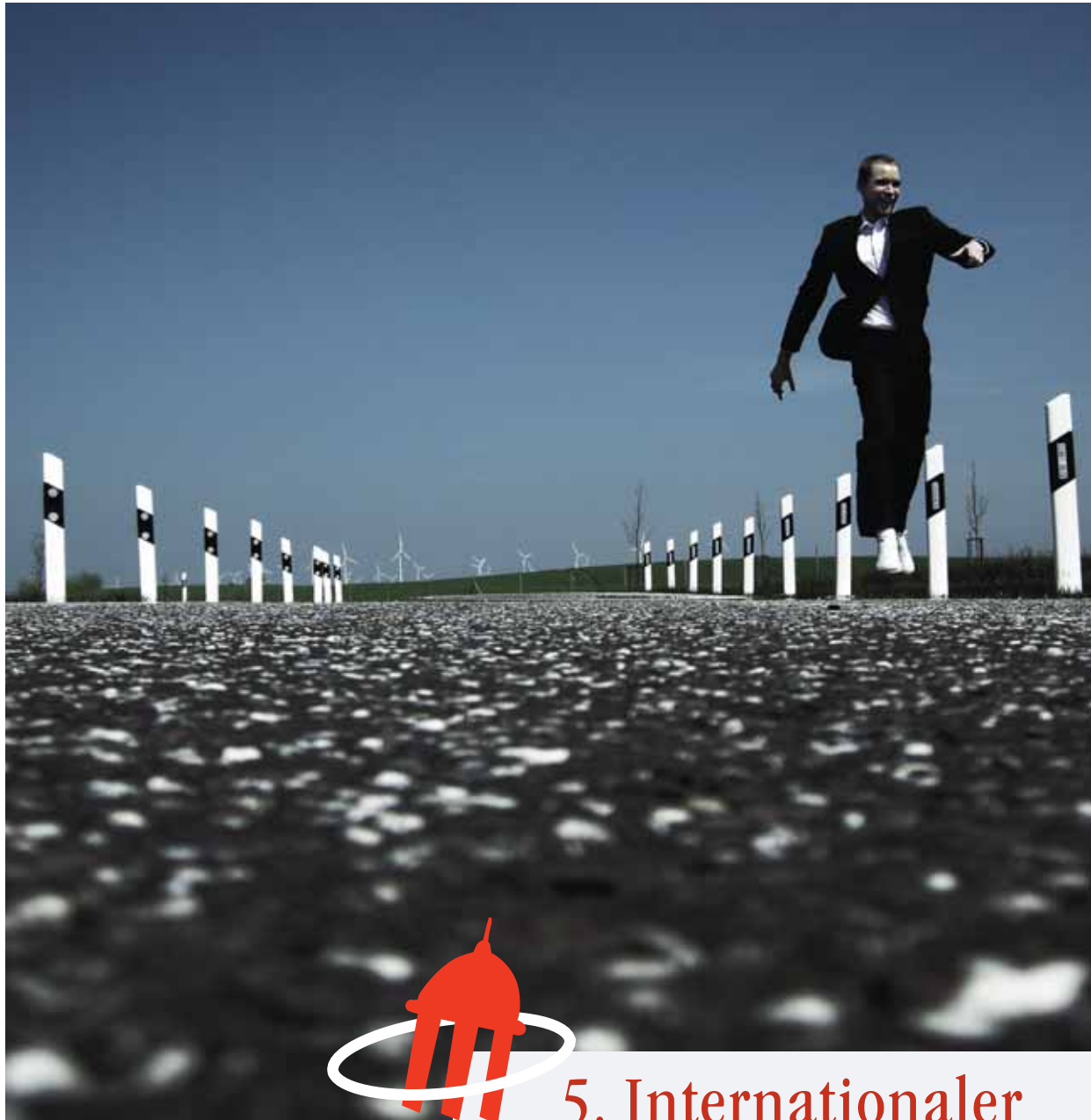




HAMBURG 5.-7. NOVEMBER 2010

Program



5. Internationaler Hamburger Sport-Kongress

- Sportentwicklung und Vereinsmanagement
- Fitness und Gesundheitssport
- Aqua-Fitness-Special
- Fitness-Studio-Special
- Kinderturnen

VERANSTALTER

Verband für Turnen und Freizeit
Deutscher Turner-Bund

KOOPERATIONSPARTNER

Deutscher Olympischer Sportbund
Hamburger Sportbund

UNTERSTÜTZER

Behörde für Kultur, Sport und Medien Hamburg



www.hamburger-sport-kongress.de



5. Internationaler Hamburger Sport-Kongress

SPORT-KONGRESS



Organisatoren

VERANSTALTER

- Verband für Turnen und Freizeit
- Deutscher Turner-Bund



KOOPERATIONSPARTNER

- Deutscher Olympischer Sportbund
- Hamburger Sportbund



UNTERSTÜTZER

- Freie und Hansestadt Hamburg
- Betriebssportverband Hamburg
- Ludwig Arzt GmbH
- Unfallkasse Nord Schleswig-Holstein Hamburg
- Aktion Gesunder Rücken
- Forum Gesunder Rücken
- Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung HAG
- TOGU Gebr. Obermaier OHG
- BECO
- novacare® GmbH
- Berufsgenossenschaftliches Unfallkrankenhaus Hamburg





Herzlich willkommen!



Auch im Herbst des Jahres 2010 meldet sich der Verband für Turnen und Freizeit erneut mit einem Internationalen Hamburger Sport-Kongress zu Wort.

Zwei Schwerpunkte bestimmen das Programm des Kongresses. Zum

einen finden wieder Führungskräfte des Sports »ihre Themen« in einer mit dem DOSB abgestimmten Vortrags- und Seminarfolge. Zum anderen werden wiederum die Praktiker des Vereinssports eine breite Palette an Anregungen für ihre Fitness- und Gesundheitsangebote in ihre Vereine mitnehmen können.

Erweitert u.a. durch die Säulen Akademie-Special, Train the Trainer und Heilen & Bewegen, ist der 5. Hamburger Sport-Kongress noch größer und noch attraktiver geworden.

Freuen Sie sich auf drei Tage Lernen, Begegnung und Austausch:

- Freitag 5.11. | 13.00–19.30 Uhr Fitness-Studio-Special
 | 13.00–19.00 Uhr Aqua-Fitness-Special
- Samstag 6.11. | 09.00–10.00 Uhr Eröffnung –
 Der Kongress schwingt sich ein
 | 10.15–11.00 Uhr Eröffnungsvorträge
 | 11.30–19.45 Uhr Vorträge, Seminare, Workshops
- Sonntag 7.11. | 09.00–17.15 Uhr Vorträge, Seminare, Workshops

Als Vorsitzender des ausrichtenden Verbandes für Turnen und Freizeit bedanke ich mich herzlich für die Unterstützung durch unsere Partner und bei allen, die mit unermüdlichem Einsatz die Kongressorganisation auf ihre Schultern genommen haben.

Paul-Gerhard Wienberg-Schaper
 Vorsitzender des Verbandes für Turnen und Freizeit, Hamburg

INHALTSVERZEICHNIS

Aqua-Fitness-Special	4
Fitness-Studio-Special	5
Eröffnung	6
Kongressübersicht	8–11
Programm	12–33
<ul style="list-style-type: none"> Sportentwicklung & Vereinsmanagement Akademie Special Gesundheit: Wissen & Fakten Bewegen & Heilen Train the Trainer Rücken & Co Yoga & Pilates Entspannung & BodyMind Dance Fitness & Workout Outdoorfitness Fit im Alter Kinderturnen 	

Referentinnen und Referenten	34
Organisatorisches	37
Veranstaltungsorte	37
Informationen zur Anmeldung	37
Hotels in Hamburg	38
Anmeldeformular	39
<p>Info-Hotline: 040/4 1908-117 www.hamburger-sport-kongress.de</p>	



001-025 Aqua-Fitness-Special

In Kooperation mit BECO Die Workshops 001–006 können auch als Zuschauerkurse (011–016) gebucht werden.

BECO
the world of aquasports

Praxis – Aktiv/Zuschauer

001 Aqua Universal Ringe

In diesem Tiefwasser WS trainieren wir mit Universal Ringen. Kein Auftriebsgürtel! Es werden elastische Ringe an den Füßen, Beinen oder um die Hände platziert. Lasst euch bei diesem Aquatraining von den Einsatzmöglichkeiten dieser Zauberringe überraschen. Simalabim!

| Sandra Eberlein | Workshop | Freitag 13.15–14.00

002 Aqua-Cardio & Pilates

Aqua-Übungen im Stand werden mit den Pilatesprinzipien verbunden: Atmung, Kontrolle, Bewegungsfluss, Konzentration, Zentrierung und Präzision. Der Auftrieb kann die Übungen dabei erleichtern und zum Teil auch stark erschweren. Cardiosequenzen zwischen den Übungen sorgen dafür, dass der Körperkern nicht auskühlt. Pilateskenntnisse sind von Vorteil.

| Sandra Cammann | Workshop | Freitag 14.15–15.00

003 SPLISH SPLASH – Aqua Fun for Everyone

Themes, Games and Small Equipment with a whole lot of FUN! Experience the wonders of the waters with this fun, exciting and unique Aqua workshop. Learn new ways to have fun while working out in the water. Games, small equipment, thematic ideas and choreography will provide you with a creative spark to design your own fun and unique Aqua workout!

| Carrie Ekins | Workshop | Freitag 15.15–16.00

004 Aqua Dance

Add a new dimension to »Fluid Fitness«! Contemporary & Cultural dance meets the water in this exciting aqua aerobic dance workout. Traditional and contemporary movements from Western, Celtic, African, Latin, the power of Akido-Bokata, and Aerobic Dance are combined with aqua principles to create a fun yet effective way of working out in the water. Magical moves and mystical music will both revitalize and rejuvenate you as you enter the world of Aqua Dance.

| Carrie Ekins | Workshop | Freitag 16.15–17.00

005 Aqua Rückenfitness

In diesem Flachwasser WS konzentrieren wir uns auf die Rumpfstabilisation. Ein tanzender Schultergürtel sowie Ausgleich von Ungleichgewicht in der Muskulatur. Herz-Kreislauftraining lässt euch im Wasser nicht frieren. Viel Spaß! Oder lasst die Muskeln mit der AquaDisc kontrolliert tanzen!

| Sandra Eberlein | Workshop | Freitag 17.15–18.00

006 Abschiedsparty – Der Pool rockt ...

Spaß gehört doch genauso zum Wasser wie Auftrieb, Frontalwiderstand oder hydrostatischer Druck – also lasst uns Mal den Spaß in den Vordergrund stellen und ein letztes Mal den Pool rocken. Ich freue mich jetzt schon!

| Charlotta Cumming | Workshop | Freitag 18.15–19.00

Theorie

021 Aqua-Pilates

Erfahre mehr über die Hintergründe des Pilatestrainings im Wasser: Wie ist ein Kurs aufgebaut? Welche Effekte haben die Übungen? Welche Voraussetzungen benötige ich? Die Antworten auf diese und noch viel mehr Fragen werden wir gemeinsam erarbeiten.

| Sandra Cammann | Seminar | Freitag 13.15–14.00

022 Aqua Prenatal

In diesem Seminar werden Hintergrundwissen, Möglichkeiten und Grenzbe-reiche des Aqua Trainings während der Schwangerschaft vermittelt. Wie wirkt sich die körperliche Aktivität im Wasser auf Mutter und Kind aus und welche Bedeutung hat das Training für die Geburt und Rückbildung?

| Sandra Eberlein | Seminar | Freitag 14.15–15.00

023 Aqua Fitness trotz Rückenproblemen

Bewegung trotz Rückenbeschwerden und Prävention von Rückenproblemen mit Muskel aufbauenden Aquafitness Programmen sind vorwiegend Thema dieses Seminars. Es werden u. a. auch Fragen wie: Was für eine Bedeutung hat der Hüftbeuger/der Beckenboden/die Bauchmuskulatur/die Schultern im Zusammenhang mit Rückenbeschwerden?

| Sandra Eberlein | Seminar | Freitag 15.15–16.00

024 Die besten Methodentricks im Wasser

Deine Teilnehmer im Wasser – du am Beckenrand: das macht das Unterrichten ganz schön schwer. Aber es gibt tolle Tricks, die dir die Kommunikation mit deinen Teilnehmern erleichtern, den Unterricht beleben und dich darüber hinaus entlasten. Optimierte deinen Stil!

| Charlotta Cumming | Seminar | Freitag 16.15–17.00

025 Aqua Fun für Kids

Wie konzipiert man eine effektive und attraktive Aqua-Stunde, die Spaß für Kinder und Jugendliche bietet? In diesem Seminar werden Theorie, Anwendung, Aufbau und Methodik von Aqua Stunden, Aqua Prinzipien sowie Non-Aqua Übungen versus Aqua Übungen vorgestellt.

| Carrie Ekins | Seminar | Freitag 17.15–18.00

Aqua-Fitness-Special Kongressübersicht

13.15–14.00	001 Praxis	011 Zuschauer	021 Seminar
14.15–15.00	002 Praxis	012 Zuschauer	022 Seminar
15.15–16.00	003 Praxis	013 Zuschauer	023 Seminar
16.15–17.00	004 Praxis	014 Zuschauer	024 Seminar
17.15–18.00	005 Praxis	015 Zuschauer	025 Seminar
18.15–19.00	006 Praxis	016 Zuschauer	



Fitness-Studio-Special der DOSB-Mitgliedsvereine

Moderation: **Rainer Kersten** | Ausbildungsleiter DTB-Trainer, GeräteFitness bei verschiedenen Verbänden

Veranstaltungsort: Eimsbüttler Turnverband e.V. | Bundesstraße 96

13.00–13.15 Begrüßung

| **Rainer Kersten**

13.15–14.30 Was erwarten Kunden von einem guten Fitness-Studio?

Die Konkurrenz ist auf dem Fitnessmarkt sehr hoch. Die Kunden werden immer aufgeklärter, wählerischer und qualitätsbewusster. Für die Betreiber und das Personal heißt das, dass Kundenbindung der neue Schlüsselbegriff für den wirtschaftlichen Erfolg ist und die Qualitätssicherung das zentrale Handlungsfeld für ein strategisch ausgerichtetes Marketing sein muss. Was wollen aber die Kunden wirklich? Warum wählen sie das Studio und das andere nicht? Haben Vereine Vorteile gegenüber kommerziellen Studios? Was muss ein Studiobesitzer zwingend unternehmen, um seine Kunden zu halten? Antworten findet man darauf bisher kaum, oder wenn, dann sind die Marktstudien fragwürdig und sehr teuer. In mehreren Untersuchungen hat die Universität Kiel, Bereich Sportökonomie, das Kundenverhalten erfragt und daraus eine Hitliste der wichtigsten Merkmale für ein Studio erstellt. Der Vortrag stellt die Ergebnisse vor und zeigt praktische Konsequenzen auf. Letztere werden durch eigene Erfahrungen als Betreiber des größten universitären Fitness-Studios in Deutschland unterstützt. | **Prof. Dr. Robin Kähler**

14.30–14.45 Pause

14.45–16.00 Neueste Erkenntnisse der Muskelphysiologie

Vom zellulären bis molekularen Aufbau der Skelettmuskulatur bis hin zur Physiologie der Kontraktion. Vorstellung wissenschaftlicher Ergebnisse und deren Zukunftsprognosen. | **Dr. Stephan Geisler**

16.00–16.30 Pause

16.30–18.00 Doping im Fitness-Studio

Seit 1998 liegen erschreckende empirische Daten zur Dopingsituation in Fitness-Studios vor, die durch weitere Untersuchungen bestätigt wurden. So ist davon auszugehen, dass zwischen 13 % bis 16 % aller Fitness-Studiokunden zu risikoreichen Dopingmitteln greifen. Folglich gilt es, den Fitness-Studios in Bezug auf Doping mehr Aufmerksamkeit zu schenken. | **Mischa Kläber**

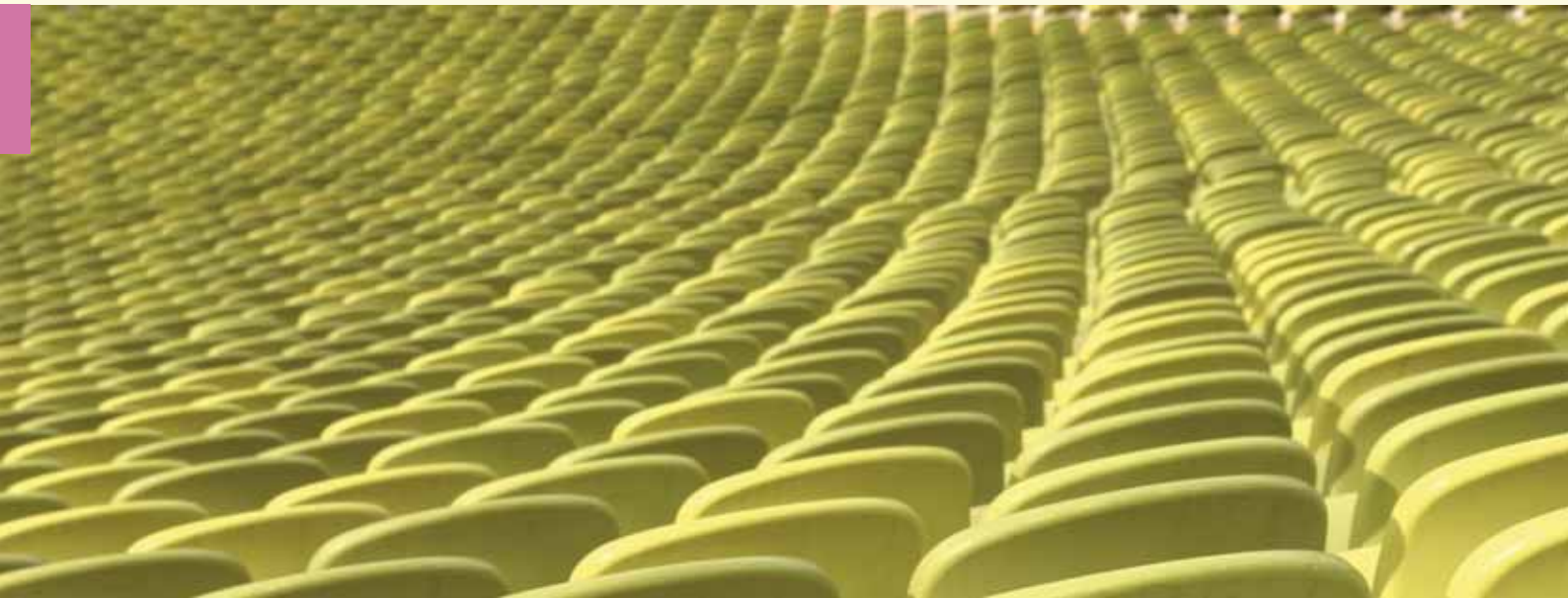
18.00–18.15 Pause

18.15–19.45 Ist Gerätetraining gesund?

Varianten und Möglichkeiten bei der Nutzung von Geräten. Welche Geräte bergen Risiken? Welche Hilfsmittel kann ich am Gerät einsetzen, um mehr Effizienz zu erreichen? | **Daniel Hönow**

19.45 Abendessen





Kongress-Eröffnung

Sa 6.11. | 9.00–10.00 | Hochschule für Angewandte Wissenschaften | Aula

Der Kongress schwingt sich ein

Comedy, Grüße und Grundsätzliches

- | Die etwas andere Kongress-Einstimmung mit Jens Ohle
- | Begrüßung und Eröffnung des Kongresses
Paul-Gerhard Wienberg-Schaper
Vorsitzender des Verbandes für Turnen und Freizeit
- | Up, up and away ...
- | Grußwort
Dr. Angelika Kempfert
Staatsrätin der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz
- | Jetzt müssen alle ran
- | Grundsatzrede zur Zukunft der Vereine
Rainer Brechtken
Präsident des Deutschen Turner-Bundes
- | Ohle's Kiste oder: Rette sich, wer kann!



Jens Ohle – ein Hamburger Comedian der Sonderklasse – wandelt abseits des Herkömmlichen. Mit einer explosiven Mischung aus hochklassiger Artistik, Zauberei und Comedy wird er die Kongress-TeilnehmerInnen begeistern.



Eröffnungsvorträge

Samstag 6.11. | 10.15–11.00 | Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Prof. Dr. Horst-W. Opaschowski

Vom Wohlstand zum Wohlergehen

Wirtschaft. Wachstum. Wohlstand. An diesen drei Koordinaten des Fortschritts haben sich die Deutschen 60 Jahre lang orientiert. Doch jetzt wächst eine Generation heran, die durch Bildungs-, Umwelt- und Wirtschaftskrisen geprägt wird. Auch diese Krisengeneration will das Beste aus ihrem Leben machen. Das persönliche Wohlergehen steht im Zentrum des Lebens. Vertrauen und das Zusammenrücken der Menschen in Familie und Freundeskreis, Nachbarschaft und Verein werden wichtiger denn je. Beständigkeit statt Beliebigkeit ist gefragt. Und die jungen Menschen wollen sich wieder mehr selbst helfen, statt alle sozialen Probleme einfach der Politik zu überlassen. Kann die nächste Generation einer gesicherten Zukunft entgegensehen? Was kommt wirklich auf sie zu?

Prof. mult. Dr. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann

Heilkraft der Bewegung

Wir sind glücklich, dass wir auch für den 5. Internationalen Hamburger Sportkongress Prof. Dr. Hollmann als Referenten gewinnen konnten. Freuen Sie sich schon jetzt auf kurzweilig präsentierte Forschungsergebnisse der Sportwissenschaft.

Bereits Forschungen der 1950er und 1960er Jahre ergaben eindeutige Beweise für hochgradige Zusammenhänge zwischen qualitativ und quantitativ unterschiedlichen Bewegungs- bzw. Trainingsformen und gesundheitlichen Aspekten. Im Mittelpunkt stand damals die Vorbeugung und Therapie von Herzinfarkt. In der Folgezeit sollten die Therapien zahlreicher anderer Erkrankungen und Leiden durch Bewegung verbessert werden. Einzelheiten werden dargestellt.

Karin Albrecht

CORE-Training – neue Erkenntnisse

CORE-Training ist Trend, verkauft sich gut und es tut jede/r, was er/sie will. Das ist schade. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie die großen Anatomen Panjabi und Bogduk und die Wissenschaftler der Queensland Universität in Australien das CORE-System definieren. Karin Albrecht zeigt auf, wie dieses Wissen in Training und Bewegung übertragen werden kann.

Prof. Dr. Christian Wopp

Der Turn- und Sportverein im Jahr 2020

Die Turn- und Sportvereine stehen in den kommenden Jahren vor großen Herausforderungen, die sich nicht nur durch den demographischen Wandel ergeben, wodurch sich die Mitgliederstruktur durch den Rückgang jüngerer und die Zunahme älterer Menschen stark verändern wird. Hinzu kommt eine sich verschärfende Konkurrenzsituation, die sich u.a. durch eine Zunahme privat organisierten Sporttreibens, eine Ausweitung von Ganztagschulen und verstärkte Anstrengungen kommerzieller Sportanbieter ergibt. Die Finanzkrise der Kommunen trifft die Turn- und Sportvereine mit besonderer Härte, weil sowohl die bisherigen Zuschüsse rückläufig sein werden als auch der Sanierungsstau bei den Sportanlagen größer werden wird. In dem Vortrag wird mit Hilfe von Szenarien veranschaulicht, wie mögliche Zukünfte für den organisierten Sport aussehen können und welche Konsequenzen sich daraus für die Vereinsentwicklung ziehen lassen.





