



**Wohlfühlen und
gemeinsam wachsen!**

Vom starken Ich zum starken Du – Resilienz und Bewegung

Wer mit Kindergruppen arbeitet, bringt nicht nur Herzblut mit – sondern auch jede Menge Energie. Ob im Sportverein, in der Kita oder in der Schule: Die Arbeit ist vielseitig, fordert körperlich, emotional und mental. Damit sie gelingt, braucht es neben Ideenreichtum und pädagogischem Know-how auch innere Stärke und die Fähigkeit, gut für sich selbst zu sorgen.

Unsere Fachtagung für Kinderturnen setzt 2026 einen neuen Schwerpunkt: Neben der kindlichen Entwicklung rücken wir erstmals die Tagungsteilnehmenden selbst in den Mittelpunkt. Wie kann es gelingen, den oft herausfordernden Alltag gelassen, achtsam und mit Freude zu gestalten? Was hilft, wenn die eigenen Kraftreserven zur Neige gehen? Und wie stärkt man sich selbst, um auch andere zu stärken? In Vorträgen und praxisnahen Workshops erfahren Übungsleitungen, Erzieher*innen und alle Interessierten, wie sie ihre Resilienz stärken können – mit Bewegung, Körperwahrnehmung, Entspannung und einfachen Übungen für den Alltag.

Denn: Wer gut bei sich selbst ankommt, kann auch Kindern ein starkes Gegenüber sein. So entsteht eine Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlen und gemeinsam wachsen können – Kinder wie Erwachsene. Die Fachtagung bringt zusammen, was zusammengehört: Ein starkes Ich für ein starkes Du.

Organisatorisches

Veranstaltungsorte

Alle Veranstaltungsorte in Hamburg-Eimsbüttel liegen nah beieinander.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

U2 oder U3 bis Christuskirche; Metrobus 4, Bus 181 bis Schlankreye

- ETV Sportzentrum | Bundesstraße 96
- ETV Dreifeldhalle | Hohe Weide 17

Onlineanmeldung

Ausführliche **Programminformationen** und die **Online-Anmeldung** mit Infos zu Kostenübernahme und Gruppenanmeldung findest du unter: <https://www.vtf-hamburg.de/aus-fortbildungen/kongresse-tagungen/fitundpfffig/>



Für eine schriftliche Anmeldung per Post, Fax oder Mail wird eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 5,00 € pro Anmeldung erhoben. Deine Fachtagungsgebühr zahlst du bitte per Bankeinzug. Mit der Anmeldung stimmst du unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen zu. www.vtf-hamburg.de/agb

Teilnahmegebühr

Early Bird bis 07.01.2026

45 € für TN aus VTF-Vereinen
55 € für TN mit GYM CARD/DTB-ID CARD/aus HSB-Vereinen
85 € regulärer Preis

ab 08.01.2026

50 € für TN aus VTF-Vereinen
60 € für TN mit GYM CARD/DTB-ID CARD/aus HSB-Vereinen
90 € regulärer Preis

Teilnahmeunterlagen

Dein Fachtagungsticket mit der Übersicht deiner gebuchten Veranstaltungen erhältst du direkt mit der Anmeldebestätigung.

Anerkennung als Fortbildung

Die Fachtagung wird mit 5 Lerneinheiten (bei ganztägiger Teilnahme) vom Verband für Turnen und Freizeit, dem Deutschen Turner-Bund, dem Hamburger Sportbund und der Hamburger Sportjugend als Fortbildungsmaßnahme zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Rücktritt

Bei Rücktritt bis zum 11. Januar 2025 wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 € erhoben. Nach dem 10. Januar 2026 bis zum 24. Januar 2026 werden 50% der Teilnahmegebühr, bei späterem Rücktritt wird die volle Gebühr fällig.

Verpflegung

Kalte und heiße Getränke sowie warme Snacks, Salate und vieles mehr werden ganztägig in der Gastronomie im Foyer des ETV verkauft. Weitere Verpflegungsmöglichkeiten gibt es rund um den Veranstaltungsort.

Hinweis

Während der Veranstaltung werden vom Verband für Turnen und Freizeit (VTF) Foto- und Videoaufnahmen zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit gemacht.

