SportKongress M-V
Rostock | 14.11.2026

Kongressprogramm

Stepaerobic | Aerobic, Dance | Gesundheitssport | Ältere/Gesundheitssport
Fitness | Body & Mind | Kinderturnen | Seminar

Esben Aalvik

{1.04} Disco Aerobics
Erlebe back to the 80-90s mit Disco Musik und leichter, aber intensiver Choreografie.
Für alle gut mitzumachen!

{2.01} Tabata Intervall Training
Tabata ist Intervalltraining, 20 Sekunden Einsatz, 10 Sekunden Pause und das mal 8, so ist ein Block konzipiert. Kraft und Ausdauer werden hier trainiert und abgefragt.

{3.06} Step Intervall, ohne Choreografie
Hier erlebst du ein Herz- Kreislauft- und Kraftausdauertraining mit dem Step. Es werden einfache Stepschritte und Kraftübungen in Intervallform miteinander kombiniert, die Grundlage eines sehr intensiven und effektiven Trainings sind. Der Spaß dabei kommt nicht zu kurz!

{4.15} RückenFIT
Bei RückenFIT geht alles mit und um deine Wirbelsäule. Mobility-Kraft und Gleichgewichtsübungen sorgen für eine stabile und sichere Haltung. Für jung und alt, trainiert oder untrainiert, diese Übungen sind eine gute Grundlage für alle.

Kathrin Bischoff

{1.05} Zwei Bänke – Viele Ideen
In fast jedem Sportraum gibt es Bänke. Kombiniert mit Fantasie und Erfahrung bauen wir daraus Aufgabenstellungen für viele Anlässe: Warm Up, Abenteuer, Bewegungsgeschichten, Spiele, Verbesserung von Koordination und Kraft. Sei dabei, bereichere uns mit deinen Ideen und erlebe wie ein Holzstück von 30 x 500 cm jede Woche ein neues Trainingsgerät sein kann! Auspowern und Spaß haben steht bei dieser Art von Bewegungsangeboten an erster Stelle.

{2.05} Vom Chaos zur Ruhe
Action und Aufmerksamkeit, Bewegen und Zuhören, Austoben und Lernen - wie kann man diese Gegensätze verbinden? In diesem Workshop werden viele Spielformen zum Auspowern vorgestellt und natürlich ausprobiert. Und auch für den Weg zu Konzentration und zum Zuhören gibt es Aufgabenstellungen, Spielformen und Rhythmen, die praxiserprobt und bewährt sind. Wir probieren aus und reflektieren was funktioniert und warum.

{3.02} Choreografie Basics – Die Basics deiner Vorführung
Was sind die Bausteine einer guten Vorführung? Wie plant man eine Choreografie, die den Mitwirkenden Spaß macht und das Publikum erreicht? Hier lernst Du die Basics, probierst aus und beobachtest. Wir wechseln die Perspektiven zwischen Planen, Aufführen und Zuschauen für einen kompletten Blick auf deine Shows.

Stepaerobic | Aerobic, Dance | Gesundheitssport | Ältere/Gesundheitssport
Fitness | Body & Mind | Kinderturnen | Seminar

{4.02} Neue Bewegungsideen für Vorführgruppen
Vielfalt entsteht durch die Ideen Vieler. Dieser Workshop zeigt, wie die Kreativität der Gruppe für die Entwicklung neuer und ungewöhnlicher Gestaltungen genutzt werden kann. Was braucht es dafür? Gute Vorbereitung, geschickte Aufgaben, Toleranz, Mut zum Chaos, Entschlossenheit und Spaß am Ausprobieren. Wo bekommen wir das her? Hier gibt es Antworten!

Sandra Cammann

{1.02} Stark durch die Wechseljahre mit dem Elastikband - Hormonfitness
Bemerkst du körperlich und seelische Veränderungen durch die Wechseljahre? In diesem Workshop stärkst Du Kraft, Beweglichkeit und Haltung – sanft, effektiv und alltagsnah. Mit dem Elastikband von Sport Thieme lernst Du gelenkschonende Übungen, die speziell auf Frauen in dieser Lebensphase abgestimmt sind. Ich zeige Dir praxisnah, wie Du Verspannungen löst, Muskeln aufbaust und neue Energie tankst.

