

WORKSHOP-ÜBERSICHT

LANDESPORTBUND HESSEN (LSBH) – SPORTSCHULE FRANKFURT																			
Heinz-Lindner-Halle			Halle 2			Halle 3			Schulungsräume				Sprint- diagnostik	Konferenzräume		Mehrzweck- halle	Athletik- Zentrum	Schwimmhalle	
A	B	C	A	B	C	A	B	C	2	3	5A	5B	2	4					
FREITAG	191207 Nicht schon wieder Ziel- training – Unterschiedliche Workout-Styles kennenlernen und einsetzen Franz Dietrich	191211 Yoga mit Kindern (5-9 Jahre) Florentia Sulzberger	191093 Neurozentriertes Training im Alter Sonja Hergert	191258 Dynamic Pilates Patrick Arnold	191171 Dance Aerobic: Next Level Sarah Rose	191053 Kinderturnen und alle machen mit – inklusive Anpassungsmöglichkeiten im Turnalltag Vanessa Gerstenblum	191229 Richtig Helfen und Sichern beim Salto v.w. am Mini- tramp Michael Vid	191199 Gerütturnen – Schaukelrüge Roland Seibecke			191278 Ball- Grundlagen für Einsteiger*innen Anika May Beck					191005 Brainfitness – Kopf aus, Herz an Lisa Apfel			
	192092 Ab durch die Mitte – Tipps für das Bewegungs-, Koordination- und Entspannungstraining in den Wechseljahren Sonja Hergert	192212 Yoga mit Kindern (5-9 Jahre) Florentia Sulzberger	192190 4STREITZ* Hanzwiedbibit Marcus Schweppe	192259 Functional Step Patrick Arnold	192172 Step-Aerobic 1 for 2 Sarah Rose	192037 Von kleinen Spielen zu großen Spielen Lisa Fay			192208 Functional Training: Pyometrics & Agility Franz Dietrich			192050 Gehirntraining im Rehasport Julia Förster				192006 Koordinations-Workout mit dem Stuhl Lisa Apfel			
	193264 Functional Training meets Faszien-Workout: Dein Weg zu mehr Leistungsfähigkeit Chara Ottaviano		193188 80% Aerobic Marcus Schweppe	193260 Movement Faszien Rücken Patrick Arnold	193173 Dance Yoga (Da'ya) Sarah Rose	193041 Lauf- und Springschule Netta Fay	193198 Die Kippe und ihre Knaackpunkte Roland Seibecke	193036 Kids Fit – Athletiktraining für Kinder Lisa Fay			193094 Neurozentriertes Training im Alter Sonja Hergert				193135 Beckenbodentraining mal anders Heike Oellersch				
	194205 Koordination spielerisch fördern Cara Spinkens	194263 Dein Körper im Flow: Trainiere Deine Kraft und Beweglichkeit und entspanne über Deine Atmung Chara Ottaviano	194138 Poolnadeln entern den Kursraum Heike Oellersch	194189 Basic Aerobic Marcus Schweppe	194012 MyFlow Patrick Arnold	194174 Pound Sarah Rose	194040 Bock auf Bock Netta Fay	194148 Kippaufschwung – Schritt für Schritt Prof. Dr. Swantje Scharenberg	194197 Vom Hopper zum Schweizer – vorbereitende Übungen für den Schweizer Handstand Roland Seibecke										
	000001 Warm-up Patrick Arnold																		
SAMSTAG	201200 Spielerische Körperwahr- nehmung und Kreativität fördern im Kindesalter Georgina Smetkus	201126 Kaha Simone Müller	201009 Functional Step Patrick Arnold	201059 Contemporary Dance – Flow, Floor & Freedom Lisa Hakmetisa	201048 Soft Acrobatics Julia Förster	201045 Sichere Aufbauten mit Großsportgeräten im Eltern-Kind- und Kleinkindturnen Tanja Finken	201147 Kippaufschwung – Schritt für Schritt Prof. Dr. Swantje Scharenberg	201097 Akrobatik – Lass die Kreativität freien Lauf (selbstständige Akrobatikaufgaben im Kinderturnen) Andreas Willi Heuer	201017 Hip Hop Foundation Tatjana Damigella		201224 Die starke Mitte Naomi van Dijk		211286 Stick Mobility Training Dirk Heyer	201082 Ernährung: Die zentrale Rolle der Proteine Christoph Henemann		201152 Energy Dance – raus aus dem Kopf, rein in den Körper Wanja Radtke	201282 Einführung in das Langhanteltraining – Kreuzheben Dirk Heyer	201032 Aqua HIIT Mija Ekksten	
