

AUSSCHREIBUNG

GYMWELT- CONVENTION

FITNESS & AEROBIC

11./12.11.2023

Frühbucherrabatt
bei Anmeldung bis zum
30. September 2023

© Bildquelle: Mond



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



PRÄSENTIERT VON:
Sparda-Bank
BADEN-WÜRTTEMBERG



TURNGALA eternity



29.12.23 Konstanz

30.12.23 Freiburg

05.01.24 Baden-Baden

TURNGALA.DE



BTB-GYMWELT CONVENTION

FITNESS UND AEROBIC 2023

Liebe fitnessbegeisterte BTB-Freunde,

die BTB GYMWELT-Convention in Waghäusel-Wiesental steht seit vielen Jahren nun schon als BTB-Highlight für aktuelle Trends aus den Bereichen des Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssports.

Auch in diesem Jahr haben wir für euch gemeinsam mit unseren Referentinnen und Referenten eine tolle Mischung aus innovativen Trends und beliebten Klassikern für unterschiedlichste Zielgruppen zusammengestellt.

Egal ob Workshops aus den Bereichen Dance & Step, funktionelle Bodyworkouts, Trends, klassische Aerobic/Step-Aerobic, Gesundheitskurse oder entspannende Body & Mind-Workshops – bei unserer BTB GYMWELT-Convention Fitness & Aerobic 2023 ist für jeden etwas dabei.

Mit deiner Teilnahme erhältst du jede Menge Input für die eigenen Unterrichtsstunden oder kannst einfach mal Spaß „nur“ beim Mitmachen haben.

Melde dich an, mach mit und setze dein neuerlangtes Wissen und die neuen Ideen erfolgreich in deinen Unterrichtsstunden um.

Wir freuen uns auf dich.

Dein Team des BTB-Bildungswerks



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

ADRIANO VALENTINI

Adriano ist langjähriger Referent für Bewegung und Ernährung, internationaler Presenter und darüber hinaus ganzheitlicher Ernährungscoach.



CHRISTINE NOE-KNUST

Christine leitet den gesamten Kursbereich und den Gesundheits-sport bei der TSG 1862 Weinheim. In diesem Rahmen unterrichtet sie tagtäglich im Präventionssport und in sämtlichen Bereichen des Rehabilitations-sports. Parallel dazu ist sie bereits seit vielen Jahren als Referentin in den Bereichen Aerobic, Fitness, Gesundheitssport und Ältere beim BTB tätig.



CHRIS HARVEY

Chris bringt mehr als 30 Jahre Erfahrung als Group Fitness Instructor mit und ist gefragter Presenter und Referent in den Bereichen Aerobic, Step, Workout, Kommunikation & Motivation. Als Ausbilder hat er viele Trainer und Trainerinnen begleitet und inspiriert. Er gilt als Vorbild für strukturierte, effektive und praxistaugliche Trainingsstunden.



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 Kurs Teilnehmer mit Leidenschaft. Kürzlich ist er zum Badischen Turner-Bund gekommen und bereichert hier das Referententeam.



HEIKE MEIDINGER

Heike ist seit über 20 Jahren Groupfitness-Mastertrainerin und Fitness Professional aus Leidenschaft. Sie bringt jahrelange Erfahrung als Trainerin, Ausbilderin und Referentin mit. Durch ihre erfrischende, herzliche und motivierende Art versteht sie es, die Teilnehmer in ihren Kursen zu begeistern und mitzureißen.



JENNY LUCIUS

Als ausgebildete Sozialarbeiterin, tätig in der Jugendhilfe, war es für Jenny schon immer eine Herzensangelegenheit mit Menschen zu arbeiten. Vor sieben Jahren hat sie ihre Begeisterung für den Body & Mind Bereich – vor allem für das Yoga – entdeckt. Mittlerweile ist Jenny ausgebildete Yoga-Lehrerin und unterrichtet von Vinyasa Yoga über entspannendes Yin Yoga und Meditation bis hin zum Dance Yoga unterschiedliche Stile. Sie liebt es, ihre Leidenschaft mit den Menschen zu teilen und das lässt sie auch jeden einzelnen spüren.



JACQUELINE WOLF

Jacqueline ist seit mehreren Jahrzehnten Groupfitness- und Personal Trainerin. Sie ist Referentin für die Bereiche Fitness und Gesundheit, Vollblut-Sportlerin mit Wettkampferfahrungen, Rückenschullehrerin und Trainerin für Rehabilitationssport mit langjähriger Erfahrung.



JOSÉ MARTINEZ

José ist Diplom Tänzer, internationaler REEBOK Ambassador, International FunTone® Mastertrainer und Ausbilder, Erfinder des Konzepts „DANCE REGAE“ und Latin Fiesta Tänzer. Darüber hinaus ist er Choreograph. José unterrichtet auf vier Kontinenten und in mehr als 26 Ländern.



KAI BOLLINGER

Kai ist seit 20 Jahren internationaler Dozent und Ausbilder in der Fitnessbranche. Er ist Clubmanager, Konzeptentwickler und Regisseur diverser Shows.



PETRA HAVELKOVA

Die gebürtige Tschechin Petra ist seit fast 20 Jahren nicht mehr aus der Fitness- und Instructorszene wegzudenken. Durch ihre Arbeit als Chi-Toning Trainerin und Ausbilderin, Power-Yoga und PortDe Bras-Instructorin hat sich Petra einen Namen als Mindbody-Expertin gemacht. Als AntiGravity®Yoga-Mastertrainerin war sie schon TV-Gast bei Günther Jauch und Oliver Pocher und ist eine der drei Ausbilder für das Konzept der IFAA für Deutschland, Österreich und die Schweiz.

