

# KONGRESS2007



Emotionen  
Spektakel



31. März / 1. April 2007  
ETH-Zentrum Zürich

## «Emotionen und Spektakel»

Liebe Turnerinnen und Turner

175 Jahre STV, das Eidgenössische Turnfest ETF07 in Frauenfeld und 25 Jahre Jubiläumshalle Magglingen – der Schweizerische Turnverband bietet im Jahr 2007 einiges an Emotionen und Spektakel. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren und der STV freut sich auf die kommenden Festlichkeiten. Für die aktiven Turnerinnen und Turner unter uns ist sicherlich das Eidgenössische Turnfest 2007 in Frauenfeld das Sportereignis schlechthin – sozusagen die Champions League im Turnen. Erinnerungen und Gefühle werden wieder wach an frühere Eidgenössische Turnfeste, beispielsweise im Baselbiet, in Bern oder Luzern. Der grösste Sportanlass des STV wird ein Feuerwerk an Emotionen und Spektakel bieten, an das man sich gerne zurückerinnern wird. Die Feierlichkeiten zum 175-jährigen Bestehen des STV, einem der ältesten Sportverbände in Schweiz, finden übers ganze Jahr verteilt statt.

Ein emotionales und spektakuläres Bewegungsprogramm bieten wir auch am STV-Kongress 2007. Im vielseitigen Labyrinth der Bewegung findet jeder und jede den eigenen Weg und sucht für sich das Passende aus. Der STV-Kongress geniesst in der Fachwelt einen ausgezeichneten Ruf als Kongress, den man sicherlich nicht verpassen darf. Namhafte, international anerkannte Referenten sind anwesend, um ihre Ideen und Trends zu präsentieren. Fröhliche, lachende, müde und zufriedene Gesichter werden auch dieses Jahr den Anlass prägen.

Mit einem vielseitigen Sportprogramm möchten wir die Lust am Bewegen fördern. Emotionen und Spektakel sollen am Anlass einhergehen. Lasst euch anstecken und freut euch auf ein emotionales und spektakuläres Programm im sportlichen Labyrinth der Bewegung.

### SCHWEIZERISCHER TURNVERBAND



Evelyne Steiner  
Kongressleiterin

## Über 80 Theorie- und Praxisworkshops

Aerobic & Dance	4–9
Emotionen und Spektakel	10
Fitness/Wellness/Gesundheit	11–17
Gymnastics/Games	18/19, 21, 24
Indoor Cycling	25–26
Kids & Teens	28–31
Referate	32/33
Seniors	35–38
Organisation/Situationsplan	40–42
Anmeldekarte	43/44

## Schwierigkeitsgrad der Lektionen

**E** für Einsteiger / **F** für Fortgeschrittene / **K** für Köhner

## Top-Referenten und Top-Presenter

## Kongressbüro/Auskünfte

Auskünfte vor dem Kongress:

Geschäftsstelle STV, Evelyne Steiner

Postfach, 5001 Aarau

Telefon: 062 837 82 20 Fax: 062 824 14 01 E-Mail: [ausbildung@stv-fsg.ch](mailto:ausbildung@stv-fsg.ch)

Auskünfte während dem Kongress:

Das Kongressbüro befindet sich im ETH-Zentrum

Polyterrasse und ist während folgenden Zeiten geöffnet:

Samstag: 7.30–19.00 Uhr/Sonntag: 7.30–17.00 Uhr

**Kongresshotline: 062 837 82 20**

## Programm Samstag, 31. März 2007

11.00–12.15 – José Caride

1.1

### Latino (F)

Leidenschaft pur – Lass dich von den heissen Rhythmen verführen und den Alltag vergessen. Nicht verpassen!

11.00–12.15 – Simone Hiss-Hofer

1.2

### Jazz (E–F)

Im Jazz wollen wir gemeinsam unsere Technik verbessern, um dadurch unsere Freude am Tanz besser ausleben zu können. Nach dem Warm-up, den Pliés und Tandus und der technischen Variation, dehnen wir, um danach bei einer Tanzkombination Vollgas zu geben. Mein Motto: Lebe den Tanz und tanze das Leben.

11.00–12.15 – Fabian Allmacher

1.6

### Step in Practise (E–F)

Das Ziel dieser besonderen Step-Lektion liegt im Aufbau der Choreographie. Ein klar strukturierter Breakdown (Aufbau) zeigt die Verwandlung von einfachen Basic-Kombinationen in komplexe tänzerische Variationen. Diese Step-Lektion vermittelt sowohl Einsteigern als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit den Breakdown nachzuvollziehen, ohne dass die Motivation und der Spass zu kurz kommen. Check it out!

13.15–14.30 – Cyrill Lüthi

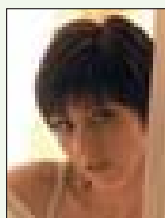
2.1

### AeroDance-Style 07 (E–K)

Die Choreographie ist asymmetrisch und tabfrei aufgebaut – ein cooler Mix aus Aerobic und Dance mit Einflüssen aus Jazz und Hip Hop.



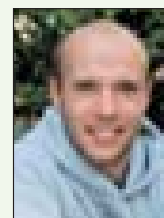
José Caride  
Int. Presenter



Simone Hiss-Hofer  
Tänzerin, Choreographin  
und Tanzlehrerin



Fabian Allmacher  
Trainer für Gesundheitssport,  
Fitness- und Aerobic-trainer,  
BodyART-Instruktor  
mit Lizenz



Cyrill Lüthi  
Aerobic Director star  
education

## Programm Samstag, 31. März 2007

13.15–14.30 – Luciano Di Natale

2.2

### Modern (F–K)

Luciano Di Natale, der bekannte und allseits beliebte Jazz- und Modern Lehrer, unterrichtet zum zweiten Mal am STV-Kongress in Zürich. Seine grosse Erfahrung und seine Leidenschaft für das Tanzen überträgt sich auf seine Schüler, seinem Charisma kann man sich nicht entziehen. Seine Kurse sind in vielen Tanzschulen in Europa äusserst gefragt.

13.15–14.30 – Cécile Kramer

2.5

### Funky Jazz – Be part of it! (E–K)

Ein Mix aus Jazz, Hip Hop und Latino-Moves – eine coole Herausforderung für alle, die es lieben, zu tanzen. Feel the beat – do all this funky moves!

13.15–14.30 – Jürg Neukom

2.6

### Step Party 07 (F)

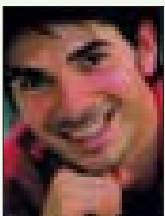
Jürg präsentiert dir eine Stunde mit viel Power, Kommunikations- und Motivationselementen und zeigt dir, wie du in deinem Studio oder Verein eine Choreografie von einfach bis zu komplex gestalten kannst. Die klar und logisch aufgebaute Choreo wird dich begeistern. Eine Prise eines bunten Mix aus verschiedenen Tanzstilen wird dich inspirieren und mitreisens. Viel Spass bei der Step Party!

15.00–16.15 – Luciano Di Natale

3.2

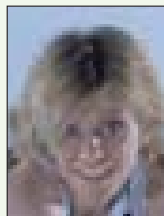
### Jazz (F–K)

Luciano Di Natale, der bekannte und allseits beliebte Jazz- und Modern Lehrer, unterrichtet zum zweiten Mal am STV-Kongress in Zürich. Seine grosse Erfahrung und seine Leidenschaft für das Tanzen überträgt sich auf seine Schüler, seinem Charisma kann man sich nicht entziehen. Seine Kurse sind in vielen Tanzschulen in Europa äusserst gefragt.



Luciano Di Natale

Tänzer, Choreograph, eigene Tanzschule in Italien, Leader des Music-Dances Projektes EMOCIONES



Cécile Kramer

Choreographin, Tänzerin (TV/Bühne), Dozentin Tanz am Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaften der ETH Zürich, Projektarbeiten im In- und Ausland. Künstlerische Leitung «cool&clean» Dancecompany



Jürg Neukom

Leitung SAFS-Ausbildungsteam, int. Presenter

**E** für Einsteiger  
**F** für Fortgeschrittene  
**K** für Könnner

## Programm Samstag, 31. März 2007

15.00–16.15 – José Caride

3.5

### Latino (E)

Mit einfachen Grundschritten aus dem Aerobic, vermischt mit Salsa, Chachacha und Samba zu einer temperamentvollen Aerobicstunde der anderen Art. Lass dich mitreissen und anstecken!

15.00–16.15 – Sanna Rönkkö

3.6

### BODYSTEP® (E-K)

BODYSTEP® ist ein athletisches Step-Aerobic-Programm, das deine Ausdauer trainiert, deinen Po und deine Beine formt. Der Weg dieses Programms wird dich begeistern. Der Einstieg ins Body Step® ist jederzeit, unabhängig von deinem Trainingszustand, möglich.

16.45–18.00 – Jürg Neukom

4.1

### Cardio Dance 07 (F)

Spass und Partytime stehen bei diesem Mix aus Aerobic, Jazz, Funk/HipHop und Latin im Vordergrund. Diese Stunde verspricht Inspiration für deine eigenen Lektionen und für deine Wettkampf Choreos. Klar strukturierter, flüssiger, symmetrisch & asymmetrischer Aufbau, mega Power, Motivation und eine Dynamik, die dich mitreissen wird. Das ist Jürg und sein Cardio Dance!

16.45–18.00 – Cécile Kramer

4.5

### Hip Hop (F)

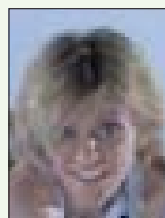
Der Tanz von der Strasse, der seinen Weg in die Videoclips der Stars gemacht hat: dynamisch und kraftvoll zu Hip Hop-Beats, Black Music und R&B – do the funky moves. Ausdruck ungebrochener Lebensfreude: für die eigene Herausforderung, die Leidenschaft und Freude an Tanz. – Dance and feel it.



Sanna Rönkkö  
BODYJAM® + BODYAT-  
TACK® Nationaltrainer,  
BODYPUMP® + RPM®  
+ BODYBALANCE®  
Instruktor



Jürg Neukom  
Leitung SAFS-Aus-  
bildungsteam,  
int. Presenter



Cécile Kramer  
Choreographin, Tänzerin  
(TV/Bühne), Dozentin Tanz  
am Institut für Bewegungs-  
und Sportwissenschaften der  
ETH Zürich, Projektarbeiten  
im In- und Ausland. Künstle-  
rische Leitung «cool&clean»  
Dancecompany

## Programm Samstag, 31. März 2007

16.45–18.00 – Cyrill Lüthi

4.6

### Step? – Then play and move! (F–K)

Asymmetrische Choreographien und tabfreier Aufbau – das hört sich kompliziert an – muss es aber nicht sein! Cyrill Lüthi vermittelt das Aufbausystem einfach, klar und nachvollziehbar. «Step Asymmetric» ist die Weiterentwicklung des tabfreien symmetrischen Unterrichts und ermöglicht, Elemente, vor allem tänzerisch zu unterrichten, welche in einer symmetrischen Choreographie zu komplex wären. Für alle Step-Instructoren ist «Step Asymmetric» die Zukunft, die ein freieres und kreativeres Choreographieren ermöglicht.