{2.09} Burnout: Entspannungstechniken für Ruhe, Balance und neue Kraft
Fühlst Du Dich erschöpft oder gestresst? In diesem Workshop lernst Du Atemübungen, Meditation und Yoga Nidra, um Körper und Geist zu beruhigen, Stress loszulassen und neue Energie zu tanken. Du entdeckst unter Anleitung praxisnah, wie du innere Ruhe findest und Deine Balance wiederherstellst – für mehr Kraft und Gelassenheit im Alltag.

{3.08} Faszien Yoga mit Elastikband
Löse Verspannungen, steigere Deine Beweglichkeit und fühle Dich geschmeidiger – mit gezielten Faszienübungen in Kombination mit Yoga. Das Elastikband von Sport Thieme unterstützt Dich dabei, die Yoga-Asanas effektiv und gelenkschonend umzusetzen. Ich zeige dir, wie Du Dein Bindegewebe mobilisierst, Faszienverklebungen löst und eine ganz neue Leichtigkeit im Körper spürst.

Charlotta Cumming

{2.11} Agil Altern
Flexibles, geschmeidiges Bewegen und Denken ist ein Merkmal von Jugendlichkeit. Es gibt Mittel und Wege, uns dieses agile Verhalten lange zu bewahren. Einige davon, die sich nahtlos in bestehende Kurse integrieren lassen, erproben wir in diesem Workshop. Dabei fließen Erkenntnisse aus der Neuroathletik, Biomechanik und dem Faszientraining zu einem angenehm harmonischen Stundenbild zusammen.

{3.11} Stabilität und Gleichgewicht im Fokus
Wenden wir den Blick nach innen: Auf unser Gleichgewichtsorgan im Innenohr und auf die uns stabilisierende, tief im Inneren liegende Muskulatur und auf die Notwendigkeit, auch und gerade im Alter den Fokus darauf nicht zu verlieren. Als Übungsleitende haben wir nicht zuletzt auch die Möglichkeiten, unseren Teilnehmenden diese „Werte“ unter Einbeziehung des gehirngerechten Trainings zu vermitteln.

Stepaerobic | Aerobic, Dance | Gesundheitssport | Ältere/Gesundheitssport
Fitness | Body & Mind | Kinderturnen | Seminar

Andreas Goller

{1.15} Bauch Beine Po Rücken
Die BBPR Class ist immer eine große Herausforderung, denn sie spricht sowohl Teilnehmende aus dem Fitness- als auch Gesundheitssport an. Andi zeigt Dir, wie Du beide Gruppen gekonnt unter einen Hut bekommst.

{2.15} Wirbelsäule im Fokus – Schulter und Nacken
Schulter, Nacken sowie die Brustwirbelsäule sind häufig Ursachen von Beschwerden. In dieser fließenden Wirbelsäulengymnastik erlebst du effektive Übungen im Fluss.

{3.15} Wirbelsäule im Fokus – Becken
Das Becken kann Ursache für Rückenbeschwerden sein. Erlebe eine fließende Wirbelsäulengymnastik mit Schwerpunkt Becken und Kreuzbein-Darmbein-Gelenk.

{4.01} Fit Mix Redondo
Erlebe eine fließende und inspirierende Class rund um den Redondoball, neue Ideen inklusive!

Norman Heidenbluth

{1.10} Ideen-Impuls: Neuro-athletisches Training
Völlig unterschätzt und oft vergessen: Nerven. Sind diese blockiert, geht nicht viel. Denkt an Bandscheibenvorfälle oder wenn der Ellenbogen anstößt…da geht dann gar nichts mehr. Stell dir vor, deine Augen sehen den Ball oder das Reck schneller/besser. Was da noch an Leistung versteckt ist. Profisportler nutzen Neuro-Training inzwischen regelmäßig.

