

# AUSSCHREIBUNG

## GYMWELT SPECIAL

FITNESS - DANCE -  
KINDERTURNEN

14./15.10.2023  
FRIESENHEIM  
(BEI LAHR)

© Bildquelle: B. Shaghagh

20 % Rabatt  
mit dem Code  
H24-BTB

# Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

Sa., 06.01.2024, 15 Uhr

## SAP Arena

MANNHEIM

# Heartbeat

TOURNEE 2024



### TICKETS & INFORMATIONEN

Tickets online platzgenau buchen unter [www.feuerwerkderturnkunst.de](http://www.feuerwerkderturnkunst.de).

Tickets ab 19 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr. ☎ (0511) 980 97 98.



SPORT-THIEME



MANNDIEN  
MORGEN

PRÄSENTIERT VON:

Sparda-Bank

BADEN-WÜRTTEMBERG

STB 非  
SCHWARBISCHER  
TURNERBUND



# TURNGALA

## eternity

29.12.23 Konstanz  
30.12.23 Freiburg  
05.01.24 Baden-Baden

[TURNGALA.DE](http://TURNGALA.DE)



Rothaus Badische Zeitung



— EnBW



# BTB GYMWELT SPECIAL

## FITNESS – DANCE – KINDERTURNEN

Nach dreijähriger Pause findet vom 14.-15.10.2023 wieder ein GYMWELT Special Fitness und Gesundheit, Dance und Kinderturnen statt. Der TV Friesenheim übernimmt erneut die Ausrichtung der Lehrveranstaltung und schafft die optimalen Rahmenbedingungen für die Übungsleiter und Trainer, so dass sich alle wohlfühlen können.

Wir haben abwechslungsreiche Workshops zu den Themen Fitness und Gesundheit, Dance und Kinderturnen zusammengestellt. Trainer und Übungsleiter, die verschiedene Zielgruppen in den Vereinen in ihren Gruppen haben, können sich gezielt bei diesem GYMWELT Special weiterbilden.

Pro Workshop werden jeweils zwei Lerneinheiten für die Lizenzverlängerung angerechnet. Beim Besuch von beiden Tagen, kann die Lizenz verlängert werden.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme beim GYMWELT Special.



**Hinweis:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



# REFERENTINNEN UND REFERENTEN

## IM ÜBERBLICK

### ANNA SEEL

Anna ist Ballettpädagogin, Diplom als Balletttänzerin an dem Opernhaus S. Aini Duschambe, unterrichtet Ballett und Dance beim TV Lahr, Kamprichterin Dance, Gymnastik und Tanz, K-Übungen und P-Übungen auf Landesebene (B-Lizenz) und auf Bundesebene (A-Lizenz), seit vielen Jahren als BTB-Referentin für Ballett im Bereich Gerätturnen, Kinderturnen, Gymnastik und Tanz an der Sportschule Schöneck und Steinbach tätig, im Besitz der Trainer B Lizenz Vorführungen/Choreografie und Landesfachwarthin im BTB für Gymnastik und Tanz.

### CORINNA KÜHNLE

Soulflow, Rhythm Nation und Consulting. Corinnas Karriere begann im zarten Alter von 16 Jahren in einer kleinen Tanzschule in Heidenheim an der Brenz. Ihr Repertoire, damals im Bereich von Cha Cha, Walzer und Tango, vergrößerte sich schnell. Ihr Studium in München und New York brachte sie in ihrem Fach Riesenschritte vorwärts. Hinzu kamen noch zahlreiche Fitnessausbildungen. Der Tanz ist dabei bis heute ihr zentrales Thema. Corinna unterrichtet und choreographiert, bereichert durch ihren Erfahrungsschatz und ihre erstklassige Ausbildung alle Themen von Jazz, Hip Hop, Latin bis zu Modern Dance.

### BARBARA SHAGHAGHI

Barbara ist Diplom-Sportlehrerin und IST-Sportmanagerin und seit 1991 hauptamtliche Bildungsreferentin beim BTB. Selbst aktiv war sie in den Sportarten Gerätturnen, Gymnastik und Tanz, Rhythmische Sportgymnastik sowie Wettkampf-Aerobic. Über 45 Jahre ist sie nun schon aktive Trainerin und Übungsleiterin in den verschiedensten Vereinsgruppen. Ihr Schwerpunkt liegt im Gestalten von abwechslungsreichen Fitness-Stunden mit Musik und seit neuestem im Bereich Modern LineDance.

