

Inhalte Arbeitskreise

Samstag, 15.11.2025

BLOCK A 2 UE 90 MINUTEN 09:15 - 10:45

AK 1	Yin Yoga Element Wasser: Tauche mit mir in das Element Wasser ein. Lerne dazu Übungen kennen und Hintergrundinfos.	Petra Silberbauer
AK 2	"Ich werf' das Handtuch" - Fitness- und Koordinationstraining (Duschhandtuch mitbringen): Spielerisches Fitness- und Koordinationstraining mit dem Handtuch	Bernd Auerhammer
AK 3	Stretching XXL: Regelmässiges Dehnen führt zu Flexibilität und Beweglichkeit, einem besseren Gleichgewicht, minimiert das Verletzungsrisiko (z.B. durch Muskelfaserrisse, Zerrungen und Überdehnungen), beugt Muskelverspannungen vor, verbessert die Leistung bei körperlichen Aktivitäten, erhöht die Durchblutung und den Sauerstoffgehalt, transportiert Nährstoffe zu den Muskeln und hilft Stoffwechselabfälle loszuwerden, baut Stress ab	Claudia Maulwurf
AK 4	HIIT meets Yoga: hier wechseln sich hochintensive Intervalle mit Yogaflows ab	Sara Grün
AK 5	Krafttraining im Turnen (weiblich): Theoretischer Hintergrund zu verschiedenen Altersstufen, exemplarische Durchführung verschiedener Krafttrainingsmethoden	Simone Heck

BLOCK B 2 UE 90 MINUTEN 11:00 - 12:30

AK 6	Yogaflow oder WS-Flow: Der Sonnengruß kommt aus dem klassischen Yoga. Versuchen wir daraus etwas für eine Rückenstunde zu gewinnen oder ist es doch Yoga?	Petra Silberbauer
AK 7	„Komm und spiel mit“: integrative Spiele mit und ohne Geräte, zum gegenseitigen Kennenlernen, Spaß haben und miteinander Bewegen	Bernd Auerhammer
AK 8	Dance Aerobic: Dance Aerobic verbessert die Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität, Kondition und Koordination. Durch das Ganzkörpertraining wird der Stoffwechsel angeregt und die Fettverbrennung optimiert. Die gesamte Rumpfmuskulatur wird gestärkt. Die Wirbelsäule stabilisiert und die Gelenke und Bänder gefestigt. Die überwiegende Muskelkraft kommt aus den Beinen und Armen, die pausenlos im Einsatz sind. Dance Aerobic verbindet Kreativität, Spaß und Rhythmus. Ganz nebenbei: Tanzen und Musik sind Gehirnbooster!	Claudia Maulwurf
AK 9	HIIT: High Intensity Interval Training ohne Geräte	Sara Grün
AK 10	Anlauf und Absprungtraining am Sprungtisch: Theoretischer Hintergrund, Vorstellung eines Trainingskonzepts, exemplarische Durchführung eines Trainingskonzepts	Simone Heck

BLOCK C 1 UE 45 MINUTEN 13:45 - 14:30

AK 11	Atmung und Entspannung: Lerne ein paar Atemübungen kennen und schnuppere in die Entspannung hinein. Du hast die Möglichkeit meine Bücher kennenzulernen	Petra Silberbauer
AK 12	Kleine Spiele: Ihr bekommt von uns eine kleine Auswahl von kleinen Spielen im Bereich Kinderturnen, die für Spaß und Abwechslung sorgen.	Steffie Holdinghausen/ Daniela Lanzer
AK 13	Kick`n´Punch: Kraftvoll, dynamisch und mitreißend – Kick`n´Punch ist ein effektives Ganzkörper-Workout, das Elemente aus Box- und Kicktechniken mit energiegeladenen Bewegungen kombiniert. Durch abwechslungsreiche Schlag- und Trittkombinationen werden Ausdauer, Koordination und Kraft verbessert, während der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Workouts mit Kampfsport-Elementen nicht nur die Fitness steigern, sondern auch Stress abbauen und das Körpergefühl stärken. In dieser Weiterbildung lernen Trainer, wie sie Kick`n´Punch-Kurse motivierend und sicher gestalten, um ihre Teilnehmer maximal zu fordern und zu begeistern.	Tristan Bechmann
AK 14	Einführung in den inklusiven Sportunterricht: Theoretische Einführung in das Thema Inklusion, exemplarische Durchführung einer inklusiven Sportstunde	Simone Heck

