

GYMWELT-CONVENTION

FITNESS & AEROBIC

© Bildquelle: FatCamera

**14./15. NOVEMBER
2026 IN WAGHÄUSEL**

**Frühbucherrabatt
bei Anmeldungen bis
zum 15. September**



—EnBW



PRÄSENTIERT VON:

Sparda-Bank

BADEN-WÜRTTEMBERG

STB
SCHWÄBISCHER
TURNERBUND

BTB
BADENISCHER TURNERBUND

TURNGALA *lumina*

28.12.2026 –
09.01.2027

29.12.2026
Konstanz

5.1.2027
Baden-Baden

9.1.2027
Freiburg

Infos & Tickets auf
TURNGALA.DE

»SWR1

LOTTO
Baden-Württemberg

AOK

20 % Rabatt
mit dem Code:
BTB-2F9W41

Feuerwerk
der
Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

06.01.2027, 17 Uhr

Mannheim

SAP Arena

hope
TOURNEE 2027

TICKETS & INFORMATIONEN

Tickets mit Rabattcode auf www.feuerwerkderturnkunst.de.



BTB
BADENISCHER TURNERBUND

AMBION



SPORT-THIEME

MANNSHEIMER
MORGEN

joyn

FORTBILDUNGSHIGHLIGHT GYMWELT-CONVENTION

Liebe Fitnessbegeisterte,

die GYMWELT-Convention in Waghäusel – das jährliche Treffen im Bereich Fitness- und Gesundheitssport – findet auch 2026 wieder statt. Seit vielen Jahren steht die Veranstaltung für einen praxisnahen Austausch und aktuelle Entwicklungen im Group-Fitness-Bereich.

Auch 2026 erwartet euch ein vielseitiges Programm: Von Dance- und Step-Workshops über funktionelles Training und klassische Aerobic-Stunden bis hin zu Angeboten aus dem Bereich Body & Mind. Die Referenten sorgen dafür, dass unterschiedliche Trainingsschwerpunkte und Niveaus abgedeckt werden.

Ob zur Vorbereitung neuer Kursstunden oder für einen sportlich-aktiven Tag mit anderen Teilnehmern – die GYMWELT-Convention bietet dafür den passenden Rahmen und verspricht Highlights sowie neue Impulse.

„BRING A FRIEND“ – GEMEINSAM TEILNEHMEN LOHNT SICH

Wie im vergangenen Jahr könnt ihr auch 2026 wieder sportbegeisterte Freunde, Vereinsmitglieder oder eure Kursteilnehmer zu vergünstigten Konditionen mitbringen. Auch für euch als werbende Trainer ergeben sich Vorteile.

Alle Informationen zur Aktion sind in den organisatorischen Hinweisen auf Seite 24 aufgeführt.

GET TOGETHER – „AFTERWORKOUT“ AM SAMSTAGABEND

Auch nach dem letzten Workshop lohnt es sich, noch etwas zu bleiben: Beim Get together am Samstagabend sorgt DJ Julian Crespo erneut für gute Beats. Freut euch auf einen entspannten Abend, nette Gespräche und die Gelegenheit, gemeinsam mit Teilnehmern und Referenten den ersten Convention-Tag ausklingen zu lassen.

VERANSTALTUNGSORT

Seppel-Herberger-Ring 6 | 68753 Waghäusel-Wiesental

Melde dich an – wir freuen uns auf dich!

Dein Team des BTB-Bildungswerks



Direkt zur Anmeldung:
Anmeldeschluss ist der
01. November 2026!

PROGRAMMÜBERSICHT SAMSTAG

09:00 – 09:15 UHR

09:15 – 09:45 UHR

10:00 – 11:15 UHR

WS 1.1.1	WS 1.1.2	WS 1.1.3	WS 1.1.4
Step – the easy way	HardWork!	Dance & Tone – Aerobic meets Workout	Fighting Aerobic
<i>Sabrina Lott</i>	<i>Chris Harvey</i>	<i>Heike Meidinger</i>	<i>Adriano Valentini</i>

11:45 – 13:00 UHR

WS 1.2.1	WS 1.2.2	WS 1.2.3	WS 1.2.4
Creative Step	Healthy Back 2026	Functional Workout 3D	All-In-One
<i>Adriano Valentini</i>	<i>Sabrina Lott</i>	<i>José Martinez</i>	<i>Chris Harvey</i>

14:00 – 15:15 UHR

WS 1.3.1	WS 1.3.2	WS 1.3.3	WS 1.3.4
Step by Step to a higher level	Bodyweight Level-Training	Functional BBP	Aerobic Fatburn
<i>Roman Göbel</i>	<i>Chris Harvey</i>	<i>Adriano Valentini</i>	<i>Kai Bollinger</i>

15:45 – 17:00 UHR

WS 1.4.1	WS 1.4.2	WS 1.4.3	WS 1.4.4
Mind-Body-Step	Die Matte und Du	Bauch Beine Po – new ideas	Power Aerobic
<i>Manuel Kramer</i>	<i>Kai Bollinger</i>	<i>Ivam da Silva</i>	<i>Chris Harvey</i>

AB 17:00 UHR

SAMSTAG

BEGRÜSSUNG

GEMEINSAMES WARM-UP MIT DJ JULIAN CRESPO

1. DURCHGANG

WS 1.1.5	WS 1.1.6	WS 1.1.7
Intervalltraining mit dem Step	Good Morning Flow	Funky Dance Hall
<i>Roman Göbel</i>	<i>Torsten Blau</i>	<i>Kai Bollinger</i>

