

# SPORTKONGRESS MV 2022 „BLEIBT ALLES ANDERS!“

**Am: 12.11.2022 von 9.30 – 17.30 Uhr**

**Ort: Rostock**

**Programm für: Dance, Fitness, Stretch & Relax für  
Fitnessbegeisterte**

Ausrichtender Sportverein: **in Kooperation mit dem SSB Rostock und Vereinen**

Referent\*innen: **Stefanie Meyer, Karolin Heinemann & Juliane Galke**

**08.45 – 9.15 Uhr Anmeldung / Check in**

**09.30 - 10.45 Uhr Mama Mia - Das ABBA Musical (Stefanie Meyer)**

Wer ABBA mag, ist genau richtig hier! Wir tanzen die Choreografie Mama – Mia aus dem gleichnamigen Musical. Spaß ist garantiert!

**11.00 - 12.15 Uhr Lass es wackeln! Das Intervall-Workout (Stefanie Meyer)**

In diesem Workshop möchte ich dir Ideen an die Hand geben, mit denen du deinen Unterricht mit bekannten Übungen neuen Pepp geben kannst. Mit Hilfe von wackeligen Untergründen und Ausdauereinheiten erglänzt deine Stunde im neuen Licht.

**12.15 - 13.00 Uhr Mittagspause**

**13.00 - 14.15 Uhr Hypoxietraining - in 40 min 5 x auf das Matterhorn (Karolin Heinemann)**

Intervall-Hypoxie-Hyperoxietherapie: Wie funktioniert IHHT? Was passiert dabei im Körper? Wie lässt sich IHHT im Gesundheitsbereich (Unterstützung des Fettstoffwechsels, Stressreduktion, Stärkung des Immunsystems...) und im (Leistungs-)Sport (Leistungssteigerung, schnellere Regeneration nach Verletzungen) einsetzen?

### **14.30 - 15.45 Uhr Releasing mit den FASZIO®-bällen (Juliane Galke)**

Mit Hilfe der FASZIO® Bälle wird ein angemessener Druck auf die Faszienstruktur ausgeübt, der intensiv und tief wirkt. Je nach Zielsetzung werden so Blockaden gelöst, der Stoffwechsel angeregt und das Fasernetzwerk aufgedehnt. Dieses kann eine Erhöhung der Bewegungsmöglichkeiten und eine Verringerung verklebungsbedingter Schmerzen bewirken.

### **15.45 - 16.15 Uhr Kaffeepause**

### **16.15 - 17.15 Uhr Mobility &Stretch (Stefanie Meyer)**

Nutze das Ende des Tages, um dich mal so richtig zu verwöhnen. Wir mobilisieren die Gelenke und dehnen bis in den kleinsten Muskel.

### **17.15 – 17.30 Uhr Abschluss und Feedback**

# SPORTKONGRESS MV 2022 „BLEIBT ALLES ANDERS!“

**Am: 12.11.2022 von 9.30 – 17.30 Uhr**

**Ort: Rostock**

**Programm für: Gesundheitssport und Body & Mind für  
jung gebliebene Ältere**

Ausrichtender Sportverein: **in Kooperation mit dem SSB Rostock und Mitgliedsvereine**

Referent\*innen: **Can Roman Güven, Linn Willamowius, Karolin Heinemann**

**08.45 – 9.15 Uhr Anmeldung / Check in**

**09.30 - 10.45 Uhr Fitnessorientierte Selbstverteidigung (Can Roman Güven)**

In diesem Workshop befassen wir uns mit wirksamen mentalen Strategien der Selbstbehauptung sowie Selbstverteidigungsmöglichkeiten. Wir lernen Befreiungstechniken, Schlag-, Stoß- und Trittkombinationen zur Abwehr und zum Schutz für sich und andere kennen. Zudem werden wirksame Verteidigungsmöglichkeiten mit Alltagsgegenständen geübt.

