund e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Schwäbischen Turnerbund 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 Teilnahmegebühren werden am 20. November 2022 abgebucht. Mit meiner Unterschrift auf dieser Anmeldung erkenne ich die Teilnahmebedingungen der Veranstaltung an.

### ABWEICHENDE RECHNUNGSADRESSE

KONTO INHABER/VEREIN

IBAN DE

BIC

ORT, DATUM

RECHTSVERBINDLICHE UNTERSCHRIFT

Hiermit melde ich mich verbindlich für die **GYMWELT-Fachtagung am 08. und 09.10.2022** an und buche:

Teilnahmegebühren inkl. Mittagessen (SA)	Frühbucherpreis bis 31.07.2022	Normalpreis ab 01.08.2022
GYMCARD-Preis	■ 115,00 €	■ 125,00 €
Regulärer Preis	■ 125,00 €	■ 135,00 €

### Folgende Leistungen buche ich zusätzlich:

Übernachtung von SA auf SO im Doppelzimmer inkl. aller Mahlzeiten (siehe Programmtabelle) ■ 69,00 €

Übernachtung von SA auf SO im Einzelzimmer inkl. aller Mahlzeiten (siehe Programmtabelle) ■ 89,00 €

### Ich übernachtete nicht, buche jedoch zusätzlich folgende Mahlzeiten:

Abendessen am Samstag ■ 13,00 €

Mittagessen am Sonntag ■ 13,00 €

### WORKSHOP-ANMELDUNG

Bitte unbedingt eine 2. Wahl (Alternativwunsch) für den Fall von ausgebuchten Workshops angeben.

SA, 08.10.2022	1. Wahl	2. Wahl
11.00 – 12.30 Uhr	11 ■	11 ■
13.30 – 15.00 Uhr	12 ■	12 ■
15.30 – 17.00 Uhr	13 ■	13 ■
17.15 – 17.45 Uhr	Stretch & Release für alle	

SO, 09.10.2022	1. Wahl	2. Wahl
8.30 – 10.00 Uhr	21 ■	21 ■
10.15 – 11.45 Uhr	22 ■	22 ■
12.00 – 13.30 Uhr	23 ■	23 ■

# TEILNAHMEBEDINGUNGEN

## **In den Teilnahmegebühren sind folgende Leistungen enthalten**

Teilnahme an sechs Workshops, einem Cool-Down am Samstag und ein Mittagessen am Samstag. Einzelne Tage oder Workshops können nicht gebucht werden. Nach Eingang der verbindlichen Anmeldung wird per E-Mail eine Buchungs- bzw. Anmeldebestätigung oder eine Absage versandt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen nach dem Meldeschluss (25.09.2022) können aus organisatorischen Gründen nur gegen eine Bearbeitungsgebühr von 10,00 € bearbeitet werden.

## **Programmänderungen**

Wir behalten uns Programmänderungen sowie den Einsatz anderer Referenten vor. Sollte der Schwäbische Turnerbund (STB) aus Gründen, die er zu vertreten hat, die Maßnahme nicht durchführen, so beschränken sich die Ansprüche der Teilnehmenden – außer im Falle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit – auf die Rückerstattung der Anmeldegebühr. Der STB haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

## **Rücktrittsbestimmungen**

Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei Stornierung bis 31 Tage vor Veranstaltung wird eine Gebühr von 15,00 € erhoben. Bei Stornierung ab 30 Tage vor Veranstaltung werden 30,00 € fällig. Bei Stornierung ab dem 2. Tag vor Veranstaltung oder Nichtteilnahme wird die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet. Krankheitsbedingte (auch durch ärztliches Attest bescheinigte) Stornierungen entbinden die Teilnehmenden nicht von der Begleichung der Stornierungsgebühr. Kosten, die von Dritten auf Grund einer Stornierung durch die Teilnehmenden entstehen (z. B. Unterkunft oder Beförderungskosten) und die oben genannten Ausfallgebühren übersteigen, werden dem Teilnehmenden 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 findest du unter [dtb-gymnet.de/DatenschutzDTB.pdf](http://dtb-gymnet.de/DatenschutzDTB.pdf), weitere Informationen zum Datenschutz unter [stb.de](http://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 bei vollständigem Besuch mit 12 LE zur Lizenzverlängerung der Trainer- oder Übungsleiter C-Lizenzen sowie bei Besuch der gesamten B-Schiene zur Lizenzverlängerung der Übungsleiter B-Lizenzen (Sport in der Prävention) anerkannt.

© Schwäbischer Turnerbund e.V. 06/2022 – Druckfehler und Änderungen vorbehalten.



**GYMWELT**



**STUTTGART**

# **FITNESS CONVENTION**

**26.+27.11.2022**

PRÄSENZ

ONLINE-WORKSHOPS

**SAVE THE  
DATE**

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

**STB**  
SCHWÄBISCHER  
TURNERBUND

**KÜBLER**  
SPORT

**AOK**  
Die Gesundheitskasse  
AOK Baden-Württemberg



# 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](https://aok.de/bw)

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

**GESUNDNAH**

**AOK Baden-Württemberg**  
Die Gesundheitskasse.

The logo for the Badischer Turner-Bund e.V. features a stylized red and yellow graphic element resembling a flame or a ribbon, followed by the text 'Badischer Turner-Bund e.V.'  
**Badischer  
Turner-Bund e.V.**

**STB**   
SCHWÄBISCHER  
TURNERBUND