## Programm Sonntag, 1. April 2007

8.30–9.45 – Sampa van den Berg

6.1

### Hip Hop the basic (E)

Sampa zeigt dir, wie aus einfachen Hip Hop-Schritten eine coole nachvollziehbare Choreographie entstehen kann.

8.30–9.45 – Sinaroth-Jonathan Huor

6.2

### Jazzfunk (F–K)

Technik kombiniert mit Emotionen pur und Freude sich tänzerisch auszudrücken. Ein Cocktail aus Schweiß, Leidenschaft und einem Hauch Poesie.

8.30–9.45 – Nicole Cavegn

6.5

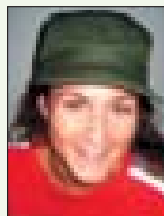
### Amazon Dance (F–K)

Cardio Dance für die Amazone in dir. Die Dance-Stunde mit Elementen des Animation Dance, Showtanz, Afro, Samba und orientalischen Tanz. Treibende Beats, grosse Arm-, schnelle Hüftbewegungen, fliegende Haare und nackte Füße. Powerladies – let's get wild.



Cyrill Lüthi

NIKE Elite Instructor. Referent und Educator an internationalen Events. Mitinhaber und Ausbildungsleiter der www.star-education.ch. Koordinator des renommierten Clubs arena225 in Zürich. Europameister im Wettkampf-Aerobics 1996



Nicole Cavegn

Presenterin für Dance und Entspannung



Sampa

Van den Berg  
Int. Presenterin,  
rs-qualitytraining.de



Sinaroth-Jonathan  
Huor

Int. Bühnentänzer

**E** für Einsteiger  
**F** für Fortgeschrittene  
**K** für Köhner

## Programm Sonntag, 1. April 2007

10.15–11.30 – Christine Karo

7.2

### Tap Dance (E–K)

Wir widmen uns dem körpereigenen Instrument: unseren Füßen. Einfache Schrittkombinationen und Rhythmen machen Lust auf mehr. Auf den Spuren von Tanzgrößen wie Fred Astaire und Ginger Rogers wagen wir einen ersten grossen Schritt in eine faszinierende Tanzform, die durch ihre Vielfalt lebt und der Fantasie keine Grenzen setzt.

10.15–11.30 – Dimos Ketsentzis

7.6

### Step by Dimos (F)

Eine energiegeladene Step-Lektion die dir neue Ideen vermitteln wird. Nicht nur was die Choreographie angeht; Dimos Ketsentzis ist europaweit für seine Aufbaumethodik bekannt. Das Ziel ist es, nicht nur eine atemberaubende Choreographie zu kreieren, sondern auch den Weg zum Endprodukt interessant zu gestalten und trotzdem so verständlich wie möglich. Lass dich inspirieren!

12.30–13.45 – Dimos Ketsentzis

8.1

### DanceAerobic (E–K)

Ausdauertraining und Spass in einem!

Eine typische Aerobic-Choreographie wird mit Elementen aus Jazz, Salsa, Merengue und Funk angereichert, so dass ein energiegeladenes und motivierendes Training entsteht.

12.30–13.45 – Sinaroth-Jonathan Huor

8.2

### Hip Hop (F–K)

Hip Hop: die coolsten und aktuellsten Moves zu den aktuellsten Songs, einfach crazy, sexy, cool.

12.30–13.45 – Sampa Van den Berg

8.5

### Latin Dance for beginners (E)

In dieser Lektion geniessen wir die heissen Rhythmen der Latin-House-Musik. Die einfachen traditionellen Aerobicsschritte werden durch Latinbewegungen beeinflusst.



Christine Karo  
Tanzlehrerin



Dimos Ketsentzis  
Int. Presenter



Sinaroth-Jonathan  
Huor  
Int. Bühnentänzer



Sampa  
Van den Berg  
Int. Presenterin,  
rs-qualitytraining.de

## Programm Sonntag, 1. April 2007

14.15–15.30 – Christine Karo

9.1

### Irish Dance (E–K)

Lerne den Körperausdruck und die Bewegungsqualität spielerisch zu verbessern mit Hilfe von Bildern und Körperwahrnehmung. Wo löse ich die Bewegung aus, was für Gefühle oder Emotionen möchte ich damit vermitteln? Sollte die Bewegung eher geerdet und kräftig sein oder leicht und luftig? Lerne diese Bewegungsqualitäten in ihren verschiedenen Körperstrukturen entdecken und somit dein Bewegungserlebnis zu bereichern.

14.15–15.30 – Simone Hiss-Hofer

9.2

### Jazz (E–F)

Im Jazz wollen wir gemeinsam unsere Technik verbessern, um dadurch unsere Freude am Tanz besser ausleben zu können. Nach dem Warm-up, den Pliés und Tandus und der technischen Variation, dehnen wir, um danach bei einer Tanzkombination Vollgas zu geben. Mein Motto: Lebe den Tanz und tanze das Leben.

14.15–15.30 – Nicole Cavegn

9.5

### Fuego! (E–F)

Lateinamerikanische Lebensfreude trifft auf schweizerische Präzision. Schrittweise und leicht verständlich werden Latin-Bewegungen über Aerobic-Grundschritte eingeführt. Rhythmenwechsel und heisse Bewegungen von Hüfte, Kopf und Schultern setzen Akzente und wachsen zu einer feurigen Choreographie für Anfänger bis Mittlere zusammen.

14.15–15.30 – Fabian Allmacher

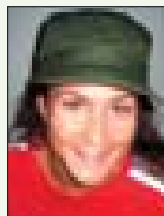
9.6

### Step in Practise (E–F)

Das Ziel dieser besonderen Step-Lektion liegt im Aufbau der Choreographie. Ein klar strukturierter Breakdown (Aufbau) zeigt die Verwandlung von einfachen Basic-Kombinationen in komplexe tänzerische Variationen. Diese Step-Lektion vermittelt sowohl Einsteigern als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit den Breakdown nachzuvollziehen, ohne dass die Motivation und der Spass zu kurz kommen. Check it out!



Simone Hiss-Hofer  
Tänzerin, Choreographin  
und Tanzlehrerin



Nicole Cavegn  
Presenterin für Dance  
und Entspannung



Fabian Allmacher  
Trainer für Gesund-  
heitssport, Fitness- und  
Aerobictrainer, BodyART-  
Instruktor mit Lizenz

**E** für Einsteiger  
**F** für Fortgeschrittene  
**K** für Könnner

## Programm Samstag, 31. März 2007

11.00–12.15 – Sanna Rönkkö

1.5

### **BODYATTACK®**

BODYATTACK® – denn alles andere ist nur ein Warm-up. Es handelt sich um ein intensives, athletisches Intervall-Workout. Du trainierst die Herz- und Lungenkapazität, killst Kalorien und Stress. Die Stunde besteht aus einfachen Grundschritten. Eine Mischung aus High- und Low-Impact verleiht BODYATTACK® seinen Charakter.

16.45–18.00 – Tanja Janowsky

4.2

### **Afro Dance**

Afro Dance ist Rhythmus, Kraft, Vitalität; und eine unerschöpfliche Vielfalt bedeutet pulsierende Lebensfreude. Einfache, weiche, erdige aber auch kraftvolle Bewegungen regen unsere Energie an. Nimm den Rhythmus der Musik auf, lass ihn in den Körper hineinfließen und entdecke verloren gegangenes Körpergefühl wieder.

## Programm Sonntag, 1. April 2007

10.15–11.30 – Helene Moser

7.7

### **Emotionen und Spektakel mit der Franklin-Methode®**

Lerne den Körperausdruck und die Bewegungsqualität spielerisch zu verbessern mit Hilfe von Bildern und Körperwahrnehmung. Wo löse ich die Bewegung aus, was für Gefühle oder Emotionen möchte ich damit vermitteln? Sollte die Bewegung eher geerdet und kräftig sein oder leicht und luftig? Lerne diese Bewegungsqualitäten in ihren verschiedenen Körperstrukturen entdecken und somit dein Bewegungserlebnis zu bereichern.

10.15–11.30 – Lorenz Ilg, Ursula Ledergerber

7.8

### **Lindy Hop**

Lindy Hop bedeutet Freiheit in den Bewegungen, Improvisation und Tanzen auf Musik. Lindy Hop ist ein Paartanz, bei welchem die geführten Tanzpartner auch zu führenden Tanzpartnern werden können, und damit das Führen zu einer echten Herausforderung für beide gestalten. Erlebe Lindy Hop mit Lorenz und Ursula.



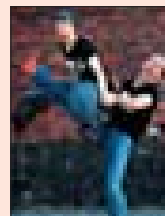
Helene Moser

Diplomierte Bewegungs-  
pädagogin nach der  
Franklin-Methode®



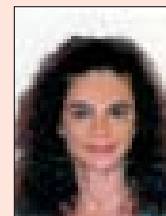
Sanna Rönkkö

BODYJAM® + BODYAT-  
TACK® Nationaltrainer,  
BODYPUMP® + RPM®  
+ BODYBALANCE®  
Instruktor



Ursula Ledergerber

Tanzlehrerin  
Lorenz Ilg  
Tanzlehrer



Tanja Janowsky

Tänzerin  
und Choreografin

**Programm Samstag, 31. März 2007**

11.00–12.15 – Dr. Petra Mommert

1.3

**Der Nacken – gesund und schmerzfrei**

In unserer Zeit, die geprägt ist durch Bewegungsmangel und Sitzen am Schreibtisch, vor dem Computer oder Fernseher, leiden immer mehr Menschen an Nackenproblemen. Diese reichen von leichten Schulterverspannungen bis zu starken Nackenschmerzen. Die Linderung und Beseitigung der Probleme beinhaltet häufig neben einem gezielten Bewegungsprogramm auch das Verstehen und eine Umorganisation des Körpers und des Alltags. In diesem Workshop zeigt Petra Mommert einen körperwahrnehmungsorientierten Zugang zur Schmerzvermeidung und -bewältigung im Bereich Nacken auf. Dabei hat sie ein Lernprogramm entwickelt, von dem sie in diesem Workshop einen Auszug aus der Informations- und darauf aufbauend der Sensibilitäts- und Programmierphase vorstellen wird.