**11.00 - 12.15 Uhr Freie Schultern durch Faszientraining (Juliane Galke)**

Erwecke das volle Potential deiner Schultern für schmerzfreie Beweglichkeit. Faszientraining verbessert durch gezielte Feinkoordination das intrastrukturelle Zusammenspiel und integriert im Sinne einer befreiten Gelenksamplitude die Schultern in die Bewegungsabläufe des Körpers.

**12.15 - 13.00 Uhr Mittagspause**

**13.00 - 14.15 Uhr Balance in den Körper bringen (Linn Willamowius)**

Wie wichtig ist eine starke Körpermitte, um den Körper in Balance zu halten?

In diesem Workshop möchte ich mit dir zusammen deine Körpermitte kräftigen und die Balance schulen, verpackt in einem schönen Körpertraining mit tollen Klängen.

**14.30 - 15.45 Uhr Stressmessung und Trainingssteuerung mittels Herzratenvariabilität (Karolin Heinemann)**

Was genau bereitet unserem Körper stress? Was ist die Herzratenvariabilität und wie kann ich damit meinen Stress messen, reduzieren und mein Training optimieren?

**15.45 - 16.15 Uhr Kaffeepause**

**16.15 - 17.15 Uhr Atemtraining für widerstandsfähige Lungen (Juliane Galke)**

Erlebe, wie die Lunge im Zusammenhang zum Rest des Körpers steht und wie unsere Atmung durch strukturelle Dysbalancen beeinflusst wird. Verstehe das Zusammenspiel zwischen Atmung und Bewegung und erfahre in vielen praktischen Übungen, wie der Körper stabil und gleichzeitig flexibel agieren kann, für einen entspannten freien Atem.

**17.15 – 17.30 Uhr Abschluss und Feedback**

# SPORTKONGRESS MV 2022 „BLEIBT ALLES ANDERS!“

**Am: 12.11.2022 von 9.30 – 17.30 Uhr**

**Ort: Rostock**

**Programm für: *Für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen***

Ausrichtender Sportverein: **in Kooperation mit dem SSB Rostock und Mitgliedsvereine**

Referent\*innen: **Linn Willamowius, Can Roman Güven, Marieantonia Welz**

**08.45 – 9.15 Uhr Anmeldung / Check in**

**09.30 - 10.45 Uhr Verletzungen im Training vermeiden durch gezielte Erwärmung (Linn Willamowius)**

Wie wichtig ist eine gezielte Erwärmung, um Verletzung zu vermeiden? Gemeinsam werden wir in Theorie und Praxis dieser Frage auf den Grund gehen. Mit Musik und Theraband (oder Pilatesball) werden wir zusammen eine kreative Erwärmung gestalten und auf wichtige anatomische Besonderheiten eingehen.

**11.00 - 12.15 Uhr Stand- und Drehtraining einmal anders! (Linn Willamowius)**

Was benötigen wir für Voraussetzungen im Wettkampfsport (Turnen, Akrobatik, RSG) für tolle Drehungen und Stände? Und wie kann ich diese gezielt trainieren. In diesem Workshop werden wir gezielt auf die Anatomie und Biomechanik eingehen und praktische Übungen erarbeiten, damit deine Sportler\*innen noch mehr in ihrer Entwicklung unterstützt werden können.

**12.15 - 13.00 Uhr Mittagspause**

### **13.00 - 14.15 Uhr Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder- und Jugendliche - Einführung**

Auf dem Schulweg, beim Shoppen oder beim Treffen mit Freunden im Park: Übergriffe auf Kinder- oder Jugendliche – sei es von gleichaltrigen oder erwachsenen Tätern – kommen vor. Daher ist ein Grundverständnis von Selbstverteidigung gerade für diese Altersgruppe essenziell. „Wie verhalte ich mich, wenn jemand meine persönliche Grenze überschreitet? Und wie kann ich solchen Grenzüberschreitungen vorbeugen?“ Diesen Fragen werden wir hier auf den Grund gehen. Vorgestellt werden gezielte Abwehr- und Verteidigungstechniken und das richtige Verhalten in Gefahren- und Konfliktsituationen.

