

1. Block

WS 1.1 PowerRobic®

PowerRobic® - das neue Group Fitness Programm zu den Hits der 90er Jahre.

PowerRobic® klingt kraftvoll, energiegeladen und kommt kultig daher. PowerRobic® ist ein neuartiges hochintensives Power Workout – Made in Sachsen. Das Format verbindet Musik der 90er Jahre mit einem auf den Beat perfekt abgestimmten Ganzkörperworkout. Neben Warm-up und Cool-down umfasst die PowerRobic® Stunde auch Kraft- und Cardiophasen sowie Floorwork.

Referentin: Susann Küttner
Aerobic Group Fitnesstrainerin seit über 13 Jahren,
Begründerin, LEAD-Presenterin & Mastertrainerin bei PowerRobic®

WS 1.2 Fitnessboxen

Let's get ready to rumble – in diesem Workshop trainieren Sie Ihre Schlagfertigkeit. Ob Grundlagenausdauer, Schnellkraft oder Beweglichkeit – beim Fitness-Boxen wird der gesamte Körper auf vielfältige Weise trainiert. Es werden alle Bewegungsabläufe trainiert, die auch beim herkömmlichen Boxen verlangt werden: schnelle und ausdauernde Beinarbeit, mentale Stärke und variantenreiche „Schläge“ mit den Fäusten, aber alles ohne Gegner. In diesem Workshop geht es nur darum, gegen seinen inneren Schweinhund anzutreten.

Referent: Holm Zückert
lizenz. Boxtrainer mit B-Lizenz,
Kursleiter Fitboxen/Fitnessboxen

WS 1.3 SmoveyTraining

Bei den Smoveys handelt es sich um zwei gerippte Plastikschräuche mit jeweils vier freilaufenden Stahlkugeln. Diese sorgen für einen angenehm vibrierenden Effekt, der die Tiefenmuskulatur aktiviert, die Fettverbrennung fördert und zugleich Verspannungen lösen kann. In diesem Workshop stellen wir Ihnen die kleinen grünen Powerringe vor. Wir schwingen gemeinsam, so dass jeder beim Training die Wirkung der Smovey erspüren kann. Für das Training mit Smovey sind keine Voraussetzungen erforderlich. Selbst mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen spricht nichts gegen eine Teilnahme. Erleben Sie die Vielseitigkeit von Smovey.

Referent: Thomas Heise
smoveyINSTRUCTOR

WS 1.4 Physio Gym

Physio Gym ist ein von Andi Goller entwickeltes Schulungs-Konzept, welches vor allem orthopädische Erkrankungen der Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule sowie Aspekte einer gesunden Haltung und mobiler Gelenke thematisiert und eine sinnvolle Übungszusammenstellung für den Kursbereich bietet. Schwerpunkt des Workshops liegt dabei auf der Brustwirbelsäule.

Referent: Andi Goller
Internationaler Presenter und Ausbilder,
Medizinpädagoge und Heil-/Sport-Heilpraktiker,
Fachbereichsleiter SAFS BETA

WS 1.5 FRANKLIN-Methode® und Pilates

Durch die Franklin Methode®, die mit bewegter Anatomie, Imaginationen und Wahrnehmung arbeitet, werden im Pilatestraining neue Bewegungsimpulse und verbesserte Bewegungsausführungen spürbar. Kleine vorbereitende Bewegungsübungen mit und ohne Materialien ermöglichen eine neue Bewegungsqualität der Pilatesübungen.

Referentin: Christiane Maneke
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin,
Bewegungspädagogin der Franklin-Methode®, Pilatestrainerin

WS 1.6 Fantastic FASZIO®

Lernen Sie die Vielseitigkeit von FASZIO® kennen: FASZIO® gibt fantastische Anregungen, um das eigene Bewegungspotential mit neuen Inspirationen weiterzuentwickeln. Unser Körper liebt Bewegung! Trainieren wir ihn zu wenig oder zu einseitig, verfilzt das Faszienewebe. Steifigkeit, Schmerzen und Falten sind die Folge. Fantastic FASZIO® macht Spaß und gibt körperliche und geistige Flexibilität. Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training setzt Impulse, stimuliert den ganzen Körper, alle Sinne und wappnet für einen verletzungsfreien Alltag. Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk macht elastisch, hält jung, bringt Gesundheit – und man sieht fantastisch aus!

