

# SportKongress MV 2021 „ALLES ANDERS“

Am: 13.11.2021

Ort: Hagenow

Ausrichtender Sportverein: TV Hagenow von 1990 e.V.

Uhrzeit: 9.00 – 17.00 Uhr

Teilnehmerpreise: LTV M-V Mitglieder: 65,00 €

LSB M-V Mitglieder: 75,00 €

Gäste: 119,00 €

Infos und Anmeldung unter: <https://eveeno.com/319797417>

**Referent\*innen:** Heike Oellerich, Dominik Peters, Ulrike Hagemeister

## Programm:

9.00 – 10.00 Uhr: **Dominik Peters:** Fitnessboxen für Jedermann: In dieser Stunde geht es um ein Fitnesstraining mit boxerischen Elementen sowie Grundlagen des Boxens, Stellung, Schläge, Tatzentraining. Zudem beinhaltet es Ausdauer-, Koordinations- und Kräftigungstraining.

10.15 – 11.15 Uhr: **Heike Oellerich: Kraftvolle Faszien mit Handtuch** Kreativ eingesetzt und ungewöhnlich ausgeführt – das sind die Zutaten dieses faszialen Powercocktails. Das Training mit dem nicht flexiblen Zusatzgerät schafft Verschieblichkeit auch in den tiefen Körperstrukturen und macht den Weg frei für unmittelbare Kraftübertragung und volle Leistungsfähigkeit.

11.30 – 12.30 Uhr: **Heike Oellerich: Die Gymnastikmatte als Allround-Zusatzgerät** Hinlegen? Nein, kreativ sein! Geschickt wird die gerollte Matte als Zusatzgewicht, wackeliger Untergrund oder Hürde genutzt. Das bedeutet Ganzkörper-Fitness mit wenig Aufwand, großen Effekten und viel Spaß. Beweg dich vielseitig und dein Körper wird es lieben!  
Geschäftsstelle:

13.15 – 14.15 Uhr: **Heike Oellerich: Elastische Faszien mit Luftballon** Mit der Elastizität des Luftballons laden wir Energie für Schnellkraft und Flexibilität. Je stärker die Faszienleitbahnen dabei einbezogen werden, desto effektiver lässt sich der Katapulteffekt nutzen. Das erhöht die Reaktionsfähigkeit, wirkt sich auf den gesamten Körper aus und formt ganz nebenbei eine straffe Silhouette. Geschäftsstelle:

14.30 – 15.30 Uhr: **Heike Oellerich: Jacke wie Hose-Fazien-Fit im Alltag** Welche motorischen Kompetenzen benötigt man eigentlich zum Anziehen einer Jacke und einer Hose? Lass dich überraschen, wie komplex diese Abläufe sind und wie effektiv man diese trainieren kann. Darüber hinaus fördern die Übungen eine hervorragende Grundbeweglichkeit, das Lösen von Einschränkungen und einen gesunden Organismus.

16.00 – 17.00 Uhr: **Ulrike Hagemeister: KANTAERA®** ist ein ganzheitliches Workout mit Abwechslung und Lebensfreude. Durch die perfekte Kombination von Tanz und kampfsportchoreographischen Bewegungen verknüpft KANTAERA® körperliche und mentale Fitness mit dem Ziel, den gesamten Bewegungsapparat zu stärken und das Herzkreislaufsystem sowie mentale Ausgeglichenheit und Wohlbefinden zu verbessern.

# SportKongress MV 2021 „ALLES ANDERS“

Am: 13.11.2021

Ort: Rostock

Ausrichtender Sportverein: LTV M-V e.V.

Uhrzeit: 9.00 – 17.00 Uhr

Teilnehmerpreise: LTV M-V Mitglieder: 65,00 €

LSB M-V Mitglieder: 75,00 €

Gäste: 119,00 €

Infos und Anmeldung unter: <https://eveeno.com/239198463>

**Referent\*innen:** Esben Aalvik

Birgit Schmidt

## Programm:

9.00 – 10.00 Uhr: **Esben Aalvik: Fun Step** Hier wird gezeigt, wie einfach mit Spaß und Variationsmöglichkeiten auf dem Step trainiert werden kann: Weniger Choreografie, weniger Turns, aber mehr Spaaß und mehr Intensität.

