

# TurnMagazin

GYMAKADEMIE BERLIN BRANDENBURG JAHRESHEFT



GYMWELT-Kurse

TURN-Kurse

KINDERTURN-Kurse

Wettkämpfe und  
Veranstaltungen

Meldeformulare

# KURSPROGRAMM

## GYMWELT

### Januar

#### BTFB 101



#### **Pflichtmodul Rehasport I**

Seit 2012 bietet der BTFB in Kooperation mit Rehasport Deutschland e.V. Unterstützung bei der Einrichtung von Reha-Gruppen mit Krankenkassenanerkennung an. In diesem Workshop wird dazu das nötige Hintergrundwissen in Bezug auf die organisatorischen Abläufe, Voraussetzungen und Perspektiven vermittelt. Zugleich gilt dieser Kurs bei vollständiger Teilnahme als Pflichtseminar für die Anerkennung durch die Kassen. Anmerkung: Auf Grund der großen Nachfrage bieten wir die Pflichtmodule Rehasport mehrfach an. Die Inhalte der Kurse I bis V sind identisch.

**Termin:** 25. Januar 2020

**Zeit:** 9.00–15.00 Uhr

**Ort:** BTFB, Vorarlberger Damm 39,  
12157 Berlin

**Kosten:** 32,00 € (BTFB-Mitgliedsvereine)  
80,00 € (Nichtmitglieder)

**LE:** 8

**Dozenten:** Sabine Knappe & Thomas Roth

**Meldeschluss:** 10. Januar 2020

### Februar

#### BTFB 102

#### **DOSB-LIZENZAUSBILDUNG Trainer C – Fitness und Gesundheit für Erwachsene**

Diese Ausbildung richtet sich an die Zielgruppe künftiger Trainer, die im Erwachsenenbereich mit ihren Gruppen ein breites Angebot von Gesundheitssport und Fitness anbieten wollen. Als Einsteigerausbildung sind keine Vorkenntnisse erforderlich – Interesse am Sport wird vorausgesetzt. Erfahrungen als Kursteilnehmer sind wünschenswert. Die Ausbildung wird in 4 Modulen absolviert:

#### **Modul I:**

Theoriekurs (44 LE): hier werden überfachliche Grundlagen in den Bereichen Sportpädagogik, -psychologie, -medizin, Biomechanik, Vereinsrecht und Kinderschutz vermittelt. Dieses Modul wird mit einer Klausur abgeschlossen.

#### **Termine/Zeiten:**

- 13. Februar, 17.30–22.00 Uhr,
- 15. Februar, 15.00–19.30 Uhr,
- 16. Februar, 10.00–16.00 Uhr,
- 21. Februar, 17.30–22.00 Uhr,
- 22. Februar, 15.00–19.30 Uhr,
- 28. Februar, 17.30–22.00 Uhr,
- 29. Februar, 15.00–19.30 Uhr,
- 5. März, 18.30–20.00 Uhr (Klausur)

#### **Modul II:**

Fitness-Basics (20 LE): In diesem Basiskurs werden technisch, methodisch und didaktisch schwerpunktmäßig die Grundlagen im Fitnesssport geschaffen, u.a. mit den Themen Gesundheitssport, Laufschulung, Funktionsgymnastik, WBS-Gymnastik, Entspannung, Krafttraining.

#### **Pflichttermine:**

- 6. März, 18.00–21.00 Uhr,
- 7./8. März, 10.00–17.00 Uhr

#### **Modul III:**

Individuelle Fortbildung (48 LE): Die TeilnehmerInnen wählen die geeigneten und mit FG in der Kursnummer gekennzeichneten Kurse aus dem Akademieprogramm aus und buchen diese separat. Ziel ist es dabei, bis zum Prüfungstermin im Dezember Kurse mit einem Gesamtumfang von 48 LE zu absolvieren.

Hierbei ist es auch möglich, Hospitationen im Gesamtumfang von max. 8 LE bei erfahrenen Trainern von BTFB-Vereinen in Abstimmung mit der GYMAkademie einzubringen.

#### **Modul IV:**

Prüfungen (8 LE): Mit praktischen Lehrproben stellen die TeilnehmerInnen die erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten unter Beweis.

#### **Pflichttermin:**

13. Dezember 2020

#### **Anmerkung:**

Alle Module sind unter bestimmten Voraussetzungen separat buchbar, z.B. Vorhandensein einer Lizenz mit anderem Profil oder persönliche Weiterbildung (Modul II), Erwerb einer Lizenz mit anderem Profil (Modul I) oder Vorhandensein einer Fremdlizenz mit Zielstellung des Erwerbs einer DOSB-Lizenz (Modul IV – Einzelfallprüfung).

Kosten Modul I – 120,00 €

Kosten Modul II – 50,00 €

Prüfungsgebühr – 25,00 €

(jeweils mit BTFB-Mitgliedschaft – ohne diese 50 % Aufschlag).

#### **Termine/Zeiten:**

sh. oben und Akademieprogramm (Modul III FG-Kurse)

**Ort:** BTFB, Vorarlberger Damm 39,  
12157 Berlin u.a.

**Kosten:** 195,00 € (BTFB-Mitgliedsvereine)  
305,00 € (Nichtmitglieder)

Darin enthalten sind die Kosten für die Module I, II und IV.

Die Kurse des Moduls III sind separat zu buchen und zu bezahlen.

**LE Gesamt:** 120

**Dozenten:** BTFB-Dozententeam

**Meldeschluss:** 25. Januar 2020

#### BTFB 103

#### **Schnupperworkshop ENERGY DANCE® – Raus aus dem Kopf – rein in den Körper!**

Das Herausragende von ENERGY DANCE® (ED) ist die Methode der allmählich fließenden Bewegungsentwicklung in kleinen Schritten: Sie ermöglicht den Teilnehmenden aller Alters- und Zielgruppen ein entspanntes und unmittelbares Folgen der vorgegebenen Bewegungsabläufe. In diesem Schnupperworkshop lernst Du das ED Konzept kennen. Du übst mit der Methode – was Deinen Unterricht bereichern wird – und Du erlebst, wie auf einzigartige Weise kreativ mit Musik und Bewegung gearbeitet werden kann. Aus den Erkenntnissen der modernen Fasziensforschung folgt übrigens, das ED, wie kein zweites anderes Angebot, den Prinzipien eines rhythmisch-dynamischen Faszientrainings entspricht. Weitere Inhalte: – Alleinstellungsmerkmale von ED. – Eine vollständige Bewegungseinheit, so wie sie bereits in über 200 Orten deutschlandweit angeboten wird. – Informationen zur Krankenkassenanerkennung von ENERGY DANCE® Kursen gemäß § 20 SGB.

