

Laden ein zur  
**GYM WELT**   
Convention  
2022



am Samstag, 22.10.2022

Einchecken ab 09.00 Uhr - Beginn 09:45 – 17:15 Uhr



Sporthalle Wittkulle  
Wittkuller Str. 64, 42719 Solingen  
Friedrich-Albert-Lange-Schule  
ist eine von fünf **NRW-Sportschulen**

Anreise

Anreise mit dem PKW

Auf der A 3 bis Hildener Kreuz, Abfahrt auf die A 46 Richtung Wuppertal. Auf der A1 bis Wuppertal Nord, dort auf die A 46 Richtung Düsseldorf. Bei Abfahrt „Haan Ost“ auf Westring Richtung Solingen. Rechts auf Wuppertaler Str (B 224) bis Focher Str (L 85). Nach Unterführung rechts in die Holbeinstr; die geht über in die Wittkuller Str. Parken auf Walder Marktplatz, Fußweg durch Zwergstr. zur FALS



Anreise mit dem ÖPNV

Bis Solingen Hauptbahnhof

Hinfahrt

	Linie	Zeit	Linie	Zeit	Linie	Zeit
Solingen Hbf	ab 681	07:37	682	08:51	682	09:21
Solingen Merscheid	an	07:42				
Solingen Merscheid	ab 693	07:53				
Solingen Wald Mitte/Stadtpark	an			09:06		09:36
Solingen Wald Mitte/Stadtpark	ab		693	09:08	693	09:38
Solingen Wittkuller Straße	an	08:08		09:11		09:41
<b>Zeitbedarf ( Stunden:Minuten )</b>		<b>00:31</b>		<b>00:20</b>		<b>00:20</b>
<b>Umsteigen ( Anzahl )</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>
<b>Fahrpreis</b>		<b>1)</b>		<b>1)</b>		<b>1)</b>

## Schirmherrschaft

Unter der Schirmherrschaft des Solinger Oberbürgermeisters Tim Kurzbach



## Referentinnen



**Christina Klinkenberg**

Staatl. geprüfte Fitnessfachwirtin (IHK), Ausbilder-Diplom DTB & DOSB, HP Psychotherapie, Yogalehrerin / Yogatherapeutin, Pilates Trainerin, Studium Psychologie (i.A.)



**Daniela Ripperger**

Zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin, lizenzierte Sport- und Fitnesstrainerin, Personal Coach, Fitnesspresenter und Dozentin, TMX Trigger Coach, Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention AGR, Togu Referentin



**Miranta Tsviras**

Ein Energiebündel aus Griechenland. Sie ist examinierte Sportwissenschaftlerin und Biologin, Step- Master und Dance- Elite Instructor. Mit ihrer südländischen Power, Ausstrahlung und Liebe zur Arbeit verbunden mit der klaren Struktur in ihren Stunden begeistert sie ihre Teilnehmer immer wieder aufs Neue.

## Referentinnen



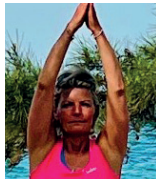
**Anita Braunsdorf**

Dipl. Mind Body Trainerin, Liz. Pilatestrainerin, Ausbilderin für den Bereich Pilates, DTB Ausbilderin, Entspannungspädagogin



**Sabine Diehl**

Ausbilderin und Referentin des DTB. Trainerin und Personal Coach in ihrem eigenen Yoga- und Pilatesstudio in Gießen. Ihre Schwerpunkte sind Yoga und Ayurveda, Pilates, Rückenfitness, Faszientraining sowie Spiraldynamik.