Ihr Motto: „Lieber ein paar Gramm mehr an der Hüfte als Problemzone im Kopf.“



MARCUS (SCHWEPPY) SCHWEPPE

Schweppy – dieser Name steht für Kreativität, Professionalität und vor allem Spaß!

Der Entwickler des Dancefitness Workouts 4STREATZ® zählt zu den angesagtesten und beliebtesten Dance & Fitness Experten in Europa. Dank der Erfahrung aus 20 Jahren in der Fitness- und Tanzbranche, konnte er die positiven Aspekte zahlreicher Groupfitness-Konzepte zu einem bahnbrechend effektiven Tanz-Fitness-Training vereinen: 4STREATZ®!

Der sympathische Deutsch-Brasilianer schafft es immer wieder, die Menschen mit seiner großen Leidenschaft auf eine einzigartige und einmalige Tanzreise mitzunehmen. Erlebt es selbst!



TORSTEN BLAU

Torsten absolvierte bereits im Jahr 2002 seine Ausbildung zum Fachübungsleiter beim BTB. Durch zahlreiche Fortbildungen & Kongresse erlangte er das Step Master Diplom. Torsten begeistert seine Teilnehmer immer wieder mit neuen Ideen und klarem Aufbau. Zudem qualifiziert er sich fortwährend in verschiedenen Trendsportarten und Kursformaten weiter.



SUSANN (SUSI) KÜTTNER

Susi ist seit über 15 Jahren im Groupfitnessbereich tätig und für verschiedene Fitness-Konzepte lizenziert. Abgerundet wird ihre Leidenschaft zum Sport seit 2017 als Mastertrainerin für PowerRobic® und Triple-Elite sowie Elite-Star Trainerin bei Piloxing®. PowerRobic® ist ihr Antrieb für (noch mehr) sportlichen Erfolg und das Ergebnis jahrelanger Erfahrung im Bereich Groupfitness, Workout und Kraftsport.



ULLA HÄFELINGER

Ulla hat für den DTB zahlreiche Ausbildungen konzipiert – u.a. Pilates, Beckenboden, Osteoporose und Sensomotorik. Sie ist Sport- und Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin, Bewegungspädagogin nach Franklin und seit vielen Jahren Referentin im Ausbildungsteam des DTB sowie vieler Landesfachverbände. Darüber hinaus ist sie Buchautorin und kann auf zahlreiche Veröffentlichungen zurückblicken.



VANESSA SCHÄFER

Vanessa, 34 Jahre aus Crailsheim, hat bereits im zarten Alter von 5 Jahren mit Hip-Hop/Jazz begonnen. Das Unterrichten von Hip-Hop Kursen für Teens startete sie bereits 2009. Sie ist lizenzierte Groupfitness B, Jumping und Pound® Pro Trainerin. Der Pound® Tour Crew gehört sie seit 2018 an und ist darüber hinaus mittlerweile Generation Pound® und Pound® Unplugged Trainerin. Lass dich von ihrer motivierenden authentischen Art in ihren Workshops mitreißen.



UTE MARTINEZ

Als junge Erwachsene ist Ute im Fitnessstudio gelandet und bis heute bei regelmäßiger Bewegung geblieben. Warum? – Weil sie damit aufgetankt und neue Energie für den Alltag gewonnen hat. Bewegung macht Spaß – das wollte sie vermitteln. 2004 begann sie mit ihren ersten Ausbildungen im Sportbereich und dem Unterrichten von Groupfitness-Kursen, 2009 startete sie die erste Power Yoga-Ausbildung. Inside Yoga brachte sie zurück zu ihrer Passion: Dich in Bewegung bringen. Der moderne Yoga-Stil in Verbindung mit Musik berührte ihr Herz, ließ sie vom Alltag abschalten und Kraft von innen tanken, um „beschwingt“ wieder zurück zu kehren. Sie wusste, „Das ist MEIN Yoga und der Stil, den ich unterrichten möchte.“



PROGRAMMÜBERSICHT SAMSTAG

09:00 - 09:15 UHR

09:15 - 09:30 UHR

09:45 - 11:00 UHR

WS 1.1.1	WS 1.1.2	WS 1.1.3	WS 1.1.4
Step - ohne Choreographie	Latin Dance	BeachbodyWorkout – A mix of Booty and Core	Up and Down Workout
<i>Chris Harvey</i>	<i>José Martinez</i>	<i>Gergö Cserkuti</i>	<i>Torsten Blau</i>

11:30 - 12:45 UHR

WS 1.2.1	WS 1.2.2	WS 1.2.3	WS 1.2.4
Step	4STREATZ®	Workout – Bodyweight Level- Training	Find U Soul Workout
<i>Torsten Blau</i>	<i>Schweppy</i>	<i>Chris Harvey</i>	<i>José Martinez</i>

12:45 - 13:45 UHR

13:45 - 15:00 UHR

WS 1.3.1	WS 1.3.2	WS 1.3.3	WS 1.3.4
Step-Workout im Intervall mit dem Theraband	Dance Inferno	All In One	CardioBoost
<i>Heike Meidinger</i>	<i>Kai Bollinger</i>	<i>Chris Harvey</i>	<i>Gergö Cserkuti</i>

15:30 - 16:45 UHR

WS 1.4.1	WS 1.4.2	WS 1.4.3	WS 1.4.4
JM Step	Salsa Aerobic	Intensive Stretch	Faszi(e)nierendes Workout® & Stretch
<i>José Martinez</i>	<i>Schweppy</i>	<i>Chris Harvey</i>	<i>Heike Meidinger</i>