	202253 Wahrnehmung und Koordinationsförderung mit Alltagsmaterialien Hagen Wulff	202085 Raum, Form, Körper – 3 Werkzeuge für neue Choreographien Solvay Hertzes	202177 Kofftraining im Gerütturnen Robin Schmeiser	202011 Movement Faszien Rücken Patrick Arnold	202087 Easy Dance Katharina Hebert	202215 Body Styling mit Kleingewichten – straff und fit Adriano Valentini	202044 Bunt, frech und herausfordernd – Spiele im Eltern-Kind- und Kleinkindturnen Tanja Finken	202099 Klettern und Kriechen an herkömmlichen Turngeräten Andreas Willi Heuer	202038 Lauf- und Springschule Netta Fay	202018 Hip Hop Foundation – Fortgeschritten Tatjana Damigella	202107 Beweg dich, Schule – erfolgreich lernen mit Neuromotorik Alexander Jordan				202153 Energy Dance – raus aus dem Kopf, rein in den Körper Wanja Radtke		202033 Aqua-jogging meets Aqua-gymnastik Mija Ekksten		
	203108 Werte, Bewusstsein... – mit Bewegung zur Werte- und Demokratieförderung Alexander Jordan	203123 Faszien/lerndes Workout* meets LIT Heike Mendinger	203072 Psychomotorik im Kinderturnen – spielerische Körper- und Geist verbinden Jutta Heim	203010 Functional Step Patrick Arnold	203160 All-Body-Countdown mit dem TUGU Balanza Balliste: Ganzkörper-Performance in wenigen Moves Danka Ripberger	203214 EnergyStep – Power und Spaß für Deine Fettsverbrennung Adriano Valentini	203100 Minitrampolin – Trapez (Kombination) Andreas Willi Heuer	203195 Die Kippe und ihre Knaackpunkte Roland Seibecke	203039 Purzelturnen ganzheitlich Netta Fay	203019 Hip Hop Groove Tatjana Damigella	203060 High Heels Dance Lisa Hakmetisa	203049 Nachhilfe Show – Auftritte kreativ inszenieren Julia Förster		203255 Die Zukunftswerkstatt – die Chance für deinen Verein Christina Zink	203202 Impulse für Bewegung: Dein Weg zur Choreographie Georgina Smetkus	203024 Sankopenie – Fit und mobil im Alter Tobias Dauner			
	204073 Psychomotorik im Kinderturnen – spielerische Körper- und Geist verbinden Jutta Heim	204098 Fang nicht – einfache Fang- und Laufspiele für Turnhalle und Schulhof Andreas Willi Heuer	204122 Step meets Functional Heike Mendinger	204008 Dynamic Pilates Patrick Arnold	204013 Effektives Training mit dem eigenen Körpergewicht – Kraft, Beweglichkeit und Stabilität Marcel Schmidt	204213 Core & Stabilität – stärke deine Körpermitte Adriano Valentini	204194 Vom Hopper zum Schweizer – vorbereitende Übungen für den Schweizer Handstand Roland Seibecke	204110 Erfahrungstraining im Kindersport (3-6 Jahre) Romy Just	204268 Turnhallen-Escape – eine gruppendynamische Herausforderung in der Sporthalle Ingo Damsberg	204020 Hip Hop Groove Tatjana Damigella	204201 Tanz-Heilose für Kids: Mittagskaffe und erste Choreographieideen für Kita- und Grundschul- kinder (1. und 2. Klasse) Georgina Smetkus	204127 Pilates Flow – Core Strength Simone Müller	204157 Gesunde Ernährung für starke und flexible Faszien Daniela Ripberger		204217 Ein Schutzkonzept im Verein – Wie fange ich an? Cara Spinkens	204274 KI im Sportverein – Chancen entdecken, Erfahrungen teilen Hagen Wulff	204061 Jazz Dance – Technik trifft Ausdruck Lisa Hakmetisa		