### **14.30 - 15.45 Uhr Selbstbehauptung- und Selbstverteidigung für Kinder- und Jugendliche - Aufbau (Can Roman Güven)**

In diesem Workshop befassen wir uns mit wirksamen mentalen Strategien der Selbstbehauptung sowie Selbstverteidigungsmöglichkeiten für Kinder- und Jugendliche, dabei spielen selbstsicheres Auftreten und deutliche verbale Abgrenzen in Gefahrensituationen eine entscheidende Rolle. Neben den bereits kennen gelernten Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechniken werden auch wirksame Verteidigungsmöglichkeiten mit Alltagsgegenständen vorgestellt.

### **15.45 - 16.15 Uhr Kaffeepause**

### **16.15 - 17.15 Uhr Turnen mit Begeisterung! (Marieantonia Welz)**

Richtiger Umgang mit und am Gerät, Helfen, Sichern, Aufwärmen und Vorbereiten auf das Thema der Stunde. Der richtige Aufbau methodischer Übungsreihen: immer wieder sind es ähnliche Fragen, mit denen sich Lehrkräfte, Übungsleiter\*innen und Turninteressierte auseinandersetzen. JEDE/R wird mit einem "Aha-Moment" aus diesem Workshop gehen und Lust auf die nächste Turnstunde haben!

### **17.15 – 17.30 Uhr Abschluss und Feedback**

# SPORTKONGRESS MV 2022 „BLEIBT ALLES ANDERS!“

**Am: 12.11.2022 von 9.30 – 17.30 Uhr**

**Ort: Röbel**

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

Referent\*innen: **Sarah Rose & Birgit Schmidt**

## **Programm:**

**08:45 – 9.15 Uhr Anmeldung / Check in**

**09.30 - 10.45 Uhr Easy Dance Aerobic (Sarah Rose)**

Frei nach dem Motto „Keep it simple“ erfährst du hier, dass Choreografie nicht immer schwer und kompliziert sein muss. Leichte Elemente aus der Dance-(Step-)Aerobic beweisen, dass der Spaß immer im Vordergrund steht und dabei spielerisch eine abwechslungsreiche Choreografie entstehen kann, die sofort für jeden umsetzbar ist.

**11.00 - 12.15 Uhr Pound (Sarah Rose)**

„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!“

**12.15 - 13.00 Uhr Mittagspause**

**13.00 - 14.15 Uhr Bauch Beine Po - Nummer 1 Hits (Sarah Rose)**

Heute stellen wir den Workout-Klassiker „Bauch Beine Po“ unter ein musikalisches Motto und reisen quer durch alle Jahrzehnte auf der Suche nach den beliebtesten „Nummer 1 Hits“. Freu dich auf ein abwechslungsreiches und dadurch sehr kurzweiliges Workout.

**14.30 - 15.45 Vorankommen bedeutet Loslassen (Birgit Schmidt)**

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.

**15.45 - 16.15 Uhr Kaffeepause**

**16.15 - 17.15 Uhr Regulation beginnt mit Reflektion (Birgit Schmidt)**

Wir praktizieren Konzentrationsübungen mit Atemtechniken. Erkenne durch die geführte Meditation den Unterschied zwischen geistiger Klarheit und geistiger Aktivität und welche Entspannungsqualität damit verbunden ist.

**17.15 – 17.30 Uhr Abschluss und Feedback**



# **SPORTKONGRESS MV 2022 „BLEIBT ALLES ANDERS!“**

**Am: 12.11.2022 von 9.30 – 17.30 Uhr**

**Ort: Ribnitz-Damgarten**

Ausrichtender Sportverein: **PSV Ribnitz-Damgarten e.V.**

Referent\*innen: **Anja Turleyski & Uwe Kloss**

## **Programm:**

**08:45 – 9.15 Uhr Anmeldung / Check in**

**09.30 - 10.45 Uhr Kennst du deinen Körper und deine Leistungsgrenzen? -**

**Theorie (Anja Turleyski)**

Ausdauersport macht nicht nur Freude, sondern wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Welche Effekte sich auf den Einzelnen auswirken und warum so viele Ziele, wie Gewichtsreduktion oder in Bewegung kommen und bleiben, häufig in der Umsetzung scheitern, ist von vielen verschiedenen Parametern, der Trainingssteuerung und vor allem des Einzelnen abhängig. Dieser Theorieworkshop bietet den Raum für Bekannte- und neue Trainingstheorien.