BEGRÜSSUNG

GEMEINSAMES WARMUP

1. DURCHGANG

WS 1.1.5	WS 1.1.6	WS 1.1.7	WS 1.1.8
Brasil trifft Fatburn	Aerobic meets Flexi-Bar	Faszie trifft Muskel	Inside Yoga – Flow
<i>Kai Bollinger</i>	<i>Heike Meidinger</i>	<i>Christine Noe-Knust</i>	<i>Ute Martinez</i>

2. DURCHGANG

WS 1.2.5	WS 1.2.6	WS 1.2.7	WS 1.2.8
PowerRobic®	Aerobic-Fatburner	Untrennbare Partner – Faszien, Figur und Muskeln	Inside Yoga – Alignment
<i>Susi Küttner</i>	<i>Kai Bollinger</i>	<i>Jacqueline Wolf</i>	<i>Ute Martinez</i>

MITTAGSPAUSE

3. DURCHGANG

WS 1.3.5	WS 1.3.6	WS 1.3.7	WS 1.3.8
Piloxing® *SSP*	Basic Aerobic	DAYO	Redondo® Ball Plus erleben
<i>Susi Küttner</i>	<i>Schweppy</i>	<i>Torsten Blau</i>	<i>Ulla Häfelinger</i>

4. DURCHGANG

WS 1.4.5	WS 1.4.6	WS 1.4.7	WS 1.4.8
Ballettworkout	Cardiorobic	Functional Training Best Ager	Pilates – Kombination mit Hanteln
<i>Gergö Cserkuti</i>	<i>Kai Bollinger</i>	<i>Christine Noe-Knust</i>	<i>Ulla Häfelinger</i>

PROGRAMMÜBERSICHT SONNTAG

09:10 - 09:20 UHR

09:30 - 10:45 UHR

WS 2.1.1	WS 2.1.2	WS 2.1.3	WS 2.1.4
Easy Step meets Workout	80s Aerobic	HILIT	Functional Flow
<i>Torsten Blau</i>	<i>Schweppy</i>	<i>Adriano Valentini</i>	<i>Kai Bollinger</i>

11:15 - 12:30 UHR

WS 2.2.1	WS 2.2.2	WS 2.2.3	WS 2.2.4
Step Fatburner	4STREATZ®	Wirbelsäulengymnastik altmodisch?	POUND®
<i>Adriano Valentini</i>	<i>Schweppy</i>	<i>Heike Meidinger</i>	<i>Vanessa Schäfer</i>

12:30 - 13:30 UHR

13:30 - 14:45 UHR

WS 2.3.1	WS 2.3.2	WS 2.3.3	WS 2.3.4
Step – Think Less Sweat More!	Just Dance	Functional BBP	Back Gym intensiv
<i>Chris Harvey</i>	<i>Torsten Blau</i>	<i>Adriano Valentini</i>	<i>Kai Bollinger</i>

15:15 - 16:30 UHR

WS 2.4.1	WS 2.4.2	WS 2.4.3	WS 2.4.4
A Little Bit Of All	Rund um den Redondo®	RhythmMobility	Stretch & Relax
<i>Torsten Blau & Heike Meidinger</i>	<i>Kai Bollinger</i>	<i>Gergö Cserkuti</i>	<i>Petra Havelkova</i>

BEGRÜSSUNG

1. DURCHGANG

WS 2.1.5	WS 2.1.6	WS 2.1.7	WS 2.1.8
Dance Aerobic	Aerobic – Think Less Sweat More!	Ballettworkout	Pilates meets Yoga
<i>José Martinez</i>	<i>Chris Harvey</i>	<i>Gergő Cserkuti</i>	<i>Petra Havelkova</i>

2. DURCHGANG

WS 2.2.5	WS 2.2.6	WS 2.2.7	WS 2.2.8
Find U Soul	Workout – weniger ist mehr!	DAYO	Yoga Workout – Dynamisch und kraftvoll
<i>José Martinez</i>	<i>Chris Harvey</i>	<i>Petra Havelkova</i>	<i>Jenny Lucius</i>

MITTAGSPAUSE

3. DURCHGANG

WS 2.3.5	WS 2.3.6	WS 2.3.7	WS 2.3.8
POUND® unplugged	Latin Party	Music Flow	Beckenboden – Schlüssel zur Aufrichtung, Teil 1*
<i>Vanessa Schäfer</i>	<i>Schweppy</i>	<i>Petra Havelkova</i>	<i>Ulla Häfelinger</i>

4. DURCHGANG

WS 2.4.5	WS 2.4.6	<i>*Teil 1 und Teil 2 können nur in Kombination gebucht werden.</i>
Yin Yoga – Mehr als nur entspannen	Beckenboden – Schlüssel zur Aufrichtung, Teil 2*	
<i>Jenny Lucius</i>	<i>Ulla Häfelinger</i>	



WORKSHOPS

SAMSTAG, 11. NOVEMBER 2023

WS
1.1.1

STEP – OHNE CHOREOGRAFIE!

Chris Harvey

Chris unterrichtet ein schweißtreibendes Step-Training ohne Endprodukt. Schnell erlernbare Schritte, die in der Intensität und von der Koordination variabel sind, bilden hier den Hauptteil. Da es nichts zu merken gibt, ist der Kopf frei für die Bewegungsfreude und das eigene Training. Für alle, die viel schwitzen und wenig denken wollen!

LATIN DANCE

José Martinez

Lass dich verführen und genieße eine ganz andere Aerobicstunde, die Lust am Leben macht, ein Lächeln ins Gesicht aller Teilnehmer zaubert und durch tänzerische Bewegungen ein neues Körpergefühl vermittelt.

