

Ausschreibung

**NTB
SPORT
KONGRESS
2026**

29. – 31. Mai 2026 in Osnabrück

Für alle, die Sport lieben.

So wie wir.



SPORT-THIEME

Hand in Hand – wir sind stolzer Partner des NTB.
Gemeinsam zum Erfolg durch unsere starke Zusammenarbeit.
Profitiert von unserem Fachwissen und besucht uns auf sport-thieme.de

Für euch vor Ort beim
NTB Sport-Kongress!

Partner von:

NTB 
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND



Intro	Seite 8
Organisatorisches	Seite 10
Zeitplan	Seite 16
Rahmenprogramm	Seite 18
Fachliche Angebote	Seite 24
Themen-Treffs & Bewegter Start	Seite 24
Eröffnung & Hauptvortrag	Seite 28
Workshops	Seite 30
Dank an Partner & Sponsoren	Seite 42

Kongress-Büro
Landesturnschule Melle
 Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 16
 49324 Melle

☎ (05422) 94 91 94
 📠 (05422) 94 91 24
 ✉ kongress@NTBwelt.de
 🌐 www.NTB-Sport-Kongress.de



Impressum:

Herausgeber: Niedersächsischer Turner-Bund e.V.
 Redaktion: Dirk Platta, Jörg Ide
 Anzeigenmarketing: Joel Nicolaus, Frederik Riebling
 Gestaltung: Oliver Jöhrens
 Fotos: Felix Kuntoro, Lars Kaletta,
 Katrin Hoffmann, minkusimages,
 Unsplash, iStock, Adobe Stock, NTB
 Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis
 ist mit dem Blauen Engel
 ausgezeichnet.

Gefördert durch



Niedersachsen

Grußwort der Niedersächsischen Kultusministerin

Bereits zum sechsten Mal findet der Sport-Kongress des Niedersächsischen Turner-Bundes vom 29. bis 31. Mai 2026 statt. Der Niedersächsische Turner-Bund veranstaltet diesen Kongress zum zweiten Mal in der schönen Stadt Osnabrück. Es ist die größte Bildungsveranstaltung im organisierten Sport in Norddeutschland.

Alle Teilnehmenden grüße ich herzlich und danke dem Niedersächsischen Turner-Bund für sein großes Engagement. Aufgrund der großen Anzahl an angebotenen Sportarten werden durch den Niedersächsischen Turner-Bund Menschen mit den verschiedensten Lebenswelten und Hintergründen erreicht und zum gegenseitigen Austausch weit über den Sport hinaus angeregt.



Der Niedersächsische Turner-Bund, der mit über 820.000 Mitgliedern der größte Sportfachverband des LandesSportBundes in Niedersachsen ist, bietet ein umfassendes und abwechslungsreiches Programm für die erwarteten rund 1.200 Teilnehmenden an. In rund 260 Workshops werden den teilnehmenden Sportbegeisterten spannende und inspirierende Impulse unter dem Motto „Bewegung bildet! Bildung bewegt!“ gegeben.

So werden auf dem Kongress sehr viele unterschiedlichste Sport- und Bewegungsmöglichkeiten angeboten. Für alle Sportbegeisterte ist bei diesem Angebot sicherlich etwas dabei. Die Angebote reichen von Kategorien wie „Gesundheit“, „Fitness“, „Kinderturnen“ und „Turnen & Bewegungskünste“ über „Natur & Erlebnis“ und „Tanz & Vorführungen“ bis zu dem Thema „BodyMind & Entspannung“.

