28. MAI BIS
01. JUNI
2025

UNSER PROGRAMM 2025

DAS TURNFEST 2025
LEIPZIG

Gefördert durch:

Bundesministerium des Innern und für Heimat

SACHSEN

Stadt Leipzig

spreadshirt

EIN FEST, EINE STADT, EIN SHOP.

Fit für Leipzig? Hol dir dein Turnfest-Outfit!

Entdecke Merchandise, Andenken und vieles mehr im offiziellen Turnfest-Shop
www.turnfestshop.de

WILLKOMMEN ZUM TURNFEST 2025

04 GRUßWORTE

09 DAS TURNFEST LEIPZIG 2025

12 VERANSTALTUNGS-ORTE

14 RAHMENZEITPLAN

ERLEBEN & MITMACHEN

Festveranstaltungen	S. 17
GYMWELT	S. 22
Kinder- & Jugendprogramm	S. 29
Kultur & Tourismus	S. 36
Mitmachprogramm	S. 50
Sustainability Park	S. 64
Shows & Galas	S. 68
Vorführungen	S. 72

WETTKÄMPFE

Informationen	S. 84
Wahlwettkämpfe	S. 86
Wettkämpfe von A-Z	S. 97
Turn-EM	S. 132

TURNFEST-AKADEMIE

Themen	S. 135
Akademieprogramm	S. 136
Tagesprogramm	S. 224
Referierende	S. 239
Informationen für Teilnehmende	S. 251

Symbol für inklusive Angebote

Symbol für Angebote, die draußen stattfinden

INFORMATIONEN

Nachhaltigkeitskonzept	S. 58
Inklusion	S. 66
Länderabende	S. 78
Allgemeine Informationen	S. 259
Unterkünfte	S. 255
Ticketing	S. 270
Volunteers gesucht	S. 274
Ehrenkodex und Verhaltensregeln	S. 276
Organisation	S. 277

FRANK-WALTER **STEINMEIER**

Bundespräsident
der Bundesrepublik Deutschland

© Bundesregierung/Steffen Kugler

Lieber Turnerinnen und Turner,

darauf haben Sie, darauf haben wir alle lange gewartet: Dass endlich wieder ein großes Turnfest stattfindet, DAS Turnfest eben, wie es für Leipzig 2025 schlicht und gleichzeitig selbstbewusst heißt. Ich weiß: für die vielen teilnehmenden Turnerinnen und Turner ist es nicht nur ein großes Sportereignis, sondern DAS Turnfest. Eine unverwechselbare, immer mit riesiger Freude und Begeisterung erlebte Zusammenkunft. Ich weiß auch, wie viele Menschen sich schon lange vorher darauf freuen – das Turnfest findet ja auch nur alle vier Jahre statt. Und umso trauriger war es für die gesamte Turngemeinde in Deutschland und auch darüber hinaus, dass das für 2021 in Leipzig geplante Fest wegen der Pandemie ausfallen musste. Ich finde es wunderbar, dass nun für 2025 wieder Leipzig bereit ist, das Fest auszurichten. Das ist keine Kleinigkeit. Wenn wirklich, wie vorausgesehen, 750.000 Gäste kommen und 80.000 Aktive, davon mindesten 5.000 internationale Gäste: dann kann ich mir vorstellen, welche großen Aufgaben auf die Stadt, auf das Land, aber auch auf den Verein Deutsche Turnfeste und den Deutschen Turner-Bund zukommen. Es braucht viele freiwillige Helfer, es braucht große Unterkünfte, es braucht Verpflegung – überhaupt alles, was so viele Menschen schöne, unbeschwerte und unvergessliche Tage verbringen lässt.

Ich habe sehr gerne die Schirmherrschaft über das Turnfest Leipzig 2025 übernommen, wie auch schon 2017 in Berlin. Zum einen, weil ich weiß, welche große Bedeutung das Turnfest für die große, oft so leidenschaftlich engagierte Gemeinschaft der Turnerinnen und Turner hat – und zum anderen, weil ich auch weiß, dass unser ganzes Land in diesen hoffentlich schönen Maitagen nach Leipzig schauen wird. Es ist ja das größte Breiten- und Wettkampfsportereignis der Welt.

Während ich dies schreibe, fiebern viele in Vorfreude darauf hin – hier auf der Website werden ja sogar die Tage bis zum Beginn am 28. Mai rückwärts gezählt! Und wenn es dann so weit ist, nehmen alle von diesen Tagen immer ganz viel mit: das Erlebnis der großen Gemeinschaft, die mit anderen geteilte Freude am Turnen, am Sport, an der körperlichen Bewegung. Ich hoffe, das schafft immer auch neue Motivation für die Turnvereine zu Hause und für jeden Einzelnen und jede Einzelne. Von manchen oft mehr als Randphänomen betrachtet, ist das Turnen noch immer ein lebendiger Sport, gerade weil es im Verein erlebt wird. Beim Turnfest wird das immer wieder unübersehbar.

Ich wünsche Ihnen allen noch viel Vorfreude auf Ihr Fest und an den Tagen selbst unvergessliche Erlebnisse!

Frank-Walter Steinmeier

Liebe Turnerinnen und Turner,
sehr geehrte Damen und Herren!

Vom 28. Mai bis 1. Juni 2025 lädt der Deutsche Turner-Bund zum Internationalen Deutschen Turnfest ein. Auch als Sportministerin freue ich mich, dass die weltweit hochgeschätzte Turn-Veranstaltung nach einer langen Pandemie-bedingten Pause wieder stattfindet. Bereits zum 13. Mal wird mit Leipzig eine Stadt mit beachtlicher Erfahrung und Sportbegeisterung das Turnfest austragen und den rund 80.000 Aktiven eine Heimstatt geben.
Das Turnfest ist ein besonderes: Es ist das größte Breiten- und Wettkampfsportereignis der Welt und bietet damit auch gesellschaftlich besondere Chancen: im gemeinsamen Austausch, im fairen Wettkampf und im Kontakt mit der Öffentlichkeit werden nicht nur Teilhabe und Diversität (vor)gelebt. Auch Weltoffenheit, Toleranz und Vielfalt werden praktisch erfahrbar. Und so mancher wird sicherlich mit einem größeren Bewusstsein für einen aktiveren und gesünderen Lebensstil nach Hause fahren.
Ohne Zweifel werden die 750.000 erwarteten Gäste – echte Turn-Fans und solche, die es noch werden – die Turnfest-Mission: „Gemeinsam die Faszination des Turnens erleben, stärken und weitertragen!“ mit Leben füllen. Dabei hilft das breitgefächerte Angebot rund um den Turnsport – Mitmachangebote, Vorführungen und sportliche Wettkämpfe. Auch für die Sicherheit der Aktiven und Gäste wird Sorge getragen.
Allen Mitturnenden, Organisatoren, Helfenden möchte ich schon heute für ihr immenses Engagement im Vorfeld und bei der Durchführung des Internationalen Deutschen Turnfests danken.
Ich wünsche der gesamten Turngemeinschaft und ihren Gästen unvergessliche Tage beim Turnfest 2025 in Leipzig.

Nancy Faeser

© Peter Jülich

NANCY FAESER

Bundesministerin
des Innern und für Heimat

© photothek.net/Sächsische Staatskanzlei

MICHAEL **KRETSCHMER**

Ministerpräsident
des Freistaates Sachsen

Der Freistaat Sachsen ist ein Land in Bewegung. In allen Bereichen entfalten wir Sachsen Kraft und Dynamik, streben nach Präzision und Perfektion. Das gilt für unsere Industrie, die sich mit dem Ziel der Klimaneutralität der Transformation des Jahrhunderts unterzieht. Das gilt für unsere Kulturlandschaft, die ihren Reichtum und ihre Vielfalt stetig vermehrt. Und das gilt natürlich allen voran für den Sport.

Sachsen ist Sportland und die Sportvereine mit ihren über 700.000 Mitgliedern – Tendenz: steigend – sind die größte Bürgerbewegung im Freistaat. Der Breitensport mit seinen über 100 Disziplinen macht eine sehr gute Nachwuchsarbeit. Daraus zieht der Spitzensport in Sachsen seine Kraft und bringt nationale und internationale Stars und Spitzenteams hervor. In einem Land in Bewegung ist klar, dass es der Staatsregierung ein wichtiges Anliegen ist, den Breitensport wie den Spitzensport zu fördern. Das reicht von Werbepartnerschaften mit unserer Landeskampagne „So geht Sächsisch“ über die investive Sportstättenförderung für Vereine bis hin zur finanziellen Unterstützung für sportliche Großereignisse wie dem Internationalen Deutschen Turnfest 2025 in Leipzig.

Ich bin mir sicher: Die große sächsische Sportstadt Leipzig wird einmal mehr ein hervorragender Gastgeber für Turnerinnen und Turner aus Deutschland und der ganzen Welt sein. Sie wird auch dieses Ereignis zu einem Fest machen, bei dem die ganze Stadt mitfeiert und vor allem: in Bewegung ist.

Ich danke den vielen Haupt- und Ehrenamtlichen, die dieses Fest der Bewegung möglich machen. Ein herzliches Willkommen allen Besucherinnen und Besuchern und Ihnen allen eine gute Zeit im Freistaat Sachsen, dem Land in Bewegung.

Michael Kretschmer

Liebe Turnfreundinnen und Turnfreunde,

vom 28. Mai bis 1. Juni 2025 lädt der Deutsche Turner-Bund zum Internationalen Deutschen Turnfest in Leipzig ein, dem eine besondere Bedeutung zukommt. Die Vorfreude auf dieses einzigartige Event unserer Turnbewegung ist nach der Absage des Turnfestes 2021 umso größer. Das Turnfest bringt Menschen unabhängig von Geschlecht, Alter, Herkunft oder sozialem Status zusammen. Miteinander verbunden sind sie durch die Faszination des Turnens, die wir beim Turnfest gemeinsam erleben, stärken und weitertragen wollen!

Das bunte Programm belegt eindrucksvoll, wie vielfältig sowohl unsere Turn- und Sportvereine als auch die Stadt Leipzig ist. An fünf Tagen werden in verschiedenen Leipziger Veranstaltungsstätten Wettkämpfe in 23 Sportarten, darunter zehn deutsche Meisterschaften und eine Weltmeisterschaft ausgetragen. Fitness- und Gesundheitssport findet ebenso einen Platz wie Natur- oder Trendsportarten. In der Turnfest-Akademie warten über 400 Weiterbildungsangebote, hinzu kommen atemberaubende Shows und Galen, ein abwechslungsreiches Kinder- und Jugendprogramm, Mitmach- und Kulturangebote sowie die Turnfest-Messe. In der Stadt Leipzig finden wir beste Voraussetzungen für ein Turnfest, das die Tradition der Turnbewegung ebenso aufgreift wie aktuelle Themen unserer Zeit. Als zweitgrößter Sportverband in Deutschland wollen wir uns beim Turnfest unserer gesellschaftlichen Verantwortung stellen, Ressourcen schonend und klimagerecht agieren und die nachhaltige Entwicklung dieser Großveranstaltung auf den Weg bringen.

Der Deutsche Turner-Bund und das Organisationskomitee des Turnfestes sind hochmotiviert, allen Teilnehmenden ein unvergessliches Turnfesterlebnis zu bereiten. Wir freuen uns darauf, euch in Leipzig begrüßen zu dürfen, damit wir gemeinsam unter Beweis stellen: „Turnen geht immer!“

Dr. Alfons Hölzl

DR. ALFONS **HÖLZL**

Präsident

Deutscher Turner-Bund

BURKHARD **JUNG**

Oberbürgermeister
der Stadt Leipzig

Liebe Sportlerinnen und Sportler, sehr geehrte Gäste aus nah und fern,

über 24 Millionen Menschen waren im Jahr 2023 deutschlandweit in über 86.000 Sportvereinen organisiert – eine gewaltige Zahl, die wieder an Vor-Corona-Zeiten heranreicht. Wie Sie sich erinnern, wurde auch das Deutsche Turnfest 2021 ein Opfer der Pandemie, umso mehr Kraft, Ehrgeiz und Enthusiasmus haben wir mit unseren Partnern nun investiert, um Ihnen Ende Mai 2025 unser 1000jähriges Leipzig als das zu präsentieren, was es seit Generationen ist: Eine Stadt der Musik, Wissenschaft und Messetradition - aber auch mit sportlichem Glanz und beachtlicher Historie in vielen Sportarten. 1863 haben wir erstmals das 3. Allgemeine Deutsche Turnfest ausgetragen; bis heute durfte Leipzig insgesamt zwölf Mal Gastgeber dieses Ereignisses sein, zuletzt 2002. Seither blickt unsere Stadt auf eine rasante wirtschaftliche Entwicklung zurück, können wir uns Ihnen heute vorstellen als weltoffene, moderne und dynamische mitteldeutsche Metropole mit effizient ausgebauter Infrastruktur für den Breiten- sowie Hochleistungssport. Überdies kennzeichnet Leipzigs Bürgerschaft Begeisterung, Leidenschaft, Einsatz im Haupt- oder Ehrenamt für sportliche Belange, sie setzt sich mit Herz, Seele, Kreativität und Kompetenz im Sportalltag ein. Rund 400 Vereine tragen den Gedanken an breitensportliche Bewegung in alle Stadtteile, wenigstens jeder sechste Einwohner ist Mitglied in einem Sportverein. Sie werden zum Internationalen Deutschen Turnfest 2025 spüren: Leipzig fiebert auf diesen Höhepunkt hin, uneingeschränkt wollen wir Ihnen zeigen: „Sport findet Stadt“!
Leipzig empfängt Sie mit offenen Armen und freut sich einmal mehr auf die Begegnung mit tausenden Aktiven und Gästen. Lassen Sie uns faire Wettkämpfe erleben, gemeinsam feiern, überzeugen Sie sich von unserer sportbegeisterten Bürgerschaft!

Ihr Burkhard Jung

WILLKOMMEN **BEIM TURNFEST** LEIPZIG 2025

© Toni Hofmann

Mit hunderttausend Besuchenden, Teilnehmenden und Volunteers ist das Internationale Deutsche Turnfest die größte Wettkampf- und Breitensportveranstaltung weltweit. Mit einem kompakten und zeitgemäßen Konzept wird an unterschiedlichen Orten der Stadt vom 28. Mai bis 1. Juni 2025 eine breite Vielfalt an sportlichen Wettkämpfen, Wettbewerben, Mitmachangeboten und Vorführungen zu erleben sein.

Feierlich eröffnet wird das Internationale Deutsche Turnfest Leipzig 2025 am 28. Mai abends auf der Festwiese. Im Rahmen der offziellen Eröffnungsfeier ist die ganze Stadt zum Mitmachen und Staunen eingeladen.

Während der Turnfesttage locken zahlreiche Wettkämpfe in den unterschiedlichsten Sportarten sowie vielfältige Shows und Vorführungen Sport- und Turnbegeisterte aus aller Welt nach Leipzig. Zum 13. Mal wird es ein abwechslungsreiches, interessantes und nachhaltiges Programm rund um Breiten-, Leistungs- und Gesundheitssport geben.

Für eine aktive Erkundungstour durch die Sportstadt Leipzig bietet das Turnfestprogramm eine Vielzahl an Möglichkeiten und Mitmachangeboten. Vom Fitnesstest über geführte Wanderungen bis hin zu Kanu-Touren auf natürlichen Flussläufen und angelegten Kanälen – hier ist für alle etwas dabei!

Zu den Wettbewerben, Shows und dem Rahmenprogramm gesellt sich die Turnfest-Akademie mit über 400 Workshops, Seminaren und Vorträgen und mehr als 10.000 Workshop-Plätzen, Europas größter Praxiskongress im Sport. Zahlreiche Vereinsverantwortliche, Übungsleiter, Übungsleiterinnen und Interessierte werden sich dort treffen, um sich fort- und weiterzubilden sowie neue Trends im Sport kennenzulernen.

Leipzig wird 2025 erneut Gastgeber für Sporttreibende und Sportbegeisterte aus aller Welt sein und knüpft damit an eine lange Sportgeschichte an. Die Tradition des Turnens spielte in Leipzig schon seit jeher eine wichtige Rolle, die bis heute anhält.

Die Entwicklung zur Sportstadt wurde unter anderem durch den Fußball geprägt, der in den 1880er-Jahren seinen Weg nach Leipzig fand und sich schnell im Vereinswesen Leipzigs etablierte. In der Sportstadt Leipzig dreht sich aber natürlich nicht alles nur um Fußball. 400 Sportvereine mit knapp 100.000 Sporttreibenden, einer von insgesamt zwanzig deutschen Olympiastützpunkten sowie Großveranstaltungen wie die Leipzig Open oder der LEIPZIG MARATHON machen Leipzig buchstäblich zu einer sich bewegenden Stadt.

Eine ganz persönliche Geschichte teilt Leipzig aber auch mit dem Turnfest, das bereits zwölf Mal zu Gast in der Stadt war. Erstmals war Leipzig anlässlich des 50. Jahrestages der Völkerschlacht im Jahr 1863 Austragungsstätte für das 3. „Allgemeine Deutsche Turnfest“. Zwischen Leipzig und Connewitz, wo sich heute die Südvorstadt befindet, entstand eine Großsportanlage für 20.000 Turnerinnen und Turner und mehrere tausend Zuschauende. Der damalige Turnfestplatz wich dem Wohnraum, der sich heute um die Karl-Liebknecht-Straße erstreckt. „Überbleibsel“ lassen sich jedoch beispielsweise auf dem Alexis-Schumann-Platz finden, der in Zukunft auch Teil der Leipziger Sportroute sein wird.

Nachdem das Turnfest zuletzt 2002 in Leipzig ausgetragen wurde, freut sich die Stadt darauf, die Sportlerinnen und Sportler, Gäste und Interessierte im Jahr 2025 zu begrüßen. Die Teilnehmenden erwartet eine lebendige Stadt, in der nicht nur der Sport, sondern auch Musik und Kunst aufblühen. Kaum eine Stadt spiegelt den Zeitgeist so sehr wider wie Leipzig. Hier können architektonische Highlights und weltberühmte Kulturstätten, deren Geschichten mehrere Hundert Jahre zurückreichen, entdeckt werden. Gleichzeitig sind direkt nebenan versteckte Orte wie liebevolle Cafés, moderne Galerien und Ateliers, urige Kneipen und gemütliche Bars zu finden. Tradition und Zukunft, Klassisches und Modernes, Alt und Jung gehen in Leipzig Hand in Hand und machen die Stadt zu einem einzigartigen Ort.

© Toni Hofmann

VERANSTALTUNGSORTE

① LEIPZIGER MESSE

② KONGRESSHALLE AM ZOO LEIPZIG

③ RED BULL ARENA & FESTWIESE

④ QUARTERBACK IMMOBILIEN ARENA

⑤ SPORTWISSENSCHAFTLICHE FAKULTÄT (SPOWI) - UNIVERSITÄT LEIPZIG

⑥ CLARA-ZETKIN-PARK

⑦ NEUES RATHAUS

⑧ AUGUSTUSPLATZ, OPER, PAULINUM

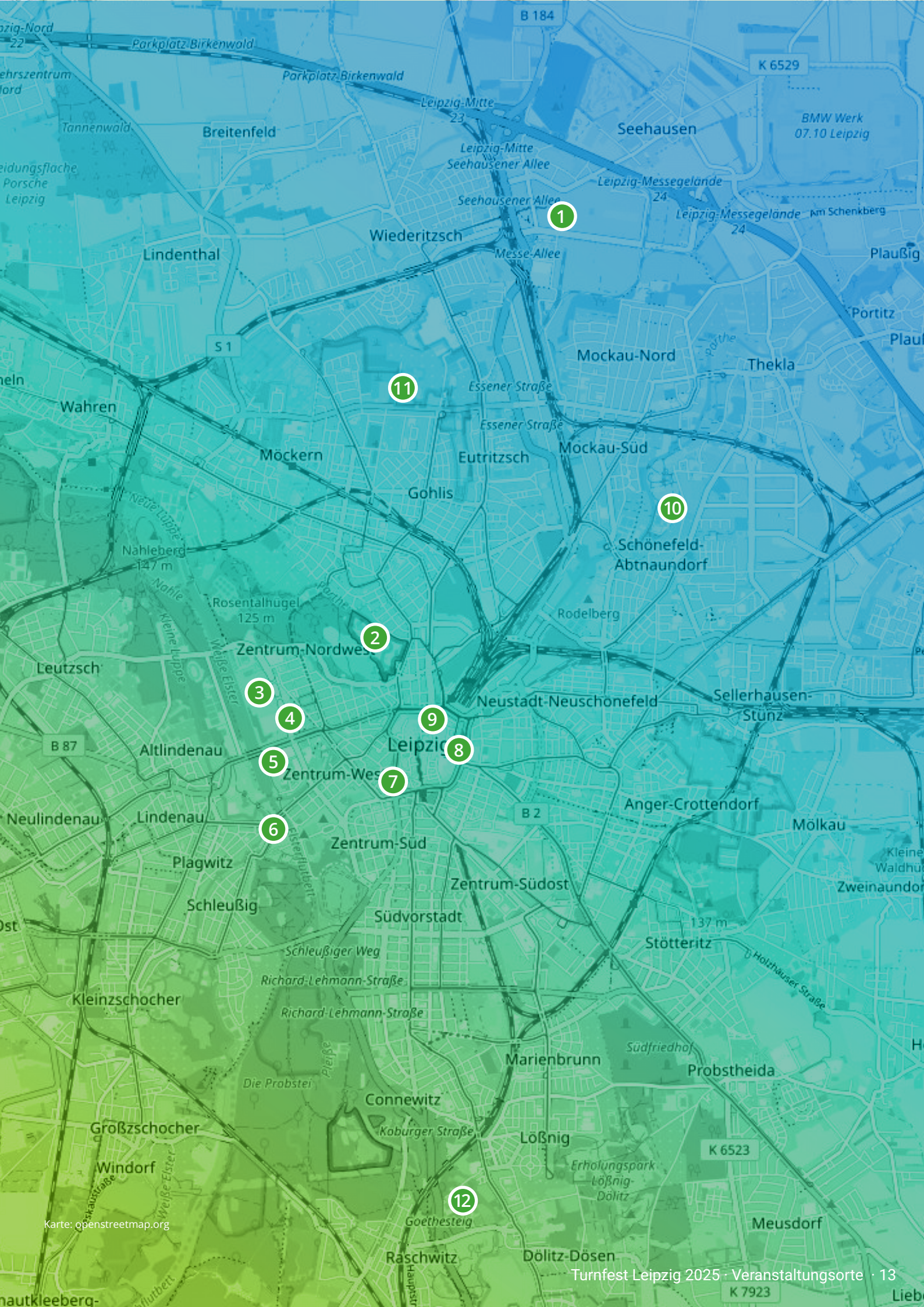
⑨ MARKTPLATZ

⑩ SPORTSCHULE EGIDIUS BRAUN

⑪ STADION DES FRIEDENS

⑫ SPORTPLATZANLAGE SÜDKAMPFBAHN & SPORTPLATZANLAGE GOETHESTEIG

Dies ist nur eine Auswahl der größten Veranstaltungsstätten. Nicht alle Sportstätten und Veranstaltungsorte sind auf dieser Karte zu finden.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
B 184
K 6529
Parkplatz Birkenwald
Leipzig-Mitte
Seehausen
BMW Werk
07.10 Leipzig
Tannenwald
Breitenfeld
Seehausener Allee
Leipzig-Messegelände
Am Schenkberg
Wiederitzsch
Lindenthal
Messe-Allee
Plaußig
Portitz
S 1
Mockau-Nord
Thekla
Essener Straße
Wahren
Möckern
Eutritzsch
Mockau-Süd
Gohlis
Schönefeld-
Abtnaundorf
Nahleberg
147 m
Rosentalhügel
125 m
Rodelberg
Zentrum-Nordwest
Leutzsch
Neustadt-Neuschönefeld
Sellerhausen-
Stünz
B 87
Altlindenau
Leipzig
Zentrum-West
Anger-Crottendorf
Neulindenau
Lindenau
B 2
Mölkau
Zentrum-Süd
Plagwitz
Zentrum-Südost
Schleußig
Südvorstadt
137 m
Stötteritz
Schleußiger Weg
Richard-Lehmann-Straße
Kleinzschocher
Marienbrunn
Südfriedhof
Probstheida
Die Probstei
Connewitz
Großzschocher
Koburger Straße
Lößnig
K 6523
Windorf
Erholungspark
Lößnig-
Dölitz
Goethesteig
Meusdorf
Raschwitz
Dölitz-Dösen
K 7923
Karte: openstreetmap.org

RAHMENZEITPLAN

Mittwoch, 28. Mai

UHRZEIT	PROGRAMMPUNKT	ORT
Ganztägig	Wettkämpfe, Kinderturn-Land, Tuju-Club, GYMWELT, Mitmachangebote, Vorführungen	Leipziger Messe, Innenstadt und weitere
14:00 bis 18:00 Uhr	Choreografie-Werkstatt	Leipziger Messe, Glashalle
14:30 bis 17:30 Uhr	Turnfest-Akademie	KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig und weitere
17:00 Uhr	Turn-EM Mixed-Team Finale	Leipziger Messe, HALLE:EINS
17:00 bis 18:00 Uhr	Festkonzert	Oper Leipzig
20:00 Uhr	Eröffnungsfeier	Festwiese, TURNFESTival Showbühne

Donnerstag, 29. Mai

UHRZEIT	PROGRAMMPUNKT	ORT
Ganztägig	Wettkämpfe, Kinderturn-Land, Tuju-Club, GYMWELT, Mitmachangebote, Vorführungen	Leipziger Messe, Innenstadt und weitere
09:00 bis 17:00 Uhr	Choreografie-Werkstatt	SpoWi, GutsMuths-Halle
09:30 bis 21:00 Uhr	Turnfest-Akademie	KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig und weitere
10:00 bis 12:00 Uhr	Turnfest-Forum	Leipziger Messe, Glashalle
10:00 bis 16:00 Uhr	Fahnenausstellung	Neues Rathaus, Untere Wandelhalle
11:00 bis 13:00 Uhr	Prüfungsstücke der DTB-Choreografinnen und Choreografen	Leipziger Messe, Halle 5
11:30 bis 13:00 Uhr	Trommelwettstreit	Marktplatz, TURNFESTival Showfläche
12:00 Uhr	Kinderturn-Show	Leipziger Messe, Messepark
13:00 bis 15:00 Uhr	Turnfest-Forum	Leipziger Messe, Glashalle
14:00 Uhr	Turn-EM Mehrkampffinale Frauen	Leipziger Messe, HALLE:EINS
14:00 bis 18:00 Uhr	Showvorführung mit Beratung	Leipziger Messe, Halle 5
16:00 Uhr	Internationale Gala, Show 1	QUARTERBACK Immobilien ARENA
18:30 Uhr	Turn-EM Mehrkampffinale Männer	Leipziger Messe, HALLE:EINS
19:30 bis 2:00 Uhr	Tuju-Party	Leipziger Messe, Messepark
20:00 Uhr	Internationale Gala, Show 2	QUARTERBACK Immobilien ARENA

Freitag, 30. Mai

UHRZEIT	PROGRAMMPUNKT	ORT
Ganztägig	Wettkämpfe, Kinderturn-Land, Tuju-Club, GYMWELT, Mitmachangebote, Vorführungen	Leipziger Messe, Innenstadt und weitere
07:45 bis 17:30 Uhr	Turnfest-Akademie	KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig und weitere
09:00 bis 12:00 Uhr	Wertungsmusizieren	Kupfersaal
09:00 bis 17:00 Uhr	Choreografie-Werkstatt	SpoWi, GutsMuths-Halle
09:30 bis 18:30 Uhr	Bundesfinale Tuju-Stars	Leipziger Messe, Halle 5
10:00 bis 16:00 Uhr	Fahnenausstellung	Neues Rathaus, Untere Wandelhalle
10:00 bis 12:00 Uhr	Turnfest-Forum	Leipziger Messe, Glashalle

11:00 bis 18:00 Uhr	Vorführungen	TURNFESTival Standorte
11:00 bis 18:00 Uhr	DTB Fun Dance	Marktplatz, TURNFESTival Showfläche
13:00 bis 15:00 Uhr	Turnfest-Forum	Leipziger Messe, Glashalle
15:00 bis 18:00 Uhr	Swing Tea Dance	Clara-Zetkin-Park, Musikpavillon
16:00 Uhr	Turn-EM Gerätfinals 1	Leipziger Messe, HALLE:EINS
16:00 Uhr	Turnfest-Gala, Show 1	QUARTERBACK Immobilien ARENA
16:00 Uhr	Konzert NTB-Landesorchester Spielleute	Kupfersaal
18:00 Uhr	„Länderabend im Täubchenthal“ - Der Osten tanzt	Täubchenthal
19:00 Uhr	Länderabend der Nordlichter	Leipziger Messe, Messepark
20:00 Uhr	Turnfest-Konzert	KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig
20:00 Uhr	Turnfest-Gala, Show 2	QUARTERBACK Immobilien ARENA

Samstag, 31. Mai

UHRZEIT	PROGRAMMPUNKT	ORT
Ganztägig	Wettkämpfe, Kinderturn-Land, Tuju-Club, GYMWELT, Mitmachangebote, Vorführungen	Leipziger Messe, Innenstadt und weitere
07:45 bis 17:30 Uhr	Turnfest-Akademie	KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig und weitere
09:00 bis 17:00 Uhr	Wertungsmusizieren	Kupfersaal
09:00 bis 13:00 Uhr	Showvorführung mit Beratung	Leipziger Messe, Halle 5 (Turnfest-Arena)
09:00 bis 17:00 Uhr	Choreografie-Werkstatt	SpoWi, GutsMuths-Halle
09:00 bis 17:00 Uhr	Tuju-Festival „Be part of it“	Leipziger Messe, Messepark
09:30 Uhr	„Rendezvous der Besten“ Bundesfinale	QUARTERBACK Immobilien ARENA
10:00 Uhr	Ökumenischer Turnfest-Gottesdienst	Nikolaikirche
10:00 bis 12:00 Uhr	Turnfest-Forum	Leipziger Messe
10:00 bis 16:00 Uhr	Fahnenausstellung	Neues Rathaus, Untere Wandelhalle
11:00 bis 14:00 Uhr	Turnfest-Lauf	Clara-Zetkin-Park
13:00 Uhr	Turn-EM Gerätfinals 2	Leipziger Messe, HALLE:EINS
13:00 bis 15:00 Uhr	Turnfest-Forum	Leipziger Messe, Glashalle
17:00 bis 18:00 Uhr	Verleihung „Flatow-Medaille“	Universität Leipzig - Paulinum
20:00 Uhr	Turnfest-Gala, Show 3	QUARTERBACK Immobilien ARENA
20:15 Uhr	Stadiongala	Red Bull Arena
21:00 bis 23:00 Uhr	TUMU-Fete	Leipziger Messe, Messepark

Sonntag, 1. Juni

UHRZEIT	PROGRAMMPUNKT	ORT
Vormittags	Wettkämpfe, Kinderturn-Land, Tuju-Club, GYMWELT, Mitmachangebote, Vorführungen	Leipziger Messe, Innenstadt und weitere
09:30 bis 12:30 Uhr	Turnfest-Akademie	KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig und weitere
10:30 bis 13:00 Uhr	Show der Sieger	TURNFESTival Showbühne Augustusplatz
11:00 Uhr	„Rendezvous der Besten-Show“	QUARTERBACK Immobilien ARENA
15:00 bis 16:00 Uhr	Abschlussfest	TURNFESTival Showbühne Messepark

ERLEBEN & MITMACHEN

© Felix Kalkuhl

FESTVERANSTALTUNGEN

© LTM / Philipp Kirschner

FESTKONZERT

Als feierlicher Beginn des Turnfestes wird ein Festkonzert mit dem Blasorchester der Sport-Union Mühlheim in der Oper Leipzig stattfinden. Die Kombination aus moderner Musik und klassischen Klängen bringt Jung und Alt zusammen.

Mittwoch, 28. Mai **17:00 bis 18:00 Uhr**
Einlass ab 16:00 Uhr

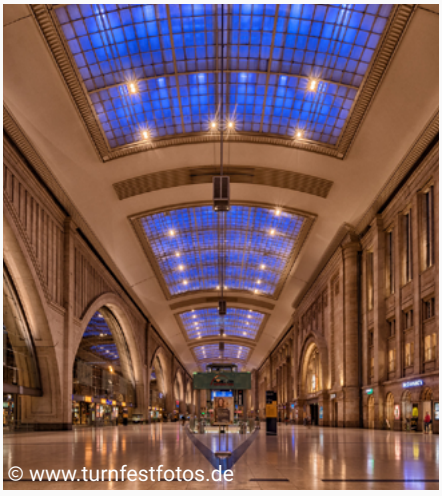
Preis: ab 18,00 €
Oper Leipzig

© Shutterstock

ERÖFFNUNGSFEIER

Bereits zum 13. Mal findet das Turnfest in Leipzig statt – das muss gefeiert werden! Die Turnfestwoche startet spektakulär mit einem außergewöhnlichen Programm aus einer Kombination von Shows, Vorführungen, Musik und Party. Seid dabei und lasst euch überraschen!

Mittwoch, 28. Mai **20:00 Uhr**
Vorprogramm ab 19:00 Uhr
TURNFESTival Showbühne Festwiese


© www.turnfestfotos.de

TURNFEST-AUSSTELLUNG IM HAUPTBAHNHOF

Mehr über die Persönlichkeiten des Turnens und den ein oder anderen Turnfest-Fact könnt ihr in der Ausstellung im Hauptbahnhof erfahren.

Mittwoch, 28. Mai bis Sonntag, 1. Juni **ganztägig**
Hauptbahnhof Leipzig, Osthalle

© www.turnfestfotos.de

FAHNENAUSSTELLUNG

In der beeindruckenden Wandelhalle im Neuen Rathaus Leipzig könnt ihr die traditionelle Fahnenausstellung besichtigen. Die zum großen Teil über 100 Jahre alten Schmuckstücke zeigen die bunte und historische Vielfalt der Turn- und Sportvereine.

Die 100 interessantesten Fahnen werden in der Fahnenausstellung gezeigt, also bewerbt euch ab dem 1. August mit der Fahne eures Turnvereins, -gaus, oder Landesverbands. Das Bewerbungsformular findet Ihr ab dem 1. August auf der Turnfest-Website. Bewerbungsschluss ist der 1. Oktober 2024.

Donnerstag, 29. Mai bis Samstag, 31. Mai 10:00 bis 16:00 Uhr
Öffentliche Führungen: jeweils 11:00 und 15:00 Uhr
Neues Rathaus, Untere Wandelhalle

© www.turnfestfotos.de

TURNFEST-FORUM

Wir müssen reden! Das Turnfest-Forum legt seinen Fokus auf Inhalte, die für eine zukunftsorientierte Gestaltung der Vereins- und Verbandslandschaft stehen. Aktuelle sport- und gesellschaftspolitisch relevante Themen, die den organisierten Sport bewegen, werden beim Turnfest-Forum mit namhaften Persönlichkeiten aus Gesellschaft, Wissenschaft und Politik erörtert und gemeinsam mit den Turnfest-Besuchenden diskutiert.

Dafür erhaltet ihr den Mitmach-Pin Nr. 4.

Donnerstag, 29. Mai bis Samstag, 31. Mai
10:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 15:00 Uhr
Leipziger Messe, Glashalle (Turnfest-Forum-Bühne)

© Holger Scheel

TURNFEST-KONZERT

Das Sinfonische Blasorchester Wehdel lädt alle Turnfestbesuchenden zu einem mitreißenden Konzert ein. Mit einer großen Besetzung und einem klangvollen Repertoire wird für ein unvergessliches Erlebnis gesorgt. Lasst euch unter der Leitung von Thomas Ratzek von der beeindruckenden Musik und der Leidenschaft der Musizierenden begeistern.

Freitag, 30. Mai **20:00 bis 22:00 Uhr**
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig
Preis: ab 15,00 €

© www.turnfestfotos.de

ÖKUMENISCHER TURNFEST-GOTTESDIENST

Die Nikolaikirche ist mit über 850 Jahren die älteste Kirche Leipzigs. Im Herbst 1989 wurde sie durch die ökumenischen Friedensgebete zu einem Ausgangspunkt der Friedlichen Revolution. An diesem historischen Ort findet der traditionelle ökumenische Turnfest-Gottesdienst statt.

Samstag, 31. Mai **10:00 Uhr**
Nikolaikirche

© www.turnfestfotos.de

VERLEIHUNG „FLATOW-MEDAILLE“

Zur Mahnung und Erinnerung an die Verfolgung von Juden in der Deutschen Turnerschaft von 1933 bis 1945 hat der Deutsche Turner-Bund 1986 die Verleihung der Flatow-Medaille ins Leben gerufen. Die jüdischen Turner Alfred und Gustav Felix Flatow wurden 1933 zum Austritt aus ihren Turnvereinen gezwungen und starben im Konzentrationslager Theresienstadt eines gewaltsamen Todes. Der DTB ehrt Turnerinnen und Turner, die sich durch sportliche Erfolge sowie durch ihre Persönlichkeit besondere Verdienste erworben haben.

Samstag, 31. Mai **17:00 bis 18:00 Uhr**
Geschlossene Veranstaltung
Paulinum

© www.turnfestfotos.de

ABSCHLUSSFEST

Best of Turnfest Leipzig 2025 – im Rahmen des emotionalen Abschlussfestes vereinen wir nochmals alle Turnfest-Highlights auf einer großen Bühne und feiern gemeinsam nach unserem Turnfest-Motto „TURNEN GEHT IMMER!“.

Sonntag, 1. Juni **15:00 bis 16:00 Uhr**
TURNFESTival Showbühne Messepark, Leipziger Messe

AOK PLUS
Dein PLUS sind wir:
Bonus für Bewegung
Aktiv leben und profitieren. Bis zu 200 EUR mit unserem Bonusprogramm sichern.
Unser starkes Leistungspaket
plus.aok.de/deinplus
Aus Liebe zur Gesundheit
AOK PLUS. Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

GYMWELT

© Shutterstock

FITNESS UND GESUNDHEIT

Wer die Vielfalt der GYMWELT kennenlernen und sich über die aktuellen Trends und Themen der Vereinsentwicklung informieren möchte, sollte einen Blick in die GYMWELT-Halle werfen. Ihr könnt euch am GYMWELT-Stand Anregungen über verschiedene Möglichkeiten der Bewegungsförderung holen, welche die GYMWELT in den Bereichen Fitness- und Gesundheitssport sowie für Ältere zu bieten hat. Im persönlichen Gespräch mit den Ansprechpartner*innen der GYMWELT erhaltet ihr Informationen und Tipps zu Themen der Vereinsentwicklung wie zum Beispiel Netzwerkbildung oder kommunale Gesundheitsförderung.

Zahlreiche Mitmachangebote laden zum „Aktiv-Werden“ ein, dabei könnt ihr an vielfältigen Teststationen euer Können und eure aktuelle, körperliche Verfassung auf die Probe stellen. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit sich über Fort- und Weiterbildungen der DTB-Akademie sowie zum Pluspunkt Gesundheit beraten zu lassen. Das GYMWELT-Kino lädt ein, sich über verschiedenste Themen zu informieren und kurz vom „Trubel“ der Messe abzuschalten. Dieses und vieles mehr bietet die GYMWELT-Halle. Spaß und Gemeinschaft ist dabei überall garantiert.

GYMWELT–Angebote (S. 21/22)

Täglich

Leipziger Messe, Halle 3

TRENDBÜHNE

Lasst euch von den aktuellen Trends der Fitness- und Gesundheitsszene inspirieren und mitreißen! Das ist der Treffpunkt, wo ihr spontan mitmachen, ausprobieren oder zuschauen könnt – gute Laune und Spaß sind garantiert!

FITNESS-LOCATIONS

Willkommen in der Welt des Functional Training! Hier erwartet euch eine breite Palette an funktionellen Zirkeltrainings in verschiedenen Schwierigkeitsstufen, welche ihr am Fitness-HotSpot austesten könnt. Der Stangenpark gehört zu den „Fitness-Locations“, die das grüne Highlight der Messe sind. Probiert verschiedene Körpergewichtsübungen aus, entdeckt das innovative Equipment und absolviert ein paar Stationen des Fitness-Trails. Lasst euch von dem einfachen und effektiven Konzept begeistern, das nicht nur eurer Gesundheit zugutekommt, sondern auch im Einklang mit einer nachhaltigen und umweltfreundlichen Lebensweise steht!

EUROPEAN FITNESS BADGE

Nun heißt es: Catch the Badge! Ein aktiver Lebensstil ist die Grundlage für ein gesundes Leben. Das European Fitness Badge (EFB) bietet die Möglichkeit euren aktuellen Fitness-Status in Hinblick auf die motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination zu messen. Der Test kann unabhängig vom Alter absolviert werden und wird als Abzeichen des DTB im Rahmen der Bonusprogramme bei einer Vielzahl von Krankenkassen anerkannt. Kommt vorbei und werdet aktiv!

© Europäische Kommission

#BEACTIVE - EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS

#BeActive – das Motto der Europäischen Woche des Sports – könnt ihr hautnah beim Turnfest erleben! Hier zeigen wir euch, dass #BeActive überall und jederzeit möglich ist – und das mit Freude an der Bewegung! Taucht ein in unsere vielfältigen Settings, die für alle Turnfest-Aktiven etwas bieten: Probiert euch aus mit Übungen am Schreibtisch, Haltestellen-Workouts, entspanntem Couch-Yoga und erlebt, wie eine Turnhalle zum Ort für eine energiegeladene #BeActive Night wird.

STAY MINDFUL AREA

In der „Stay Mindful Area“ könnt ihr Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Inmitten des modernen Lebens, welches oftmals geprägt ist von Hektik, Stress und Reizüberflutungen, bietet dieser Rückzugsort eine Oase der Ruhe und Entspannung. Die überwiegend ruhigen Klänge, Entspannungsreisen oder interessanten Podcasts haben einen positiven Einfluss auf die mentale Gesundheit und das emotionale Erleben. Nutzt in diesem Bereich die Möglichkeit, neue Energien zu mobilisieren oder einem spannenden Podcast zu lauschen.

BEREICH ÄLTERE

Für alle, die aktiv geblieben sind, und jene, die es werden wollen!

© www.turnfestfotos.de

TREFFPUNKT „AKTIV UND FIT IM ALTER“

Unser Treffpunkt bietet allen Teilnehmenden und Gästen Informationen und Aktivitäten rund um das Thema „Gesund und fit alt werden“. **Informiert euch** über Themen wie Sturzprävention, einfache Bewegungsangebote für Neu-Einsteiger, kommunale Gesundheits-/Bewegungsförderung, Gehirntraining, Angebote im Freien sowie Projekte unserer Landesverbände und Partner. **Seid aktiv** und stellt euch dem Alltags-Fitness-Test, dem Up and Go-Test und testet den Bewegungspfad. **Trefft Gleichgesinnte**, lernt euch kennen, tauscht euch aus und genießt die Turnfest-Atmosphäre. Lasst euch überraschen, wie vielfältig Bewegung im Alter sein kann.

Momente fürs Herz

Mit unserer Unterstützung

Aus Liebe zu Leipzig – wir fördern Sport, Kultur und Bildung sowie Umwelt- und Sozialprojekte in unserer Stadt.

Deine Leipziger Stadtwerke, Verkehrsbetriebe, Wasserwerke und Sportbäder.

www.L.de/engagement

Leipziger

© Walther Le Kon

© David Lantzsch

SWING TEA DANCE

Unter dem Motto „Swing Tea Dance“ wird der Tanztee 2025 zu einem besonderen Highlight für alle Tanzbegeisterten, denen das Swingen und Bewegen zu einer Live-Band Freude bereitet. Schwingt nicht nur zu den Klassikern des Swing, sondern werdet auch von modernen Tanzstilen wie dem Lindy Hop mitgerissen. Lasst euch von Swing-Profis in die Welt des Charleston oder Shimmys entführen und staunt, wie mühelos diese Tanzschritte auch für Anfänger und Anfängerinnen zu erlernen sind. Bei Kaffee, Tee und süßen Leckereien bietet sich die Gelegenheit, im gemütlichen Ambiente des Musikpavillons der Swingmusik zu lauschen und eine unterhaltsame Zeit zu genießen.

Freitag, 30. Mai **15:00 bis 18:00 Uhr**
Buchungsnummer: 51900
Clara-Zetkin-Park, Musikpavillon
Preis: ab 12,00 €

OUTDOOR-FITNESS

© www.turnfestfotos.de

PARKOUR

Erlebt die Faszination des Parkour hautnah auf dem Leipziger Marktplatz und in der Messehalle 3! Taucht ein in die Welt der urbanen Bewegungskunst und entdeckt die Vielfalt dieser aufregenden Sportart. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, bei uns sind alle willkommen, um sich auszuprobieren und neue Fähigkeiten zu erlernen. In Kooperation mit erfahrenen Parkour-Trainer*innen bieten wir ein interaktives Mitmachangebot für alle Altersgruppen. Erlebt die Herausforderung, eure Umgebung auf neue und kreative Weise zu erkunden, während ihr über Hindernisse springt, klettert und balanciert. Lasst euch von der Energie und Dynamik des Parkour mitreißen und erlebt ein unvergessliches Abenteuer mitten in Leipzig. Kommt vorbei und zeigt, was in euch steckt.

Mittwoch. 28. Mai bis Sonntag, 1. Juni **ganztägig**
Leipziger Messe und Marktplatz

© Hessischer Turnverband

TURN-WARRIOR

In diesem Hindernisparcours fordern wir euch in den turnerischen Grundbewegungsformen wie Schwingen, Schaukeln, Klettern, Laufen, Springen, Landen, Hangeln, Hängen, Balancieren, Rollen, Drehen und Stützen heraus. Wer den Parcours innerhalb kürzester Zeit überwindet, gewinnt. Stellt euch der Herausforderung!

Mittwoch, 28. Mai bis Sonntag, 1. Juni
Buchungsnummer: 51901
Leipziger Messe
Preis: ab 5,00 €

© DTB

4XF - CROSS & FUNCTIONAL TRAINING

4XF steht für Cross & Functional Training beim Deutschen Turner-Bund und umfasst Trainings-, Wettkampf- sowie Ausbildungsprogramme. Hier habt ihr die Möglichkeit euch so richtig auszupowern. Neben freien Trainingsmöglichkeiten und Workshops könnt ihr bei den „4XF Challenges“ oder „4XF Games“ teilnehmen. Die „4XF Challenges“ bestehen in ihrem Kern aus funktionalen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder klassischem Turnhallen-Equipment. Die „4XF Games“ ist die Wettkampfform des 4XF CrossTrainings. Aus athletischen Fitnessübungen wird ein „Workout of the day“ (WOD) zusammengestellt. Jeder Teilnehmende absolviert sein WOD in Form eines „Battles“. Dabei treten jeweils zwei oder mehrere Athlet*innen gegeneinander an. Die Besten aus den Qualifikationen führen anschließend ein Finalworkout durch. Die Teamgröße beim 4XF Games Team besteht aus 3 Personen.

BUCHUNGSNUMMER	WETTKAMPF	DISZIPLIN	ALTER
57116	4XF-Games	M Einzel	16-99
57140	4XF-Games	M Team	16-99
57216	4XF-Games	W Einzel	16-99
57240	4XF-Games	W Team	16-99

Donnerstag, 29. Mai bis Sonntag, 1. Juni
Augustusplatz

DAS **TURNFEST** BRAUCHT **DICH!**

Bundesfreiwilligendienst beim Turnfest 2025

MEHR **INFORMATION**

Gefördert durch:

Bundesministerium des Innern und für Heimat

SACHSEN

Stadt Leipzig

DAS TURNFEST 2025 LEIPZIG

BFD GEHT IMMER!

www.**TURNFEST**.de

KINDER- & JUGENDPROGRAMM

Auf dem Turnfest treffen sich die Turn-Fans aus der ganzen Welt und passen alle aufeinander auf. Denn die Turnfamilie pflegt zu jeder Zeit einen höflichen und respektvollen Umgang miteinander. Dabei leben wir Fairness und ein Miteinander auf Augenhöhe, wir unterstützen uns gegenseitig, wir respektieren Grenzen und achten aufeinander. Seid ein Vorbild, vor allem für die jüngeren Teilnehmenden.

Wir sind bunt!

KINDERTURN-LAND

Willkommen im Kinderturn-Land

Hier können Kinder sich nach Herzenslust bewegen, ausprobieren, toben, tollen, hüpfen, springen, rollen, fangen, werfen und mit vielen anderen Kindern einfach Spaß haben. Das kunterbunte Kinderturn-Land bietet allen kleinen Gästen aufregende Bewegungslandschaften, die zum Balancieren, Taffis Turnstunde, die zum gemeinsamen Spielen, tolle Aktionen die zum Mitmachen, eine Kreativecke die zum Basteln, Hörspiele und Bilderbücher, die zum Zuhören und die Kinderturn-Uni, die zum Lernen einladen.

In der Kinderturn-Uni entdecken Kinder zum Beispiel die Zusammenhänge zwischen Essen, Bewegung und Wohlbefinden. Es wird untersucht, wie Bewegung und Ernährung zusammenwirken und wie man durch Aktivitäten fit und gesund bleibt. Freut euch auf Wissenschaft zum Anfassen und lernt, dass schlaue Kinder Spaß an Bewegung haben.

Beim Kinderturn-Abzeichen für alle haben alle sportbegeisterten Kinder die Möglichkeit, ihre individuellen Fähigkeiten unter Beweis zu stellen und sich in verschiedenen Übungen auszuprobieren. Dabei steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund.

Bei so viel Spiel und Spaß ist es wichtig, auch wieder zur Ruhe zu kommen. Einfach chillen, ein Buch lesen oder einer Geschichte zuhören, dass könnt ihr im ausgewiesenen Ruhebereich.

Erwachsene und Familien kommen im Kinderturn-Land auch auf ihre Kosten. Das Sammeln von Spielideen, Schnacken mit anderen, entspannt beobachten und zwischendurch am Buxenstopp das Gläschen aufwärmen und die Buxe wechseln.

Im Kinderturn-Land sind alle herzlich willkommen. Wir freuen uns auf euch!

Mittwoch, 28. Mai bis Sonntag 1. Juni **ganztägig**

Leipziger Messe, Halle 5

TUJU-CLUB #wirsindtuju

Im Tuju-Club ist für jeden etwas dabei!

Hier gibt es coole Aktionen, die neuesten Trends und viel Sport zum Ausprobieren und Entdecken. “Wir sind Tuju” ist Programm! Die Aktionen werden präsentiert von den eigenständigen Jugendorganisationen der Landesturnverbände und anderer Sportfachverbände. Dazu gehört Sehen und Gesehen-Werden, Netzwerken, Chillen oder einfach abhängen. Das gibt es hier alles!

Wir sind Tuju ist mehr! Jugendorganisation gestalten aktiv Zukunft. Welche Themen sind jungen Menschen wichtig? - Das Klima, die Gesundheit, die Demokratie, die Vielfalt und die Chancengleichheit? Wir diskutieren mit euch auf der Aktionsfläche, denn es ist unsere Zukunft.

Ihr wollt es wissen? Die Tuju-Uni zeigt Hintergründe zu aktuellen Themen und vermittelt nützliches Wissen zur individuellen Weiterentwicklung und kostet nix.

Also bleibt neugierig und kommt vorbei.

Mittwoch 28. Mai bis Sonntag 1. Juni **ganztägig**

Leipziger Messe, Halle 5

KINDERTURN-SHOW - „AFFEN STARK UND LÖWEN SCHLAU“

Taffi, das Maskottchen des Kinderturn-Clubs, und sein Freund Paul nehmen euch mit auf eine spannende Reise ins Graslöwenland, wo der Graslöwe und viele andere bunte Tiere leben. Mitmachen kann hier jedes Kind als Akteur auf der Bühne oder im Publikum, denn dies ist eine Show von Kindern für Kinder. Hier turnen, tanzen, spielen alle Kinder je nach ihren individuellen Möglichkeiten miteinander. Sie unterstützen und helfen sich gegenseitig. Sie erzählen ihre Geschichte vom Miteinander und einer sauberen Umwelt.
Gemeinsam stimmen wir uns beim Vorprogramm auf die Kinderturn-Show ein. Hier wird getobt, getanzt und gebastelt. Hier verwandelt ihr euch in eines der vielen bunten Tiere der Kinderturrn-Show und seid gut gerüstet für die Mitmachaktionen während der Show. Kommt vorbei und seid Teil einer unvergesslichen Kinderturn-Show! Mach mit und halte deine Umwelt fit!

Donnerstag, 29. Mai
Vorprogramm **ab 11:00 Uhr**
Kinderturn-Show **ab 12:00 Uhr**
TURNFESTival Showbühne Messepark

Ihr wollt bei der Kinderturn-Show mitmachen und weitere Informationen bekommen? Dann meldet euch unter der Mail-Adresse: kinderturnshow@turnfest.de.

TUJU-PARTY #beparty #wirsindtuju

Bist du bereit für die ultimative Party des Jahres? Dich erwarten Hammer Beats, Chill-Out Areas und Fun Games. Hier triffst du neue Leute und alte Bekannte. Mach dich bereit für eine unvergessliche Nacht! Schnapp dir deine Freunde, zieh dein coolstes Party-Outfit an und komm vorbei zur Tuju-Party. Es wird LEGENDÄR!

Donnerstag, 29. Mai **19:00 bis 02:00 Uhr**
Leipziger Messe, Messepark
Preis: ab 15,00 €

„BE PART OF IT” #TujuFestival

Lasst uns gemeinsam einen unvergesslichen Tag voller Gemeinschaft, Bewegung, Musik und grenzenlosem Spaß erleben! Vom kraftvollen Start am Morgen bis zum entspannten Ausklang am Nachmittag bietet das Tuju-Festival eine schillernde Palette an Aktivitäten für alle – ob Turnbegeisterte oder neugierige Neulinge. Taucht ein in inspirierende Workshops, genießt mitreißende Vorführungen und spürt, wie unsere Jugendkultur zum Leben erwacht. Kommt vorbei und lasst euch von der einzigartigen Atmosphäre mitreißen!

Samstag, 31. Mai **09:00 bis 17:00 Uhr**
Leipziger Messe, Messepark

Das Bundesfinale Tuju-Stars findet am Freitag, 30. Mai statt.
Mehr dazu auf Seite 76.

Noch mehr Festival-Feeling?
Alle TURNFESTival Standorte
findet ihr auf Seite 50

Das Mitmachangebot
Kinder-Turnfest-Lauf
findet ihr auf Seite 54

TUJU GEHT IMMER!

TUJU-INTERNATIONAL CLUB

VERNETZT EUCH BEIM TURNFEST LEIPZIG 2025 MIT INTERNATIONALEN VEREINEN!

Habt ihr Interesse an einer Partnerschaft mit einem Verein aus einem anderen Land? Habt ihr Lust, während des Turnfestes erste Kontakte zu knüpfen?

Dann setzt das Häkchen bei der Anmeldung und wir vermitteln euch nach Verfügbarkeit einen geeigneten Partnerverein.

Was erwartet euch?

- Lernt euch beim Turnfest kennen
- Plant Aktionen nach gemeinsamen Interessen
- Habt Spaß zusammen und knüpft internationale Freundschaften
- Lernt bei den Begegnungstreffen der Deutschen Turnjugend die anderen Vereine des Tuju-International Club kennen

Samstag, 31. Mai | 09:00 bis 12:30 Uhr
Leipziger Messe, Messepark

SHOW DER SIEGER

Die Siegerinnen und Sieger sowie ausgewählten Gruppen der Turnjugend Gruppen Meisterschaft (TGM) und des Turnjugend Gruppen Wettkampfes (TGW) präsentieren die überzeugendsten und mitreißendsten Wettkampfdarbietungen aus Bodenturnen, Tanz, Gymnastik und Singen und nehmen unter großem Jubel ihre Ehrung entgegen.

Sonntag, 1. Juni **10:30 bis 13:00 Uhr**
TURNFESTival Showbühne Augustusplatz

MASKOTTCHEN-LAUF

Auf die Plätze, fertig, LOS! Feuert das schnellste und sportlichste Maskottchen an. Das Rennen ist ein Spaß für alle, den ihr nicht verpassen wollt!

Habt ihr ein Vereinsmaskottchen aus Leipzig oder Region? Dann schickt es ins Rennen! Für die Anmeldung und Fragen könnt ihr euch unter der E-Mail Adresse maskottchenlauf@turnfest.de melden. Ein Spaß für alle, den ihr nicht verpassen wollt. Kommt vorbei und feuert mit an.

Sonntag, 1. Juni
Festwiese

NICHTS MEHR VERPASSEN!

Die Angebote des Turnfestes könnt ihr auch digital erleben. Verfolgt gespannt die exklusiven Inhalte wie Fotos, Videos und spannende Interviews der Tuju-Reporter*innen.

Instagram YouTube Facebook

KULTUR & TOURISMUS

© LTM

© Leipzig Erleben GmbH

PASSAGENRUNDGANG

Lasst euch die schönsten Abkürzungen und luxuriösesten Passagen Leipzigs zeigen! Auf diesem Rundgang entdeckt ihr die bekannte Mädlerpassage und den Specks Hof, aber auch alte und ganz neue Passagen und Höfe, die nicht auf den üblichen Touristenpfaden liegen.

Dienstag, 27. Mai bis Samstag, 31. Mai **13:30 bis 15:00 Uhr**
Sonntag, 1. Juni **11:30 bis 13:00 Uhr**
Deutsch/Englisch
Preis: 13,00 €, Kostenfrei (0-7 Jahre)
Buchungsnummern: 51321-51326
Touristinformation „Leipzig Erleben“
Veranstalter: Leipzig Erleben GmbH

© LTM/Andreas Schmidt

KURZRUNDGANG

„LEIPZIG AUF EINEN BLICK“

Mit diesem Klassiker bekommt ihr eine erste Orientierung und habt die beste Möglichkeit, einige bekannte Sehenswürdigkeiten der Leipziger Altstadt in kurzer Zeit kennen zu lernen.

Dienstag, 27. Mai	**18:00 bis 19:00 Uhr**
Mittwoch, 28. Mai	**10:00 bis 11:00 Uhr**
Donnerstag, 29. Mai	**10:00 bis 11:00 und 17:00 bis 18:00 Uhr**
Freitag, 30. Mai	**10:00 bis 11:00 Uhr**
Samstag, 31. Mai	**11:30 bis 12:30 Uhr**
Sonntag, 1. Juni	**10:00 bis 11:00 Uhr**

Deutsch/Englisch

Preis: 13,00 €, Kostenfrei (0-7 Jahre)

Buchungsnummern: 51251-51257

Touristinformation „Leipzig Erleben“

Veranstalter: Leipzig Erleben GmbH

© Leipzig Erleben GmbH

STADTRUNDFAHRT

Ob Messestadt, Stadt der Kultur, Heldenstadt oder Klein-Paris - entdeckt Leipzig mit einer unterhaltsamen und informativen Stadtrundfahrt entlang der beeindruckendsten und interessantesten Orte der Stadt.

Dienstag, 27. Mai	**16:30 bis 18:00 Uhr**
Mittwoch, 28. Mai bis Samstag, 31. Mai	**09:30 bis 11:00 Uhr**
Donnerstag, 29. Mai bis Samstag, 31. Mai	**16:30 bis 18:00 Uhr**
Sonntag, 1. Juni	**09:30 bis 11:00 Uhr**

Deutsch/Englisch

Preis: 17,00 € (ab 10 Jahren),
12,00 € Ermäßigt (5-9 Jahre), Kostenfrei (0-4 Jahre)

Buchungsnummern: 51371-51379

Reisebus-Haltestelle Thomaskirche (gegenüber Hauptportal)

Veranstalter: Leipzig Erleben GmbH

© Leipzig Erleben GmbH

STADTSPAZIERGANG

INKLUSIVE THOMASKIRCHE

Der ausführliche Rundgang umfasst Stadt-Themen wie Herbst´89, Passagen, Messearchitektur, Bach, den Thomanerchor, sowie die Leipziger Lebensart und endet mit einer Kurzführung in der Thomaskirche.

Dienstag, 27. Mai, Freitag, 30. Mai
und Samstag, 31. Mai **14:00 bis 16:00 Uhr**
Preis: 15,00 €, Kostenfrei (0-7 Jahre)
Buchungsnummern: 51411-51413
Touristinformation „Leipzig Erleben“
Veranstalter: Leipzig Erleben GmbH

© OK Turnfest Leipzig 2025

FÜHRUNG

VÖLKERSCHLACHTDENKMAL

Lasst euch von der wechselvollen Geschichte des Denkmalriesen berichten. Was bedeuten die Figuren im Bauwerk und weshalb galt das Völkerschlachtdenkmal als ehrgeizigstes Denkmalprojekt des Kaiserreichs? Diese und andere Fragen werden bei dieser Einführung beantwortet.

Dienstag, 27. Mai bis Samstag, 31. Mai **11:00 bis 12:00 Uhr**
Preis: 15,00 €
13,00 € Ermäßigt, Kostenfrei (0-5 Jahre)
Buchungsnummern: 51201-51205
Denkmalkasse
Veranstalter: Stiftung Völkerschlachtdenkmal Leipzig

ANEKDOTENRUNDGANG

„GESCHICHTEN UND GESCHICHTE“

Leipzig umfassend und unterhaltsam erleben – das bietet euch dieser Stadtrundgang, welcher viel Sehenswertes und so manche Anekdote aus der Stadtgeschichte bereithält.

Mittwoch, 28. Mai	**11:00 bis 12:30 Uhr**
Donnerstag, 29. Mai	**11:00 bis 12:30 Uhr**
Freitag, 30. Mai	**17:00 bis 18:30 Uhr**

Preis: 13,00 €, Kostenfrei (0-7 Jahre)
Buchungsnummern: 51231-51233
Touristinformation „Leipzig Erleben“
Veranstalter: Leipzig Erleben GmbH

RUNDGANG

„LEIPZIG ALS SPORTSTADT“

Dank des in den 50er Jahren errichteten Sportforums war Leipzig Sportstadt Nummer 1 der DDR. Bereits vorher gingen wichtige Impulse für die bürgerliche Bewegung, aber auch die Arbeitersportbewegung von Leipzig aus. Auch wie es heute um die Sportstadt Leipzig steht und warum das Deutsche Sportmuseum zwar existiert, bislang aber lediglich als Archiv genutzt wird, werden wir im Rahmen des Rundgangs auf dem Gelände des Sportforums erkunden.

Mittwoch, 28. Mai	**15:00 bis 17:00 Uhr**
Samstag, 31. Mai	**10:00 bis 12:00 Uhr**

Preis: 10,00 €
8,00 € Ermäßigt (Studierende, Rentner*innen),
5,00 € Ermäßigt (6-17 Jahre), Kostenfrei (0-5 Jahre)
Buchungsnummern: 51621-51622
Vorplatz QUARTERBACK Immobilien ARENA
Veranstalter: Free Walking Tour Leipzig

ABENDLICHER RUNDGANG

MIT NACHTWÄCHTER BREMME

Auf einer der beliebtesten Touren in Leipzig führt euch Kult-Nachtwächter Bremme durch die abendliche Innenstadt. Spannende und kuriose Geschichten aus dem frühen Leipzig bringen euch die prominenten Zeitgenossen wie Goethe und Schiller näher und zeigen eindrucksvoll, was das nächtliche Stadtbild so zu bieten hat.

Donnerstag, 29. Mai und Freitag, 30. Mai **21:00 bis 22:30 Uhr**
Preis: 12,00 €, Kostenfrei (0-9 Jahre)
Buchungsnummern: 51000-51001
Nikolaikirchhof
Veranstalter: Treffpunkt Leipzig

© Panometer GmbH

360°-PANORAMA-FÜHRUNG IM PANOMETER

Die Kathedrale von Monet: Begebt euch auf eine außergewöhnliche Zeitreise nach Frankreich im ausgehenden 19. Jahrhundert und erlebt Kunst noch einmal vollkommen neu. Begleitet von thematischen Hintergrundgeräuschen und Musik bildet das 32 Meter hohe 360°-Panorama des Berliner Künstlers Yadegar Asisi das romantische, historische Zentrum der französischen Stadt Rouen als ein farbgewaltiges, im impressionistischen Stil gemaltes Ölgemälde ab.

Donnerstag, 29. Mai **10:15 bis 11:00 Uhr**
Preis: 12,50 € Kostenfrei (0-9 Jahre)
Buchungsnummer: 51781
Panometer Leipzig
Veranstalter: Panometer GmbH

STADTRUNDGANG

DDR – TOUR

Die DDR-Tour im Leipziger Stadtzentrum beschäftigt sich mit Hinterlassenschaften und dem Vermächtnis von 40 Jahren DDR in Leipzig. Als internationaler Messeplatz und zweitgrößte Stadt der DDR nahm Leipzig eine besondere Stellung innerhalb des Landes ein, welche hier genauso betrachtet wird, wie die Ereignisse im Herbst 1989.

Donnerstag, 29. Mai **14:00 bis 16:00 Uhr**

Preis: 10,00 €
8,00 € Ermäßigt (Studierende, Rentner*innen),
5,00 € Ermäßigt (6-17 Jahre), Kostenfrei (0-5 Jahre)

Buchungsnummer: 51641

Augustusplatz (vor dem Mendelbrunnen)

Veranstalter: Free Walking Tour Leipzig

STADTRUNDGANG

KIEZTOUR PLAGWITZ

Bei der Kieztour im Leipziger Westen begeben wir uns in die Geschichte des einst am dichtesten besiedelten Industrieviertels Europas. Auf die industrielle Blütezeit folgte der schleichende Verfall zu DDR-Zeiten und die umfassende Deindustrialisierung der Nachwendezeit. Mittlerweile gehört Plagwitz zu den beliebtesten Wohnlagen Leipzigs und ist bekannt für seine alternative Gastronomie- und Kulturszene.

Freitag, 30. Mai **14:00 bis 16:00 Uhr**

Preis: 10,00 €
8,00 € Ermäßigt (Studierende, Rentner*innen),
5,00 € Ermäßigt (6-17 Jahre), Kostenfrei (0-5 Jahre)

Buchungsnummer: 51661

Felsenkeller Plagwitz (Karl-Heine-Straße)

Veranstalter: Free Walking Tour Leipzig

© Eine Welt e.V. Leipzig

THEMATISCHER STADTRUNDGANG

NACHHALTIGKEIT & FAIRER HANDEL IM SPORT

Mit leichter Bewegung durch die Einkaufswelt in der Innenstadt: Wo kommen eigentlich die Dinge her, mit denen wir Sport treiben: zum Beispiel Trikots, Bälle, Sportgeräte. Gibt es all das nur mit Wettbewerbsnachteilen für Mensch und Umwelt bei der Herstellung? Wir schauen uns an, worum es dabei geht, welche Alternativen es gibt und wie Fairplay auch beim Einkauf klappen kann - privat und im Verein!

Freitag, 30. Mai **16:30 bis 18:30 Uhr**
Preis: 10,00 €
8,00 € Ermäßigt (14-17 Jahre)
Buchungsnummer: 51790
Neues Rathaus, Haupteingang
Veranstalter: Eine Welt e.V. Leipzig

MIT DEM ENGELCHEN DURCH LEIPZIG

Diese erlebnisreiche Tour richtet sich zum Weltkindertag an kleine Stadtforscher*innen zwischen 8 und 11 Jahren. Lasst euch während des Innenstadtbummels unter Obhut eines Engelchens zu einzelnen Stationen führen und löst dort altersgerechte, spannende Rätsel.

Sonntag, 1. Juni **10:00 bis 12:00 Uhr**
Preis: 5,00 €
Buchungsnummer: 51281
Bachdenkmal Thomaskirchhof
Veranstalter: Leipzig Erleben GmbH

© lipzi tours

RADWANDERUNG

ZENTRUM, ZOO UND GRÜNDERZEITVIERTEL, CA. 13 KM

Auf dieser Stadtrundfahrt fahrt ihr mit dem Rad durch Europas ältestes Gründerzeitviertel und radelt auf ruhigen Straßen und grünen Wegen durch die Altstadt und Parks Leipzigs.

Dafür erhaltet Ihr den Mitmach-Pin Nr. 7.

Dienstag, 27. Mai	**14:00 bis 17:00 Uhr**
Mittwoch, 28. Mai und Sonntag, 1. Juni	**10:00 bis 13:00 Uhr**
Donnerstag, 29. Mai und Freitag, 30. Mai	**10:00 bis 13:00 und 14:00 bis 17:00 Uhr**
Samstag, 31. Mai	**14:00 bis 17:00 Uhr**

Preis: 20,00 € (inkl. Leihrad),
17,00 € Ermäßigt (10-17 Jahre, inkl. Leihrad),
Eigenes Rad: 3,00 € Rabatt

Buchungsnummern: 51441-51448

lipzi tours

Veranstalter: lipzi tours

FAHRRADTOUR

ZUM COSPUDENER SEE, CA. 16 KM

Erkundet Leipzig auf dem Fahrrad mit einer geführten Tour vom zentrumsnahen Stadthafen Leipzig zum Cospudener See. Lasst euch von einem sachkundigen Guide durch die malerischen Stadtviertel führen, bevor ihr die grünen Wege zum Cospudener See entlang fahrt. Ein perfektes Outdoor-Erlebnis, das Natur und Stadtkultur verbindet. Dafür erhaltet Ihr den Mitmach-Pin Nr. 7.

Dienstag, 27. Mai bis Sonntag, 1. Juni

Hinfahrt: 09:30 bis 11:30 Uhr
Rückfahrt: ca. 12:30 bis 14:00 Uhr

Deutsch/Englisch

Preis: 25,00 € (ab 13 Jahren),
15,00 € Ermäßigt (3-12 Jahre), Kostenfrei (0-2 Jahre)

Buchungsnummern: 51021-51026

Stadthafen Leipzig

Veranstalter: Stadthafen Leipzig GmbH

Ihr wollt Leipzig mehr von seiner grünen Seite kennenlernen, dann schaut hier bei „Leipzig und die Region nachhaltig entdecken“- Dort gibt es z.B. Tipps zu fairer Mode, nachhaltigen Produkten, grün unterwegs sein und und und ...

FAHRRADTOUR

ENTDECKT DIE SPORTROUTE LEIPZIG AUF DEM RAD!
CA. 16 KM

Bei einer geführten Radtour erkundet ihr originale Schauplätze Leipziger Sporttraditionen.
An ausgewählten Stationen erfahrt ihr außerdem mehr über die Sportgeschichte der Stadt.
ACHTUNG: Ein eigenes Rad muss mitgebracht werden. Dafür erhaltet Ihr den Mitmach-Pin Nr. 7.

Donnerstag, 29. Mai und Sonntag, 1. Juni **10:00 bis 13:00 Uhr**
Preis: 15,00 €
12,00 € Ermäßigt (10-17 Jahre)
Buchungsnummern: 51795, 51796
Schwimmstadion, Stadionvorplatz, Friedrich-Ebert-Str. 122
Veranstalter: Sportmuseum Leipzig

© lipzi tours

MOTORBOOT-TOUR

KLEIN-VENEDIG

Erlebt eine unvergessliche Motorboot-Tour durch das malerische „Klein-Venedig“. Genießt die idyllische Atmosphäre, während ihr auf den Wasserwegen der Stadt im elektrobetriebenen Motorboot fahrt und die charmante Kulisse aus historischen Gebäuden und grünen Ufern bewundert. Ein einzigartiges Wasservergnügen mitten in Leipzig. Dafür erhaltet Ihr den Mitmach-Pin Nr. 8.

Dienstag, 27. Mai bis Samstag, 31. Mai
10:00 bis 11:10 Uhr, 13:00 bis 14:10 Uhr und 16:00 bis 17:10 Uhr
Sonntag, 1. Juni
10:00 bis 11:10 Uhr und 13:00 bis 14:10 Uhr
Deutsch/Englisch
Preis: 13,00 € (ab 13 Jahren),
10,00 € Ermäßigt (3-12 Jahre), Kostenfrei (0-2 Jahre)
Buchungsnummern: 51111-51127
Stadthafen Leipzig
Veranstalter: Stadthafen Leipzig GmbH

© LTM/Philipp Kirschner

KANUTOUR

KARL-HEINE-KANAL

Entdeckt Leipzig auf einer Kanutour entlang des malerischen Karl-Heine-Kanals, angeboten vom Stadthafen Leipzig. Paddelt durch grüne Oasen, erlebt die lebendige Stadtkulisse vom Wasser aus und taucht ein in eine entspannte Atmosphäre, die Natur und Urbanität harmonisch verbindet. Ein unvergessliches Kanuerlebnis mitten in der pulsierenden Stadt. Dafür erhaltet Ihr den Mitmach-Pin Nr. 8.

Dienstag, 27. Mai bis Sonntag, 1. Juni **11:00 bis 13:00 Uhr**
Deutsch/Englisch
Preis: 25,00 € (ab 13 Jahren)
15,00 € Ermäßigt (3-12 Jahre), Kostenfrei (0-2 Jahre)
Buchungsnummern: 51051-51056
Stadthafen Leipzig
Veranstalter: Stadthafen Leipzig GmbH

© Shutterstock

SUP YOGA

FITNESS UND KURS

Entdeckt die Faszination des Stand-up-Paddelns auf dem Cospudener See in Leipzig. Bei unserem SUP-Kurs begleiten wir euch durch ein unvergessliches Erlebnis auf dem Wasser, während ihr die Grundlagen des Stand-up-Paddlings erlernt. Taucht ein in die entspannte Atmosphäre des Cospudener Sees und meistert gemeinsam mit uns die Kunst des Paddelns. Für Anfänger*innen geeignet. Ihr wisst noch nicht, wie ihr zur Cospudener Combüse hinkommen sollt? Bucht euch ganz einfach die geführte Fahrradtour zum Cospudener See dazu! Dafür erhaltet Ihr den Mitmach-Pin Nr. 6.

Dienstag, 27. Mai bis Sonntag, 1. Juni **11:00 bis 12:30 Uhr**
Deutsch/Englisch
Preis: 31,00 € (ab 13 Jahren),
25,00 € Ermäßigt (3-12 Jahre), Kostenfrei (0-2 Jahre)
Buchungsnummern: 51161-51166
Cospudener Combüse
Veranstalter: Stadthafen Leipzig GmbH

© SC DHfK Leipzig e.V.

© SC DHfK Leipzig e.V.

DRACHENBOOT + CANADIER

PADDELN IM TEAM

Ob mit 20 Leuten und Taktgeber*in im Drachenboot oder im 10er Canadier mit Steuermann und Steuerfrau – beim Mannschaftspaddeln kommt der Spaß im Team definitiv nicht zu kurz. Meldet euch als Mannschaft für diese lustige Teamchallenge an und lernt Leipzig auf dem Wasser kennen. Dafür erhaltet Ihr den Mitmach-Pin Nr. 8.

Drachenboot

Dienstag, 27. Mai	**16:00 bis 17:30 Uhr**
Mittwoch, 28. Mai bis Samstag, 31. Mai	**11:00 bis 12:30 und 16:00 bis 17:30 Uhr**
Sonntag, 1. Juni	**11:00 bis 12:30 Uhr**

Preis: 12,00 €

Buchungsnummern: 51501-51510

Bootshaus Klingerweg

Veranstalter: Bootsverleih Klingerweg - SC DHfK Leipzig e.V.

Zehner Canadier

Dienstag, 27. Mai	**17:00 bis 18:30 Uhr**
Mittwoch, 28. Mai bis Samstag, 31. Mai	**12:00 bis 13:30 Uhr 17:00 bis 18:30 Uhr**

Preis: 12,00 €
10,00 € Ermäßigt (0 bis 17 Jahre)

Buchungsnummern: 51541-51549

Bootshaus Klingerweg

Veranstalter: Bootsverleih Klingerweg - SC DHfK Leipzig e.V.

GREEN KAYAK

Wusstet ihr schon, dass ihr beim Paddeln auch ganz einfach noch etwas für die Umwelt tun könnt?
Schaut, ob ein #GreenKayak frei ist, haltet auf eurer Paddeltour Ausschau nach Abfall an den Flussufern oder im Wasser und fischt ihn mit dem Greifer heraus. Die Kayaks gibt's in Leipzig und vielleicht auch schon in eurer Stadt.

KANUTOUR

VOM BOOTSVERLEIH SCHEIBENHOLZ IN DEN AUWALD

Erlebt eine faszinierende Kanutour vom Bootsverleih Scheibenholz. Gemeinsam erkunden wir die malerischen Wasserwege, umgeben von üppiger Natur und historischer Kulisse. Genießt die entspannte Atmosphäre auf dem Wasser und entdeckt die Schönheit des Leipziger Auwalds.

Dafür erhaltet Ihr den Mitmach-Pin Nr. 8.

Dienstag, 27. Mai, Mittwoch, 28. Mai und Freitag, 30. Mai **10:00 bis 12:00 Uhr**

Deutsch/Englisch

Preis: 25,00 € Erwachsene,
15,00 € Ermäßigt (3-12 Jahre), Kostenfrei (0-2 Jahre)

Buchungsnummern: 51081-51083

Bootsverleih Scheibenholz

Veranstalter: Stadthafen Leipzig GmbH

FREIES PADDELN

AUF DEN KANÄLEN LEIPZIGS

Entdeckt Leipzig entspannt vom Wasser aus! Vom Kajak-Einer für Solopaddler*innen über Zweier und Dreier, als Kajak und Canadier, bis zum Ruderboot und SUP-Board - für alle gibt es das passende Fortbewegungsmittel für eine Paddeltour über Elster, Pleiße oder Karl-Heine-Kanal.

Dafür erhaltet Ihr den Mitmach-Pin Nr. 8.

Mittwoch, 28. Mai **14:00 bis 15:30 Uhr**

Donnerstag, 29. Mai und Freitag, 30. Mai **10:00 bis 11:30 Uhr und 14:00 bis 15:30 Uhr**

Samstag, 31. Mai und Sonntag, 1. Juni **10:00 bis 11:30 Uhr**

Preis: 10,00 €
8,00 € Ermäßigt (6-17 Jahre)

Buchungsnummern: 51581-51587

Bootsverleih Klingerweg

Veranstalter: Bootsverleih Klingerweg - SC DHfK Leipzig e.V.

WANDERUNG

„UM DEN KULKWITZER SEE“, CA. 10 KM

Rund um Leipzig wurde schon im Jahr 1864 Braunkohle abgebaut und die entstandenen Restlöcher geflutet, sodass ein stadtnahes Erholungsgebiet entstand. Lernt inmitten schöner Natur und angenehmer Ruhe mehr zum ehemaligen Braunkohletagebau und zur Entstehung der aktuellen Kulturlandschaft. Dafür erhaltet Ihr den Mitmach-Pin Nr. 9.

Donnerstag, 29. Mai **10:00 bis 12:30 Uhr**
Preis: 10,00 €
8,00 € Ermäßigt (6-17 Jahre), Kostenfrei (0-5 Jahre)
Buchungsnummer: 51701
Endhaltestelle Lausen
Veranstalter: Verein Leipziger Wanderer e.V.

© LTM / Philipp Kirschner

INKLUSIVE WANDERUNG

8 KM

Hier steht die gemeinsame Naturerfahrung im Vordergrund. Die barrierefreie Route ermöglicht es allen gemeinsam die Schönheit der Natur zu entdecken und sich in der Gruppe wohlzufühlen. Ein inklusives Erlebnis, das die Vielfalt und Einzigartigkeit aller Teilnehmenden wertschätzt. Dafür erhaltet Ihr den Mitmach-Pin Nr. 9.

Freitag, 30. Mai **10:00 Uhr**
Preis: 10,00 €
8,00 € Ermäßigt (6-17 Jahre), Kostenfrei (0-5 Jahre)
Buchungsnummer: 51721
Haltestelle Waldplatz Arena
Veranstalter: Verein Leipziger Wanderer e.V.

© Shutterstoc

WANDERUNG

„LEIPZIGS GRÜNES BAND AN DEN COSPUDENER SEE“, 15 KM

Unsere einzigartige Stadt ist durch ein grünes Band durchzogen. Lasst uns einen Teil davon erkunden! Gemeinsam durchwandern wir im nördlichen Auwald das Naturschutzgebiet, welches bis ins Zentrum reicht und den Zoo mit beherbergt. Es schließt sich der Clara-Zetkin-Park an, welcher in das Naturschutzgebiet Elster-Pleiße-Auwald übergeht. Daran fügt sich der Wildpark mit dem südlichen Auwald und den sieben Seen, wo wir enden werden. Dafür erhaltet Ihr den Mitmach-Pin Nr. 9.

Samstag, 31. Mai **10:00 bis 13:30 Uhr**
Preis: 10,00 €
8,00 € Ermäßigt (6-17 Jahre), Kostenfrei (0-5 Jahre)
Buchungsnummer: 51731
Haltestelle Waldplatz Arena
Veranstalter: Verein Leipziger Wanderer e.V.

WANDERUNG

„DER ELSTER-SAALE-KANAL“, 14 KM

Der Elster- Saale-Kanal ist eine Wasserstraße im Westen Leipzigs und sollte bis zur Elbe und somit nach Hamburg reichen. Bei einer Wanderung entlang „Der Unvollendeten“ lässt sich viel erzählen. Dafür erhaltet Ihr den Mitmach-Pin Nr. 9.

Sonntag, 1. Juni **08:00 bis 11:30 Uhr**
Preis: 10,00 €
8,00 € Ermäßigt (6-17 Jahre), Kostenfrei (0-5 Jahre)
Buchungsnummer: 51761
Hauptbahnhof Leipzig Osthalle Café
Veranstalter: Verein Leipziger Wanderer e.V.

MITMACHPROGRAMM

© www.turnfestfotos.de

Was wäre ein Turnfest ohne Mitmachangebote?

Testet sowohl Trendsportarten als auch noch nicht bekannte Sportarten aus!

Erkundet Leipzig auf unterschiedlichsten Wegen, entdeckt das Turnfest abseits der Wettkämpfe und vor allem: Habt Spaß, lernt neue Leute kennen und genießt die Zeit – die vielseitigen Angebote warten nur auf euch!

TURNFESTival-Standorte

Unsere fünf TURNFESTival-Standorte sind der Treffpunkt zum Mitmachen und Zuschauen beim Turnfest Leipzig 2025. Im Herzen von Leipzig befinden sich die TURNFESTival Showfläche auf dem Marktplatz und die TURNFESTival Showbühne auf dem Augustusplatz, welche täglich ein abwechslungsreiches Programm zu bieten haben. Unter dem Motto „Leipzig geht immer!“ warten allerlei Mitmachprogramme von Leipziger Vereinen, Showvorführungen und abendliche Musik- & Kulturveranstaltungen auf euch.

Auf der Leipziger Festwiese ist rund um die nächste TURNFESTival Showbühne immer etwas los! Sportliche Mitmachprogramme, ein Sportflohmarkt oder unser Fitness-Festival mit Live-Sportkursen verschiedenster Sportrichtungen – seid dabei und lasst euch von unserer Festival-Atmosphäre mitreißen!

Die TURNFESTival Showbühnen im Messepark und die Showfläche in der Glashalle der Leipziger Messe stellen ebenfalls täglich attraktive Treffpunkte inmitten des Turnfestgeschehens dar. Erlebt und genießt dort ein vielfältiges Programm vom Turnfest-Forum über Showvorführungen bis hin zu Angeboten mit weiterem Festival Feeling wie das Tuju-Festival!

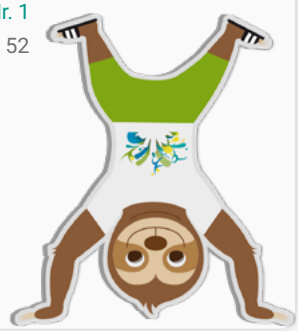
Angebote mit Turnfest-Mitmach-Pins

Wer Erfolg hat, möchte das auch zeigen! Auch bei diesem Turnfest gibt es bei vielfältigen Angeboten die heiß begehrten Mitmach-Pins. Ab fünf gesammelten Pins gibt es eine tolle Überraschung, die ihr euch an den Merchandise-Ständen abholen könnt.

Bucht euch eure Mitmach-Pins ganz einfach über das Turnfest-Portal bevor sie weg sind!

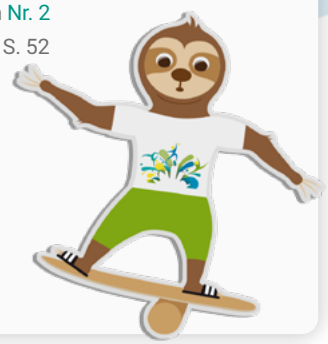
HANDSTAND-TÜV

Mitmach-Pin Nr. 1
Angebot auf S. 52



FITNESS-CHECK

Mitmach-Pin Nr. 2
Angebot auf S. 52



TURNSPIEL-PARCOUR

Mitmach-Pin Nr. 3
Angebot auf S. 53

TURNFEST-FORUM

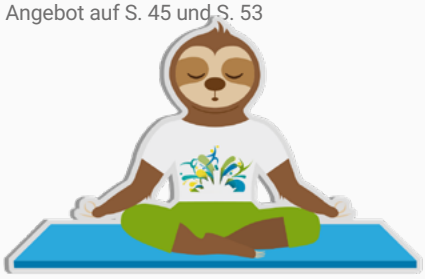
Mitmach-Pin Nr. 4
Angebot auf S. 18

LAUFEN

Mitmach-Pin Nr. 5
Angebote auf S. 54

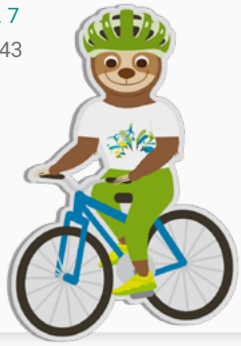
YOGA

Mitmach-Pin Nr. 6
Angebot auf S. 45 und S. 53



FAHRRAD-TOUREN

Mitmach-Pin Nr. 7
Angebote ab S. 43



BOOTS-TOUREN

Mitmach-Pin Nr. 8
Angebote ab S. 44

WANDERN

Mitmach-Pin Nr. 9
Angebota ab S. 48

SAMMELT FÜNF PINS FÜR EIN ÜBERRASCHUNGS-GESCHENK!

Mit der Buchung im Vorfeld sichert ihr euch euren Mitmach-Pin (ausgenommen sind: 3X4 Feld Orientierungslauf, Fitness-Check, Turnfest-Forum, Yoga). Kostenlose Mitmachangebote benötigen keine Buchung. Hierbei gibt es vor Ort nur eine limitierte Auflage, solange der Vorrat reicht.

HANDSTAND-TÜV

Euren Handstand-TÜV für 2025 könnt ihr in der Abzeichenwelt ablegen.

- Anforderung 1: Mindestens 3 Sekunden stehen
- Anforderung 2: Mindestens ½ Meter gehen
- Anforderung 3: Mindestens ½ Drehung schaffen

Dafür erhaltet ihr den Mitmach-Pin Nr. 1.

Für den Zutritt zur Leipziger Messe wird eine Festkarte oder das Turnfest-Day-Ticket benötigt.

Mittwoch, 28. Mai bis Samstag, 31. Mai **10:00 bis 18:00 Uhr**
Sonntag, 1. Juni **10:00 bis 14:00 Uhr**
Preis: ab 2,00 €
Buchungsnummer: 51031
Leipziger Messe

FITNESS-CHECK

Auf dem TUNRFESTival am Marktplatz bieten wir Fitness-Checks an, um deine körperliche Verfassung zu bewerten. Diese kurzen Tests helfen dir, deine Fitnessziele zu definieren und maßgeschneiderte Trainingspläne zu erstellen. Unsere Expert*innen stehen bereit, um dich auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu unterstützen.

Auf der Festwiese wird ein aufschlussreicher Bewegungstest angeboten, der den Körper an seine beweglichen und stabilen Grenzen bringt. Begleitend zu dem Test wird unsere kostenlose App für ganzheitliche Gesundheit vorgestellt, die Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit vereint.

Dafür erhaltet ihr den Mitmach-Pin Nr. 2.

Mittwoch, 28. Mai **09:00 bis 18:00 Uhr**
Donnerstag, 29. Mai bis Samstag 31. Mai **11:00 bis 18:00 Uhr**
Sonntag, 1. Juni **10:00 bis 14:00 Uhr**
Festwiese | Marktplatz

TURNSPIEL-PARCOUR

Ihr wolltet schon immer einmal Indiaca oder Faustball ausprobieren? Kein Problem! Dann kommt zum Turnspiel-Parcour, testet die acht unterschiedlichen Turnspiele und sichert euch so den heißbegehrten Mitmach-Pin Nr. 3.

Für den Zutritt zur Leipziger Messe wird eine Festkarte oder das Turnfest-Day-Ticket benötigt.

Mittwoch, 28. Mai bis Samstag, 31. Mai **10:00 bis 18:00 Uhr**
Sonntag, 1. Juni **10:00 bis 14:00 Uhr**
Preis: ab 2,00 €
Buchungsnummer: 51830
Leipziger Messe, Halle 3

TURNSPIEL-CUP

Der Turnspiel-Cup umfasst die Sportarten Faustball, Prellball, Indiaca, Korbball, Korfball, Ringtennis, Völkerball, die beim DTB im Wettkampfbereich angesiedelt sind. Auf verkleinerten Feldern, mit vereinfachten Spielregeln und Aufgaben könnt Ihr euch im Umgang mit den verschiedenen Turnspielarten ausprobieren. Dafür erhaltet ihr den Mitmach-Pin Nr. 3.

Donnerstag, 29. Mai bis Samstag, 31. Mai **11:00 bis 18:00 Uhr**
Sonntag, 1. Juni **10:00 bis 14:00 Uhr**
Preis: ab 2,00 €
Buchungsnummer: 51831
Festwiese

YOGA

Genießt gemeinsam in großer Runde eine Yoga-Einheit beim Fitness Festival. Dabei setzen wir auf eure innere Balance, körperliche Stärke und Flexibilität. Ob Anfänger*innen, Fortgeschrittene oder Interessierte – taucht gemeinsam in die Yoga-Szene ein. Dafür erhaltet ihr den Mitmach-Pin Nr. 6.