10.15 – 11.15 Uhr: **Esben Aalvik: TABATA** TABATA ist ein Intervalltraining: 20 Sekunden Einsatz und 10 Sekunden Pause in 8 Durchgängen! Kraft-Ausdauer machen dieses Training zum Erlebnis für Muskeln und Kreislauf! Kurz und knackig präsentiert Esben diese TABATA-Stunde!

11.30 – 12.30 Uhr: **Esben Aalvik: Energy Class** Eine Aerobicstunde die durch viele einzelne Lieder und Choreografien sowie einfache Umsetzung begeistert.

13.15 – 14.15 Uhr: **Esben Aalvik: Easy Dance** Esben präsentiert in diesem Workshop eine Aerobicstunde, bei der es jedem leicht fällt, vom Tag abzuschalten und einfach dem Rhythmus zu folgen. Der Spaß ist garantiert!

14.30 – 15.30 Uhr: **Birgit Schmidt: Vorankommen bedeutet Loslassen**

Wir praktizieren leichte Yogaübungen. Spüren und Wahrnehmen ist etwas anderes als Nachmachen. Die Selbstregulation des Körpers beginnt im gegenwärtigen Augenblick durch das Loslassen von Kernüberzeugungen.

16.00 – 17.00 Uhr: **Birgit Schmidt: Regulation beginnt mit Reflektion** Wir praktizieren Konzentrationsübungen mit Atemtechniken. Erkenne durch die geführte Meditation den Unterschied zwischen geistiger Klarheit und geistiger Aktivität und welche Entspannungsqualität damit verbunden ist.

# SportKongress MV 2021 „ALLES ANDERS“

Am: 13.11.2021

Ort: Banzkow

Ausrichtender Sportverein: Gesundheitssportverein Lewitz e.V.

Uhrzeit: 9.00 – 17.00 Uhr

Teilnehmerpreise: LTV M-V Mitglieder: 65,00 €

LSB M-V Mitglieder: 75,00 €

Gäste: 119,00 €

Infos und Anmeldung unter: <https://eveeno.com/925955802>

**Referent\*innen:** Stefanie Meyer

Ulrike Hagemeister

## Programm:

9.00 – 10.00 Uhr: **Ulrike Hagemeister: Drums Alive®** Drums Alive® Trommel dich frei und fühle die Lebensfreude in DIR. Erlebe eine bunte Mischung aus dem Drums Alive®Fitness und Gesundheitsprogramm mit Drumsticks, Gymnastikbällen, Musik und Rhythmischen Bewegungen, die uns in der Gruppe Kraftvoll verbindet.

10.15 – 11.15 Uhr: **Ulrike Hagemeister: KANTAERA®** ist ein ganzheitliches Workout mit Abwechslung und Lebensfreude. Durch die perfekte Kombination von Tanz und kampfssportchoreographischen Bewegungen verknüpft KANTAERA® körperliche und mentale Fitness mit dem Ziel, den gesamten Bewegungsapparat zu stärken und das Herzkreislaufsystem sowie mentale Ausgeglichenheit und Wohlbefinden zu verbessern.

11.30 – 12.30 Uhr: **Stefanie Meyer: Propriozeptives Training** In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Thema Propriozeption. Wie kann ich es trainieren und wie kann ich Übungen in eine Group-Fitness-Stunde einbringen.

13.15 – 14.15 Uhr: **Stefanie Meyer: Korrektur & positive Sprache** In diesem Workshop werden wir die Lernerfahrung machen, wie sich die Sprache und die richtig angewandte Korrektur am Teilnehmer, positiv auf deinen Kurs auswirken.

14.30 – 15.30 Uhr: **Stefanie Meyer: Grease – Lightning** Wenn du Spaß am Tanzen hast, bist du hier richtig! Wir nehmen uns das Lied: Grease-Lightning aus dem Musical Grease vor. Spaß ist garantiert!