2. DURCHGANG

WS 1.2.5	WS 1.2.6	WS 1.2.7
Salsa Aerobic	BODYART®	Move & Groove
<i>Schweppy</i>	<i>Ivam da Silva</i>	<i>Julian Crespo</i>

3. DURCHGANG

WS 1.3.5	WS 1.3.6	WS 1.3.7
Functional Step Circle	Faszientraining meets Pilates	Dance Aerobic
<i>Heike Meidinger</i>	<i>Manuel Kramer</i>	<i>José Martinez</i>

4. DURCHGANG

WS 1.4.5	WS 1.4.6	WS 1.4.7
Mobility Flow & Stretch	Flex, Stretch & Relax	4STREATZ®
<i>Heike Meidinger</i>	<i>Roman Göbel</i>	<i>Schweppy</i>

GET TOGETHER MIT DJ JULIAN CRESPO

PROGRAMMÜBERSICHT SONNTAG

09:00 – 09:15 UHR

09:15 – 09:45 UHR

10:00 – 11:15 UHR

WS 2.1.1

Dance Step

Ivam da Silva

WS 2.1.2

**Squats, Push-ups
& Planks**

Chris Harvey

WS 2.1.3

Toning Moves

Roman Göbel

WS 2.1.4

BodyStyling 2026

Adriano Valentini

11:45 – 13:00 UHR

WS 2.2.1

Step – sprachlos!

Chris Harvey

WS 2.2.2

Functional to go

Kai Bollinger

WS 2.2.3

**Antara® –
starker Rücken,
starker Core**

Annette Gloß

WS 2.2.4

**Functional Step
Circle**

Heike Meidinger

14:00 – 15:15 UHR

WS 2.3.1

Dance the Step

Sabrina Lott

WS 2.3.2

**Dein Rücken –
mobil & stabil**

Heike Meidinger

WS 2.3.3

**Rückentraining
– Silence-Back
Exercises**

Roman Göbel

WS 2.3.4

CapoeiraFlow®

Ivam da Silva

15:45 – 17:00 UHR

WS 2.4.1

**Easy Dance Moves
& Stretch**

Sabrina Lott

WS 2.4.2

**Workout mit
Yogablock**

Heike Meidinger

WS 2.4.3

Back Relax

Roman Göbel

WS 2.4.4

BODYART® Stretch

Ivam da Silva

SONNTAG

BEGRÜSSUNG

GEMEINSAMES WARM-UP

1. DURCHGANG

WS 2.1.5

Brasil trifft Fatburn

Kai Bollinger

WS 2.1.6

**Faszientraining
meets Pilates**

Manuel Kramer

WS 2.1.7

4STREATZ®

Schweppy

2. DURCHGANG

WS 2.2.5

80s Aerobic

Schweppy

WS 2.2.6

Towel Pilates

Sabrina Lott

WS 2.2.7

Latin Fiesta

José Martinez

3. DURCHGANG

WS 2.3.5

**Bodyweight
Intervall**

Adriano Valentini

WS 2.3.6

Move & Flow

Torsten Blau

WS 2.3.7

**Find U Soul –
Balance**

José Martinez

4. DURCHGANG

WS 2.4.5

Rope Flow

Julia Zinsmeister

WS 2.4.6

Stretch & Relax

Annette Gloß

WORKSHOPS SAMSTAG, 14. NOVEMBER

WARM-UP MIT DJ JULIAN CRESPO

Wer letztes Jahr beim Get together dabei war, kennt seine Beats bereits: Julian sorgt dieses Mal direkt zu Beginn für die passende Energie. Gemeinsam mit unseren Presentern startet ihr mit Musik, guter Stimmung und jeder Menge Bewegung in den Convention-Tag. Ein Warm-up, das garantiert Lust auf mehr macht!

WARM-
UP MIT
DJ JULIAN
CRESPO

1. DURCHGANG

10:00 – 11:15 UHR

WS 1.1.1

STEP – THE EASY WAY

Sabrina Lott

Diese Stepstunde ist perfekt für Einsteiger und alle, die einfach mit Spaß loslegen wollen. Dich erwartet eine klare, leicht nachvollziehbare Choreografie aus symmetrischen 16er-Blöcken – unkompliziert, aber nie langweilig. Der Aufbau ist logisch, die Musik mitreißend: Freu dich auf energiegeladene Housebeats und einen energiegeladenen Workshop.

WS 1.1.2

HARDWORK!

Chris Harvey

Chris präsentiert ein Workout mit intensiven Übungsformen, die auch die fittesten Teilnehmer begeistern! Damit das Programm selbst in der gemischten Gruppe erfolgreich zum Einsatz kommt, vermittelt er auch die Vorübungen, die zur Vorbereitung notwendig sind und die Levels, die ein korrektes Training bei Einsteigern sicherstellen. HardWork! ist intensiv, effektiv und macht Spaß. Levels und Progression geben hier den Kick zu neuen Höhenflügen.

WS 1.1.3

DANCE & TONE – AEROBIC MEETS WORKOUT

Heike Meidinger

In diesem Workshop trifft Ausdauer auf Kraft. Ein Intervalltraining der anderen Art. Klassische Aerobicsschritte werden mit logischem Aufbau zur Choreografie. Nach jedem Block gibt es eine Krafteinheit und am Ende hast du eine einfache Aerobic-Choreografie und Ideen für deine Workout-Kurse.

