

# WORKSHOP-ÜBERSICHT

## SPORTSCHULE FRANKFURT DES LANDESPORTBUNDES HESSEN

	Heinz-Lindner-Halle			Halle 2			Halle 3			Schulungsraum			Sprintdiagnostik	Konferenzraum		Mehrzweckhalle	Kraftraum	Athletikzentrum	Schwimmhalle				
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	1	2 (A/B)	3		4 (A/B)	5 (A/B)					10 (A/B)	13		
<b>FREITAG</b>	10104 Bare concept – das Workout an der Ballettstange Isabel Klein	10105 Theaterband – Rubberband – back to the roots Lisa Apfel	30102 Lust am wild sein (Toben, Rufen und Rängen) Andreas Will Heuer	10107 Body's Brain Tina Maier	50102 Jazz-Dance meets Rubrique Felicija Hadzik	10103 Step Next Level Sofia Schmidt	30101 Was macht uns einzig und selbstbewusst? Lea Reck	20102 Handrückenabstrich vorwärts am Boden Swagete Scharenberg	40101 Parkour und Ninja Warrior im Verein Andreas Geigik	30103 Sternentand im Wald Jutta Heim	10102 Taping bei typischen Schulter- und Nackenschmerzen Johanna Braun	60101 Aerobic für Eltern – Was möchten Eltern am liebsten mitbringen? Johanna Braun	10208 Plates koordinativ stabil Sandra Thome	50101 Dancing Aerobics – Anfänger*innen, Mittelstufe Julia Förster	10207 Wahrnehmungsbildung für den Beckenboden Daniela Ludwig	40201 Kleine Spiele inklusiv gestalten Eileen Jakob				10109 Kleingruppe beim Aquafitness Nicole Stegmann			
	20203 Handstand lernen durch Akrobatische Übung oder umgekehrt? Swagete Scharenberg	30201 Toben macht schlau – so macht Vorwärtsförderung richtig Spaß Antje Hemming	30203 Feinmotorik im Kinderturnen Lea Reck	10201 Die Gymnastikmatte als Allround-Zusatzgerät Heike Delbrück	10204 Der richtige Einsatz von Blockroll* Rollen Johanna Braun	10203 Step – Double It Sofia Schmidt	30204 Body & Brain Kids Tina Maier	20201 Von der Rolle rückwärts zum Aufschwung am Becken Dr. Katja Fieger	10209 Functional and Mobility Mirja Eckstein		50203 Tanzen mit Kindern (6-12 Jahre) Andreas Geigik								10210 Kniebeuge funktionelle Übung? Johanna Braun	10210 Aquafitness-Kickboxen Nicole Stegmann			
	50303 Spielen und wach – die Bedeutung des Spiels für die kindliche Entwicklung Antje Hemming	40301 Bewegungsraum Nicole Stegmann	10305 Hoop Pilates Ilona Maier	10301 Himalaya Hatha Yoga Sofia Schmidt	50302 Circle of Dance Julia Förster	10308 Body's Brain – Reactive Coordination Training – so geht Gleichgewichtstraining richtig Dirk Hilbert	30301 Nur freigeübte Schöne (Kombination Multitasking und Reaktionsfähigkeit) Andreas Will Heuer	10302 Flex-Partner alle Swagete Scharenberg	20301 Rad in der Schwereformen Dr. Katja Fieger		10302 Aktions & Release mit den Facies* Ballen Heike Delbrück	20304 Erfolg beginnt im Kopf Bernhard Fens	10304 Atmen und Bewegen – Theoretische Grundlagen für einen entspannten Atem Daniela Ludwig	10306 Sturzprophylaxe Christiane Oettermann	10303 Leben in Balance Alexander Jordan	60301 Bewegung gegen Krebs – aktuelle Studienlage zur Prävention und Rehabilitation Dr. Katharina Graf, Jessica Singh, Eva Lindner				20305 Trainingspläne – praktisch erklärt Michaela Mendta	50301 Basic Aerobic Marcus Schweppe	10310 Aqua-Fitness für Senioren Maja Eckstein	