16.00 – 17.00 Uhr: **Stefanie Meyer: Mobility & Stretch** Stretching mal anders. Dieser Workshop zeichnet sich durch mobilisierende und fasziale Dehntechniken aus. Ein tolles Erlebnis für den gesamten Körper.

# SportKongress MV 2021 „ALLES ANDERS“

Am: 13.11.2021

Ort: Röbel

Ausrichtender Sportverein: TSV 90 Röbel/Müritz e.V.

Uhrzeit: 9.00 – 17.00 Uhr

Teilnehmerpreise: LTV M-V Mitglieder: 65,00 €

LSB M-V Mitglieder: 75,00 €

Gäste: 119,00 €

Infos und Anmeldung unter: <https://eveeno.com/207000206>

**Referent\*innen:** Monika Moudjonde

Anne-Marie Silvera

## Programm:

9.00 – 10.00 Uhr: **Monika Moudjonde: Out Door Intervall-, Kraft- und Stabilisationstraining** Eine Kombination aus Herz- Kreislauftraining (20 min) und Stabilisations- und Krafttrainingsübungen mit Theraband und an der Bank (40 min).

10.15 – 11.15 Uhr: **Monika Moudjonde: Easy Dance** Eine koordinativ einfache und motivierende Aerobic Stunde für Anfänger, und alle die Lust auf ein leichtes Herz-Kreislauf-Training haben. Ihr kommt zum Tanzen und Schwitzen und entscheidet selbst, ob ihr kleine Intensitätssteigerungen durch High Impact Elemente einbauen oder lieber die entspannte Low Impact Version weiter ausführen wollt. Viel Spaß!

11.30 – 12.30 Uhr: **Monika Moudjonde: Pilates Relax** Erfahrt auf entspannte Weise die tiefen stabilisierenden Muskeln anzusteuern. Die Grundspannung für jede Pilates Übung wird erfüllt und genossen! Geeignet ist diese Stunde für alle, die ihren Körper besser kennen lernen wollen und mit einem sanften Pilates Training mit entspannenden Zwischenübungen Blockaden lösen oder Rückenproblemen entgegenwirken wollen.

13.15 – 14.15 Uhr: **Anne-Marie Silvera: Tribal Flow** Tribal Flow ist ein funktionelles Ganzkörperworkout mit Afro Dance Elementen. Im Sinne eines Intervalltrainings wechseln sich hierbei funktionelle Kräftigungsübungen mit kurzen Dance Sequenzen ab. Mitreißende Trommel Beats unterstützen unsere Motivation und bringen uns in den Flow.

14.30 – 15.30 Uhr: **Anne-Marie Silvera: Rücken Fit** Bei diesem Workshop handelt es sich um ein dynamisches Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Rumpfmuskulatur. Wir mobilisieren und kräftigen den gesamten Körper, trainieren unsere Balance und werden Fit für den Alltag.

16.00 – 17.00 Uhr: **Anne-Marie Silvera: Yoga für Einsteiger** In diesem Workshop lernen die Teilnehmer\*innen grundlegende Yogahaltungen (Asanas) kennen. Diese werden mit der Atmung synchronisiert und zu einfachen Sequenzen verbunden (z.B. Sonnengruß). Vor der abschließenden Endentspannung (Savasana), wird ein kurzer Bodyscan im Liegen durchgeführt.

# SportKongress MV 2021 „ALLES ANDERS“

Am: 13.11.2021

## Ort: Ribnitz-Damgarten

Ausrichtender Sportverein: PSV Ribnitz Damgarten e.V.