WS
1.1.4

FIGHTING AEROBIC

Adriano Valentini

Du willst dich richtig auspowern, Stress abbauen und gleichzeitig deine Ausdauer verbessern? Dann ist Fighting Aerobic genau dein Workout! In diesem energiegeladenen Workshop verbinden wir klassische Aerobic-Elemente mit kraftvollen Bewegungen aus dem Boxtraining. Einfache Schrittfolgen treffen auf Punches, Kicks und athletische Kombinationen – für jeden geeignet.

WS
1.1.5

INTERVALLTRAINING MIT DEM STEP

Roman Göbel

Intervalltraining ist eine Trainingsmethode, die durch einen planmäßigen Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet ist. Die Trainingsmethode fördert nicht nur die Konditionsfaktoren Kraft und Ausdauer, sondern setzt zusätzlich nochmal einen anderen Trainingsreiz. Am Ende des Workshops steht das Ziel, als Trainer unsere Mitglieder trotz unterschiedlicher Trainingslevels im Intervalltraining und in Verbindung mit dem Step zu fordern und zu motivieren.

WS
1.1.6

GOOD MORNING FLOW

Torsten Blau

Mit Musik und fließenden Bewegungen gemeinsam in den Tag starten. Dieser Workshop verbindet fließende Bewegungen aus dem Yoga mit harmonischen Bewegungsabläufen und sorgt für einen aktiven Einstieg, der Energie für den weiteren Convention-Tag gibt.

WS
1.1.7

FUNKY DANCE HALL

Kai Bollinger

Eine Dancestunde zum Grooven. Elemente von internationalen Dance-Styles werden zu einer coolen Choreo. Let's get funky!

**WS
1.2.1****CREATIVE STEP***Adriano Valentini*

Du liebst Step-Aerobic und möchtest neue, kreative Kombinationen entdecken? Dann ist Creative Step genau das Richtige für dich! In dieser Mittelstufen-Einheit verbinden wir klassische Step-Grundschrte mit fließenden Übergängen, überraschenden Richtungswechseln und modernen Variationen. Ziel ist es, dynamische Choreografien zu entwickeln, die fordern, aber trotzdem klar aufgebaut und gut umsetzbar sind.

**WS
1.2.2****HEALTHY BACK 2026***Sabrina Lott*

In diesem Workshop erwartet dich ein modernes und fließendes Rückentraining mit funktionalen und dreidimensionalen Übungen zur Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur – kombiniert mit gezielten Mobilisationsübungen.

**WS
1.2.3****FUNCTIONAL WORKOUT 3D***José Martinez*

Functional Workout 3D ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, das Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Koordination verbessert. Dynamische Übungen in allen Bewegungsebenen sorgen für mehr Leistung im Alltag und beim Sport.

**WS
1.2.4****ALL-IN-ONE***Chris Harvey*

Die umfassende Trainingsstunde für Teilnehmer, die alles auf einmal wollen. Die Fragestellung lautet: Wie gestalten wir eine Trainingsstunde für Menschen, die selten trainieren? Wer nur ein- bis zweimal in der Woche eine einzelne Stunde besucht und trotzdem umfassend fit bleiben möchte, der muss seine Trainingszeit sinnvoll einsetzen. Chris klärt auf, welche Stundenphasen in welcher Reihenfolge und mit welcher Intensität zusammengesetzt werden. So gelingt es, diese wichtige Personengruppe abzuholen und lange motiviert zu halten.

WS
1.2.5

SALSA AEROBIC

Schweppy

Mach dich bereit für eine Tanzreise zum Zuckerhut! In diesem Workshop zeigt dir Schweppy eine logisch aufgebaute, asymmetrische Choreographie. Genieße viele einfache Variationen und natürlich lateinamerikanische Rhythmen.

WS
1.2.6

BODYART®

Ivam da Silva

BODYART® ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm, das auf den fünf Elementen der chinesischen Medizin basiert und Körper, Geist und Seele als Einheit trainiert. Fließende Bewegungen, gezielte Dehnungen und Entspannungselemente helfen dabei, die Muskulatur geschmeidig zu halten, Verspannungen zu lösen und die Gelenke zu mobilisieren. Gleichzeitig werden der Energiefluss im Körper (Meridiane) angeregt, die Regeneration unterstützt und das körperliche wie mentale Wohlbefinden gestärkt. Ein einzigartiges Training für mehr Balance, Kraft und Lebensenergie.

WS
1.2.7

MOVE & GROOVE

Julian Crespo

In diesem Dance-Workshop erwartet dich eine mitreißende Choreografie, die sich Schritt für Schritt aufbaut. Klare Moves, starker Beat – just Dance. Einfach mitmachen, den Beat fühlen und Spaß haben.



**WS
1.3.1****STEP BY STEP TO A HIGHER LEVEL***Roman Göbel*

Das Step-Training war und ist immer noch ein sehr gut besuchtes Format, welches als Schwerpunkt sowohl die Koordination als auch ein Herz-Kreislauftraining mit einbezieht. Sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene sollten entsprechend ihres Levels positiv „Step by Step“ gefordert werden. Am Ende des Workshops steht das Ziel, als Trainer wieder mehr Motivation und Freude an dem Thema Step und der dazugehörigen Unterrichtsmethodik mit Schwerpunkt Choreografie zu bekommen.