	30404 Schmal mal weh ich alles kann: mit Händen und Füßen Antje Hemming	10408 In der Dehnung dahinschlendern – gut wie Schokolade Sandra Thome	50402 Kindgerecht Gymnastik mit Handgeräten Andreas Geigik	50401 Salsa Aerobic Marcus Schweppe	10406 Easy Step – to go Heike Medinger	10407 ReCo-Fit – to go Dirk Hilbert	10403 Tensorgelbes Training Heike Delbrück	10405 Rückenfitnes – funktionelle Wirbelkolumnentraining für Alltag und Leistungssport Bernhard Fens	10401 Holistic functional workout Sofia Schmidt		20405 Übergewichtswie – wie schütze ich mich als Übungsleiter*in, Lehrer*in, Trainer*in? Swagete Scharenberg		20405 Bewegungsbildung – praktisch erklärt Michaela Mendta	10404 Atem und Bewegung Daniela Ludwig	30401 Ich wie jetzt mal 'ne Fiedermas' – individuell fordern Alexander Jordan	60402 Ebenen und Mitarbeit im Turnverein und Digitalisierung – Wie passt das zusammen? Prof. Dr. Ronald Waback					20403 Taping bei typischen Sportverletzungen Johanna Braun	10409 Aqua-Jogging Maja Eckstein	
																					20403 Night Session Entspannt in den Abend Daniela Ludwig		
<b>SAMSTAG</b>	20503 Gymnastische Sprünge – Grundlagen und Methodik Maja Eckstein	30501 Kleine und große Spiele aus aller Welt – eine bewegte Weltreise Antje Hemming	10507 Das kindliche Hüftgelenk (Sylvia Homing)	10503 Kantera* Sabine Kullig	40501 Trendsport für den geraden Wurf Johanna Braun	10504 Kaha* Simone Müller	40502 Gemeinsam – Spiele zur Förderung der Kooperation und Kommunikation Andreas Will Heuer	20503 Contemporary dance – ein Bewegungswort Gaby Paswald	30503 Spielerische Herleitung an das Gerüstturnen Swagete Scharenberg	60502 Strategische Vereinstwicklung – nur wie? Prof. Dr. Ronald Waback	20504 Motivation und Gamification Vladimir Liban	20505 Angst nehmen und Spaß vermitteln in Wettkampfsituationen Rainer Scherpf	50502 Lyrical-Jazz Anika May Beck	10506 Rubber Bands* Sabine Kunz	10511 Mind Body Fitness Sofia Schmidt						10505 Hilt Adriano Valentini	10513 Beobacht* Fitness Sandra Leimbach	
	20605 Akrobatische Elemente am Schwabellatten – Grundlagen und Methodik Maja Eckstein	30603 Etern-Kind-Turnstunden – neu entdeckt Jutta Heim	40603 Perfect Games – neue Spiele zur Förderung körperlicher, mentaler und sozialer Fähigkeiten Prof. Dr. Sven Schneider	40602 Trendsport mit dem Ball Johanna Braun	10613 Aerobic Fatburner Adriano Valentini	10605 Rücken in 3D Sabine Kunz	30601 Schon wieder Weichboden im Eltern-Kind-Turnen? Tanja Finke	20601 Angst nehmen und Spaß vermitteln im Wettkampf und Leistungsport (Praxis) Rainer Scherpf	40601 Kinderturnstunden „Rund um den Ball“ Vanessa Samet	10616 Gymnastikball/Powerball – meeres Fitnessband Maja Eckstein	50601 Latin Dance for Beginners Nadine Holzgoff	10607 Pilates im Fluss Sylvia Homing	10604 Energie Yoga – sanft und effektiv Sabine Dehl	10609 Bauch Beine Po – „der Klassiker“ Heike Medinger	30604 Von Anfang an im Gleichgewicht – ein Gleichgewichtsprogramm für die Kleinen Barbara Boedicker	10614 Kinesioleotisches Taping im Sport von K-Active Siegfried Benteback	10606 Faburmer jump & Kneergate Sandra Thome	60601 Die zehn größten Vereins-Mythen – Irrtümer die sich hartnäckig halten Sandra Oetzer	20608 Trainingspläne gestalten für die Halle oder für zu Hause (I) Manfred Schieber	10608 Indian Balance* Welt erleben Christiane Oettermann	10615 Breathe – der Weg zum entspannten Atem Anett Sucha von Dortmund	10617 Aqua Cardio Sandra Leimbach	