**Termin:** 16. Februar 2020

**Zeit:** 10.00–17.00 Uhr

**Ort:** BTFB, Vorarlberger Damm 39,  
12157 Berlin

**Kosten:** 49,00 €, Gymcardpreis: 36,00 €

**LE:** 9

**Dozent:** Uwe Kloss

**Meldeschluss:** 1. Februar 2020

#### MTB 104

#### **Fortbildung: Heiter bis wolkig: Finanzverwaltung für Turnvereine**

Tricks und hilfreiche Unterstützung in der Verwaltung der Vereinsfinanzen.

**Termin:** 19. Februar 2020

**Zeit:** 18.30–21.00 Uhr

**Ort:** Falkensee

**Kosten:** 16,00 €, Gymcardpreis: für  
MTB-Mitgliedsvereine kostenfrei

**LE:** 4

**Dozent:** Oliver Schmidt

**Meldeschluss:** 15. Januar 2020

#### MTB 105

#### **Fortbildung: Neue Angebote im Verein**

Ich möchte eine neue Gruppe in unserem Verein zum Leben erwecken – was muss ich tun?

**Termin:** 20. Februar 2020

**Zeit:** 18.30–21.00 Uhr

**Ort:** Falkensee

**Kosten:** 16,00 €, Gymcardpreis: für  
MTB-Mitgliedsvereine kostenfrei

**LE:** 4

**Dozentin:** Birgit Faber

**Meldeschluss:** 10. Februar 2020



**BTFB 106FG****Step-Aerobic für Einsteiger**

1990 wurde Step-Aerobic in den USA entwickelt als aerobe Ausdauerform. Als Erweiterung zur Aerobic fand sie schnell Zulauf. Aus dem step up, step down wurde bald eine Vielfalt von Schritten und Drehungen. Diese choreographischen Höchstleistungen konnte der Berufstätige abends in den Kursen nicht mehr folgen. So ist es sicher zu erklären, warum die Aerobic als auch Step Aerobic nicht mehr die führenden Kurse in Vereinen sind. Dabei sind sie auf dem Abstellgleis völlig fehl. Gerade hier trainieren wir aerobe Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht, Kraft und mentale Stärke. Dabei wird besonders auf Fußtechnik und Einsatz der Musik geachtet.

**Termin:** 22. Februar 2020**Zeit:** 9.00–12.00 Uhr**Ort:** Sportpark Fuchse Berlin,  
Kopenhagener Straße 33,  
13407 Berlin**Kosten:** 22,00 €, Gymcardpreis: 16,00 €**LE:** 4**Dozentin:** Gina Martin**Meldeschluss:** 5. Februar 2020**BTFB 107FG****Therabandspinne & Partnerübungen**

Das Theraband als kleines Fitnessstudio ist in nahezu allen Bereichen einsetzbar. Egal ob Seniorensport, funktionelles Krafttraining, Gesundheitssport etc.. In dieser Fortbildung wollen wir alle Bereiche streifen. Ich stelle Euch die Therabandspinne vor, zur Erwärmung und zur Stärkung des Gleichgewichts und der Koordination. Außerdem gebe Euch eine Auswahl an Partnerübungen und Einzelübungen für die Umsetzung in den Gruppen mit Euren Teilnehmern mit.

**Termin:** 22. Februar 2020**Zeit:** 12.30–15.30 Uhr**Ort:** Sportpark Fuchse Berlin,  
Kopenhagener Straße 33,  
13407 Berlin**Kosten:** 22,00 €, Gymcardpreis: 16,00 €**LE:** 4**Dozentin:** Hella Grundschok**Meldeschluss:** 5. Februar 2020**BTFB 108FG****Aktiv und fit 60+****– viel Spaß mit der richtigen Musik**

Dieser Kurzworkshop bietet eine Vielzahl von Ideen, eine Übungsstunde für ältere Kursteilnehmer mit viel Spaß und sehr abwechslungsreicher Musik zu gestalten.

Die Übungen sind sowohl im Stil als auch in der Intensität an unsere Zielgruppe der Generation 60plus angepasst. Die Musik ist dabei nicht nur Rahmen für die Übungen, sondern lässt durch Interpretation und passende Bewegungen eine Stunde zu einem echten Highlight werden!

**Termin:** 29. Februar 2020**Zeit:** 10.00–13.00 Uhr**Ort:** BTFB, Vorarlberger Damm 39,  
12157 Berlin**Kosten:** 22,00 €, Gymcardpreis: 16,00 €**LE:** 4**Dozent:** Daniel Koch**Meldeschluss:** 13. Februar 2020**BTFB 109FG****Balance & Koordination**

Bei diesem Praxisworkshop erlernt man die Einsatzmöglichkeiten und Vorteile von Balance- und Koordinationstraining für unterschiedliche Zielgruppen und Trainingsbereiche. Für fast jede sportliche Disziplin stellen Balance und Koordination eine gute und wichtige Ergänzung dar. Jung und Alt profitieren von diesem Training.

Das Training der Balance und Koordination ist eine einfache und sinnvolle Methode, die Körperhaltung zu optimieren. In diesem Workshop erhält man viele Ideen zu Einsatzmöglichkeiten, Variationen und Motivationsvorschläge.

**Termin:** 29. Februar 2020**Zeit:** 13.30–16.30 Uhr**Ort:** BTFB, Vorarlberger Damm 39,  
12157 Berlin**Kosten:** 22,00 €, Gymcardpreis: 16,00 €**LE:** 4**Dozent:** Daniel Koch**Meldeschluss:** 13. Februar 2020**März****BTFB 110FG****Piriformis, einen wichtigen Muskel verstehen**

Der Piriformis ein kleiner aber wichtiger Muskel am Becken. Für Trainier und Übungsleiter ist es sehr wichtig, diesen tief im Gesäß liegenden Muskel zu verstehen, da er oft mit Schmerzen in Verbindung zu stehen scheint. Neben dem Piriformis wird in diesem Theorie Workshop mit Praxisanteil die Physiologie und Anatomie der Muskulatur in Hüft- und Beckenbereich besprochen!

**Termin:** 1. März 2020**Zeit:** 10.00–13.00 Uhr**Ort:** BTFB, Vorarlberger Damm 39,  
12157 Berlin**Kosten:** 22,00 €, Gymcardpreis: 16,00 €**LE:** 4**Dozent:** Daniel Koch**Meldeschluss:** 13. Februar 2020**BTFB 111FG****Funktionelles Training der Schulter**

Die Schulter verstehen und dadurch effektiv und sicher trainieren, ist der Inhalt diese Kurzworkshops. Das Training der Schulter ist in der Praxis oft einseitig und in der Ausführung oft nicht optimal. Die besondere Anatomie der Schulter erfordert aber ein sehr gut überlegtes und gesteuertes Training! Kräftigungsübungen werden mit Kleingeräten in der Gruppe geübt, die Übungsinhalte sind aber auch auf das stationäre Krafttraining übertragbar.