**WS
1.3.2****BODYWEIGHT LEVEL-TRAINING***Chris Harvey*

Bodyweight-Klassen (das Training mit dem eigenen Körpergewicht) stehen hoch im Kurs und Chris ist Vorreiter in dieser Kursart. Die hohe Dynamik, die Konzentration auf den eigenen Körper und die beispielhafte Effektivität sind zweifelsfrei Vorteile der Trainingsform. Doch der Erfolg dieser Übungen steht und fällt mit der Differenzierung durch sinnvolle Levels, die ein Training in der gemischten Gruppe erlauben. Hier geht es um Ansprache, Zeitsteuerung, Übungsauswahl und Variationsmöglichkeiten, die den Bodyweight-Kurs zum Fest machen.

**WS
1.3.3****FUNCTIONAL BBP***Adriano Valentini*

In diesem Workshop trainieren wir Bauch, Beine und Po nicht isoliert – sondern so, wie dein Körper wirklich funktioniert: Als Einheit. Functional BBP kombiniert klassische BBP-Übungen mit funktionellen Bewegungsmustern, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig aktivieren. Das Ergebnis: Mehr Kraft, mehr Stabilität, mehr Körperspannung – und ein spürbar stärkeres Körpergefühl.



WS
1.3.4

AEROBIC FATBURN

Kai Bollinger

Dieses simple Cardio-Aerobic-Training verleiht mit einfachen, nachvollziehbaren Schrittfolgen den optimalen Schwung. Cardio-Elemente gepaart mit Aerobic.

WS
1.3.5

FUNCTIONAL STEP CIRCLE

Heike Meidinger

Wie der Name schon sagt, findet in diesem Workshop alles im Kreis statt. Ein klassisches Intervalltraining mal anders. Wir trainieren Ausdauer, Balance sowie eine starke Körpermitte – und über das Level entscheidest du.

WS
1.3.6

FASZIENTRAINING MEETS PILATES

Manuel Kramer

Dynamisch, aber einfach? Klar, das geht! Manuels Markenzeichen sind wellige und spiralförmige Bewegungen – perfekt, um die Faszien gezielt anzusprechen. In Verbindung mit vorbereitenden Pilates-Übungen ergibt sich ein rundes Paket aus Mobilität, Kontrolle und Bewegung für deinen Kursalltag. Der Weg zum Original-Pilates – that's the goal!

WS
1.3.7

DANCE AEROBIC

José Martinez

Hier heißt es einfach: Mitmachen und genießen. Zu cooler Musik und abwechslungsreichen Moves kommst du direkt in Bewegung und spürst die Energie dieser Stunde. Freu dich auf neue Ideen für deine eigenen Kurse, jede Menge Spaß und ein echtes Dance-Workout, bei dem der Spaß garantiert nicht zu kurz kommt. Feel the beat – be part of the party!

**WS
1.4.1****MIND-BODY-STEP – REACH YOUR SPACE!***Manuel Kramer*

Step einmal anders: In diesem Workshop zeigt Manuel kreative Bewegungsmöglichkeiten im ungewohnten, aber „runden“ 3/4-Takt und verbindet den Step mit fließenden Elementen aus dem Mind-Body-Bereich. Vom einfachen Einstieg bis zu spannenden, komplexen Variationen – je nach Bedarf und gleichzeitig für Anfänger und Mind-Body-Enthusiasten. Für alle, die gerne über den Tellerrand schauen, Neues ausprobieren und Lust haben, bekannte Bewegungsmuster einmal anders zu erleben.

**WS
1.4.2****DIE MATTE UND DU***Kai Bollinger*

Workout mit der Matte – mehr braucht es nicht. In diesem Workshop wird die Matte nicht nur zur Unterlage, sondern zum vielseitigen Trainingsgerät. Lass dich überraschen, welche abwechslungsreichen und effektiven Übungsvariationen sich damit umsetzen lassen.

**WS
1.4.3****BAUCH BEINE PO – NEW IDEAS***Ivam da Silva*

Ein abwechslungsreiches Workout, bei dem gezielte Kräftigung und funktionelles Training im Vordergrund stehen, erwartet dich in diesem Workshop. Verschiedene Muskelgruppen werden effektiv angesprochen und trainiert – für ein intensives Training mit vielen praktischen Ideen für den Unterrichtsalltag.

**WS
1.4.4****POWER AEROBIC***Chris Harvey*

Viel schwitzen, wenig denken und gut mitkommen. So lautet das Motto dieser Stunde, in der Chris zeigt, wie man mit Aerobic die gemischte Gruppe begeistert. Kraftvolle Bewegungen, intensives HerzKreislauftraining und jede Menge Spaß! Aufbau vom Feinsten und gute Variabilität machen diesen Kurs zum Fest für Cardio-Fans.

WS
1.4.5

MOBILITY FLOW & STRETCH

Heike Meidinger

Zum Ende des Tages genießen wir einen ganzheitlichen Workshop für Körper und Geist. Wir verbinden fließende Bewegungsabläufe mit gezielten Dehnübungen, um die Beweglichkeit zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Ein ruhiger Ausklang rundet den Workshop ab.

WS
1.4.6

FLEX, STRETCH & RELAX

Roman Göbel

Beweglichkeit wirkt sich bekanntermaßen positiv auf unsere Muskeln aus. Sie erhöht deren Elastizität und steigert den Bewegungsspielraum unserer Gelenke. Verletzungen wird ebenso vorgebeugt, die Leistungsfähigkeit und die körperlichen Bewegungen der Alltagsaktivitäten werden verbessert. Am Ende des Workshops steht das Ziel, als Trainer durch „neue“ Bewegungseinheiten für Flex, Stretch und Relax Anregungen zu erhalten und dieses passend in den Unterricht mit einzubinden.