Kongressübersicht

Samstag 6. November 2010

9.00–10.00	ERÖFFNUNG – Der Kongress schwingt sich ein				9.00–10.00
10.15–11.00	101 Eröffnungsvortrag Der Turn- und Sportverein im Jahr 2020 Prof. Dr. Christian Wopp	111 Eröffnungsvortrag Vom Wohlstand zum Wohlergehen Prof. Dr. Horst-W. Opaschowski	221 Eröffnungsvortrag Von der Heilkraft der Bewegung Prof. mult. Dr. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann	611 Eröffnungsvortrag CORE-Training – internationale Erkenntnisse Karin Albrecht	10.15–11.00

100

Sportentwicklung & Vereinsmanagement

200

Akademie-Special Gesundheit: Wissen & Fakten

11.30–13.00	102 Vortrag Planung und Finanzierung eines neuen Fitness- und Gesundheitssportzentrums Prof. Dr. Robin Kähler 11.30–12.30	112 Vortrag Das Phänomen der Schwarmintelligenz Dr. Heinz Dallmer 11.30–12.30	122 DOSB-Forum Sportentwicklungsplanung in Hamburg Andreas Klages Prof. Dr. Christian Wopp Jörg Esser, Ralph Lehnert	132 Vortrag Veränderung in der Arbeitswelt – Auswirkungen auf das Sportangebot Prof. Dr. Rudolf Hickel 11.30–12.30	202 Seminar Gibt es das optimale »Fett-weg-Programm«? Dr. Stephan Geisler 11.30–12.30	212 Vortrag Anti-Aging-Konzepte – sind diese seriös? Dr. Stefan Ueing
14.15–15.45	103 Forum Mehr Bewegung in die Stadt – Die Kompetenzen der Vereine nutzen! Christiane Färber, Klaus-Peter Stender	113 Vortrag Veränderungen im Bildungsbereich – Bedrohungen für den organisierten Sport? Prof. Dr. Christian Wopp 14.15–15.15	123 DOSB-Forum »Ehrenamtliche verzweifelt gesucht ...« Tanja Gröber, Dr. Heiko Meier	133 Vortrag Gehirn, Geist und körperliche Aktivitäten Prof. mult. Dr. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann 14.15–15.15	203 Seminar Fit im Büro Beate Missalek 14.15–15.15	213 Vortrag Bewegung für ein leichtes Leben Dr. Stefan Ueing
16.15–17.45	104 Vortrag Der Deutsche Motorik-Test (DMT 6–18) Prof. Dr. Klaus Bös	114 Seminar Sportstätten der Zukunft Horst Delp 16.15–17.15	124 DOSB-Forum Der Rubel rollt! Prof. Dr. Ronald Wadsack, Reinhard Körte	134 Vortrag Überblick über den internationalen Forschungsstand zur Aktivitätssteigerung Prof. Dr. Walter Brehm 16.15–17.15	204 Vortrag Sportmedizinische Betreuung ohne Limits – in Kooperation mit dem BUKH Dr. Helge Riepenhof 16.15–17.15	214 Vortrag Betriebliche Gesundheitsförderung speziell für KMU Dr. Christoph Ramcke
18.15–19.45	105 Vortrag Balanced Scorecard Thomas Lellmann	115 Forum/Diskussion Deutsche Sportvereine als Vorbilder für China Thomas Beyer	125 Seminar Best-Practice-Modelle Prof. Dr. Klaus Bös	135 Vortrag Ist der Sport morgen noch leibhaftig? Prof. Dr. Hans-Jürgen Schulke 18.15–19.15	205 Vortrag Persönlichkeitstest »VCT Sport« Eginhard Spiegel, Heiko Hansen	215 Vortrag Stufen zur Aktivität im Erwachsenenalter – was unterstützt, was behindert? Prof. Dr. Walter Brehm 18.15–19.15

Sonntag 7. November 2010

100

Sportentwicklung & Vereinsmanagement

200

Akademie-Special Gesundheit: Wissen & Fakten

09.00–10.30	106 Seminar Kundenorientierung im Sportverein Stephan Bauer	116 Forum Nationaler Aktionsplan – »IN FORM« Wiebke Sannemann, Tania-Aletta Schmidt	126 Seminar Gesundheitsmanagement in Unternehmen Dr. med. Dirk Lümekemann	136 Vortrag Neues zum Krafttraining Prof. Dr. Jürgen Freiwald 9.00–10.00	206 Vortrag Psychische Gesundheit erhalten und wiedererlangen Dr. Stefan Ueing	216 Vortrag Die Bedeutung des Bindegewebes im Sport Annette Köpke 9.00–10.00
11.00–12.30	107 Forum/Diskussion Was macht Vereine erfolgreich und groß? Boris Zielinski, Jörg Schnitzler, Jürgen Hering, Söhnke-Peter Hansen, Margret Beck	117 Seminar Planung von erfolgreichen Gesundheitsangeboten im Betrieb (am Beispiel Tai Chi) Jan Leminsky 11.00–12.00	127 Seminar Eroberung neuer Märkte im organisierten Sport mit der »Blauen-Ozean-Strategie« Uta Frahm	137 Vortrag Spiraldynamik Dr. Christian Larsen 11.00–12.00	207 Vortrag Chronische Rückenschmerzen: Häufigkeit – Ursachen – Behandlung – Training Prof. Dr. Jürgen Freiwald 11.00–12.00	217 Vortrag Wohlfühl und Leistungsfähigkeit durch Nahrung Annette Köpke 11.00–12.00
13.45–15.15	108 Seminar Wege in die Zukunft – Chancen neuer Einrichtungen im Verein Hans-Jürgen Kühneth 13.45–14.45	118 Forum/Diskussion Erfolgreiche Vereinsmodelle Frank Fechner, Martin Hildebrandt, Boris Schmidt, Ulrich Lopatta	128 Seminar Risikomanagement für Vereine Thomas Lellmann	138 Vortrag »Ich bin nicht mehr so schnell wie früher, aber das macht mich glücklich!« Dr. Christoph Rott 13.45–14.45	208 Vortrag Kräuter und Gewürze – wie die alten Erkenntnisse in die heutige Welt passen Katrin Kleinesper 13.45–14.45	218 Seminar Den inneren Schweinehund fit machen Dr. med. Dirk Lümekemann 13.45–14.45
15.45–17.15	109 Seminar Professionelles Marketing für Vereine Thomas Lellmann	119 Seminar Frau – sportlich, aber im Verein Heike Schmelzeisen		139 Vortrag Die Mechanismen der Bewegungstherapie Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann 15.45–16.45	209 Seminar Fuß fassen Birgit Derichs, Birgit Ehner	219 Vortrag Laufnebenwirkungen – die Bewegungspille unter der Lupe Wolfgang Klingebiel

Samstag 6. November 2010 *Fortsetzung Seite 10 und 11.*

	200 Bewegen & Heilen	300 Train the Trainer	400 Rücken & Co		500 Yoga & Pilates	
11.30–13.00	222 Vortrag Arthrose – was nun? Rainer Kersten	302 Workshop Entdecke deine Talente Josef Quester	402 Workshop Rückenfitness New Style Anja Turleyski	412 Workshop Lockere Schultern – entspannter Nacken Beate Missalek	502 Workshop bodyArt™ meets Pilates Mirjam Bernardi	512 Workshop Upside-Down-Yoga Andrea Kubasch
14.15–15.45	223 Vortrag Sport bei Angst und Depression Dr. Dr. med. Herbert Mück	303 Workshop Körpersprache & Persönlichkeit Sabine Mühlisch	403 Workshop Präventive Maßnahmen zur Vermeidung von Rücken- schmerzen Daniel Hönow	413 Workshop Rückenbild entwickeln: Körperwahrnehmungsorien- tierte Zugänge zum Rücken Dr. Petra Mommert-Jauch	503 Workshop Balanced Motion meets Pilates Mirjam Bernardi	513 Workshop Detox Yoga Andrea Kubasch
16.15–17.45	224 Seminar Der eigene Schmerzcoach Roland Siebecke	304 Workshop Selbstsicher Auftreten Josef Quester	404 Workshop Rücken Qi Gong Helko Brunkhorst	414 Workshop Propriozeption und Stabilisation für den Nacken Dr. Petra Mommert-Jauch	504 Workshop Lachyoga in Sport und Fitness Gabriela Leppelt-Rommel	514 Workshop Kundalini Yoga meets Pilates Miriam Wessels
18.15–19.45	225 Workshop Qigong – frei Atmen, nicht nur bei Asthma Dietlind Zimmermann 18.15–19.15	305 Workshop Körpersprache & Präsentation Sabine Mühlisch	405 Workshop Der Unterleib – Das »Kraft- werk« der Wirbelsäule Joachim Stuhlmacher	415 Workshop Rückenpower Rainer Kersten	505 Workshop Inside Yoga Young Ho Kim	515 Workshop Yoga für alle Jahreszeiten Sabine Boesinger

Sonntag 7. November 2010 *Fortsetzung Seite 10 und 11.*

	200 Bewegen & Heilen	300 Train the Trainer	400 Rücken & Co		500 Yoga & Pilates	
09.00–10.30	226 Vortrag Ist Gelenkrheuma mit Sport vereinbar? Dr. med. Thomas von Rothkirch	306 Workshop Stressmanagement Sandra Cammann	406 Workshop Propriozeptives Training mit dem Pezziball Rainer Kersten	416 Workshop Rücken-Toning 3-D Rohit Mathur	506 Workshop Meine erste Pilates Stunde Sabine Boesinger	516 Workshop Yogadancing Miriam Wessels
11.00–12.30	227 Vortrag Wir sind Stress – Ansätze der klassischen Chinesischen Medizin Joachim Stuhlmacher	307 Vortrag Der innere Athlet Chris Harvey	407 Workshop Update: Bauch, Beine, Rücken, Po Andreas Goller	417 Seminar Schlau im Kreuz Wolfgang Klingebiel	507 Workshop Hormonyoga Sabine Boesinger	517 Workshop Power-Partner Yoga Andrea Kubasch, Dirk Bennewitz
13.45–15.15	228 Vortrag Medical Nordic Walking Dr. Rüdiger Carlberg 13.45–14.45	308 Workshop Als Trainer begeistern! Chris Harvey	408 Workshop Die Schulerschule Roland Siebecke	418 Workshop Rückenfit und Spiraldynamik Dr. Christian Larsen	508 Workshop Yoga und Spiraldynamik Eva Hager-Forstenlechner	518 Workshop Yoga für Männer Dirk Bennewitz
15.45–17.15	229 Vortrag Osteopathische Behandlung des Beckens beim Sportler Thorsten Liem 15.45–16.45	309 Seminar Work-Life-Balance Sandra Cammann	409 Workshop Rückenpower für Fortgeschrittene Rainer Kersten	419 Workshop Rückenfitness im 3/4 Takt Anke Haberlandt	509 Workshop Yoga in Balance Brigitte Gehrke	519 Workshop Pilates und Schwangere Sabine Boesinger



Kongressübersicht



Samstag 6. November 2010

	500 Entspannung & BodyMind	600 Dance	Fitness & Workout
11.30–13.00	522 Workshop INDIAN BALANCE Basic Christian De May	642 Fitness Workshop Funktionelles Training mit dem TOGU FT-Zirkel Christiane Maneke	602 Workshop Dancing Balance Miranta Tzivras
			612 Workshop Best of Band Charlotta Cumming
			622 Workshop ANTARA® Karin Albrecht
			632 Workshop Future Aerobic Chris Harvey
14.15–15.45	523 Workshop Leichte Aufwärmübungen aus dem Qigong Wilhelm Mertens	533 Workshop Inside Flow Young Ho Kim	603 Workshop »The Reit House Moves« Tom Woll
			613 Workshop Stretching as sexy as ever Karin Albrecht
			623 Workshop Kraftkoordinationen mit Freihanteln Rainer Kersten
			633 Workshop Dynamisches Core Training Jan Grieshammer
16.15–17.45	524 Workshop Inside ZEN Young Ho Kim	534 Workshop Der Zauber des Atems Jana Scharr	604 Workshop Latin Vibrations Miranta Tzivras
			614 Workshop Effektives Krafttraining ohne Hilfsmittel Dr. Stephan Geisler
			624 Workshop XCO®-Shape Barbara Klein
			634 Workshop Best of Ball Charlotta Cumming
18.15–19.45	525 Workshop AROHA™ Bernhard Jakszt	535 Workshop Innere Balance – dem Stressor auf der Spur Bernd Wohlfarth	605 Workshop DRUMS ALIVE® Rhythm in motion (or Stomp & Drum) Carrie Ekins
			615 Vortrag »Sahnehäubchen« Charlotta Cumming
			625 Workshop Dynamisches Beckenbodentraining für Sie und Ihn Inge Agnes Knüppel
			635 Workshop FLEXI-BAR® Barbara Klein

Sonntag 7. November 2010

	500 Entspannung & BodyMind	600 Dance	Fitness & Workout
09.00–10.30	526 Workshop Augen, Nacken und Schulter Qigong Divyam de Martin-Sommerfeldt	536 Workshop INDIAN BALANCE World Advanced Christian De May	606 Workshop Chicago House Tom Woll
			616 Workshop Absolute Step Andreas Goller
			626 Workshop Gleichgewicht und Stabilität im Sport und Alltag Gesine Ratajczyk
			636 Workshop 4more muscles Chris Harvey
11.00–12.30	527 Workshop Die »Kleine Harmonie« Dietlind Zimmermann	537 Workshop Der entspannte Kiefer Inge Agnes Knüppel	607 Workshop Funky House Moves Oliver Radig
			617 Workshop Brasil Workout® Anke Haberlandt
			627 Workshop Fitness für Männer Carsten Peckmann
			637 Workshop Präventives Training mit elastischen Widerständen Gesine Ratajczyk
13.45–15.15	528 Workshop LSD – Long Slow Deep Andrea Kubasch	538 Workshop Stille: das Yin im Yang suchen Ruth Arens	608 Workshop Hip Hop Basics Guido Reiche
			618 Workshop maxxF Sigrun Bräuninger
			628 Workshop Core-Fitness mit dem Jumper Anke Haberlandt
			638 Workshop Step Da House Tom Woll
15.45–17.15	529 Workshop Füße – die Hände der Erde Miriam Wessels	539 Workshop Stressfrei im Alltag durch Konstruktive Ruhe Inge Agnes Knüppel	609 Workshop Hip Hop & Streetdance Guido Reiche
			619 Workshop Technik und Korrektur Andreas Goller
			629 Workshop Beckenbodentraining Britta Vester
			639 Workshop Funktionelles Training mit dem TOGU Jumper Christiane Maneke



Samstag 6. November 2010

	700 Outdoorfitness	800 Fit im Alter	900 Kinderturnen	
11.30–13.00	702 Workshop Nordic Walking Fitness Sandra Camman	802 Vortrag HSB VTF »Schlagfertigkeit« im alltäglichen Bewegun- ghandeln alternder Menschen Volker Nagel	902 Workshop Spielerisch Fit Jan Grieshammer	912 Seminar Die Bedeutung von Bewegung für Lernen und Leisten Peter Pastuch
14.15–15.45	703 Workshop Sightjogging Bernd Lange-Beck	803 Workshop HSB VTF Sinnesparcours für Ältere Renate Fleischer	903 Workshop Post für Farbhausen Katja Tietz	913 Workshop Miteinander und von- einander lernen im Spiel Peter Pastuch
16.15–17.45	704 Workshop Vom Walken ins Laufen kommen Andrea Lück	804 Workshop HSB VTF Fit bis 100!? Bewegungsaufgaben eines situativen Trainings alternder Menschen Volker Nagel	904 Workshop Rhythm is it! Michael Girtner	914 Workshop DRUMS ALIVE® drumming fun for everyone – come join the party!!! Carrie Ekins
18.15–19.45	645 Workshop Easy Step Chris Harvey	805 Workshop HSB VTF Alltagsaugliches Training für mobile Ältere Stefan Schlegel	905 Workshop Round about Kids Oliver Radig	915 Workshop Lauf-Memory, Kletterquips & Co Katja Tietz



Sonntag 7. November 2010

	700 Outdoorfitness	800 Fit im Alter	900 Kinderturnen	
09.00–10.30	706 Workshop XCO® Walking & Running Hartmut Wirl	806 Workshop HSB VTF Testmöglichkeiten im Kurs Henrike Adler	906 Workshop Zahlen hüpfen, Buchstaben springen Antje Suhr	916 Workshop Die Entdeckung der Langsamkeit Peter Pastuch
11.00–12.30	707 Workshop »Ab nach draußen« Henrike Adler	807 Workshop HSB VTF Fit und mobil für den Alltag Renate Fleischer	907 Workshop Wenn die Stille knistert Antje Suhr	917 Workshop Parkour Ronald Scholl
13.45–15.15	708 Workshop Outdoorspiele Peter Unruh	808 Workshop HSB VTF Gewandtheit als Basis der Geschicklichkeit Wilhelm Mertens	908 Workshop Muckis und Köpfchen: Kinesiologische Übungen und Tipps für gestresste Kids Karen Vinke	918 Workshop Kinder-Yoga Miriam Wessels
15.45–17.15	649 Workshop »Training der Zukunft« Stephan Bauer	809 Workshop HSB VTF »Gerade« im Alter Henrike Adler	909 Workshop Sensofitness für Kids Gesine Ratajczyk	919 Workshop SAFARI TurnKids Dörte Kuhn

Fotos

www.photocase.com/
 kallejipp: S. 1, 2, 10, 11, 12, 13, 14, 15,
 18/19, 21, 22, 28, 29; stm: S. 3;
 little_dude: S. 4; Saimen!: S. 5, 30;
 wurly: S. 5; Shaker: S. 6; Mr. Nico: S. 7;
 complize: S. 7, 15, 16; view7: S. 9;
 cydonna: S. 11, 37; subwaytree: S. 16;
 Erdbeersonnenmilch: S. 17; Kathi M.: S. 20;
 pakalo: S. 23; spacejunkie: S. 25;
 Pellegrina: S. 26; froodmat: S. 27;
 tilla eulenspiegel: S. 31; clairette: S. 32;
 segment73: S. 38; secretgarden: S. 38

Fotoredaktion: U. Roßmann

Programmänderungen vorbehalten.



101–128 Sportentwicklung und Vereinsmanagement

101 Der Turn- und Sportverein im Jahr 2020

Die Turn- und Sportvereine stehen in den kommenden Jahren vor großen Herausforderungen, die sich nicht nur durch den demographischen Wandel ergeben, wodurch sich die Mitgliederstruktur durch den Rückgang jüngerer und die Zunahme älterer Menschen stark verändern wird. Hinzu kommt eine sich verschärfende Konkurrenzsituation, die sich u.a. durch eine Zunahme privat organisierten Sporttreibens, eine Ausweitung von Ganztagschulen und verstärkte Anstrengungen kommerzieller Sportanbieter ergibt. Die Finanzkrise der Kommunen trifft die Turn- und Sportvereine mit besonderer Härte, weil sowohl die bisherigen Zuschüsse rückläufig sein werden als auch der Sanierungsstau bei den Sportanlagen größer werden wird. In dem Vortrag wird mit Hilfe von Szenarien veranschaulicht, wie mögliche Zukünfte für den organisierten Sport aussehen können und welche Konsequenzen sich daraus für die Vereinsentwicklung ziehen lassen.

I Prof. Dr. Christian Wopp | Vortrag | Samstag 10.15–11.00

102 Planung und Finanzierung eines neuen Fitness- und Gesundheitssportzentrums

Größere Sportvereine müssen sich mit dem Blick auf den Gesundheitsmarkt entwickeln, wollen sie auch in Zukunft attraktiv bleiben. Hinzu kommt, dass kommunale Sportstätten in Zukunft für vereinseigene Angebote eher geringer werden. Diese Überlegungen haben auch Einzelunternehmer der Gesundheitsbranche. Es stellt sich also die Frage: Soll und kann ich eine eigene Sportanlage für den Fitness- und Gesundheitssport erfolgreich, d.h. wirtschaftlich solide, errichten? Der Vortrag zeigt Ihnen zunächst an einem konkreten Beispiel, wie Sie planen müssen. Dann stellt er an drei Beispielen Konzepte von Anlagen vor und gibt einen Überblick über Bau, Betrieb, Finanzierung und Angebote.

I Prof. Dr. Robin Kähler | Vortrag | Samstag 11.30–12.30

103 Mehr Bewegung in die Stadt – Die Kompetenzen der Vereine nutzen!

In den nächsten Jahren soll mit dem »Pakt für Prävention – gesund leben in Hamburg« eine übergreifende Konzeption für Gesundheitsförderung und gesundheitliche Prävention umgesetzt werden. Wichtige Themen dabei sind gesunde Ernährung, mehr Bewegung und psychosoziales Wohlbefinden u.a. in Kindertagesstätten, Schulen und Stadtteilen. Zum Beispiel sollen Kinder und Erwachsene in den verschiedenen Altersgruppen für mehr Bewegung im Alltag und in Vereinen gewonnen werden. Die Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz möchte in diesem Forum die bisherigen Schritte im Pakt für Prävention vorstellen. Vereine sind eingeladen, ihre Erfahrungen, Kenntnisse und Perspektiven einzubringen und beim Pakt für Prävention mitzuwirken. Bewährte oder neue qualitativ gute Angebote sollen mit Unterstützung der zuständigen Fachbehörden schrittweise in Regelsystemen verankert werden.

I Klaus-Peter Stender | Christiane Färber | Forum | Samstag 14.15–15.45

104 Der Deutsche Motorik-Test (DMT 6–18)

Wie fit sind die Kinder meiner Sportgruppe oder meiner Schulklasse? Der Deutsche Motorik Test beantwortet diese Frage. Anspruch des DMT ist es, einen einfachen und gleichzeitig aussagekräftigen Test vorzulegen, der eine differenzierte Einschätzung der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen von 6–18 Jahren ermöglicht. Der Test kann Anwendung finden in Schule und Verein, eignet sich aber auch in ausgezeichneter Weise für Gesundheits- und Aktionstage. Er nützt den TeilnehmerInnen als Rückmeldung und dient gleichzeitig als Kommunikations- und Marketinginstrument für Schule und Sportverein.

I Prof. Dr. Klaus Bös | Vortrag | Samstag 16.15–17.45

105 Balanced Scorecard

Jeder Verein möchte wissen, was er leistet und was er leisten sollte. Vereine, die für sich die vorgestellte Balanced Scorecard eingeführt haben und einsetzen, verfolgen das Ziel, den Vorstand und den Mitarbeitern einen ständigen Überblick über den Kurs des Vereins und über die einzelnen Abteilungen zu geben. Sie führen den Verein mit einem Instrument, was mit dem Cockpit eines Flugzeugs vergleichbar ist, in dem alle notwendigen Informationen über den Zustand des Flugzeugs und den Kurs angezeigt werden, die wichtig sind, um erfolgreich zu sein.