**Termin:** 1. März 2020**Zeit:** 13.30–16.30 Uhr**Ort:** BTFB, Vorarlberger Damm 39,  
12157 Berlin**Kosten:** 22,00 €, Gymcardpreis: 16,00 €**LE:** 4**Dozent:** Daniel Koch**Meldeschluss:** 13. Februar 2020**BTFB 112FG****Ganzheitliches Krafttraining**

Mobilisation, Stabilisation, Kraft und Beweglichkeit...mit dem eigenen Körpergewicht und Übungen auch aus der Spiraldynamik versuchen wir unseren Körper wahrzunehmen und neu auszurichten. Es geht hier nicht um immer schneller und kraftvoller sondern um Sensibilisierung und richtige Ausgangs- und Endstellungen... schmerzfrei und beweglich!

**Termin:** 7. März 2020**Zeit:** 9.00–12.00 Uhr**Ort:** Sportpark Fuchse Berlin,  
Kopenhagener Straße 33,  
13407 Berlin**Kosten:** 22,00 €, Gymcardpreis: 16,00 €**LE:** 4**Dozentin:** Gina Martin**Meldeschluss:** 20. Februar 2020

**BTFB 113FG****Pezziball**

Beim Training mit dem Pezziball wird Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. In dieser Fortbildung werden als Möglichkeit zur Erwärmung leichte Aerobicschritte auf und mit dem Ball eingesetzt, aber auch Ideen, wie der Ball noch zur Erwärmung genutzt werden kann. Eine große Übungsauswahl alleine oder mit Partner, Übungen zur Stabilisierung und eine Entspannung am Ende runden die Fortbildung ab.

**Termin:** 7. März 2020**Zeit:** 12.30–15.30 Uhr**Ort:** Sportpark Fuchse Berlin,  
Kopenhagener Straße 33,  
13407 Berlin**Kosten:** 22,00 €, Gymcardpreis: 16,00 €**LE:** 4**Dozentin:** Hella Grundschock**Meldeschluss:** 20. Februar 2020**BTFB 114****DOSB-LIZENZAUSBILDUNG****2. Lizenzstufe Rehasport Wirbelsäulenerkrankungen/ Orthopädie**

BTFB e.V. und RehaSport Deutschland e.V. bieten in Kooperation die Ausbildung zum Rehasport-Übungsleiter nach den Richtlinien der BAR an. Nach erfolgreicher Ausbildung und Absolvieren eines Erste-Hilfekurses (max. 4 Jahre alt) sowie dem Pflichtmodul (welches separat zu buchen und zu zahlen ist) erhalten Mitglieder von DOSB-Mitgliedsvereinen die B-Lizenz Rehasport Wirbelsäulenerkrankungen. Alle Teilnehmer erhalten den Übungsleiterausweis Orthopädie des Rehasport Deutschland e.V. Dieser berechtigt zur Leitung von Rehasport-Gruppen im gesamten orthopädischen Spektrum. Der Lehrgang wird mit theoretischen und praktischen Lernerfolgskontrollen abgeschlossen. TN-Voraussetzung: 1. Lizenzstufe (DOSB) oder ein sportwissenschaftlicher Abschluss; vergleichbare Ausbildung auf Anfrage (Belege sind mit der Anmeldung einzureichen), Teilnahme am Pflichtmodul Rehasport. Es wird vollständige Teilnahme am gesamten Kurs vorausgesetzt - anderenfalls keine Zulassung zur Prüfung und somit keine Lizenzerteilung. Sofern die Absolventinnen/Absolventen des Lehrgangs die DOSB-Lizenz Übungsleiter/in B Rehabilitationssport erwerben möchten, muss neben der Vorlage des RSD-Übungsleiterausweises auch die der Vorqualifikation bzw. Berufsqualifikation und die der RSD-Teilnahmebescheinigung nachgewiesen werden, bevor die/der Übungsleiter/in zum P8-Lehrgang des DBS zugelassen werden kann. Nach erfolgreicher Absolvierung des P8-Lehrganges, kann die Übungsleiterlizenz B Rehabilitationssport Orthopädie über den DBS beantragt werden. Weiterhin erforderlich: Erste-Hilfe-

Grundausbildung, Ehrenkodex und der Antrag eines Mitgliedsvereins.

**Termine:** 14./15. März & 28./29. März 2020  
25./26. April & 16./17. Mai 2020**Zeit:** jeweils 9.00–18.00 Uhr**Ort:** BTFB, Vorarlberger Damm 39,  
12157 Berlin**Kosten:** 450,00 € (BTFB-/RSD-Mitglieder)  
750,00 € (Nichtmitglieder)**LE:** 90**Dozenten:** Maria Beetz, Anke Bunse &  
David Apostolov**Meldeschluss:** 25. Februar 2020**BTFB 115FG****Der Bauch**

Ob als Zeichen für Schwangerschaft oder bestimmte Ernährungs- und Lebensgewohnheiten oder einfach als Sinnbild für Kraft oder Sexappeal, der Bauch steht bei Frauen und Männern gleichermaßen im Blickpunkt. Dieser Lehrgang bietet eine Vielzahl an Übungen für die gerade, schräge und querverlaufende Bauchmuskulatur. Vor allem dem eigenen Erspüren wird hier Raum geboten, um Feinheiten hinsichtlich der Wirkung und Dosierung praktisch zu erfahren. Im Anschluss an den Praxisteil werden Antworten auf Fragen gegeben sowie Neues und Wissenswertes zu den Übungen, deren Nutzen und Risiken erörtert.

**Termin:** 21. März 2020**Zeit:** 10.00–15.00 Uhr**Ort:** BTFB, Vorarlberger Damm 39,  
12157 Berlin**Kosten:** 33,00 €, Gymcardpreis: 24,00 €**LE:** 6**Dozent:** Frank Jürgens**Meldeschluss:** 5. März 2020**BTFB 116****Pflichtmodul Rehasport II**

Seit 2012 bietet der BTFB in Kooperation mit Rehasport Deutschland e.V. Unterstützung bei der Einrichtung von Reha-Gruppen mit Krankenkassenanerkennung an. In diesem Workshop wird dazu das nötige Hintergrundwissen in Bezug auf die organisatorischen Abläufe, Voraussetzungen und Perspektiven vermittelt. Zugleich gilt dieser Kurs bei vollständiger Teilnahme als Pflichtseminar für die Anerkennung durch die Kassen. Anmerkung: Auf Grund der großen Nachfrage bieten wir die Pflichtmodule Rehasport mehrfach an. Die Inhalte der Kurse I bis V sind identisch.