Referentin: Franziska Wulff
FASZIO® Referentin Themenbereich Fitness,
Lizenzierte DTB- & Group Fitness Trainerin: deepWork, Fight, Step, Aerobic,
Personal Trainerin (IFAA)

WS 1.7 Movement Preps für Läufer

Bei diesem Workshop dreht sich alles ums Laufen. Auch oder gerade für Läufer sind eine gute Rumpf- und Stütz Muskulatur wichtig, sowie gut trainierte Beckenmuskeln, um Überlastungsschäden oder Verletzungen zu vermeiden. Leider sind diese bei einem Großteil der Läufer eher „schlecht als recht“ ausgebildet, denn nicht nur sportartspezifische Anforderungen verlangen unserem Bewegungsapparat einiges ab. Vor allem unser Bewegungsverhalten im Alltag führt häufig dazu, dass wir uns nicht mehr ökonomisch bewegen. In diesem Workshop stellen wir ihnen Übungen und Strategien vor, mit denen Sie Ihr Training noch effektiver, energieeffizienter und gelenkschonender machen – nicht nur für Läufer.

Referent: Tell Wollert
Diplomsportlehrer für Prävention, Therapie und Rehabilitation,
Personal Trainer, Rückenschullehrer, Nordic Walking Trainer

2. Block

WS 2.1 Aerobic Fun – Bewegungsfreude mit Kleingeräten

Einfachste Schritte, Freude, Interaktion und mehr als 60 Minuten Bewegung ohne es zu merken – das sind die Merkmale dieses Praxisworkshops. Nach dem Vorstellen von nur zwei Grundschritten werden diese in einfachen Kombinationen mit integrativen, interaktiven Zusatzaufgaben verbunden. Dadurch ergibt sich eine freudorientierte Gruppendynamik, die jeden mitnimmt. Über den Einsatz von Zusatzgeräten wie Ball oder Tube kann zusätzlich ein Schwerpunkt im Bereich der Kraft sowie Koordination gesetzt werden. Sie suchen nach neuen Erwärmungsideen oder Varianten zur Ausdauerschulung bei denen die „Bude kocht“? Dann sind Sie hier genau richtig!

Referent: Dirk Hübel
Dipl. Sportwissenschaftler,
Inhaber und Dozent der Health & Fitness Academy

WS 2.2 Black Roll® Correctives

Black Roll® Correctives bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Verbesserung von Bewegungsmustern und zur Beseitigung von Schmerzen. Die Black Roll® Correctives Philosophie beruht auf aussagekräftigen Assessments, die ursächliche Dysfunktionen feststellen und daraus eine individuelle Strategie entwickelt. Dafür werden korrigierende Übungen genutzt, die zur nachhaltigen Verbesserung der Bewegungsqualität und zur Verringerung des Verletzungsrisikos beitragen. Bei Black Roll® Correctives steht nicht das klassische Foam Rolling mit der Black Roll im Vordergrund, sondern die Kombination von Stretching, Aktivierung und Mobilisierung.

Referent: Tell Wollert
Diplomsportlehrer für Prävention, Therapie und Rehabilitation,
Personal Trainer, Rückenschullehrer, Nordic Walking Trainer

WS 2.3 Neurozentriertes Training

Im Workshop „Neurozentriertes Training“ werden die Grundlagen des Zentralen Nervensystems (ZNS) besprochen. Häufig werden in der Trainingslehre der Körper und das ZNS getrennt und der Fokus liegt mehr auf dem körperlichen Training. Die Schaltzentrale Gehirn und dessen Funktionsweise werden demnach im klassischen Training kaum berücksichtigt. Das zentrale Nervensystem kontrolliert alles – auch die Bewegung. Daher werden wir in dem Workshop auch den Einfluss des ZNS auf den Körper und deren Leistungsfähigkeit näher betrachten. Wir werden uns zahlreiche Trainingsmöglichkeiten zur Verbesserung des visuellen Systems anschauen und in der Praxis erproben. Dieser Workshop verspricht Ihnen zahlreiche „Aha-Effekte“.

