



FACHTAGUNG

FITNESS + DANCE

Zwölf Workshops in vier Zeitfenstern – ihr wählt vier davon. Ein Tag mit frischen Stundenbildern für eure Kurse im Verein.

TERMIN

Samstag
07. November 2026
9:00 – 17:30 Uhr

ORT

TSV Borgfeld
Hamfhofsweg 55
28357 Bremen

TEILNAHMEGEBÜHR

Mitglieder	79 €
GymCard-Inhaber*innen	99 €
Externe	119 €

JETZT ANMELDEN

LEHRGANG: SV 1
ANERKENNUNG: 8 LE / ÜL-C / TRAINER C

bremer-turnverband.de/fachtagungen

PROGRAMM

Samstag, 07.11.2026 · TSV Borgfeld
Pro Zeitfenster wählt ihr einen Workshop.

ab 9:00 Einlass und Anmeldung

9:30 – 9:50 Impulsvortrag · Anja Getz

ZEITFENSTER 1

10:00 –
11:30 Uhr

W1

Full-Body-Barre-Workout

Vanessa Adams

W2

Choreografie

Anja Getz

W3

ChiYoga DANCE

Danny Arnold

ZEITFENSTER 2

11:45 –
13:15 Uhr

W4

Capoeira

Silke Frey

W5

Hula-Hoop Dance

Marie Beneke

W6

Bewegung & Entspannung nach den 5 Elementen

Danny Arnold

13:15 – 13:45 Mittagspause

ZEITFENSTER 3

13:45 –
15:15 Uhr

W7

Floorwork mit akrobatischen Elementen

Frederik Gora

W8

Fitness für Körper & Kopf

Cathrin Wisbar

W9

Orientalischer Tanz

Nadine Fernández

ZEITFENSTER 4

15:30 –
17:00 Uhr

W10

Inklusive Sportgruppen

Dana Beckmann

W11

Hip-Hop & Streetdance

Ketrin Memis

W12

Fitness mit Latin-Moves

Nadine Fernández

17:10 – 17:30 Abschlussrunde

AUSWAHL

Ihr wählt vier Workshops – einen pro Zeitfenster.

MITBRINGEN

Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und persönliche Verpflegung. Eine leckere Suppe ist inklusive.

ANMELDUNG

Online über die BTV-Website, Workshop-Wahl direkt im Formular angeben!

W1

Full-Body-Barre-Workout

Vanessa Adams

Ein effektives Ganzkörpertraining in Kombination mit tänzerischen Elementen. Ziel ist es, am Ende eine tänzerische Kombination zu präsentieren – aufgebaut auf ausgiebigem Warm-up, Kräftigung und Dehnübungen.

W2

Choreografie

Anja Getz

Was macht eine gute Choreografie aus und wie kann ich meine Bewegungsabfolgen interessanter gestalten? Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Choreografie und spielen mit verschiedenen Parametern, um aus einer scheinbar simplen Bewegungsabfolge eine spannende Choreografie entstehen zu lassen.

W3

ChiYoga DANCE

Danny Arnold

Schwitzen, staunen, lachen, weinen ... ChiYoga DANCE verbindet fließendes Yoga, tänzerische Bewegungen und die kraftvolle Weisheit der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es aktiviert sanft die Meridiane, stärkt die Lebenskraft und schenkt Leichtigkeit und Harmonie. Ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene – nicht Perfektion zählt, sondern Freude an der Bewegung und bewusstes Erleben.

W4

Capoeira

Silke Frey

„Oi, tudo bem?“ Eine intensive 90-minütige Capoeira-Fortbildung für Erwachsene: Elemente aus Capoeira-Sequenzen, Musik und Akrobatik sowie gezieltes Aufwärmen und Dehnen. Freut euch auf eine energiegeladene Einheit!

W5

Hula-Hoop Dance

Marie Beneke

Hier lernt ihr das Spiel mit dem Reifen und die Grundtechniken der On- und Off-Body-Tricks mit einem Hoop. Wer Erfahrung mitbringt, baut Tricks und Übergänge ein – auch mal mit zwei Hoops. Für mehr spielerische Abwechslung in euren Fitness-Stunden!

W6

Bewegung & Entspannung nach den 5 Elementen

Danny Arnold

Entdecke dein Bewegungs-ICH und sei ganz in deinem Element! Welche Bewegungsform resoniert mit dir? In diesem Impuls-Workshop lernst du dich selbst besser kennen, bewegst dich authentisch, leicht und gesund und kannst dein wahres Potenzial entfalten.

W7

Floorwork mit akrobatischen Elementen

Frederik Gora

Wir finden kreative Wege zum Boden und verbinden akrobatische Elemente tänzerisch. Am Boden werden verschiedene Bodentechniken ausprobiert und mit Tanzschritten verbunden.

W8

Fitness für Körper & Kopf

Cathrin Wisbar

Bewegung beginnt im Kopf! Wir finden heraus, wie man das Gehirn auf Bewegungsabläufe vorbereitet – und wie Bewegung umgekehrt hilft, das Gehirn zu unterstützen. Mit Beispielen für alle Altersstufen und Fitnesslevel, u. a. aus der Neuro-Athletik, die ihr sofort einsetzen könnt.

W9

Orientalischer Tanz

Nadine Fernández

Der Orientalische Tanz wurzelt in Fruchtbarkeits- und Volkstänzen orientalischer und nordafrikanischer Länder und kam in Deutschland ab den 1980er Jahren als „Bauchtanz“ in Mode. Kennzeichnend ist die Isolation von Hüfte, Brustkorb und Armen – langsame, sinnliche und rhythmische, kraftvolle Bewegungen wechseln sich ab. Nadine vermittelt Grundlagen und Tipps zur Vermittlung.