{2.02} Mobility ist the key: neue Ansätze für das Training neben dem Sport
Im Sport besonders wichtig: Agilität, Flexibilität, Kraft, Ausdauer und und und. Für alles ist jedoch keine Zeit. Bis jetzt. Mobility löst ganz viele dieser Probleme in einem Training. Ein Training, welches in wenig Zeit die Grundfähigkeiten im Sport aufbaut, ohne etliche Trainingsvarianten zu benötigen. So bleibt mehr Zeit in der Übungseinheit. Mobility lässt sich ebenso präventiv und rehabilitativ einsetzen. Oder als besseres Warm-Up und Cool Down. Hier gibt's einige Ideen zum Anschnuppern und natürlich einige Trainings-Skills zum gleich ausprobieren.

{3.13} Functional Training: Prävention für die Beinachse
Gehen, Stehen, Landen… im Sport massiv gebraucht und beansprucht ist die stabile Beinachse. Daher ist es nur eine Frage der Zeit, bis es dort Probleme gibt. Diesen begegnen wir über das Functional Training, damit es gar nicht erst dazu kommt - Stabilität und Kraft in der Beinachse über den gesamten Bewegungsablauf.

Stepaerobic | Aerobic, Dance | Gesundheitssport | Ältere/Gesundheitssport
Fitness | Body & Mind | Kinderturnen | Seminar

Maxi Terese Heller

{3.10} Bye Bye Backpain - Yoga gegen Rückenschmerzen und Verspannungen
Übungen gegen Rückenschmerzen und Verspannungen oder um diesen vorzubeugen. Wir fließen durch eine nahtlose Sequenz und stärken, dehnen und mobilisieren dabei den gesamten Rücken.

{4.05} Slow Yoga – Yoga zum Entspannen und Wohlfühlen
Übungen für eine Tiefenentspannung, Ruhe, mehr Beweglichkeit und Gelassenheit.
Yogahaltungen werden zwischen 2-3 Minuten gehalten um tiefliegende muskuläre Schichten, wie die Faszien, zu erreichen und das Nervensystem zu beruhigen.

Anja Ihde

{3.09} Yoga Nidra – geführte Tiefenentspannung für Fokus und Regeneration
Diese Yogaeinheit bietet sanfte Asanas, die die Körperwahrnehmung fördern und auf die Entspannung vorbereiten. Durch achtsame Bewegungen und Atemfokus findest du Balance und Ruhe. So bist du gut vorbereitet für eine ausgiebige Yoga-Nidra-Einheit: eine geführte Tiefenentspannung, die Körper, Geist und Atmung entspannt, Stress reduziert und ein Gefühl von Klarheit und Erholung hinterlässt.

{4.08} Yoga ohne Matte – Das funktionelle Upgrade für dein Training
Erlebe eine komplette Yoga-Session, die ohne Matte funktioniert, in Sporthallen/ auf dem Platz umsetzbar ist und Mobilität, Stabilität und Fokus verbessert.

Mustafa Karaca

{3.16} Parkour im Schulsport – Sicher, kreativ und motivierend unterrichten
Parkour bietet vielfältige Möglichkeiten für einen motivierenden und sicheren Sportunterricht. Die Teilnehmenden lernen grundlegende Parkour-Techniken, methodische Vermittlungsformen sowie Sicherheitsprinzipien kennen und erleben, wie Parkour mit den vorhandenen Geräten einer Sporthalle praxisnah umgesetzt werden kann. Ziel des Workshops ist es, Parkour als zeitgemäße und pädagogisch wertvolle Bewegungsform für den Schulalltag zu vermitteln, einzuordnen und passende Übungen zu entwickeln.

{4.16} Parkour im Verein – Methodik, Technik und Trainingsaufbau
Der Workshop vermittelt einen methodisch strukturierten Trainingsaufbau für den Verein – von den grundlegenden Bewegungsformen bis hin zu den Disziplinen Speed und Freestyle. Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Impulse zur Technikvermittlung, Trainingsplanung und altersgerechten Progression sowie zur nachhaltigen Entwicklung eines Parkour-Angebots im Verein.