**11.00 - 12.15 Uhr Krafttraining mit Arthrose – am Beispiel Knie (Anja Turleyski)**

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 und nehmen Bezug auf die beteiligten Strukturen, deren Qualität und neuronale Ansteuerung, sowie die emotionale Komponente und wie man durch intelligentes vielseitiges Training aktiv werden kann.

**12.15- 13.00 Uhr Mittagspause**

### **13.00- 14.15 Uhr MEmtime - Selbstfürsorge für Trainer (Anja Turleyski)**

Bist **DU** Kopf, Körper oder Herz? Hier wird eine mentale als auch physische Bestandsaufnahme gemacht. Wie gehe ich mit mir, dem Lebensalter und der Rolle als Trainer und Vorbild um. Gibt es aktuelle Beschwerden und/ oder Befindlichkeiten und wie gehe ich im Alltag damit um. Für die Arbeit im JETZT, aber auch für die zukünftige Arbeit sind diese Marker wichtig. Darauf zielt die Frage: Wie lange will ein Trainer aktiv arbeiten? Oder, welche Motivation habe ich für die Zukunft?

### **14.30 - 15.45 Faszien-Fitness-Flow (Uwe Kloss)**

Vorgestellt wird ein rhythmisch-dynamisches, fasziales Kursangebot mit Musik. Die Abläufe sind fließend und geschmeidig sowie elastisch federnd und binden auch multidirektionale Dehnwinkel ein, verlaufen seitlich, diagonal oder spiralförmig verdreht und trainieren das gesamte Faszienetzwerk. Erlebe, wie die ENERGY DANCE® Methode all diese Qualitäten miteinander verbindet. Danach praktizieren wir fasziale rhythmische Übungen auf dem Boden

### **15.45 - 16.15 Uhr Kaffeepause**

### **16.15 - 17.15 Uhr ENERGY DANCE® - Master Class (Uwe Kloss)**

Auch wenn du ENERGY DANCE\* noch nie gemacht hast, kannst du spielerisch-leicht unmittelbar dem stetig wandelnden Bewegungsablauf folgen. Es entsteht ein Fluss ganzkörperlicher Bewegungen, der sich vom Charakter der vielseitigen, wohl ausgesuchten Musik führen lässt und der Logik kleinschrittiger Bewegungsentwicklung folgt. Gib dich dem entstehenden Flow hin und schalte den Kopf ab, so dass Freude entstehen kann. Komm zum Happyning und gib deinem Können vollen Lauf.

### **17.15 – 17.30 Uhr Abschluss und Feedback**

# SPORTKONGRESS MV 2022 „BLEIBT ALLES ANDERS!“

**Am: 12.11.2022 von 9.30 – 17.30 Uhr**

**Ort: Hagenow**

Ausrichtender Sportverein: **TV Hagenow von 1990 e.V.**

Referent\*innen: **Carsten Peckmann & Esben Aalvik**

## **Programm:**

**08.45 – 9.15 Uhr Anmeldung / Check in**

**09.30 - 10.45 Uhr Koordination und Dualtasking (Carsten Peckmann)**

Differenzieren, Reagieren, Balancieren – vielfältige Übungs- und Spielbeispiele für den Kopf, mit deren Hilfe die Alltagsanforderungen leichter zu bewältigen sind. Dualtasking ist derzeit DAS Mittel der Wahl, um Stürze zu vermeiden.