Referent: Daniel Schuffenhauer
M.Sc. Sportwissenschaft mit Schwerpunkt Präventions-, Rehabilitations- und
Fitnesssport, Personal Training A-Lizenz, Athletik-Trainer A-Lizenz, Functional
Trainer A-Lizenz, Neuroathletic-Coach Level 1

WS 2.4 BBP

...funktionell und effektiv! „Bauch Beine Po“ ist nach wie vor ein Renner im Verein und Studio. Das Kraftausdauertraining kräftigt die drei großen Muskelpartien und bringt Sie in Form. Erleben Sie hier eine Kursstunde voller neuer Ideen und bewährter Classics.

Referent: Andi Goller
Internationaler Presenter und Ausbilder,
Medizinpädagoge und Heil-/Sport-Heilpraktiker,
Fachbereichsleiter SAFS BETA

WS 2.5 Franklin-Methode® & Aktivierung tiefer Rückenmuskeln

Die Franklin Methode® verbindet Imaginationen, bewegte Anatomie und Eigenwahrnehmung zu einem Bewegungserlebnis. Dieser Workshop befasst sich mit der Aktivierung der autochthonen Rückenmuskeln und geht der Frage nach, welche Gelenke die Ausrichtung der Wirbelsäule bestimmen und welche tiefen Rückenmuskeln dazu bewegt werden müssen. Diese wirksame Haltungsschulung führt zu einem neuen Verständnis der Wirbelsäule. Anhand von kleinen Bewegungsimpulsen, die sofort in den Alltag integriert werden können, erspüren Sie die positiven Auswirkungen auf Ihren Rücken.

Referentin: Christiane Maneke
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin,
Bewegungspädagogin der Franklin-Methode®, Pilatetrainerin

WS 2.6 FASZIOletics®

Push your Limits! Raus aus der Komfortzone! Erfahren Sie neue Trainingsreize und erzielen Sie maximale Effekte in kürzester Zeit! Durchbrechen Sie Ihre Sportroutine und nutzen Sie den bunten Crossover-Mix von FASZIOletics®, um einen gesunden, geschmeidig kraftvollen Körper zu formen und gleichzeitig Verletzungen zu vermeiden. Erleben Sie ganz unterschiedlichste Bewegungsreize: FASZIOletics® bedeutet Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und sinnvolle Pausen. Zu diesem dreidimensionalen Training gehören faszial ausgerichtete Bodyweight-Übungen mit spannenden Tools, aber auch Speed-and-Agility-Elemente sowie Mixed Martial Arts Bewegungen. Die Schwierigkeitsgrade sind hierbei nach oben hin offen. Entdecken Sie die natürliche Power der sieben Strategien von FASZIO®.

Referentin: Franziska Wulff
FASZIO® Referentin Themenbereich Fitness
Lizenzierte DTB- & Group Fitness Trainerin: deepWork, Fight, Step, Aerobic,
Personal Trainerin (IFAA)

WS 2.7 Smovey Walking

Bei den Smoveys handelt es sich um zwei gerippte Plastikschläuche mit jeweils vier freilaufenden Stahlkugeln. Smovey Walking ist dabei genau so einfach wie das normale Gehen. Selbst ohne die Smovey Ringe in der Hand, bewegen wir Menschen die Arme im Rhythmus der Beine. Die Smovey verstärken jedoch diese natürliche Schwingbewegung. Durch das Schwingen und die Vibration wird zudem der komplette Oberkörper mit trainiert. Dazu bewegen wir uns an frischer Luft – ganz ohne große Anstrengung, aber mit viel Spaß.