WS
1.4.7

4STREATZ®

Schweppy

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst. Mit der Philosophie #tanzwiedubist und verschiedenen Tanz- und Musikstilen kommst du voll auf deine Kosten. Nach dem einfachen „Ich packe meinen Koffer“-Prinzip wird jeder Move spielerisch und mit vielen Wiederholungen aufgebaut.



**AB 17 UHR:
GET TOGETHER
MIT DJ JULIAN**

WORKSHOPS SONNTAG, 15. NOVEMBER

SUNDAY WARM-UP

Bevor es in die nächsten Workshops geht, starten wir wieder gemeinsam aktiv in den zweiten Convention-Tag. Ein motivierendes Warm-up sorgt für gute Stimmung, neue Energie und macht Lust auf alles, was noch vor uns liegt.

WARM-UP

1. DURCHGANG

10:00 – 11:15 UHR

WS 2.1.1

DANCE STEP

Ivam da Silva

Erlebe tänzerische Bewegungen, kombiniert mit Step-Elementen und genieße eine mitreißende Herausforderung. Unterstützt von einheizender Musik und einem klaren Aufbau wird dieses Workout zu einem echten Erlebnis.

WS 2.1.2

SQUATS, PUSH-UPS & PLANKS – TECHNIK/LEVELS/VARIATIONEN

Chris Harvey

Kernstück vieler Workouts sind Squats, Push-Ups und Planks. Was ist in Sachen Technik zu beachten? Welche Levels machen Sinn? Wie variiere ich diese Übungen, um frische Trainingsreize zu setzen, ohne die Wirkung der Übung zu verfälschen? In dieser Stunde lebt Chris vor, wie man das Maximale aus diesen Übungsformen herausholt. Genaue Technik, klare Dosierung... los!

WS 2.1.3

TONING MOVES

Roman Göbel

Schulter, Rücken, Arme sollten im Kräftigungstraining genauso einen Schwerpunkt erhalten wie die Muskelgruppen Bauch, Beine und Gesäß. Bei der Übungsauswahl sollte der Fokus sowohl auf Funktionalität als auch auf der Alltagsbeanspruchung der Muskelgruppen liegen. Am Ende des Workshops steht das Ziel, als Trainer Übungen aufzuzeigen, die fordern und „Moves“ (Bewegungsabläufe) zu nutzen, um zusätzlich den Herz-Kreislauf zu fördern.

WS
2.1.4

BODYSTYLING 2026

Adriano Valentini

Du suchst frische Impulse für deine Kurse? Neue Kombinationen, moderne Trainingsreize und kreative Sequenzen mit Kurzhanteln? Dann ist Bodystyling 2026 genau dein Workshop. Hier bekommst du innovative Ideen für effektive, zeitgemäße Workouts mit Kleingewichten – funktionell, abwechslungsreich und sofort umsetzbar.

WS
2.1.5

BRASIL TRIFFT FATBURN

Kai Bollinger

Brasils eignen sich hervorragend für präventives Training und die Stärkung der Tiefenmuskulatur. Mit Fatburn wird die Kondition verbessert und das Training kurbelt den Fettstoffwechsel an. Der Mix macht die perfekte Brasil-Fatburn-Stunde.

WS
2.1.6

FASZIENTRAINING MEETS PILATES

Manuel Kramer

Dynamisch, aber einfach? Klar, das geht! Manuels Markenzeichen sind wellige und spiralige Bewegungen – perfekt, um die Faszien gezielt anzusprechen. In Verbindung mit vorbereitenden Pilates-Übungen ergibt sich ein rundes Paket aus Mobilität, Kontrolle und Bewegung für deinen Kursalltag. Der Weg zum Original-Pilates – that's the goal!

WS
2.1.7

4STREATZ®

Schweppy

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst. Mit der Philosophie #tanzwiedubist und verschiedenen Tanz- und Musikstilen kommst du voll auf deine Kosten. Nach dem einfachen „Ich packe meinen Koffer“-Prinzip wird jeder Move spielerisch und mit vielen Wiederholungen aufgebaut.

**WS
2.2.1****STEP – SPRACHLOS!***Chris Harvey*

Die visuelle Kommunikation ist ein starkes Werkzeug. Klare Cueing-Zeichen, eine eindeutige Körpersprache und konsequent angewandte visuelle Hilfen sorgen für Klarheit und Sicherheit in der Step-Stunde. Wie mächtig die visuelle Kommunikation ist, zeigt Chris in dieser Stunde, in der er keinen einzigen Ton spricht – und trotzdem alle mitkommen!

**WS
2.2.2****FUNCTIONAL TO GO***Kai Bollinger*

Funktionelles Training ohne viel Equipment – aber mit Struktur und Plan. In diesem Workshop geht es um den Aufbau und die Gestaltung einer funktionellen Kursstunde: Vom Mobility-warm-up über gezielte Kraftübungen bis hin zur praktischen Umsetzung für die eigene Stunde. Viele direkt umsetzbare Ideen für dein Training im Verein oder Kursbereich. Mobility-warm-up + strength + to go!

**WS
2.2.3****ANTARA® – STARKER RÜCKEN, STARKER CORE***Annette Gloß*

Annette präsentiert ein klassisches Antara®-Rückentraining mit Schwerpunkt Core-Stabilität. Erlebe in dieser Stunde wie sich Antara® „von innen nach außen – vom Kern zur Bewegung“ anfühlt.