### GERGÖ CSERKUTI

Gergö ist dualer Sportstudent und hat in kurzer Zeit zahlreiche Lizenzen erhalten sowie Fortbildungen absolviert – darunter u.a. Fitnesstrainer B-Lizenz, Functional Training A-Lizenz, Aqua-Combat Lizenz, Leistungs- und Gesundheitsdiagnostik A-Lizenz, Rückentraining A-Lizenz, Sporternährung B-Lizenz und eine Indoor Cycling Ausbildung. Als spezialisierter Groupfitness-Instructor (B-Lizenz und A-Lizenz (IFAA)) mit einer Vielzahl von Fortbildungen und als zertifizierter Les Mills Instructor (Bodystep, GRIT, Core und Barre) begeistert er Kursteilnehmer mit Leidenschaft. Kürzlich ist er zum Badischen Turner-Bund gekommen und bereichert hier das Referententeam.

## **MARIE WOIDSCHÜTZKE**

Marie schloss 2016 ihre Ausbildung zur Bühnentänzerin, Tanzpädagogin und Choreographin an der Dance Professional Mannheim ab und arbeitet seit dem als freiberufliche und selbstständige Tänzerin, Choreographin und Tanzpädagogin. Ihr Weg hat sie u.a. ins National Theater Mannheim geführt, nach Wien zur Flowmotion Dance Company und zu ROBINSON, wo sie 2018 und 2019 als Theater- und Abendverantwortliche im ROBINSON Club Daidalos gearbeitet hat. 2022 war sie gemeinsam mit Ellen Hoch als Regie für die Turnfestgala beim Landesturnfest in Lahr verantwortlich. Dieses Jahr brachte sie ihre erste große Showproduktion „More than black and white“ im ROBINSON Club Cyprus auf die Bühne. Aktuell unterrichtet sie in Tanzschulen und Vereinen, gibt Workshops, abeitet an verschiedensten Projekten mit und kreiert ihre eigenen Shows und Stücke.

## **TANJA ADE**

Ist DTB-Referentin, Choreografin, DTB Group-Fitness- und DTB Pilates-Trainerin und leitet das STB Regio-Zentrum Ravensburg, seit 1995 ist sie mit großer Freude BTB Referentin. Seit 30 Jahren unterrichtet Tanja verschiedenste Gruppen und gibt ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Aus- und Fortbildungen weiter. Kreativität und Humor sind ihr innerer Antrieb.

## **SONJA UNSELD**

Sonja verfügt über umfangreiche Qualifikationen und langjährige Berufserfahrung im Bereich der Psychomotorik, Bewegungserziehung/Bewegungsförderung, Präventionstraining und Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche. Sie ist staatlich anerkannte Erzieherin (Fachbereich Heim- und Jugenderziehung), staatlich anerkannte Motopädin und klinische psychomotorische Bewegungstherapeutin. Sonja arbeitete u.a. als Fachberaterin für anerkannte Bewegungskindergärten, Mototherapeutin und der Kinderfrühförderung in NRW. Nach ihrem Umzug von NRW nach Baden-Württemberg erwarb sie 2022 erneut das DTB-Ausbilderdiplom und das DOSB Zertifikat, Anfang 2020 die Zertifikate „Fachkraft/Trainerin Gewaltprävention A-D“ vom Bundesverband für Gewaltprävention verliehen. Hauptberuflich arbeitet sie für die heilpädagogische Praxis Sonnenhaus e.V., Iffezheim, studiert Heilpädagogik und arbeitet freiberuflich seit 2009 als Referentin nach dem Motto: Bewegung spielend lernen mit der Freude-Eule.

## **SILVIA SIEGENFÜHR**

Silvia Ist zertifizierte Yogalehrerin mit Zusatzqualifikationen in Yoga Nidra, Yin Yoga, sowie Yoga in der Schwangerschaft, DTB-Rückentrainerin, DTB-Kursleiterin Entspannungstechniken, DTB-Kursleiter\*in FASZIO® Training sowie Trainer Lizenz C und B.