11.00–12.15 – Monika Kilian, Mirjam Bernardi



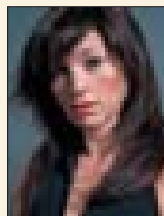
1.13

**Balanced Toning – der Trend der heutigen Zeit!**

Balanced Toning ist ein sensomotorisches Ganzkörperkräftigungstraining. Wir arbeiten im Body-Toning-Bereich! Mit verschiedenen Hilfsmitteln sprechen wir so unsere Kunden an und vermitteln ihnen ein neues Körpergefühl. Body Toning kann man nicht neu erfinden, doch es gibt noch andere Möglichkeiten, um unsere Kunden ein neues Bewegungs- und Körpergefühl mitzugeben. Mach einfach mal mit! Viel Spass!



**Dr. Petra Mommert**  
Dozentin an der  
Universität Karlsruhe  
und Geschäftsführerin  
des Deutschen Walking  
Instituts



**Monika Kilian**  
Int. Presenterin  
[rs-qualitytraining.de](http://rs-qualitytraining.de)  
und BodyARTSchool



**Mirjam Bernardi**  
Int. Presenterin  
[rs-qualitytraining.de](http://rs-qualitytraining.de)  
und BodyARTSchool

Programm Samstag, 31. März 2007

13.15–16.15 – Margrit Widmer, Lisbeth Arnet

**Spiraldynamik® – 3D-Beinachsentraining**

Doppellektion begreifen – trainieren.

Anatomisch korrektes Bewegen ist Voraussetzung für Gleichgewicht, Stabilität und Stand-sicherheit. Sprungkraft, Schnelligkeit und Leistungsfähigkeit können verbessert, Fehlbelas-tungen vermindert werden. Anatomisches Wissen und dreidimensionale Eigenwahrnehmung in den Bereichen Mobilisation, Kräftigung und Entspannung machen Struktur und Funktion verständlich. Es entsteht ein verfeinertes Körperbewusstsein und ein besseres Verständnis für koordinierte Bewegungsabläufe. Für Bewegungsmenschen die ihr Körperbewusstsein ver-feinern möchten, neugierig sind auf Neues und koordinierte Bewegung selber entdecken und sie beim Unterrichten einbringen möchten.

2.12

3.12

13.15–14.30 – Sandra Neukom



**Pilates Flow**

Pilates Flow/Choreo war an den letzten Kongressen ein Riesenerfolg. Sandra zeigt dir wie du durch fließende Übergänge zwischen den einzelnen klassischen Mat Übungen, deine Pilates Lektionen abwechslungsreicher und intensiver gestalten kannst. Weitere ergänzende Übungen vervollständigen dein Repertoire und bringen viel Spass und Abwechslung in diese einzigartige Lektion.

2.13



Sandra Neukom

SAFS Ausbildungsleiterin für Pilates. Managerin, Referentin, Presenterin & Instruktorin seit 1985. Regionaldirektorin Silhouette Health Fitness Autorisierte DISG Persön-lichkeitstrainerin & NLP Practitioner.



Margrit Widmer

Assistentin der Spiral-dynamik®



Lisbeth Arnet

Praktizierende der Spiral-dynamik®

**Programm Samstag, 31. März 2007**

13.15–14.30 – BodyART Team

2.3

**BodyART™ Training**

BodyART™ Training by Robert Steinbacher ist ein Ganzkörpertrainingskonzept, das den Geist und den Körper als eine Einheit anspricht. Es vereint Körperkräftigung, Flexibilität, Stabilisation und Atmung. Das Gefühl von Kraft, Balance und Koordination wird durch fließende Bewegungsabläufe und harmonische Übergänge aus fernöstlichen Trainings- und Bewegungsformen unterstützt.

13.15–14.30 – Cornelia Kaufmann



2.7

**Stabilisation mit Tridex und Overball**

Kräftigungsübungen mit integrierter Stabilisationsarbeit ist aus trainingstechnischer Sicht nicht nur sehr sinnvoll, sondern sie machen auch viel mehr Spass. Die Bewegungen werden bewusster wahrgenommen, das Training wird effizienter. Das Tridexband kombiniert mit dem Overball: ein interessanter Mix, der eine abwechslungsreiche Lektion verspricht.

15.00–16.15 – Sandra Bonacina

3.1

**T-BOW® Workout**

In einer Powerlektion lernst du die Vielseitigkeit des T-BOW® kennen. Du trainierst ganzheitlich wie selten zuvor: Herz-Kreislauf, Balance-Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Ein grosser Schwerpunkt liegt auf den tiefen, stabilisierenden Rumpfmuskeln und auf der Stabilisation und Stärkung der Fuss- und Kniegelenke. Das T-BOW® Training hilft gegen Rückenprobleme und macht unheimlich Spass.

15.00–16.15 – Susanne Meister



3.9

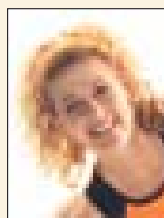
**Power Nordic Walking (F–K)**

Das Besondere am Nordic Walking ist, dass es jede und jeder – neegal welchen Alters und welchen Fitnesszustandes – durchführen kann. Es ist ein Ganzkörpertraining für jede Jahreszeit. In der Schnupperlektion wird uns die Freude am Bewegen mit Stöcken, die Lust am Erlernen einer Trendsportart und die Auswirkungen des Nordic Walkings auf unseren Körper vorgeführt.



Cornelia Kaufmann

Trainerin für Fitness,  
Gymnastik und MTT,  
Mentaltraining



Sandra Bonacina

Dipl. Physiotherapeutin  
und Sportlehrerin II  
Hochschuldozentin Fitness  
und Gymnastik, ETH  
Zürich,  
Presenter und Ausbilderin  
T-BOW



Susanne Meister

Turn- und Sportlehrerin,  
Seniorenportexpertin,  
STV-Ausbilderin

Programm Samstag, 31. März 2007

16.45–18.00 – BodyART Team

4.3

**BodyART™ Stretch**

In dieser Lektion wird bewusst auf den energetischen und fließenden Teil von BodyART eingegangen. Er besteht aus vielen Asanas aus dem Yoga, ganzheitlichen und energetischen Positionen, gezieltem Atmen und Entspannungselementen.

Dem Teilnehmer werden auch Elemente gezeigt, die sich wunderbar als Aufwärmphase und im Ausklang einer BodyART-Stunde eignen.



16.45–18.00 – Bruno Kunz

4.9

**Vom Swiss Walking Event bis zum City-Marathon – Ausdauer-Events für jedermann**

Ausdauer-Events sind im Trend. Die Lektion zeigt auf, wie die Vorbereitung auf einen Ausdauer-Event wie der Swiss Walking Event, der Grand Prix von Bern oder den City-Marathon in Zürich gestaltet werden kann, damit die Teilnahme zu einem Erfolg wird. Neben dieser planerischen Tätigkeit wird in der Lektion in einem praktischen Teil die individuelle Lauf- oder Walkingtechnik trainiert, da ein ökonomischer Lauf- oder Walkingstil viel zu einem positiven Erlebnis an einem Ausdauer-Event beitragen kann.

16.45–18.00 – Mirjam Bernardi



4.13

**BeBalanced! and Staby-Bar**

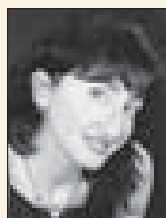
Mit dem Balanced-Pad arbeiten wir auf einer instabilen Fläche, wo wir die Balance, Stabilität, Koordination und Kraft optimal trainieren und gleichzeitig können wir mit dem Staby-Bar die Tiefenmuskulatur kräftigen.

Dieses Training lässt bestimmt kein Shirt trocken.



Bruno Kunz

Sportlehrer, Ausbildungskader Swiss Athletics im Bereich Lauf



Mirjam Bernardi

Int. Presenterin  
rs-qualitytraining.de  
und BodyARTSchool

**Programm Sonntag, 1. April 2007**

8.30–9.45 – Marco Aeschlimann



6.9

**Füsse, die Stützen der Leistung**

Am Swiss-run+athletics-Forum 2006 wurde die Wichtigkeit der Fusskräftigung für den Sport und den Alltag hervorgehoben. In der Lektion wird die Fusskräftigung begründet und mit praktischen Übungen wird gezeigt, wie man Fusskräftigung in verschiedenen Formen selber und im Verein durchführen kann. Die Teilnehmer erhalten einen Flyer mit den Übungen und mit einer Durchführungsanleitung. Die Lektion ist für alle Sportarten geeignet.

8.30–11.30 – Margit Widmer, Lisbeth Arnet

6.12

**Spiraldynamik® entspannter Schultergürtel – beweglicher Brustkorb**

7.12

Doppellektion begreifen – trainieren.

Entspannter Schultergürtel und beweglicher Brustkorb sind Voraussetzung für dreidimensionale Mobilität und stabile Kraftübertragung. Anatomisches Wissen und dreidimensionale Eigenwahrnehmung in den Bereichen Mobilisation, Kräftigung und Entspannung machen Struktur und Funktion verständlich. Es entsteht ein verfeinertes Körperbewusstsein und ein besseres Verständnis für koordinierte Bewegungsabläufe. Für Bewegungsmenschen, die ihr Körperbewusstsein verfeinern möchten, neugierig auf Neues sind und koordinierte Bewegung selber entdecken und sie beim Unterrichten einbringen möchten.

8.30–9.45 – Jacqueline Eng

6.13

**Power-Yoga, Sunrise-Yoga**

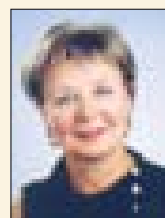
Das Power-Yoga beinhaltet ein zentrierendes, dynamisches Aufwärmen mit kräftigenden Yogastellungen, aktive Dehnungen und Kräftigung der ganzen Körpermuskulatur – dynamisch, fließend und mit viel Power. Das Ziel der Yoga-Stunden ist die Harmonisierung von Kraft, Beweglichkeit, Aufmerksamkeit, Disziplin, Entspannung und Konzentration. Der ideale Start in den Tag.