SONNTAG	211119 Aroha* Elisabeth Katscha	211252 Spiele für Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten Hagen Wulff	211052 Kinderturnen und alle machen mit – inklusive Anpassung- möglichkeiten im Turnalltag Vanessa Gerstenblum	211216 Fatburner Aerobic – Power, Rhythmus, Kalorienkiller Adriano Valentini	211170 Bauch intensiv – kurz und knackig Sina Roth	211057 Jumpstyle für Einsteiger – Power, Rhythmus und Spaß Felicias Hadzik	211156 Ich kann das – ich bin schon groß Lisa Reck		211233 Richtiges Helfen und Sichern beim Salto v.w. am Mini- trampolin Michael Vid	211079 Lady Moves Christine Heidt		211178 Healthy Yoga – Stabilität und Leichtigkeit den ganzen Tag Anke Schleppe-Anders				211066 Alles Gute für Schulter, Rücken und Kiefer Anja Hammes			
	212111 Fitness-Games Romy Just		212142 Stretch & Relax Simone Müller	212142 Functional Training meets Faszien-Workout: Dein Weg zu mehr Leistungsfähigkeit Chara Ottaviano	212155 Spielerisch starten, entspannt beenden: Stundenanfang und -ende im Kinderturnen Lisa Reck	212143 Contemporary Dance – Flow Movements Gardy Pasewald	212250 Ein gutes und entspanntes Mittagsessen Hagen Wulff		212076 Wilda Kette, Freche Götter – Rittung und Stadten Jutta Heim	212081 Yin-Yoga Christine Heidt		212062 High Heels Dance Lisa Hakmetisa	212238 QiGong und die 5 Elemente Christine von Garski			212067 Rücken Update Anja Hammes			
	213058 Jazz im Flow – einfach tanzen, einfach Du Felicias Hadzik		213112 Kleine Spiele zur Erwärmung und für zwischendurch Romy Just	213080 Tabata Christine Heidt		213144 Dance Conditioning & Technik Gardy Pasewald	213075 Spiele für Bewegungsmuffel Hagen Wulff	213203 Schnell wie ein Tiger, stark wie ein Löwe Cara Spinkens				213239 Entspannung Hypnomeditation, Regeneration Christine von Garski				213063 Jazz Dance – Technik trifft Ausdruck Lisa Hakmetisa			
	000002 Cool-down Evi Lindner																		

HESSISCHER TURNVERBAND (HTV) – LANDESLEISTUNGSZENTRUM										DOSB	OUTDOOR	
Sporthalle		Gerätturnhalle		Grubenhalle	Bodenturn- halle	Trampolinhalle	DOSB-Arena	Parkplatz Sportklinik	Wald 1	Wald 2		
	oben	unten										
FREITAG	191159 Functional Training mit der Faszienrolle Daniela Ripberger	191151 Rollen v.w. und r.w. für alle mit Gerätstühle Prof. Dr. Swantje Scharenberg		191071 Sprung und Laufschiene – Grundlagentraining Anton Häusler	191001 Von der Kunst des Balken- und Bodenturnens Zsuzsanna Abraham		191244 Einatmen, Ausatmen, Lächeln – Yoga Flow zur Stressreduzierung Kirsten von Heiser					
	192275 Kindertanz (4-6 Jahre) – spielerisch tanzen lernen Anika May Beck	192150 Flick-Flack für alle Prof. Dr. Swantje Scharenberg	192069 Reck und Stufenbarren – Grundlagentraining Anton Häusler	192165 Den Dreh raus – vom Ansatz bis zur perfekten Schraube Niklas Roth			192265 QiGong und die 5 Elemente Christine von Garski		192158 Outdoor Bodyweight Sessions – Fascination eigenes Körpergewicht Daniela Ripberger			
	193276 Jazz/Modern/Contemporary – Techniktraining mit Fokus Drehungen Anika May Beck	193149 Flick-Flack für alle Prof. Dr. Swantje Scharenberg	193002 Stangennahe Elemente am Schraubenreck Zsuzsanna Abraham		193068 Spielerische Turnansätze und Gruppenturnen Anton Häusler		193266 Entspannung, Hypnomeditation, Regeneration Christine von Garski					
	194277 Jazz/Modern/Contemporary – Lyrical Choreografie Anika May Beck	194000 Funktionelle Gymnastik mit temporäres Übungen Zsuzsanna Abraham		194166 Schwung holen für den Hötter – vom Grundschiwing zum Salto Niklas Roth		194232 Großtrampolin und Mini- tramp – der kreative und sichere Einsatz im Kinderturnen Michael Vid	194240 QiGong und Körperhaltung Christine von Garski					