# WORKSHOPS AM SAMSTAG, 14. OKTOBER 2023

## 1. DURCHGANG

WS  
1.1.1

### JANE REVIVAL – REMEMBER THE 80'S AEROBIC

*Corinna Kühnle*

Anfang der 80er Jahre löste Jane Fonda einen enormen Fitness Boom aus: Aerobic! Es war neu, sexy und fresh. Ein wahrer Body Cult entstand und nie wieder erreichte ein Freizeitsport dieses Maß an Euphorie. Und weil alt nicht immer gleich schlecht ist, holen wir uns diesen positiven Wahnsinn zurück! Die Old School Elemente aus High Impact und Isolations aus dem Jazz Dance werden gekonnt gemischt mit Exercises aus der Gegenwart. Es ist:

- simpel
- temperamentvoll
- ein Calorieburner
- Spaß pur
- figurbetont

### DER GROSSE BALL

*Tanja Ade*

Ein klassisches Gerät aus der Turnhalle – der Pezziball oder auch Powerball oder Physioball genannt. Keineswegs verstaubt, im Gegenteil, in vielen meiner Sportstunden findet der große Ball seinen Einsatz. Ob sensomotorisches Training, Core-Training oder Kräftigungsübungen im Zirkeltraining. Freue dich auf tolle Ideen mit dem großen Ball für deine Sportstunden.

WS  
1.1.2

WS  
1.1.3

### GRUNDLAGEN BALLETT

*Anna Seel*

Haltungsbewusstsein und Haltungsgefühl werden durch verschiedene Aufgabenstellungen zur Körperwahrnehmung mit verschiedenen Ballettexercises geschult. Ballett ist eine gute Grundlage für weitere Tanzrichtungen und dient ebenso als Leistungsvoraussetzung für viele Wettkampfsportarten.

### YIN YOGA

*Silvia Siegenführ*

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Yogapraxis, ein sanfter Gegenpol zu allen dynamischen und kräftigenden Yogastilen wie Hatha- oder Vinyasa Yoga. Beim Yin Yoga werden die Körperpositionen überwiegend im Sitzen oder Liegen über mehrere Minuten passiv in der Dehnung gehalten, so dass dieser Impuls bis in die

WS  
1.1.4

tiefen Schichten des Bindegewebes nachhaltig wirken kann. Vor allem geht es darum, in die Asana hineinzuentspannen, dabei den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise innere Ruhe zu finden und Spannungen im Körper zu lösen.

---

## 2. DURCHGANG

### DIVA HIP HOP

*Corinna Kühnle*

Oldschool Hip Hop meets Sexyness à la En Vogue, TLC und Destiny's Child. Bounce!

---

WS  
1.2.1

WS  
1.2.2

### TURNHITS FÜR KRABELKIDS

*Sonja Unseld*

Die Betreuung von Kindern zwischen zwei und vier Jahren stellt im Sportverein, Kita- und Krippenalltag eine besondere Herausforderung dar. In keiner Phase seines Lebens lernt der Mensch so intensiv und schnell wie in den ersten Lebensjahren. Die vielfältigen Erfahrungen in dieser Zeit haben nachhaltigen Einfluss auf die gesamte weitere psychische und soziale Entwicklung.

Schwerpunkte dieser Fortbildung:

- die Bedeutung von Wahrnehmung und Bewegung für die Entwicklung
  - die motorische und sensomotorischen Entwicklung des Kindes
  - Pfiffige Bewegungsanregungen und Spiele für 2-4-jährige Kinder
  - Spiele zum Entspannen und als Ausklang.
- 

### TANZ – TECHNIK – BEWEGUNGSFORMEN

*Anna Seel*

Bewegungsformen und Techniken, wie Sprünge, Drehungen Stände und Bewegungselemente sind Basics von Jazz und Modern Dance. Lerne die Elemente richtig mit Bewegungsformen zu verbinden.

---

WS  
1.2.3

WS  
1.2.4

### FASZIENYOGA

*Silvia Siegenführ*

Das Faszienyoga verbindet Elemente aus dem Yoga mit dem Faszientraining, durch gezielte Bewegungsabläufe können wir das Faszien Gewebe unterstützen, so dass Spannkraft, Elastizität und Mobilität verbessert und die Muskelkraft gestärkt wird.

## 3. DURCHGANG

WS  
1.3.1

### CORE – POWERHOUSE – ZENTRIERUNG

*Tanja Ade*

Core-Training, Powerhouse, Zentrierung – was bedeutet das alles für deine Sportstunden?

- Muskellehre
- Ansteuerung
- Kräftigungsübungen

Gerne teile ich mit dir meine Erfahrungen und gebe dir Tipps für deine Sportstunden.

