

# Anmeldung

## B3 - Jumping Fitness Power & Spaß

Lust auf ein Workout, das dir nicht nur Fitness bringt, sondern auch riesigen Spaß macht? Auf einem Trampolin wirst du mit cooler Musik, schnellen Beats und einer Menge Energie ordentlich ins Schwitzen kommen - und das Ganze ohne Langeweile! Das Cardio-Workout verbrennt Kalorien und stärkt den Kreislauf. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur gute Laune und die Bereitschaft, sich auf den Spaß einzulassen!

Hinweis: Der Workshop wird ohne Schuhe durchgeführt.

## C1 - Military Style - einmal Hölle und zurück

Einmal durch die militärische Herausforderung und wieder zurück. Ein harter Trainingsansatz, geprägt von zahlreichen Wiederholungen, die nur das eigene Körpergewicht erfordern. Am Ende folgt ein Wettkampf zwischen zwei Teams.

## C3 - Circuit Training

Circuit Training ist ein intensives Workout, bei dem verschiedene Übungen in schneller Abfolge durchgeführt werden, um Kraft, Ausdauer und Koordination zu verbessern. Die Übungen wechseln zwischen verschiedenen Stationen, sodass der gesamte Körper trainiert wird. Es ist ein abwechslungsreiches und effektives Training, das für alle Fitnesslevels angepasst werden kann.



**Umfang:** 4 LE zur Lizenzverlängerung

**Kosten:**

Tagespreis 39 € Mitglied STB-Verein

Gruppenpreis ab 4 Personen 30 €

Tagespreis 45 € Nichtmitglied

Gruppenpreis ab 4 Personen 35 €

Meldungen: online über [www.dtb-gymnet.de](http://www.dtb-gymnet.de)  
oder per Meldebogen

(Bearbeitungsgebühr 5 €)

**Lehrgangsnummer:** 1502

**Meldeschluss:** 02.03.2025

**Kontakte:**

Anja Schäfer | Tel. 0681 / 3879 - 235

Giovanna Karle | Tel. 0681 / 3879 - 234

Norman Spaniol | Tel. 0681 / 3879 - 276

Mail: [bildungswerk@stb.saarland](mailto:bildungswerk@stb.saarland)

Weitere Informationen auf:

[www.stb.saarland](http://www.stb.saarland)



Veranstalter: Saarländischer Turnerbund  
Es gelten die AGB des Saarländischen Turnerbundes.

# Fitness **EXTREM** Convention



## 15.03.2025

## Sportcampus SAAR Saarbrücken

Sport, Spaß und Schweiß für ALLE

Übungsleiter, Trainer, Gruppenmitglieder



**STB**  
SAARLÄNDISCHER TURNERBUND

# Zeitplan

09:45 Uhr Begrüßung & Eröffnung

Sport, Spaß und ein mitreißendes Gruppenerlebnis – genau das erwartet euch!

Übungsleiter und Trainer bringt eure Gruppen mit!

Erlebt gemeinsam ein energiegeladenes Event voller Action, Teamgeist und schweißtreibender Herausforderungen!

Zusammen wachsen wir über uns hinaus, pushen uns gegenseitig und genießen jeden Moment.

Hier zählt nicht nur der eigene Einsatz, sondern das gemeinsame Erleben. Also, lasst uns loslegen! 🙌🔥🔥🔥🔥



## A1 - AMRAP-Workout

AMRAP ist eine Abkürzung, die benutzt wird um eine Form des Trainings zu beschreiben.

Es bedeutet: As Many Reps/Rounds As Possible. Ein AMRAP Training besteht meist aus einer Kombination von Übungen, für die genaue Wiederholungszahlen vorgeschrieben werden.

## A2 / C2 - LMI Step

LMI Step ist ein Step-Workout mit simplen Bewegungen wie Gehen oder Treppensteigen. Es formt deinen Körper, besonders aber Beine und Po. LMI Step vereint klassische Step Aerobic mit athletischen Übungen wie Burpees, Liegestütze oder Übungen mit Gewichten, um den Oberkörper zu trainieren. Du kannst außerdem mit deinem Rhythmusgefühl glänzen und zwischen verschiedenen Intensitätsstufen wählen, damit du sicher durchs Training kommst.

## A3 - Jumping Fitness light

Der Workshop "Jumping Fitness light" legt den Fokus auf die Förderung und Verbesserung von Mobilität und Stabilität. Hier stehen sanftere Schwingübungen im Vordergrund, die mit kraftaufbauenden Übungen kombiniert werden. Auch die Koordination wird trainiert. Besonders für Menschen, die gesundheitlich eingeschränkt sind, aber trotzdem gerne mit Musik und Freude in Bewegung bleiben möchten, ohne intensiv springen zu müssen, ist dieses Konzept ideal.

## B1 - Power Pilates mit dem Redondoball

Im Workshop "Power Pilates mit dem Redondoball" wird dein Pilates-Training auf das nächste Level gebracht! Der Rendo-Ball wird gezielt in die Übungen integriert, um die Muskulatur noch intensiver zu aktivieren und die Körperhaltung zu verbessern. Dein Bauch wird durch die gezielten Übungen intensiv gefordert – du wirst ihn noch drei Tage später spüren! Effektive Übungen zur Stärkung der Körpermitte (Core).

## B2 - Ganzkörper-Power am Step

Der gute alte Step eignet sich nicht nur zum Step-Aerobic! Statt einer Choreo werden funktionelle, plyometrische und isolierte Übungen mit eigenem Körpergewicht am Step durchgeführt. Das Theraband wird uns bei einigen Übungen zusätzlich ins Schwitzen bringen. In drei Runden werden in diesem Kurs alle großen Muskelgruppen beansprucht, die Kraftausdauer trainiert und einfach power!

Uhrzeit	WS A1	WS A2	WS A3
10:00 – 11:00	AMRAP-Workout Manuel Schmit	LMI-Step Joelle Maurer	Jumping Fitness light Mandy Schuler
	WS B1	WS B2	WS B3
11:30 – 12:30	Power Pilates mit dem Redondo-Ball Janine Bütner	Ganzkörper-Power am Step Lea Menden	Jumping Fitness Power & Spaß Mandy Schuler
	WS C1	WS C2	WS C3
13:00 – 14:00	Military Style – einmal Hölle und zurück Manuel Schmit	LMI-Step Joelle Maurer	Circuit-Training Caroline Pitsch