Uhrzeit: 9.00 – 17.00 Uhr

Teilnehmerpreise: LTV M-V Mitglieder: 65,00 €

LSB M-V Mitglieder: 75,00 €

Gäste: 119,00 €

Infos und Anmeldung unter: <https://eveeno.com/214375718>

**Referent\*innen:** Sarah Rose

### Programm:

9.00 – 10.00 Uhr: **Sarah Rose: How to Warm Up** In diesem Workshop zeige ich dir viele Variationsmöglichkeiten, wie du dich und deine Kursteilnehmer\*innen optimal auf das anstehende Training vorbereitest. Du bekommst zum Einen koordinative Ideen zum Warm Up für Choreo-Stunden und zum Anderen muskel- und gelenksspezifische Mobilisation für bodyweight und functional Einheiten.

10.15 – 11.15 Uhr: **Sarah Rose: POUND®** „POUND® ist eine intensive Cardio Jam Session, welche simuliertes Schlagzeug spielen mit leichtem Widerstand kombiniert. Das Workout vereint Cardio, Pilates, Kraft-Trainings-Elemente sowie plyometrische und isometrische Bewegungsabläufe. Durch die kontinuierliche Bewegung des Oberkörpers mithilfe der leicht gewichteten RIPSTIX® verwandelst Du Dich mit jedem Song in einen Kalorien verbrennenden Drummer!“

11.30 – 12.30 Uhr: **Sarah Rose: Intervall-Step** Erlebe in dieser einzigartigen Stunde, wie sich eine in Blöcke unterteilte, einfache Step-Choreografie mit Kräftigungsabfolgen verbinden lässt und dabei eine völlig neue Harmonie entsteht. Revolutioniere Deine Step-Stunden oder bring neuen Schwung in Deine Workout-Kurse.

13.15 – 14.15 Uhr: **Sarah Rose: Hula Hoop Workout** Bist du schon im Hula-Fieber? Perfekt, denn heute dreht sich alles um dich und deinen Reifen. Ich zeige dir, wie vielseitig der Kult-Klassiker als Workout-Tool ist und wie viel Spaß es bringt, damit neue Stundenbilder zu kreieren.

14.30 – 15.30 Uhr: **Sarah Rose: Easy Dance** Frei nach dem Motto „Keep it simple“ erfährst du hier, dass Choreografie nicht immer schwer und kompliziert sein muss. Leichte Elemente aus der Dance-Aerobic beweisen, dass der Spaß immer im Vordergrund steht und dabei spielerisch eine abwechslungsreiche Choreografie entstehen kann, die sofort für jeden umsetzbar ist.

16.00 – 17.00 Uhr: **Sarah Rose: Flow & Stretch** Mit diesem Workshop lassen wir den Tag ausklingen. Mit leichten Mobilisationsabfolgen bleiben wir im „flow“ und arbeiten am Erhalt und/oder der Wiederherstellung der Beweglichkeit.

# SportKongress MV 2021 „ALLES ANDERS“

Am: 13.11.2021

## Ort: Neubrandenburg

Ausrichtender Sportverein: PSV 90 Neubrandenburg e.V.

Uhrzeit: 9.00 – 17.00 Uhr

Teilnehmerpreise: LTV M-V Mitglieder: 65,00 €

LSB M-V Mitglieder: 75,00 €

Gäste: 119,00 €

Infos und Anmeldung unter: <https://eveeno.com/203843388>

**Referent\*innen:** Anja Turleyski, Rene Hausen, Dana Wellnitz

### Programm:

9.00 – 10.00 Uhr: **Rene Hausen: Sensual Fighting®** präsentiert in diesem Workshop "Kämpfen mit Gefühl". Die Sportart bedient sich einiger kämpferischer Elemente, von denen die meisten aus den asiatischen Kampfsportarten übernommen wurden. Die Bewegungen des Sen Fi im ¾ Takt sind jedoch nicht abgehackt und impulsiv, sondern vielmehr rund und fließend. Auf diese Weise kann jeder Teilnehmer selbst die Intensität seines Workouts bestimmen.

10.15 – 11.15 Uhr: **Anja Turleyski: Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht** Flexibel, kraftvoll und in Balance sind die Ziele des Workouts und macht Sie FIT für den Alltag. Anja schlägt die Brücke zwischen Stabilitätstraining und dem Training mit hoher Kraftentwicklung. Wenn Sie bereit sind, Ihre Komfortzonen und gewohnten Bewegungsmuster zu verlassen, werden Sie viele Inspirationen zum Training mit dem eigenen Körper erhalten.