I Thomas Lellmann | Vortrag | Samstag 18.15–19.45





106 Kundenorientierung im Sportverein

Eine niedrige Kündigungsquote ist die zentrale Herausforderung für eine erfolgreiche Vereinsführung. Viele Vereine verzeichnen rückläufige Mitgliederzahlen. Menschen kommen, bleiben und gehen aus dem Verein aus jeweils unterschiedlichen Motivationen. In der Praxis werden zur Fluktuations-senkung jedoch nur selten konkrete Maßnahmen ergriffen. Dieser Workshop zeigt einen Weg auf, alle Bereiche auf diese Zielsetzung hin auszurichten und gibt Beispiele für die Praxis.

| Stephan Bauer | Seminar | Sonntag 9.00–10.30

107 Was macht Vereine erfolgreich und groß?

Vier der ganz großen Sportvereine, deren jüngere Geschichte eine Erfolgsgeschichte ist, stellen ihre Ziele und ihre Strategie vor:

- Boris Zielinski | Turngemeinde Bornheim 1860 | Frankfurt a.M.
- Jürgen Hering | sportspaß Hamburg
- Jörg Schnitzerling | ASC Göttingen von 1846
- Söhnke-Peter Hansen | VFL Pinneberg (angefragt)

Margret Beck (Hamburg) moderiert und fragt nach Angeboten, Menschen, Sportstätten, Finanzen, Marketing, Strategien und Visionen. Erwünscht: eine streitbare und konstruktive Diskussion über gute Wege der Vereinsentwicklung.

| Margret Beck | Forum/Diskussionsrunde | Sonntag 11.00–12.30

108 Wege in die Zukunft – Chancen neuer Einrichtungen im Verein

Die Arbeit der Turn- und Sportvereine im organisierten Sport ist unersetzlich. Ihr Engagement ist in der Gesellschaft ein einzigartiges Bindeglied, der notwendige »soziale Kitt«. Dabei müssen sich Vereine ständig anpassen und reorganisieren, um angesichts der sich immer rascher ändernden Rahmenbedingungen ihr Ziel, Sporttreiben zu ermöglichen, nicht aus den Augen zu verlieren. Aktuelle erprobte Beispiele solcher Innovationen wie KiSS, Sportkindergarten, Sportvereinszentrum werden in diesem Workshop vorgestellt.

| Hans-Jürgen Künneth | Seminar | Sonntag 13.45–14.45

109 Professionelles Marketing für Vereine

In Zukunft wird die Nutzung eigener Ressourcen für alle Vereine immer wichtiger werden. Marketingpotenziale erschließen und nutzen ist dabei nicht ausschließlich Sache großer Vereine. Hier wird aufgezeigt, wie auch kleine und mittlere Vereine mit Netzwerkmarketing, Community-Marketing und Guerilla-Marketing erfolgreich sein können. Große Marketingwirkung mit wenig Geld lautet die Devise.

| Thomas Lellmann | Seminar | Sonntag 15.45–17.15

111 Vom Wohlstand zum Wohlergehen

Wirtschaft. Wachstum. Wohlstand. An diesen drei Koordinaten des Fortschritts haben sich die Deutschen 60 Jahre lang orientiert. Doch jetzt wächst eine Generation heran, die durch Bildungs-, Umwelt- und Wirtschaftskrisen geprägt wird. Auch diese Krisengeneration will das Beste aus ihrem Leben machen. Das persönliche Wohlergehen steht im Zentrum des Lebens. Vertrauen und das Zusammenrücken der Menschen in Familie und Freundeskreis, Nachbarschaft und Verein werden wichtiger denn je. Beständigkeit statt Beliebigkeit ist gefragt. Und die jungen Menschen wollen sich wieder mehr selbst helfen, statt alle sozialen Probleme einfach der Politik zu überlassen. Kann die nächste Generation einer gesicherten Zukunft entgegensehen? Was kommt wirklich auf sie zu?

| Prof. Dr. Horst-W. Opatkowski | Vortrag | Samstag 10.15–11.00

112 Das Phänomen der Schwarmintelligenz

Menschen erreichen und beeinflussen. Was geht da vor? Gibt es »Spielregeln«? Dieser Vortrag zeigt, wie Wahrnehmung die wichtigste Voraussetzung für Verhalten und Verhaltensänderung ist. Aber Wahrnehmung unterliegt der Gefahr von Täuschung. Viele Beispiele werden die Teilnehmer überraschen ... Niemand kann nicht kommunizieren!

| Dr. Heinz Dallmer | Vortrag | Samstag 11.30–12.30

113 Veränderungen im Bildungsbereich – Bedrohungen für den organisierten Sport?

Im Bildungsbereich gibt es zurzeit umfangreiche Veränderungen, die massive Auswirkungen auf den organisierten Sport haben werden. Die frühkindliche Bildung und Erziehung wird ausgebaut, die Ganztagschule wird zur Regelschule, die Schulzeit bis zum Abitur wird auf 12 Jahre verkürzt und für große Bevölkerungsgruppen sind lebenslange Lernprozesse erforderlich. An Hand von Beispielen wie z. B. zur Ganztagschule soll veranschaulicht werden, dass sich der organisierte Sport mit diesen Veränderungen im Bildungsbereich intensiv auseinandersetzen muss, um die darin enthaltenen Chancen nutzen zu können. Denn es ist eindeutig, dass in den kommenden Jahren der Kinder- und Jugendbereich, der bisher für viele Sportvereine und Fachverbände ein Angebotsschwerpunkt war, sich völlig neu strukturieren muss.

| Prof. Dr. Christian Wopp | Vortrag | Samstag 14.15–15.15

114 Sportstätten der Zukunft

Die Diskussion über verbesserte Qualitäten hinsichtlich der Anforderungen der Nutzer sowie der baulichen und betriebswirtschaftlichen Ausgestaltung von Sportstätten ist im vollen Gange. Die aktuellen Ansätze, Untersuchungsergebnisse sowie richtungweisende Beispiele werden vorgestellt und diskutiert. Nachhaltigkeit im Sportstättenbau bedarf entsprechender Grundlagen in den Bereichen Entwicklung, Planung, Bau, Betrieb und Finanzierung.

| Horst Delp | Seminar | Samstag 16.15–17.15

115 Deutsche Sportvereine als Vorbilder für China

Shanghai soll die Modellregion für die Entwicklung von Sportvereinen werden, die als zweijähriges Projekt beim Hochschulsportverband Chinas mit Hamburger Experten vereinbart wurde. Neben Sport und Gesundheitsvorsorge stehen die Förderung des zivilgesellschaftlichen Engagements und die Selbstorganisation im Blickpunkt. Im Rahmen des Sportkongresses werden chinesische Experten und Sportwissenschaftler erwartet, die sich die Vielfalt und Arbeitsweise des Deutschen Sportbetriebs anschauen werden. Dazu gibt es Expertengespräche zwischen den Gästen aus China und Vertretern des DTB und weiterer Experten. Da bei Drucklegung des Programmheftes noch nicht alle organisatorischen Rahmenbedingungen geklärt waren, bitten wir für weitere Veranstaltungen die Sonderankündigungen zu beachten.

| Thomas Beyer | Forum/Diskussionsrunde | Samstag 18.15–19.45



DOSB-Forum

Ressourcen des Sports –

mit Finanzen, Personal und Sportstättenkapazitäten gezielt und planvoll umgehen – die Zukunft des Vereins sichern

116 Nationaler Aktionsplan »IN FORM«/Zentrum für Bewegungsförderung Nord

Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans »IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung« fördert das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) über zwei Jahre die Einrichtung von Koordinierungsstellen zur Bewegungsförderung. Das Kooperationsprojekt »Bewegung im Norden« ist ein Zusammenschluss der Landesvereinigungen Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein. Es soll die Bewegungsförderung im Alltag der Zielgruppe der selbständig lebenden älteren Menschen ab 60 Jahren stärken und vorantreiben. Bewegung in den Alltag bringen durch Strukturbildung und Vernetzung; Förderung des hierarchie- und sektorenübergreifenden Informationsaustausches; Identifikation und Veröffentlichung von guter Praxis; Qualitätsentwicklung fördern; Bewegungsförderung als Teil der Gesundheitsförderung stärken.

| Wiebke Sannemann | Tania-Aletta Schmidt | Forum | Sonntag 9.00–10.30

117 Planung von erfolgreichen Gesundheitsangeboten im Betrieb (am Beispiel Tai Chi)

Asiatische Entspannungssysteme sind en vogue, doch nicht alle Angebote eignen sich für den betrieblichen Alltag. Welche Lösungen lassen sich aus dem Bereich Qi Gong und Tai Chi im betrieblichen Gesundheitsmanagement mit welchen Kosten umsetzen? Ansatzpunkte für eine erfolgreiche Zusammenarbeit von Anbietern und Betrieben werden aus der Praxis genannt. Kooperationsmöglichkeiten und Erweiterung des eigenen Angebotes für Vereine und Bewegungsanbieter sind ein weiterer Schwerpunkt. Veranschaulicht werden die Lösungen durch Übungen aus dem Tai Chi.

| Jan Leminsky | Seminar | Sonntag 11.00–12.00

118 Erfolgreiche Vereinsmodelle

Die TSG Bergedorf hat mit vier Bewegungskindergärten, einer Tobehalle (Kissland) mit Kletterwand und Hamburgs ältester und größter KiSS ein für Kinder und Jugendliche einmaliges Ensemble. Dem ETV gelingt es, ca. 1.000 Besucher für eine Gesundheitsmesse zu gewinnen und gemeinsam mit ca. 30 Messeausstellern eine Anzeigenkampagne für den Gesundheitstag zu finanzieren, um darüber viele neue Vereinsmitglieder zu akquirieren. Der SV Eidelstedt ist ein herausragender Stadtteil-Großverein mit Verschmelzung von zwei mittleren Vereinen, einer lebendigen Kooperation mit dem Bürgerhaus im Stadtteil und neuerdings einem eigenen Lehrschwimmbecken.

| Boris Schmidt (TSG Bergedorf) | Frank Fechner (Eimsbütteler TV) | Martin Hildebrandt (SV Eidelstedt) | Ulrich Lopatta (Walddorfer SV) | Forum/Diskussionsrunde | Sonntag 13.45–15.15

119 Frau – sportlich, aber im Verein

In diesem Seminar werden wir uns Gedanken machen über die am schnellsten wachsende Franchise-Kette im kommerziellen Sport. Mit diesem innovativen Konzept speziell für Frauen können Sie neue Vereinsmitglieder gewinnen. Zudem wird aufgezeigt, wie dieser Kraft-/Ausdauerzirkel praktisch aussehen und wie dieses Angebot im Verein umgesetzt werden könnte.

| Heike Schmelzeisen | Seminar | Sonntag 15.45–17.15

122 DOSB Sportentwicklungsplanung in Hamburg – Impuls für die Sportentwicklung?

Der Sport befindet sich wie andere gesellschaftliche Teilsysteme auch in einem Wandlungsprozess. Die Sportentwicklung ist durch umfangreiche Wechselbeziehungen zwischen Sporträumen, Sportinhalten und Sportorganisationen gekennzeichnet, die zunehmend durch einen umfassenden Sanierungs- und Modernisierungstau im Bereich der Sportstätten geprägt werden. Darüber hinaus wird das kommunale »Politikfeld Sport« und seine Potenziale zur kommunalen Image- und Profilbildung häufig unterschätzt. Diese unübersichtliche Gemengelage macht neue Planungs- und Steuerungsinstrumente notwendig, die neben den Sporträumen (mindestens) auch Aspekte des Kinder- und Jugendsports, des Leistungssports sowie der gesellschaftlichen Entwicklungen im Breitensport berücksichtigen. Der Arbeitskreis will die allgemeinen Rahmenbedingungen und Eckpunkte zukunftsorientierter Sportentwicklungsplanungen aufarbeiten und vor allem den Stand des Hamburger Prozesses darstellen und kritisch hinterfragen.

| Andreas Klages | Prof. Dr. Christian Wopp | Ralph Lehnert | Jörg Esser | N.N. Behörde für Kultur, Sport und Medien | Forum/Diskussionsrunde | Samstag 11.30–13.00

123 DOSB »Ehrenamtliche verzweifelt gesucht ...« – Gewinnung und Förderung von Mitarbeiter/innen als strategische Führungsaufgabe

Die Arbeit vieler Vereine leidet zunehmend an fehlenden (ehrenamtlichen) Mitarbeiter/innen, die sich aktiv und verbindlich für den Verein engagieren. Schnelles »Überreden« und Patentrezepte nutzen zur Gewinnung und Bindung von Mitarbeiter/innen allerdings nur wenig. Vielmehr ist hierfür ein strategisches und zielorientiertes Vorgehen, ein »vereinspezifisches Personalmanagement« notwendig. Wie geht das? Was gehört dazu und wer ist eigentlich der/die »Richtige«? Fragen wie diese sollen in diesem Forum diskutiert und anhand von praxisorientierten Instrumenten und Ideen beantwortet werden.

| Tanja Gröber | Dr. Heiko Meier | Forum/Diskussionsrunde | Samstag 14.15–15.45

124 DOSB »Der Rubel rollt?!« – finanzielle Ressourcen systematisch steuern und erweitern

Finanzierungsfragen im Sportverein stellen sich immer mehr als Herausforderung für die Vereinsführung dar. Die zukünftige Lebensfähigkeit des Vereins hängt von den heutigen Entscheidungen und ihren finanziellen Auswirkungen ab. Deshalb bedarf es umsichtiger und sachkundiger Beschäftigung mit dem Finanzierungsthema. Konkrete Ansatzpunkte und Beispiele werden in den Beiträgen zu diesem Thema vermittelt.

| Prof. Dr. Ronald Wadsack | Reinhard Körte | Forum/Diskussionsrunde | Samstag 16.15–17.45

125 Best-Practice-Modelle

Im Workshop werden zunächst Projekte präsentiert, die in den vergangenen Jahren unter Federführung von Prof. Dr. Bös am Karlsruher Institut für Technologie durchgeführt wurden. Es handelt sich dabei um Modellversuche und Interventionsprojekte in unterschiedlichen Settings: Projekte zur täglichen Sportstunde, zur Kooperation von Schule und Verein, Gesundheitsförderungsprogrammen im Sportverein. Die Teilnehmer werden angeregt, diese Projekte zu diskutieren und über eigene Projekterfahrungen zu berichten.

| Prof. Dr. Klaus Bös | Seminar | Samstag 18.15–19.45

126 Gesundheitsmanagement in Unternehmen

Maßnahmen zur Verbesserung der Gesundheit von Mitarbeitern in Unternehmen führen bei diesen zu einer höheren Leistungsfähigkeit und Produktivität. Die Teilnehmer des Workshops erfahren den aktuellen Stand zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement in Unternehmen und lernen erfolgreiche Praxisbeispiele kennen. Spezifische Fragen werden beantwortet, in der Gruppe Erfahrungen ausgetauscht und Lösungen für individuelle Situationen der Teilnehmer erarbeitet, insbesondere zur möglichen Kooperation zwischen Sportverein und Unternehmen.

| Dr. med. Dirk Lümke | Seminar | Sonntag 9.00–10.30

127 Eroberung neuer Märkte im organisierten Sport mit der »Blauen-Ozean-Strategie«

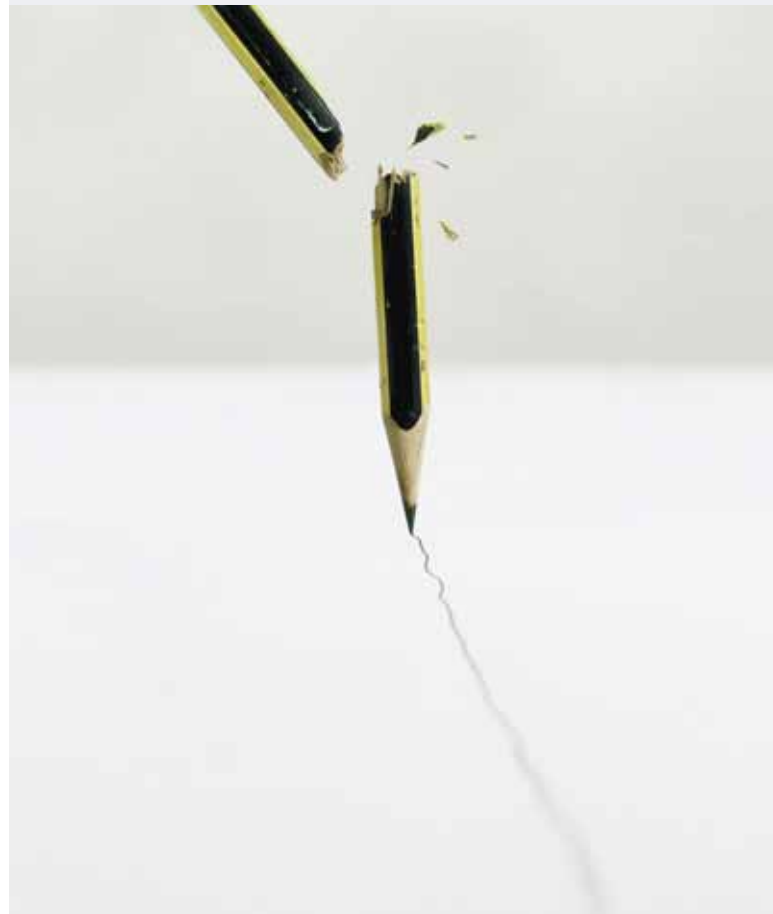
Die »Blaue-Ozean-Strategie« ist eine Schatztruhe voller einfacher und überzeugender Ideen zur Unternehmensentwicklung, zusammengetragen aus vielen Praxisbeispielen, als Einzelhandwerkszeug oder aber auch als ganzheitlicher, systematischer Ansatz zu verwenden. Es ist die Andersartigkeit der Gedanken, die aus der großen Falle der Konkurrenzdynamik herausführt und einer Unternehmung, einem Verein eine neue strategische Ausrichtung ermöglicht. Dieses Seminar soll Gelegenheit geben, in den blauen Ozean einzutauchen. Vielleicht geht Ihnen ja etwas ins Netz, was Sie bei der Weiterentwicklung Ihres Vereines hilfreich anwenden könnten.

| Uta Frahm | Seminar | Sonntag 11.00–12.30

128 Risikomanagement für Vereine

Risiken lassen sich nie ganz ausschließen, aber durch umsichtiges Vereinsmanagement in den Griff bekommen. Hasenfüße haben im Vorstand eines Vereines nichts verloren. Allein die Vorstellung, wo überall im Verein sich potenzielle Gefahren für den ordentlichen Vereinsbetrieb verbergen, dürfte ihnen Alpträume verursachen. Hinzu kommen die zahlreichen Anforderungen von Behörden und Gesetzgebern. Wer diese Risiken meistern will, muss sie zunächst kennen. Mit dem vorgestellten System gelingt es auch Vereinsvorständen kleiner und mittlerer Vereine bei knappen Zeit- und Kostenbudgets, ein angemessenes Risikomanagement zu etablieren.

| Thomas Lellmann | Seminar | Sonntag 13.45–15.15



132–139 Akademie-Special

132 Veränderungen in der Arbeitswelt: Auswirkungen auf das Sportangebot vor allem im Zentrum der Vereine sowie Notwendigkeiten einer Reform

Die Arbeitswelt unterliegt einem massiven Wandel. Ein zentrales Beispiel ist die Flexibilisierung der Arbeitszeiten, die nicht immer mehr an Flexibilität bei der Lebensgestaltung mit sich bringt. Auch muss die wachsende Mobilität, die den Beschäftigten abverlangt wird, berücksichtigt werden. Schließlich ist eine wachsende Spaltung der Arbeitsmärkte durch die Zunahme des Niedriglohnssektors zu beobachten. Diese grundlegenden Veränderungen haben Auswirkungen auf die Nachfrage nach Sportmöglichkeiten, die kommerziell sowie vor allem in Sportvereinen angeboten werden. Mit diesem Vortrag sollen die notwendigen Reformen des Vereinssports bis hin zu dessen Management unter Berücksichtigung des kommerziellen Sportangebots beschrieben werden.

| Prof. Dr. Rudolf Hickel | Vortrag | Samstag 11.30–12.30

133 Gehirn, Geist und körperliche Aktivitäten

Mit der Einführung der Positronen-Emissions-Tomographie und der Magnet-Resonanz-Tomographie Mitte der 1980er Jahre konnten selbst kleinste Gehirnteile während körperlicher Arbeit untersucht werden. Das Ergebnis der sich darauf stützenden Untersuchungen war eine so große Zahl von Neuerkenntnissen über Gehirn, Geist und Gehirnplastizität, wie es die Summe der gesamten Forschung vor dem genannten Zeitraum nicht erbracht hatte. Einzelheiten werden dargestellt und mit der theoretischen Möglichkeit verknüpft, dass quantenphysikalische Einflüsse im Gehirn und in seiner Plastizität eine Rolle spielen könnten.

| Prof. mult. Dr. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann | Vortrag
| Samstag 14.15–15.15



134 Interventionen zur Aktivitätssteigerung – Überblick über den internationalen Forschungsstand

Das Problem ist erkannt, die erwachsene Bevölkerung in den allermeisten Industriestaaten sowie zunehmend auch in den so genannten Schwellenländern bewegt sich zu wenig. So wenig, dass die Folgekosten, die »Reparatur« der Gesundheit, zu einem gesellschaftlichen Problem werden. Interventionsansätze gibt es viele – von Gute-Figur-Bewegungs-Rezepten in der Brigitte und anderen Zeitschriften über eine 3000-Schritte-Kampagne bis hin zu Gesundheitssport-Programmen in Sportvereinen. Doch was hilft wirklich? Und wenn es hilft, mit welcher Nachhaltigkeit? Im Auftrag des European College of Sport-Science haben wir ein Projekt durchgeführt, in dem der internationale Forschungsstand zu diesen Fragestellungen zusammengetragen, klassifiziert und bewertet wurde.

| Prof. Dr. Walter Brehm | Vortrag | Samstag 16.15–17.15

135 Ist der Sport morgen noch leibhaftig?

Die Digitalisierung der Kommunikation revolutioniert unseren Alltag: Arbeit, soziale Beziehungen, Wohnen, Transport, Lernen und Freizeit befinden sich in Umbrüchen. Auch der Sport wird in vielfältiger Weise geprägt: Public Viewing, E-Games in div. Sportarten, über das Handy selbstgesteuerte Belastung, Roboterfußball, triviale Sportevents im Unterhaltungs-TV sind einige Beispiele. In einem Vortrag wird nach dem soziogenetischen und medientechnologischen Kern dieser Entwicklung gesucht und ein Szenario heute erkennbarer Auswirkungen diskutiert. Dabei spielen Folgen für die Vereine eine wichtige Rolle.

| Prof. Dr. Hans-Jürgen Schulke | Vortrag | Samstag 18.15–19.15

136 Neues zum Krafttraining

Im Vortrag werden einige Themen besprochen, die immer mehr im Fokus des gesundheitsbezogenen Krafttrainings stehen:

- Krafttestungen und Ableitungen für das Training
- psychologische Aspekte des Krafttrainings
- internistische Aspekte des Krafttrainings
- orthopädische Aspekte des Krafttrainings

| Prof. Dr. Jürgen Freiwald | Vortrag | Sonntag 9.00–10.00

137 Spiraldynamik

Warum beugt der Ellenbogen den Unterarm nach vorn, aber das Knie den Unterschenkel nach hinten? Solchen Fragen ging ein interdisziplinäres Forscherteam nach und entwickelte daraus Spiraldynamik – die Gebrauchsanweisung für den Körper. Das Spiralprinzip zieht sich wie ein roter Faden durch den Körper. Wer Rotationsrichtungen kennt und respektiert, erlebt Bewegungsintelligenz am eigenen Körper – in Therapie, Training und Alltag. Faszinierend und lernbar.

| Dr. Christian Larsen | Vortrag | Sonntag 11.00–12.00

138 »Ich bin nicht mehr so schnell wie früher, aber das macht mich glücklich!«

Im Alter und insbesondere im hohem Alter sind manche Verluste nahezu unumgänglich. Trotzdem verfügen die meisten Älteren über ein erstaunlich hohes Niveau an subjektivem Wohlbefinden. Die Psychologie des Alterns hat mittlerweile einige Strategien entdeckt, wie trotz Ressourcenverlusten eine hohe Lebenszufriedenheit erreicht werden kann. Diese Lebensmanagement-Konzepte werden vorgestellt und erläutert.

| Dr. Christoph Rott | Vortrag | Sonntag 13.45–14.45

139 Die physiologischen Mechanismen der Bewegungstherapie

Die präventiven Effekte von regelmäßiger körperlicher Aktivität zur Verhinderung einer Vielzahl chronischer Erkrankungen sind seit langem bekannt und stellen mittlerweile Lehrbuchwissen dar. Nur zögerlich setzt sich dagegen die Erkenntnis durch, dass Bewegung gezielt und individuell angepasst auch eine hervorragende Therapieoption von höchster wissenschaftlicher Evidenz bei bereits bestehenden Krankheitsbildern darstellt, welche in manchen Fällen sogar effektiver ist als eine medikamentöse Behandlung. Erst in den letzten Jahren sind die Mechanismen dieser Effekte aufgedeckt worden; demnach kommt dem Muskel als »endokrines Organ« eine zentrale Bedeutung zu: Muskel-tätigkeit führt zur Ausschüttung entzündungshemmender Botenstoffe und dämpft dadurch überschießende Reaktionen des Immunsystems. Diese Mechanismen werden unter anderem in dem Vortrag erläutert.

| Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann | Vortrag | Sonntag 15.45–16.45



202–219 Gesundheit: Wissen & Fakten

202 Gibt es das optimale »Fett-Weg-Programm«?

Verschiedene Trainingsmethoden werden verglichen und deren Nutzen zur Körperformung diskutiert. Ist das »neue« Zirkeltraining so effektiv wie behauptet, und wie kombiniere ich mein Training, um die optimalen Ergebnisse zu erreichen?

| Dr. Stephan Geisler | Seminar | Samstag 11.30–12.30

203 Fit im Büro

Informationen über Büroergonomie, dynamisches Sitzverhalten und aktive Pausengestaltung am Arbeitsplatz werden vor allem anhand von praktischen Übungen für den Bereich Augen, Körper und Psyche vorgestellt. Die Tipps und Übungen werden so aufbereitet, dass sie direkt auch in Sportstunden an die Teilnehmer weitergegeben werden können.

| Beate Missalek | Seminar | Samstag 14.15–15.15

204 Sportmedizinische Betreuung ohne Limits

In Kooperation mit dem Berufsgenossenschaftlichen Unfallkrankenhaus Hamburg

Der Vortrag richtet sich an sportmedizinisch Interessierte, Beschäftigte im Sport (Fitness-Studio, Trainer etc.), ambitionierte und Breitensportlich aktive Athleten. Der Referent geht inhaltlich auf die Möglichkeiten der Verletzungsprävention ein und zeigt insbesondere die Notwendigkeit von regenerationsfördernden Maßnahmen sowie Core und sportartunspecifischem Training.

| Dr. Helge Riepenhof | Vortrag | Samstag 16.15–17.15

205 Persönlichkeitstest »VCT Sport«

»Die Mannschaft hat Charakter!« – wie oft hören oder lesen wir im Sport diesen Satz. Aber: Was genau meinen wir damit eigentlich? Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, inwieweit die Charaktere des Sportlers und des Trainers Einfluss auf den gemeinsamen Erfolg haben. Wir zeigen beispielhaft Facetten verschiedener Charaktere auf, beleuchten deren Verhaltensweisen im Sport sowie das emotionale Wechselspiel untereinander. Grundlage unserer detaillierten Betrachtung verschiedener Charaktere bietet der Visual Character Test Sport (VCT Sport). Er bringt die Informationen zu den Charakteren ans Tageslicht. Der VCT Sport ist ein Persönlichkeitstest, der auf den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften aufsetzt und der erste, der eine individuelle, sportbezogene Auswertung liefert.

| Eginhard Spiegel | Heiko Hansen | Vortrag | Samstag 18.15–19.45



206 Psychische Gesundheit erhalten und wiedererlangen – Balanceakt zwischen Hingabe und Selbstfürsorge

Angsterkrankungen und Depressionen durch berufliche Belastungen haben in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen. Nicht nur im beruflichen Umfeld gelingt es immer seltener, eine gesunde Balance zu finden. Auch im ehrenamtlichen oder privaten Bereich klagen immer mehr Betroffene über »Burn-Out«. In diesem Vortrag wird die typische Entwicklung vom gesunden, motivierten, einsatzbereiten zum erschöpften, müden, kranken Betroffenen verdeutlicht. Die möglichen Warnzeichen, die man bei sich selber oder bei anderen wahrnehmen kann, werden vorgestellt. Die Bedeutung innerer und äußerer Antreiber wird nachvollziehbar und Prophylaxemöglichkeiten werden erläutert.

| Dr. Stefan Ueing | Vortrag | Sonntag 9.00–10.30

207 Chronische Rückenschmerzen: Häufigkeit – Ursachen – Behandlung – Training

Im Rahmen des Vortrags werden die aktuellsten Ergebnisse einer Rückenstudie vorgestellt. Der Zuhörer erfährt, wie häufig chronische Rückenschmerzen sind, deren Ursachen und Behandlungen sowie wie Training geplant und durchgeführt wird.

| Prof. Dr. Jürgen Freiwald | Vortrag | Sonntag 11.00–12.00

208 Kräuter und Gewürze – wie die alten Erkenntnisse in die heutige Welt passen

Oft wird die Wirkung von Kräutern und Gewürzen für die Gesundheit oder auch Genesung unterschätzt. Denn wenn es um Heilung und Vorbeugen geht, verlässt man sich lieber auf die chemischen und technischen Errungenschaften der Medizin. Doch immer mehr geht der Trend in Richtung Natur und Naturheilverfahren wie Heilkräuter, Homöopathie, Bachblüten und Akupunktur. Hier gibt es eine spannende Einführung in die medizinischen Wurzeln, deren Anwendung und Wirkung.

| Katrin Kleinesper | Vortrag | Sonntag 13.45–14.45



209 Fuß fassen

Der Plattfuß als Ursache für Kopfschmerzen – kann das sein? Klar! Der Fuß hat eine zentrale Rolle beim Haltungsaufbau. Er beeinflusst nicht nur die Knie- und Hüftgelenke, sondern auch die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule. Ob beim Sprungwurf beim Handball, beim Marathon oder beim stundenlangen Stehen als Verkäuferin oder OP-Schwester, von gesunden Füßen profitieren alle. Doch wer verfügt heutzutage noch über einen Fuß mit intaktem Längs- und Quergewölbe? In diesem Workshop werden wir uns kurz der Statik, dem Gang und der Sensomotorik widmen, bevor wir Übungen für den Alltag und das Training vorstellen.

| Birgit Derichs | Birgit Ehnert | Seminar | Sonntag 15.45–17.15

212 Anti-Aging-Konzepte – sind diese seriös?

Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels wünschen sich immer mehr Menschen eine gesundheitliche Optimierung bis in ein hochbetagtes Alter. Unter dem Stichwort »Anti-Aging« wird eine bunte Vielfalt kommerzieller Angebote vermarktet. Durch Vermittlung solider fachlicher Grundlagen werden die Zuhörer in die Lage versetzt, für sich selber kompetent die Seriosität der Angebote einzuschätzen.

| Dr. Stefan Ueing | Vortrag | Samstag 11.30–13.00

213 Bewegung für ein leichtes Leben

Die entscheidenden Weichen für ein leichtes und bewegtes Leben werden deutlich früher gestellt als allgemein bekannt ist. Das spätere Bewegungsvermögen eines Menschen wird dabei im wesentlichen durch seine koordinativen Fähigkeiten bestimmt, auf deren Entwicklung der Vortrag eingeht. Leicht umsetzbare Förder- und Trainingsmöglichkeiten werden besprochen.

| Dr. Stefan Ueing | Vortrag | Samstag 14.15–15.45

214 Betriebliche Gesundheitsförderung speziell für KMU

Nach einer grundsätzlichen Einführung in das Thema betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) wird auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von großen, mittelständischen und kleinen Unternehmen eingegangen. Insbesondere wird dabei der Fokus auf kleine und mittlere Unternehmen (KMU) gelegt. Darüber hinaus sollen die Chancen von Vereinen und Verbänden im Rahmen von BGF Maßnahmen näher beleuchtet werden.

| Dr. Christoph Ramcke | Vortrag | Samstag 16.15–17.45

215 Stufen zur Aktivität im Erwachsenenalter – was unterstützt, was behindert?

Legt man gängige Empfehlungen zur körperlich sportlichen Aktivität zugrunde, so müssen mindestens 70% bis 80% der Erwachsenen als inaktiv oder bewegungsverarmt gelten. Die körperlich-sportliche Aktivität der erwachsenen Bevölkerung zu steigern ist dabei nicht nur in den meisten Industrieländern unstrittig notwendig, sondern zunehmend auch in den so genannten Schwellenländern. In einem Kooperationsprojekt mit chinesischen Institutionen haben wir ein Stufenmodell der Verhaltensänderung von der Inaktivität hin zur regelmäßigen körperlich-sportlichen Aktivität entwickelt und in bisher zwei Studien getestet. Eine zentrale Frage war dabei, welche Faktoren diesen immer wieder mühsamen Weg unterstützen können und welche Faktoren diesen Weg eher behindern. Übereinstimmungen über kulturelle Gegensätze hinweg, aber auch Unterschiede zwischen den Kulturen in den Ergebnissen geben dem Projekt eine besondere Note.

| Prof. Dr. Walter Brehm | Vortrag | Samstag 18.15–19.15

216 Die Bedeutung des Bindegewebes im Sport

Die spezifischen Eigenschaften des Bindegewebes geben unserem Körper Struktur und ermöglichen uns zielgerichtete, geschmeidige Bewegungen. Vorausgesetzt, unser Bindegewebe ist in seinem Aufbau nicht verändert oder in seiner Funktion eingeschränkt. Der Vortrag vermittelt die Grundlagen der Bindegewebsphysiologie, wie wir die natürliche Funktion unterstützen können und was zu beachten ist, wenn durch Erkrankungen das Bindegewebe verändert ist. Dadurch eröffnen sich völlig neue Perspektiven in der Planung und Gestaltung von Unterrichtsstunden.

| Annette Köpke | Vortrag | Sonntag 9.00–10.00

217 Wohlfühl und Leistungsfähigkeit durch Nahrung

Die Informationsflut über die vermeintlich richtige oder falsche Ernährung verunsichert immer mehr Menschen. Um wieder feststellen zu können, welche Lebensmittel mir gut tun, muss ich lernen, auf meine Körpersignale zu achten und im wahrsten Sinne des Wortes beobachten, wie und was »hinten dabei heraus kommt«. Sie erfahren Hintergrundwissen, um die Zusammenhänge zwischen Nahrung und Verdauung zu verstehen.

| Annette Köpke | Vortrag | Sonntag 11.00–12.00

218 Den inneren Schweinehund fit machen

Obwohl sich Menschen vornehmen, ihr Gesundheitsverhalten zu ändern, bleibt es oft bei der Absicht. Das gilt sogar für diejenigen mit hohen Gesundheitsrisiken wie Bewegungsmangel oder Übergewicht. Der Vortrag beschreibt die Tricks des inneren Schweinehunds und zeigt die wichtigsten Erfolgsfaktoren, um ihn zu einem zahmen Sportpartner zu entwickeln. Damit gewinnt man neue Mitglieder für den Sportverein, die von den Angeboten besonders profitieren.

| Dr. med. Dirk Lümekemann | Vortrag | Sonntag 13.45–14.45

219 Laufnebenwirkungen – die Bewegungsspieler unter der Lupe

Neben den »gesunden Wirkungen« stellen sich beim Laufen nicht selten auch »ungewünschte Nebenwirkungen« ein: Wadenschmerzen, Muskelkrämpfe, Gelenk- und Herz-Kreislauf-Probleme. In diesem Theorie-Workshop werden die Symptome, Ursachen und Diagnosemöglichkeiten der häufigsten (orthopädischen) Beschwerdebilder erläutert sowie die wichtigsten Therapiemöglichkeiten behandelt.

| Wolfgang Klingebiel | Vortrag | Sonntag 15.45–17.15



221–229 Bewegen & Heilen

221 Von der Heilkraft der Bewegung

Bereits Forschungen der 1950er und 1960er Jahre ergaben eindeutige Beweise für hochgradige Zusammenhänge zwischen qualitativ und quantitativ unterschiedlichen Bewegungs- bzw. Trainingsformen und gesundheitlichen Aspekten. Im Mittelpunkt stand damals die Vorbeugung und Therapie von Herzinfarkt. In der Folgezeit sollten die Therapien zahlreicher anderer Erkrankungen und Leiden durch Bewegung verbessert werden. Einzelheiten werden dargestellt.

| Prof. mult. Dr. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann | **Vortrag**
| Samstag 10.15–11.00

222 Arthrose – was nun?

Ein Gelenk ist eine sehr komplexe Struktur, die die hohen Belastungen des Alltags nur unbeschadet überstehen kann, wenn wichtige Grundsätze zur »Gelenkschonung« beachtet werden. Ist das Gelenk einmal geschädigt, können verschiedene Maßnahmen dazu führen, die Lebensqualität auf einem möglichst hohen Niveau zu erhalten.

| Rainer Kersten | **Vortrag** | Samstag 11.30–13.00

223 Sport bei Angst und Depression

Wie können sich Angst und Depression einerseits und Sport bzw. körperliche Aktivität andererseits wechselseitig beeinflussen? Was hat man unter »Angst« und »Depression« zu verstehen und wie kann man sich den heilenden Effekten von Sport auf die genannten Phänomene heute biologisch erklären? Warum kann ungesund ausgeübter Sport Angst und Depression zur Folge haben? Der Vortrag endet mit praktischen Empfehlungen für den Alltag.

| Dr. Dr. med. Herbert Mück | **Vortrag** | Samstag 14.15–15.45

224 Der eigene Schmerzcoach

Wer kennt es nicht: Man wird nicht jünger und mit der Zeit stellt sich das ein oder andere Zipperlein ein. Wo kommt es her? Wieso geht es nicht weg? Was sagen die Ärzte? – Der beste Therapeut, der einem wirklich helfen kann, ist man selbst! In diesem Seminar werden keine Wunder vermittelt, sondern Entstehungsprinzipien von Schmerzen und kleine aber wirkungsvolle Übungen, um diese zu durchbrechen. Getreu dem Motto: »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.« – Doch die härteste Arbeit ist die an sich selbst!

| Roland Siebecke | **Seminar** | Samstag 16.15–17.45

225 Qigong – frei Atmen, nicht nur bei Asthma

Qi bedeutet unter anderem Atem. So wurde Qigong zu Beginn auch schlicht mit Atemübungen übersetzt. Atem hat etwas mit Lebendigkeit zu tun. Qi heißt auch: Lebensenergie. Der nach oben verschobene Atem des Gestressten, der flache Atem des Stubenhockers, der gestaute Atem eines Menschen mit Asthma – für viele Menschen bietet Qigong über eine neue Qualität von Körperwahrnehmung und sanfter Bewegung einen wunderbaren Zugang zu freiem Atem und mehr Vitalität.

| Dietlind Zimmermann | **Workshop** | Samstag 18.15–19.15

226 Ist Gelenkrheuma mit Sport vereinbar?

Was ist eigentlich Rheuma? Es muss unterschieden werden zwischen degenerativem und entzündlichem Rheuma. Entzündliches Gelenkrheuma (Rheuma im »engeren Sinne«) ist eine Erkrankung des Immunsystems und führt unbehandelt oft zur Zerstörung der Gelenke. Bewegung ist grundsätzlich wichtig für die Ernährung des Gelenkknorpels und ist – in Abhängigkeit des Gelenkzustandes – in unterschiedlicher Intensität zu empfehlen.

| Dr. med. Thomas von Rothkirch | **Vortrag** | Sonntag 9.00–10.30

227 Wir sind Stress – Ansätze der klassischen Chinesischen Medizin

In diesem Vortrag wird die Idee der Klassik der Chinesischen Medizin zum Thema Stress und Burn-Out dargelegt werden. Zu Beginn beschäftigen wir uns kurz mit dem Organverständnis in der KCM, um dann über die Funktionen der Organnetzwerke »Niere« und »Blase« der Wandlungsphase »Wasser« zu sprechen. Sexualität, Knochen und Wirbelsäule, Kontrolle des »Feuers«, »Nein-Sagen-Können« werden einige Stichworte des Vortrages sein, die in Bezug zu Stress und Burn-Out gesetzt werden.

| Joachim Stuhlmacher | **Vortrag** | Sonntag 11.00–12.30

228 Medical Nordic Walking

Anhand von Daten aus verschiedenen NW Kursen mit Patienten wird dargestellt, wie effektiv Bewegung mit Nordic Walking bei krankem Patientenkreis ist. Außerdem wird gezeigt, mit welcher Intensität und Technikveränderung das Nordic Walking angewendet wird.

| Dr. Rüdiger Carlberg | **Vortrag** | Sonntag 13.45–14.45

229 Osteopathische Behandlung des Beckens beim Sportler

Das Becken mit seinen knöchernen, muskulären und faszialen Elementen und organischen Gefäß-Nerven-Verbindungen ist beim Sportler bei zahlreichen Beeinträchtigungen mitbeteiligt. Nicht nur die unteren Extremitäten, sondern ebenso der Rumpf und sogar die Halswirbelsäule können bei Störungen des Beckens Symptome zeigen und die sportliche Tätigkeit einschränken. Anhand von Beispielen klinischer Fälle werden die Bedeutung des Beckens in der Osteopathie diskutiert.

| Thorsten Liem | **Vortrag** | Sonntag 15.45–16.45



302–309 Train the Trainer

302 Entdecke deine Talente

Was kann ich eigentlich? – Und was davon besonders gut? Und was würde ich gerne können? Das Wissen um eigene Fähigkeiten – und das gute Gefühl dazu – kann aktivierendes Potenzial wecken, freisetzen und darüber hinaus die Quelle weiterer Handlungsoptionen für Lehrende im spannenden Unterricht sein.

| Josef Quester | **Workshop** | Samstag 11.30–13.00

303 KörperSprache & Persönlichkeit

Erfolgreiche Ansprache erfolgt mit mindestens 50% non-verbalem Anteil von der Gesamtkommunikation. Es gibt keine reine Sachinformation! Die Körpersprache eines jeden Menschen übermittelt dabei über Haltung, Bewegung, Gestik und Mimik bewusste und unbewusste Anteile des Gesagten. Wer die »Übersetzungen« solcher Signale beherrscht, erkennt frühzeitig, wo es zu möglichen Störungen kommen wird und kann entsprechend handeln.

| Sabine Mühlisch | **Workshop** | Samstag 14.15–15.45

304 Selbstsicher auftreten

Möglicherweise bewundern Sie andere Menschen für ihr forsches, beherztes und offenes Auftreten – im Beruf, im Privatleben, im Sport. Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstvertrauen und persönliche Ausstrahlung sind erlernbar. Lösen Sie im Workshop Ihre innere Handbremse, entwickeln Sie Ihre Ressourcen und Potenziale – diese sind da und brauchen nur noch geweckt zu werden.

| Josef Quester | **Workshop** | Samstag 16.15–17.45

305 KörperSprache & Präsentation

Reden hängt vor allem von der Fähigkeit ab, sich in die jeweilige Situation, in das Thema und das Publikum einfühlen zu können. Unter Körpersprache ist zu verstehen, dass unser äußeres Verhalten und Auftreten etwas aussagt, ob wir dies wollen oder nicht. Wie wir uns also schon rein äußerlich geben, teilt etwas mit: Der Gesichtsausdruck (Mimik), die Hände (Gestik) und die Körperhaltung drücken unser Fühlen, Denken und Wollen aus, sie erleichtern dem Zuhörer das Verstehen und den eigentlichen Sinn unserer Worte.

| Sabine Mühlisch | **Workshop** | Samstag 18.15–19.45

306 Stressmanagement

Lerne in diesem Workshop einfache Übungen, mit denen du dein autonomes Nervensystem beeinflussen kannst. Atemübungen, Meditationen und spezielle Entspannungsübungen geben dir die nötige Kontrolle in Stresssituationen und Gelassenheit für den Alltag.

| Sandra Cammann | **Workshop** | Sonntag 9.00–10.30

307 Der innere Athlet

Der innere Athlet – das ist der Teil von Ihnen, der in Verbindung zum Sport, Training, zu Ihrem Selbstbild und zu Ihrer Freude an Bewegung steht. Wer seinen inneren Athleten kennen und lieben lernt, seine Motive und Bedürfnisse versteht, der bleibt motiviert, voller Energie und genießt es, ein bewegtes Leben zu führen. In diesem Vortrag zum Mitmachen geht es um Sie und Ihren inneren Athleten. Entdecken Sie ihn, fördern Sie ihn und pflegen Sie ihn!

| Chris Harvey | **Vortrag** | Sonntag 11.00–12.30

308 Als Trainer begeistern!

Dieser Schnellkurs in Kommunikation ist für alle geeignet, die ein Gruppentraining leiten. Lernen Sie Anweisungen so zu geben, dass sie verstanden und umgesetzt werden, korrigieren Sie effektiv, schaffen Sie ein gutes Gruppenklima und begeistern Sie ihre Teilnehmer so, dass sie gerne wiederkommen.

| Chris Harvey | **Workshop** | Sonntag 13.45–15.15

309 Work-Life-Balance

Wächst dir manchmal auch alles buchstäblich über den Kopf? In der heutigen Zeit aus der »Balance« zu geraten, ist keine Kunst – sie wiederherzustellen schon. In diesem Seminar erfährst du, wie negativer Stress sich auf den Körper, Geist und deine Seele auswirkt. Gleichzeitig bekommst du Anregungen, um deine Balance für Alltag und Beruf wiederherzustellen.

| Sandra Cammann | **Seminar** | Sonntag 15.45–17.15



402–419 Rücken & Co

402 Rückenfitness New Style

Eine Rücken-Trainingsstunde der besonderen Art. In diesem Workshop werden die großen und kleinen Muskeln beansprucht. Dieser Workshop bietet neben viel Spaß und Ritualen für die Stundengestaltung auch unheimlich viele Alternativen für die gute alte Rücken-Gymnastikstunde an.

| Anja Turleyski | [Workshop](#) | Samstag 11.30–13.00

403 Präventive Maßnahmen zur Vermeidung von Rückenschmerzen

Rückenschmerzen haben viele Ursachen. Aus diesem Grund werden Themen wie Prävention, Alltagsbelastungen, Arbeitsergonomie, Verhaltenspsychologie und Anatomie einen fundierten Einblick in die Entstehung von Rückenschmerzen geben. Folglich dienen die gewonnenen Erkenntnisse der nachhaltigen Veränderung eigener Lebensgewohnheiten. Übernehmen Sie Eigenverantwortung!

| Daniel Hönow | [Workshop](#) | Samstag 14.15–15.45

404 Rücken Qi Gong

Rücken Qi Gong ist die Verschmelzung von 24 authentischen, daoistischen (taoistischen) Gesundheitsübungen des alten China und deren westlicher Aufbereitung vor allem für die Rücken- und Stressproblematik der heutigen Zeit. Der Workshop richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an Liebhaber fernöstlicher Bewegungsformen. Am Ende der Stunde haben Sie einige Körpererfahrungen gemacht, die Sie in alle anderen Bewegungskonzepte übertragen können.

| Helko Brunkhorst | [Workshop](#) | Samstag 16.15–17.45

405 Der Unterleib – Das »Kraftwerk« der Wirbelsäule

In diesem Workshop werden die vielfältigen Funktionen und Aufgaben der Wirbelsäule genauestens beleuchtet. Zwei kleine Übungen aus dem Qigong und der Meditation zeigen den unterschiedlichen Ansatz zwischen der Therapie von WS-Beschwerden in der Chinesischen Medizin und der hier bekannten Sporttherapie auf. Die Teilnehmer benötigen einen »Offenen Geist«, um das Therapieverständnis der Chinesischen Medizin nachvollziehen und für sich nutzbar machen zu können!

| Joachim Stuhlmacher | [Workshop](#) | Samstag 18.15–19.45

406 Propriozeptives Training mit dem Pezziball

Propriozeption bezeichnet die Tiefensensibilität unseres Körpers. Dieses »Wackeltraining« sollte Bestandteil von präventiven Fitnessangeboten sein und ist ein absolutes »Muss« zur Wiederherstellung der Berufs- und Alltagstauglichkeit nach Verletzungen des Bewegungsapparates.

| Rainer Kersten | [Workshop](#) | Sonntag 9.00–10.30

407 Update: Bauch, Beine, Rücken, Po

BBRP-Stunden sind nach wie vor die beliebtesten Kurse im Verein und Studio. Erleben Sie eine inspirierende Lektion mit vielen neuen Ideen und fließenden Übergängen ohne teures Zusatzequipment!