**Termin:** 21. März 2020**Zeit:** 9.00–15.00 Uhr**Ort:** BTFB, Vorarlberger Damm 39,  
12157 Berlin**Kosten:** 32,00 € (BTFB-Mitgliedsvereine)  
80,00 € (Nichtmitglieder)**LE:** 8**Dozenten:** Sabine Knappe & Thomas Roth**Meldeschluss:** 1. März 2020**MTB 117****Fortbildung: Entwicklung von Choreographien und die publikumswirksame Gestaltung von Showübungen**

Ihr möchtet gern Präsentationen, Inszenierungen oder Shows gestalten und wisst nicht so recht, wo anzufangen? Ihr benötigt Anregungen für die Gestaltung oder wolltet schon immer auch ein wenig theoretisches Handwerkszeug im Gepäck haben, um mit euren Gruppen interessante Choreographien zu entwickeln? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige. Anett Simmen, professionelle Choreographin und Regisseurin, begibt sich gemeinsam mit euch in das Reich der Kreation. Neben der Theorie-Arbeit gibt es natürlich auch Praxis-Einheiten und viele experimentelle Momente. Vergesst also nicht, Sportkleidung mitzubringen. Inhalte: Entwicklung von Ausdruck und Bühnenpräsenz, der Körper, der Raum, die Zeit und die Bewegung; Bewegungsgestaltung, Themen-Findung und erste Experimente; Musikauswahl; Dramaturgie; weitere Aspekte (Kulisse, Requisiten, Kostüm); Raum für Fragen und Individuelles.

**Termin:** 21./22. März 2020**Zeit:** Samstag, 9.30–17.00 Uhr

Sonntag, 9.30–16.00 Uhr

**Ort:** TSV Falkensee, Stadthalle,  
Scharenbergstr. 15,  
14612 Falkensee**Kosten:** 60,00 €, Gymcardpreis: 55,00 €**LE:** 15**Dozenten:** Anett Stimmen & MTB-Lehrteam**Meldeschluss:** 1. März 2020**BTFB 118FG****Body-Shape update**

Beim Body-Shape erwartet euch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Die Fortbildung stellt eine Kombination aus einer schweißtreibenden Cardio-Einheit in Verbindung mit einer gezielten Kräftigung der Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur dar. Hierfür wird teilweise auf verschiedene Geräte wie Kurzhanteln, Steps, Tubes, etc. zurückgegriffen, oder mittels des eigenen Körpergewichts gekräftigt. Freut Euch also auf eine Kombination aus Power und abwechslungsreichen Übungen!

**Termin:** 22. März 2020**Zeit:** 10.00–15.00 Uhr**Ort:** BTFB, Vorarlberger Damm 39,  
12157 Berlin**Kosten:** 33,00 €, Gymcardpreis: 24,00 €**LE:** 6**Dozentin:** Marion Schömb's**Meldeschluss:** 5. März 2020



## April

### MTB 119

#### Fortbildung: Microsoft Office 365 Non-profit/ Teams für Turnvereine

Microsoft stattet gemeinnützige Vereine mit dem kostenfreien Werkzeug „Office 365 Non-profit“ aus. Enthalten sind u.a. kostenlosen E-Mail-System, Funktionen für die Onlinebearbeitung von Dokumenten und kostenlosem Speicherplatz aus. Das Paket bietet insbesondere für Vereine den Vorteil, Dokumente einfacher zu teilen und gemeinsame Projekte zu bearbeiten. Die Fortbildung hat einen hohen Praxisbezug.

**Termin:** 25. April 2020

**Zeit:** 9.30–15.00 Uhr

**Ort:** Potsdam, MTB-Geschäftsstelle,  
Olympischer Weg 3,  
14471 Potsdam

**Kosten:** 24,00 €, Gymcardpreis: für  
MTB-Mitgliedsvereine kostenfrei

**LE:** 6

**Dozenten:** Carsten Schütte &  
Katrin Fuhrmeister-Jabbour

**Meldeschluss:** 10. April 2020

## Mai

### BTFB 120FG

#### 24. Workshop- Gesundheitssport Rückenentzücken

Dieser Praxisworkshop befasst sich mit einem interessant-innovativen Trainingsansatz vor dem Hintergrund einer provokanten Frage: Muss Rückentraining dem Klischee gerecht werden und als sanfte Trainingseinheit mit ruhiger Musik durchgeführt werden? Viele erfahrene Kursleiter werden diese Frage sicherlich mit einem klaren NEIN beantworten. Doch wie umsetzen? Gerade das Intervalltraining bietet viele Möglichkeiten, Rückentraining zu echten Energieeinheiten für Herz-Kreislauf- und Muskel-Skelett-System gleichermaßen werden zu lassen. Dieses Trainingsprinzip ist Thema des 24. Workshops Gesundheitssports des BTFB. Wie aufbauen, wie umsetzen – ausprobieren, erleben und mitmachen? Hier ist Bewegung und KnowHow drin – mit vielen neuen Impulsen für Rückenliebhaber. Robin Freitag ist betrieblicher Gesundheitsmanager und geschäftsführender Gesellschafter eines bundesweiten BGM-Dienstleisters, langjähriger Dozent für den VTF-Hamburg und den DTB.

**Termin:** 9. Mai 2020

**Zeit:** 10.00–17.00 Uhr

**Ort:** SC Siemensstadt, Buolstr. 14,  
13629 Berlin

**Kosten:** 65,00 €, Gymcardpreis: 45,00 €

**LE:** 8

**Dozent:** Robin Freitag

**Meldeschluss:** 15. April 2020



### MTB 121

#### European Fitness Badge Instructor und Multiplikator (Europäisches Fitness Abzeichen)

Das „European Fitness Badge“ (EFB) wurde von einem Konsortium aus sieben europäischen Organisationen entwickelt und ist ein Fitness-Abzeichen für erwachsene Breitensportler. Es soll gesundheitswirksame Bewegung fördern und bewertet die Bereiche Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Das European Fitness Badge wird auf drei Stufen vergeben und ist für sportliche und unsportliche Erwachsene geeignet. Ausgewählte Tests aus den Bereichen Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining sowie zusätzliche Messungen zu Körperkonstitution und -haltung helfen dir als Übungsleiter aussagekräftige und detaillierte Ergebnisse des Trainingsniveaus über deine Teilnehmer zu erhalten. Die Testbatterie kann in jeder Übungseinheit, bei Aktions- oder Gesundheitstagen durchgeführt werden. Die attraktiven Tests bieten Einsteigern oder Wiedereinsteigern einen Überblick über ihren aktuellen Fitnesszustand. Weitere Infos auch unter – [www.fitness-badge.eu](http://www.fitness-badge.eu) Mit der Teilnahme an der EFB Fortbildung erhalten die Übungsleiter das EFB Handbuch für Übungsleiter, einen dreijährigen Zugangscode für die Online-Plattform und Zugang zu vielen weiteren Werbe- und Infomaterialien. Dies ist eine Multiplikatorenschulung. Somit erhaltet ihr auch einen Zugang zur selbstständigen Schulung weiterer Übungsleiter.