WS
1.1.2

WS
1.1.3

BEACHBODYWORKOUT – A MIX OF BOOTY AND CORE

Gergö Cserkuti

Dieser Workshop konzentriert sich vorrangig auf das Training von Gesäß- und Core-Muskulatur mit dem Ziel eines straffen Beachbodies. Nimm Ideen für deine Teilnehmer jeden Fitnesslevels mit in deine Kursstunden.

UP AND DOWN WORKOUT

Torsten Blau

Durch gezielte Übungen stärkst du deinen Muskelapparat, stabilisierst den Körper, bereitest Sehnen und Gelenke gezielt für den Alltag sowie weitere sportliche Belastungen vor. Ein Mix aus Kräftigung und Cardio bringt dir hierbei die zusätzliche Power.

WS
1.1.4

WS
1.1.5

BRASIL TRIFFT FATBURN

Kai Bollinger

Brasils eignen sich hervorragend für präventives Training und die Stärkung der Tiefenmuskulatur. Du verbesserst mit Fatburn deine Kondition und das Training kurbelt deinen Fettstoffwechsel an. Der Mix macht die perfekte Brasil-Fatburn-Stunde.

AEROBIC MEETS FLEXI-BAR

Heike Meidinger

In dieser Stunde kombinieren wir klassische Aerobicsschritte mit dem Flexi-Bar. Daraus entsteht eine spaßmachende Choreografie mit „Schwung“. Trainiere deine Tiefenmuskulatur in einem fließenden Workout. Let's dance and „swing“.

WS
1.1.6

WS
1.1.7

FASZIE TRIFFT MUSKEL

Christine Noe-Knust

Muskeln und Faszien gehören zusammen. Viele Übungen können sowohl muskel- als auch faszienbetont ausgeführt werden. Diese Kombi ist abwechslungsreich und macht Spaß!

INSIDE YOGA – FLOW

Ute Martinez

Du bewegst dich fließend ohne Anfang und Ende. Wir bauen einen Flow auf, der am Schluss perfekt zu einem Song passt und dein Herz höherschlagen lässt – „on beat“ mit moderner Musik, synchron mit der Körper- und Atembewegung.

WS
1.1.8

WS
1.2.1

STEP

Torsten Blau

Up and Down, Side to Side, nach vorne und nach hinten. Ob ums Step, aufs Step oder übers Step. Mit logischem Aufbau erarbeiten wir uns über die Basics eine fließende Choreografie und versuchen, ohne Knoten in die Beine zu bekommen, die Stunde voller Spaß und Bewegung zu genießen.

4STREATZ®

Schweppy

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir dich auf deinem persönlichen Level ab! Mit bunt gemischten Musik- und Tanzstilen und ohne feste Choreografie treffen wir in jeder Stunde auch deinen Geschmack. Dank des einfachen „Ich packe meinen Koffer“ Prinzips werden die einzelnen Moves logisch aufgebaut und mit vielen Wiederholungen zusammengefügt!

WS
1.2.2

**WS
1.2.3**

WORKOUT – 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 dieser Kursart. 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 die Ansprache, Zeitsteuerung, Übungsauswahl, Variationsmöglichkeiten, die den Bodyweight-Kurs zum Fest machen.

FIND U SOUL WORKOUT

José Martinez

Bei diesem Body & Mind-, Dance- und Kräftigungsworkshop steht die richtige Integration von Schultern, Wirbelsäule und Hüfte im Vordergrund. Diese drei Systeme arbeiten ständig zusammen und machen unsere globalen Bewegungen mehr oder weniger flüssig und koordiniert.

**WS
1.2.4**

**WS
1.2.5**

POWERROBIC®

Susi Küttner

PowerRobic® ist Groupfitness Power. Unser Motto: Back to the Roots! Ein Powerworkout (HIT) gepusht mit effektiver Aerobic zu den bekannten 90s Hits einer ganzen Generation – der Spaßfaktor ist somit garantiert. Durch den Einsatz von funktionellem Equipment (z.B. Kleinhanteln) erlangst du noch mehr Ausdauer und sichtbare Trainingserfolge. *Feel the Beat* mit uns!

AEROBIC-FATBURNER

Kai Bollinger

Back to the roots. Zurück zum klassischen Aerobic mit logischem Breakdown. Eine Stunde für Anfänger.

**WS
1.2.6**

**WS
1.2.7**

UNTRENNBARE PARTNER – FASZIEN, FIGUR UND MUSKELN

Jacqueline Wolf

Faszien – das Netzwerk des Körpers. Sie sind entscheidende Formgeber für alle Muskeln und die gesamte Körpersilhouette. Beim Krafttraining, der Körperhaltung und der Figur hat die Qualität des Bindegewebes unabhängig von den Muskeln ein ganz besonderes Gewicht – je straffer und fester die fasziale Hülle, desto wohlgeformter der Körper. Alle vier Dimensionen des Faszientrainings werden in diesem Workshop angesprochen: Formen, Bewegen, Kommunizieren, Versorgen durch Dehnen, Federn, Spüren und Beleben.

INSIDE YOGA – ALIGNMENT

Ute Martinez

WS
1.2.8

Die Ausrichtung im Yoga ist wie in allen Kursformaten essenziell für gesunde Bewegungen und Fortschritte. Tauche ein in die Grundprinzipien von Inside Yoga und spüre den Unterschied in deiner Yoga-Praxis. Bringe nach Verinnerlichung der Prinzipien Leichtigkeit in deine Bewegungen und schaffe die Basis für Inside Flow.

Nimm gleichzeitig Ideen in deine weiteren Kursformate mit.