Sonntag, 1. Juni **10:00 bis 11:00 Uhr**
Festwiese

TURNFEST-LAUF

Für alle Läufer*innen unter euch: Auch 2025 gibt es einen Turnfestlauf, der euch durch schöne Parks und an der Weißen Elster entlangführt. Zur Wahl stehen die bekannten Distanzen 1 km (Kinder), 3 km und 5 km. Die Buchung erfolgt unter der Rubrik Einzelwettkämpfe. Bei der Buchung wird nur die Distanz unterschieden. Die Auswertung erfolgt geschlechts- und altersklassenspezifisch.

Für die Teilnahme am Turnfestlauf erhalten alle Aktiven den Mitmach-Pin Nr. 5.

BUCHUNGSNUMMER	LAUF	ALTER	PREIS
51801	1 km Kinder-Turnfest-Lauf	5-11	ab 3,00 €
51803	3 km Turnfest-Lauf	12+	ab 12,00 €
51805	5 km Turnfest-Lauf	12+	ab 12,00 €

Samstag, 31. Mai **11:00 bis 14:00 Uhr**
Clara-Zetkin-Park

3X4 FELD ORIENTIERUNGSLAUF

Bei diesem Mitmachangebot gibt es die Möglichkeit die Sportart Orientierungslauf auszuprobieren. In einem begrenzten Bereich könnt ihr euer Geschick beweisen, die richtigen Posten möglichst schnell zu erreichen. Durch zusätzliche Aufgaben ist das Angebot auch für Aktive aus dem Bereich Orientierungssport nicht zu einfach. Dafür erhaltet ihr den Mitmach-Pin Nr. 5.

Mittwoch, 28. Mai **10:00 bis 18:00 Uhr**
Donnerstag, 29. Mai bis Samstag 31. Mai **10:00 bis 18:00 Uhr**
Sonntag, 1. Juni **10:00 bis 14:00 Uhr**
Leipziger Messe, Halle 3

TURN10® GEHT IMMER

Baut euch eure eigene Turn10® Bodenübung! Mit Unterstützung unserer Kampfgerichte könnt ihr euch an der Turn10® Wettkampffläche in der Leipziger Messe eine eigene Übung erstellen und diese direkt vom Kampfgericht bewerten lassen.

Informationen zum Turn10®-Wettkampf gibt es auf S. 105.

Mittwoch, 28. Mai, **12.00 bis 18:00 Uhr**
Donnerstag, 29. Mai bis Samstag, 31. Mai **15:00 bis 18:00 Uhr**
Sonntag, 1. Juni **09:00 bis 15:00 Uhr**
Leipziger Messe, Halle 2

ABZEICHENWELT

In der Abzeichenwelt könnt ihr euch den Herausforderungen der vier sportartspezifischen DTB-Sportabzeichen stellen:

- Gerätturn-Abzeichen (52211),
- Gymnastik-Abzeichen (52221),
- Aerobic-Abzeichen (52241) und
- Rope Skipping-Abzeichen (52281)

Das Kinderturn-Abzeichen ist im Kinderturn-Land (Halle 5) zu absolvieren.

Mittwoch, 28. Mai bis Samstag, 31. Mai **10:00 bis 18:00 Uhr**
Sonntag, 1. Juni **10:00 bis 14:00 Uhr**
Buchungsnummern: 52211, 52221, 52241, 52281
Preis: ab 2,00 €
Leipziger Messe, Halle 2 und 3

GEFÖRDERT DURCH
Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

NACHHALTIGKEITS-PROGRAMM FÜR EHRENAMTLICHE!

DAS PROJEKT

Das Turnfest 2025 möchte nicht nur während der Eventwoche in Leipzig seiner gesellschaftlichen Verantwortung gerecht werden. Daher bieten wir bereits im Jahr 2024 aktiven Vereinsmitgliedern aus ganz Deutschland die großartige Möglichkeit, sich selbst und ihre Vereine fit für die Zukunft aufzustellen!

WIE FUNKTIONIERT DAS?

Werdet Teil unseres Nachhaltigkeitsprogramms für Ehrenamtliche! Über ein Dutzend digitale Workshops, begleitende Beratungsmaßnahmen und eine spannende Abschlusskonferenz im November 2024 in Leipzig geben euch alles an die Hand, was ihr benötigt, um euren Verein zukunftsorientierter und nachhaltiger zu machen. Profitiert von Informationen, neuem Hintergrundwissen, praktischen Ansätzen und konkreten Werkzeugen.

IHR WOLLT MEHR ERFAHREN?

Alle Informationen und den Zeitplan findet ihr unter:
www.turnfest.de/nachhaltigkeitsehrenamt

JETZT REGISTRIEREN!

Einfach über unseren QR-Code anmelden! Mitmachen können alle, die sich für mehr Nachhaltigkeit in ihrem Verein engagieren wollen – egal ab schon lang dabei oder im ersten Ehrenamt.

Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich, da alle Workshops aufgezeichnet und digital aufbereitet werden!

NACHHALTIGKEIT IM SPORTVEREIN
WAS GEHÖRT DENN EIGENTLICH ALLES DAZU?

Unsere Workshops zeigen euch praktische Umsetzungsbeispiele und viele Ansatzpunkte:

1. Zusammenhänge zwischen Nachhaltigkeit und dem Sportsektor, was sagt die Forschung dazu, wo kann und muss auch Sport neu gedacht werden
2. Nachhaltigkeit strategisch im Sportverein verankern, Schritte zur Umsetzung
3. Nachhaltigkeit bei Veranstaltungen und Sportfesten sichtbar und erlebbar machen
4. Gewinnung von Ehrenamtlichen, Nachhaltigkeit kann dabei helfen
5. Leicht und spielerisch Wissensvermittlung in den Trainingsalltag einbauen
6. Umwelt- und Menschenrechtsproblemen der Sportartikelindustrie aktiv mit Alternativen entgegenwirken
7. Eine sichere Umgebung schaffen, in der Kinder nicht nur sportlich wachsen können, sondern auch geschützt und respektiert werden
8. Kreislaufwirtschaft, Klima- und Ressourcenschutz im Verein umsetzen
9. Wie besprechen wir Klima- und Umweltthemen mit dem Vorstand und den Mitgliedern? In der Kommunikation ist das Wie entscheidend.
10. Sport verbindet: mit Sensibilität für verschiedene Kulturen oder Rassismus- und Fluchterfahrungen den Vereinsalltag aktiv gestalten
11. Inklusion und der Abbau von Barrieren im Vereins- und Sportalltag ist manchmal leichter als gedacht
12. Was gibt es zu essen? Schritt für Schritt ist es auch einfach möglich nachhaltiger zu werden
13. Mobilitätsverhalten und Gebäude: es gibt gute Reduktions-Ansatzpunkte für die größten CO_2-Posten eines jeden Vereins oder Events
14. Der Verein sollte ein sicherer Ort für alle Menschen sein. Doch wie können wir im Verein auch für queere Menschen Angebote schaffen?

Die Workshops helfen euch Werte und Prinzipien umzusetzen. Denn wie wir im Sport und in Sportvereinen handeln, ist auch immer ein Spiegelbild der gesamten Gesellschaft. Sport hat eine große Vorbildfunktion und Strahlkraft. Wir können einen verantwortungsvollen Umgang mit Menschen und Ressourcen, wie auch Klima- und Umweltschutz vorleben. Damit leisten wir einen entscheidenden Beitrag für mehr Nachhaltigkeit.

© Stadt Regensburg, Peter Ferstl

© LSB NRW, Bowinkelmann

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Mehr Information

Neben der Internationalen Menschenrechtscharta und den ILO*-Kernarbeitsnormen hat sich Deutschland auch zur Umsetzung der Agenda 2030 bis zum Jahr 2030 bekannt. Die darin genannten 17 Ziele schaffen einen Rahmen für eine nachhaltige Entwicklung in allen Lebensbereichen und sollen weltweit umgesetzt werden. Die Präambel der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung benennt fünf Schlüsselbegriffe, die den 17 Nachhaltigkeitszielen vorangestellt sind: Mensch, Planet, Wohlstand, Frieden und Partnerschaft.

* Internationale Arbeitsorganisation der Vereinten Nationen

NACHHALTIGKEIT GEHT IMMER!

NACHHALTIGKEITSKONZEPT DAS TURNFEST 2025

Mit ihrer Strahlkraft und Emotionalität haben Sport-Großveranstaltungen einen großen Impact darauf, Menschen für gesellschaftlich relevante Themen zu sensibilisieren. Der Deutsche Turner-Bund nimmt seine Verantwortung wahr und stellt das Thema Nachhaltigkeit in den Fokus des Veranstaltungskonzeptes für DAS TURNFEST in Leipzig. Dabei ist ein Teil der Maßnahmen so angelegt, dass diese für kommende Turnfeste strategisch weiterentwickelt werden können!

Für das Turnfest Leipzig 2025 stellen wir vier Handlungsfelder in den Fokus, auf die unser Eventformat einen besonders großen „Nachhaltigkeits-Einfluss“ leisten kann: Gesundheit, gesellschaftliche Teilhabe, Mobilität und Ressourcenmanagement.

ICH WILL MEHR ERFAHREN!

GESUNDHEIT

Mit dem Schwerpunktthema „Gesundheit“ greifen wir das Kernelement der Turnbewegung auf: den Breiten- und Gesundheitssport. Im Fokus der Nachhaltigkeit entwickeln wir diesen weiter und bauen ihn aus. Denn auch Gesundheit braucht unter anderem saubere Luft, genügend Trinkwasser, erträgliche Temperaturen und ein respektvolles Miteinander. Deswegen rückt das Turnfest Leipzig 2025 einen gesunden Lebensstil mit viel Bewegung, passender Ernährung, verantwortungsvollem Konsumverhalten, mentalem Wohlbefinden und einer sich unterstützenden Gemeinschaft in den Vordergrund.

Mit folgenden Maßnahmen möchten wir alle Teilnehmenden und Besuchenden für das Thema Gesundheit sensibilisieren:

- Der Hauptanteil aller aktiven Turnfest-Mitmachangebote sind Bewegungsförderungs-, Fitnesssport- und Gesundheitssport-Inhalte
- Zielgruppenspezifische Angebote, wie z. B. Bewegungsförderung für Kinder oder Gesunderhaltung für ältere Menschen
- 60 Prozent der Angebote der Turnfest-Akademie sind Workshops und Seminare mit Gesundheitsbezug
- Ein Viertel der Messe-Angebote sowie Ausstellungsformate informieren über praxisnahe Gesundheitsthemen und vielfältige Sportangebote im öffentlichen Raum

© Shutterstock

© Shutterstock

© Verbraucherzentrale-Bayern

© DOSB

GESELLSCHAFTLICHE TEILHABE

Ziel des Turnfestes ist es, ein Event für alle Menschen zu sein – unabhängig von Alter, Hautfarbe, Geschlecht, ethnischer Herkunft, Religion, sexueller Orientierung, Beeinträchtigungen oder ökonomischen Möglichkeiten. Um diese Philosophie mit Leben zu füllen, sind folgende Bausteine in unserem Nachhaltigkeitskonzept hinterlegt:

© www.turnfestfotos.de

- Über 100 Angebote für ALLE, unabhängig von Alter und sportlicher Leistungsfähigkeit
- Spezielle generationenübergreifende Events und Angebote für Familien
- Verschiedenste Maßnahmen der Inklusion und zum Abbau von Barrieren – beispielsweise (mehr Informationen ab S. 66):
  - Unterstützungsmaßnahmen für Sportler*innen und Zuschauende - wie z.B. Gebärdendolmetschender, Audiodeskription
  - Möglichst viele barrierefreie Sport- und Veranstaltungsstätten
  - Inklusive Wettbewerbe
- Erweiterung des Angebots um interkulturelle Programmpunkte zur Förderung des Verständnisses zwischen verschiedenen Kulturen und Lebensentwürfen
- Partizipation: Aktive Mitgestaltung der Programmvorbereitung und Durchführung zum Beispiel durch die Beteiligung Ehrenamtlicher an der inhaltlichen Ausgestaltung
- Inklusive und internationale Volunteer-Tandems
- Stärkung von Ehrenamt und Engagement durch Weiterbildungsangebote
- Weiterer Ausbau der bestehenden Unterstützungs- und Meldesysteme für Safe Sport, Schutz von Kindern und Jugendlichen, Schutz vor Diskriminierung und Rassismus
- Vielzahl von kostengünstigen und kostenfreien Angeboten

© Familienportal.NRW

MOBILITÄT

In Bezug auf die Klimabilanz verursachen die An- und Abreise sowie der Transport und die Logistik bei Sportgroßveranstaltungen mit einem Anteil zwischen 60 und 85 Prozent mit Abstand den größten Anteil der Treibhausgasemissionen. Als Beitrag zum globalen Klimaschutz hat sich das Turnfest zum Ziel gesetzt, so viele Emissionen wie möglich zu vermeiden und diese, wenn immer möglich, zu reduzieren. Folgende Maßnahmen stehen dabei im Vordergrund:

- Kommunikationskampagne für eine An- und Abreise, die so wenig wie möglich klimaschädliche Emissionen freisetzen
- „Veranstaltung der kurzen Wege“ – das Event-Konzept ist so angelegt, dass alle Venues mit ÖPNV, zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichbar sind
- Förderung von nachhaltigem Mobilitätsverhalten, zum Beispiel durch Fahrradparkplätze an den Veranstaltungs-Hotspots
- Die ÖPNV-Nutzung ist in allen Turnfest-Ticktes enthalten
- Vermeidung von Leerfahrten und Nichtnutzung gemieteter Fahrzeuge durch abteilungsübergreifende Planung
- Datenerfassung der CO_2-Emissionen bei der An- und Abreise der Teilnehmenden - als Basis für Zielkennzahlen künftiger Turnfeste

© Severin Biegler

© Fahrradgarderobe

© Panthermedia.net-dfuentesphotostock

© NABU/Felix Paulin

RESSOURCEN-MANAGEMENT

Mit jeder Sportgroßveranstaltung ist ein enormer Materialeinsatz verbunden. Zur Schonung der globalen Ressourcen haben wir uns das Ziel gesetzt, diesen in allen Bereichen kritisch zu hinterfragen und zu reduzieren. Ziele sind unter anderem den Anteil an wiederverwertbaren Materialien zu erhöhen und erste Schritte in Richtung einer Kreislaufwirtschaft zu gehen.

- Abfallvermeidung zum Beispiel durch den Einsatz von Mehrwegbehältnissen bzw. biologisch abbaubaren Materialien (100 Prozent im Bereich Catering)
- Reduktion des Materialeinsatzes in der Papiernutzung für die Vorbereitung, Bewerbung und Durchführung der Veranstaltung (z. B. digitaler Programmguide, zu 97 Prozent digitale Urkunden)
- Überarbeitung und Reduktion des Merchandise-Sortiments (30 Prozent Gesamtreduktion im Vergleich zu 2017)
- Einsatz von Materialien aus verantwortungsbewusster Produktion, wie zum Beispiel recycelten oder nachwachsenden Rohstoffen, bio-zertifiziertem Anbau oder nachhaltigen Lieferketten (30 Prozent im Catering, 50 Prozent im Merchandise)
- Frei zugängliche Trinkwasserstationen für Teilnehmende und Besuchende
- 90 Prozent des Turnfest-Strombedarfs wird über Ökostrom abgedeckt
- Zirkulärität: Nachnutzung anstatt Neuanschaffung bzw. Entsorgung!
  - Sportgeräte (Weiternutzung von 100 Prozent aller neuangeschafften Geräte)
  - Branding- und Werbematerialien (30 Prozent werden weiter genutzt)

© Soulbottles

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Dove
Projekt für mehr Selbstwertgefühl

Unsere Mission

Seite an Seite

für eine starke Zukunft des Sports!

Besuche uns an unserem Dove Stand auf dem Turnfest 2025 in Leipzig und feiere gemeinsam mit uns, unabhängig von Geschlecht, Alter, Körperform oder -größe, deine individuellen Stärken.

Zusammen mit dem DTB, für ein gestärktes Selbstbewusstsein.

Erfahre mehr:

Wir freuen uns auf Dich und **wünschen allen Teilnehmenden viel Spaß!**

UNSER **TURNFEST 2025**

Sustainability Park

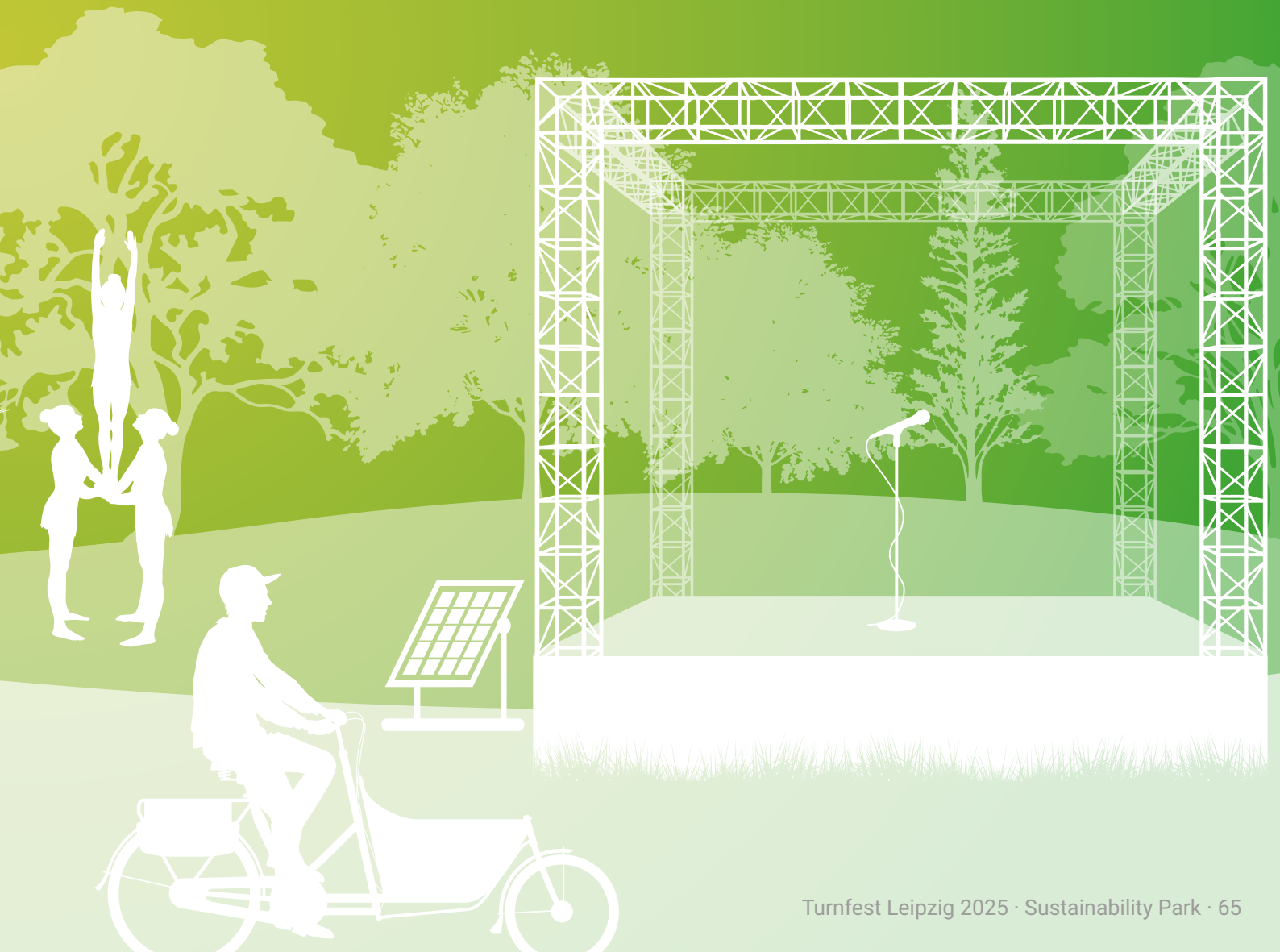
Das Thema Nachhaltigkeit wird in der Veranstaltungswoche durch zahlreiche Maßnahmen in unseren vier Haupt-Handlungsfeldern überall in der Stadt in das Event-Konzept eingebettet sein. Aber was genau bedeutet Nachhaltigkeit überhaupt in Zusammenhang mit einem Sport-Großevent? Was kann eine (Massen-) Veranstaltung konkret tun, um nachhaltiger zu werden? Und wie fange ich als Veranstalter*in am besten damit an?
Um möglichst vielen Teilnehmenden und Besuchenden einen kompakten Überblick zu geben, dir unsere Handlungsfelder noch greifbarer zu machen und alle Turnfest-Gäste für nachhaltigeres Verhalten zu sensibilisieren, wird es erstmals in der Geschichte des Turnfestes einen eigenen „Sustainability Park“ geben! In der Leipziger Innenstadt können sich mehrere zehntausend Menschen über die Vielfalt von Nachhaltigkeit informieren und spannende Mitmachangebote ausprobieren. Damit können wir alle einen kleinen Beitrag für ein umwelt- und ressourcenschonendes Turnfest 2025, wie auch einen verantwortungsvollen Umgang miteinander leisten!

Auf unserer Präsentationsfläche finden die Besuchenden unter anderem:

- Info-Point zur Beantwortung aller Fragen rund um den Sustainability Park und das Nachhaltigkeitskonzept des Turnfestes Leipzig 2025
- Das Turnfest-Nachhaltigkeitskonzept zum „Anfassen“: Große Info-Stelen erläutern alle wichtigen Maßnahmen in unseren Handlungsfeldern
- Umweltgerechte Merchandise-Artikel werden vorgestellt
- Informationen und Aufbereitung der Nachhaltigkeitskonzeption für Medienvertreter*innen

Auf unserer Aktionsfläche könnt ihr folgendes erleben und ausprobieren:

- *Tut Gutes und redet darüber!* Unser Bühnenprogramm bietet euch Wissen und praktische Tipps für zu Hause
- *Strom durch Tanzen!* Für die energieautarke Bühne erzeugt ihr mit euren Dance Moves auf unseren speziellen Bodenplatten den Strom
- *Barrieren erleben und verstehen!* Extra-Angebote, zum Beispiel für Seh- und Hörbehinderte, Einblicke in verschiedene Lebenswelten
- *Kocht euch gesund!* Unsere Kochstation bietet regionale, saisonale, fair gehandelte, ökologische und pflanzenbasierte Speisen – bei unseren Workshops könnt ihr es sogar selbst ausprobieren!
- *Esst euch gesund!* In unserem Café könnt ihr lecker vegan schlemmen
- *Trinkwasser statt Plastikflaschen!* Holt euch eine Erfrischung an unseren Trinkwasserzapfsäulen
- *Muskel- statt Motorkraft!* Zum Beispiel mit unseren Smoothie-Bikes selbst eine Erfrischung erradeln
- *Erneuerbare Energiequellen!* - Solarpanels erzeugen den Strom für Cateringstände und Handy-Ladestationen
- *Müll vermeiden!* Mehrweg statt Einweg. Vermeiden, wo immer es geht
- *Ressourcen schonen!* Reparaturinitiativen und Upcycling-Ideen stellen sich vor
- *Fahrt mit dem Rad!* Unser Fahrradparkplatz hat sogar eine Servicestation für euch.
- *Entschleunigung & Awareness!* Unsere Ruheinsel lädt zum Verweilen und einem entspannten Austausch ein
- *Volunteer-Spot!* Meeting Point für ehrenamtliche Helfer*innen des Turnfestes



INKLUSION

Mit diesem Symbol sind inklusive Angebote gekennzeichnet, die bestmögliche Barrierefreiheit gewährleisten und für alle zugänglich sind.

© Dr. Qingwei Chen

Ziel des Turnfestes ist es, ein Event für alle Menschen zu sein – unabhängig von Alter, Hautfarbe, Geschlecht, ethnischer Herkunft, Religion, sexueller Orientierung, Behinderungen und Beeinträchtigungen oder sozioökonomischer Möglichkeiten.

Deswegen ist Inklusion ein zentrales Thema, um die gleichberechtigte Teilnahme und Teilhabe aller Menschen am Sport zu fördern. Wir wollen Barrieren abbauen und Unterstützungsmöglichkeiten bieten, damit auch Menschen mit Einschränkungen das Turnfest Leipzig 2025 aktiv erleben können.

Um dies zu erreichen, gibt es für das Turnfest Leipzig 2025 erstmals einen hauptamtlichen Mitarbeiter im Vorbereitungsteam – einen „Event-Inklusionsmanager im Sport“ (EVI). Ermöglicht wird dies durch ein vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) gefördertes Projekt des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).

Die Einbindung der Aufgaben des EVI, als Querschnittsthema in alle Bereiche des Turnfestes, bietet vielseitige Möglichkeiten mehr Barrierefreiheit und gleichberechtigte Teilhabe zu implementieren. Für das Turnfest Leipzig 2025 kann damit erstmalig ein systematisches Herangehen an das Thema erfolgen, um auch Ziele und Maßnahmen strategisch für zukünftige Turnfeste zu entwickeln.

Für das Turnfest Leipzig 2025 liegt der Fokus einerseits auf einer ganzheitlichen Erfassung der Voraussetzungen, Bedarfe und Handlungsmöglichkeiten für ein derartiges Wettkampf- und Breitensportevent. Andererseits werden in Zusammenarbeit mit Behinderten- und Selbsthilfeorganisationen sowie Interessensvertretungen exemplarisch Maßnahmen umgesetzt und deren Wirksamkeit umfassend evaluiert.

IHR WOLLT MEHR ERFAHREN?

KOMPETENT UND VERNETZT: EVENT-INKLUSIONSMANAGER*INNEN IM SPORT:
https://inklusion.dosb.de/event-inklusionsmanagerinnen-im-sport

Beispielmaßnahmen:

- Website des Turnfestes in leichter Sprache und mit digitaler Barrierefreiheit
- Gebärdendolmetscher*innen bei ausgewählten großen Showevents, Galas und Wettkämpfen
- Audiodeskription: Live-Audio-Mitschnitte bei ausgewählten Veranstaltungen
- Bereitstellung individueller Unterstützungsmaßnahmen je nach Bedarf
- Inklusive Show- und Turn-Gruppen bei der Internationalen Gala und den Show-Vorführungen auf unseren Turnfest-Bühnen
- Fort- und Weiterbildungsangebote im Programm der Turnfest-Akademie (z.B. Input zu Methoden zur Umsetzung, wie auch Unterstützungsmaßnahmen für Teilnehmende)
- Verschiedene Mitmachangebote, um Barrieren zu erleben und zu verstehen, zum Beispiel Extra-Angebote für Seh- und Hörbehinderte oder Einblicke in verschiedene Lebenswelten
- Wettbewerbe im Sinne des Unified Sports (z.B. Faustball)
- Angebot an ausgewählten barrierearmen Unterkünften
- Unterstützung barrierefreier Mobilität (in Zusammenarbeit mit den Städtischen Verkehrsbetrieben)

Das Organisationsteam des Turnfestes ist sich bewusst, dass eine gleichberechtigte Teilhabe bei den Events, Wettkämpfen und Sportveranstaltungen noch lange nicht erreicht ist. Jedoch ist mit der Beteiligung des EVI ein weiterer wichtiger Schritt gemacht, um das Turnfest bestmöglich so zu gestalten, dass es für alle zugänglich und inklusiv wird. Wir möchten mehr Menschen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen für einen aktiven Lebensstil mit Sport und Bewegung gewinnen und einladen, ein noch größerer Teil unserer Turnsportgemeinschaft zu werden.

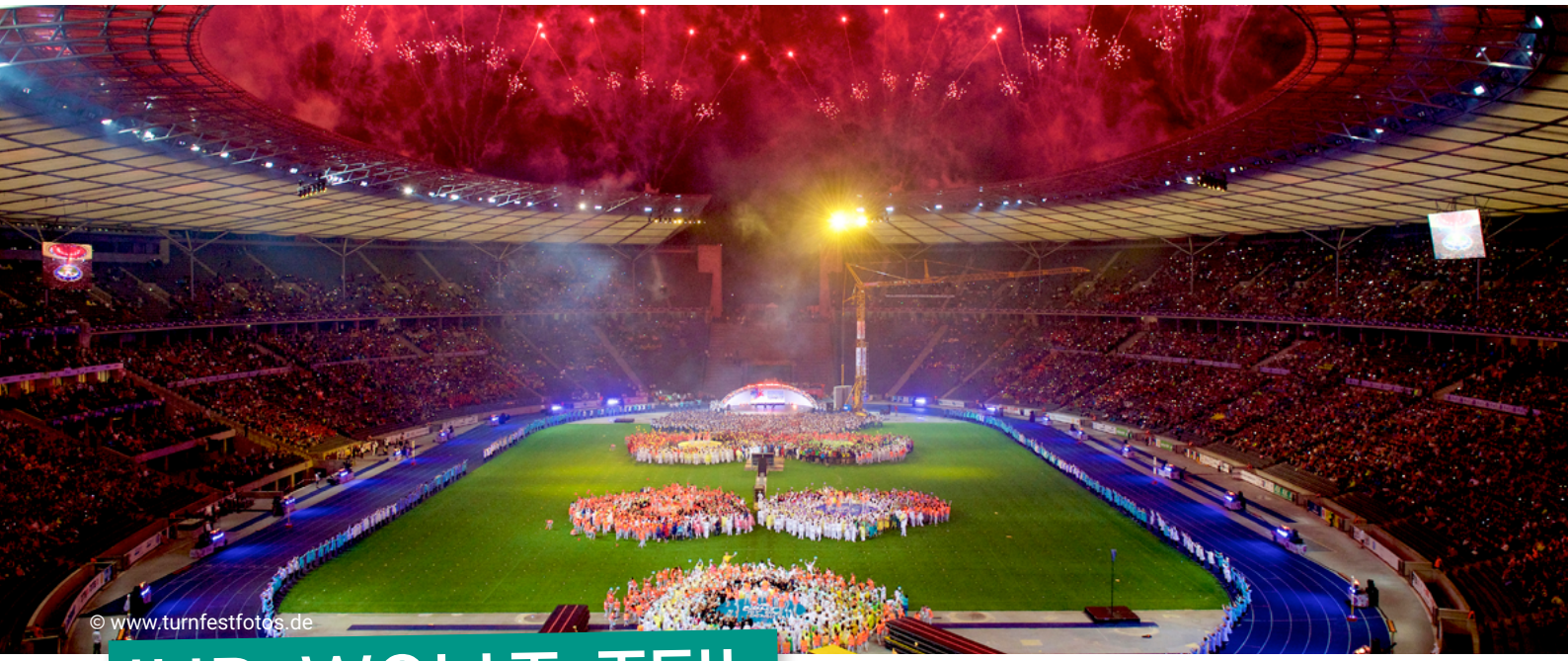
© Pixabay

© Felix Kalkuhl

© Dr. QingweiChen

©Pexels/Cliff Boot

SHOWS & GALAS



IHR WOLLT TEIL DER **STADIONGALA** WERDEN?

Ihr wollt ein ganz besonderes Turnfesterlebnis haben und aktiv bei der Stadiongala mitmachen? Ihr wollt Teil einer bewegenden, großartigen Show sein und vor 42.000 Zuschauenden live in der Red Bull Arena auftreten? Ihr wollt unvergessliche Gänsehaut-Momente in einer großen Gemeinschaft erleben?

Dann meldet euch verbindlich bis zum **30. September 2024** im Turnfest-Portal unter dem Reiter „Gruppenwettkämpfe“ zur Stadiongala an. Folgende vier Großgruppenbilder laden zum Mitmachen ein:

- **„Akrobatik-Bild“:** Für Interessierte aus den Bereichen Akrobatik und Gerätturnen, die Grunderfahrungen aus dem Turnen, gute Mittelkörperspannung mitbringen und es sich zutrauen, partnerakrobatische Elemente einzustudieren.
- **„Fitness-Bild”:** Für Fitness-Freunde und Gymnast*innen (Choreografie mit Yogamatten), sowie ältere Turnende (Choreografie mit Nordic Walking Stöcken).
- **„Dance-Bild”:** Für tanzbegeisterte Jugendliche und Erwachsene mit gutem Rhythmusgefühl und Spaß am Tanzen auf einer großen Bühne.
- **„Kinder-Bild“:** Für Kinder von sechs bis zwölf Jahren aus Leipzig und Umgebung. Eingeladen sind Vereine und andere Einrichtungen, die Freude an der Bewegung und Präsentation haben. Interessierte am Kinder-Bild können sich unter kinderbild.stadiongala@turnfest.de melden.

Die Proben für die Großgruppenbilder der Stadiongala werden am **Donnerstag, 29. Mai 2025** auf dem Probenplatz und in der Red Bull Arena stattfinden. Die Generalprobe der Stadiongala für alle Mitwirkenden findet am **Freitag, 30. Mai 2025 ab 17:00 Uhr** statt.

Die Proben für die internationalen Gruppen sind für **Freitag, 30. Mai 2025** tagsüber geplant, Proben für das Kinder-Bild am **Mittwoch, 28. Mai 2025.**

FRAGEN?

Dann meldet euch gern unter: stadiongala@turnfest.de

HIER KÖNNT IHR MEHR ERFAHREN!

© www.turnfestfotos.de

DIE STADIONGALA

Die Stadiongala ist einer der absoluten Programmhöhepunkte beim Internationalen Deutschen Turnfest Leipzig 2025. In einer großartigen Gala wird vor rund 42.000 Zuschauenden die ganze Faszination und Vielfalt des Turnsports präsentiert. Aufwendige und beeindruckende Großgruppengestaltungen, internationale Showgruppen, artistische Showacts und musikalische Überraschungen machen die Stadiongala zu einem unvergesslichen Ereignis für jeden einzelnen Zuschauenden, Ehrengast und Teilnehmenden des Internationalen Deutschen Turnfestes. Der Funke wird überspringen und am Ende wird das ganze Stadion tanzen. Im Zentrum der zweistündigen Show steht die Stadt Leipzig mit ihrer Geschichte, Buntheit und Weltoffenheit. **Sichert frühzeitig euer Stadiongala-Ticket!**

Samstag, 31. Mai

Showbeginn: 20:15 Uhr
Vorprogramm: 19:00 Uhr
Stadionöffnung: 18:00 Uhr

Red Bull Arena
Preis: ab 20,00 €

© Gruppe Malmöflickorna, Schweden

INTERNATIONALE GALA

Erstmals bei einem Internationalen Deutschen Turnfest wird es eine “Internationale Gala” geben, die mit Gruppen aus aller Welt hochkarätig besetzt ist und an die FIG-Gala bei einer Welt-Gymnaestrada erinnert. Vorführgruppen aus Chile, Dänemark, Finnland, Griechenland, Italien, Japan, Korea, Österreich, Portugal, Schweden und den USA planen ihre Teilnahme an der Internationalen Gala, darunter auch die Gewinnergruppe der „World Gym for Life Challenge 2017“ des Weltturnverbandes FIG. Natürlich dürfen auch deutsche Showgruppen nicht fehlen. In einer berührenden und mitreißenden Show “We are the World” werden unsere nationalen und internationalen Gäste das Publikum begeistern – mit hochklassiger Showakrobatik, Turnen und vielen Überraschungen. **Dieses Highlight solltet ihr nicht verpassen und euch schnell ein Ticket sichern!**

Donnerstag, 29. Mai

Show 1: 16:00 Uhr
Show 2: 20:00 Uhr

QUARTERBACK Immobilien ARENA
Preis: ab 18,00 €

© Turn- und Sportfördergesellschaft mbH

© New Power Generation, Schwarz-Weiß Oldenburg

TURNFEST-GALA

FEUERWERK DER TURNKUNST SPECIAL

Die Turnfest-Gala wird ebenfalls einer der vielen Höhepunkte des Turnfestes 2025 in Leipzig. Dafür sorgen die kreativen Köpfe des „Feuerwerk der Turnkunst“, die eine energiegeladene und moderne Show für das Turnfest entwickelt haben, mit stimmungsvollen Emotionen und abwechslungsreichem Trendsport. Passend zu der außergewöhnlichen Stimmung, die nur Turnfeste entfachen können, geht es auch bei der Turnfest-Gala darum, die Bewegung in all seinen Facetten zu feiern. Nationale und internationale Künstler*innen mit unterschiedlichen künstlerischen und kulturellen Backgrounds werden dabei insbesondere junge und interkulturelle Bewegungen zelebrieren. Taucht ein in eine mitreißende Show voller farbenfroher Leichtigkeit, die dem Turnen einen ganz frischen Anstrich verpasst.

Freitag, 30. Mai — **Show 1: 16:00 Uhr**
Show 2: 20:00 Uhr
Samstag, 31. Mai — **Show 3: 20:00 Uhr**
QUARTERBACK Immobilien ARENA
Preis: ab 18,00 €

© Manfred Engele

„RENDEZVOUS DER BESTEN-SHOW“

Aus der bunten Mischung des Bundesfinales „Rendezvous der Besten“ treten die 15 “DTB-Showgruppen 2025” sowie die mit dem Prädikat „Das besondere Etwas“ ausgezeichneten Gruppen in dieser außergewöhnlichen Show nochmals auf.
Die „Rendezvous der Besten-Show“ ist nicht nur für die Teilnehmenden ein ganz besonderer Moment, sondern auch für das Publikum, das sich auf eine beeindruckende Show mit kreativen, innovativen und spektakulären Vorführungen freuen darf.
Diese Show solltet ihr euch nicht entgehen lassen!

Sonntag, 1. Juni — **11:00 Uhr**
QUARTERBACK Immobilien ARENA
Preis: ab 10,00 €

29.12.2024 – 30.01.2025

u.a. in Frankfurt, Leipzig und Wetzlar

TICKETS & INFORMATIONEN

Tickets online platzgenau buchen unter **www.feuerwerkderturnkunst.de**.
Tickets ab 25 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr. (0511) 980 97 98.

PRG VW SPORT-THIEME

VORFÜHRUNGEN

Ihr seid eine Showgruppe und wollt dem Publikum eure Choreografie präsentieren? Wir geben euch die Möglichkeit, mit euren Vorführungen Teil des Programmes des Internationalen Deutschen Turnfestes Leipzig 2025 zu werden. Sowohl in der Leipziger Innenstadt als auch auf dem Messegelände freuen wir uns auf eure bunten Vorführungen. Egal ob Turnen, Tanz, Akrobatik, Bewegungstheater, Gymnastik oder Clownerie: Alle sind hier richtig und willkommen. Auch inklusive Gruppen sind bei uns herzlich eingeladen! Meldet eure Gruppen im Turnfest-Portal an und sichert euch attraktive Auftrittsmöglichkeiten beim Turnfest!

SHOWVORFÜHRUNGEN AN DEN TURNFESTIVAL STANDORTEN

Die TURNFESTival Showbühnen und -flächen werden der Treffpunkt zum Mitmachen und Zuschauen sein. Beim Turnfest Leipzig 2025 gibt es fünf Standorte, die eine Auftrittsmöglichkeit für Turn-, Tanz- und Showgruppen bieten (maximal 5 Minuten Vorführdauer pro Show). Diese befinden sich zum einen im Herzen von Leipzig am Marktplatz und Augustusplatz, an denen ein interessiertes Publikum auf euch wartet. Zum Anderen stellen die Glashalle und der Messepark attraktive Auftrittsorte in der Leipziger Messe dar. Zu guter Letzt bietet der Bühnenstandort an der Festwiese direkt neben der Red Bull Arena eine ganz besondere Atmosphäre. Fünf Tage lang könnt ihr mit uns eine mitreißende Stimmung, spannende Showvorführungen, Wettbewerbe und vieles mehr genießen.

TURNFESTival Showfläche Marktplatz

Mittwoch, 28. Mai	**16:00 bis 18:00 Uhr**
Donnerstag, 29. Mai	**14:00 bis 18:00 Uhr**
Samstag, 31. Mai	**11:00 bis 17:00 Uhr**
Sonntag, 1. Juni	**11:00 bis 13:00 Uhr**

Vorführfläche: 12 m x 12 m, ebenerdig, mit Publikum von allen Seiten (360° Grad Bühne)

Buchungsnummer: 54110

TURNFESTival Showbühne Augustusplatz

Mittwoch, 28. Mai	**14:00 bis 18:00 Uhr**
Donnerstag, 29. Mai	**14:00 bis 18:00 Uhr**
Freitag, 30. Mai	**14:00 bis 17:00 Uhr**
Samstag, 31. Mai	**14:00 bis 18:00 Uhr**

Vorführfläche: 14 m x 14 m, auf einer erhöhten Bühne mit frontalem Publikum

Buchungsnummer: 54120

TURNFESTival Showfläche Glashalle, Leipziger Messe

Donnerstag, 29. Mai bis Samstag, 31. Mai
13:00 bis 15:00 Uhr und 17:00 bis 18:00 Uhr

Vorführfläche: 14 m x 14 m, ebenerdig, mit Publikum an allen vier Seiten

Buchungsnummer: 54130

TURNFESTival Showbühne Festwiese

Samstag, 31. Mai **16:00 bis 18:00 Uhr**

Vorführfläche: 12 m x 12 m, auf einer erhöhten Bühne mit frontalem Publikum

Buchungsnummer: 54140

TURNFESTival Showbühne Messepark

Freitag, 30. Mai **14:00 bis 16:00 Uhr**

Vorführfläche: 12 m x 10 m auf einer erhöhten Bühne, barrierearm mit frontalem Publikum

Buchungsnummer: 54150

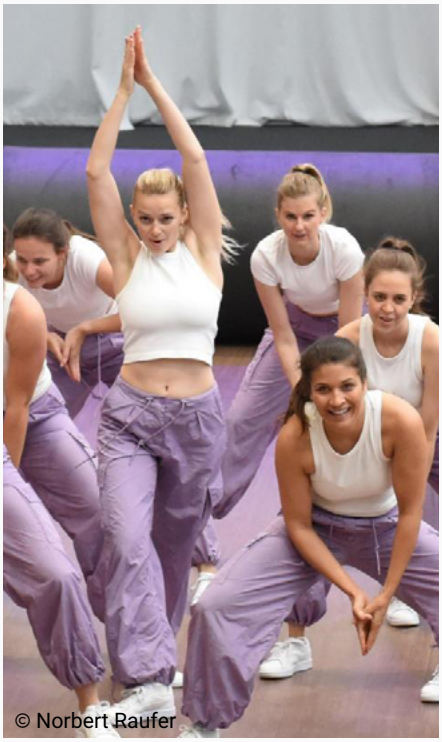
*An allen Standorten stehen Bodenläufer oder eine Bodenfläche zur Verfügung. Auf der TURNFESTival Showbühne am Augustusplatz sowie der Showfläche in der Glashalle stehen zusätzlich Großsportgeräte bereit. Alle gewünschten Materialien müssen im Turnfest-Portal ausgewählt werden.(siehe Allgemeine Informationen).

© www.turnfestfotos.de

INTERNATIONALE VORFÜHRUNGEN

Auch internationale Showgruppen sind herzlich eingeladen, sich für alle TURNFESTival Standorte anzumelden. Eine Anmeldung ist auf allen Bühnen und Flächen möglich. Ein ganz besonderes Highlight, bei dem sich unsere internationalen Gruppen präsentieren, findet auf der Showfläche in der Glashalle statt. In einem Zeitfenster von zwei Stunden werden Vorführungen aus aller Welt präsentiert. Diese Vorführungen stellen für die Zuschauenden ein ganz besonderes Erlebnis dar. Prof. Tatsuo Araki aus Japan lädt mittendrin auch zu einer Bewegungseinheit ein – hier können alle mitmachen!

Samstag, 31. Mai **15:00 bis 17:00 Uhr**
Buchungsnummer: 54160
TURNFESTival Showfläche Glashalle, Leipziger Messe


© Norbert Raufer

DTB-FUN-DANCE

Der DTB-Fun-Dance ist ein Wettbewerb für Newcomer und Fortgeschrittene aller Tanzrichtungen. Hier habt ihr als Gruppe die Möglichkeit, die Bühne mit eurer Choreografie zum Beben zu bringen und damit Jury sowie Publikum zu begeistern. Tanzen in jeder Form ist erlaubt: Jazz und Modern Dance, Musical, Showtanz, Hip-Hop, New Styles und alles, was das Tanzherz höherschlagen lässt. Überzeugt mit eurer Performance und dem großen Finale steht nichts im Wege.

Termin: Freitag, 30. Mai **11:00 bis 18:00 Uhr**
Vorführfläche: 12 m x 12 m
Vorführdauer: max. 4 Minuten
Gruppengröße: ab 4 Personen
Buchungsnummer: 54200
TURNFESTival Showfläche Marktplatz
Startgebühr: 35,00 €

© Manfred Engele

Wichtig: Teilnehmende müssen das Startrecht „Vorführungen“ haben.

BUNDESFINALE

20. JUBILÄUM

„RENDEZVOUS DER BESTEN“

Showgruppen, die sich in einem Landesfinale qualifiziert haben, können beim Bundesfinale „Rendezvous der Besten“ starten. Diese Gruppen präsentieren die Vielfalt unserer Sportarten, verpackt in atemraubenden Choreografien. Ihr Ziel ist es, als eine von 15 Gruppen mit dem Prädikat „DTB-Showgruppe 2025“ ausgezeichnet zu werden. Auch der Titel „Das besondere Etwas“ wird vergeben. Diese prämierten Gruppen gestalten die “Rendezvous der Besten-Show“ (siehe S. 70). Rund 40 Gruppen werden bei diesem beliebten, bunten Showwettbewerb des Deutschen Turner-Bundes erwartet. Ein Tag voller spannender Showvorführungen!

Samstag, 31. Mai **09:30 Uhr**
Vorführfläche: 14 m x 14 m
Vorführdauer: max. 5 Minuten
Gruppengröße: ab 8 Personen
Buchungsnummer: 54300
QUARTERBACK Immobilien ARENA
Startgebühr: 35,00 €

© Manfred Engele

SHOWVORFÜHRUNGEN MIT BERATUNG

In der Leipziger Messe könnt ihr mitten im Turnfestgeschehen eure Choreografie vor großem Publikum präsentieren. Bei den Showvorführungen mit Beratung erhaltet ihr nach eurem Auftritt ein professionelles Experten-Feedback zu eurer Präsentation. Diese Tipps und Anregungen sollen euch Ideen und Motivation geben, um an eurer Vorführung zu Hause im Verein weiterzuarbeiten.

Gruppen, die sich für das „Rendezvous der Besten“ Bundesfinale qualifiziert haben, können hier nicht teilnehmen.

Donnerstag, 29. Mai **14:00 bis 18:00 Uhr**
Samstag, 31. Mai **09:00 bis 13:00 Uhr**
Vorführfläche: 20 m x 30 m
Vorführdauer: max. 5 Minuten
Gruppengröße: ab 8 Personen
Buchungsnummer: 54400
Leipziger Messe, Halle 5
Startgebühr: 35,00 €

© Manfred Engele

Vorführdauer: max. 5 Minuten
Dauer der Beratung: maximal 45 Minuten
Gruppengröße: ab 8 Personen
Startgebühr: 50,00 €

CHOREOGRAFIE-WERKSTATT

Interessiert ihr euch für eine ausführliche Analyse und Rückmeldung zur Qualität eurer Choreografie? Dann seid ihr hier richtig, denn hier könnt ihr eure Choreografie vor einem Publikum präsentieren und erhaltet anschließend innerhalb von maximal 45 Minuten ein Feedback. Vor Ort stehen Expert*innen aus verschiedenen Bereichen wie Akrobatik, Tanz, Turnen und Theater mit ihrem Knowhow zur Verfügung und zeigen euch, was gelungen und was verbesserungswürdig erscheint. Mögliche Veränderungen können dann mit der Gruppe sofort in der Praxis ausprobiert werden. Auch die Zuschauenden können hier lernen und miterleben, wie Choreograf*innen mit einer Gruppe in der Praxis arbeiten.
Die Plätze der Choreografie-Werkstatt sind sehr begehrt – also schnell eine Einheit im Turnfest-Portal sichern und sich auf Expert*innen in Leipzig freuen!

Mittwoch, 28. Mai **14:00 bis 18:00 Uhr**
Sonntag, 1. Juni **09:00 bis 14:00 Uhr**
TURNFESTival Showfläche Glashalle, Leipziger Messe
Buchungsnummer: 54500
Vorführfläche: 14 m x 14 m

Donnerstag, 29. Mai **09:00 bis 17:00 Uhr**
Freitag, 30. Mai **09:00 bis 17:00 Uhr**
Samstag, 31. Mai **09:00 bis 17:00 Uhr**
SpoWi, GutsMuths-Halle
Buchungsnummer: 54510
Vorführfläche: 12 m x 12 m

INFORMATIONEN ZU DEN **STANDORTEN**

Die TURNFESTival Showfläche Glashalle befindet sich direkt im Eingangsbereich der Leipziger Messe, weshalb die Choreografie-Werkstatt viel Aufmerksamkeit erhalten wird. Allerdings kann es dort etwas geschäftiger und lauter zugehen.

Die GutsMuths-Halle, gelegen an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig, bietet eine ruhigere und intimere Atmosphäre. Auch hier werden Plätze für Publikum geplant.

Wir bitten alle Gruppen, die Großgeräte nutzen, sich für Mittwoch, 28. Mai 2025 und Sonntag, 1. Juni 2025 anzumelden. Die Großgeräte stehen nur am Mittwoch und Sonntag in der Leipziger Messe zur Verfügung. An allen anderen Tagen können nur Gruppen ohne Geräte, Gruppen, die ihre Geräte selbst mitbringen oder Gruppen mit Kleingeräten in der Universität Leipzig teilnehmen.

© www.turnfestfotos.de

PRÜFUNGSSTÜCKE DER DTB-CHOREOGRAF*INNEN

In dieser Show zeigen die Absolvent*innen der Ausbildung zum/zur DTB-Choreograf*in 2024/2025 ihre Prüfungsstücke. Die Prüfung ist der Abschluss einer umfassenden Fortbildung und sicher ein Höhepunkt für die Aktiven. Für die Zuschauenden ist das ein sehr attraktives (und kostenfreies) Angebot. Es werden die unterschiedlichsten Stücke zu sehen sein: Innovativ, experimentell, klassisch und einmalig. **Sicherlich ein Geheimtipp!**

Donnerstag, 29. Mai **11:00 Uhr**
Buchungsnummer: 54600
Leipziger Messe, Halle 5
Preis: ab 15,00 €

© www.turnfestfotos.de

BUNDESFINALE TUJU-STARS

Beim Bundesfinale „Tuju-Stars“ kommen einmal im Jahr die besten Showgruppen der Landesturn(er)jugenden zusammen. Hier erwarten euch atemraubende Geschichten und zauberhafte Choreografien aus den Bereichen Turnen, Akrobatik und Tanz.

Originelle Musik und kreative Kostüme bereichern den Wettbewerb Jahr für Jahr mit einem Ziel: Nach den Sternen zu greifen und das Publikum, sowie die Jury zu begeistern.

Kommt vorbei und erlebt eine Show, die euch verzaubern wird!

Freitag, 30. Mai
Vorfinale: **09:30 bis 13:00 Uhr**
Finale: **15:00 bis 17:00 Uhr**
Leipziger Messe, Halle 5
Buchungsnummer: 54700
Startgebühr: 35,00 €
Preis: ab 15,00 e

Stellprobe
Mittwoch, 28.Mai **14:00 bis 16:00 Uhr**
Leipziger Messe, Halle 5

DAS WEITERE KINDER- & JUGENDPROGRAMM FINDET IHR AB SEITE 29

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZU DEN **VORFÜHRUNGEN**

Teilnahmevoraussetzung: Um an den vielfältigen Angeboten im Bereich Vorführungen teilzunehmen, müssen alle Teilnehmenden zum Turnfest Leipzig 2025 offiziell gemeldet sein und eine Festkarte erwerben. Nur Turnfest-Teilnehmende können mitmachen.

Anmeldung: Die Anmeldung zu den Angeboten im Bereich Vorführungen erfolgt über das Turnfest-Portal. Dort müssen detaillierte Informationen zur Vorführung angegeben werden.

Anzahl der Auftritte: Bei den Showvorführungen an den TURNFESTival Standorten können mehrere Auftritte und Zeiten gebucht werden.

Turngeräte: Bei allen Angeboten können klassische Turngeräte bei der Anmeldung im Turnfest-Portal aus einer vorgegebenen Liste ausgewählt werden. Nur vorher ausgewählte Geräte stehen für den Auftritt zur Verfügung. Kleingeräte und Materialien müssen selbst mitgebracht werden. Festverankerte Geräte sind nicht möglich!

Im Gerätekatalog sind alle Turngeräte, die zur Verfügung gestellt werden können, nochmals abgebildet. Bitte versichert euch hier, dass ihr die richtigen Turngeräte ausgewählt habt.

ZUM GERÄTE-KATALOG!

FRAGEN?

Dann meldet euch gern unter:
vorfuehrungen@turnfest.de

TURN ON THE LIGHTS

Länderabend der Nordlichter!

Freitag, 30. Mai 2025, 19:00 Uhr

TURNFESTival Showbühne Messepark

SHTV Schleswig-Holsteinischer Turnverband e.V.
BTV BREMER TURNVERBAND
NTB NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND
VTF Hamburg Verband für Turnen und Freizeit
LTV MECKLENBURG-VORPOMMERN

LÄNDERABENDE DER LANDESTURNVERBÄNDE

Länderabende beim Turnfest haben eine lange Tradition – sie sind die perfekte Gelegenheit, alte Freunde wiederzutreffen und neue Leute kennenzulernen. Viele Landesturnverbände gestalten eine Nacht voller cooler Musik, spannendem Programm und gemeinschaftlichem Spaß, die nicht nur für ihre eigenen Mitglieder, sondern für alle Turnfest-Teilnehmenden ein Highlight ist. Länderabende sind der perfekte Treffpunkt, um zusammenzukommen und sich auszutauschen. Beim Länderabend genießt man nicht nur die Musik und das leckere Essen, sondern auch die Gespräche über vergangene Turnfeste, das Vereinsleben oder den nächsten Wettkampf.

Freut Euch auf unvergessliche Momente mit Turnerinnen und Turnern aus ganz Deutschland! Nutzt die Gelegenheit, in lockerer Runde neue Leute zu treffen und die einzigartige Atmosphäre zu erleben. Hier bietet sich die ideale Möglichkeit, die bunte Vielfalt und den starken Zusammenhalt der Turngemeinschaft zu feiern. Packt Eure Freunde ein, zieht Eure besten Turnfest-Outfits an und seid bereit für eine Nacht voller Spaß und Action! Egal ob Ihr tanzt, lacht oder einfach nur chillt – hier ist für jeden etwas dabei. Lasst uns gemeinsam unvergessliche Erinnerungen schaffen und die Energie des Turnfests spüren!

„LÄNDERABEND DER NORDLICHTER“ – TURN ON THE LIGHTS

Unter dem Motto „Turn on the lights“ startet das Programm um 19:00 Uhr mit einer herzlichen Begrüßung durch die ausrichtenden Landesturnverbände. Anschließend erwarten Euch Mitmachaktionen und ein etwa 50-minütiges Showprogramm auf der TURNFESTival Showbühne im Messepark. Freut Euch auf fünf individuell ausgewählte Showgruppen aus den verschiedenen Regionen Norddeutschlands, die jeweils ihren Verband mit großartigen Darbietungen vertreten. Danach heizt die Live-Band „The New Hornets“ mit fetziger und mitreißender 90er-Partymusik den weiteren Abend ein. Ausgelassenes Tanzen und Feiern ist ausdrücklich gewünscht, sodass Ihr Euch voll und ganz in die Stimmung der 90er Jahre versetzen könnt! Wir freuen uns, wenn Ihr in Eurem witzigsten oder ausgefallensten 90er-Motto-Outfit kommt. Lasst uns gemeinsam die Tanzfläche rocken und die bunte Vielfalt der 90er feiern!

Freitag, 30. Mai

Einlass: 18:00 Uhr
Beginn: 19:00 Uhr

Preis: ab 9,00 € (nur für Turnfestkarteninhaber*innen)
TURNFESTival Showbühne Messepark

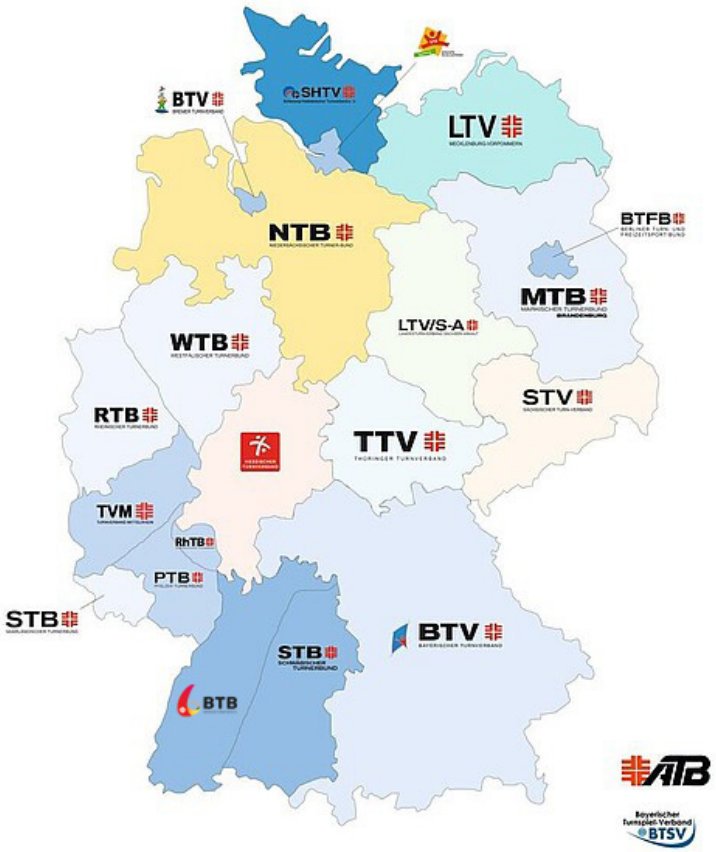
„LÄNDERABEND IM TÄUBCHENTHAL“ – DER OSTEN TANZT

Der gemeinsame Länderabend von Sachsen, Sachsen-Anhalt, Brandenburg und Berlin.

Freitag, 30. Mai **ab 18:00 Uhr**
Preis: ab 15,00 €
Tickets: https://www.btfb-services.berlin
Täubchenthal - Wachsmuthstr. 1, 04229 Leipzig

ÜBERSICHT DER LANDESTURNVERBÄNDE

ABKÜRZUNG	LANDESTURNVERBAND
ATB	Akademischer Turnbund
BTB	Badischer Turner-Bund
BTSV	Bayerischer Turnspiel-Verband
BTV	Bayerischer Turnverband
BTFB	Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund
MTB	Märkischer Turnerbund Brandenburg
BTV	Bremer Turnverband
VTF Hamburg	Verband für Turnen und Freizeit Hamburg
HTV	Hessischer Turnverband
LTV M-V	Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern
TVM	Turnverband Mittelrhein
NTB	Niedersächsischer Turner-Bund
PTB	Pfälzer Turnerbund
RhTB	Rheinhessischer Turnerbund
RTB	Rheinischer Turnerbund
STB	Saarländischer Turnerbund
STV	Sächsischer Turn-Verband
LTV/S-A	Landesturnverband Sachsen-Anhalt
SHTV	Schleswig-Holsteinischer Turnverband
STB	Schwäbischer Turnerbund
TTV	Thüringer Turnverband
WTB	Westfälischer Turnerbund



DER OSTEN TANZT!

DJs
SHOW
PARTY

LÄNDERABEND IM TÄUBCHENTHAL

30.5.2025

ab 18 Uhr Wachsmuth Straße 1 • 04229 Leipzig

organisiert von:

MTB MÄRKISCHER TURNERBUND BRANDENBURG

LANDESTURNVERBAND SACHSEN-ANHALT

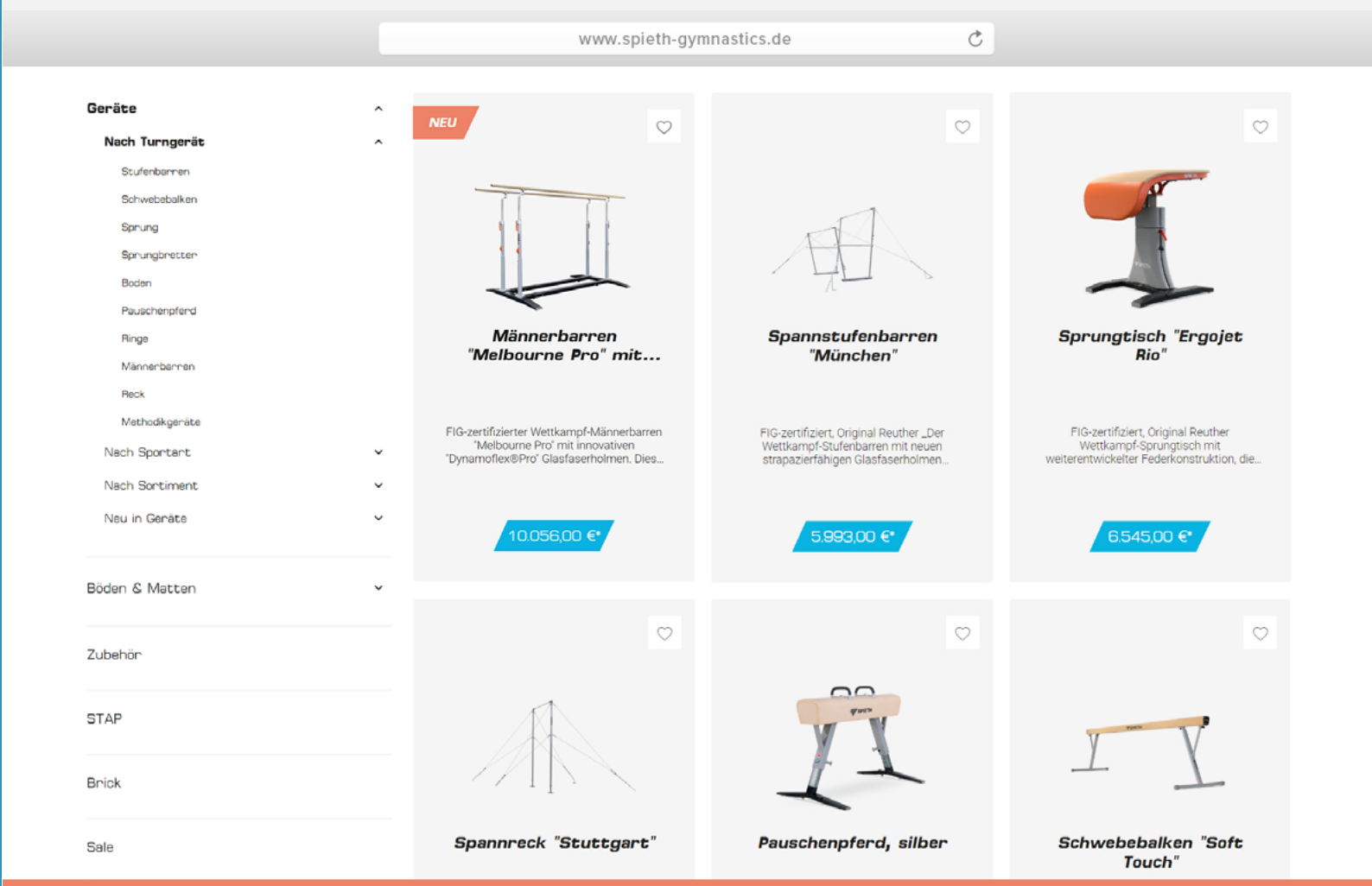
STV SÄCHSISCHER TURN-VERBAND

WETTKÄMPFE

© www.turnfestfotos.de

SPIETH

DEIN ONLINESHOP FÜR
TURNGERÄTE & MATTEN



MELDE DICH ZUM NEWSLETTER AN
& SICHERE DIR DEINEN WILLKOMMENSRABATT*!

www.spieth-gymnastics.de

Reach The Maximum
since 1831

SPIETH Gymnastics GmbH
In den Weiden 13 | 73776 Altbach, Germany | Tel.: +49 (0)7153 / 503 28-00 | info@spieth-gymnastics.com

*Der Rabattcode wird nach der Newsletter-Anmeldung an die hinterlegte E-Mail-Adresse versendet.

WETTKÄMPFE

INFORMATIONEN

Als größtes Wettkampf- und Breitensportevent der Welt bietet das Internationale Deutsche Turnfest Leipzig 2025 ein umfangreiches und eindrucksvolles Wettkampfangebot. In verschiedenen Sportarten und Disziplinen werden Wettkämpfe im Breitensport bis hin zu Internationalen Meisterschaften ausgetragen. Einzigartig beim Turnfest ist die altersübergreifende Teilnahme von den Jugendlichen ab 12 Jahren bis zu den Senior*innen. Durch die Vielfalt der Disziplinen, die gestaffelten Altersklassen sowie die unterschiedlichen Leistungsstufen finden alle Teilnehmenden das passende Wettkampfangebot.

ALLGEMEINE WETTKAMPFINFORMATIONEN

Das Mindestalter zur Teilnahme an Wettkämpfen beim Turnfest Leipzig 2025 beträgt in der Regel zwölf Jahre (Jahrgang 2013), in einigen Sportarten ist eine Wettkampfteilnahme bereits ab elf Jahren (Jahrgang 2014) möglich.
Die Wettkämpfe werden nach den Bestimmungen der DTB-Wettkampfordnung durchgeführt. Danach müssen zur Durchführung von Wettkämpfen mindestens drei Meldungen vorliegen, ansonsten werden diese Wettkämpfe mit der nächsthöheren Alters- oder schwierigeren Leistungsklasse zusammengefasst und gemeinsam gewertet.
Für die Teilnahme an den Wettkämpfen ist für deutsche Vereine eine gültige Startberechtigung gemäß DTB-Wettkampfordnung mit DTB-ID und Jahresmarke mit Startrecht in der entsprechenden Sportart erforderlich. Ausgenommen davon sind der DTB-Wahlwettkampf („Mix“ und Fachwettkämpfe) sowie Wettbewerbe.
Weitere Vorgaben zu den Startrechten sind den amtlichen Ausschreibungen der Sportarten zu entnehmen.

KAMPFRICHTER*INNEN BZW. SCHIEDSRICHTER*INNEN

Ohne den Einsatz dieser ehrenamtlichen Mitarbeitenden können keine Wettkämpfe beim Turnfest durchgeführt werden. Daher appellieren wir an alle Vereine, lizenzierte Kampfrichter*innen für alle Sportarten zu stellen. Um zu gewährleisten, dass beim DTB-Wahlwettkampf alle Geräte und Disziplinen mit Kampfrichter*innen besetzt werden können, benötigt das Organisationskomitee des Internationalen Deutschen Turnfestes Leipzig 2025 dringend ausreichend Kampfrichtermeldungen aus den Vereinen.

1. Alle Kampfrichter*innen registrieren sich persönlich über das Kampfgericht-Management-Portal (https://www.turnfest.de/anmeldung/kampfgericht). Diese Registrierung ist unabhängig davon, ob neben dem Einsatz im Kampfgericht ein eigenes Turnfestangebot wahrgenommen wird.
2. Nur die Kampfrichter*innen, die zusätzlich zu ihren Wertungseinsätzen aktiv am Turnfest teilnehmen und weitere Turnfestangebote nutzen möchten, benötigen dafür eine kostenpflichtige Festkarte. Diese Kampfrichter*innen sind zusätzlich als Teilnehmende über das Turnfest-Portal durch den Vereinsadmin anzumelden.

Die weitere Einsatzplanung der Kampfrichter*innen erfolgt nach Meldeschluss ab dem 1. März 2025 durch die jeweiligen Beauftragten der Sportarten gemäß der Registrierungen (im Kampfgericht-Management-Portal).
Für ihren Einsatz erhalten alle Kampfrichter*innen nach dem Turnfest eine Entschädigung.
Weitere Vorgaben der Sportarten sind den amtlichen Ausschreibungen zu entnehmen. Bei den Turnspielen stellen in der Regel die spielfreien Mannschaften das Schiedsgericht.

Wettkämpfe zu denen internationale Teilnehmende zugelassen sind, findet ihr im englischen Programmguide.

ANMELDUNG ZUM WETTKAMPF

Die Anmeldung zu den Wettkämpfen erfolgt durch den Vereinsadmin über das Turnfest-Portal. Die Wettkämpfe sind hier in folgende Kategorien unterteilt:

- Wahlwettkämpfe
- Einzelwettkämpfe
- Gruppenwettkämpfe
- Turnspiele.

Weitere Informationen zum Meldeverfahren sind auf Seite 259 zu finden.

KONTINGENTMELDUNG

Erstmalig werden beim DTB-Wahlwettkampf („Mix“), einschließlich der Fachwettkämpfe Gerätturnen, Leichtathletik, Schwimmen, Gymnastik und Jump sowie bei den Pokalwettkämpfen im Gerätturnen, die Wettkampftage für die einzelnen Altersklassen nicht festgelegt. Stattdessen können die Wettkampftage und Wettkampfzeiten je nach Verfügbarkeit frei und altersklassenunabhängig gewählt werden. Durch diese neue „Kontingentmeldung“ ist es möglich, dass Vereinsgruppen den DTB-Wahlwettkampf gemeinsam bestreiten können und den Teilnehmenden dadurch eine individuellere Gestaltung der Turnfest-Tage ermöglicht.
Die angebotenen Kontingente sind im Turnfest-Portal hinterlegt und bei der Meldung durch die Vereinsadministrator*innen auszuwählen. Da die Kontingente beschränkt sind, empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung, um den Wunschtermin sicherzustellen. Sofern vor dem Meldeschluss nachträgliche Abmeldungen erfolgen, können Kontingente wieder frei werden, die vorher als ausgebucht angezeigt wurden. Nach dem Meldeschluss ist eine Änderung des Wettkampftages und/oder der Wettkampfzeit nicht mehr möglich. Bedingt durch die altersunabhängige Kontingentmeldung kann eine Auswertung der entsprechenden Wettkämpfe nach Geschlecht und Altersklassen erst nach dem jeweils letzten Durchgang erfolgen. Die Veröffentlichung der Ergebnisse ist für Sonntag, 1. Juni 2025 vorgesehen.

WETTKAMPFKARTEN

Alle Teilnehmenden der Wahlwettkämpfe Mix, der Fachwettkämpfe sowie der Pokalwettkämpfe erhalten die Wettkampfkarte zusammen mit den weiteren Turnfestunterlagen im Vorfeld per Post. Vergessene oder verlorene Wettkampfkarten werden nicht ersetzt.

WETTKAMPFZEITEN

Alle angegebenen Zeiten sind vorläufige Wettkampfzeiten. Die Einturnzeiten und weitere Informationen werden in den jeweiligen Detailausschreibungen beziehungsweise in den Zeitplänen nach Meldeschluss veröffentlicht.

AUSZEICHNUNGEN

Alle Teilnehmenden, die ihren Wettkampf regelgerecht beendet haben, erhalten unabhängig des erreichten Punktergebnisses und Rangs eine Auszeichnung.

© ww.turnfestfotos.de

WAHLWETTKÄMPFE

Bei diesem größten „Turnfest-Wettkampf“ haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, entsprechend Neigung und Können aus den angebotenen Disziplinen der Sportarten Gerätturnen, Leichtathletik, Schwimmen, Trampolinturnen und Rope Skipping einen Wahlwettkampf zu absolvieren.
Dieser Wahlwettkampf kann entweder im Rahmen eines traditionellen Mischwettkampfes mit Disziplinen aus drei Sportarten oder eines spezifischen Fachwettkampfes mit Auswahlmöglichkeiten der Geräte oder der Schwierigkeitsstufen bestritten werden.

FOLGENDE ANGEBOTE STEHEN ZUR AUSWAHL

- Wahlwettkampf Mix (Mischwettkampf, Wahl-Dreikampf, je Sportart maximal eine Disziplin)
- Wahlwettkampf Leichtathletik (Fachwettkampf),
- Wahlwettkampf Schwimmen (Fachwettkampf),
- Wahlwettkampf „Jump“ (Fachwettkampf Trampolinturnen und Rope Skipping)
- Wahlwettkampf Gerätturnen (Fachwettkampf)
- Wahlwettkampf Gymnastik (Fachwettkampf)

WAHLWETTKAMPF MIX (MISCHWETTKAMPF)

NR.	SPORTART	DISZIPLIN	DISZIPLIN-NR.	GESCHLECHT.	ORT
1	Gerätturnen	Boden P 1 > P 9	200	M / W	Leipziger Messe, Halle 4
2	Gerätturnen	Par.-Barren P 1 > P 9	240	M / W	Leipziger Messe, Halle 4
3	Gerätturnen	Bank/Balken P 1 > P 9	280	M / W	Leipziger Messe, Halle 4
4	Leichtathletik	50-m-Lauf	415	M / W	SpoWi, Testfeld
5	Leichtathletik	Schleuderball 1,0 kg	441	M / W	SpoWi, Testfeld
6	Schwimmen	50-m-Brust	525	M / W	SpoWi, Schwimmhalle
7	Schwimmen	50-m-Rücken	535	M / W	SpoWi, Schwimmhalle
8	Schwimmen	50-m-Kraul	545	M / W	SpoWi, Schwimmhalle
9	Trampolinturnen	Mini-Trampolin P 1 > P 9	639	M / W	Leipziger Messe, Halle 2
10	Rope Skipping	Rope Skipping 30s Easy	710	M / W	Leipziger Messe, Halle 2
11	Rope Skipping	Rope Skipping 30s Speed	720	M / W	Leipziger Messe, Halle 2

Der Wettkampf wird als Wahl-Dreikampf durchgeführt. Dabei kann maximal eine Disziplin aus einer Sportart gewählt werden. Jede Disziplin kann nur einmal ausgewählt werden. Die Auswahl erfolgt bei der Meldung im Turnfest-Portal unter der Rubrik Wahlwettkampf mit Angabe der jeweiligen Disziplinnummer. Eine Festlegung der Schwierigkeitsstufe ist im Gerätturnen bei den P-Stufen nicht erforderlich. Dies erfolgt erst am Wettkampftag durch die Anmeldung beim Kampfgericht. Die angebotenen Disziplinen mit den angegebenen Distanzen und Anforderungen sind alters- und geschlechtsunabhängig.

DIE AUSWERTUNG ERFOLGT IN DEN FOLGENDEN ALTERSKLASSEN (AK)

Männlich: 12/13, 14/15, 16/17, 18/19, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79 und 80+
Weiblich: 12/13, 14/15, 16/17, 18/19, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79 und 80+

WETTKAMPFTAGE UND WETTKAMPFZEITEN (KONTINGENTE):
Mittwoch, 28. Mai | 12:00 bis 15:00 Uhr | 15:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag, 29. Mai | 09:00 bis 12:00 Uhr | 12:00 bis 15:00 Uhr | 15:00 bis 18:00 Uhr
Freitag, 30. Mai | 09:00 bis 12:00 Uhr | 12:00 bis 15:00 Uhr | 15:00 bis 18:00 Uhr
Samstag, 31. Mai | 09:00 bis 12:00 Uhr | 12:00 bis 15:00 Uhr | 15:00 bis 18:00 Uhr

Kontingentmeldung siehe S. 85

ÜBUNGSANGEBOT GERÄTTURNEN – P-STUFEN:

Die genauen Ausschreibungstexte der Übungen einschließlich Angaben zur Bewertung, Auflistung der typischen Fehler und der entsprechenden Punktabzüge sind in den DTB-Aufgabenbüchern Gerätturnen weiblich 2015 beziehungsweise männlich 2015 zusammengefasst (siehe S. 94).

BERECHNUNG:

Aufgrund der unterschiedlichen Höchstwerte in der Bewertung gilt für das Gerätturnen nachfolgende Umrechnungsmethode:
Bei den P-Stufen werden vom Endwert des Kampfgerichts immer 5,00 Punkte abgezogen.
Für Leichtathletik und Schwimmen werden die Leistungen der angebotenen Disziplinen mit der Mehrkampftabelle des DTB umgerechnet, die einheitlich für alle Alters- und Leistungsklassen gilt (siehe Broschüre „Mehrkämpfe 2008“).
Beim Trampolinturnen werden zum Endwert des Kampfgerichts immer 5,00 Punkte addiert.
Bei Rope Skipping (Easy Jump) werden die Sprünge mit beiden Füßen über das Seil innerhalb von 30 Sekunden gezählt.
130 Durchschläge ergeben 14,00 Punkte und 0 Durchschläge 0,00 Punkte.
Bei Speed Jump werden innerhalb von 30 Sekunden die Sprünge im Laufschritt (Speedjump, Jogging Step) auf der Stelle gezählt. Dabei ist abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß über das Seil zu springen. Gezählt wird, wie oft der rechte Fuß den Boden berührt.
100 Durchschläge ergeben 14,00 Punkte und 0 Durchschläge 0,00 Punkte.

WAHLWETTKAMPF LEICHTATHLETIK (FACHWETTKAMPF)

Der Wettkampf wird als Wahl-Dreikampf durchgeführt. Die wählbaren Disziplinen sind alters- und geschlechtsabhängig und den nachfolgenden Tabellen zu entnehmen. Jede Disziplin kann nur einmal ausgewählt werden. Die Auswahlmöglichkeiten erfolgen bei der Meldung im Turnfest-Portal unter der Rubrik „Einzelwettkämpfe“.

FACHWETTKAMPF LEICHTATHLETIK MÄNNLICH

WETTKAMPFTAGE UND WETTKAMPFZEITEN (KONTINGENTE):

Mittwoch, 28. Mai | 12:00 bis 15:00 Uhr | 15:00 bis 18:00 Uhr

Donnerstag, 29. Mai | 09:00 bis 12:00 Uhr | 12:00 bis 15:00 Uhr | 15:00 bis 18:00 Uhr

Freitag, 30. Mai | 09:00 bis 12:00 Uhr | 12:00 bis 15:00 Uhr

Stadion des Friedens

WK-NR.	ALTER	WETTKAMPF	DISZIPLINEN
4612	12/13	Leichtathletik M 12-13	75 m-Lauf, Weitsprung Zone, Kugel 3,0 kg, Schleuderball 0,8 kg
4614	14/15	Leichtathletik M 14-15	100 m-Lauf, Weitsprung, Kugel 4,0 kg, Schleuderball 1,0 kg
4616	16/17	Leichtathletik M 16-17	100 m-Lauf, Weitsprung, Kugel 5,0 kg, Schleuderball 1,0 kg
4618	18/19	Leichtathletik M 18-19	100 m-Lauf, Weitsprung, Kugel 6,0 kg, Schleuderball 1,5 kg
4620	20-24	Leichtathletik M 20-24	100 m-Lauf, Weitsprung, Kugel 7,26 kg, Schleuderball 1,5 kg
4625	25-29	Leichtathletik M 25-29	
4630	30-34	Leichtathletik M 30-34	
4635	35-39	Leichtathletik M 35-39	
4640	40-44	Leichtathletik M 40-44	100 m-Lauf oder 3.000 m-Lauf, Weitsprung Zone oder Stand, Kugel 7,26 kg, Schleuderball 1,5 kg oder Vollball 1,5 kg
4645	45-49	Leichtathletik M 45-49	
4650	50-54	Leichtathletik M 50-54	75 m-Lauf oder 3.000 m-Lauf, Weitsprung Zone oder Stand, Kugel 6,0 kg, Schleuderball 1,5 kg oder Vollball 1,5 kg
4655	55-59	Leichtathletik M 55-59	
4660	60-64	Leichtathletik M 60-64	50 m-Lauf oder 3.000 m-Lauf, Weitsprung Zone oder Stand, Kugel 5,0 kg, Schleuderball 1,0 kg oder Vollball 1,0 kg
4665	65-69	Leichtathletik M 65-69	
4670	70-74	Leichtathletik M 70-74	50 m-Lauf oder 3.000 m-Lauf, Weitsprung Zone oder Stand, Kugel 4,0 kg, Schleuderball 1,0 kg oder Vollball 1,0 kg
4675	75-79	Leichtathletik M 75-79	
4680	80+	Leichtathletik M 80+	50 m-Lauf oder 3.000 m-Lauf, Weitsprung Zone oder Stand, Kugel 3,0 kg, Schleuderball 1,0 kg oder Vollball 1,0 kg

FACHWETTKAMPF LEICHTATHLETIK WEIBLICH

WETTKAMPFTAGE UND WETTKAMPFZEITEN (KONTINGENTE):

Mittwoch, 28. Mai | 12:00 bis 15:00 Uhr | 15:00 bis 18:00 Uhr

Donnerstag, 29. Mai | 09:00 bis 12:00 Uhr | 12:00 bis 15:00 Uhr | 15:00 bis 18:00 Uhr

Freitag, 30. Mai | 09:00 bis 12:00 Uhr | 12:00 bis 15:00 Uhr

Stadion des Friedens

WK-NR.	ALTER	WETTKAMPF	DISZIPLINEN
4712	12/13	Leichtathletik W 12-13	75 m-Lauf, Weitsprung Zone, Kugel 3,0 kg, Schleuderball 0,8 kg
4714	14/15	Leichtathletik W 14-15	100 m-Lauf, Weitsprung, Kugel 3,0 kg, Schleuderball 1,0 kg
4716	16/17	Leichtathletik W 16-17	
4718	18/19	Leichtathletik W 18-19	
4720	20-24	Leichtathletik W 20-24	
4725	25-29	Leichtathletik W 25-29	100 m-Lauf, Weitsprung, Kugel 4,0 kg, Schleuderball 1 kg
4730	30-34	Leichtathletik W 30-34	
4735	35-39	Leichtathletik W 35-39	
4740	40-44	Leichtathletik W 40-44	100 m-Lauf oder 2.000 m-Lauf, Weitsprung Zone oder Stand, Kugel 4,0 kg, Schleuderball 1,0 kg oder Vollball 1,0 kg
4745	45-49	Leichtathletik W 45-49	
4750	50-54	Leichtathletik W 50-54	75 m-Lauf oder 2.000 m-Lauf, Weitsprung Zone oder Stand, Kugel 3,0 kg, Schleuderball 1,0 kg oder Vollball 1,0 kg
4755	55-59	Leichtathletik W 55-59	
4760	60-64	Leichtathletik W 60-64	50 m-Lauf oder 2.000 m-Lauf, Weitsprung Zone oder Stand, Kugel 3,0 kg, Schleuderball 0,8 kg oder Vollball 0,8 kg
4765	65-69	Leichtathletik W 65-69	
4770	70-74	Leichtathletik W 70-74	
4775	75-79	Leichtathletik W 75-79	50 m-Lauf oder 2.000 m-Lauf, Weitsprung Zone oder Stand, Kugel 2,0 kg, Schleuderball 0,8 kg oder Vollball 0,8 kg
4780	80+	Leichtathletik W 80+	

BERECHNUNG UND WERTUNGSTABELLEN

Die Leistungen der angebotenen Disziplinen werden mit der Mehrkampftabelle des DTB umgerechnet, die einheitlich für alle Alters- und Leistungsklassen gilt. Diese Tabelle ist im DTB-Aufgabenbuch „Wertungstabelle 2008“ veröffentlicht. Für das Kugelstoßen wurden die Wertungstabellen zwischenzeitlich angepasst. Die Eckwerte und Formeln zur gültigen Tabelle sowie die Korrekturen für das Kugelstoßen sind auf www.dtb.de/mehrkaempfe veröffentlicht.

Die für den Fachwettkampf Leichtathletik relevanten Wettkampfbestimmungen sind in der Broschüre „Mehrkämpfe 2008“ im Kapitel 2.6.1 „Wettkampfbestimmungen Leichtathletik“, Seite 51 veröffentlicht.

Kontingentmeldung siehe S. 85

HYLO®

EIN **GANZES TEAM** FÜR GEPFLEGTE AUGEN!

FÜR ALLE SCHWEREGRADE UND FORMEN DES TROCKENEN AUGES

- ✓ Schnelle und langanhaltende Symptomlinderung durch hochwertige Inhaltsstoffe
- ✓ Sehr gute Verträglichkeit: frei von Konservierungsmitteln, Phosphaten, Emulgatoren
- ✓ Präzise Dosierung durch praktisches **COMOD**®-System und Tropferflasche
- ✓ Lange Haltbarkeit: 6 Monate nach Anbruch verwendbar
- ✓ Hohe Ergiebigkeit und Reichweite – garantiert niedrige Therapiekosten

Weitere Informationen unter: hylo.de

HYLO® – DIE NR. 1 BEI TROCKENEN AUGEN[1]

[1] Abverkauf Total (EH) der HYLO® Produktfamilie; IH Galaxy: APO Channel Monitor; S01K1: MAT 2024.01

URSAPHARM Arzneimittel GmbH · Industriestraße 35 · D-66129 Saarbrücken · www.ursapharm.de

WAHLWETTKAMPF SCHWIMMEN
(FACHWETTKAMPF)

Der Wettkampf wird als Wahl-Dreikampf durchgeführt. Die wählbaren Disziplinen sind alters- und geschlechtsabhängig und den nachfolgenden Tabellen zu entnehmen. Jede Disziplin kann nur einmal ausgewählt werden. Die Auswahlmöglichkeiten erfolgen bei der Meldung im Turnfest-Portal unter der Rubrik „Einzelwettkämpfe“.

FACHWETTKAMPF SCHWIMMEN

WETTKAMPFTAGE UND WETTKAMPFZEITEN (KONTINGENTE):

Mittwoch, 28. Mai | 12:00 bis 15:00 Uhr | 15:00 bis 18:00 Uhr.

Donnerstag, 29. Mai | 15:00 bis 18:00 Uhr.

Freitag, 30. Mai | 12:00 bis 15:00 Uhr | 15:00 bis 18:00 Uhr.

Samstag, 1. Juni | 09:00 bis 12:00 Uhr

Universität Leipzig - Schwimmhalle

WK-NR. M	WK-NR. W	ALTER	WETTKAMPF	DISZIPLINEN
4812	4912	12/13	Schwimmen M/W 12-13	15 m Tauchen, 50 m Brust, 50 m Rücken, 50 m Schmetterling, 50 m Kraul
4814	4914	14/15	Schwimmen M/W 14-15	25 m Tauchen 50 m Brust 50 m Rücken 50 m Schmetterling 50 m Kraul
4816	4916	16/17	Schwimmen M/W 16-17	
4818	4918	18/19	Schwimmen M/W 18-19	
4820	4920	20-24	Schwimmen M/W 20-24	
4825	4925	25-29	Schwimmen M/W 25-29	
4830	4930	30-34	Schwimmen M/W 30-34	
4835	4935	35-39	Schwimmen M/W 35-39	
4840	4940	40-44	Schwimmen M/W 40-44	15 m Tauchen oder 200 m Freistil 50 m Brust 50 m Rücken 50 m Schmetterling 50 m Kraul
4845	4945	45-49	Schwimmen M/W 45-49	
4850	4950	50-54	Schwimmen M/W 50-54	
4855	4955	55-59	Schwimmen M/W 55-59	
4860	4960	60-64	Schwimmen M/W 60-64	
4865	4965	65-69	Schwimmen M/W 65-69	
4870	4970	70-74	Schwimmen M/W 70-74	
4875	4975	75-79	Schwimmen M/W 75-79	
4880	4980	80+	Schwimmen M/W 80+	

BERECHNUNG UND WERTUNGSTABELLEN

Die Leistungen der angebotenen Disziplinen werden mit der Mehrkampftabelle des DTB umgerechnet, die einheitlich für alle Alters- und Leistungsklassen gilt. Diese Tabelle ist im DTB-Aufgabenbuch „Wertungstabelle 2008“ veröffentlicht. Für das Übungsangebot Schwimmen gelten die Regelungen der Wettkampfbestimmungen des Deutschen Schwimm-Verbandes. Die für den Fachwettkampf Schwimmen relevanten Abschnitte sind in der Broschüre „Mehrkämpfe 2008“ im Kapitel 2.6.2 „Wettkampfbestimmungen Schwimmen“, Seite 60 veröffentlicht.

Kontingentmeldung siehe S. 85

WAHLWETTKAMPF „JUMP“
(FACHWETTKAMPF TRAMPOLINTURNEN UND ROPE SKIPPING)

EIN WETTKAMPFANGEBOT, FÜR ALLE, DIE GERNE SPRINGEN!

Der Wettkampf wird als Wahl-Vierkampf durchgeführt. Die wählbaren Disziplinen sind alters- und geschlechtsabhängig und den nachfolgenden Tabellen zu entnehmen. Jede Disziplin kann nur einmal ausgewählt werden. Die Auswahlmöglichkeiten erfolgen bei der Meldung im Turnfest-Portal unter der Rubrik „Einzelwettkämpfe“.
Dieser Wahlwettkampf ist inklusiv und offen für alle. Wir laden insbesondere auch Menschen mit Einschränkungen oder Behinderungen ein, teilzunehmen. Einschränkungen oder Behinderungen sind sehr individuell, daher werden wir entsprechende Anpassungen bzw. Erleichterungen der Übungen individuell vornehmen. Bei Interesse bitte direkt per E-Mail mit uns in Kontakt treten: trampolin@turnfest.de.