Stepaerobic | Aerobic, Dance | Gesundheitssport | Ältere/Gesundheitssport
Fitness | Body & Mind | Kinderturnen | Seminar

Frank Jürgens

{1.08} Rücken Flow – Bewegung, die gut tut
Rückengymnastik, die sich gut anfühlt – zur Vorbeugung und Linderung von Rücken- und Nackenbeschwerden. Die sanften Bewegungen gehen fließend ineinander über und mobilisieren die Wirbelsäule, kräftigen die Rumpfmuskulatur und entspannen den Nacken und unteren Rücken. Für ein Gefühl von Leichtigkeit und Kraft, einen gelösten Nacken und freien Rücken.

{2.08} Stärke aus der Mitte – Gleichgewicht und Stabilisation
Finde deine Balance, stärke deine Mitte! Im Stand, im Stütz, im Liegen: Wir spielen mit Körpergleichgewicht und Rumpfstabilität. Für mehr Kraft, Sicherheit und einen stabilen Rumpf.

{3.05} Faszien Fitness – einfach wohlfühlen
Sanfte Dehnung, Mobilisation und Massage mit dem Ball lösen Spannungen und schenken mehr Elastizität und Bewegungsfreiheit. Erleben Sie, wie geschmeidig sich Ihr Körper anfühlen kann – für mehr Leichtigkeit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

{4.07} Achtsamkeit – Die Kunst, bewusst zu leben
Alles hat seine Zeit. In der Achtsamkeit öffnen wir uns dem gegenwärtigen Moment und nehmen wahr, was ist. In dieser Gegenwärtigkeit entstehen neue Optionen und bewusstes Handeln. Jeder Augenblick wird klarer – einzigartig und voller Leben. Entdecken Sie das Staunen über sich selbst und die Welt.

Frank Klinkert

{3.01} AROHA®
AROHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Liebe“. Ausdrucksstark und kraftvoll werden sanfte und entspannende Bewegungen verbunden und ergeben so ein Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte und ein allgemeines Wohlgefühl spüren lässt. Inspiriert sind die Elemente vom Haka, dem Kung Fu und Taiji. Die Musik ist im 3/4 Takt und speziell dafür komponiert.

{4.03} KAHA®
KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“, ist inspiriert vom Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren – eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. KAHA® kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

Stepaerobic | Aerobic, Dance | Gesundheitssport | Ältere/Gesundheitssport
Fitness | Body & Mind | Kinderturnen | Seminar

Anja Kursave

{1.14} Yoga als funktionelles Training
Ein Workshop, der Yoga völlig neu erlebbar macht: fließende Bewegungen treffen auf funktionelles Training und schaffen ein kraftvolles, zugleich achtsames Körpergefühl. Im Fokus stehen Bewegung, Atmung und eine neue Qualität von Stabilität aus der Mitte heraus. Der Körper lernt, sich koordiniert, leicht und kraftvoll zugleich zu bewegen. Dieser Workshop bietet ein inspirierendes Training, das auch mit leichten Gewichten erweitert werden kann.

{2.14} Pilates im funktionellen Training – kraftvoll & beweglich
Ein praxisnaher Workshop, der Pilates-Präzision mit funktionellem Krafttraining verbindet und neue Impulse für ein modernes Training setzt. Ziel ist es, Kraft, Stabilität und Körperkontrolle gezielt aufzubauen und direkt in den Kursalltag zu übertragen. Mit Theraband, Gewichten und Pilates-Elementen entstehen vielseitige Übungsformen, die sowohl dynamisch als auch ruhig ausgeführt werden können. Dieser Workshop ist für alle, die ihr Training zeitgemäß, kraftvoll und zugleich sicher und effizient gestalten möchten.

