

Programmablauf

Halle/ Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
10:00 - 11:15 Uhr	WS 101 Pilates: Fokus Strength Corinna Michels	WS 102 Pilates for Health - Schulter & Nacken Christian Lutz	WS 103 Antara®-Schwerpunkt Atmung Volker Kipp	WS 104 Aus der Dynamik in die Statik - Schulung der Körperwahrnehmung Andrea Flach-Meyerer
11:30 - 12:45 Uhr	WS 201 Pilates Flow Corinna Michels	WS 202 Reformer on Mat Christian Lutz	WS 203 Antara®-Schwerpunkt Rotation Volker Kipp	WS 204 Stabilität und Leichtigkeit Andrea Flach-Meyerer
Mittagspause				
13:15 - 14:30 Uhr	WS 301 Medical Pilates: Fokus Wirbelsäule Corinna Michels	WS 302 Pilates Variationen Christian Lutz	WS 303 Antara®-Schwerpunkt Schwung und Schwungkontrolle Volker Kipp	WS 304 Im ruhigen Flow die Atemräume öffnen Andrea Flach-Meyerer
14:45 - 16:00 Uhr	WS 401 Pilates: Fokus Stretch Corinna Michels	WS 402 Pilates Flow Christian Lutz	WS 403 Stretch/Relax Volker Kipp	WS 404 Kleine Yogainseln im Alltag Andrea Flach-Meyerer

Die Workshops:

Corinna Michels

WS 101: Pilates: Fokus Strength

Erlebe eine herausfordernde Masterclass, die gezielt deine Kraft und Stabilität verbessert. Im Zentrum steht das Training in Spannungsketten - Tensegrity. So stärkst du in abwechslungsreichen Übungen sowohl deine Tiefenmuskulatur wie auch große Muskelgruppen.

WS 201: Pilates Flow

Eine dynamische Masterclass mit kreativen Bewegungen und fließenden Übergängen. Atmung und Bewegung im Einklang. Mehrere kleine Flows können sowohl separat als auch als gesamte harmonische Übungsfolge in eigene Stunden einfließen.

WS 301: Medical Pilates: Fokus Wirbelsäule

In dieser Masterclass steht der Rücken im Mittelpunkt. Durch gezielte Übungen wird die Rückenmuskulatur gestärkt und die Beweglichkeit

der Wirbelsäule verbessert. Diese Stunde ist ideal für alle, die Rückenbeschwerden vorbeugen oder ihre Wirbelsäule nachhaltig unterstützen möchten.

WS 401: Pilates: Fokus Stretch

Mit fließenden Dehnungen und Mobilisationen, mal wohltuend sanft, mal intensiv, steigern wir die Flexibilität und ermöglichen dem Körper mehr Leichtigkeit in den Bewegungen und ein gutes Körpererfühl.

Christian Lutz

WS 102: Pilates for health - Nacken und Schulter

Beschwerden im Nacken-/Schulterbereich können viele Ursachen haben. Einseitige Belastungen im Alltag und Beruf, ungünstige Körperhaltung, zu viel oder zu wenig Belastung für die entsprechende Muskulatur, überlastete Augen u.v.m. Dieser Workshop zeigt dir Übungen, die bereits vorhandene Beschwerden lindern und solche, die dir helfen, Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich vorzubeugen. Ein hervorragender Erste-Hilfe-Kasten für dich und deine Kursteilnehmenden. Sei gespannt auf viele Ideen und Anregungen, die deine Pilates-Praxis bereichern.

WS 202: Reformer on Mat

Erlebe die Übungen der Pilates-Reformer-Serie auf der Matte. Stelle dich einem herausfordernden Workout, dass dich begeistern wird. Ohne die Unterstützung der Federn werden die Übungen zu einer echten Herausforderung. Intermediate/ Advanced Level

WS 302: Pilates Variationen

Du suchst nach neuen Ideen und Impulsen für deine Mattenstunden? Dann bist du hier genau richtig! Erlebe neue Variationen und Ausführungen dir bekannter Pilates-Übungen, die deinen Unterricht beleben und deine Teilnehmer begeistern.