---

### BEWEGUNGSLEHRE – DEN KÖRPER UND SEINE MECHANIK VERSTEHEN LERNEN

*Marie Woidschütze*

Wenn wir uns der Mechanik des Körpers bewusst sind, ist es einfacher ihn in seiner Gesamtheit zu verstehen und ihn zu unserem Wohlbefinden und einer individuellen, freien Ausdrucksweise und Entfaltung zu nutzen. Wir erfahren in diesem Workshop die verschiedenen Verbindungen und Möglichkeiten des Bewegungsapparates und dessen Wirkungsweise im Raum. Dabei spielt sowohl der Raum im Inneren des Körpers als auch der Raum äußerlich eine wichtige Rolle. Dies kann helfen Fehlstellungen zu korrigieren, Verletzungen vorzubeugen und mit diesen entsprechend umzugehen und sich selbstbewusst und klar zu präsentieren. Es gibt neue Impulse für den Alltag und im Sportbereich, um die Teilnehmer sensibler für ihren Körper zu machen und sich selbst dadurch besser kennen zu lernen.

---

WS  
1.3.2

WS  
1.3.3

### HARMONISCHE ÜBERGÄNGE BEI TANZCHOREOGRAFIEEN

*Anna Seel*

Schrittkombinationen und Basic Steps sind die Grundelemente zur Erarbeitung einer Choreographie. Lerne wie man die Übergänge harmonisch gestaltet und lass deinen Körper mit Bewegung sprechen.

Verschiedene Ebenen, Raumwege sowie die Ausnutzung der Fläche wird mit in den Tanz einbezogen.

---

### COMMERCIAL POP

*Corinna Kühnle*

Mitreißende Verbindungen aus Jazz, Hip Hop, MTV Funk, Pop und Street lassen Dein Herz höher schlagen!

WS  
1.3.4

## 4. DURCHGANG

### DEHNEN – MOBILISIEREN – ENTSPANNEN AUCH FÜR MÄNNER

Tanja Ade

WS  
1.4.1

Ein verspannter Schultergürtel, Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule, Haltungsschwächen und Muskeln, die im Laufe der Jahre manche Alltagsbewegung einschränkt – all das kennt ihr. Kurze Sequenzen für die Mobilisation der Gelenke und Wirbelsäule, abwechslungsreiche Dehnübungen für den ganzen Körper und Entspannungsbeispiele sind Inhalte dieses Workshops. Neugierig?

---

WS  
1.4.2

### BEWEGTES LERNEN IM VORSCHULALTER

Sonja Unseld

„Wenn Wörter rollen, Sätze fliegen, Zahlen verbiegen“.

Um lernen zu können, müssen Kinder vor allem Spaß haben. Wie sich „Lernen“ spielerisch in Bewegung im Kindergarten, Schule und Verein umsetzen lässt, soll in diesem Workshop im Vordergrund stehen.

Wie „funktioniert“ lernen?

- Bewegte Spiele zum Erlernen von Farben, Formen, Zahlen und Buchstaben
  - Spiele zur Förderung der Konzentration und des logischen Denkens
  - Spiele zur Förderung der exekutiven Funktion
  - uvm.
- 

### TÄNZERISCHE FRÜHERZIEHUNG I

Marie Woidschützke

WS  
1.4.3

In diesem Workshop gibt es Input, wie man Kindern einen Raum ermöglicht, in dem sie sich selbst durch Musik, Bewegung und Freude frei erkunden, ausprobieren und entfalten dürfen. In dem sie spielerisch die Motorik ihres Körpers kennen lernen, die Basics der Tanztechnik erfahren und den Rhythmus entdecken. In dem sich alle, sowohl Schüler als auch Lehrer gegenseitig kreativ inspirieren, voneinander lernen und so bereichern. Ein Raum, in dem nicht mit gut oder schlecht, richtig und falsch bewertet wird, sondern experimentiert werden kann. Denn, um Kindern etwas beizubringen, sollte man sie und die Welt mit ihren staunenden, reinen Augen sehen. Dann kann man erleben, dass auch die Kinder ihren Zauber in einem selbst ausbreiten und vieles lehren.

---

WS  
1.4.4

### SOULFLOW®

Corinna Kühnle

Kraft trifft auf Eleganz! Dieses Programm wurde auf der Basis von klassischen Yogapositionen, Ballett Exercises und Stabilisationsübungen kreiert. Alles was dem Körper gut tut, fließt in diese Stunde ein und trainiert ihn ganzheitlich und funktionell auf allen Ebenen. Der „Flow“ kommt durch die Verbindungselemente aus dem Modern Dance zustande. Sie lassen durchatmen, schwingen und genießen.