{3.14} Bewegte Stabilität – Rücken, Core & Gelenke im Fokus
In diesem Workshop wird gezeigt, wie der Körper durch gezielte Instabilität mit Gleitpads sowohl dynamisch als auch ruhig in eine neue funktionelle Balance findet. Im Mittelpunkt steht das Zusammenspiel von Core-Aktivierung, Gelenkstabilität und bewusster Bewegungskontrolle. Der Körper lernt, sich fließend und gleichzeitig stabil auszurichten und Kraft effizient zu übertragen. Ein abwechslungsreiches Training, das Dynamik und Ruhe verbindet und Bewegungsqualität sowie Kraft nachhaltig verbessert.

{4.14} Spinefitter Magic – ein gesunder Rücken beginnt im Fuß
Erlebe, wie der Spinefitter Mobilisation, Aktivierung der Tiefenmuskulatur und gezielte Massage auf überraschend effektive Weise verbindet – ergänzt durch Fußarbeit als Schlüssel für einen stabilen Rücken. Du wirst spüren, wie aktive Füße die Kraftübertragung verbessern und die Wirbelsäule spürbar entlasten. Mit sanften, präzisen Bewegungen lösen sich Verspannungen und dein Körper fühlt sich sofort freier und aufgerichteter an. Ein Workshop mit direktem Aha-Effekt.

Susann Küttner

{1.01} Power Robic®
Hier triffst du auf ein intensives Fullbodyworkout zu den Hits der 90er. Hab Spaß und power dich aus!

{2.03} Piloxing SSP®
Du erlebst in dieser Masterclass ein Non-stop Intervalltraining.

{3.03} Callanetics®
In dieser Masterclass erlebst du ein pulsierendes Gymnastikprogramm, das ein sanftes, aber intensives Tiefenmuskulaturtraining beinhaltet.

Stepaerobic | Aerobic, Dance | Gesundheitssport | Ältere/Gesundheitssport
Fitness | Body & Mind | Kinderturnen | Seminar

Nici Mende

{1.12} Schonhaltung war gestern 1 – Hüfttraining neu gedacht
Kraftvolle Bewegung optimiert den Mitochondrienstoffwechsel, erhält unsere Zellen länger jung und beugt vorzeitiger Alterung und Bewegungsschmerzen vor. Dieser Workshop vermittelt ein praktisches Programm für kräftige, bewegliche Hüften durch dynamische und stabilisierende Reize sowie gezielte Ansteuerung. Bewährte Konzepte mit wissenschaftlichem Fundament zu den Themen Reduktion von Hüftschmerzen und Schonhaltungen. Übungen für heterogene Gruppen stehen hier im Fokus.

{2.12} Schonhaltung war gestern 2 – Rückentraining neu gedacht
Gute Kombi mit dem Kurs „Hüfttraining neu gedacht“. Hier wird das Thema „Verschleiß und Zellalterung“ mit Fokus auf schmerzfreie Rückenstrukturen umgesetzt. Was können wir im Training tun, um Schon- und Fehlhaltung im Alltag zu reduzieren und Mut zu mehr Bewegung trotz Schmerz zu erreichen? Neuromuskuläre und schmerzreduzierende Reize können helfen.

{3.12} Dynamisches Altern – Kognitiver Kraftzirkel für den Dynamikerhalt im Alter
Ein Merkmal des Alters ist die schwindende Dynamik. Sie zu erhalten bedeutet einen Spagat zwischen die Angst zu fallen abzubauen und den Erhalt wichtiger Muskelmasse zu vermitteln. Welche Muskeln und kognitive Fähigkeiten sind hier wichtig, wie gelingt die Kurseinheit, um dies zu fördern? Der Workshop stellt ein modernes Training als Zirkelformat mit geeigneten Hilfsmitteln vor. Gut geeignet für größere Gruppen, wenn das Equipment nicht reicht. Der Spaß gelingt mit guter Organisation.

Stefanie Meyer

{1.03} Workout mit Hocker und Tube
Workout mal anders! Wir finden gemeinsam heraus, was man mit dem Hocker und einem Elastik-Band alles anstellen kann. Verschiedene Schwierigkeitsstufen machen das alles noch interessanter.