**11.00 - 12.15 Uhr Tabata Workout (Carsten Peckmann)**

Tabatatraining ist ein intensives Intervalltraining. Hier gibt's eine herausfordernde Workout-Modellstunde nach diesem Prinzip. Dabei werden die Übungen erklärt und in Ruhe eingeführt, bevor es mit Schwitzgarantie zum eigentlichen Tabata-Intervall kommt.

**12.15 - 13.00 Uhr Mittagspause**

**13.00 - 14.15 Uhr Leg-Special (Carsten Peckmann)**

„Ein Tag ohne Kniebeuge ist ein verschenkter Tag“. Kniebeugebewegungen im weitesten Sinne gehören in praktisch jede Gymnastik. Wie geht eigentlich eine „richtige“ Kniebeuge, was sollte das Knie können und wie führe ich die Teilnehmer\*innen dorthin?

**14.30 - 15.45 No Turn Step (Esben Aalvik)**

Habe Spaß mit leichten Choreografien bei einer Step-Stunde ohne Drehungen und trotzdem intensiv und knackig. Step-Erfahrungen von Vorteil.

**15.45 - 16.15 Uhr Kaffeepause**

**16.15 - 17.15 Uhr Bodyshape Symphonika (Esben Aalvik)**

Eine Bodyshapestunde zu klassischer Musik macht großen Spaß, gute Laune und fröhliche Muskeln.

**17.15 – 17.30 Uhr Abschluss und Feedback**

# **SPORTKONGRESS MV 2022 „BLEIBT ALLES ANDERS!“**

**Am: 12.11.2022 von 9.30 – 17.30 Uhr**

**Ort: Friedland**

Ausrichtender Sportverein: **TSV Friedland 1814 e.V.**

Referent\*innen: **Peggy Kaminski, Rene Hausen & Anne-Marie Silvera**

## **Programm:**

**08.45 – 9.15 Uhr Anmeldung / Check in**

**09.30 - 10.45 Uhr Waldbaden - Vortrag mit Waldbadübung (Peggy Kaminski)**

Dass der Wald ein sehr guter Stresskiller ist, hat der japanische Professor Dr. Qing Li in zahlreichen Studien wissenschaftlich nachgewiesen. Ein Waldbad, in dem man in der Waldluft badet, stärkt demnach unser Immunsystem und unsere Psyche. Wer laut Li regelmäßig im Wald badet, beugt stressbedingten Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Stoffwechselstörungen, Autoimmunkrankheiten und sogar Krebs vor. Die Wirkung und Kraft des Waldbadens wird nahe gebracht und wie ein Waldbad die körperliche und mentale Gesundheit fördert. Erfahre, wie jederzeit und ohne große Anstrengung ein Waldbad durchgeführt wird und dies Entspannung und Gelassenheit in den Alltag bringt.

**11.00 - 12.15 Uhr Sensual Fighting (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  $\frac{3}{4}$  Takt sind jedoch nicht abgehackt und impulsiv, sondern vielmehr rund und fließend. Auf diese Weise kann jeder Teilnehmer selbst die Intensität seines Workouts bestimmen.

**12.15 - 13.00 Uhr Mittagspause**

**13.00 - 14.15 Uhr Let's have a ball - Pilates mit dem Pilates-Ball (Anne-Marie Silvera)**

In dieser fließenden Pilates Stunde wird der gesamte Körper unter Zuhilfenahme des (Redondo) Pilates-Balls trainiert. Dadurch wird nicht nur die Ansteuerung der Muskulatur intensiviert, auch die Balance wird in vielen Übungen stärker herausgefordert.

**14.30 - 15.45 Uhr Flow Yoga meets Athletics (Anne-Marie Silvera)**

Dieses Fitness Format kombiniert dynamische Yoga Sequenzen mit funktionellen Kräftigungsübungen und intensiven Cardio-Intervallen. Das schweißtreibende Training wird zu motivierender Musik ausgeführt und schließt mit einer entspannenden Dehnsequenz aus Yoga-Übungen.