WS
1.3.1

STEP-WORKOUT IM INTERVALL MIT DEM THERABAND

Heike Meidinger

In diesem Workout trainierst du in kurzen Intervallen Kraft und Ausdauer. Als Hilfsmittel kommen Stepbrett und Theraband zum Einsatz. Keine komplizierten Schrittfolgen, keine Choreografie und durch das Auswählen verschiedener Levels für jeden geeignet.

DANCE INFERNO

Kai Bollinger

WS
1.3.2

Deine Dancestunde zum Grooven. Basic Elemente von internationalen Dance-Styles werden zu einer coolen Choreografie. Let's get funky.

WS
1.3.3

ALL IN ONE

Chris Harvey

Die Frage lautet: Wie gestalten wir eine Trainingsstunde für Teilnehmer, die selten trainieren? Wer nur 1-2x in der Woche eine einzelne Stunde besucht und trotzdem umfassend fit bleiben möchte, der muss seine Trainingszeit sinnvoll einsetzen, um Workout, Cardio, Stabilität und Beweglichkeit unter einen Hut zu bringen. Chris demonstriert welche Stundenphasen in welcher Reihenfolge und mit welcher Intensität zusammengesetzt werden sollten. So gelingt es, die wichtige Kundengruppe der Wenig-Trainierenden abzuholen und lange motiviert zu halten.

CARDIOBOOST

Gergö Cserkuti

WS
1.3.4

Hier bekommst du Ideen für Kursformate, in welchen im Speziellen die Ausdauer verbessert, Kalorien verbrannt und die kardiovaskuläre Fitness gesteigert werden möchte. Es wird eine dynamische und herausfordernde, energiegeladene Trainingseinheit, die deinen gesamten Körper beansprucht und viel Spaß macht.

Komm und erlebe den Cardioboost!

**WS
1.3.5**

PILOXING® *SSP*

Susi Küttner

Piloxing® SSP – ein Nonstop-Intervall-Barfußtraining. Dieses dynamische Programm mit dem Motto **sleek, sexy, powerful** führt dich von herzfrequenzsteigernden, kraftvollen Boxkombinationen zu körperformenden Standing-Pilatesbewegungen, zu einfachen „let yourself GO“ Tanzchoreographien. Noch nie hat Schwitzen so sehr Spaß gemacht!

BASIC AEROBIC

Schweppy

**WS
1.3.6**

Die klassische Aerobic kommt zurück! In diesem Workshop werden Erinnerungen wieder wach: bekannte Basic-Schritte, logischer Aufbau, symmetrische Choreo und das alles mit moderner Musik – noch 4, 3, 2 – sei dabei!

**WS
1.3.7**

DAYO

Torsten Blau

Neue Ideen oder doch eher Aerobic. Trends und neue Moves oder doch klassisch. All das versuchen wir in dieser Stunde zu verbinden um am Ende das gewisse Etwas aus der Stunde zu machen. Feel the Beat and shake your Body.

REDONDO® BALL PLUS ERLEBEN

Ulla Häfelinger

**WS
1.3.8**

Der Redondo® Ball Plus bietet durch seine Größe und Beschaffenheit eine neue Bewegungserfahrung. Die Integration des Balls in das Workout erhöht die Stabilität des Körpers, trainiert die Muskulatur bis in die Tiefe und fördert die Balance.

**WS
1.4.1**

JM STEP

José Martinez

Cooler Musik, fantastische neue Choreografieideen und faszinierenden Moves warten auf dich in dieser Step Class. Have fun!

SALSA AEROBIC

Schweppy

**WS
1.4.2**

Es wird heiß! In diesem Workshop zeigt dir Schweppy eine logisch aufgebaute Choreografie mit vielen einfachen Variationen und coolen lateinamerikanischen Rhythmen.

**WS
1.4.3**

INTENSIVE STRETCH

Chris Harvey

Zur Beweglichkeitssteigerung braucht es effektive Übungspositionen, eine Vielfalt an Dehnmethoden und vor allen Dingen... Intensität! Der Lohn für diese schweißtreibende und herausfordernde Arbeit ist das wunderbare Körpergefühl, die neue Reichweite und das Gefühl, die eigenen Grenzen zu sprengen!

FASZI(E)NIERENDES WORKOUT® & STRETCH

Heike Meidinger

Große fasziale Bewegungen, unterschiedliche Bewegungsrichtungen und -ausführungen werden in Kombination mit dynamischen Kräftigungselementen zu einem fließenden faszi(e)nierenden Workout. Ein schönes Stretching am Ende rundet den Workshop ab.

**WS
1.4.4**

**WS
1.4.5**

BALLETWORKOUT

Gergö Cserkuti

Das Ballettworkout ist ein Groupfitnesskonzept, das Ballettelemente mit Cardio- und Kraftelementen ohne Ballettstange kombiniert. Es ist für alle geeignet, unabhängig von jeglicher Tanzerfahrung. Das Training verbessert Körperspannung, Kraft, Flexibilität, Ausdauer, Koordination und Balance.

CARDIOROBIC

Kai Bollinger

Dieses Cardio-Aerobic-Training bringt dich mit einfachen, nachvollziehbaren Schrittfolgen in Schwung – Cardioelemente gepaart mit Aerobicfeeling.

**WS
1.4.6**

**WS
1.4.7**

FUNCTIONAL TRAINING BEST AGER

Christine Noe-Knust

Angepasstes, funktionelles Training für die Zielgruppe 50+ mit dem Körpergewicht ohne Sprünge – viele Ideen und Impulse erwarten dich hier.

PILATES – KOMBINATION MIT HANTELN

Ulla Häfeling

Der Einsatz von Hanteln im Pilatesstraining unterstützt ein tiefes Körperempfinden, fördert den Kräfteinsatz der Muskulatur, unterstützt die Wirkung der Übungen und bildet eine neue Variable für deine Pilatesstunden und auch für deine weiteren Kursformate.