Marco Aeschlimann  
Sportlehrer, Swiss Athletics  
Instruktor, Stab-Trainer  
im LCZ, Präsident TV  
Ormingen



Margrit Widmer  
Assistentin der Spiral-  
dynamik®



Lisbeth Arnet  
Praktizierende der Spiral-  
dynamik®



Jacqueline Eng  
Dipl. Turn- und Sport-  
lehrerin ETH, Doz. am  
Institut für Bewegungs-  
und Sportwissenschaften  
ETH, Inhaberin  
reinea GmbH

## Programm Sonntag, 1. April 2007

10.15 – 11.30 – BodyART Team

7.3

### BodyART™ Training

BodyART™ Training by Robert Steinbacher ist ein Ganzkörpertrainingskonzept, das den Geist und den Körper als eine Einheit anspricht. Es vereint Körperkräftigung, Flexibilität, Stabilisation und Atmung. Das Gefühl von Kraft, Balance und Koordination wird durch fließende Bewegungsabläufe und harmonische Übergänge aus fernöstlichen Trainings- und Bewegungsformen unterstützt.

10.15 – 11.30 – Jacqueline Eng

7.13

### Standing Pilates

Im Standing Pilates nehmen wir das Pilates-Mattentraining vom Boden weg und führen Schritt für Schritt Übungen im Sitzen und Stehen ein.

12.30 – 13.45 – Michel Laubscher

8.12

### KravMaga Pro Defence

Krav Maga ist ein äusserst effizientes Selbstverteidigungssystem, das weltweit bereits bei diversen Behörden (FBI, CIA etc.) unterrichtet wird. Krav Maga proDefence wurde aus dem offiziellen israelischen Krav Maga, aus dem Haganah, sowie aus verschiedenen Kampfkünsten weiterentwickelt und für Privatpersonen angepasst. Daher ist es eine effiziente Selbstverteidigungsmethode für Privatpersonen. Krav Maga proDefence wurde so konzipiert, dass es auch von trainingsunerfahrenen Frauen und Männern einfach erlernt werden kann. Krav Maga-proDefence ist ein effizientes Fitness- und Selbstverteidigungssystem mit welchem Du deinen Körper und Geist in eine optimale Form bringst und du dich gleichzeitig lernst zu verteidigen.



Jacqueline Eng

Dipl. Turn- und Sportlehrerin ETH, Doz. am Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaften ETH, Inhaberin reinea GmbH



Michel Laubscher

Tai-Chi und Qi-Gong-Lehrer, Mitinhaber und Ausbilder Firma first-choice

**Programm Sonntag, 1. April 2007**

12.30–13.45 – Monika Kilian, Mirjam Bernardi



8.13

**Balanced Toning – der Trend der heutigen Zeit!**

Balanced Toning ist ein sensomotorisches Ganzkörperkräftigungstraining. Wir arbeiten im Body-Toning-Bereich. Mit verschiedenen Hilfsmitteln sprechen wir so unsere Kunden an und vermitteln ihnen ein neues Körpergefühl. Body Toning kann man nicht neu erfinden, doch es gibt noch andere Möglichkeiten um unseren Kunden ein neues Bewegungs- und Körpergefühl mitzugeben. Mach einfach mal mit!

14.15–15.30 – BodyART Team

9.3

**BodyART™ Stretch**

In dieser Lektion wird bewusst auf den energetischen und fließenden Teil von BodyART eingegangen. Er besteht aus vielen Asanas aus dem Yoga, ganzheitlichen und energetischen Positionen, gezieltem Atmen und Entspannungselementen.

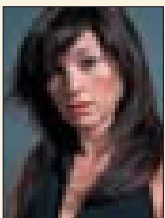
Dem Teilnehmer werden auch Elemente gezeigt, die sich wunderbar als Aufwärmphase und im Ausklang einer BodyART-Stunde eignen.

14.15–15.30 – Michel Laubscher

9.13

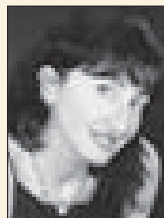
**Tai Chi Chuan**

Der Begriff «Tai Chi Chuan» bezeichnet im Chinesischen «das höchste Letzte» und ist seit Jahrhunderten ein Jungbrunnen für die Chinesen. Tai Chi Chuan ist eine Reihe traditioneller Körperübungen, die aus einer Abfolge von fließenden, langsam ausgeführten Bewegungen, der sogenannten Form, besteht. Tai Chi Chuan löst Verspannungen im Körper und Blockaden in den Energiebahnen. Es ist Konzentration und Entspannung zugleich. Es stärkt den Körper, macht ihn weich und beweglich und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit.



Monika Kilian

Int. Presenterin  
rs-qualitytraining.de  
und BodyARTSchool



Mirjam Bernardi

Int. Presenterin  
rs-qualitytraining.de  
und BodyARTSchool

## Programm Samstag, 31. März 2007

11.00–12.15 – Angélique Smolinski

1.9

### Smolball

In dieser Lektion lernst du ...

- ... die Spielsportart Smolball kennen
- ... die wichtigsten Regeln kennen
- ... einige technische und taktische Übungen zum Anwenden kennen

Ablauf der Lektion:

1. Begrüssung und Vorstellen von Smolball
2. Aufwärmen mit Schläger und Ball
3. Technische Übungen an der Wand
4. Spielform
5. Orientierung
6. Taktische Übungen
7. Spiel
8. Verabschiedung

11.00–12.15 – Anita Fischer, Helene Schwarz

1.11

### Kleine Spiele – die Würze im Bewegungsunterricht!

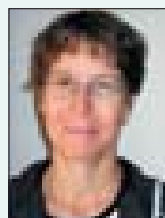
Ob zum Aufwärmen, als Ausdauertraining, zur Koordinationsschulung, als Cool Down oder sogar zur Entspannung: «Kleine Spiele» vermitteln unabhängig vom Alter oder vom sportlichen Leistungsvermögen Erfolgserlebnisse, Spannung und vor allem viel Spass im Bewegungsunterricht. Hol dir neue, vielfältige, Spielideen mit einfachen Materialien für deine Turnstunden. Lassen dich durch die Spielfreude animieren und anstecken.



Angélique Smolinski  
Edg. dipl. Turn-  
und Sportlehrerin II



Anita Fischer  
Erwachsenenbildnerin



Helene Schwarz  
Gymnastiklehrerin,  
Erwachsenenbildnerin

## Programm Samstag, 31. März 2007

13.15–14.30 – Dominik Owassipian

2.9

### Spielfächer – Die neue Lehrmittelreihe zum Thema Spielerziehung

Sportunterrichtende erhalten Anregungen für eine fundierte, einfache, klare und effiziente Spielerziehung und lernen die Arbeitsweise mit dem neuen Lehrmittel kennen. Sie entdecken, wie mit einem sinnvollen Aufbau die verschiedenen Spielfertigkeiten und -verhaltensweisen erlernt werden können. Sie erleben auch, wie man neue und wenig bekannte Spielgeräte in bekannte Spiele einbaut und sie so weiterentwickelt. Dabei erfahren sie praktisch, wie man Spiele variiert und entdecken, welche Gemeinsamkeiten es in den Spielverhaltensweisen zu entwickeln gibt.

13.15–14.30 – Katharina Stucki

2.11

### Erlebniswelt Geräteturnen

Geräteturnen ist die optimale Grundlage, koordinativ vielseitig gefördert zu werden. Auf spielerische Weise in jedem Training Erfolgserlebnisse zu verbuchen, an seine Grenzen zu stossen und sie mit Trainerhilfe überwinden zu lernen. Das eigene Körpergefühl zu verbessern, sich bewusster zu bewegen und so auch Selbstsicherheit zu tanken! Geräteturnen ist nicht nur eine Sportart, sondern eine Lebensschule und ein optimales Sprungbrett für so manche andere Sportart!

15.00–16.15 – Fred Greder

3.8

### Koordinative Fähigkeiten

Das Ziel dieses Workshops ist die Verbesserung der koordinativen Kompetenzen mit Hilfe von Musik. Die Teilnehmer werden angeleitet, musikalische Elemente in der Gymnastik und Bewegungspädagogik zielgerichtet einzusetzen.

Diese Ziele werden erreicht mit:

- Musik als Hilfsmittel für Körperunabhängigkeiten
- Koordination mit Gymnastikgeräten
- Unabhängigkeitsspielen
- Übungen zur Rhythmusfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit



Dominik Owassipian  
Turn- und Sportlehrer II ETH



Katharina Stucki  
J+S-Expertin Geräteturnen



Fred Greder  
Dozent an der Uni Basel,  
Uni Lausanne und Baspo  
Magglingen



# POWERBOGEN

Der multifunktionelle T-BOW® ist universell einsetzbar

- ✦ als Groupfitnessgerät in coolen ganzheitlichen Powerworkouts
- ✦ als Spiel- und Circuitstation in Schulen und Vereinen
- ✦ als Trainingsgerät in Rücken- und Gymnastikschulen
- ✦ als portables Sportgerät für Spitzensportler jeder Sportart
- ✦ als Kraftgerät oder Balancestation im Kraftraum
- ✦ als Trainingsgerät für Personal Trainer und Fitnessinstruktoren
- ✦ als Therapiegerät für Physiotherapeuten und Chiropraktoren
- ✦ als persönliches Trainingsgerät zuhause



[www.t-bow.com](http://www.t-bow.com)

Der swissmade T-BOW® trainiert alle konditionellen Faktoren:

- ✦ steigert individuell die Muskelkraft
  - ✦ trainiert das Herz-Kreislaufsystem
  - ✦ verbessert die Balance- und Koordinationsfähigkeit
  - ✦ fördert die Beweglichkeit von Gelenken und Muskeln
  - ✦ mobilisiert und streckt die Wirbelsäule
  - ✦ hilft gegen Rückenprobleme
  - ✦ begeistert Erwachsene, Senioren und Kinder
- ...und der T-BOW® ist auf kleinstem Raum stapelbar!

Gewinn einen T-BOW®



Besuch uns am T-BOW® Stand und in den Lektionen:

- ✦ T-BOW® Workout (Samstag)
- ✦ T-BOW® Kraft/Cardio/Balance – Circuit und Spiele (Sonntag)

## Programm Samstag, 31. März 2007

15.00–16.15 – Anita Fischer, Helene Schwarz

3.11

### Aufwärmspiele – ein motivierender Einstieg in jede Bewegungslektion

Zum gesunden Sporttreiben gehört auch eine entsprechende Vorbereitung des Körpers. Aufwärmspiele erleichtern den Einstieg in jede Bewegungslektion. Sie regen das Herz-Kreislaufsystem an, aktivieren die Muskulatur und sind motivierend. – Erlebe einfache Spielformen, mit vielfältigen Materialien, variantenreich und vielseitig verpackt. Erweitere deine Spielesammlung und bewege dich verspielt mit Spass und Freude am und im Spiel.