| Andreas Goller | [Workshop](#) | Sonntag 11.00–12.30

408 Die Schulerschule

Nach der Rücken-, der Knie-, der Nacken- und der Hüftschule kommt nun die Schulerschule. Unser beweglichstes Gelenk, das muskulär am schwierigsten zu sichern ist und auf dem die großen Lasten des Alltages liegen, wird meist zu selten und zu wenig gepflegt. Wissenswertes, Anatomisches und Praktisches rund um die Schulter erwartet Sie in diesem Workshop.

| Roland Siebecke | [Workshop](#) | Sonntag 13.45–15.15

409 Rückenpower für Fortgeschrittene

Krafttraining (nicht Kraftausdauer) mit dem eigenen Körpergewicht für die gesamte Rumpfmuskulatur in verschiedenen Schwierigkeitsstufen (schwer bis sehr schwer) für »Gesunde«.

| Rainer Kersten | [Workshop](#) | Sonntag 15.45–17.15

412 Lockere Schultern – entspannter Nacken

Auf eine kurze theoretische Einführung folgen Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Wahrnehmungsschulung und Entspannung. Die Praxisübungen sind leicht umsetzbar, können in jeder Sportstunde eingesetzt werden und werden komplettiert durch ein Kurzprogramm zum Einsatz an Bildschirmarbeitsplätzen.

| Beate Missalek | [Workshop](#) | Samstag 11.30–13.00

413 Rückenbild entwickeln: Körperwahrnehmungsorientierte Zugänge zum Rücken

Mit der Erfahrung des Körperbildes und der Verbesserung der Körperwahrnehmung lernen die Teilnehmer in diesem Workshop alltägliche und immer wiederkehrende Alltagsmotoriken wie Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen zu nutzen, um alte stereotype und oft verspannende Bewegungsmuster aufzubrechen und eine Sensibilität dafür zu entwickeln, wie der Körper auf ökonomischere Weise (be)nutzt werden kann: Funktions- und Leistungsfähigkeit werden dadurch verbessert.

| Dr. Petra Mommert-Jauch | [Workshop](#) | Samstag 14.15–15.45

414 Propriozeption und Stabilisation für den Nacken

Nackenbeschwerden sind und werden weiterhin ein wichtiges Thema im Bereich der Gesundheitsförderung bleiben. Aus der Praxis, aber auch inzwischen aus ernst zu nehmenden Studien, zeigt sich, dass nicht nur zur Vorbeugung, sondern auch in der Therapie das Training der »segmentalen Stabilisation« ein ganz wichtiger Bestandteil im Kampf gegen Nackenbeschwerden sein sollte. Ein Highlight-Workshop für alle, die sich mit dem Thema »Nacken« mehr auseinandersetzen wollen.

| Dr. Petra Mommert-Jauch | [Workshop](#) | Samstag 16.15–17.45

415 Rückenpower

Krafttraining (nicht Kraftausdauer) mit dem eigenen Körpergewicht für die gesamte Rumpfmuskulatur in verschiedenen Schwierigkeitsstufen für »Gesunde«. Oftmals ist der Rückenschmerz ein Kraftproblem. Die vorhandene Muskulatur kann die Wirbelsäule schon bei Alltagsbelastungen nicht ausreichend stabilisieren. Ausgewählte Übungen ohne zusätzliche Gerätschaften können – sofern regelmäßig durchgeführt – diese mögliche Ursache des Rückenschmerzes beseitigen.

| Rainer Kersten | [Workshop](#) | Samstag 18.15–19.45

416 Rücken-Toning 3-D

Rücken-Toning 3-D ist ein koordinatives und intensives Kräftigungsprogramm, in dem einzelne Bewegungsmuster zu komplexen und integrativen Abläufen verschmolzen werden.

| Rohit Mathur | [Workshop](#) | Sonntag 9.00–10.30

417 Schlau im Kreuz

Dieser Theorie-Workshop erläutert den aktuellen Forschungsstand zur »motorischen« Kontrolle des Rückens auf anschauliche Weise. Gängige Trainingsmethoden und Übungen werden daraufhin überprüft. Anregungen zur Umsetzung dieser Prinzipien für ein gesundheitlich wertvolles Rückentraining in Gruppen im Studio/Verein runden den Workshop ab.

| Wolfgang Klingebiel | [Seminar](#) | Sonntag 11.00–12.30

418 Rückenfit und Spiraldynamik

Rückenschmerzen kennt fast jeder Mensch – Schonung ist der Reflex. Dabei ist der Rücken ein richtiges Arbeitstier: Nacken-, Brust- und Lendenwirbelsäule arbeiten als Team zusammen. Vorausgesetzt, man berücksichtigt Bauweise und Spielregeln. So wird perfekte 3D-Koordination möglich. Voraussetzungen sind ein stabiles Kreuz, ein beweglicher Brustkorb und ein aufrechter, schmerzfreier Nacken.

| Dr. Christian Larsen | [Workshop](#) | Sonntag 13.45–15.15

419 Rückenfitness im 3/4 Takt

Erlebe ein sanftes Rückentraining im 3/4 Takt. Weiche, fließende Bewegungen werden mit Balance-Übungen kombiniert. Die ruhige Durchführung der Kräftigungsübungen im Atemfluss sowie das abschließende Stretchingritual lassen die Übungsstunde zu einem ganzheitlichen Training verschmelzen, bei dem wir Energie tanken und Stress abbauen.

| Anke Haberlandt | [Workshop](#) | Sonntag 15.45–17.15





502–519 Yoga & Pilates

502 bodyART™ meets Pilates

In diesem Workshop verbinden wir die bodyART™ Elemente für das Ganzkörpertraining, in dem mit den klassischen Pilates Mat Übungen die Flexibilität, Stabilisation und Atmung trainiert wird. Dieser Workshop stellt für die Teilnehmer eine neue Herausforderung dar und verspricht viel Spaß und Schweiß!

I Mirjam Bernardi | [Workshop](#) | Samstag 11.30–13.00

503 Balanced Motion meets Pilates

Durch die fließenden Übergänge zwischen den einzelnen klassischen Pilates-Mat Übungen und dem Hilfsmittel Balanced-Pad (stehende, Knie- und Sitzpositionen) wird das Training noch intensiver und fordert uns heraus. Balanced Motion ist Koordination, Balance und sensomotorisches Training im Ausdauerbereich und ergibt am Ende eine Choreografie.

I Mirjam Bernardi | [Workshop](#) | Samstag 14.15–15.45

504 Lachyoga in Sport und Fitness

Kaum zu glauben und doch wahr! Beim Lachen werden über 100 Muskeln aktiviert. Besonders die tiefliegende Rumpfmuskulatur kommt hierbei ins Spiel. Der Kreislauf wird angeregt und der Puls steigt auf bis zu 120 Schläge pro Minute. Glückshormone werden ausgeschüttet und das Immunsystem bekommt einen Kick. Lachforscher haben herausgefunden, dass eine Minute Lachen so effektiv wie 10 Minuten Rudern an einem Ruderggerät ist. Lachyoga hält Einzug in Sport und Fitness. In diesem Workshop erfahren Sie auf humorvolle Weise in Theorie und Praxis das Neueste über die Methode Lachyoga. Vorsicht! Gefahr von Muskelkater im Zwerchfell!

I Gabriela Leppelt-Rommel | [Workshop](#) | Samstag 16.15–17.45

505 Inside Yoga

Yoga ermutigt uns dazu, sich für das Wachstum zu öffnen, ohne dabei sich selbst zu überholen. Step by Step, mit einzigartigen Techniken von Inside Yoga entdeckst du die Fähigkeiten, die du noch nicht entdeckt hast, und die darauf warten entdeckt zu werden. Überwinde deine Angst und öffne dich dem Leben, denn das Leben hat dir noch sehr viel zu bieten.

I Young Ho Kim | [Workshop](#) | Samstag 18.15–19.45

506 Meine erste Pilates Stunde

Was macht das Pilates Training so effektiv? Was steckt hinter den Pilates Prinzipien? Was macht eine gute Pilates Stunde aus? Lerne hier die Faszination des Pilates Trainings kennen. Die Pilates Prinzipien werden klar und verständlich anhand von interessanten Übungen vorgestellt und eine gute Basis für ein sicheres Training geschaffen.

I Sabine Boesinger | [Workshop](#) | Sonntag 9.00–10.30

507 Hormonyoga

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit Körper und Geist in Balance zu bringen. Yoga kann noch mehr! Wenn sich der Hormonhaushalt, bedingt durch Stress oder durch den Wechsel von Lebensphasen, verändert und sich negative Wirkungen bemerkbar machen, kann Yoga ausgleichen. In einer Kombination der Übungen (Asanas) mit einer besonderen Atemtechnik (Bhastrika) und Konzentrationsübungen (Dharana) entsteht eine intensive, dynamische Form, die leicht erlernbar ist. (Yoga Kenntnisse erforderlich)

I Sabine Boesinger | [Workshop](#) | Sonntag 11.00–12.30



508 Yoga und Spiraldynamik

Im Yoga stecken mehrere 1000 Jahre Körpererfahrung, Spiraldynamik dockt an 4 Millionen Jahre Evolutionsgeschichte an. Die spiraldynamische, dreidimensionale Orientierung im Körper und Raum präzisiert und verfeinert die traditionellen Asanas (Körperhaltungen) des Yogasystems. Im Zentrum des Seminars steht die Arbeit an sich selbst. Sie erleben: vertiefte Selbsterfahrung auf mehreren Ebenen, anatomische Präzision und körperliche Veränderungen am eignen Körper.

I Eva Hager-Forstenlechner | [Workshop](#) | Sonntag 13.45–15.15

509 Yoga in Balance

Hatha-Yoga ist geeignet, die psychische und physische Balance zu erhalten bzw. wiederherzustellen. Die Gleichgewichtshaltungen verbessern nicht nur die Balance und die Kraft, sondern zielen auch auf die geistige Stabilität und zielgerichtete Aufmerksamkeit ab.

I Brigitte Gehrke | [Workshop](#) | Sonntag 15.45–17.15

512 Upside-Down-Yoga

Dieser Schritt-für-Schritt-Workshop bringt Ihnen bei, wie man sich spielerisch auf eine systematische Art und Weise, den Herausforderungen der Umkehrhaltungen stellt (Schulterstand, Kopfstand etc.). Mithilfe von einer genauen Ausrichtung und den Grundsätzen der Umkehrhaltungen erfahren Sie die Biomechanik und subtilen inneren Körperbewegungen dieser Asanas. Sie entdecken auf einmal Freude und Verständnis in diesen Positionen. Egal, ob Sie Umkehrhaltungen das erste Mal üben oder fortgeschrittene Variationen ausprobieren, hier finden Sie eine sichere und spielerische Möglichkeit, mit Spaß und Humor Ihrer Angst zu begegnen.

I Andrea Kubasch | [Workshop](#) | Samstag 11.30–13.00

513 Detox Yoga

Dieser Workshop befreit Sie von allen Giften, die sich in Ihrem Körper angesammelt haben: Überflüssiger gedanklicher Ballast und überflüssige Pfunde. Wir werden täglich Toxinen ausgesetzt, die unsere persönliche Energie und Vitalität belasten, Pestizide, Wasserverschmutzung, die Verarbeitung von Lebensmitteln, Stress in unseren Beziehungen, im Beruf. Eine wichtige Yogaübung ist es, den Geist zu reinigen und klar werden zu lassen. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit einfachen Schritten eigenverantwortlich etwas zu Ihrer Gesundheit beitragen können. Innerhalb von nur 90 Minuten entgiften Sie mit einer ganz speziellen Yoga Praxis.

I Andrea Kubasch | [Workshop](#) | Samstag 14.15–15.45

514 Kundalini Yoga meets Pilates

Auch wenn es auf den ersten Moment so erscheinen mag, lassen sich Yoga und Pilates schwer miteinander vergleichen. Pilates ist ein Übungsprogramm, das die Kontrolle über den Körper und die Stärkung des Unterleibes unterstützen soll. Yoga ist ein Lebensweg. Dennoch kann das Wissen von Pilates das Praktizieren von Yoga unterstützen. Im Kundalini Yoga werden Körperschleusen zur Anhebung von Energie entlang der Wirbelsäule genutzt. Die Wurzelschleuse (Mulbandh) gleicht dem »Powerhouse« beim Pilates. So hebt das korrekte Anspannen des »Powerhouse« die Kundalini Energie. Im Rahmen von Yoga genutzt, stabilisiert sich so nicht nur Körper, sondern auch Geist und Seele.

I Miriam Wessels | [Workshop](#) | Samstag 16.15–17.45

515 Yoga für alle Jahreszeiten

Die Asanas (Yogahaltungen) können mit unterschiedlichem Fokus geübt werden. In diesem Workshop stelle ich dir eine Verknüpfungsmöglichkeit mit der Traditionellen Chinesischen Medizin vor. So erlebst du, wie im Einklang mit den Jahreszeiten der Yoga abwechslungsreich wird und über die Aktivierung der Meridiane sanft die Energie des Körpers in Balance bringt. (Yogakenntnisse von Vorteil)

I Sabine Boesinger | [Workshop](#) | Samstag 18.15–19.45

516 Yogadancing

Yogadancing ist reine Freude an Bewegung. Es vereint auf einzigartige Weise die Intensität der Meditation, die Wirkung von Yogabewegungen und den Spaß am Tanzen. Jede Yogadancing-Einheit besteht aus vier Phasen: Sie beginnt mit Einstimmung auf sich selbst, geht in den Tanz über, der eine freudvolle Möglichkeit ist, die Energiezentren des Menschen durch Bewegung zu Musik ins Gleichgewicht zu bringen. Sie wird durch Entspannung abgerundet und klingt mit einer Bewegungsmeditation aus. Neben fest vorgegebenen Schrittfolgen bietet Yogadancing Raum für freie Gestaltung. Ein Erlebnis für Menschen jeden Alters, jeder Kondition und Konfektionsgröße!

I Miriam Wessels | [Workshop](#) | Sonntag 9.00–10.30

517 Power-Partner-Yoga

Power-Partner-Yoga stärkt und inspiriert unseren Körper. Gleichgewicht, Kraft, Flexibilität und eine gesunde Portion Vertrauen werden aufgebaut. Du brauchst keinen Partner mitzubringen. Mach dich gefasst auf einen grandiosen Workshop mit viel Spaß, Humor und Freude.

I Andrea Kubasch | Dirk Bennewitz | [Workshop](#) | Sonntag 11.00–12.30

518 Yoga für Männer

Yoga ist nur was für Mädchen und für Langweiler. Das war meine Antwort auf die Frage, ob ich mit zu einer Yoga Stunde gehen möchte. Und dann habe ich es doch ausprobiert. Nach 20 Minuten war ich völlig durchgeschwitzt, es war anstrengender als Fußballspielen. Am Ende der Stunde kam ich mir 2 cm größer vor, die Rückenschmerzen waren verschwunden. An diesem Tag wurde ich zum Yoga bekehrt und ich bin heute neben meinem Job als Personenschützer und Kampfsport-Trainer auch Yogalehrer. In diesem Workshop lernen Sie alles, was Sie über das Yoga-Workout für Männer wissen müssen.

I Dirk Bennewitz | [Workshop](#) | Sonntag 13.45–15.15

519 Pilates und Schwangere

Pilates Training und Schwangerschaft passen gut zusammen, wenn eine werdende Mutter die klassischen Übungen abwandelt. In diesem Workshop werden die Phasen der Schwangerschaft vorgestellt und die damit verbundenen körperlichen Veränderungen und auch Risiken sowie die Konsequenzen für die Praxis. (Pilates-Kenntnisse erforderlich)

I Sabine Boesinger | [Workshop](#) | Sonntag 15.45–17.15



522–539 Entspannung & BodyMind

522 INDIAN BALANCE Basic

Das fließende indianische Body & Mind Workout für Rücken, Bauch, Beine und Po, das die Sinne beflügelt und pure Energie bringt. Dieses Training formt den Körper im Einklang mit der speziell von Hochlandindianern entwickelten Musik und den nativen Traditionen. Im Workshop wird der methodische Aufbau der 4 Bewegungspfade (Bausteine einer Kurseinheit) gezeigt. Das IB Motto: Den Körper kraftvoll, elegant bewegen und dabei die Seele ausruhen lassen! Zielgruppe: Alle Altersgruppen und Konditionstypen, Senioren, Erwachsene und Jugend.

| Christian De May | **Workshop** | Samstag 11.30–13.00

523 Leichte Aufwärmübungen aus dem Qigong

Leichte Aufwärmübungen aus dem Qigong werden in diesem Workshop vorgestellt. Das Qigong selbst ist sanft und behutsam. Dennoch ist es häufig angebracht, den Körper für die eigentlichen Übungen vorzubereiten. Wir benutzen hier sanftes Dehnen, Reiben und Massieren, Klopfen und einige Koordinationsübungen. Die hier vorgestellten Übungen sind auf andere Bewegungssysteme gut übertragbar.

| Wilhelm Mertens | **Workshop** | Samstag 14.15–15.45

524 Inside ZEN

Seit vielen Jahrhunderten wird ZEN Gymnastik von den ZEN-Mönchen für die Vereinheitlichung von Körper, Geist und Seele praktiziert. Gewinnen Sie Einblick in diese traditionelle Bewegungskunst und erfahren Sie in diesem Workshop, wie effektiv und vor allem ganzheitlich ZEN-Gymnastik ist. Die tiefgreifende ZEN-Philosophie wird direkt in das Bewegungssystem mit eingebunden, um Bewusstheit in allen Facetten zu kultivieren.

| Young Ho Kim | **Workshop** | Samstag 16.15–17.45

525 AROHA™

Ein effektives Ganzkörperworkout im ¾ Takt, das sich durch die besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt und zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt. AROHA™ ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren.

| Bernhard Jakszt | **Workshop** | Samstag 18.15–19.45

526 Augen, Nacken und Schulter Qigong

Spezielle Übungen für diejenigen, die viel mit dem Computer oder am Schreibtisch arbeiten: Entspannung der Augen und Übungen für Nacken und Schultern, ergänzt durch Akupressur und Massagegriffe.

| Divyam de Martin-Sommerfeldt | **Workshop** | Sonntag 9.00–10.30

527 Die »Kleine Harmonie«

Die Kleine Harmonie ist eine kurze Bewegungsabfolge aus dem Qigong, die auf der chinesischen Lehre der »5 Elemente« oder »5 Wandlungsphasen« basiert. Sie bringt die 5 Grundkräfte in uns zum Fließen, weckt Vitalität und stimmt zugleich auf Ruhe ein. Sie ist ein idealer Anfang, um auszuprobieren, wie Qigong wirken kann. Die Übung braucht nur den Platz, auf dem wir stehen und kann vielfältig eingebunden werden.

| Dietlind Zimmermann | **Workshop** | Sonntag 11.00–12.30

528 LSD – Long Slow Deep

Eine Alternative zu den dynamischen Yoga Stunden. Bei LSD werden die Yoga Positionen etwas länger gehalten, um Bereichen im Körper (wie z.B. Hüften, Schultern, Beinen) mehr Aufmerksamkeit zu widmen und Zeit zum Entspannen zu geben. Ergebnis: mehr Beweglichkeit und Tiefenentspannung. Auch zur Yogatherapie geeignet.

| Andrea Kubasch | **Workshop** | Sonntag 13.45–15.15



529 Füße – die Hände der Erde

Die Füße sind unsere Basis. Wie ein gutes Fundament einem Haus Stabilität bietet, braucht der Körper gesunde und vitale Füße für eine gute Aufrichtung. Gehen ist mehr als nur eine Vorwärtsbewegung. Worauf kommt es an? Was sind die Schwierigkeiten? Welche Übungen verhelfen mir zu einem entspannten Gang?

| Miriam Wessels | **Workshop** | Sonntag 15.45–17.15

533 InsideFlow

Hier findet man genau die Symbiose aus Tradition und Moderne! Bestimmte Abfolgen von Vinyasa Yoga Flow Bewegungen werden mit moderner Musik als eine perfekte »Symphonie« durchgeführt. Passend zum Songtext gibt es auch ein Thema für die jeweilige InsideFlow Stunde. Wie Darwin schon sagte, ist alles in Evolution – Yoga auch!

| Young Ho Kim | **Workshop** | Samstag 14.15–15.45

534 Der Zauber des Atems

Die Atmung kann besonders, wenn sie bewusst eingesetzt wird, unglaublich viel Kraft geben. In diesem Workshop wirst du wichtige Hintergründe über die Atmung kennen lernen. Außerdem wirst du deinen Atem spüren und ihn mit besonderen Techniken leiten lernen. Die Übungen sind einfach in deine Kurse zu integrieren oder auch für dich daheim als Kraftquelle zu nutzen.

| Jana Scharr | **Workshop** | Samstag 16.15–17.45

535 Innere Balance – dem Stressor auf der Spur

Belastungsfaktoren wie Zeitdruck, Überforderung im Alltag und Beruf sowie die hohen Anforderungen und Erwartungen an uns selbst beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit und vor allem die Gesundheit. Der Wunsch nach körperlichem und seelischen Wohlbefinden steht für viele Menschen im Vordergrund. Doch was ist es genau, was dem einzelnen Menschen die Energie raubt oder krank macht? In diesem Workshop wird Ihnen eine neue Herangehensweise zur Identifizierung und Analyse von Stressoren vorgestellt: die Vernetzung von neurobiologischem Know-how und der Kinesiologie.

| Bernd Wohlfarth | **Workshop** | Samstag 18.15–19.45

536 INDIAN BALANCE – World Advanced

Hier wird die Reise in die faszinierende Bewegungswelt von INDIAN BALANCE fortgesetzt. Die fließenden indianischen Bewegungstechniken sind konzentriert gepaart mit den Rhythmen und Klängen der American Natives und der Forcierung unserer Körperbalance. Das Wahrnehmen, Fühlen und Erleben der aufbauenden IB Übungen stehen im Zentrum des Workshops und vermitteln dir spielerisch die Umsetzung in deine Kursstunden und den Transfer in deinen Alltag.

| Christian De May | **Workshop** | Sonntag 9.00–10.30

537 Der entspannte Kiefer

»Jeder vom Gefühl getragene Gedanke hat eine Muskelveränderung zur Folge.« (Mable E. Todd) Die stärksten Muskeln des Körpers, außer der Gebärmutter bei Frauen, sind die Kieferschließer. Ein lockerer Kiefer lässt den Nacken und die Schultern entspannen, unterstützt den freien Bewegungsfluss, lässt den Atem frei fließen und verbessert das Gespür für die zentrale Achse im Körper.

| Inge Agnes Knüppel | **Workshop** | Sonntag 11.00–12.30

538 Stille: das Yin im Yang suchen

In der Welt von heute dominiert das »Yang«: Orientierung nach außen, Beschleunigung, Leistung, Lautstärke, Aktion. Die Stille dagegen, die Pause, das Verweilen, ist das »Yin«. In der Stille regeneriert sich unser Geist und unsere Lebensenergie am nachhaltigsten – wie in einer kleinen Frischzellenkur. Wie wir in diese Stille auch im hektischen Alltag finden können, ist Gegenstand dieses Workshops: eine Einladung, in all unserer Betriebsamkeit unser Yin wieder zu entdecken und zu genießen.

| Ruth Arens | **Workshop** | Sonntag 13.45–15.15

539 Stressfrei im Alltag durch Konstruktive Ruhe

Die klassische Konstruktive Ruhe nach Mable E. Todd, Gründerin der Ideokinese. Durch Imagination von Bildern entlang der neun Aktionslinien am Körper harmonisieren sich die Muskeln um die Gelenke herum. Auf dem Boden ruhen und trotzdem konstruktiv an der Verbesserung der Körperhaltung arbeiten. 10–15 Minuten am Morgen oder am Abend reichen aus und der Körper reorganisiert sich. Futter für das Nervensystem.