DISZIPLINEN TRAMPOLINTURNEN

1. Trampolin
2. Minitrampolin
3. Doppel-Mini-Trampolin
4. Trampolin-Zwei- oder Fünfsprung

DISZIPLINEN ROPE SKIPPING

1. Easy Jump (30 Sekunden)
2. Speed Jump (30 Sekunden)
3. Criss Cross (30 Sekunden)
4. Double Under (30 Sekunden)

FACHWETTKAMPF „JUMP“ (MÄNNLICH UND WEIBLICH)

Donnerstag, 29. Mai und Freitag, 30. Mai | 10:00 bis 18:00 Uhr
Samstag, 31. Mai | 10:00 bis 14:00 Uhr (Hinweis: Kontingentmeldung siehe S. 85)
Leipziger Messe, Halle 2

WK-NR. M	WK-NR. W	ALTERSKLASSSE	WAHL-VIERKAMPF	WÄHLBARE DISZIPLINEN
1512	1612	12/13 Jg. 2013/2012	Trampolinturnen/Rope Skipping M oder W 12-13	Trampolinturnen jeweils P1-P7 Rope Skipping
1514	1614	14/15 Jg. 2011/2010	Trampolinturnen/Rope Skipping M oder W 14-15	Trampolinturnen jeweils P1-P8 Rope Skipping
1516	1616	16/17 Jg. 2009/2008	Trampolinturnen/Rope Skipping M oder W 16-17	Trampolinturnen jeweils P1-P9 Rope Skipping
1518	1618	18/19 Jg. 2007/2006	Trampolinturnen/Rope Skipping M oder W 18-19	
1520	1620	20-24 Jg. 2005-2001	Trampolinturnen/Rope Skipping M oder W 20-24	
1525	1625	25-29 Jg. 2000-1996	Trampolinturnen/Rope Skipping M oder W 25-29	
1530	1630	30-34 Jg. 1995-1991	Trampolinturnen/Rope Skipping M oder W 30-34	Trampolinturnen jeweils P1-P8 Rope Skipping
1535	1635	35-39 Jg. 1990-1986	Trampolinturnen/Rope Skipping M oder W 35-39	
1540	1640	40-44 Jg. 1985-1981	Trampolinturnen/Rope Skipping M oder W 40-44	Trampolinturnen jeweils P1-P7 Rope Skipping
1545	1645	45-49 Jg. 1980-1976	Trampolinturnen/Rope Skipping M oder W 45-49	
1550	1650	50-54 Jg. 1975-1971	Trampolinturnen/Rope Skipping M oder W 50-54	Trampolinturnen jeweils P1-P6 Rope Skipping
1555	1655	55-59 Jg. 1970-1966	Trampolinturnen/Rope Skipping M oder W 55-59	
1560	1660	60-64 Jg. 1965-1961	Trampolinturnen/Rope Skipping M oder W 60-64	Trampolinturnen jeweils P1-P5 Rope Skipping
1565	1665	65-69 Jg. 1960-1956	Trampolinturnen/Rope Skipping M oder W 65-69	
1570	1670	70-74 Jg. 1955-1951	Trampolinturnen/Rope Skipping M oder W 70-74	Trampolinturnen jeweils P1-P4 Rope Skipping
1575	1675	75-79 Jg. 1950-1946	Trampolinturnen/Rope Skipping M oder W 75-79	
1580	1680	80+ Jg. 1945 und älter	Trampolinturnen/Rope Skipping M oder W 80+	Trampolinturnen jeweils P1-P3 Rope Skipping

ÜBUNGSANGEBOT UND BERECHNUNG TRAMPOLINTURNEN

Die genauen Ausschreibungstexte der Übungen einschließlich Angaben zur Bewertung, Auflistung der typischen Fehler und der entsprechenden Punktabzüge sind im DTB-Aufgabenbuch Trampolinturnen 2015 zusammengefasst. Beim Trampolinturnen werden zum Endwert des Kampfgerichts immer 5,00 Punkte addiert.

ÜBUNGSANGEBOT UND BERECHNUNG ROPE SKIPPING

Easy Jump: In 30 Sekunden so viele Sprünge mit beiden Füßen über das Seil wie möglich. Jeder Seildurchschlag wird gezählt. 130 Durchschläge ergeben 14,00 Punkte und 0 Durchschläge 0,00 Punkte.

Speed Jump: In 30 Sekunden so viele Sprünge im Laufschritt (Speedjump, Jogging Step) auf der Stelle, abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß über das Seil, wie möglich. Gezählt wird, wie oft der rechte Fuß den Boden berührt. 100 Durchschläge ergeben 14,00 Punkte und 0 Durchschläge 0,00 Punkte.

Criss Cross: In 30 Sekunden so viele Kreuzsprünge (Criss Cross) wie möglich. Bei jedem zweiten Sprung werden die Arme vor dem Körper gekreuzt. Jeder vollendete Kreuzsprung wird gezählt. 45 Durchschläge ergeben 14,00 Punkte und 0 Durchschläge 0,00 Punkte.

Double Under: In 30 Sekunden so viele Zweifachsprünge (Double Under) mit beiden Füßen über das Seil wie möglich. Bei jedem Sprung muss das Seil zweimal unter den Füßen durchgeschlagen werden. Jeder vollendete zweifache Seildurchschlag wird gezählt. 80 Durchschläge ergeben 14,00 Punkte und 0 Durchschläge 0,00 Punkte.

WETTKAMPFTAGE UND WETTKAMPFZEITEN (KONTINGENTE):

Donnerstag, 29. Mai | 10:00 bis 12:00 Uhr | 12:00 bis 14:00 Uhr | 14:00 bis 16:00 Uhr | 16:00 bis 18:00 Uhr
Freitag, 30. Mai | 10:00 bis 12:00 Uhr | 12:00 bis 14:00 Uhr | 14:00 bis 16:00 Uhr | 16:00 bis 18:00 Uhr
Samstag, 31. Mai | 10:00 bis 12:00 Uhr | 12:00 bis 14:00 Uhr

© www.turnfestfotos.de

QUALITÄT
IST UNSERE
DISZIPLIN

BENZ® SPORT

SCHULSPORT | BREITENSPORT | LEISTUNGSSPORT | GYMNASTIK | FITNESS | THERAPIE

Turn-Equipment der Extraklasse

seit 1907

BENZ – langjähriger Partner des DTB

Das Turnfest 2025 Leipzig

Sonderverkauf von BENZ-Geräten zu Top-Konditionen!

www.benz-sport.de

WAHLWETTKAMPF GERÄTTURNEN
(FACHWETTKAMPF)

Der Wettkampf wird als Wahl-Dreikampf aus den angebotenen Disziplinen des Fachgebietes Gerätturnen durchgeführt. Es werden mehrere Pflichtübungen (P-Stufen) in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden zur Auswahl angeboten. Die angebotenen Pflichtübungen werden bis zur angegebenen Höchstpunktzahl bewertet. Die Wiederholung eines Gerätes ist dabei nicht erlaubt.
Ein Start beim Fachwettkampf Gerätturnen an einem anderen als dem gebuchten Wettkampftag und Zeitfenster ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich. Die Auswahl in ein Zeitfenster erfolgt bei der Anmeldung im Turnfest-Portal. Allgemeine Hinweise zur Anmeldung zum Wettkampf (neue Kontingentmeldung) sind auf S. 85 zu finden. Pro Tag wird es drei Zeitkontingente geben. Ein Wechsel in den Wahlwettkampf „Mix" inklusive Änderung von einzelnen Fachgebieten und Disziplinen ist grundsätzlich nicht möglich. Der Wettkampf ist innerhalb des gebuchten Zeitfensters komplett zu absolvieren.
Weitere Hinweise zur Meldung von Kampfrichter*innen sind auf S. 84 und S. 100 zu finden.

MELDUNG DER DISZIPLINEN UND SCHWIERIGKEITSSTUFEN

Die Auswahlmöglichkeiten erfolgen bei der Meldung im Turnfest-Portal unter der Rubrik „Einzelwettkämpfe". Eine Meldung des Gerätes und der gewünschten Schwierigkeitsstufe ist bei der Meldung noch nicht erforderlich. Erst am Wettkampftag ist vor Antritt am jeweiligen Gerät beim zuständigen Kampfgericht anzusagen, welche Schwierigkeitsstufe im Bereich der vorgegebenen Wahlmöglichkeiten geturnt wird.

AUSWERTUNGSKATEGORIEN

Die Auswertung des Fachwettkampfs Gerätturnen erfolgt gemäß der ausgeschriebenen Altersklassen.

ÜBUNGSANGEBOT UND BEWERTUNG GERÄTTURNEN

Im Gerätturnen können alle Altersgruppen zwischen den einzelnen Geräten und Schwierigkeitsstufen aus den P-Stufen P1 bis P9 frei wählen.
Die genauen Ausschreibungstexte der Übungen einschließlich Angaben zur Bewertung, Auflistung der typischen Fehler und der entsprechenden Punktabzüge sind in den jeweiligen DTB-Aufgabenbüchern zusammengefasst:

- Aufgabenbuch Gerätturnen weiblich 2015*
- Aufgabenbuch Gerätturnen männlich 2015*

* inklusive aller Ergänzungen (siehe www.dtb.de/geraetturnen/downloads/breitensport/)

Die Auswertungen des Fachwettkampf Gerätturnen erfolgt nur innerhalb der Disziplinen des Gerätturnens. Somit werden vom Endwert des Kampfgerichts auch keine 5,00 Punkte abgezogen.

Für das Turnfest Leipzig 2025 werden die in den Aufgabenbüchern veröffentlichten Ausschreibungen aus organisatorischen Gründen wie folgt eingeschränkt:

1. Sprung: Die jeweiligen Alternativ-Sprünge werden nicht angeboten.
2. Sprung: Jede*r Turner*in hat nur einen Sprung und keine zwei Sprünge.
3. Boden: Alle Übungen werden ohne Musik geturnt.
4. Boden: Alle Bodenübungen werden auf Mattenbahnen (Bodenläufern) geturnt.
5. Eigene Sprungbretter sind nicht zugelassen.
6. Geräte können während des Wettkampfes nicht in der Höhe verstellt werden.
7. Frauen können Parallelbarren turnen und werden nach den Bestimmungen der männlichen P-Stufen gewertet.
8. Ringe: Die Pflichtübungen an den Ringen werden nicht angeboten.

Zusätzlich werden die Gerätehöhen der Aufgabenbücher wie folgt festgelegt:

männlich:

- Pauschenpferd: 1,05 m über Mattenoberkante
- Sprung: P1 und P2 Kasten seit: 0,70 m
- Sprung: P3 Kasten lang: 0,90 bis 1,10 m
- Sprung: P4 Bock seit oder Pferd seit: 1,00 m
- Sprung: P5 Tisch / Pferd lang: 1,10 m
- Sprung: P6 und P7 Tisch / Pferd lang: 1,20 m
- Sprung: P8 und P9 Tisch: 1,35 m
- Parallelbarren: P1 bis P5 1,20 m (Jugendbarren möglich)
- Parallelbarren: P6 1,70 m
- Parallelbarren: P7 bis P9 1,80 m
- Reck: P1 bis P5 frei wählbar von 1,20 bis 1,60 m
- Reck: P6 bis P9: 2,60 m

weiblich:

- Sprung: P1 bis P2 Kasten seit: ca. 0,70 m
- Sprung: P3 Kasten lang: ca. 0,90 bis 1,10 m
- Sprung: P4 Bock oder Pferd seit: 1,00 oder 1,10 m
- Sprung: P5 und P6 Sprungtisch oder Sprungpferd seit: 1,10 m
- Sprung: P7 bis P9 Sprungtisch oder Sprungpferd: 1,25 m
- Reck: P1 bis P6 etwa schulterhoch
- Stufenbarren: P7 bis P9: 1,75 / 2,55 m
- Schwebebalken: P1 bis P2 Turnbank
- Schwebebalken: P3 bis P9 wahlweise 1,00 m oder 1,25 m
- Turnbank: P1 bis P9 ab AK40 wahlweise auch Bank möglich

FACHWETTKAMPF GERÄTTURNEN (MÄNNLICH UND WEIBLICH)

Mittwoch, 28. Mai bis Samstag, 31. Mai

Leipziger Messe, Halle 4

Die Meldung erfolgt für folgende Altersklassen:

WK-NR. M	WK-NR. W	ALTERSKLASSSE
1112	1212	M oder W 12-13
1114	1214	M oder W 14-15
1116	1216	M oder W 16-17
1118	1218	M oder W 18-19
1120	1220	M oder W 20-24
1125	1225	M oder W 25-29
1130	1230	M oder W 30-34
1135	1235	M oder W 35-39
1140	1240	M oder W 40-44
1145	1245	M oder W 45-49
1150	1250	M oder W 50-54
1155	1255	M oder W 55-59
1160	1260	M oder W 60-64
1165	1265	M oder W 65-69
1170	1270	M oder W 70-74
1175	1275	M oder W 75-79
1180	1280	M oder W 80+

WETTKAMPFTAGE UND WETTKAMPFZEITEN (KONTINGENTE):

Mittwoch, 28. Mai | 10:00 bis 12:00 Uhr | 12:00 bis 15:00 Uhr | 15:00 bis 18:00 Uhr.
Donnerstag, 29. Mai | 09:00 bis 12:00 Uhr | 12:00 bis 15:00 Uhr | 15:00 bis 18:00 Uhr.
Freitag, 30. Mai | 09:00 bis 12:00 Uhr | 12:00 bis 15:00 Uhr | 15:00 bis 18:00 Uhr.
Samstag, 31. Mai | 09:00 bis 12:00 Uhr | 12:00 bis 15:00 Uhr | 15:00 bis 18:00 Uhr.

WAHLWETTKAMPF GYMNASTIK
(FACHWETTKAMPF)

Der Fachwettkampf Gymnastik wird als Wahl-Dreikampf durchgeführt. Gefordert sind drei Pflichtübungen mit frei wählbaren Handgeräten. In allen Handgeräten stehen unterschiedliche Schwierigkeitsstufen zur Auswahl. Die Wiederholung eines Gerätes ist dabei nicht erlaubt.
Die Auswahl der Handgeräte erfolgt bei der Meldung im Turnfest-Portal unter der Rubrik „Einzelwettkämpfe“. Eine Angabe der gewünschten Schwierigkeitsstufe ist bei der Meldung noch nicht erforderlich. Erst am Wettkampftag ist vor Antritt beim zuständigen Kampfgericht anzusagen, welche Schwierigkeitsstufe im Bereich der vorgegebenen Wahlmöglichkeiten geturnt wird.
Ein Start beim Fachwettkampf Gymnastik an einem anderen als dem gebuchten Wettkampftag mit Zeitfenster ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich.

Die genauen Ausschreibungstexte der Übungen einschließlich Angaben zur Bewertung sind im DTB-Aufgabenbuch „Gymnastik 2018“ zusammengefasst (erhältlich als kostenpflichtiger Download unter https://shop.dtb.de/products/digitales-aufgabenbuch-gymnastik). Erläuterungen und Ergänzungen sind unter „Informationen“ unter folgendem Link abzurufen: www.dtb.de/gymnastiktanz/downloads/

GYMNASTIK WEIBLICH:
Wahlmöglichkeit aus den Handgeräten Ball, Band, Keulen, Reifen, Seil (alternativ kann von Frauen auch die Pflichtübung Hanteln aus dem männlichen Bereich gewählt werden). Die Wahlmöglichkeit der Schwierigkeitsstufe bleibt bei der in der Altersklasse angegebenen. Bsp.: 35 Jahre wählt die Hantel zwischen P4 und P9)
Alle Übungen werden ohne Musik geturnt.

GYMNASTIK MÄNNLICH:
Wahlmöglichkeit aus den Handgeräten springender Medizinball o. Basketball, 2 Hanteln, 2 Keulen, Seil (alternativ kann von Männern auch die Pflichtübung Reifen aus dem weiblichen Bereich gewählt werden). Die Wahlmöglichkeit der Schwierigkeitsstufe bleibt bei der in der Altersklasse angegebenen. Bsp.: 35 Jahre wählt die Reifenübung zwischen P4 und P9)
Alle Übungen werden ohne Musik geturnt.

FACHWETTKAMPF GYMNASTIK WEIBLICH

Freitag, 30. Mai und Samstag, 31. Mai
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK	KATEGORIE
1811	11-13	P4 bis P7
1814	14-15	P4 bis P9
1816	16-17	P5 bis P9
1818	18-19	P5 bis P9
1820	20-29	P5 bis P9
1830	30-39	P4 bis P9
1840	40-49	P4 bis P7 oder P14 bis P17 Hantel P4 bis P7
1850	50-59	P4 bis P6 oder P13 bis P16 Hantel P3 bis P6
1860	60-69	P12 bis P16/ Hantel P3 bis P5
1870	70-79	P11 bis P14/ Hantel P1 bis P4
1880	80+	P11 bis P13/ Hantel P1 bis P3

FACHWETTKAMPF GYMNASTIK MÄNNLICH

Freitag, 30. Mai und Samstag, 31. Mai
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK	KATEGORIE
1711	11-13	P4 bis P7
1714	14-15	P4 bis P9
1716	16-17	P5 bis P9
1718	18-19	P5 bis P9
1720	20-29	P5 bis P9
1730	30-39	P4 bis P9
1740	40-49	P4 bis P7 Reifen P4 bis P7 oder P14 bis P17
1750	50-59	P3 bis P6 Reifen P4 bis P6 oder P13 bis P16
1760	60-69	P3 bis P5/ Reifen P12 bis P16
1770	70-79	P1 bis P4/ Reifen P11 bis P14
1780	80+	P1 bis P3/ Reifen P11 bis P13

WETTKAMPFTAGE UND WETTKAMPFZEITEN (KONTINGENTE):
Freitag, 30. Mai | 10:00 bis 12:00 Uhr | 12:00 bis 14:00 Uhr | 14:00 bis 16:00 Uhr (nur weiblich) | 16:00 bis 18:00 Uhr (nur weiblich)
Samstag, 31. Mai | 10:00 bis 12:00 Uhr | 12:00 bis 14:00 Uhr | 14:00 bis 16:00 Uhr (nur weiblich) | 16:00 bis 18:00 Uhr (nur weiblich)

WETTKÄMPFE VON A-Z

Aerobicturnen	S. 98
Faustball	S. 99
Gerätturnen, Turn10®	S. 100
Gymnastik/Tanz	S. 106
Indiaca	S. 108
Korbball	S. 109
Mehrkämpfe	S. 110
Orientierungssport	S. 112
Prellball	S. 113
Rhönradturnen	S. 114
Rhythmische Sportgymnastik	S. 117
Ringtennis	S. 119
Rope Skipping	S. 120
Schleuderballspiel	S. 122
Sportakrobatik	S. 123
TeamGym	S. 124
TGM/TGW	S. 125
Trampolinturnen	S. 127
Turnermusik	S. 128
Völkerball	S. 130
Volleyball	S. 131

AEROBICTURNEN

ALLGEMEINE HINWEISE

- Es gelten die Technischen Regularien und Wertungsbestimmungen für Aerobicturnen des DTB.
- Deutschlandpokal und DTB Cup AeroStep: Alle teilnehmenden Vereine müssen mindestens eine*n Kampfrichter*in mit gültigem DTB-Brevet oder LTV-Brevet stellen.
- Aerobicturnen Qualifikation und Finale: Jeder teilnehmende Verein muss mindestens eine*n Kampfrichter*in mit gültigem DTB-Brevet stellen.

AEROBICTURNEN DEUTSCHLANDPOKAL

Freitag, 30. Mai | 12:00 bis 20:00 Uhr
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK	KATEGORIE	BEMERKUNG
24311	12-17	Einzel M/W	AeroBasic
24641	12-17	2-3er Team	AeroBasic
24642	12-17	4-6er Team	AeroBasic

AEROBICTURNEN DTB CUP AEROSTEP

Freitag, 30. Mai | 12:00 bis 20:00 Uhr
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK	KATEGORIE	BEMERKUNG
24142	12-17	6-12 Team	AeroStep
24141	18+	6-12 Team	AeroStep

DEUTSCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN AEROBICTURNEN QUALIFIKATION

Samstag, 31. Mai | ab 09:00 Uhr
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK	KATEGORIE	BEMERKUNG
24131	12- 14	Einzel W	AeroMaster
24133	12- 14	Duo	AeroMaster
24134	12- 14	Trio	AeroMaster
24135	12- 14	4-5er Team	AeroMaster
24121	15- 17	Einzel W	AeroMaster
24123	15- 17	Duo	AeroMaster
24124	15- 17	Trio	AeroMaster
24125	15- 17	4-5er Team	AeroMaster
24330	12- 14	3-5er Team	AeroDance
24126	12- 14	6-12er Team	AeroDance
24331	15- 17	3-5er Team	AeroDance
24127	15- 17	6-12er Team	AeroDance

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN AEROBICTURNEN QUALIFIKATION

Samstag, 31. Mai | ab 09:00 Uhr
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK	KATEGORIE	BEMERKUNG
24111	12+	Einzel M	AeroMaster
24112	18+	Einzel W	AeroMaster
24113	18+	Duo	AeroMaster
24114	18+	Trio	AeroMaster
24115	18+	4-5er Team	AeroMaster
24332	18+	3-5er Team	AeroDance
24151	18+	6-12er Team	AeroDance

DEUTSCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN AEROBICTURNEN FINALE

Sonntag, 1. Juni | ab 09:00 Uhr
Leipziger Messe, Halle 3

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN AEROBICTURNEN FINALE

Sonntag, 1. Juni | ab 09:00 Uhr
Leipziger Messe, Halle 3

Laut Beschluss „TK/AERO/19_17“ werden alle Einzel-Kategorien um ein Jahr nach unten geöffnet, sodass der Start in der höheren Altersklasse möglich ist. Details finden sich im entsprechenden Beschluss.

Bei den Trios darf jeweils ein*e Ersatzstarter*in gemeldet werden. Bei den Teams sind jeweils zwei Ersatzstarter*innen erlaubt.

Das Einturnen findet als vereinsweises Podiumstraining am Freitag, 30. Mai statt. Die Zeiten können nach Meldeschluss unter podium.aerobicturnen.de reserviert werden.

Im Rahmen der Deutschen Jugendmeisterschaften und Deutschen Meisterschaften Aerobicturnen wird eine Qualifikation (Samstag, 31. Mai) und ein Finale (Sonntag, 1. Juni) ausgetragen.

FAUSTBALL

Gespielt wird nach den Bestimmungen des Internationalen Faustballverbandes, den Bestimmungen von Faustball Deutschland sowie der Fachgebietsordnung Faustball (FGO).
Es wird auf Zeit gespielt.
Doppelteilnahmen in zwei Altersklassen sind unter Beachtung des Zeitplans möglich.
Die Turnierleitung behält sich vor, je nach Meldezahlen Altersklassen zusammenzulegen bzw. zu trennen.

WOWBALL 2-ER FAUSTBALLTURNIER

Die Ansetzungen verlaufen für eine entspannte Doppelteilnahme nicht parallel. Gespielt wird in Zweier-Teams ohne Auswechselspieler*innen auf einem mittig geteilten 10 x 3 m großen Feld. Eine Auslaufzone von mindestens 3 m auf beiden Seiten sowie 4 m nach hinten muss gewährleistet sein. Die Leinenhöhe beträgt 1,80 m und die Ständer befinden sich jeweils 1 m neben dem Spielfeld. Aufschlag hat das Team, welches zuvor den Punkt gewonnen hat. Der Aufschlag erfolgt mit dem Unterarm, hinter dem Feld, wobei der Ball unterhalb der Schulterebene getroffen werden muss. Das Betreten des Feldes im Zuge der Aufschlagsbewegung ist untersagt. Nach der Annahme und dem Zuspiel darf der Ball außerhalb des Spielfeldes auf dem Boden aufkommen. Der Blockversuch ist nicht erlaubt. Nur abwechselnde Berührungen der Spieler*innen oder Aktiven eines Teams während eines Spielzuges in der Reihenfolge A-B-A bzw. B-A-B sind zulässig. Die übrigen Regeln entsprechen dem Feldfaustball. Es wird auf Zeit gespielt.
Je nach Meldezahlen wird sich vorbehalten, Trennungen in Frauen, Männer und Mixed vorzunehmen.

FAUSTBALL POKALTURNIER MÄNNLICH UND WEIBLICH

Donnerstag, 29. Mai | 09:00 bis 15:00 Uhr
Bruno-Plache-Stadion

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	BEMERKUNG
	31530	W 30 +	
31435		M 35 +	
31455		M 55 +	

FAUSTBALL FREIZEITTURNIER INKLUSIV

Donnerstag 29. Mai bis Freitag 30. Mai
jeweils 09:00 bis 15:00 Uhr
Bruno-Plache-Stadion

WK-NR	AK	BEMERKUNG
31730	M/W	Ohne Alterseinschränkungen oder Geschlechterquoten

WOWBALL 2-ER FAUSTBALL

Donnerstag, 29. Mai bis Samstag, 31. Mai
jeweils ab 16:00 Uhr
Bruno-Plache-Stadion & Marktplatz

WK-NR. M	AK	BEMERKUNG
31712	M/W U16	wow-Junior
31716	M/W 16+	wow-Open
31717	M/W 16+	wow-Elite
31718	W 16+	wow-Elite Frauen

FAUSTBALL POKALTURNIER MÄNNLICH UND WEIBLICH

Donnerstag, 29. Mai bis Freitag, 30. Mai
jeweils 09:00 bis 15:00 Uhr
Bruno-Plache-Stadion

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	BEMERKUNG
31412	31512	M/W U12	Jahrgang 2013 und jünger
31416	31516	M/W U16	Jahrgang 2009 und jünger

FAUSTBALL POKALTURNIER MÄNNLICH UND WEIBLICH

Freitag, 30. Mai bis Sonntag, 1. Juni
jeweils 09:00 bis 15:00 Uhr
Bruno-Plache-Stadion

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	BEMERKUNG
31414	31514	M/W U14	Samstag/Sonntag
31418	31518	M/W U18	Samstag/Sonntag
31419	31519	M/W 19+	Freitag bis Sonntag
31445		M 45+	Nur Sonntag

FAUSTBALL FREIZEITTURNIER MIXED

Samstag, 31. Mai bis Sonntag, 1. Juni
jeweils 09:00 bis 15:00 Uhr
Bruno-Plache-Stadion

WK-NR	AK	BEMERKUNG
31920	M/W 14+	Maximal 2 Aktive im Spielbetrieb bis oberste Landesspielklasse

© Tom Weller/24passion

GERÄTTURNEN

STARTRECHT

Alle Teilnehmenden müssen im Besitz eines gültigen digitalen Startpasses (DTB-ID) des Deutschen Turner-Bundes mit dem eingetragenen Startrecht „Gerätturnen Einzel“ sowie einer gültigen Jahresmarke für die folgenden Wettkämpfe sein:

- Deutsche Jugendmeisterschaften (DJM)
- Deutsche Seniorenmeisterschaften (DSenM)
- Deutschland-Cup (D-Cup)
- Pokalwettkämpfe (PWK m/w)
- Pokalwettkämpfe Mixed (PWK m/w)
- Pokalwettkämpfe Senior*innen (PWK Sen m/w)

Zur Überprüfung des Wettkampfalters kann bei allen Wettkämpfen ein amtlich gültiger Lichtbild-Ausweis verlangt werden (Personalausweis, Schülerausweis, Studentenausweis, o. ä.).

WERTUNGSVORSCHRIFTEN

Die Wettkämpfe werden nach dem gültigen FIG-Reglement und den nationalen Wettkampf- und Wertungsbestimmungen (inklusive eventueller veröffentlichter Änderungen) durchgeführt.

Für die Bewertung der Wettkämpfe im Gerätturnen gelten grundsätzlich die Bestimmungen der FIG, die Broschüren „Gerätturnen weiblich“ und „Gerätturnen männlich“ des DTB-Aufgabenbuches Ausgabe 2015 (siehe S. 94) inklusive aller Ergänzungen, die Leitfäden und Arbeitshilfen im Gerätturnen sowie weitere nationale Regelungen. Inhaltliche Details zu den Wettkämpfen DJM, DSenM und D-Cup sind jeweils den offiziellen Ausschreibungen des Technischen Komitees Gerätturnen zu entnehmen. Die Regelungen des „neuen“ Code de Pointage 2025 kommen nur bei den Deutschen Jugendmeisterschaften zur Anwendung.

Die genauen Zeit- und Riegenpläne für die DJM, DSenM und D-Cup werden nach Meldeschluss im Internet unter www.dtb.de beziehungsweise www.turnfest.de veröffentlicht.

Um zu gewährleisten, dass insbesondere bei den Pokalwettkämpfen und beim Wahlwettkampf alle Geräte mit qualifizierten Kampfrichter*innen besetzt sind, gelten folgende Regelungen:

Frauen:

Ab **zwei** gemeldeten Turnerinnen muss der Verein eine*n Kampfrichter*in mit der erforderlichen Lizenz (Pokal: ab C-Lizenz, WWK: ab D-Lizenz) melden.

Ab **zehn** gemeldeten Turnerinnen ist ein*e zweite*r Kampfrichter*in mit der erforderlichen Lizenz (Pokal: ab C-Lizenz, WWK: ab D-Lizenz) zu melden.

Männer:

Ab **zwei** gemeldeten Turnern muss der Verein eine*n Kampfrichter*in mit der erforderlichen Lizenz (Pokal: ab C-Lizenz, WWK: ab D-Lizenz) melden.

Für alle anderen Wettkämpfe im Gerätturnen wie DJM, DSenM, D-Cup und DMKM gelten die Vorgaben aus den offiziellen Ausschreibungen.

Zusätzlich appellieren wir an alle lizenzierten Kampfrichter*innen, sich über das Kampfgericht-Management-Portal zu melden, auch wenn der Verein keine aktiven Turner*innen meldet (siehe auch S. 84).

ALLGEMEINE HINWEISE ZUR MELDUNG DJM / DSENM / D-CUP

Jede*r Turner*in muss von dem Verein, der das gültige Startrecht besitzt, für die oben genannten Wettkämpfe im Turnfest-Portal angemeldet werden. Bei der Meldung ist anzugeben, wie im Falle einer Nicht-Qualifikation mit der Meldung zu verfahren ist (Ummeldung in den Pokalwettkampf oder Stornierung). Nach Meldeschluss Ende Februar 2025 erhält jede*r Meldende bzw. Turnfest-Admins sowie der Landesturnverband oder Landesfachwart eine Liste der Meldungen zur Überprüfung der qualifizierten Turner*innen. Die Meldung aller nicht qualifizierten Turner*innen werden storniert oder es erfolgt eine automatische Umbuchung in das nächste freie Kontingent in den Pokalwettkämpfen. Sollten keine Kontingente in den Pokalwettkämpfen mehr frei sein, ist keine Teilnahme möglich.

Die Rückmeldung für die qualifizierten Turner*innen durch den Landesturnverband muss spätestens bis Montag, den 5. Mai 2025 durch den jeweiligen Landesturnverband erfolgen.

Weitere Informationen und inhaltliche Details zu den Wettkämpfen sind der offiziellen Ausschreibung des Technischen Komitees Gerätturnen zu entnehmen. Die genauen Zeit- und Riegenpläne werden nach Meldeschluss im Internet unter www.dtb.de beziehungsweise www.turnfest.de veröffentlicht.

DEUTSCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN (DJM) MÄNNLICH

Dienstag, 27. Mai bis Donnerstag, 29. Mai
Donnerstag, 29. Mai (Gerätfinals)
QUARTERBACK Immobilien ARENA, Dreifeldspielhalle

Qualifikation erforderlich

WK-NR.	WK-KLASSE
21112	DJM Gerätturnen M 12 – Mehrkampf
21113	DJM Gerätturnen M 13-14 – Mehrkampf
21115	DJM Gerätturnen M 15-16 – Mehrkampf
21117	DJM Gerätturnen M 17-18 – Mehrkampf

DEUTSCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN (DJM) WEIBLICH

Freitag, 30. Mai bis Samstag, 31. Mai
QUARTERBACK Immobilien ARENA, Dreifeldspielhalle
Sonntag, 1. Juni (Gerätfinals, kartenpflichtig)
Leipziger Messe, HALLE:EINS

Qualifikation erforderlich

WK-NR.	WK-KLASSE
21212	DJM Gerätturnen W 12 – Mehrkampf
21213	DJM Gerätturnen W 13 – Mehrkampf
21214	DJM Gerätturnen W 14 – Mehrkampf
21215	DJM Gerätturnen W 15 – Mehrkampf

DEUTSCHE SENIORENMEISTERSCHAFTEN (DSENM) MÄNNLICH

Donnerstag, 29. Mai bis Freitag, 30. Mai
Sporthalle Brüderstraße

Qualifikation erforderlich

WK-NR.	WK-KLASSE	ANMERKUNGEN
21130	LK2 M 30	Sechskampf, die fünf besten Geräte kommen in die Wertung
21135	LK2 M 35	
21140	LK2 M 40	
21145	LK3 M 45	Fünfkampf, die vier besten Geräte kommen in die Wertung
21150	LK3 M 50	
21155	LK3 M 55	
21160	LK4 M 60	
21165	LK4 M 65	
21170	LK4 M 70	Fünfkampf, die drei besten Geräte kommen in die Wertung
21175	LK4 M 75	
21180	LK4 M 80	

DEUTSCHE SENIORENMEISTERSCHAFTEN (DSENM) WEIBLICH

Donnerstag, 29. Mai bis Freitag, 30. Mai
Sporthalle Brüderstraße

Qualifikation erforderlich

WK-NR.	WK-KLASSE	ANMERKUNGEN
21230	LK3 W 30	
21235	LK3 W 35	Vierkampf
21240	LK3 W 40	
21245	LK3 W 45	
21250	LK3 W 50	Vierkampf, die drei besten Geräte kommen in die Wertung
21255	LK4 W 55	
21260	LK4 W 60	
21265	LK4 W 65	Vierkampf, die zwei besten Geräte kommen in die Wertung
21270	LK4 W 70	
21275	LK4 W 75	
21280	LK4 W 80	

DEUTSCHLAND-CUP (D-CUP) MÄNNLICH

Mittwoch, 28. Mai
Sporthalle Brüderstraße

Qualifikation erforderlich

WK-NR.	WK-KLASSE	ANMERKUNGEN
21412	Deutschland-Cup Gerätturnen LK2 M 12-13	Tisch 1,10 m oder 1,25 m
21414	Deutschland-Cup Gerätturnen LK2 M 14-15	Tisch 1,25 m
21416	Deutschland-Cup Gerätturnen LK1 M 16-17	Tisch 1,25 m
21418	Deutschland-Cup Gerätturnen LK1 M 18-29	

DEUTSCHLAND-CUP (D-CUP) WEIBLICH

Mittwoch, 28. Mai | 09:00 Uhr
Sporthalle Marie-Curie-Schule

Qualifikation erforderlich

WK-NR.	WK-KLASSE
21512	Deutschland-Cup Gerätturnen LK1 W 12-13
21514	Deutschland-Cup Gerätturnen LK1 W 14-15

Mittwoch, 28. Mai | 14:00 Uhr

WK-NR.	WK-KLASSE
21516	Deutschland-Cup Gerätturnen LK1 W 16-17
21518	Deutschland-Cup Gerätturnen LK1 W 18-29

POKALWETTKÄMPFE MÄNNLICH UND WEIBLICH (PWK)

In den Pokalwettkämpfen der Altersklassen 12-29 wird aus organisatorischen Gründen ausschließlich „Kür modifiziert LK2“ als Vier- beziehungsweise Sechskampf angeboten. Am Sprung gibt es nur einen Sprungversuch.

In den Pokalwettkämpfen (PWK) starten alle Turner*innen aus in- und ausländischen Vereinen und Institutionen sowie alle Turner*innen, die sich bei den Landesmeisterschaften für die Deutschen Jugendmeisterschaften (DJM), die Deutschen Seniorenmeisterschaften (DSenM) sowie den Deutschland-Cup (D-Cup) nicht qualifiziert haben. Die Altersklassen werden je nach Anzahl der Startenden gegebenenfalls zusammengefasst.

Weitere Hinweise zur Meldung von Kampfrichter*innen für den Pokalwettkampf Gerätturnen sind auf S. 84 zu finden.

NEUES MELDEVERFAHREN FÜR DIE POKALWETTKÄMPFE

Ein Start bei dem Pokalwettkampf an einem anderen als dem gebuchten Wettkampftag und Zeitfenster ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich. Die Auswahl in ein Zeitfenster erfolgt bei der Anmeldung im Turnfest-Portal. Sollten in einem Kontingent zu wenige Meldungen eingehen, wird das Kontingent gegebenenfalls mit einem anderen Kontingent zusammengelegt. Der Wettkampf ist innerhalb des gebuchten Zeitfensters komplett zu absolvieren. Allgemeine Hinweise zur Kontingentmeldung sind auf S. 85 zu finden.

Für den Start bei den Pokalwettkämpfen ist grundsätzlich ein gültiges Startrecht erforderlich (DTB-ID und Jahresmarke mit dem Startrecht „Gerätturnen Einzel“).

Die Meldung für die Pokalwettkämpfe erfolgt über die folgenden Kontingente:

DATUM	UHRZEITEN
Mittwoch, 28. Mai	10:00 bis 12:00 Uhr
Mittwoch, 28. Mai	12:00 bis 15:00 Uhr
Mittwoch, 28. Mai	15:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag, 29. Mai	09:00 bis 12:00 Uhr
Donnerstag, 29. Mai	12:00 bis 15:00 Uhr
Donnerstag, 29. Mai	15:00 bis 18:00 Uhr
Freitag, 30. Mai	09:00 bis 12:00 Uhr (nur weiblich)
Freitag, 30. Mai	12:00 bis 15:00 Uhr (nur weiblich)
Freitag, 30. Mai	15:00 bis 18:00 Uhr
Samstag, 31. Mai	09:00 bis 12:00 Uhr (nur weiblich)
Samstag, 31. Mai	12:00 bis 15:00 Uhr (nur weiblich)
Samstag, 31. Mai	15:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag, 1. Juni	09:00 bis 12:00 Uhr

POKALWETTKAMPF (PWK) MÄNNLICH

Mittwoch, 28. Mai bis Sonntag, 1. Juni

Leipziger Messe, Halle 4

Die Meldung erfolgt über die Kontingente

WK-NR.	WK-KLASSE	HINWEISE
21312	LK2 M 12-13	Nur 1 Sprungversuch Tisch wahlweise 1,10 m oder 1,25 m
21314	LK2 M 14-15	Nur 1 Sprungversuch Tisch 1,25 m
21316	LK2 M 16-17	Nur 1 Sprungversuch Tisch 1,35 m
21318	LK2 M 18-29	Nur 1 Sprungversuch Tisch 1,35 m

POKALWETTKAMPF (PWK) WEIBLICH

Mittwoch, 28. Mai bis Sonntag, 1. Juni

Leipziger Messe, Halle 4

Die Meldung erfolgt über die Kontingente

WK-NR.	WK-KLASSE	HINWEISE
21612	LK2 W 12-13	Nur 1 Sprungversuch Tisch wahlweise 1,10 m oder 1,25 m
21614	LK2 W 14-15	Nur 1 Sprungversuch Tisch 1,25 m
21616	LK2 W 16-17	Nur 1 Sprungversuch Tisch 1,25 m
21618	LK2 W 18-29	Nur 1 Sprungversuch Tisch 1,25 m

FÜR DIE POKALWETTKÄMPFE DER SENIOR*INNEN GELTEN FOLGENDE ERLEICHTERUNGEN:

Frauen:

Ab AK40 wahlweise Balken oder Bank

Ab AK60 wahlweise Stufenbarren oder Reck

Ab AK60 wird der Sprung nicht angeboten.

AK60-AK65: Stützbarren LK4 AK60+ männlich (D-Note +1,5 P.)

AK70+: Stützbarren LK4 AK70+ männlich (D-Note + 1,5 P.)

Männer:

Ab AK60 wird an Tiefgeräten geturnt

AK45-55: Tisch 1,25 m oder 1,35 m

AK60-65: Tisch 1,10 m oder 1,25 m

AK70+ Tisch 1,10

Ab AK60 wahlweise Bock 1,10m

POKALWETTKAMPF SENIOREN (PWK) MÄNNLICH

Mittwoch, 28. Mai bis Sonntag, 1. Juni

Leipziger Messe, Halle 4

Die Meldung erfolgt über die Kontingente

WK-NR.	WK-KLASSE	ANMERKUNGEN
21730	LK2 M 30	Sechskampf, die fünf besten Geräte kommen in die Wertung
21735	LK2 M 35	
21740	LK2 M 40	
21745	LK3 M 45	Fünfkampf, die vier besten Geräte kommen in die Wertung
21750	LK3 M 50	
21755	LK3 M 55	
21760	LK4 M 60	
21765	LK4 M 65	
21770	LK4 M 70	Fünfkampf, die drei besten Geräte kommen in die Wertung
21775	LK4 M 75	
21780	LK4 M 80+	

POKALWETTKAMPF SENIORINNEN (PWK) WEIBLICH

Mittwoch, 28. Mai bis Sonntag, 1. Juni

Leipziger Messe, Halle 4

Die Meldung erfolgt über die Kontingente

WK-NR.	WK-KLASSE	ANMERKUNGEN
21830	LK3 W 30	Vierkampf
21835	LK3 W 35	
21840	LK3 W 40	
21845	LK3 W 45	
21850	LK3 W 50	Vierkampf, die drei besten Geräte kommen in die Wertung
21855	LK4 W 55	
21860	LK4 W 60	Vierkampf, die zwei besten Geräte kommen in die Wertung
21865	LK4 W 65	
21870	LK4 W 70	
21875	LK4 W 75	
21880	LK4 W 80	

POKALETTKAMPF MIXED (PWK) MÄNNLICH UND WEIBLICH

Eine Turnerin und ein Turner starten gemeinsam als Wettkampfpaar. Die Altersklasse spielt keine Rolle.

Die Turnerin wählt aus den vier olympischen Geräten zwei Geräte aus. Sprung 1,25 m und nur 1 Sprungversuch.

Der Turner wählt aus den sechs olympischen Geräten zwei Geräte aus. Sprung 1,35 m und nur 1 Sprungversuch.

Die jeweiligen Einzelergebnisse (= 4 Einzelergebnisse) werden addiert und ergeben das „gemeinsame Paarresultat".

Die Meldung erfolgt im Turnfest-Portal unter Gruppenwettkämpfe. Sollte ein Paar aus Sportlern aus zwei verschiedenen Vereinen bestehen, muss festgelegt werden, für welchen Verein das Paar an den Start geht. Der abgebende Verein gibt im Turnfest-Portal seine*n Sportler*in über den Button Startgemeinschaft frei. Der meldende Verein meldet beide Sportler*innen als Paar zu dem Mixed Cup an.

POKALWETTKAMPF MIXED (PWK) MÄNNLICH UND WEIBLICH

Samstag, 31. Mai

Sporthalle Brüderstraße

Die Meldung erfolgt über die Kontingente

WK-NR.	WK-KLASSE
21970	Pokalwettkampf Gerätturnen LK2 Mixed M/W
21971	Pokalwettkampf Gerätturnen LK1 Mixed M/W

INTERNATIONALER SENIOR*INNEN-MANNSCHAFTSPOKAL (ISEN) GERÄTTURNEN MÄNNLICH UND WEIBLICH

Für den internationalen Senior*innen-Mannschaftspokal AK30+ kann jede teilnehmende Nation sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen eine Auswahlmannschaft stellen. Die Meldung im Turnfest-Portal erfolgt unter Einzelwettkämpfe. Weitere Informationen und inhaltliche Details zu den Wettkämpfen sind der Ausschreibung zu entnehmen.

INTERNATIONALER SENIOR*INNEN-MANNSCHAFTSPOKAL (ISEN) GERÄTTURNEN MÄNNLICH UND WEIBLICH

Sonntag, 1. Juni

Sporthalle Brüderstraße

WK-NR. M	WK-NR. W	WK-KLASSE
21430I	21530I	ISen Gerätturnen 30-39
21440I	21540I	ISen Gerätturnen 40-49
21450I	21550I	ISen Gerätturnen 50-59
21460I	21560I	ISen Gerätturnen 60-69
21470I	21570I	ISen Gerätturnen 70+

Bei den Pokalwettkämpfen Special Olympics für Menschen mit geistiger Behinderung starten alle Turner*innen aus in- und ausländischen Vereinen und Institutionen in den jeweiligen Levels. Die Meldung zu diesem Wettkampf erfolgt nicht über die Kontingent-Meldung. Für den Start bei den Pokalwettkämpfen Special Olympics ist der digitale Startpass (DTB-ID) des Deutschen Turner-Bundes nicht erforderlich. Sollten zu wenige Meldungen pro Level eingehen, werden die Levels nach Möglichkeit zusammengelegt bzw. als Demo-Wettbewerb durchgeführt.

Die Turner*innen müssen alle gewählten Übungen in demselben Level turnen.

Die Turner*innen müssen mindestens 12 Jahre alt sein.

Nähere Details findet ihr in der Ausschreibung unter https://specialolympics.de/

Special Olympics Deutschland

POKALWETTKAMPF GERÄTTURNEN SPECIAL OLYMPICS (SO) MÄNNLICH

Donnerstag, 29. Mai bis Freitag, 30. Mai

Sporthalle Brüderstraße

WK-NR.	WK-Klasse
217A	PWK SO Gerätturnen Mehrkampf M Level A
217B	PWK SO Gerätturnen Mehrkampf M Level B
217C	PWK SO Gerätturnen Mehrkampf M Level C
2171	PWK SO Gerätturnen Mehrkampf M Level 1
2172	PWK SO Gerätturnen Mehrkampf M Level 2
2173	PWK SO Gerätturnen Mehrkampf M Level 3
2174	PWK SO Gerätturnen Mehrkampf M Level 4

POKALWETTKAMPF GERÄTTURNEN SPECIAL OLYMPICS (SO) WEIBLICH

Donnerstag, 29. Mai bis Freitag, 30. Mai

Sporthalle Marie-Curie-Schule

WK-NR.	WK-Klasse
218A	PWK SO Gerätturnen Mehrkampf W Level A
218B	PWK SO Gerätturnen Mehrkampf W Level B
218C	PWK SO Gerätturnen Mehrkampf W Level C
2181	PWK SO Gerätturnen Mehrkampf W Level 1
2182	PWK SO Gerätturnen Mehrkampf W Level 2
2183	PWK SO Gerätturnen Mehrkampf W Level 3
2184	PWK SO Gerätturnen Mehrkampf W Level 4

© www.turnfestfotos.de

TURN10®

Erstmalig beim Internationalen Deutschen Turnfest: der internationale Turn10®-Wettkampf. Teilnehmende können dabei in einem Vierkampf bzw. Wahl-Dreikampf ihre Turn10®-Übungen präsentieren. Die Meldung erfolgt im Turnfest-Portal unter der Rubrik „Einzelwettkämpfe“.

TURN10®

Donnerstag, 29. Mai bis Samstag, 31. Mai
jeweils 9:00 bis 15:00 Uhr
Leipziger Messe, Halle 2

Hinweis: Kontingentmeldung siehe S. 85

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	WETTKAMPF
60112	60212	M/W 12	Basis 4-Kampf
60113	60213	M/W 13	Basis 4-Kampf
60114	60214	M/W 14	Basis 4-Kampf
60115	60215	M/W 15	Basis 4-Kampf
60116	60216	M/W 16-17	Basis 4-Kampf
60118	60218	M/W 18-19	Basis 4-Kampf
60120	60220	M/W 20-24	Basis 4-Kampf
60125	60225	M/W 25-29	Basis 4-Kampf
60130	60230	M/W 30-34	Basis 4-Kampf
60135	60235	M/W 35-44	Basis 3-Kampf
60145	60245	M/W 45-54	Basis 3-Kampf
60155	60255	M/W 55-64	Basis 3-Kampf
60165	60265	M/W 65-74	Basis 3-Kampf
60175	60275	M/W 75-84	Basis 3-Kampf
60185	60285	M/W 85+	Basis 3-Kampf

AUSWERTUNGSKATEGORIEN

Die Auswertung des Turn10®-Wettkampfes erfolgt gemäß den ausgeschriebenen Altersklassen. Gewertet wird nach dem „Turn10®-Heft 2025+“. Dieses wird am 01.01.2025 veröffentlicht.

GERÄTE

Folgende Geräte müssen beim Turn10®-Wettkampf geturnt werden:

- Boden
- Parallelbarren (M) oder Schwebebalken/Bank (W)
- Reck
- Minitrampolin

ÜBUNGSANGEBOT TURN10®

Turn10® ist ein erfolgreiches Turnprogramm mit Herkunft aus Österreich.

Das Prinzip ist einfach: Die Übungen werden nach Können zusammengestellt und es werden nur Elemente gezeigt, die sicher beherrscht bzw. am liebsten geturnt werden. Für jedes Gerät gibt es einen Elementekatalog. Dieser Katalog besteht aus je zehn Elementen bzw. Elementangeboten, aus denen die Übung zusammengestellt werden kann. Beim Turnfest Leipzig 2025 gilt der Elementekatalog der Basisstufe.

Für jedes gezeigte und anerkannte Element aus dem Elementkatalog gibt es einen Grundpunkt (A-Note). Je mehr Elemente geturnt werden, desto höher ist die Summe der Grundpunkte. An jedem Gerät können maximal 10 Grundpunkte erreicht werden.

Das Kampfgericht vergibt außerdem Zusatzpunkte (B-Note) für jede Übung und an allen Geräten. Das sind bis zu 4,00 Punkte für gute Technik, bis zu 4,00 Punkte für gute Haltung und bis zu 2,00 Punkte für gute Dynamik. Die Endnote pro Gerät ergibt sich aus den Grundpunkten (maximal 10,00) und den Zusatzpunkten (maximal 10,00). Somit ist eine Höchstwertung von 20,00 Punkten möglich.

Die Elementekataloge und viele weitere Informationen zu dem Programm sind auf der Website www.dtb.de/turn10 und www.turn10.at/ veröffentlicht.

KAMPFRICHTER*INNEN-MELDUNG

Vereine, die bereits Wettkampferfahrung im Bereich Turn10® haben, melden pro acht Turner*innen eine*n Kampfrichter*in mit Turn10®-Lizenz.

Alle Vereine, die noch keine Wettkampferfahrung mit Turn10® haben, können ebenfalls Hilfskampfrichter*innen melden. Der Arbeitskreis Turn10® wird für diese Hilfskampfrichter*innen eine kostenlose Online-Infoveranstaltung anbieten, um die Kampfrichter*innen auf ihren Einsatz vorzubereiten. Es ist wichtig, dass die Hilfskampfrichter*innen die technisch korrekte Ausführung der Elemente kennen, also grundlegende Kenntnisse im Bereich Gerätturnen haben.

Zusätzlich finden ab 01.01.2025 reguläre Turn10®-Kampfrichterausbildungen statt.

MEHR TURN10® MITMACHANGEBOTE FINDET IHR AUF SEITE 54

GYMNASTIK/TANZ

GYMNASTIK

GYMNASTIK – DEUTSCHLAND-CUP K-EINZEL

Mittwoch, 28. Mai
Leipziger Messe, Halle 3

Qualifikation erforderlich

WK-NR.	AK	LK	HANDGERÄTE
22521	11-14	K8	Reifen, Seil
22522	15-17	K9	Reifen, Seil
22523	18+	K10	Keule, Reifen, Seil
22525	25+	K10	Keule, Reifen, Seil

GYMNASTIK – DEUTSCHLAND-CUP K-GRUPPE

Mittwoch, 28. Mai
Leipziger Messe, Halle 3

Qualifikation erforderlich

WK-NR.	AK	LK	HANDGERÄTE
22412	11-15	K8	Ball, Band oder Keule
22415	15+	K8	Ball, Band oder Keule
22425	25+	K8	Ball, Band oder Keule

GYMNASTIK – TURNFESTPOKAL K-GRUPPE

Donnerstag, 29. Mai
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK	LK	HANDGERÄTE
22441	11-15	K8	Ball, Band oder Keule
22445	15+	K8	Ball, Band oder Keule

GYMNASTIK – TURNFESTPOKAL P-GRUPPE

Donnerstag, 29. Mai
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK	LK	HANDGERÄTE
22920	11-15	P7	Ball, Band oder Keule
22930	15+	P7	Ball, Band oder Keule
22925	25+	P7	Ball, Band oder Keule

GYMNASTIK UND TANZ

GYMNASTIK UND TANZ – DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN

Donnerstag, 29. Mai
Leipziger Messe, Halle 3

Qualifikation erforderlich

WK-NR.	AK	
22211	11-18	DJM | Deutsche Jugendmeisterschaften
22212	18+	DM | Deutsche Meisterschaften
22213	30+	DSM | Deutsche Seniorenmeisterschaften

GYMNASTIK UND TANZ – TURNFESTPOKAL

Mittwoch, 28. Mai
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK
22611	11-18
22612	18+

GYMNASTIK UND TANZ – GRUPPENWETTBEWERBE

Mittwoch, 28. Mai
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK
22629	11+ (Offene AK)
22623	30+
22625	50+

DTB-DANCE – DEUTSCHLAND-CUP

Samstag, 31. Mai bis Sonntag, 1. Juni
Leipziger Messe, Halle 3

Qualifikation erforderlich

WK-NR.	AK
22711	11-18
22712	18+
22713	30+

DTB-DANCE – TURNFESTPOKAL

Freitag, 30. Mai
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK
22721	11-18
22722	18+
22723	30+

DTB-DANCE – GRUPPENWETTBEWERB

Samstag, 31. Mai
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK
22730	11+ (offene AK)
22733	30+
22735	50+

DTB-DANCE KLEINGRUPPE – DEUTSCHLAND-CUP

Freitag, 30. Mai
Leipziger Messe, Halle 3

Qualifikation erforderlich

WK-NR.	AK
22738	11-15
22739	15+
22740	25+

DTB-DANCE KLEINGRUPPE – TURNFESTPOKAL

Donnerstag, 29. Mai
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK
2273711	11-15
2273715	15+
2273725	25+

Die detaillierten Ausschreibungen sind zu finden unter:
www.turnfest.de und www.dtb.de/gymnastiktanz/termine

© www.turnfestfotos.de

INDIACA

INDIACA POKALTURNIER MIXED

Samstag, 31. Mai | 9:00 bis 18:00 Uhr
Sportschule Egidius Braun

WK-NR.	AK	BEMERKUNG
36619	Mixed 19+	M/W 15-18 möglich
36635	Mixed 40+	
36645	Mixed 50+	

INDIACA FREIZEITTURNIER MIXED

Samstag, 31. Mai | 9:00 bis 18:00 Uhr
Sportschule Egidius Braun

WK-NR.	AK	BEMERKUNG
36919	Mixed 19+	M/W 15-18 möglich
36935	Mixed 40+	

POKALTURNIER

Das Angebot richtet sich an Mannschaften mit Erfahrungen bei großen Turnieren bzw. bei Deutschen Meisterschaften. Jede Mannschaft stellt eine*n Schiedsrichter*in sowie eine*n Zähler*in.

FREIZEITTURNIER

Das Angebot richtet sich an interessierte Gruppen mit Spielerfahrung, die bisher nicht an einer Deutschen Meisterschaft teilgenommen haben. Jede Mannschaft stellt nach Möglichkeit eine*n Schiedsrichter*in sowie eine*n Zähler*in.

MANNSCHAFT

Eine Mannschaft besteht aus vier bis fünf Spieler*innen mit mindestens zwei Spieler*innen je Geschlecht plus Ersatzspieler*innen. Mannschaften mit weniger als vier Spieler*innen sind nicht spielberechtigt.
Es gelten ansonsten die offiziellen Spielregeln des DTB (siehe www.dtb.de/indiaca/spielregeln).

SCHIEDSRICHTER*INNEN

Bei den Pokalturnieren sind grundsätzlich spielfreie Teams als Schiedsgerichte eingesetzt. Bei den Freizeitturnieren werden ebenfalls spielfreie Teams als Schiedsgerichte eingesetzt, es können aber auch Schiedsrichterinnen oder Schiedsrichter seitens der Turnierleitung gestellt werden. Regelkundige Spielende der spielfreien Teams bitten wir um Mitwirkung bei der Leitung der einzelnen Spiele.

SPIELPLÄNE

Die Erstellung erfolgt nach Meldeschluss. Abhängig von den Meldezahlen kann es zu Terminverschiebungen kommen.

BEACHTURNIER POKALTURNIER MÄNNLICH/WEIBLICH/MIXED

Mittwoch, 28. Mai | 10:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag, 29. Mai | 9:00 bis 20:00 Uhr
Freitag, 30. Mai | 9:00 bis 18:00 Uhr
BEACH am BLOC

WK-NR. M	WK-NR. W	WK-NR. MIX	AK
36115	36215	36315	M/W/Mixed 15-18 11-14 möglich
36119	36219	36319	M/W/Mixed 19+ 15-18 möglich
36435	36535	36335	M/W/Mixed 40+

MANNSCHAFT

Die Mannschaften bestehen bei den weiblichen und männlichen Klassen aus zwei bis drei Spieler*innen plus Ersatzspieler*innen. Bei Mixed-Mannschaften besteht die Mannschaft aus zwei Spielerinnen und zwei Spielern plus Ersatzspieler*innen.

SCHIEDSRICHTER*INNEN

Bei den Beach Indiaca-Turnieren sind grundsätzlich spielfreie Teams als Schiedsgerichte eingesetzt.

SPIELPLÄNE

Die Erstellung erfolgt nach Meldeschluss. Abhängig von den Meldezahlen kann es sowohl bei den Beach Indiaca-Turnieren als auch bei den Pokalturnieren und Freizeitturnieren zu Terminverschiebungen kommen.

KORBBALL

KORBBALL POKALTURNIER-KLEINFELD

Donnerstag, 29. Mai | 10:00 Uhr bis
Freitag, 30. Mai | 17:00 Uhr
Sportschule Egidius Braun

WK-NR.	AK	BEMERKUNG
33512	W 12-15	spielberechtigt auch W 11
33516	W 16-19	spielberechtigt auch W 14/15
33518	W 18+	spielberechtigt auch W 16/17
33530	W 30+	

KORBBALL FREIZEITTURNIER-MIXED-KLEINFELD

Donnerstag, 29. Mai | 10:00 Uhr bis
Freitag, 30. Mai | 17:00 Uhr
Sportschule Egidius Braun

WK-NR.	AK	BEMERKUNG
33918	M/W 18+	spielberechtigt auch W16/17

- Spieler*innen innerhalb einer Altersklasse können nur in einer Mannschaft eingesetzt werden.
- Eine zusätzliche Teilnahme am Freizeitturnier-Mixed M/W 18+ ist möglich.
- Spielgemeinschaften sind erlaubt und ausdrücklich erwünscht.
- Auf Spielerpässe wird verzichtet. Eine Teilnehmendenliste ist vor Beginn des Turnieres auszufüllen. Bei Unklarheiten bezüglich des Alters haben sich die Spieler*innen mit Lichtbildausweis auszuweisen.
- Bei den Mixed-Mannschaften müssen mindestens zwei Personen je Geschlecht auf dem Feld sein.

GEPLANTE SPIELZEITEN

AK W 12-15:	2 x 10 Minuten
AK W 16-19 | M/W 16-19:	2 x 15 Minuten
AK W 18+ | M/W 18+:	2 x 15 Minuten
AK W 30+:	2 x 15 Minuten

Die endgültige Spielplangestaltung und die Spielzeiten richten sich nach der Anzahl der Meldungen. Auch ein Zusammenfassen der Altersklassen ist bei weniger als vier Mannschaften möglich. Für zwei gemeldete Mannschaften ist jeweils ein Schiedsrichtergespann zu melden.

MEHRKÄMPFE

HINWEISE:

Für die Teilnahme an den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften ist eine Qualifikation erforderlich.
Das Qualifikationsverfahren und die Qualifikationspunktzahlen für 2025 werden auf www.dtb.de/mehrkaempfe und www.turnfest.de veröffentlicht.

Weitere Informationen sind der amtlichen Ausschreibung zu entnehmen.

Alle aufgelisteten Wettkämpfe werden als

- Deutsche Jugendmeisterschaften (DJM),
- Deutsche Juniorenmeisterschaften (DJUNM),
- Deutsche Meisterschaften (DM) und
- Deutsche Seniorenmeisterschaften (DSenM)

ausgetragen.

INFORMATIONEN ZUR MELDUNG VON KAMPFRICHTER*INNEN FINDET IHR AUF SEITE 84

DISZIPLIN	ORT
Gerätturnen männlich	Leipziger Messe, Halle 4
Gerätturnen weiblich	Sporthalle Marie-Curie-Schule
Leichtathletik	Stadion des Friedens
Schwimmen	SpoWi, Schwimmhalle
Kunstspringen	SpoWi, Schwimmhalle

JAHN-NEUNKAMPF

Freitag, 30. Mai bis Samstag 31. Mai

siehe Tabelle | Siegerehrungen: SpoWi, Schwimmhalle
Samstag, 31. Mai, 15:00 bis 16:00 Uhr

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	LEISTUNGSSTUFE
41118	41218	M/W 18/19	DJuM
41120	41220	M/W 20+	DM
41130	41230	M/W 30+	DSenM

DEUTSCHER ACHTKAMPF

Freitag, 30. Mai

siehe Tabelle | Siegerehrungen: Stadion des Friedens
Freitag, 30. Mai, 18:00 bis 19:00 Uhr

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	LEISTUNGSSTUFE
42118	42218	M/W 18/19	DJuM
42120	42220	M/W 20+	DM
42130	42230	M/W 30+	DSenM

JAHN-SECHSKAMPF

Freitag, 30. Mai bis Samstag 31. Mai

siehe Tabelle | Siegerehrungen: SpoWi, Schwimmhalle
Samstag, 31. Mai, 17:00 bis 18:00 Uhr

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	LEISTUNGSSTUFE
41112	41212	M/W 12/13	DJM
41114	41214	M/W 14/15	DJM
41116	41216	M/W 16/17	DJM

DEUTSCHER SECHSKAMPF

Samstag, 31. Mai

siehe Tabelle | Siegerehrungen: Stadion des Friedens
Samstag, 31. Mai, 18:00 bis 19:00 Uhr

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	LEISTUNGSSTUFE
42112	42212	M/W 12/13	DJM
42114	42214	M/W 14/15	DJM
42116	42216	M/W 16/17	DJM

EINZELKAMPF STEINSTOßEN

Freitag, 30. Mai | ab 09:00 Uhr
Siegerehrungen: ab 10:00 Uhr

Stadion des Friedens

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	LEISTUNGSSTUFE
44516	44616	M/W 16/17	DJM
44518	44618	M/W 18/19	DJuM
44520	44620	M/W 20+	DM

SCHWIMM-FÜNFKAMPF

Donnerstag, 29. Mai | 09:00 bis 15:00 Uhr
Siegerehrungen: 15:00 bis 16:00 Uhr

SpoWi, Schwimmhalle

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	LEISTUNGSSTUFE
45112	45212	M/W 12/13	DJM
45114	45214	M/W 13/14	DJM
45116	45216	M/W 15/16	DJM
45118	45218	M/W 17/18	DJuM
45120	45220	M/W 20+	DM
45130	45230	M/W 30+	DSenM

EINZELKAMPF-SCHLEUDERBALL

Samstag, 31. Mai | 09:00 bis 18:00 Uhr
Siegerehrungen: 10:00 bis 19:00 Uhr

Stadion des Friedens

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	LEISTUNGSSTUFE
44312	44412	M/W 12/13	DJM
44314	44414	M/W 14/15	DJM
44316	44416	M/W 16/17	DJM
44318	44418	M/W 18/19	DJuM
44320	44420	M/W 20+	DM

LEICHTATHLETIK-FÜNFKAMPF

Sonntag, 1. Juni | 09:00 bis 15:00 Uhr
Siegerehrungen: 15:00 bis 16:00 Uhr

Stadion des Friedens

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	LEISTUNGSSTUFE
44112	44212	M/W 12/13	DJM
44114	44214	M/W 14/15	DJM
44116	44216	M/W 16/17	DJM
44118	44218	M/W 18/19	DJuM
44120	44220	M/W 20+	DM
44130	44230	M/W 30+	DSeM

© www.turnfestfotos.de

ORIENTIERUNGSSPORT

ORIENTIERUNGSLAUF EINZEL MÄNNLICH UND WEIBLICH

Freitag, 30. Mai | 10:00 bis 15:00 Uhr

Zielschluss: 17:00 Uhr, freie Startreihenfolge

Clara-Zetkin-Park

Start und Ziel zwischen Sachsenbrücke und Rennbahn

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	LEISTUNGSSTUFE	
27112	27212	M/W 12-14	2 km	2 km
27115	27215	M/W 15-18	4 km	4 km
27119	27219	M/W 19+	6 km	6 km
27140	27240	M/W 40-54	6 km	4 km
27155	27255	M/W 55+	4 km	4 km

DAS MITMACHANGEBOT TURNFEST-LAUF FINDET IHR AUF SEITE 54

Beim Orientierungslauf (OL) geht es darum sich mit einer Spezialkarte zu orientieren, um die vorgegebenen OL-Posten an den verschiedenen Stellen im Leipziger Clara-Zetkin-Park und dem angrenzenden Waldstück in schnellstmöglicher Zeit anzulaufen. Die Route zwischen den Posten kann von den Aktiven individuell gewählt werden, alle Posten einer Bahn müssen in der richtigen Reihenfolge angelaufen werden. Sieger*in ist, wem das am schnellsten gelingt.

© Bernd Hentschel

PRELLBALL

PRELLBALL POKALTURNIER MÄNNLICH/WEIBLICH/MIXED

Mittwoch, 28. Mai | 09:30 bis 18:00 Uhr
Donnerstag, 29. Mai | 13:00 bis 19:00 Uhr
Freitag, 30. Mai | 13:00 bis 18:00 Uhr
Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 18:00 Uhr
Sportschule Egidius Braun

WK-NR.	AK	BEMERKUNG
32419	M 19+	geplant 28. und 29. Mai
32445	M 45+	geplant 30. Mai
32455	M 55+	geplant 30. Mai
32519	W 19+	geplant 28. und 29. Mai
32540	W 40+	geplant 30. Mai
32619	Mixed 11-99 (min. 2 Frauen zu jedem Zeitpunkt)	geplant 30. Mai und 31. Mai

ZWEIERPRELLBALL POKALTURNIER MÄNNLICH/WEIBLICH/MIXED

Donnerstag, 29. Mai bis Freitag 30. Mai
jeweils 09:30 bis 18:00 Uhr
Sportschule Egidius Braun

WK-NR. M	WK-NR. W	WK-NR. MIXED	AK
32711	32811		Jugend M/W 11-14
32715	32815	32915	Jugend M/W/ Mixed 15-18
32719	32819	32919	M/W/Mixed 19+
32730	32830		M/W 30+
32740		32940	M/Mixed 40+
32750			M 50+
32760			M 60+

PRELLBALL FREIZEITTURNIER MIXED

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 18:00 Uhr
Sportschule Egidius Braun

WK-NR.	AK	BEMERKUNG
32620	Mixed 11-99	nach vereinfachten Regeln

ZWEIERPRELLBALL FREIZEITTURNIER MIXED

Donnerstag, 29. Mai bis Freitag 30. Mai
jeweils 09:30 bis 18:00 Uhr
Sportschule Egidius Braun

WK-NR.	AK
32990	Mixed 19+

PRELLBALL POKALTURNIER JUGEND

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 18:00 Uhr
Sportschule Egidius Braun

WK-NR. M	WK-NR. W	AK
32411	32511	Jugend C (11-14 J.)
32415	32515	Jugend A (15-18 J.)

Bei weniger als fünf gemeldeten Mannschaften in einer Klasse werden die Mannschaften der nächstmöglichen Klasse zugeteilt (z.B. Männer 50+ in Männer 40+).

RHÖNRADTURNEN

POKALWETTKÄMPFE – KÜR-DREIKAMPF

Mittwoch, 28. Mai | 09:00 bis 18:00 Uhr

Leipziger Messe, Halle 5

WK-NR. M	WK-NR. W	WK-KLASSE
26412	26512	M/W AKB 12 und AKL12
26413	26513	M/W AKB 13/14 und AKL13/14

Donnerstag, 29. Mai | 09:00 bis 18:00 Uhr

WK-NR. M	WK-NR. W	WK-KLASSE
26419	26519	M/W AKB 19+ und AKL19+

Freitag, 30. Mai | 09:00 bis 18:00 Uhr

WK-NR. M	WK-NR. W	WK-KLASSE
26415	26515	M/W AKB 15/16 und AKL15/16
26417	26517	M/W AKB 17/18 und AKL17/18

MEISTERSCHAFTSWETTKÄMPFE – KÜR-DREIKAMPF

Donnerstag, 29. Mai | 09:00 bis 20:00 Uhr

Leipziger Messe, Halle 5

WK-NR. M	WK-NR. W	WK-KLASSE
26112	26212	M/W DJM AKB 12
26113	26213	M/W DJM AKB 13/14
26115	26215	M/W DJM AKB 15/16
26117	26217	M/W DJM AKB 17/18

Die Deutschen Jugendmeisterschaften werden ohne Finals in den Einzeldisziplinen durchgeführt.

POKALWETTKAMPF CYR – KÜR-ZWEIKAMPF

Sonntag, 1. Juni | 09:00 bis 18:00 Uhr

Leipziger Messe, Halle 5

WK-NR. M	WK-KLASSE	HINWEIS
26912	M/W 12+ Cyr	Kür-Zweikampf

TURNFESTWETTKÄMPFE – KÜR-EINKAMPF

Mittwoch, 28. Mai | 09:00 bis 18:00 Uhr

Leipziger Messe, Halle 5

WK-NR.	WK-KLASSE
26712	M AKL 12/14
26812	W AKL 12
26813	W AKL 13
26814	W AKL 14

Freitag, 30. Mai | 09:00 bis 18:00 Uhr

WK-NR. M	WK-NR. W	WK-KLASSE
26715	26815	M/W AKL 15
26716	26816	M/W AKL 16
26717	26817	M/W AKL 17
26718	26818	M/W AKL 18

Samstag, 31. Mai | 09:00 bis 15:00 Uhr

WK-NR.	WK-KLASSE
26819	W AKL 19
26820	W AKL 20
26821	W AKL 21-24
26719	M AKL 19-29
26825	W AKL 25-29
26830	W AKL 30+
26730	M AKL 30+

RHÖNRAD TEAM-WM

ERSTMALS WIRD BEI EINEM INTERNATIONALEN DEUTSCHEN TURNFEST UM WELTMEISTERSCHAFTSTITEL GETURNT.

In der beeindruckenden 160-jährigen Geschichte des Turnfestes wird im Rahmen der 44. Auflage im Jahr 2025 in Leipzig erstmalig um den begehrten Weltmeistertitel im Rhönradturnen geturnt! Ursprünglich war geplant, bereits 2021 in den Leipziger Messehallen den Titel für das beste Rhönradturn-Team der Welt auszufechten. Glücklicherweise hat der Internationale Rhönradturn-Verband (IRV) die Verschiebung auf 2025 unterstützt, sodass der Deutsche Turner-Bund (DTB) mit dem Verein Deutsche Turnfeste (VDT) nun stolzer Gastgeber dieses außergewöhnlichen Leistungssport-Spektakels sein darf – der Team-WM im Rhönradturnen. Ein wahrhaft grandioses Ereignis, das passenderweise zum 100-jährigen Rhönrad-Jubiläum stattfindet!

Genau vor 100 Jahren entwickelte Otto Feick in der malerischen bayerischen Region Rhön das beeindruckende Sportgerät, das bis heute bis zu 245 Zentimeter hoch aufragt. Die deutschen Athletinnen und Athleten setzen in den verschiedenen Disziplinen zwischen den Stahlreifen weltweit Maßstäbe. Am 31. Mai und 1. Juni wird das Leipziger Messegelände zur Bühne für die Team-WM im Erwachsenen- und Jugendbereich, wo es für das Turn-Team Deutschland darum geht, die Goldmedaillen zu verteidigen.

Die vorherige Team-WM 2023 in Chicago war geprägt von herausragenden Leistungen aller qualifizierenden Mannschaften. Schlussendlich bewahrten die deutschen Athlet*innen die Nerven und platzierten sich erneut und in Folge siegreich an der Spitze. Feiert mit uns und gebt dieser Spitzenveranstaltung mit dem 100-jährigen Jubiläum durch enthusiastische Zuschauerunterstützung den perfekten Rahmen!

RHÖNRAD TEAM-WM

Team-WM Erwachsene: Samstag, 31. Mai | 15:00 bis 18:00 Uhr (Kartenpflichtig)

Team-WM Jugend: Sonntag, 1. Juni | 12:00 bis 15:00 Uhr (Kartenpflichtig)

Leipziger Messe, Halle 5 (Turnfest-Arena)

WETTKAMPF	PREIS
Rhönrad Team-WM Erwachsene	ab 17,00 €
Rhönrad Team-WM Jugend	ab 17,00 €

© www.turnfestfotos.de

erima

SPORTSWEAR SINCE 1900

Offizieller Ausrüster des
TURN-TEAM DEUTSCHLAND

TURN-TEAM
DEUTSCHLAND

Offizieller Ausrüster des
DEUTSCHEN TURNER-BUNDES

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

www.erima.de

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Für die Wettkämpfe der Deutschen Jugendmeisterschaften Einzel der Altersklassen 13, 14 und 15 sowie für die Pokalwettkämpfe Einzel JWK und FWK müssen die Landesturnverbände (LTV) alle Gymnastinnen **bis zum 21. Februar 2025** an die Wettkampfbeauftragte RSG (andrea.maier@dtb.de) melden. Anschließend werden die Kontingente pro LTV mitgeteilt. Die Vereine sind für die eigenständige An- bzw. Abmeldung bis zum offiziellen Meldeschluss verantwortlich.

Für die Qualifikation zur DM Einzel, DJM Gruppe sowie die Pokalwettkämpfe Gruppe JWK und Gruppe FWK besteht freie Meldung.

DEUTSCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN JLK EINZEL

Mittwoch, 28. Mai (Mehrkampf)
Samstag, 31. Mai (Finale)
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK	LK	HANDGERÄTE
22113	13	Juniorinnen Leistungsklasse	Reifen, Ball, Keulen, Band
22114	14	Juniorinnen Leistungsklasse	Reifen, Ball, Keulen, Band
22115	15	Juniorinnen Leistungsklasse	Reifen, Ball, Keulen, Band

POKALWETTKAMPF FREIE WETTKAMPFKLASSE EINZEL

Donnerstag, 29. Mai (Mehrkampf)
Sonntag, 1. Juni (Finale)
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK	LK	HANDGERÄTE
22316	16+	Freie Wettkampfklasse	Reifen, Ball, Keulen

POKALWETTKAMPF JUNIORINNEN WETTKAMPFKLASSE EINZEL

Freitag, 30. Mai (Mehrkampf)
Sonntag, 1. Juni (Finale)
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK	LK	HANDGERÄTE
22313	13-15	Juniorinnen Wettkampfklasse	Reifen, Keulen, Band

MEISTERKLASSE EINZEL QUALIFIKATION ZU DEN DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN „DIE FINALS“

Samstag, 31. Mai
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK	LK	HANDGERÄTE
22116	16+	Meisterklasse	Reifen, Ball, Keulen, Band

DEUTSCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN GRUPPE

Samstag, 31. Mai (Mehrkampf)
Sonntag, 1. Juni (Finale)
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK	LK	HANDGERÄTE
22122	12-15	Juniorinnen Leistungsklasse	5 Reifen und 5 Paar Keulen

POKALWETTKAMPF JUNIORINNEN WETTKAMPFKLASSE GRUPPE

Samstag, 31. Mai (Mehrkampf)
Sonntag, 1. Juni (Finale)
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK	LK	HANDGERÄTE
22322	12-15	Juniorinnen Wettkampfklasse	5 Reifen

POKALWETTKAMPF FREIE WETTKAMPFKLASSE GRUPPE

Samstag, 31. Mai (Mehrkampf)
Sonntag, 1. Juni (Finale)
Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK	LK	HANDGERÄTE
22325	15+	Freie Wettkampfklasse	5 Paar Keulen

Die detaillierten Ausschreibungen sind zu finden unter:
www.turnfest.de und
www.dtb.de/rhythmische-sportgymnastik/termine

Bei den Turnfestwettkämpfen Special Olympics International (SOI) für Menschen mit geistiger Behinderung starten alle Gymnastinnen aus in- und ausländischen Vereinen und Institutionen in den jeweiligen Level. Für den Start bei den Turnfestwettkämpfen SOI ist der digitale Startpass (DTB-ID) des DTB nicht erforderlich.
Alle ausländischen Gymnastinnen für die Turnfestwettkämpfe SOI müssen sich – neben der regulären Anmeldung zum Turnfest - bis zum 30. September 2024 bei der Wettkampfbeauftragten des TK RSG anmelden (andrea.maier@dtb.de).
Die Gymnastinnen müssen mindestens 12 Jahre alt sein.
Die Gymnastinnen müssen alle Übungen in demselben Level turnen.

Nähere Details finden sich unter https://specialolympics.de/informieren/sportarten/rhythmische-sportgymnastik

Die Gymnastinnen der SOI starten im Rahmen der Finals der Pokalwettkämpfe Juniorenwettkampfklasse (JWK) und Freie Wettkampfklasse (FWK).
Damit eine gemeinsame Auswertung erfolgen kann, werden bei den Turnfestwettkämpfen SOI die Handgeräte analog der Pokalwettkämpfe JWK und FWK festgelegt.
Zusätzlich zu der o.g. Auswertung wird es eine separate SOI-Wertung und Siegerehrung geben.

TURNFESTWETTKAMPF SPECIAL OLYMPICS INTERNATIONAL (SOI)

Sonntag, 1. Juni

Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR.	AK	LEVEL	HANDGERÄTE
228121	12-15	1	Reifen, Keulen, Band
228122	12-15	2	Reifen, Keulen, Band
228123	12-15	3	Reifen, Keulen, Band
228124	12-15	4	Reifen, Keulen, Band
228161	16+	1	Reifen, Ball, Keulen
228162	16+	2	Reifen, Ball, Keulen
228163	16+	3	Reifen, Ball, Keulen
228164	16+	4	Reifen, Ball, Keulen

Special Olympics Deutschland

© Tom Weller/24passion

RINGTENNIS

RINGTENNIS POKALTURNIER EINZEL MÄNNLICH UND WEIBLICH

Donnerstag, 29. Mai | 09:00 bis 14:00 Uhr

Stadion des Friedens

WK-NR. M	WK-NR. W	AK
34415	34515	15-18
34419	34519	19+ Meisterklasse
34420	34520	19+ allgemeine Klasse
34440	34540	40+

Bei diesem klassischen Einzel-Turnier geht es für die Meisterklasse auch um Ranglistenpunkte. Je nach Meldeaufkommen können Spielklassen zusammengelegt werden.

RINGTENNIS SCHLEIFCHENTURNIER DOPPEL/MIXED

Donnerstag, 29. Mai | 14:00 bis 18:00 Uhr

Stadion des Friedens

WK-NR. M	WK-NR. W	AK
34913	34914	11-99

DIESES ANGEBOT RICHTET SICH AN

- interessierte Personen ohne oder mit geringer Spielerfahrung, die im Rahmen des Turnfestes Leipzig 2025 das Turnspiel Ringtennis gern unter Wettkampfbedingungen ausprobieren möchten.
- Ringtennisspieler*innen aller Leistungsklassen mit Spaß am Spiel.

Wir wünschen uns eine bunte Mischung an Teilnehmer*innen aller Spielstärken, für ein Turnier, bei dem der Spielspaß im Vordergrund steht.

Die Teilnehmenden werden jede Runde neu zu etwa gleichstarken Spielpaarungen zusammengelost. Für jedes gewonnene Spiel bekommen die siegreichen Spieler*innen ein Schleifchen. Die Person, die am Ende die meisten Schleifchen erringen konnte, gewinnt das Turnier. Teilnehmende, die kurzentschlossen mitspielen möchten, können sich bis spätestens 30 Minuten vor Beginn des Wettkampfes bei der Turnierleitung anmelden. Vor Wettkampfbeginn wird eine kurze Einführung in Spielidee und Spielregeln angeboten.

RINGTENNIS POKALTURNIER DOPPEL/MIXED M/W

Freitag, 30. Mai | 09:00 bis 14:00 Uhr

Stadion des Friedens

WK-NR.	AK
34615	M/W 15-18
34619	M/W 19+ Meisterklasse
34620	M/W 19+ allgemeine Klasse
34640	M/W 40+

Bei diesem Pokalturnier meldet ihr in festen Paarungen.
Ihr könnt hier als Männer-Doppel, als Damen-Doppel oder als Mixed-Paarung antreten. Je nach Meldeaufkommen werden wir euch nach Art der Paarungen einteilen.

Alle weiteren Informationen zu Ringtennis beim Turnfest Leipzig 2025 findet ihr auf der Ringtennis Website www.ringtennis.de

LÄNDERSPIEL GEGEN SÜDAFRIKA

Ein Länderspiel gegen Südafrika ist geplant.
Voraussichtlich wird dieses am Freitag, den 30. Mai stattfinden.

© www.turnfestfotos.de

ROPE SKIPPING

ROPE SKIPPING TURNFESTWETTKAMPF (TFWK, E3-WETTKAMPF) MÄNNLICH UND WEIBLICH

Mittwoch, 28. Mai | 09:00 bis 18:00 Uhr

Leipziger Messe, Halle 3

WK-NR. M	WK-NR. W	AK
28710	28720	M/W 30+
28711	28721	M/W 19+
28712	28722	M/W 16-18
28713	28723	M/W 14-15
28714	28724	M/W 12-13

WETTKAMPFBEDINGUNGEN

Speed 30 Sekunden, Speed 120 Sekunden, Double Under 30 Sekunden, Freestyle 45-75 Sekunden (mit Musik)

KAMPFRICHTER*INNEN

Für je drei gemeldete Springer*innen, unabhängig des Geschlechts und der Meldung in verschiedenen Altersklassen, ist ein*e Kampfrichter*in mit gültiger Landeslizenz zu melden. Teillizenzen sind auch zulässig.

STARTBERECHTIGUNG

Startberechtigt sind alle Teilnehmer*innen die im laufenden Kalenderjahr mindestens zwölf Jahre alt werden, nicht zu einer DEM 2025 qualifiziert sind und 2024 nicht an einer DEM teilgenommen haben.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein gültiges Startrecht Rope Skipping Einzel. Dazu gehört die DTB-ID und eine gültige Jahresmarke mit dem Startrecht „ROPE“. Es gelten die Wettkampfbedingungen gemäß der aktuellen Ordnungen Rope Skipping. Wichtige Änderungen zum Wettkampf bitte ggf. der DTB Website entnehmen.

ROPE SKIPPING DEUTSCHE EINZEL-MEISTERSCHAFTEN (DEM, E1-WETTKAMPF) MÄNNLICH UND WEIBLICH

Donnerstag, 29. Mai | 09:00 bis 20:00 Uhr

Leipziger Messe, Halle 3

Qualifikation erforderlich

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	WK-KLASSE
28111	28112	M/W 30+	DM
28113	28114	M/W 19+	DM
28121	28122	M/W 16-18	DM
28123	28124	M/W 14-15	DJM
28131	28132	M/W 12-13	DJM

WETTKAMPFBEDINGUNGEN

Speed 30 Sekunden, Speed Ausdauer 180 Sekunden, Freestyle 45-75 Sekunden (mit Musik)

KAMPFRICHTER*INNEN

Für je drei gemeldete Springer*innen, unabhängig des Geschlechts und der Meldung in verschiedenen Altersklassen, ist ein*e Kampfrichter*in mit gültiger Bundeslizenz zu melden. Teillizenzen sind auch zulässig.

QUALIFIKATIONSBEDINGUNGEN ZUR TEILNAHME AN DEN DEUTSCHEN EINZELMEISTERSCHAFTEN

Qualifiziert zur Teilnahme an den DEM sind alle Teilnehmer*innen, welche die vorgegebene Mindestpunktzahl bei einem Landeswettkampf erreicht haben. Der Landeswettkampf darf maximal zwölf Monate in der Vergangenheit liegen.

Es gelten die Wettkampfbedingungen gemäß der aktuellen Ordnungen Rope Skipping. Wichtige Änderungen zum Wettkampf bitte ggf. der DTB Website entnehmen.

STARTBERECHTIGUNG DEM

Startberechtigt sind Teilnehmer*innen, die sich gemäß den gültigen Richtlinien qualifiziert haben und die im laufenden Kalenderjahr mindestens zwölf Jahre alt werden. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein gültiges Startrecht Rope Skipping Einzel. Dazu gehört die DTB-ID und eine gültige Jahresmarke mit dem Startrecht „ROPE“.

ROPE SKIPPING TRIPLE UNDER-CUP (TU-CUP) MÄNNLICH UND WEIBLICH

Donnerstag, 29. Mai | In Anschluss an die DEM

Leipziger Messe, Halle 3

Qualifikation erforderlich

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	WK-KLASSE
28213	28223	M/W 30+	DM
28212	28222	M/W 19+	DM
28211	28221	M/W 16-18	DJM

WETTKAMPFBEDINGUNGEN

Triple Under (keine Zeitvorgabe)

KAMPFRICHTER*INNEN

Es werden die Zählgerichte des Wettkampftages eingesetzt. Daher sind für den TU-Cup keine gesonderten Kampfrichter*innen zu melden. Es sei denn, der Verein hat ausschließlich für den TU-Cup gemeldet, dann müssen je drei Springer*innen eine*n Zähler*in gemeldet werden.

QUALIFIKATIONSBEDINGUNGEN ZUR TEILNAHME AM TU-CUP

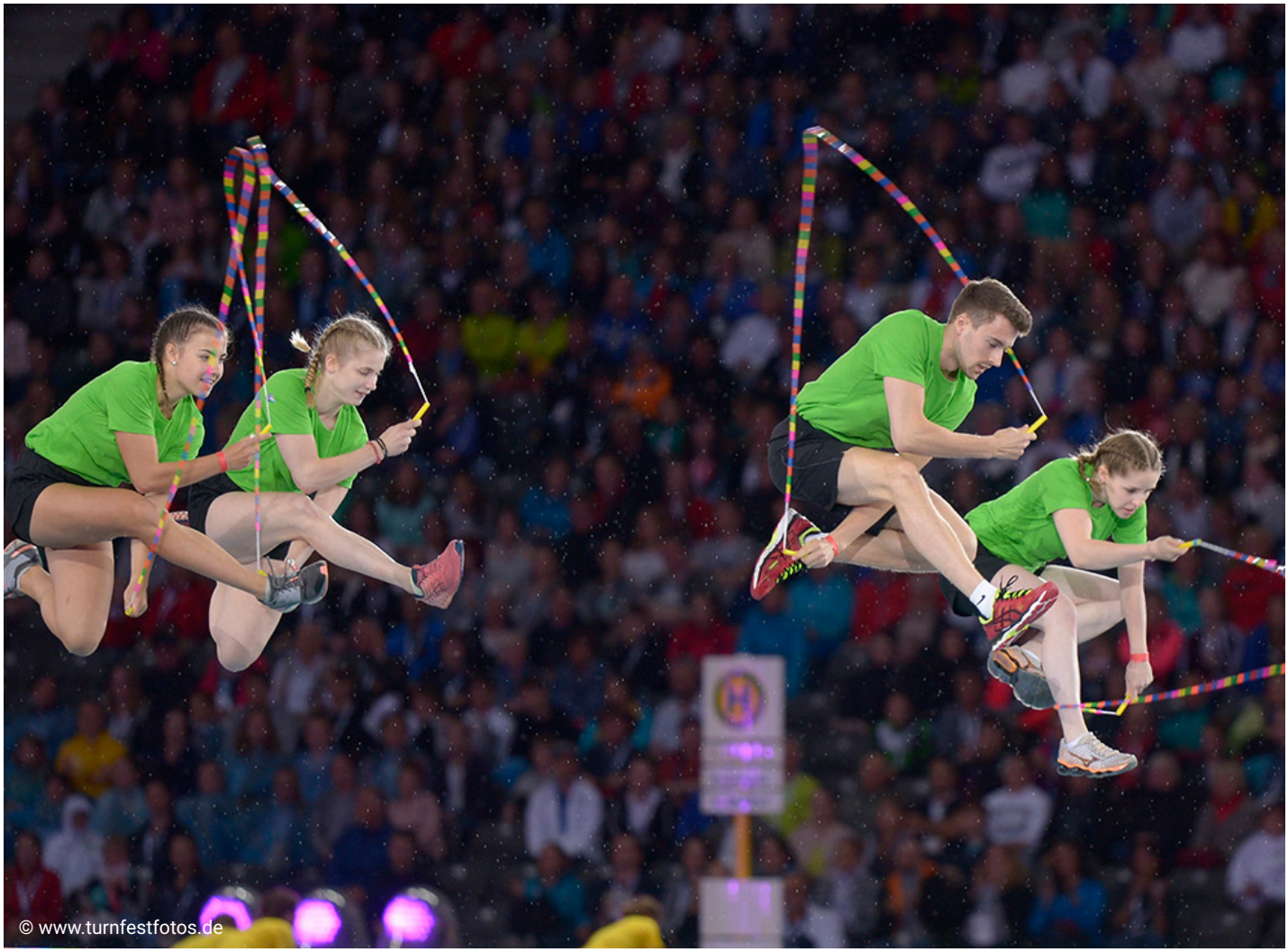
Qualifiziert zur Teilnahme am Triple Under-Cup sind alle Teilnehmer*innen, welche die vorgegebene Mindestpunktzahl bei einem TU-Cup im Rahmen eines Landeswettkampfes erreicht haben. Der Landeswettkampf darf maximal zwölf Monate in der Vergangenheit liegen.

Es gelten die Wettkampfbedingungen gemäß der aktuellen Ordnungen Rope Skipping.

Wichtige Änderungen zum Wettkampf bitte ggf. der DTB Website entnehmen.

STARTBERECHTIGUNG TU-CUP

Startberechtigt sind Teilnehmer*innen, die sich gemäß den gültigen Richtlinien qualifiziert haben und die im laufenden Kalenderjahr mindestens 16 Jahre alt werden. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein gültiges Startrecht Rope Skipping Einzel. Dazu gehört die DTB-ID und eine gültige Jahresmarke mit dem Startrecht „ROPE“.