**Alexandra Lauter**

Mastertrainerin und Ausbilderin für Drums Alive, Yogalehrerin, Referentin im Fitness- und Gesundheitsbereich, Mobility und Faszientraining, KAHA, deepWORK

## Zeitplan Workshops - 8 LE

Zeit	Halle 4	Halle 5	Halle 6	Spiegelsaal
09:45	Begrüßung und Warm up			
10:00 - 11:30	Miranta Tszivras Step Explosion Bodyweight	Daniela Ripperger HIT, HIT und Tabata	Anita Braunsdorf Spinefitter	Christina Klinkenberg WS - Aufrichtung & Atmung
11:45 - 13:15	Miranta Tszivras Dance Explosion	Daniela Ripperger Jacaranda Workout Power Beats	Alexandra Lauter Drums Alive /	Christina Klinkenberg Höher & weiter die Tennisballmethode
13:15 - 14:00	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>
14:00 - 15:30	Miranta Tszivras Dancing Balance	Daniela Ripperger Faszienpilates schwungvoll stabil	Alexandra Lauter FitCLIXX powered by Dums Alive	Sabine Diehl Haltung bewahren, Form gewinnen - Two in one
15:45 - 17:15	Anita Braunsdorf Redondo-Ball	Daniela Ripperger Loslassen und ankommen	Alexandra Lauter Faszien- und Mobility Training	Sabine Diehl Entspannte Schultern, gelöster Nacken

**Die Teilnahme an 4 Workshops wird mit 8 Lehreinheiten, die zur Lizenzverlängerung anerkannt werden, bescheinigt.**

## Workshops

### Redondoball (Anita Braunsdorf)

Ein kleines Gerät mit großen Möglichkeiten! Der Redondo®-Ball motiviert und bereichert durch seine Labilität das Training der Stabilisationsfunktion der Rumpfmuskulatur, erschwert gleichzeitig auch viele Übungen und ermöglicht kraftvolles Training.

### SPINEFITTER BY SISSEL® (Anita Braunsdorf)

Lösen von Verspannungen und Verklebungen:

durch den punktuellen Druck und die Anordnung der Bälle Verspannungen der Muskulatur. Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit: verbessert durch gezielte Übungen das Bewegungsausmaß einzelner Gelenke. Ausgleichen der Energiesysteme: balanciert durch den punktuellen Druck der Bälle das vegetative Nervensystem aus und gleicht energetische Dysbalancen gezielt aus.

### Haltung bewahren, Form gewinnen – Two in one (Sabine Diehl)

In dieser Modellstunde wirst du fließend durch alle sechs Körperhaltungen geführt. Der Fokus liegt dabei in einer guten Ausrichtung und dem Wechselspiel zwischen Kraft und Beweglichkeit. Du wirst spüren, dass eine gute Rumpfkraft (Bauch- und Rückenmuskulatur) eine wichtige Voraussetzung für eine gute Haltung ist.

### Entspannte Schultern, gelöster Nacken (Sabine Diehl)

Wir werden genauer hinschauen, was eine gute Schultergürtelorganisation ausmacht, wie wir sie aufbauen und trainieren. Kleine Übungen, die zur Lockerheit und Entspannung im Alltag beitragen, werden ausprobiert.

### Drums Alive Power Beats (Alexandra Lauter)

Das Allround-Programm für deinen Körper, deinen Geist und vor allem für Dein Gehirn. Einfache Choreografien in Verbindung mit Trommeln auf dem Pezziball bringt gute Laune, fördern die Koordination und Konzentration.

### Faszien- und Mobility-Training (Alexandra Lauter)

Die erworbene Mobility deiner Gelenke und die Geschmeidigkeit durch Faszientraining lassen den Körper in eine aufrechte, stolze, gesunde und schmerzfreie Haltung kommen. Trainiere dich beweglich und geschmeidig in diesem Workshop

### FitCLIXX powered by Drums Alive (Alexandra Lauter)

Ein Programm ganz ohne Bälle, bei dem Du den Rhythmus des Trommelns über die Nutzung der Drumsticks spürst und erlebst. Eine Kombination aus energiegeladem Rhythmus und traditionellen Elementen aus der Aerobic lassen dich den Spirit von Drums Alive erleben. Diese ungewöhnliche Kombination ist begeisternd und baut Stress ab. Ein Workout für alle Altersklassen. FEEL IT!

### WS - Aufrichtung & Atmung (Christina Klinkenberg)

Die Atmung ermöglicht durch ihren gezielten Einsatz eine Wirbelsäulenaus- und aufrichtung, welche von innen zu erspüren ist und von außen sichtbar wird. Als eine Art Unterstützung in bewegten Zeiten, in denen es uns eventuell manchmal „den Atem verschlägt“, setzt der Workshop sein Augenmerk auf die Kräftigung und Entspannung der Rumpfmuskulatur mit dem Redondoball plus.

