D1 Feel the flow (Heike Meidinger)
Den Flow im ¾ Takt genießen und sich auf eine andere Art des Tonings einlassen. Die Kombination aus Elementen der Wirbelsäulengymnastik, Stability, Yoga und fließenden Bewegungen lassen die Stunde zu etwas Besonderem werden. Aufgrund des weichen und angenehmen Rhythmus des ¾ Taktes ist diese Stunde auch für ältere Teilnehmer geeignet.

D2 „Starke Mitglieder – Starker Zusammenhalt – Starker Verein“ (Martin Stengele)
Maximale Trainingsergebnisse ohne Hilfsmittel oder Geräte. Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht. Körpergefühl verbessern, Verletzungen vorbeugen. Der Lehrgang ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

D3 Training der tiefliegenden Rückenmuskeln (Christiane Greiner-Maneke)
Durch mentale Vorstellung und Training der vielen kleinen Rückenmuskeln an der Wirbelsäule ergibt sich eine neue Bewegungsqualität, eine flexible Stabilität und weniger Rückenproblematiken.

REFERENTEN

- **Christiane Greiner-Maneke**
Bewegungspädagogin des Ganzheitlichen Bewegungskonzeptes und der Franklin-Methode®, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Ausbilderin für Rückenschullehrer (BdR), u.a. Referentin: des DTB, BAGSO, TOGU, für Reha-Sportverbände in Deutschland

- **Heike Meidinger**
Liz. Fitnesstrainerin DSSV, DTB Ausbilderdiplom, intern. Referentin für Groupfitness, Group-Fitness-MasterTrainerin DTB, Jumping-Fitness-Mastertrainerin

- **Martin Stengele**
Sport- und Gymnastiklehrer, Personal Fitness Trainer, Sport Mental Coach, Referent: DTB bundesweit, Teilnehmer als Soloruderer an der Atlantic Challenge 2024

ANMELDUNG

Umfang**:** Zur Lizenzverlängerung werden 6 LE anerkannt
Kosten:
Tagespreis 55 € mit Gymcard / Gruppenpreis ab 4 Personen 50 €
Tagespreis 75 € ohne Gymcard / Gruppenpreis ab 4 Personen 70 €

Mit dem beiligenden Meldebogen (Bearbeitungungsgebühr 5 €) oder online über www.dtb-gymnet.de (bei Kongresse)
Lehrgangsnummer: 1505

Meldeschluss: 12. September 2021
Bitte beachten: Plätze begrenzt, eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen!

Kontakt und Ansprechpartner: Giovanna Karle, Norman Spaniol
Tel. 0681 / 3879 - 234 o. 276 | bildungswerk@stb.saarland

Weitere Informationen zur Veranstaltung auf: www.stb.saarland

GYMWELT

SportVereint!

- gemeinsam stark bleiben!

Saarbrücken
Hermann-Neuberger-Sportschule
25. September 2021

Im Verein ist niemand allein!

STB
SAARLÄNDISCHER TURNERBUND
BILDUNGSWERK

ÜBERSICHT 25.09.2021

09:45 Uhr Eröffnung und Begrüßung Jürgen Leiner, Präsident STB

	WS A1	WS A2	WS A3
10:00 - 11:15 h	Easy Step - to go! ***Heike Meidinger***	Vereinshalle als Fitnessstudio ***Martin Stengele***	Gesundes Knie, bewegtes Hüftgelenk ***Christiane Greiner-Maneke***
11:30 - 12:45 h	**WS B1** Koordination - "spielend trainiert" ***Heike Meidinger***	**WS B2** Männer sind "VEREIN(T)" Fit! ***Martin Stengele***	**WS B3** Das differenzierte Bauchmuskeltraining ***Christiane Greiner-Maneke***
	Mittagspause 12:45 - 13:30 Uhr		
13:30 - 14:45 h	**WS C1** Step & Bodyworkout Mix ***Heike Meidinger***	**WS C2** Aktiv und bewegt im Verein - ein Leben lang! ***Martin Stengele***	**WS C3** Stärkung des Immunsystems durch eine gute Atmung ***Christiane Greiner-Maneke***
15:00 - 16:15 h	**WS D1** Feel the flow ***Heike Meidinger***	**WS D2** im "Starke Mitglieder - Starker zusammenhalt - Starker Verein" ***Martin Stengele***	**WS D3** Training der tiefliegenden Rückenmuskeln ***Christiane Greiner-Maneke***

WORKSHOPS

A1 Easy Step – to go! (Heike Meidinger)
Der Weg ist das Ziel.
Mit einfachen Grundschritten, zahlreichen Variationen und einem logischen Aufbau zur komplexen Step- Choreografie zum Mitnehmen.