# WORKSHOPS AM SONNTAG, 15. OKTOBER 2023

## 1. DURCHGANG

### WARM UP – VARIATIONEN MIT MUSIK

*Tanja Ade*

WS  
2.1.1

Kurze Warm-Up Ideen mit Musik und einfachen Grundschrutte im 4/4 Takt, Armvariationen, Block auf Lücke oder im Kreis, leichte Schrittfolgen, Mobilisation im  $\frac{3}{4}$  Takt ... ein Ideenpool für alle.

WS  
2.1.2

### BEWEGUNGSBAUSTELLE – BEWEGUNGSLANDSCHAFTEN

*Sonja Unseld*

Kinder haben ein hohes Bedürfnis, ihre Umwelt mit dem eigenen Körper zu erfahren. Sie lernen durch und mit Bewegung. Beim Erforschen und Gestalten von Bewegungslandschaften/-baustellen setzen sich die Kinder mit ihren eigenen Fähigkeiten auseinander. Dabei machen sie räumliche und dingliche Erfahrungen. Eine kreative Bewegungslandschaft eignet sich besonders gut, um Kinder in ihren unterschiedlichen Entwicklungsständen anzusprechen und zu fördern.

Themenschwerpunkte dieses Workshops sind u.a.:

- Sicherheitsaspekte in Gerätelandschaften
- Kleine Knotenkunde
- Bewegungslandschaften – Möglichkeiten und Vielfalt
- Bewegungsbaustelle – eigenaktives Experimentieren, Bauen und Kreieren

### KRITERIEN BEI DANCE WETTBEWERBEN

*Anna Seel*

WS  
2.1.3

In diesem Workshop bekommt ihr einführende Infos zu den Kriterien der Dance Wettbewerbe. Es geht um den Aufbau und Einbindung der Dance Schwierigkeiten, die Choreographie, spezifische Tanzelemente, Umsetzung von Musik in die Bewegung und wie ihr durch die Zusammensetzung der Bausteine zu einem fertigen Tanz gelangt.

WS  
2.1.4

### TÄNZERISCHE FRÜHERZIEHUNG II

*Marie Woidschützke*

Wir vertiefen die Inhalte von „tänzerische Früherziehung I“ und probieren einige Übungen und Möglichkeiten aus, die beliebig abgewandelt und so auch in anderen Sportarten angewandt werden können.

## 2. DURCHGANG

WS  
2.2.1

### CORE – POWERHOUSE – ZENTRIERUNG

*Tanja Ade*

Core-Training, Powerhouse, Zentrierung – was bedeutet das alles für deine Sportstunden?

- Muskellehre
- Ansteuerung
- Kräftigungsübungen

Gerne teile ich mit dir meine Erfahrungen und gebe dir Tipps für deine Sportstunden.

---

### BODYWEIGHT GROUPFITNESSTRAINING

*Gergö Cserkúti*

Erlebe eine mitreißende Bodyweight Groupfitness Masterclass! Trainiere mit verschiedenen Kräftigungselementen, einer Prise Cardio, energiegeladener Musik und einer coolen Atmosphäre. Sei dabei und spüre den Rhythmus!

---

WS  
2.2.2

WS  
2.2.3

### WIE SETZE ICH AKZENTE IN EINER CHOREOGRAFIE

*Anna Seel*

Im Workshop erlernt ihr eine einfache Choreografie aus dem gemeinsam erarbeiteten Tanz. Ihr erfahrt, wie sich Kreativität, Präsenz und Ausdruck in die Performance einarbeiten lässt und wie ihr die richtigen Akzente setzt. Zum Abschluss gibt es eine gemeinsame Vorstellung des Show Dance.

---

### GROUPFITNESS – CARDIO-INTERVALLTRAINING 50+

*Barbara Shaghghi*

Intervalltraining ist inzwischen eine beliebte Trainingsform in den Fitness-Stunden. Oft wird es für den Bereich der Kräftigung eingesetzt. Es kann ebenso gut für ein Cardio-Training verwendet werden. In diesem Workshop bekommt ihr Beispiele für ein Cardio-Intervalltraining in der Gruppe, ohne großen Gerätebedarf.

