

# 17. Übungsleiter-Akademie

07. Nov. 2026 in Detmold

**GYM WELT** 

Begrenzte  
Teilnehmerzahl!  
Meldeschluss:  
23.10.2026



10 – 17 Uhr  
DBB-Sportzentrum  
Wittekindstr. 7, 32758 Detmold

# PROGRAMM

| Zeit          | Raum 1                                                                                  | Raum 2                                                                       | Raum 3                                                       | Raum 4                                                        |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 10:00 - 10:15 | <b>Begrüßung</b>                                                                        |                                                                              |                                                              |                                                               |
| 10:15 – 11:30 | <b>101</b><br><b>Wand-Pilates</b><br>Karin Gärtner                                      | <b>102</b><br><b>Dance-Step</b><br>Maxi Waros                                |                                                              |                                                               |
| 11:45 – 13:00 | <b>203</b><br><b>Pezziball Workout</b><br>Karin Gärtner                                 | <b>204</b><br><b>Faszien in Bewegung</b><br>Frauke Jackson                   | <b>205</b><br><b>Slides Workout</b><br>Christina Hagemeier   | <b>206</b><br><b>PowerDumbbells</b><br>Maxi Waros             |
| 13:00 – 14:00 | <b>Mittagspause</b>                                                                     |                                                                              |                                                              |                                                               |
| 14:00 – 15:15 | <b>307</b><br><b>Spiel und Workout mit der Bank</b><br>Karin Gärtner                    | <b>308</b><br><b>Drums Alive®</b><br><b>Wellness Beats</b><br>Sharon Jackson | <b>309</b><br><b>Balance-Training</b><br>Christina Hagemeier | <b>310</b><br><b>POUND®</b><br>Maxi Waros                     |
| 15:30 – 16:45 | <b>411</b><br><b>Drums Alive® – 25 Jahre Jubiläum Party!</b><br>Frauke & Sharon Jackson |                                                                              |                                                              | <b>412</b><br><b>Anfang &amp; Ende</b><br>Christina Hagemeier |

**Bitte eigene  
Gymnastikmatte  
mitbringen!**



## WORKSHOPS

### 101 Wand-Pilates (Karin Gärtner)

...ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem du die Wand als Stütze und Widerstand nutzt. Es schont die Gelenke und stärkt die Tiefenmuskulatur. Mit kontrollierten Bewegungen aus der Mitte heraus trainieren wir für die aufrechte Haltung.

### 102 StepDance – Das energiegeladene Cardio- und Rhythmustraining (Maxi Waros)

Dieses hocheffektive Ausdauertraining verbindet die klassische Step-Aerobic perfekt mit dynamischen und stylischen Dance-Moves. Zu mitreißenden Beats wird eine fließende Choreografie aufgebaut, die das Herz-Kreislauf-System intensiv fordern, die Koordination schulen und die Bein- und Gesäßmuskulatur gezielt stärken. Die abwechslungsreichen Rhythmen und flüssigen Bewegungsabfolgen garantieren puren Trainingsspaß und bereichern das eigene Kursrepertoire.

### 203 Pezziball Workout (Karin Gärtner)

Der Pezziball fordert die Tiefenmuskulatur permanent heraus, da der Körper die instabile Unterlage ausgleichen muss. Im Workshop kombinieren wir Kraft, Balance und Koordination, so stärken wir gezielt die Rumpfmuskulatur, verbessern das Gleichgewicht und entlasten die Wirbelsäule. Wir trainieren rund um und mit dem Ball, im Stehen, Sitzen und im Liegen.

### 204 Faszien in Bewegung (Frauke Jackson)

Faszien, das Form gebende, Kräfte weiterleitende, alles miteinander verbindende, Flüssigkeit durchtränkte, elastische und sensible Netzwerk unseres Körpers. Bewege Deine Faszien mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik.

### 205 Slides Workout (Christina Hagemeier)

Ein intensives und effektives Ganzkörpertraining auf den gleitfähigen Slide Pads. Das Workout eignet sich hervorragend, um den gesamten Rumpf kraftvoll zu stabilisieren. Bis auf die Pads und eine Matte arbeitest du mit deinem eigenen Körpergewicht. Wenn keine Slides vorhanden sind, bieten Putzlappen, Handtücher o.Ä. eine günstige Alternative.