Referent: Thomas Heise
 smoveyINSTRUCTOR

3.Block

WS 3.1 FASZIO® Dance – Tanz faszial erleben

Entdecke neue Seiten des Tanzens: FASZIO® Dance verbindet Choreographie mit kreativer Freiheit persönlichen Ausdrucks. Die stilübergreifende Musik wird genutzt, um sich selbst und seine Emotionen bewusster wahrzunehmen. Es werden sowohl choreographierte als auch freie Formen des Tanzes sowie leicht umzusetzende Bewegungsabfolgen mit den sieben FASZIO® Trainingsstrategien kombiniert. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der faszialen Geschmeidigkeit, die auch für Schnellkraftbewegungen benötigt wird. Erfahren Sie, wie ihre Bewegungsabläufe noch eleganter, impulsiver und authentischer werden können.

Referentin: Franziska Wulff
FASZIO® Referentin Themenbereich Fitness
Lizenzierte DTB- & Group Fitness Trainerin: deepWork, Fight, Step, Aerobic,
Personal Trainerin (IFAA)

WS 3.2 Black Roll® Fit & Roll

Fit & Roll ist das zertifizierte Group Fitness Konzept der Primärprävention nach §20 von Black Roll®. Dieses Format beinhaltet schwerpunktmäßig ein Ganzkörpertraining, bei dem das Erlernen der Basics des funktionellen Trainings sowie die myofasziale Selbstentspannung mittels BLACKROLL® Produkten im Fokus stehen. Das Ziel für den Kunden sind bessere Bewegungsmuster. Dieser Workshop gibt einen Einblick in die zahlreichen Möglichkeiten des 10 Wochen Konzeptes, sowie dessen strukturellen Aufbau, der so auch in andere Kursformate übernommen werden kann.

Referent: Tell Wollert
Diplomsportlehrer für Prävention, Therapie und Rehabilitation,
Personal Trainer, Rückenschullehrer, Nordic Walking Trainer

WS 3.3 Cardio Yoga

... für Vitalität, Jugend und Schönheit. Durch die präzise Kombination von Atem und Bewegung sowie durch die Anspannung der Muskeln ist dies ein Ganzkörpertraining, das Sie jederzeit und überall durchführen können. Dieses einfache, zeitsparende Herz-Kreislauf-Training unterstützt die Aufrechterhaltung einer gesunden Herzfrequenz, fördert die Durchblutung und steigert Ihre Energie. Das Workout stimuliert die Erneuerung des menschlichen Gehirns und beugt vorzeitiger Hautalterung vor und kann die Gesundheit spürbar verbessern. Es ist eine der besten Möglichkeiten, seinen Körper zu stärken und zu straffen, und es macht Spaß, es auf diese Weise zu tun.

Referentin: Pia Müller
Naam Yoga Lehrerin

WS 3.4 Complete Body Workout

In diesem Workshop erleben Sie ein modernes und effektives Ganzkörpertraining für den Groupfitness Kursbereich. Übungsvariationen an Steps und mit Hanteln sorgen für Abwechslungsreichtum – auch in Ihrem Kurs!

Referent: Andi Goller
Internationaler Presenter und Ausbilder,
Medizinpädagoge und Heil-/Sport-Heilpraktiker;
Fachbereichsleiter SAFS BETA

WS 3.5 Gute Atmung für einen bewegten Rücken

Die Franklin Methode® arbeitet mit Imaginationen, erlebter Anatomie und Wahrnehmung. Dieser Workshop zeigt, wie mit einfachen Bewegungsimpulsen die Atmung verbessert sowie Brustkorb und Rücken beweglicher gemacht werden können. Dies ist v.a. bei Krankheitsbildern wie z.B. bei Asthma, Bronchialproblematiken wichtig. Eine gute Atmung führt zur Entspannung von Körper, Geist und Seele. Ein beweglicher Brustkorb lindert außerdem Schulter-, Nacken- und Rückenproblematiken. Erleben Sie durch einfache Bewegungsübungen ein neues Gefühl für Ihren Rücken, den Brustkorb und ihre Atmung.