16.45–18.00 – Fred Greder

4.8

### Bewegungsspiele mit Musik

Ob zum Aufwärmen, als Ausdauertraining, zur Koordinationsschulung, als Cool Down oder sogar zur Entspannung, – Bewegungsspiele mit Musik geben Ideen und Anregungen wie man mit den musikalischen Gestaltungselementen das Bewegungsempfinden verfeinert, fördert und sensibilisiert. Sie sind auf jeder Stufe anwendbar, lassen einen breiten Spielraum offen und sollten zum spontanen Experimentieren und Bewegen anregen. Hol dir neue, vielfältige Spielideen mit einfachen Materialien für deine Turnstunden. Lass dich durch die Spielfreude animieren und anstecken.

16.45–18.00 – Katharina Stucki

4.11

### Mentales Training praktisch angewandt im Geräteturnen

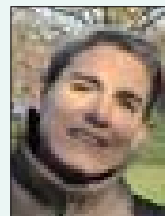
Mentales Training beginnt schon bevor wir uns mit der ersten Bewegung beschäftigen, und nicht erst, wenn wir uns auf Wettkämpfe bewusster vorbereiten wollen. Mentales Training ist nichts, was man nur in entspanntem Zustand erarbeiten kann, sondern sollte fester Bestandteil der Trainingsphilosophie sein und muss von den Trainern vorgelebt werden. Bewusster trainieren heisst: grössere, nachhaltigere Lernerfolge ohne Umwege in einem förderlichen, spielerischen Lernklima, wo die Freude die treibende Kraft ist.



Anita Fischer  
Erwachsenenblidnerin



Helene Schwarz  
Gymnastiklehrerin,  
Erwachsenenblidnerin



Katharina Stucki  
J+S-Expertin Geräteturnen



Fred Greder  
Dozent an der Uni Basel,  
Uni Lausanne und Baspo  
Maglingen

## Samstag, 31. März 2007

Zeitplan	ETHZ Mehrzweckhalle	ETHZ GymSaal	ETHZ GymSaal 2	Auditorium ETH	Rämistrasse A	Rämistrasse B
9.00–10.15				Eröffnungsreferat Peter Minder		
Block 1 11.00–12.15	1.1 Latino José Caride	1.2 Jazz Simone Hiss-Hofer	1.3 Der Nacken- gesund und schmerzfrei Petra Mommert	1.4 Sport, Essen und Trinken: Früh übt sich Isabel Zihlmann	1.5 BODYATTACK® Sanna Rönkkö	1.6 Step in Practise Fabian Allmacher

### Mittagspause

Block 2 13.15–14.30	2.1 AeroDance-Style 07 Cyrill Lüthi	2.2 Modern Luciano Di Natale	2.3 BodyART Training	2.4 Pro und Contra von Nordic Walking Petra Mommert	2.5 Funky Jazz – be part of it! Cécile Kramer	2.6 Step Party 07 Jürg Neukom
Block 3 15.00–16.15	3.1 T-BOW® Workout Sandra Bonacina	3.2 Jazz Luciano Di Natale	3.3 Gymnastik+ Tanz = Spass Katharina Egli	3.4 Gesundes Körpergewicht Denise Rudin	3.5 Latino José Caride	3.6 BODYSTEP® Sanna Rönkkö
Block 4 16.45–18.00	4.1 Cardio Dance 07 Jürg Neukom	4.2 Afro Dance Tanja Janowsky	4.3 BodyART Stretch		4.5 Hip Hop Cécile Kramer	4.6 Step – Then play and move! Cyrill Lüthi
Block 5 18.15–18.45	Stretching				Stretching	

## Sonntag, 1. April 2007

Zeitplan	ETHZ Mehrzweckhalle	ETHZ GymSaal	ETHZ GymSaal 2	Auditorium ETH	Rämistrasse A	Rämistrasse B
Block 6 8.30–9.45	6.1 Hip Hop the basic Sampa van den Berg	6.2 Jazzfunk Sinaroth-Jonathan Huor			6.5 Amazon Dance Nicole Cavegn	6.6 Step Moves Monika Kilian
Block 7 10.15–11.30	7.1 T-BOW® Kraft/Cardio/ Balance Sandra Bonacina	7.2 Tap Dance Christine Karo	7.3 BodyART Training		7.5 Aerobic Low 35+ Petra Zwimpfer	7.6 Step by Dimos Dimos Ketsentzis

### Mittagspause

Block 8 12.30–13.45	8.1 DanceAerobic Dimos Ketsentzis	8.2 Hip Hop Sinaroth-Jonathan Huor			8.5 Latin Dance for beginners Sampa van den Berg	8.6 Salsa Step 35+ Petra Zwimpfer
Block 9 14.15–15.30	9.1 Irish Dance Christine Karo	9.2 Jazz Simone Hiss-Hofer	9.3 BodyART Stretch		9.5 Fuego! Nicole Cavegn	9.6 Step in Practise Fabian Allmacher
Block 10 15.35–16.05 Ausklang	Stretching				Stretching	

■ Aerobic&Dance  
 ■ Fitness/Wellness/Gesundheit  
 ■ Gymnastics/Games  
 ■ Emotionen und Spektakel

Rämistrasse C	Rämistrasse D	Rämistrasse Ballonhalle	Rämibühl F	Rämibühl G	Rämibühl H	ETHZ
Gymnastik mit Keulen für Seniors Remo Murer <sup>1.7</sup>	Mut und Risiko Axel Fries <sup>1.8</sup>	Smolball Angélique Smolinski <sup>1.9</sup>	Kleine Spiele Anita Fischer/ Helene Schwarz <sup>1.11</sup>	«cool and clean» Marc Ringgenberg <sup>1.12</sup>	Balanced Toning Monika Kilian Mirjam Bernardi <sup>1.13</sup>	

Stabilisation mit Tridex und verbal Cornelia Kaufmann <sup>2.7</sup>	Spiele mit Weichbodenmatten Axel Fries <sup>2.8</sup>	Spielfächer Dominik Owassipian <sup>2.9</sup>	Erlebnisswelt Geräteturnen Katharina Stucki <sup>2.11</sup>	3D-Beinachsentraining Margrit Widmer/ Lisbeth Arnet <sup>2.12</sup>	Pilates Flow Sandra Neukom <sup>2.13</sup>	High End Endurance Indoor Cycling Team <sup>2.14</sup>
Sturzprophylaxe etra Mommert <sup>3.7</sup>	Koordinative Fähigkeiten Fred Greder <sup>3.8</sup>	Power Nordic Walking Susanne Meister <sup>3.9</sup>	Aufwärmspiele Anita Fischer/ Helene Schwarz <sup>3.11</sup>	3D-Beinachsentraining Margrit Widmer/ Lisbeth Arnet <sup>3.12</sup>	Balanced Back Monika Kilian <sup>3.13</sup>	Hill Indoor Cycling Team <sup>3.14</sup>
Yoga for Kids acqueline Eng <sup>4.7</sup>	Bewegungsspiele mit Musik Fred Greder <sup>4.8</sup>	Ausdauer Bruno Kunz <sup>4.9</sup>	Mentales Training im Geräteturnen Katharina Stucki <sup>4.11</sup>		BeBalanced! and Staby-Bar Mirjam Bernardi <sup>4.13</sup>	
					Stretching	

Rämistrasse C	Rämistrasse D	Ballonhalle Rämistrasse	Rämibühl F	Rämibühl G	Rämibühl H	ETHZ
Kraftaufbau mit Gymnastik Remo Murer <sup>6.7</sup>	Choreographische Bewegungsentwicklung Hans Kölbener <sup>6.8</sup>	Füsse, die Stützen der Leistung Marco Aeschlimann <sup>6.9</sup>	Fitness for Kids Franco Carlotto/ Rico Brazerol <sup>6.11</sup>	Entspannter Schultergürtel Margrit Widmer/ Lisbeth Arnet <sup>6.12</sup>	Power-Yoga Sunrise-Yoga Jacqueline Eng <sup>6.13</sup>	
Emotionen und Spektakel mit der Franklin-Methode Helene Moser <sup>7.7</sup>	Lindy Hop Lorenz Ilg/Ursula Ledergerber <sup>7.8</sup>	Nordic Walking Susanne Meister <sup>7.9</sup>	Over 60 – na und? Mirjam Bernardi <sup>7.11</sup>	Entspannter Schultergürtel Margrit Widmer/ Lisbeth Arnet <sup>7.12</sup>	Standing Pilates Jacqueline Eng <sup>7.13</sup>	High End Endurance Indoor Cycling Team <sup>7.14</sup>

Balanced Back (Referat) Coni Huss <sup>8.7</sup>		Spielend leisten Franziska Ingold <sup>8.9</sup>		KravMaga Pro Defence Michel Laubscher <sup>8.12</sup>	Balanced Toning Monika Kilian/ Mirjam Bernardi <sup>8.13</sup>	Intervall Indoor Cycling Team <sup>8.14</sup>
Balanced Back Monika Kilian <sup>9.7</sup>		Spielen – Was steckt dahinter? Franziska Ingold <sup>9.9</sup>	Getu Sie+Er Olivier Bur <sup>9.11</sup>	BeBalanced! for kids 7–10 Jahre Mirjam Bernardi <sup>9.12</sup>	Tai Chi Chuan Michel Laubscher <sup>9.13</sup>	
					Stretching	

■ Jugend
 ■ Referate
 ■ Indoor Cycling
 ■ Seniors

## Programm Sonntag, 1. April 2007

8.30–9.45 – Hans Kölbener

6.8

### Choreographische Bewegungsentwicklung

Du arbeitest erstens an Bewegungsaufgaben. Daraus entstehen «echte» Bewegungen. Diese kommen von innen und sind deshalb stark im Ausdruck. Ein intensiver Bewegungsausdruck fesselt die Zuschauer an das Geschehen auf der Vorführfläche, weil sie auf der emotionalen Ebene berührt werden.

Zweitens veränderst du mit gezielten Anweisungen die Bewegungen anderer. Diese Aufgabenstellung erleichtert es dir, deine gewohnten Bewegungsmuster zu verlassen. So kann überraschend Anderes entstehen

10.15–11.30 – Sandra Bonacina

7.1

### T-BOW® Kraft/Cardio/Balance – Circuit und Spiele

Der T-BOW® macht Spass für Gross und Klein. Ob in der Schule, im Verein, zu Hause oder im Sport, der T-BOW® kann überall eingesetzt werden: als Spielgerät Circuitstation für Kraft, Balance, Herz-Kreislauf oder Beweglichkeit. Komm und erlebe spielerisch die Vielseitigkeit des T-BOW® und fordere dich selbst heraus in den Circuitstationen.