W10

Inklusive Sportgruppen

Dana Beckmann

Das Ziel: Inklusion im Sport nachhaltig voranbringen und allen Menschen ermöglichen, Sport gemeinsam zu erleben. Dana teilt ihre Erfahrungen als Trainerin und baut Barrieren für Trainer*innen im Umgang mit heterogenen Gruppen ab.

W11

Hip-Hop & Streetdance

Ketrin Memis

Cooler Moves zu aktueller Musik! Hip-Hop und Streetdance lassen sich mit jeder Altersstufe und auf jedem Niveau tanzen. Wir stellen zeitgemäße Bewegungen zu Choreografien zusammen – tolle Inspiration etwa für die Aufwärmeinheiten in euren Stunden.

W12

Fitness mit Latin-Moves

Nadine Fernández

Musik aus Lateinamerika ist sehr lebensfroh und lädt zum Tanzen ein. Vermittelt werden die Grundsätze lateinamerikanischer Tänze wie Salsa, Merengue und Cumbia sowie Gestaltungsprinzipien für leichte Fitness-Choreografien. In Gruppenarbeit entwickeln die Teilnehmer*innen eigene kleine Tanzfolgen.



Vanessa Adams

W1

Vanessa ist ausgebildete Tänzerin mit pädagogischem Abschluss in klassischem Ballett, Contemporary und Modern Dance, Ausbildung 2016 in Düsseldorf. Seither arbeitet sie in verschiedenen Institutionen mit unterschiedlichen Altersgruppen und bringt mit Leidenschaft, Ehrgeiz und herzlicher Art jeder/m Schüler*in den Tanz näher.

Danny Arnold

W3 · W6

Diplom-Psychologe; verbindet Bewegung, Körperwahrnehmung und mentale Klarheit zu einem ganzheitlichen Workshop-Ansatz. Als ChiYoga DANCE Ausbilder & Ambassador macht er Präsenz, Ausdruck und innere Stabilität in Bewegung erfahrbar – ruhig, klar und praxisnah, mit feinem Gespür für Menschen, Gruppen und Räume.



Dana Beckmann

W10

Trainiert seit 2016 die inklusive Handballmannschaft des SV Werder Bremen und gestaltet den inklusiven Handball der Abteilung aktiv mit. Seit 2024 ehrenamtlich Nationale Koordinatorin für inklusiven Handball bei Special Olympics Deutschland, seit Oktober 2025 hauptamtlich Projektleitung Sport und Aktion bei Special Olympics Bremen.

Marie Beneke

W5

Kam 2018 zufällig zum Hula-Hoop Dance, entwickelte sich im Austausch und Selbsttraining weiter und absolvierte in der Corona-Zeit die Online-Weiterbildung zur Hoop Love Trainerin bei Deanne Love. Seit 2022 unterrichtet sie im Verein Vorwärts Einsteiger*innen und fortgeschrittene „Hoopies“ und vermittelt Techniken spielerisch an verschiedene Lerntypen. Seit 2014 zertifizierte Kundalini-Yoga-Lehrerin.



Foto: @laut_deutlich



Nadine Fernández

W9 · W12

Leitet die Tanzbühne Greven im Münsterland, tanzt und unterrichtet seit über 25 Jahren Orientalischen Tanz und war Dozentin u. a. für den Bundesverband Orientalischer Tanz. Daneben unterrichtet sie fortlaufend Zumba Fitness, Salsa-Solo-Style und vieles mehr.



Silke Frey

W4

„Graduada Seda“ der Capoeira-Schule Senzala – Capoeira ist seit mehr als 25 Jahren ihre absolute Leidenschaft. Seit 2015 leitet sie Capoeira-Gruppen bei der SV Hemelingen, momentan Kinder ab 5 Jahren, und bildet sich regelmäßig auf Capoeira-Workshops weiter.

Anja Getz

IMPULSVORTRAG · W2

Ausgebildete Bewegungspädagogin, lizenzierte Trainerin und DTB-Choreografin; studiert derzeit den Master Tanz – Vermittlung, Forschung und künstlerische Praxis an der Deutschen Sporthochschule Köln. Sie unterrichtet Tanzgruppen aller Altersstufen in Ballett, Hip-Hop und Commercial, organisiert Tanzprojekte, gibt Workshops und ist Wertungsrichterin.



Frederik Gora

W7

Schauspieler im Ensemble des Jungen Theaters Bremen. Schon in der Schauspielausbildung festigte sich sein Interesse für die Schnittstellen von Schauspiel und Bewegung, etwa durch Meyerholds „Bio-Mechanik“. Seit einigen Jahren verfolgt er den zeitgenössischen Tanz intensiver – besonders über die „Summer Intensive“-Workshops der Tanzschule Performact in Portugal.

Ketrin Memis

W11

Lernte Hip-Hop-Tanz beim ADTV und besitzt die Fitness-Trainer-B-Lizenz der BSA-Akademie. Sie ist lizenzierte Zumba Fitness® Instructorin (ADTV) und gibt verschiedene Kurse in Bremen, auch im Bereich Aqua Zumba. Früher war sie Tanzlehrerin in der Bremer Tanzschule Renz.



Cathrin Wisbar

W8

Praktiziert seit über 25 Jahren Yoga, ist Yogalehrerin und unterrichtet Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining und Fitness-50+-Kurse im Verein Vorwärts, bei der SV Hemelingen und im Fitnessstudio. Neben ihrer Bildungsarbeit für den Bremer Turnverband ist sie auch als Referentin tätig.