SAMSTAG		201115 Feedback richtig geben – Inspirationen und Anregungen für eine gutes Feedback Johanna Kretzler	201196 Vom Weggswung zum Aufschwung – so könnte es klappen Roland Seibecke	201164 Den Dreh raus – vom Ansatz bis zur perfekten Schraube Niklas Roth	201210 Salto v.w. sicher spotten Markus Strohschneider		201025 Rückenfit – Neuromuskuläre Ansteuerung Tobias Dauner	201182 Funktionelles Ganzkörpertraining outdoor (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) Marcel Schmidt				
	202261 Schlager Moves – Tanzen mit Spaß und Stimmung Felicias Hadzik	202267 Balkenakrobatik Naomi van Dijk	202288 Saltoabgang Stufenbarren/Reck Markus Strohschneider	202163 Den Dreh raus – vom Ansatz bis zur perfekten Schraube Niklas Roth	202146 Feligolle Prof. Dr. Swantje Scharenberg		202181 Breathwork Marcel Schmidt	202167 Mittagsfit – Ideen für kurze Workouts in der Mittagspause Sina Roth		202074 Abenteuer Wald und Wiese: Bewegungsspiele in der Natur Jutta Heim		
	203056 Stage Magic – Dein Einstieg ins Musical-Fieding Felicias Hadzik	203162 Jede Minute zählt – Grundlagen clever ins Training einbauen Niklas Roth	203145 Helfen und Sichern im Gerätturnen Prof. Dr. Swantje Scharenberg	203221 Mobilität und Dehnung im Turnen Naomi van Dijk	203114 Erwärmung einmal anders – spielerisch und turnspezifisch Johanna Kretzler		203139 Teil 1: Die Grundlagen – lerne die Prinzipien des Reformer Trainings auf der Matte Chara Ottaviano	203180 Funktionelles Ganzkörpertraining outdoor (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) Marcel Schmidt	203065 Functionaltraining trifft Nordic Walking Anja Hammes	203109 Kindersport (4-8 Jahre) – Outdoor-Ideen Romy Just		
	204290 Effektives Training mit dem eigenen Körpergewicht – Kraft, Beweglichkeit und Stabilität Franz Dietrich	204161 Physik trifft Turnen – Grundlagen der Biomechanik praxisonah Niklas Roth	204272 Freie Feige Ralf Schwabe		204222 Übungen für die Schulter für Gerätturner*innen! Naomi van Dijk		204140 Teil 2: Reformer Pilates on the mat: Kraft, Kontrolle und Präzision Chara Ottaviano		204064 Functionaltraining trifft Nordic Walking Anja Hammes			
SONNTAG	211132 Partnering Basics Jelena Müller	211269 Balkenakrobatik Naomi van Dijk			211257 Gymnastische Sprünge – Grundlagen und Methodik Nika Zwergert	211106 Kombinierte Doppelsalt, Methodik Jörg Hohenstein	211141 Dein Körper im Flow: trainiere deine Kraft und Beweglichkeit und entspanne über deine Atmung Chara Ottaviano	211237 TaiChi Flow – erlebe sanfte Bewegung Christine von Garski				
	212055 Schlager Moves – Tanzen mit Spaß und Stimmung Felicias Hadzik		212183 Man sieht nur das, was man weiß – Bewegungssehen und Fehleranalyse ausgewählter Elemente auf der Grundlage biomechanischer Aspekte Ralf Schwabe		212004 Von der Kunst des Balken- und Bodenturnens Zsuzsanna Abraham	212235 Die Schraubendreh- richtung bei Vorwärts-Salto: beobachten, feststellen und festlegen Michael Vid	212120 Embodiment entdecken – körperliche Ressourcen nutzen Elisabeth Katscha					
		213003 Schulung der Leistungsvoraussetzungen der Turnschüler mal anders Zsuzsanna Abraham	213185 Erkennen koordinativer und konditioneller Defizite und ausgewählte Übungen zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten Ralf Schwabe			213234 Die Schraubendreh- richtung bei Rückwärts-Salto: beobachten, feststellen und festlegen Michael Vid						



FITNESS & GESUNDHEIT **GERÄT- & TRAMPOLINTURNEN**
KINDERTURNEN **GYMNASTIK, TANZ & SHOW**
BEWEGUNG, SPORT & SPIEL **SPORT- & VEREINSENTWICKLUNG**