14.15–15.30 – Franziska Ingold

9.9

### Spiele – was steckt dahinter?

Spiele heisst erleben, austoben, lachen, bewegen und so fort. Hinter jedem Spiel steckt jedoch mehr: Konzentration, Teamförderung, Einzelförderung, Stimmungen ...

Wir liefern viele Spielideen mit einigen Hintergedanken.

14.15–15.30 – Olivier Bur

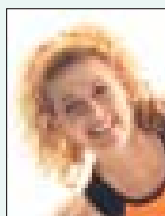
9.11

### Getu Sie+Er

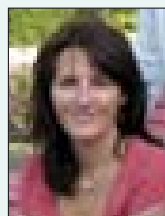
In dieser Lektion lernst du eine Bodenübung zusammenzustellen. Viele originelle Partner-teile werden dir gezeigt und du erfährst von wo du Ideen erhält, um selber Partnerteile zu kreieren.



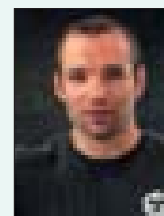
Hans Kölbener  
Sportlehrer FHS Magglin-  
gen, Choreograf STV



Sandra Bonacina  
Dipl. Physiotherapeutin  
und Sportlehrerin II  
Hochschuldozentin Fitness  
und Gymnastik, ETH  
Zürich,  
Presenter und Ausbilderin  
T-BOW



Franziska Ingold  
J+S-Expertin Turnen



Olivier Bur  
J+S-Experte Geräteturnen,  
Dozent am BASPO

## Programm Samstag, 31. März 2007

13.15 – 14.30 – Sandra Martino, Nunzio Pecorino, Nicola Rotondo, Nicole Wetzel

2.14

### High End Endurance 75–85% MHF

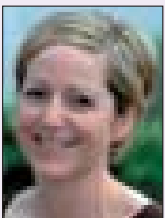
In dieser erhöhten und gezielten Energiezone wird deine Leistung durch ein intensives Ausdauertraining gesteigert. Hier werden alle Technikformen auskostet.

15.00 – 16.15 – Sandra Martino, Nunzio Pecorino, Nicola Rotondo, Nicole Wetzel

3.14

### Hill 75–85% MHF

Energiezone, die es ermöglicht Kraft und Ausdauer gleichzeitig zu trainieren. Die angewandten Techniken decken sich mit denen eines Bergtrainings.



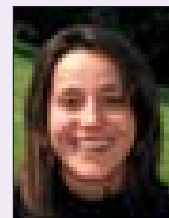
Sandra Martino  
Schwinn® Cycling  
Instructor



Nunzio Pecorino  
Schwinn® Cycling  
Instructor



Nicola Rotondo  
Schwinn® Cycling  
Instructor



Nicole Wetzel  
Schwinn® Cycling  
Instructor

## Programm Sonntag, 1. April 2007

10.15–11.30 – Sandra Martino, Nunzio Pecorino, Nicola Rotondo, Nicole Wetzel

7.14

### High End Endurance 75–85% MHF

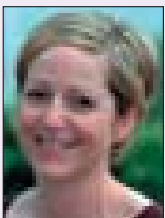
In dieser erhöhten und gezielten Energiezone wird deine Leistung durch ein intensives Ausdauertraining gesteigert. Hier werden alle Technikformen auskostet.

12.30–13.45 – Sandra Martino, Nunzio Pecorino, Nicola Rotondo, Nicole Wetzel

8.14

### Intervall 65–85% MHF

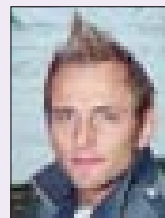
Ein strukturiertes Training mit intensiven Bereichen und Erholungsphasen. Ideal für alle, die ihre Leistung steigern möchten.



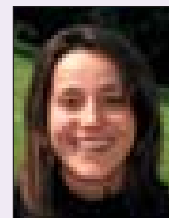
Sandra Martino  
Schwinn® Cycling  
Instructor



Nunzio Pecorino  
Schwinn® Cycling  
Instructor



Nicola Rotondo  
Schwinn® Cycling  
Instructor



Nicole Wetzel  
Schwinn® Cycling  
Instructor

I am what I am



### Programm Samstag, 31. März 2007

11.00–12.15 – Axel Fries

1.8

#### Mut und Risiko

Gerätelandschaften stellen eine besondere Aufforderung für Sportlerinnen und Sportler aller Altersklassen dar. Durch ihre vielfältigen Variationsmöglichkeiten bieten sie für die Schulung sämtlicher sportmotorischer Grundeigenschaften beste Voraussetzungen. In diesem Workshop soll einmal die organisatorisch etwas aufwändigere und anspruchsvolle Gletscherspalte vorgestellt werden, in der die Überwindung der Angst vor Höhen gefördert und der Glaube an die eigene Leistungsfähigkeit gestärkt werden. Dabei können (und müssen!) Höhen, Abstände und Aufstiegsmöglichkeiten dem Alter und den Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst werden.



Axel Fries  
Referent für Kinder- und  
Geräteturnen

## Programm Sonntag, 1. April 2007

11.00–12.15 – Marc Ringgenberg

1.12

### «cool and clean» – das Präventionsprojekt von Swiss Olympic, BASPO und BAG

Sucht beginnt im Alltag – Prävention auch!

Ganz nach diesem Motto will «cool and clean» (Nachfolgeprojekt von «LaOla») die Prävention im Sport angehen. Keine langen Referate, sondern klare Commitments (Abmachungen), die über Bewegung, also im sportlichen Alltag, mit den Jugendlichen erlebt und thematisiert werden.

Im Kurs wird vom «cool and clean»-Botschafter Jugendsport das Projekt vorgestellt:

- Die Commitments
- Die Art und Weise der Umsetzung im Verein
- Die Aufgabe der Leiterin und des Leiters
- Die Leistungen von «cool and clean»
- Als zentrales Element, die «cool and clean»-Spielformen



13.15–14.30 – Axel Fries

2.8

### Spiele mit Weichbodenmatten

Die Schulung der sportmotorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Gleichgewichtsfähigkeit usw. sowie die Schulung sozialer Fähigkeiten wie anderen zu helfen, sich selbst helfen zu lassen und gemeinsam Aufgaben und Probleme zu lösen sind wichtige Aufgaben des Turn- und Sportunterrichts in der Schule und im Verein.

Eine sehr attraktive Möglichkeit, dies zu bewältigen, sind Spiele mit Weichbodenmatten. Gemeinsam werden die Weichbodenmatten als Spielgeräte benutzt. Ihr relativ hohes Gewicht fördert die Zusammenarbeit, und die damit verbundenen Möglichkeiten, da alle Kinder miteinander spielen, sind sehr vielfältig. Kraft, Geschicklichkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und soziales Miteinander gepaart mit ein wenig Mut und Risikobereitschaft bilden einen hohen Anforderungscharakter. Man wird schnell merken, dass sehr intensiv – aber sehr spassbetont trainiert werden kann.



Marc Ringgenberg

Botschafter «cool and clean»

## Programm Samstag, 31. März 2007

15.00–16.15 – Katharina Egli

3.3

### Gymnastik + Tanz = Spass

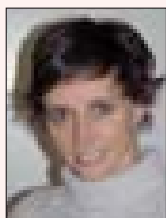
Wie kann ich Kinder und Jugendliche auf Gymnastik und Tanz neugierig machen? Wie kann ich die Lektionsinhalte geschickt verpacken? Erleben, kreieren, gestalten und Spass haben – das kann ein Rezept sein. Egal ob Knaben oder Mädchen, egal welche Art von Gruppe du hast: Komm vorbei und versuche es dann zu Hause.

16.45–18.00 – Jacqueline Eng

4.7

### Yoga for Kids

In dieser Stunde geht es um einen Einblick über Yoga und den Nutzen für Kinder. Yogastellungen werden mit viel Spass, spielerisch für die Kinder angepasst, angeleitet. Es ist mir ein Anliegen, als Turn- und Sportlehrerin zu zeigen, welche positiven Auswirkungen Yoga auf die Gesundheit und die Haltung der Kinder hat und wie man das Selbstvertrauen und die Konzentration der Kinder fördern kann. Fit und gesund aufwachsen



Katharina Egli

J+S-Expertin Gymnastik  
und Tanz  
J+S-Expertin Turnen  
Choreografin STV  
Primar- und Gymnastik-  
lehrerin



Jacqueline Eng

Dipl. Turn- und Sportle-  
hrerin ETH, Doz. am Ins-  
titut für Bewegungs- und  
Sportwissenschaften ETH,  
Inhaberin reinea GmbH

## Programm Sonntag, 1. April 2007

8.30–9.45 – Franco Carlotto, Rico Brazerol

6.11

### Fitness for Kids

Mindestens jedes fünfte Kind in der Schweiz ist übergewichtig. Eine ETH-Studie besagt, dass sich die Zahl der übergewichtigen Kinder zwischen 6 und 12 Jahren in den letzten 20 Jahren mehr als verdreifacht hat.

Was heisst übergewichtig, bzw. zu schwer? Das heisst, dass...

... diese Kinder beim Sport Mühe haben, mitzuhalten.

... diese Kinder beim normalen Treppenlaufen schon ins Schnaufen kommen.

... einige dieser Kinder auf dem Pausenplatz nur herumsitzen und nicht mitspielen – aus Angst davor ausgelacht zu werden.

Fitness for Kids steht auf den drei Säulen «Einstellung – Bewegung – Ernährung».

Franco Carlotto und Rico Brazerol stellen das Programm **Fitness for Kids** vor.

12.30–13.45 – Franziska Ingold

8.9

### Spielend leisten

Zum sportlichen Erfolg gehört Leistung. Trotzdem sollen Spiel und Spass in jeder Turnstunde Platz haben. Daher wird in dieser Lektion die spielerische Art – Leistung zu verpacken – ins Zentrum gestellt. Dazu gehören in erster Linie: Ausdauer und Kraft.

14.15–15.30 – Mirjam Bernardi

9.12

### BeBalanced! for Kids 7–10 Jahre



Balanced Motion ist ein Koordinations, Balance- und sensomotorisches Training im Ausdauerbereich. Wir arbeiten auf einem Balance-pad das zu über 90 % aus Luft besteht.

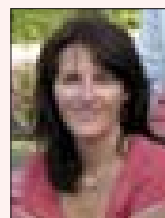
Heranwachsende Kinder unterscheiden sich sowohl in ihren physiologischen Anlagen wie auch in ihren Stoffwechsel-Reaktionen auf körperliches Training von Erwachsenen. Auch müssen Kinder anders zum Training motiviert werden. Das Balance-pad bietet viele Möglichkeiten, um mit den Kindern in spielerischer und koordinativer Form zu arbeiten und ihnen damit viel Spass zu vermitteln.