**Termin:** Mai/ Juni 2020

**Ort:** Gerätturnhalle am Luftschiffhafen,  
Olympischer Weg 1,  
14471 Potsdam

**Kosten:** 24,00 €, Gymcardpreis: 19,00 €

**LE:** 8

**Dozenten:** DTB/MTB-Lehrteam

**Meldeschluss:** NN



## Juni

### BTFB 100-200-300

#### BTFB-Special Kommunikation und Moderation

Der richtige Umgang mit Medien und Zuschauern will gelernt sein! Welche Bedürfnisse haben die einzelnen Medien- was erwartet das Publikum bei Veranstaltungen und Wettkämpfen? Wie verhalte ich mich vor einem Mikrofon oder gar vor laufender Kamera? In unserem Tagespecial gibt es im theoretischen Teil einen Überblick über die Anforderungen von Radio, Printmedien und Zuschauern. Im Praxisteil wird der richtige Umgang mit Kamera und Mikrofon aktiv geübt sowie Hilfestellungen für das persönliche Erscheinungsbild und die Artikulation gegeben. Unser Special richtet sich an alle haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter – egal ob jungendlich oder schon älter – die sich bei Vereinsfesten, Veranstaltungen oder Wettkämpfen der Aufgabe stellen, diese für Zuschauer oder Teilnehmer zu moderieren und zu kommentieren und/oder in der Öffentlichkeit und den Medien zu präsentieren.

Der Journalist Andreas Wurm – treuer Begleiter vieler Veranstaltungen unseres Verbandes – ist seit mehr als 20 Jahren in Radio und TV in unterschiedlichen Formaten als Moderator und Reporter tätig. Darüber hinaus ist er Stadionsprecher der Nationalmannschaften des Deutschen Fußballbundes und moderiert Kongresse, Events, Pressekonferenzen, Talkrunden und Galaveranstaltungen. Anmerkung: Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt – bei Überbuchung ist ein Zweitworkshop am 13. Juni möglich.



**Termin:** 6. Juni 2020

**Zeit:** 10.00–17.00 Uhr

**Ort:** BTFB, Vorarlberger Damm 39,  
12157 Berlin

**Kosten:** 80,00 €, Gymcardpreis: 60,00 €  
(gilt auch für Mitglieder von BTFB-Vereinen)

**LE:** 9

**Dozent:** Andreas Wurm

**Meldeschluss:** 20. Mai 2020

### MTB 122

#### Fortbildung: Microsoft Office 365 Non-profit/ Teams für Turnvereine

Microsoft stattet gemeinnützige Vereine mit dem kostenfreien Werkzeug „Office 365 Non-profit“ aus. Enthalten sind u.a. kostenlosen E-Mail-System, Funktionen für die Onlinebearbeitung von Dokumenten und kostenlosem Speicherplatz aus. Das Paket bietet insbesondere für Vereine den Vorteil, Dokumente einfacher zu teilen und die gemeinsame Projekte zu bearbeiten.



Die Fortbildung hat einen hohen Praxisbezug.

**Termin:** 13. Juni 2020  
**Zeit:** 9.30–15.00 Uhr  
**Ort:** Cottbus  
**Kosten:** 24,00 €, Gymcardpreis: für MTB-Mitgliedsvereine kostenfrei  
**LE:** 4  
**Dozenten:** Carsten Schütte & Katrin Fuhrmeister-Jabbour  
**Meldeschluss:** 1. Juni 2020

#### BTFB 123FG

##### Senioren-Fit mit Stuhl

In diesem Kurs heißt es: „Hole dir den Fußboden nach oben!“ Rund um den Stuhl werden verschiedene Übungen ausprobiert.  
**Termin:** 19. Juni 2020  
**Zeit:** 17.00–21.00 Uhr  
**Ort:** BTFB, Voralberger Damm 39, 12157 Berlin  
**Kosten:** 27,00 €, Gymcardpreis: 20,00 €  
**LE:** 5  
**Dozentin:** Marlies Marktscheffel  
**Meldeschluss:** 1. Juni 2020

#### BTFB 124

##### Pflichtmodul Rehasport III

Seit 2012 bietet der BTFB in Kooperation mit Rehasport Deutschland e.V. Unterstützung bei der Einrichtung von Reha-Gruppen mit Krankenkassenanerkennung an. In diesem Workshop wird dazu das nötige Hintergrundwissen in Bezug auf die organisatorischen Abläufe, Voraussetzungen und Perspektiven vermittelt.

Zugleich gilt dieser Kurs bei vollständiger Teilnahme als Pflichtseminar für die Anerkennung durch die Kassen. Anmerkung: Auf Grund der großen Nachfrage bieten wir die Pflichtmodule Rehasport mehrfach an. Die Inhalte der Kurse I bis V sind identisch.

**Termin:** 20. Juni 2020  
**Zeit:** 9.00–15.00 Uhr  
**Ort:** BTFB, Voralberger Damm 39, 12157 Berlin  
**Kosten:** 32,00 € (BTFB-Mitgliedsvereine) 80,00 € (Nichtmitglieder)  
**LE:** 8  
**Dozenten:** Sabine Knappe & Thomas Roth  
**Meldeschluss:** 1. Juni 2020



#### August

#### BTFB 125FG

##### Mit Yoga entspannen

Stress ist mittlerweile Bestandteil unseres Lebens geworden.

Yoga ist eine Form mit Stress besser umzugehen. In dieser Fortbildung zeige ich Dir, an welchen Symptomen Du Stress erkennst und wie Du deinen Teilnehmern mit gezielten Übungen etwas von der Anspannung nehmen kannst. Eignet sich auch als Entspannungsphase nach Deinen Workout-Kursen.