Inhalte Arbeitskreise

BLOCK D 2 UE 90 MINUTEN 14:45 - 16:15

AK 15	Die Magie der Rauh Nächte erleben: Zur Ruhe kommen und dem Leben eine neue Richtung geben. Schnupper in die Zeit hinein, in der das Tor zur Anderswelt geöffnet ist. Erfahre etwas über die Rauh Nächte und lerne passende Yin Yoga Übungen dazu kennen	Petra Silberbauer
AK 16	Die Minitrampolinshow – ohne Salto?!!!: Unter zu Hilfenahme choreografischer Kniffe und verschiedenster Kombinationsmöglichkeiten mehrerer Minitrampoline entsteht eine Vorführung, die das Zuschauerherz höherschlagen lässt, und als Voraussetzung lediglich einen einfachen Strecksprung erfordert.	Bernd Auerhammer
AK 17	4STREATZ®: erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich Deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir Dich - ob Anfänger oder Profi, jung oder alt, Mann oder Frau – auf Deinem persönlichen Level ab!	Pamela Plank
AK 18	Grundlagen an den 5 Geräten: Die Grundlagen im Gerätturnen sind essenziell, weil sie die Basis für eine sichere und effektive sportliche Entwicklung legen. Wir erarbeiten diese Grundlagen an den 5 Geräten und profitieren vor allem auch von der Erfahrung der TeilnehmerInnen.	Steffie Holdinghausen/ Daniela Lanzer
AK 19	CrossPunch®: Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit – CrossPunch verbindet intensives Boxtraining mit funktionellen Fitnessübungen zu einem hocheffektiven Ganzkörper-Workout. Mit Boxhandschuhen und Prätzen trainieren die Teilnehmer in Partnerübungen Schlagtechniken, Reaktionsfähigkeit und Körperkontrolle, während funktionelle Übungen die Stabilität und Kraftausdauer steigern. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass diese Kombination nicht nur die Kondition verbessert, sondern auch Stress abbaut und das Durchhaltevermögen stärkt. In dieser Weiterbildung lernen Trainer, wie sie CrossPunch-Workouts sicher und motivierend gestalten. Hinweis: Boxhandschuhe können nur im begrenzten Umfang gestellt werden, daher bitte nach Möglichkeit eigene mitbringen.	Tristan Bechmann

BLOCK E 2 UE 90 MINUTEN 16:30 - 18:00

AK 20	Sanftes Hatha Yoga trifft Yin Yoga Schultern/Nacken: Sanfte Übungen für den Schulterbereich. Nimm die Unterschiede wahr. Überlege, ob du die Übungen nicht auch in einer WS-Stunde verwenden könntest	Petra Silberbauer
AK 21	4STREATZ®: erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich Deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir Dich - ob Anfänger oder Profi, jung oder alt, Mann oder Frau – auf Deinem persönlichen Level ab!	Pamela Plank
AK 22	Akrobatik für Kinder: Entdecken und Ausprobieren von unterschiedlichen Akrobatik-Übungen bei Kindern. Infos zum Aufwärmen und zu Hilfestellungen, weitere Besonderheiten	Steffie Holdinghausen/ Daniela Lanzer
AK 23	BrainAthletics: Koordination, Konzentration und kognitive Leistungsfähigkeit lassen sich gezielt durch bewegungsbasierte Gehirntrainings verbessern. BrainAthletics kombiniert abwechslungsreiche Übungen, die gleichzeitig Körper und Geist fordern, um Reaktionsfähigkeit, Merkfähigkeit und Bewegungssteuerung zu optimieren. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass diese Trainingsform nicht nur die sportliche Leistung steigert, sondern auch im Alltag zu mehr geistiger Fitness und besserer Stressbewältigung beiträgt. In dieser Weiterbildung erhalten Trainer praxisnahe Methoden, um BrainAthletics spielerisch und effektiv in ihr Training zu integrieren – für jede Alters- und Leistungsstufe!	Tristan Bechmann

Inhalte Arbeitskreise

Sonntag, 16.11.2025

BLOCK F 2 UE 90 MINUTEN 09:00 - 10:30

AK 24	Warm Up: Ob spielerisch oder leistungsorientiert – ein effektives Warm-Up ist essenzieller Bestandteil jedes Trainings. Es bereitet den Körper optimal auf Belastungen vor, reduziert das Verletzungsrisiko und steigert die Leistungsfähigkeit. Durch gezielte Bewegungsabläufe werden Muskeln aktiviert, Gelenke mobilisiert und das Nervensystem auf die bevorstehenden Anforderungen eingestellt. Wissenschaftliche Studien belegen, dass ein gut strukturiertes Aufwärmprogramm nicht nur die sportliche Performance verbessert, sondern auch langfristig die Bewegungsqualität fördert. In dieser Weiterbildung lernen Trainer praxisnahe Methoden, um das Warm-Up optimal an ihre Trainingsgruppen im Breitensport anzupassen.	Tristan Bechmann
AK 25	Kindersport zum Thema Motorische Grundlagen: Aufgrund der 5 motorischen Grundlagen wird anhand unterschiedlicher Bewegungsangebote dargestellt, wie man Kinderturnstunden gestalten kann.	Stefan Schmitz

BLOCK G 3 UE 90 MINUTEN 10:30 - 12:45

AK 26	Faszien ohne Rolle: Faszien spielen eine zentrale Bedeutung für Beweglichkeit, Kraftübertragung und Verletzungsprophylaxe. Doch effektives Faszientraining geht weit über die Arbeit mit der Faszienrolle hinaus! Dynamische Dehnungen, federnde Bewegungen und gezielte Aktivierungsübungen fördern die Elastizität des Bindegewebes und verbessern die Körperwahrnehmung. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass ein vielseitiges Training ohne Hilfsmittel die Faszien optimal stimuliert und langfristig für geschmeidigere Bewegungen sorgt. In dieser Weiterbildung lernen Trainer praxisnahe Methoden, um Faszientraining kreativ und wirkungsvoll in ihr Training zu integrieren – ganz ohne Rolle!	Tristan Bechmann
AK 27	Gerätturnen – Tipps und Tricks für Grundelemente: Wie gehen eine Rolle vorwärts oder ein Handstand richtig? In diesem Workshop sollen die Teilnehmer technische Feinheiten beim Erlernen von Elementen vermittelt bekommen.	Stefan Schmitz