**WS
2.2.4****FUNCTIONAL STEP CIRCLE***Heike Meidinger*

Wie der Name schon sagt, findet in diesem Workshop alles im Kreis statt. Ein klassisches Intervalltraining mal anders. Wir trainieren Ausdauer, Balance sowie eine starke Körpermitte und das Level entscheidest du.

WS
2.2.5

80S AEROBIC

Schweppy

Was Jane Fonda kann, das tanzen wir auch! In diesem Workshop nimmt dich Schweppy mit auf eine Aerobic-Reise zurück in die 80er. Freue dich auf eine energiegeladene, einfach aufgebaute und klassische Choreo. 4,3,2 ...sei dabei!

WS
2.2.6

TOWEL PILATES

Sabrina Lott

Towel Pilates (Handtuch-Pilates) ist ein effektives und vielseitiges Ganzkörpertraining, das traditionelle Pilates-Übungen mit einem einfachen Handtuch kombiniert und sie dadurch noch intensiver spürbar macht. Es dient als genialer Widerstandstrainer, verbessert deine Rumpfstabilität, erhöht die Flexibilität und korrigiert Fehlhaltungen. Für diesen Workshop benötigst du ein Handtuch mit mindestens 1,2 Metern Länge.

WS
2.2.7

LATIN FIESTA

José Martinez

Ein Feuerwerk aus heißen Latino-Rhythmen, Spaß und Inspiration. Mit weichen Bewegungen und sanften Klängen wirst du in dieser Stunde nach Südamerika entführt. Der lateinamerikanische Hüftschwung kommt von allein.



**WS
2.3.1****DANCE THE STEP***Sabrina Lott*

Dieser Workshop verbindet klassisches Step-Aerobic-Training mit tänzerischen Elementen aus unterschiedlichen Tanzstilen (unter anderem Jazz, Modern Dance). Im Fokus stehen fließende Bewegungen, eine moderne Choreographie, verbesserte Körperhaltung, Ausdauer und Koordination, die auf tänzerische Weise trainiert werden. Der Workshop ist für Teilnehmer mit Step-Vorkenntnissen geeignet.

**WS
2.3.2****DEIN RÜCKEN – MOBIL & STABIL***Heike Meidinger*

In diesem Workshop kommt der Redondo® Ball zum Einsatz. Kraft, Balance und Beweglichkeit, rund um deine Wirbelsäule.

**WS
2.3.3****RÜCKENTRAINING – SILENCE-BACK EXERCISES***Roman Göbel*

Silence-Back Exercises möchte aufzeigen, dass Rückentraining mit einer Musikeinrichtung „der Ruhe“ und ohne Hinzunahme eines Hilfsmittels wieder ein ganz anderes Trainingserlebnis sein kann. Die Übungsausführung des Teilnehmers wird stabiler und kraftvoller. Am Ende des Workshops steht das Ziel, als Trainer wieder mehr das Wesentliche zum Thema „Rücken“ zu sehen, Anregungen zur Übungsauswahl mit verschiedenen Levels zu erhalten und dieses passend in den Unterricht mit einzubinden.

**WS
2.3.4****CAPOEIRAFLOW®***Ivam da Silva*

CapoeiraFlow® ist der ideale Übergang von der Fitness- in die Capoeira-Welt. Der Workshop richtet sich an alle, die bisher noch keine Berührung mit Capoeira hatten, aber auch an diejenigen, die bereits erste Erfahrungen gesammelt haben und Lust haben, typische Bewegungen und Elemente in ein abwechslungsreiches Workout einfließen zu lassen.

WS
2.3.5

BODYWEIGHT INTERVALL

Adriano Valentini

In diesem Workshop stärken wir mit dem eigenen Körpergewicht gezielt die Kraftausdauer von Bauch, Beinen und Rumpf. In klaren Intervallen trainieren wir funktionell, kontrolliert und ohne hohe Intensitätsspitzen. Ideal für alle mit Grundfitness, die ihren Körper nachhaltig kräftigen und ihre Stabilität verbessern möchten.

WS
2.3.6

MOVE & FLOW

Torsten Blau

Hier treffen Musik, Bewegung und Ausdruck aufeinander. Dich erwartet ein fließender Mix aus tänzerischen Bewegungen, kreativen Kombinationen und abwechslungsreichen Dynamiken. Mal kraftvoll, mal weich – immer im Flow. Ein Workshop für alle, die Bewegung lieben, gerne Neues ausprobieren und sich von Musik und Rhythmus tragen lassen.

WS
2.3.7

FIND U SOUL – BALANCE

José Martinez

In diesem Workshop liegt der Fokus auf der Verbesserung von Balance und Körperhaltung. Durch gezielte Übungen lernst du, deinen Körper zu zentrieren und deine Muskulatur optimal zu aktivieren. Eine Kombination aus Stabilitätsübungen und Mobilisation sorgt für einen gesunden Rücken und starke Schultern.



**WS
2.4.1****EASY DANCE MOVES & STRETCH***Sabrina Lott*

Diese mitreißende und leicht verständliche Stunde kombiniert effektives Cardio-Training mit einfachen Tanzschritten zu motivierender Musik. Nach einer schweißtreibenden Cardio- und Tanzeinheit erwartet dich ein ausgiebiger Stretching-Teil, der deine Muskeln entspannt, die Beweglichkeit fördert und für einen perfekten Abschluss der Convention sorgt.

**WS
2.4.2****WORKOUT MIT YOGABLOCK***Heike Meidinger*

Ein Ganzkörper-Workout, das Kraft und Stabilität vereint. In diesem Workshop kommen Yogablocke gezielt als Trainings-Tool zum Einsatz. Wir nutzen die Blöcke als Hilfsmittel und setzen sie ganz unterschiedlich ein. Lass dich in diesem Workshop inspirieren und hole dir neue Ideen für deine Workout-Kurse.