SCHLEUDERBALLSPIEL

Ziel ist es, den Schleuderball (Lederball mit Schlaufe) auf den Boden hinter der Torlinie der gegnerischen Mannschaft zu spielen und das eigene Tor gegen Angriffe der Gegenmannschaft zu verteidigen. Es erfolgt ein steter Wechsel zwischen weiten Schleuder- und kürzeren Schockwürfen, die fortwährende Stellungswechsel erfordern, um jederzeit fangbereit zu sein.
Es wird nach den amtlichen Spielregeln des Deutschen Turner-Bundes in Verbindung mit dem aktuellen Regelwerk des NTB (https://www.ntbwelt.de/sportarten/turnspiele/schleuderball.html), Stand März 2023, gespielt.

Mannschaftsstärke: 5 - 8 Spielende (zzgl. maximal 4 Auswechselspieler*innen)
Spieldauer: Jugend 2 x 15 Minuten und Frauen/Männer 2 x 20 Minuten.
Bei Unentschieden erfolgt ein Entscheidungsschocken.

SCHLEUDERBALLSPIEL POKALTURNIER

Donnerstag, 29. Mai | 09:00 bis 18:00 Uhr

Sportschule Egidius Braun

WK-NR.	AK	BEMERKUNG
39312	M/W 12/13	Jugend C, Ballgewicht 0,8 kg
39314	M/W 14/15	Jugend B, Ballgewicht 1,0 kg
39316	M/W 16/17	Jugend A, Ballgewicht 1,0 kg
39418	M 18+	Ballgewicht 1,5 kg
39518	W 18+	Ballgewicht 1,0 kg

Kinder der unteren Klassen dürfen in die höheren Jugendklassen aufrücken.
Im Jugendbereich können Mädchen und Jungen zusammenspielen.
Ein Zusammenfassen der Altersklassen ist bei weniger als vier Mannschaften möglich. A-Jugendliche können in die Frauen bzw. Männerklassen aufrücken.
Schieds- und Linienrichter*innen stellen die teilnehmenden Vereine aus Niedersachsen.
Für die Meldung zum Pokalturnier im Schleuderballspiel im Rahmen des Internationalen Deutschen Turnfestes Leipzig 2025 wird keine Startberechtigung benötigt.
Die Angebote sind offen für internationale Teilnehmende.

SPORTAKROBATIK

IN KOOPERATION MIT DEM DEUTSCHEN SPORTAKROBATIK BUND E.V.

SPORTAKROBATIK DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN JUNIOR*INNEN 1

Donnerstag, 29. Mai

SpoWi, Ernst-Grube-Halle

WK-NR.	AK	KATEGORIE
Acro 03-1	AK 11-18*	Junioren 1 Damen Paar
Acro 03-2	AK 11-18*	Junioren 1 Herren Paar
Acro 03-3	AK 11-18*	Junioren 1 Mixed Paar
Acro 03-4	AK 11-18*	Junioren 1 Damen Gruppe
Acro 03-5	AK 11-18*	Junioren 1 Herren Gruppe

* Altersunterschied höchstens sechs Jahre

SPORTAKROBATIK DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN

Donnerstag, 29. Mai

SpoWi, Ernst-Grube-Halle

WK-NR.	AK	KATEGORIE
Acro 05-1	AK 13+	Meisterklasse Damen Paar
Acro 05-2	AK 13+	Meisterklasse Herren Paar
Acro 05-3	AK 13+	Meisterklasse Mixed Paar
Acro 05-4	AK 13+	Meisterklasse Damen Gruppe
Acro 05-5	AK 13+	Meisterklasse Herren Gruppe

Für die Bewertung der Wettkämpfe gelten die Bestimmungen des „Code of Points FIG Acrobatics Gymnastics“ und die Wettkampfordnung des Deutschen Sportakrobatik Bundes (DSAB).

Die Regelungen zur Startberechtigung sind ebenfalls der Wettkampfordnung des DSAB zu entnehmen.
Die Meldungen zu den Wettkämpfen erfolgen ausschließlich über das Turnfest-Portal.

TEAMGYM

MANNSCHAFTSZUSAMMENSETZUNG

- DTB Pflichtprogramm: vier bis zehn Aktive
- DTB Kürprogramm 1 - 3: vier bis zehn Aktive
- DTB Kürprogramm 4 (international): sechs bis zehn Aktive
- Pro Mannschaft können bis zu zwei Ersatzturnende gemeldet werden.

HINWEISE TEAMGYM

- Es gelten die nationalen Wertungsvorschriften ab 2024 sowie die Wertungsvorschriften von European Gymnastics (Code of Points International) in der jeweils aktuell gültigen Fassung in Verbindung mit den nationalen Ergänzungen des DTB.
- Ergänzende Informationen sind der detaillierten Ausschreibung zu entnehmen.
- Alle Informationen sind zu finden unter: https://www.dtb.de/teamgym/downloads/dokumente

TEAMGYM

Freitag, 30. Mai | 09:00 Uhr

SpoWi, Ernst-Grube-Halle

WK-NR. M	WK-NR. W	WK-NR. MIXED	AK	WK-KLASSE
47312	47322	47332	11+	A1 (Pflichtprogramm)
47512	47522	47532	11+	A2 (Pflichtprogramm)
47412	47422	47432	11+	Kür 1

Samstag, 31. Mai | 09:00 Uhr

WK-NR. M	WK-NR. W	WK-NR. MIXED	AK	WK-KLASSE
47812	47822	47832	11+	Kür 3
47112	47122	47132	14-17	Kür 4 (international)
47115	47125	47135	16+	Kür 4 (international)

Sonntag, 1. Juni | 09:00 Uhr

WK-NR. M	WK-NR. W	WK-NR. MIXED	AK	WK-KLASSE
47612	47622	47632	11+	A3 (Pflichtprogramm)
47912	47922	47932	11+	Kür 2

STARTBERECHTIGUNG

Startberechtigt sind Mitglieder aus DTB-Mitgliedsvereinen und Gastteams aus dem Ausland. Teilnehmende aus Deutschland müssen bei der Meldung ausnahmslos im Besitz eines gültigen digitalen Startpasses des DTB mit eingetragenem Startrecht „TeamGym“ für den meldenden Verein sein.

KAMPFGERICHT

Jeder teilnehmende Verein stellt 2 Kampfrichter*innen für den gesamten Wettkampftag. Nimmt ein Verein an mehreren Tagen teil, sind pro Tag jeweils 2 Kampfrichter*innen zu stellen.
Die Lizenzstufe und ein Wunschgerät sind bei der Meldung anzugeben. Nach Anmeldung bleibt auch bei Nicht-Teilnahme die Pflicht, die entsprechenden Kampfrichter*innen zu stellen, erhalten.
Einsatzpläne werden vor dem Wettkampf an die gemeldeten Kampfrichter*innen verschickt. Nachträgliche Änderungen an der Einteilung sind nicht möglich.

TGM/TGW
TURNJUGEND GRUPPEN MEISTERSCHAFT / TURNJUGEND GRUPPEN WETTKAMPF

DISZIPLIN	ORT
Gruppenturnen, Gymnastik, Tanz	Sporthalle SportOberschule Sporthalle Gerda-Taro-Gymnasium Sporthalle Leplaystraße 11
Singen	Musikschule Leipzig Johann-Sebastian-Bach
Leichtathletik	SpoWi, Testfeld (Tartanbahn)
Schwimmen	SpoWi, Schwimmhalle (50 m)
Orientierungslauf	wird vor Ort bekannt gegeben

Das Wettkampfbüro befindet sich in der Sporthalle SportOberschule.

Ausgabe der Wettkampfunterlagen
(Letzte Infos, auch Passkontrolle):
Donnerstag, 29. Mai | 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Sporthalle SportOberschule

Siegerehrung – Show der Sieger:
Sonntag, 1. Juni | 10:30 bis 13:00 Uhr
TURNFESTival Showbühne Augustusplatz

Eine Verteilung der Wettkampfklassen auf die beiden Wettkampftage kann erst nach Meldeschluss vorgenommen werden. Somit ist eine Aufteilung des Wettkampfes über zwei Tage möglich.
Details regelt die Arbeitshilfe TGM/TGW unter www.dtb.de/tgmtgw/arbeitshilfe

DEUTSCHE TURNJUGEND GRUPPEN MEISTERSCHAFT (TGM)
Freitag, 30. Mai bis Samstag, 31. Mai
jeweils 09:00 bis 18:00 Uhr
siehe Tabelle

WK-NR.	WK	WK-KLASSE	KATEGORIE
46310	DJM	TGM-Jugend (12-16 Jahre)	(max. 2 Personen unter 18 Jahre)
46320	DJunM	TGM-Junioren (14-19 Jahre)	(max. 2 Personen 12-13 Jahre und/oder unter 21 Jahre)
46330	DM	TGM-Erwachsene 18+	(max. 2 Personen ab 16 Jahre)

TURNJUGEND GRUPPEN WETTKAMPF (TGW) – DTB-FINALWETTKAMPF
Freitag, 30. Mai bis Samstag, 31. Mai
jeweils 09:00 bis 18:00 Uhr
siehe Tabelle

WK-NR.	WK-KLASSE	KATEGORIE
46610	TGW-Junioren (14-19 Jahre)	(max. 2 Personen unter 21 Jahre)
46620	TGW-Erwachsene 18+	(max. 2 Personen ab 16 Jahre)
46630	TGW-Senioren 30+	(max. 2 Personen ab 25 Jahre)

TGW INKLUSIV
Freitag, 30. Mai bis Samstag, 31. Mai
jeweils 09:00 bis 18:00 Uhr
siehe Tabelle

Pro Disziplin des inklusiven Wettbewerbes muss mindestens ein*e Sportler*in mit Handicap teilnehmen.
Eine genaue Beschreibung des Wettkampfs „TGW-Inklusiv“ ist auf www.dtb.de/tgmtgw zu finden.

WK-NR.	WK-KLASSE
46621	TGW-Inklusiv 12+

HINWEISE:
- Jedes Gruppenmitglied kann nur in einer Gruppe starten.
- Internationale Gruppen können nur in einem Wettkampf der Wettkampfklassen des TGW starten.
- Für die Wettkämpfe ist keine Qualifikation erforderlich.
- Neuigkeiten erfahrt ihr auf der Website und Social Media, ansonsten werdet ihr bei der Passkontrolle über mögliche Änderungen informiert.

EUROTRAMP®

INTERNATIONALES DEUTSCHES TURNFEST LEIPZIG 2025

ABVERKAUF!

Gelegenheit für erstklassige Gebrauchtware zu top Turnfestkonditionen.

Sprechen Sie uns an!

www.eurotramp.com | welcome@eurotramp.com | Tel.: 07023-9495-0

TRAMPOLINTURNEN

DEUTSCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN (DJM) – EINZEL MÄNNLICH UND WEIBLICH

Samstag, 31. Mai | Vorkämpfe 10:00 bis 13:30 Uhr

Finale 15:00 Uhr (kartenpflichtig)

Leipziger Messe, Halle 2

WK-NR. M	WK-NR. W	WETT-KAMPF	AK	PFLICHT-ÜBUNG
231111	232111	DJM	11-12 Jahre	W11
231113	232113	DJM	13-14 Jahre	W13
231115	232115	DJM	15-16 Jahre	W13
231117	232117	DJM	17-21 Jahre	

Für die Teilnahme an den Meisterschaftswettkämpfen (DJM) ist eine Qualifikation gemäß den Qualifikationsnormen 2025 der Sportart Trampolinturnen erforderlich.

POKALWETTKÄMPFE TRAMPOLINTURNEN MÄNNLICH UND WEIBLICH (17-29 JAHRE)

Mittwoch, 28. Mai | 11:00 bis 15:30 Uhr (Vorkämpfe)

Freitag, 30. Mai | 10:30 bis 14:30 Uhr (Halbfinale)

Freitag, 30. Mai | 15:00 Uhr (Finale)

Leipziger Messe, Halle 2

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	PFLICHTÜBUNG
231217	232217	17-21 Jahre	min. 5,6 SW
231222	232222	22-29 Jahre	min. 5,6 SW

POKALWETTKÄMPFE TRAMPOLINTURNEN MÄNNLICH UND WEIBLICH (11-16 JAHRE)

Donnerstag, 29. Mai | 10:00 bis 20:00 Uhr (Vorkämpfe)

Freitag, 30. Mai | 10:30 bis 14:30 Uhr (Halbfinale)

Freitag, 30. Mai | 15:00 Uhr (Finale)

Leipziger Messe, Halle 2

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	PFLICHTÜBUNG
231211	232211	11-12 Jahre	M5 – W11
231213	232213	13-14 Jahre	M5 – W13
231215	232215	15-16 Jahre	M7 – W13

POKALWETTKÄMPFE TRAMPOLINTURNEN MÄNNLICH UND WEIBLICH (30 BIS 60+ JAHRE)

Sonntag, 1. Juni | 10:30 bis 13:00 Uhr (Vorkämpfe)

Sonntag, 1. Juni | 13:30 Uhr (Finale)

Leipziger Messe, Halle 2

WK-NR. M	WK-NR. W	AK	PFLICHTÜBUNG
231230	232230	30-39 Jahre	min. P4
231240	232240	40-49 Jahre	min. P4
231250	232250	50-59 Jahre	min. P4
231260	232260	60+ Jahre	min. P4

Für die Pokalwettkämpfe in den Altersklassen 11-29 Jahre gilt eine Begrenzung des Schwierigkeitsgrades in der Kürübung, höhere Schwierigkeitswerte werden nur bis zur Begrenzung in die Wertung übernommen. Die Grenzen sind wie folgt:

AK	PUNKTE
11-12 Jahre weiblich	5,7 Pkt.
11-12 Jahre männlich	5,9 Pkt.
13-14 Jahre weiblich	6,3 Pkt.
13-14 Jahre männlich	6,9 Pkt.
15-16 Jahre weiblich	7,1 Pkt.
15-16 Jahre männlich	8,3 Pkt.
17-29 Jahre weiblich	9,3 Pkt.
17-29 Jahre männlich	11,0 Pkt.

Die Vorgaben in den jeweiligen Detailausschreibungen sind zu beachten. Diese werden gesondert unter https://www.dtb.de/trampolinturnen/termine veröffentlicht.

© Tom Weller/24passion

TURNERMUSIK

Beim Internationalen Deutschen Turnfest Leipzig 2025 werden DTB-Meisterschaften für die Kategorien Marsch, Show, Trommelwettstreit und Bühnenwettbewerb ausgeschrieben. Darüber hinaus wird unsere Auszeichnung „Bester DTB-Verein" an den punkthöchsten Verein vergeben und mit dem TUMU-Pokal ausgezeichnet. Auf der Bühne des Kupfersaals können Orchester an der Konzertwertung teilnehmen. Nicht nur für Musikerinnen und Musiker, sondern offen für alle Turnerinnen und Turner ist das Musizieren in kleinen Gruppen. Die Wettbewerbs- und Wertungsspielordnungen sind unter www.dtb.de/turnermusik zu finden.

WERTUNGSMUSIZIEREN

KONZERTWERTUNG

Freitag, 30. Mai | 09:00 bis 12:00 Uhr

Kupfersaal

WK-NR.	BESETZUNGSGRUPPE	SCHWIERIG-KEITSGRAD
53111	A 1 Schlagwerkensembles	Keine Unterteilung
53121	A 2.1 Spielmannszüge und A 2.2 Flötenorchester	1
53122	A 2.1 Spielmannszüge und A 2.2 Flötenorchester	2
53123	A 2.1 Spielmannszüge und A 2.2 Flötenorchester	3
53124	A 2.1 Spielmannszüge und A 2.2 Flötenorchester	4
53125	A 2.1 Spielmannszüge und A 2.2 Flötenorchester	5
53126	A 2.1 Spielmannszüge und A 2.2 Flötenorchester	6
53127	A 2.1 Spielmannszüge und A 2.2 Flötenorchester	offene Stufe
53131	A 3 Naturtonorchester	Keine Unterteilung
53151	A 5 gemischte Besetzungen	Keine Unterteilung
53161	A 6 Marching Bands und erweiterte Besetzungen	Keine Unterteilung
53171	Blasorchester	1
53172	Blasorchester	2
53173	Blasorchester	3
53174	Blasorchester	4
53175	Blasorchester	5
53176	Blasorchester	6
53177	Blasorchester	offene Stufe

Keine Unterteilung in Jugend und Erwachsene.

Einteilung in Besetzungsgruppen nach Wettbewerbsordnung BDMV.

Turnfest-Sieger: ab 80 Punkte, höchste Punktzahl je EDV-Nummer, Ausnahme offene Stufe.

TUMU-POKAL „BESTER DTB-VEREIN"

Der Verein mit der höchsten Punktzahl beim Turnfest Leipzig 2025, unabhängig ob Wertungsspiel oder Wettbewerb, gewinnt den TUMU-Pokal „Bester DTB-Verein" (Wanderpokal). Der Trommelwettstreit und das Musizieren in kleinen Gruppen sind davon ausgenommen, da hier keine Punkte vergeben werden.

MUSIZIEREN IN KLEINEN GRUPPEN

Freitag 30. Mai | 09:00 bis 12:00 Uhr

Samstag, 31. Mai | 09:00 bis 17:00 Uhr

Kupfersaal

WK-NR.	BESET-ZUNGS-GRUPPE	SCHWIERIG-KEITSGRAD	BEMERKUNG
53511	Musizieren in kleinen Gruppen	1	Blasinstrumente, Spielmannsflöten, auch kombiniert mit Schlagwerk
53512		2	
53513		3	
53514		4	
53515		5	
53516		6	
53517		offene Stufe	ohne Schwierigkeitsgrad

- Ein bis acht Musizierende pro Gruppe (offen für alle Turnerinnen und Turner, nicht nur aus Turnerorchestern)
- Die Vorspielzeit richtet sich nach dem Schwierigkeitsgrad:
  - Kategorie 1 – 3: 3 bis 5 Minuten
  - Kategorie 4 – 6: 5 bis 10 Minuten
- Turnfest-Sieger: höchste Punktzahl je Wettkampfnummer (mind. 80 Punkte), Ausnahme offene Stufe

RAHMENPROGRAMM

PLATZKONZERTE

Donnerstag, 29. Mai bis Samstag, 31. Mai
jeweils 10:00 bis 12:00 Uhr
TURNFESTival Showbühne Augustusplatz

Donnerstag, 29. Mai bis Samstag, 31. Mai
jeweils 15:00 bis 17:00 Uhr
Innenstadt

DTB-MEISTERSCHAFTEN

DTB-MEISTERSCHAFTEN TROMMEL-WETTSTREIT (DRUMLINE BATTLE)

Donnerstag, 29. Mai | 11:30 bis 13:00 Uhr

TURNFESTival Showfläche Marktplatz

WK-NR.	BESETZUNGSGRUPPE	SCHWIERIG-KEITSGRAD
53411	D1 Trommelwettstreit	Keine Unterteilung

DTB-Meister: wird bestplatzierter DTB-Verein. Bei weniger als drei teilnehmenden Gemeinschaften wird kein DTB-Meister, sondern ein Turnfest-Sieger ernannt.

Ein neuer Wettbewerb bei dem jeweils zwei Trommlergruppen gegeneinander antreten. Der/Die Sieger*in des Duells kommt in die nächste Runde. Die Zuschauenden können den Wettkampf hautnah miterleben.

DTB-MEISTERSCHAFTEN MARSCH & SHOW

Samstag, 31. Mai | 09:00 bis 16:00 Uhr

Sportschule Egidius Braun

WK-NR.	BESETZUNGSGRUPPE	SCHWIERIG-KEITSGRAD
53211	B 1 Marschmusikwertung	Keine Unterteilung
53321	C2 Show	Keine Unterteilung

Keine Unterteilung in Jugend und Erwachsene; für alle Besetzungen einschließlich Blasmusik.

DTB-Meister: Bestplatzierter DTB-Verein ab 80 Punkte. Bei weniger als drei teilnehmenden Gemeinschaften wird kein DTB-Meister, sondern ein Turnfest-Sieger ernannt.

DTB-MEISTERSCHAFTEN BÜHNEN-WETTBEWERB (ENTERTAINMENT)

Samstag, 31. Mai | 18:00 bis 19:30 Uhr

TURNFESTival Showbühne Messepark

WK-NR.	BESETZUNGSGRUPPE	SCHWIERIG-KEITSGRAD
53421	D2 Bühnenwettbewerb	Keine Unterteilung

DTB-Meister: wird bestplatzierter DTB-Verein. Bei weniger als drei teilnehmenden Gemeinschaften wird kein DTB-Meister, sondern ein Turnfest-Sieger ernannt.

Welches Orchester bringt das beste Unterhaltungsprogramm auf die Bühne? Das ist die Aufgabe beim Bühnenwettbewerb, die den Zuhörenden ein kurzweiliges Programm bieten möchte.

RAHMENPROGRAMM

KONZERT NTB-LANDESORCHESTER SPIELLEUTE

Wer konzertante Spielleutemusik hören möchte, ist in diesem Konzert genau richtig. Das Auswahlorchester des Niedersächsischen Turnerbundes gehört zu den Besten dieses Genres und entfacht mit seinen Flötenklängen große Begeisterung. Die Leitung hat Juliane Groth.

Freitag, 30. Mai 16:00 Uhr

Kupfersaal

Preis: ab 18,00 €

UNTERHALTUNGSKONZERT

Mit dem Blasorchester TV Niederbrechen

Samstag, 31. Mai 19:30 bis 20:30 Uhr

TURNFESTival Showbühne Messepark

SIEGEREHRUNG TURNERMUSIK

Samstag, 31. Mai ab 20:30 Uhr

TURNFESTival Showbühne Messepark

TUMU-FETE

Mit der SFZ Big Band TV Waibstadt

Samstag, 31. Mai 21:00 bis 23:00 Uhr

TURNFESTival Showbühne Messepark

GEMEINSCHAFTSKONZERT

Zum Abschluß des Turnfestes Leipzig 2025 spielen alle Musikerinnen und Musiker zusammen ein Gemeinschaftskonzert. Der Klang aus 1000 Instrumenten sorgt für echte Gänsehautmomente.

Sonntag, 1. Juni 11:00 bis 12:00 Uhr

TURNFESTival Showbühne Messepark

DAS TURNFEST-KONZERT FINDET IHR AUF S. 19

VÖLKERBALL

VÖLKERBALL FREIZEITTURNIER MÄNNLICH/WEIBLICH

Mittwoch, 28. Mai | 09:00 Uhr

Sportschule Egidius Braun

WK-NR. W	AK	BEMERKUNG
37814	W 14-17	12-13 möglich
37818	W 18+	16-17 möglich

Mittwoch, 28. Mai | 14:00 Uhr

WK-NR. M	AK	BEMERKUNG
37718	M 18+	16-17 möglich

Das Angebot richtet sich an interessierte Mannschaften mit Spielerfahrung. Jede Mannschaft stellt möglichst eine*n Schiedsrichter*in.

Die Spielpläne werden nach Meldeschluss erstellt. Abhängig von den Meldezahlen kann es zu Änderungen kommen.

VÖLKERBALL POKALTURNIER WEIBLICH

Donnerstag, 29. Mai | 09:00 Uhr

Sportschule Egidius Braun

WK-NR. W	AK	BEMERKUNG
37514	W 14-17	12-13 möglich
37518	W 18+	16-17 möglich

Voraussetzung für die Teilnahme am Pokalturnier ist eine DTB-ID und ein gültiges Startrecht „Völkerball“.
Jede Mannschaft stellt eine*n B-Schiedsrichter*in.

Die Mannschaften setzen sich wie folgt zusammen:

- sieben Feldspielerinnen
- eine Grundlinienspielerin
- bis zu vier Auswechselspielerinnen

BEACHVÖLKERBALL FREIZEITTURNIER

Donnerstag, 29. Mai | 09:00 Uhr

BEACH am BLOC

WK-NR. M	AK	BEMERKUNG
37918	M 18+	16-17 möglich

Freitag, 30. Mai | 09:00 Uhr

WK-NR. W	AK	BEMERKUNG
37924	W 14-17	12-13 möglich
37928	W 18+	16-17 möglich

Samstag, 31. Mai | 09:00 Uhr

WK-NR. M/W	AK	BEMERKUNG
37934	M/W 14-17	12-13 möglich
37938	M/W 18+	16-17 möglich

Bei den Beach-Turnieren werden spielfreie Mannschaften als Schiedsrichter*innen eingesetzt. Die Beach-Mannschaften setzen sich wie folgt zusammen:

- vier Feldspieler*innen
- ein*e Grundlinienspieler*in
- bis zu vier Auswechselspieler*innen

Bei Mixed-Mannschaften müssen je Spiel zwei Spielerinnen mitspielen.

Die Spielpläne werden nach Meldeschluss erstellt. Abhängig von den Meldezahlen kann es zu Änderungen kommen.

© Marlies Seel

VOLLEYBALL

HALLENTURNIERE

Altersklassen (nach Deutschem Volleyball-Verband):

- U17 geboren nach dem 1. Januar 2009
- U18 geboren nach dem 1. Januar 2008
- U19 geboren nach dem 1. Januar 2007
- 35+ geboren vor dem 1. Januar 1990
- 45+ geboren vor dem 1. Januar 1980

Maximal drei Spieler*innen in einer Mannschaft dürfen eine gültige DVV-Spielerlizenz besitzen. Bei den Mixed-Turnieren müssen mindestens zwei Spielerinnen zu jedem Zeitpunkt eines Spiels auf dem Spielfeld sein. Die spielfreien Mannschaften stellen das Schiedsgericht.
Die Turnierleitung behält sich vor, je nach Meldezahlen Altersklassen zusammenzulegen bzw. zu trennen.

VOLLEYBALL HALLENTURNIERE

Mittwoch, 28. Mai | 09:00 Uhr

Sporthalle Schule Hauptbahnhof-Westseite,
Sporthallenkomplex Johanna-Moosdorf-Schule

WK-NR.	WK-KLASSE	BEMERKUNG
38518	W U18	
38418	M U18	
38618	Mixed U18	min. 2 Frauen

Donnerstag, 29. Mai | 09:00 Uhr

WK-NR.	WK-KLASSE	BEMERKUNG
38535	W 35+	
38435	M 35+	
38635	Mixed 35+	min. 2 Frauen

Freitag, 30. Mai | 09:00 Uhr

WK-NR.	WK-KLASSE	BEMERKUNG
38699	Offene Klasse Mixed 18+	min. 2 Frauen
38599	Offene Klasse W 18+	
38499	Offene Klasse M 18+	

Samstag, 31. Mai | 09:00 Uhr

WK-NR.	WK-KLASSE	BEMERKUNG
38545	W 45+	
38445	M 45+	
38645	Mixed 45+	min. 2 Frauen

BEACHTURNIERE

Die spielfreien Mannschaften stellen das Schiedsgericht. Die Frauen- bzw. Männermannschaften setzen sich aus zwei Spielerinnen bzw. Spielern zusammen. Die 2er-Mixed-Mannschaften setzen sich aus einer Spielerin und einem Spieler zusammen. Die 4er-Mixed-Mannschaften setzen sich aus zwei Spielerinnen und zwei Spielern zusammen. Das summierte Gesamtalter der Mannschaft in der Klasse 180+ muss über 180 Jahre liegen. Die Turnierleitung behält sich vor, je nach Meldezahlen Altersklassen zusammenzulegen bzw. zu trennen.

BEACHVOLLEYBALL TURNIERE

Mittwoch, 28. Mai | 09:00 Uhr

BeachL

WK-NR.	WK-KLASSE
38399	Offene Klasse Mixed 19+
38135	M 35+
38145	M 45+

Donnerstag, 29. Mai | 09:00 Uhr

WK-NR.	WK-KLASSE
38118	M U17
38218	W U17
38120	M U19
38220	W U19

Freitag, 30. Mai | 09:00 Uhr

WK-NR.	WK-KLASSE	BEMERKUNG
38314	4er Mixed 180+	2 x W. und 2 x M
38349	4er Mixed Offene Klasse 18+	2 x W und 2 x M

Samstag, 31. Mai | 09:00 Uhr

WK-NR.	WK-KLASSE
38199	Offene Klasse M 19+

Sonntag, 1. Juni | 09:00 Uhr

WK-NR.	WK-KLASSE
38299	Offene Klasse W 19+

European Gymnastics

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

ARTISTIC GYMNASTICS
EUROPEAN CHAMPIONSHIPS
LEIPZIG 2025

EUROPAS TURNSTARS IN LEIPZIG

26. bis 31. Mai 2025

Mehr Informationen und Tickets!

www.turnfest.de/turn-em

Gefördert durch:
Bundesministerium des Innern und für Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Staatsministerium des Innern
Freistaat Sachsen

Stadt Leipzig

EUR(O)VISION SPORT

FB · Curves 3D GYM

SMARTSCORING

SPIETH

TURN-EM

Die Europameisterschafen im Gerätturnen werden im kommenden Jahr in Deutschland stattfinden. Der Deutsche Turner-Bund erhielt den Zuschlag für die kontinentalen Titelkämpfe auf der Sitzung des Exekutivkomitees des Europäischen Turnverbandes (European Gymnastics).

Ausgetragen wird die Turn-EM 2025 vom 26. bis zum 31. Mai in Leipzig. Die Veranstaltung wird damit im Rahmen des Internationalen Deutschen Turnfestes 2025 stattfinden.

In der Messehalle: 1 werden die Europameister*innen im Gerätturnen gesucht. Die Zuschauenden können sich auf spannende Qualifikations- sowie Finaltage freuen. Mit dem Mixed-Team Finale feiert ein neues Format seine Premiere.

ARTISTIC GYMNASTICS EUROPEAN CHAMPIONSHIPS LEIPZIG 2025

European Gymnastics

ZEITPLAN

QUALIFIKATION FRAUEN
Montag, 26. Mai | 10:00 Uhr
Leipziger Messe, HALLE:EINS

QUALIFIKATION MÄNNER
Dienstag, 27. Mai | 10:00 Uhr
Leipziger Messe, HALLE:EINS

MIXED-TEAM FINALE
Mittwoch, 28. Mai | 17:00 Uhr
Leipziger Messe, HALLE:EINS

MEHRKAMPFFINALE FRAUEN
Donnerstag, 29. Mai | 14:00 Uhr
Leipziger Messe, HALLE:EINS

MEHRKAMPFFINALE MÄNNER
Donnerstag, 29. Mai | 18:30 Uhr
Leipziger Messe, HALLE:EINS

GERÄTFINALS 1
Freitag, 30. Mai | 16:00 Uhr
Leipziger Messe, HALLE:EINS

GERÄTFINALS 2
Samstag, 31. Mai | 13:00 Uhr
Leipziger Messe, HALLE:EINS

TICKETS

Für alle zum Internationalen Deutschen Turnfest Leipzig 2025 angemeldeten Teilnehmenden startet am **1. August 2024** ein exklusiver Vorverkauf mit einem begrenzten Ticketkontingent. Um sich frühzeitig Tickets und Wunschplätze sichern zu können, lohnt sich also eine zeitnahe Anmeldung zum Turnfest Leipzig 2025!

Der öffentliche Vorverkaufsstart beginnt am **8. Oktober 2024**.

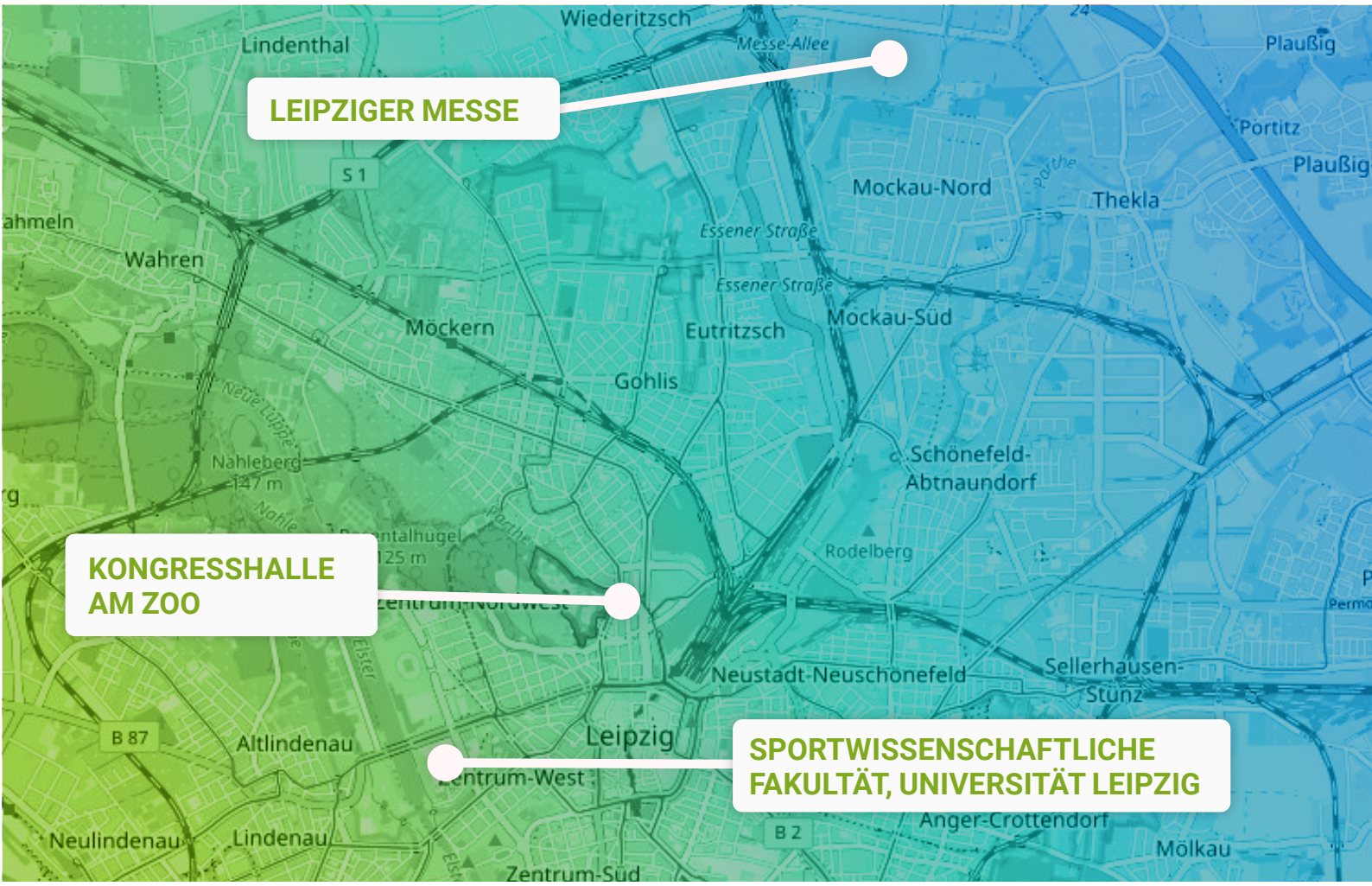
SAVE THE DATE!

TURNEN GEHT IMMER!

TURNFEST-AKADEMIE

© www.turnfestfotos.de

TURNFEST-AKADEMIE



Willkommen zur Turnfest-Akademie! Auch beim Internationalen Deutschen Turnfest Leipzig 2025 bieten wir euch ein umfangreiches Programm mit über 400 Theorie- und Praxisworkshops, Vorträgen sowie Keynotes von prominenten Persönlichkeiten aus der Sportwelt. Wir freuen uns auf fünf Tage voller Bewegung, Wissen sowie Begeisterung und laden euch ein, die vielfältigen Bildungsmöglichkeiten und den Austausch zu nutzen, euer Wissen zu vertiefen und neue Impulse für euer Training zu erhalten. Besucht unsere Workshops und lasst uns gemeinsam unvergessliche sportliche Momente erleben.

SUCHEN UND FINDEN

Themen	S. 136
Akademieprogramm	S. 137
Tagesprogramm	S. 224
Referierende	S. 239
Information für Teilnehmende	S. 251

Hinweis: Bitte beachtet bei euren Planungen, dass die Workshops in verschiedenen Veranstaltungsstätten der Stadt Leipzig stattfinden. Ein Großteil der Workshops der Turnfest-Akademie sind in der Kongresshalle am Zoo, in der Sportwissenschaftlichen Fakultät und in der Messe Leipzig geplant. Beachtet bitte die Ortsangaben des jeweiligen Workshops und plant genügend Zeit für die Wege ein.

Symbol für inklusive Workshops

Symbol für Workshops, die draußen stattfinden

Symbol für Workshops, die nur in englischer Sprache stattfinden

THEMEN

SPECIALS

Mittags-Motivation S. 137
Fitness-Night S. 138
Messe Feeling mit internationalen Gästen S. 139
Specials im Zoo S. 140
Sneak S. 141

GESUNDHEIT UND FITNESS

Gesundheit und Fitness S. 142
Rückentraining S. 151
Faszientraining S. 153
Brain Fitness S. 154
Aerobic / Step / Dance S. 155
Fitness / Workout S. 158
Functional Fitness S. 159
Yoga S. 163
Pilates S. 167
Entspannung und Stretching S. 170

NEUROATHLETIK S. 173

ERNÄHRUNG S. 176

ÄLTERE S. 177

TANZ & CHOREOGRAFIE S. 182

KINDERTURNEN S. 187

AIRTRACK S. 195

TRAIN THE TRAINER S. 196

VEREINSMANAGEMENT S. 198

DTB-SPORTARTEN

Gerätturnen S. 203
Turn10® S. 213
Trampolinturnen S. 214
Parkour S. 216
Faustball S. 218
Prellball S. 219
Rhönradturnen S. 220
Rhythmische Sportgymnastik S. 220
Turnermusik S. 221
Orientierungslauf S. 222

Hinweis: In den Folgenden Workshopbeschreibungen werden keine akademischen Titel explizit benannt. Diese Schreibform dient der besseren Lesbarkeit und soll in keinster Weise die erbrachten Leistungen der jeweiligen Personen minimieren. Die Titel können in der Referierendenübersicht nachgelesen werden.

SPECIALS

Mittags-Motivation: Bildungs-Boost für Sportler*innen

Von Donnerstag bis Samstag gibt es jeweils zur Mittagspause aktuelle Vorträge mit neuen Einblicken und kritischen Auseinandersetzungen zu den Themen neurozentriertes Training, Ernährung und intelligentes Altern. Von der Sporternährung bei Professorin Heydenreich, über Bewegungs- und Neurowissenschaften von Johannes Wanja Litwinow, bis hin zum Alterungsprozess des Menschen bei Karin Albrecht – die Themen sind vielfältig. ***Alle Mittagsvorträge sind für Turnfest-Teilnehmende kostenfrei! Eine Anmeldung über das Turnfest-Portal ist erforderlich.***

„HUNGERN FÜR GOLD“ - EINZELFALL ODER SYSTEMATISCHES PROBLEM?

Donnerstag, 29. Mai | 13:00 bis 14:00 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55001 WS-NR.
Heydenreich, Juliane Referentin

Inhalte dieses Vortrags sind Theorie des Essverhaltens und Essstörungen sowie deren Abgrenzung zu low energy availability (LEA) und RED-S (relativer Energiedefizit im Sport). Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Prävalenz im Turnsport und dessen Symptome, Risiken und Folgen. Im praktischen Teil werden wir uns mit der Diagnostik aus Sicht von Trainer*innen (Warnsignale, Fragebögen) und der Unterstützung beschäftigen.

AGE - INTELLIGENTES TRAINING IM ALTERUNGSPROZESS

Donnerstag, 29. Mai | 13:00 bis 14:00 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55002 WS-NR.
Albrecht, Karin Referentin

Training im Alterungsprozess ist aufgrund dieser veränderten Situation neu zu denken. In diesem Vortrag präsentiert Karin eine Struktur, die aufzeigt, was es braucht, um Menschen stark und mobil zu machen oder zu halten und aufrecht über viele Lebensjahrzehnte gehen zu lassen. Ein zukunftsweisender, leidenschaftlicher Vortrag für ein gesundes, wirkungsvolles, zeitgemäßes Training!

DER DARM ALS SCHALTSTELLE FÜR EIN AKTIVES IMMUNSYSTEM

Freitag, 30. Mai | 13:00 bis 14:00 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55003 WS-NR.
Kleinesper, Katrin Referentin

Darmpflege ist genauso wichtig wie die Zahnpflege. Es ist das Schlüsselorgan für körperliche und seelische Gesundheit. Das Mikrobiom, früher als Darmflora bekannt, hat großen Einfluss auf das Immunsystem und unsere Gedanken und Gefühle. In diesem Vortrag werden ausgewählte Fragen beantwortet. Was passiert beim Verdauen? Helfen Prä- und Probiotika? Oder reichen auch Gewürze und Kräuter? Welchen Einfluss hat der Darm auf unser Immunsystem? Danach esst ihr genussvoll und darmgesund.

LEISTUNGSOPTIMIERUNG - NEUROZENTRIERTES TRAINING IM GERÄTTURNEN

Freitag, 30. Mai | 13:00 bis 14:00 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55004
WS-NR.

Litwinow, Johannes Wanja
Referent

ARTZT neuro

Neurozentriertes Training betrachtet Bewegung und Leistung aus einer völlig neuen Perspektive. Im Fokus stehen das Gehirn und das zentrale Nervensystem, welche als steuernde Instanzen für alle Bewegungsprozesse fungieren. Das neurozentrierte Training im Gerätturnen vereint angewandte Neurologie und Leistungssport auf innovative Weise, wobei das visuelle, vestibuläre und propriozeptive Wahrnehmungssystem eine zentrale Rolle spielen. Wanja zeigt euch, wie durch die Aktivierung spezifischer neuronaler Verbindungen motorische Fähigkeiten und kognitive Funktionen optimiert werden können.

DIE VEREINSSTRATEGEN - DER PODCAST

Samstag, 31. Mai | 13:00 bis 14:00 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55005
WS-NR.

Grüne, Pascal; Schüttler, Martin
Referenten

Die Vereinsstrategen Martin und Pascal berichten euch aus mehr als 20 Jahren ehrenamtlicher Erfahrung und bringen ihre Expertise als Sport- und Vereinsmanager mit. Seit 2020 veröffentlichen sie regelmäßig eine neue Episode in ihrer Podcast Reihe „Vereinsstrategen - Ideen fürs Ehrenamt“ und diskutieren aktuelle Megatrends, Digitalisierung, Mitgliedergewinnung, Sponsorensuche, Zukunftsszenarien immer in Verbindung mit Vereinspraxis und liefern dabei neue Ideen für eure ehrenamtliche Tätigkeit. Für die Turnfest-Akademie werden sie eine neue Podcast Folge mit einem aktuellen Thema aus der Sportwelt live gestalten.

© www.turnfestfotos.de

THE SYSTEMATIZED INTEGRATION OF TECHNOLOGY IN ARTISTIC GYMNASTICS TRAINING

Samstag, 31. Mai | 13:00 bis 14:00 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55006
WS-NR.

Bortoleto, Marco Antonio
Referent

The systematized integration of technology in artistic gymnastics training represents a significant advancement in the sport. The field of possibilities is wide and versatile, new technologies can be used for example Judging Support Systems, Training Development and Enhancing Skills of the athletes by offering them precise feedback. This integration is expected to continue evolving, with further innovations likely to emerge in the coming years.

Fitness-Night in der KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

Willkommen zur Fitness-Night des Turnfestes! „Fight and move to the Beat!” – in einer mitreißenden Atmosphäre bringen Rebecca, Natascha und Esben die Kongresshalle in Bewegung. Die Fitness-Night bietet eine einmalige Gelegenheit, sich gemeinsam bei Fitnessangeboten zur Musik auszupowern.
Party all night long – zumindest bis 21 Uhr.

FITNESS NIGHT - FIGHT AND MOVE TO THE BEAT

Donnerstag, 29. Mai | 19:00 bis 21:00 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55007
WS-NR.

Barthel, Rebecca; Gohl, Natascha; Aalvik, Esben
Referierende

Pure Motivation erwartet euch, wenn Rebecca mit Cardio Boxing Intervallen mit euch in der Fitness Night rockt. Schlagkombinationen treffen auf Elemente aus dem Bereich Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit. Esben wird das Sportparkett mit expressiven Clubbeats zum Schwingen bringen und Natascha holt die besten Fitness-Dance-Moves für euch heraus. Erlebt die einzigartige Gruppendynamik bei diesem Workout und genießt Fitness in Partyatmosphäre.

Messe-Feeling in der Turnfest-Akademie

Ein Highlight der Turnfest-Akademie ist das Programm, das in der spektakulären Glashalle der Leipziger Messe stattfindet! Diese spezielle Location bietet nicht nur eine großartige Atmosphäre, sondern auch viel Platz für ein begeistertes Publikum. In dieser einzigartigen Umgebung erwartet euch ein mitreißendes Programm voller sportlicher Aktivitäten und internationalen Presentern.

LATINO FIESTA

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

TURNFESTival Showfläche Glashalle, Leipziger Messe

55008 WS-NR.

Martinez, Jose Referent

In diesem Kurs werden Bewegung und Musik vereint. Freut euch auf ein Feuerwerk aus heißen Latino-Rhythmen, Spaß und Inspiration. Der lateinamerikanische Hüftschwung kommt von ganz alleine.

© Jose Martinez

MAMMA MIA

Donnerstag, 29. Mai | **15:15 bis 16:30 Uhr**

TURNFESTival Showfläche Glashalle, Leipziger Messe

55009 WS-NR.

Gohl, Natascha Referentin

Der Workshop hat den Charakter von Musical Dance. Wir erzählen mit den Bewegungen eine Story, verfolgen ein Thema und die Musik ist dem Fokus angepasst. Viel Spaß mit Mamma Mia!

80‘S RELOADED

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

TURNFESTival Showfläche Glashalle, Leipziger Messe

55010 WS-NR.

Weiß, Romeyo Referent

Erlebe die Power der 80er Jahre in einer exklusiven Dance Masterclass! Gemeinsam werden wir zu den ikonischen Beats tanzen und in die Welt des Multitalents Romeyo eintauchen. Von legendären Moves bis hin zu zeitlosen Choreografien – lasst uns die Magie der 80er gemeinsam aufleben! Seid bereit für eine energiegeladene Session, die nicht nur den Körper, sondern auch die Tanzseele zum Vibrieren bringt. Sichert euch jetzt euren Spot und lasst uns zusammen durch die 80er tanzen!

GYMNASTICS FOR ALL IS FOR EVERYBODY

Freitag, 30. Mai | **15:15 bis 16:45 Uhr**

TURNFESTival Showfläche Glashalle, Leipziger Messe

55011 WS-NR.

Bickmann, Cindy Referentin

This is a participation workshop. We will divide the group into teams, each with gymnasts of different ages and abilities. Then, we create „disabilities“ - e.g. blindfold, secure one arm to the body, stay seated, everybody speaks in native language, etc. Each team will create a short routine, including everybody, with their unique abilities. At the end, each team shows their routine. Everybody is welcome. The course is held in English only (Duration of workshop 90 min).

© Natasha Gohl

© unsplash

DANISH RHYTHMICAL GYMNASTICS

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

TURNFESTival Showfläche Glashalle, Leipziger Messe

55012
WS-NR.

Lykke Hansen, Marlene; Shaktiva, Stinna (DK Oellerup Gymnastikschule)
Referentinnen

DANISH RHYTHMICAL GYMNASTICS

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

TURNFESTival Showfläche Glashalle, Leipziger Messe

55013
WS-NR.

Lykke Hansen, Marlene; Shaktiva, Stinna (DK Oellerup Gymnastikschule)
Referentinnen

In this workshop Marlena og Stinna will introduce the participants in the world of Danish Rhythmical Gymnastics, a genre filled with movements where the whole body is challenged with music and choreography. Be ready to experience a class where you will be invited to dive into a wide range of movements, without equipments, only using your body as material for choreographies.This workshop will be held in English only.

Specials im Zoo Leipzig

Die Turnfest-Akademie bietet euch eine ganz besondere Location. Bei einer Teilnahme an den Specials im Leipziger Zoo dürft ihr schon vor der Öffnungszeit exklusiv im Zoogelände Workshops wie „Good Morning Yoga“ bei Carla Senf oder „Tierisch gutes Workout“ bei Patrick Jochmann besuchen.

GOOD MORNING - ELEFANTENGRUSS UND HERABSCHAUENDE GIRAFFE: MORGENYOGA IM ZOO

Freitag, 30. Mai | 07:45 bis 08:45 Uhr

Sonntag, 1. Juni | 07:45 bis 08:45 Uhr

Treffpunkt: 07:30 Uhr am Haupteingang Zoo Leipzig

Zoo Leipzig

55014
55018
WS-NR.

Senf, Carla
Referentin

Mit tierischen Asanas starten wir energiegeladen in den Tag. Wir bereiten den Körper und den Geist ganz sanft auf den bevorstehenden Tag vor, so dürft ihr mit beiden Qualitäten Yin & Yang in den Tag starten. Die ruhigen aber doch aktiven Bewegungen werden kombiniert mit Asanas aus dem Yin Yoga. Gemeinsam mit den Tieren wach werden und den Morgen genießen - der Zoo Leipzig bietet ein besonderes Ambiente. Workshopdauer: 60 Minuten.

© Carla Senf

MEDITATIVES GEHEN IM ZOO

Samstag, 31. Mai | 07:45 bis 08:45 Uhr

Treffpunkt: 07:30 Uhr am Haupteingang Zoo Leipzig

Zoo Leipzig

55015
WS-NR.

Arens, Ruth
Referentin

Durch die Gehmeditation kommt ihr mit jedem Schritt im Hier und Jetzt an. Es ist eine wunderbare Routine, um ausgeglichen und gelassen in den Tag zu starten. Dabei werdet ihr Qigong-Übungen zum Aufwärmen machen und unter Anleitung auf die Geräusche der Flora und Fauna achten. Der Zoo Leipzig bietet dabei ein besonderes Ambiente gemeinsam mit den Tieren wach zu werden und den Morgen zu genießen. Workshopdauer: 60 Minuten.

TIERISCH GUTES WORKOUT

Samstag, 31. Mai | 07:45 bis 08:45 Uhr

Treffpunkt: 07:30 Uhr am Haupteingang Zoo Leipzig

Zoo Leipzig

55016
WS-NR.

Jochmann, Patrick
Referent

Schnell wie ein Gepard, stark wie ein Löwe, koordinativ wie ein Schimpanse joggen wir durch den Zoo Leipzig. Auf der Route werden verschiedene Kraftübungen und kleine Balanceübungen eingebaut, dabei bietet der Zoo mit seinen vielseitigen Wegen und Spielplätzen ein ideales Gelände. Workshopdauer: 60 Minuten.

Akademie-Sneak – offen für Neues

Ihr liebt Überraschungen und seid offen für Neues? Im Akademie-Sneak sorgen die Trainer*innen für Spannung und halten die Programminhalte bis zum Workshopstart geheim. Wir freuen uns auf die neuesten Trends und jede Menge gute Laune bei der Bewegung.

SNEAK

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55017
WS-NR.

Lasst euch überraschen!
Referent*in

© Shutterstock

GESUNDHEIT & FITNESS

Facettenreich präsentiert sich das Workshopangebot für das ganzheitliche Fitnesstraining. Dieses dient dem Erhalt und der Verbesserung von körperlicher und psychosozialer Gesundheit. Wir freuen uns, euch Partner wie TOGU mit Gabi Fastner und neue Kursinhalte wie Salutogenese 2.0 oder Animal Flow vorstellen zu dürfen. Hier gibt es viel zu entdecken! Neue und trendige Übungen für Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer.

FLOOMO

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55100 WS-NR.
Vural, Serkan Referent

FlooMo ist eine kombinierte Body and Mind/ Dance Conditioning Class. Es wird mit grundlegenden Bewegungen aus dem Tanz durchgeführt. Hohe Bedeutung hat die richtige Integration von Schultern, Wirbelsäule und Hüften. Diese drei Systeme arbeiten ständig zusammen und machen die globale Bewegung des menschlichen Körpers flüssig und koordiniert. FlooMo ist für jeden leicht umsetzbar.

GUT ZU FUSS

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55101 WS-NR.
Heidenbluth, Norman Referent

Jeden Tag verstecken wir die Füße in Socken und Schuhen. Dann benutzen wir in „kaltem“ Zustand die Füße in Höchstleistung. Springen, Rennen, Gewichte schleppen. Das nimmt der Fuß uns schnell übel. Die Folgen: Schmerzen und Verformungen. Hier geht es darum, den Fuß zu regenerieren, Blockaden lösen und Deformitäten entgegen zu treten. Damit wir weiterhin gut zu Fuß unterwegs sind.

© unsplash

GYMWELT

HULA-HOOP

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55102 WS-NR.
Schomburg, Lisa Referentin

Old but gold… Das Hullern erfährt seit ein paar Jahren einen neuen Aufschwung und findet sich aktuell im Breitensport wieder. Dazu erlernen wir Grundlagen und deren Erweiterung, wie sich der Hoop um den Körper dreht, über diesen rollt sowie das Werfen und Fangen des Reifens.

QIGONG FÜR INNERE BALANCE

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55103 WS-NR.
Versümer, Jana Referentin

Unter Qigong versteht man Atmungs- und Bewegungssysteme aus China, welche die Selbstheilungskräfte des Körpers regulieren, entschleunigen, Blockaden lösen und Energie im Körper zum Fließen bringen. „Qigong für innere Balance“ verbindet effektive Übungen für Rücken und Gelenke mit seelischer Entspannung. Das macht diese Übungsreihe zu einer perfekten Bewegungseinheit in der individuellen täglichen Übungsroutine.

© unsplash

DYNAMIC STRETCH

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55104 WS-NR.
Slomka, Gunda Referentin

Willkommen beim Stretching 2025! Erlebt unter dem Motto „The Science of Stretching“ eine dynamische, fließende, intensive wie auch entspannende Stretching-Einheit.

FIND U SOUL (BASIC)

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55105 WS-NR.
Martinez, Jose Referent

Eine Body and Mind-Stunde mit Tanzelementen. Äußerst wichtig ist die richtige Integration von Schultern, Wirbelsäule und Hüften. Diese drei Systeme arbeiten ständig zusammen und machen die globale Bewegung des menschlichen Körpers mehr oder weniger flüssig und koordiniert. Nutzt die Tanzkonditionierung und bereitet euren Körper so auf den Alltag vor.

MEDICAL TRAINING - SCHULTER

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55106 WS-NR.
Heidenbluth, Norman Referent

Schulterprobleme kennen viele. Wir arbeiten uns durch den Dschungel der Probleme und der Lösungen. Wir benutzen diverse Hilfsmittel, um die Strukturen zu retten, vergrößern den Bewegungsspielraum und replatzieren das Schultergelenk. Schulterprobleme lassen sich nämlich grob zusammenfassen: zu wenig Platz und schlechte Haltung.

ROPE FLOW

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55107 WS-NR.
Zinsmeister, Julia Referentin

Rope Flow kann sowohl ein anspruchsvolles Athletiktraining sein als auch im Gesundheitssport integriert werden. Dabei liegt der Fokus auf einer gesunden Wirbelsäule und auf mentaler Stärke. Mit den Infinity-Bewegungen wird die gesamte Coremuskulatur trainiert. Das Rope schwingt und der Körper bewegt sich um und mit dem Seil. So können Bewegungsmuster wie Werfen, Laufen und Gehen vielfach und schnell hintereinander geübt werden. Als Feedbacktool lehrt das Rope effizientes, rhythmisches und geschmeidiges Bewegen.

ANIMAL FLOW (KIDS, TEENS, ADULTS)

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55108 WS-NR.
Zinsmeister, Julia Referentin

Beim Animal Flow (AF) bewegen wir uns auf dem Boden und trainieren unser Gleichgewicht und unsere Bewegungseffizienz. Es werden Choreos erarbeitet, die an Tanz und Kampfsport erinnern. Die Bewegungen tragen kreative Tiernamen und sollen den Tierbewegungen ähneln. Ein unnatürlicher Lebensstil (Bewegungsarmut, einseitige Bewegung, zu frühe Spezialisierung) verschlechtert unser Gangbild und schwächt unseren Bewegungsapparat. AF kräftigt Schulter, Rücken und Hüfte und macht uns mobil und stark.

DER VAGUSNERV - DAS VAGUS TRAINING

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55109 WS-NR.
Giermann, Anne-Mireille Referentin

Die Fähigkeit „sich abregen zu können“, also die Fähigkeit zur bewussten Selbstregulation, wird in unserer reizgefluteten Welt immer wichtiger. Dabei spielen das vegetative Nervensystem und der Vagusnerv eine zentrale Rolle. Das Vagus-Training hilft, das Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems wiederherzustellen und zu erhalten. Er ist das Tor zu Selbstregulation und Regeneration, zu Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

KRAFTTRAINING IM GESUNDHEITSSPORT

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55110 WS-NR.
Slomka, Gunda Referentin

Wenn es um die Kraftentwicklung geht, ist die Muskulatur der Motor unseres Körpers. Besonders gut lässt sich diese im späten Jugend- und frühen Erwachsenenalter aufbauen. Spätestens ab dem 50. Lebensjahr macht sich eine Verringerung der Muskelmasse bemerkbar. Sollen wir dies akzeptieren und als „normalen“ Alterungsprozess akzeptieren? Dieser Workshop gibt Antworten darauf.

FÖRDERUNG DES SELBST- UND KÖRPERKONZEPTES

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55111 WS-NR.
Loeffler, Chris Referent

Der Fokus liegt auf der Förderung des Selbst- und Körperkonzeptes der Teilnehmenden. An folgender Frage orientieren wir uns: Welche Hintergründe und Mechanismen verbergen sich hinter dem Selbst- und Körperkonzept? Der Alltag lässt uns verschiedene Facetten der Bewegung und der Aktivität erleben und bietet damit den idealen Nährboden für die Entwicklung einer eigenen sowie ausgeprägten Bewegungskompetenz. Mit verschiedenen Tipps wird diese Kompetenz für eine gesündere Bewegung gefördert.

MOBIL MACHT GESUND - AKTIV GEGEN BEWEGUNGSEINSCHRÄNKUNGEN

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55112 WS-NR.
Slomka, Gunda Referentin

Bewegungsfreude durch Bewegungsfreiheit ist das Motto. Stretching versorgt unser Gewebe mit wichtigen Nährstoffen, es mindert Entzündungen, fördert die Elastizität, reduziert Spannungen und steigert letztendlich die Beweglichkeit. Nun ist nur die Frage: Wie soll ich dehnen? Lang haltend oder lieber kurz und intensiv? Führen mich eher dynamische oder eher statische Methoden zum Ziel? Dieser Vortrag nimmt sich die Zeit, aufzuräumen im Dehn-“Dschungel“.

POWER FÜR MÄNNER - MÄNNER ALS ZIELGRUPPE IM GESUNDHEITSSPORT

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55113 WS-NR.
Peckmann, Carsten Referent

Kennt ihr das auch… In den gesundheitsorienterten Kursen des Vereins befinden sich meist Frauen. Warum ist das so? Wie sollten Sportangebote für Männer gestaltet sein, damit diese Zielgruppe angesprochen wird? Hier wird trainiert, diskutiert und geforscht!

FITNESS IM GLEICHGEWICHT

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55114 WS-NR.
Peckmann, Carsten Referent

Die Schulung des Gleichgewichts ist eine wichtige Komponente des Trainings in jeder Alters- und Leistungsgruppe. Wenn ihr wisst, wie auf einfache Art und Weise die Balance in eurem Training integriert wird, hebt ihr eure Stunde auf ein neues Level.

RUMPF IST TRUMPF, EINE GESUNDE WIRBELSÄULE

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55115 WS-NR.
Loeffler, Chris Referent

Das Training der Wirbelsäule, alles vom Kopf bis zum Steißbein, kann sehr herausfordernd sein. Es erfolgt ein gezieltes Training der Muskulatur der Wirbelsäule. Damit werden die verschiedenen Trainingsschwerpunkte der Beweglichkeit, Stabilität, Koordination und Kraft durch genaues Anleiten ganzheitlich in vielen praktischen Übungen umgesetzt.

FASCIAL FLOW VERSORGUNG IST ALLES! SALUTOGENESE 2.0

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55116 WS-NR.
Slomka, Gunda Referentin

Versorgung ist alles! Fascial Flow bedeutet - Versorgung für die Wirbelsäule und die Gelenke. So heißt es im Trainingsprinzip Fascial Flow. Die Flüssigkeiten müssen fließen, denn aus Stagnation entsteht Krankheit. Wir trainieren dynamisch, fließend und bringen die Körperflüssigkeit in Bewegung. Ein Programm zur Entwicklung von Gesundheit. Ein Programm der Salutogenese.

LEICHTE SCHULTERN

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55117 WS-NR.
Giermann, Anne-Mireille Referentin

Dieser Workshop ist in Hinblick auf die vielseitigen orthopädischen Beschwerden und Einschränkungen in der funktionellen Bewegungseinheit von Brustwirbelsäule, Schultergelenk und Schultergürtel aufgebaut. Er führt Schritt für Schritt durch den Übungs- und Stundenaufbau. Begleitet wird er von Hinweisen auf Hintergründe der funktionellen Anatomie für die orthopädisch bedeutsame Haltungs- und Bewegungseinheit.

MAMI MOVE - INDOOR

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55118 WS-NR.
Rotter, Nadine Referentin

Dieser Workshop richtet sich an Übungsleitende, die Mütter bei der Rückbildung begleiten. Hier wird ein Workout durchgeführt, in dem Beckenboden aber auch Transversusmuskel aktiv mit einbezogen werden, um die Mütter wieder in die Mitte zu bekommen.

BAUCHEINZIEHEN? STABILISATIONS-TRAINING DER WIRBELSÄULE

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55119 WS-NR.
Klingebiel, Wolfgang Referent

Bei Vorbeugung oder Behandlung von Rückenbeschwerden gilt seit einigen Jahren fast weltweit der Einsatz spezifischer Übungen (zum Beispiel Baucheinziehen) als unerlässlich. Worum geht es bei der segmentalen Stabilisation? Wie ist die Beweislage anhand aktueller Studien? Und vor allem: Was bedeutet dies alles für die tägliche Trainingspraxis im Studio oder in der Turnhalle? Der Vortrag gibt Antworten auf diese und weitere Fragen aus sportwissenschaftlicher und physiotherapeutischer Sichtweise.

MAMA FIT - BABY MIT!

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55120 WS-NR.
Wulff, Franziska Referentin

Um den Bedürfnissen von Müttern gerecht zu werden, werden zunächst die Veränderungen in der Schwangerschaft und deren anschließende Rückbildung betrachtet und ein darauf aufbauendes ganzheitliches Training entwickelt. Dies berücksichtigt sowohl die generellen als auch individuellen Themen der Mütter, wie Beckenboden, Fugenschluss, Fehlhaltungen im neuen Alltag, Verarbeitung von Schwangerschaft und Geburt. Damit das Mama-Baby-Dreamteam unabhängig von Dritten ist, kommen die Babys einfach mit!

QIGONG LEICHT GEMACHT

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55122 WS-NR.
Arens, Ruth Referentin

Dieser Workshop bietet eine Einführung in das Qigong. Einfache Vorübungen, die in allen anderen Gesundheitskursen Verwendung finden können, sowie einige kleine Übungen aus dem Qigong „zum Mitnehmen“ sind Bestandteil des Kurses. Ergänzt werden die Übungen durch theoretische Impulse.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK ALS GANZKÖRPERTRAINING

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55123 WS-NR.

Schreiber-Benoit, Petra
Referentin

Geprägt von dem „Zahnradmodell“ nach Brügger versteht Petra Rückentraining immer als eine dynamische Ganzkörperschulung mit Ansteuerung der Beckenboden- und Rumpfmuskulatur. Alle Muskeln vom Fuß bis zum Kopf werden bei ihren Körperübungen in Muskelketten gespannt. Haltung, Kraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit und die koordinativen Fähigkeiten werden ökonomisch optimiert. Die Psyche wird dabei spielend gestärkt.

NATURAL GROUND MOVEMENTS

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55121 WS-NR.

Reicheneder, Bernd
Referent

In diesem Workshop werden natürliche Bodenbewegungen als Grundlage für den Aufbau von Atmung, Flexibilität, Beweglichkeit, Stabilität, motorischer Kontrolle, Kraft, Effizienz und Anpassungsfähigkeit genutzt. Die gesamten Bewegungsfähigkeiten und -kompetenzen werden wieder hergestellt und weiter entwickelt. Dieser einzigartige Workshop zu natürlichen Bodenbewegungen basiert auf der Wissenschaft rund um die Neuro-Entwicklungssequenz.

MOVNAT - NATURAL MOVEMENT FITNESS

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55129 WS-NR.

Reicheneder, Bernd
Referent

Wenn ihr euch wieder mit den natürlichen Bewegungsfähigkeiten eures Körpers verbindet, wird sich alles anders anfühlen. Vom Aufstehen aus dem Bett über das Bewegen von Möbeln bis hin zum Spielen mit euren Kindern. Ihr werdet erstaunt sein, wie euer Körper auf das Üben seiner natürlichen Bewegungen reagiert. Die in MovNat praktizierten komplexen und anpassungsfähigen Bewegungsmuster geben euch wieder das Gefühl von Lebendigkeit, Kompetenz und Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

BARRE FLOW

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55124 WS-NR.

Senf, Carla
Referentin

Barre Kurse sind eine wunderbar fließende Mischung aus Fitness, Ballett, Pilates und Yoga. Alles vereint in einem 60 minütigen Ganzkörperworkout. Barre Kurse machen vor allem Spaß und trainieren euren Körper! Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse.

BECKENBODENTRAINING - AKTIV MIT LUFTBALLON

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55125 WS-NR.

Oellerich, Heike
Referentin

Der Beckenboden ist Schaltstelle und Teamplayer für den gesamten Organismus. Eine körperweite Aufspannung über die faszialen Leitbahnen bewirkt umgekehrt eine Stärkung und gleichzeitige Entlastung unseres Zentrums. Gesteuert wird diese dreidimensionale Einbindung aller Beckenstrukturen über die Zentralleitbahn, deren Vitalität für eine leistungsstarke Funktionalität und nachhaltige Gesundheit sorgt. Mit diesem neuen Blick auf den Beckenboden lassen sich bekannte Übungen völlig neu entdecken!

DEEP-STRETCHING

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55126 WS-NR.

Rotter, Nadine
Referentin

Dieser Workshop beinhaltet eine Dehnung der Tiefenmuskulatur durch Aktiv-Passiv-Dehnung und funktioneller Kraft-Ansteuerung der Gegenspieler. Dadurch werden Gelenke und Strukturen, die in Dysbalance stehen, wieder in Balance gebracht, was nachhaltig weniger Schmerzen bedeutet. Wir arbeiten muskulär-faszial im Bereich der Füße, Knie, Hüfte, Gesäß, Wiebelsäule, Nacken, Kiefer und Händen.

FUN-TASTISCHES TRAINING MIT UND AUF DER HALBROLLE

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55127 WS-NR.

Schreiber-Benoit, Petra Referentin

In diesem Workshop lernt ihr, wie ihr spielerisch mit Freude die Propriozeption schulen könnt. Diese Fähigkeit, schnell und präzise zu reagieren, schützt uns vor Verletzungen beim Sport, aber vor allem auch im Alltag. Mithilfe neuronaler Übungen werden Koordination, Körperhaltung, Balance und Beweglichkeit fun-tastisch verbessert.

GYNÄKOLOGISCHE GESUNDHEIT, ENERGIE UND ERMÜDUNGSBRÜCHE

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55128 WS-NR.

Fischer, Katharina; Kirschbaum, Elisabeth Maria Referentinnen

In diesem Workshop vertiefen wir das Verständnis der hormonellen Verläufe im Menstruationszyklus und beleuchten Charakteristiken von Zyklusstörungen. Wir richten den Fokus auf die gynäkologische Gesundheit im Kontext des Turnens, Gymnastik und Tanz und welche Auswirkungen dies für Athletinnen haben kann. Dabei gehen wir auf die Konsequenzen des relativen Energiedefizits im Sport (REDs) ein und präsentieren Strategien, wie die gynäkologische Gesundheit bewahrt und berücksichtigt werden kann.

NACKENGOLD - GUTES FÜR AUGEN, KOPF UND NACKEN

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55130 WS-NR.

Klingebiel, Wolfgang Referent

Den Nacken und die Schultern entspannen, die Halswirbelsäule stabilisieren, den Augen und dem Kopf etwas Gutes tun… In diesem Praxisworkshop werden dazu variationsreiche, einfache Übungshäppchen serviert, die gut in unterschiedlichen Gruppen oder als Selbsttraining eingesetzt werden können. Die wohltuende Wirkung der effektiven Übungen ist unmittelbar spürbar und stellt eine Bereicherung des gewohnten Übungsrepertoires dar.

RUND UM SCHULTER-NACKEN-KIEFER

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55131 WS-NR.

Hammes, Antje Referentin

Schulter-, Nacken- und Kieferverspannungen kennen viele. Nur etwa 10% der westlichen Bevölkerungen bleibt zeitlebens ohne Beschwerden mit der Wirbelsäule. Mehr als die Hälfte der auftretenden Kopfschmerzen beruhen auf Problemen der Schulter-Nackenregion. Häufig wird dieser Bereich begleitet von Dysbalancen im Bereich des Kiefergelenks sowie Veränderungen der visuellen Kontrolle. Ein stabiler und gelöster Schultergürtel ist folglich ein Ziel vieler Teilnehmenden.

FAKT ODER FAKE - GLAUBENSSÄTZE UNTER DER LUPE

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55582 WS-NR.

Stein, Heiko Referent

Schaden tiefe Kniebeuge den Gelenken und dürfen die Knie dabei über die Fußspitzen ragen? Ist Heben mit rundem Rücken wirklich kreuzgefährlich? Machen Crunches einen schönen flachen Bauch? Muss ich meine Faszien regelmäßig ausrollen, weil sie sonst verfilzen? Und haben wir wirklich alle einen vom vielen Sitzen verkürzten Hüftbeuger? Die Fitness- und Gesundheitswelt ist voller Glaubenssätze. Aber welche sind Fakt, welche Fake? Nach diesem Workshop seid ihr schlauer.

BEWEGLICHER BRUSTKORB - FREIER ATEM

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55132 WS-NR.

Flach-Meyerer, Andrea Referentin

Bewegungsfreiheit im Brustkorb und der freiere Atem können so manchen Schmerz in Nacken, Schulter sowie im Rücken lösen. Ein beweglicher Brustkorb, der Sitz von Herz und Lunge, richtet uns besser auf und schafft Raum für freien Atem sowie Raum für Lebensenergie.

KLEIN FEAT. GROSS - DER NEUE FAMILIENSPORT!

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55133 WS-NR.

Wulff, Franziska
Referentin

Die Trainingspaare können sowohl aus Eltern-Kind, Großeltern-Kind, Tante/Onkel-Kind oder vielen anderen Konstellationen bestehen. An verschiedene Stationen können die Teams mit- oder sportlich gegeneinander trainieren. Hierbei steht Vielfältigkeit hoch im Kurs! So stellt der Stationswechsel ein ganzheitliches Training sicher, damit „klein & GROSS" trainieren und Spaß haben.

MENSTRUATIONSZYKLUS UND TRAINING

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55134 WS-NR.

Fischer, Katharina; Kirschbaum, Elisabeth Maria
Referentinnen

Dieser Workshop legt den Schwerpunkt darauf, wie der Menstruationszyklus im Trainingsalltag von Breitensportlerinnen angemessen berücksichtigt werden kann. Wir behandeln Themen wie die Kommunikation über vermeintliche Tabuthemen, die subjektive und objektive Leistungsfähigkeit im Verlauf des Menstruationszyklus und setzen uns mit wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Trainierbarkeit in Abhängigkeit des Menstruationszyklus auseinander.

MOBILITY-TRAINING FÜR EINSTEIGER*INNEN

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55135 WS-NR.

Stein, Heiko
Referent

Mobility als aktives Beweglichkeitstraining lässt sich auch in Gruppenstunden sinnvoll einsetzen. Nach diesem Workshop kennt ihr einfache Mobility-Übungen für alle wichtigen Gelenke und die Wirbelsäule. Ihr könnt diese gezielt in eure Übungsstunden integrieren: als komplette Warmup-Routine, zur speziellen Erwärmung besonders geforderter Körperregionen oder zur Verbesserung der Körper- und Bewegungswahrnehmung der Teilnehmenden.

MUSKULÄRE DEMENZ - ERHALTUNG DER FUNKTIONEN DER MUSKULATUR

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55136 WS-NR.

Möller, Katja
Referentin

Ein theoretischer Vortrag, in dem wir den Ursachen auf den Grund gehen, warum unsere Muskeln ihre Funktion verlieren und es so zu Bewegungseinschränkungen und auch Schmerzen kommen kann. Theoretisch werden Ursachen präsentiert und ausgewählte Praxistipps dargestellt. Dieser Vortrag ist die optimale theoretische Ergänzung zum Praxis-Workshop „Effizientes Functional Training mit dem Pezziball" (WS Nr. 55283).

POOLNUDELN ENTERN DEN KURSRAUM

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55137 WS-NR.

Oellerich, Heike
Referentin

Volle Kraft voraus in Richtung faszialer Funktionalität! Power, freie Geschmeidigkeit und aufregende Herausforderungen werden durch Poolnudeln in die Kurse gebracht. Durch den hohen Aufforderungscharakter und dem speziellen Material eignet sich dieses Tool wunderbar, um vielseitig und ganzheitlich zu trainieren. Mit viel Spaß und Kreativität wird der Körper neu gefordert und - nicht nur für die Badesaison - in shape gebracht.

SENSOMOTORISCHES TRAINING

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55138 WS-NR.

Ecker, Martina
Referentin

Ein Sensomotorisches Training ist ein koordinatives Training zur Verbesserung von Bewegungsabläufen. Mit Hilfe des Zusammenspiels unterschiedlicher Muskeln und innerhalb eines einzelnen Muskels trainiert der Körper seine Stabilität. Um euer Training dem anzupassen, benötigt ihr Hilfsgeräte, welche euren Körper bewusst fordern und euch zwingen, das Gleichgewicht zu halten.

WOMEN BESTAGE FITNESS

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55139 WS-NR.
Schuhn, Jutta Referentin

Egal, in welchem Alter – wir wollen fit sein und uns wohlfühlen. Bei Frauen kommt diesem Thema spätestens mit dem Beginn der Wechseljahre eine besondere Bedeutung zu. Und genau darum geht es hier: Was ändert sich in und nach den Wechseljahren und welche Auswirkungen hat dies auf Körper und Fitnesszustand? Was kann man durch Bewegung, Training, Ernährung bewirken und wie kann man es im Alltag umsetzen? Was muss man vor allen Dingen beim Training verändern?

BARRE AU SOL

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55140 WS-NR.
León, Montserrat Referentin

Teilnehmende erlernen eine Serie von Übungen am Boden, die normalerweise im Stehen an der Ballettstange durchgeführt werden. Diese Übungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken, die Flexibilität zu verbessern und die Körperausrichtung zu schulen. Der Workshop bietet eine einzigartige Gelegenheit, die Prinzipien der „Barre au sol“ zu erforschen.

WIRBELSÄULE IM FOKUS - BECKEN

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55141 WS-NR.
Goller, Andreas Referent

Die Gelenke und Muskeln im Becken-, Lenden- und Hüftbereich können häufig Auslöser für Beschwerden sein. Erlebt eine wunderbar fließende Wirbelsäulengymnastik mit Schwerpunkt Becken, Kreuz-Darmbein-Gelenk und Hüfte!

© Bernhard Jakstz

AROHA

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55142 WS-NR.
Jakszt , Bernhard Referent

AROHA ist ein effektives Ganzkörperworkout im Dreivierteltakt mit Elementen, die vom HAKA (maorischer Kriegstanz) und Kung Fu inspiriert sind. Erlebt spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten.

STREET RACKET - ANYONE, ANYWHERE, ANYTIME

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Street Racket Mitmachfläche, Augustusplatz

55143 WS-NR.
Senf, David Referent

STREET RACKET ist ein integratives und inklusives schweizer Bewegungs- und Bildungskonzept – einfach zu lernen, ohne Infrastruktur anwendbar und mit über 600 Spielformen für jedes Alter und jedes Niveau geeignet. Für Schulen über Sportvereine bis hin zu Organisationen. STREET RACKET gilt in Fachkreisen als eines der besten Instrumente für eine bewegte, aktive und soziale Schule, auch dank unserem Zusammenführen von Bewegung und Bildung, von Körper und Geist!

TRIGGERN - WIE ICH MUSKULÄRE VERSPANNUNGEN LÖSE!

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55144 WS-NR.
Weber, Christoph Referent

Durch Triggerpunktbehandlungen kann man Schmerzen und Verspannungen vorbeugen, oder wenn es zu spät ist, auch wirksam lösen. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den tiefliegenden myofaszialen Verspannungen, die rund um den Muskel sind. Wir lernen, was ein Triggerpunkt im Körper ist und eine Methode, diese wirksam selbstständig zu behandeln. Also, wenn ihr zum Beispiel Nackenverspannungen oder immer wieder schmerzende Punkte habt, dann bekommt ihr hier eine Idee, diese zu lösen.

KAHA

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55145 WS-NR.
Jakszt, Bernhard Referent

KAHA ist ein vorchoreografiertes Programm, das entscheidende Muskelgruppen kräftigt, dehnt und entspannt. Die Bewegungen sind langsam und schnell nachvollziehbar, die Musik entführt euch nach Neuseeland und Hawaii. Für Kurseinsteiger*innen, Sportanfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen geeignet.

STICK MOBILITY

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55146 WS-NR.
Hammes, Antje Referentin

Mobility mit den Stäben ist für jede Zielgruppe geeignet. Es dient zur Verbesserung der funktionellen Beweglichkeit, der Körperhaltung und des Körperbewusstseins sowie der ganzheitlichen Körperstabilität. Die Unterstützung der Stäbe verhilft dem Körper und dem zentralen Nervensystem, die neuen Bewegungsimpulse schneller und besser zu adaptieren. Erlebt die Stäbe in der Praxis und verbessert eure Mobilität!

CORE-TRAINING

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55147 WS-NR.
Hammes, Antje Referentin

Das Core-Training ist für jeglichen Bereich des Sports ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Gerade der Gesundheitssport sowie der Rehasport profitiert von einem gezielt und effektiv eingesetzten Training der tiefliegenden, gelenksstabilisierenden Muskulatur sowie der sensomotorischen Fähigkeiten. Dieser Praxis-Workshop gibt einen vertiefenden Einblick in das Core-Training mit Redondo Ball Plus.

LIEBLINGSSEQUENZEN ZU SCHULTER UND RÜCKEN

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55148 WS-NR.
Ade, Tanja Referentin

Ein verspannter Schultergürtel, Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule, Haltungsschwächen und Muskeln, die im Laufe der Jahre manche Alltagsbewegung einschränken. Hier gibt es kurze Sequenzen zur Mobilisation der Gelenke und der Wirbelsäule. Auch Dehnübungen und Entspannungsbeispiele sind Inhalte dieses Workshops.

FUNDAMENTALE BEWEGUNGSMUSTER UNTERSUCHEN UND OPTIMIEREN

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55149 WS-NR.
Lühmann, Jörn Referent

Dieser praktisch angelegte Workshop vermittelt ein strukturiertes Screening von Bewegungsmustern aus der Rückenlage bis in den Stand. Angelehnt an das Buch „Der gesunde Athlet“ werden einfache Tests vorgestellt, die Defizite in den alltäglichen und fundamentalen Bewegungsmustern aufdecken sollen. Ein strukturierter Trainingsplan mit Korrekturübungen schließen sich an.

POWER AND BALANCE

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55150 WS-NR.
Fastner, Gabi Referentin

Komm und entdecke das neue Group Fitness Trainingsgerät der Firma TOGU: POWER AND BALANCE! In diesem Kurs erwartet dich eine innovative Kombination aus Kraft-, Gleichgewichts- und Herzkreislauftraining. Wir werden gezielt an deiner Stabilität, Kraft und Ausdauer arbeiten, um deine Fitness auf das nächste Level zu bringen. Dieses Training ist ideal, um deine Core-Muskulatur zu stärken, Verletzungen vorzubeugen und deine allgemeine Fitness zu steigern.

AGILITY TRAINING

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55151 WS-NR.
Cumming, Charlotta Referentin

Beweglich wie ein junges Reh. Und wenn dieses Ziel nicht ganz erreicht wird, ist doch der Weg dahin mit Übungen aus den Bereichen Mobilisation, Dehnung, Faszien- und Gehirntraining eine wohltuende, effektive, zeitgemäße und altersunabhängige Trainingsform.

DER GROSSE BALL

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55152 WS-NR.
Ade, Tanja Referentin

Der Pezziball - auch Powerball oder Physioball genannt - ist ein klassisches Gerät aus der Turnhalle. Keineswegs verstaubt, im Gegenteil, in vielen Sportstunden findet der große Ball seinen Einsatz: ob sensomotorisches Training, Core-Training oder Kräftigungsübungen im Zirkeltraining. Freut euch auf gute Übungen mit dem großen Ball für eure Sportstunden.

FLOWING ATHLETIX® INTEGRATIV

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55154 WS-NR.
Blondzik, Anja Referentin

Wenn der Gradmesser für die individuelle Belastung der eigene Atem ist, bist du hier richtig. Flowing AThletiX® integrativ heißt jeden willkommen, ob ihr körperlich eingeschränkt seid, nicht dem Altersdurchschnitt entsprecht oder ihr euch auf andere Weise nicht der großen Masse zugehörig fühlt. Durch ein reduziertes Tempo und eine einfache aber wirksame Übungsauswahl ist Intervalltraining zugänglich für alle.

GLEICHGEWICHT IM RAMPENLICHT

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55155 WS-NR.
Cumming, Charlotta Referentin

Betrachten wir das Thema Gleichgewicht genauer, entdecken wir viele – in der Groupfitness vielleicht bislang unterrepräsentierte – Facetten. Wir werfen einen Blick auf die theoretischen Hintergründe und bauen sie praktisch in unsere Workout-Kurse ein.

Rückentraining

Ein gesunder Rücken ist die Basis für eine gesunde Körperhaltung und sportliche Leistungsfähigkeit. In den rückenorientierten Workshops beschäftigen wir uns mit Kräftigung und Dehnung, Schmerzreduktion und ganzheitlicher Betrachtung des Körpers.

RÜCKENFITNESS MIT REDONDOBALL

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55170 WS-NR.
Martschinke-Rasky, Anja Referentin

Erlebt eine funktionelle und abwechslungsreiche Praxiseinheit für eure Rückenfitness mit dem Redondoball und der Turnmatte.

ANTARA® MODERNES RÜCKENTRAINING

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55171 WS-NR.
Albrecht, Karin Referentin

Ein tolles und motivierendes Rückentraining ist eine anspruchsvolle Aufgabe, denn die Belastbarkeit der Teilnehmenden kann sehr unterschiedlich sein. Somit muss das Programm so gestaltet sein, dass keine Übung schädigende Auswirkungen hat. Dieser Anforderung wird das Antara®-Rückenkonzept gerecht. Wichtig dabei ist, dass ein Rückentraining die Aspekte Körperhaltung, Stabilisation, Kraft und Beweglichkeit integriert.

RÜCKENFREI - GYMNASTIKBALL RELOADED

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55172 WS-NR.

Mende, Nicola Referentin

Sie liegen in vielen Sporthallen und sind ein brillantes Tool für die Schulung von Rumpf und Beinkraft. Auch die Mobilität können sie spielerisch schulen. Dieser Kurs zeigt neue und überarbeitete Ideen zur funktionellen Rückengesundheit mit dem Ball.

RÜCKENFREI - MODERNE RÜCKENKURSE AUF KLEINSTEM RAUM

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55173 WS-NR.

Mende, Nicola Referentin

Platzmangel gibt es bei diesem Kurs nicht. Rückenkurse sind oft überfüllt und beliebt. Hier kommen Ideen für ein schmerzreduzierendes Training auf der Grundfläche einer Matte. Es braucht nur die Matte, ein Handtuch und Musik, um das Team Nerv, Muskel und Faszie ganzheitlich zu fördern.

BEWEGTER RÜCKEN - FLIESSENDES RÜCKENTRAINING ZU MUSIK

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55174 WS-NR.

Slomka, Gunda Referentin

Ein modernes, dynamisches Rückentraining im Rhythmus der Musik. Weiche, fließende Bewegungsverbindungen versorgen die Gelenke, lösen Spannungen. Sie setzen Kraft- und Stabilitätsimpulse für die Belastungskompensation, die Widerstandskraft, die Beschwerdefreiheit und große Bewegungsfreude im Alltag. Seit vielen Jahren ein Erfolgs-Kurskonzept. Weckt die Energie eures Rückens!

OUTDOOR RÜCKENTRAINING

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55175 WS-NR.

Ecker, Martina Referentin

An der frischen Luft trainieren ist erlebnisreich und bietet viele mögliche Veränderungen wie Regen und Sonne oder Wiese und Schotter. Erlebt ein abwechslungsreiches Programm, um den Rücken zu stärken und zu stabilisieren.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK ALTMODISCH?

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55176 WS-NR.

Meidinger, Heike Referentin

Wirbelsäulengymnastik kann spannend und abwechslungsreich sein. Euch erwartet eine moderne, zeitgemäße und fließende Stunde mit dem Gymnastikstab, in der wir den Halteapparat kräftigen, mobilisieren und zum Schluss entspannen.

© shutterstock

MOVEMENT FASZIENFIT FÜR DEN RÜCKEN

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55177 WS-NR. — **Arnold, Patrick** Referent

Der Workshop ist eine Mischung aus einer klassischen Rückenstunde und alltäglichen Bewegungsmustern, die sich stark mit der Bearbeitung des Fasziengewebes beschäftigt. Eine fließende Stunde mit dem Fokus Schulter, Hüfte und Wirbelsäule, aber auch Bewegungen wie Gehen, Stützen und Rollen. Die Stunde ist ohne Equipment und nur mit dem eigenen Körpergewicht durchführbar. Es werden verschiedene Level angeboten. Der Kurs ist für Anfänger*innen bis Fortgeschrittene geeignet.

WIRBELSÄULE IM FOKUS - SCHULTER UND NACKEN

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55178 WS-NR. — **Goller, Andreas** Referent

Der Schultergürtel und der Nacken können häufig Auslöser für Beschwerden sein. Erlebt eine wunderbar fließende Wirbelsäulengymnastik mit Schwerpunkt Schulter, oberer Rücken und dem Hals-Nacken-Bereich!

RÜCKENFIT MIT BRASIL

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55153 WS-NR. — **Fastner, Gabi** Referentin

Die TOGU Brasil`s als ideale Ergänzung für die Bauch-, Becken- und Rückenmuskulatur! Während der Ausführung klassischer Rückenübungen dienen die kleinen Tiefenmuskeltrainer entweder als Zusatzgewicht zum Bewegungslernen oder durch das hin und her Schütteln der Brasil zum Aktivieren der tiefen Rumpfmuskulatur. Let`s shake!

WIRBELSÄULENGYMNASTIK MIT REDONDO BALL PLUS

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55156 WS-NR. — **Fastner, Gabi** Referentin

Unsere Rückengesundheit ist ein Zusammenspiel des aktiven und passiven Bewegungsapparates, eng vernetzt mit unserem Gehirn. Um das Zusammenspiel zu verbessern, setzen wir Reize mit Übungen, die dem Körper lernen sich selbst zu stabilisieren und aufrecht zu halten. Vom Labilen zum Stabilen.

Faszientraining

Faszientraining ist ein wichtiger Bestandteil moderner Sport- und Gesundheitskonzepte, dass die Flexibilität und Regeneration des Bindegewebes fördert. In den Workshops werden nicht nur Faszien mobilisiert und Verklebungen gelöst, zusätzlich werden gezielte Techniken zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und Verletzungsprävention präsentiert.

DEIN FASZIEN-CODE

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55190 WS-NR. — **Oellerich, Heike** Referentin

Dieser Workshop gibt Einblicke in das Wissen des Buches von Robert Schleip, Heike Oellerich und Miriam Wessels. Die Genetik unseres Bindegewebes bestimmt, welche Stärken und Schwachstellen wir aufweisen und für welche Trainingsformen und Beschwerden wir prädestiniert sind. Daraus ergibt sich ein unterschiedlicher Trainingsbedarf, aber nicht unbedingt unterschiedliche Übungen. Ein Selbsttest ist Bestandteil des Kurses.

DIE REVOLUTION DES SONNENGRUSSES - 7 WEGE ZUM FASZIENGLÜCK

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55191 WS-NR. — **Wessels, Miriam** Referentin

Der klassische Sonnengruß mit all seinen Variationen, gespickt mit den sieben Strategien von FASZIO® ist ein ganz neues Erlebnis des Altbekannten. Durch die unterschiedlichen Anforderungen dieser sieben Strategien – Dehnfähigkeit, Elastizität, Geschmeidigkeit, Kraft, Lösung, Regeneration und Wahrnehmung – hat jeder die Möglichkeit, sich seinen Herausforderungen zu stellen und seine Talente zu stärken, ganz seiner Individualität entsprechend.

EINFACH ABER GENIAL - FASZIEN-FIT MIT ALLTAGSGEGENSTÄNDEN

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55192 WS-NR.
Oellerich, Heike Referentin

Mit wenig Aufwand und geringen finanziellen Mitteln bringen wir in Kraft- und Ausdauerkurse Schwung. Innovative Bewegungsideen mit einfachen Gebrauchsgegenständen bereichern das Repertoire der Kursleitenden und das Training für zu Hause. Die clever eingesetzten Tools stellen neue Anforderungen an den Körper und sensibilisieren die Eigenwahrnehmung. Erlebt, was alltägliche Gegenstände noch so alles können, wenn sie auf sportliche Kreativität treffen!

FASCIAL STRETCH - FASZIENBETONTES DEHNEN PUR

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55193 WS-NR.
Klingebiel, Wolfgang Referent

Wo ist eigentlich der Unterschied zwischen klassischem (Muskel-)Dehnen und Fasziendehnung? Dieser und anderen Fragen gehen wir in diesem Workshop auf den Grund. Anhand zahlreicher Übungen probieren wir praktisch aus, was das faszienbetonte Dehnen ausmacht, wie es wirkt und wo der Unterschied zum Muskeldehnen liegt. Die so erworbenen Erfahrungen lassen sich vielfältig in unterschiedlichsten Trainingsgruppen oder auch zum Eigentraining nutzen.