**Termin:** 16. August 2020  
**Zeit:** 10.00–15.00 Uhr  
**Ort:** BTFB, Voralberger Damm 39, 12157 Berlin  
**Kosten:** 33,00 €, Gymcardpreis: 24,00 €  
**LE:** 6  
**Dozentin:** Marion Schömbms  
**Meldeschluss:** 1. August 2020

#### MTB 126

##### Fortbildung: Yoga Detox

Drehungen können die kleinen Muskeln rund um die Wirbelsäule von Verspannungen lösen. Drehungen strecken den Rücken und massieren die inneren Organe.

Verbinden wir dies mit einer tiefen Atmung, tun wir so etwas Gutes für unser Verdauungssystem.

**Termin:** 22. August 2020  
**Zeit:** 9.30–15.30 Uhr  
**Ort:** Wildau  
**Kosten:** 32,00 €, Gymcardpreis: 27,00 €  
**LE:** 8  
**Dozentin:** Marion Schömbms  
**Meldeschluss:** 1. August 2020

#### BTFB 127FG

##### Neue Übungen für die Rückengymnastik

Sogar Sportler bleiben nicht von ihnen verschont – Rückenbeschwerden gehören nach wie vor zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Insbesondere die Rückengymnastik kommt hier der Suche der Menschen nach einem geeigneten Übungsprogramm zur Förderung der Körperhaltung, Mobilität der Wirbelsäule, Muskelkraft des

Rumpfes und Entspannung der Nacken- und Lendenmuskulatur nach. Es erwartet Sie ein interessanter Lehrgang mit vielen neuen Übungen.

**Termin:** 29. August 2020  
**Zeit:** 10.00–15.00 Uhr  
**Ort:** BTFB, Voralberger Damm 39, 12157 Berlin  
**Kosten:** 33,00 €, Gymcardpreis: 24,00 €  
**LE:** 6  
**Dozent:** Frank Jürgens  
**Meldeschluss:** 10. August 2020

#### September

#### BTFB 128FG

##### Kettlebell Training für Einsteiger/ Fortgeschrittene

Der Einsteiger- und Fortgeschrittenen Workshop richtet sich an alle Sportbegeisterten die ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern möchten. Es wird eine Einweisung in den Umgang mit der Kettlebell vermittelt. Die Übungen Swing, Turkish Get-Up, Clean, Military Press, Front Squat werden am Tag 1 erlernt und Swing-Varianten, High Pull, Snatch, Windmill, Press-Varianten, Pistol, Renegade Row, Jerk, Lunge-Varianten am Tag 2. An beiden Tagen werden Korrekturübungen und Trainingsmethodik vermittelt.

**Termin:** 5./6. September 2020  
**Zeit:** 10.00–14.30 Uhr  
**Ort:** Corpus Dicio Studio, Damaschkestr. 41, 10711 Berlin  
**Kosten:** 76,00 €, Gymcardpreis: 48,00 €  
**LE:** 12  
**Dozent:** Daniel Bohn  
**Meldeschluss:** 20. August 2020

#### BTFB 129

##### Pflichtmodul Rehasport IV

Seit 2012 bietet der BTFB in Kooperation mit Rehasport Deutschland e.V. Unterstützung bei der Einrichtung von Reha-Gruppen mit Krankenkassenanerkennung an. In diesem Workshop wird dazu das nötige Hintergrundwissen in Bezug auf die organisatorischen Abläufe, Voraussetzungen und Perspektiven vermittelt. Zugleich gilt dieser Kurs bei vollständiger Teilnahme als Pflichtseminar für die Anerkennung durch die Kassen. Anmerkung: Auf Grund der großen Nachfrage bieten wir die Pflichtmodule Rehasport mehrfach an. Die Inhalte der Kurse I bis V sind identisch.

**Termin:** 19. September 2020  
**Zeit:** 9.00–15.00 Uhr  
**Ort:** BTFB, Voralberger Damm 39, 12157 Berlin  
**Kosten:** 32,00 € (BTFB-Mitgliedsvereine) 80,00 € (Nichtmitglieder)  
**LE:** 8  
**Dozenten:** Sabine Knappe & Thomas Roth  
**Meldeschluss:** 1. September 2020





**BTFB 130FG****Fascia Flow**

Mit einem kurzen theoretischen Vorspann zum Sensibilisieren für das Thema oder zum Erfahrungsaustausch für Trainer mit Vorerfahrung geht es in diesem Workshop mehr um die Praxis! Wie bekommt ihr einen besseren Bewegungsfluss in die Stunde und wie könnt ihr die Übung besser anleiten? Das wird nach einer inspirierenden praktischen Einheit besprochen und trainiert.

**Termin:** 19. September 2020**Zeit:** 9.30–13.30 Uhr**Ort:** BTFB, Vorarlberger Damm 39, 12157 Berlin**Kosten:** 27,00 €, Gymcardpreis: 20,00€**LE:** 5**Dozentin:** Monika Moudjendé**Meldeschluss:** 1. September 2020**MTB 131****Fortbildung: Pilates zum Kennenlernen**

Du wolltest schon immer mal Pilates kennenlernen und die 5 Grundprinzipien die dieses Training so erfolgreich machen.

Diese Fortbildung ist für alle geeignet, die sich mit der Pilates-Methode vertraut machen möchten. Es ist weder reines Krafttraining noch ein entspanntes Stretchingprogramm,

sondern vielmehr ein ausgewogenes Ganzkörpertraining mit präventiver und rehabilitativer Funktion.

**Termin:** 26. September 2020**Zeit:** 9.30–15.30 Uhr**Ort:** Henningsdorf**Kosten:** 32,00 €, Gymcardpreis: 27,00 €**LE:** 8**Dozentin:** Marion Schömbbs**Meldeschluss:** 1. August 2020**MTB 132****Fortbildung: Fitness- & Gesundheitssport**

Bei diesem Lehrgang werden vorrangig tätige Übungsleiter in den allgemeinen Sport- und Gymnastikgruppen angesprochen. Die Inhalte aus dem Stabilisationstraining, der Aerobic, Übungen mit dem Pezziball und Yoga werden angeboten.