### Höher & weiter - die Tennisballmethode (Christina Klinkenberg)

Der Workshop zeigt in vergleichenden „vorher-nachher-Übungen“ eine gezielte Erweiterung deiner Bewegungsspielräume in Hüfte, Schulter und Wirbelsäule. Die Wirkungen der Übungen verhelfen Dir zu neuer Beweglichkeit, unterstützen dich beim Training und im Alltag und stärken das Bindegewebe.

### Faszienpilates – schwungvoll stabil (Daniela Ripperger)

Hier werden die Pilatesprinzipien mit den Erkenntnissen aus der Faszienforschung verbunden. Gezielte Bewegungen werden dazu genutzt, das Bindegewebe zu stimulieren und verklebte Faszien zu lösen.

## Workshops

HIT, HIIT und Tabata Bodyweight (Daniela Ripperger)

Es ist wichtig, das Training von Ausdauer und Kraft abwechslungsreich zu gestalten und immer wieder neue Trainingsreize zu setzen. Mit dem Intervalltraining kannst du an deine Grenzen gehen und die Fettverbrennung enorm ankurbeln. Nachbrenneffekt garantiert!

Loslassen und ankommen (Daniela Ripperger)

Für die Erhaltung der persönlichen Flexibilität und Elastizität gleich welchen Alters. Mit gezielten, wohltuenden Dehn- und Entspannungsübungen werden die Gelenke mobilisiert und einzelne Muskelgruppen gelockert.

Jacaranda Workout – vielseitig und abwechslungsreich (Daniela Ripperger)

Der Jacaranda@Ball von TOGU ist ein mit einer Flüssigkeit und rollender Masse gefüllter Gymnastikball. Das Training mit diesem Ball, der ein Gesamtgewicht von ca. 400 g hat, fordert gleichzeitig mehrere Sinne. Er ist vielseitig einsetzbar und eine Bereicherung für viele Kursstunden, wie z. B. Rückenfit, Pilates.

Step Explosion! (Miranta Tsviras)

Miranta zeigt Dir mit einer geballten Ladung Spaß und Motivation eine dynamische Choreographie mit einem perfekten, gut nachvollziehbaren Aufbau. Der Weg ist das Ziel!.....mit einem grandiosen Finale!

Dance Explosion! (Miranta Tsviras)

Miranta präsentiert Dir in symmetrisch und asymmetrisch aufgebauten Choreographieblöcken wie Du aus bekannten Aerobicsschritten eine Dance- Stunde der Extraklasse mit einem explosiven Finale gestalten kannst. Free your mind!

Dancing Balance (Miranta Tsviras)

Tanzen mal anders! Weiche und fließende Bewegungen aus dem Jazz- und Modern Dance kombiniert mit ganzheitlichen Technik-, Atem- und Kräftigungsübungen eröffnen ganz neue Bewegungserfahrungen.

## Teilnahme / Kosten

Teilnehmerbeitrag

Teilnahmegebühr je Teilnehmer\*in € 90,-

Frühbucher bis 15.08.2022 € 80,-

Maximal 50 TN pro Kurs

Die Veranstaltung findet nach der, zu diesem Zeitpunkt gültigen, Coronaschutzverordnung statt.

Rechtliches:

- Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände
- Datenschutzerklärung siehe Anmeldung

Anmeldung nur online in Kooperation mit  
**Qualifizierungszentrum im Sport – Bergisch Land**  
Sportbund Remscheid e.V. – Solinger Sportbund e.V. - Stadtsportbund Wuppertal

<https://www.sportbildungswerk-nrw.de/wuppertal/angebote/qualifizierung/sportpraxis/fortbildungen-1-lizenzstufe/erwachsene-aeltere/g2022-122-97322>

Bei Rückfragen:

Anita Hinger  
Anita Braunsdorf

anita-hinger@t-online.de  
anita.braunsdorf@gmx.de