FASZIENTRAINING MEETS SCHMERZTHERAPIE

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55194 WS-NR.
Rößler, René Referent

Dynamisches, energetisierendes Faszientraining für ein elastisches Bindegewebe verbindet sich in diesem Workshop mit effektiven, gehaltenen Posen. Dies führt zum Abbau von Verspannungen, Verklebungen und gibt den Gelenken wieder mehr Bewegungsfreiheit. Mit mehr Power und mehr Beweglichkeit zu weniger Schmerzen.

KÖRPERWAHRNEHMUNG UND TRAINING DER BEWEGLICHKEIT

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55195 WS-NR.
Kaufmann, Günter Referent

Flexibilität und Kraft sind Grundvoraussetzung für ein aktives und gesundes Leben in jedem Alter. Mit Körperwahrnehmungs-, Beweglichkeits- und Faszienübungen in Verbindung mit bewusstem Atem wird dieser Zusammenhang deutlich gemacht.

© unsplash

Brain-Fitness

Wir beschäftigen uns mit der spannenden Verbindung von Bewegung und Gehirntraining.
In den Brain-Fitness-Workshops wird fokussiert, wie durch geistige Herausforderungen und mentale Übungen die kognitive und physische Leistungsfähigkeit verbessert werden kann. Mit unserem Partner Kort.X® werden Bewegung und Denkaufgaben kombiniert, die fordern und Spaß machen.

BRAINWALKING - MENTALE AKTIVIERUNG IN BEWEGUNG

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55210 WS-NR.
Thumsch, Vera Referentin

Bei einem lockeren Spaziergang an der frischen Luft lassen wir unser Gehirn zu Hochformem auflaufen. Mit dem mentalen Aktivierungstraining (MAT) lernt ihr ein hoch wirksames Instrument zur Steigerung von Konzentration, Denkschnelligkeit und Merkfähigkeit kennen. Freut euch auf einen abwechslungsreichen Workshop, in dem ihr eine Menge über eure „grauen Zellen“ erfahrt. Lach- und Spaßfaktor garantiert und für alle geeignet!

KORT.X® - DAS GEHIRNTRAINING MIT BEWEGUNG

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55212 WS-NR.
Santner, Antonia Referentin

- Konzentration verbessern
- Denkleistung steigern und intelligenter werden
- Bewegungskontrolle optimieren
- Sich fitter und agiler fühlen

… geht das? Ja, das funktioniert mit einem Mix aus koordinativen Übungen, kognitiven Aufgaben und einer aktiven Herz-Kreislauf-Belastung. Kort.X® bringt dich zum Lachen und ins Schwitzen. Die abwechslungsreichen Variationen mit Armen und Beinen, das Reagieren auf Farben, akustische Signale und einfache Denkaufgaben sind sehr kurzweilig, überraschen und begeistern. Mit Kort.X® bekommt man den Kopf frei und erlebt ein Hochgefühl, das süchtig nach mehr macht.
Die Wirkung von Kort.X® ist wissenschaftlich belegt. Egal ob Anfänger oder Profi, Kind oder Erwachsener - Kort.X® wirkt! Informationen dazu gibt es unter www.kortx.training.

© Kort.X®

GEDÄCHTNISTRAINING UND BEWEGUNG - ZIRKELTRAINING MAL ANDERS

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55211 WS-NR.
Todt, Petra Referentin

Probiert euch in diesem Workshop an einer anderen Art des Zirkeltrainings aus. Zuerst bekommt ihr einen inhaltlichen Überblick über das ganzheitliche Gedächtnistraining und im Anschluss könnt ihr euch beim abwechslungsreichen Intervalltraining körperlich sowie mental herausfordern.

GEDÄCHTNISTRAINING UND BEWEGUNG - KOORDINATIONSTRAINING

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55213 WS-NR.
Todt, Petra Referentin

Koordinationstraining ist ohne das Gehirn gar nicht möglich, aber wie kann es abwechslungsreich gestaltet werden? In diesem Workshop gibt es Ideen und Anregungen rund um das Thema „Koordinative Fähigkeiten“. Feinmotorische Bewegungen wie Fingerübungen, aber auch Übungen zum Erwärmen, die eine ganzheitliche Aktivierung erzeugen, werden vorgestellt und ausprobiert. Dabei steht die Kombination von bekannten Übungen und zusätzlichen Anforderungen an das Gehirn im Mittelpunkt dieses Workshops.

Aerobic / Step / Dance

Wir lassen den Stepper wieder aufleben und bieten euch in den energiegeladenen Aerobic-Kursen mitreißende Choreografien und pulsierende Musik. Gemeinsam bringen wir den Kreislauf so richtig in Schwung und lassen uns von neuen Impulsen inspirieren. Ein Highlight sind die Teamteaches von Kaan und Gürsoy in der KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig.

AEROBIC - JETZT ERST RECHT!

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55220 WS-NR.
Harvey, Chris Referent

„Aerobic - jetzt erst recht!“ macht klar, wie wichtig diese zeitgemäße, effektive und spannende Trainingsstunde in der Kurslandschaft ist. Chris zeigt, wie man die wichtige Dosierung von Trainingsintensität und Koordination macht, damit der Kopf beim Schwitzen entspannt bleibt und individuelles Training in der Gruppe stattfindet.

DANCE 4 ALL

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55221 WS-NR.
Aktürk, Özgür Referent

It is a course based on simple aerobic steps, choreographic blocks that do not force anyone, and includes hand-arm coordination. It is a fun aerobics course with more Funk, Jazz and Latin steps rather than complex, challenging steps. The workshop is held in English only.

DANCE AEROBIC

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55223 WS-NR.
Koca, Kaan; Gürsoy, Umut Referenten

It is an aerobic class without a step platform, where aerobic dance steps are choreographed using teaching methodology. Kaan and Umut will really get the workshop going as Team Teach. The workshop is held in English only.

JANE FONDA DISCO AEROBICS

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55224 WS-NR.
Aalvik, Esben Referent

Back to the basics... Habt richtig viel Spaß an den Basic-Aerobic Schritten, und dazu fetzige Disco-Musik im Kurs. Wir dancen wie Jane Fonda - kommt gern im verrückten Outfit!

STEP IN TURCO

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55225 WS-NR.
Koca, Kaan; Gürsoy, Umut Referenten

It is a choreographic aerobics course based on blocks, containing steps and styles that change over time, with the content of the well-known classical step aerobic methodology. Kaan and Umut will reaaly get the workshop going as Team Teach. The workshop is held in English only.

STEP AEROBIC CHOREOGRAPHY 2IN1

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55226 WS-NR.
Vural, Serkan Referent

Im ersten Teil des Workshops werden Step-Aerobic-Choreografien und im zweiten Teil funktionelle Step-Choreografie unterrichtet.

STEP - THINK LESS... SWEAT MORE!

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55227 WS-NR.
Harvey, Chris Referent

Eine Step-Stunde mit glasklaren Aufbau und Variationsmöglichkeiten, die sowohl für die Koordination als auch für die Kondition Spielraum zulassen! Eine Choreografie, die spannend und gleichzeitig für alle umzusetzen ist. Das Motto dieser Stunde ist klar: „Think less ... sweat more!“

NO TURN STEP

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55228 WS-NR.
Aalvik, Esben Referent

Dieser Step-Aerobic-Kurs ist für alle Teilnehmenden offen. Die Choreographien sind einfach zu lernen und auszuführen. In dieser Stunde arbeiten wir mit dem Basic Step, ohne Drehungen, aber mit Intensität und viel Spaß!

FUNCTIONAL STEP

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55229 WS-NR.
Vural, Serkan Referent

Es handelt sich hier um ein Workout-Workshop, in der Choreografien unter Verwendung der Lehrmethode der Aerobic-Schritte mit oder ohne Step angewendet wird.

FATBURNER INTERVALL MIT DEM STEP

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55231 WS-NR.
Goller, Andreas Referent

Kurzweiliges Step-Workout ohne komplexe Choreografien... geht das? Ja! Erlebt intensive Mini-Choreos auf dem Step, die euer Herz-Kreislauf-System in Schwung und die Fettpolster zum Schmelzen bringen. Die einzelnen Intervall-Tracks sorgen für die nötige Motivation und Energie!

STEP AEROBIC ONE FOR TWO

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55232 WS-NR.
Rose, Sarah Referentin

Als großzügige Menschen teilt ihr gern? Warum nicht auch mal euer Step-Brett? Schnell ist eine einfache Choreografie aufgebaut und dann der Moment gekommen, in dem ihr sie mit einer euch bis dahin fremden Person gemeinsam auf ein Brett zaubert – ein unbeschreibliches Gefühl. Lasst uns gemeinsam eine Choreografie tanzen und das WIR-Gefühl stärken.

AEROBIC MEETS FUNCTIONAL MOVES

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55233 WS-NR.
Meidinger, Heike Referentin

Wir erstellen aus leichten Aerobic-Schritten und „Functional Moves“ eine Functional-Aerobic-Choreografie, die in einem tollen Finale endet. Eine besondere Kombination aus Cardio, Kraft und Balance. Aerobic mal anders.

FUNCTIONAL STEP BREAKDOWN

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55234 WS-NR.
Arnold, Patrick Referent

Functional Step ist ein Trend aus Italien. Dieser besteht aus Workoutelementen, die wie in einer Choreografie zusammengefügt werden. Wichtig ist hier der Aufbau, der sogenannte Breakdown, den wir aus Choreografiestunden kennen. Es werden immer 16er Sequenzen aufgebaut und in einem System aus Kraft und Ausdauer zusammengefügt.

POUND®

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55235 WS-NR.
Rose, Sarah Referentin

POUND® ist eine intensive Cardio-Jam-Session, welche simuliertes Schlagzeug spielen mit leichtem Widerstand kombiniert. Das Workout vereint Cardio, Pilates, Krafttraining-Elemente sowie plyometrische und isometrische Bewegungsabläufe. Durch die kontinuierliche Bewegung des Oberkörpers mithilfe der leicht gewichteten RIPSTIX® verwandelt ihr euch mit jedem Song in kalorienverbrennende Drummer*innen!

AEROBICSTYLE

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55236 WS-NR.
Arnold, Patrick Referent

Diese klassische Aerobicstunde ist zurück! Natürlich mit bekannten Tanzelementen und der House Music der 80er und 90er Jahre. Das packende Finale wird eine herausfordernde Workout-Einheit!

© Kaan Koca

Fitness / Workout

Von Kraftübungen über Cardio-Intervalle bis hin zu Koordinationsübungen – hier ist für alle etwas dabei. Die Workouts bieten ein abwechslungsreiches und intensives Training für den ganzen Körper.

TABATA

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55250 WS-NR.
Aalvik, Esben Referent

Tabata ist ein Intervalltraining, das folgendermaßen abläuft: Es wird 20 Sekunden trainiert, dann erfolgt eine Pause von 10 Sekunden und das acht Mal hintereinander. Das ergibt einen Block. In diesem Workshop werden wir zehn Blöcke trainieren.

WORKOUT - LEVELTRAINING MIT ERFOLG!

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55251 WS-NR.
Harvey, Chris Referent

Die gemischte Gruppe ist Alltag vieler Trainer*innen. Wer bei einer solchen Vielfalt in der Gruppe erfolgreich sein will, braucht erprobte Strategien für ein Training mit unterschiedlichen Levels. Chris lebt vor, wie mit Zeitsteuerung, Levels und der richtigen Ansprache das Training in der gemischten Gruppe transparent, individuell und effektiv wird.

TÔSÔ X - MARTIAL ARTS FITNESS

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55252 WS-NR.
Barthel, Rebecca Referentin

Das ultimative powergeladene Workout, welches verschiedene Elemente aus dem Kampfsport mit Fitnesselementen verbindet. Herausfordernd! Mitreißend! Motivierend! Hier wird Kampfsport mit funktionellen Übungen kombiniert. Cardio trifft auf Beats und die Herausforderung auf eure Willenskraft. Dauer des Workshops: 60 Minuten.

DEN FITNESSTREND TABATA KENNENLERNEN

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55253 WS-NR.
Gustedt, Christian Referent

In diesem Workshop wird der Fitnesstrend Tabata vorgestellt. Es wird nicht nur das Konzept beschrieben, sondern es wird auch erklärt, wie es im Turnbereich gewinnbringend in das Training integriert werden kann. Zudem gibt es hilfreiche Tipps für die Organisation sowie Durchführung. Die Teilnehmer*innen lernen diese Trainingsmethode mit seinen einfachen Trainingsübungen natürlich auch praktisch kennen. Das Training zielt auf eine Verbesserung der Kondition ab.

HIIT UND HIT-TRAININGS

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55254 WS-NR.
Schuhn, Jutta Referentin

Die Abkürzung „HIIT“ steht für „High-Intensity Interval Training“. Jutta zeigt euch ein tolles hochintensives Workout und gibt auch wichtige Informationen zu den unterschiedlichen High-Intensity-Trainingsformen – von den Inhalten, Trainingseffekten und Abläufen bis hin für wen was geeignet ist. Don‘t miss that!

BAUCH, BEINE, PO - BEST OF

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55255 WS-NR.
Goller, Andreas Referent

„Bauch, Beine, Po“ ist das beliebteste Kursprofil im Verein und Fitness-Studio. Andi stellt euch einen spannenden und inspirierenden Kurs mit vielen neuen und bewährten Übungen vor.

STEP-WORKOUT IM INTERVALL MIT DEM THERABAND

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55256 WS-NR.
Meidinger, Heike Referentin

In diesem Workout wird in kurzen Intervallen Kraft und Ausdauer trainiert. Als Hilfsmittel kommt das Steppbrett und das Theraband zum Einsatz. Keine komplizierten Schrittfolgen, keine Choreo und durch das Auswählen verschiedener Levels für alle geeignet.

DRUMS ALIVE® FITNESS MIX

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55258 WS-NR.
Jackson, Frauke und Sharon Referentinnen

Ein powergeladenes Workout mit Einheiten aus Powerbeats, Functional Training, Circuit-Training sowie Drumbata/Intervall. Diese ungewöhnliche Kombination ist begeisternd und baut Stress ab. Es ist ein schweißtreibendes und kraftvolles Workout für alle, die Power lieben.

© www.turnfestfotos.de

FUNCTIONAL TRAINING WITH BODYWEIGHT

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55257 WS-NR.
Rasmussen, Stephen Referent

In this workshop we will use functional training as the central element to build good classes only using bodyweight as an element. This class will be designed for instructors who want to enhance the pedagogical possibilities to create a well functioning class, where different parts of the body are activated, with good results. This workshop will be held in English only.

Functional Fitness

In den Functional-Fitness-Workshops zeigen unsere Referierenden, wie mit funktionellen Übungen die Kraft, Beweglichkeit und Stabilität verbessert werden kann. Die Vielseitigkeit von Functional Fitness ist spannend, gesundheitsorientiert und bringt die körperliche Leistungsfähigkeit auf ein neues Level.

EINFÜHRUNG IN DIE SPORTART CALISTHENICS

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Leipziger Messe, Halle 3

55270 WS-NR.
Nguyen, Thanh Referent

Entdeckt die Welt des Calisthenics! Der Einführungskurs bietet die perfekte Einführung in diese faszinierende Sportart, die Kraft, Flexibilität und Körperbeherrschung vereint. Lernt grundlegende Übungen und verbessert die Fitness auf spielerische Weise. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

CALISTHENICS MOVES

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Leipziger Messe, Halle 3

55271 WS-NR.
Nguyen, Thanh Referent

Vertieft die Calisthenics-Fähigkeiten! Ein Kurs für Aktive mit Vorkenntnissen. Perfektioniert die Technik, meistert neue Herausforderungen, steigert Kraft, Beweglichkeit und Körperkontrolle!

XWORX

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55272 WS-NR.
Vural, Serkan Referent

XWorx euer Workout: Warm-up, Stetching und dazwischen jede Menge Power-Übungen, mit denen ihr euren Körper strafft und definiert. Bei diesem intensiven Krafttraining wird jede Muskelpartie gefordert. Mal setzt ihr dafür euren eigenen Körper ein, mal trainiert ihr zusätzlich mit Gewichten oder Tubes. XWorx ist kein Wettkampf, sondern für alle Trainings- und Altersstufen geeignet und mit viel Spaß bringt ihr euren Körper in Topform.

FUNCTIONAL MOVES

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55273 WS-NR.
Barthel, Rebecca Referentin

Back to Basic! Fundamentale Bewegungen mit dem körpereigenem Gewicht zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit. In diesem Workshop variieren wir zwischen verschiedenen Levelstufen einer Übung, um möglichst variationsreich und individueller trainieren zu können. Dauer des Workshops: 60 Minuten.

FUNCTIONAL HIIT

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55274 WS-NR.
Barthel, Rebecca Referentin

In diesem High-Intensity Interval Training kombiniert ihr Ausdauer- und Krafttraining in einem Workout. Ihr erhöht somit eure Muskelmasse, stärkt euer Herz-Kreislauf-System und fördert euren Fettstoffwechsel. Hier trifft Kraft auf Ausdauer. Dauer des Workshops: 60 Minuten.

FUNCTIONAL FULLBODY

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55275 WS-NR.
Schuhn, Jutta Referentin

In diesen Workshop werden in einer neuen Weise Übungen und Ansätze aus dem Functional Training mit klassischen Elementen aus dem GroupFitness kombiniert. Eine überraschende Verbindung zusammengestellt zu einem fließenden Workout, das sowohl Herz-Kreislauf-Training, als auch Muskelkräftigung beinhaltet. Ein Full Body Workout der Extraklasse!

WARM UP IM FUNCTIONAL- UND ATHLETIKTRAINING

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Augustusplatz

55276 WS-NR.
Weber, Christoph Referent

In diesem Workshop werden wir ein Warm-up-Protokoll nach dem Prinzip des M.A.P.S. lernen. Das bedeutet Mobilisierung, Aktivierung, Potenzierung und Spezifizierung. Für alle vier Bereiche werden Übungen gezeigt, die ihr direkt in eure nächsten Stunden übernehmen könnt. Denn das Training beginnt schon mit den Warm-up. Ein Highlight ist, dass dieser Workshop im Herzen Leipzigs, in unserer 4XF-Area, stattfindet, wo Spaß, Bildung und Schweiß garantiert sind. Kommt vorbei, probiert euch aus und nehmt zusätzlich noch Vieles für eure Kurse mit.

4XF WORKOUT VARIATIONEN

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Augustusplatz

55277 WS-NR.
Weber, Christoph Referent

Dieser Workshop liefert viele Ideen und zeigt die Vielfalt des 4XF-Trainings! Begeisternde, abwechslungsreiche Übungen und Variationen, Anregungen für die Vielfalt der Methoden im 4XF-Training lassen keine Wünsche offen. Ein Highlight ist, dass dieser Workshop im Herzen Leipzigs in unserer 4XF-Area stattfindet, wo Spaß, Bildung und Schweiß garantiert sind. Kommt her probiert euch aus und nehmt zusätzlich noch vieles für eure Kurse mit.

4XF-CROSSTRAINING – SPIELE UND CHALLENGES FÜR DAS WARM-UP

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Augustusplatz

55278 WS-NR.

Weber, Christoph Referent

Im 4XF-Crosstraining wird der Spaß und das Spiel der Gruppe gefördert, indem kleine Warm-up-Challenges sowie Spiele angeboten werden. In diesem Workshop gibt es viele neue Ideen mit den typischen Cross-Trainingsgeräten, aber auch einfachen Mitteln, die alle zur Verfügung stehen. Also, wenn ihr Lust auf kleine Wettkämpfe, Volleyball mit dem Medball, Teamwettkämpfe und mehr habt oder euer Warm-up bereichern wollt… Dann seid ihr auf der 4XF-Area genau richtig.

JUMP UND HIIT - FUNCTIONAL TRAINING MIT DEM TRAMPOLIN

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Leipziger Messe, Halle 3

55279 WS-NR.

Rohoff, Merisa Referentin

Dieser Workshop ist ein energiegeladener Kurs, der Spaß und intensive Workouts kombiniert. Auf dem Trampolin werden gezielte Sprungtechniken mit hochintensiven Intervallübungen verbunden, um die Ausdauer zu steigern und die Muskeln zu stärken. Diese dynamische Kombination bietet ein effektives Ganzkörpertraining und bringt den Kreislauf auf Touren.

KETTLEBELL BASICS

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55280 WS-NR.

Jochmann, Patrick Referent

Taucht ein in die Grundlagen des Kettlebelltrainings und erlebt eine effektive und vielseitige Fitnessmethode. Dieser Kurs bietet euch die Möglichkeit, die richtige Technik für grundlegende Kettlebellübungen zu erlernen und eure Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu verbessern. Egal, ob ihr in den Anfängen des Kugelhantel-Sports steht oder bereits erste Erfahrungen mit dem Trainingsgerät gesammelt habt – gemeinsam holen wir das Beste aus jedem Swing, Squat und Kettlebell-Press!

TEAM-CHALLENGES IN FITNESS-KURSEN

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55281 WS-NR.

Jochmann, Patrick Referent

Seid bereit für ein einzigartiges Fitnesserlebnis! Unser Team-Zirkel-Workout bringt Abwechslung und Teamgeist in euren Sportkurs. Entdeckt verschiedene Zirkelmethoden, die speziell darauf ausgerichtet sind, diverse Fitnesslevels zu vereinen. Von Anfänger*innen bis Fortgeschrittene – gemeinsam meistern wir die Herausforderungen und motivieren uns gegenseitig zu Top-Form. Die Team-Dynamik macht das Training nicht nur effektiver, sondern sorgt darüberhinaus für den passenden Spaß-Charakter.

TRX UND SLING TRAINING MEETS MEDIZINBALL

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Leipziger Messe, Halle 3

55282 WS-NR.

Rohoff, Merisa Referentin

„TRX und Sling Training meets Medizinball“ ist ein innovativer Kurs, der Kraft, Stabilität und Koordination verbessert. Durch die Verwendung von TRX-Bändern, Schlingen und Medizinbällen werden funktionelle Bewegungen herausgefordert und die Muskelgruppen gezielt trainiert. Dieses ganzheitliche Training bietet eine effektive Möglichkeit, die Körperkraft zu steigern und die Core-Stabilität zu erhöhen. Ideal für alle, die ihr Training auf das nächste Level bringen möchten.

EFFIZIENTES FUNCTIONAL TRAINING MIT DEM PEZZIBALL

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55283 WS-NR.

Möller, Katja Referentin

In diesem Praxis-Workshop vereinen wir die Basics aus dem Functional Training mit dem Gymnastikball und machen daraus ein effizientes Training. Bei diesem Ganzkörpertraining werden explizit die Funktionen des Körpers durch dynamische und abwechslungsreiche Bewegungen trainiert. Ein bunt gemischtes Training mit neuen Impulsen für euren Verein.

FUNCTIONAL CIRCLE

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

Augustusplatz

55284 WS-NR.

Rohoff, Merisa Referentin

Dieser kraftbetonte und intensive Workshop ist ein ganzheitliches Training, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Durch abwechslungsreiche Übungen mit hohen Intensitäten werden alle Muskelgruppen aktiviert und die Körperstabilität gestärkt. Das Training basiert auf dem Prinzip der funktionellen Bewegungen, die Alltagsbewegungen nachahmen und die Körperhaltung verbessern. Ein effektives Workout für alle Fitnesslevel.

TRAINING MIT DER KETTLEBELL

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55285 WS-NR.

Lühmann, Jörn Referent

Aus dem funktionellen Training ist das Üben mit der Kettlebell nicht mehr wegzudenken. In diesem praktischen Workshop erlernt ihr den Umgang mit der Kettlebell, Basisübungen (Swing, Press, Clean, Snatch, Get Up) sowie das Kombinieren verschiedener Übungen zu einem Workout. Ziel des Trainings mit der Kettlebell ist die Verbesserung von Koordination, die Entwicklung von Kraft und Beweglichkeit.

KETTLEBELL SWING - 75 MINUTEN GEBALLTES WISSEN UM DEN SWING!

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55286 WS-NR.

Weber, Christoph Referent

Der Kettlebell-Swing kann richtig ausgeführt eine hocheffektive Übung sein. Vorteile des Swings sind: ein Ganzkörpertraining, funktionelle Kraft, verbessert die Ausdauer und die Schnellkraft, stärkt den Rumpf und regt die Fettverbrennung an. Wir werden die Hinführung zum Kettlebell-Swing trainieren und die häufigsten Fehler ansprechen. Am Ende gibt es einen Ausblick auf effektive Workouts.

FUNCTIONAL TOTAL MIT DEM REDONDOBALL

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55287 WS-NR.

Rößler, René Referent

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartenübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Eine Steigerung der Effektivität erreichen wir in diesem Workshop über die Kombination dieser intensiven und mehrgelenkigen Übungen mit einem der besten sensomotorischen Trainingsgeräte, dem Redondoball.

FUNCTIONAL COMPLETE

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55288 WS-NR.

Goller, Andreas Referent

Erlebt die Fusion aus klassischem Bodyshaping und Functional Training. Ihr werdet zahlreiche neue Ideen und Inspirationen für eure Kurse mitnehmen.

FLOWING ATHLETIX® CARDIO

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55289 WS-NR.

Blondzik, Anja Referentin

Flowing Athletix® Cardio legt den Schwerpunkt auf das Herz-Kreislauf-Training. In diesem mitreißenden und knackigen Kurs werdet ihr ins Schwitzen kommen.

© www.turnfestfotos.de

PALEO TRAINING - SPIELERISCHES GANZHEITLICHES TRAINING

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55290 WS-NR.
Lenberg, Silke Referentin

Im Paleo-Training werden typische menschliche Bewegungsmuster spielerisch wieder gelernt oder verfeinert. Es wird gesprintet, gesprungen, gekrochen, gehockt, gedrückt, gezogen, gehoben. Paleo Training findet am besten in der Natur statt, kann aber auch in der Turnhalle realisiert werden. Das Training verbessert die Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und macht auch noch viel Spaß.

FUNCTIONAL TRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55291 WS-NR.
Lenberg, Silke Referentin

Im Alltag werden mehrere Muskelgruppen bewegt. Jede Bewegung muss ausgeglichen und gehalten werden. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Functional Training trainiert den gesamten Körper in Bezug auf Kraft und Schnellkraft, Gleichgewicht, Stabilität, Beweglichkeit sowie Ausdauer. Bewegungen werden ökonomisiert und körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert. Hier wird sehr viel mit eigenem Körpergewicht trainiert!

© Shutterstock

Yoga

Yoga vereint Körper, Geist und Seele und schafft somit ein ganzheitliches Trainingserlebnis.
Wenn ihr mehr über die wohltuende Wirkung von Asanas und Pranayama erfahren wollt, dann laden wir euch herzlich ein, die verschiedenen Yoga-Stile auszuprobieren.

VINYASA YOGA - BLEIB IM FLOW

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55339 WS-NR.
Martschinke-Rasky, Anja Referentin

Eine Yogapraxis zum Eintauchen für alle - einfach, fließend, zum Genießen. Tauche ein, komm in deinen Flow.

© www.turnfestfotos.de

CHI YOGA

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55320 WS-NR.
Hecking, Kerstin Referentin

Es handelt sich um ein fließendes Hatha Yoga, unterstützt mit dem Wissen vieler Bewegungsqualitäten. So kommen wir in den Genuss, uns immer mehr zu vertrauen und haben die Kraft weiterzumachen. Beginnen wir die Reise, stellen wir fest, dass es nicht genügt den Körper nur als Muskeln, Sehnen und Bänder zu sehen, ChiYoga ist viel mehr.

DAS YOGA DER PHARAONEN

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55321 WS-NR.
Versümer, Jana Referentin

Das ägyptische Yoga bezeichnet man auch als das „Yoga der Pharaonen“. Kraftvolle stabilisierende Übungen fördern den aufrechten Gang, Standfestigkeit und Rotation der Wirbelsäule. Der Brustkorb wird sanft gedehnt und erhöht die Aufnahmekapazität der Lunge. Koordinationsübungen synchronisieren die Arbeit der beiden Gehirnhälften. „Yoga der Pharaonen“ verbindet Atem, Klang und Bewegung in einem regulierenden Bewegungs-Flow.

YOGA GEGEN STRESS

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55324 WS-NR.
Kaur, Pritpal Referentin

Im heutigen hektischen Alltag spielt Entspannung eine sehr wichtige Rolle. Mithilfe von Yoga kann der dadurch entstehende Stress abgebaut werden und Depressionen sowie Schlafstörungen vorgebeugt und entgegengewirkt werden. Auch Burnout ist eine immer häufiger auftretende Krankheit, die durch Stress entsteht. Yogaübungen können diese gezielt bekämpfen und die Betroffenen entspannen und zur Ruhe bringen.

PRANAYAMA - YOGISCHE ATEMTECHNIKEN

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55325 WS-NR.
Kaur, Pritpal Referentin

Die Atmung spielt eine wesentliche Rolle in der Yogapraxis. Durch bewusstes Atmen kann ein positiver Einfluss auf Körper, Geist und Seele ausgeübt werden. In dieser Fortbildung werden verschiedene Atemtechniken aus dem Yoga (Pranayama) vorgestellt, die zu einer tiefen Entspannung und Achtsamkeit führen. Lasst euch von diversen Atemtechniken in Verbindung mit Asanas inspirieren und erfahrt die physiologischen Zusammenhänge und die Wirkung der bewussten Atmung.

YOGA FÜR DIE REIFEN JAHRE

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55326 WS-NR.
Flach-Meyerer, Andrea Referentin

Yoga steigert – bei regelmäßiger Anwendung – das allgemeine Wohlbefinden und verlangsamt dadurch den natürlichen Alterungsprozess. Yoga verleiht eine vitale, lebendige und gleichzeitig kraftvolle Wirbelsäule. Regelmäßige Asanapraxis steigert die allgemeine Belastbarkeit, verbessert die Atemqualität, reduziert Stress (den auch ältere Menschen haben) und bringt mehr Mobilität ins Leben. Muskelkraft, Koordinationsfähigkeit und Gleichgewichtssinn bleiben länger erhalten.

YOGADANCING

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55327 WS-NR.
Wessels, Miriam Referentin

Ihr praktiziert gerne Yoga und habt Spaß beim Tanzen? Ihr braucht sowohl Bewegung als auch Entspannung? Dann seid ihr beim YogaDancing genau richtig! Nehmt euch Zeit, euren Körper wieder mehr zu spüren und eurem Geist Freiraum zu geben! YogaDancing ist eine ideale Bewegungsform, eure Faszien mit allen sieben FASZIO®-Strategien in Schwung zu bringen. Ihr könnt loslassen und aufspannen, dehnen und erspüren! Die Freude an Bewegung lässt euren Körper kraftvoll und elastisch werden.

YOGA FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55328 WS-NR.
Kuwert, Antje Referentin

In diesem Workshop wird Einblick in Theorie und Praxis gegeben, wie auch Menschen mit körperlichen Behinderungen (zum Beispiel mit Querschnittslähmung, Halbseitenlähmung, Dysmelie, Spastik, Sehbehinderung, Glasknochen) Yoga praktizieren und teilhaben können.

YOGA UND MENOPAUSE

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55329 WS-NR.
Boesinger, Sabine Referentin

Ungefähr neun Millionen Frauen in Deutschland befinden sich in der Menopause. Das feine Zusammenspiel von Hormonsystem und Organen muss sich neu ausrichten. Der Körper reagiert mit unterschiedlich starken Effekten. In diesem Workshop werden sowohl regenerierende als auch aktivierende Übungen aus dem Yoga vorgestellt. Dabei wird erläutert, welche Zusammenhänge relevant sind und was die Frau für sich tun kann, um aus dieser Zeit gestärkt hervor zu gehen.

VAGUSNERV - YOGA

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55330 WS-NR.
Boesinger, Sabine Referentin

Immer mehr Studien belegen die regenerative Wirkung des Yoga direkt auf das parasympathische Nervensystem. Der wichtigste Nerv, der zehnte Hirnnerv, spielt dabei eine zentrale Rolle. Durch angepasste Übungen, sowohl aus der Asana-Praxis, als auch aus Pratyahara (Rückzug der Sinne) kann der Vagusnerv unterstützt werden. Es entsteht dabei eine wohltuende, sanfte und leistungsfreie Atmosphäre. Diese schafft Raum für Selbsterfahrung und Erholung.

© pixabay

AVIMEA

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55331 WS-NR.
Boesinger, Sabine Referentin

AviMea ist ein innovatives, dynamisches Training, welches die Lücke zwischen Yoga, Pilates und Functional Training schließt. Kraftvolle Elemente wechseln sich mit dynamischen Intervalleinheiten ab. Im Fokus steht dabei die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Übungen, die zuerst sicher und technisch sauber aufgebaut werden, bekommen durch ein dynamisches Intervall einen intensiveren Effekt. Aufgrund unterschiedlicher Varianten trainiert jede*r auf individuell passendem Level.

SOMEWHERE BEHIND THE RAINBOW - SAMYOGA

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55332 WS-NR.
Blondzik, Anja Referentin

Hinter dem Regenbogen sind wir alle gleich. Wir atmen ein und wir atmen aus. In diesem Workshop verbinden wir unsere Bewegung mit unserem Atem und unsere Individualität zu einem großem Ganzen. Wir lassen Samyoga – Einheit und Harmonie - über unsere körperlichen Grenzen hinweg entstehen.

KUNDALINI YOGA - KOMME IN DEINE PERSÖNLICHE BALANCE

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55333 WS-NR.
Kuwert, Antje Referentin

In diesem Yogaworkshop geht es darum, eure Balance im Inneren zu finden. Yoga ist einer von vielen Wegen, euch besser wahrzunehmen, eure Bedürfnisse zu erkennen, eure Blockaden zu lösen, um in einen verständnisvollen inneren Wachstumsprozess zu kommen. In diesem Workshop bekommt ihr einen Einblick über die innere Arbeit mit euch. Mit passenden Übungen aus dem Kundalini Yoga wird es in diesem Workshop mehr Praxis als Theorie geben.

YOGA FÜR SCHWANGERE

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55334 WS-NR.

Boesinger, Sabine Referentin

Eine Schwangerschaft ist eine besondere Zeit im Leben einer Frau. Im mittleren Trimenon lohnt es sich, Kraft und Willensstärke aufzubauen. Im letzten Trimenon steht eher der Atem und die mentale Ausrichtung im Vordergrund. Welche Aspekte sind dabei auf Körperebene wichtig? Welche Atemübungen sind empfehlenswert? Welche Dinge sollten vermieden werden? In diesem Workshop werden die wichtigsten Fakten erläutert.

PRANAYAMA - ERWEITERE DEINE LEBENSENERGIE

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55335 WS-NR.

Kuwert, Antje Referentin

Prana bedeutet Lebensenergie und Ayama Erweitern. Durch Pranayama lernen wir die Lebensenergie über den Atem zu führen, sie zu erweitern und zu öffnen. Atemübungen und -techniken können direkt auf Bewusstseinszustände einwirken, Emotionen verändern, therapeutisch eingesetzt werden sowie transformierend wirken. In diesem Workshop werdet ihr ausgewählte Pranayamatechniken aus der Tradition des Kundalini Yogas kennenlernen, praktizieren und die Wirkung auf Körper und Geist erleben.

WOGA SUP YOGA® MIT SUP YOGA PIONIERIN JULIA KLESSE

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55322 WS-NR.

Klesse, Julia Referentin

WOGA Yoga on water by Julie® ist das einzigartige SUP Yoga Kurs Konzept für jedermann. Nutze beim WOGA dein Stand Up Paddle Board als schwimmende „Yogamatte“. Der neue Outdoor Trendsport SUP-Yoga lässt zwei uralte Traditionen aufeinandertreffen: Indien und Yoga mit Hawaii und Surfen. Es bringt: Stressabbau, im Hier & Jetzt sein, extrem viel Spaß, sowie effektives Tiefenmuskulatur-Training durch Instabilität. Genieße die 27 Haupt WOGA Asanas mit deinen Körper im Spiel mit den Elementen. Vorerfahrungen im Yoga und SUP sind nicht erforderlich. Dresscode: bequeme Sport- oder Badekleidung, Barfuß (Wechselkleidung mitbringen).

WOGOUT® SUP-FITNESS MIT SUP YOGA PIONIERIN JULIA KLESSE

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55323 WS-NR.

Klesse, Julia Referentin

Unser SUP Fitness Kurs Konzept aus dem Hause WOGA. Dieser Kurs vereint funktionale, athletische Übungen aus dem GroupFitness und dem Kraftsport auf dem Stand Up Paddle Board. Erlebe ein intensives Training mit motivierender Musik mitten auf dem Wasser. Besser und effektiver trainieren geht nicht! Lass dich mitreissen von Julias Leidenschaft. Vorerfahrungen im Stand Up Paddling sind nicht erforderlich. Dresscode: bequeme Sport- oder Badekleidung, Barfuß (Wechselkleidung mitbringen)

© WOGA - SUP Yoga Academy

Pilates

Pilates ist ein sanftes und dennoch effektives Training, das Kraft, Flexibilität und Körperkontrolle verbessert. Die Übungen fokussieren die Core-Muskulatur und optimieren die Körperhaltung. Hier erlebt ihr ein ganz neues Körpergefühl.

PILATES - KLEINE BEWEGUNGEN = GROSSE WIRKUNG

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55350 WS-NR.
Harvey, Katharina Referentin

In diesem Workshop erlebt ihr kleine Bewegungen, Wahrnehmungen zur Vorbereitung und Ausrichtung mit großer Wirkung auf die Pilates-Übungen. Es wird gespürt, erlebt, ausprobiert und gekräftigt. Lasst uns gemeinsam das Kleine zelebrieren.

FITNESSPILATES

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55351 WS-NR.
Aalvik, Esben Referent

Basic-Pilates für alle. Die Grundübungen des Pilates sind modifiziert und damit können alle alles mitmachen. Der Spaß an den verschiedenen Übungen ist garantiert.

PILATES - ORGANIC FLOW EXPLORATION

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55352 WS-NR.
Kursawe, Anja Referentin

Das traditionelle Pilates umfasst 34 Mattenübungen, die auf Muskelaufbau und Stärkung abzielen. Modernes Pilates ermöglicht vielfältige Verbindungen mit anderen Bewegungsformen und schöpft aus der Kreativität verschiedener Lehrer*innen. Der Workshop „Pilates - Organic Flow“ ist eine ganzheitliche Bewegungsmeditation, die das individuelle Bewegungspotenzial fördert. Ihr Motto „Bewegen und bewegen lassen“. Physisch, mental und emotional.

PILATES MIT DEM REDONDOBALL

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55353 WS-NR.
König, Julia Referentin

Vermittelt werden die Grundübungen sowie ein paar Variationen des Pilates und wie man diese mit dem Redondoball kombinieren kann. Zudem lernt ihr die Prinzipien des Pilates und das Powerhouse noch genauer kennen.

PILATES MIT DEM SPINEFITTER

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55354 WS-NR.
Kursawe, Anja Referentin

Pilates konzentriert sich auf die Tiefenmuskulatur sowie die Verbesserung von Atmung und Koordination. Das innovative Trainingsgerät „Spinefitter“ bereichert und verfeinert das Training. Die Anordnung der 14 nebeneinander liegenden Ballpaare hat die Ziele des Lösens von Verspannungen, der Verbesserung des Gleichgewichts sowie der Unterstützung der Fuß- und Wirbelsäulenfunktionalität. Zusätzlich verändert sie das Bindegewebe durch eine Massage. Einzigartig und nachhaltig!

PILATES - ATHLETISCHES MATTEN-WORKOUT

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55355 WS-NR.
Moroni, Jenny Referentin

Der Redondoball ist ein tolles Hilfsmittel, um Pilates-Übungen zu verschärfen, zu optimieren und zu differenzieren. In diesem athletischen Matten-Workout wird viel Praxis und Anregung für die eigenen Pilatesstunden mit dem Ball weitergegeben.

PILATES FÜR DIE SEELE

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55356 WS-NR.
Giermann, Anne-Mireille Referentin

Eine ausgewogene und zart fließende Pilatesstunde, in der wir uns von einem weich rollenden Redondoball führen und leiten lassen. Von einer Einstimmung ausgehend, gelangen wir über einen Hauptteil zum harmonisch schließenden Ausklang und spannen so über den ganzen Übungsbogen einen körperlich wie geistig achtsamen Faden.

PILATES - THERABAND FLOW

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55357 WS-NR.
Moroni, Jenny Referentin

Entdeckt in diesem Matten-Workout wie das Theraband zur Unterstützung eingesetzt werden kann. Das Theraband kann für jede Übung eingesetzt werden und ermutigt, mit verschiedenen Spannungen zu experimentieren, damit eine tiefere Verbindung zum Körper gespürt werden kann. Der Kurs zeigt kreative Variationen von Bewegungen wie Teaser, Double Leg Stretch und vieles mehr!

ENERGY PILATES

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55301 WS-NR.
Schuhn, Jutta Referentin

In diesem tollen Programm werden durch modifizierte Übungen aus Yoga, Pilates und Kräftigung alle Muskeln effektiv trainiert und gedehnt. In diesem „Wohlfühl"-Kurs wird gleichzeitig der Geist entspannt. Ihr werdet überrascht sein, wie angenehm und effektiv das Training sein kann.

PILATES - STANDFEST

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55358 WS-NR.
Harvey, Katharina Referentin

Hier dreht sich alles um eure Füße, Beine und um Standübungen. Die Stunde beinhaltet von der Körperhaltung über die Wahrnehmung bis hin zur Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit das Gesamtpaket in Sachen Standfestigkeit.

PILATES - ROTATION ALS SCHWERPUNKT

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55359 WS-NR.
Harvey, Katharina Referentin

In dieser Stunde drehen und wenden wir die Gelenke in Form von vorbereitenden Übungen, Mobilisationen, Dehnungen und Kräftigungen im Sinne der Pilates-Prinzipien. Seid gespannt und motiviert, den Blick in verschiedene Richtungen zu wenden.

GESUND MIT PILATES - FOKUS SCHULTER UND NACKEN

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55360 WS-NR.
Lutz, Christian Referent

Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich haben viele Ursachen. Einseitige Belastungen im Alltag und Beruf sowie ungünstige berufs- oder sportbedingte Körperhaltungen. Die Rolle der Augen darf hier nicht unterschätzt werden. Häufig sind es Verspannungen, die sich durch gezielte Übungen gut lindern lassen. Regelmäßige, sportliche Betätigung und sanfte Mobilisierung helfen schnell wieder zur normalen Aktivität zurückzufinden und Schonhaltungen zu vermeiden.

PILATES NACH „DER BEWEGTE WEG ZUR ACHTSAMKEIT“

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55361 WS-NR.
Greiner-Maneke, Christiane Referentin

In diesem Workshop wird anschaulich erklärt, wie das Pilates-Training durch „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ erlebnisreicher und nachhaltiger wird. Die Anatomie wird durch das bewusste Bewegen verständlicher und es entwickelt sich eine neue Bewegungsqualität der Pilates-Übungen. Durch die Faszienaktivierung unterschiedlicher Körperregionen werden die Bewegungen fließender und elastischer.

FASZIEN UND BIOTENSEGRITY

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55362 WS-NR.
Lutz, Christian Referent

Lernt, wie ihr die Theorie des Faszientraining und das Prinzip der Biotensegrity erfolgreich in eure Pilatesstunde integrieren könnt.

PILATES FÜR ATHLET*INNEN

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55363 WS-NR.
Lutz, Christian Referent

Workshopbestandteil sind fortgeschrittene Übungen für sportliche Personen mit dem Schwerpunkt auf Rotationen und koordinativ anspruchsvollen Bewegungsabläufen.

DYNAMIC PILATES IM FITNESSBEREICH

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55364 WS-NR.
Arnold, Patrick Referent

Der Workshop ist für alle Übungsleitenden, die ansprechendes Pilates in ihren Fitnessstunden integrieren oder eine Pilateseinheit langsam aufbauen möchten. Dynamic Pilates enthält dynamische Variationen und Bewegungen in allen Bewegungsachsen. Perfekt auch für Pilatestrainer*innen und Interessierte an einer dynamischen Pilatesstunde.

FASZIENPILATES

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55365 WS-NR.
Jeremiasch, Judith Referentin

Ein praktischer Kurs, der die klassischen Pilateselemente mit den Möglichkeiten des Faszientrainings verbindet. Ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene - alle sind herzlich willkommen.

Entspannung und Stretching

Die Entspannung ist ein wichtiger Bestandteil eines ausgewogenen Trainingstages. In den Workshops mit modernen Fusionen von Yoga, Pilates und Entspannungstechniken bietet die Turnfest-Akademie euch eine harmonische Balance zwischen körperlicher Aktivität und geistigem Wohlbefinden. Durch bewusste Atemtechniken und Dehnübungen bringen wir Körper und Geist in Einklang.

TRILOCHI® EIN STÜCK GLÜCK

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55300 WS-NR.
Hecking, Kerstin Referentin

Trilochi® ist ein wunderbares ganzheitliches Bewegungskonzept. Es basiert auf traditionellem Wissen des Yoga, Daoismus und der damit verbundenen Meridiane. Bereichert wird dieses Konzept von der modernen Wissenschaft der Faszienlehre, Pilates und Anatomie. Ihr werdet mit all eurer gelebten Geschichte in eurem Körper abgeholt und entdeckt Leichtigkeit, gute Laune und wie ihr immer mehr Bewegungsqualität verspürt.

ACHTSAMKEITSTRAINING - EIN PERSPEKTIVWECHSEL

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55380 WS-NR.
Giermann, Anne-Mireille Referentin

Die Praxis der Achtsamkeit ist ein wertvolles Hilfsmittel uns zu regenerieren und unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Sie befähigt uns, jeden Augenblick unseres Lebens mit größerer Wachheit, Klarheit und Akzeptanz zu leben, auch inmitten alltäglicher Stresssituationen und im Angesicht körperlicher und seelischer Schmerzen. Dieser Workshop ist eine Einführung in das Programm des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), das sich inzwischen im Gesundheitswesen fest etabliert hat.

© shutterstock

STRETCH AND RELAX

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55302 WS-NR.
Albrecht, Karin Referentin

Der ideale Beginn eines intensiven Akademie-Tages: Ausgleichende Dehnungen und eine Entspannungsübung stellen ein perfektes Warm-up für den Tag dar, so dass alle energetisch in das Turnfest-Programm starten können.

STRETCHING SPEZIELL FÜR MÄNNER

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55303 WS-NR.
Albrecht, Karin Referentin

Dass Männer allein aufgrund ihrer geschlechtsspezifischen Genetik weniger beweglich sein können, ist kein Geheimnis. Um Motivation für ein Beweglichkeitstraining zu schaffen, braucht es eine clevere Vorgehensweise, eine präzise Anleitung und eine Übungsauswahl, die den gewünschten Dehnreiz setzt. Neben dem Kennenlernen einiger Tricks wird bei dieser Mischung aus Dehnen und Verstehen auch fleißig geübt. Frauen sind ebenfalls herzlich willkommen.

DYNAMIK STRETCHING

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55304 WS-NR.
Goller, Andreas Referent

Dieser dynamische Stretch- und Mobility-Workshop mobilisiert eure Gelenke, entspannt eure Muskeln und hält durch die Dynamik die Wärme im Körper. Er eignet sich perfekt für die kalte Jahreszeit oder kalte Turnhallen!

EMBODIMENT - INNERE UND ÄUSSERE STÄRKE

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55381 WS-NR.
Missalek, Beate Referentin

Der Praxisworkshop mit Übungen und Praktiken aus den Bereichen Achtsamkeitsübungen, Wahrnehmung und Emotionsregulation sowie Embodiment-Übungen für die innere und äußere Balance sorgen für „feel good“ Momente. Nach einer theoretischen Einführung über das Wechselspiel von Kopf und Körper werden Praxisübungen vorgestellt, die in Beruf und Sporteinheiten integriert werden können.

URSPRUNG DES LICHTS - ALCHEMIE AUS DEM QIGONG

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55305 WS-NR.
Arens, Ruth Referentin

Die Übung „Ursprung des Lichts“ ist eine sehr alte Qigong-Ausführung aus dem sogenannten „alchemistischen“ Qigong. Es arbeitet mit den drei Dantian, bringt die drei Schätze in Harmonie und lässt uns eintauchen in Wuji - das große Nichts.

© shutterstock

MYFLOW

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55306 WS-NR.
Arnold, Patrick Referent

MyFlow ist eine Kombination von Thai Chi, Pilates und Yoga. Eine choreografierte Einheit, die mit den Teilnehmenden erarbeitet wird und sie in bestimmte Bewegungen führt. Thai Chi, Kraft, Balance, Dehnung und Meditation - das all-in-one-Paket und ein sanftes Training für alle Altersgruppen.

MEDITATION

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55382 WS-NR.
Kuwert, Antje Referentin

Meditation ist einer der acht Aspekte des Yogapfades. Im Kundalini Yoga ist auch dies Bestandteil einer jeden Yogastunde. Durch Yoga halten wir den Körper gesund, durch Meditation reinigen wir den Geist. In der Meditation steuert man bewusst seine Aufmerksamkeit. Vielseitige Wirkungen auf die physische und psychische Gesundheit sind bekannt. In diesem Workshop werden ein paar verschiedene Arten von Meditation vorgestellt und praktiziert.

MIT BEWEGTER ACHTSAMKEIT IN DEN TAG STARTEN

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55383 WS-NR.
Greiner-Maneke, Christiane Referentin

In diesem Workshop wird ein ganzheitliches Bewegungskonzept vorgestellt. Durch das Erlernen von bewegter Achtsamkeit und erlebter Anatomie werden eine ganzheitliche Entspannung, Regeneration und Nachhaltigkeit hervorgerufen. Es kann frisch und mit viel Energie in den Tag gestartet werden. Es werden einfache Achtsamkeitsübungen vorgestellt, die ohne großen Zeitaufwand in das Morgenritual integriert werden können.

DAYO

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55307 WS-NR.
Rose, Sarah Referentin

Beim Dance Yoga – DAYO – verschmelzen klassische Yogaelemente mit tänzerischen Schrittfolgen. Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus. Dieses Konzept ist für jedes Fitnesslevel gut geeignet.

GODDESS FLOW - ERWECKE DIE GÖTTIN IN DIR

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55308 WS-NR.

Blondzik, Anja Referentin

Was ist eure Superkraft? Erweckt die Kreativität von Kali, die Durchsetzungskraft Durgas und die Güte Lakshmis in euch. Erlebt einen Flow, der die Shakti, die weibliche Urkraft in euch erwecken kann.

SHINRIN YOKU - WALD(LUFT)BADEN UND ALLE SINNE BELEBEN

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55384 WS-NR.

Vorreiter, Vera Referentin

Waldbaden dient der Stressreduktion, der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens sowie der Naturverbundenheit. Shinrin Yoku ist in Japan seit den 1980ern Bestandteil der Gesundheitsvorsorge und wird vorrangig als Instrument zur Stressprävention eingesetzt. In diesem Schnupperworkshop werden wir uns mit viel Praxis den sechs Prinzipien eines klassischen Waldbades annähern.

WALDBADEN - WALDLUFT IST WIE MEDIZIN ZUM ATMEN

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55385 WS-NR.

Vorreiter, Vera Referentin

Waldbaden dient der Stressreduktion und der Prävention, der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens sowie der Naturverbundenheit. Der deutsche Begriff „Waldbaden“ ist eine Verkürzung der ursprünglichen Bedeutung „In der Waldatmosphäre baden“. Die Waldatmosphäre, besonders die Waldluft, hat gesundheitsfördernde Wirkung. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden wir uns mit bewegten Atemübungen die frische Luft zugutekommen lassen.

MIND AND BALANCE

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55309 WS-NR.

Rößler, René Referent

Dieser Workshop beinhaltet ein effektives Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Training zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination, das dir ein zentriertes und ruhiges Gefühl verleiht. Kontrollierte Atmung, Körperspannung und eine ausgewählte Serie von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zur Musik ergeben ein ganzheitliches Workout, das Körper und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringt.

GELASSEN SEIN IN STÜRMISCHEN ZEITEN

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55386 WS-NR.

Kaufmann, Günter Referent

Die Atmung ist ein Tor zur Regulierung des Nervensystems. Wenn wir den Atem entspannen, wird der Vagusnerv aktiviert, Herzfrequenz und Blutdruck reguliert und Sympathikus und Parasympathikus kommen wieder in Einklang. Mit einfachen Atemtechniken trainieren wir unsere Gelassenheit.

HERZÖFFNUNG - VERBINDE DICH MIT DEINEM SELBST

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55387 WS-NR.

Kuwert, Antje Referentin

In diesem Meditationsworkshop widmen wir uns ganz der Praxis mit kurzen Erklärungen dazu. Wir starten mit einer Bewegungseinheit, danach werdet ihr angeleitet über verschiedene Meditationen eure Aufmerksamkeit von außen noch mehr nach innen zu richten. Das Herz repräsentiert einen Zugang zu den Tiefen eures Selbst. Es birgt unter anderem die liebevolle Selbstakzeptanz, den Zugang zu euren tiefen inneren Bedürfnissen, die Möglichkeit der Heilung, Lebensfreude und Selbstliebe.

NEUROATHLETIK

Diese Trainingsform stellt einen innovativen Ansatz dar, der darauf abzielt, die neurologischen Prozesse des Gehirns gezielt positiv zu beeinflussen. Ziel ist es, die physische und psychische Leistungsfähigkeit zu verbessern und Bewegungsabläufe, darunter Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit, zu optimieren. In den Workshops lernt ihr innovative Übungen kennen.

INNOVATIVES NEUROZENTRIERTES TRAINING UND SEINE VIELFÄLTIGEN EINSATZMÖGLICHKEITEN

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55400 WS-NR.
Litwinow, Johannes Wanja Referent

In diesem Vortrag liegt der Fokus auf der umfassenden Erklärung des neurozentrierten Trainings und dessen breitgefächerten Anwendungsmöglichkeiten. Insbesondere wird die Relevanz dieses Trainingsansatzes in verschiedenen Bereichen wie Therapie, Rehabilitation und dem Einsatz mit unterschiedlichen Personengruppen vom Kind bis zu Leistungssportler*innen beleuchtet.
Wanja zeigt euch, wie durch die Aktivierung spezifischer neuronaler Verbindungen motorische Fähigkeiten und kognitive Funktionen optimiert werden können.

NEUROZENTRIERTES TRAINING IM REHABILITATIONSSPORT

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55401 WS-NR.
Litwinow, Johannes Wanja Referent

Der Bereich des Rehabilitationssports konzentriert sich in der Regel darauf, Symptome wie muskuläre Dysbalancen zu therapieren oder beeinträchtigte Strukturen zu behandeln. Das neurozentrierte Training bietet eine alternative Herangehensweise an Rehabilitation und Prävention, indem es die Ganzheitlichkeit eines Individuums und seiner sensorischen Systeme in den Mittelpunkt stellt, denn für eine schmerzfreie Bewegung ist es entscheidend, dass visuelle, vestibuläre und propriozeptive Informationen klar aufgenommen und verarbeitet werden.

NEUROZENTRIERTES TRAINING

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55402 WS-NR.
Hammes, Antje Referentin

Seit geraumer Zeit bekommt das Wissen um den Einfluss neuronaler Prozesse auf unsere Körper, unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit immer mehr Relevanz. Unabhängig, ob es um eine Verbesserung der Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, Schmerz oder Rehabilitation geht, das Gehirn ist der „Chef“ und bestimmt maßgeblich die Resultate. In der Praxis werden Beispiele für die wichtigsten bewegungssteuernden Systeme aufgezeigt und ausprobiert.

AUGE UND GEHIRN - SEHFÄHIGKEIT UND NEUROZENTRIERTES TRAINING

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55403 WS-NR.
Walther, Luise Referentin

Entdeckt die faszinierende Verbindung zwischen Augen und Gehirn im Workshop „Augen und Gehirn: Wie Sehfähigkeit durch neurozentriertes Training optimiert werden kann“. Taucht ein in die Welt der Neuroplastizität und erfahrt, wie gezieltes Training nicht nur die Sehfähigkeit verbessern, sondern auch das Zusammenspiel von Augen und Gehirn auf ein neues Level heben kann. Seid dabei und erlebt, wie kleine Veränderungen große Auswirkungen auf eure visuelle Wahrnehmung im Sport haben können!

LEISTUNGSOPTIMIERUNG - NEUROZENTRIERTES TRAINING IM GERÄTTURNEN

Freitag, 30. Mai | 13:00 bis 14:00 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55004
WS-NR.

Litwinow, Johannes Wanja
Referent

Das neurozentrierte Training im Gerätturnen vereint angewandte Neurologie und Leistungssport auf innovative Weise, wobei das visuelle, vestibuläre und propriozeptive Wahrnehmungssystem eine zentrale Rolle spielen. Wanja zeigt dir, wie man diese Systeme testen und effektive Übungen für den Turner oder die Turnerin kreieren kann.

DIE ZUNGE ALS STRESS-INDIKATOR - NEUROZENTRIERTES TRAINING

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55404
WS-NR.

Walther, Luise
Referentin

Vertieft das Verständnis über die Bedeutung der Zunge als Indikator für Stress und Energie. Lernt neurozentrierte Techniken zur Entspannung und Energiesteigerung.

NEUROFASZIALES TRAINING - VOM GEHIRN ZUM GEWEBE

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55405
WS-NR.

Schönteich, Lena
Referentin

Verändert den Blick und gebt euren Übungen ein neuronales Update. Als Steuerungselement für Motorik und Reaktionsfähigkeit werden speziell die Augen sowie das vestibuläre und propriozeptive System als Add-on beim Training eingesetzt, um neuroplastische Veränderungen anzuregen und neues Bewegungspotenzial freizuschalten. Gleichgewichts-, Koordinations- und Fitnessübungen werden so durch schlaues Gehirn-Jogging erweitert, um optimal auf neue äußerliche Einflüsse und Anforderungen zu reagieren.

NEUROZENTRIERTES TRAINING FÜR TURNER*INNEN

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55406
WS-NR.

Walther, Luise
Referentin

Taucht ein in die Welt des neurozentrierten Trainings, speziell für Turner*innen! Entdeckt die kraftvolle Einfachheit dieser Methode und lernt in unserem Workshop, wie ihr mit gezielten Übungen und Anpassungen Neuroplastizität für eure mentale und körperliche Gesundheit nutzt. Seid bereit für große Veränderungen in eurem Turnalltag! Lernt die Effekte von Atmung, Blickstabilisierung, Nervenmobilisierung und Gleichgewichtstraining für eure Performance kennen.

NEUROZENTRIERTES TRAINING - GAMECHANGER ODER NUR HYPE

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55407
WS-NR.

Walther, Luise
Referentin

Taucht ein in die faszinierende Welt des neurozentrierten Trainings und findet heraus, ob es wirklich ein Gamechanger ist oder nur ein vorübergehender Hype. Der Workshop „Neurozentriertes Training: Gamechanger oder nur Hype“ beleuchtet die Wissenschaft hinter diesem Ansatz und gibt praktische Einblicke, damit ihr selbst entscheiden könnt, ob es das Potenzial hat, euer Leben zu verändern. Seid bereit für neue Erkenntnisse und spannende Diskussionen!

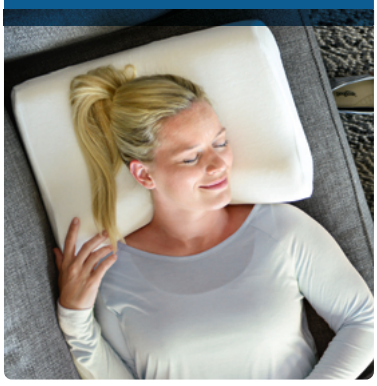
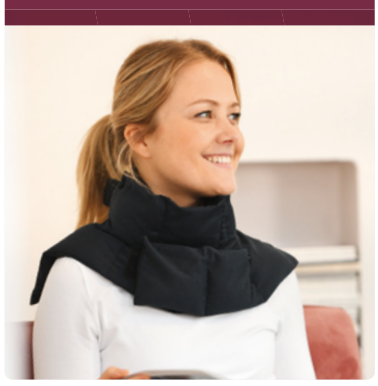
© shutterstock

DIE INNOVATION FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

SPINEFITTER
BACK IN BALANCE

FÜR MEHR GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT IM ALLTAG.

SISSEL

GESUND SCHLAFEN	GESUND SITZEN	WOHLFÜHLEN	GESUND BEWEGEN
			

30 JAHRE ERFAHRUNG
SISSEL® QUALITY

SISSEL.DE

Vertrieb: novacare GmbH · Bruchstraße 48 · 67098 Bad Dürkheim · Deutschland · info@sissel.de

ERNÄHRUNG

Ernährungstipps und -trends haben Dauerkonjunktur. Ernährung und Bewegung sind ein Traumpaar, wenn es um ein positives ganzheitliches Wohlbefinden geht. Um den größtmöglichen Erfolg aus ihrem Zusammenspiel zu erzielen, gibt es in der Turnfest-Akademie die Möglichkeit, das große Angebot an Ernährungsempfehlungen mit Expert*innen zu analysieren und neu zu bewerteten. Die Vortragsinhalte sind brandaktuell und enthalten spannende Erkenntnisse, die jeder in seine tägliche Ernährung integrieren kann.

DER GLUCOSE-TRICK - RAUS AUS DER ZUCKERFALLE

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55420 WS-NR.
Schreiber-Benoit, Petra Referentin

In diesem Workshop zeigt euch Petra, wie man sein Wohlbefinden in jeder Hinsicht entscheidend steigern kann, ernährungsbedingte Schwankungen des Blutzuckerspiegels vermeidet und so das Risiko für die Zivilisationserkrankungen wie Diabetes, Krebs und Alzheimer reduziert. Im Sport, vor allem im Leistungssport, könnt ihr dadurch eure Konzentration während eines Wettkampfes optimal hoch halten, denn gewonnen wird im Kopf! Geballtes Ernährungswissen evident basiert.

WIE ESSEN UNSEREN SCHLAF BESTIMMT!

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55421 WS-NR.
Kleinesper, Katrin Referentin

Wer nicht schlafen kann, weiß, wie wichtig Schlaf ist. Er sorgt für die Regeneration und Reparatur des Körpers und Energie am Tag. Es sind Hormone beteiligt, wie zum Beispiel das Melatonin, Serotonin oder Tryptophan. Schlaf ist wichtig für die hormonelle Balance. Wie verhalten sich Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett und Alkohol in Bezug zum Schlafen? Wie beeinflusst der Mahlzeitenrythmus unseren Schlaf? Nährstoffmangel, Stress und ein saurer Stoffwechsel halten Menschen wach.

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55422 WS-NR.
Kleinesper, Katrin Referentin

Sind Entzündungen im Körper ein Mangel an Schmerzmitteln? Oder ein Mangel an Nährstoffen? Oder ein zu viel an entzündungsfördernden Lebensmitteln? Entzündungsreaktionen sind die Hauptaugenmerkmale von Medizinern, wenn es um die Gesundheit der Patient*innen geht. Wie kann ich durch meinen Lebensstil darauf Einfluss nehmen und Entzündungen auf natürliche Weise senken? Bei Sportler*innen ist der Stoffwechsel sehr aktiv, das Immunsystem ständig gefordert. Was gehört auf den Esstisch?

STRESS + HORMONE = ÜBERGEWICHT?!?

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55423 WS-NR.
Kleinesper, Katrin Referentin

Übergewicht durch Stress und hormonelle Dysbalancen? Ja, das ist möglich. Wenn Diäten stressen und der Alltag als Stress wahrgenommen wird, können Menschen nicht erfolgreich abnehmen. In diesem Workshop werden die komplexen Zusammenhänge thematisiert, warum man sich mit Ernährung und Sport bemühen kann, aber die Waage keine Erfolge anzeigt.

HINWEIS: Diese Workshops finden im Messehaus der Leipziger Messe statt.

ÄLTERE -
GESUND UND FIT ÄLTER WERDEN

GYMWELT

Spaß an Bewegung bleibt ein Leben lang! Das Anspruchsniveau der heutigen Best Ager Generation ist durch eine enorme Vielfalt geprägt, wobei Aspekte wie Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden und Geselligkeit im Mittelpunkt stehen. Hier finden Übungsleitende tolle Praxisbeispiele für Ältere, die länger jung, gesund und aktiv bleiben wollen.

RUNDUM FIT MIT STEPPBRETT

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55430 WS-NR.
Bauer, Ursula Referentin

Das Steppbrett ermöglicht ein abwechslungsreiches und effektives Ganzkörpertraining, auch im Sport für Ältere. Durch das Auf- und Absteigen wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Im Kraftausdauertraining ermöglicht die erhöhte Plattform, je nach Bedarf, anspruchsvollere oder erleichternde Positionen gegenüber dem Bodentraining.

AEROBIC 50+ ABBA SPECIAL

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55431 WS-NR.
Bauer, Ursula Referentin

Aerobic ist als Herz-Kreislauf- und Koordinations-Training auch für die Best-Ager bestens geeignet. Wichtig ist, eine für diese Altersgruppe geeignete Schrittauswahl zu treffen sowie die Musik auf den Geschmack der Teilnehmenden abzustimmen. In diesem Workshop gibt es „Rezepte“ mit Musik der Erfolgsband ABBA, damit die Aerobicstunde zum Erlebnis wird.

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ÄLTERE - DEN EINSTIEG ERMÖGLICHEN

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55432 WS-NR.
Müller, Jörg Referent

Bewegungsangebote für Ältere, die bisher nur wenig oder gar nicht aktiv waren, müssen so gestaltet sein, dass sie ohne große Hürden zur Teilnahme anregen. Dies betrifft zum einen den Zugang zum Angebot als auch die Inhalte. Ein geeignetes Bewegungsangebot stellt dabei der/die Bewegungstreffleiter*in des DTB dar. Die Inhalte und Zielstellung werden euch in diesem Workshop vermittelt. Der Fokus liegt auf der praktischen Umsetzung und lädt zum Mitmachen ein.

„OLDIES“ KOGNITIVE CHOREOS ALS STURZPROPHYLAXE

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55433 WS-NR.
Mende, Nicola Referentin

Ein kurzes Stolpern rechtzeitig abfangen zu können, ist stark abhängig von Kraft, kognitiven Fähigkeiten und auch von der Ausdauer. Je älter wir werden, desto wichtiger wird das altersgerechte kognitive Training. Dieser Kurs folgt verschiedenen Ansätzen für die kognitive Schulung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und ist für die ältere Generation oder Menschen mit chronischen Bewegungsschmerzen gut geeignet.

SCHRITT FÜR SCHRITT FIT - MOBILITÄT IM ALTER

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55434 WS-NR.
Peckmann, Carsten Referent

Die Mobilität stellt im Alter einen wesentlichen Bestandteil der Lebensqualität dar. Hier schauen wir auf Herausforderungen im Alltag und diskutieren und erproben Lösungen, die sich in Übungen für eure Trainingsstunden verwandeln lassen.

© shutterstock

BEWEGUNGSSPIELE FÜR ÄLTERE

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55435 WS-NR.
Pfitzner, Tina Referentin

Bewegungsspiele eignen sich, wegen ihrer vielfältigen positiven Effekte und der individuellen Anpassbarkeit, ganz besonders als Element für die Gestaltung von Übungsstunden mit Älteren. Ein umfangreicher Praxisteil mit vielen Bewegungsspielen und Inspirationen bildet die Basis in diesem Workshop. Ebenso wird auf Besonderheiten bei der Vermittlung von Spielregeln in Seniorengruppen und auf den Umgang mit „Spielemuffeln“ eingegangen.

POP MEETS KLASSIK WORKOUT 60+

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55436 WS-NR.
Mende, Nicola Referentin

Die Bewegungsqualität hat zentrale Auswirkungen auf die Gesundheit. Mit zunehmenden Alter verringert sich die körpereigene Wahrnehmung zur Körperposition. In diesem Workshop besprechen wir moderne Methoden und Trainingsinhalte für Gruppentraining mit Senior*innen. Eine gut umsetzbare Masterclass rundet, mit einem Mix aus klassischer Musik und sanftem Pop, das „Pop meets Klassik Workout 60+“ ab.

ANTARA® AGE EIN TRAINING MIT ZWEI STÄBEN

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55437 WS-NR.
Albrecht, Karin Referentin

Mit zwei Stäben starten und in ein neues Bewegungserlebnis eintauchen! Ein wirksames Training im Alterungsprozess braucht ungewöhnliche, gleichzeitig sinnvolle Ideen. Das Training mit zwei Stäben hält diese bereit. Zwei Stäbe erlauben, an mehreren Kompetenzen gleichzeitig zu arbeiten: an Körperhaltung, Stabilität und Kraft.

FIT IM ALTER - ATHLETIKTRAINING FÜR SENIOR*INNEN

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55438 WS-NR.
Schreiber-Benoit, Petra Referentin

In diesem Workshop lernt ihr die besten Kraftübungen für Senior*innen altersgerecht kennen. Athletisch werden sie dann als Workout und eine Tabata-Sequenz zusammengestellt. Häufige Beschwerden an Handgelenk, Schulter, Knie und Rücken werden erklärt und die Übungsauswahl dementsprechend gewählt. Abschließend werden die fünf effektivsten Dehn- und Mobilisationsübungen für Senior*innen geschult. Die Anwendung im Kurs ist sofort möglich.

MENSCHEN MIT DEMENZ VERSTEHEN

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55439 WS-NR.
Pfitzner, Tina Referentin

Für Übungsleitende ist der Umgang mit Teilnehmenden, die sich altersbedingt verändern, eine besondere Herausforderung. In diesem Workshop werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie wir betroffene Menschen besser verstehen und mit stressigen Situationen umgehen können. Wie lang lassen sich erkrankte Teilnehmende in unseren Gruppen integrieren? Wo ist meine persönliche Belastungsgrenze als Trainer*in und wie belastbar ist die Gruppe?

FIT IM ALTER - FREUDVOLLES AUFWÄRMEN MIT SENIOR*INNEN

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55440 WS-NR.
Schreiber-Benoit, Petra Referentin

Gerade beim Älterwerden ist es wichtig, frühzeitig durch Bewegung dem Muskelabbau entgegen zu wirken. Wie ihr das Aufwärmen abwechslungsreich und freudvoll gestalten könnt, das zeigt dir die erfahrene Diplomsportwissenschaftlerin Petra Schreiber-Benoit in diesem Workshop. Anwendung im Kurs direkt möglich. Bitte ein kleines Handtuch für das Gesicht mitbringen.

HAND- UND FINGERGYMNASTIK

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55441 WS-NR.
Pfitzner, Tina Referentin

Dieser Workshop ist besonders geeignet für Übungsleiter*innen, welche neue Anregungen für die Gestaltung von Übungsstunden mit Älteren oder bewegungseingeschränkten Teilnehmenden suchen. Die vorgestellten Übungen sollen Anregungen sein, die Hand- und Fingergelenke zu mobilisieren und die Muskulatur der Hände zu kräftigen. Außerdem beschäftigen wir uns mit dem Zusammenhang von Fingergymnastik und geistiger Fitness und erproben dafür viele verschiedene Alltagsmaterialien.

YOGA AUF DEM STUHL

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55442 WS-NR.
Kaur, Pritpal Referentin

Yoga ist eine ganzheitliche Übungsmethode für einen starken und gesunden Körper. Wir stärken den Körper mithilfe verschiedener altersgerechter Yogapositionen, die wir auf dem Stuhl ausführen.

NUDELSUPPE MACHT FIT

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55443 WS-NR.
Thome, Sandra Referentin

Mit den knallbunten Schaumstoffschlangen effektiv das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur trainieren. Lachen nicht ausgeschlossen.

© shutterstock

SAMBA BRASIL UND STUHLGYMNASTIK

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55444 WS-NR.
Thome, Sandra Referentin

Samba do brasil® – da kribbelt es in den Füßen, im ganzen Körper. Lassen wir diese Energie fließen und trainieren mit Mini-Moves und kräftigen mit Impulsschwüngen auf dem Stuhl und im Stand den ganzen Körper. Insbesondere Koordination, Gleichgewicht und Tiefenmuskulatur feiern einen schwungvollen Karneval.

STURZPROPHYLAXE UND STABILITÄT IM ALLTAG MIT DEM SPINEFITTER

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55445 WS-NR.
Metternich, Nina Referentin

Back in Balance! Viele unserer Teilnehmenden erfahren im Alter physiologische Veränderungen, die mit Problemen einhergehen. Sowohl der Gleichgewichtssinn und die Anzahl der anzusteuernden Muskelfasern nehmen durch degenerative Prozesse ab. Studien zeigen, dass sich diese Veränderungen aufhalten und verbessern lassen. Der Spinefitter bietet durch seine instabile Unterstützungsfläche, seine Hilfestellung beim Stützen und als Übungsgerät für eine dynamische Wirbelsäulenstabilität gute Möglichkeiten.

GANZKÖRPERWORKOUT FÜR ÄLTERE

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55446 WS-NR.
Hammes, Antje Referentin

Älter werden kann eine wunderschöne Phase im Laufe der Lebenszeit sein. Dabei ist wichtig, sich immer wieder zu verdeutlichen, dass vor allem das biologische Altern entscheidend ist und nicht die Chronologie. Mit diesen Ganzkörperworkout wird aufgezeigt und erlebbar gemacht, wie ein intensives und gezieltes Training im hohen Alter effektiv gestaltet sein kann. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem bewussten Verzicht eines vielfältigen Gerätepools, um möglichst alltagsnah zu bleiben.

RESILIENZFÖRDERUNG FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55447 WS-NR.
Selchow, Uschi Referentin

Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, Lebenskrisen bewältigen zu können. Ältere Menschen haben oft chronische Krankheiten zu bewältigen, kennen den Verlust von nahestehenden Menschen und nehmen wahr, dass die körperlichen Fähigkeiten nachlassen. In diesem Workshop sollen die Faktoren, die Resilienz im Alter begünstigen – Selbstvertrauen, Anpassungsfähigkeit, Ausdauer, eine flexible Sicht auf sich selbst - betrachtet werden, und wie sie aktiv gefördert oder erlernt werden können.

SENIORENTRAINING MIT GRIPS

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55448 WS-NR.
Cumming, Charlotta Referentin

Wir sind so fit, wie unser Hirn es zulässt – und deswegen erhöhen wir die Reizdichte auf die Systeme, mit denen sich das Nervensystem überwiegend orientiert. So erhalten klassische Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen, das Aufwärmen und das Abschlussritual neue Impulse, die dem Abbau körperlicher Fähigkeiten entgegenwirken.

ADL - DER DAUERBRENNER AUS UNTERSCHIEDLICHEN PERSPEKTIVEN

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55449 WS-NR.
Cumming, Charlotta Referentin

Das ADL-Training (Activity of Daily Living) ist seit langem Bestandteil des Seniorentrainings, ermöglicht es den Teilnehmenden doch die sichere und langfristige Bewältigung verschiedenster Alltagsaktivitäten. Wir entwickeln Übungsreihen für ausgewählte Aktivitäten aus unterschiedlichen Perspektiven, um dieses wichtige Thema möglichst abwechslungsreich und spaßbetont anzupacken.

DRUMS ALIVE® GOLDEN BEATS

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55450 WS-NR.
Jackson, Frauke und Sharon Referentinnen

Golden Beats spornt Leute jeden Alters an – egal, ob sie jung, alt, gesund oder krank sind. Wenn wir trommeln und tanzen, dann haben wir Spaß! Das wiederum setzt Endorphine frei und verstärkt positive Gefühle. Es ist ein einzigartiges Trommel- und Tanz-Fest, das die Teilnehmenden mit dem Gefühl verlassen, vitalisiert, in-sich-ruhend und entspannt zu sein. In diesem Workshop werden sowohl Ideen für die "stehenden" als auch für die "sitzenden" Senior*innen vorgestellt und erarbeitet.

TRITTSICHER IN DIE ZUKUNFT - EIN UPDATE ZUR STURZPRÄVENTION

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55451 WS-NR.
Groß, Michaela Referentin

Am Beispiel des Präventionskurses „Trittsicher in die Zukunft" erfahrt ihr, wie man ein effektives Sturzpräventionstraining mit älteren Menschen nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen gestaltet. Neben trainingswissenschaftlichem Hintergrundwissen bekommt ihr viele praktische Tipps, was bei der Übungsauswahl und -durchführung beachtet werden soll.

TOWELING - KRAFT UND GLEICHGEWICHT MIT TÜCHERN

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55452 WS-NR.
Walter, Petra Referentin

Mit den Tüchern können Kraft, Beweglichkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit gefördert werden. Dieses Training leistet somit auch einen Beitrag zur Sturzprophylaxe. Beim „Toweling" können die Teilnehmenden die Übungen mit selbst gewähltem Krafteinsatz ausführen: Je höher der Druck auf das Handtuch ist, umso stärker wird der Reibungswiderstand. Dadurch können sich vor allem Ältere individuell belasten.

TRAINING MIT KOGNITIV EINGESCHRÄNKTEN PERSONEN

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55453 WS-NR.

Groß, Michaela Referentin

Gemeinsam gehen wir den Faktoren auf den Grund, die eine Aktivitätssteigerung bei kognitiv eingeschränkten Personen fördern oder hemmen. Es werden Handlungsansätze aufgezeigt, wie die Zielgruppe unterstützt und aktiver werden kann. Neben der Vermittlung des Basiswissens wird vor allem Wert darauf gelegt, Situationen und Erfahrungen aus dem praktischen Alltag aufzugreifen, zu reflektieren und konkrete Handlungsansätze aufzuzeigen.

HAPPY GYMNASTICS FOR ELDERLY

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55454 WS-NR.

Araki, Tatsuo Referent

In this workshop, the expert of physical education, Prof. Araki from Japan will teach an easy sequence of movements with his cheerful music “Happy Gymnastics“, as well as elements from the “Old Boys and Girls“ Ensemble. At the end of the workshop, all participants will be able to perform a short choreography with him. This choreography is an ideal and motivating warm-up that the instructors can implement in their training sessions with older people. This worskop will be held in English only.

© shutterstock

ONLINE-BEWEGUNGSKURSE FÜR SENIOR*INNEN - (WIE) GEHT DAS?

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55455 WS-NR.

Groß, Michaela Referentin

Nicht immer ist der Besuch eines Bewegungskurses vor Ort für ältere Menschen möglich. Hier können Online-Angebote Abhilfe schaffen. Aber wie können Ältere sicher, effektiv und mit Spaß trainieren, wenn sie die anderen Teilnehmenden und die Kursleitung nur auf dem Bildschirm sehen? Am Beispiel des Sturzpräventionskurses „Trittsicher in die Zukunft: Kurs mit Tablet“ erfahrt ihr, welche Vor- und Nachteile ein Online-Training hat und was ihr bei der Umsetzung beachten solltet.

SENIOR*INNEN FLOW - FLIESSEND ÄLTER WERDEN

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55456 WS-NR.

Walter, Petra Referentin

Flexible Muskeln und bewusste Atmung ist eine Grundvoraussetzung für ein aktives und gesundes Leben im Alter. Angemessene Herausforderungen mit neuen, anspruchsvollen und auch leichten Übungen sorgen für notwendige Anpassungsreize für Körper und Geist. Mit Elementen aus Mobility, Yin Yoga, Körperwahrnehmung und bewusstem Atmen werden die Wirkungen eines Bewegungs- und Beweglichkeitstrainings für Körper und Geist erforscht.

© shutterstock

TANZ & CHOREOGRAFIE

GYMWELT

Ob Musical, Contemporary, Latin oder HipHop – die Workshops der Turnfest-Akademie präsentieren einen vielfältigen Auszug aus dem Bereich Tanz und Gestaltung. Die Workshops werden von unserem Top-Referentinnen-Team mit Begeisterung präsentiert. Andreas Lauck bringt als Bundesligatrainer hochkarätige Fertigkeiten in den Unterricht mit und bei Anke Gerber lernt ihr, wie aus einfachen Bewegungen eine ganze Bühnenpräsentation gestaltet wird. In den Workshops habt ihr die Möglichkeit, selbst zu tanzen und ebenso eigene Performances zu entwickeln.

BALLETT BARRE UND STRETCHING

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55470 WS-NR.
Volland, Gesa Referentin

In diesem Workshop widmen wir uns erst einer Ballettstange und anschließend dem Stretching. Hier werden wir uns gegenseitig unterstützen und ein paar praktische „Hands-On“ üben. Natürlich immer mit viel Achtsamkeit.

BEWEGUNG INSZENIEREN - DRAMATURGISCHE REGELN

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55471 WS-NR.
Gerber, Anke Referentin

Jede Choreografie erzählt uns etwas. Etwas Abstraktes, wenn sie „nur“ ein Thema hat; Konkretes, wenn sie eine Geschichte hat. Aber für Beides gelten die gleichen dramaturgischen Regeln. Ganz praktisch, anhand von Mini-Choreos, durchleuchten wir diese Regeln.

EINSTIEG IN DIE PANTOMIME

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55472 WS-NR.
Gerber, Anke Referentin

Was kann man alles pantomimisch - das heißt nur mit dem Körper und ohne Worte - darstellen? Fast alles. Über Improvisationen erarbeiten wir Anregungen, die sich wahlweise als spielerische Bewegungsaufgabe oder als witziges Highlight in einer Show verwenden lassen.

RAUM-DESIGN - ABWECHSLUNG DURCH VERSCHIEDENE AUFSTELLUNGEN

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55473 WS-NR.
König, Julia Referentin

Wir konzentrieren uns auf die verschiedenen Aufstellungsformen. Gemeinsam werden wir uns mit den Positionierungen im Raum und den unterschiedlichen Ebenen beschäftigen. Wie passe ich meine Choreografie entsprechend an und schaffe fließende und harmonische Übergänge bei einem Positionswechsel?

BREAKDANCE - ENTWICKLUNG VON KRAFT UND KOORDINATION

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55480 WS-NR.
Senf, David Referent

Breakdance als urbaner Bestandteil der Hip-Hop-Kultur bietet zahlreiche Möglichkeiten, Kinder zu begeistern und deren Entwicklung positiv zu beeinflussen. Die Mischung aus Tanz und Akrobatik hilft den Kindern, ihre koordinativen Fähigkeiten sowie Kraftfähigkeiten zu stärken. Gemeinsam mit Freund*innen oder in einer kleinen Gruppe setzen sich die Kinder mit der Hip-Hop-Kultur auseinander.

CONTEMPORARY DANCE

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55481 WS-NR.

Kartes, Yasmin Referentin

Contemporary Dance verbindet die Techniken verschiedener Tanzstile und legt den Fokus auf Innovation und Ausdruck. Der Tanzstil passt sich aktuellen Trends der Tanzszene an und ist offen für Neues.

HIPHOP DON'T STOP

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55487 WS-NR.

Westbrock, Annka Referentin

Vom Move zum Groove. Lernt verschiedene Hip-Hop-Steps zu mitreißender Musik, die am Ende eine coole und beeindruckende Choreografie ergeben.

DANCE UND FUN

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55488 WS-NR.

Westbrock, Annka Referentin

„Dance & Fun" bietet eine unterhaltsame und mitreißende Erfahrung für Menschen jeden Alters. Ob als Animation für das nächste Stadtfest oder als Icebreaker in einem Kurs, dieser Workshop bringt Bewegung, Spaß und gute Laune.

JAZZ DANCE MEETS HIP-HOP

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55477 WS-NR.

König, Julia Referentin

In diesem Lehrgang werden wir uns die beiden Tanzrichtungen genauer anschauen und wie wir diese hamonisch zusammenbringen können. Im ersten Teil liegt der Schwerpunkt auf dem Aufwärmen, Stretching und den Grundtechniken. Im zweiten Teil widmen wir uns der Erstellung von Choreografien. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

ZEITGENÖSSISCHER TANZ - AKROBATIK UND FLOORWORK

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55478 WS-NR.

Julius, Paul Referent

Der Kurs für zeitgenössischen Tanz - Acrobatic Flow, für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Zeitgenössischen Tanz, fängt mit einfachen Übungen am Boden an. Nach und nach geht es über, in leichte akrobatische Bewegung, immer mit dem Fokus auf fließende Bewegung und dem Ausnutzen des Körpergewichtes, um von einer Bewegung in die nächste zu gelangen. Es wird in verschiedenen Kombinationen, Koordination, Beweglichkeit und Dynamik geübt.

BALLETT - FLOORBARRE

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55479 WS-NR.

Riesinger, Susa Referentin

Ballett FloorBarre ist ein innovatives Tanztraining, das die Grundprinzipien des Balletts mit Bodenarbeit kombiniert. Dieser Kurs bietet eine einzigartige Möglichkeit, die Technik und Ausdauer zu verbessern, während die Flexibilität und Körperhaltung entwickelt werden. Durch gezielte Übungen am Boden werden die Muskeln gestärkt und gedehnt, wodurch die Körperausrichtung und -balance optimiert werden.

BÜHNENPRÄSENZ UND AUSDRUCK

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55474 WS-NR.

Gerber, Anke Referentin

Was ist Ausdruck? Wann wirke ich überzeugend? Diese und ähnliche Fragen beschäftigen Tänzer*innen und Trainer*innen, wenn es darum geht, sich auf der Bühne zu präsentieren. Was kann man tun, um beim Publikum anzukommen? Was sind die häufigsten „Ausdrucksbremsen“? Damit beschäftigt sich dieser Workshop.

CONTEMPORARY DANCE - FLOW MOVEMENTS

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55482 WS-NR.

Pasewald, Gardy Referentin

Auf den eigenen Körper hören. Sich selbst im Raum wahrnehmen. Körperspannung und Entspannung. Koordination von Armen und Beinen. Balance und off-balance. Improvisation, Bodenarbeit, dynamische Choreografien. Hier ist Raum zum gemeinsamen Ausprobieren, Lernen und Entwickeln. In diesem Kurs könnt ihr euch an die Grundlagen des zeitgenössischen Tanzes herantasten, euch ausprobieren und Spaß haben!

RITMIX®

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55483 WS-NR.

Gohl, Natascha Referentin

Das Tanzprogramm aus Argentinien. Ritmix® ist eines der kreativsten Tanzangebote der Welt und verbindet verschiedene Tanzstile wie Latin, Reggaeton, Disco Dance, Hip Hop, Flamenco, Aero und noch mehr.

CHOREOGRAFIE BASIC - WAS MACHT MUSIK MIT BEWEGUNG

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55484 WS-NR.

Pasewald, Gardy Referentin

Was macht Musik mit Bewegung und was macht Bewegung mit Musik? Anhand einer gemeinsam erarbeiteten Tanzsequenz werden durch den Einsatz unterschiedlicher Musiken Begriffe wie Rhythmus, Dynamik, Charakteristik in der Praxis erprobt und aufgezeigt.

MODERN JAZZ

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55485 WS-NR.

Riesinger, Susa Referentin

Verbesserung der Körperbeherrschung, Ausdrucksstärke und Kreativität in einer energiegeladenen Atmosphäre. Ideal für alle Tanzbegeisterten! Produkt des Workshops ist eine Lyrical-Choreo zu „No time to die“ von Billie Eilish.

JONGLAGE FÜR ANFÄNGER*INNEN

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55499 WS-NR.

Hengst, Nadine Referentin

Begib dich auf eine spannende Reise in die Welt der Jonglage, speziell mit dem Schwerpunkt auf der faszinierenden 3-Ball-Jonglage! Ganz gleich, ob du noch keinerlei Erfahrung hast oder bereits erste Schritte unternommen hast – dieser Kurs ist für alle gedacht, die Freude am Spiel mit Bällen haben und die Grundlagen der 3-Ball-Jonglage meistern möchten. Du kannst auch andere Jongliererequisiten ausprobieren, darunter Ringe, Keulen, Tücher. Je nach euren Fertigkeiten können gemeinsame Muster und choreographierte Sequenzen entwickelt werden.

DANCE YOUR MOBILITY!

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55486 WS-NR.
Wessels, Miriam Referentin

Beweglichkeit ist ein bedeutender Schlüssel zur Gesundheit! In diesem Workshop werden wir sowohl mit viel Freude tanzen als auch einen Bewegungsflow zur Musik erarbeiten.

MODERN JAZZ FÜR FORTGESCHRITTENE

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55475 WS-NR.
Lauck, Andreas Referent

Dieser Workshop richtet sich vor allem an erfahrene Tänzer*innen, die Lust haben, an Bewegungsqualität zu arbeiten. Anspruchsvolle Kombinationen, die aber ohne Akrobatik und Sprünge auskommen, werden zu einer tänzerischen Choreografie zusammengesetzt.

PARTNERING

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55476 WS-NR.
Lauck, Andreas Referent

In diesem Kurs wird an der Technik der tänzerischen Partnerarbeit im Modern Dance gearbeitet. Dazu werden Vorübungen, Einzelelemente und leichte Sequenzen eingeübt und zu einer kleinen Partnerchoreografie verbunden. Heben, stützen, tragen, Gewicht geben und nehmen –alles ist möglich. Die Übungspaare werden im Unterricht gebildet, jeder darf einzeln zum Kurs kommen.

TANZ UND BEWEGUNGSKUNST

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55489 WS-NR.
Dias, Emilie Referentin

Ziel dieses Workshops ist die Wahrnehmung vom eigenen Körper sowie von dem Raum, in dem man sich allein oder mit anderen Teilnehmenden bewegt, zu verbessern. Durch Übungen aus den Bereichen Pilates, Ballett-Technik, Floorarbeit und Improvisation werden verschiedene Szenarien ausprobiert, um gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden eine Dynamik zu entwickeln, Bewegungen bewusster einzugehen und Tanz als Kunst Bedeutung zu geben.

ABBA HALLO

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55490 WS-NR.
Weiß, Romeyo Referent

Entdeckt den pulsierenden Rhythmus von „ABBA hallo“ in der aufregenden Dance-Class mit dem charismatischen Trainer Romeyo! Taucht in eine mitreißende Choreografie ein, erlebt Spaß und Fitness in perfekter Harmonie. Schwingt das Tanzbein zu den Hits von ABBA und lasst euch von Romeyo zu neuen Höchstleistungen führen. Kommt vorbei und erlebt Tanzgenuss pur!