{2.04} A Chorus Line „one“
Freue dich auf eine spannende Choreografie, die du leicht mit deinen Teilnehmer*innen umsetzen kannst. Dieser Workshop ist für alle geeignet, die Spaß am Tanzen haben, von Anfänger bis Fortgeschrittene. Du erlebst in dieser Masterclass ein Non-stop Intervalltraining.

{4.06} Workout mit Step
Freue dich auf ein abwechslungsreiches Workout, das ausschließlich gesundheitsorientiert ist. Freue dich auf Übungsabfolgen und viel Spaß!

Stepaerobic | Aerobic, Dance | Gesundheitssport | Ältere/Gesundheitssport
Fitness | Body & Mind | Kinderturnen | Seminar

Carsten Peckmann

{1.07} Einweisung ZPP- zertifiziertes DTB Pluspunktspecial „Fit und Gesund“
In diesem Special wird ein Gesundheitssportkonzept vorgestellt, das gleichermaßen auf Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen abzielt. Anhand eines Programms für den Gesundheitssport im Verein wird das Konzept konkretisiert, das in der Zwischenzeit vielfach erprobt und auch wissenschaftlich evaluiert wurde. Das Konzept ist ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness, wobei der Schwerpunkt auf Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit liegt. Im Mittelpunkt der Fortbildung steht die Vermittlung der verschiedenen Stundensequenzen wie Erwärmung, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination, Entspannung, Information und Ausklang sowie deren Verknüpfung unter ganzheitlichen Gesichtspunkten. Weiterhin werden der Aufbau und die Struktur des Kurs-Konzepts Fit und Gesund vermittelt, das den Qualitätskriterien der Krankenkassen im Bereich der Prävention entspricht.
ACHTUNG! Diese Workshops (Theorie und Praxis) können nur zusammenhängend gebucht werden.
Teilnahmevoraussetzung zum Erhalt des zusätzlichen Einweisungszertifikates Präventionsgeprüft „Fit und Gesund“: 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler*in, Physiotherapeuten*in, Sport- und Gymnastiklehrer*in) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

{3.07} Safe Sports – Schutz vor Gewalt im Sportverein
In diesem Seminar findest du ein Grundsatzreferat zum Thema Schutz vor Gewalt, indem es um Ehrencodex, erweitertes Führungszeugnis, Ansprechperson und Co geht. Zudem werden grundlegende Informationen geteilt, die für Vereine relevant sind.

{4.13} Fitness im Gleichgewicht
Dein Training wird auf eine neue Stufe gehoben, wenn du es mit Gleichgewichtselementen kombinierst. Wir verändern die Balancebedingungen bei gängigen Übungen und erhalten so ein effektiveres, herausforderndes, abwechslungsreicheres Training.

Sebastian Piatek

{1.06} Step it easy
Lust auf Bewegung, Musik und richtig gute Laune? Dann ist Step Party genau dein Kurs! Gemeinsam feiern wir einen einfachen, fließenden Step-Aerobic-Kurs, der logisch aufgebaut ist und sofort Spaß macht. Die Schritte sind gut nachvollziehbar, sodass wirklich jede*r mitkommt – egal ob du ganz neu dabei bist oder schon Erfahrung hast.

{2.06} Freek Step Fun
FREEK® STEP FUN verbindet modernes STEP AEROBIC auf Einsteiger Niveau mit einem effektiven Cardio-Training, inklusive Fat-Burning Effekt. Mittels der innovativen FREEK® Cross Methode können auch STEP-Neulinge den kurzen Choreo-Sequenzen gut folgen. So steht dem Spaß und dem schweißtreibenden Ausdauertraining nichts mehr im Wege. Let’s FREEK!

{3.04} HIT & Sweat 45‘
Power dich aus und spüre deine Energie! In diesem Workout HIIT erwarten dich intensive Intervalle, funktionelle Übungen und jede Menge Motivation. Wir kombinieren Kraft, Ausdauer und Dynamik zu einem effektiven Ganzkörpertraining, das dich fordert und gleichzeitig pusht.