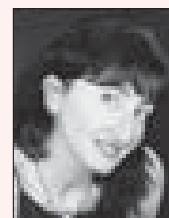
Franco Carlotto  
Fitness for Kids,  
[www.fitnessforkids.ch](http://www.fitnessforkids.ch)



Rico Brazerol  
Fitness for Kids,  
[www.fitnessforkids.ch](http://www.fitnessforkids.ch)



Franziska Ingold  
J+S-Expertin Turnen



Mirjam Bernardi  
Int. Presenterin  
[rs-qualitytraining.de](http://rs-qualitytraining.de)  
und BodyARTSchool

## Programm Samstag, 31. März 2007

9.00–10.15 – Peter Minder

### Eröffnungsreferat

Was wäre der Sport ohne Resultate? Gäbe es dann totales Engagement, Einsatz bis zum Umfallen, Freudeschreie oder Tränen der Enttäuschung? Wohl kaum. Was wäre der Sport ohne Geschichten, Stories, Hintergründe und höchste mentale Beanspruchung? Ein Massenprodukt ohne unvergessliche Momente, Meilensteine, historische Siege und nachhaltige Wirkung auf das Umfeld. Zum Sport gehören Resultate und Geschichten, Storytelling mit Good News und Bad News, vermittelt durch das Einzige das es potentief transparent macht: Das Fernsehbild. Sport im Fernsehen und Emotionen sind zwei Begriffe, die zusammengehören wie Training und Leistung. Nichts zeigt den Sieg und dessen Freude schöner und die Niederlage und ihre hässliche Fratze brutaler als das Fernsehbild. Grund genug sich damit professionell auseinanderzusetzen, denn Fernsehen bewegt immer und mit gutem Storytelling lassen sich nicht nur die Bilder bewegen!

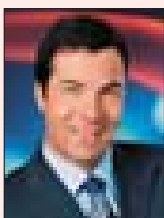
11.00–12.15 – Isabel Zihlmann

1.4

### Sport, Essen und Trinken: Früh übt sich ...

Essen, Trinken und Sport ergänzen sich. Sie sind für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung des Kindes unentbehrlich. Ein Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen, heisst, ihm gesunde Verhältnisse anzubieten. Für die kleinsten Turner bietet der STV Kid Balu an, damit die Kinder bereits im Muki-Turnen viel über gesundes Essen und Trinken erfahren.

Der STV hat zusammen mit Suisse Balance und dem blmv ein Handbuch herausgegeben, in dem auch kinderleichte und pfiffige Ideen für die Lektionen mit grösseren Kindern zu finden sind. Das Handbuch wird vorgestellt und unter bestimmten Fragestellungen mit dem Publikum diskutiert.



Peter Minder

Produktionsreferent/Produzent von Sportübertragungen, Live-Kommentator beim Schweizer Fernsehen



Isabel Zihlmann

Dipl. oec. troph.  
Ernährungswissenschaftlerin

**Programm Samstag, 31. März 2007**

13.15–14.30 – Dr. Petra Mommert

2.4

**Pro und Contra von Nordic Walking**

Innerhalb dieses Vortrages wird sich Petra Mommert objektiv mit dem Thema Nordic Walking auseinandersetzen. Welche Vorteile verspricht Nordic Walking wirklich? Bei welchen Beschwerdebildern ist Nordic Walking wie einsetzbar und wo ist Nordic Walking eher mit Vorsicht zu genießen?

15.00–16.15 – Denise Rudin

3.4

**«Gesundes Körpergewicht» – Ansätze gegen die Übergewichtsproblematik in der Schweiz**

In den letzten Jahrzehnten hat der Anteil an übergewichtigen Menschen auch in der Schweiz zugenommen, wobei auch Kinder und Jugendliche zunehmend betroffen sind. Aus diesem Grund wurden in der Schweiz auf nationaler, kantonaler und regionaler Ebene verschiedene Anstrengungen unternommen, die Ursachen hierfür zu untersuchen und geeignete Massnahmen einzuleiten. Im Referat wird auf aktuelle Ansätze eingegangen, wie der Übergewichtsproblematik auf gesellschaftlicher und individueller Ebene entgegengewirkt werden kann.



Dr. Petra Mommert  
Dozentin an der Universität  
Karlsruhe und Geschäftsführerin des Deutschen  
Walking Instituts



Denise Rudin  
Abteilungsleiterin Gesundes Körpergewicht bei  
Gesundheitsförderung Schweiz

**AIREX®**  
Professional exercise line



# BeBalanced!

**EIN TRAINING  
WIE AUF WOLKEN**



## **Verwöhnen Sie Ihre Kunden!**

Mit AIREX® Wohlfühlmatten und dem multifunktionellen AIREX® Balance-pad Plus

## **AIREX® Produkte sind**

- körperwarm und hautfreundlich
- hygienisch durch *Sanitized*-Ausrüstung
- strapazierfähig und langlebig
- optimal in der Dämpfung



**Das BeBalanced! Ausbildungssystem  
finden Sie unter**

**[www.bebalanced.net](http://www.bebalanced.net)**

Vertrieb durch:

**Vista Wellness AG**

Postfach 48

2014 Bôle

Tel.: 032 841 42 52

Fax: 032 841 42 87

[office@vistawellness.ch](mailto:office@vistawellness.ch)

[www.vistawellness.ch](http://www.vistawellness.ch)

**Programm Samstag, 31. März 2007**

11.00–12.15 – Remo Murer

1.7

**Gymnastik mit Keulen für Seniors**

Schwingen, werfen, klopfen, schlagen, mouliné – die klassischen spezifischen Bewegungsarten mit dem Handgerät Keule. Rhythmische Bewegungen verpackt in eine kurze Choreographie, die Lust auf mehr Turnen mit Handgeräten macht.

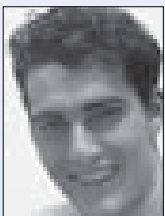
15.00–16.15 – Dr. Petra Mommert

3.7

**Sturzprophylaxe**

Sturzprophylaxe – ein Thema, das uns alle angeht. Themen, die innerhalb dieses Workshops behandelt werden:

- Ursachen und Hintergründe von Stürzen
- Körperliches Training zur Sturzprophylaxe in der Praxis: Koordination und Propriozeption
- Sturzsimulatives Training



Remo Murer  
Mehrfacher Schweizer  
Meister Gymnastik



Dr. Petra Mommert  
Dozentin an der Universität  
Karlsruhe und Geschäfts-  
führerin des Deutschen  
Walking Instituts

## Programm Samstag, 31. März 2007

15.00–16.15 – Monika Kilian



3.13

### Balanced Back

Ein schmerzfreier Rücken liegt in Balance zwischen Stabilität und Mobilität, zwischen Kraft und Ausdauer, zwischen sanften, weichen Bewegungen sowie Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit. In dieser Masterclass wirst du erfahren, wie wichtig es für einen gesunden Rücken ist, alle diese Komponenten zu trainieren. Wir werden mit verschiedenen Hilfsmitteln arbeiten, wie Ball, Staby-Bar, Balance-pad etc.

## Programm Sonntag, 1. April 2007

8.30–9.45 – Monika Kilian

6.6

### Step Moves

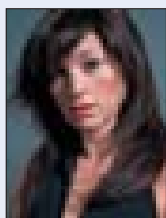
Diese Step-Stunde wird alle ansprechen, die noch keine Profis sind...:-) wir werden leichte Grundschritte zu einer harmonischen Choreo verbinden und die tänzerischen Komponenten werden für jeden nachvollziehbar sein (leichte Vorkenntnisse von Step-Grundschritten erwünscht).

8.30–9.45 – Remo Murer

6.7

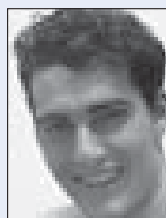
### Kraftaufbau mit Gymnastik

Im Seniorensport wird darauf geachtet, dass die Kraft erhalten bleibt. Wie aber kann man sie mit einfachen Übungen zu Musik verpackt in einer Choreographie aufbauen und verbessern? Die Gymnastik ist ein angenehmer Weg zu Kraftaufbau im Alter. Kurze Choreographien zu Musik beinhalten einen gezielten Kraftaufbau. So hat man das Essentielle im Angenehmen verpackt.



Monika Kilian

Int. Presenterin  
rs-qualitytraining.de  
und BodyARTSchool



Remo Murer

Mehrfacher Schweizer  
Meister Gymnastik

## Programm Sonntag, 1. April 2007

10.15–11.30 – Petra Zwimpfer

7.5

### Aerobic Low 35+

Nicht zu einfach und nicht zu schwer. Mit viel Motivation, guter Musik und voller Energie wird diese dynamische Choreographie mit weichen Übergängen zu einem unvergesslichen Erlebnis.

10.15–11.30 – Susanne Meister



7.9

### Nordic Walking (E)

Das Besondere am Nordic Walking ist, dass es jede und jeder – egal welchen Alters und welchen Fitnesszustandes – durchführen kann. Es ist ein Ganzkörpertraining für jede Jahreszeit. In der Schnupperlektion wird uns die Freude am Bewegen mit Stöcken, die Lust am Erlernen einer Trendsportart und die Auswirkungen des Nordic Walkings auf unseren Körper vorgeführt.

10.15–11.30 – Mirjam Bernardi



7.11

### Over 60, na und!

### 60 – 70 – 80 – 90 – 100 juhui! Bewegung – der Jungbrunnen

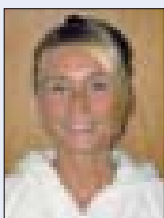
Nicht nur unsere körperliche Gesundheit hängt von der Bewegung ab – Bewegung beeinflusst auch unser psychisches Befinden. Die Zielgruppe over 60 wird immer grösser auf dem Fitnessmarkt und wir brauchen professionelle, selbstbewusste und soziale Instrukto:innen. In dieser Masterklasse bewegen wir uns in allen möglichen Formen, wie Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Stabilität, Balanced Motion von Airex und vieles mehr, das Spass macht. Fühlst du dich angesprochen? Lass dich überraschen!

12.30–13.45 – Petra Zwimpfer

8.6

### Salsa Step 35+

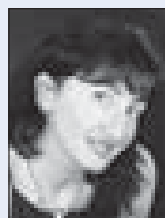
Diese Stunde richtet sich nach den Klängen und Rhythmen der Salsa-Musik. Die Rhythmen begleiten dich auf, über und um den Step. Lass dich überraschen.