11.30 – 12.30 Uhr: **Anja Turleyski: KIS-Kraft im Strecken** Ist Krafttraining ganz ohne Geräte möglich? Ja, mit intelligenter Trainingssteuerung. In diesem Workshop stehen die Tools: Umfang und Intensität im Vordergrund. So kann ein sehr kurzes intensives Training zur Erfolgsformel werden.

13.15 – 14.15 Uhr: **Anja Turleyski: Krafttraining mit Arthrose** Wir wollen alle kräftig und schmerzfrei bis ins hohe Alter bleiben, Erkrankungen wie Arthrose können uns einschränken. Ist man dem hilflos ausgesetzt? In diesem Workshop beleuchten wir das Krankheitsbild am Beispiel Knie, in Bezug auf die beteiligten Strukturen, deren Qualität und neuronale Ansteuerung, sowie die emotionale Komponente und wie man durch intelligentes vielseitiges Training aktiv werden kann.

14.30 – 15.30 Uhr: **Dana Wellnitz: Hüftöffnung** Lerne in diesem Workshop offene und bewegliche Hüften durch gezielte Übungen und exakte Körperausrichtung kennen. Erhöhe deine Wahrnehmung auf die Muskulatur im Beckenbereich und auch deren Einfluss auf angrenzende Körpergebiete. Lass los in Deiner Körpermitte und spüre dadurch „Befreiung“ und Wohlbefinden auf energetischer, emotionaler und körperlicher Ebene.

16.00 – 17.00 Uhr: **Wellnitz: Atmung und Entspannung** In dem Workshop bekommst Du einen kleinen Einblick welchen immensen Einfluss die Atmung auf Deinen Körper und Dein

Wohlbefinden hat. Du lernst Techniken, wie du über Deinen Atem Deinen Geist, Deinen Körper und Dein Wohlbefinden positiv beeinflussen kannst.

# SportKongress MV 2021 „ALLES ANDERS“

Am: 13.11.2021

Ort: Greifswald

Ausrichtender Sportverein: HSG Uni Greifswald e.V.

Uhrzeit: 9.00 – 17.00 Uhr

Teilnehmerpreise: LTV M-V Mitglieder: 65,00 €

LSB M-V Mitglieder: 75,00 €

Gäste: 119,00 €

Infos und Anmeldung unter: <https://eveeno.com/117997390>

**Referent\*innen:** Anna-Lena Kurth

Marieantonia Welz

Rene Hausen

## Programm:

9.00 – 10.00 Uhr: **Kurth: Einführung in das Turn10®- Programm für Verein & Schule**  
Erläuterung der Grundidee des Turnprogrammes, sowie der Darstellung der Relevanz für Verein und Schule. Weiterhin gibt das Seminar einen Einblick in die einfache Zusammenstellung und Bewertung von Übungen anhand praktischer Beispiele.

10.15 – 11.15 Uhr: **Kurth: Athletische Voraussetzungen im Gerätturnen – Schwerpunkt: Mittelkörper**  
Der Workshop soll neue Anregungen für die Trainingspraxis geben mit dem Ziel der Verbesserung athletischer Voraussetzungen im Gerätturnen ab der Altersklasse 7/8. Themenschwerpunkte werden Mittelkörper, C-Halten und Handstand sein.

11.30 – 12.30 Uhr: **Marieantonia Welz: Richtig helfen und Sichern**  
Das Gerätturnen ist eine sehr komplexe Sportart, bei der das Helfen und Absichern geübt und gekonnt sein muss. Damit sowohl die Sportler, als auch die Trainer, Lehrer oder Übungsleiter verletzungsfrei den Turnsport betreiben können, werden die Basisgriffe aufgefrischt und vermittelt.