**WS
1.4.8**

WS
2.1.1

EASY STEP MEETS WORKOUT

Torsten Blau

In dieser Workoutstunde geht es zum einen um das Training der Muskulatur und zum anderen um die Fettstoffverbrennung. Hier lernst du durch einen geeigneten Mix von Übungen und einfachen Schrittkombinationen ein mögliches Stundenbild kennen.

80S AEROBIC

Schweppy

In dieser Stunde nimmt dich Schweppy mit auf eine Aerobic-Reise zurück in die 80er! Freu dich auf eine coole, einfache und klassische Aerobic-Choreographie à la Jane Fonda!

WS
2.1.2

WS
2.1.3

HILIT

Adriano Valentini

HILIT – Hinter dieser Buchstabenkombination stecken die Worte „High Intensity Low Impact Training“. Das bedeutet, dass – ähnlich wie bei HIIT-Workouts – die Intensität des Trainings hoch ist. Der Unterschied „Low Impact“ bedeutet, dass das Training ohne Sprünge auskommt und dadurch sehr gelenkschonend ist.

FUNCTIONAL FLOW

Kai Bollinger

Train hard, but smart!

Ein hochintensives, funktionelles Training ohne Geräte erwartet dich hier. Nach einem slow Warm-up bringst du deine Muskeln an ihre Grenzen. Zur Kraftsteigerung, zum Muskelaufbau, zum gesund und langfristig fit bleiben.

WS
2.1.4

WS
2.1.5

DANCE AEROBIC

José Martinez

Ein Workshop, bei dem du einfach mitmachen musst. Du bewegst dich auf coole Musik mit faszinierenden Moves und fühlst deinen Körper vibrieren. Nimm viele neue Ideen für dich und deine Stunden mit. Fühle den Beat, fühle die Energie, hebe mit viel Spaß ab und be part of the Party!

AEROBIC – THINK LESS SWEAT MORE!

Chris Harvey

Nachvollziehbare Bewegungsfolgen, umsetzbare Levels für den Kopf und für die Intensität und ausreichend Übungszeit beim Erlernen der Bewegungen lassen diese Aerobicstunde zum Kracher werden. So ist die Begeisterung für Aerobic wieder da und so sind die Kurse voll!

WS
2.1.6

WS
2.1.7

BALLETTWORKOUT

Gergö Cserkuti

Das Ballettworkout ist ein Groupfitnesskonzept, das Ballettelemente mit Cardio- und Kraftelementen ohne Ballettstange kombiniert. Es ist für alle geeignet, unabhängig von jeglicher Tanzerfahrung. Das Training verbessert Körperspannung, Kraft, Flexibilität, Ausdauer, Koordination und Balance.

PILATES MEETS YOGA

Petra Havelkova

Dieser Workshop vereint das Beste aus zwei Welten miteinander. Die Kräftigung deiner Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur durch Übungen aus dem Pilates-Training und die gelassene Entspannung und tiefe Wahrnehmung durch Yogaübungen.

WS
2.1.8

WS
2.2.1

STEP FATBURNER

Adriano Valentini

Step-Aerobic macht eine Menge Spaß und kurbelt den Fettstoffwechsel an. Einfach und verständlich aufgebaut bilden die Schrittfolgen das Fundament für eine effektive und kreative Step-Einheit, ohne dabei die Teilnehmer körperlich oder geistig zu überfordern. Zur Teilnahme an diesem Workshop solltest du die Step-Grundschriffe beherrschen.

4STREATZ®

Schweppy

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir dich auf deinem persönlichen Level ab! Mit bunt gemischten Musik- und Tanzstilen und ohne feste Choreografie treffen wir in jeder Stunde auch deinen Geschmack. Dank des einfachen „Ich packe meinen Koffer“ Prinzips werden die einzelnen Moves logisch aufgebaut und mit vielen Wiederholungen zusammengefügt!

WS
2.2.2

**WS
2.2.3**

WIRBELSÄULENGYMNASTIK ALTMODISCH?

Heike Meidinger

Wirbelsäulengymnastik muss nicht altmodisch und langweilig sein. Dich erwartet eine moderne, zeitgemäße und fließende Stunde, in der wir den Halteapparat kräftigen, mobilisieren und zum Schluss auch entspannen.

POUND®

Vanessa Schäfer

**WS
2.2.4**

Anstatt Musik zu hören, wirst du bei diesem aufregenden Ganzkörpertraining, welches Cardio-, Konditions- und Krafttraining mit Yoga und Pilates-inspirierten Bewegungen kombiniert, selbst zur Musik. Mit den Ripstix® (leichtgewichtigen Trommelstöcken), die speziell für das Training entwickelt wurden, verwandelt POUND® das Trommeln in eine unglaublich effektive Art des Trainings. POUND® wurde für alle Fitnessniveaus entwickelt und bietet die perfekte Atmosphäre zum Entspannen, Energietanken, Trainieren und Abrocken. Das Training ist leicht anzupassen und somit für Rockstars jeden Alters und jeder Leistungsstufe geeignet.

**WS
2.2.5**

FIND U SOUL

José Martinez

Dieser Body & Mind-Workshop integriert die Grundbewegungen des Tanzes in das Workout. Einen hohen Stellenwert hat hierbei die richtige Integration von Schultern, Wirbelsäule und Hüfte, da diese Systeme funktionell zusammenarbeiten und unsere globalen Bewegungen flüssig und damit koordiniert zusammenarbeiten lassen.

WORKOUT – WENIGER IST MEHR!

