

SportKongress M-V Rostock | 14.11.2026

Halle	Sportarena 3-Feldhalle	Sportarena Fitnessraum (PSV)	Sportarena Tanzsaal	TH H. Schütz	Neptun SH Obere Turnhalle	Neptun SH Marmorsaal	Neptun SH VIP-Raum	Laufhalle/ Spielhalle	Kunstturnhalle	Kunstturnhalle Gymnastikraum	Uni Rostock Sportwissenschaft Am Waldessaum 1-Feldhalle (vorne)	Uni Rostock Sportwissenschaft Am Waldessaum 1-Feldhalle (hinten)	Uni Rostock Fitnessfloor Am Waldessaum	Hotel Sportforum Raum: Ostseestadion	CJD Alte Sporthalle vorne + Mitte	CJD Alte Sporthalle hinten
8:30 - 9:20	Anmeldung/ Akkreditierung															
9:30 - 10:00	Eröffnung & Warm up															
10:15 - 11:30	{WS 1.01} Power Robic® (Susann Küttner)	{WS 1.02} Stark durch die Wechseljahre mit Elastikband (Sandra Camman)	{WS 1.03} Workout mit Hocker & Tube (Steff Meyer)	{WS 1.04} Disco Aerobics (Esben Aalvik)	{WS 1.05} Zwei Bänke-viele Ideen (Kathrin Bischoff)	{WS 1.06} Step it easy (Sebastian Piatek)	{WS 1.07} ZPP-zertifiziertes DTB Pluspunktsspecial "Fit und Gesund" -Theorie (Teil I)- (Carsten Peckmann)	{WS 1.08} Rücken Flow (Frank Jürgens)	{WS 1.09} Einfach mal kopfüber - Handstand kreativ und ohne Stress (Ina Queiss)	{WS 1.10} Neuro-athletisches Training (Norman Heidenbluth)		{WS 1.12} Schonhaltung war gestern - Hüfttraining neu gedacht (Nici Mende)	{WS 1.13} Stärke.Präzision.Flow (Katharina Platz-Hauer)	{WS 1.14} Yoga als funktionelles Training (Anja Kursawe)	{WS 1.15} Bauch Beine Po Rücken (Andi Goller)	
11:30 - 12:00																
12:00 - 13:15	{WS 2.01} TABATA Intervall Training (Esben Aalvik)	{WS 2.02} mobility is the key: neue Ansätze für das Training neben dem Sport (Norman Heidenbluth)	{WS 2.03} Piloxing® SSP (Susann Küttner)	{WS 2.04} A Chorus Line "one" (Steff Meyer)	{WS 2.05} Vom Chaos zur Ruhe (Kathrin Bischoff)	{WS 2.06} Freek® Step Fun (Sebastian Piatek)	{WS 1.07} -Praxis (Teil II)- (Carsten Peckmann)	{WS 2.08} Stärke aus der Mitte (Frank Jürgens)	{WS 2.09} Burnout: Entspannungstechniken für Ruhe, Balance und neue Kraft (Sandra Cammann)	{WS 2.10} Yoga-Impulse für jede Trainingsstunde (Ina Queiss)	{WS 2.11} Agil Altern (Charlotta Cumming)	{WS 2.12} Schonhaltung war gestern - Rückentraining neu gedacht (Nici Mende)	{WS 2.13} Modern Pilates - Strength & Flow (Katharina Platz-Hauer)	{WS 2.14} Pilates im funktionellen Training - kraftvoll und beweglich (Anja Kursawe)	{WS 2.15} Wirbelsäule im Fokus - Schulter und Nacken (Andi Goller)	
13:15 - 14:15	Mittagspause															
14:15 - 15:30	{WS 3.01} AROHA® (Frank Klinkert)	{WS 3.02} Choreografie Basics (Kathrin Bischoff)	{WS 3.03} Callanetics® (Susann Küttner)	{WS 3.04} HIIT & sweat 45 (Sebastian Piatek)	{WS 3.05} Faszien Fitness - einfach wohlfühlen (Frank Jürgens)	{WS 3.06} Step intervall (Esben Aalvik)	{WS 3.07} Safe Sports - Schutz vor Gewalt in Sportvereinen (Carsten Peckmann)	{WS 3.08} Faszien Yoga mit Elastikband (Sandra Cammann)	{WS 3.09} Yoga Nidra - geführte Tiefenentspannung für Fokus und Regeneration (Anja Ihde)	{WS 3.10} Bye Bye Backpain Yoga gegen Rückenschmerzen (Maxi Therese Heller)	{WS 3.11} Stabilität und Gleichgewicht im Fokus (Charlotta Cumming)	{WS 3.12} Dynamisches Altern - kognitiver Kraftzirkel für den Dynamikerhalt im Alter (Nici Mende)	{WS 3.13} Prävention für die Beinachse (Norman Heidenbluth)	{WS 3.14} Bewegte Stabilität - Rücken, Core & Gelenke im Fokus (Anja Kursawe)	{WS 3.15} Wirbelsäule im Fokus - Becken (Andi Goller)	{WS 3.16} Parkour als Schulsport (Mustafa Karaca)
15:30 - 16:15	Kaffeepause															
16:15 - 17:30	{WS 4.01} Fit Mix Redondo (Andi Goller)	{WS 4.02} Neue Bewegungsideen für Vorführgruppen (Kathrin Bischoff)	{WS 4.03} KAHA® (Frank Klinkert)	{WS 4.04} Body & Mind flow (Sebastian Piatek)	{WS 4.05} Slow Yoga (Maxi Therese Heller)	{WS 4.06} Workout mit Step (Steff Meyer)	{WS 4.07} Achtsamkeit - Die Kunst, bewusst zu leben (Frank Jürgens)	{WS 4.08} Yoga ohne Matte - das funktionelle Upgrade für dein Training (Anja Ihde)	{WS 4.09} Yogilates (Katharina Platz-Hauer)			{WS 4.12} Zusammen stark - Einstieg in die Team-Akrobatik (Ina Queiss)	{WS 4.13} Fitness im Gleichgewicht (Carsten Peckmann)	{WS 4.14} Ein gesunder Rücken beginnt im Fuß - Spinefitter Magic (Anja Kursawe)	{WS 4.15} RückenFIT (Esben Aalvik)	{WS 4.16} Parkour im Verein (Mustafa Karaca)

Stapaerobic

Aerobic, Dance

Gesundheitssport

Ältere/Gesundheitssport

Fitness

Body & Mind

Kinderturnen

Seminar/Theorie

Veranstalter **LTV** MECKLENBURG-VORPOMMERN

unterstützt durch



Unsere Partner



H · CH SCH · L SPORT
Institut für Sportwissenschaft
Universität Rostock

Landesturnverband M-V e.V. · Kopernikusstr. 17 a · 18057 Rostock · Tel. 0381/400 77 55
www.turnen-mv.de