---

WS  
2.2.4

### 3. DURCHGANG

WS  
2.3.1

#### BEWEGLICHKEIT FÜR KIDS

*Tanja Ade*

Ist Beweglichkeitstraining für Kids wichtig? Ja! Welche Muskeln und wie dehne ich richtig?

- Muskellehre
- Dehnübungen

Ein interaktiver Workshop mit Raum für Fragen und Austausch.

---

#### GROUPFITNESSTRAINING MIT DEM THERABAND

*Gergö Cserkuti*

Erlebe eine dynamische Groupfitness Masterclass mit dem Theraband! Trainiere deinen gesamten Körper mit verschiedenen Kraftübungen, die speziell auf das Theraband abgestimmt sind. Genieße motivierende Musik und eine energiegeladene Atmosphäre, die Dich zu Höchstleistungen antreibt. Lass Dich mitreißen und hol das Beste aus Dir heraus!

---

WS  
2.3.2

WS  
2.3.3

#### KOMM WIR SPIELEN SPRACHE – GEHOPST WIE GESPROCHEN

*Sonja Unseld*

„Sprache ist das Tor zur Welt“. Im Workshop werden bewegte Spiele und Lieder zur Förderung des aktiven Sprachgebrauchs vorgestellt und angespielt. Eine kurze, theoretische Einführung zum Thema „Sprachentwicklung“ rundet den Workshop ab. Theorie und Praxis für eine bewusste Umsetzung in Kita, Schule und Verein.

---

#### MODERN DANCE BASICS

*Marie Woidschützke*

Bei diesem Workshop genießen und erfahren wir, in Zusammenspiel mit abwechslungsreicher Musik, die organischen und natürlichen Bewegungen unseres Körpers, und wie dadurch Energie wahrnehmbar, freigesetzt wird und genutzt werden kann. Wir lassen uns auf verschiedene Dynamiken und Qualitäten ein, die durch das Wechselspiel von Spannung und Entspannung, die Nutzung des Atems und die Verbindung zum Boden entstehen. Lasst euch von fließenden Bewegungsabläufen und Flows mitnehmen.

WS  
2.3.4

## 4. DURCHGANG

### MODERN LINEDANCE – EINFACHE TÄNZE

*Barbara Shaghaghi*

WS  
2.4.1

Modern LineDance ist ein neuer Trend und die Gruppen in den Vereinen wachsen. In diesem Workshop bekommt ihr einen Einblick in das Modern LineDance und lernt einfache Tänze zu verschiedenen Rhythmen wie z.B. Funky, Salsa, Rumba, Cha Cha Cha kennen.

---

WS  
2.4.2

### RHYTHMMOBILITY

*Gergö Cserkuti*

RhythmMobility ist ein Groupfitnesskonzept mit dem Schwerpunkt Mobility, Stretching, Faszientraining und Musik. Im Vergleich zu herkömmlichen Mobilitykursen unterscheidet es sich durch den Einsatz von Musik und Rhythmus. Alle relevanten Muskeln werden durch Mobilisierung, Dehnung und fasziale Arbeit trainiert. Das Konzept bietet eine einzigartige und ganzheitliche Trainingserfahrung zur Verbesserung der Beweglichkeit.

---

### GESCHICHTEN IN BEWEGUNG – EINE REISE INS LAND DER RIESEN

*Sonja Unsel*

WS  
2.4.3

Kinder lieben Geschichten und Mit-Mach-Geschichten noch viel mehr. Auch beim Kinderturnen finden sie mehr und mehr Anklang. Dieser Workshop ist so aufgebaut, dass „Die Reise ins Land der Riesen“ von Übungsleitern und pädagogischen Fachkräften sowohl für Vor- als auch für Grundschulkinder angeboten werden kann. Neben der Phantasie und Kreativität werden aktiv Motorik, Sensorik, Körperschema und Handlungsplanung im erlebnisgruppenpädagogischen Kontext gefördert.

---

WS  
2.4.4

### DANCING YOGA FLOW

*Marie Woidschütze*

Ein Flow kombiniert aus Elementen der Tanztechnik von verschiedenen Stilen wie Ballett, Modern, Contemporary, Lyrical und Bewegungen, Positionen und Haltungen aus dem Yoga. Nicht nur die verschiedenen Bereiche verschmelzen hier, sondern auch unser Körper und der Geist, so dass es uns möglich wird, auf die Seele zu blicken, in den Einklang mit uns selbst kommen und dadurch mit dem Leben. Dieser Workshop ermöglicht es Stärke in der Sanftheit zu finden, mentale Entspannung wahrzunehmen und durch Kräftigung und Flexibilität in einen Zustand von Einheit und Fluss zu gelangen. Lasst uns gemeinsam eine spezielle Qualität im Körper spüren, die immer wieder kommt und abklingt, wie Wellen im Ozean und uns so einen Blick auf die Harmonie der Existenz und in uns selbst ermöglicht.