Chris Harvey

**WS
2.2.6**

Eine sichere Hinführung zur Übung, ein flexibles und durchschaubares Levelsystem, eine Stundenstruktur mit klaren Trainingszielen... und dann wird gepowert! Chris lebt in dieser Stunde vor, wie man das Workouttraining mit diesen Kernelementen aufräumt und die Weichen dafür stellt, dass dieses Workout zum Teilnehmenden-Liebling wird. Klar, persönlich und effektiv.

**WS
2.2.7**

DAYO

Petra Havelkova

DAYO verbindet tänzerische Schrittfolgen mit klassischen Yoga-Elementen und anderen Methoden aus der östlichen und westlichen Trainingsmethodik. Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft,

Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus. Deine innere Stärke und deine Gelassenheit im Alltag werden gefördert, dein Körper wird beweglicher und dein Geist ruhiger.

YOGA WORKOUT – DYNAMISCH UND KRAFTVOLL

Jenny Lucius

Yoga kann dich auch ordentlich ins Schwitzen bringen. Es erwarten dich ein paar schöne Abfolgen mit kraftvollen Elementen, die je nach Level angepasst werden können. Die Stunde besteht aus fordernden Körperübungen, die mit einem dynamischen Bewegungsablauf verbunden werden. Von einfachen bis zu komplexen Bewegungsmustern führt diese Yoga-Form zu einer intensiven Körperwahrnehmung, die allen Kursformaten zugute kommt.

**WS
2.2.8**

**WS
2.3.1**

STEP – THINK LESS SWEAT MORE!

Chris Harvey

Eine Stunde mit glasklarem Aufbau und Variationsmöglichkeiten, die sowohl für die Koordination als auch die Kondition Spielraum zulassen! Eine Choreografie, die spannend und gleichzeitig für jeden umzusetzen ist. Das Motto dieser Stunde ist klar: „Think less ... sweat more!“

JUST DANCE

Torsten Blau

Neue Ideen oder doch eher Aerobic? Trends und neue Moves oder doch klassisch? All das versuchen wir in dieser Stunde zu verbinden, um am Ende das gewisse Etwas aus der Stunde zu machen. Feel the Beat and shake your Body.

**WS
2.3.2**

**WS
2.3.3**

FUNCTIONAL BBP

Adriano Valentini

Bauch-Beine-Po-Kurse sind ein Klassiker! In diesem Workshop werden die klassischen Übungen „auf den neuesten Stand“ gebracht. Durch die Hinzunahme funktioneller Bewegungsabfolgen werden nicht nur einzelne Muskelgruppen, sondern dein gesamter Körper beansprucht.

BACK GYM INTENSIV

Kai Bollinger

Erhalte eine Vielfalt von gezieltem präventivem Rückentraining für deine Back Gym Stunde mit Stab.

**WS
2.3.4**

**WS
2.3.5**

POUND® UNPLUGGED

Vanessa Schäfer

Hier werden fokussierte, hochintensive Übungen mit kräftigenden Bewegungen, rhythmischen Atemtechniken und Meditation kombiniert und zu einem balancierten Erlebnis. Schnell, effizient und herausfordernd begleitet dieses Workout dich und die anderen Teilnehmenden in eine tiefe, bewusste Reise, die speziell dafür designt wurde, um die Gesundheit der ganzen Person zu fördern – mental, physisch und emotional. Durch die Nutzung der Ripstix® (Trainings-Drumsticks) verbindet POUND® unplugged den Geist, Körper und Klänge, um eindrucksvolle, sensorische Erlebnisse zu kreieren, ganz anders als alles, was du bisher in einem Groupfitness-Format erlebt hast.

LATIN PARTY

Schweppy

Ab in den Süden! Genieße lateinamerikanische Musik, lockere Bewegungen und eine leicht nachvollziehbare Choreographie... tanze dich in deinem Level aus dem Alltag und erlebe eine unvergessliche Reise!

**WS
2.3.6**

**WS
2.3.7**

MUSIC FLOW

Petra Havelkova

Du tauchst ein in einen fließenden dynamischen Flow. In diesem Workshop werden die Bewegungsfolgen dem Atem, der Musik und den Asanas angepasst. Das Fließen durch die Asanas zu erlernen hilft, sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen.

BECKENBODEN – SCHLÜSSEL ZUR AUFRICHTUNG, TEIL 1*

Ulla Häfelinger

Die Muskulatur des Beckenbodens aktiviert in der Vernetzung deinen gesamten Körper und bildet die Basis für eine gelebte und spürbare Körperaufrichtung. Erlebe den neuen Blickwinkel!

**Dieser Workshop kann nur in Kombination mit WS 2.4.6 Beckenboden – Schlüssel zur Aufrichtung, Teil 2 gebucht werden.*

**WS
2.3.8**

**WS
2.4.1**

A LITTLE BIT OF ALL

Torsten Blau & Heike Meidinger

Ein bunter Mix – a bisschen was von allem.

RUND UM DEN REDONDO®

Kai Bollinger

WS
2.4.2

In diesem Workshop geht es um ein Kräftigungs- und Stabilisierungstraining mit dem Redondo® Ball. KLEIN ABER OHO passt zu diesem Trainingsgerät.

WS
2.4.3

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.

STRETCH & RELAX

Petra Havelkova

WS
2.4.4

Achtsamkeitsübungen für den Alltag mit dem Fokus auf Dehnung und Ausrichtung.
Der Weg ist das Ziel.

WS
2.4.5

YIN YOGA – MEHR ALS NUR ENTSPANNEN

Jenny Lucius

Beim Yin Yoga werden die einzelnen Positionen zwischen 1 und 6 Minuten gehalten, damit dein ganzer Körper und auch dein Geist entspannen können. Mit der Unterstützung von Hilfsmitteln werden die Positionen im Sitzen oder Liegen ganz angenehm und bequem. Im Gegensatz zum turbulenten Alltag, wollen wir beim Yin Yoga Körper und Geist entschleunigen und so immer mehr in die Entspannung hineinsinken.