Sport ist gerade auch für junge Menschen sehr wichtig. Bewegung ist sowohl für die körperliche, als auch für die kognitive Entwicklung von hoher Bedeutung; sie fördert die Lernbereitschaft, die Lernfähigkeit und das psychosoziale Wohlbefinden. Sportvereine sind nicht nur Orte der körperlichen Betätigung, sondern auch bedeutende Lernorte, die einen maßgeblichen Beitrag zur Förderung der Gesundheit leisten. Sportvereine bieten eine hervorragende Plattform, um die körperliche Fitness zu verbessern und gesundheitlichen Risiken vorzubeugen. Unter anderem dieses Bewusstsein bei Kindern und Jugendlichen zu wecken, ist das Ziel vieler Kooperationen des Niedersächsischen Kultusministeriums und dem LandesSportBund Niedersachsen. Insbesondere über die gute Zusammenarbeit in der schulischen Ganztagsbetreuung freue ich mich sehr. Aber auch im vorschulischen Bereich kooperieren der Niedersächsische Turner-Bund und das Kultusministerium bereits seit langem erfolgreich. Beispielsweise werden mit dem Programm „Bewegter Kindergarten Niedersachsen“ den niedersächsischen Kindertagesstätten diverse Angebote unterbreitet, mehr Bewegung in den Alltag der Kindertagesstätten zu integrieren.

Ich möchte mich bei allen, die diesen NTB Sport-Kongress 2026 ermöglichen, herzlich bedanken, wünsche dem Kongress einen guten Verlauf und den vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern spannende Eindrücke sowie erlebnis- und bewegungsreiche Tage.

Julia Willie Hamburg

Julia Willie Hamburg
Niedersächsische Kultusministerin

Grußwort der Oberbürgermeisterin

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit dem NTB Sport-Kongress kommt Bewegung in die Stadt! Und das schon zum zweiten Mal! Es ist eine Ehre, dass der Niedersächsische Turner-Bund seinen Sport-Kongress wiederholt in Osnabrück ausrichtet. Die Stadt ist gern Gastgeber dieses bedeutenden Kongresses, der eine Plattform bietet für den Austausch, die Innovation und die Weiterentwicklung im Bereich des Sports. Die Zahlen der fünf vergangenen Kongresse sind beeindruckend: jeweils 1.200 Teilnehmende, rund 85 Referentinnen und Referenten und mehr als 260 Workshops.



Wir alle brauchen Bewegung und zum Glück gibt es den Sport. Er ist wichtig für Gemeinschaft, Gesundheit und gesellschaftlichen Zusammenhalt. Er verbindet Menschen aller Altersgruppen, Kulturen und Hintergründe und fördert Werte wie Fairness, Teamgeist und Ausdauer.

Der Niedersächsische Turner-Bund kümmert sich nicht nur um die besonderen Talente, die die Vitrinen mit Pokalen füllen und auf die wir alle aus gutem Grund stolz sind. Nein, der Turner-Bund bringt alle in Bewegung, von den Kindern bis zu den Senioren. Und das ist gut so, denn der Mensch ist nicht für Stillstand gemacht. Stillstand darf es aber auch nicht bei der Art und Weise geben, wie Bewegung vermittelt wird. Mit Veranstaltungen wie diesem Kongress ist gewährleistet, dass Sport attraktiv bleibt und nach den neuesten Erkenntnissen gelehrt wird.

Wir sind überzeugt, dass die Veranstaltung nicht nur Impulse für die Zukunft des Sports setzen wird, sondern auch die Gelegenheit bietet, unsere Stadt wieder als lebendigen, offenen und sportbegeisterten Ort kennenzulernen.

Besonders schön finde ich, dass der NTB Sport-Kongress auch dieses Mal ein Wochenende voller Bewegung wird – geistig und körperlich. Was wäre ein Sport-Kongress, bei dem nur gesessen wird? Man kann eine sportliche Übung sicher lange wortreich erklären. Viel schöner ist es, sie selbst auszuprobieren und gemeinsam in Bewegung zu kommen.

Ich danke allen Verantwortlichen und Organisatoren für ihren Einsatz und ihr Engagement. Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich inspirierende Gespräche, wertvolle Kontakte und unvergessliche Erlebnisse in Osnabrück.



Katharina Pötter

Oberbürgermeisterin der Stadt Osnabrück

Grußwort des Niedersächsischen Turner-Bundes

Hallo und herzlich Willkommen an alle,
die Bewegung leben, weitergeben und
weiterdenken!