A2 Vereinshalle als Fitnessstudio (Martin Stengele)
Beweglichkeit, Kraft u. Ausdauer kann man auf jeden Fall auch gut in einer Vereinssporthalle trainieren. Mit praktischen Übungen, Tipps und Erklärungen bauen wir Schritt für Schritt ein gesundheitsgerechtes Fitness-Training auf.

A3 Gesundes Knie, bewegtes Hüftgelenk (Christiane Greiner-Maneke)
Der Workshop erarbeitet den Zusammenhang von fließender, elastischer Bewegung von den Füßen bis zu den Knien u. Hüftgelenken. Dazu werden die Anatomie u. die zugedachten Funktionen der Knie und Hüftgelenke vorgestellt. Mit mentaler Vorstellung, Achtsamkeit, unterschiedlichen Materialien und vielen Anregungen werden die Aktivierungen zu einem Bewegungserlebnis. Es wird deutlich, wie wichtig es ist, ganzheitlich zu trainieren und sich zu bewegen. Die Inhalte dieses Workshops lassen sich hervorragend in jedes Training und den Alltag integrieren.

B1 Koordination- „spielend trainiert"! (Heike Meidinger)
Ein „spielerischer" Workshop für alle, die auf der Suche nach Ideen für Best Age- oder Rehakurse sind oder auch mal ein spielerisches Warm Up oder Cool Down in die Stunden einbauen wollen. Koordinationstraining mit Spaß an der Bewegung.

B2 Männer sind „VEREIN(T)" Fit! (Martin Stengele)
Ein Workshop mit vielen Anregungen wie man Tools wie Theraband, Hanteln, Gymnastikstab oder Medizinball gerade für Männer "schmackhaft" anbieten und umsetzten kann. Abwechslungsreiche Stundenbilder mit Power und Ausdauer für alle Fitness-Level - natürlich auch für Frauen!

B3 Das differenzierte Bauchmuskeltraining (Christiane Greiner-Maneke)
Mentale Bewegungsansätze und die Integration von bewegter Anatomie bringen ein neues Verständnis für die unterschiedlichen Bauchmuskeln, eine flexible stabile Mitte und eine entspannte Ganzheitlichkeit.

C1 Step & Bodyworkout Mix (Heike Meidinger)
Bodyworkout ist immer noch im Trend und das Step als Trainingsgerät sehr beliebt. Wir trainieren Kraft und Ausdauer. Kräftigung verschiedener Muskeln mit dem Step, auf dem Step und neben dem Step in Kombination mit einfachen Schrittfolgen.

C2 Aktiv und bewegt im Verein – ein Leben lang (Martin Stengele)
Aktiv trainieren ein Leben lang für Ältere. Basierend auf vier Säulen: Mobilität entwickeln, Stärke aufbauen, Sicherheit vermitteln und die Beweglichkeit erhalten bzw. verbessern. Wir werden hierzu verschiedene Stundenbilder erarbeiten.

C3 Stärkung des Immunsystems durch eine gute Atmung (Christiane Greiner-Meineke)
In diesem Kurs wird durch bewegte Achtsamkeit und erlebte Anatomie (Brustkorb, Zwerchfell, Lungen...) verdeutlicht, wie wichtig eine gute Atmung ist. Es wird nicht nur das Immunsystem gestärkt, sondern es entsteht mehr Wohlbefinden, Entspannung, mentale Stärke, fließende Bewegungen, elastisches Fasziengewebe, mobilere Gelenke und Freude an Bewegung. Die einfachen Aktivierungssequenzen können schnell in Bewegungsstunden bzw. in den Alltag integriert werden.