13.15 – 14.15 Uhr: **Marieantonia Welz: Gerätelandschaften und Parkours**  
In diesem Workshop geht es darum, wie man Gerätelandschaften kindgerecht und sicher gestalten kann. Die Gerätelandschaften können Sportstunden auflockern und bringen Kindern und Jugendlichen viel Spaß.

14.30 – 15.30 Uhr: **Rene Hausen: Drums Alive®**  
Drums Alive kombiniert Choreographie mit Ausdauertraining und jede Menge Spaß. Es werde mal kleine Bewegungsabfolgen einstudiert oder es wird Bewegung der jeweiligen Musik angepasst. Auspowern ist garantiert.

16.00 – 17.00 Uhr: **Rene Hausen: Drums Alive® Koordination**  
In diesem Teil werde Möglichkeiten gezeigt, Drums Alive spielerisch einzusetzen, um Kinder zu fördern im Bereich Bewegung- und Rhythmus-schulung. Natürlich mit Musik und Spaß an der Bewegung.



# SportKongress MV 2021 „ALLES ANDERS“

Am: 13.11.2021

Ort: Ueckermünde

Ausrichtender Sportverein: Ueckermünder TV von 1861 e.V.

Uhrzeit: 9.00 – 17.00 Uhr

Teilnehmerpreise: LTV M-V Mitglieder: 65,00 €

LSB M-V Mitglieder: 75,00 €

Gäste: 119,00 €

Infos und Anmeldung unter: <https://eveeno.com/317921175>

**Referent\*innen:** Frank Jürgens, Silke Migowitsch, Heike Kroll

## Programm:

9.00 – 10.00 Uhr: **Frank Jürgens: Faszienworkout** Der gesamte menschliche Körper ist von meist sehr dünnen, bindegewebigen Häuten durchzogen - den Faszien. Dieses wunderbare Faszien Workout ist sanft und beinhaltet Übungen zur Dehnung und Massage mit dem Ball. Es fördert die Elastizität und Belastbarkeit von Muskeln und Sehnen, löst Verspannungen und bietet einen hervorragenden Schutz gegen Schulter-, Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden.

10.15 – 11.15 Uhr: **Frank Jürgens: Alles gute für den Rücken** Als beste Maßnahme zur Vorbeugung und Verbesserung von Rücken- und Nackenbeschwerden hat sich die Wirbelsäulengymnastik erwiesen. Im Fokus stehen geeignete Bewegungsformen und spezielle Techniken zur Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung der rumpfumspannenden Muskulatur und Entspannung der Nacken- und Lendenmuskulatur.

11.30 – 12.30 Uhr: **Frank Jürgens: Gelöster Nacken** Hier steht die Hals- und Nackenpartie voll und ganz im Mittelpunkt. Sanfte Übungen zur Mobilisation und Kräftigung wie auch die Praxissequenzen zur Körperwahrnehmung und Entspannung tragen allesamt zu mehr Wohlbefinden und einem leistungsfähigen und gelösten Nacken bei.

13.15 – 14.15 Uhr: **Frank Jürgens: Entspannen und Wohlfühlen** Hier können Sie die Spannungen Ihres Körpers lösen und Ihren Geist zur Ruhe kommen lassen. Verschiedene Entspannungsverfahren vermitteln Ihnen ein großartiges Gefühl, völlig frei zu sein. Erleben Sie, was sich verändert, im Körper, im Denken, im Fühlen.

14.30 – 15.30 Uhr: **Silke Migowitsch: Energy Dance** „Raus aus dem Kopf und rein in den Körper“ - ein wunderschönes Ganzkörpertraining, das die Bewegungskünste aus dem asiatischen Raum mit westlichem Gymnastik- und Fitnesssport und Tanz verbindet. Das Besondere daran sind die fließenden Veränderungen in den Bewegungen ohne Choreographie oder Taktzählen sowie das spezielle Zusammenspiel von Musik und Bewegung. Die Teilnehmer können der Bewegungsvorgabe unmittelbar folgen und kommen somit immer mehr ins Wahrnehmen und Spüren des Körpers.

16.00 – 17.00 Uhr: **Heike Kroll: Yoga** Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe,

Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für - alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.