Referentin: Christiane Maneke
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin,
Bewegungspädagogin der Franklin-Methode®, Pilatetrainerin

WS 3.6 Koordinatives Training – Balance, Spaß und Körpergefühl

Koordinatives Training gewinnt in verschiedensten Einsatzfeldern immer mehr an Bedeutung. Nach einem kurzen, kompakten theoretischen Einstieg und dem Überblick zur wissenschaftlichen Evidenzlage können Sie die verschiedenen Trainingsprinzipien im direkten Vergleich an ausgewählten Übungen erleben. Spüren Sie den Unterschied zwischen einer neuronal akzentuierten Muskelanbahnung und gezielten Kraftübungen in Provokations-situationen. Wie kann im Stand der Fokus auf verschiedene Gelenke/Körperregionen gelegt werden und wie gestaltet sich eine systematische Steigerung bei koordinativ-vestibulären Stabilisationsaufgaben? Die Antworten dazu erhalten Sie in diesem kurzweiligen Praxisworkshop bei dem verschiedene labile und instabile Geräte zum Einsatz kommen.

Referent: Dirk Hübel
Dipl. Sportwissenschaftler
Inhaber und Dozent der Health & Fitness Academy

WS 3.7 Functional Outdoor

Sich draußen zu bewegen, dabei die Natur zu erleben und zu genießen, sowie seinen Körper zu trainieren, kann wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Die wohltuende Wirkung von Outdoor Training ist bekannt. Dementsprechend werden wir auch in diesem Workshop aktiv. Zunächst werden wir den grundlegenden Aufbau und den Ablauf einer funktionellen Trainingseinheit, die in der Natur stattfindet, näher anschauen, bevor wir dann variationsreiche Workout-Formen für die jeweilige Trainingsphase mit einem Trainingspartner durchführen. Im Fokus steht vor allem, dass Übungen gezeigt werden, die man individuell an das jeweilige Leistungsniveau der Teilnehmenden anpassen kann. Ebenfalls wird das Umfeld des Trainingsortes mit in die Praxis einfließen. Sie dürfen gespannt sein.

Referent: Daniel Schuffenhauer
M.Sc. Sportwissenschaft mit Schwerpunkt Präventions-, Rehabilitations- und
Fitnesssport, Personal Training A-Lizenz, Athletik-Trainer A-Lizenz, Functional
Trainer A-Lizenz, Neuroathletic-Coach Level 1

4.Block

WS 4.1 Move & Release mit den FASZIO® Bällen

Rollst Du noch oder bewegst Du Dich schon? Die FASZIO® Bälle sind ein ideales Zusatzgerät. In diesem Workshop erleben Sie, wie die FASZIO® Bälle vielseitig für Bewegung und als Lösungstechnik eingesetzt werden. Mit Hilfe von Balanceübungen lässt sich die Geschmeidigkeit verbessern, durch Schnellkraftübungen die Elastizität. Ergänzend dazu werden verklebte Areale oder Strukturen im Körper individuell ausgerollt. Die FASZIO® Bälle – Allrounder mit unendlicher Vielfalt!

Referentin: Franziska Wulff
FASZIO® Referentin Themenbereich Fitness,
Lizenzierte DTB- & Group Fitness Trainerin: deepWork, Fight, Step, Aerobic,
Personal Trainerin (IFAA)

WS 4.2 Yoga für den Rücken

Erlernen Sie in diesem Workshop sichere und dynamische Sequenzen aus dem Yoga, um die Wirbelsäule zu mobilisieren, Verspannungen zu lösen sowie Rückenschmerzen und Steifheit vorzubeugen. Finden Sie Ihre natürliche Flexibilität und Ihr allgemeines Wohlbefinden wieder.