**Termin:** 26. September 2020**Zeit:** 9.00–15.00 Uhr**Ort:** Gerätturnhalle am Luftschiffhafen, Olympischer Weg 1, 14471 Potsdam**Kosten:** 24,00 €, Gymcardpreis: 19,00 €**LE:** 6**Dozenten:** MTB-Lehrteam,  
Rolf & Ute Lorenz**Meldeschluss:** 28. August 2020**Oktober****BTFB 133**
**PlusPunkt-Special Fit und gesund  
Ein Gesundheitssportprogramm  
zur umfassenden Stärkung der Fitness**


In diesem Special wird ein Gesundheitssportkonzept vorgestellt, das gleichermaßen auf Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen abzielt. Das Konzept wird an einem Programm für den Gesundheitssport im Verein konkretisiert, welches in der Zwischenzeit vielfach erprobt und auch wissenschaftlich evaluiert wurde. Im Mittelpunkt der Fortbildung steht die Vermittlung der verschiedenen Stundensequenzen wie Erwärmung, Ausdauer, Kraft/Dehnfähigkeit/Koordination, Entspannung, Information und Ausklang sowie deren Verknüpfung unter ganzheitlichen Gesichtspunkten. Weiterhin werden in dem Workshop auch der Aufbau und die Struktur des Kurskonzepts Fit & gesund vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen im Bereich der Prävention entspricht. Die Übungsleiter/innen erhalten umfangreiches Kursmaterial, welches neben den grundlegenden Informationen zum Programm "Fit & gesund" auch Stundenbilder/Unterrichtsmaterial für den/die Kursleiter/in, Teilnehmerunterlagen sowie Formularvordrucke zur Organisation/Umsetzung des Kurses und Kooperation mit Krankenkassen enthält.

2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" (Haltung und Bewegung) oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung. Kursstunden/ Kursumfang 12 Kst. / 60 min. Fit und Gesund – Ein Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Dieses Programm ist mit dem Siegel "Präventionsgeprüft" ausgezeichnet. In der Programmunterweisung Fit und Gesund ist die Basisqualifizierung für PlusPunktangebote enthalten.

**Termin:** 10. Oktober 2020**Zeit:** 9.00–12.00 Uhr**Ort:** Sportpark Füchse Berlin,  
Kopenhagener Straße 33,  
13407 Berlin**Kosten:** 22,00 €, Gymcardpreis: 16,00 €**LE:** 4**Dozentin:** Gina Martin**Meldeschluss:** 20. September 2020**BTFB 134**
**PlusPunkt-Special Koordinative  
Kräftigung – Mit Vielseitigkeit  
zu mehr Kraft und Beweglichkeit**


Das neue Kursprogramm welches sich an Übungsleiter, Physiotherapeuten und Teilnehmer an Gesundheitssportkursen richtet, stellt in 12 Kursstunden ein Programm für ein prä-

ventives Rückentraining vor. Fokussiert wird die koordinative Vernetzung des Bewegungssystems – für effizientes Bewegen, das Vermeiden von Fehlhaltungen sowie von muskulären Verspannungen. Alle Kursstunden beinhalten die Bereiche Aufwärmen, Alltagstraining, Ganzkörperkräftigung und Entspannung. Aktiv-Aufgaben für Zuhause sind in den Teilnehmerunterlagen enthalten. Die Übungsleiter erhalten ein umfangreiches Kursleitermanual und Skript, Teilnehmerunterlagen und Formularvordrucke zur Organisation/Umsetzung des Kurses und Kooperation mit Krankenkassen. Teilnahmevoraussetzungen: 2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention" (Haltung und Bewegung) oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung. Kursstunden/ Kursumfang 12 Kst. / 75 min. Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Dieses Programm ist mit dem Siegel "Präventionsgeprüft" ausgezeichnet.

**ACHTUNG:** In dieser Programmunterweisung ist die Basisqualifizierung für Pluspunktangebote NICHT enthalten. Übungsleiter, die erstmals Pluspunktangebote unterbreiten, müssten daher den Kurs Fit & Gesund BTFB 133 mitbuchen!

**Termin:** 10. Oktober 2020  
**Zeit:** 12.30–15.30 Uhr  
**Ort:** Sportpark Fuchse Berlin, Kopenhagener Straße 33, 13407 Berlin  
**Kosten:** 22,00 €, Gymcardpreis 16,00 €  
**LE:** 4  
**Dozentin:** Gina Martin  
**Meldeschluss:** 20. September 2020

## GYMWELT-KONGRESS KIENBAUM 20.-22. NOVEMBER 2020



**Ausschreibung und Anmeldung  
ab 1. Juli 2020  
[www.btfb.de](http://www.btfb.de)**

### November

#### MTB 135

##### **Fortbildung: Vereinsarbeit neu denken**

Wie sieht der Verein der Zukunft aus? Welche Anforderungen gibt es? Wie können wir kurzfristig reagieren? Welche Wünsche haben unsere Mitglieder? Und wie ist das alles zu finanzieren?

**Termin:** 6. November 2020  
**Zeit:** 18.30–21.30 Uhr  
**Ort:** Gerätturnhalle am Luftschiffhafen, Olympischer Weg 1, 14471 Potsdam  
**Kosten:** 16,00 €, Gymcardpreis: für MTB-Mitgliedsvereine kostenfrei  
**LE:** 4  
**Dozent:** Oliver Schmidt  
**Meldeschluss:** 1. November 2020

#### BTFB 136FG

##### **Ganzkörper Workout im ¾ Takt**

Der ¾ Takt wird im Groupfitness vor allem für Dance oder Choreographiestunden eingesetzt. Jedoch ist mit diesem Grundrhythmus und der ruhigen Trainingssituation im Flow auch Kräftigungstraining in der Gruppe zu Musik sehr gut durchführbar.

Das hier vorgestellte Stundenbild interpretiert Bodyshape, Rückenfitness oder Bauch, Beine, Po mal ganz anders. Die Übungen werden komplex und mehrdimensional als Ganzkörpertraining aufgebaut, durch den gleichmäßigen Bewegungsfluss wird dabei jedoch niemand überfordert.

**Termin:** 8. November 2020  
**Zeit:** 10.00–16.30 Uhr  
**Ort:** BTFB, Vorarlberger Damm 39, 12157 Berlin  
**Kosten:** 44,00 €, Gymcardpreis: 32,00 €  
**LE:** 8  
**Dozent:** Daniel Koch  
**Meldeschluss:** 20. Oktober 2020

#### MTB 137

##### **Fortbildung: Lernen mit Yoga loszulassen und Stress zu erkennen.**

Die Fortbildung richtet sich an alle Übungsleiter, die in die Yoga Praxis hinein schnuppern möchten oder Elemente aus dem Yoga in ihren Unterricht aufnehmen wollen. Einfach mal loslassen, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem fließen zu lassen. Unter diesem Motto möchte ich euch einfache Körperstellungen nahebringen. Die Übungen in Verbindung mit dem Atmen bringen uns dazu, einfach mal loszulassen. Wir lernen unseren Körper besser wahrzunehmen und Spannungen abzubauen. Teilnehmer sollen Zeit haben, sich ganz in die Übung hinein zu fühlen und Körper Geist und Seele in Einklang zu bringen. Bitte dicke Socken, eine Decke und ein Kissen mitbringen!