Der NTB Sport-Kongress ist Dein Raum für Inspiration, Austausch und neue Energie. Hier treffen sich Menschen, die Bewegung in ihren Alltag bringen – professionell, kreativ und mit viel Herz. Wir wollen mit Dir Bewährtes auffrischen, Trends präsentieren und vor allem: Ausprobieren, was in der Praxis funktioniert.

Zum insgesamt sechsten Mal, zum zweiten Mal in Osnabrück und zum ersten Mal unter dem Titel NTB Sport-Kongress veranstalten wir 2026 dieses besondere Fortbildungshighlight. Ausgangspunkt waren vor vielen Jahren mehrere themenspezifischen Fach- und Lehrtagungen des NTB. Oft spielten die Workshopinhalte in andere Themenbereiche hinein. So entstand die Idee, das umfangreiche Angebotsspektrum des NTB in einem großen Kongress zusammenzuführen. Das Ergebnis ist dieses herausragende Fortbildungsereignis. Es ermöglicht Dir die Chance, nicht nur Workshops in Deinem Themenbereich zu besuchen, sondern auch Ideen für Deine Übungsstunden aus ganz anderen Bereichen mitzunehmen. Wir laden Dich herzlich dazu ein, genau dies zu tun.

Mit dem NTB Sport-Kongress wollen wir jedoch nicht nur Themen vernetzen, sondern auch unsere Gemeinschaft feiern. Gemeinschaft ist ein wesentliches Merkmal, das Vereine gesellschaftlichen Entwicklungen zur Individualisierung und Vereinsamung entgegenstellen kann. Es ist uns eine Herzensangelegenheit, unsere Gemeinschaft als Turn-, Sport- und Bewegungsbegeisterte erlebbar zu machen. Gleichgesinnte treffen, gemeinsam lernen, Erfahrungen austauschen, Gemeinschaft leben – diese Motivation steckt in unserer DNA als Turner*innen. Nicht zuletzt deswegen laden wir Dich zur After-Show-Party am Samstagabend ein.

Im Kern dreht sich alles, wie gewohnt, um die Praxis. Wir möchten Dir mit den Workshops praktische Hilfestellungen für die Gestaltung Deiner Übungs- bzw. Trainingsstunden geben. Wir wünschen Dir dabei viel Freude und danken Dir von Herzen für Dein unermüdliches Engagement im Interesse Deiner Gruppe(n).

Schön, dass Du dabei bist – und viel Freude beim Mitmachen, Lernen und Vernetzen!

Prof.in Dr.in Dörte Heüveldop

Vizepräsidentin des
Niedersächsischen Turner-Bundes

Christoph Hannig

Vizepräsident des
Niedersächsischen Turner-Bundes



Gold im Herzen

Unsere Werte sind unser Erfolg – sportlich und menschlich!



Entfessele die Kraft der Werte im Sport!

In der Welt des Sports sind es nicht nur die physischen Fähigkeiten, die den Unterschied machen, sondern ganz besonders auch die inneren Werte, die Dich und andere formen. Erfolg im Sport ist mehr als nur Siege und Rekorde – es geht eben nicht nur – oder nicht in erster Linie um die Goldmedaille auf der Brust. Es geht um das „Gold im Herzen“, was wir jeder Athletin und jedem Athleten, ja jedem Vereinsmitglied vermitteln wollen.



Besuche uns auf **www.goldimherzen.de**
und ermittle Deine persönlichen Werte!

NTB 
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND



Unser Fortbildungs-Highlight für alle Bewegungsenthusiast*innen

Die Erfolgsgeschichte einer der größten Bildungsveranstaltungen des organisierten Sports in Norddeutschland geht in die sechste Runde. Wir laden Dich ganz herzlich zum NTB Sport-Kongress 2026 nach Osnabrück ein.

Das Herz des NTB Sport-Kongresses bleibt unverändert: Aus einem vielfältigen und hochkarätigen Angebot mit über 260 Workshops kannst Du Dir nach eigenem Belieben Dein ganz persönliches Fortbildungsprogramm zusammenstellen.