KREATIVER TANZWORKSHOP MIT MATERIALIEN

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55491 WS-NR.
León, Montserrat Referentin

In diesem Angebot werden Materialien zum Bewegen und Gestalten verwendet, um eine Tanzperformance zu erstellen. Die Performance wird von Debussys Musik „Die versunkene Kathedrale“ untermalt. Hier werden kreative Köpfe gesucht, die Lust haben sich auf Neues im Tanz einzulassen.

COMMUNITY DANCE

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55492 WS-NR.
Riedel, Sarah Referentin

Community Dance ist ein partizipatives Format, das Zusammenhalt und Wohlbefinden während der Bewegungen in den Vordergrund stellt. In diesem Workshop bewegen wir uns zu einem Poetry-Slam-Beitrag von Julia Engelmann.

MODERN DANCE - BEWEGUNG GESTALTEN

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55493 WS-NR.
Windisch, Roman Referent

Körper (FORMEN) entdecken - Raum (EBENEN) nutzen - Zeit (FAKTOR) erleben. Nach der Entwicklung eigener Bewegungsmuster werden diese punktuell mit der Gruppe / Partner*in geteilt und choreografisch verarbeitet. Ausdruck wird durch Nähe, Distanz und Gruppenarbeiten geschaffen.

BOLLYWOOD DANCE ANFÄNGER*INNEN

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55494 WS-NR.
Nadarajah, Kasthuri Referentin

Wir tauchen in die Welt des indischen Tanzes ein und lernen die atemberaubenden Bewegungen und Schritte des modernen indischen Tanzes kennen, den Bollywood Tanz. In diesem Workshop, unter der Leitung von Kasthuri, wird Bollywood hautnah mit allen Sinnen erlebt. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Wir lassen uns einfach verzaubern.

BALLETT FÜR ERWACHSENE

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55497 WS-NR.
Moriyama, Tamae Referentin

Der Ballettunterricht für Schüler*innen mit Vorkenntnissen fängt ganz akademisch mit den Übungen an der Stange an. Mit diesen werden wir die richtige Haltung, die Koordination der Ballett-Bewegungen üben und Muskeln für das Ballett aufbauen. Danach werden in der Mitte, in kleinen Kombinationen, Schritte geübt. Dabei wird auf das individuelle Niveau der Teilnehmenden eingegangen.

© Montserrat León

KINDERTURNEN

Frühe Bewegungserfahrung wird im digitalen Zeitalter immer wichtiger! Die Botschaft „Bewegte Kinder – Gesunde Kinder“ lässt sich variantenreich umsetzen und spiegelt sich auch in Angeboten wie Rhythmus und Bewegung, Yoga oder Trendsportspiele wider. Die Workshops bieten bewährte und neue Impulse für Übungsleitende, Lehrende, Erziehende und Interessierte.

NIEDRIGSCHWELLIGE ANGEBOTE SPECIAL OLYMPICS YOUNG ATHLETES

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55520 WS-NR.
Göke, Daniel Referent

In diesem leicht zugänglichen Praxisworkshop werden Übungen aus den Programmen Young Athletes und wettbewerbsfreie Angebote (WBFA) vorgestellt und erprobt. Beide Programme zielen darauf ab, mit vielseitigen und kreativen Übungen einen Zugang zu Sport und Bewegung zu schaffen. Das Young Athletes Programm ist für Kinder ab zwei Jahren. Das WBFA richtet sich an alle Menschen mit und ohne Behinderungen und hat das Ziel, Freude an Bewegung und an der Sinneserfahrung des eigenen Körpers zu wecken.

TRENDSPORTSPIELE

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55521 WS-NR.
Andrä, Christian Referent

Sportarten bzw. Spiele, die gerade im Trend liegen, haben ein großes Potenzial, die Kinder zu begeistern und können daher stark und über einen längeren Zeitraum den (Bewegungs-)Alltag der Heranwachsenden beeinflussen. Im Workshop werden verschiedene Trendsportarten ausprobiert, die problemlos überall eingesetzt werden können.

SPANNENDE ENTSPANNUNG FÜR KIDS

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55523 WS-NR.
Kaur, Pritpal Referentin

In der heutigen Zeit sind auch Kinder Reizüberflutungen und vielen Stressfaktoren ausgesetzt. Gemeinsam werden wir in diesem Workshop verschiedene Yogaübungen, Meditation, Entspannungstechniken, Konzentrationsübungen und Traumreisen praktizieren, mit denen insbesondere Kinder zur Ruhe und zum Einklang mit sich selbst gelangen können.

TOLLE SACHEN MACHEN MIT HEULROHR, MURMELN, EIERSCHACHTELN

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55524 WS-NR.
Steinau, Ursula Referentin

Spiele mit alltäglichen Kleinmaterialien motivieren, machen Spaß, fördern Experimentierlust und geben Anlass zu vielfältigen kreativen Spiel- und Bewegungsideen. In diesem Workshop gibt es Spielideen mit einfachen und kostengünstigen Alltags- und Kleinmaterialien.

CHOREOGRAFIEN FÜR KINDER

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55525 WS-NR.
Bischoff, Kathrin Referentin

Dieser Workshop vermittelt Tricks und Tipps, wie eine Choreografie schnell gemerkt und auch in kurzer Zeit vorbereitet werden kann. Wie werden aus einfachen Bewegungen interessante Vorführungen? Wie können Kinder sich die Abfolge merken? Und was macht man, wenn immer jemand fehlt? Freie Fahrt für ungebremste Ideen!

TOGU®

Gesund bewegen – mehr erleben

Produkte für mehr Gleichgewicht, Koordination und Wohlbefinden

QUALITY
Made in Germany

TOGU® Brasil®

Aero-Step®

Jumper® - Das Original

Jumper® mini

Jacaranda®

TOGU® GmbH

Atzinger Strasse 1 • D - 83209 Prien – Bachham • Tel.: +49 (0) 8051 - 90 38 - 0 • info@togu.de

www.togu.de

KLAMMERN, KORKEN UND KLEIDUNG ALS SPIELEQUIPMENT

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55526 WS-NR.

Steinau, Ursula Referentin

Spiele mit alltäglichen Kleinmaterialien motivieren, machen Spaß, fördern Experimentierlust und geben Anlass zu vielfältigen kreativen Spiel- und Bewegungsideen. Dabei werden Wahrnehmung, Phantasie und Kreativität eine wichtige Rolle spielen. Sie beleben die Bewegungszeit im Kindergarten, in der Schule und im psychomotorischen Sportunterricht.

CHOREOGRAFIE FÜR KIDS (6-8 JAHRE)

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55522 WS-NR.

Lauck, Andreas Referent

In diesem Workshop geht es um die Erstellung von Choreografien für Kinder. Themen wie geeignetes Bewegungsmaterial, Musikauswahl und roter Faden werden sowohl in der Theorie als auch praktisch erarbeitet.

ACTION MIT BÄNKEN UND MATTEN

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55527 WS-NR.

Bischoff, Kathrin Referentin

In fast jedem Sportraum gibt es Bänke und Matten. Kombiniert mit Fantasie und Erfahrung bauen wir daraus Aufgabenstellungen für viele Anlässe: Warm-up, Abenteuer, Bewegungsgeschichten, Spiele, Verbesserung von Koordination und Kraft, Auspowern und natürlich Spaß haben. Seid dabei, bereichert uns mit euren Ideen und erlebt wie ein Holzstück, die Turnbank, jede Woche neu sein kann.

FLINKE HÄNDE, FLINKE FÜSSE

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55528 WS-NR.

Bischoff, Kathrin Referentin

Laufspiele, Fußgymnastik, Fingerspiele und vieles mehr ... Mit Händen und Füßen lässt sich eine Menge anstellen. Wir probieren vieles aus und sammeln Ideen. Auspowern, Koordination und Gehirntraining passieren quasi nebenbei.

FLOOR-MOVES - ATHLETIKTRAINING TRIFFT KINDERTURNEN

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55529 WS-NR.

Peckmann, Carsten Referent

Sich selbst am Boden gegen die Schwerkraft zu behaupten, kann schon ein gutes Training der athletischen Fähigkeiten ausmachen. Mit Bewegungen am Boden - oft als Tiercharakter „getarnt“ – arbeiten wir an athletischen Fähigkeiten. Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Gleichgewicht und Geschmeidigkeit zu verbessern, sind Ziele dieses Trainings. Sie sind sowohl im allgemeinen Turnen sinnvoll als auch zur Vorbereitung im wettkampforientierten Turnen.

KINDGERECHTES TRAINING DER AUSDAUER

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55530 WS-NR.

Wulff, Hagen Referent

Nicht schon wieder Ausdauerlauf? Um über längere Zeiträume leistungsfähig zu sein, brauchen Kinder physische Ausdauer, Motivation und Durchhaltevermögen. Die Ausbildung dieser Fähigkeiten verlangt uns ein breites Spiel- und Methodenspektrum ab. Der Workshop stellt herausfordernde Bewegungs- und Spielformen, Methoden und Materialien vor, die unsere Zielgruppe vergessen lässt, dass sie sich ausdauernd und mit viel Freude belastet.

KLEIN FEAT. GROSS - DER NEUE FAMILIENSPORT!

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55133 WS-NR.
Wulff, Franziska Referentin

Die Trainingspaare können sowohl aus Eltern-Kind, Großeltern-Kind, Tante/Onkel-Kind oder vielen anderen Konstellationen bestehen. An verschiedene Stationen können die Teams mit- oder sportlich gegeneinander trainieren. Hierbei steht Vielfältigkeit hoch im Kurs! So stellt der Stationswechsel ein ganzheitliches Training sicher, damit „klein & GROSS“ trainieren und Spaß haben.

CHAOS UND AGGRESSIONEN IM TRAINING - UMGANG ERLERNEN

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55531 WS-NR.
Schneider, Sven Referent

Was tun bei undisziplinierten Gruppen? Wie reagiere ich richtig, wenn im Turntraining Chaos und Aggressionen auftreten? In diesem Praxisworkshop werden zum einen Hintergründe für Aggressionen und Chaos beleuchtet. Zum anderen werden in niederschwelligen Praxiseinheiten (sog. „Micro-Teaching“) die eigenen Verhaltens- und Reaktionsmuster als Übungsleitende analysiert und adäquate Maßnahmen eingeübt.

GRUNDLAGEN EINER KINDERTANZCHOREOGRAFIE

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55532 WS-NR.
Smeilus, Georgina Referentin

Choreografie bezeichnet das Gestalten und Einstudieren von Bewegungen, meist in Zusammenhang mit Musik. Dieser Workshop ist für alle Interessierten, die mit ihrer Gruppe eine Show auf die Beine stellen möchten. Ihr braucht für diesen Workshop keine Vorkenntnisse im Bereich Tanz. Ihr bekommt einen Choreografie-Werkzeugkoffer und einen Überblick über die verschiedenen Komponenten einer Bewegungsgestaltung.

SPIELERISCH DIE AUSDAUER SCHULEN

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55533 WS-NR.
Gustedt, Christian Referent

In diesem Workshop werden Spiele vorgestellt, die die Ausdauer bei Kindern schult. Der hohe Aufforderungscharakter dieser Spiele motiviert die Sportler*innen in besonderem Maße. Es werden Laufformen nach der Dauer- und Intervallmethode für die Sporthalle oder Sportplatz vorgestellt, die die Teilnehmenden auch selber durchführen werden (natürlich zu Musik). Der erste Schritte hin zum Orientierungslauf.

SPORTUNTERRICHT FÜR ALLE - EIN PRAXISWORKSHOP

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55534 WS-NR.
Engelke, Greta; Kehm, Svenja Referentinnen

Im Workshop werden Praxisbeispiele gezeigt, wie durch verschiedene Anpassungsvarianten eine gleichberechtigte Teilhabe aller Schülerinnen und Schüler am Sportunterricht ermöglicht werden kann.

KINDERTANZ FÜR KITA-KINDER

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55535 WS-NR.
Smeilus, Georgina Referentin

Was gibt es Spannenderes als eine Gruppe Kinder, die sich zur Musik bewegen? In diesem Workshop zeigt euch Georgina wie ihr die Kinder heranführt, sich zur Musik zu bewegen. Beispiele sind in Form von Geschichten- oder Figurentänzen, kleinen Spielchen und kindlich gestalteten Körperwahrnehmungsschulungen. Es wird gehüpft, gespielt, getanzt und gelacht und ihr bekommt viele kleine Choreos zum Nachtanzen für die eigenen Stunden.

PERFECT GAMES FÜR 6 BIS 14-JÄHRIGE - INNOVATIVE SPORTSPIELE

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55536
WS-NR.

Schneider, Sven; Pape, Katharina
Referierende

Perfect Games basieren auf dem biopsychosozialen Sportmodell und vereinen körperliche, psychische und soziale Lernziele im spielerischen Grundlagentraining des Kinderturnens. Anhand vieler neuer, spannender und einfach umzusetzender Spielideen erfahren alle Teilnehmenden, wie sie beispielsweise Vertrauen, Mut, Kooperation, Kommunikation, Fair Play, Perspektivenübernahme und Impulskontrolle spielerisch vermitteln und in ein typisches Turntraining integrieren können.

SPIELE FÜR BEWEGUNGSMUFFEL

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55537
WS-NR.

Gustedt, Christian
Referent

In diesem Workshop werden Spiele vorgestellt, bei denen wenig negative Erfahrungen gemacht werden. Bei den Spielen scheiden keine Kinder aus und müssen am Rand auf einer Bank warten. Dieser Workshop vermittelt geeignete Spielformen, die darauf abzielen, dass alle Kinder – auch die Bewegungsmuffel – viel Freude und Motivation am Spielen bzw. Sporttreiben haben.

DRUMS ALIVE® KIDS - TROMMELN UND BEWEGUNG FÜR DIE KLASSE

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55538
WS-NR.

Jackson, Frauke und Sharon
Referentinnen

Erlebt, wie die Gruppe im Kindergarten, das Klassenzimmer in der Schule, die Sport- oder Gemeindegruppe zum Leben erwacht. Die Teilnehmenden können bei spannenden Aktivitäten mitmachen und ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten verbessern. Inhalte sind kognitives Lernen durch Rhythmus und Bewegung, Rhythmusschulung und -spiele, kreatives Erlernen, Choreografien für Kinder.

MITEINANDER UND GEGENEINANDER - KOOPERATION IM KINDERTURNEN

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55539
WS-NR.

Schneider, Sven; Pape, Katharina
Referierende

Mit kooperativen und kompetitiven Spielen lassen sich für 8- bis 14-Jährige im Kinder- und Jugendturnen ganz unterschiedliche Erlebnisse und Erfahrungen schaffen. Neben koordinativen und konditionellen Fähigkeiten werden soziale Lernziele wie Kooperation, Fair Play und Teamfähigkeit ganz nebenbei mittrainiert. Wer mit Begriffen wie Fahrprüfung, Suchmaschine, sprechender Ball, Pyramidenspiel, dem schusseligen Gärtner und dem armen Platzwart nichts anfangen kann, ist hier genau richtig.

STERNSTUNDEN IN DER PSYCHOMOTORIK

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55540
WS-NR.

Bierögel, Sybille
Referentin

Kinder erleben und erfahren ihre Umwelt am erfolgreichsten über ihre eigene Bewegung und ihr eigenes Handeln. Dies nutzt die Psychomotorik, indem sie die Kinder ins Zentrum der Angebote stellt. In der Modellstunde „Ein Taxi, bitte – Bewegungsgeschichte mit Rollbrettern“ erfahren alle Teilnehmenden, wie sie aktiv Entwicklungsprozesse begleiten, um die Kinder individuell und mit viel Spaß zu fördern.

KLEINE UND GROSSE MUTPROBEN

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55541
WS-NR.

Bierögel, Sybille
Referentin

Sportliche Herausforderungen können für Kinder eine Mutprobe sein und fördern das Selbstbewusstsein. Mut zu zeigen, ist wichtig für die eigene Identitätsbildung. Der Erlebnissport bietet Kindern einen sicheren Rahmen, ihre eigenen Fähigkeiten und Grenzen zu entdecken. Durch das gemeinsame Erleben und Bewältigen von herausfordernden Aufgaben wird die Vertrauensschulung und das Verantwortungsbewusstsein für die Gemeinschaft gefördert.

TOBEN, RAUFEN, KRÄFTE MESSEN

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55542 WS-NR.

Wulff , Hagen Referent

Kräfte messen ist wichtig und macht Spaß. Die aufeinander aufbauenden Übungsformen zeigen, wie Kinder, Jugendliche und Erwachsene spielerisch den eigenen Körper kennenlernen und stärken können. Dabei werden auch die Themen Rücksicht und Regeln aufgegriffen. Der Workshop beinhaltet abwechslungsreiche Spielformen und thematisiert die Nutzung von Klein- und Großgeräten. Höhepunkt sind kleine Gruppenwettkämpfe, die für Spannung, Freude sowie robuste und ausgeglichene Teilnehmende sorgen.

BEWEGEN MACHT SCHLAU - BEWEGEN MIT KÖPFCHEN!

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55543 WS-NR.

Bierögel, Sybille Referentin

Hier gibt es erlebnisreiche Spiele und Turnstunden, bei denen das Denken und Bewegen auf spielerische Weise miteinander kombiniert werden. Es werden interessante Spielideen und Impulse vermittelt, um die Kinder in ihrer Eigenaktivität zu fördern. Über abwechslungsreiche Spiele mit allen Sinnen werden neben der Wahrnehmung auch die Konzentration, die Merkfähigkeit sowie die Fantasie gefördert, wobei der gemeinsame Spaß auf keinen Fall zu kurz kommt. Altersempfehlung: Fünf bis zehn Jahre

KINDHEIT IST KEINE KRANKHEIT

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55544 WS-NR.

Selchow, Uschi Referentin

Resilienztraining für Kinder. In diesem Workshop lernen wir auf spielerischem Wege, die seelische Stärke von Kindern zu fördern. Durch kreative Aktivitäten und Übungen lernen Erwachsene praktische Strategien, um Kindern Resilienz zu vermitteln. Der Kurs soll zum Aufbau von Selbstvertrauen und zur Förderung von emotionaler Gesundheit der Kinder beitragen.

BALLETT FÜR KINDER

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55545 WS-NR.

Moriyama, Tamae Referentin

Der Ballettunterricht für Anfänger*innen führt die Teilnehmenden gründlich und sorgfältig in die Haltung und die Bewegung des Balletts ein. Die meisten Übungen werden hierbei an einer Ballettstange ausgeführt, die Sicherheit in der Balance gibt. Alle die Interesse an Ballett haben, können gerne teilnehmen.

LET US JUMP, BOYS

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55546 WS-NR.

Bohn, Christiane Referentin

Auch Jungen im Grundschulalter tanzen gerne. Vorgestellt werden coole Moves aus dem Streetdance und dem Jumpstyle, die besonders auf die Bedürfnisse von Jungs abgestimmt sind. Aber natürlich sind alle Geschlechter angesprochen, sich tänzerisch richtig auszupowern.

MIT KOORDINATION ZU MEHR KONZENTRATION

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55547 WS-NR.

Hess, Astrid Referentin

Kinder haben immer mehr Probleme sich zu konzentrieren. Mit den richtigen Koordinationsübungen kann man hier in der Kinderturnstunde entgegenwirken. Die Übungen sind in spielerischen Aufgaben verpackt.

KINDER MIT ADHS IM SPORT

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55548 WS-NR.

Bohn, Christiane Referentin

Kinder mit ADHS können sehr von Bewegung, Spiel und Sport profitieren. Vorgestellt werden ausgewählte Übungsformen, die sich für die Förderung von Kindern mit ADHS eignen, aber auch in einem inklusiven Setting alle Kinder ansprechen. Auch das Störungsbild und der Umgang damit werden thematisiert.

SPIELE FÜR KINDER MIT VERHALTENSAUFFÄLLIGKEITEN

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55549 WS-NR.

Wulff, Hagen Referent

Es finden sich immer mehr Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten in den Vereinen, Kitas und Schulen. Diese Kinder stellen aufgrund von Störungen, motorischer Unruhe, fehlender Motivation und dem Überschreiten von Grenzen besondere Herausforderungen an ihre Übungsleitenden. Der Workshop zielt durch die Vermittlung von Grundkenntnissen und wirkungsvollen Spielformen darauf ab, verhaltensauffällige Kinder zu integrieren.

VIELFALT IM KINDERTURNEN - SPIELE FÜR HETEROGENE GRUPPEN

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55550 WS-NR.

Hess, Astrid Referentin

Kinderturnen bedeutet Vielfalt bei den kleinen Kund*innen. Unterschiede im Alter, Entwicklungsstand, sozialer Kompetenz verlangen Flexibilität von den Übungsleitenden. Viele Spiele bieten die Möglichkeit zum Anpassen und Verändern.

Kindern Bewegung schenken

Werde Perspektivenschaffer

Deutsche Kinderturn-Stiftung

Deutsche Kinderturn-Stiftung
IBAN: DE10 5008 0000 0094 8482 00
BIC: DRESDEFFXXX
Commerzbank AG Frankfurt am Main

AirTrack Factory

Wir freuen uns auf Ihren Besuch auf einer unserer großen Bewegungslandschaften im Rahmen des Internationalen Deutschen

TURNFEST IN LEIPZIG

Auf unserer Website erhalten Sie schon heute: **Neuwertige Ausstellungsprodukte** zu stark reduzierten Preisen!

airtrack-abverkauf.de/turnfest-leipzig

AIRTRACK.DE

AIRTRACK

AirTrack Factory

Turnen, Akrobatik, Kinderturnen – AirTrack-Matten sind vielseitig einsetzbar und der perfekte Übungsuntergrund zum Erlernen und Trainieren von Sprüngen, akrobatischen Elementen oder konditionellen Fähigkeiten. Das Workshopprogramm gibt spannende Impulse für das Training im Breiten- als auch Leistungssport.

EINFÜHRUNG IN DAS TRAINING MIT AIRTRACKS

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Leipziger Messe, Halle 5

55560 WS-NR.
AirTrack Factory Referierende

Starten werden wir mit der Vorstellung verschiedener AirTracks und gehen auf ihre besonderen Eigenschaften, Einsatzmöglichkeiten und Vorteile für das Training ein. Dem praxisnahen und eigenem Erproben und Austesten der Geräte folgt eine Einführung in das allgemeine Bewegen auf AirTracks. Zum Abschluss geben wir euch Ideen und Impulse zur Integration in den Trainingsalltag mit auf den Weg.

SPRINGFROSCH-PARKOUR MIT DEM AIRTRACK (3 BIS 6 JAHRE)

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Leipziger Messe, Halle 5

55561 WS-NR.
Domscheit, Alessandro Referent

SPRINGFROSCH-PARKOUR MIT DEM AIRTRACK (3 BIS 6 JAHRE)

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Leipziger Messe, Halle 5

55562 WS-NR.
Domscheit, Alessandro Referent

Grundtätigkeiten sind die Basis jeder Bewegungsfertigkeit – Auf die Plätze fertig los! „Luft“zentrum für Grundtätigkeiten im Turnen eröffnet. Wir arbeiten gemeinsam an einem körperlichen Grundlagentraining mit einem abwechslungsreichen Bewegungsparkour für eure Turner*innen. Wer neue Impulse will, sollte hier mitmachen - ausprobieren - entdecken - neu gestalten. Das frisch gestaltete Springfrosch-Salto-Abzeichen mit Stationen für Kinder wartet auf euch!

PLAYING WITH THE AIRTRACK

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Leipziger Messe, Halle 5

55563 WS-NR.
Jakobsen, Henrik; Nielsen, Niels Henrik Referenten

AirTracks are amazing tools to engage kids into gymnastics and to learn skills in a playfull way. This workshop aims to focus on games and activities that can be used to warm up and also to learn new skills for different groups - specially kids and young gymnasts. This workshop will be held in English only.

SPOTTING TECHNIQUES

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Leipziger Messe, Halle 5

55564 WS-NR.
Jakobsen, Henrik; Nielsen, Niels Henrik Referenten

In this workshop the participants will learn how to use spotting techniques for gymnastics. We will use simple and more complex techniques in order to make the use of air track safe, both for gymnasts and trainers. This workshop will be held in English only.

CREATIVE STORYTELLING

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Leipziger Messe, Halle 5

55565 WS-NR.
Jakobsen, Henrik; Nielsen, Niels Henrik Referenten

AirTack offers an amazing possibility to explore creativity and physical activity. An AirTrack can turn into many different things and can challenge gymnasts and coaches to find new ways to use it. In this workshop we would like to challenge you to create storys, using music and movement with air track as the central focus. This workshop will be held in English only.

COMBINATION OF EQUIPMENTS

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Leipziger Messe, Halle 5

55566
WS-NR.

Jakobsen, Henrik; Nielsen, Niels Henrik
Referenten

What kind of equipments can be combined with the use of AirTrack? In this workshop we would like to give you ideas and possibilities on how to combine other equipments with the use of AirTrack, making it relevant in all kinds of gymnastics training. This workshop will be held in English only.

RONDAT - ÜBERSCHLAG AN MODULARER VIELFALT

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr

Leipziger Messe, Halle 5

55567
WS-NR.

Meyer, Dirk
Referent

Hohe Motivation – bei den Turnmethodik-Variationen an den AirTrack-Modulen. Beim „Rondat Baukastensystem“ werden AirTrack-Module aufeinandergestapelt und auf verschiedener Weise miteinander verbunden, zu immer neuen Lernerfahrungslandschaften und Turnkompetenzzentren. Hier gibt es für euch einen Ideenpool von Stationen für die Basics im Turnen: Rondat und Überschlag, bei denen man die Grundtechnik nie genug üben kann.

TRAIN-THE-TRAINER

Soziale Kompetenzen sind neben dem fachlichen Wissen wichtiger denn je, um Übungsstunden und Trainingseinheiten kreativ und gleichzeitig effektiv zu gestalten oder erfolgreich einen Verein zu führen. Diese Workshops thematisieren verschiedene Kompetenzen zur persönlichen Weiterentwicklung.

EIN SCHRITT ZU MEHR VIELFALT UND INKLUSION IM SPORT – MIT DEM DOVE PROJEKT FÜR MEHR SELBSTWERTGEFÜHL

Donnerstag, 29. Mai | 9:30 bis 10:45 Uhr

Leipziger Messe, Messehaus

55589
WS-NR.

Reinschmidt, Eva
Referentin

Im (Leistungs-)Sport ist der Druck für Sportler*innen, bestimmte Körperstandards zu erfüllen, besonders hoch. Dies kann negative Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein und die mentale Gesundheit haben. Das Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl und der Deutsche Turner-Bund setzen sich seit 2023 gemeinsam für ein positives Körperbild und gegen Body Shaming im Sport ein. Der Workshop zielt darauf ab, Wissen und Kompetenzen im Bereich Körpergefühl, Körperbilder, Selbstwertgefühl und Body Confidence im Sport zu vermitteln.

PRÄSENZ ZEIGEN DURCH BEWUSSTEN EINSATZ VON KÖRPERSPRACHE

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Leipziger Messe, Messehaus

55580
WS-NR.

Eckeberg, Eva
Referentin

Wenn wir uns unserer Körpersprache bewusst sind und sie hilfreich für uns einsetzen können, ist es möglich, eine größere Präsenz auszustrahlen. Dieser Workshop will – nach Vorstellung der dahinterstehenden Theorie – dazu anregen, das eigene Auftreten zu überprüfen und bewusster zu gestalten.

© Shutterstock

UMGANG MIT KRITIK - SCHWIERIGE SITUATIONEN MEISTERN

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55581 WS-NR.
Eckeberg, Eva Referentin

Wer kennt nicht die Situation, sich im beruflichen Kontext von Teilnehmenden infrage gestellt oder provoziert zu fühlen. In diesem Workshop wird – auch mit Hilfe praktischer Übungen – Handwerkszeug gezeigt, adäquat mit Rückmeldungen umzugehen und auch sich selbst zu schützen. Es gibt einen theoretischen Input und wir werden Gespräche üben.

KONFLIKTE IN GRUPPEN LÖSEN DURCH GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55583 WS-NR.
Riesinger, Susa Referentin

Wie löse ich Konflikte durch gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg? Wo mehr als ein Mensch ist, kann es zu Konflikten kommen. Wie löst man diese? Welche Auswirkungen hat das „Wie"? Wir ...

- klären im Workshop die Grundbegriffe der GfK.
- forschen in uns nach „Wolfssprache".
- finden gemeinsam Alternativen im Denken, Sprechen und Handeln.
- üben an Beispielen aus eurer persönlichen Erfahrung im Training uvm.

SO ZAPFST DU DEINE KRAFTQUELLEN IM ALLTAG ERFOLGREICH AN

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55584 WS-NR.
Thumsch, Vera Referentin

In diesem Workshop geht es um EUCH und wie ihr euer Energielevel in Balance halten bzw. aufladen könnt. Ihr bekommt ein praktisches Instrument zum Selbstcoaching an die Hand, mit dessen Hilfe ihr euch persönliche Kraftquellen bewusst macht und einen konkreten Plan entwickelt, wie ihr wohltuende Selbstfürsorge ganz konkret in euren Alltag einbetten könnt. Tut euch etwas Gutes und gönnt euch 75 Minuten Zeit für euch!

INDIVIDUELLE RESILIENZ - STÄRKEN ERKENNEN UND AKTIVIEREN

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55585 WS-NR.
Herr, Ivonne Referentin

Wir erleben intensive Zeiten. Dabei Stand zu halten, resilient und vor allem gesund zu bleiben, ist nicht ganz einfach. Gesundheit gilt weiterhin als hohes Gut und Resilienz unterstützt als sogenannte Regulationsfähigkeit den menschlichen Körper. Lernt euch in stressigen Momenten zu regulieren, eure Schutzressourcen zu aktivieren und eure Handlungskompetenzen zu erweitern.

HERR*IN DER LAGE - EMOTIONEN IN DEN GRIFF BEKOMMEN

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55586 WS-NR.
Herr, Ivonne Referentin

Emotionen begleiten den Alltag. Trainer*innen und Teilnehmende schwanken zwischen Ärger, Wut, Frust, Trauer, Überraschung, Freude und Angst in verschiedenen Ausdrucksformen. Je genauer ich Emotionen kenne, desto besser kann ich sie mittels einfacher und wertvoller Körpertechniken auflösen und somit wesentlich zum persönlichen Wohlbefinden und zur Stressregulation meines Gegenübers beitragen.

TRAINER*INNEN-TOOLS - ÜBUNGEN ANLEITEN UND KORRIGIEREN

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55587 WS-NR.
Harvey, Chris Referent

Warum bringt das Vorzeigen oft mehr als tausend Worte? Wie korrigiert man so, dass es für die Teilnehmenden angenehm und effektiv ist? Welche klaren Formulierungen kann ich sofort im eigenen Unterricht erfolgreich anwenden? Die Antwort auf diese und weitere Fragen gibt Chris in diesem spannenden Workshop.

ALS TRAINER*IN BEGEISTERN UND GRUPPEN GLÜCKLICH MACHEN

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Leipziger Messe, Messehaus

55588
WS-NR.

Harvey, Chris
Referent

Was ist das wichtigste Gerät für ein erfolgreiches Gruppen-Training? Die Trainer*innen. In einer Zeit voller Impulse, was und wie viel man mit seinen Kursteilnehmenden trainieren sollte, ist es wichtiger denn je, sich auf das Wesentliche zu fokussieren: Die Trainer*innen machen den Unterschied. Chris liefert das wichtige Know-How, um eine gute Bindung aufzubauen, Übungen klar zu vermitteln, effektiv zu korrigieren und mit den schwierigen Situationen des Traineralltags souverän umzugehen.

©Shutterstock

VEREINSMANAGEMENT

Die Führung eines Sportvereins kann heutzutage mit der Führung eines Unternehmens verglichen werden und hält viele Herausforderungen bereit. Die Workshops geben Input und Impulse zu altbekannten Themen und Aktuellem, wie Ehrenamtsentwicklung und Nachhaltigkeit. Dabei werden jeweils auch Vereine mit einbezogen. Das Thema Vereinsmanagement spiegelt sich nicht nur in der Theorie wider, schaut euch auch im Angebot der Praxis-Workshops um. Hier gibt es viele Impulse und Ideen für die Angebotsentwicklung in euren Vereinen.

DER VEREIN ALS JUGENDHILFETRÄGER IN GANZTAGSSCHULEN

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Leipziger Messe, Messehaus

55621
WS-NR.

Edel, Juliane
Referentin

Ab 2026 haben alle Kinder der 1. Klasse Anspruch auf ganztägige Bildung und Betreuung. Im Workshop schauen wir auf die Chancen, Stolpersteine und Entwicklung in der Arbeit als Träger und Kooperationspartner im Ganztag und tauschen uns zu euren Fragen als schon aktiver oder aber interessierter Partnerverein im Ganztag aus.

GANZTAGSSCHULE ALS LERNFELD DER AUSBILDUNG SPORTFACHMANN/-FRAU

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Leipziger Messe, Messehaus

55620
WS-NR.

Edel, Juliane
Referentin

Mit der Übernahme von Trägerschaften in die Ganztagsschulbetreuung bot die TSG Bergedorf 2012 erstmals vier Ausbildungsplätze zur Sportfachfrau bzw. zum Sportfachmann an. Die Sportfachleute sind seither sowohl in ihrer Ausbildung als auch nach Abschluss ein wichtiger Bestandteil unserer multiprofessionellen Teams an den Ganztagsschulen. Im Workshop schauen wir auf das TSG-Ausbildungskonzept für Sportfachleute im Ganztag sowie auf die bisherigen Praxiserfahrungen und tauschen uns zu den Fragen als interessierter Ausbildungsbetrieb aus.

EIN SCHUTZKONZEPT IM VEREIN - WIE FANGE ICH AN?

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55600 WS-NR.
Vogler, Patrick Referent

Ein Schutzkonzept gegen verschiedene Gewaltformen ist für Vereine sehr wichtig und für viele zukünftig verpflichtend. Lasst uns diese Verantwortung aktiv annehmen und mit der Erarbeitung beginnen. In diesem Workshop schauen wir auf die Inhalte, die für ein Schutzkonzept im Verein bearbeitet werden müssen und geben Tipps und Anregungen, wie eine Umsetzung möglich wird.

WIE LEICHTE SPRACHE DIE ÖFFENTLICHKEITSARBEIT VERBESSERT

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55601 WS-NR.
Borchert, Sarah Jane Referentin

Durch leichtere und verständliche Sprache können mehr Menschen die Informationen auf einer Website oder Flyer verstehen und aktiv am Vereinsleben teilnehmen. Mit einfachen Regeln und Tipps wird in diesem Workshop gezeigt, wie sich Vereine in ihrer Kommunikation allen Menschen und neuen Zielgruppen öffnen können.

ATTRAKTIVE JUGENDARBEIT IM VEREIN

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55602 WS-NR.
Vogler, Patrick Referent

Wie mache ich einen Verein interessant für Jugendliche? Wie verhindere ich den Dropout nach dem Kinderturnen? Wie ermögliche ich eine Partizipation und echte Jugendbeteiligung? Wie fördere ich das Engagement im Verein? In diesem Workshop geht es um Ideen, Anregungen und Perspektiven, um Jugendliche und ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und aktiv in die Vereinsarbeit einzubinden.

KOMMUNALE NETZWERKARBEIT - ERFOLGREICHE KOOPERATIONEN

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55603 WS-NR.
Hirche, Marisa Referentin

Die Vereinsentwicklung der letzten Jahre zeigt innovative und vereinsübergreifende Kooperationsmodelle, mit denen Vereine auf Veränderungen reagieren und sich zukunftsorientiert aufstellen. Die Entlastung ehrenamtlicher Funktionsträger*innen ist dabei nur eine von vielen Mehrwerten, auch Kommunen und andere Organisationen profitieren von der Zusammenarbeit. Im Workshop wird das Thema gemeinsam besprochen und von den Erfahrungen des Projekts „*AuF* leben“ berichtet (www.dtb.de/aufleben).

© Toni Hofmann

DER ERFOLGREICHE, MODERNE SPORTVEREIN

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55604 WS-NR.
Zirkler, Bernhard Referent

Dieser Kurs bietet eine ganzheitliche Betrachtung der Herausforderungen und Chancen im modernen Vereinswesen. Wir setzen den Fokus auf die zentralen Prinzipien: Innovation, Selbst- und Vereinsvorstellung, Satzung und Beitragsordnung, professionelle Verwaltungsstrukturen, Grenzen der Ehrenamtlichkeit, der Verein als Dienstleister und die Bedeutung der Digitalisierung und der modernen Medien.

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55605 WS-NR.
Missalek, Beate Referentin

Der Workshop richtet sich an alle, die im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung aktiv werden oder ihre Aktivitäten ausbauen möchten. Möglichkeiten und Gestaltungsformen, Kooperationsmöglichkeiten und Voraussetzungen für die Zusammenarbeit in der betrieblichen Gesundheitsförderung werden in diesem Workshop anhand von Praxisbeispielen dargestellt.

HAUPTAMTLICHE VEREINSFÜHRUNG: CHANCE ODER RISIKO?

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55606 WS-NR.
Wagner, Stephan Referent

Das Ehrenamt ist die Basis des bürgerschaftlichen Engagements und Grundlage der Arbeit in Nonprofit-Organisationen. Doch auch das Ehrenamt stößt an seine Grenzen. Je nach Größe und Art eines Vereins ist das Aufgabenpensum und die Verantwortung der Vereinsführung in der heutigen Zeit enorm. Kann ein Verein überhaupt noch rein ehrenamtlich geführt werden? Was kann ein Vorstand noch leisten? Was sind die Grenzen des Ehrenamts und ab welchem Zeitpunkt muss man über eine hauptamtliche Führung nachdenken.

WERTSCHÄTZUNG EHRENAMTLICHEN ENGAGEMENTS

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55607 WS-NR.
Pauli, Claudia Referentin

Wer spürt, dass in einem Verein ehrenamtliche Tätigkeit in besonderer Weise wertgeschätzt wird, hat üblicherweise eine erhöhte Motivation, sich in diesem Verein freiwillig zu engagieren. In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden Anregungen, welche Möglichkeiten es gibt, Ehrenamtlichen regelmäßig „Danke“ zu sagen. Des Weiteren werden Möglichkeiten aufgezeigt, weitere Personen für ehrenamtliche Tätigkeiten im Verein zu gewinnen.

MODERNE VEREINSFÜHRUNG

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55608 WS-NR.
Wagner, Stephan Referent

Das BGB-Vereinsrecht wurde in den letzten Jahrzehnten so gut wie nicht reformiert. Erst im Jahr 2023 wurden zum Beispiel Regelungen zur hybriden und virtuellen Mitgliederversammlung aufgenommen. Digitale Abläufe im Verein, der Einsatz sozialer Medien, das papierlose Arbeiten des Vorstands in einer Cloud, das beleglose Rechnungswesen, Online-Banking, Datenschutz, agile Vorstandsstrukturen, digitale Beschlussfassung, der Einsatz einer Vereins-App und vieles mehr sind Herausforderungen der modernen Vereinsführung.

PRAKTISCHE MODERATIONSWERKZEUGE FÜR EHRENAMT UND BERUF

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55609 WS-NR.
Thumsch, Vera Referentin

In diesem Workshop erfahrt ihr, wie ihr Vereinssitzungen, Gespräche oder Runden zum Austausch in euren Kursen gut anmoderiert. So schafft ihr eine positive und wertschätzende Atmosphäre, um die anstehenden Themen konstruktiv und ergebnisorientiert zu besprechen. Ihr bekommt einsetzbares Handwerkszeug und praktische Methoden, die euch dabei helfen, dass Sitzungen gut strukturiert sind und leichter von der Hand gehen. Nutzt die Chance und erweitert eure Methodenkompetenz!

ICH BIN ICH UND DOCH GANZ VIELE

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55610 WS-NR.
Selchow, Uschi Referentin

Der Umgang mit Verschiedenheit kann durch interkulturelle Handlungskompetenzen, Empathiefähigkeit, Perspektivwechsel und Konfliktfähigkeit gefördert werden. Dabei geht es darum die Reflektion des eigenen kulturellen Hintergrundes, Offenheit zu entwickeln sowie Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu entdecken.

VEREINSSTRUKTUREN AUF DEM KOPF - FÜHRUNG NEU GEDACHT

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55611 WS-NR.
Lorz, Oliver Referent

Wir gehen der Frage nach, wie man im Turn- und Sportverein die Strukturen so auf den Kopf stellen kann, dass die veränderte Zeitverwendung sowie das notwendige Zeitvolumen der Menschen für das Vereinsengagement lebensnaher kombiniert werden kann. Der Workshop eignet sich insbesondere für Engagierte aus kleinen und mittelgroßen Vereinen, die über keine bis wenige Hauptamtliche verfügen.

ENERGETISCH NACHHALTIGE TURNHALLE – ZUKÜNFTIGE INFRASTRUKTUR

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55612 WS-NR.
Prüller, Jens Referent

Überdimensionierte, veraltete Heizanlagen, energiefressende Lichtsysteme, wasserintensive sanitäre Einrichtungen: Viele Vereinshäuser und Sportanlagen verbrauchen einfach zu viel Energie und Ressourcen. Gebäude sind in Klimabilanzen neben dem Mobilitätsverhalten die größten CO_2-Posten eines jeden Vereins. Wie können hier Vereine überhaupt ansetzen? Wie kann Energie gespart werden? Und was muss beim Umbau einer Halle beachtet werden?

INKLUSION, INTEGRATION UND INNOVATION IM SPORTVEREIN

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55613 WS-NR.
Hess, Astrid Referentin

In fünf Jahren von 1.500 auf 2.300 Mitgliedern - das ist möglich durch Innovative Ideen, moderne Vereinsführung, gute Öffentlichkeitsarbeit. Der TV 1848 Coburg ist mit 175 Jahren nicht nur ein historischer, sondern auch ein innovativer Verein mit vielen ausgefallenen Ideen und Finanzierungsansätzen.

NACHHALTIGE BESCHAFFUNG IM VEREIN

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55614 WS-NR.
Faust, Bettina Referentin

Der Workshop vermittelt die Grundlagen und praktischen Anwendungen für eine nachhaltige Beschaffung im Verein, ein besonderer Schwerpunkt wird auf Textilien (Vereinskleidung, Turnanzüge etc.) gelegt. Es werden die sozialen wie ökologische Missstände entlang globaler Textillieferketten aufgezeigt. Zudem geben wir eine erste Orientierung im Dschungel von Siegeln und Standards. Die Themen des Workshops sind u.a. Projektinhalte im Projekt „Fair Wear Works“, welches der Global Nature Fund gemeinsam mit Femnet e.V umsetzt.

SPORTSTÄTTENENTWICKLUNG – WELCHE RÄUME BRAUCHT MEIN VEREIN?

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

Leipziger Messe, Messehaus

55615 WS-NR.

Prüller, Jens Referent

Welche Anforderungen werden an eine moderne Sportstätte gestellt? Wie hat sich mein Vereinsumfeld entwickelt? Sind die vorhandenen Sportstätten und Bewegungsräume noch für meine Sportangebote geeignet? Benötigt der Verein normgerechte Sportstätten oder zusätzliche Bewegungsräume? Diese und viele weitere Fragen können für eine zukunftsorientierte Sportstättenentwicklung im Workshop diskutiert werden.

KLIMAWANDEL UND SPORT – WIRKUNG AUF TRAINER*INNEN UND VEREINE

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Leipziger Messe, Messehaus

55616 WS-NR.

Schneider, Sven Referent

Der Klimawandel betrifft auch den Deutschen Turner-Bund. Viele Mitglieder des DTBs trainieren draußen - etwa im Breitensport, bei Sportläufen, aber auch der Wander- und Orientierungssport sowie in Trainingslagern oder wenn im Sommer die Hallen überhitzt sind. Neben gesundheitlichen Auswirkungen (Sonnenbrand, Dehydrierung, Allergien) werden auch die Klimafolgen für Vereine und deren Anlagen ausführlich mitsamt Schutzmaßnahmen vorgestellt.

SPORTVEREIN 2030 - VERÄNDERUNGSPROZESSE IM VEREIN GESTALTEN

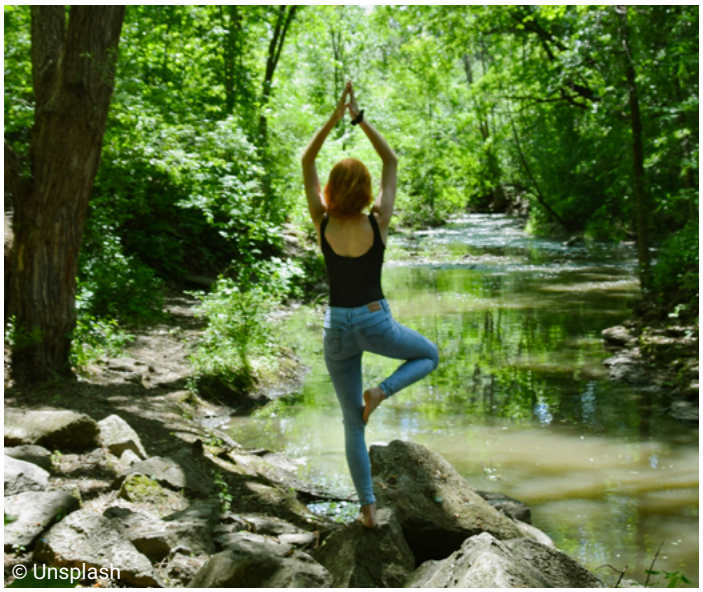
Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Leipziger Messe, Messehaus

55617 WS-NR.

Böhme, Michaela Referentin

Turn- und Sportvereine sind als gemeinnützige Akteure dem gesellschaftlichen Wandel ausgesetzt. Sie erkennen Handlungsbedarf angesichts rückgängiger Mitgliederzahlen, Mangel an ehrenamtlich Engagierten sowie Zunahme von Bürokratie und Digitalisierung. Am Beispiel der Initiative Sportverein 2030 und einem Pilotverein zeigen Handlungsempfehlungen und praktische Beispiele, wie Veränderungsprozesse erfolgreich im Verein initiiert und gestaltet werden können.



© Unsplash

POTENZIALE VON SPIEL UND SPORT FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Leipziger Messe, Messehaus

55618 WS-NR.

Morlang, Katharina Referentin

Der Sport hat viele Potenziale und leistet einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag. Besonders Sportvereine machen junge Menschen für die Herausforderungen im Leben und in der Welt stark. Katharina beleuchtet Vereine als Bildungsakteure und gibt konkrete Handlungsempfehlungen. Zum Beispiel was zu einem nachhaltigen Sportvereinsmanagement gehört, wie man junge Menschen oder Vereinsmitglieder aktivieren und für eine Diskussion in Bezug auf Nachhaltigkeit begeistern kann.

SPORTVEREIN UND MEGATREND GESUNDHEIT – EINFLUSS UND CHANCE

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Leipziger Messe, Messehaus

55619 WS-NR.

Böhme, Michaela Referentin

Gesundheit ist ein erstrebenswerter Zustand und ein Lebensziel. Achtsamkeit, Zufriedenheit, Gesundheit und Prävention sind Motive für gesundheitsbezogenen Sport. Das Leistungsprinzip rückt in den Hintergrund. Dies betrifft insbesondere die steigende Zahl von Menschen 50plus. Wie gehen wir mit diesen Veränderungen im Verein um? Passt unser Vereins-Portfolio zu dieser Entwicklung? Und was ist umsetzbar, ohne dabei die Grundsätze eines gemeinnützigen Vereins zu vernachlässigen?

DTB-SPORTARTEN

Gerätturnen

Das Programm der Gerätturn-Akademie spiegelt die Vielfalt im Gerätturnen wider, bietet Grundlagen und neueste Entwicklungen zum Kennenlernen und Vertiefen. Internationale Größen, wie der FIG- und Olympiatrainer Eric Boucharin, sind als Referierende für euch da. Neben klassischen Gerätturnangeboten bietet die Akademie innovative Workshops wie Turn-Yoga oder Cheerleading, die das Turnen und andere Bewegungsformen fusionieren. Ganzheitliche Trainingsansätze sind bei neurozentriertem Training oder stärkenorientiertem Warm-up vertreten. Passend zum Leistungssport im Gerätturnen beinhalten unsere Vorträge in der Mittagspause auch zukunftsweisende Themen – Perspektivwechsel garantiert! Alle Mittagsvorträge sind kostenfrei. Eine Anmeldung über das Turnfest-Portal ist erforderlich.

CHEERLEADING SCHNUPPERKURS

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55700 WS-NR.
Weiß, Alina Referentin

Pyramiden bauen, springen und durch die Luft fliegen – Cheerleading ist ein sehr vielfältiger Sport, bei dem vor allem Teamgeist und ein gutes Körpergefühl gefragt sind. Dieser Lehrgang bietet eine Einführung in die Grundlagen des Cheerleadings. Wir werden jedoch keine Pompons schwingen, sondern sogenannte Group-Stunts (akrobatische Hebungen in kleinen Gruppen) und Pyramiden (akrobatische Hebungen in der großen Gruppe) ausprobieren.

DAS KURBET - MITTELPUNKT DES TURNENS

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55701 WS-NR.
von der Brelie, Imke Referentin

Kurbet bedeutet der fließende Wechsel von der C+ Pose zur C– Pose oder umgekehrt. Die Kurbetbewegung ist die Basis aller Schwünge, Überschläge vorwärts sowie rückwärts und ist zudem an den Aushol- und Absprungbewegungen beteiligt.

GYMNASTISCHE ELEMENTE AM BODEN (UND BALKEN)

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55702 WS-NR.
Weiß, Alina Referentin

In diesem Workshop erlernt ihr gymnastische Elemente am Boden (und Schwebebalken), diese zu gestalten und zu verbinden und dabei die Komplexität sinnvoll zu reduzieren.

DIFFICULT DISMOUNTS ON UNEVEN BARS

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55703 WS-NR.
Boucharin, Eric Referent

All bars routines finish with a dismount. The more difficult the better, but without neglecting the simple dismounts. Two options come to us: Front or back dismount. We will see how to pass from basic layout to a D-value one. Technical methodology and physical preparation will be our guideline in this workshop. This workshop will be held in English only.

VORWÄRTSAKROBATIK

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55704 WS-NR.
von der Brelie, Imke Referentin

Freie Überschlagsbewegungen ohne eine Handstützphase setzten sich aus Bewegungsformen zusammen, bei denen der Körper um 360° gedreht wird. In diesem Workshop wollen wir uns dem Salto vorwärts widmen.

DEVELOPMENT OF TSUKAHARA VAULT WITHOUT FOAM PIT

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55705 WS-NR.
Boucharin, Eric Referent

Most gyms do not have a pit that makes it possible to train more difficult jumps. In this workshop, methodical steps are shown to train such difficulties in „normal“ halls. This workshop will be held in English only.

© Eric Bouchain

RÜCKWÄRTSAKROBATIK

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55706 WS-NR.
von der Brelie, Imke Referentin

Freie Überschlagsbewegungen ohne eine Handstützphase setzten sich aus Bewegungsformen zusammen, bei denen der Körper um 360° gedreht wird. In diesem Workshop wollen wir uns dem Salto rückwärts widmen.

WENIG ZEIT UND TROTZDEM INTENSITÄT?

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55707 WS-NR.
Dörr, Sebastian Referent

Meist hat man zu wenig Zeit, um wirklich intensiv zu trainieren. Zumindest meint man das. In diesem Workshop bekommt ihr Beispiele, wie ihr euer Kinder- und Jugendtraining organisieren könnt, um auch mit wenig Zeit viel rauszuholen. Dies werden wir am Beispiel einiger Minizirkel im Gerätturnen machen.

SPORT BRAUCHT NÄHRSTOFFE

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55753 WS-NR.
Kruse, Birgit Referentin

Nährstoffe sind der Treibstoff für sportliche Leistungen. Dennoch treffen wir auch im Turnsport auf Energiemangel (Relative Energiy Deficiency in Sports (REDs). Mangelnde Energie kann den Hormonhaushalt durcheinander bringen, zu Ermüdungsbrüchen oder Infekten führen oder andere leistungshemmende Konsequenzen haben. Lernt hier, Zusammenhänge zu verstehen und erfolgreich vorzubeugen.

CROSSOVER: GIBOARD FÜR BALKEN

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55708 WS-NR.
Queiss, Ina Referentin

Balkentraining stellt hohe koordinative Anforderungen, die wir sehr teilnehmendengerecht und hochleistungsbezogen verfeinern können - mit dem „Giboard“, der mobilen Slackline. Stärkt euer Selbstvertrauen und erlebt mit klassischen Drehungen, Sprüngen, Balancen und Moves aus dem „Urban Tricking“ ein neues Level eures Gleichgewichtstrainings!

KÜRÜBUNGEN AM BODEN GESTALTEN

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55709 WS-NR.
Weiß, Alina Referentin

Akrobatische Elemente, Gymnastik und Choreografie – in der Bodenübung kommt alles zusammen. Doch wie baue ich eine Übung auf? Welche Elemente lohnen sich im Wettkampf? Was ist bei der Musikauswahl zu beachten? Und wie erstelle ich eine Choreografie, die zu meiner Turnerin passt? In diesem Workshop erfahrt ihr Tipps und Tricks für die perfekte Bodenkür.

MOTION PREFERENCES

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55710 WS-NR.

Boucharin, Eric Referent

"The unique model of motricity is you!" Time is over to think that we need to balance the strong points and the weak points. Now we need to…

- increase the strong points
- make productive and predictive choices
- individualize the training

Nowadays, if an athlete wants to perform, we must offer him/her spatial, visual, respiratory and motion orientations. This is what we call ...MOTION PREFERENCES. This new concept of talent identification is the way for tomorrow to identify the best way to perform.
This workshop will be held in English only.

WORAUF KOMMT ES IM BALKEN TRAINING AN?

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55711 WS-NR.

von der Brelie, Imke Referentin

Sicherheit auf dem Balken ist das A & O, doch wie schafft man dies? In diesem Workshop wird den Teilnehmenden das Balkenkonzept näher gebracht. Ihr erfahrt, wie ihr mit Hilfe des Balkenkonzept mehr Sicherheit in eurem Training eingebaut werden kann.

NUTRIENT TIMING IM SPORT

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55754 WS-NR.

Kruse, Birgit Referentin

Der Zeitpunkt und die Verteilung der Nährstoffe sowie die Verfügbarkeit derselben können einen wichtigen Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit der Athlet*innen haben. Ob ihr Athlet*in, Trainer*in oder Fitnessbegeisterte seid, taucht ein in die faszinierende Welt der Nährstoffaufnahme für eure Energie, Leistung und Regeneration.

„HUNGERN FÜR GOLD" - EINZELFALL ODER SYSTEMATISCHES PROBLEM?

Donnerstag, 29. Mai | 13:00 bis 14:00 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55001 WS-NR.

Heydenreich, Juliane Referentin

Text auf S. 137

LIFEHACKS IM TURNTRAINING

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55712 WS-NR.

Dörr, Sebastian Referent

Manchmal sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht. Das gleiche gilt auch für das Turntraining. Hier bekommt ihr ein paar kleine Hinweise zu den Geräten Sprung, Boden und Reck, die euch das Training erleichtern.

PRÄVENTION VON ESSGESTÖRTEM VERHALTEN IM NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55713 WS-NR.

Vogler, Patrick Referent

Viele Faktoren begünstigen im Sport das Entstehen von essgestörtem Verhalten. Diese Erkrankung bleibt häufig unentdeckt, kann aber schwerwiegende Folgen für junge Sportler*innen verursachen. Dieser Workshop sensibilisiert für dieses Thema und zeigt praxisnahe Möglichkeiten für erste Präventionsmaßnahmen im Verein.

SALTO VORWÄRTS/RÜCKWÄRTS AM BODEN

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55714 WS-NR.

Weiß, Alina Referentin

Hier wird die methodische Heranführung an Salto vorwärts und/oder Salto rückwärts am Boden plus entsprechende Hilfestellung erarbeitet. Wenn es die Teilnehmenden wünschen kann auch der Flick-Flack thematisiert werden.

SCHWEBEBALKEN - DIE MAGIE AUF SCHMALEN ZEHN ZENTIMETERN

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55715 WS-NR.

Kruse, Birgit
Referentin

Dieser Workshop führt euch in die Grundlagen des DTB-Balkenkonzeptes ein. Sprünge, Drehungen, Akrobatik - ob ihr Anfänger*in seid oder fortgeschritten, wir werden gemeinsam eure Fertigkeiten verfeinern. Für Turner*innen und Trainer*innen.

FÜßE HOCH - AB IN DEN HANDSTAND

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55716 WS-NR.

Queiss, Ina
Referentin

Lust auf eine andere Perspektive? Klassische Umkehrhaltungen sind eine Leistungsvoraussetzung für einen Handstand, aber geben oft nur begrenzte Möglichkeiten. Nicht in diesem Workshop: Nie war es so einfach, Anfänger*innen und Handstand-Profis niveaugerecht miteinander trainieren zu lassen mit nur einem Gerät: dem Hocker. Euer Komplettpaket: Großes Erfolgserlebnis – Spaß – und ein stabilerer Handstand: Kommt und „Füße hoch“!

DIE KRAFT IN DER KÖRPERMITTE

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55717 WS-NR.

von der Brelie, Imke
Referentin

Die Fähigkeit, den eigenen Körper anzuspannen und diese Position auch in Bewegung halten zu können, ist notwendig, um besonders turnerische Bewegungen technisch korrekt, sicher und gesundheitsorientiert ausführen zu können. Wie ihr diese in eurem Training verbessern könnt, wird euch in diesem Workshop gezeigt.

EVALUATION TOOLS

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55718 WS-NR.

Boucharin, Eric
Referent

“What can not be measured can not be improved.”
We know that work is essential to succeed, and talent is necessary to make it easy, but the champions have both. Before any performance training process, it is obvious that the role of a coach is to choose gymnasts who will correspond to the different criteria indispensable for the practice of our activity. This workshop will be held in English only.

AKTIVE UND PASSIVE HILFESTELLUNG – FÜR MEHR SPASS IM TRAINING

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55719 WS-NR.

Weislogel, Yannick
Referent

Ihr sucht Ideen, wie ihr mit euren Turner*innen neue Elemente erlernen könnt? Dieser Workshop zeigt euch alternative Gerätehilfen und Hilfestellungen, die euch im Lernprozess unterstützen und Spaß bringen. Behandelt wird als Schwerpunkt das Reck (Umschwünge, Kippen, Drehungen, Riesen), je nach zeitlichem Verlauf auch Boden (Überschlag, Salto).

RECHTS ODER LINKS? IN WELCHE RICHTUNG SOLL ICH DREHEN?

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55721 WS-NR.

Bessi, Flavio
Referent

Wie entsteht die Drehpräferenz? Ist es egal, ob jemand nach rechts oder nach links dreht? Sollen wir in der Halle die Drehrichtung unserer Turnerinnen und Turner erfassen und die Bewegungen nach der bevorzugten Seite trainieren? In diesem Workshop werden wir einige Ergebnisse aus Untersuchungen vorstellen. Darüber hinaus wird eine Matrix erklärt, in der sich alle Drehtypen wiederfinden. Anschließend werden die besten Turner und Turnerinnen der Welt nach ihrer Drehtypologie analysiert.

WER IST EIN TALENT UND WORAN ERKENNE ICH ES?

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55722 WS-NR.
Schwabe, Ralf Referent

Im Workshop wird die Frage „Wer ist ein Turntalent und warum?“ anhand markanter Aspekte zur Talenterkennung betrachtet, Testübungen zur Feststellung relevanter motorischer Grundfähigkeiten erläutert und der Umgang mit Talenten im Verlaufe ihrer verschiedenen Entwicklungsphasen erörtert.

GYNÄKOLOGISCHE GESUNDHEIT, ENERGIE UND ERMÜDUNGSBRÜCHE

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55128 WS-NR.
Fischer, Katharina; Kirschbaum, Elisabeth Maria Referentinnen

Text auf S. 147

GYMNASTICS WARM-UP AND TASKS FOR THE START OF TRAINING

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55725 WS-NR.
Boucharin, Eric Referent

Warm-ups are a vital part of training and are used to activate the cardiovascular system, but not only that!
There are choreographic warm-ups, which are highly specific. But to be complete in our training as well as motor coordination and memory warm-ups. Warm-ups based on general physical preparation. Warm-ups oriented towards general aerobic capacity and cardio-respiratory solicitation or even injury prevention. In that Workshop all these types will be discused to increase the possibilities for your gymnasts and for yourself. This workshop will be held in English only.

AUS DEM UMSCHWUNG IN DEN HANDSTAND

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55724 WS-NR.
Schwabe, Ralf Referent

Im Workshop wird aus der richtigen Beschreibung des Hüftumschwungs vorlings rückwärts, über den freien Hüftumschwung, zur „Freien Felge“ in die Handstandposition abgeleitet. Das geschieht unter dem Aspekt der Schaffung der erforderlichen Voraussetzungen und dem Erkennen der Bewegungsstrukturen.

(FAST) OHNE HILFESTELLUNG: HANDSTÜTZÜBERSCHLAG

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55723 WS-NR.
Fries, Axel Referent

Handstützüberschlag am Boden ohne Hilfestellung? Hier ist die methodische Reihe dazu. Und wenn dieser klappt, ist der Handstützsprungüberschlag nur noch „Formsache“. Die Methodik ohne Hilfestellung führt zu einem technisch besseren Überschlag, außerdem bleiben bei Übungsleitenden Ressourcen für andere Aufgaben frei.

LEISTUNGSOPTIMIERUNG - NEUROZENTRIERTES TRAINING IM GERÄTTURNEN

Freitag, 30. Mai | 13:00 bis 14:00 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55004 WS-NR.
Litwinow, Johannes Wanja Referent
ARTZT neuro

Text auf S. 138

MENSTRUATIONSZYKLUS UND TRAINING

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55134 WS-NR.
Fischer, Katharina; Kirschbaum, Elisabeth Maria Referentinnen

Text auf S. 148

(FAST) OHNE HILFESTELLUNG: ROLLE VORWÄRTS UND RÜCKWÄRTS

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55726 WS-NR.

Fries, Axel Referent

Die „Hilfestellung“ hat im Breiten- und Schulsport ausgedient. Durch intelligent durchdachte methodische Reihen, die neben der eigentlichen Methodik zum Element auch das genau hierfür benötigte Kraft- und Koordinationstraining beinhalten, brauchen die Teilnehmenden nicht mehr angefasst zu werden. Das führt nicht nur zum schnelleren, besseren und nachhaltigeren Lernen, auch das Anfassen an sich kann weitestgehend unterlassen werden. Moderne Turnmethodik für Übungsleitende und Lehrende (auch fachfremd).

GERÄTTURNEN MIT GROSSEN GRUPPEN

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55727 WS-NR.

Weislogel, Yannick Referent

Ihr steht mal wieder mit viel zu vielen Turner*innen alleine in der Halle und fragt euch, wie ihr das Training effektiv gestalten sollt? Eine*r turnt und der Rest sitzt rum oder macht Blödsinn? Das muss nicht sein! Wir werden uns damit befassen, wie mit großen Gruppen ein sinnvolles Training aufgebaut sein sollte.

STRENGTH TRAINING ESPECIALLY FOR GYMNASTS

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55744 WS-NR.

Rasmussen, Stephen Referent

In this workshop, the main focus will be on how to use fitness elements in order to build the best preparation for gymnasts. We will use the large experience we have at Ollerup Gymnastic School preparing our gymnasts in order to perform better in their gymnastic skills and also prevent injuries. This workshop will be held in English only.

DEVELOPMENT OF YURCHENKO JUMPS

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55728 WS-NR.

Boucharin, Eric Referent

In this workshop, methodical steps are presented on how to work on this jump at an early stage with young gymnasts. The focus is on the first phase: running jump, hop, rondat with 1st flight phase. This workshop will be held in English only.

“TURN”-YOGA: OPTIMALES MOBILITY-TRAINING FÜR DICH

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55729 WS-NR.

Bansemer, Christina Referentin

Yoga verleiht Beweglichkeit und Kraft – dies gilt es für ein neues Turn-Training zu „übersetzen“. Das Verknüpfen mit positiven Ressourcen ist vielfältig und stärkt nicht nur die Körperhaltungen. Ausgewählte Asanas-„Haltungen“ können euer Turn-Training bereichern und mehr wahrnehmungsgesteuerte Mobility für alle Turnenden, ob alt oder jung, ermöglichen. Yin-Yoga und Yoga-Flows gemeinsam ”turnen” unter der Zieltechnik der Turn-Elemente. Gemeinsam “turnen” und “halten”.

GRUNDLAGE RIESENFELGE

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55730 WS-NR.

Buttkus, Iris Referentin

In diesem Workshop wird die Entwicklung der Riesenfelge am Schlaufenreck und Barren gemeinsam erarbeitet. Nach einem Blick auf die Bewegungsmerkmale des Schwingens und die Leistungsvoraussetzungen der Riesenfelge wird die Methodik der Riesenfelge erlernt.

DEVELOPMENT OF FRONTAL JUMPS

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55731 WS-NR.

Boucharin, Eric Referent

In this workshop, frontal jumps are worked on with demonstration gymnasts. The difference between different (approach) techniques (traditional vs. „sacramon“ technique) will be presented. This workshop will be held in English only.

TURNEN LERNEN (FAST) OHNE HILFESTELLUNG: RAD UND HANDSTAND

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55732 WS-NR.

Fries, Axel Referent

Die „Hilfestellung“ hat im Breiten- und Schulsport ausgedient. Durch intelligent durchdachte methodische Reihen, die neben der eigentlichen Methodik zum Element auch das genau hierfür benötigte Kraft- und Koordinationstraining beinhalten, brauchen die Teilnehmenden nicht mehr angefasst zu werden. Das führt nicht nur zum schnelleren, besseren und nachhaltigeren Lernen, auch das Anfassen an sich kann weitestgehend unterlassen werden. Moderne Turnmethodik für Übungsleitende und Lehrende (auch fachfremd).

WARUM HÖREN JUNGE GERÄTTURNER*INNEN MIT DEM TURNEN AUF?

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55733 WS-NR.

Weislogel, Yannick Referent

Unzählige Trainingsstunden, Energie und Leidenschaft haben wir in unsere jungen Gerätturner*innen gesteckt und dann kehren sie dem Turnen den Rücken – noch weit vor dem Erreichen ihres Leistungshöhepunktes. Warum? Und was können wir dagegen tun? Das sind die zentralen Fragen des Vortrages.

GRUNDLAGEN DES HELFENS, BEGLEITENS UND SICHERNS IM TURNEN

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55734 WS-NR.

Rohleder, Jonas Referent

Nicht selten begegnen Trainer*innen im Gerätturnen dem Gefühl, dass sie ein turnerisches Element gerne vermitteln möchten, sie sich aber die dafür erforderliche manuelle Hilfeleistung nicht zutrauen. Welche Bewegungsmerkmale möchte ich durch mein Eingreifen ausprägen? Wo müssen die Hände wann am Körper ansetzen, damit ich unterstützen kann? Was muss ich beachten, um sowohl die Athlet*innen als auch mich selbst dabei nicht in Gefahr zu bringen? Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns im Rahmen dieses Workshops.

LEISTUNGSVORAUSSETZUNGEN FÜR TURNSTRUKTUREN SCHAFFEN

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55735 WS-NR.

Schwabe, Ralf Referent

Im Workshop werden Elemente nach ihren signifikanten Strukturmerkmalen untersucht, die entsprechenden Turnaktionen zugeordnet und die zur Befähigung notwendigen Trainingsübungen abgeleitet.

FUNDAMENTALS ON UNEVEN BARS

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55736 WS-NR.

Boucharin, Eric Referent

In the bars methodology, six basic positions and courbes are mandatory to prepare good bar specialists. This presentation will explain how to use these basic concepts to build every skill necessary for a minimum performance routine. This workshop will be held in English only.

TURNEN LERNEN (FAST) OHNE HILFESTELLUNG: SPRUNG I

Samstag, 31. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55737 WS-NR.
Fries, Axel Referent

Hinführende Übungen zu den Stützsprüngen Sprunghocke, Sprunggrätsche und Handstützsprungüberschlag. Einige Übungen davon sind bekannt - und alle machen sie falsch. Besonders bei der Hockwende über die Bank als Vorübung zu den Stützsprüngen wird immer ein ganz besonderer und wichtiger Fehler gemacht, der hier aufgelöst wird. Erreicht wird dies durch vorbereitende Übungen für Stütz- und Sprungkraft und Erlernen des Absprungs auf dem Sprungbrett.

BIOMECHANIK

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55738 WS-NR.
Bessi, Flavio Referent

Was Du schon immer übers Turnen wissen wolltest, aber bisher nicht zu fragen wagtest. Selbst wenn Gerätturnen ohne biomechanisches Know-how unvorstellbar ist, haben viele Trainer*innen sehr spärliche Kenntnisse darüber. Dabei ist in kaum einer anderen Sportart ein derartig praxisnaher Ansatz möglich wie im Turnen.
In diesem Vortrag werden biomechanische Parameter und Zusammenhänge angesprochen und einige in den Turnhallen direkt umsetzbare Tipps und Tricks vermittelt.

TRAINING METHODOLOGY IN WAG

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55739 WS-NR.
Boucharin, Eric Referent

“Method makes your job easy.”
Acquisitions are the references that the gymnast strives to overcome throughout her career. The FIG code of points is the gymnast’s bible, and the successive and progressive acquisition of the elements represents her verses. The compositional demands of competition exercises guide us in our training day after day, week after week, and season after season. However, to achieve technical improvements, the learning methodology is mandatory to guarantee the stable base. This workshop will be held in English only.

SPRUNGKRAFTTRAINING UND GANZKÖRPERTRAINING IM GERÄTTURNEN

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55740 WS-NR.
Buttkus, Iris Referentin

Effektives Krafttraining mit neuen Ideen! In diesem Kurs werden wir Ansätze und Techniken speziell für das Turntraining vorstellen, um die Krafttraining-Routine aufzufrischen. Hier können wir die Leistungsfähigkeit steigern.

TURNEN LERNEN (FAST) OHNE HILFESTELLUNG: SPRUNG II

Samstag, 31. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55741 WS-NR.
Fries, Axel Referent

Aufbauend auf die Vorübungen in „Sprung I“ werden hier die methodischen Wege zu Sprunghocke, Sprunggrätsche und Handstützsprungüberschlag gezeigt – und zwar fast ohne Hilfestellung. Durch gezielt eingesetztes Overload-Training wird die Stützkraft so effektiv aufgebaut, dass sich eine großartige zweite Flugphase entwickelt. Und hier wird geklärt: Es gibt beim Sprung keinen „Abdruck“!

THE SYSTEMATIZED INTEGRATION OF TECHNOLOGY IN ARTISTIC GYMNASTICS TRAINING

Samstag, 31. Mai | 13:00 bis 14:00 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55006 WS-NR.
Bortoleto, Marco Antonio Referent

Text auf S. 138

GYMNASTICS TEACHING NEEDS TO BE FUN! GYMNASTIC GAMES FOR BEGINNERS

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55755 WS-NR.

Bortoleto, Marco Antonio Referent

Creating a fun and engaging environment for beginners in gymnastics is crucial for their development and enjoyment. The workshop will present you some ideas for gymnastic games that can make learning fun. This workshop will be held in English only.

ERKENNEN KOORDINATIVER UND KONDITIONELLER DEFIZITE

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55743 WS-NR.

Schwabe, Ralf Referent

Im Workshop werden an ausgewählten Beispielen der Fehleranalyse in der Ursachenforschung koordinative und konditionelle Defizite analysiert und Übungen zur Entwicklung der entsprechenden Fähigkeiten vorgestellt.

VERBALE HINWEISE IM TECHNIK-TRAINING: FOKUS FORMULIERUNG

Samstag, 31. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55745 WS-NR.

Rohleder, Jonas Referent

Bei der Vermittlung turnerischer Elemente tritt bei Trainer*innen nicht selten das Gefühl auf, dass ein gegebener Hinweis die Athlet*innen gar nicht „erreicht“. Was sind die Grundlagen einer zielführenden Kommunikation im Techniktraining? Welche Informationen möchte ich meinen Athlet*innen genau mitgeben? Und wie formuliere ich meinen Hinweis zielgruppenadäquat? Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns im Rahmen dieses Workshops.

ENTWICKLUNG DER RÜCKWÄRTSAKRO IM BEZUG AUF DIE TECHNIK

Samstag, 31. Mai I 14:30-15:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55720 WS-NR.

Buttkus, Iris Referentin

Die Rückwärtsakro ist eine Herausforderung für die Turner*innen. Intensive Grundlagenarbeit ist der Garant für den Erfolg. Hier wird neben des methodischen Vorgehens auch auf Genauigkeit bei der Entwicklung von Verbindungen geachtet und aufgezeigt.

(FAST) OHNE HILFESTELLUNG: HANDSTÜTZÜBERSCHLAG RÜCKWÄRTS

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55746 WS-NR.

Fries, Axel Referent

Bei einem rückwärts gerichteten Sprung geht es nicht ganz ohne Sicherung – aber ohne Hilfestellung geht es trotzdem. Gezielt eingesetzte methodische Schritte enthalten sowohl die spezifische Kraft wie auch die spezifische Koordination, außerdem das Verhindern der Angst beim Sprung nach hinten. Die meisten Übungen, vor allem die, die man zum Festigen und Üben braucht, werden ohne Hilfestellung geturnt.

GERÄTTURNEN BEI SPECIAL OLYMPICS DEUTSCHLAND

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55747 WS-NR.

Fuhse, Tim; Stein, Regine Referent*innen

Im Rahmen dieses Workshops erfahrt ihr mehr über die Möglichkeiten, Gerätturnen für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung im Verein anzubieten und an Wettbewerben von Special Olympics teilzunehmen. Behandelt werden Grundlagen zum Training mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung und die Besonderheiten des Regelwerks für Gerätturnen gemäß des Sportkonzepts von Special Olympics.

Special Olympics Deutschland

STÄRKENORIENTIERTES WARM-UP

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55748 WS-NR.

Schönteich, Lena Referentin

Die genetischen Dispositionen der Gewebetypen ermöglichen verschiedene Vorteile in der Übungsausführung. Während die Wikinger mit ihrer Stabilität punkten, können Elfen Bewegungen durch ihre hohe Beweglichkeit kompensieren. Es wird Zeit die Potenziale beider Typen optimal zu nutzen. Mit der faszial ausgerichteten Perspektive wird das Warm-up neu aufgerollt und sowohl Wikinger als auch Elfen auf bevorstehende Anforderungen vorbereitet, sodass die Verletzungsgefahr minimiert wird.

NEUROZENTRIERTES TRAINING FÜR TURNER*INNEN

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55406 WS-NR.

Walther, Luise Referentin

Text auf S. 174

CHOREOGRAFISCHE GRUNDLAGEN, SOWIE BODENBALLETT FÜR DAS GTW

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55749 WS-NR.

Seilsepour, Ghazal Referentin

Entdeckt die Eleganz von Bodenballett im Turnen. Dieser Kurs verbindet Tanz und Gymnastik für eine ganzheitliche körperliche Entwicklung. Verbessert eure Flexibilität, Kraft und Ausdrucksstärke in einer kreativen Umgebung. Für alle, die Freude am Gestalten von Bewegungen und Choreografie haben.

SCHLAF UND ERHOLUNGSFÄHIGKEIT VON LEISTUNGSSPORTLER*INNEN

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55756 WS-NR.

Frytz, Patricia Referentin

Welchen Einfluss hat der Leistungssport auf den Schlaf? Und wie kann man andersherum Leistungssportler*innen in ihrer Erholungsfähigkeit und Schlafqualität unterstützen? Mit diesen Fragen hat sich Patricia in ihrer Forschung auseinandergesetzt und wird euch in diesem Workshop unter anderem ihre Ergebnisse präsentieren. Sie bespricht die Funktionen einer guten Schlafqualität für den Leistungssport und teilt praktische Tipps, die Athlet*innen dabei helfen, das Maximum aus ihrer Erholung herauszuholen. Daneben werden die Teilnehmenden auch selbst die Möglichkeit bekommen, etwas über ihr eigenes Schlafverhalten und individuellen Schlaf-Wach-Rhythmus zu lernen.

DIE BEDEUTUNG DES KURBETS IM GERÄTTURNEN

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55750 WS-NR.

Schwabe, Ralf Referent

Im Workshop werden die kontrollierten Übergänge der sichelförmigen Körperpositionen zur Energiegewinnung bei der Ausführung turnerischer Bewegungen am Beispiel der Bodenakrobatik und des Schwingens erörtert.

GRUNDLAGEN AM STUFENBARREN

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55751 WS-NR.

Seilsepour, Ghazal Referentin

In diesem Kurs erlernt ihr fortgeschrittene Techniken an verschiedenen Geräten. Die Kippe ist ein Element am Stufenbarren für Frauen oder an den Ringen für Männer. Die Riesenfelge ist ein Element am Reck für Männer. Perfektioniert eure Fähigkeiten unter fachkundiger Anleitung. Geeignet für erfahrene Turner*innen, die ihre Fertigkeiten auf das nächste Level bringen wollen. Herausforderung und Spaß garantiert.

HANDSTÜTZÜBERSCHLAG VORWÄRTS - SALTO ALS AKROBATIKSERIE

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr

Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55752 WS-NR.

Schwabe, Ralf Referent

Im Workshop wird die Entwicklung akrobatischer Vorwärtsbahnen am Boden – speziell unter dem Aspekt der energetischen Bereitstellung – beschrieben.

Turn10®

Turn10® ist ein großartiges und erfolgreiches Programm mit einfachem Prinzip. Ihr stellt je nach Können eure eigenen Übungen zusammen und turnt jene Elemente, die ihr sicher beherrscht. An jedem Gerät könnt ihr so maximal 10 Punkte für die gezeigten Elemente und 10 Zusatzpunkte für eine optimale Ausführung erturnen. Dabei sind die Übungsinhalte an den Geräten, die von Jungen und Mädchen genutzt werden, genau gleich.

TURN10® - WORKSHOP FÜR TRAINER*INNEN

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Leipziger Messe, Halle 2

55790 WS-NR.

Kuc, Rebecca; Rota, Martina Referentinnen

TURN10® – EINE PERSPEKTIVE FÜR DEN BREITENSPORT?

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Leipziger Messe, Messehaus

55791 WS-NR.

Kuc, Rebecca; Rota, Martina Referentinnen

TURN10® - WORKSHOP FÜR TRAINER*INNEN

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr

Leipziger Messe, Halle 2

55792 WS-NR.

Kuc, Rebecca; Rota, Martina Referentinnen

TURN10® – EINE PERSPEKTIVE FÜR DEN BREITENSPORT?

Sonntag, 1. Juni 2025/ 11:15 bis 12:30 Uhr

Leipziger Messe, Messehaus

55793 WS-NR.

Kuc, Rebecca; Rota, Martina Referentinnen

Turn10® ist ein Wettkampfformat, dass sich besonders für den Breitensport Gerätturnen sehr gut eignet. In diesem Workshop geht es um das Kennenlernen der Elemente aus dem Turn10®-Katalog und die Zusammenstellung von Turn10®-Übungen. In der eigenen Umsetzung werden die Teilnehmenden von den Expertinnen erfahren, welche Kniffe es hier zu beachten gilt. Gern können alle Teilnehmenden ein bis zwei Tuner*innen mitbringen.

In diesem Workshop werden wir die Struktur, Zielgruppe und Besonderheit des Turn10®-Programms erläutern sowie Optionen und Möglichkeiten für Turngaue und Landesturnverbände aufzeigen. Gern stehen wir für individuelle Fragen zur Verfügung.

Trampolinturnen

Bis heute besitzen das Trampolin und das Minitrampolin einen hohen Anforderungscharakter. Unbestritten ist aber auch, dass die Unterrichtenden über spezifische Kenntnisse und Fertigkeiten im Umgang mit diesen Geräten verfügen müssen. Die Workshops vermitteln umfangreiches Wissen zum Groß- sowie Minitrampolin für Trampolinturner*innen, Gerätturner*innen und alle Interessierten.

TRAMPOLIN INKLUSIV

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr

Leipziger Messe, Halle 2

55801 WS-NR.

Stäbler, Michael Referent

Das Trampolin ist ein Wettkampfgerät, es kann aber auch vielfältig im breitensportlichen oder psychomotorischen Bereich eingesetzt werden. In diesem Workshop werden die Möglichkeiten des diagnostischen und therapeutischen Einsatzes aufgezeigt. Für die praktische Teilnahme sollten Sportkleidung und feste Socken oder Gymnastikschuhe mitgebracht werden. Eine passive Teilnahme ist möglich. Empfehlung für Lizenzverlängerung: Trainer C.

HD-MESSUNG BEIM TRAMPOLINTURNEN

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Leipziger Messe, Messehaus

55802 WS-NR.

Ferger, Katja; Kiefer, Tim Referent*innen

Zur Sprunghöhenermittlung werden im Trampolinturnen HD-Platten eingesetzt. Neben der Time of Flight und der HD-Messung können die Platten auch anderweitig verwendet werden, zum Beispiel zur Trainingssteuerung. Die Möglichkeiten sollen in diesem Workshop erläutert werden. Empfehlung für Lizenzverlängerung: Trainer C.

SPIELFORMEN AUF DEM GROSSEN TRAMPOLIN

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Leipziger Messe, Halle 2

55803 WS-NR.

Meyer, Marcel Referent

Übungsleitende, die regelmäßig oder gelegentlich das Trampolin in ihre Stunden einbauen, finden hier Anregungen, vielfältige und motivierende Bewegungs- und Spielformen anzubieten. Die Beispiele können praktisch erprobt werden, eine aktive Teilnahme ist erwünscht. Grundlegende Bewegungserfahrungen sollten bei Teilnahme an den praktischen Übungen vorhanden sein. Empfehlung für Lizenzverlängerung: Trainer C außer Trampolin.

HILFELEISTUNG AUF DEM TRAMPOLIN AM BEISPIEL SALTO RÜCKWÄRTS

Samstag, 31. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr

Leipziger Messe, Halle 2

55804 WS-NR.

Meyer, Marcel Referent

Fußsprünge und Sitzlandungen können gefahrlos ohne Hilfe erlernt werden. Aber spätestens beim Salto ist eine sichere Hilfeleistung erforderlich. Dazu müssen fünf grundlegende Techniken der Hilfeleistung (Mitspringen und Kontern, Reingehen und Fangen, Schiebematte) erlernt werden. Für die praktische Teilnahme sollten Sportkleidung und feste Socken oder Gymnastikschuhe mitgebracht werden. Eine passive Teilnahme ist möglich. Empfehlung für Lizenzverlängerung: Trainer C außer Trampolin.

DOPPELMINITRAMPOLIN – EINE EINFÜHRUNG

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr

Leipziger Messe, Halle 2

55805 WS-NR.

Klabunde, Sina Referentin

Das Doppelminitrampolin ist die Verbindung von großem Trampolin und Minitramp: Es gibt einen Anlauf und einen Abgang wie beim Minitramp sowie Sprungverbindungen. Eine Einführung soll Möglichkeiten aufzeigen, den Turn- oder Sportunterricht interessanter und intensiver zu gestalten, sowie einen Einblick in den Wettkampfbetrieb gewähren. Für die praktische Teilnahme sollten Sportkleidung und Stoppersocken oder Gymnastikschuhe mitgebracht werden. Eine passive Teilnahme ist möglich. Empfehlung für Lizenzverlängerung: Trainer C.

FEHLERANALYSE UND KORREKTUR BEI SALTI UND SCHRAUBEN

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55806 WS-NR.
Meyer, Marcel Referent

„Du bist nach hinten gesprungen!“. Diesen Fehler bemerken die meisten Aktiven selbst, aber die Ursache und die Korrektur sind nicht immer offensichtlich. Anhand von praktischen Beispielen sollen typische Fehlerbilder analysiert und angemessen korrigiert werden. Auch können methodische Rückschlüsse gezogen werden, damit Fehler vermieden werden. Für die praktische Teilnahme sollten Sportkleidung und feste Socken oder Gymnastikschuhe mitgebracht werden. Eine passive Teilnahme ist möglich. Empfehlung für Lizenzverlängerung: Trainer C.

SCHAUTURNEN AUF DEM TRAMPOLIN

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr
Leipziger Messe, Halle 2

55807 WS-NR.
Vid, Michael Referent

Das Trampolin ist ein Wettkampfgerät, aber mit ihm lassen sich auch Geschichten erzählen. Bei diesem Workshop sollen Beispiele vorgestellt, aber auch Ideen von den Teilnehmenden entwickelt werden. Gute Stories, interessante Aufbauten und Kostüme, spektakuläre Effekte und geplante Unfälle sind die Mittel, die eine Show sehenswert machen. Für die praktische Teilnahme sollten Sportkleidung und feste Socken oder Gymnastikschuhe mitgebracht werden. Eine passive Teilnahme ist möglich.

MINITRAMP – EIN ALLESKÖNNER

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr
Leipziger Messe, Halle 2

55808 WS-NR.
Vid, Michael Referent

Das Minitramp ist ein Alleskönner: Es kann als eigenständiges Sportgerät genutzt, aber auch als methodisches Hilfsgerät eingesetzt werden. Viele Trainer*innen nutzen es im Bereich Gerätturnen, Trampolinturnen, Parkour und sogar beim Basketball. Auch ein Schauturnen lässt sich vielseitig damit gestalten. Für die praktische Teilnahme sollten Sportkleidung und Stoppersocken oder Gymnastikschuhe mitgebracht werden. Eine passive Teilnahme ist möglich. Empfehlung für Lizenzverlängerung: Trainer C.

SCHRAUBENSPRÜNGE AUF DEM TRAMPOLIN

Sonntag, 1. Juni | 11:15 bis 12:30 Uhr
Leipziger Messe, Halle 2

55809 WS-NR.
Meyer, Marcel Referent

Schraubensprünge (Drehung um die Längsachse) sind komplex. Die Prinzipien dahinter zu kennen, erleichtert es, die richtige Technik und Methode(n) anzuwenden sowie Fehler und deren Korrektur zu verstehen. Bei diesem Workshop wird das Prinzip von Einleiten, Beschleunigen und Auflösen von Schrauben bei Sprüngen ohne und mit Saltorotation vermittelt. Sportkleidung und feste Socken oder Gymnastikschuhe sollten mitgebracht werden. Eine passive Teilnahme ist möglich. Empfehlung für Lizenzverlängerung: Trainer C.

BEWERTUNGSMÖGLICHKEITEN IM TRAMPOLINTURNEN

Sonntag, 01.Juni I 11:15 -12:30 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55800 WS-NR.
Jung, Harald Referent

Kampfrichter*innen müssen eine aufwändige Ausbildung durchlaufen, um Athlet*innen im Trampolinturnen zu bewerten. Gerade im Breitensport und in der Schule sind jedoch einfachere Bewertungsmöglichkeiten gefragt. In diesem Workshop sollen Alternativen gezeigt und weiter entwickelt werden. Für die praktische Teilnahme sollten Sportkleidung und feste Socken oder Gymnastikschuhe mitgebracht werden. Eine passive Teilnahme ist möglich. Empfehlung für Lizenzverlängerung: Trainer C außer Trampolin.

Parkour

Parkour ist eine Bewegungsform im urbanen Raum, die mit kreativer Problemlösung kombiniert wird. Dabei werden Hindernisse überwunden und der eigene Körper zum Sportgerät. Egal ob Springen, Klettern oder Balancieren – bei Parkour sind viele Bewegungen vertreten. In den Workshops wird Parkour und seine Philosophie vielseitig vorgestellt.

„TEAM-TIC“: GYMNASTIC-CHALLENGE-PARKOUR

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Leipziger Messe, Halle 5

55810 WS-NR.
Bansemer, Christina Anna; Domscheit, Alessandro Referent*innen

„TEAM-TIC“: GYMNASTIC-CHALLENGE-PARKOUR

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Leipziger Messe, Halle 5

55811 WS-NR.
Bansemer, Christina Anna; Domscheit, Alessandro Referent*innen

Spannende Aufgaben werden in verschiedenen Durchläufen gestellt und eure Teams à drei Personen spielen gegeneinander um den Einzug ins Finale. Ziel ist es, schneller und spektakulärer als die anderen Teams mit “Traceur”- und „Turn“-Grundbewegungen Hindernisse zu meistern und sich dabei mit einem TIC nicht abfangen zu lassen! Diese Hindernisse bestehen aus neu zusammenwürfelbaren Modulen von Springbokx, AirBag und AirTracks. Ein Spaß für alle Spielbegeisterten!

AIRTRACK PARKOUR UND STUNT

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Leipziger Messe, Halle 3

55812 WS-NR.
Hacikoglu, Thomas Referent

AIRTRACK PARKOUR UND STUNT

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Leipziger Messe, Halle 3

55813 WS-NR.
Hacikoglu, Thomas Referent

Hier lernt ihr von einem Stuntman atemberaubenden Moves, mit denen ihr jedes Publikum begeistern könnt. Der Workshop bietet eine spannende Einführung in die Welt des Parkours und Stunts unter Verwendung von AirTrack-Matten. Wir erlernen grundlegende Parkour-Techniken wie Sprünge, Rollen und Landungen sowie fortgeschrittenere Stunts und akrobatische Bewegungen.

© Heiko Potthoff

ÜBERWINDE JEDES HINDERNIS - PARKOUR & FREERUNNING

Donnerstag, 29. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Leipziger Messe, Halle 3

55814 WS-NR.
Harder, David; Lungwitz, Alexander Referenten

ÜBERWINDE JEDES HINDERNIS - PARKOUR & FREERUNNING

Donnerstag, 29. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Leipziger Messe, Halle 3

55815 WS-NR.
Harder, David; Lungwitz, Alexander Referenten

ÜBERWINDE JEDES HINDERNIS - PARKOUR & FREERUNNING

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Leipziger Messe, Halle 3

55816 WS-NR.
Harder, David; Lungwitz, Alexander Referenten

ÜBERWINDE JEDES HINDERNIS - PARKOUR & FREERUNNING

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Leipziger Messe, Halle 3

55817 WS-NR.
Harder, David; Lungwitz, Alexander Referenten

Springt in die Welt von Parkour & Freerunning, angeleitet von erfahrenen Trainern. Unsere Workshops richten sich an Teilnehmende aller Erfahrungsstufen und bieten sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu verbessern. Wir werden grundlegende Parkour-Techniken vermitteln, wie zum Beispiel Sprünge, Schwingen und Landungen sowie diese in progressiven Übungen ausbauen.