		00003 Wie überwinde ich den inneren Schweinehund? Prof. Dr. Christoph Engert											00001 Snacks am Trainingstag – ist Naschen verboten? Kirsten Bönig								00002 Sport, Lebensfähigkeit und Immunsystem – was sagt die Wissenschaft und was müssen Eltern*Turner wissen? Prof. Dr. Karen Kröger	10705 Sport, Lebensfähigkeit und Immunsystem – was sagt die Wissenschaft und was müssen Eltern*Turner wissen? Prof. Dr. Karen Kröger	
	30704 Fit fürs All – Astronautentraining als Koordinations- und Ausdauerförderung (Grundschule) Antje Hemming	10708 Gesunde Hüfte mit Pilates N. N.	40704 Crashkurs: Was tun bei Chaos und Aggression im Training? Prof. Dr. Sven Schneider	10709 Beckenboden meets Entspannung Nadine Holzgoff	10713 Step-Ideas 2022 Adriano Valentini	10712 Mobility Moves Sofia Schmidt	10710 Koordination – spielerisch trainiert Heike Medinger	20705 Kreatives Gruppenturnen an Großgeräten – eine Alternative zum Turnen in heterogenen Gruppen Kim Oltmanns, Silvana Lohrer	30703 Abererweiterte Bewegungslandschaften Vanessa Samet		20708 Trainingspläne gestalten für die Halle oder für zu Hause (2) Manfred Schieber	30702 Turnen mit Geräten oder Kleinen – Hilfestellung für die Turnstunden Tanja Finke	10704 Vinyasa Flow & Stretch Katharina Hebert	10707 Pilates – Spiralen und Wellen Fokus Beckenboden Sabine Dehl	10703 Aquafitness – von der Therapie zur Trendsportart Auel Jensch	60701 Spendenrecht Sandra Oetzer	40702 Begrüßen von Kindern und Jugendlichen durch Veranstaltungen und Freizeitspiele Eva Kotsch	10706 Lauftraining ist für alle möglich Christiane Oettermann					10706 Lauftraining ist für alle möglich Christiane Oettermann
	40802 Miteinander statt gegeneinander – kooperative Spielregeln für jedes Kinder- und Erwachsenentraining Prof. Dr. Sven Schneider	20802 Bewegungsspielen und Fehlerkorrektur am Beispiel des Rondo Swagete Scharenberg	30804 Tampolin inklusive – Variationen am Mitteltampolin auch in der Gruppe Ranja Wolf	10806 Deep Stretching Routine Chara Ottaviano	10808 Thai-Step Nadine Holzgoff	30805 Kinderturnen Anika May Beck	40801 Street Workout – das Spiel und Bewegungskonzept für anyone, anytime, anywhere Frederik Hartwig	20805 Einmal runter und zurück am Becken (Aufschwung, Umschwung, Winterschwung) Andreas Will Heuer	30801 Winter-Wettkampfs-Kinderturnstunden Vanessa Samet		10801 Ground Based Movements – durch Rollen und Krabbeln zu mehr Kraft und Power Nina Tolkmeyer-Wolf		10805 Die Facetten der Regeneration in Theorie und Praxis Christiane Oettermann	10804 Regeneration – das unterschätzte Trainingsziel Tobias Danner	60801 Bewegung gegen Krebs – das unterschätzte Trainingsziel Dr. Ina Lempertz	60802 Nachhaltigkeit im Turn- und Sportverein – ein Modell Prof. Dr. Ronald Waback	10803 Pilates – mehr Freiheit für Nacken und Schultern Sabine Dehl	10811 Übungen aus dem Fitnessstudio auf das Toga Flexion* Null Band adaptiert Marcus Kock				10803 Early Bird Go with the Flow Sofia Schmidt	