| Inge Agnes Knüppel | **Workshop** | Sonntag 15.45–17.15





602–609 Dance

602 Dancing Balance

Tanzen mal anders! Weiche und fließende Bewegungen, kombiniert mit ganzheitlichen Kräftigungsübungen, eröffnen ganz neue Bewegungserfahrungen. Komplizierte Choreografien sind hier fehl am Platz. Feel the flow!

| Miranta Tzivras | **Workshop** | Samstag 11.30–13.00

603 »The Reit House Moves«

»The Reit House Moves« beinhaltet viele Grundelemente des Low Impact Aerobic, die durch spezielle Akzentuierung und groovige House Rhythmen einen ganz eigenen »Look« bekommen. Wichtig: Jeder, der über die Basiskenntnisse der Aerobic verfügt und viel Spaß an Rhythmus und Bewegung hat, kann an dieser Stunde teilnehmen. Da die Choreografien in meinen »The Reit House Moves«-Kursen stets asymmetrisch sind, verspricht der Ablauf der Stunde sehr viel Abwechslung.

| Tom Woll | **Workshop** | Samstag 14.15–15.45

604 Latin Vibrations

Suchst du Leidenschaft in der Bewegung, kombiniert mit heißen Rhythmen? Dann lass dich von Mirantas Temperament einfach mitreißen!

| Miranta Tzivras | **Workshop** | Samstag 16.15–17.45

605 DRUMS ALIVE® Rhythm in Motion (or Stomp & Drum)

Bring deine Füße zum Stampfen und deinen Körper zum Rocken. Das innovative Programm, gestaltet mit Gymnastikbändern, Schaum-Boppfern, Papierkörben und anderen Alltagsmaterialien, wird TeilnehmerInnen und TrainerInnen gleichermaßen in Aufregung versetzen. Wenn du also auf ein neues Abenteuer aus bist und dich wie ein Musiker fühlen möchtest, dann wirst du dieses physische, emotionale und kraftvolle Fest aus Rhythmus und Bewegung lieben.

| Carrie Ekins | **Workshop** | Samstag 18.15–19.45

606 Chicago House

Inspiriert durch die aus Chicago stammende, mitreißende Funky-House-Musik, ist dieser Low impact Dance-Kurs ein Spaß für alle, die vordergründig auf groovige House-Musik stehen und dem Techno-Fieber entkommen möchten. Schnelle, aber einfache Schrittkombinationen sind ein besonderes Kennzeichen. Die Musik ist etwas langsamer (ca. 118 bpm) als herkömmliche House-Musik.

| Tom Woll | **Workshop** | Sonntag 9.00–10.30

607 Funky House Moves

In diesem Kurs zeigt euch Oliver die wunderbare Welt des Tanzens zu den angesagtesten House Beats aus L.A. Eine Masterclass mit frischen Ideen und tollen Kombinationen, wie du sie noch nicht erlebt hast.

| Oliver Radig | **Workshop** | Sonntag 11.00–12.30

608 Hip Hop Basics

Eine einfache, wirkungsvolle Hip Hop Choreografie, bei der sich das Dance-Feeling richtig im Körper ausbreiten kann. Für alle, die Spaß am Tanzen haben.

| Guido Reiche | **Workshop** | Sonntag 13.45–15.15

609 Hip Hop & Streetdance

Streetdance, Hip Hop, Break Dance und New Styles werden vereint und mit viel Power vermittelt. Eine energiegeladene Choreografie mit isolierten Bewegungen wird erlernt. Schrittombinationen und Choreografie-Ideen für Tanzbegeisterte im Hip Hop!

| Guido Reiche | **Workshop** | Sonntag 15.45–17.15



611–649 Fitness & Workout

611 CORE-Training – internationale Erkenntnisse

CORE-Training ist Trend, verkauft sich gut und es tut jeder, was er/sie will. Das ist schade. In diesem Workshop wird aufgezeigt, wie die großen Anatomen Panjabi und Bogduk und die Wissenschaftler der Queensland Universität in Australien das CORE-System definieren. Karin zeigt auf, wie dieses Wissen in das Training und die Bewegung übertragen werden kann.

I Karin Albrecht | Vortrag | Samstag 10.15–11.00

612 Best of Band

Das Thera-Band® Übungsband hat sich seit vielen Jahren im Training bewährt. Es passt sich allen Stundentypen an und kann absolut alles – von ruhig-konzentriert bis dynamisch-spaßorientiert. Und genau diese Vielseitigkeit soll hier thematisiert werden, damit eure Kurse mit Band weiterhin topaktuell bleiben!

I Charlotta Cumming | Workshop | Samstag 11.30–13.00

613 Stretching as sexy as ever

Ruhige, konzentrierte Dehnungen, harmonische Abläufe, fließender Atem und anschließend eine lange, regenerierende und integrierende Mental-Reise, welche tiefe Entspannung, Ruhe, Erholung und Regeneration verspricht. Sie werden diese Stunde mit ruhiger, kraftvoller Gelassenheit verlassen. (Bitte einen warmen Pulli mitbringen.)

I Karin Albrecht | Workshop | Samstag 14.15–15.45

614 Effektives Krafttraining ohne Hilfsmittel

Auf funktioneller Basis werden gymnastische Übungen mit hoher Muskelspannung exerziert, um den ganzen Körper, praktisch ohne jegliches Hilfsmittel, effektiv zu trainieren.

I Dr. Stephan Geisler | Workshop | Samstag 16.15–17.45

615 »Sahnehäubchen«

Es gibt viele einfache Tipps, die uns InstruktorInnen das Unterrichten nicht nur einfacher machen, sondern unseren Kursen auch das »Sahnehäubchen« aufsetzen. Charlotta greift noch einmal tief in ihre Trickkiste, um zahlreiche strategische Tipps zu den Themen Korrektur, verbale und optische Vermittlung, Erfolgsoptimierung etc. zu vermitteln.

I Charlotta Cumming | Vortrag | Samstag 18.15–19.45

616 Absolute Step

Eine Step-Lektion für alle, die Lust haben auf einen intelligenten Aufbau und Spaß an der Bewegung! Logische und gut nachvollziehbare Choreografien und Schneidetechniken inklusive!

I Andreas Goller | Workshop | Sonntag 9.00–10.30

617 Brasil Workout®

Das Brasil-Training ist ein neuartiges Training mit den Ansprüchen eines effektiven Bauch Beine Po Trainings und eines modereren Coretrainings, das kurzweilig und vor allem mit Spaß verbunden ist. Der Brasil ist handlich und die Füllung aus Luft und Gewicht gibt dem Trainierenden ein gezieltes Bewegungsfeedback durch den Schüttelkontakt.

I Anke Haberlandt | Workshop | Sonntag 11.00–12.30

618 maxxF

- Maximale Fitness
- Maximale Kraft
- Maximale Effizienz

Ein Training ohne Hilfsmittel, nur mit dem eigenen Körpergewicht!

I Sigrun Bräuninger | Workshop | Sonntag 13.45–15.15

619 Technik und Korrektur

Kennen Sie das? Eine Kräftigungsübung wird vom Teilnehmer/Kunden offensichtlich nicht korrekt ausgeführt, aber Sie wissen nicht, wie Sie reagieren und erfolgreich korrigieren können? In diesem Workshop lernen Sie alles zum Thema Technik, Fehleranalyse und visueller, verbaler und taktischer Korrektur!

| Andreas Goller | Workshop | Sonntag 15.45–17.15

622 ANTARA®

Antara® ist das neue Bewegungskonzept von Karin Albrecht und Maja Rybka. Antara® ist ein modernes, funktionelles Training, welches zu einem flachen Bauch, einem starken Rücken und einer starken Mitte führt. Antara® ist funktionell, intensiv, meditativ und gnadenlos schön.

| Karin Albrecht | Workshop | Samstag 11.30–13.00

623 Kraftkoordination mit Freihanteln

Krafttraining ist neben dem Ausdauertraining eine der wesentlichen Komponenten des Sporttreibens. Allein die Kraft befähigt den Menschen jedoch nicht, die vielen denkbaren Berufs- und Alltagssituationen zu meistern. Erst ein hohes Maß an koordinativen Fähigkeiten zur Umsetzung dieser Kraft ermöglicht uns, das vorhandene Kraftpotential auch sinnvoll einzusetzen.

| Rainer Kersten | Workshop | Samstag 14.15–15.45

624 XCO®-Shape

Intensives, reaktives Kraft-Ausdauer-Training, gekoppelt an fettverbrennendes Cardiotraining, ist das Ergebnis dieser Stunde. Die XCO®-Trainer garantieren – durch Studien belegt – mindestens 33% mehr verbrannte Kalorien. Dies basiert auf den patentierten, eloxierten Aluminiumröhren, gefüllt mit loser Masse. Das dynamische Bewegen dieser Masse schont nicht nur die Gelenke, sondern fördert die Regeneration des Bindegewebes.

| Barbara Klein | Workshop | Samstag 16.15–17.45

625 Dynamisches Beckenbodentraining für Sie und Ihn

Die Franklin-Methode® hält ein dynamisches Training für Sie und Ihn bereit. Es verbindet Muskelaktivität mit Imagination, die kreativ beweglich macht und Energien mobilisiert. Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Er beeinflusst die Haltung und hilft bei organischen Beschwerden – Rückenschmerzen, Knie- und Schulterverspannungen lösen sich auf.

| Inge Agnes Knüppel | Workshop | Samstag 18.15–19.45

626 Gleichgewicht und Stabilität im Sport und Alltag

Balance ist der Anfang jeder Bewegung. Ohne eine solide Basis an Gleichgewicht sind zielgerichtete Bewegungen im Alltag und Sport nur schwer möglich.

| Gesine Ratajczyk | Workshop | Sonntag 9.00–10.30

627 Fitness für Männer

Haben Sie im Verein auch das Phänomen, dass wenig oder keine Männer in den Kursen zu finden sind? Woran liegt das? Was kann man dagegen tun? Wie könnte es denn gehen? Ich freue mich auf eine interaktive Spurensuche mit Bewegung!

| Carsten Peckmann | Workshop | Sonntag 11.00–12.30

628 Core-Fitness mit dem Jumper

Im Mittelpunkt dieses Workshops steht ein ganzheitlich orientiertes Training auf der Basis einer stabilen Körpermitte. Das federnde Element des Jumpers fordert uns konditionell und koordinativ einiges ab! Erlebe ein Fitnesstraining der neuen Generation mit einem Gerät aus dem Hause TOGU.

| Anke Haberlandt | Workshop | Sonntag 13.45–15.15

629 Beckenbodentraining

In diesem Workshop geht es darum, über anschauliche Vermittlung ein theoretisches Verständnis von Anatomie und Physiologie des Beckenbodens zu bekommen und über Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen ein lebendiges Gefühl für den Beckenboden zu entwickeln.

| Britta Vester | Workshop | Sonntag 15.45–17.15

632 Future Aerobic

Ein Workout-Training mit anschließendem Cardio-Teil stellt die übliche Group-Trainingsreihenfolge auf den Kopf und bringt Effektivität und Dynamik in die Stunde. Ein rundum Training (Sensomotorik, Kraft & Ausdauer) mit einem motivierenden Ablauf, einer hohen Effektivität und leicht nachvollziehbaren Inhalten.

| Chris Harvey | Workshop | Samstag 11.30–13.00

633 Dynamisches Core Training

Der Rumpf (Core) ist einer der wichtigsten Bereiche unseres Körpers! Die Fähigkeit, sich stabil und ökonomisch fortzubewegen, hängt in entscheidendem Maße von einer guten Koordination und Kraft ab. Durch die rhythmischen Impulse aktivieren Sie vor allem die tiefliegende Haltungsmuskulatur und das Nervensystem, beugen Verspannungen vor und fördern die Durchblutung.

| Jan Grieshammer | Workshop | Samstag 14.15–15.45

634 Best of Ball

Der große Ball ist ein Basisgerät, auch wenn er häufig ein Schattendasein fristet – völlig zu Unrecht! Charlotta zeigt noch einmal die tollsten Übungen, von leicht bis schwer, für Rücken- oder Powerkurse. Darüber hinaus gibt es unverzichtbare Tipps zum Umgang mit dem Ball für einen professionellen, erfolgreichen Einsatz.

| Charlotta Cumming | Workshop | Samstag 16.15–17.45



635 FLEXI-BAR®

»Functional Training« bringt das Training der Top Athleten in den Verein, denn intelligente Trainingstools der Sporttherapie werden an die Kenntnisse des **Funktionierens** des menschlichen Körpers gekoppelt. Das Bindegewebe, selbst 3-dimensional aufgebaut, wird auch 3-dimensional benutzt, genauer gesagt in allen Ebenen belastet. Stimuliert werden die Propriozeptoren, Sensoren in den Muskeln, Bändern, Sehnen und Kapseln, welche für die richtige Funktion der gelenksumspielenden Muskeln verantwortlich sind. Dieses Zusammenspiel passiert reflektorisch und zwar immer dann, wenn z.B. der richtige instabile Reiz von unten kommt.

I Barbara Klein | Workshop | Samstag 18.15–19.45

636 4more muscles

Das richtige Programm, um deine Muskeln auf das nächste Level zu befördern! Du kannst mit diesem Programm für einen neuen Kick sorgen – es geht um Hypertrophietraining in der Gruppe, um den Muskelaufbau zu fördern, den Energieverbrauch zu steigern und einen wichtigen Beitrag in Sachen »Bodyforming« zu leisten.

I Chris Harvey | Workshop | Sonntag 9.00–10.30

637 Präventives Training mit elastischen Widerständen

Neue Ideen bieten verschiedene Arten von elastischen Widerständen: elastische Übungsbänder, Loops und Tubes. Es sind einfache, effektive und vielseitige Trainingsgeräte für den ganzen Körper. Sie dienen der schonenden, aber gezielten Verbesserung von Muskelkraft, Ausdauer, Herz-Kreislaufkapazität sowie Gleichgewicht und Körperhaltung. Es gibt eine Vielzahl von Anregungen.

I Gesine Ratajczyk | Workshop | Sonntag 11.00–12.30

638 Step Da House

Symmetrische Stepmasterclass untermalt von mitreißender aktueller House-Musik. Erlebe einen didaktisch klaren Aufbau vom Einfachen zum Schweren. Richtungswechsel und Drehungen, aber auch neue Schrittmuster, wie sie in Italien und Spanien an der Tagesordnung stehen und aus keinem Kurs mehr wegzudenken sind, lassen diese Stunde zum Erlebnis für dich werden.

I Tom Woll | Workshop | Sonntag 13.45–15.15

639 Funktionelles Training mit dem TOGU Jumper

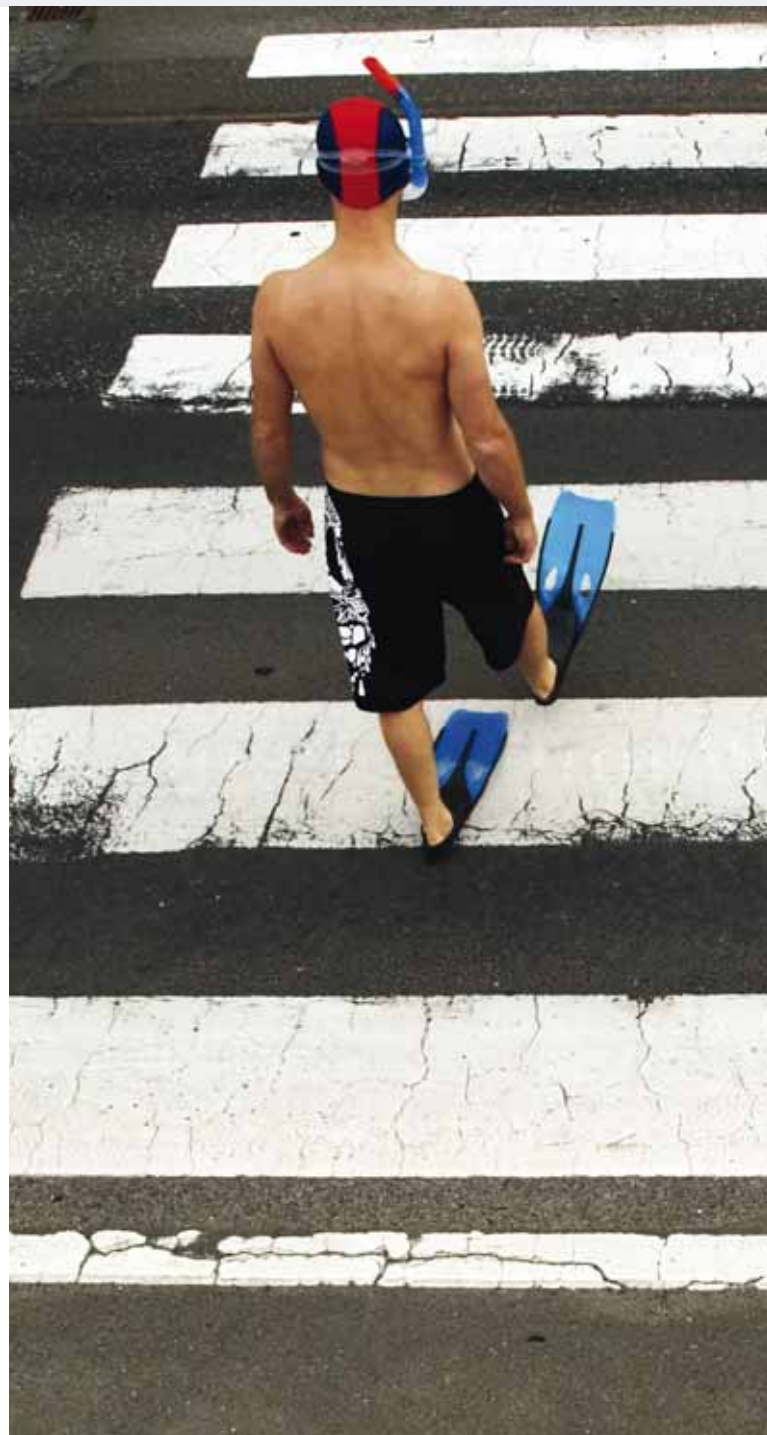
Das Trainingsgerät TOGU Jumper begeistert Jung und Alt. Es fördert neben dem Spaß die Ausdauer, Koordination, Kraft, Stabilität und Flexibilität. Dieses Ganzkörpertraining verringert Rückenbeschwerden und fördert eine gute Figur. Es kann auch hervorragend in die Gruppenarbeit und dem Circle-Training vom Kind bis zum Senior eingesetzt werden.

I Christiane Maneke | Workshop | Sonntag 15.45–17.15

642 Funktionelles Training mit dem TOGU FT-Zirkel

Funktionelles Training fördert Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Flexibilität sowie Stabilität und gilt als »Schlüssel für die perfekte Figur und einen schmerzfreien Alltag«. Ein geschickt entwickelter Zirkel mit bekannten und neuen TOGU Geräten ermöglicht ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor.

I Christiane Maneke | Workshop | Samstag 11.30–13.00



645 Easy Step

Für viele Kurs-Teilnehmer lautet heutzutage das Motto: »Viel Schwitzen, wenig denken, Spaß haben!« Dieser Workshop zeigt, wie Sie leichte Schrittfolgen so unterrichten, dass Ihre Teilnehmer mitkommen, und wie Sie Ihre Schritte so mit Akzenten versehen, dass der Spaß- & Genussfaktor großgeschrieben wird. Das sind Beginner-Stunden zum Zelebrieren.

I Chris Harvey | Workshop | Samstag 18.15–19.45

649 »Training der Zukunft«

Demografischer Wandel, gesellschaftliche Veränderungen in der Arbeits- und Lebenswelt der Menschen erfordern auch das Hinterfragen der bisherigen Trainingskonzepte. Isolationstraining, Ausdauertraining von hoher Intensität, die sogenannte Fettverbrennung, Dauerreize in Form von Musik und Bildern sind über Jahrzehnte nie ernsthaft hinterfragt worden. Wie also gestaltet sich ein modernes, kundenorientiertes Training?

I Stephan Bauer | Workshop | Sonntag 15.45–17.15

702–708 Outdoorfitness

702 Nordic Walking Fitness – Workout mit dem Stock

Der Nordic Walking-Stock ist nicht nur ein tolles Gerät, um die Ausdauer zu verbessern. Er kann auch als Krafttrainingsgerät eingesetzt werden. Was für tolle Übungen man damit machen kann, erfährst du nach einer kurzen Aufwärmrunde in diesem Praxisworkshop.

| Sandra Cammann | **Workshop** | Samstag 11.30–13.00

703 Sightjogging

Der neue Trend von Paris bis New York: Sightjogging – eine erlebnisreiche Verknüpfung von Sport und Stadterkundung. Viel Spaß beim Schwitzen und Hamburg aus einem ganz neuen Blickwinkel kennenlernen. Start ist das Kongressbüro – über Außenalster, Binnenalster, Hauptbahnhof, Chilehaus, Rathaus, Speicherstadt geht es den Wallring zum Kongressbüro zurück.

| Bernd Lange-Beck | **Workshop** | Samstag 14.15–15.45

704 Vom Walken ins Laufen kommen

Laufeinsteiger-Workshop: Wie kann man den Teilnehmern einen freudvollen Einstieg ins Laufen ermöglichen? Was sind Barrieren, und wie gestalte ich einen Laufkurs?

| Andrea Lück | **Workshop** | Samstag 16.15–17.45

706 XCO® Walking & Running

Sensomotorisches Training wird groß geschrieben. Mit dem XCO®, eine mit loser Masse gefüllte Aluminiumröhre, ist das möglich. Doch wie wirkt es, und was muss ich beachten? In diesem Workshop lernen Sie die Einsatzmöglichkeiten des XCO® im Walking- und Lauftraining kennen und können die möglichen Vorzüge selbst erleben und erspüren. Lernen Sie ein intensives Workout- und Lauf-Konzept kennen!

| Hartmut Wirl | **Workshop** | Sonntag 9.00–10.30

707 »Ab nach draußen!«

In bestimmten Geländesituationen können neben Kraft und Ausdauer gleichzeitig Geschicklichkeit und Gleichgewicht so trainiert werden, dass es über die Möglichkeiten in der Halle hinausgeht. Es werden vielfältige praktische Übungen auf unterschiedlichen Untergründen mit und ohne Geräte vorgestellt, die dann im eigenen Training eingesetzt werden können.

| Henrike Adler | **Workshop** | Sonntag 11.00–12.30

708 Outdoorspiele

Die Wahrnehmung der Natur und der vom Menschen veränderten Umwelt wird auf spielerische Weise allein, zu zweit und in der Gruppe erfahren. Die Spiele sind u.a. dem Konzept von Joseph Cornell (USA) entnommen, der mit seiner Methode des »Flow Learning« einen Meilenstein in der Naturerlebnispädagogik geschaffen hat.

| Peter Unruh | **Workshop** | Sonntag 13.45–15.15



802–809 Fit im Alter

Gemeinsam präsentiert vom Hamburger Sportbund und dem Verband für Turnen und Freizeit. Der Focus liegt dabei auf Erhalt und Wiedergewinnung der eigenen Handlungsfähigkeit im Alltag.