**Termin:** 14. November 2020  
**Zeit:** 9.30–15.30 Uhr  
**Ort:** Gerätturnhalle am Luftschiffhafen, Olympischer Weg 1, 14471 Potsdam  
**Kosten:** 32,00 €, Gymcardpreis: 27,00 €  
**LE:** 8  
**Dozentin:** Marion SchömbS  
**Meldeschluss:** 1. November 2020

#### BTFB 139

##### **Kettlebell Trainer**

In diesem Kurs wird der Fokus auf die Arbeit als Trainer gerichtet. Die Techniken aus den Einsteiger und Fortgeschrittenen Workshops werden wiederholt und korrigiert. Der Fokus liegt auf Korrekturübungen und Hilfestellung, sowie Trainingsmethodik und Stundenaufbau. Voraussetzung für die Teilnahme ist Absolvieren des Kurses BTFB 128 – Kettlebell Einsteiger und Fortgeschrittene.

**Termin:** 14./15. November 2020  
**Zeit:** 10.00–14.30 Uhr  
**Ort:** Corpus Dicio Studio, Damaschkestr. 41, 10711 Berlin  
**Kosten:** 76,00 €, Gymcardpreis: 48,00 €  
**LE:** 12  
**Dozent:** Daniel Bohn  
**Meldeschluss:** 25. Oktober 2020

#### MTB 138

##### **Fortbildung: Neue Angebote im Verein**

Ich möchte eine neue Gruppe in unserem Verein zum Leben erwecken – was muss ich tun?

**Termin:** 20. November 2020  
**Zeit:** 18.30–21.00 Uhr  
**Ort:** Falkensee  
**Kosten:** 24,00 €, Gymcardpreis: für MTB-Mitgliedsvereine kostenfrei  
**LE:** 4  
**Dozentin:** Birgit Faber  
**Meldeschluss:** 10. November 2020



## Dezember

### BTFB 140



#### Pflichtmodul Rehasport V

Seit 2012 bietet der BTFB in Kooperation mit Rehasport Deutschland e.V. Unterstützung bei der Einrichtung von Reha-Gruppen mit Krankenkassenanerkennung an. In diesem Workshop wird dazu das nötige Hintergrundwissen vermittelt. Zugleich gilt dieser Kurs bei vollständiger Teilnahme als Pflichtseminar für die Anerkennung durch die Kassen.

Anmerkung: Auf Grund der großen Nachfrage bieten wir die Pflichtmodule Rehasport mehrfach an. Die Inhalte der Kurse I bis V sind identisch.

**Termin:** 5. Dezember 2020

**Zeit:** 9.00–15.00 Uhr

**Ort:** BTFB, Voralberger Damm 39, 12157 Berlin

**Kosten:** 32,00 € (BTFB-Mitgliedsvereine)  
80,00 € (Nichtmitglieder)

**LE:** 8

**Dozenten:** Sabine Knappe & Thomas Roth

**Meldeschluss:** 20. November 2020

### MTB 141

#### Fortbildung: Pilates Flow

Die fordernden Power Flows richten sich an fortgeschrittene Pilates-Fans und an sportliche Menschen, die einen intensiven Einstieg in das effektive Ganzkörpertraining suchen. Dank der dynamisch fließenden Übungen werden Beweglichkeit, Haltung, Kraftausdauer und Körperbewusstsein verbessert.

Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der tiefliegenden Muskulatur der Körpermitte. Diesen

Bereich trainiert das Pilates-Workout besonders, da er für die Stabilität des gesamten Körpers und für eine aufrechte Körperhaltung sorgt.

**Termin:** 5. Dezember 2020

**Zeit:** 9.30–15.30 Uhr

**Ort:** Wildau

**Kosten:** 32,00 €, Gymcardpreis: 27,00 €

**LE:** 8

**Dozentin:** Marion Schömbbs

**Meldeschluss:** 1. August 2020

### BTFB 142

#### Step & Shine

Du liebst Step-Aerobic und möchtest so richtig glänzen!? Dann komm vorbei und erlebe eine Step-Stunden kombiniert mit ausdrucksstarkem Techniktraining.

Die Nachbereitung bietet dir viele Level-Optionen für deine Zielgruppe. Step-Erfahrung solltest du schon mitbringen.

**Termin:** 6. Dezember 2020

**Zeit:** 10.00–13.00 Uhr

**Ort:** BTFB, Voralberger Damm 39, 12157 Berlin

**Kosten:** 22,00 €, Gymcardpreis: 16,00 €

**LE:** 4

**Dozentin:** Alexandra Birkholz

**Meldeschluss:** 20. November 2020

### BTFB 143FG

#### EasyDanceMoves

Einfache Grundschritte – zu einer tollen Choreographie verpackt – bietet dir diese Aerobicstunde. Die vielfältigen Kombinationsmöglichkeiten und Richtungswechsel bringen Abwechslung und die Nachbereitung macht dich

fit in puncto Aufbaumethodik und Level-Optionen. Schon mal „gedanced“? Dann bist du hier richtig!

**Termin:** 6. Dezember 2020

**Zeit:** 13.30–16.00 Uhr

**Ort:** BTFB, Voralberger Damm 39, 12157 Berlin

**Kosten:** 22,00 €, Gymcardpreis: 16,00 €

**LE:** 4

**Dozentin:** Alexandra Birkholz

**Meldeschluss:** 20. November 2020

### BTFB 144FG

#### Entspannen und Wohlfühlen

Die Kunst einer gesunden und glücklichen Lebensführung besteht darin, eine natürliche Balance zwischen Belastung und Erholung herzustellen. Zumeist mangelt es an Ruhephasen. Daher können Sie sich in diesem Wohlfühl-Lehrgang voll und ganz der Entspannung hingeben.

Lernen Sie verschiedene Entspannungsverfahren kennen – wie Autogenes Training, Herzatmung, Inneres Lächeln, Affirmation, Bodyscan, Achtsames Spüren und Lösen von Spannungen, Meditation und andere. Erleben und genießen Sie den wunderschönen Zustand von innerer Ruhe, Gelöstheit und tiefer Entspannung.

**Termin:** 12. Dezember 2020

**Zeit:** 10.00–15.00 Uhr

**Ort:** BTFB, Voralberger Damm 39, 12157 Berlin

**Kosten:** 33,00 €, Gymcardpreis: 24,00 €

**LE:** 6

**Dozent:** Frank Jürgens

**Meldeschluss:** 25. November 2020