<b>SONNTAG</b>	30901 Mäuse- oder Elefantensport – Entspannung mit Kindern Lea Reck	10906 Gymnastik – auch für Gehirn Manka Volkmann-Längen	50902 Tanz Warm-up Julia Förster	50901 Jazz/Modern Dance Basics Anika May Beck	10907 Meenem mit dem Redondo* Ball Plus Sofia Schmidt	30902 Bierdeckel, Wäschekammer und Co. – Spiele mit Alltagsmaterialien Anika May Beck	10910 Hochergymnastik Nadine Holzgoff	20901 Zusammenhänge von Kipp- und Hüftbewegungen Rainer Scherpf	20907 Zielreicherung durch MLP Christian Ziek	60903 Manchmal könnte ich dich ... – alltägliche Konflikte in der Turnhalle Andreas Will Heuer	11009 Myflow Patrick Arnold	11007 Warum Stress dich macht Adriano Valentini	11007 Fitnessboxen Claudia Schulte	20906 XCO* Training – Power und Facilitatrainning zugleich Sabine Kunz	10903 Überlastungsprophylaxe Kerstin Wulker	21007 Kontinuierliches Feedback geben – aber wie? Manfred Schieber	11008 Ereignisse einer Sportverletzung Kerstin Wulker	10902 Einführung ins Kettlebelltraining Jochen Karth				11015 Aqua Deep Sandra Leimbach	
	11003 Rückenflow Simone Müller	11005 Flex-Bar* – Facilitatrainning in 3D Sabine Kunz	31003 Psychomotorik – inklusive Arbeiten in der Turnhalle Anika May Beck	51002 Choreografie von Basic Steps Anika May Beck	31004 Gemeinsam spielen und dabei die exekutiven Funktionen fördern – nicht leichter als das! Lea Reck	21001 Kinderturnen für Kinder ab 9 Jahre – Kids in Action Tanja Finke	41002 Parkour und Ninja Warrior im Verein Andreas Geigik	11002 Aktive und passive Hilfestellung im Gerüstturnen auf verschiedenen Niveaustufen Rainer Scherpf	11009 Myflow Patrick Arnold	11012 Wenn Essen krank macht: Nahrungsmittel-unverträglichkeiten und Allergien Nicole Braun	11011 Aerial Sport – Tanz und Bewegung in der Luft Maren Kröber, Rebecca Weber	11012 Wenn Essen krank macht: Nahrungsmittel-unverträglichkeiten und Allergien Nicole Braun	11011 Aerial Sport – Tanz und Bewegung in der Luft Maren Kröber, Rebecca Weber	61101 Koordination Gerüst und Power Andreas Will Heuer	11102 Pilates next level Simone Müller	11107 Ergebnistraining für Läufer*innen und Walker*innen Sina Berger	11101 Liegezeit, Kniebeuge, Klimmzug – der Weg zur effektiven Ausführung Christiane Oettermann				11114 Rebound* Corefit Sandra Leimbach		
	11105 Der Beckenboden im Rückenband Daniela Ludwig	11109 Dynamik Pilates im Fitnessbereich Patrick Arnold	41103 Bewegungsspielen für die Grundschule/ Sekundarstufe Sofia Schmidt	21104 Rumpfstabilität Kerstin Wulker	11104 fight and fit – Kampfsportarten für alle Tobias Danner	41102 Kooperative Spiele Anika May Beck	11112 Aerial Sport – Tanz und Bewegung in der Luft Maren Kröber, Rebecca Weber	11108 Wenn Essen krank macht: Nahrungsmittel-unverträglichkeiten und Allergien Nicole Braun	11106 Power Workout Claudia Schulte	11206 Kreativer Kinderturn – Methodik, Didaktik, Choreografie Lea Wagner			11103 Pilates next level Simone Müller	11110 Ergebnistraining für Läufer*innen und Walker*innen Sina Berger	11107 Stahl in One Nadine Holzgoff	11204 Schmerzfrei durch Dehnen Julia Sans Polka					11204 Schmerzfrei durch Dehnen Julia Sans Polka		