### 206 PowerDumbbells – Das dynamische Kraft- und Ganzkörperworkout mit der Kurzhantel (Maxi Waros)

Dieses hocheffektive Gruppenworkout setzt auf ein intensives Krafttraining mit Kurzhanteln, das den gesamten Körper gezielt stärkt, formt und definiert. Die Kombination aus mitreißenden Beats und dynamischen Bewegungsabfolgen sorgt für eine energiegeladene Atmosphäre, die puren Trainingsspaß garantiert und zu sportlichen Höchstleistungen anspornt. Ein abwechslungsreiches Power-Format, das nicht nur die Muskulatur fordert, sondern auch jede Menge Inspiration und neue Impulse für die eigene sportliche Praxis liefert.

### 307 Spiel und Workout mit der Bank (Karin Gärtner)

Bänke sind nicht nur zum Sitzen da! In diesem Workshop bekommst du ein paar Ideen zum kreativen Einsatz von Turn- und Langbänken. Ob spielerisches Warm Up, Krafttraining oder Koordination, die Langbank ist ein echtes Multitalent.

### 308 Drums Alive® Wellness Beats – Feel the Beat! (Sharon Jackson)

Musik an. Alltag aus. Energie an! Erlebe die einzigartige Verbindung von Musik, Bewegung und Trommeln. Spüre den Rhythmus, tanke Energie und lass dich von Spaß, Leidenschaft und Lebensfreude mitreißen. Trommeln, bewegen, loslassen – und einfach den Moment genießen! Feel the Beat. Feel good.

### 309 Balance Training (Christina Hagemeier)

Auf Balancekissen und einer Matte versuchst Du Dich in verschiedenen Positionen zu stabilisieren. Trainiere für ein besseres Gleichgewicht und eine stabile Körpermitte. Hier können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene trainieren, denn es lässt sich gut anpassen.

**310 POUND® – Das mitreißende Rock-Workout für den ganzen Körper (Maxi Waros)**

Dieses hocheffektive Ganzkörpertraining verwandelt das Trommeln mit speziell entwickelten, leicht gewichteten Ripstix® in eine kraftvolle und schweißtreibende Jam-Session. Zu mitreißenden, rockigen Beats agiert der gesamte Körper wie ein Schlagzeuger auf der Matte, wodurch funktionelle Kraftübungen und intensive Cardio-Intervalle perfekt miteinander verschmelzen. Die elektrisierende, lautstarke Atmosphäre garantiert puren Trainingsspaß und liefert inspirierende Impulse für die eigene sportliche Praxis.

**411 Drums Alive® – 25 Jahre Jubiläum Party! (Sharon & Frauke Jackson)**

Freut euch auf eine energiegeladene Jubiläums-Party im Team Teaching: mitreißende Beats, coole Moves, jede Menge Power und ganz viel Spaß! Trommeln. Tanzen. Feiern. Gemeinsam den Beat erleben! Seid dabei und lasst uns 25 Jahre Drums Alive® gemeinsam zum Beben bringen!

**412 Warm-up & Cooldown – Aktiv starten, entspannt abschließen (Christina Hagemeyer)**

In diesem Workshop werden abwechslungsreiche Ideen und Übungen für ein gelungenes Warm-up sowie für ein Cooldown und die Entspannung vorgestellt. Es werden Möglichkeiten gezeigt, eine Stunde funktional, spielerisch und motivierend zu beginnen, und wie diese ruhig und entspannt abgeschlossen werden kann. **Bitte ein großes Handtuch mitbringen!**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Meldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. In der Teilnahmegebühr ist ein Mittagsimbiss enthalten. **Meldeschluss: 23. Okt. 2026!**

**Es werden 8 LE zur Lizenzverlängerung ÜL-C Breitensport anerkannt.**

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzhinweise, einzusehen unter [www.lippischer-turngau.de](http://www.lippischer-turngau.de).