**WS
2.4.3****BACK RELAX***Roman Göbel*

Back Relax ist ein ganzheitliches Training, das durch die Kombination aus Mobilisations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen die Beweglichkeit und Flexibilität des Rückens verbessert. Die abwechslungsreichen Übungen werden im Sitzen, Knien sowie in der Seiten- und Rückenlage ausgeführt.

Das Training dient der Vorbeugung von Rückenschmerzen, fördert die Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparats und unterstützt eine gesunde Körperhaltung. Gleichzeitig trägt es zur Entspannung bei und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

**WS
2.4.4****BODYART® STRETCH***Ivam da Silva*

Die Stunde fokussiert sich auf Flexibilität und Energiefluss und beinhaltet Übungen aus Therapie und Polarität. Durch dynamische und statische, aktive und passive Dehnungen in Kombination mit Atemtechnik, Balance und Koordination, dem Prinzip von Yin und Yang folgend, wird körperliche, mentale und emotionale Spannung gelöst. So fühlst du dich nach einer BODYART®-Stretch-Stunde gleichzeitig entspannt und auch energetisiert.

WS
2.4.5

ROPE FLOW – MOBILITY DURCH BALANCE, ROTATION UND FLIESENDE BEWEGUNGEN

Julia Zinsmeister

In diesem Workshop steht nicht die Technik im Vordergrund, sondern das Erleben von Bewegung. Mit Hilfe des Rope Flow und dem kurzen Core Rope entstehen fließende Bewegungsabläufe, die die Wirbelsäule mobilisieren, die Balance verbessern und Bewegungen miteinander verbinden. Der Fokus liegt auf Rotation, Gewichtsverlagerung und natürlichen Bewegungsmustern, die im Alltag und oft auch beim Sport verloren gehen. Das Rope dient dabei als einfaches Feedback-Tool, um Rhythmus, Timing und Körpergefühl zu entwickeln.

Auch ohne Rope werden die Prinzipien weitergeführt – über einfache Bewegungsabfolgen am eigenen Körper. Der Workshop ist ruhig strukturiert, einladend und für Einsteiger gut zugänglich.

WS
2.4.6

STRETCH & RELAX

Annette Gloß

Dehnen mit klassischer und neuerer Umsetzung und – versprochen – einem schönen Tagesabschluss: Sich entspannen, wahrnehmen, erholen.



ORGANISATORISCHES

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online über das GymNet unter www.events.dtb-gymnet.de. Über die Eingabe der Lehrgangsnummer L-265700 gelangst du direkt zur Veranstaltung und kannst deine Anmeldung bequem online vornehmen. Auch Vereinsanmeldungen sind wie gewohnt über das GymNet möglich.

Ein großer Vorteil der Online-Anmeldung:

Bereits während des Buchungsprozesses siehst du direkt, welche Workshops noch freie Plätze haben beziehungsweise bereits ausgebucht sind und du kannst deine Auswahl entsprechend anpassen.



Direkt zur Anmeldung:
Anmeldeschluss ist der
01. November 2026!

Die Workshop-Plätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben. Da einzelne Workshops erfahrungsgemäß schnell ausgebucht sind, empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung. Nach Eingang und Prüfung der Anmeldung erhält der Anmelder eine Bestätigungs-Email und circa zehn Tage vor der Veranstaltung ebenfalls per Email die offizielle Einladung mit allen benötigten Informationen.



**Weitere Informationen
zur Veranstaltung**

TEILNAHMEGEBÜHREN

In den Teilnahmegebühren ist die Teilnahme an den Workshops gemäß der Buchungsbestätigung enthalten. Ein Mittagessen kann für jeweils 9 Euro pro Tag dazugebucht werden. Getränke, Kaffee, Kuchen sowie Snacks stehen vor Ort zum Verkauf bereit.

1-Tageskarte 135 Euro | 2-Tageskarte 215 Euro

RABATTE

Frühbucherrabatt

(Anmeldung bis 14.09.2026)

15 Euro

(1-Tageskarte)

30 Euro

(2-Tageskarte)

Rabatt „Bring a Friend“

(für den „Friend“)

15 Euro

(1-Tageskarte)

30 Euro

(2-Tageskarte)

Rabatt „Bring a Friend“

(für den Werbenden)

15 Euro

(1-Tageskarte)*

30 Euro

(2-Tageskarte)*

*zuzüglich Extrabonus für Werbende

BRING A FRIEND – GEMEINSAM ZUR CONVENTION KOMMEN LOHNT SICH!

Bringe sportbegeisterte Freunde, Vertretungstrainer, Kursteilnehmer oder Vereinsmitglieder mit zur Convention und profitiere gemeinsam mit deinem „Friend“ von attraktiven Vorteilen. Die Aktion kann mit anderen Rabatten kombiniert werden. Als „Friend“ gilt jede Person, die bislang weder an der GYMWELT-Convention Fitness & Aerobic noch an einer anderen Bildungsmaßnahme des BTB – einschließlich Angeboten der DTB-Akademie Baden – teilgenommen hat.