	31201 1, 2, 3... Zahlenspiele für Kinder im Alter von 3 bis 9 Jahren Sina Berger	11203 Intensives Intervalltraining mit Älteren Daniela Ludwig	11202 Aerobic – der Flag des Drachens Simone Müller	51201 Dance Moves Heike Reck	31203 Eltern-Kind-Turnen ganz klassisch ohne Fitball – vom Aufbau bis zum Ablauf Tanja Finke	21202 Erwärmung im Gerüstturnen im Alter von etwa 5-6 Jahren Sofia Schmidt	11208 Aerial Sport – Tanz und Bewegung in der Luft Maren Kröber, Rebecca Weber																

### LANDESLEISTUNGSZENTRUM DES HESSISCHER TURNVERBANDES

	Sporthalle		Seminarraum		Gerätturnhalle		Grubenhalle	Boden-turnhalle	Trampolin-halle	WINTER-SPORT-HALLE	LINDNER HOTEL & SPORTS ACADEMY			OUT-DOOR								
	HTV	DTB	HTV	DTB	oben	unten					Gold 1	Gold 2	Silber									
<b>FREITAG</b>	10108 Yoga Flow Maja Eckstein					20101 Grundlagen der Hängegriffe Ralf Schwaib				10101 Kraftvolle Facies mit Handbuch Heike Delbrück												
	30202 Sportliche Geistesbewegung Andreas Will Heuer				20202 Holmeselemente am Stufenbarren Michaela Mendta					10205 Natürlich Rücken Lisa Apfel											60201 Entwicklungsaspekte erkennen und Ziele zukunftsgerichtet formulieren Kim Oltmanns, Jannis Ackermann	
	10309 Bauch, Beine, Rücken – Spiel mit dem Redondo* Ball Sandra Thome				20302 Erwärmung Andreas Will Heuer					10302 Wirbelkolumnengymnastik alltagsnah Heike Medinger												
	30403 Ringen, Rangeln, Rufen Jutta Heim	60401 Cowfencing im Sport – Finanzierung von Vereinen & Sportler*innen Eva Anders			20402 Balkenkonzept Anette Föllinger	20401 Aus dem Umschwung in den Feldweg Ralf Schwaib					10402 Flex-Bar* – neu interpretiert Sina Berger											
<b>SAMSTAG</b>	50501 „Ökraz“ – Flaxzeckel Marcus Schweppe	20506 Keine Zeit verlieren – effektive Trainingsplanung Ralf Schwaib	10510 Du bist was du isst – Ernährung (Teil I) Lisa Apfel	20502 Handstand am Stufenbarren Michaela Mendta	20602 Holmeselemente am Stufenbarren Michaela Mendta	20604 Diamidov und Stützlehre am Parallelbarren Vladimir Liban	20603 Basiselemente Handstand – Bewährte Trainingsgründe im Sport/Lebensalltag Janus Rohleder	30602 Bewegungsspiel mit Wirkung – Einführung in die Psychomotorik Antje Hemming	20607 Feststellen und Festlegen der Schraubendrehrichtung in der Turnstunden Michael Wid	10512 Warm-up-Booster Anett Sucha von Dortmund	10509 Samba Brazil* und Stahlgymnastik Gehlt! Sandra Thome	10508 Bilanz kommt ins Gleichgewicht – ein Gleichgewichtsprogramm von 6-99 Jahren Barbara Boedicker	10612 Herz-Kreislauftaining spielerisch gestaltet Sofia Schmidt	50603 Jumps, leaps & turns Gaby Paswald	10603 Pilates mit dem Redondo* Ball Plus Simone Müller	10715 Walk and fit Anett Sucha von Dortmund						
	20606 Ein Brett kann jeder tragen (operatives Hiltstellung und Körper-spannung erleben) Andreas Will Heuer	10611 Du bist was du isst – Grundlagen der Ernährung (Teil 2) Lisa Apfel	10601 Kantera* Next Level Sabine Kullig	20602 Holmeselemente am Stufenbarren Michaela Mendta	20604 Diamidov und Stützlehre am Parallelbarren Vladimir Liban	20603 Basiselemente Handstand – Bewährte Trainingsgründe im Sport/Lebensalltag Janus Rohleder	30602 Bewegungsspiel mit Wirkung – Einführung in die Psychomotorik Antje Hemming	20607 Feststellen und Festlegen der Schraubendrehrichtung in der Turnstunden Michael Wid														