*„Das Leben ist der Tänzer und du bist der Tanz“ – Eckhart Tolle*

# PROGRAMMÜBERSICHT SAMSTAG

HALLE 1 A	HALLE 1 B	HALLE 1 C	GYM-RAUM
<b>09:00 - 09:15 UHR</b>			
<b>09:30 - 10:45 UHR</b>			
<b>WS 1.1.1</b>	<b>WS 1.1.2</b>	<b>WS 1.1.3</b>	<b>WS 1.1.4</b>
Jane Revival - Remeber the 80's <b>Aerobic</b>	Der große Ball	Grundlagen Ballett	Yin Yoga
<i>Corinna Kühnle</i>	<i>Tanja Ade</i>	<i>Anna Seel</i>	<i>Silvia Siegenführ</i>
<b>11:15 - 12:30 UHR</b>			
<b>WS 1.2.1</b>	<b>WS 1.2.2</b>	<b>WS 1.2.3</b>	<b>WS 1.2.4</b>
Diva Hip Hop	Turnhits für Krabbelkids	Tanz – Technik – Bewegungsformen	Faszienyoga
<i>Corinna Kühnle</i>	<i>Sonja Unseld</i>	<i>Anna Seel</i>	<i>Silvia Siegenführ</i>
<b>12:30 - 13:30 UHR</b>			
<b>13:30 - 14:45 UHR</b>			
<b>WS 1.3.1</b>	<b>WS 1.3.2</b>	<b>WS 1.3.3</b>	<b>WS 1.3.4</b>
Core – Powerhouse – Zentrierung	Bewegungslehre – den Körper und seine Mechanik verstehen lernen	Harmonische Übergänge bei Tanzchoreografien	Commercial Pop
<i>Tanja Ade</i>	<i>Marie Woidschützke</i>	<i>Anna Seel</i>	<i>Corinna Kühnle</i>
<b>15:30 - 16:45 UHR</b>			
<b>WS 1.4.1</b>	<b>WS 1.4.2</b>	<b>WS 1.4.3</b>	<b>WS 1.4.4</b>
Dehnen - Mobilisieren - Entspannen auch für Männer	Bewegtes Lernen im Vorschulalter	Tänzerische Früherziehung I	Soulflow®
<i>Tanja Ade</i>	<i>Sonja Unseld</i>	<i>Marie Woidschützke</i>	<i>Corinna Kühnle</i>