VORTEILE AUF EINEN BLICK

- Der „Friend“ erhält den exklusiven Aktionspreis: 120 Euro für einen Tag beziehungsweise 185 Euro für beide Tage und spart dabei bis zu 30 Euro gegenüber der regulären Teilnahmegebühr.
- Der Werbende erhält 15 Euro (1-Tageskarte) beziehungsweise 30 Euro (2-Tageskarte) Rabatt auf die eigene Teilnahmegebühr.
- Extrabonus für Werbende: Jeder Werbende erhält am Infostand vor Ort einen Bildungsgutschein im Wert von 30 Euro für eine BTB-Aus- oder Fortbildung im Jahr 2027. Der Gutschein ist ausschließlich für Maßnahmen des BTB-Jahresprogramms gültig (nicht für Turngau-Lehrgänge). Er ist nicht übertragbar.

SO FUNKTIONIERT DIE „BRING A FRIEND“-AKTION

Bei deiner Anmeldung: Trage bei deiner Buchung im GymNet im Feld „Nachricht an den Ausrichter“ bitte folgenden Hinweis ein: *„Ich habe folgenden „Friend“ geworben: Vorname, Nachname, Adresse, Geburtsdatum.“*

Bei der Anmeldung deines „Friend“: Dein Friend meldet sich regulär über das GymNet über den Direktlink auf Seite 24 an und vermerkt ebenfalls im Feld „Nachricht an den Ausrichter“: *„Mich hat geworben: Vorname, Nachname.“*

Für Teilnehmer, die bisher noch keinen Zugang zum GymNet haben: Die **Registrierung im GymNet ist selbstverständlich kostenfrei** und in wenigen Schritten erledigt.

Wichtig: Nur bei vollständigen Angaben können wir die Aktion korrekt berücksichtigen. „Bring a Friend“ gilt nur bei gleichzeitiger Anmeldung von dir und deinem „Friend“ und solange freie Aktionsplätze verfügbar sind. Der Rabatt wird nach Prüfung automatisch berücksichtigt. Eine Eigenempfehlung – also die Anmeldung als eigener „Friend“ – ist ausgeschlossen.

ANERKENNUNG ZUR LIZENZVERLÄNGERUNG

Die Teilnahme an beiden Tagen wird als Lizenzverlängerung der 1. und 2. Lizenzstufe anerkannt. Bei einer Teilnahme an nur einem Tag können jeweils acht Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung angerechnet werden. Sofern du bereits Weiterbildungsmaßnahmen mit mindestens acht Lerneinheiten besucht hast, sende deine gesammelten Nachweise nach der Convention per Email an lizenz@badischer-turner-bund.de, so dass deine Lizenzverlängerung bearbeitet werden kann. Vor Ort werden keine Lizenzen verlängert. Die aktualisierten Lizenzen sowie die Teilnahmebestätigungen werden nach der Veranstaltung in digitaler Form versendet.

TEILNAHME- UND VERANSTALTUNGSBEDINGUNGEN

RÜCKTRITTSBESTIMMUNGEN

Es gelten die Zahlungsbedingungen gemäß den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des BTB für Bildungsmaßnahmen.

Eine Abmeldung muss grundsätzlich schriftlich oder per Email erfolgen. Es gelten folgende Stornierungsgebühren:

Bei Buchung einer 1-Tageskarte:

- bis einschließlich 15.10.2026: 15 Euro
- von 16.10. bis einschließlich 01.11.2026: 30 Euro
- ab 02.11.2026: 50 Euro

Bei Buchung einer 2-Tageskarte:

- bis einschließlich 15.10.2026: 30 Euro
- von 16.10. bis einschließlich 01.11.2026: 50 Euro
- ab 02.11.2026: 100 Euro

Bei Nichtteilnahme oder unentschuldigtem Fehlen erfolgt keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Krankheitsbedingte Absagen entbinden nicht von den geltenden Stornierungsgebühren.

PROGRAMMÄNDERUNGEN

Wir behalten uns Änderungen im Programm oder beim Einsatz der Referenten vor – zum Beispiel bei kurzfristigen Ausfällen oder falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Auch Anpassungen im Zeitplan sind möglich.

HAFTUNG UND VERSICHERUNGSSCHUTZ

Der BTB haftet grundsätzlich nur bei Vorsatz und/oder grober Fahrlässigkeit der durch ihn eingesetzten Personen. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Verlust von persönlichen Sach- und Wertgegenständen. Wir weisen darauf hin, dass bei Unfällen während und nach einer Lehrgangsteilnahme ausschließlich Vereinsmitglieder über die ARAG-Sportversicherung ihrer Vereine versichert sind.

DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN

Die im Rahmen der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten, die zum Zwecke der Durchführung der Fortbildungsmaßnahme und gegebenenfalls für weitere Zwecke (beispielsweise Ausstellung oder Verlängerung von Lizenzen) erforderlich sind, werden elektronisch gespeichert und können nur durch berechtigte Personen eingesehen werden. Wir versichern, dass die von uns durchgeführte Datenverarbeitung auf der Grundlage geltender Gesetze erfolgt und für die Durchführung der Aus- oder Fortbildungsmaßnahme notwendig ist.

UNSERE BTB-PARTNER

VIELEN DANK FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG!

Platinpartner



Medienpartner



Businesspartner



Ensinger
Die Erfrischung deines Lebens

BTB-Unterstützer





AOK 

RWK - 07123 - Foto: Getty Images

Gemeinsam mit dem Badischen Turner-Bund e.V. für mehr Gesundheit im Land.

Wir sind zusammen mit unseren Partnern in ganz Baden-Württemberg vor Ort und bringen gesunden Spaß am Sport in die Region.

Mehr unter aok.de/bw

Eine Kooperation der AOK mit den Partnern in Baden-Württemberg.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