802 HSB | VTF »Schlagfertigkeit« im alltäglichen Bewegungshandeln alternder Menschen

David schlägt Goliath! Diese biblische Botschaft ist tröstlich: Zeigt sie doch, dass jeder mit den ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen Lösungen finden kann. Im Lebensgang wandeln sich unsere Möglichkeiten: Wir werden älter mit allen Nachteilen (körperlicher Abbau) und Vorteilen (wachsender Erfahrungsreichtum). Der Vortrag konzentriert sich über die Frage des Trainingsinhalts (Was sind geeignete Sportarten bzw. Bewegungsformen?) hinaus auf die frappierenden Möglichkeiten der Trainingsmethodik (Wie ermögliche ich die subjektive Aneignung von Handlungsfähigkeit im Alter?).

| Volker Nagel | **Vortrag** | Samstag 11.30–13.00

803 HSB | VTF Sinnesparcours für Ältere

In Form eines Parcours werden alle Sinne angesprochen, die wir in unserem täglichen Leben brauchen. Der Parcours oder auch nur Teile davon können gut in eine normale Sportstunde integriert werden.

| Renate Fleischer | **Workshop** | Samstag 14.15–15.45

804 HSB | VTF Fit bis 100!? Bewegungsaufgaben eines situativen Trainings alternder Menschen

Vor dem Hintergrund des Vortrages »Schlagfertigkeit im alltäglichen Bewegunghandeln alternder Menschen« werden in diesem Workshop in vielfältigen Bewegungs- und Spielaufgaben das »Was?« und »Wie?« eines auf Handlungsfähigkeit ausgerichteten Trainings lebendig. Wie ermögliche ich mit spielerischem Training einen sich ausdifferenzierenden Erfahrungsschatz, der Stolz und Freude an der alltäglichen Bewältigung von Bewegungsproblemen (»Das krieg ich schon irgendwie hin!«) sichert?

| Volker Nagel | Workshop | Samstag 16.15–17.45

805 HSB | VTF Alltagstaugliches Training für mobile Ältere

In dieser Veranstaltung wird ein spezielles Balance-, Reaktions- und Koordinationstraining für SeniorInnen vorgestellt. Es soll helfen, die möglicherweise brachliegenden Reflexe wieder zu aktivieren und auf kritische Alltagssituationen vorbereitet zu sein, um (Sturz-)Verletzungen vorzubeugen. Ein »verkehrtes« Sicherheitsdenken lässt sich durchbrechen. Denn nur so kann die Mobilität gesteigert und die Lebensqualität lange erhalten bleiben.

| Stefan Schlegel | Workshop | Samstag 18.15–19.45

806 HSB | VTF Testmöglichkeiten im Kurs

Motorische Tests, in die Kursstunde eingebaut, ermöglichen einen detaillierten Einblick in die Bewegungskompetenz einzelner KursteilnehmerInnen. Probleme oder individuelle Einschränkungen im Kursverlauf können schon im Vorwege erkannt, Trainingsfortschritte können sichtbar gemacht werden, um die Motivation zu erhöhen. Zusätzlich werden einige apparative Verfahren aus der Sportwissenschaft vorgestellt.

| Henrike Adler | Workshop | Sonntag 9.00–10.30

807 HSB | VTF Fit und mobil für den Alltag

Mobilität zurückerobern! Geschicklichkeit und Gleichgewicht lassen sich auch im hohen Alter noch verbessern. In diesem Workshop geht es um Bewegungsaufgaben für mehr Sicherheit im Alltag und im Straßenverkehr. Dabei können Ältere eigene Bewegungserfahrungen nutzen und Neues lernen.

| Renate Fleischer | Workshop | Sonntag 11.00–12.30

808 HSB | VTF Gewandtheit als Basis der Geschicklichkeit

Als Baby haben wir die Grundzüge von Bewegung geübt und gelernt. Als Erwachsener ist es lohnend, sie neu zu entdecken. Das Beugen und das Strecken, die Diagonal- und die Pass-Motorik in ihren unterschiedlichen Rhythmen zu verstehen und zu pflegen, ist Thema dieses Workshops. Wir können so unsere Bewegungs-Basis verbessern. Unsere Gewandtheit entwickelt sich hieraus und diese ist wiederum das Fundament all unserer Geschicklichkeiten.

| Wilhelm Mertens | Workshop | Sonntag 13.45–15.15

809 HSB | VTF »Gerade« im Alter

Bei diesem kombinierten Kraft- und Koordinationstraining geht es nicht nur um eine bessere »Haltung«: Flexibilität und Stabilität sind im Alltag gleichermaßen gefordert. Gleichgewicht in bewegten Situationen ist von vielen Faktoren abhängig, z.B. Haltung, Wahrnehmung und Reaktion. Klassisches Krafttraining allein gewährleistet noch nicht, dass ein Schutz vor Unfällen oder Verletzungen besteht.

| Henrike Adler | Workshop | Sonntag 15.45–17.15



902–919 Kinderturnen

902 Spielerisch Fit

Kinder, die sich frühzeitig ausreichend bewegen, sind gesünder, bewegungssicherer, selbstbewusster, konfliktfähiger und aufmerksamer. Spielerisch Fit legt den Schwerpunkt auf die Schulung der motorischen und sensorischen Fähigkeiten sowie der kognitiven Funktionen. Alle Übungen der 12 Bewegungseinheiten sind kindgerecht und individuell auf das unterschiedliche Alters- und Könnensniveau der Kinder anpassbar.

| Jan Grieshammer | Workshop | Samstag 11.30–13.00

903 Post für Farbhausen

Viel Ausdauer und Geschicklichkeit brauchen die Briefträger in Farbhausen, um die viele Post, die ein Sturm durch den ganzen Ort geweht hat, wieder den Familien in ihren Hochhäusern zuzustellen. Anschließend erproben wir einen kunterbunten Stempelwettbewerb, bei dem als Belohnung für alle eine kleine Urkunde winkt. Dieser Workshopinhalt ist schwerpunktmäßig für 5–9-jährige Kinder konzipiert.

| Katja Tietz | Workshop | Samstag 14.15–15.45

904 Rhythm is it!

Body-Perussion und Stomp als Koordinations- und Bewegungsschulung im Sportunterricht. Ausgehend von einfachsten Schrittfolgen, werden wir mit Händen und Stimme groovige Rhythmen zum Beat der Füße entwickeln und so spielerisch unseren Körper als Percussion-Instrument entdecken. Ergänzend dazu erweitern wir unseren Sound mit Stomp-Materialien (Eimer, Besen). Ein alternativer Ansatz im Unterricht aus der Sicht eines Musikers mit Fun-Garantie!

| Michael Girtner | Workshop | Samstag 16.15–17.45

905 Round about Kids!

In diesem Kurs präsentiert euch Oliver die besten Kids und Video Clip Choreografien für das Jahr 2010. Lass dich von den vielen kleinen Choreografien begeistern und lerne verschiedenste Dance Styles kennen: House moves, Ragga, Hip Hop und den top aktuellen Clown-style.

| Oliver Radig | Workshop | Samstag 18.15–19.45

906 Zahlen hüpfen, Buchstaben springen

In diesem Workshop soll ganz praktisch erlebt werden, mit wie viel Spaß und wenig Material Kinder kognitive Lerninhalte bewegt lernen können.

| Antje Suhr | **Workshop** | Sonntag 9.00–10.30

907 Wenn die Stille knistert

Zu diesem Workshop sind alle herzlich eingeladen, die fantasievolle Entspannungsideen mit wenig Material und viel Spaß erleben wollen.

| Antje Suhr | **Workshop** | Sonntag 11.00–12.30

908 Muckis und Köpfcchen: Kinesiologische Übungen und Tipps für gestresste Kids

Die Referentin zeigt einfache Übungen, um die Koordination zu verbessern und die Zusammenarbeit beider Hirnhälften zu fördern. Mit einfachen Tests lässt sich feststellen, ob stressbedingte Blockaden vorliegen. Die Übungen zur Lösung dieser Blockaden sind ebenfalls leicht durchzuführen. Die Teilnehmer bekommen eine kleine Übersicht über mögliche Blockaden und die dazugehörigen »Release-Punkte«.

| Karen Vinke | **Workshop** | Sonntag 13.45–15.15

909 Sensofitness für Kids

Das koordinativ-sensomotorische Trainingssystem mit Millionen Möglichkeiten lädt Kids ein, spielerisch und herausfordernd zu trainieren. Das Training auf terrasensa® ist ein methodisch aufgebautes System, welches auf das jeweilige Kind flexibel angepasst werden kann. Ziel ist es, immer von Anfang an die intra- und intermuskuläre Koordination zu verbessern, die Achsenstabilität der Gelenke zu kontrollieren und die koordinativen Fähigkeiten sowie die Sensomotrik zu verbessern.

| Gesine Ratajczyk | **Workshop** | Sonntag 15.45–17.15

912 Die Bedeutung von Bewegung für Lernen und Leisten

In diesem Seminar mit Praxisanteilen soll die Bedeutung einer »sinnhaften Bewegungsförderung« im Sinne einer kreativen, bewegten und bewegenden Anregung der elementaren Lernprozesse aufgezeigt und selbst handelnd erlebt werden.

| Peter Pastuch | **Seminar** | Samstag 11.30–13.00

913 Miteinander und voneinander lernen im Spiel

»Bewegte und bewegende« Spiele befriedigen ein menschliches Grundbedürfnis und dienen nicht nur Kindern als Unterstützung und Bereicherung ihrer Entwicklung. Die positiven Wirkungen des Bewegungsspiels wie Freude, Spaß, Geschicklichkeit, Flexibilität und der Erhalt vielfältiger Körperfunktionen sind von großem Wert in Verbindung mit Lernen und Leisten und tragen somit erheblich zu einem gesunden und facettenreichen Leben bei.

| Peter Pastuch | **Workshop** | Samstag 14.15–15.45

914 DRUMS ALIVE® Drumming fun for everyone – Come join the Party!!!

Vom SquareDance zum Polynesischen Tanz, hier wird ein sozial-integratives, kulturübergreifendes Programm für die ganze Familie vorgestellt. Erlebe eine einzigartige Mischung aus Drum und Tanz, ein Workout voller Energie und Kraft, eine einfache aber aufregende Choreografie.

| Carrie Ekins | **Workshop** | Samstag 16.15–17.45

915 Lauf-Memory, Kletterquips & Co.

Brett- und Gesellschaftsspiele machen auch in Bewegung Spaß und der Vorteil ist: Die Grundregeln sind vielen schon bekannt. Wir spielen Kletter-Quips an Gerüststationen, Memory im Spinnennetz oder gemeinsam gegen die Uhr, Domino und »Tempo, kleine Schnecke« finden als Staffeln statt und Lotto spielen wir in 3er-Teams. Dieser Workshopinhalt ist schwerpunktmäßig für 5–9-jährige Kinder konzipiert.

| Katja Tietz | **Workshop** | Samstag 18.15–19.45

916 Die Entdeckung der Langsamkeit

Welche Art von Bewegung ist für unsere Kinder wirklich entwicklungsfördernd? Wir wollen in diesem Praxis-WS mit einem umfassenden »senso- und psychomotorischen Übungsangebot« zu einem alters- und reifeangepassten bewegten Lernen »mit allen Sinnen« beitragen und dabei besonderen Wert auf »kindgerechte Geschwindigkeit« legen. Das Motto: »Langsam gibt Sicherheit – zu schnell verunsichert!«

| Peter Pastuch | **Workshop** | Sonntag 9.00–10.30

917 Parkour

Der Trend kommt aus Frankreich: Jugendliche erobern den städtischen Raum, indem sie auf einer Strecke von A nach B sämtliche Hindernisse, wie Mauern, Geländer, Betonpoller, Gebäude etc. überwinden. Der gefundene Parkour wird mit bestimmten Bewegungstechniken möglichst schnell und elegant »geknackt«. Die Techniken erinnern in Teilen an das Gerätturnen und überhaupt: Hindernisparkoure können auch in der Turnhalle gebaut werden.

| Ronald Scholl | **Workshop** | Sonntag 11.00–12.30

918 Kinder-Yoga

In der heutigen Zeit sind bereits Kinder Reizüberflutung und vielen Stressfaktoren ausgesetzt. Gemeinsam werden wir Yoga-, Meditations- und Entspannungstechniken ausprobieren, mit denen besonders Kinder zur Ruhe und zum Einklang mit sich selbst gelangen können. Eingebettet in ein Ritual und im Ablauf dem Erwachsenen-Yoga ähnlich, besteht Kinder-Yoga aus Übungsreihen, die vielfach Tieren und Pflanzen nachempfunden sind.

| Miriam Wessels | **Workshop** | Sonntag 13.45–15.15

919 SAFARI TurnKids

SAFARI TurnKids ist ein Bewegungsprogramm für Kinder zwischen acht und zwölf Jahren mit Bewegungsmangel und Übergewicht. Es wird als präventionsgeprüftes Programm von den Krankenkassen bezuschusst. Spielerisch entdecken und entwickeln die Kinder im 12-wöchigen Kursprogramm ihre Stärken. Sehr schöne Arbeitsmaterialien und die Einbeziehung der Eltern runden das Programm ab.

| Dörte Kuhn | **Workshop** | Sonntag 15.45–17.15



Referentinnen und Referenten

Ausführlichere Informationen zu den Referentinnen und Referenten finden Sie unter www.hamburger-sport-kongress.de

■ **Henrike Adler Hamburg** 707 | 806 | 809

Dipl. Sportwissenschaftlerin, Rückenschullehrerin, Ausbilderin Nordic Walking und Nordic Blading

■ **Karin Albrecht Zürich** 611 | 613 | 622

Leiterin der star-school for training and recreation in der Schweiz, Stretching Expertin, Autorin und Ausbilderin für die Themen Körperhaltung, Stabilität und Beweglichkeit

■ **Ruth Arens Hamburg** 538

Dipl. Sportwissenschaftlerin, Qigong-Lehrerin, Kampfkunsttrainerin (3. Dan Shinson Hapkido), Mitarbeiterin des VTF-Bildungswerkes

■ **Stephan Bauer Hamburg** 106 | 649

Sportwissenschaftler, Personaltrainer und Coach u.a. Kommunikation, Motivation, Customer-Care, Entwicklung von Gesundheitskonzepten, Studioleiter

■ **Margret Beck Hamburg** 107

Gymnasiallehrerin, hauptamtliche Tätigkeiten im Sport, Projektleiterin und Abteilungsleiterin in der Hamburger Sportbehörde

■ **Dirk Bennewitz Hamburg** 517 | 518

Gründer des Yoga-Studios »Power Yoga Germany« in Hamburg, intern. Yogalehrer-ausbilder, Yogatrainer der Handballnationalspieler, Autor des Buches Männeryoga

■ **Mirjam Bernardi Uitikon-Waldegg** 502 | 503

Ausbilderin und Mastertrainerin für Aerobic, Kids, Pilates und Balanced Motion-Power, Tone Trainer, Reebok Master Trainer, Tanzweiterbildung im In- und Ausland

■ **Thomas Beyer Hamburg** 115

Geschäftsführer der Thomas Beyer GmbH

■ **Sabine Boesinger Hamburg** 506 | 507 | 515 | 519

Internationale Presenterin für klassische und moderne Body & Mind Programme, Ausbilderin für Pilates, Yoga und Entspannungsmethoden

■ **Prof. Dr. Klaus Bös Karlsruhe** 104 | 125

Universitätsprofessor und Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft an der Universität Karlsruhe, Forschungsprojekte in den Bereichen Sport und Gesundheit, Motorikforschung und Diagnostik

■ **Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann Hamburg** 139

Universitätsprofessor und ärztlicher Leiter des Instituts für Sport und Bewegungsmedizin e.V. Hamburg

■ **Rainer Brechtken Frankfurt** Eröffnung

Präsident des Deutschen Turner-Bundes

■ **Prof. Dr. Walter Brehm Bayreuth** 134 | 215

Lehrstuhl für Sportwissenschaft an der Universität Bayreuth, Vizepräsident »Allgemeines Turnen« im Deutschen Turner-Bund

■ **Helko Brunkhorst Berlin-Friedrichshagen** 404

Sportwissenschaftler, Qi Gong- und Tai Chi Chuan-Lehrer, Inhaber des Trainer- und Therapeutennetzwerkes »bewegungsart« in Berlin

■ **Sigrun Bräuninger Fellbach** 618

Lehrerin für Körperpflege und Sport, Yogalehrerin, Ausbilderin beim STB und DTB in den Bereichen Fitness und Gesundheit, Prävention und Yoga

■ **Sandra Cammann Lüneburg** 002 | 021 | 306 | 309 | 702

Dipl. Sportwissenschaftlerin, Journalistin, freie Autorin für Sportfachzeitschriften, Personaltrainerin, Rückenschulleiterin, Speedo Aqua-Instructorin

■ **Dr. Rüdiger Carlberg Amelinghausen** 228

Zahnarzt, praktizierender Lauftherapeut mit den Schwerpunkten Herzkreislauf-Reha, Betreuung von Übergewichtigen und starken Rauchern, Personaltraining

■ **Charlotta Cumming Hamburg** 006 | 024 | 612 | 615 | 634

Dipl. Sportwissenschaftlerin und langjährige internationale Presenterin und Ausbilderin; Inhaberin der bewegbar@TAP-FIT GmbH, die den Schwerpunkt auf das betriebliche Gesundheitsmanagement setzt

■ **Dr. Heinz Dallmer Ahlen** 112

Berater führender Unternehmen, Gründer des Deutschen Direct Marketing Kreis, Autor, Dozent

■ **Divyam de Martin-Sommerfeldt Hamburg** 526

Sportmassage, Fußreflexzonenmassage, Taijiquan und Qigong, Massageformen wie z.B. Tuina, Shiatsu, Rebalancing, eigene Praxis in Hamburg

■ **Christian De May Brachstadt** 522 | 536

Entwickler von Indian Balance, Dipl. Sporttherapeut und Mastercoach, Buchautor, Inhaber der IB Akademie, internationaler Fitnesspresenter für Body & Mind

■ **Horst Delp Frankfurt** 114

Banker, Studium Wirtschaftspädagogik, seit 1980 Landessportbund Hessen, Geschäftsführer Sportjugend, Geschäftsbereichsleiter Sportinfrastruktur

■ **Birgit Derichs Hamburg** 209

Sportlehrerin/Sporttherapeutin, Ergonomie-Trainerin

■ **Sandra Eberlein Berlin** 001 | 005 | 022 | 023

Speedo Aquatic Fitness Instruktorin, internationale Presenterin, Buchautorin »Aquafitness in der Schwangerschaft«, AQUA-EMMA-Preisträgerin 2003, 2007

■ **Birgit Ehnert Hamburg** 209

Sportlehrerin/Sporttherapeutin, Sportphysiotherapeutin, Golfphysiotherapeutin, Ergonomie-Trainerin

■ **Carrie Ekins Kutzenhausen/Rommelsried** 003 | 004 | 025 | 605 | 914

Dipl. Pädagogin, Magister in Sport/Tanz/Sportmedizin, internationale Presenterin, Autorin und Mitbegründerin von Drums Alive® und diversen Fitnessprogrammen

■ **Jörg Esser Hamburg** 122

Referatsleiter Vereins- und Verbandsentwicklung Hamburger Sportbund

■ **Frank Fechner Hamburg** 118

Sozialwissenschaftler, ausgebildeter PR-Redakteur, Geschäftsführer und Vorstandsvorsitzender des Eimsbütteler Turnverbandes

■ **Renate Fleischer Hamburg** 803 | 807

Dipl. Sportwissenschaftlerin, Krankenschwester, Übungsleiterin, Sporttherapeutin, Arbeitsschwerpunkte: Sport mit älteren Menschen und Sturzprävention

■ **Uta Frahm Hamburg** 127

Dipl. Psychologin, geschäftsführende Gesellschafterin des Frahm Instituts für Konflikt-dynamik und Unternehmensentwicklung GmbH

■ **Prof. Dr. Jürgen Freiwald Wuppertal** 136 | 207

Universitätsprofessor an der Bergischen Universität Wuppertal, Leiter des Arbeitsbereichs Bewegungswissenschaft, Autor zahlreicher Publikationen, Berater verschiedener Nationalmannschaften

■ **Christiane Färber Hamburg** 103

Dipl. Politologin, Referentin für Gesundheitsförderung, Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz

■ **Brigitte Gehrke Strande** 509

Sportpädagogin, Rückenschulleiterin und Yoga-Lehrerin, Referentin für Seniorensport beim Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.

■ **Dr. Stephan Geisler Köln** | 202 | 614 | Fitness-Studio-Special

Dipl. Sportwissenschaftler (Reha/Prävention), Dozent Deutsche Sporthochschule Köln, Fitness-Trainer-Ausbilder, Promotion im Bereich Muskelphysiologie

■ **Michael Girtner Olching** 904

Studium an der Hochschule für Musik in München, Ausbildung als Percussionist, seit 1998 in der Lehrerfortbildung Bayerns für Musiker tätig

■ **Andreas Goller Hamburg** 407 | 616 | 619

Fitnesspädagoge, Heilpraktiker, Reebok Master Trainer, nationaler sowie internationaler Presenter und Ausbilder



■ **Jan Grieshammer Chemnitz 633 | 902**

Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer inkl. Spezialisierungen Rückenschule im Betrieb und für Kinder, Nordic Walking Trainer

■ **Tanja Gröber Köln 123**

Referentin der Führungs-Akademie des DOSB und Interims-Personalerin

■ **Anke Haberlandt Rendsburg 419 | 617 | 628**

Dipl. Sportlehrerin, DTB-Ausbilderin und Referentin für Groupfitness, Pilates und Gesundheitssportthemen, Buchautorin, B.CO Master-Educator

■ **Eva Hager-Forstenlechner Hallwang, Österreich 508**

Leiterin von Aus- und Fortbildungen in Spiraldynamik, ihr Ausbildungsschwerpunkt ist die Kombination von Yoga und Spiraldynamik

■ **Heiko Hansen Bad Bramstedt 205**

Sport- und Businesscoach, Deutsches Sport- und Business-Institut (dsbi)

■ **Söhnke-Peter Hansen (angefragt) Pinneberg 107**

Geschäftsführer VFL Pinneberg

■ **Chris Harvey Leipzig 307 | 308 | 632 | 636 | 645**

Presenter für GroupFitness und Mitinhaber der Firma »4more education«, Fachbuchautor und zertifizierter DVNLP-Coach

■ **Jürgen Hering Hamburg 107**

Geschäftsführer des Hamburger Vereins »sportspaß«

■ **Prof. Dr. Rudolf Hickel Bremen 132**

Wirtschaftswissenschaftler, emeritierter Professor für Finanzwirtschaft an der Universität Bremen

■ **Martin Hildebrandt Hamburg 118**

Geschäftsführer SV Eidelstedt e.V.