BECKENBODEN – SCHLÜSSEL ZUR AUFRICHTUNG, TEIL 2*

Ulla Häfelinger

WS
2.4.6

Die Muskulatur des Beckenbodens aktiviert in der Vernetzung deinen gesamten Körper und bildet die Basis für eine gelebte und spürbare Körperraufrichtung.
Erlebe den neuen Blickwinkel!

**Dieser Workshop kann nur in Kombination mit WS 2.3.8 Beckenboden – Schlüssel zur Aufrichtung, Teil 1 gebucht werden.*

ORGANISATORISCHE HINWEISE

ALLES WAS DU ZUR BTB GYMWELT CONVENTION FITNESS & AEROBIC WISSEN SOLLTEST

ANMELDEVERFAHREN

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

Für schriftliche Anmeldungen verwende bitte das vorgesehene Anmeldeformular – verwende pro Person jeweils ein separates Anmeldeformular. Sende dieses bitte per E-Mail oder Post an:

Badischer Turner-Bund
Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe
bildungswerk@badischer-turner-bund.de

Weitere Informationen und das schriftliche Anmeldeformular findest du hier:



Bitte trage bei einer schriftlichen Anmeldung auf dem Anmeldeformular die Nummern der Workshops ein, die du besuchen möchtest. Bitte gebe auch jeweils die Nummern der Workshops deiner 2. und 3. Wahl an, damit dir im Falle eines bereits ausgebuchten Workshops eine Alternative angeboten werden kann.

Bei der Vergabe der Workshop-Plätze wird die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen berücksichtigt.

Nach Eingang und Prüfung der Anmeldung erhältst du eine Bestätigungs-E-Mail und ca. eine Woche vor der Veranstaltung alle benötigten Informationen. Beides erfolgt per E-Mail.

Der Frühbucherrabatt in Höhe von 10,00 € gilt bei Anmeldungen bis zum 30.09.2023. Abonnenten der Badischen Turnzeitung (BTZ) erhalten einen zusätzlichen Rabatt in Höhe von 30,00 €.

Anmeldeschluss ist der 29.10.2023. Danach können nur noch schriftliche Anmeldungen gegen eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € berücksichtigt werden.

Bei schriftlicher Anmeldung muss eine unterschriebene Einzugsermächtigung vorliegen (Abbuchungstermin ist in der Kalenderwoche 47).

TEILNAHMEGEBÜHREN

In den Teilnahmegebühren ist die Teilnahme an den Workshops entsprechend der Anmeldebestätigung enthalten.

Teilnahmegebühren (ohne Verpflegung)

1-Tageskarte 125,00 €

2-Tageskarte 205,00 €

An beiden Tagen kann ein Mittagessen zum Preis von je 9,00 € dazu gebucht werden. Getränke, Kaffee & Kuchen sowie weitere Snacks können während der Veranstaltung gekauft werden.

RABATTE

Frühbucherrabatt (Anmeldung bis 30.09.2023) 10,00 €

Rabatt für Abonnenten der Badischen Turnzeitung (BTZ) 30,00 €

RÜCKTRITTSBESTIMMUNGEN

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen.

- Bei Stornierungen bis einschließlich 29.10.2023 wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 € erhoben.
- Bei Stornierungen nach dem 29.10.2023 wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 40,00 € erhoben.
- Bei Nichtteilnahme bzw. unentschuldigtem Fehlen wird die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet.
- Krankheitsbedingte Absagen entbinden nicht von den Stornierungsgebühren.

Rücklastschriftgebühren werden in Rechnung gestellt.

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Bankgebühren, die durch Rücklastschriften (z.B. durch Kontounterdeckungen oder durch die Angabe einer falschen Bankverbindung) entstehen und vom Melder verursacht wurden, müssen in der entstandenen Höhe von diesem getragen werden. Die Rücküberweisung und erneute Abbuchung der Teilnahmegebühr, verursacht durch die Angabe eines falschen Kontos durch den Melder, werden mit einer Bearbeitungsgebühr von 5,00 € belegt.

PROGRAMMÄNDERUNGEN

Wir behalten uns aus triftigen Gründen (z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) Programmänderungen sowie den Einsatz anderer Referenten und Referentinnen vor. Auch Änderungen im Zeitablauf möchten wir uns vorbehalten.

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.

VERANSTALTUNGORT

Seppl-Herberger-Ring 6
68753 Waghäusel – Ortsteil Wiesental

ANERKENNUNG ALS LIZENZVERLÄNGERUNG

Die Teilnahme an beiden Tagen wird als Lizenzverlängerung der 1. und 2. Lizenzstufe anerkannt.

Bei einer Teilnahme an nur einem Tag können jeweils 8 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung angerechnet werden. Sofern du bereits Weiterbildungsmaßnahmen mit mindestens 8 Lerneinheiten besucht hast, sende deine gesammelten Nachweise nach der Convention per E-Mail an lizenz@badischer-turner-bund.de, so dass deine Lizenzverlängerung bearbeitet werden kann.

Wir möchten schon vorab darauf hinweisen, dass vor Ort keine Lizenzen verlängert werden. Dies geschieht im Zuge des Lizenzabgleiches nach der Veranstaltung über das DOSB-Lizenzmanagementsystem. Die aktualisierten Lizenzen, sowie die Teilnahmebestätigungen werden nach der Veranstaltung in digitaler Form per E-Mail versendet.

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

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

in Kooperation mit