PARKOUR MIT SPRINGBOKX, AIRTRACKS UND AIRBAG

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Leipziger Messe, Halle 3

55818 WS-NR.
Jakob, Lennart Referent

PARKOUR MIT SPRINGBOKX, AIRTRACKS UND AIRBAG

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Leipziger Messe, Halle 3

55819 WS-NR.
Jakob, Lennart Referent

Taucht ein in die faszinierende Welt des Parkours mit unserem Workshop für Kinder und Teens! Erlebt die aufkommende Trendsportart auf eine sichere und unterhaltsame Weise. Mit Springbokx und AirTracks und anderen „Luftturngeräten“ bieten wir ein dynamisches Umfeld für kreative Bewegung. Von präzisen Sprüngen über die Springbokx bis hin zu waghalsigen Landungen auf dem AirBag erlernt ihr die Grundlagen des Parkours von erfahrenen Trainer*innen.

PARKOUR FÜR „BEST AGER“ - ALTE KNOCHEN FLIEGEN AUCH

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr
Leipziger Messe, Halle 5

55820 WS-NR.
Meyer, Dirk Referent

Mit der Nutzung spezieller Geräte wie AirTracks, Airzylinder, AirBag und Parkour Trainingsgeräte von Springbokx erlebt ihr eine sichere und spaßige Einführung in die Welt des Parkours, wo „alte Knochen“ auch noch fliegen lernen. Lasst euch vom erfahrenen Coach anleiten und erlebt, wie Bewegung auch im „silbernen Alter“ zu mehr Lebensfreude und Bewegungsqualität führen kann. Osteoporose-Training pur – wer nicht hüpft der rostet!

© Flying Dudes

Faustball

Diese dynamische Teamsportart kombiniert Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Teamarbeit und bietet eine einzigartige Möglichkeit, spannende Spiele zu erleben und seine taktischen Fähigkeiten zu verbessern. Faustball verbessert den Teamzusammenhalt und schult die Kommunikation.

FAUSTBALL: ANFÄNGER- UND SCHULFAUSTBALL

Mittwoch, 28. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55830 WS-NR.
Frommknecht, Rainer Referent

FAUSTBALL: ANFÄNGER- UND SCHULFAUSTBALL

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55831 WS-NR.
Frommknecht, Rainer Referent

Faustball ist ein attraktives Rückschlagspiel für (fast) alle Zielgruppen. Ausgehend von einfachen Übungen zur Ballkoordination erfolgt eine direkte Einführung der Grundtechniken. Schnell ist für Einsteiger*innen der direkte Übergang zum Spielen auf Kleinfeldern mit reduzierter Spieleranzahl und einfachem Regelwerk möglich. Faustball eignet sich auch hervorragend als Aufwärm- oder Ausklangspiel sowie für heterogene Gruppen.

WETTKAMPF- UND LEISTUNGSFAUSTBALL - ANGRIFF

Freitag, 30. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Bruno-Plache-Stadion

55832 WS-NR.
Frommknecht, Rainer Referent

Basierend auf den Entwicklungen der Weltspitze werden technische und taktische Entwicklungen des Faustballs diskutiert. Im folgenden Praxisteil steht das Angriffstraining (Angaben, Rückschlag, Block) im Vordergrund, verbunden mit komplexen Leistungsformen. Dazu werden Ideen für ein allgemeines sowie positionsspezifisches Athletiktraining (Schwerpunkt Schnellkraft) präsentiert.

WETTKAMPF- UND LEISTUNGSFAUSTBALL - ABWEHR & ZUSPIEL

Freitag, 30. Mai | 16:15 bis 17:30 Uhr
Bruno-Plache-Stadion

55833 WS-NR.
Frommknecht, Rainer Referent

Basierend auf den Entwicklungen der Weltspitze werden technische und taktische Entwicklungen des Faustballs diskutiert. Im folgenden Praxisteil steht das Abwehr- und Zuspieltraining im Vordergrund, verbunden mit komplexen Leistungsformen. Dazu werden Ideen für ein allgemeines sowie positionsspezifisches Athletiktraining (Schwerpunkt Schnelligkeit & Koordination) präsentiert.

Prellball

Wer intensive Wettkämpfe erleben und seine spielerischen Fähigkeiten verbessern möchte, der hat in den Prellball-Workshops großen Spaß. Diese schnelle Mannschaftssportart vereint Hand-Augen-Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit und Strategie mit viel gemeinsamer Bewegung.

KREATIVES BALLTRAINING FÜR LEISTUNGSBEZOGENE PRELLBALLER*INNEN

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Sportschule Egidius Braun

55840 WS-NR.
Ehlert, Verena; Heinze, Volker Referent*innen

Wir möchten Anregungen dazu geben, im Training nicht nur Prellball zu spielen, sondern Prellball zu trainieren. Balltraining kann mit etwas Kreativität viel Spaß machen und die Leistungsfähigkeit im Wettkampf steigern. Geeignet für alle, die Spaß an sportlicher Herausforderung haben.

YOGA FÜR PRELLBALLER*INNEN

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Sportschule Egidius Braun

55841 WS-NR.
Ehlert, Verena Referentin

Was hat Yoga mit Prellball zu tun? Jeder Schlag und jede Bewegung beim Prellball erfordern Stabilität im Rumpf. Beweglichkeit in der Hüfte, in den Schultern und in der Beinmuskulatur sind sehr wichtig. Die Fähigkeit zur Fokussierung und mentale Stärke können in wichtigen Spielen entscheidend sein. Bitte bringt eine Yoga- oder Fitnessmatte und Decke oder Handtuch mit.

WIE BEGINNE ICH MIT KINDERN PRELLBALL ZU SPIELEN

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
Sportschule Egidius Braun

55842 WS-NR.
Hettrich, Leo Referent

Entdeckt die Dynamik von Prellball! Dieser Kurs bietet eine perfekte Mischung aus Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Teamwork. Verbessert eure Hand-Augen-Koordination, Ausdauer und taktisches Denken in einem unterhaltsamen Umfeld. Wir möchten euch zeigen, mit welchen Übungen man mit Kindern im Prellball starten kann. Geeignet für alle, die mit der Jugendarbeit anfangen wollen.

PRELLBALL – SCHNUPPERKURS FÜR INTERESSIERTE

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55843 WS-NR.
Schneider, Yasmin Referentin

Wir werden über Ballübungen als Einzelübungen, Partnerübungen und Mannschaftsübungen lernen, was Prellball ist und wie Prellball gespielt wird. Nach 75 Minuten werden alle in der Lage sein, auf dem Prellballfeld ein erstes spannendes Spiel zu erleben.

© www.turnfestfotos.de

Rhönradturnen

Rhönradturnen beinhaltet anspruchsvolle und elegante Bewegungsabläufe mit zwei verbunden Rädern, die ständig in Bewegung durch die Sportler*innen sind. Dabei wird das Rhönrad als Hilfsmittel genutzt um typische Turnelemente darin, darauf oder daneben auszuführen.

GYM WHEEL FOR ALL - RHOENRAD FÜR ALLE

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr
Leipziger Messe, Halle 5

55496
WS-NR.

Bientzle, Wolfgang
Referent

Ein umfassender Workshop speziell für Senior*innen und Menschen mit Behinderung, aber offen für alle, um die Möglichkeiten für inklusive Übungsstunden kennenzulernen.
Wie kann man mit dem Gym Wheel unter neuen Bedingungen umgehen? Während des Workshops zeigen wir Optionen auf und werden eine Demo-Performance in kleinen Gruppen erarbeiten.

Rhythmische Sportgymnastik

Die elegante Sportart vereint Anmut, Kreativität und technische Präzision. In diesen Workshops freuen wir uns, auf das Special Olympics Deutschland Team und Referentinnen aus Finnland mit innovativen Inhalten begrüßen zu dürfen. Alle Interessierte sind eingeladen, die Ästhetik der Sportart der Rhythmischen Sportgymnastik zu probieren.

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK BEI SPECIAL OLYMPICS DEUTSCHLAND

Mittwoch, 28. Mai | 14:30 bis 15:45 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55850
WS-NR.

Berger, Sandra; Fuhse, Tim
Referent*in

Im Rahmen dieses Workshops erfahrt ihr mehr über die Möglichkeiten, RSG für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung in eurem Verein anzubieten und an Wettbewerben von Special Olympics teilzunehmen. Behandelt werden Grundlagen zum Training mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung und die Besonderheiten des Regelwerks für RSG gemäß des Sportkonzepts von Special Olympics.

BASICS OF THE AESTHETIC GROUP GYMNASTICS

Sonntag, 1. Juni | 09:30 bis 10:45 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät - Universität Leipzig

55851
WS-NR.

Laine-Näätänen, Anneli and OVO Team (Finnland)
Referentin

In this workshop, the finish Aesthetic Group Gymnastic Team, led by Anneli, will show you how to improve your flexibility, body control, swings and jumps and how to use them in team co-operation. The workshop will be held in English only.

© Tom Weller/24passion

Turnermusik

Ob Blasorchester, Spielmanns-, oder Musikzüge – die Bandbreite der Turnermusik ist riesig. Seit 175 Jahren ziehen Turner*innen mit ihren zahlreichen Musikzügen auf die Turnplätze. In den Workshops könnt ihr auch ohne ein eigenes Instrument in die Arbeit der Turnermusiker*innen hineinschnuppern.

BODYPERCUSSION: RHYTHMUS-ENTDECKUNG

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:45 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55860 WS-NR.
Fenollar Baenas, Yaiza Referentin

Taucht ein in die Welt des Rhythmus mit unserem energiegeladenen Seminar zur Körperpercussion. Die Teilnehmenden werden durch interaktive Übungen verschiedene perkussive Techniken und syncopierte Rhythmen erlernen, um ihren Körper als Instrument zu nutzen und eine Welt der musikalischen Ausdruckskraft zu entdecken. Keine Instrumente erforderlich – nur eure Begeisterung und eure Körper! Seid dabei und lasst uns gemeinsam grooven!

BASISLEHRGANG IM MARSCHIEREN

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:15 Uhr
Schule am Palmengarten

55862 WS-NR.
Opitz, Steffen Referent

Ein guter Auftritt in Bewegung erfordert Präzision und Geschicklichkeit. In diesem Themenfeld werden praxisnahe Tipps und Tricks für eine beeindruckende Formation und ein einheitliches Marschieren geteilt. Von Schrittlängen und Startschritten bis hin zur Gestaltung von Kurven und Ecken – die Teilnehmenden werden verschiedene Aspekte der Formationstechnik behandeln. Keine Vorkenntnisse nötig - Taktgefühl wird erwünscht. Bitte sportliche Kleidung tragen. Mindestalter zwölf Jahre.

© www.turnfestfotos.de

WIE VERTRETE ICH MEINEN DIRIGENTEN

Donnerstag, 29. Mai | 09:30 bis 10:15 Uhr
Schule am Palmengarten

55863 WS-NR.
Sikkema, Pieter Referent

Dieser Workshop zeigt den Teilnehmenden anhand von praktischen Beispielen wie man Übungsleitende für den Musikverein gewinnt und in der Führungsebene etabliert. Die Dirigenten- und Vereinsarbeit wird leichter und bringt mehr Freude, wenn sie von mehreren Mitgliedern getragen wird.

WIE VERTRETE ICH MEINEN DIRIGENTEN -AUFBAU-

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Schule am Palmengarten

55865 WS-NR.
Sikkema, Pieter Referent

Man muss kein Dirigent sein, um in Vertretung kleine Auftritte und Proben mit den Orchestern durchzuführen. In diesem Workshop werden euch die notwendigen Kenntnisse und Tipps für eine gelungene Umsetzung mitgegeben.

OZEANISCHE HARMONIE UND BOOMWHACKERS

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

55861 WS-NR.
Fenollar Baenas, Yaiza Referentin

Begebt euch auf eine musikalische Reise, bei der wir ozeanische Melodien und lebendige Boomwhacker-Rhythmen mit interaktiven Übungen vereinen. Keine Vorkenntnisse erforderlich - nur Leidenschaft für Musik und Neugier auf die Ozeane!

ZEICHENGEBUNG MIT DEM TAMBOURSTAB

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:15 Uhr
Schule am Palmengarten

55864 WS-NR.
Opitz, Steffen Referent

Eine klare Kommunikation zwischen Tambourmajor*in/Dirigent*in und dem Verein ist bei Auftritten im Freien besonders wichtig. Mit wenigen Worten und Signalen sollen klare Botschaften vermittelt und ausgeführt werden. Dieser Workshop behandelt die Grundlagen einer leicht verständlichen Stabführung. Dabei werden Grundstellungen und Elemente wie das „Anlocken“, „Abriss“ sowie „Anmaschieren“ und „Anhalten“ erlernt. Musikalische Grundkenntnisse sind erwünscht. Bitte bringt euren eigenen Tambourstab mit oder meldet euch ggf. 2 Wochen vorher.

KLASSISCHES MUSIKALISCHES SPIEL AUF DER KLEINEN TROMMEL

Freitag, 30. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Schule am Palmengarten

55867 WS-NR.
Stillger, Lukas Referent

Von rudimentären Schlagtechniken bis hin zu komplexen Rhythmen und Dynamiken – die kleine Trommel ist ein vielseitiges und spannendes Instrument.
Unser Workshop richtet sich an alle, die das klassische Spiel auf der kleinen Trommel entdecken oder vertiefen möchten. Dieser Workshop bietet euch die Möglichkeit, eure Fähigkeiten zu verbessern und euer Wissen zu erweitern. Erlebt die Welt der kleinen Trommel und die Freude sowie die Herausforderung, die dieses faszinierende Instrument bietet.

SCHLAGWERK UND PERCUSSION IM ORCHESTER KENNENLERNEN

Freitag, 30. Mai | 09:30 bis 10:15 Uhr
Schule am Palmengarten

55866 WS-NR.
Stillger, Lukas Referent

Entdeckt die faszinierende Welt des Schlagwerks und Percussion! Von Pauken, Xylophon und Glockenspiel bis hin zu Trommeln, Sirenen und Eselsgebiss – das Schlagzeug ist die umfangreichste Instrumentengruppe im Orchester.
Unser Workshop richtet sich gleichermaßen an erfahrene Schlagzeuger*innen und an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Taucht ein und erlebt die Vielseitigkeit dieser aufregenden Instrumente!

Orientierungslauf

Um einen Orientierungslauf durchzuführen, benötigt ihr Ausdauer, Navigation und strategisches Denken. Der Workshop gibt euch eine erste Einführung.

ORIENTIERUNGSLAUF - NATURSPORT, FAMILIENSPORT, LEISTUNGSSPORT

Donnerstag, 29. Mai | 11:15 bis 12:30 Uhr
Leipziger Messe, Messehaus

55870 WS-NR.
Kärger, Wieland Referent

Orientierungslauf (OL) ist eine Teildisziplin des Orientierungssports. Diese Sportart ist für alle geeignet und kann von der Kindheit bis ins hohe Alter betrieben werden. Dabei spielt die Wertschätzung und Verbundenheit zur Natur eine zentrale Rolle. Wie OL funktioniert, welche Hilfsmittel genutzt und eingesetzt werden und welche anderen Disziplinen im Orientierungssport existieren, wird in einer Präsentation anschaulich vor Augen geführt werden.

© Shutterstock

Auf geht's zum Familienausflug

JETZT TICKETS BUCHEN

Bei einer Safari durch die Weiten **Afrikas**, **Asiens** und **Südamerikas**, einem Besuch in der weltweit einzigarten **Menschenaffenanlage Pongoland**, einer Regenwald Expedition durch Deutschlands größte Tropenerlebnishalle **Gondwanaland** oder einem Besuch in unserem einmaligen **Aquarium**.

Gehen Sie auf Weltreise durch unsere sechs faszinierenden Erlebniswelten.

Für **weitere Infos** einfach den **QR-Code scannen**.

ZOO LEIPZIG

Der Natur auf der Spur.

MITTWOCH, 28. MAI

MITTWOCH, 14:30 BIS 15:45 UHR

55100
FlooMo
Vural, Serkan

55101
Gut zu Fuss
Heidenbluth, Norman

55102
Hula Hoop
Schomburg, Lisa

55103
Qigong für Innere Balance
Versümer, Jana

55220
Aerobic - jetzt erst recht!
Harvey, Chris

55221
Dance 4 All
Aktürk, Özgür

55223
Dance Aerobic
Gürsoy, Umut; Koca, Kaan

55250
Tabata
Aalvik, Esben

55270
Einführung in die Sportart Calisthenics
Nguyen, Thanh

55339
Vinyasa Yoga - bleib im Flow
Martschinke-Rasky, Anja

55350
Pilates - kleine Bewegungen = große Wirkung
Harvey, Katharina

55400
Neurozentriertes Training-vielfältige Einsatzmöglichkeiten
Litwinow, Johannes Wanja

55430
Rundum fit mit Steppbrett
Bauer, Ursula

55470
Ballett Barre und Stretching
Volland, Gesa

55471
Bewegung inszenieren - dramaturgische Regeln
Gerber, Anke

55520
Niedrigschwellige Angebote Special Olympics Young Athletes
Göke, Daniel

55521
Trendsportspiele
Prof. Andrä, Christian

55621
Der Verein als Jugendhilfeträger in Ganztagsschulen
Edel, Juliane

55700
Cheerleading Schnupperkurs
Weiß, Alina

55701
Das Kurbet - Mittelpunkt des Turnens
von der Brelie, Imke

55790
Turn10® - Workshop für Trainer*innen
Kuc, Rebecca; Rota, Martina

55801
Trampolin inklusiv
Stäbler, Michael

55850
Rhythmische Sportgymnastik bei Special Olympics Deutschland
Berger, Sandra; Fuhse, Tim

MITTWOCH, 16:15 BIS 17:30 UHR

55104
Dynamic Stretch
Dr. Slomka, Gunda

55105
Find U Soul (Basic)
Martinez, Jose

55106
Medical Training - Schulter
Heidenbluth, Norman

55107
Rope Flow
Zinsmeister, Julia

55170
Rückenfitness mit Redondoball
Martschinke-Rasky, Anja

55224
Jane Fonda Disco Aerobics
Aalvik, Esben

55225
Step in Turco
Gürsoy, Umut; Koca, Kaan

55271
Calisthenics Moves
Nguyen, Thanh

MITTWOCH, 16:15 BIS 17:30 UHR

55272
XWorx
Vural, Serkan

55320
ChiYoga
Hecking, Kerstin

55321
Das Yoga der Pharaonen
Versümer, Jana

55431
Aerobic 50+ ABBA Special
Bauer, Ursula

55432
Bewegungsangebote für Ältere - den Einstieg ermöglichen
Müller, Jörg

55472
Einstieg in die Pantomime
Gerber, Anke

55473
Raum-Design - Abwechslung durch verschiedene Aufstellungen
König, Julia

55480
Breakdance - Entwicklung von Kraft und Koordination
Senf, David

55620
Ganztagsschule als Lernfeld der Ausbildung Sportfachmann/frau
Edel, Juliane

55702
Gymnastische Elemente am Boden (und Balken)
Weiß, Alina

55703
Difficult dismounts on uneven bars
Boucharin, Eric

55704
Vorwärtsakrobatik
von der Brelie, Imke

55791
Turn10® – eine Perspektive für den Breitensport?
Kuc, Rebecca; Rota, Martina

55802
HD-Messung beim Trampolinturnen
Ferger, Katja; Kiefer, Tim

55803
Spielformen auf dem großen Trampolin
Meyer, Marcel

55830
Faustball: Anfänger- und Schulfaustball
Frommknecht, Rainer

DONNERSTAG, 29. MAI

DONNERSTAG, 09:30 BIS 10:45 UHR

55008
Latino Fiesta
Martinez, Jose

55017
Sneak
Lasst euch überraschen!

55108
Animal Flow (Kids, Teen, Adults)
Zinsmeister, Julia

55109
Der Vagusnerv - das Vagus Training
Giermann, Anne-Mireille

55110
Krafttraining im Gesundheitssport
Dr. Slomka, Gunda

55171
Antara® modernes Rückentraining
Albrecht, Karin

55226
Step Aerobic Choreography 2in1
Vural, Serkan

55251
Workout - Leveltraining mit Erfolg!
Harvey, Chris

55322
WOGA SUP YOGA® mit SUP Yoga Pionierin
Klesse, Julia

55351
Fitnesspilates
Aalvik, Esben

55352
Pilates - Organic Flow Exploration
Kursawe, Anja

55353
Pilates mit dem Redondoball
König, Julia

DONNERSTAG, 09:30 BIS 10:45 UHR

55433
„Oldies“ kognitive Choreos als Sturzprophylaxe
Mende, Nicola

55434
Schritt für Schritt fit - Mobilität im Alter
Peckmann, Carsten

55481
Contemporary Dance
Kartes, Yasmin

55487
HipHop don’t stop
Westbrock, Annka

55560
Einführung in das Training mit AirTracks
AirTrack Factory

55589
Ein Schritt zu mehr Vielfalt und Inklusion im Sport - Mit dem Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl
Reinschmidt, Eva

55600
Ein Schutzkonzept im Verein - Wie fange ich an?
Vogler, Patrick

55601
Wie leichte Sprache die Öffentlichkeitsarbeit verbessert
Borchert, Sarah Jane

55705
Development of Tsukahara vault without foam pit
Boucharin, Eric

55706
Rückwärtsakrobatik
von der Brelie, Imke

55707
Wenig Zeit und trotzdem Intensität?
Dörr, Sebastian

55753
Sport braucht Nährstoffe
Kruse, Birgit

55810
„TEAM-TIC“: Gymnastic-Challenge-Parkour
Bansemer, Christina Anna; Domscheit, Alessandro

55812
Airtrack Parkour und Stunt
Hacikoglu, Thomas

55831
Faustball: Anfänger- und Schulfaustball
Frommknecht, Rainer

55840
Kreatives Balltraining für leistungsbezogene Prellballer
Ehlert, Verena; Heinze, Volker

55860
Bodypercussion: Rhythmus-Entdeckung
Fenollar Baenas, Yaiza

55862
Basislehrgang im Marschieren
Optiz, Steffen

55863
Wie vertrete ich meinen Dirigenten
Sikkema, Pieter

DONNERSTAG, 11:15 BIS 12:30 UHR

55111
Förderung des Selbst- und Körperkonzeptes
Loeffler, Chris

55112
Mobil macht gesund - Aktiv gegen Bewegungseinschränkungen
Dr. Slomka, Gunda

55113
Power für Männer- Männer als Zielgruppe im Gesundheitssport
Peckmann, Carsten

55227
Step - Think Less... Sweat More!
Harvey, Chris

55273
Functional Moves
Barthel, Rebecca

55300
TriloChi® Ein Stück Glück
Hecking, Kerstin

55323
WOGout ® SUP-Fitness mit SUP Yoga Pionierin
Klesse, Julia

55354
Pilates mit dem Spinefitter
Kursawe, Anja

55380
Achtsamkeitstraining - ein Perspektivwechsel
Giermann, Anne-Mireille

55401
Neurozentriertes Training im Rehabilitationssport
Litwinow, Johannes Wanja

55420
Der Glucose-Trick - Raus aus der Zuckerfalle
Schreiber-Benoit, Petra

55435
Bewegungsspiele für Ältere
Pfitzner, Tina

55436
Pop meets Klassik Workout 60+
Mende, Nicola

55488
Dance und Fun
Westbrock, Annka

55523
Spannende Entspannung für Kids
Kaur, Pritpal

55524
Tolle Sachen machen mit Heulrohr, Murmeln, Eierschachteln
Steinau, Ursula

55561
Springfrosch-Parkour mit dem AirTrack (3 bis 6 Jahre)
Domscheit, Alessandro

55602
Attraktive Jugendarbeit im Verein
Vogler, Patrick

55708
CROSSOVER: Giboard für Balken
Queiss, Ina

55709
Kürübungen am Boden gestalten
Weiß, Alina

55710
Motion preferences
Boucharin, Eric

55711
Worauf kommt es im Balkentraining an?
von der Brelie, Imke

55754
Nutrient Timing im Sport
Kruse, Birgit

55813
Airtrack Parkour und Stunt
Hacikoglu, Thomas

55841
Yoga für Prellballer
Ehlert, Verena

55861
Ozeanische Harmonie und Boomwhackers
Fenollar Baenas, Yaiza

55865
Wie vertrete ich meinen Dirigenten -Aufbau-
Sikkema, Pieter

55870
Orientierungslauf - Natursport, Familiensport, Leistungssport
Kärger, Wieland

DONNERSTAG, 13:00 BIS 14:00 UHR

55001
„Hungern für Gold" - Einzelfall oder systematisches Problem?
Prof. Heydenreich, Juliane

55002
Age - Intelligentes Training im Alterungsprozess
Albrecht, Karin

DONNERSTAG, 14:30 BIS 15:45 UHR

55114
Fitness im Gleichgewicht
Peckmann, Carsten

55115
Rumpf ist Trumpf, eine gesunde Wirbelsäule
Loeffler, Chris

55172
Rückenfrei - Gymnastikball reloaded
Mende, Nicola

55190
Dein Faszien-Code
Oellerich, Heike

55228
No Turn Step
Aalvik, Esben

55252
TÔSÔ X - Martial Arts Fitness
Barthel, Rebecca

55324
Yoga gegen Stress
Kaur, Pritpal

55355
Pilates - athletisches Matten-Workout
Moroni, Jenny

55356
Pilates für die Seele
Giermann, Anne-Mireille

55421
Wie Essen unseren Schlaf bestimmt!
Kleinesper, Katrin

55437
Antara® Age ein Training mit 2 Stäben
Albrecht, Karin

55438
Fit im Alter - Athletiktraining für Senioren
Schreiber-Benoit, Petra

55439
Menschen mit Demenz verstehen
Pfitzner, Tina

55477
Jazz Dance meets Hip-Hop
König, Julia

55478
Zeitgenössischer Tanz - Acrobatic und Floorwork
Julius, Paul

55525
Choreografien für Kinder
Bischoff, Kathrin

55526
Klammern, Korken und Kleidung als Spielequipment
Steinau, Ursula

55580
Präsenz zeigen durch bewussten Einsatz von Körpersprache
Eckeberg, Eva

55603
Kommunale Netzwerkarbeit - erfolgreiche Kooperationen
Hirche, Marisa

55712
LifeHacks im Turntraining
Dörr, Sebastian

55713
Prävention von essgestörten Verhalten im Nachwuchsleistungssport
Vogler, Patrick

55714
Salto vorwärts/rückwärts am Boden
Weiß, Alina

55715
Schwebebalken - die Magie auf schmalen zehn Zentimetern
Kruse, Birgit

55814
Überwinde jedes Hindernis - Parkour & Freerunning
Harder, David; Lungwitz, Alexander

DONNERSTAG, 15:15 BIS 16:30 UHR

55009
Mamma Mia
Gohl, Natascha

DONNERSTAG, 16:15 BIS 17:30 UHR

55116
Fascial Flow Versorgung ist alles! Salutogenese 2.0
Dr. Slomka, Gunda

55117
Leichte Schultern
Giermann, Anne-Mireille

55118
MamiMOVE - Indoor
Rotter, Nadine

55173
Rückenfrei - Moderne Rückenkurse auf kleinstem Raum
Mende, Nicola

55191
Die Revolution des Sonnengrußes - 7 Wege zum Faszienglück
Wessels, Miriam

55229
Functional Step
Vural, Serkan

55274
Functional HIIT
Barthel, Rebecca

55301
Energy Pilates
Schuhn, Jutta

55325
Pranayama - yogische Atemtechniken
Kaur, Pritpal

55357
Pilates - Theraband Flow
Moroni, Jenny

55422
Entzündungshemmende Ernährung
Kleinesper, Katrin

55440
Fit im Alter - Freudvolles Aufwärmen mit Senioren
Schreiber-Benoit, Petra

55441
Hand- und Fingergymnastik
Pfitzner, Tina

55479
Ballett - FloorBarre
Riesinger, Susa

55474
Bühnenpräsenz und Ausdruck
Gerber, Anke

55522
Choreografie für Kids (6-8 Jahre)
Lauck, Andreas

55527

Action mit Bänken und Matten
Bischoff, Kathrin

55581

Umgang mit Kritik - schwierige Situationen meistern
Eckeberg, Eva

55716

Füße hoch - ab in den Handstand
Queiss, Ina

55717

Die Kraft in der Körpermitte
von der Brelie, Imke

55718

Evaluation Tools
Boucharin, Eric

55815

Überwinde jedes Hindernis - Parkour & Freerunning
Harder, David;
Lungwitz, Alexander

DONNERSTAG, 19:00 BIS 21:00 UHR

55007

Fitness Night - Fight and move to the beat
Barthel, Rebecca; Gohl, Natascha; Aalvik, Esben

FREITAG, 30. MAI

FREITAG, 07:45 BIS 08:45 UHR

55014

Good Morning - Elefantengruß und herabschauende Giraffe: Morgenyoga im Zoo
Senf, Carla

FREITAG, 09:30 BIS 10:45 UHR

55119

Baucheinziehen? Stabilisationstraining der Wirbelsäule
Klingebiel, Wolfgang

55120

Mama fit - Baby mit!
Wulff, Franziska

55121

Natural Ground Movements
Reicheneder, Bernd

55122

Qigong leicht gemacht
Arens, Ruth

55123

Wirbelsäulengymnastik als Ganzkörpertraining
Schreiber-Benoit, Petra

55192

Einfach aber genial - Faszien-Fit mit Alltagsgegenständen
Oellerich, Heike

55210

Brainwalking - mentale Aktivierung in Bewegung
Thumsch, Vera

55253

Den Fitnesstrend Tabata kennenlernen
Gustedt, Christian

55275

Functional Fullbody
Schuhn, Jutta

55276

Warm-up im Functional- und Athletiktraining
Weber, Christoph

55302

Stretch and Relax
Albrecht, Karin

55326

Yoga für die reifen Jahre
Flach-Meyerer, Andrea

55327
YogaDancing
Wessels, Miriam

55423
Stress + Hormone = Übergewicht?!?
Kleinesper, Katrin

55442
Yoga auf dem Stuhl
Kaur, Pritpal

55482
Contemporary dance - flow movements
Pasewald, Gardy

55483
Ritmix®
Gohl, Natascha

55528
Flinke Hände, flinke Füße
Bischoff, Kathrin

55529
Floor-Moves - Athletiktraining trifft Kinderturnen
Peckmann, Carsten

55604
Der erfolgreiche, moderne Sportverein
Zirkler, Bernhard

55719
Aktive und passive Hilfestellung – für mehr Spaß im Training
Weislogel, Yannick

55721
Rechts oder links? In welche Richtung soll ich drehen?
Dr. Bessi, Flavio

55722
Wer ist ein Talent und woran erkenne ich es?
Schwabe, Ralf

55811
„TEAM-TIC“: Gymnastic-Challenge-Parkour
Bansemer, Anna Christina; Domscheit, Alessandro

55818
Parkour mit Springbokx, AirTracks und AirBag
Jakob, Lennart

55842
Wie beginne ich mit Kindern Prellball zu spielen
Hettrich, Leo

55864
Zeichengebung mit dem Tambourstab
Optiz, Steffen

55866
Schlagwerk und Percussion im Orchester kennenlernen
Stillger, Lukas

FREITAG, 11:15 BIS 12:30 UHR

55010
80‘s reloaded
Weiß, Romeyo

55124
Barre Flow
Senf, Carla

55125
Beckenbodentraining - Aktiv mit Luftballon
Oellerich, Heike

55126
Deep-Stretching
Rotter, Nadine

55127
Fun-tastisches Training mit und auf der Halbrolle
Schreiber-Benoit, Petra

55128
Gynäkologische Gesundheit, Energie und Ermüdungsbrüche
Fischer, Katharina; Kirschbaum, Elisabeth Maria

55129
MovNat - Natural Movement Fitness
Reicheneder, Bernd

55130
Nackengold - Gutes für Augen, Kopf und Nacken
Klingebiel, Wolfgang

55131
Rund um Schulter-Nacken-Kiefer
Hammes, Antje

55174
Bewegter Rücken - fließendes Rückentraining zu Musik
Dr. Slomka, Gunda

55175
Outdoor Rückentraining
Ecker, Martina

55231
Fatburner Intervall mit dem Step
Goller, Andreas

55254
HIIT und HIT Trainings
Schuhn, Jutta

55277
4XF Workout Variationen
Weber, Christoph

55303
Stretching speziell für Männer
Albrecht, Karin

55582
Fakt oder Fake - Glaubenssätze unter der Lupe
Stein, Heiko

55443
Nudelsuppe macht Fit
Thome, Sandra

55484
Choreografie Basic - Was macht Musik mit Bewegung
Pasewald, Gardy

55485
Modern Jazz
Riesinger, Susa

55530
Kindgerechtes Training der Ausdauer
Dr. Wulff, Hagen

55562
Springfrosch-Parkour mit dem AirTrack (3 bis 6 Jahre)
Domscheit, Alessandro

55605
Betriebliche Gesundheitsförderung
Missalek, Beate

55606
Hauptamtliche Vereinsführung: Chance oder Risiko?
Wagner, Stephan

55607
Wertschätzung ehrenamtlichen Engagements
Dr. Pauli, Claudia

55723
(fast) ohne Hilfestellung: Handstützüberschlag
Fries, Axel

55724
Aus dem Umschwung in den Handstand
Schwabe, Ralf

55725
Gymnastics warm-up and tasks for the start of training
Boucharin, Eric

55819
Parkour mit Springbokx, AirTracks und AirBag
Jakob, Lennart

55843
Prellball – Schnupperkurs für Interessierte
Schneider, Yasmin

55867
Klassisches musikalisches Spiel auf der Kleinen Trommel
Stillger, Lukas

FREITAG, 13:00 BIS 14:00 UHR

55003
Der Darm als Schaltstelle für ein aktives Immunsystem
Kleinesper, Katrin

55004
Leistungsoptimierung - Neurozentriertes Training im Gerätturnen
Litwinow, Johannes Wanja

FREITAG, 14:30 BIS 15:45 UHR

55132
Beweglicher Brustkorb - freier Atem
Flach-Meyerer, Andrea

55133
klein feat. GROSS - der neue FamilienSport!
Wulff, Franziska

55134
Menstruationszyklus und Training
Fischer, Katharina; Kirschbaum, Elisabeth Maria

55135
Mobility-Training für Einsteiger
Stein, Heiko

55136
Muskuläre Demenz - Erhaltung der Funktionen der Muskulatur
Möller, Katja

55137
Poolnudeln entern den Kursraum
Oellerich, Heike

55138
Sensomotorisches Training
Ecker, Martina

55139
Women BestAGE Fitness
Schuhn, Jutta

55278
4XF CrossTraining – Spiele und Challenges für das Warm-up
Weber, Christoph

55279
Jump und HIIT - Functional Training mit dem Trampolin
Rohoff, Merisa

55280
Kettlebell Basics
Jochmann, Patrick

55304
Dynamik Stretching
Goller, Andreas

55328
Yoga für Menschen mit Behinderung
Kuwert, Antje

55358
Pilates - Standfest
Harvey, Katharina

55381
Embodiment - Innere und äußere Stärke
Missalek, Beate

55444
Samba Brasil und Stuhlgymnastik
Thome, Sandra

55531

Chaos und Aggressionen im Training - Umgang erlernen
Prof. Schneider, Sven

55532

Grundlagen einer Kindertanzchoreografie
Smeilus, Georgina

55533

Spielerisch die Ausdauer schulen
Gustedt, Christian

55563

Playing with the AirTrack
Jakobsen, Henrik; Nielsen, Niels Henrik

55564

Spotting Techniques
Jakobsen, Henrik; Nielsen, Niels Henrik

55583

Konflikte in Gruppen lösen durch Gewaltfreie Kommunikation
Riesinger, Susa

55608

Moderne Vereinsführung
Wagner, Stephan

55609

Praktische Moderationswerkzeuge für Ehrenamt und Beruf
Thumsch, Vera

55726

(fast) ohne Hilfestellung: Rolle vorwärts und rückwärts
Fries, Axel

55727

Gerätturnen mit großen Gruppen
Weislogel, Yannick

55728

Development of Yurchenko jumps
Boucharin, Eric

55816

Überwinde jedes Hindernis - Parkour & Freerunning
Harder, David; Lungwitz, Alexander

55832

Wettkampf- und Leistungsfaustball - Angriff
Frommknecht, Rainer

55744

Strength Training especially for gymnasts
Rasmussen, Stephen

FREITAG, 15:15 BIS 16:45 UHR

55011

Gymnastics For All Is For Everybody
Bickmann, Cindy

FREITAG, 16:15 BIS 17:30 UHR

55140

Barre au sol
León, Montserrat

55141

Wirbelsäule im Fokus - Becken
Goller, Andreas

55193

Fascial stretch - Faszienbetontes Dehnen pur
Klingebiel, Wolfgang

55211

Gedächtnistraining und Bewegung - Zirkeltraining mal anders
Todt, Petra

55212

Kort.X® - Das Gehirntraining mit Bewegung
Santner, Antonia

55281

Team-Challenges in Fitness-Kursen
Jochmann, Patrick

55282

TRX und Sling Training meets Medizinball
Rohoff, Merisa

55305

Ursprung des Lichts - Alchemie aus dem Qigong
Arens, Ruth

55329

Yoga und Menopause
Boesinger, Sabine

55359

Pilates - Rotation als Schwerpunkt
Harvey, Katharina

55402

Neurozentriertes Training
Hammes, Antje

55445

Sturzprophylaxe und Stabilität im Alltag mit dem Spinefitter
Metternich, Nina

55486
Dance your mobility!
Wessels, Miriam

55534
Sportunterricht für Alle - ein Praxisworkshop
Engelke/Kehm, Greta/Svenja

55565
Creative Storytelling
Jakobsen, Henrik; Nielsen, Niels Henrik

55566
Combination of Equipment
Jakobsen, Henrik; Nielsen, Niels Henrik

55499
Jonglage für Anfänger*innen
Hengst, Nadine

55584
So zapfst du deine Kraftquellen im Alltag erfolgreich an
Thumsch, Vera

55610
Ich bin ich und doch ganz viele
Selchow, Uschi

55611
Vereinsstrukturen auf dem Kopf - Führung neu gedacht
Lorz, Oliver

55729
"Turn"-Yoga: Optimales Mobility Training für DICH
Bansemer, Christina

55730
Grundlage Riesenfelge
Buttkus, Iris

55731
Development of frontal jumps
Boucharin, Eric

55732
Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung; Rad und Handstand
Fries, Axel

55733
Warum hören junge Gerätturner*innen mit dem Turnen auf?
Weislogel, Yannick

55817
Überwinde jedes Hindernis - Parkour & Freerunning
Harder, David; Lungwitz, Alexander

55833
Wettkampf- und Leistungsfaustball - Abwehr & Zuspiel
Frommknecht, Rainer

SAMSTAG, 31. MAI

SAMSTAG, 07:45 BIS 08:45 UHR

55015
Meditatives Gehen im Zoo
Arens, Ruth

55016
Tierisch gutes Workout
Jochmann, Patrick

SAMSTAG, 09:30 BIS 10:45 UHR

55142
AROHA
Jakszt , Bernhard

55143
Street Racket - anyone, anywhere, anytime
Senf, David

55144
Triggern - Wie ich muskuläre Verspannungen löse!
Weber, Christoph

55176
Wirbelsäulengymnastik altmodisch?
Meidinger, Heike

55232
Step Aerobic one for two
Rose, Sarah

55255
Bauch Beine Po - Best of
Goller, Andreas

55283
Effizientes Functional Training mit dem Pezzi-Ball
Möller, Katja

55284
Functional Circle
Rohoff, Merisa

55285
Training mit der Kettlebell
Lühmann, Jörn

55306
My Flow
Arnold, Patrick

55360
Gesund mit Pilates - Fokus Schulter und Nacken
Lutz, Christian

55382
Meditation
Kuwert, Antje

55383
Mit bewegter Achtsamkeit in den Tag starten
Greiner-Maneke, Christiane

55446
Ganzkörperworkout für Ältere
Hammes, Antje

55475
Modern Jazz für Fortgeschrittene
Lauck, Andreas

55535
Kindertanz für Kita-Kinder
Smeilus, Georgina

55536
Perfect Games für 6-14 Jährige - Innovative Sportspiele
Prof. Schneider, Sven; Pape, Katharina

55537
Spiele für Bewegungsmuffel
Gustedt, Christian

55585
Individuelle Resilienz - Stärken erkennen und aktivieren
Herr, Ivonne

55612
Energetisch nachhaltige Turnhalle – zukünftige Infrastruktur
Prüller, Jens

55613
Inklusion, Integration und Innovation im Sportverein
Hess, Astrid

55734
Grundlagen des Helfens, Begleitens und Sicherns im Turnen
Dr. Rohleder, Jonas

55735
Leistungsvoraussetzungen für Turnstrukturen schaffen
Schwabe, Ralf

55736
Fundamentals on uneven Bars
Boucharin, Eric

55737
Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung: Sprung I
Fries, Axel

SAMSTAG, 11:15 BIS 12:30 UHR

55013
Danish Rhythmical Gymnastics
Ollerup Gymnastikschule

55145
KAHA
Jakszt , Bernhard

55146
Stick Mobility
Hammes, Antje

55177
Movement Faszienfit für den Rücken
Arnold, Patrick

55213
Gedächtnistraining und Bewegung - Koordinationstraining
Todt, Petra

55256
Step-Workout im Intervall mit dem Theraband
Meidinger, Heike

55286
Kettlebell Swing - 75 Minuten geballtes Wissen um den Swing!
Weber, Christoph

55307
DAYO
Rose, Sarah

55308
Goddess Flow - erwecke die Göttin in dir
Blondzik, Anja

55330
Vagusnerv - Yoga
Boesinger, Sabine

55361
Pilates nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“
Greiner-Maneke, Christiane

55384
Shinrin Yoku - Wald(luft)baden und alle Sinne beleben
Vorreiter, Vera

55447
Resilienzförderung für ältere Menschen
Selchow, Uschi

55476
Partnering
Lauck, Andreas

55489
Tanz und Bewegungskunst
Dias, Emilie

55538
Drums Alive® Kids - Trommeln und Bewegung für die Klasse
Jackson, Frauke und Sharon

55539
Miteinander und Gegeneinander - Kooperation im Kinderturnen
Prof. Schneider, Sven; Pape, Katharina

55540
Sternstunden in der Psychomotorik
Bierögel, Sybille

55586
Herr*in der Lage - Emotionen in den Griff bekommen
Herr, Ivonne

55614
Nachhaltige Beschaffung im Verein
Faust, Bettina

55615
Sportstättenentwicklung - Welche Räume braucht mein Verein?
Prüller, Jens

55738
Biomechanik
Dr. Bessi, Flavio

55739
Training methodology in WAG
Boucharin, Eric

55740
Sprungkrafttraining und Ganzkörpertraining im Gerätturnen
Buttkus, Iris

55741
Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung: Sprung II
Fries, Axel

SAMSTAG, 13:00 BIS 14:00 UHR

55005
Die Vereinsstrategen - Der Podcast
Grüne, Pascal; Schüttler, Martin

55006
The systematized integration of technology in artistic gymnastics training
Bortoleto, Marco Antonio

SAMSTAG, 14:30 BIS 15:45 UHR

55147
Core - Training
Hammes, Antje

55148
Lieblingssequenzen zu Schulter und Rücken
Ade, Tanja

55178
Wirbelsäule im Fokus - Schulter und Nacken
Goller, Andreas

55233
Aerobic meets functional moves
Meidinger, Heike

55257
Functional Training with bodyweight
Ollerup Gymnastikschule

55258
Drums Alive® FITNESS MIX
Jackson, Frauke und Sharon

55287
Functional total mit dem Redondoball
Rößler, René

55331
AviMea
Boesinger, Sabine

55332
Somewhere behind the Rainbow - Samyoga
Blondzik, Anja

55362
Faszien und Biotensegrity
Lutz, Christian

55385
Waldbaden - Waldluft ist wie Medizin zum Atmen
Vorreiter, Vera

55403
Auge und Gehirn - Sehfähigkeit und neurozentriertes Training
Walther, Luise

55448
Seniorentraining mit Grips
Cumming, Charlotta

55490
ABBA hallo
Weiß, Romeyo

55491
Kreativer Tanzworkshop mit Materialen
León, Montserrat

55541
Kleine und große Mutproben
Bierögel, Sybille

55542
Toben, Raufen, Kräfte messen
Dr. Wulff , Hagen

55587
Trainer*innen-Tools - Übungen anleiten und korrigieren
Harvey, Chris

55616
Klimawandel und Sport- Wirkung auf Trainer*innen und Vereine
Prof. Schneider, Sven

55617
Sportverein 2030 Veränderungsprozesse im Verein gestalten
Böhme, Michaela

55743
Erkennen koordinativer und konditioneller Defizite
Schwabe, Ralf

55745
Verbale Hinweise im Techniktraining: Fokus Formulierung
Dr. Rohleder, Jonas

55720
Entwicklung der Rückwärtsakro in Bezug auf die Technik
Buttkus, Iris

55755
Gymnastics teaching needs to be FUN! Gymnastic games for beginners
Marco Antonio Bortoleto

SAMSTAG, 16:15 BIS 17:30 UHR

55149
Fundamentale Bewegungsmuster untersuchen und optimieren
Lühmann, Jörn

55150
Power & Balance
Fastner, Gabi

55234
Functional Step Breakdown
Arnold, Patrick

55235
POUND®
Rose, Sarah

55288
Functional Complete
Goller, Andreas

55333
Kundalini Yoga - komme in deine persönliche Balance
Kuwert, Antje

55334
Yoga für Schwangere
Boesinger, Sabine

55363
Pilates für Athlet*innen
Lutz, Christian

55404
Die Zunge als Stress-Indikator - Neurozentriertes Training
Walther, Luise

55449
ADL - der Dauerbrenner aus unterschiedlichen Perspektiven
Cumming, Charlotta

55450
Drums Alive® Golden Beats
Jackson, Frauke und Sharon

55451
Trittsicher in die Zukunft - Ein Update zur Sturzprävention
Groß, Michaela

55492
Community Dance
Riedel, Sarah

55493
Modern Dance - Bewegung gestalten
Windisch, Roman

55543
Bewegen macht schlau - Bewegen mit Köpfchen!
Bierögel, Sybille

55544
Kindheit ist keine Krankheit
Selchow, Uschi

55588
Als Trainer*in begeistern und Gruppen glücklich machen
Harvey, Chris

55618
Potenziale von Spiel und Sport für nachhaltige Entwicklung
Morlang, Katharina

55619
Sportverein und Megatrend Gesundheit – Einfluss und Chance
Böhme, Michaela

55746
(Fast) ohne Hilfestellung: Handstützüberschlag rückwärts
Fries, Axel

55747

Gerätturnen bei Special Olympics Deutschland
Fuhse, Tim; Stein, Regine

55748

Stärkenorientiertes Warm-up
Schönteich, Lena

55804

Hilfeleistung auf dem Trampolin am Beispiel Salto rückwärts
Meyer, Marcel

SONNTAG, 1. JUNI

SONNTAG, 07:45 BIS 8:45 UHR

55018

Good Morning - Elefantengruß und herabschauende Giraffe: Morgenyoga im Zoo
Senf, Carla

SONNTAG, 09:30 BIS 10:45 UHR

55151

Agility Training
Cumming, Charlotta

55152

Der große Ball
Ade, Tanja

55153

RückenFit mit Brasil
Fastner, Gabi

55194

Faszientraining meets Schmerztherapie
Rößler, René

55195

Körperwahrnehmung und Training der Beweglichkeit
Kaufmann, Günter

55289

Flowing AthletiX® Cardio
Blondzik, Anja

55290

Paleo Training - spielerisches ganzheitliches Training
Lenberg, Silke

55335

Pranayama - erweitere deine Lebensenergie
Kuwert, Antje

55364

Dynamic Pilates im Fitnessbereich
Arnold, Patrick

55405

Neurofasziales Training - vom Gehirn zum Gewebe
Schönteich, Lena

55406

Neurozentriertes Training für Turner*innen
Walther, Luise

55452

Toweling - Kraft und Gleichgewicht mit Tüchern
Walter, Petra

55453

Training mit kognitiv eingeschränkten Personen
Groß, Michaela

55494

Bollywood Dance Anfänger
Nadarajah, Kasthuri

55545

Ballett Kinder
Moriyama, Tamae

55546

Let us jump, Boys
Dr. Bohn, Christiane

55497

Mit Koordination zu mehr Konzentration
Hess, Astrid

55749

Choreografische Grundlagen, sowie Bodenballett für das GTw
Seilsepour, Ghazal

55806

Fehleranalyse und Korrektur bei Salti und Schrauben
Wolfgang Bientzle

55750

Die Bedeutung des Kurbets im Gerätturnen
Schwabe, Ralf

55792

Turn10® - Workshop für Trainer*innen
Kuc, Rebecca; Rota, Martina

55805

Doppelminitrampolin – eine Einführung
Klabunde, Sina

55806

Gym Wheel for All - Rhönrad für Alle
Meyer, Marcel

55807

Schauturnen auf dem Trampolin
Vid, Michael

55820

Parkour für „BEST Ager“ - alte Knochen fliegen auch
Meyer, Dirk

55851

Basics of the Aesthetic Group Gymnastics
Laine-Näätänen, Anneli and OVO Team Finland

55756

Schlaf und Erholungsfähigkeit von Leistungssportler*innen
Frytz, Patricia

SONNTAG, 11:15 BIS 12:30 UHR

55154

Flowing AthletiX® Integrativ
Blondzik, Anja

55155

Gleichgewicht im Rampenlicht
Cumming, Charlotta

55156

Wirbelsäulengymnastik mit Redondo Ball Plus
Fastner, Gabi

55236

Aerobicstyle
Arnold, Patrick

55291

Functional Training mit dem eigenen Körpergewicht
Lenberg, Silke

55309

Mind and Balance
Rößler, René

55365

Faszienpilates
Jeremiasch, Judith

55386

Gelassen sein in stürmischen Zeiten
Kaufmann, Günter

55387

Herzöffnung - Verbinde dich mit deinem Selbst
Kuwert, Antje

55407

Neurozentriertes Training - Gamechanger oder nur Hype
Walther, Luise

55454

Happy Gymnastics for elderly people
Prof. Araki, Tatsuo

55455

Online - Bewegungskurse für Senioren - (wie) geht das?
Groß, Michaela

55456

Senioren Flow - Fließend älter werden
Walter, Petra

55497

Ballett für Erwachsene
Moriyama, Tamae

55548

Kinder mit ADHS im Sport
Dr. Bohn, Christiane

55549

Spiele für Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten
Dr. Wulff, Hagen

55547

Vielfalt im Kinderturnen - Spiele für heterogene Gruppen
Hess, Astrid

55567

Rondat - Überschlag an modularer Vielfalt
Meyer, Dirk

55751

Grundlagen am Stufenbarren
Seilsepour, Ghazal

55752

Handstützüberschlag vowärts - Salto als Akrobatikserie
Schwabe, Ralf

55793

Turn10® – eine Perspektive für den Breitensport?
Kuc, Rebecca; Rota, Martina

55808

Minitramp – ein Alleskönner
Vid, Michael

55809

Schraubensprünge auf dem Trampolin
Meyer, Marcel

55800

Bewertungsmöglichkeiten im Trampolinturnen
Jung, Harald

REFERIERENDE

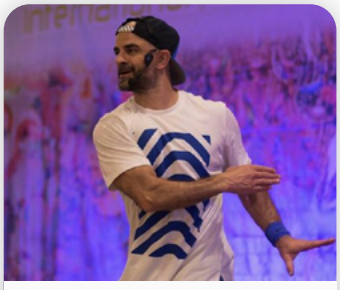
A

Workshop-Nr.:
55007, 55224, 55228, 55250, 55351

Aalvik, Esben 📍 **Berlin**
Esben ist in Norwegen geboren und ausgebildeter Physiotherapeut. Seit über 30 Jahren ist er als erfolgreicher Referent, Ausbilder und Presenter in Deutschland und Europa unterwegs. Seine Leitfäden sind Spaß an Bewegung. Sport für alle und alles ist möglich.

Workshop-Nr.:
55148, 55152

Ade, Tanja 📍 **Ravensburg**
Tanja ist DTB Lehrreferentin, internationale Choreografin, DTB Pilates- und DTB Aerobic-Trainerin und leitet das STB Regio-Zentrum in Ravensburg. Seit 30 Jahren gibt sie ihr Wissen, ihre Erfahrungen und ihre kreativen Ideen mit großer Freude weiter.



Workshop-Nr.:
55221

Aktürk, Özgür
📍 **Istanbul, Türkei**
Özgür wurde in Istanbul geboren und unterrichtet als Dozent an der Marmaris University Sport. Angefangen mit Hip-Hop und Latin Dance ist er mittlerweile ein Profi und internationaler Presenter im Functional Fitness und Aerobic. Auf Megaevents ist er der Sportler, der tausende Menschen bewegt.

Workshop-Nr.:
55002, 55171, 55302, 55303, 55437

Albrecht, Karin
📍 **Zürich, Schweiz**
Karin ist Autorin, Mitbegründerin der Star Education, sowie internationale Referentin und Ausbilderin. Sie hat zusammen mit dem Ausbildungsteam das erfolgreiche Bewegungskonzept Antara® sowie Antara® Rückentraining, Antara® Age und weitere Antara® Weiterbildungen entwickelt.

Workshop-Nr.:
55521

Prof. Dr. Andrä, Christian
📍 **Leipzig**
Christian studierte Sport- und Erziehungswissenschaft in Chemnitz und promovierte an der Universität Leipzig. Dort arbeitet er in der Sportdidaktik und der Lehrer*innenbildung. Seit 2021 hat er in Potsdam Vertretungsprofessuren für Gesundheit, Sportdidaktik, -pädagogik und -management inne.

Workshop-Nr.:
55454

Prof. Araki, Tatsuo
📍 **Tokio, Japan**
Tatsuo lehrt an der Sporthochschule in Tokio und ist Manager der Nippon Sport Science University. Er ist FIG-Mitglied, Präsident der Asia Gymanstics Union und der Japan Gymanstics Union. Professor Araki setzt sich dafür ein, das Turnen international zu unterstützen.

Workshop-Nr.:
55015, 55122, 55305

Arens, Ruth 📍 **Hamburg**
Die Diplomsportwissenschaftlerin praktiziert und beschäftigt sich seit Mitte der 80iger Jahre mit den asiatischen Bewegungskünsten. Sie ist Kampfkunstlehrerin (Shinson Hapkido 4. Dan), Qigong-Lehrerin und -Ausbilderin, sowie Meditationslehrerin.

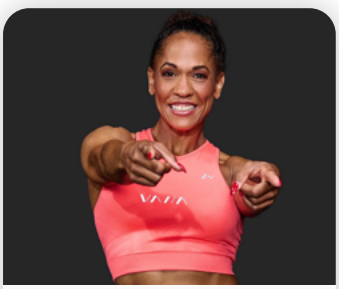
Workshop-Nr.:
55177, 55234, 55236, 55306, 55364

Arnold, Patrick 📍 **München**
Patrick ist gelernter Physiotherapeut und schon 25 Jahre im Fitnessbereich zu Hause. Seine Ausbildungen, von Aerobic A-Lizenz bis zu Pilates und Schmerztherapie sind vielfältig und ermöglichen Patrick den Erfolg als internationaler Presenter und Ausbilder in verschieden Bereichen.

B

Workshop-Nr.:
55729, 55810, 55811

Bansemer, Christina
📍 **Delliehausen/Usla**
Christina ist Sportwissenschaftlerin und Bildungsreferentin beim NTB. Sie ist DTB-Yogalehrerin und im Gesundheitssport aktiv. Durch eine „Yoga & Krebs-Ausbildung" hat sie sich weiter spezialisiert und ist als Positiv-SelfCare-Yoga Expertin unterwegs.



Workshop-Nr.:
55007, 55252, 55273, 55274

Barthel, Rebecca 📍 **Hamburg**
Als internationale Mastertrainerin ist Rebecca in vielfältigen Bereichen erfolgreich vertreten. Sie ist Presenterin, Trainerin, Ausbilderin und ehemalige Weltmeisterin im Fitness und Bodyfitness. Sie wurde von der Zeitschrift Brigitte zu einer der drei besten Fitnesstrainerinnen weltweit gewählt.

Workshop-Nr.:
55430, 55431

Bauer, Ursula 📍 **Gröbenzell**
Ursula ist langjährige Referentin des Bayerischen Turnverbands in den Bereichen Aerobic, Gesundheits- und Präventionssport sowie Sport für Ältere. Außerdem ist Ursula Landesfachwartin Sport für Ältere im BTV, sowie Referentin in der Turnfestakademie seit 2017 in Berlin.

Workshop-Nr.:
55850

Berger, Sandra 📍 **Berlin**
Sandra trainiert beim TSV Olching Gymnastinnen mit Beeinträchtigung. Während der Special Olympics Weltspiele 2023 in Berlin hat sie die deutschen Athletinnen als Headcoach angeleitet.

Workshop-Nr.:
55721, 55738

Dr. Bessi, Flavio 📍 **Freiburg**
Flavio ist Fachleiter für Gerätturnen am Institut für Sport und Sportwissenschaft an der Universität Freiburg. Er ist angesehener Experte des IOC bei der Olympischen Solidarität, der FIG bei der internationalen Coach Academy und des Deutschen Olympischen Sportbundes bei internationalen Hilfsprojekten.

Workshop-Nr.:
55011

Bickmann, Cindy
📍 **Marietta, Georgia, USA**
Cindy leitet die Chattooga Gymnastics in Marietta, USA. Ihr Team hat an sieben Welt-Gymnaestraden teilgenommen, ist zweimal bei der FIG-Gala aufgetreten und hat an drei Gym for Life World Challenges teilgenommen. Cindy ist Koordinatorin und Global Sports Advisor für Special Olympics International.

Workshop-Nr.:
55540, 55541, 55543

Bierögel, Sybille
📍 **Bad Sassendorf**
Sybille ist ausgebildete Erzieherin, Psychomotorikerin und Autorin mehrerer Kinderturnbücher. Sie ist als freie Referentin für den Bereich Kinderturnen tätig und leitet Fortbildungen in Kindergärten und Grundschulen.

Workshop-Nr.:
55496

Bientzle, Wolfgang
📍 **Chicago, USA**
Wolfgang ist Gründer und Ideengeber von „CirquesExperience Wheel JAM“ in den USA. Mit drei Jahrzehnten Erfahrung als professioneller Athlet im Rhönradturnen, hat Wolfgang im Jahr 2011 ein all-inclusive Wheel Circus Programm in Chicago ins Leben gerufen.

Workshop-Nr.:
55525, 55527, 55528

Bischoff, Kathrin 📍 **Berlin**
Kathrin ist Diplom-Sportlehrerin und Buchautorin. Mit einem Choreografie-Diplom des Schweizer Turnverbands ist sie in ganz Deutschland als Referentin für die Themen Kinderturnen und Gerätturnen im Einsatz und arbeitete an den Choreografien der Stadiongalas bei Deutschen Turnfesten.

Workshop-Nr.:
55154, 55289, 55308, 55332

Blondzik, Anja 📍 **Hamburg**
Anja ist Entwicklerin des flowing AthletiX®, Yogalehrerin und lizensierte Trainerin für Gerättraining, Functional, Bodyweight und Faszien, sowie im Gesundheits- und Präventionssport. Nebenbei ist sie als Referentin für den DTB und DOSB als auch als Ausbilderin für Hatha Yoga bei WAY Yoga tätig.

Workshop-Nr.:
55329, 55330, 55331, 55334

Boesinger, Sabine 📍 **Hamburg**
Sabine ist seit mehr als 20 Jahren von der Kraft des Yogas fasziniert. Als zertifizierte Ausbilderin für Yogatherapie hat sie ein tiefes Verständnis für die multiplen Einsatzmöglichkeiten und positiven Wirkungen des Yoga. Sie liebt es, ihr Wissen als Referentin weiterzugeben.

Workshop-Nr.:
55617, 55619

Böhme, Michaela
📍 **Marbach am Neckar**
Nach zehn Jahren als Geschäftsführerin eines Großsportvereins berät und begleitet Michaela nun Vereine und Kommunen, um gemeinsam Veränderungen nachhaltig und bewegend zu gestalten. Sie ist Referentin im STB und als Dozentin im Bereich Bewegungsförderung Ältere und Demenz tätig.

Workshop-Nr.:
55546, 55548

Dr. Bohn, Christiane
Münster
Christiane ist Sportwissenschaftlerin, Diplom Motologin und Lehrkraft am Institut für Sportwissenschaft an der Universität Münster. Sie fokussiert sich mit viel Leidenschaft auf die Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen.

Workshop-Nr.:
55601

Borchert, Sarah Jane
Bielefeld
Sarah schloss einen Master in „Fachübersetzen“ ab und widmet sich als Referentin in Zertifikatskursen den Modulen der leichten Sprache. Sie war Verantwortliche für leichte Sprache und Easy Read beim lokalen Organisationskomitee der Special Olympics, welches die Weltspiele 2023 in Berlin organisierte.

Workshop-Nr.:
55006, 55755

Bortoleto, Marco Antonio
Brasilien
Marco Antonio ist Professor für Sportwissenschaften an der Universität von Campinas (Brasilien). Er ist eine Koryphäe des Themas „Gymnastics for All“ und Komitee-Mitglied der FIG GfA und Präsident der FIG-Bildungskommission. Außerdem arbeitet er in der Casting-Abteilung des Cirque du Soleil und im CIRCUS und CRITAB Research Lab.

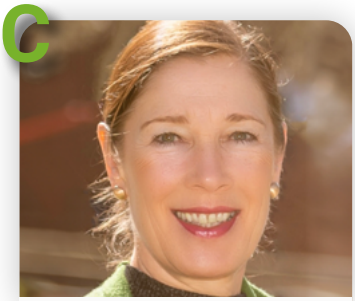
Workshop-Nr.:
55703, 55705, 55710, 55718, 55725, 55728, 55731, 55736, 55739

Boucharin, Eric **Qatar**
Eric ist einer der erfolgreichsten Trainer im Gerätturnens weltweit. Zusätzlich zu seiner Leidenschaft und seinem Fachwissen ist er Fachtrainer für den Internationalen Turnverband. In den letzten 22 Jahren hat er an mehr als 15 FIG-Akademien in aller Welt teilgenommen.

Workshop-Nr.:
55720, 55730, 55740

Buttkus, Iris **Teltow**
Iris ist lizensierte A-Trainerin im Gerätturnen weiblich, Referentin sowie Ausbilderin in der Trainerausbildung. Außerdem ist sie deutschlandweit Referentin bei Kongressen im Gerätturnen. Seit Jahren gibt sie ihr Wissen auch im Fitnesssport weiter.

C



Workshop-Nr.:
55151, 55155, 55448, 55449

Cumming, Charlotta
Hamburg
Charlotta ist Diplom-Sportwissenschaftlerin, Fachfrau für das BGM und hat das Fachstudium Präventologie absolviert. Ob als International Presenter der Fitnessbranche oder Referentin in der Berufsbildung: Ihr Schwerpunkt liegt auf universeller Prävention.

D

Workshop-Nr.:
55489

Dias, Emilie **Leipzig**
Nach einer Ausbildung im Ballett, Modern Jazz und Modern Dance hat Emilie in verschiedenen Tanzgruppen und Tanzprojekten in Frankreich, Kanada, den USA und Deutschland mitgewirkt. Seit 2010 unterrichtet sie an der Universität Leipzig mit Schwerpunkt Modern Dance und Tanz und Bewegungskunst.

Workshop-Nr.:
55561, 55562, 55810, 55811

Domscheit, Alessandro
Hannover
Alessandro ist Jugendbildungsreferent beim NTB und verantwortlich für Bildungsmaßnahmen im Kinderturnen und Parkour sowie die Weiterentwicklung und Beratung der Niedersächsischen Turnerjugend. Außerdem ist er ausgebildeter Lachyoga-Leiter und bietet ein actionreiches Angebot mit humorvoller Atmosphäre.

Workshop-Nr.:
55707, 55712

Dörr, Sebastian **Edesheim**
Sebastian ist Schulleiter einer Grundschule, Referent der Steuerungsgruppe Sport sowie einiger Turn- und Sportverbände. Außerdem ist er im Vorstand und ein engagierter Trainer im TV Edenkoben. Er trainiert Kinder und Jugendliche vom Breiten- bis zum Leistungssport.

E

Workshop-Nr.:
55580, 55581

Eckeberg, Eva **Hamburg**
Eva leitet den Studiengang Pädagogik in Schleswig-Holstein und ist Gymnasiallehrerin in Sport und Deutsch. Sie ist als Coach und Dozentin deutschlandweit unterwegs und engagiert sich bei Schulentwicklungstagen, Vereinen und Weiterbildungen.

Workshop-Nr.:
555138, 55175

Ecker, Martina 📍 **Hamm**
Martina ist Geschäftsführerin der Standpunkt Gesundheit GmbH und besitzt hohe Expertise im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Die Fitnessökonomin implementiert zusammen mit Krankenkassen Bildungs- und Bewegungsmaßnahmen in Unternehmen.

Workshop-Nr.:
55620, 55621

Edel, Juliane 📍 **Hamburg**
Juliane ist Diplom-Sozialwirtin. Die systemische Organisationsentwicklung ist ihr Schwerpunkt. Seit 2012
leitet sie das Referat Kitas & Schulen in Hamburger Großsportverein TSG Bergedorf von 1860 e. V.

Workshop-Nr.:
55841, 55840

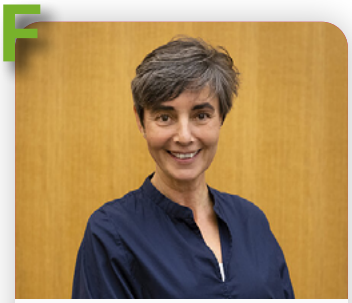
Ehlert, Verena 📍 **Sottrum**
Verena ist seit über zehn Jahren Trainerin für Prellball, Lauftrainerin, sowie Mentaltrainerin. Des weiteren leitete sie mit viel Leidenschaft Personal- und Gruppentraining. Sie ist seit 2023 Yogaleiterin im DTB.

Workshop-Nr.:
55534

Engelke, Greta 📍 **Leipzig**
Greta studierte an der Universität Leipzig Sportwissenschaften und Lehramt Sonderpädagogik. Aktuell ist sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Bewegungspädagogik tätig. Mit viel Begeisterung fokussiert sie einen Unterricht mit mehr Teilhabe und Zugang für alle Menschen.

Workshop-Nr.:
55150, 55153, 55156

Fastner, Gabi
📍 **Bad Tölz**
Gabi ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, zertifizierte TOGU®-Referentin und Fachbuchautorin im Bereich Fintess und Gesundheit. Besondere Bekanntheit erlangte sie durch Ihre Auftritte in der Fernsehserie TELEGYM und ihre YouTube-Videos.



Workshop-Nr.:
55614

Faust (etv. Mit eine Welt e.V.), Bettina 📍 **Bonn**
Bettina ist Diplom Betriebswirtin und seit über 30 Jahren im Bekleidungsbereich tätig. Sie arbeitet für den Global Nature Fund als Projektmanagerin im Bereich „Unternehmen & Biodiversität“ in den Projekten „Nachhaltiger Textileinkauf“, „Fair Wear Works“ und „Unternehmen Biologische Vielfalt“.

Workshop-Nr.:
55860, 55861

Fenollar Baenas, Yaiza
📍 **Darmstadt**
Yaiza begann 2021 ihr Studium in Elementarer Musikpädagogik am Hoch‘s Konservatorium. Sie bietet seit Jahren Flöten- und Musikunterricht für Menschen jeden Alters an. Sie spielt im sinfonischen Blasorchester Querflöte und ist für den Bildungsbereich musikalische Früherziehung verantwortlich.

Workshop-Nr.:
55802

Ferger, Katja 📍 **Gießen**
Katja lehrt und forscht als Sportwissenschaftlerin an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Seit 2015 ist sie in die Entwicklung des Mess- und Informationssystems HDTS eingebunden und hat in diesem Zusammenhang einige Forschungsprojekte in Kooperation mit dem DTB durchgeführt.

Workshop-Nr.:
55128, 55134

Fischer, Katharina 📍 **Leipzig**
Katharina ist Sportwissenschaftlerin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft in Leipzig. Sie engagiert sich in der Themengruppe „Frau im Leistungssport“. Sie unterstützt die Bahnnationalmannschaft der Frauen bei internationalen Wettkämpfen.

Workshop-Nr.:
55132, 55326

Flach-Meyerer, Andrea
📍 **Mutterstadt**
Andrea ist Buchautorin, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin und Pilates-Trainerin. Außerdem ist sie DTB-Ausbilderin für Yoga und Sport mit älteren Menschen. Sie referiert zusätzlich in verschiedenen Landesturnverbänden.

Workshop-Nr.:
55723, 55726, 55732, 55737, 55741, 55746

Fries, Axel 📍 **Sessenhausen**
Axel ist Sportlehrer und Kunstturntrainer für Männer und Frauen. Als Buchautor veröffentlichte er erfolgreiche Schriften zum Thema Turnmethodik. Er ist Mitglied im Ständigen Beirat Sport des DTB und Mitglied der Kommission der Spitzenverbände des Deutschen Olympischen Sportbundes.

Workshop-Nr.:
55830, 55831, 55832, 55833

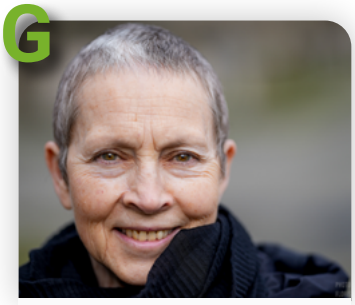
Frommknecht, Rainer
📍 **Waibstadt**
Als ehemaliger Faustball-Nationalspieler und studierter Sportwissenschaftler bringt Rainer viel Expertie in den Bereich Faustball und ist Beauftragter für Aus- und Fortbildung in Deutschland. Daneben ist er Landeslehrwart im Faustball und Lehrbeauftragter für Turnspiele im Badischen Turner-Bund.

Workshop-Nr.:
55756

Frytz, Patricia 📍 **Leipzig**
Patricia ist Psychologin und Doktorandin und arbeitet an der Universität Leipzig und der Universität Salzburg. Ihre Forschung konzentriert sich auf die Beziehung zwischen Schlaf und Training von Leistungssportler*innen und den Einfluss von psychologischen Faktoren. Sie arbeitet außerdem als sportpsychologische Expertin mit Team- und Individualsportler*innen zusammen.

Workshop-Nr.:
55747, 55850

Fuhse, Tim 📍 **Leipzig**
Tim ist Bundestrainer für die Sommer-Einzelsportarten bei Special Olympics Deutschland. Hier koordiniert er unter anderem das Gerätturnen und die Rhythmische Sportgymnastik.

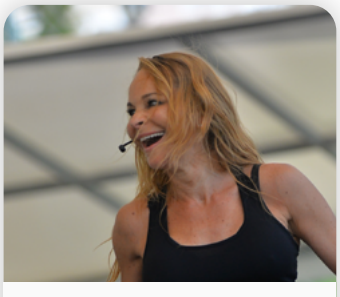


Workshop-Nr.:
55471, 55472, 55474

Gerber, Anke 📍 **Berlin**
Anke hat Bühnentanz und Philosophie studiert. Sie arbeitet als Solistin und Regisseurin, unterrichtet europaweit und ist Buchautorin. Seit Jahren arbeitet sie auch im Sport auf den Gebieten Tanz, Choreografie und Kommunikationstraining.

Workshop-Nr.:
55109, 55117, 55356, 55380

Giermann, Anne-Mireille
📍 **Konstanz**
Anne-Mirelle ist Diplom-Physiotherapeutin mit Schwerpunkt in Gesundheitssport und Psychosomatik. Sie bildet im DTB zahlreiche Übungsleiter*innen aus, darunter DTB-Rückentraining, Entspannungstechniken, Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Rückengymnastik und Atemgesundheit in Sport und Alltag.



Workshop-Nr.:
55011, 55483

Gohl, Natascha 📍 **Güster**
Als Tänzerin, Choreografin und DTB-Ausbilderin ist Natascha Teil des Ritmix® Masterteams und fokussierte sich nebenbei auf die Entwicklung des Ballett-Barre-Programms. Außerdem ist sie Power-Yoga-Expertin.

Workshop-Nr.:
55141, 55178, 55231, 55255, 55288, 55304

Goller, Andreas 📍 **Hamburg**
Andreas ist Medizinpädagoge, Heilpraktiker und internationaler Presenter. Zusätzlich ist er als Ausbilder und Bereichsleiter für Grouptraining SAFS BETA tätig.

Workshop-Nr.:
55220

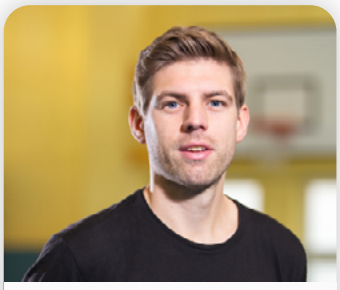
Göke, Daniel 📍 **Berlin**
Daniel ist Nachwuchskoordinator bei Special Olympics Deutschland und zuständig für die Bereiche Schulen und sowie das Programm Young Athletes. Er studierte Sportmanagement an der Universität Leipzig und arbeitete zudem am Campus für den Internationalen Trainerkurs als studentische Hilfskraft.

Workshop-Nr.:
55361, 55383

Greiner-Maneke, Christiane
📍 **Stapelburg**
Christiane ist langjährige Fachtrainerin für Achtsamkeit, Resilienz und Ausbilderin in der Bewegungspädagogik. Sie referiert deutschlandweit in Reha-Sportverbänden und arbeitet im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Workshop-Nr.:
55451, 55453, 55455

Groß, Michaela
Friedrichshafen
Michaela ist studierte Physiotherapeutin mit langjähriger Erfahrung als Gesundheitswissenschaftlerin und Dozentin. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen in Theorie und Praxis auf den Themen „Körperliche Aktivität und Mobilität von Älteren“ und „Stürze und Sturzprävention bei Älteren“.



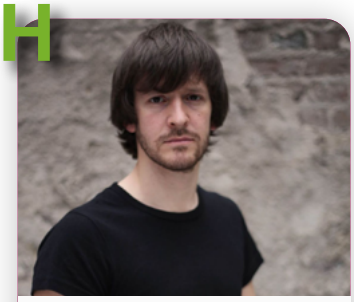
Workshop-Nr.:
55253, 55533, 55537

Gustedt, Christian **Leipzig**
Christian ist Lehrkraft an der Universität Leipzig im Bereich der Bewegungs- und Trainingswissenschaft sowie in der Didaktik im Elementar- und Primarbereich. Nebenbei bildet er Übungsleitende in verschiedenen Landesturnverbänden im Spiel und der Leichtathletik aus.

Workshop-Nr.:
55223, 55225

Gürsoy, Umut
Istanbul, Türkei
Umut ist ein international gefragter und erfolgreicher Fitness- und Dance-Trainer. Er fokussiert verschiedene Tanzstile und kombiniert sie mit Step Aerobic und Fitness. Spaß an der Bewegung und mitreißende Musik sind fester Bestandteil seiner Kurse.

H



Workshop-Nr.:
55812, 55813

Hacikoglu, Thomas
Nürnberg
Der aktive Stuntperformer Thomas ist weltweit unterwegs und erfolgreich in Film und Fernsehen zu sehen. Er gehört dem Jackie-Chan-Stunt-Team an und kann Bodystunts, Akrobatik, Stürze und Sprünge unter verschiedensten Bedingungen zum Besten geben.

Workshop-Nr.:
55131, 55146, 55147, 55402, 55446

Hammes, Antje **Bruchköbel**
Antje ist Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin der DVGS und ausgebildete Osteopathin. Sie gründete ihr eigenes Gesundheits-, Reha- und Pilatesstudio. Nebenbei ist sie DTB-Ausbilderin und Referentin im Gesundheitsport und für die Fascial-Fitness-Assoziation.

Workshop-Nr.:
55814, 55815, 55816, 55817

Harder, David
Leipzig
David ist Parkour-Fan und bereits erfolgreich als selbstständiger Trainer tätig. Mit Alex hat er sich einen Namen als Gründer der Flying Dudes gemacht. Neben seiner Leidenschaft für Parkour zeichnet er sich durch seine Kreativität aus, indem er Parkour-Elemente in innovative Weise einbezieht.

Workshop-Nr.:
55220, 55227, 55251, 55587, 55588

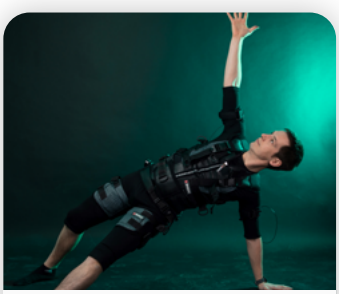
Harvey, Chris **Leipzig**
Chris ist Ausbilder, Referent und internationaler Presenter für GroupFitness, Fachbuchautor, ehemaliger Weltmeisterschaftsfinalist in der Sportaerobic, DVNLP/ProC-Coach und Gitarrist. Teilnehmende schätzen die Klarheit, Effektivität und Umsetzbarkeit seiner Stunden.

Workshop-Nr.:
55350, 55358, 55359

Harvey, Katharina **Leipzig**
Katharina hat ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht und arbeitet als Trainerin und Referentin. Die Inhalte sind vielfältig und reichen von Pilates bis zur NLP-Practionier. Sie bildet sich regelmäßig im Gesundheitssport weiter und liebt das Unterrichten und die Arbeit mit Menschen.

Workshop-Nr.:
55300, 55320

Hecking, Kerstin **Hohnhorst**
Die Liebe zur Bewegung hat Kerstin über die funktionellen Bewegungsformen in TriloChi® gefunden und sich selbstständig gemacht. Als Inhaberin der Marke TriloChi® lehrt und unterrichtet sie ganzheitliche Körper- und Energiearbeit. Zusätzlich ist sie Ausbilderin und Referentin im NTB.



Workshop-Nr.:
55101, 55106

Heidenbluth, Norman
Radebeul
Norman arbeitete am Institut für Fitnesspädagogik in Hamburg und bildet sich engagiert im Rehasport, Orthopädie und der Spiraldynamik weiter. Er eröffnete sein eigenes Studio in Radebeul bei Dresden. Nebenbei ist er als Referent beim Sächsischen Turnerverband und dem LSB Sachsen tätig.

Heinze, Volker 📍 **Sottrum**
Volker ist Übungsleiter und Trainer mit Leib und Seele. Er begleitet Kinder und Jugendliche bis hin zu Erwachsenen im Prellballtraining und ist Bezirkslehrwart, sowie Landesauswahltrainer. Volker bildet Übungsleitende aus und organisiert Sportgroßveranstaltungen.

Workshop-Nr.:
55840

AKADEMIE GEHT IMMER!

Herr, Ivonne 📍 **Stuttgart**
Die Diplomsportwissenschaftlerin ist im Coaching, Training und Consulting aktiv. Sie ist Resilienztrainerin, Hochschuldozentin und DOSB-Ausbilderin. In ihrem Programm „Resilienz im Sport" strebt sie die Weiterentwicklung der Führungspersönlichkeit von Trainer*innen an.

Workshop-Nr.:
55585, 55586

Hess, Astrid 📍 **Coburg**
Astrid ist Sportlehrerin für Gymnasien und mit verschiedenen Lizenzen zusätzlich qualifiziert. Darunter ÜL-C Behindertensport, ÜL-B Prävention, ÜL-B Sport im Elementarbereich. Seit über 30 Jahren ist sie als Funktionärin in Sportvereinen und Verbänden tätig.

Workshop-Nr.:
55550, 55547, 55613

Hettrich, Leo
📍 **Rieschweiler-Mühlbach**
Leo ist aktiver Prellballspieler und nahm an Deutschen Meisterschaften teil. Seit 2019 ist er Landesjugendfachwart und Landesschiedsrichterwart.
Wenn er nicht gerade im Prellball aktiv ist, verfolgt er die Vollendung seines Lehramtsstudiums in Koblenz.

Workshop-Nr.:
55842

Prof. Dr. Heydenreich, Juliane
📍 **Leipzig**
Juliane ist Professorin für experimentelle Sporternährung an der Universität Leipzig. Ihre Forschung konzentriert sich auf den Energiestoffwechsel und die Nährstoffzufuhr bei Sporttreibenden. Sie ist Mitglied in der Arbeitsgruppe Sporternährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Workshop-Nr.:
55001

Hirche, Marisa
📍 **Frankfurt am Main**
Marisa hat Bewegung und Gesundheit sowie Public Health Nutrition studiert. Zudem arbeitet sie hauptberuflich beim DTB. Sie leitet das GKV-Projekt *AuF* leben und bringt als ehemalige Assistenz der DTB-Geschäftsleitung und Übungsleiterin Vereins- und Verbandsexpertise ein.

Workshop-Nr.:
55603

J

Jackson, Frauke 📍 **Höxter**
Frauke ist die CEO und Erfinderin von Drums Alive®. Sie spielt eine unersetzbare Rolle dabei, die Botschaft von Musik und Power in „EveryBODY comes alive with Drums Alive!" zu verbreiten und Menschen zu ermutigen, die positive Wirkung von Drums Alive® zu erfahren.

Workshop-Nr.:
55258, 55450, 55538

Jackson, Sharon 📍 **Höxter**
Sharon ist Sportlehrerin mit Bachelor of Education Honours Degree. Mit DOSB- und DTB-Ausbilder-Diplom gewinnen wir mit ihr eine vielsietige Referentin, die gleichzeitig Drums Alive® Geschäftsführerin ist.

Workshop-Nr.:
55258, 55450, 55538

Jakob, Lennart 📍 **Göttingen**
Lennart betreibt seit 15 Jahren Parkour und ist seit 2020 Referent beim NTB. In seiner Freizeit beschäftigt er sich mit den neusten Entwicklungen und Trainingsmethoden der Community. Ihm sind Geschwindigkeit und flüssige Bewegungen wichtiger als akrobatische Elemente.

Workshop-Nr.:
55818, 55819

Workshop-Nr.:
55563, 55564, 55565, 55566

Jakobsen, Henrik
Oellerup, Dänemark
Henrik ist Lehrer an der Ollerup Gymnastic School und hat eine große Erfahrung als Trainer im Turnen, sowohl in Sportvereinen als auch auf nationaler Ebene. Seine Erfahrungen im Bildungsbereich reichen von Internaten bis zu Volkshochschulen, wobei das Turnen immer ein Teil seiner Reise war.

Workshop-Nr.:
55142, 55145

Jakszt , Bernhard **Berlin**
Bernhard ist der Entwickler der Programme „AROHA“ und „KAHA“, langjähriger internationaler Presenter und Referent. Seine Kursstunden sind ein Eintauchen in etwas Fremdes, Neues und setzen verborgene Energien frei.

Workshop-Nr.:
55365

Jeremiasch, Judith **Leipzig**
Judith studierte Sportwissenschaft mit dem Schwerpunkt Sportherapie, Behinderten- und Rehabilitationssport. Sie ist als Trainerin und Therapeutin im Breitensport und Rehasport aktiv und koordiniert den Bildungsbereich beim Reha- und Behindertensportverband Sachsen-Anhalt.

Workshop-Nr.:
55016, 55280, 55281

Jochmann, Patrick **Bohmte**
Patrick, ehemaliger Leichtathlet über 100 Meter, hat die Laufschuhe an den Nagel gehangen und gegen die Welt des Athletiktrainings eingetauscht. Seit über 15 Jahren hilft er Menschen, fit zu werden. Von Breitensport bis Leistungssport, in Kursen oder Personal Trainings coacht er mit Leidenschaft.

Workshop-Nr.:
55478

Julius, Paul **Leipzig**
Paul arbeitet als Tänzer und Solist am Theater in Bremerhaven, Oldenburg und Schwerin. Er ist als internationaler Choreograf tätig und unterstützt mit seiner künstlerischen Arbeit zahlreiche Galas und Festivals. Darunter das New York City Ballett und das Grand Opera House.

Workshop-Nr.:
55800

Jung, Harald Michael
Darmstadt
Harald ist Studienrat u.a. für Sport in Darmstadt, Mitglied im TK-Trampolinturnen, über 40 Jahre als Trampolintrainer aktiv und seit Einführung des Wahlwettkampfbereichs Trampolinturnen 1994 mitverantwortlich in der Wettkampfleitung. Als Bildungsreferent des HKM ist Harald verantwortlich für die Qualifikation der Sportlehrkräfte im Trampolinturnen.

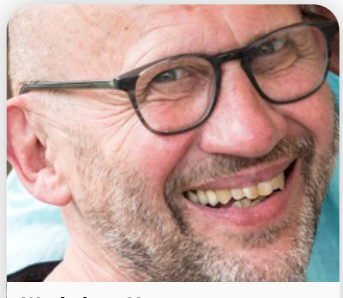
K

Workshop-Nr.:
55870

Kärger, Wieland **Leipzig**
Wieland betreibt seit seiner Kindheit Orientierungslauf und kennt diesen Sport aus Sicht eines Athlethen, Trainers und Funktionärs. Er ist Vorsitzender eines Leipziger OL-Vereins (OK Leipzig) und Präsident des Deutschen Orientierungssport Verbandes (DOSV).

Workshop-Nr.:
55481

Kartes, Yasmin **Leipzig**
Yasmin ist eine international erfolgreiche Tänzerin, die sich mehrfach als Solistin für nationale und europäische Meisterschaften qualifizierte. Sie unterrichtet und tanzt in der ersten Bundesliga im Jazz- und Modern Dance und engagiert sich bei zahlreichen Tanzprojekten und Tanzgruppen.



Workshop-Nr.:
55195, 55386

Kaufmann, Günter
Oldenburg
Günter ist studierter Sportpädagoge und spezialisiert auf die integrative Atemtherapie, Organisationsentwicklung für Vereine, Verbände und Non-Profit-Institutionen. Als Übungsleiter und Referent im Präventions- und Rehasport schlägt sein Herz für den Niedersächsischen Turner-Bund.

Workshop-Nr.:
55324, 55325, 55442, 55523

Kaur, Pritpal **Hamburg**
Pritpal ist Yogalehrerin der Yoga Alliance International und zertifizierte Yogaausbilderin verschiedener Landesturnverbänden. Außerdem ist sie speziell als Yogalehrerin für Kinder und Senioren aktiv.

Workshop-Nr.:
55534

Kehm, Svenja 📍 **Leipzig**
Svenja ist seit 2020 wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Leipzig in der Professur Sportdidaktik/ Bewegungspädagogik. In ihrer Promotion beschäftigt sie sich mit Inklusion und Digitalisierung in der Sportlehrkräftebildung. Zuvor hat sie Lehramt für die Fächer Sport und Englisch studiert.

Workshop-Nr.:
55802

Kiefer, Tim 📍 **Gießen**
Tim ist als Trainer und FIG-Kampfrichter bei Trampolinwettkämpfen unterwegs. Für Eurotramp entwickelt und betreut er seit fünf Jahren das HDTS-System und die dazugehörige Software.

Workshop-Nr.:
55128, 55134

Kirschbaum, Elisabeth Maria
📍 **Leipzig**
Elisabeth hat Sportwissenschaften studiert und ist ehemalige Hockeynationalspielerin. Seit 2018 leitet sie die Fachgruppe Hockey am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft Leipzig. Mit ihrer Kollegin Katharina haben sie die Themengruppe „Frau im Leistungssport“ gegründet.

Workshop-Nr.:
55805

Klabunde, Sina 📍 **Münster**
Sina ist Trainerin in Münster und seit über 20 Jahren aktiv im Trampolinturnen. Sie zeichnet sich inbesondere duch ihr Expertenwissen im Bereich Doppel-Mini-Trampolin aus.

Workshop-Nr.:
55003, 55421, 55422, 55423

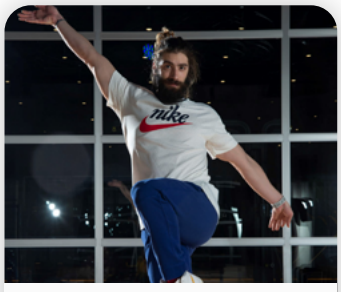
Kleinesper, Katrin 📍 **Hamburg**
Katrin ist zertifizierte Diplom-Oecotrophologin bei Sport & Food und Food & Bodybalance. Sie ist Lehrbeauftragte an der Universität Hamburg und Referentin, Ausbilderin und Autorin mit dem Fokus auf Ernährung, Schlaf und Hormonhaushalt.

Workshop-Nr.:
55322, 55323

Klesse, Julia (WOGA)
📍 **Dresden**
WOGA Ist Deutschlands 1. SUP Yoga Academy für SUP Yoga & Fitness Kurse, Events & Ausbildung und hat mit Gründerin & SUP Yoga Pionierin Julia Klesse ihren Hauptsitz in Dresden. Die Academy kann glänzen mit über 230 ausgebildeten WOGA Instruktoren, 14 Mastertrainer und über 10.000 begeisterten Teilnehmern auf der ganzen Welt.

Workshop-Nr.:
55119, 55130, 55193

Klingebiel, Wolfgang
📍 **Kellinghusen**
Wolfgang ist ausgebildeter Physiotherapeut und leitet regelmäßig Aus- und Fortbildungen im Gesundheitssport. Außerdem ist er Dozent an der Hochschule Fresenius und publiziert im NTB Pluspunkt Gesundheit.



Workshop-Nr.:
55223, 55225

Koca, Kaan 📍 **Istanbul, Türkei**
Kaan hat in Instanbul Sportwissenschaften studiert und ist seit fast zehn Jahren Fitness- und Personal-Trainer. Er begeistert Menschen auf internationalen Events mit seiner Motivation und Authentizität. Neben Group-Fitness und Step Fitness schlägt sein Herz für Basketball.