■ **Prof. mult. Dr. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann Brüggen 133 | 221**

Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, zahlreiche internationale und nationale Forschungsauszeichnungen, u.a. Forschungspreis der UNESCO und Goldmedaille der Humboldt-Gesellschaft

■ **Daniel Hönow Appen 403 | Fitness-Studio-Special**

Sportphysiotherapeut, Trainer, Personal Trainer

■ **Bernhard Jakszt Berlin 525**

Sportwissenschaftler, Inhaber der Ausbildungsschule AROHA ACADEMY™, Ausbilder und internationaler Presenter

■ **Rainer Kersten Großefehn 222 | 406 | 409 | 415 | 623**

Dipl. Ausbilder DTB, Sportphysiotherapeut, Gesundheitslehrer, KI DO KWON-Master

■ **Young Ho Kim Frankfurt 505 | 524 | 533**

Meister Kim, internationaler Presenter im Yoga, Qigong, Zen Gymnastik und weiteren fernöstlichen Entspannungsmethoden

■ **Mischa Kläber Darmstadt Fitness-Studio-Special**

Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sportwissenschaft der Technischen Universität Darmstadt

■ **Andreas Klages Frankfurt 122**

stellv. Direktor Sportentwicklung Deutscher Olympischer Sportbund

■ **Barbara Klein München 624 | 635**

Internationale Presenterin, NIKE Athletin, geschäftsführende Gesellschafterin Flexi-Sports GmbH, Personal Trainerin und Sport-Physiotherapeutin

■ **Katrin Kleinesper Hamburg 208**

Dipl. Ökotrophologin, Personal Food Coach, Referentin, Expertin für Sporternährung, Nahrungsergänzungsmittel und Gewichtsoptimierung

■ **Wolfgang Klingebiel Kellinghusen 219 | 417**

Krankengymnast in der kardiologischen Rehabilitation, C-Lizenz für Jazz- und Modern Dance, Ausbilder und Referent im Bereich Gesundheitssport

■ **Inge Agnes Knüppel Weyhe-Melchiorshausen 537 | 539 | 625**

Dipl. Bewegungspädagogin nach der Franklin-Methode®

■ **Andrea Kubasch Hamburg 512 | 513 | 517 | 528**

Internationale Yoga-Referentin und Lehrerausbilderin, Gründerin der Power Yoga Germany Studios, Autorin zahlreicher Yoga DVDs und Publikationen

■ **Dörte Kuhn Hamburg 919**

Bewegungstherapeutin, Heilpraktikerin, Autorin, Entwicklerin des Konzepts aeroBIG – BIG Gym – Fitness für Dicke, Bewegungstherapie bei Adipositas

■ **Hans-Jürgen Künneth Stuttgart 108**

Stellv. Geschäftsführer des Schwäbischen Turnerbundes, Geschäftsbereichsleiter Bildung, Vereinsberater, DTB-Leitbildberater

■ **Prof. Dr. Robin Kähler Kiel 102 | Fitness-Studio-Special**

Direktor des Sportzentrums der Universität Kiel, Leiter des Bereiches Sportökonomie/ Sportmanagement am Institut für Sport und Sportwissenschaften der CAU

■ **Annette Köpke Hamburg 216 | 217**

Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin des DOSB, Heilpraktikerin für Chinesische Medizin, Lehrerin und Ausbilderin für Qigong

■ **Reinhard Körte Hamburg 124**

2. Vorsitzender des SV Eidelstedt 1880 e.V., Dipl. Volkswirt, seit 1994 im Vereinsvorstand tätig mit dem Schwerpunkt Finanzen, Vereinsentwicklung

■ **Bernd Lange-Beck Hamburg 703**

Sportlehrer, Nordic Walking Instructor, Hobbyläufer, Geschäftsführer des Verbandes für Turnen und Freizeit

■ **Dr. Christian Larsen Zürich, Schweiz 137 | 418**

Leiter des med. Centers für Spiraldynamik® in Zürich, Präsident des Verwaltungsrates der Spiraldynamik AG, Autor zahlreicher Fach- und Laienpublikationen

■ **Ralph Lehnert Hamburg 122**

Geschäftsführer Hamburger Sportbund

■ **Thomas Lellmann Garbsen 105 | 109 | 128**

Dipl. Verwaltungswirt, Systemischer Coach, NLP Master, Vereinsberater und Professional Organizer

■ **Jan Leminsky Hamburg 117**

Tai Chi Lehrer, Leiter der Wu Wei Schule für Tai Chi und Qigong in Othmarschen und der Beratungsgesellschaft Ex-Con GmbH

■ **Gabriela Leppelt-Rommel Hamburg 504**

Direkte Schülerin von Madhuri Kataria und Dr. Madan Katria, den »Erfindern« dieser Yoga-Form, Leiterin des Lachyoga-Instituts in Hamburg

■ **Thorsten Liem Hamburg 229**

Gründer und ehemaliger Schulleiter der Osteopathie Schule Deutschland (OSD), Autor zahlreicher Publikationen, z.B. der Kraniosakralen Osteopathie

■ **Ulrich Lopatta Hamburg 118**

Vorstandsvorsitzender des Walddorfer Sportvereins

■ **Andrea Lück Hamburg 704**

Dipl. Sportwissenschaftlerin, Rückenschullehrerin, Nordic-Walking-Instruktor, Yogalehrerin in Ausbildung

■ **Dr. med. Dirk Lümekemann Hamburg 126 | 218**

Gründer und Inhaber von padoc®, eines der bundesweit führenden Beratungsunternehmen auf dem Gebiet des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

■ **Christiane Maneke Abbenrode 639 | 642**

Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Leiterin des Bdr-Rückenschul-Stützpunktes Sachsen-Anhalt, TOGU-Referentin, Pilates- und Rückenschullehrerin

■ **Rohit Mathur Hamburg 416**

Spezialist für Dance & Step, Personal Trainer, Heilpraktiker und Ausbilder bei SAFS & BETA

■ **Dr. Heiko Meier Bremen 123**

Universitätslektor im Bereich Sportsoziologie an der Universität Bremen, Forschungsfeld Personal- und Organisationsentwicklung sowie Mitarbeit im Sport

■ **Wilhelm Mertens Hamburg 523 | 808**

Qigong- und Taijiquan-Lehrer, langjähriger Vorstandsvorsitzender des Netzwerkes Taijiquan und Qigong Deutschland e.V., Ehrenvorsitzender

■ **Beate Missalek Steinheim 203 | 412**

Sport- und Gymnastiklehrerin, Rückenschulleiterin, tätig in den Bereichen Gesundheit und Fitness mit Schwerpunkt Prävention und betrieblicher Gesundheitsförderung

■ **Dr. Petra Mommert-Jauch Donaueschingen 413 | 414**

Promovierte Sportwissenschaftlerin, Lehrbeauftragte an den Universitäten Karlsruhe und Konstanz, Geschäftsführerin des Deutschen Walking Instituts e.V.



■ **Dr. Dr. med. Herbert Mück Köln** 223

Niedergelassener Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie/Sportmedizin – Ernährungsmedizin – Tabakentwöhnung, medizjournalistische Tätigkeit

■ **Sabine Mühlisch Köln** 303 | 305

Dipl. Sportwissenschaftlerin, Trainerin, Coach und Inspiratorin für KörperSprache & UnternehmensKörper, diverse Veröffentlichungen

■ **Volker Nagel Hamburg** 802 | 804

Dozent am Fachbereich Bewegungswissenschaft an der Universität Hamburg, Referent, Forschungsschwerpunkt: Sportspiele, Roll-, Eis- und Skisportarten

■ **Prof. Dr. Horst-W. Opaschowski Borsen** 111

wissenschaftlicher Leiter der BAT Stiftung für Zukunftsfragen, Autor zahlreicher Bücher zu gesellschaftlichen Zukunftsfragen

■ **Peter Pastuch Kühsen** 912 | 913 | 916

Dipl. Sportlehrer, Motopädagoge und Referent auf nationalen u. intern. Kongressen

■ **Carsten Peckmann Hamburg** 627

Dipl. Sportwissenschaftler, ehem. Studioleiter, langjähriger Referent des DTB und diversen LTVs im Bereich Fitness und Gesundheit, Rückencoach

■ **Josef Quester Rösrath** 302 | 304

Prozess-, Ressource- und Innovationscoach, Kommunikationstrainer, Sportler und Musiker, Vorstandsmitglied des RSV Staubwolke Refrath 1952 e.V.

■ **Oliver Radig Weinheim** 607 | 905

Internationaler Presenter für Hip Hop, Dance Styles u.a., Videoproduzent, Choreograf, Gründer des Buster Groove Dance Club mit mehr als 1400 Tanzschulen

■ **Dr. Christoph Ramcke Hamburg** 214

Unternehmensberater für betriebliche Gesundheitsförderung

■ **Gesine Ratajczyk Melbeck** 626 | 637 | 909

Sportwissenschaftlerin, Rückenschulleiterin, internationale Presenterin und Leiterin der Thera-Band® Academy/Artzt Institut, Buchautorin

■ **Guido Reiche Dresden** 608 | 609

Internationale Trainertätigkeit in Tanz und Fitness, choreografische Arbeit im Hip Hop und Streetdance mit internationalen Dozenten und Choreografen

■ **Dr. Helge Riepenhof Hamburg** 204

Assistenzarzt im Berufsgenossenschaftlichen Unfallkrankenhaus Hamburg, Experte für Sportverletzungen und Verletzungsprophylaxe

■ **Dr. med. Thomas von Rothkirch Hamburg** 226

Facharzt für Orthopädie und Rheumatologie, Akupunktur, niedergelassen in eigener Praxis in Hamburg

■ **Dr. Christoph Rott Heidelberg** 138

Dipl. Psychologe und Gerontologe, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg

■ **Wiebke Sannemann Hamburg** 116

Referentin für Gesundheitsförderung und Projektmitarbeiterin im Projekt »Zentrum für Bewegungsförderung Nord« der HAG

■ **Jana Scharr München** 534

Dipl. Kauffrau, Heilpraktikerin mit eigener Praxis, TOGU Educator, Ausbilderin und Referentin für Rücken Fitness, Yoga, Entspannungstechniken und Anti-Stress-Training

■ **Stefan Schlegel Hamburg** 805

Dipl. Sportwissenschaftler, Mitarbeiter in einem großen Sportverein, Referent an der Fachschule für Motopädagogik

■ **Heike Schmelzeisen Hamburg** 119

Sport- u. Gymnastiklehrerin, Trainerin/Ausbilderin Gesundheitssport, Personaltrainerin

■ **Boris Schmidt Hamburg** 118

Vorstandsvorsitzender der TSG Bergedorf

■ **Tania-Aletta Schmidt Hannover** 116

Fachreferentin und Mitarbeiterin im Projekt »Zentrum für Bewegungsförderung Nord« der Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e.V.

■ **Jörg Schnitzerling Göttingen** 107

Vorstandsvorsitzender des ASC Göttingen

■ **Ronald Scholl Hamburg** 917

Lehrer für Sport und Politik/Gesellschaft/Wirtschaft, Mitglied im VTF-Lehrausschuss

■ **Prof. Dr. Hans-Jürgen Schulke Reinbek** 135

Professor für Medienmanagement an der MHMK Hamburg, Vizepräsident der Special Olympics Deutschland, div. Publikationen zur Sportsoziologie

■ **Roland Siebecke Uplengen** 224 | 408

Akademischer Leiter der Nord-Akademie, Dipl. Sportlehrer, GesWell-Therapeut, Anti-Schmerz-Coach, Tanz Performer, DTB-Ausbilder, NTB Landesreferent

■ **Eginhard Spiegel Hamburg** 205

Projekt- und Personalberatung, Arbeitsschwerpunkt: Konzipierung und Durchführung von Potenzialanalysen auf der Basis von Persönlichkeitstests

■ **Klaus-Peter Stender Hamburg** 103

Fachabteilungsleiter in der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz

■ **Joachim Stuhlmacher Lingen** 227 | 405

Qigongtherapeut, Meisterschüler, Fachbuchautor, Mitarbeiter in einer TCM-Praxis, Ausbilder für Qigong, Massage und Theorie der Chinesischen Medizin

■ **Antje Suhr Essen** 906 | 907

Dipl. Sportlehrerin, Zusatzqualifikation Psychomotorik und Montessori, Fortbildungsreferentin zu den Themen »Das Lernen lernen«, Bewegung und Entspannung

■ **Katja Tietz Berlin** 903 | 915

Facherzieherin für Integration, Motopädagogin, Dozentin für Kinderturnen, Psychomotorik, Gesundheitsförderung für Kinder, Vereinsübungsleiterin

■ **Anja Turleyski Bremen** 402

Gesundheitswissenschaftlerin, Personaltrainerin, Referentin, Presenter, Inhaberin von »Your Wellnesscoach«

■ **Miranta Tzivras Herne** 602 | 604

Sportwissenschaftlerin, Step-Master und Dance-Elite Instructorin, Erfolge als professionelle Tänzerin und Choreografin, Newcomer-Presenterin 2005

■ **Dr. Stefan Ueing Pittenhart** 206 | 212 | 213

Arzt für Allgemeinmedizin und Sportmedizin, Referent beim Deutschen Turner-Bund und Sportärztebund, Fachklinik Roseneck, Prien am Chiemsee

■ **Peter Unruh Hamburg** 708

Bildungsreferent der Hamburger Sportjugend und Dipl. Sportwissenschaftler

■ **Britta Vester Wohltorf** 629

Physiotherapeutin, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Leitung Rehabilitationssport im Eimsbütteler TV

■ **Karen Vinke Hamburg** 908

Magistra Artium Erziehungswissenschaft, wissenschaftliche Angestellte am Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung, Hamburg

■ **Prof. Dr. Ronald Wadsack Salzgitter** 124

Professor für Sportmanagement Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften, Schwerpunkt: Sportvereine und -verbände

■ **Miriam Wessels Hamburg** 514 | 516 | 529 | 918

Dipl. Sportwissenschaftlerin, Kundalini Yogalehrerin (Stufe 2) für Kinder und Erwachsene, Rückenschullehrerin, Beckenbodentrainerin

■ **Hartmut Wirl Hamburg** 706

DTB Master Instructor für GroupFitness und GeräteFitness, Berater und Ausbilder für verschiedene Vereine, Verbände und Organisationen

■ **Bernd Wohlfarth Hamburg** 535

Staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrer, Sporttherapeut sowie Pilates Coach Mastertrainer und Power Pilates Studiotrainer, Dozent für innovative Sport- und Fitnesskonzepte

■ **Tom Woll Frankfurt** 603 | 606 | 638

Internationaler Presenter, Mitbegründer und Ausbildungsleiter DTB Dance*Star Concept, Dozent an der Musical Stage School in Frankfurt

■ **Prof. Dr. Christian Wopp Osnabrück** 101 | 113 | 122

Leiter des Zentrums für Hochschulsport an der Universität Oldenburg, seit 1996 Professor für Sport und Gesellschaft an der Universität Osnabrück

■ **Boris Zielinski Frankfurt** 107

Sportlicher Leiter der TG Bornheim, größter Sportverein im Bundesland Hessen

■ **Dietlind Zimmermann Norderstedt** 225 | 527

Lehrerin und Ausbilderin für Tai Chi Chuan und Qigong



Organisatorisches

Die Veranstaltungsorte – der Kongress der kurzen Wege

- 1 Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Berliner Tor 5
 - 2 Sporthallen und Fitness-Studio bei sportspaß am Westphalensweg 11
 - 3 Sporthallen Angerstraße und Steinhauerdamm 17–19
 - 4 GanztagsGymnasium Klosterschule, Westphalensweg 7
 - 5 Gymnasium Lohmühlenstraße, Bülastraße 30
- VAF-Freizeitsportanlage, Hamburg-Bahrenfeld, Bertrand-Russell-Straße 4
Aqua-Fitness-Special
 - ETV-Sportzentrum Bundesstraße 96
Fitness-Studio-Special

Lageplan und Anfahrt



Kongressbüro

Das Kongressbüro befindet sich in der Mensa der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) und ist geöffnet:

- | Samstag, 6. November 2010 von 8.00–20.30 Uhr
- | Sonntag, 7. November 2010 von 8.00–18.30 Uhr

Kongressgebühren

Die Kongress-Karte für **Samstag und Sonntag** kostet inklusive Mittagessen an beiden Tagen:

- | bei Buchung bis zum 10.9.2010
 - Vereinsmitglieder (Gym-Card-Preis) € 135,-
 - regulärer Preis € 150,-
- | bei Buchung nach dem 10.9.2010
 - Vereinsmitglieder (Gym-Card-Preis) € 150,-
 - regulärer Preis € 165,-

Die Kongress-Karte **inkl. Kongress-Special Aqua-Fitness oder Fitness-Studio-Special** kostet inklusive Mittagessen am Samstag und Sonntag:

- | bei Buchung bis zum 10.9.2010
 - Vereinsmitglieder (Gym-Card-Preis) € 175,-
 - regulärer Preis € 195,-
- | bei Buchung nach dem 10.9.2010
 - Vereinsmitglieder (Gym-Card-Preis) € 190,-
 - regulärer Preis € 210,-

Hinweis: Das Kongress-Special Aqua-Fitness bzw. das Fitness-Studio-Special sind Bestandteil des Gesamtkongresses und können nicht isoliert gebucht werden.

Informationen zur Anmeldung

Für Ihre Anmeldung verwenden Sie bitte das Anmeldeformular auf Seite 39. Bitte geben Sie bei den Veranstaltungswünschen immer auch eine 2. Priorität an. Sie helfen uns damit, eine Überbelegung einzelner Veranstaltungen zu vermeiden.

Ihre Kongressgebühren zahlen Sie bitte per Bankeinzugsermächtigung auf dem Anmeldebogen. Etwa drei Wochen vor der Veranstaltung wird der fällige Betrag von Ihrem Konto eingezogen.

Bei Rücktritt wird eine Bearbeitungsgebühr von € 25,- erhoben. Nach dem 15. Oktober 2010 behalten wir 50 % der Kongressgebühr, ab dem 29. Oktober 2010 die volle Kongressgebühr ein.

Ihre vollständig ausgefüllte Anmeldung senden Sie bitte an:

Verband für Turnen und Freizeit e.V.
– Organisationsbüro Hamburger Sport-Kongress –
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

Fax: 040/4 1908-202

Für Rückfragen und weitere Informationen nutzen Sie bitte die

Info-Hotline: 040/4 1908-117 (-239)
oder **www.hamburger-sport-kongress.de**

Nach Eingang Ihrer Anmeldung mit Ihrer Einzugsermächtigung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Teilnahmeunterlagen

Etwa zehn Tage vor Kongressbeginn erhalten Sie die Teilnahmeunterlagen mit dem Kongress-Ticket und der Übersicht Ihrer gebuchten Veranstaltungen. Darüber hinaus erhalten Sie die aktuelle Veranstaltungsübersicht mit allen Veranstaltungszeiten und -räumen sowie konkreten Ortsangaben und Wegbeschreibungen. Bitte bringen Sie zum Kongress das vorliegende Programmheft zum Nachschlagen und Nachlesen mit. Vielen Dank.

Fortbildung

Der Hamburger Sportbund, der Deutsche Turner-Bund und der Verband für Turnen und Freizeit erkennen den Kongress mit zehn Lerneinheiten als Fortbildungsveranstaltung an. Das Aqua-Fitness-Special wird vom Hamburger Schwimmverband und dem VTF mit fünf Lerneinheiten anerkannt.

Hotels in Hamburg

Sie können direkt über die Hamburg Tourismus GmbH Ihre Hotelreservierung vornehmen. Angeboten werden Hotels und Pensionen in allen Kategorien. Reservierungen online über www.hamburg-travel.de oder über das Call-Center der Hamburg Tourist GmbH, Tel. 0 40/3 00 51-3 51 oder über www.hrs.de (Hotelreservierungsservice).

Essen und Trinken

Im Kongressbeitrag ist ein warmes Mittagessen sowie eine Flasche Mineralwasser am Samstag und Sonntag enthalten (Mensagebäude der HAW, 1. St.):

Mittagessen am Samstag, 6.11.2010:

Bio-Kartoffelsuppe

Mittagessen am Sonntag, 7.11.2010:

Chili non Carne (vegetarisch)

Wir haben übrigens dazu gelernt: Sechs Ausgabestellen und eine vereinfachte Organisation garantieren in diesem Jahr eine schnelle und reibungslose Essensausgabe. Darüber hinaus gibt es während des gesamten Kongresses ein kleines Angebot für den Hunger und Durst zwischendurch im Messebereich (Mensa und im Foyer).

Hamburg erleben

Für alle KongressteilnehmerInnen, die die Stadt Hamburg kennen lernen und erleben möchten, ein paar Hinweise auf beliebte Hamburger Bühnen. Die dreistellige Ziffer in Klammern ist jeweils die Durchwahl für die direkte Buchungshotline (z.B. Tel. 3 00 51-7 77 für die Staatsoper):

- Hamburger Staatsoper (777)
- Schmidts Theater, Schmidts Tivoli (400)
- Delphi Showpalast (666)
- Hamburg Dungeon (555)
- Beatlemania (0 1805/85 3733)
- Alma Hoppes Lustspielhaus (55 56 55 56)

Informationen zu Hamburg bekommen Sie auch vor Ort:
Tourist Information im Hauptbahnhof
Mo–Sa 8.00–21.00 Uhr, Sonn- und Feiertage 10.00–18.00 Uhr



Messe

Rund um das Thema Fitness und Gesundheit bietet die Messe im Mensagebäude der HAW Gelegenheit zum Informieren, Schauen und Kaufen:

! Sportbekleidung und Fitnessartikel | Fachbücher und Zeitschriften | Aktiv- und Gesundheitsreisen | Gesunde Ernährung im Alltag | Fachgespräche und Beratung

Sie finden auf der Messe u.a. folgende Institutionen und Firmen:

! Aktion Gesunder Rücken e.V. | Betriebssportverband | Deutscher Turner-Bund | Kübler Sport | Limpert Verlag GmbH | Ludwig Artzt GmbH | Nipala | Pohl Verlag | Spiraldynamik | Sport Creativ | Sport Thieme | SYPOBA

Impressum

Herausgeber:

Verband für Turnen und Freizeit Hamburg e.V.

Projektleitung: Karen Beigel

Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

Programm:

Karen Beigel

Klaus Euteneuer-Treptow

Nicole Kuttner

Bernd Lange-Beck

Gestaltung: Lüders – Werbung & Consulting, Hamburg





Anmeldung Kongress

FAX 040/4 19 08-202

Hiermit melde ich mich für den 5. Internationalen Hamburger Sport-Kongress verbindlich an.

Name	Vorname
Organisation/Verein/Verband/Institution	
Funktion/Tätigkeit	
Anschrift <input type="checkbox"/> privat <input type="checkbox"/> dienstlich	
Straße	
PLZ, Ort	
E-Mail	
Tel.	Fax
GYMCARD-Nummer	
Ort, Datum	Unterschrift

Buchungen

I Sport-Kongress vom 6. bis 7. November 2010 (inklusive Mittagessen am Samstag und Sonntag) Buchungen bitte ankreuzen:

bei Buchung bis zum 10.9.2010

- für Vereinsmitglieder € 135,- GYMCARD-Preis
- € 150,- regulärer Preis

bei Buchung nach dem 10.9.2010

- für Vereinsmitglieder € 150,- GYMCARD-Preis
- € 165,- regulärer Preis

I Sport-Kongress vom 5. bis 7. November 2010 **inklusive Aqua-Fitness-Special oder Fitness-Studio-Special** und Mittagessen am Samstag und Sonntag

bei Buchung bis zum 10.9.2010

- für Vereinsmitglieder € 175,- GYMCARD-Preis
- € 195,- regulärer Preis

bei Buchung nach dem 10.9.2010

- für Vereinsmitglieder € 190,- GYMCARD-Preis
- € 210,- regulärer Preis

Ich nehme am kostenlosen Mittagessen teil (bitte unbedingt ankreuzen):

- Samstag ja nein
- Sonntag ja nein

Wie haben Sie vom 5. Internationalen Hamburger Sport-Kongress erfahren?

Hiermit erteile ich Ihnen eine einmalige Einzugsermächtigung mittels Lastschrift in Höhe der auf dem Anmeldeformular gebuchten Leistungen:

Geldinstitut	
Konto-InhaberIn	
Konto	BLZ
Datum	Unterschrift

Veranstaltungswünsche Sport-Kongress

Ich möchte folgende Veranstaltungen besuchen (bitte Veranstaltungsnummern eintragen. Geben Sie bitte immer auch eine 2. Priorität an):

Freitag, 5. November 2010

Fitness-Studio-Special	13.00–19.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	(nur ankreuzen)
Aqua-Fitness-Special	1. Priorität	2. Priorität	
13.15–14.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14.15–15.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15.15–16.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16.15–17.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17.15–18.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18.15–19.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Samstag, 6. November 2010

09.00–10.00 Uhr	Eröffnung	<input type="checkbox"/>	(nur ankreuzen)
10.15–11.00 Uhr	Eröffnungsvortrag	1. Priorität	2. Priorität
11.30–13.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14.15–15.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16.15–17.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18.15–19.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Sonntag, 7. November 2010

09.00–10.30 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.00–12.30 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.45–15.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.45–17.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Programmänderungen vorbehalten

Widerrufsgarantie

Ich weiß, dass ich diese Anmeldung innerhalb der nächsten 14 Tage schriftlich widerrufen kann. Ich bestätige dies sowie die Rücktrittsbedingungen mit meiner Unterschrift.

Datum	Unterschrift
-------	--------------

mach2
Besser essen. Mehr bewegen

Eine Initiative von BARMER GEK
und Hamburger Sportbund



Das Gesundheitsrezept der Sportvereine!

**mach2-Kurse =
die ideale Kombination von
Bewegung + Ernährung**