Partner:



Unterstützer:



Impressum

Veranstalter: Verband für Turnen und Freizeit e. V.
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg
E-Mail: fitundpfffig@vtf-hamburg.de
Info-Telefon: 040 – 419 08 – 273
www.vtf-hamburg.de

Projektleitung und Redaktion: Carolin Gatzmaga, Isabell Harbrecht, Anke Lowin
Fotonachweis: aussen: Adobe.Stock/Kristina89, Robert Kneschke; innen: Pexels/yankrukov; Adobe.Stock/davit85; iStock/Halfpoint

PROGRAMM

7. Februar 2026 in Hamburg

fit und pfffig
kinder bewegen ihre zukunft



Vom starken Ich zum starken Du – Resilienz und Bewegung

19. Fachtagung
für Übungsleiter*innen und Erzieher*innen



hamburger
turnjugend



www.vtf-hamburg.de

ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNG

9.00 - 9.45 Uhr

100 Impulsvortrag mit Corinna Rüster
**Achtsam durch den Alltag –
Kinder authentisch begleiten**

Ausführliche WS-Beschreibungen online auf
www.fit-und-pfiffig.de



10.15 - 11.45 Uhr

P-WS 101

„Ich bin dann mal
achtsam“ –
Mit Achtsamkeit zu
mehr Resilienz und
Präsenz
Anna Ehlert

P-WS 111

Neue Impulse zur
Gestaltung von
Bewegungsland-
schaften
Alexander Frenzel

P-WS 201

Resilienz in
Bewegung
Daniela Kock

P-WS 211

Mit den 7 Dschungel-
freunden Kinder
stärken –
Achtsamkeit und
Lernfundament
entdecken
Corinna Rüster

P-WS 301

Faszien-Fitness
Nora Ebert

P-WS 311

Hallo, Stress!
Wer bist du?
Woher kommst du?
Wohin willst du?
Mia Reichel

P-WS 401

Resilienz und
Selbstfürsorge
Sylke Känner und
Berit Köhler

T- und P-WS 411

Anker im lauten und
schnellen Alltag –
Achtsamkeits-
impulse
Hannah Franz

T-WS 501

Zeit im Griff –
Mit klarem Kopf
durch volle Tage
Sina Berger

12.15 - 13.45 Uhr

P-WS 102

Bodydrum & Dance
Sarah Lasaki

P-WS 112

Neue Impulse zur
Gestaltung von
Bewegungsland-
schaften
Alexander Frenzel

P-WS 202

Bewegst du dich,
bewegt sich was!
Sina Brinkmann

P-WS 212

Resilient durch
Entspannung und
Meditation
Ruth Arens

P-WS 302

Yoga für Rücken
und Hüfte
Nora Ebert

P-WS 312

Weniger „oh je“ mehr
„oohmmm“ – Die
Wirkung von Kinder-
yoga anhand von
praktischen Impulsen
erkunden
Hannah Franz

T-WS 402

Gelassenheits-
Guide: Achtsam
bleiben in stressigen
Situationen
Daniela Kock

P-WS 412

Positive
Gewohnheiten –
Zwischen Wunsch
und Umsetzung
Sina Berger

T-WS 502

Starkes Du und star-
kes Ich – Achtsame
Kommunikation im
Miteinander im Team
Nina Mohr und
Manon Paschereit

14.15 - 15.45 Uhr

P-WS 103

Qigong und
Achtsamkeit als
Burnout-Prophylaxe
Ruth Arens

P-WS 113

Gummitwist
Sarah Lasaki

P-WS 203

Kreativ & gelassen
durch den Alltag mit
Kindern
Sina Brinkmann

P-WS 213

Dance for Kids
Susanne Nichel

P-WS 303

Stretch und Relax
Nora Ebert

P-WS 313

Mit Hatha-Yoga
äußere und innere
Kraft aufbauen
Fiona Regling

T-WS 403

Das Eltern-Pro-
gramm Schatzsuche
zur Förderung des
seelischen Wohl-
befindends von
Kindern
Sylke Känner

P-WS 413

Achtsames
Miteinander
Sina Berger

T-WS 503

Starke Kinder und
die Achtsamkeit –
Resilienzübungen
mit KiTa-Kindern
Nina Mohr und
Manon Paschereit

P-WS = Praxisworkshop
T-WS = Theorieworkshop

Angebote für die
persönliche Entspannung
der Übungsleitungen



Es gibt keine offizielle Mittagspause. Das Oberhaus im ETV ist
als Netzwerk- und Aufenthaltsraum während der gesamten
Veranstaltung geöffnet. Du kannst zwischen den Kursen
jederzeit Pause machen.