WS 402: Pilates Flow

Eine Stunde zum Genießen. In Harmonie mit deiner Atmung fließt du von einer Übung in die nächste und gibst dich der Choreographie hin, um dich am Ende einfach nur gut zu fühlen. Intermediate Level

Volker Kipp

WS 103: Antara® - Schwerpunkt Atmung

In diesem Kurs steht die Atmung im Mittelpunkt. Mit gezielten Übungen wird die Körperhaltung und die Atemwahrnehmung geschult, um damit ein Aktivieren der tiefen Rückenmusken und des Beckenbodens zu erreichen. Eine eher ruhige und konzentrierte, aber trotzdem fordernde Stunde.

WS 203: Antara® - Schwerpunkt Rotation

In dieser Antara®-Stunde liegt der Schwerpunkt auf Rotationsbewegungen - ein oft vernachlässigter, aber zentraler Bestandteil der Rückengesundheit. Durch kontrollierte, präzise Bewegungen wird die tiefliegende Rumpfmuskulatur aktiviert und die Wirbelsäule stabilisiert.

WS 303: Antara® - Schwerpunkt Schwung und Schwungkontrolle mit einer Wasserflasche

In diesem Antara-Kurs dreht sich alles um kontrollierten Schwung. Mit einer gefüllten Wasserflasche lernst du eine Zusatzlast zu bewegen und Schwungbewegungen bewusst zu erzeugen, zu steuern und abzubremsen. Eine anspruchsvolle Arbeit für Rumpfstabilität, Tiefenmuskulatur und Koordination. Bitte 1l- oder 1,5l-PET-Flasche mitbringen!

WS 403: Stretch/Relax

Ein schöner Abschluss der Convention. Nach einer Stretching-Einheit folgt eine entspannende Körperreise.

Andrea Flach-Meyerer

WS 104: Aus der Dynamik in die Statik – Schulung der Körperwahrnehmung

Mutig und vertrauensvoll mit dem Blick nach vorne. Im Intervall aus dem fließenden Asanas in die Stabilität finden, um von dort wieder zu fließen. Über Körperwahrnehmung innere Zufriedenheit finden.

WS 204: Stabilität und Leichtigkeit

Mit der sanften Kraft des Yoga, Spannungen lösen und somit Energie zum Fließen bringen. Ein Weg zu mehr Lebendigkeit und Freude an Bewegung.

WS 304: Im ruhigen Flow die Atemräume öffnen

Atemräume mit Yogahaltungen und unterschiedlichen Atemübungen öffnen, um die Kraft des Atems zu entdecken. Weite und Klarheit, die somit auch auf emotionaler Ebene erlebbar wird.

WS 404: Kleine Yogainseln im Alltag

Für Ruhe und Gelassenheit ist in unserem modernen Leben wenig Zeit. Kleine Yoga-Einheiten am Morgen oder/und Abend unterstützen, um in einer gesunden und ruhigen Mitte zu bleiben.

Das sind wir:

Turnverband Mittelrhein e.V. • Rheinau 10 • 56075 Koblenz
Telefon: 0261 949084-0
E-Mail: geschaefsstelle@tvm.org • Internet: www.tvm.org

Bei uns finden Sie:

Lehrgangsmaßnahmen mit Qualität

Unsere Lehrteams besitzen umfangreiches Know-how aus langjähriger Erfahrung innerhalb des Lizenzsystems des Deutschen Turner-Bundes und der DTB-Akademie. Qualität in der Aus- und Weiterbildung ist unser Maßstab.

Gut ausgebildete Lehrteams

Unsere Referent*innen haben viel Erfahrung in der Sporterwachsenenbildung, sind intensiv geschult und verfügen über abwechslungsreiche Lehrmethoden.

Aktuelle Trends bei der DTB-Akademie Koblenz

Die DTB-Akademie Koblenz greift neue Trends in den GYMWELT-Feldern Fitness- und Gesundheitssport, Natursport, Tanz / Choreografie und Seniorensport auf.

Günstige Preise / Rabatt für Inhaber*innen GYMCARD, DTB-ID

Unsere Preise sind kundenorientiert günstig kalkuliert. Wir gewähren Frühbucher-Rabatte und für GYMCARD-/DTB-ID-Inhaber*innen weitere Sonderkonditionen.

Informationen rund um die Bildungsmaßnahmen erhalten Sie beim Turnverband Mittelrhein:

Hans-Peter Kress Tel.: 0261 949084-153
E-Mail: hans-peter.kress@tvm.org
Andrea Kuhl Tel.: 0261 949084-158
E-Mail: andrea.kuhl@tvm.org