Referentin: Pia Müller
Naam Yoga Lehrerin

WS 4.3 Towel Fit

Von einfachen Übungen mit Handtuch bis zu einem intensiveren Low-Impact-Training – in diesem Workshop lernen Sie das Handtuch als Trainingsmittel kennen. Ganz ohne Geräte oder schwere Hanteln zeigen wir Ihnen, als Übungsleiter für Ältere, Rückenschullehrer oder Fitnesstrainer wie Sie Ihre Übungsprogramme abwechslungsreicher gestalten können. Zwei bis drei Schweißtropfen auf der Stirn bleiben bei Towel Fit nicht aus. Doch ist es nicht praktisch, dass Sie Ihr Handtuch dann nicht erst suchen müssen?

Referentin: Sarah Lorenz
M.A. Sportwissenschaft und Ernährung

WS 4.4 Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik entwickelt sich ständig weiter. Von Einflüssen aus Pilates, Yoga, Functional Training und Faszienfitness geprägt, wird jetzt auch immer stärker das Mobility Training integriert. Erleben Sie eine fließende und moderne Kursstunde, bei der der Rücken im Fokus steht. Sie gewinnen zudem viele neue Ideen für die Umsetzung in ihren eigenen Kursstunden oder Trainingseinheiten.

Referent: Andi Goller
Internationaler Presenter und Ausbilder,
Medizinpädagoge und Heil-/Sport-Heilpraktiker;
Fachbereichsleiter SAFS BETA

WS 4.5 Yoga und die Franklin-Methode®

Yoga und die Franklin-Methode® haben viele Berührungspunkte. Dieser Workshop zeigt, wie die Franklin-Methode® und deren Hilfsmittel vorbereitend oder unterstützend sehr effizient und effektiv in Yogastunden oder in die eigene Yogapraxis eingebaut werden können.

Referentin: Nicole Ohme
dipl. Tänzerin, zertifizierte Yogalehrerin,
Bewegungspädagogin der FRANKLIN-Methode® Level 1

WS 4.6 Sypoba®

SYPOBA® ist ein Trainingskonzept und -gerät aus der Schweiz, welches dort schon seit vielen Jahren mit großem Erfolg, sowohl im Freizeit- und Breitensport als auch im Spitzensport eingesetzt wird. Ohne großen Aufwand werden sowohl Stabilisation, Kräftigung, Koordination und Konzentration miteinander trainiert. SYPOBA® ist ein mehrdimensionales, komplexes, sowie gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Es werden sowohl die globalen, als auch die lokalen Muskeln mit hohem Spaßfaktor trainiert. Die Einsatzgebiete des SYPOBA® sind dabei so gut wie grenzenlos. Denn SYPOBA® ist ein vielseitiges Trainingsgerät sowohl für „Normalverbraucher“ als auch für den Profisportler. In diesem Workshop stellen wir Ihnen das Trainingsgerät, sowie das Trainingskonzept vor.

Referent: Tell Wollert
Diplomsportlehrer für Prävention, Therapie und Rehabilitation,
Personal Trainer, Rückenschullehrer, Nordic Walking Trainer,
Sypoba® Trainer

WS 4.7 Work-Life Balance mit Qi Gong

Qi Gong ist ein seit über 4.000 Jahren praktiziertes System von sanften fließenden Bewegungen, achtsamer Atmung und meditativer Visualisierung. Es ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und als Stresspräventionsmethode anerkannt.

Erleben Sie in diesem Workshop die körperlichen und geistigen Entspannungsübungen der Kampfmönche aus dem legendären Shaolin Kloster.

Die anmutige und dennoch kraftvolle Meditation in Bewegung lockert den Körper, entspannt den Geist und besänftigt die Emotionen. Regelmäßig praktiziert, wird der Rücken so wieder weich und biegsam.

Referent: Horst Rainer Rust
Autorisierter Ausbilder für Qi Gong, Buchautor,
Qi Gong Praxis seit 20 Jahren