	20703 Hilfestellung im Gerüstturnen Swagete Scharenberg	40703 Endlich mal was anderes (Bewegungsspiele im Klassenraum) Andreas Will Heuer	10714 Rotationsbewegungen für gesunde Gelenke Nina Tolkmeyer-Wolf	20704 Choreografie – Erhöhung des künstlerischen Werts am Balken und Boden Zsuzsanna Abraham	20702 Handstand und Variationen am Parallelbarren Vladimir Liban	20701 Transfer im Gerüstturnen Rainer Scherpf	20707 Training der anoreben Kraftausdauer auf dem großen und kleinen Trampolin Michael Wid															
	50801 Dancing Aerobics – fortgeschritten Julia Förster	20802 Mentaltraining im Vereinssport – erste praktische Schritte Sofia Schmidt	10807 Indian Balance* Rücken Spezial Christiane Oettermann	20801 Schultertraining Marcus Schweppe	20804 Nicht-Grundlagen-elemente am Pauschepferd Vladimir Liban	10810 Denk mit, Mach mit – mit mentalen Parabeln zur Kreativität Manka Volkmann-Längen	10802 Wirbelkolumnentraining Sabine Schmidt	20806 Systematik bei der Fehleranalyse und Fehlerkorrektur im Trampolinturnen Michael Wid														
<b>SONNTAG</b>		10901 Tatolien, Schilfen, Essen – Wie geht Begleiter eigentlich richtig? Christiane Oettermann	10909 Molekule Beats Nina Tolkmeyer-Wolf	20902 Der Herr der Ringe Dirk Speier	20905 Schrauben vor/w Ajaja Rheinbay	20903 Funktionelle Gymnastik mit tagesphysiologischen Übungen Zsuzsanna Abraham	20904 Grundlagen – Trampolin ab methodisches Hilfestück Michael Wid	10904 Facies & Workout Chara Ottaviano														
		11012 Press Roll* Mobility-Flows und natürliche Bewegungen – bereinere dein Daily Rest! Nina Tolkmeyer-Wolf	21002 Die Kunst des Loslassens – Entspannung für Leib und Seele Daniela Ludwig	21003 Seitpferd ist speziell Dirk Speier	21004 Erarbeiten von Rondo und Handstützüber-schlag am Boden mit besonderem Fokus auf den Anlauf und Anheifer Sofia Schmidt	21005 Schulung der Leistungs-voraussetzungen der Turnstunden mit Zsuzsanna Abraham	21006 Salto rückwärts am Maultier* Vorübungen, Methoden und die korrekte Hilfestellung Michael Wid	11006 deegWork Chara Ottaviano														
	21102 Grundlagenentwicklung für das Gerüstturnen in Vereinen Sofia Schmidt	11106 Myofascination Julia Sans Polka	21103 Vielstellige Ideen für die Entwicklung bei Kindern (8-12 Jahre) beim Turnen Manfred Schieber	21101 Kippbewegungen Ralf Schwaib	21105 Laufschule & Sprung Ajaja Rheinbay	21106 Salto vorwärts am Maultier* zahn verschiedene Griffe zur aktiven Hilfestellung Michael Wid	11102 Starke Hüften – gesunder Rücken Eva Kotsch	51102 Tanztheater Lea Wagner														
	11205 Sonne & Sunset Tina Maier	21204 Kippe & Salto Abgang Ajaja Rheinbay		21201 Rollen und Salto Abgang – die Sprunggrille als Vorbereitungselement Ralf Schwaib	21203 Bodenakrobatik Marcus Schweppe	21205 Richtig helfen und Sichern auf dem großen Trampolin Michael Wid	11201 Stretch & Relax Eva Kotsch	11207 Stoffwechseloptimierung Adriano Valentini														61201 Moderne Dressur – Wie sieht das aus? Anett Nöcker

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