**Anmeldung**

Die Anmeldung muss grundsätzlich online oder schriftlich erfolgen. Das Meldeverfahren erfolgt vorzugsweise über das DTB-GymNet, das Internet-Meldetool des DTB ([www.dtb-gymnet.de](http://www.dtb-gymnet.de)). Hier sind jeweils die aktuell verfügbaren Plätze je Workshop ersichtlich. Schriftliche Anmeldungen sind mit dem Formular möglich und werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Für eine ausgewogene Teilnehmeranzahl behalten wir uns Workshop-Umbuchungen vor.

**Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen!**

**Meldeschluss ist Donnerstag, der 23. Oktober 2026!**

**Teilnahmegebühr**

Die TN-Gebühr beträgt 60 € für den kompletten Akademie-Tag inkl. Mittagsimbiss. Teilnehmer aus LTG-Mitgliedsvereinen erhalten einen Rabatt von 30 €. (Alle LTG-Mitgliedsvereine sind unter [www.lippischer-turngau.de](http://www.lippischer-turngau.de)/ Mitgliedsvereine aufgeführt).

**Verpflegung**

Für jeden Teilnehmer steht ein Mittagsimbiss bereit, der in der TN-Gebühr enthalten ist. Getränke (**bitte keine Glasflaschen!**) sind selbst mitzubringen.



### Zahlung

Die Zahlung der TN-Gebühr erfolgt ausschließlich per Bankeinzug im SEPA-Lastschriftverfahren. Bei schriftlicher Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung (SEPA-Mandat) auszufüllen. Bei Online-Buchungen über das GymNet erfolgt die Zustimmung zur SEPA-Einzugsermächtigung mit dem Buchungsabschluss. Der Bankeinzug erfolgt ca. eine Woche nach der Veranstaltung. Bei Nichtteilnahme – egal aus welchem Grund – erfolgt keine Rückerstattung!

**Bitte die TN-Gebühr auf keinen Fall überweisen oder Bargeld senden!**

### Veröffentlichung von Fotos und Videos

Es werden ggfs. Fotos/Videoaufnahmen der Aktiven gemacht und im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des LTG und der beteiligten Vereine veröffentlicht. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer in diesem Rahmen mit der Veröffentlichung der Fotos, auf denen sie abgebildet sind, einverstanden.

### Änderungen vorbehalten

Bei zu geringen Anmeldezahlen bzw. kurzfristigem Ausfall eines Referenten behalten wir uns Änderungen im Programmablauf vor.

### Kontakt

LTG-Geschäftsstelle | Doris Tölle | Im Mühlenfeld 1 | 32816 Schieder-Schwalenberg

Telefon: 0 52 84 – 94 36 250 | 01 71 – 81 80 765 | E-Mail: [info@lippischer-turngau.de](mailto:info@lippischer-turngau.de)



# ANMELDUNG

Online-Meldung: [DTB-Gymnet](https://www.dtb-gymnet.de)

Meldeschluss: 23. Okt. 2026

**KOSTEN** inkl. Mittagsimbiss

Mitglied eines LTG-Vereins: 30 €

Andere: 60 €

|             | 1. Wahl | 2. Wahl |
|-------------|---------|---------|
| 10:15-11:30 | Nr.     | Nr.     |
| 11:45-13:00 | Nr.     | Nr.     |
| 14:00-15:15 | Nr.     | Nr.     |
| 15:30-16:45 | Nr.     | Nr.     |

Je Zeitblock kann ein Workshop gewählt werden. Die Workshopbelegung erfolgt in der Reihenfolge der Meldung sowie nach Verfügbarkeit. **Bitte unbedingt auch 2. Wahl angeben!**

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Geb.-Datum

Verein

Telefon

E-Mail

Anmeldebestätigung wird nur per E-Mail versendet!

**Teilnahmegebühr: 60 €** inkl. Mittagsimbiss

☐ LTG-Vereinsmitglied (**30 €** Rabatt)

Datum

Unterschrift

## LASTSCHRIFTVERFAHREN

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE64ZZZ00001350803

**Einzugsermächtigung:** Ich ermächtige den Lippischen Turngau e.V. widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Lippischen Turngau e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Angaben zum Kontoinhaber / Zahlungspflichtigen

Name

Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Bankverbindung:

Kreditinstitut, Ort

IBAN: DE

BIC:

Datum

Unterschrift