Workshop-Nr.:
55790, 55791, 55792, 55793

Kuc, Rebecca 📍 **St. Wendel**
Rebecca aus St. Wendel ist Grundschullehrerin und ist ehrenamtlich im Gerätturnen aktiv. Sie ist Trainerin C Gerätturnen, Mitglied im TK Turn10®, Arbeitskreis Turn10® des DTB und Beauftragte für Turn10® im Saarland.

Workshop-Nr.:
55353, 55473, 55477

König, Julia 📍 **Brannenburg**
Julia ist Referentin für den Bayerischen Turnverband, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und arbeitet als stellvertretende Abteilungsleitung in einem Fitness- und Gesundheitszentrum. Nebenbei unterrichtet sie in Tanzschulen Kinder- und Jugendkurse in den verschiedensten Stilrichtungen.

Workshop-Nr.:
55715, 55753, 55754

Kruse, Birgit **Winsen (Luhe)**
Birgit ist studierte Präventions- und Gesundheitswissenschaftlerin. Sie ist als Ernährungs- und Gesundheitscoach aktiv und bereitet als lizensierte A-Trainerin die Gerätturnerinnen auf die Olympischen Spiele vor.

Workshop-Nr.:
55352, 55354

Kursawe, Anja **Berlin**
Die Berlinerin ist Bühnentänzerin und Mastertrainerin für Yoga und Pilates. Sie ist ausgebildete Körperpsychotherapeutin und Personal Trainerin. Alleinstellungsmerkmale zeigt Anja im Spinefitting, Oragnics Elastics und ZEN- Shiatsu auf.

Workshop-Nr.:
55328, 55333, 55335, 55382, 55387

Kuwert, Antje **Ludwigsburg**
Antje leitet Gestalt- und Yogatherapie in ihrer eigenen Praxis an und ist Yogaausbilderin für verschiedenste Yogarichtungen. Sie ist ausgebildete Sporttherapeutin und Gymnastiklehrerin. Außerdem leitet sie die Arbeitsgruppe Yoga im deutschen Rollstuhlverband.

Workshop-Nr.:
55851

Laine-Näätänen, Anneli and OVO Team
Finnland
Anneli ist seit 1995 Cheftrainerin von OVO Finnland und gewann mehrere Weltmeisterschaften. Olarin Voimistelijat ry (OVO) ist ein Sportverein, der qualitativ hochwertigen Sport und Spitzengymnastik anbietet - Erlebnisse, Spaß und positive Interaktion für alle Altersgruppen.

Workshop-Nr.:
55475, 55476, 55522

Lauck, Andreas **Saarlouis**
Andreas wurde an der renommierten Rotterdamer Tanzakademie Codarts ausgebildet und ist als Tanzpädagoge und Choreograf in ganz Europa tätig. Er ist Bundestrainer im Deutschen Tanzsportverband und ist als Choreograf Welt- und Vize Weltmeister sowie vielfacher Deutscher Meister im Modern Dance.

Workshop-Nr.:
55290, 55291

Lenberg, Silke **Menden**
Silke ist seit mehr als 20 Jahren Aerobic Instructorin und Trainerin für Fitness- und Gesundheitskurse. Neben ihrem Fachwirt im Sozial- und Gesundheitswesen ist sie Beraterin der Diabetes Academy of Sports und Gewichtscoach.

Workshop-Nr.:
55140, 55491

León, Montserrat **Leipzig**
Ihre Tanzausbildung absolvierte sie in Las Palmas, Havanna, Genf und Paris. Montserrat arbeitete am Leipziger Opernballett unter der Leitung von Uwe Scholz und gründete 2009 das Internationale Choreografische Zentrum Leipzig. Sie ist als Pädagogin und Choreografin an Opernhäusern in Europa tätig.

Workshop-Nr.:
55004, 55400, 55401

Litwinow, Johannes Wanja
Leipzig
Johannes Wanja ist Sportwissenschaftler, Lehrkraft an der Sportwissenschaftlichen Fakultät Leipzig und erfolgreicher Athletiktrainer u.a. beim DFB und bei RB Leipzig im Nachwuchsbereich. Sein Fokus liegt auf dem Einsatz des Neurozentierten Trainings, was ihm zu einem gefragten Trainngswissenschaftler, Diagnostiker und Trainer macht.

Workshop-Nr.:
55111, 55115

Loeffler, Chris **Hatten**
Chris ist seit über zehn Jahren Referent für verschiedene Landesverbände im Gesundheitssport, Sportärzt*innen und Fitnesstrainer*innen. Mit seiner Expertise als Sportphysiotherapeut, Athletik- und Rehatrainer, Ernährungsberater und Achtsamkeitscoach liegt sein Fokus auf ganzheitlicher Gesundheit.

Workshop-Nr.:
55611

Lorz, Oliver **Stuttgart**
Oliver arbeitet im STB und ist Teamleiter und Teammitglied im „Forum für Ehrenamtsentwicklung“. Er unterstützt die Arbeit von ehrenamtlichen Personen und setzt sich großartig für den Austausch und die Anerkennung von Engagement im Verein ein.

Workshop-Nr.:
55149, 55285

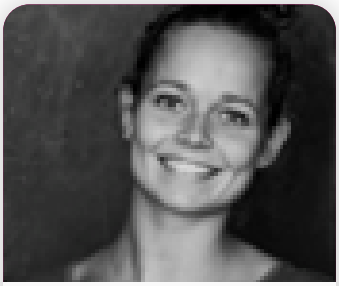
Lühmann, Jörn **Leipzig**
Sein Motto „Bewegungslernen - ein Leben lang“ wendet Jörn als Fachlehrer für Physiotherapie, als Kampfkunstübungsleiter und als Co-Autor an. Sein Schwerpunkt liegt auf muskuloskelettalen Beschwerden in ganzheitlicher Betrachtung der Bewegungs- und Trainingslehre.

Workshop-Nr.:
55814, 55815, 55816, 55817

Lungwitz, Alexander
Leipzig
Alexander ist ein leidenschaftlicher Parkour-Trainer. Er widmet sich mit Begeisterung der Vermittlung von Parkour-Techniken, besonders für Kinder und Jugendliche. Als Gründer der Parkour-Gruppe „Flying Dudes“ betrachtet er Parkour als eine Reise, auf der alle ihren eigenen Weg finden können.

Workshop-Nr.:
55360, 55362, 55363

Lutz, Christian **Hamburg**
Christian ist absoluter Bewegungsexperte und Inhaber des Hamburger Studios „Pilatespeople“. Er ist als Heilpraktiker, Fachbuchautor, Trainer, Referent und Ausbilder im Sport- und Therapiebereich aktiv.



Workshop-Nr.:
55012, 55013

Lykke Hansen, Marlene
Oellerup, Dänemark
Marlene ist Lehrerin an der Ollerup Gymnastikschule und ist verantwortlich für für rhythmische Gymnastik.
Sie ist eine erfahrene Gymnastin und Trainerin mit viel Erfahrung in vielen verschiedenen Teams, sowohl in Dänemark und in der ganzen Welt.

M

Workshop-Nr.:
55008, 55105

Martinez, Jose **Würzburg**
Jose studierte an einer kubanischen Akademie Tanz und reiste mit Tanzgruppen und Shows durch die ganze Welt. Er ist in Deutschland einer der bekanntesten Gesichter im Bereich Fitness und Tanz und ein hochkarätiger Ausbilder und Presenter.

Workshop-Nr.:
55170, 55339

Martschinke-Rasky, Anja
Velbert
„Bewegung ist Leben“ - dieses Motto möchte Anja als Diplomsportlehrerin, Fitness- und Pilatestrainerin, Yogalehrerin sowie Ausbilderin mit vielfältigen Angeboten möglichst vielen jungen und älteren Menschen näher bringen.

Workshop-Nr.:
55176, 55233, 55256

Meidinger, Heike
Brackenheim
Die DTB-Groupfitness Mastertrainerin ist Ausbilderin und Referentin mit Leidenschaft. Sie entwickelte das Konzept „faszi(e)nierendes Workout“ und durch ihre erfrischende und herzliche Art, versteht sie es Teilnehmende, Auszubildende und Interessierte mitzureißen.

Workshop-Nr.:
55172, 55173, 55433, 55436

Mende, Nicola **Lübeck**
Nicola ist lizenzierte Trainerin für Fitness- und Gesundheitssport, Faszienfitness und TÜV zertifiziertes Personal Fitness. Weitere Ausbildungen zur Fachtrainerin für medizinische Prävention und Rehabilitation vollendete sie 2016 mit ihrer Studienarbeit zur Diplom-Trainerin medizinische Fitness.

Workshop-Nr.:
55445

Metternich, Nina
Mechernich/Voißel
Nina verbindet seit über 25 Jahren Physiotherapie und Osteopathie mit dem Pilatestraining und ist Inhaberin einer Praxis für Pilates und Osteopathie in der Eifel. Sie ist Mitentwicklerin des Spinefitters. Mit viel Fachwissen und Liebe zur Bewegung unterrichtet sie als „Head of Education“ in der Sissel Academy internationale Kurse zum Thema Pilates und Rückengesundheit.

Workshop-Nr.:
55567, 55820

Meyer, Dirk **Oldenburg**
Dirk ist mit 35 Jahren Kunstturnenerfahrung mit vielen Wettkämpfen in Meisterschaften aktiv gewesen. Er ist als Referent beim NTB tätig. Der Oldenburger hat außerdem Humor - er ist als Comedian national und international im Einsatz. Seit 2014 ist er Trainer in einer Zirkusschule im Raum Oldenburg.

Workshop-Nr.:
55803, 55804, 55806, 55809

Meyer, Marcel
Gelsenkirchen
Marcel ist hauptberuflich Lehrer und engagiert sich seit 38 Jahren im Ehrenamt für das Trampolinturnen. Er ist unter anderem im Technischen Komitee verantwortlich für die Aus- und Fortbildung im Trampolinturnen, besitzt die Trainer A-Lizenz und ist als DTB-Referent tätig.

Workshop-Nr.:
55381, 55605

Missalek, Beate **Steinheim**
Beate ist Gesundheitsmanagerin, Ergonomie-Coach, Resilienz- und Brain-Trainerin sowie Sport- und Gymnastiklehrerin. Ihre Expertise gibt sie bundesweit als Referentin in Vorträgen, Schulungen und Workshops weiter. Mit ihrem Unternehmen Movedu gestaltet sie Gesundheitsprojekte.

Workshop-Nr.:
55136, 55283

Möller, Katja **Preetz**
Als echtes Nordlicht hat Katja das Studium der Sportwissenschaften in Kiel abgeschlossen und es zu ihrer Passion gemacht, Menschen für mehr Bewegung und Sport zu begeistern. Ihre Expertise liegt insbesondere im Functional Training und im Training von Frauen.

Workshop-Nr.:
55497, 55545

Moriyama, Tamae **Leipzig**
Tamae leitet das Ballet Art Studio in Leipzig und unterrichtet Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie ist ausgebildete Tänzerin und konnte als preisgekrönte Solistin in Australien wertvolle Erfahrungen sammeln, die sie gern mit anderen teilen möchte.

Workshop-Nr.:
55618

Morlang, Katharina
Frankfurt am Main
Katharina studierte in Münster und Bochum und ist Referentin der Deutschen Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund. Sie ist Gruppentrainerin im Bereich Fitness und engagiert sich für Bildung und Networking im Sport.

Workshop-Nr.:
55355, 55357

Moroni, Jenny **Leipzig**
Als leidenschaftliche Bewegungskünstlerin hat sich Jenny ein theoretisches und praktisches Fundament im Studium der Sportwissenschaften in Leipzig, bei BASI Pilates International und in Fortbildungen angeeignet. Als Lehrerin sieht sie ihre Aufgabe darin, die Begeisterung für Pilates zu teilen.

Workshop-Nr.:
55432

Müller, Jörg **Leipzig**
Als Präsidiumsmitglied im Freizeit- und Gesundheitssport/ GYMWELT im Sächsischen Turnverband kennt er die operative, taktische und strategische Ebene in Landesverbänden und kann hier hohe Expertise ausweisen. Er betreut außerdem das Projekt *AuF* leben und konzentriert sich auf die Zielgruppe Ältere.

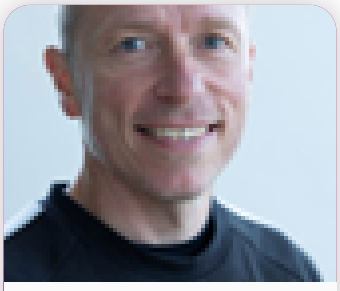
N

Workshop-Nr.:
55494

Nadarajah, Kasthuri
Nauheim
Kasthuri hat seit ihrer Kindheit schon eine Leidenschaft für Tanz, Musik und Theater. Mit fünf Jahren begann sie, Bharatha Natyam (Indischer Tanz) zu erlernen und ist seit dem auf vielen Bühnen Deutschlands und in Indien aufgetreten. Sie ist bekannt für ihr Engagement, Enthusiasmus und die Liebe zum Tanz.

Workshop-Nr.:
55270, 55271

Nguyen, Thanh **Frankfurt**
Thanh betreibt und unterrichtet Calisthenics mit ganzem Herzen. Der Frankfurter ist im Aktivmitgliedervorstand des Deutschen Calisthenics und Streetlifting Verbandes tätig und ist Deutscher Meister in der Kategorie Freestyle.



Workshop-Nr.:
55563, 55564, 55565, 55566

Nielsen, Niels Henrik
Oellerup, Dänemark
Niels Henrik hat umfangreiche Erfahrungen im Turnen und hat viele verschiedene Teams auf nationaler und internationaler Ebene trainiert.
Er ist Lehrer und Teil des Managementteams der Ollerup Gymnastikschule. Niels hat Erfahrung mit Airtrack und hat eine Reihe von Kursen mit verschiedenen Organisationen in der ganzen Welt entwickelt.

O

Workshop-Nr.:
55125, 55137, 55190, 55192

Oellerich, Heike 📍 **Hamburg**
Heike ist Faszien-Enthusiastin und Gründerin von FASZIO®. Die DTB-Ausbilderin und Referentin hat den Fokus im Personal Training sowie im Gesundheitssport (Special: Cupping und Releasing). Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin bei Fascia Illustration Research Group.

Workshop-Nr.:
55862, 55864

Opitz, Steffen 📍 **Hettstedt**
Steffen ist begeisterter und sehr engagierter Musiker mit einem starken Fokus auf Visuals und Effects in der Marching-Music. Seit 2015 ist er Trainer im Hettstedter Spielmannszug und seit 2020 als Vorstandsmitglied im Technischen Komitee der Turnermusiker im DTB tätig. In der Marschmusik zählen zu seinen größten Erfolgen der Weltmeistertitel 2017 und Europameistertitel 2018.

P

Pape, Katharina 📍 **Darmstadt**
Katharina ist ehemalige Leistungssportlerin im Rudern und arbeitet als Sozialarbeiterin und Referentin für Inklusion und Barrierefreiheit.
Sie ist Präsidentin vom Deutschen Gehörlosen-Sportverband. Hauptberuflich arbeitet sie für die Stadt Stuttgart
und ist Fachberaterin beim Integrationsfachdienst.

Workshop-Nr.:
55607

Dr. Pauli, Claudia
📍 **Frankfurt am Main**
Die studierte Sportwissenschaftlerin Claudia ist Vizepräsidentin beim Deutschen Turner-Bund und ehemalige Gerätturnerin. Sie fungierte als Interims-Geschäftsführerin des Fachverbandes RTB und ist parallel als freie Sportjournalistin tätig.

Workshop-Nr.:
55482, 55484

Pasewald, Gardy 📍 **Reinheim**
Gardy ist Choreografin, Trainerin und Fachbuchautorin. Sie bildete sich im Tanz an verschiedenen Instituten in den USA weiter und ist Dozentin für alle Bereiche Tanz und Gymnastik in verschiedenen Fachverbänden und Hochschulen. Nebenbei leitet Gardy mit Leidenschaft Tanzprojekte.

Workshop-Nr.:
55113, 55114, 55434, 55529

Peckmann, Carsten
📍 **Hamburg**
Der Hamburger ist Diplom-Sportwissenschaftler und Inhaber der Carsten Peckmann Coaching GbR. Carsten ist Ergonomie- und Rückencoach und aktiver DTB-Referent. Seine langjährige Erfahrung im Fitnessbereich macht ihn zu einem Experten in Einzel- und GroupFitness.

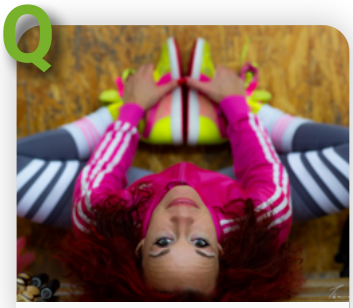
Workshop-Nr.:
55435, 55439, 55441

Pfitzner, Tina 📍 **Braunschweig**
Voller Begeisterung arbeitet Tina mit ganzem Herzen als Coach, Dozentin und Referentin in den Bereichen Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Ältere, Veränderungsprozesse und Kommunikation. Sie ist ausgebildete Fitness- und Gesundheitstrainerin sowie Systemische Beraterin.

Workshop-Nr.:
55612, 55615

Prüller, Jens
📍 **Frankfurt am Main**
Jens koordiniert als Geschäftsbereichsleiter die Maßnahmen des LSB Hessen im Geschäftsbereich Sportinfrastruktur. Er ist Ansprechpartner für die Sportstättenentwicklung, Naturschutzfragen und das Sonderförderprogramm „Klimaschutz- und Kosteneinsparmaßnahmen im Sportverein“.

Q



Workshop-Nr.:
55708, 55716

Queiss, Ina 📍 **Winsen Luhe**
Die professionelle Bewegungskünstlerin Ina ist leidenschaftliche Trainerin mit Energie und Ästhetik. Auftritte in mehr als 17 Ländern, im Fernsehen sowie in Liveshows zählen zu ihren Erfolgen. Ina lässt ihre Erfahrungen als Künstlerin und Yogalehrerin in ihre Unterrichtsprogramme einfließen.

R

Workshop-Nr.:
55257, 55744

Rasmussen, Stephen
📍 **Oellerup, Dänemark**
Stephen ist Lehrer an der Ollerup Gymnastic School und verantwortlich für die Entwicklung der Fitnesslinie. Er ist ein erfahrener Fitnesstrainer und hat auch Erfahrung in der Welt der Fitness, sowohl als Ausbilder als auch als Leiter in verschiedenen Fitnesszentren in Dänemark.

Workshop-Nr.:
55121, 55129

Reicheneder, Bernd
Schwarzach
Bernd entdeckte MovNat nachdem er ein Diplom in Sportwissenschaft erfolgreich abschloss. Er ist bereits über zehn Jahre in der Fitnessbranche tätig und fokussiert auf Shotokan-Karate. Aufgrund der tiefen Philosophie arbeitet er seit über 20 Jahren an der ästhetischen Kampfkunst.

Workshop-Nr.:
55492

Riedel, Sarah **Münster**
Schon im frühen Kindesalter begann Sarah zu tanzen und hat die Leidenschaft zu ihrem Beruf gemacht. Sie arbeitet als Dozentin an der Uni Münster im Bereich Tanz und Turnen und rief Community-Dance-Projekte ins Leben. Außerdem choreografierte sie zwei Stücke für das Feuerwerk der Turnkunst.

Workshop-Nr.:
55479, 55485, 55583

Riesinger, Susa **Schwabach**
Susa ist selbstständige Tanzdozentin, Choreografin und Regisseurin bei zahlreichen Companys, Theater und Tanzfabriken. Ihre Weiterbildungen konzentrieren sich im Gesundheitsbereich auf Osteopathie, Pilates, Massage und Heilpraktik.

Workshop-Nr.:
55734, 55745

Dr. Rohleder, Johannes **Köln**
Jonas ist Lehrkraft am Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Als ehemaliges Mitglied des Bundeskaders im Gerätturnen gibt er nun sein Wissen als Trainer im Turnen an andere mit viel Leidenschaft weiter.

Workshop-Nr.:
55279, 55282, 55284

Rohoff, Merisa **Münster**
Merisa ist seit 19 Jahren Trainerin für Yoga und Pilates, Functional, Indoor Cycling, Jumping Fitness, Crosstraining und Mobility. Außerdem ist sie Entspannungstrainerin. Sie referiert für den WTB mit großer Begeisterung. Ihre Kurse sind vielfältig und mitreißend.

Workshop-Nr.:
55232, 55235, 55307

Rose, Sarah **Lohfelden**
Sarahs Herz schlägt für das Tanzen und sie ist fasziniert davon, mit dem Tanz auf der Bühne eine Geschichte zu erzählen. Sie besuchte die Stage school of arts in Hamburg und liebt es, Menschen mit ihrer Begeisterung für Bewegung und der Liebe zu Musik und Rhythmus anzustecken.

Workshop-Nr.:
55194, 55287, 55309

Rößler, René **Leipzig**
René bringt aktive Senior*innen in Leipzig in Bewegung und arbeitet als viel gefragter und erfolgreicher Referent sowie Presenter für verschiedene Turn- und Landesverbände.

Workshop-Nr.:
55790, 55791, 55792, 55793

Rota, Martina **Regensburg**
Martina ist Grundschullehrerin in Regensburg. Ihr Masterstudium in Pädagogik absolvierte sie in Großbritannien. Sie ausgebildete Trainerin C Gerätturnen Leistungssport, Mitglied im TK Turn10®, Arbeitskreis Turn10® des DTB und Beauftragte für Turn10® im Landesfachaus- schuss Gerätturnen im BTV.

Workshop-Nr.:
55118, 55126

Rotter, Nadine
Castrop-Rauxel
Nadine legt den Fokus auf die Zielgruppe Mütter. Als Referentin, Ausbilderin und Trainerin interessiert sie sich für die Besonderheiten des funktionellen Training bei Müttern. Das MamiMOVE-Programm ist ein erfolgreiches Konzept mit besonderem Schwerpunkt auf Individualität.

Workshop-Nr.:
55212

Santner, Antonia (Kort.X®)
Österreich
Antonia ist diplomierte Sportwissenschafterin mit Schwerpunkt Neurophysiologie. Sie hat das Kort.X® Gehirntraining entwickelt und erforscht dessen Wirkung im Zuge ihres PHD (Schwerpunkt Neurophysiologie). Mit diesem innovativen Gehirntraining bringst du Bewegung in dein Oberstübchen, kommst ins Schwitzen und vor allem auch zum Lachen.

Workshop-Nr.:
55499

Schlereth, Veronika 📍 **Leipzig**
Veronika Schlereth ist Zirkus- und Theaterpädagogin. Sie unterrichtet Kinder und Jugendliche in verschiedenen Bühnendisziplinen. Für den Artistik Schulprojekt e.V. vermittelt sie unter anderem Jonglage, Diabolo, Flower Sticks und Akrobatik.

Workshop-Nr.:
55843

Schneider, Yasmin 📍 **Nauen**
Yasmin spielt seit 2006 aktiv Prellball, seit 2014 auch in der Frauen-Bundesliga Nord und ist außerdem aktive Jugendtrainerin. Nebenbei besetzt sie im TK-Prellball das Amt für die Aus- und Fortbildung sowie Öffentlichkeitsarbeit. Hauptberuflich arbeitet sie als Lehrerin für Sport und Geographie.

Workshop-Nr.:
55531, 55536, 55539, 55616

Prof. Dr. Schneider, Sven
📍 **Walldorf**
Sven ist Professor, Sportsoziologe und Leiter der Kindergesundheit an der Universität Heidelberg, wo er zum Thema Sport bei Kindern und Jugendlichen forscht. Er arbeitet mit dem DOSB zusammen und ist für den Deutschen Turner-Bund in der Trainer- und Übungsleiterausbildung tätig.

Workshop-Nr.:
55102

Schomburg, Lisa 📍 **Leipzig**
Lisa ist Zirkuspädagogin und Förderschullehrerin. Ihre Schwerpunkte sind Partnerakrobatik und Flow Arts Jonglage. Sie leitet seit 15 Jahren Kinder- und Jugendgruppen und unterrichtet seit sieben Jahren Zirkuspädagogik. Beim Artistik Schulprojekt e.V. ist sie seit 2022 angestellt.

Workshop-Nr.:
55405, 55748

Schönteich, Lena 📍 **Hamburg**
Lena ist FASZIO® Referentin im Themenbereich FASZIO® Fitness und besitzt einen Masterabschluss als Sporttherapeutin. Sie ist Ernährungsberaterin und Personal Trainerin, sowie DTB–GroupFitness Trainerin mit diversen Zusatzqualifikationen.

Workshop-Nr.:
55123, 55127, 55420, 55438, 55440

Schreiber-Benoit, Petra
📍 **Zweibrücken**
Petra hat Sportwissenschaften studiert und ist Rücken- und Entspannungsexpertin. Sie ist Referentin beim Deutschen Fitness und Aerobic Verband und betreute zahlreiche erfolgreiche Sportler*innen und Nationalmannschaften. Ihr Ziel ist es, dass Sporttreibende gesund, fit und glücklich bleiben.

Workshop-Nr.:
55139, 55254, 55275, 55301

Schuhn, Jutta 📍 **Wiesbaden**
Jutta ist Sportwissenschaftlerin, Tanztherapeutin und gehört zu den beliebtesten internationalen Top-Presentern der Fitnessbranche. Die Moderatorin, Choreografin und Managerin gibt mit Leidenschaft ihr Know-How und ihre Motivation weiter.

Workshop-Nr.:
55722, 55724, 55735, 55743, 55750, 55752

Schwabe, Ralf 📍 **Eschborn**
Ralf ist freiberuflicher Trainer und Lehrreferent im Bereich Gerätturnen. Er ist Mitglied im Lehrreferentenstab und Trainer des Deutschen Turner-Bundes sowie Landestrainer Gerätturnen (weiblich) in Bayern.

Workshop-Nr.:
55749, 55751

Seilsepour, Ghazal
📍 **Sindelfingen**
Die im Iran geborene Ghazal engagiert sich leidenschaftlich für die Nachwuchsarbeit im Turnen. Sie ist Trainerin in Stuttgart und im Ausbilderteam des DTB und STB. Sie unterrichtet bei Nachwuchskaderlehrgängen und begleitet Trainerausbildungen.

Workshop-Nr.:
55447, 55544, 55610

Selchow, Uschi
📍 **Melle**
Uschi engagiert sich vielfältig im Niedersächsischen Turner-Bund und auf wissenschaftlicher Ebene mit dem Thema Resilienz. Sie ist als Übungsleiterin und Referentin eine vielgefragte Expertin, die einen ganzheitlichen Ansatz von Gesundheitsförderung verfolgt.

Workshop-Nr.:
55014, 55018, 55124

Senf, Carla **Leipzig**
Als langjährige Tänzerin im Bereich des Modern und Jazz Dance sowie des klassischen Balletts kann Carla auf viele Auftritte und Bühnen zurückblicken. Neben der Leidenschaft des Tanzens fokussierte sie Yoga und Fitness und brachte beides zusammen. Sie ist Inhaberin der Barre Studios in Leipzig.

Workshop-Nr.:
55143, 55480

Senf, David
Leipzig
David ist Lehrkraft an der Erziehungswissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig. Er leitet das Team Street Racket Mitteldeutschland und hat als Tänzer und Choreograph mit seiner Leidenschaft für Breakdance schon unzählige Menschen begeistert.

Workshop-Nr.:
55012, 55013

Shaktiva, Stinna
Oellerup, Dänemark
Stinna ist Lehrerin an der Ollerup Gymnastikschule und ist verantwortlich für die rhythmische Sportgymnastik.
Sie ist eine erfahrene Gymnastin und Trainerin in vielen verschiedenen Teams, sowohl in Dänemark und in der ganzen Welt.

Workshop-Nr.:
55863, 55865

Sikkema, Pieter
Altgandersheim
Pieter ist ausgebildeter Dirigent und seit 2018 Geschäftsführer des Turner-Musik-Akademie e.V. in Bad Gandersheim.

Workshop-Nr.:
55104, 55110, 55112,
55116, 55174

Dr. Slomka, Gunda
Hannover
Gunda ist Biologin, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin. Als Dozentin der Sportwissenschaften, internationale Referentin und Ausbilderin ist sie Expertin für das myo-fasziale System. Applied Science ist ihre Mission – die Ergebnisse der Wissenschaft in die Praxis zu überführen.

Workshop-Nr.:
55532, 55535

Smeilus, Gerorgina
Drensteinfurt
Georgina arbeitet seit 2008 im Westfälischen Turnerbund. Sie ist Referentin im Breitensport und kennt als Assistenz der Geschäftsführung alle Abläufe des organsierten Sports. Die ausgebildete Fitnesskauffrau unterrichtet zusätzlich Kindertanz, Hip-Hop und Showtanz.

Workshop-Nr.:
55801

Stäbler, Michael
Wilhelmsdorf
Michael ist Sozialpädagoge, Motopädagoge und Fachlehrer für Menschen mit Behinderung. Er engagiert sich als Präsidiumsmitglied für Inklusion und Behindertensport und ist nationaler Koordinator der Unified Sports bei Special Olympics Deutschland sowie Bundesverdienstkreuzträger.

Workshop-Nr.:
55866, 55867

Stillger, Lukas **Leipzig**
Lukas begann sein Schlagzeugspiel im Alter von acht Jahren. Seine erste Orchestererfahrung sammelte er beim TV Niederbrechen, bevor er Mitglied im LJSO Hessen wurde. Seit 2022 studiert Lukas klassisches Schlagzeug an der Hochschule für Musik und Theater „Felix Mendelssohn-Bartholdy“ in Leipzig.

Workshop-Nr.:
55135, 55582

Stein, Heiko **Bad Waldsee**
Heiko ist in den Sportarten Functional Fitness, Mobility, Laufen, Radfahren, Karate und Bogenschießen zuhause. Er ist Fachtrainer für Sportrehabilitation und DTB-Ausbilder mit Schwerpunkt Fitness & Gesundheit für Erwachsene. Sein Motto: Start moving.

Workshop-Nr.:
55747

Stein, Regine **Berlin**
Regine koordiniert das Gerätturnen bei Special Olympics als Teil der ehrenamtlichen Arbeitsgruppe der Sportart. Sie hat langjährige Erfahrung im Gerätturnen der Frauen, auch als Kampfrichterin auf allen Ebenen. Beruflich arbeitet sie als Fachlehrerin.

Workshop-Nr.:
55524, 55526

Steinau, Ursula
Schlüchtern
Ursula ist Referentin für präventive Bewegungsförderung für Kinder, Rückenschulleiterin für Erwachsene und Kinder. Sie ist als Lerntherapeutin aktiv und legt ihren Schwerpunkt auf Bewegung, Wahrnehmung und Sprache.

T

Workshop-Nr.:
55443, 55444

Thome, Sandra **Völklingen**
Sandra ist Ausbilderin und Expertin im Bereich Prävention und Rehalbilitation. Sie bildet sich regelmäßig im Bereich des Rücken-, Faszien- und Gehirntrainings weiter und ist Referentin in verschiedenen Landesturnverbänden.

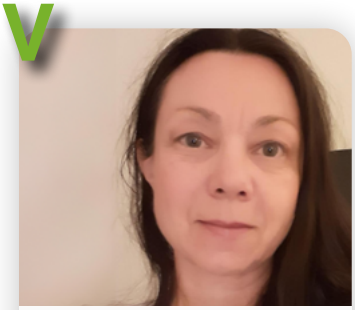
Workshop-Nr.:
55210, 55584, 55609

Thumsch, Vera
Leinfelden-Echterdingen
Vera ist Diplom-Kauffrau und arbeitet als freiberufliche Konzentrations- und Gedächtnistrainerin und systemischer Business Coach. Ihre Mission: Menschen für den digitalen Wandel mental stark machen und den alltäglichen Spagat zwischen Privatleben, Beruf und Ehrenamt meistern.

Workshop-Nr.:
55211, 55213

Todt, Petra **Hamburg**
Petra ist Diplom-Sportwissenschaftlerin, Trampolintherapeutin und Referentin für Gesundheitssport und Prävention im DTB. Des Weiteren ist sie ausgebildete Rückenschullehrerin und Gedächtnistrainerin des BVGT.

V



Workshop-Nr.:
55103, 55321

Versümer, Jana **Grimma**
Jana ist als Therapeutin (Dipl. DTA), Gesundheitspädagogin, Tanz- und Bewegungspädagogin aktiv und unterrichtet zusätzlich Qigong und Yoga. Seit 2010 führt sie eine eigene Praxis für Gesundheit und Prävention in Grimma mit dem Schwerpunkt Traditionelle Chinesische & Thailändische Medizin.

Workshop-Nr.:
55747

Vid, Michael **Leipzig**
Michael hat die Trainer-A-Lizenz Trampolinturnen und ist Lehrbeauftragter für Trampolinturnen im HTV und RhTB. Außerdem ist er DTB-Referent und Ausbilder mit DOSB-Ausbilder-Diplom. An der Uni Mainz ist er als Trampolin-Abteilungsleiter im AHS tätig.

Workshop-Nr.:
55600, 55602, 55713

Vogler, Patrick **Lingen**
Als Sport- und Erziehungswissenschaftler, Trainings- und Ernährungswissenschaftler, durch die mehrjährige berufliche Tätigkeit im organisierten Sport sowie den Erfahrungen im ehrenamtlichen Engagement, gestaltet er Bildungsangebote durch das Vermitteln von vielfältigen Perspektiven.

Workshop-Nr.:
55470

Volland, Gesa **Leipzig**
Gesa ist eine Powerfrau, die es liebt in den Körper und den Groove einzutauchen. Gesa studierte Ballettpädagogik und zeitgenössischen Tanz in Köln und London und arbeitete anschließend fast ein Jahr in Istanbul als Tänzerin. Sie leitet die Tanzerei Flugfisch in Leipzig.

Workshop-Nr.:
55701, 55704, 55706, 55711, 55717

von der Brelie, Imke
Oldenburg
Die Oldenburgerin ist den Fachgebieten Gerätturnen, Kinderturnen, Akrobatik und Fitness zuhause. Außerdem schlägt ihr Herz für den Schwimmsport, denn sie ist Bereichsleiterin der SportWelt in Olantis.

Workshop-Nr.:
55384, 55385

Vorreiter, Vera **Hamburg**
Vera ist zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden und Naturführerin. Außerdem ist sie Yoga- und Meditationslehrerin sowie lizensierte DTB-Trainerin im Präventionsbereich. Der Aspekt Naturverbundenheit erhält mit dem Präventionskonzept ‚Waldbaden' einen Rahmen.

Workshop-Nr.:
55100, 55226, 55229, 55272

Vural, Serkan 📍 **Schönfließ**
Der gebürtige Berliner ist Referent und Presenter im internationalen Raum. Seine Referenzen reichen vom Deutschen Turner-Bund bis nach Italien. Serkan ist Fitness Coach in der Fussball Bundesliga für Hertha BSC und tourt mit Messen und Conventions durch die ganze Welt.

W

Workshop-Nr.:
55606, 55608

Wagner, Stephan 📍 **Dresden**
Stephan unterrichtet seit Jahren an der Führungsakademie des Deutschen Olympischen Sportbundes in Köln und hält regelmäßig Seminare für Vereine und Verbände. Außerdem ist er Vorsitzender des Schiedsgerichts beim Sächsischen Schwimmverband e. V.

Workshop-Nr.:
55452, 55456

Walter, Petra 📍 **Holzkirchen**
Petras Fokusse sind die Sport- und Ernährungsmedizin sowie Naturheilverfahren nach dem Zitat „Was die Seele bewegt, bewegt auch den Körper“. Sie referiert auf Weiterbildungen und Kongressen und teilt ihre hohe Expertise, um die Gesundheit der Menschen zu erhalten und zu fördern.

Workshop-Nr.:
55403, 55404, 55406, 55407

Walther, Luise 📍 **Berlin**
Luise ist die Expertin für neurozentriertes Training und Schmerz- und Performancemanagement. Ihr ganzheitlicher Ansatz ist von Erfolg geprägt und mischt die Fitnessbranche auf. Zusätzlich ist sie Keynote-Speakerin und Autorin.

Workshop-Nr.:
55144, 55276, 55277, 55278, 55286

Weber, Christoph 📍 **Hannover**
Christoph ist seit 2014 DTB-Referent im Bereich Functional Training und Fitness sowie im Gesundheitssport. Seine Schwerpunkte sind Functional Training, Kettlebell und alles, was zu einem perfekten Programmdesign dazu gehört.

Workshop-Nr.:
55719, 55727, 55733

Weislogel, Yannick
📍 **Stockach**
Yannick ist Gymnasialsportlehrer und Ausbilder im DTB. Er ist lizensierter A-Kampfrichter im Turnen männlich und trainiert Gerättturner. Nebenbei widmet er sich erfolgreichen Projekten rund um Sport-Apps.

Workshop-Nr.:
55700, 55702, 55709, 55714

Weiß, Alina 📍 **Bad Iburg**
Alina turnt seit klein auf und besitzt eine C-Lizenz im Gerätturnen. In den letzten Jahren war sie viel in den Bereichen Akrobatik, Cheerleading und Showvorführungen aktiv. Seit 2018 ist Alina ehrenamtlich in der NTJ tätig.

Workshop-Nr.:
55010, 55490

Weiß, Romeyo 📍 **Berlin**
Die Bühne ist seine Leidenschaft. Romeo ist ausgebildeter Tänzer, Sänger und Schauspieler. Außerdem ist er der Creator von Robinson Holiday Playground und arbeitet international als Choreograf und Personal Trainer.

Workshop-Nr.:
55191, 55327, 55486

Wessels, Miriam 📍 **Hamburg**
Miriam ist Faszien-Enthusiastin, Bewegerin und Gründerin von FASZIO®. Die Buchautorin und Heilpraktikerin ist Ausbilderin für Yogalehrer*innen und Therapeutin für Faszien und körperorientierte Gestaltung. Als Sportwissenschaftlerin arbeitet sie in der Fascia Illustration Research Group.

Workshop-Nr.:
55487, 55488

Westbrock, Annka 📍 **Hamm**
Annka begeistert und bewegt seit mehr als 23 Jahren Menschen jeden Alters, ob mit Einschränkung oder ohne. Die ausgebildete Tanz- und Kindertanzlehrerin ist mittlerweile selber international anerkannte Dozentin und Ausbilderin für die Bereiche Kindertanz, HipHop und Streetdance.

Workshop-Nr.:
55493

Windisch, Roman 📍 **Leipzig**
Roman studierte Choreografie in den Niederlanden und ist aktuell Fachdozent für Tanz an der Universität Leipzig, Choregraf im Tanzlabor Leipzig und künstlerischer Leiter der humanmoves Dance Company. Mit Kollaborationen wirkt er in Deutschland, Niederlande, Tschechien und Spanien.

Workshop-Nr.:
55120, 55133

Wulff, Franziska
📍 **Kaltenkirchen**
Franziska ist Dipl-Ing. für Biotechnologie und DTB-Referentin im Gesundheitssport. Sie unterrichtet bei FASZIO® im Themenbereich FASZIO® Fitness und ist lizensierte DTB- und GroupFitness Trainerin. Außerdem ist sie ausgebildete Personal Trainerin (IFAA).

Workshop-Nr.:
55542, 55530, 55549

Dr. Wulff, Hagen
📍 **Markkleeberg**
Hagen studierte Lehramt, absolvierte einen Masterstudiengang im Public Health und gipfelte seine Ausbildung mit einer Promotion zum phil. Er vertritt die Professur für Sportdidaktik und Gesundheitserziehung in Potsdam und arbeitet bundesweit als Referent, Übungsleiter und Lehrkraft.

Z

Workshop-Nr.:
55107, 55108

Zinsmeister, Julia
📍 **Mannheim**
Julia arbeitet an der Universität Mannheim und hat ihre Spezialgebiete im Animal Flow, Rope Flow und der Neuro Mobility. Ihre Flowangebote sind eine absolute Muss-Erfahrung für Klein und Groß.

Workshop-Nr.:
55604

Zirkler, Bernhard 📍 **Gießen**
Der ausgebildete Betriebswirt Bernhard ist Tanzlehrer im ADTV und ehemaliger internationaler Tanzsport-Wertungsrichter der IDSF und der WDC. Er gründete 1982 den TSG Blau-Gold Gießen e.V. Heute trägt er die Verdienstnadeln des Hessischen Sportverbandes.

INFORMATIONEN FÜR TEILNEHMENDE

ANMELDUNG

Meldeschluss mit Festkarte: 28. Februar 2025

ANMELDUNG TURNFEST-TEILNEHMENDE

Die Anmeldung zu den Workshops der Turnfest-Akademie als Turnfest-Teilnehmer*in ist über die Vereinsbeauftragten (Meldende/Turnfestwarte) der meldenden Vereine und als Einzelmelder*in möglich. Die Anmeldung erfolgt über das Turnfest-Portal. Weitere Informationen zur Anmeldung siehe Seite 259.

ANMELDUNG EXTERNE TEILNEHMENDE / INDIVIDUALBUCHER*INNEN

Auch externe Interessierte, die nicht am Turnfest teilnehmen (ohne Festkarte), sind herzlich in der Turnfest-Akademie willkommen und können ab März 2025 über das Turnfest-Portal eine Tageskarte der Turnfest-Akademie buchen.

PREISE

TURNFEST-AKADEMIE		MIT DTB-ID	OHNE DTB-ID
Mit Festkarte	Je Workshop	18,00 €	22,00 €
	Sneak und Fitness-Night	15,00 €	18,00 €
Tageskarte der Turnfest-Akademie (ohne Festkarte) *Online-Buchung ab März 2025 möglich*	Tageskarte Mittwoch oder Sonntag (2 Workshops pro Tag)*	49,00 €	59,00 €
	Tageskarte Donnerstag, Freitag, Samstag (4 Workshops pro Tag)**	89,00 €	109,00 €

** beinhaltet pro halben Tag 2 Workshops und das Turnfest-Day-Ticket*

*** beinhaltet pro Tag 4 Workshops, Mittagsvorträge und das Turnfest-Day-Ticket*

TEILNEHMENDENUNTERLAGEN

Die Teilnehmendenunterlagen für die Turnfest-Akademie werden gemeinsam mit den Turnfestunterlagen nach Meldeschluss (ca. 6 Wochen vor dem Turnfest) an die inländische Anschrift der Meldenden/Turnfestwarte versendet (siehe Seite 259).

LIZENZ- UND ZERTIFIKATSVERLÄNGERUNG

Die Teilnahme an der Turnfest-Akademie wird mit maximal 7 Lerneinheiten (LE) für die Übungsleitenden- und Trainer*innenlizenzen (1. Lizenzstufe) des DTB anerkannt. Die gleiche Regelung gilt auch für die Zertifikate der DTB-Akademie. Die Landessportbünde und Landesturnverbände entscheiden eigenständig über die Anerkennung. Die Anerkennung über die Lehrkräftefortbildung obliegt den Kultusministerien der Länder.

HINWEIS: Bitte gebt bei der Anmeldung an, ob ihr eine eigene Yoga- und Gymnastikmatte mitbringt. So können wir ressourcenschonend planen.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen können auf der Website unter AGB eingesehen werden.

ANMELDUNG UND WICHTIGE TERMINE

Online-Meldebeginn:	17. Juni 2024
Ende 1. Meldephase (early bird)	30. September 2024
Ende 2. Meldephase:	5. Januar 2025
Meldeschluss:	28. Februar 2025

Die Anmeldung zum Internationalen Deutschen Turnfest Leipzig 2025 ist für Gruppen und Einzelpersonen nur über das Turnfest-Portal möglich.
Die Meldung erfolgt für die Teilnehmenden gesammelt durch die Vereinsbeauftragten (Turnfest-Admins) der meldenden Gruppen und bei Einzelpersonen durch den Meldenden selbst.

Für die Anmeldung über das Turnfest-Portal werden Zugangsdaten benötigt. Zugangsdaten, die bereits für die Meldung zu anderen Veranstaltungen und Wettkämpfen vergeben wurden, sind nach wie vor gültig. Bei erstmaliger Anmeldung muss das Passwort über die „Passwort vergessen“-Funktion geändert werden. Diese Funktion steht immer zur Verfügung. Bei anderen Zugangsproblemen bitte eine E-Mail mit dem Betreff „Zugangsdaten“ an teilnahme@turnfest.de senden. In der E-Mail sollten, neben der Problembeschreibung, der Vereinsname, die DTB-Vereinsnummer (sofern bekannt) sowie die Namen der Meldenden bzw. des Turnfest-Admins vermerkt sein.

Falls noch keine Zugangsdaten für das Turnfest-Portal vorhanden sind, kann das Antragsformular auf der Startseite des Turnfest-Portals heruntergeladen werden. Um eine rechtzeitige Beantragung der Zugangsdaten wird gebeten, da es ansonsten zu längeren Bearbeitungszeiten kommen kann.

Das Turnfest-Portal ist bis 28. Februar 2025 um 23:59 Uhr geöffnet. Bis dahin können jegliche Änderungen vorgenommen werden. Mit dem Meldeschluss werden die Buchungen verbindlich.

Die Meldenden bzw. Turnfest-Admins erklären mit Abschluss der Anmeldung, dass die in der Anmeldung aufgeführten Personen unter keinen gesundheitlichen Beschwerden leiden, die eine Teilnahme aus medizinischer Sicht als nicht empfehlenswert oder gesundheitsgefährdend erscheinen lassen.

Nach der jeweiligen Meldephase erhalten alle Meldenden bzw. Turnfest-Admins des Vereins eine Rechnung über die vorgenommene Meldung per Mail. Die Zahlung des Rechnungsbetrages erfolgt für inländische Vereine oder Institutionen per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren. Bei ausländischen Vereinen oder Institutionen ist der Rechnungsbetrag durch Zahlung auszugleichen. Weitere Informationen können den AGB entnommen werden.

Die Turnfestunterlagen werden erst nach vollständigem Zahlungseingang und Meldeschluss an die inländische Anschrift der Meldenden bzw. Turnfest-Admins versendet. Bei ausländischen Vereinen oder Institutionen sind die Turnfestunterlagen nach erfolgter Zahlung vor Ort beim Teilnehmenden-Management an der Leipziger Messe abzuholen.
Nicht versandte Festunterlagen werden während des Turnfestes Leipzig 2025 ausschließlich gegen Zahlungsnachweis an die Meldenden bzw. Turnfest-Admins ausgegeben.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Am Turnfest können alle in- und ausländischen Vereine oder Institutionen teilnehmen, die sich ordnungsgemäß über das Turnfest-Portal anmelden. Das Mindestalter zur Teilnahme an den Wettkämpfen beträgt in der Regel zwölf Jahre (Jahrgang 2013), es sei denn, es wurde im Programmhaft eine abweichende Regelung zum Teilnahmealter festgelegt. Mit der Anmeldung verpflichten sich alle Teilnehmenden, die Hausordnungen der Veranstaltungsstätten sowie behördliche Anordnungen zu akzeptieren und umzusetzen. Dies gilt auch für Anweisungen des Veranstalters, die sich aus der Sicherheitskonzeption ergeben.

Es kann nur in den ausgeschriebenen Altersklassen gestartet werden, es sei denn, die Angebote sind ausdrücklich „offen“ ausgeschrieben. Im Sinne des Fairplays, aber auch zur Vermeidung von gesundheitlichen Risiken, sollen alle Teilnehmenden nur in den Leistungsklassen bzw. Schwierigkeitsstufen starten, die sie mit regelmäßigem Training sicher bewältigen können und wenn ihr Gesundheitszustand es zulässt.
Die Teilnahme an Deutschen Meisterschaften ist für ausländische Teilnehmende in wenigen Disziplinen möglich. Genauere Informationen können für die jeweiligen Disziplinen dem Programmguide entnommen werden.

Neben den Wettkämpfen gibt es zahlreiche Veranstaltungen sowie Informations- und Mitmachangebote, an denen auch Gäste sowie Zuschauende ohne vorherige Anmeldung teilnehmen können.

FESTKARTE

Eine personalisierte Festkarte erhalten alle Teilnehmenden, die für das Turnfest Leipzig 2025 angemeldet sind, über die Meldenden bzw. Turnfest-Admins ihrer Vereine oder Institutionen.
Diese personengebundene Festkarte ist nicht übertragbar und gilt nur zusammen mit einem gültigen Lichtbild-Dokument.

Die Festkarte berechtigt zur Teilnahme an den jeweils gemeldeten Angeboten, zum Besuch aller nicht-kartenpflichtigen Veranstaltungen inklusive der Leipziger Messe sowie, je nach Aufdruck zum Zutritt und zur Übernachtung inklusive Frühstück in der angegebenen Gemeinschaftsunterkunft.
Änderungen auf der Festkarte dürfen nur vom Teilnehmenden-Management oder zu Wettkämpfen von den jeweiligen Wettkampfleitungen vorgenommen werden. Nach Meldeschluss sind Ergänzungen oder Änderungen nicht mehr möglich, auch angegebene Disziplinen oder Wettkämpfe können nicht mehr geändert werden.
Missbrauch kann zum Entzug der Festkarte führen.

FESTKARTEN-VERLUST

Bei Verlust der Festkarte kann gegen Vorlage eines gültigen Lichtbild-Dokumentes und Zahlung einer Bearbeitungsgebühr von 20 € eine Ersatzfestkarte vom Teilnehmenden-Management an der Leipziger Messe ausgestellt werden.

PREISÜBERSICHT

TURNFESTBEITRAG

Mit dem Turnfestbeitrag erhalten die Teilnehmenden ein attraktives Angebotspaket:

- Bereitstellung der Festkarte (diese beinhaltet das ÖPNV-Ticket, Zugang zur Messe und Zugangsberechtigung zu allen nicht-kartenpflichtigen Veranstaltungen)
- Berechtigung zur kostenpflichtigen Buchung von Gemeinschaftsunterkünften
- Voraussetzung zur Teilnahme an allen melde- und kostenpflichtigen Wettkämpfen, Wettbewerben und Vorführungen sowie Mitmachangeboten

Erwachsene mit DTB-ID

bis 30. September	65,00 €
vom 1. Oktober bis 5. Januar	79,00 €
ab 6. Januar	89,00 €

Erwachsene ohne DTB-ID

bis 30. September	75,00 €
vom 1. Oktober bis 5. Januar	89,00 €
ab 6. Januar	99,00 €

Kinder und Jugendliche (6-17 Jahre) mit DTB-ID

bis 30. September	39,00 €
vom 1. Oktober bis 5. Januar	45,00 €
ab 6. Januar	49,00 €

Kinder und Jugendliche (6-17 Jahre) ohne DTB-ID

bis 30. September	45,00 €
vom 1. Oktober bis 5. Januar	49,00 €
ab 6. Januar	55,00 €

Kinder (0-5 Jahre) im Meldetool kostenfrei

MELDEGELD

Einzelwettkampf	15,00 €
Gruppenwettkampf (2-3 Personen)	25,00 €
Gruppenwettkampf (ab 4 Personen)	35,00 €
Rendezvous der Besten/Tuju-Stars	35,00 €
4XF-Games	15,00 €
Showvorführungen mit Beratung	35,00 €
Choreografie-Werkstatt	50,00 €
Vorführungen auf TURNFESTival Showbühnen und Showflächen	frei

Informationen zu abweichenden Kosten sind bei der jeweiligen Veranstaltung vermerkt. Für die Altersein-teilung zählt das Alter bei Eventbeginn (28. Mai 2025).

DTB-ID

Mit der lebenslang gültigen DTB-ID sichert ihr euch tolle Preisvorteile – nicht nur beim Turnfest Leipzig 2025! Um die Vergünstigungen nutzen zu können, müsst ihr die DTB-ID vor der Anmeldung zum Internationalen Deutschen Turnfest über das Turnfest-Portal beantragen. Den Link findet ihr auf der Startseite des Turnfest-Portals.

STORNIERUNG

Stornierungen nach Meldeschluss sind nur im Krankheitsfall gegen Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung möglich. In diesem Fall werden der Turnfestbeitrag und – falls gebucht – die Übernachtungskosten abzüglich 20 € Bearbeitungsgebühr je Stornierung erstattet. Außerdem kann im Falle einer nicht erfolgreichen Qualifikation die Meldung zum Turnfest storniert werden.

Rückzahlungsanträge sind vom Verein/von der Institution mit der ärztlichen Bescheinigung und der ungenutzten Festkarte bis spätestens 25. Mai 2025 an das Teilnehmenden-Management (Verein Deutsche

Turnfeste e. V., OK Leipzig 2025, z. H. Teilnehmenden-Management, Elsbethstraße 19-25, 04155 Leipzig) zu richten (es zählt der Poststempel).

TEILNEHMENDEN-MANAGEMENT

Während des Turnfestes ist das Teilnehmenden-Management vor Ort an der Leipziger Messe im Messehaus vertreten.*

Dienstag, 27. Mai	14:00 bis 20:00 Uhr
Mittwoch, 28. Mai	08:00 bis 20:00 Uhr
Donnerstag, 29. Mai	08:00 bis 20:00 Uhr
Freitag, 30. Mai	08:00 bis 20:00 Uhr
Samstag, 31. Mai	08:00 bis 20:00 Uhr
Sonntag, 1. Juni	08:00 bis 15:00 Uhr

* Zeiten vorbehaltlich Änderungen

HOTLINE TEILNEHMENDEN-MANAGEMENT
Bei Fragen zur Meldung ist das Teilnehmenden-Management erreichbar unter

Telefon: +49 341 21 545 555
E-Mail: teilnahme@turnfest.de

ÖFFNUNGSZEITEN LEIPZIGER MESSE*

täglich ab 09:00 Uhr

APP ZUM TURNFEST LEIPZIG 2025

Auch zum Turnfest Leipzig 2025 wird es eine App für Android- und Apple-Smartphones geben. Weitere Infos zur App werden unter www.turnfest.de zu finden sein.

ANREISE UND MOBILITÄT VOR ORT

Liebe Turngemeinschaft , lasst uns das Turnfest Leipzig 2025 nutzen, um zu zeigen, dass wir als gesamte Turn-Familie nachhaltig reisen können. Fahrt mit Zügen oder Bussen und tragt damit aktiv zum Klimaschutz bei.
Schaffen wir es, dass 90% der Teilnehmenden (aus Deutschland bzw. Europa) mit Bahn oder Bus anreisen!?
Die Vereine mit der umweltfreundlichsten Anreise erhalten tolle Preise!
Mehr Informationen findet ihr bald auf unserer Website: www.turnfest.de.

ANREISE MIT DER BAHN

Direkte ICE-Linien der Deutschen Bahn verkehren u. a. von Berlin, Frankfurt/Main und Erfurt im Stundentakt zum Leipziger Hauptbahnhof oder alle zwei Stunden aus Dresden, Hamburg, München, Nürnberg und Stuttgart. Der größte Kopfbahnhof Europas liegt mitten im Stadtzentrum, ist mit dem öffentlichen Nahverkehr in alle Richtungen Leipzigs bestens angebunden und bietet zudem ein riesiges Shopping-Angebot.

ANREISE MIT DEM BUS / FERNBUS

Direkt an der Ostseite des Leipziger Hauptbahnhofes befindet sich das Fernbusterminal. Von dort erreicht ihr den Innenstadtkern bequem fußläufig und könnt direkt auf den öffentlichen Nahverkehr umsteigen.

ANREISE MIT DEM AUTO

Mit dem Auto erreicht ihr Leipzig aus Richtung Berlin und Magdeburg über die A14 (Ausfahrt Leipzig-Mitte), aus Richtung Dresden über die A14 (Ausfahrt Leipzig-Ost) oder aus Richtung München und Erfurt über die A38 (Ausfahrt Leipzig-Südwest). Die weiterführenden Bundesstraßen B2 und B6 führen direkt ins Stadtzentrum.

UMWELTZONE LEIPZIG

Um die Schadstoffbelastung der Luft zu senken, gibt es in Leipzig eine Umweltzone. Das heißt, dein Fahrzeug muss mit einer grünen Umweltplakette (Schadstoffgruppe 4) gekennzeichnet sein, um am öffentlichen Straßenverkehr teilnehmen zu können.
Mehr Informationen gibt es unter www.leipzig.de/umwelt-und-verkehr/luft-und-laerm/umweltzone.

PARKHÄUSER UND PARK + RIDE (P+R)

Die zahlreichen, zentral gelegenen Parkhäuser, welche privat betrieben werden und kostenpflichtig sind, können während des Turnfestes Leipzig 2025 stark ausgelastet sein. Nutzt daher doch einfach und kostengünstig die Park+Ride-Stellplätze. Weiterführende Informationen zu aktuellen Baustellen, Umleitungen, und vieles mehr findet ihr auf der Website der Stadt Leipzig.

ANREISE MIT DEM FLUGZEUG

Der Flughafen Leipzig/Halle befindet sich 18 km von Leipzig entfernt – direkt am Autobahnknotenpunkt Schkeuditzer Kreuz (A9, A14) gelegen. Von dort erreicht ihr nach einer 15-minütigen Fahrt mit den S-Bahn-Linien S5 und S5X, die im 30-Minuten-Takt fahren, die Leipziger Innenstadt.

MOBILITÄT VOR ORT – ÖPNV

Deine Festkarte beinhaltet bereits alle Fahrten mit dem öffentlichen Personennahverkehr innerhalb der Tarifzone 110 der Stadt Leipzig für alle Veranstaltungstage des Internationalen Deutschen Turnfestes Leipzig 2025. Auf der Website der Leipziger Verkehrsbetriebe (LVB) findet ihr die aktuelle Fahrplanauskunft, den Liniennetzplan und Hinweise. Oder ladet euch einfach und schnell die App LeipzigMOVE auf das Smartphone, damit ihr Bus und Bahn, Mietauto, Mietfahrrad sowie Taxi nutzen und bargeldlos bezahlen könnt.

BARRIEREFREIHEIT – ÖPNV

Egal ob sehbehindert, mit dem Rollstuhl oder hörgeschädigt – mit den Leipziger Verkehrsbetrieben (LVB) seid ihr sicher unterwegs. So könnt ihr zum Beispiel barrierefreie Haltestellen im Liniennetzplan leicht am Rollstuhlsymbol erkennen oder den kostenlosen Begleitdienst nutzen.
Kontakt: 0341 492-2407 / 8 oder online bestellen: https://www.l.de/verkehrsbetriebe/service/begleitdienst/begleitdienst-onlinebestellung/

UNTERWEGS MIT DEM FAHRRAD

In Leipzig ist das Fahrrad für kürzere Distanzen das schnellste Verkehrsmittel.
In der Gründungsstadt von Nextbike gibt es an vielen Orten und LVB-Haltestellen Mieträder (mit/ohne Elektroantrieb) wie auch e-Scooter. Die App LeipzigMOVE hilft euch dabei.
So könnt ihr spontan und flexibel aufsteigen oder umsteigen, wie auch schnell und nachhaltig an die Veranstaltungsorte gelangen.

SONDERURLAUB

Eine bundesweit einheitliche Regelung besteht nicht. Für Verbeamtete des Bundes gelten die Regelungen der Sonderurlaubsverordnung. Bei angestellten Arbeitenden des Bundes gilt der Tarifvertrag des öffentlichen Dienstes. Sonderurlaub auf Länderebene regelt das jeweilige Bundesland selbst. Die Landesturnverbände können Auskünfte hierzu erteilen. Ein Musterantrag auf Sonderurlaub kann bei Bedarf beim Teilnehmenden-Management erfragt werden.

INKLUSION

Inklusion und Barrierefreiheit sind zentrale Anliegen des Turnfestes 2025. Unser Ziel ist es, allen Teilnehmenden bestmögliche Zugänglichkeit zu bieten. Bei Fragen, Anregungen und Unterstützungsangeboten wendet euch sich bitte an inklusion@turnfest.de.

KINDER- UND JUGENDSCHUTZ

Das Turnfest 2025 verpflichtet sich zur Förderung eines sicheren und inklusiven Umfelds für alle Teilnehmenden, insbesondere Kinder, unabhängig von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit, Religion, Behinderung, sexueller Identität oder anderen geschützten Merkmalen. Dies umfasst die Einhaltung von Ehrenkodex und Verhaltensregeln auf dem Turnfest 2025 sowie die Implementierung von Maßnahmen zum Schutz vor Diskriminierung, Belästigung und Missbrauch. Wir streben nach Chancengleichheit und bestmöglicher Barrierefreiheit bei allen Aspekten des Turnfests, einschließlich der Zugänglichkeit von Einrichtungen und Veranstaltungen sowie der Förderung von Schulungen und Sensibilisierung für alle Beteiligten. Beschwerdemechanismen stehen zur Verfügung, um Diskriminierung oder nicht inklusive Verhaltensweisen zu melden und angemessen zu behandeln. Darüber hinaus engagieren wir uns in Partnerschaften und Initiativen, die sich für die Rechte und die volle Teilhabe von Menschen mit Behinderungen einsetzen.

Die Tuju-Party ist eine geschlossene Veranstaltung und eine Teilnahme nur Personen mit einer Festkarte in Verbindung mit einer Eintrittskarte möglich. Es gelten die gesetzlichen Regelungen für Veranstaltungen mit Kindern und Jugendlichen (Broschüre des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend). Die Betreuer*innen sind für Einhaltung des Kinder- und Jugendschutzes ihrer Gruppen verantwortlich. Bei der Tuju-Party werden alkoholfreie und alkoholische Getränke käuflich zu erwerben sein. Die alkoholfreien Getränke sind günstiger. Es werden keine hochprozentigen Alkohole sowie Alkopops verkauft.

ÄNDERUNGEN IM TURNFESTPROGRAMM

Stand des vorliegenden Turnfestprogramms ist der 1. Oktober 2024. Änderungen oder Aktualisierungen sowie aktuelle Informationen werden auf der Website unter www.turnfest.de veröffentlicht.

VERÖFFENTLICHUNG VON BILDERN UND SPEICHERUNG VON DATEN

Im Rahmen des Turnfestes werden – wie bei anderen öffentlichen Veranstaltungen – Foto- und Videoaufnahmen zum Zweck der Berichterstattung erfolgen sowie Ergebnislisten von Wettkampfveranstaltungen veröffentlicht. Die bei der Meldung angegebenen personenbezogenen Daten werden zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung gespeichert und zu Zwecken der Medienberichterstattung verarbeitet.

Die Rechtsgrundlage der Veröffentlichungen ergibt sich aus Art. 6 Abs. 1 Buchstabe e DSGVO (öffentliches Interesse) und Art. 6 Abs. 1 Buchstabe f DSGVO (berechtigtes Interesse des Unternehmens) sowie § 23 (1) KUG für die zustimmungsfreie Bildberichterstattung. Die Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung ergibt sich aus Art. 6 Abs. 1 Buchstabe b DSGVO (Erfüllung eines Vertrags) und Art. 6 Abs. 1 Buchstabe f DSGVO (berechtigtes Interesse des Unternehmens).

HAFTUNG

Beim Turnfest Leipzig 2025 sind alle Teilnehmenden für ihre Sicherheit eigenverantwortlich. Die Nutzung aller Leistungen erfolgt auf eigenes Risiko. Der Verein Deutsche Turnfeste e. V. (VDT) haftet nur für vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden seiner Mitarbeitenden. Er haftet nicht bei einfacher Fahrlässigkeit und übernimmt keine Obhutspflicht, insbesondere für Gepäck, Garderobe, Geräte, Musikinstrumente oder ähnliche Gegenstände.

Bei Unfällen der Teilnehmenden ist eine bestehende private oder Vereins-Unfall- bzw. Haftpflichtversicherung in Anspruch zu nehmen. Die Teilnehmenden haben für ausreichenden Krankenversicherungsschutz selbst zu sorgen. Bei allen Veranstaltungen und Reisen, die der Verein Deutsche Turnfeste nicht selbst durchführt, übernimmt er keine selbstständige Haftung z. B. für Unglücksfälle, Verspätungen oder sonstige Unregelmäßigkeiten.

UNTERKÜNFTE

GEMEINSCHAFTSQUARTIERE

Zählst du dich zu den erfahrenen Turnfest-Teilnehmenden? Dann pack gedanklich schon jetzt Isomatte, Schlafsack und Besteck ein und freu dich auf unvergessliche Begegnungen in einer unserer zahlreichen Gemeinschaftsunterkünfte - Frühstück inklusive.

KAPAZITÄTEN

150 ausgewählte Schulen (mit ca. 30.000 Plätzen) und angegliederte Schulsporthallen (mit ca. 5.000 Plätzen) - alle bestmöglich an den öffentlichen Personennahverkehr angeschlossen - können von ca. 35.000 Teilnehmenden als Gemeinschaftsquartier gebucht werden.

Duschen sind pro Schule in den angegliederten Schulsporthallen und über zusätzlich aufgestellte Duschcontainer vorhanden.

Dein Gemeinschaftsquartier buchst du bequem über das Turnfest-Portal unter der Rubrik „Unterkunft/Verpflegung“. Um allen Teilnehmenden über den kompletten Meldezeitraum die Möglichkeit der Buchung einer Gemeinschaftsunterkunft zu ermöglichen, werden die Kapazitäten gestaffelt freigeschaltet.

- Meldephase 1: - ab 17. Juni 2024
  Freischaltung: 15.000 ÜN-Plätze
- Meldephase 2: - ab 1. Oktober 2024
  Freischaltung: 10.000 ÜN-Plätze
- Meldephase 3: - ab 6. Januar 2025
  Freischaltung: 10.000 ÜN-Plätze

Luftmatratzen/Isomatten und Schlafsäcke sind selbst mitzubringen. Die Mitführung eines mobilen Lade-Akkus wird empfohlen.

Die Räume sind beim Verlassen der Schule durch die Vereine in besenreinem Zustand zu hinterlassen.

ÜBERNACHTUNGSKOSTEN GEMEINSCHAFTSQUARTIERE

Standard (Mi.-So.):

Erwachsene	75,00 €
Kinder und Jugendliche (6-17 Jahre)	60,00 €
Kinder (0-5 Jahre)	20,00 €

Zusätzliche Übernachtung:

zusätzliche VOR-Übernachtung (Di.-Mi.)	15,00 €
zusätzliche NACH-Übernachtung (So.-Mo., ohne Frühstück)	10,00 €

NUTZUNGSZEITEN

Die Quartiere stehen den Teilnehmer*innen im Turnfestzeitraum regulär von

- Mittwoch, 28. Mai 2025 - ab 10:00 Uhr bis
- Sonntag, 1. Juni 2025 - bis 18:00 Uhr

zur Verfügung.

Um die An- und Abreisekonzentration zu entlasten und den Aufenthalt in unserer schönen Stadt noch länger genießen zu können, kann zudem individuell ein Vor- und Nachübernachtung hinzugebucht werden.
Im Rahmen der Vorübernachtung (inkl. Frühstück am Mittwochmorgen) kann das Gemeinschaftsquartier bereits am Dienstag, 27. Mai 2025 ab 18:00 Uhr genutzt werden.
Die Nachübernachtung (ohne Frühstück) ermöglicht es bis Montag, 02. Juni 2025 - 06:00 Uhr im Gemeinschaftsquartier zu verbleiben. Da für die Nachübernachtung nur eine geringe Anzahl an Schulen zur Verfügung steht, kann es in Einzelfällen zu einem Quartierswechsel kommen.

VERTEILUNG

Die Verteilung der Teilnehmenden auf die Schulen in der Stadt und innerhalb der Schule erfolgt regionalspezifisch (nach Zugehörigkeit zu einem Landesturnverband). Bitte habt Verständnis dafür, dass es hierbei verteilungsbedingt an einigen Schulen zu Vermischungen mit Vereinen eines anderen Landesturnverbandes kommen kann. Auf Wunsch ist eine geschlechtergetrennte Unterbringung der Vereinsgruppe möglich. Dabei kann es passieren, dass sich zwei Vereine einen Raum teilen müssen.
Die Übernachtung ist nur in Verbindung mit einer gebuchten Festkarte möglich. Auf der Festkarte ist das zugeteilte Gemeinschaftsquartier sichtbar vermerkt. Dies gilt als Zugangsberechtigung.

FRÜHSTÜCK

In den Schulen wird ein Frühstück angeboten. Das Frühstück (Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag) steht von 06:30 - 09:30 Uhr bereit und ist im Übernachtungspreis inbegriffen. Bei Buchung einer Vorübernachtung kann bereits am Mittwochmorgen von 06:30 - 09:30 Uhr ein Frühstück genossen werden.
Frühstücksgeschirr und Geschirrhandtuch sind von den Teilnehmenden selbst mitzubringen. Alternativ könnt ihr euch unter www.turnfestshop.de in Kürze unser limitiertes Frühstücks-Set im attraktiven Turnfest-Design sichern. Nutzt die Gelegenheit.

PARKEN AUF DEM SCHULGELÄNDE

Bei der Anreise mit dem PKW müssen Parkplätze in der Umgebung genutzt werden. Das Parken auf dem Schulgelänge ist ausschließlich Menschen mit Behinderung unter Beachtung der Sicherheitsvorschriften (Feuerwehrzufahrt und Fluchtwege) vorbehalten.

HAUSORDNUNG IN DER SCHULE

Es gilt ein generelles Alkohol- und Rauchverbot in den Räumen und auf dem kompletten Schulgelände. Die gültige Hausordnung der Schulen hängt am Eingang jeder Schule aus und gilt mit Zutritt als angenommen. Weiterführende Informationen werden zeitnah auf unserer Website bekanntgegeben.

SONSTIGES

In allen Gemeinschaftsquartieren informiert an zentraler Stelle, meist im Eingangsbereich, eine Infotafel über das Helfer- und Betreuungsteam, ÖPNV-Verbindungen, Turnfest-News, wichtige Telefon-Nummern für Notfälle sowie die Turnfest-Hausordnung.

MUSIKERQUARTIER / FAUSTBALLQUARTIER

Bei der Anmeldung im Turnfest-Portal kannst du über das Feld „Sonstige Leistungen“ ein spezielles Turnermusiker-Quartier / Faustball-Quartier buchen.

BARRIEREFREIHEIT – GEMEINSCHAFTSQUARTIERE

Es liegt uns sehr am Herzen, die Veranstaltung so barrierefrei wie möglich zu gestalten und auch Gemeinschaftsunterkünfte für Menschen mit Behinderung

anzubieten. Aus diesem Grund bieten wir dir die Möglichkeit einer inklusiven Gemeinschaftsunterkunft an, die du bei Anmeldung im Turnfest-Portal ganz einfach über das Feld „Sonstige Leistungen“ buchen kannst.

HOTELS, PENSIONEN, GÄSTEHÄUSER

Liebst du es etwas bequemer? Dann tauche ein in den Rhythmus der Stadt und nutze das vielfältige Hotelangebot unserer Stadt und des Umlands.

Tipp: Unser starkes S-Bahn-Netz verbindet in regelmäßiger Taktung, bis spät in die Nacht, auch die benachbarte Großstadt „Halle (Saale)“ sowie die Leipziger Umlandgemeinden „Markkleeberg“, „Delitzsch“, „Taucha“ und „Schkeuditz“ mit der Turnfestcity. Ein Blick auf die dortigen Unterkunftsangebote lohnt.

Auf unserer Website findest du darüber hinaus weiterführende Gastgeberverzeichnisse, sowie eine unterstützende Hotelübersicht.

STELLFLÄCHEN FÜR WOHNWAGEN UND WOHNMOBILE

Wir bieten dir kostengünstig über 250 Aufstellflächen für Wohn- und Reisemobile, mit entsprechenden sanitären Anlagen und Stromanschlussmöglichkeiten auf dem Gelände der Leipziger Messe (Freifläche 1) an. Die einzelnen Stellflächen sind auf je acht Meter Maximallänge begrenzt. Der finale Buchungsstart ist **Dienstag, 08. Oktober 2024** im Turnfest-Portal.

Alle Stellplätze stehen als Dauerangebot mit einer Festbuchung von Dienstag, 27. Mai 2025 ab 18:00 Uhr bis Sonntag, 1. Juni 2025 bis 18:00 Uhr zur Verfügung. Die geltenden Preise und weiterführende Informationen findest du ab Dienstag, den 01.10.2025 auf unserer Website.

DAS TURNFEST 2025 LEIPZIG

Bilde zusammen mit deinem Verein ein **Quartierteam** für unsere Gemeinschaftsunterkünfte!

Werde mit deinem Verein Teil der **Turnfest-Familie,** denn ohne euch geht es nicht.

Wer und Wo?

Mehr als 35.000 sportbegeisterte Teilnehmende übernachten im Rahmen des Internationalen Deutschen Turnfestes in über **150 Leipziger Schulen** verteilt auf Klassenräume und Schulsporthallen.

Wann?

Dienstag, 27. Mai 2025, ab 16:00 Uhr bis
Sonntag, 1. Juni 2025, 18:00 Uhr

Vergütung?

Für die Stellung eines kompletten Quartierteams (ca. 8-15 Personen) erhält euer **Verein** eine Engagement-Prämie in Höhe von **2.000,– €.**

Weitere Benefits?

Jedes gemeldete Mitglied eines Quartierteams profitiert zudem von weiteren individuellen Vorteilen wie:

- kostenfreie Unterkunft inkl. Frühstück in einer Schule
- kostenfreies ÖPVN-Ticket (Stadtgebiet Leipzig)
- gebrandete Volunteer-Kleidung und Zugang zur Volunteer-Party

Welche Aufgaben hat ein Quartierteam?

- Ihr stellt eine Ansprechperson für das Organisationskomitee und eure Gäste vor Ort (1-2 Personen)
- Ihr bereitet das Frühstück vor (Buffetaufstellung, Ausgabe, Nachbereitung; täglich von 06:00 bis 10:00 Uhr; 5-7 Personen)
- Ihr organisiert die Tagesaufsicht im Schichtdienst (Einlasskontrolle und Schulaufsicht, täglich 06:00 bis 18:00 Uhr; 2-4 Personen)

Vorbereitung?

Ein Handbuch und eine Online-Schulung bereiten euch optimal auf eure Aufgaben vor. Das Organisationskomitee steht euch dabei jederzeit für all eure Fragen kompetent zur Seite.

Interesse?

Dann meldet euch an über unsere Website www.turnfest.de/volunteers. Dort findet ihr auch weiterführende Informationen (FAQs) rund um das Thema Quartierteams.

Der Organisationskomitee Ansprechpartner Gemeinschaftsunterkünfte steht euch für Fragen und Anmeldungen jederzeit gern zur Verfügung.

Ansprechpartner*innen Quartierteam
E-Mail: quartierteam@turnfest.de
Telefon: 0341 - 215 455 32

WIR FREUEN UNS ÜBER EURE RÜCKMELDUNG!

Anmeldung und Information unter:

SCHULE GEHT IMMER!

JETZT QUARTIERTEAM WERDEN

Unterstützt euren Verein und kassiert

2.000 €
PRÄMIE

Gefördert durch:

Bundesministerium des Innern und für Heimat

SACHSEN

Stadt Leipzig

DAS TURNFEST 2025 LEIPZIG

www.TURNFEST.de

TICKETING

Verkaufsstart: 8. Oktober 2024
Early-Bird Phase: ab 1. August 2024

MONTAG, 26. MAI 2025

TURN-EM QUALIFIKATION FRAUEN

Montag, 26. Mai | 10:00 Uhr
Leipziger Messe, HALLE:EINS
Preis: ab 25,00 €

DIENSTAG, 27. MAI 2025

TURN-EM QUALIFIKATION MÄNNER

Dienstag, 27. Mai | 10:00 Uhr
Leipziger Messe, HALLE:EINS
Preis: ab 25,00 €

MITTWOCH, 28. MAI 2025

TURN-EM MIXED-TEAM FINALE

Mittwoch, 28. Mai | 17:00 Uhr
Leipziger Messe, HALLE:EINS
Preis: ab 30,00 €

FESTKONZERT

Mittwoch, 28. Mai | 17:00 bis 18:00 Uhr
Oper Leipzig
Preis: ab 15,00 €

DONNERSTAG, 29. MAI 2025

PRÜFUNGSSTÜCKE DER DTB-CHOREOGRAF*INNEN

Donnerstag, 29. Mai | ab 11:00 Uhr
Leipziger Messe, Halle 5
Preis: ab 15,00 €

TURN-EM MEHRKAMPFFINALE FRAUEN

Donnerstag, 29. Mai | 14:00 Uhr
Leipziger Messe, HALLE:EINS
Preis: ab 30,00 €

INTERNATIONALE GALA

Donnerstag, 29. Mai
Show 1: 16:00 Uhr | Show 2: 20:00 Uhr
QUARTERBACK Immobilien ARENA
Preis: ab 18,00 €

TURN-EM MEHRKAMPFFINALE MÄNNER

Donnerstag, 29. Mai | 18:30 Uhr
Leipziger Messe, HALLE:EINS
Preis: ab 30,00 €

TUJU-PARTY

Donnerstag, 29. Mai | 19:30 bis 02:00 Uhr
Leipziger Messe, Messepark
Preis: ab 15,00 €

FREITAG, 30. MAI 2025

TURN-EM GERÄTFINALS 1

Freitag, 30. Mai | 16:00 Uhr

Leipziger Messe, HALLE:EINS

Preis: ab 30,00 €

BUNDESFINALE TUJU-STARS

Freitag, 30. Mai | 9:30 bis 17:30 Uhr

Leipziger Messe, Halle 5

Preis: ab 15,00 €

TURNFEST-GALA | FEUERWERK DER TURNKUNST SPECIAL

Freitag, 30. Mai | Show 1: 16:00 Uhr | Show 2: 20:00 Uhr
Samstag, 31. Mai | Show 3: 20:00 Uhr

QUARTERBACK Immobilien ARENA

Preis: ab 18,00 €

KONZERT NTB-LANDESORCHESTER SPIELLEUTE

Freitag, 30. Mai | 16:00 Uhr

Kupfersaal

Preis: ab 18,00 €

„LÄNDERABEND DER NORDLICHTER“

Freitag, 30. Mai | 19:00 uhr

Leipziger Messe, Messepark

Preis: ab 9,00 € (Nur für Turnfestkarteninhaber*innen)

TURNFEST-KONZERT

Freitag, 30. Mai | 20:00 bis 22:00 Uhr

KONGRESSHALLE am Zoo Leipzig

Preis: ab 18,00 €

SAMSTAG, 31. MAI 2025

TURN-EM GERÄTFINALS 2

Samstag, 31. Mai | 13:00 Uhr

Leipziger Messe, HALLE:EINS

Preis: ab 30,00 €

DEUTSCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN TRAMPOLINTURNEN - FINALE

Samstag, 31. Mai | 15:00 Uhr

Leipziger Messe, Halle 2

Preis: ab 15,00 €

TEAM WM RHÖNRAD

Team-WM-Erwachsene:
Samstag, 31. Mai | 15:00 bis 18:00 Uhr

Team-WM-Jugend:
Sonntag, 1. Juni | 12:00 bis 15:00 Uhr

Leipziger Messe, Halle 5

Preis: ab 17,00 €

DIE STADIONGALA

Samstag, 31. Mai | Showbeginn 20:15 Uhr
Stadionöffnung 18:00 Uhr | Vorprogramm 19:00 Uhr

Red Bull Arena

Preis: ab 20,00 €

SONNTAG, 1. JUNI 2025

DEUTSCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN (DJM) WEIBLICH GERÄTFINALS

Sonntag, 1. Juni | 10:45 Uhr

Leipziger Messe, HALLE:EINS

Preis: ab 15,00 €

„RENDEZVOUS DER BESTEN-SHOW“

Sonntag, 1. Juni | 11:00 Uhr

QUARTERBACK Immobilien ARENA

Preis: ab 10,00 €

spreadshirt

EIN FEST, EINE STADT, EIN SHOP.

Fit für Leipzig? Hol dir dein Turnfest-Outfit!

Entdecke Merchandise, Andenken und vieles mehr im offiziellen Turnfest-Shop
www.turnfestshop.de

Jetzt
TICKETS
sichern!
dein
ticketportal
für Sport, Konzerte,
Klassik, Comedy
und mehr
reservix.de
reservix
dein ticketportal

VOLUNTEERS GESUCHT!

Du bist motiviert und möchtest dazu beitragen, dass das Turnfest zu einem unvergesslichen Mega-Event wird? Dann bewirb dich ab sofort für unser Volunteer-Programm und sei bei über 4.000 Volunteers dabei. Ob hautnah am Wettkampfgeschehen in den Sportstätten, in einer der zahlreichen Unterkünfte oder hinter den Kulissen unserer Shows – du sorgt dafür, dass alles reibungslos funktioniert, und wirst Teil eines eingeschworenen Teams.

JETZT BEWERBEN!

Bewirb dich jetzt auf: **www.turnfest.de/volunteers**
Bei Fragen kannst du dich jederzeit an uns wenden:
E-Mail: **volunteers@turnfest.de**
Telefon: +49 341 215 455 20

WARUM?

Beim Turnfest Leipzig 2025 erlebst du gemeinsam mit anderen Volunteers unvergessliche Augenblicke und erhältst einen Einblick hinter die Kulissen einer sportlichen Großveranstaltung. Du trägst zum reibungslosen Ablauf an der Turnmatte, in der Gemeinschaftsunterkunft, bei der Zuschauerbetreuung während der Stadiongala oder in vielen weiteren Bereichen bei.

EINSATZBEREICHE:

Egal ob bei der Akkreditierung, den verschiedensten Events, der Akademie, den zahlreichen und vielfältigen Wettkämpfen und Mitmachangeboten, bei der Dateneingabe, dem Kinder- und Jugendprogramm, beim Catering, in der Logistik und beim Fahrdienst, im Marketing oder im Quartiermanagement in einer Schule – überall werden helfende Hände gebraucht.

VORAUSSETZUNGEN?

Du bist am Dienstag, 27. Mai 2025 mindestens 16 Jahre alt und kannst uns vom 27. Mai bis 1. Juni 2025 an mindestens drei Tagen (Schichten) unterstützen. Du hast Spaß an der Teamarbeit und am Sport, dann werde Teil unseres Volunteer-Teams.

WAS BIETEN WIR DIR?

Als Volunteer bekommst du von uns eine einheitliche Volunteer-Kleidung gestellt und erhältst in deiner einsatzfreien Zeit Zugang zu allen nicht-kartenpflichtigen Veranstaltungen, der Generalprobe der Stadiongala sowie der Turnfest-Messe. Während deiner Einsatzzeit wirst du von uns verpflegt und kannst dich in der Volunteer-Lounge sowohl entspannen als auch mit anderen Volunteers austauschen. Alle Volunteers erhalten ein kostenloses ÖPNV-Ticket für den Einsatzzeitraum in Leipzig. Zum Abschluss deiner Volunteer Tätigkeit veranstalten wir eine große Dankeschön-Party und übersenden dir eine Teilnahmebestätigung. Für alle Helfende, die nicht aus Leipzig und Umgebung kommen, steht eine kostenlose Gemeinschaftsunterkunft (mit begrenzter Kapazität - first come first serve!) inklusive Frühstück zur Verfügung.

ANMELDUNG & MEHR INFORMATION

EHRENKODEX UND VERHALTENSREGELN

UNSER MITEINANDER AUF DEM TURNFEST LEIPZIG 2025

1. Ich respektiere die Würde aller Menschen auf dem Turnfest 2025. Ich werde alle gleich und fair behandeln, unabhängig ihrer sozialen, ethnischen und kulturellen Herkunft, Weltanschauung, Religion, politischen Überzeugung, sexuellen Orientierung und Identität, ihres Alters oder Geschlechts, sowie Diskriminierung jeglicher Art und antidemokratischem Gedankengut entschieden entgegenwirken.
2. Ich werde alle Berührungen von Kindern und Jugendlichen im Hinblick auf die jeweilige Situation, die Körperzone, sowie die Alters-, Geschlechts- und Rollenkonstellation angemessen gestalten. Körperliche Berührungen bei Hilfestellungen können notwendig sein, um Sportler*innen zu schützen, ihnen wichtige Bewegungshilfen zu geben oder Feedbackinformation zu geben. Solche Berührungen sind (auf jeden Fall beim ersten Mal) anzukündigen, ihr Zweck ist zu erläutern und es ist zu fragen, ob sie mit der Berührung einverstanden sind.
3. Ich werde nie körperliche Berührungen nutzen, um zu bestrafen, zu tadeln oder um meinen Willen durchzusetzen.
4. Ich werde niemanden feindselig, herabsetzend oder mit Spott behandeln und strafendes oder drohendes Anschreien vermeiden.
5. Ich werde Teilnehmende auf dem Turnfest unterstützen, wenn diese in Stress geraten, Anforderungen nicht erfüllen können oder von heftigen negativen Gefühlen betroffen sind (Angst, Weinen).
6. Ich werde Bedenken und Sorgen von Teilnehmenden ernst nehmen und mich aktiv um Lösungen bemühen.
7. Ich akzeptiere die Entscheidungen und Grenzen anderer und zwinge niemanden zu etwas.
8. Ich werde keine sexistische oder gewalttätige Sprache, Mobbing, aggressive oder sexuell provozierende Spiele tolerieren oder mich gar daran beteiligen.
9. Ich werde nach Möglichkeit nicht gemeinsam mit den mir anvertrauten Kindern und Jugendlichen duschen. Die Umkleiden dürfen erst dann betreten werden, wenn die Betreuenden/Trainer*innen auf ihr Klopfen/ihre Anfrage hin, ob sie eintreten dürfen, ein klares Signal erhalten haben, dass sie eintreten dürfen.
10. Ich kann mich jederzeit bei Sorgen und Problemen an Vertrauenspersonen wenden.
11. Ich lege mehr Wert auf die Entwicklung von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Fortschritten als auf die Platzierungen im Wettkampf und wertschätze deshalb Anstrengung ebenso wie Resultate.
12. Ich werde den Konsum von Alkohol, Nikotin und Drogen vermeiden, solange ich für Kinder und Jugendliche die Verantwortung trage, weil dies nicht mit einem gesundheitlich positiven Verhalten im Sport vereinbar ist.
13. Ich möchte Vorbild für die Teilnehmenden des Turnfests sein, stets die Einhaltung von sportlichen und zwischenmenschlichen Regeln vermitteln und nach den Gesetzen des Fair Play handeln. Ich übernehme eine positive und aktive Vorbildfunktion im Kampf gegen Doping und Medikamentenmissbrauch sowie gegen jegliche Art von Leistungsmanipulation.

ORGANISATION

Ein besonderer Dank gilt der Stadt Leipzig, dem Freistaat Sachsen und dem Bundesministerium des Innern und für Heimat für die Unterstützung sowie den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, Arbeitskreisen, Verbänden, Vereinen und Schulen, die mit ihrem Engagement und ihrer Begeisterung maßgeblich dazu beitragen, das Internationale Deutsche Turnfest Leipzig 2025 zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen.

TURNFEST-KURATORIUM

- Burkhard Jung – Oberbürgermeister Stadt Leipzig
- Dr. Alfons Hölzl – Präsident Deutscher Turner-Bund
- Juliane Seifert – Staatssekretärin im Bundesministerium des Innern und für Heimat
- Dr. Frank Pfeil – Staatssekretär im Sächsischen Staatsministerium des Innern
- Prof. Dirk Thärichen – Vizepräsident Industrie und Handelskammer zu Leipzig
- Prof. Dr. Gregor Hovemann – Dekan der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig
- Ulrich Franzen – Präsident Landessportbund Sachsen
- Dr. Uwe Witt – Präsident Stadtsportbund Leipzig
- Martin Hartmann – Vizepräsident Deutscher Turner-Bund
- Christian Keipert – Vorsitzender Deutsche Turnjugend
- Erik Seidel – Präsident Sächsischer Turn-Verband

ARBEITSKREISE (AK)

- AK Akademie
- AK Ältere
- AK Aerobicturnen
- AK Faustball
- AK Gerätturnen
- AK Gymnastik/RSG
- AK Indiaca
- AK Internationale Gala
- AK Kinder und Jugend
- AK Korbball
- AK Kultur/Festliches
- AK Mehrkampf/Wahlwettkampf
- AK Orientierungssport
- AK Prellball
- AK Rhönradturnen
- AK Ringtennis
- AK Rope Skipping
- AK Sportakrobatik
- AK Stadiongala
- AK TeamGym
- AK TGM/TGW
- AK Trampolinturnen
- AK Turnermusik
- AK Volleyball
- AK Völkerball
- AK Vorführungen

STEUERUNGSGRUPPE

- Kati Brenner – Geschäftsführerin, OK Turnfest 2025
- Frank Dannhauer – amt. Amtsleiter, Amt für Sport
- Robert Mayer – Stabsstelle Sportgroßveranstaltungen, Amt für Sport
- Stefan Schedler – Gesamtprojektleiter für die UEFA EURO 2024 und Internationales Deutsches Turnfest 2025, Amt für Sport
- Tom Franke – Stellv. Projektleiter Internationales Deutsches Turnfest 2025 und Projektkoordinator UEFA EURO 2024 Amt für Sport
- Kalle Zinnkann – Vorstandsvorsitzender Deutscher Turner-Bund
- Thorsten Weiß – Geschäftsführer DTB Service GmbH
- Florian Lindner – Geschäftsführer Sächsischer Turn-Verband e.V.
- Maja Junge – Referentin der Geschäftsführung OK Turnfest 2025

KONTAKT

Verein Deutsche Turnfeste e. V.
OK Turnfest Leipzig 2025
Elsbethstraße 19-25 | 04155 Leipzig
www.turnfest.de

Teilnehmenden-Hotline:
+49 341 21 545 555
E-Mail: teilnahme@turnfest.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Verein Deutsche Turnfeste e. V.,
Organisationskomitee Turnfest Leipzig 2025

Verantwortlich für den Inhalt:
Organisationskomitee Turnfest Leipzig 2025,
Fachabteilungen des Deutschen Turner-Bundes
Redaktion: OK Turnfest Leipzig 2025 | Pimster Creations GmbH
Grafikdesign: Sabath Media | Ira Dreisigacker

Wir sehen
uns in
Leipzig!