Stepaerobic | Aerobic, Dance | Gesundheitssport | Ältere/Gesundheitssport
Fitness | Body & Mind | Kinderturnen | Seminar

{4.04} Body & Mind Flow
Tauche ein in eine Stunde voller Bewegung, Energie und Balance. Body & Mind Flow verbindet fließende Bewegungen, bewusste Kräftigung und entspannte Momente zu einem harmonischen Workout für Körper und Geist. Lass den Alltag los, finde deinen Rhythmus und genieße das Gefühl, ganz bei dir anzukommen. Mal kraftvoll, mal sanft – dieser Kurs schenkt dir neue Energie, mehr Beweglichkeit und einen Moment nur für dich. Egal ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r: Hier darfst du abschalten, durchatmen und dich einfach wohlfühlen.

Katharina Platz-Hauer

{1.13} Stärke, Präzision, Flow: Dynamisches Vinyasa Yoga für Kraft, Beweglichkeit und mentale Klarheit
Hier verbinden wir die Energie des Ashtanga-Vinyasa-Yoga mit der Präzision aus Tanz, Pilates und Reformer Pilates – zu Flow, die fordert ohne zu überfordern, die stärkt, ohne zu verhärten, die zentriert, wenn alles um dich herum in Bewegung ist. Komm wie du bist, geh stärker!

{2.13} Modern Pilates – Strength & Flow
In dieser Masterclass verbinden wir Pilates-Prinzipien mit modernen Bewegungsansätzen aus Funktionstraining, Sport und Mobility. Der Fokus liegt auf Kraftentwicklung und fließenden Sequenzen. Ziel ist ein dynamisches, effizientes Training für einen starken und beweglichen Körper.

{4.09} Yogalites – Das Beste aus Yoga und Pilates
Diese Masterclass vereint die ganzheitlichen Prinzipien des Pilates, mit den entspannenden und fließenden Elementen des Yoga und spricht somit Körper und Geist gelichermaßen an. Mit Fokus auf Kraft, Flexibilität und Balance bietet Yogalites einen idealen Ausgleich für alle, die ganzheitlich trainieren und zeitgleich Stress abbauen möchten.

Ina Queiss

{1.09} Einfach mal kopfüber – Handstand kreativ und ohne Stress
In diesem Workshop entdeckst du Handstandvariationen auf Händen, Unterarmen und Kopf – inspiriert aus Artistik und Yoga, kreativ und für jedes Level machbar. Mit kleinen, spielerischen Anpassungen am „Koordinationsanforderungsregler“ finden wir Schritt für Schritt zu mehr Balance; locker, ohne Druck und mit viel Spaß!

{2.10} Yoga-Impulse für jede Trainingsstunde
Dieser Workshop zeigt dir, wie du mit wenig Aufwand mehr Ruhe, Qualität und Abwechslung in deine Stunden bringst – unabhängig von deiner Sportart. Ob Warm-up, kraftvolle Sequenzen im Hauptteil oder andere Anleitungsweisen: Du bekommst Ideen, die deinen Unterricht bereichern und deinen Teilnehmenden und dir guttun. Besonderer Fokus liegt auf einem sinnvollen Cool-down – denn wer lässt ihn nicht zu oft weg, obwohl er entscheidend für physische und psychosoziale Regeneration ist?

{4.12} Zusammen stark – Einstieg in die Team-Akrobatik
Dieser Workshop vermittelt Übungsleiter*innen einen Einstieg in die Partner- und Gruppenakrobatik. Über akrobatische Spiele werden Vertrauen, Körperwahrnehmung und ein achtsamer Umgang mit Berührung gefördert. Aufbauend darauf lernen die Teilnehmenden grundlegende statische und dynamische Partnerfiguren sowie einfache Pyramiden – mit Fokus auf Sicherheit und direkter Umsetzbarkeit im Unterricht.