Petra Zwimpfer  
Gymnastiklehrerin,  
STV-Ausbilderin



Susanne Meister  
Turn- und Sportlehrerin,  
Seniorenportexpertin,  
STV-Ausbilderin



Mirjam Bernardi  
Int. Presenterin  
rs-qualitytraining.de  
und BodyARTSchool

## Programm Sonntag, 1. April 2007

12.30–13.45 – Coni Huss

### Balanced Back (Referat)



8.7

Ein schmerzfreier, gesunder Rücken liegt in Balance zwischen Stabilität und Mobilität, zwischen Kraft und Ausdauer, zwischen weichen, sanften Bewegungen sowie Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit. In diesem Referat wirst du erfahren, wie wichtig es für einen gesunden Rücken ist, all diese Komponenten zu trainieren. Im daran anschliessenden praktischen Teil bei Monika Kilian wirst du viele Inputs bekommen, wie du dieses Training mit verschiedenen Hilfsmitteln gestalten kannst.

14.15–15.30 – Monika Kilian

### Balanced Back



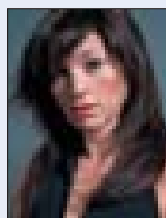
9.7

Ein schmerzfreier Rücken liegt in Balance zwischen Stabilität und Mobilität, zwischen Kraft und Ausdauer, zwischen sanften, weichen Bewegungen sowie Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit. In dieser Masterclass wirst du erfahren, wie wichtig es für einen gesunden Rücken ist, alle diese Komponenten zu trainieren. Wir werden mit verschiedenen Hilfsmitteln arbeiten, wie Ball, Staby-Bar, Balance-pad etc. Durch das Referat von Coni Huss davor wirst du so viele Inputs bekommen, um eine Rückenstunde zu gestalten. Reserviere dir beide Lektionen (8.7 und 9.7), dann hast du einen Einblick, wie ein gesundes Rückentraining aussieht.



Coni Huss

Eidg. dipl. Physiotherapeutin,  
Ausbildungsleiterin  
SAFS



Monika Kilian

Int. Presenterin  
rs-qualitytraining.de  
und BodyARTSchool



Neu: Ballooning-Ball®

Vieles für Gleichgewichts-,  
Koordinations- und Pilates-  
Übungen



Staby® Trainingsgeräte



Tridex Stick, einfach und genial



Neu: Barrel für Pilates

**VISTA Wellness AG**  
Rue du Lac 40  
2014 Bôle  
Tel. 032 841 42 52  
Fax: 032 841 42 87  
e-mail: [office@vistawellness.ch](mailto:office@vistawellness.ch)

[www.vistawellness.ch](http://www.vistawellness.ch)

**Ihr Partner für Gymnastikmaterial**  
wie

- Latexbänder
- Gymnastikbälle
- Steps
- Nordic Walking Stöcke
- Airex Matten

und vieles mehr!

Der STV bietet den Kongressteilnehmern folgende Kongresskarten an:

## Kartentyp

Bei Anmeldung  
**bis zum**  
**3. Februar 2007**  
(Eingang  
Poststempel)

Bei Anmeldung  
**nach dem**  
**3. Februar 2007**  
(Eingang  
Poststempel)

## Kongresskarte A

- Zweitageskarte für Samstag und Sonntag (31. März/1. April 2007)  
inklusive:
  - Eintritt Sportmesse
  - Kongressbag

**Fr. 219.–**

**Fr. 249.–**

## Kongresskarte B

- Tageskarte für Samstag, 31. März 2007  
inklusive:
  - Eintritt Sportmesse
  - Kongressbag

**Fr. 149.–**

**Fr. 159.–**

## Kongresskarte C

- Tageskarte für Sonntag, 1. April 2007  
inklusive:
  - Eintritt Sportmesse
  - Kongressbag

**Fr. 129.–**

**Fr. 139.–**

## Specials

- STV-Mitglieder erhalten einen Rabatt von Fr. 19.– auf alle Kongresskarten.
- Gruppenanmeldungen (ab sechs Personen) erhalten einen Rabatt von Fr. 15.– pro Person auf alle Kongresskarten. Bitte Anmeldungen zusammen einsenden.

## Anmeldeschluss

1. März 2007

## Informationen für die Anmeldung

Für die Anmeldung bitte pro Person einen Anmeldetalon verwenden. Bei mehreren Anmeldungen kann dieser kopiert werden. Zusätzlich kannst du dich mit dem Web-Formular auf unsere Homepage [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch) anmelden. Trage unbedingt die Nummern der Angebote ein, die du besuchen möchtest.

Anmeldeschluss: 1. März 2007

=> Beachte die vorteilhaften Frühbuchungspreise bis am 3. Februar 2007.

## Teilnahme an den Lektionen

Damit der Kongress planmässig ablaufen kann, bitten wir alle Teilnehmer, jene Lektion zu besuchen, welche bei der Anmeldung angegeben worden sind.

## Abholen der Kongressunterlagen

Wir bitten alle Kongressteilnehmer, zuerst zum Kongressbüro in der Hochschulsportanlage ETHZ Polyterrasse zu kommen (siehe Situationsplan). Hier liegen die Unterlagen für dich bereit.

## Verpflegung

In allen Anlagen (Polyterrasse, Rämistrasse, Rämibühl) sind Verpflegungsstände eingerichtet. Dort kannst du Sandwiches, Früchte, Getränke etc. kaufen. Warme Mahlzeiten können in der Cafeteria vom SV-Service (Polyterrasse) eingenommen werden.

## Unterkunft

Der STV hat an der Rämistrasse eine Turnhalle für die Übernachtung reserviert. Die Kosten für eine Nacht betragen Fr. 15.– (Schlafsack und Luftmatratze bitte selber mitbringen – wird nicht durch den STV organisiert). Für Hotelübernachtungen wende dich bitte direkt an Zürich Tourismus (Telefon 044 215 40 40) oder via Internet: [www.zuerich.ch](http://www.zuerich.ch)

## Garderoben/Duschen

In folgenden Sportanlagen stehen Garderoben/Duschen zur Verfügung:

Hochschulsportanlage ETHZ Polyterrasse: Samstag 8.00–19.30 Uhr/Sonntag 7.30–17.00 Uhr (Garderobekästchen stehen gratis zur Verfügung).

=> Schloss zum Abschliessen muss mitgebracht werden.

Turnhallen Rämistrasse: Samstag 10.30–18.00 Uhr/Sonntag 8.00–17.00 Uhr

## Wertsachen

Der Organisator lehnt jegliche Haftung bei Verlust bzw. Diebstahl von Wertsachen ab.

## Sportmesse

Die Sportmesse ist in der Hochschulsportanlage ETHZ Polyterrasse (Mehrzweckhalle Nord) eingerichtet. Hier präsentieren Sportartikel-Firmen ihre Produkte (Bekleidung, Musik, Lehrmittel, Ausbildungen etc.).

## Versicherungsschutz

Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmer/-innen sind gemäss Reglement bei der Sportversicherungskasse des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

## Rücktrittsbestimmungen

Deine Anmeldung ist verbindlich. Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.– erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis zum 1. März 2007 möglich, danach ist die ganze Kongressgebühr zu bezahlen. Es kann jedoch eine Ersatzperson gemeldet werden.

Wir empfehlen allen Kongressteilnehmern, mit der Bahn nach Zürich anzureisen. Das Kongresszentrum befindet sich in der Hochschulsportanlage ETHZ Polyterrasse und in den Sportanlagen der Kantonsschule Rämibühl.

Wie erreicht man das Kongressbüro?

- In 5–10 Minuten mit dem Tram 6 ab Hauptbahnhof (Haltestelle Bahnhofstrasse) oder mit dem Tram 10 ab Hauptbahnhof (Haltestelle Bahnhofplatz) bis Haltestelle ETH/Universitätsspital.
- In 5–10 Minuten mit dem Tram 3/10 ab Hauptbahnhof (Haltestelle Bahnhofplatz) oder dem Tram 4 ab Hauptbahnhof (Haltestelle Bahnhofquai) bis Haltestelle Central und ab Central mit der Polybahn (Abfahrt alle 3 Minuten, am Sonntag kein Betrieb) bis zur Polyterrasse.
- In 10–15 Minuten vom Hauptbahnhof zu Fuss zum Central und mit der Polybahn (Abfahrt alle 3 Minuten, am Sonntag kein Betrieb) bis zur Polyterrasse.
- In 10–15 Minuten vom Hauptbahnhof zu Fuss via Central und anschliessend über die Treppe bis zur Polyterrasse.
- Im Kongresszentrum führen spezielle STV-Wegweiser zu den entsprechenden Anlagen.



- 1 Hochschulsportanlage ETHZ Polyterrasse: Kongressbüro, Auditorium, Cafeteria, Garderoben, Sportmesse
- 2 Turnhallen Rämistrasse (A-D): Unterkunft, Garderoben / Ballonhalle
- 3 Turnhallen Rämibühl (F-H): Garderoben
- 4 Polybahn und Central
- 5 Hauptbahnhof

**Parkplätze: Um das Kongresszentrum sind nur gebührenpflichtige Parkplätze vorhanden.**

# STV-Kongress

Samstag/Sonntag, 31. März./1. April 2007 ETH Zentrum, Zürich

## Anmeldetalon

Name  Vorname   
Strasse  PLZ/Ort   
Telefon  Jahrgang   
E-Mail  Mitglieder-Nr.

### Ich buche/profitiere:

Kongresskarte A (Sa/So)  Kongresskarte B (Sa)  Kongresskarte C (So)  
 1 Nacht in der Turnhalle zum Preis von Fr. 15.—  
 Gruppenrabatt: --> mind. 6 Anmeldungen zusammen einsenden.  
 vom Rabatt als STV-Mitglied. Vereinsname

In welcher Funktion bist du tätig?

Leiter/-in  Vereinsmitglied  Turn-/Sportlehrer/-in  Fitnessbranche

andere Tätigkeit:

### Ich möchte folgende Angebote am Samstag besuchen:

Eröffnungsreferat von Peter Minder

Bitte pro Block ein Angebot auswählen (Nummer angeben)

Block 1  Block 3   
Block 2  Block 4

### Ich möchte folgende Angebote am Sonntag besuchen:

Bitte pro Block ein Angebot auswählen (Nummer angeben)

Block 6  Block 8   
Block 7  Block 9

Datum:  Unterschrift:



Bitte  
frankieren

# STV Kongress

**Samstag/Sonntag, 31. März/1. April 2007**

**ETH Zentrum, Zürich**

**Schweizerischer Turnverband  
Abteilung Ausbildung  
Postfach  
5001 Aarau**