# PROGRAMMÜBERSICHT SONNTAG

HALLE 1 A

HALLE 1 B

HALLE 1 C

GYM-RAUM

## BEGRÜSSUNG

### 1. DURCHGANG

WS 2.1.1

Warm up –  
Variationen mit  
Musik  
*Tanja Ade*

WS 2.1.2

Bewegungsbaustelle  
–  
Bewegungsland-  
schaften  
*Sonja Unseld*

WS 2.1.3

Kriterien bei Dance  
Wettbewerben  
*Anna Seel*

WS 2.1.4

Tänzerische  
Früherziehung II  
*Marie Woidschützke*

### 2. DURCHGANG

WS 2.2.1

Core – Powerhouse  
– Zentrierung  
*Tanja Ade*

WS 2.2.2

Bodyweight  
Groupfitnesstraining  
*Gergö Cserkuti*

WS 2.2.3

Wie setze ich  
Akzente in einer  
Choreografie  
*Anna Seel*

WS 2.2.4

Groupfitness – Cardio  
Intervalltraining 50+  
*Barbara Shaghaghi*

## MITTAGSPAUSE

### 3. DURCHGANG

WS 2.3.1

Beweglichkeit für  
Kids  
*Tanja Ade*

WS 2.3.2

Groupfitnesstraining  
mit dem Theraband  
*Gergö Cserkuti*

WS 2.3.3

Komm, wir spielen  
Sprache – Gehopst  
wie gesprochen  
*Sonja Unseld*

WS 2.3.4

Modern Dance  
Basics  
*Marie Woidschützke*

### 4. DURCHGANG

WS 2.4.1

Modern LineDance  
– einfache Tänze  
*Barbara Shaghaghi*

WS 2.4.2

RhythmMobility  
*Gergö Cserkuti*

WS 2.4.3

Geschichten in  
Bewegung  
*Sonja Unseld*

WS 2.4.4

Dancing Yoga Flow  
*Marie Woidschützke*

# ORGANISATORISCHE HINWEISE

## INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG

Anmeldungen können sowohl online als auch schriftlich erfolgen. Wir empfehlen die Anmeldung direkt über das Turninformationsportal (T.I.P.) unter [www.btb-tip.de](http://www.btb-tip.de). Bei einer Anmeldung über das T.I.P. ist direkt zu erkennen, welche Workshops frei bzw. ausgebucht sind.

Für die schriftliche Anmeldung verwende bitte das nachfolgende Anmeldeformular.

Bitte ein Anmeldeformular pro Person verwenden. Bei mehreren Personen kopiere bitte das Formular! Das ausgefüllte Meldeformular kann per Scan an die Mailadresse des Bildungswerk gesendet werden ([bildungswerk@badischer-turner-bund.de](mailto:bildungswerk@badischer-turner-bund.de)).

### In den Teilnehmergebühren sind folgende Leistungen enthalten:

- Teilnahme an den gebuchten Workshops
- Teilnahmebestätigung (digitaler Versand nach der Veranstaltung)

Anmeldeschluss ist der **01.10.2023**. Danach können nur noch schriftliche Anmeldungen gegen eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € berücksichtigt werden.

**Unbedingt beachten:** Bitte trage auf dem Anmeldeformular die Nummern der Workshops ein, die du besuchen möchtest. Bitte gib auch jeweils die Nummern der Workshops deiner 2. Wahl an, damit im Falle eines bereits ausgebuchten Workshops eine Alternative angeboten werden kann. Ca. 10 Tage vor der Veranstaltung erhältst du eine Einladung per E-Mail, falls keine Mailadresse vorhanden versenden wir die Einladung sowie alle benötigten Informationen per Post.

## TEILNAHMEGEBÜHREN

Tageskarte:	BTZ-Abonnenten	80,00 €
	Regulär	95,00 €
2-Tageskarte:	BTZ-Abonnenten	140,00 €
	Regulär	170,00 €

## MITTAGESSEN

Der TV Friesenheim bietet an beiden Tagen ein Mittagessen an, das vor Ort bestellt und bezahlt werden kann. Zusätzlich gibt es Kaffee und Kuchen sowie Getränke vor Ort.

## **RÜCKTRITTSBESTIMMUNGEN**

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen.

- Bei Stornierungen wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 € erhoben.
- Bei Nichtteilnahme bzw. unentschuldigtes Fehlen wird die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet.
- Krankheitsbedingte Absagen entbinden nicht von den Stornierungsgebühren.

Rücklastschriftgebühren werden in Rechnung gestellt.

## **HAFTUNG UND VERSICHERUNGSSCHUTZ**

Der Badische Turner-Bund e.V. 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 ggf. 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.

## **ANERKENNUNG ALS LIZENZVERLÄNGERUNG**

Die Teilnahme an beiden Tagen wird als Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe je nach Lizenzprofil anerkannt. Die Arbeitskreise aus dem Bereich Fitness zählen auch für die Anerkennung der ÜL B Lizenz Prävention.

Bei einer Teilnahme an nur einem Tag können jeweils 8 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung angerechnet werden.

## **VERANSTALTUNGSORT**

Bildungszentrum Friesenheim  
Friedhofstraße 5  
77948 Friesenheim



# UNSERE BTB - PARTNER

VIELEN DANK FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG!

Platinpartner



**Rothaus**



Medienpartner



Premiumpartner



Businesspartner



**Ensinger**  
Die Erfrischung deines Lebens

BTB-Unterstützer





175 Jahre  
BTB und STB

## Gemeinsam bewegen wir mehr.

Herzlichen Glückwunsch, STB und BTB, zu 175 Jahren Bewegung in Baden-Württemberg. Wir sagen danke für die tolle Zusammenarbeit und freuen uns, auch in Zukunft gemeinsam die Turn- und Sportvereine zu unterstützen und die Menschen im Land zu bewegen.

Mehr erfahren auf [aok.de/bw](https://aok.de/bw)

**GESUNDNAH**

**AOK Baden-Württemberg**  
Die Gesundheitskasse.

in Kooperation mit