**15.45 - 16.15 Uhr Kaffeepause**

**16.15 - 17.15 Uhr Yogilates - das Beste aus zwei Welten (Anne-Marie Silvera)**

Beim Yogilates werden kräftigende Übungen aus der Pilates Methode in einen harmonischen Yoga Flow eingebettet. Atmung und Bewegung werden hierbei miteinander synchronisiert, der gesamte Körper wird mobilisiert, gekräftigt und gedehnt.

**17.15 – 17.30 Uhr Abschluss und Feedback**

# SPORTKONGRESS MV 2022 „BLEIBT ALLES ANDERS!“

**Am: 12.11.2022 von 9.30 – 17.30 Uhr**

**Ort: Banzkow**

Ausrichtender Sportverein: **Gesundheitssport Lewitz e.V.**

Referent\*innen: **Peter Nürnberger & Dr. Dorit Stövhase-Klaunig**

## **Programm:**

**08.45 – 9.15 Uhr Anmeldung / Check in**

**09.30 - 10.45 Uhr Aerobic Fun - Gruppendynamik & Spaß mit Kleingeräten (Peter Nürnberger)**

Freudbetonte, interaktive Aerobic-Variationen und Herz-Kreislauf Training für Jedermann. Einfachste Schritte sowie innovative Erwärmungsformen machen diesen Workshop zum Erlebnis. Es gibt viele neue Ideen, um mit einfachsten Aerobic-Kombinationen schwungvolle und abwechslungsreiche Kurseinheiten zu gestalten. Nutzt die Dynamik der Musik und diese mitreißenden Bewegungsformen, die eure Teilnehmer nicht nur motivieren, sondern auch freudvoll interagieren lässt.

**11.00 - 12.15 Uhr Zirkel Fit - wie man mit wenig viel erreichen kann (Peter Nürnberger)**

Zirkeltraining bedeutet ein vielseitiges Workout für den gesamten Körper bei hohen Trainingseffekten und wenig Zeitaufwand. Ein funktionelles Zirkeltraining kann gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit verbessern. Das Zirkel Fit - Trainingskonzept ist an jedes Leistungsniveau anpassbar und fördert durch seine Varianten alle motorischen Grundeigenschaften. Dieser Workshop verspricht nicht nur Abwechslung, sondern auch jede Menge Spaß.

**12.15 - 13.00 Uhr Mittagspause**

**13.00 - 14.15 Uhr Cardio Fit - Konditionstraining & Bewegungsfreude von 18-80 (Peter Nürnberger)**

CardioFit ist das perfekte und einfach umsetzbare Gruppen-Kursformat zum Training des Herz-Kreislauf-Systems und zur präventiven Förderung der Herzgesundheit! Es ist so konzipiert, dass sich Teilnehmer\*innen verschiedener Leistungsstufen innerhalb eines Kurses perfekt in ihrem individuellen Level belasten können. Besonders abwechslungsreich wird das Training durch verschiedene Trainingsmodi, Aufstellungsformen und wechselnden Geräteeinsatz. Weiterhin sind viele Übungen so aufgebaut, dass sie allein bzw. im Team durchgeführt werden können, wodurch in besonderem Maße Aspekte wie Motivation, Bewegungsfreude und Gruppendynamik gefördert werden.

**14.30 - 15.45 Körperliche und geistige Sicht auf den Rücken( Vortrag Dr. Dorit Stövhase-Klaunig)**

Zusammenhänge zwischen Rückengesundheit und gedanklicher Ausrichtung werden veranschaulicht. Dabei werden Möglichkeiten einer gesundheitsfördernden Verbindung von Bewegung mit einer geistigen Fokussierung aufgezeigt.

**15.45 - 16.15 Uhr Kaffeepause**

**16.15 - 17.15 Uhr Rück(en)sprache mit dem Leben (Dr. Dorit Stövhase-Klaunig)**

Yoga und Qigong-Elemente werden mit Glaubenssätzen verbunden und fördern die innere Aufrichtung. Atemübungen schaffen einen Zugang zu einem seelischen Gleichgewicht.

**17.15 – 17.30 Uhr Abschluss und Feedback**