Durch die Bündelung von sieben Themenbereichen an einem Wochenende kannst Du Dir sogar aus fachfremden Bereichen Ideen und Anregungen für Deine Gruppen holen.

Für die Anerkennung zur Lizenzverlängerung beim NTB spielt Deine Workshopwahl keine Rolle: Du kannst Dich über 15 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung freuen (s. auch Seite 13).



Sei dabei!

Erlebe mit vielen sportlichen Menschen ein Wochenende voller Inspirationen, Bewegung und neuen Erkenntnissen!

Und es gibt noch mehr: Entertainment und eine bedeutsame Stadt!

Das Feuerwerk der Turnkunst | Die Kongress-Gala ist eine liebevoll konzipierte Bühnenshow mit hochkarätigen Turnerinnen und Turnern, Akrobatinnen und Artisten, die Dich begeistern werden.

Darüber hinaus kannst Du ein kulturell ansprechendes Rahmenprogramm erleben – sei es bei interessanten Besichtigungen oder unseren sportlichen Angeboten. Entdecke die Kongress-Stadt Osnabrück aus vielseitigen Perspektiven!

Wie bedeutend der NTB Sport-Kongress für den organisierten Sport in Niedersachsen ist, zeigt sich wieder einmal durch das Engagement unserer Partner. Ein ganz besonderer Dank geht an die Stiftung der Sparkasse Osnabrück, die Stiftung der Sparkassen im Landkreis Osnabrück, die Niedersächsische Kinderturnstiftung und die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung für die großartige Unterstützung. Mit ihrem Engagement tragen sie nicht nur zu einer erfolgreichen Veranstaltung bei, sondern fördern vielmehr die Weiterentwicklung und Zukunftsfähigkeit unserer Vereine.

Ganz herzlichen Dank!



was?

Der NTB Sport-Kongress 2026 in Osnabrück

- vermittelt Praxisanregungen in Workshops für Praktiker*innen in KiTas, Schulen, Studios, Institutionen und vor allem unseren Turn- und Sportvereinen
- beleuchtet aktuelle Themen in Vorträgen mit namhaften Expert*innen
- schafft einen Erfahrungsaustausch für Übungsleitende und Trainer*innen untereinander
- fördert die Vereinsentwicklung in unseren Turnvereinen
- schafft ein großes Gemeinschaftserlebnis für Bewegungsfreund*innen in Niedersachsen

für wen?

Der NTB Sport-Kongress in Osnabrück wendet sich an alle, die Bewegungsfreude weitergeben, Sport vermitteln, Gesundheit fördern:

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| • Übungsleitende und Trainer*innen | • Pädagog*innen |
| • Sport- und Gymnastiklehrer*innen | • Gesundheitscoaches |
| • Erzieher*innen | • Pflegekräfte |
| • Physiotherapeut*innen | • Abteilungsleiter*innen |
| • Bewegungsfachkräfte | • Vereinsvorsitzende |
| • Ärzt*innen | • und alle anderen Interessierte |



Egal, ob Anmeldung, Anreise oder Unterkunft: Bei uns bleibt keine Deiner Fragen offen. Wir geben Dir alle Infos, die Du für die Planung Deines Kongress-Wochenendes benötigst. So kannst Du Dich vor Ort voll und ganz auf das Wesentliche – den Spaß am gemeinschaftlichen Lernen und Erleben – konzentrieren.

Anmeldung

Nutze für eine einfache Online-Anmeldung das NTB-BildungsPortal. Der NTB Sport-Kongress 2026 ist offen für Einzelpersonen und Gruppen aus allen Landesfachverbänden aus dem gesamten Bundesgebiet. Auch Sportinteressierte ohne Vereinsmitgliedschaft sind herzlich willkommen und können sich ebenfalls bequem über das benutzerfreundliche NTB-BildungsPortal anmelden.

Das gesamte Programm mit Erläuterungen zu den einzelnen Workshops und Vorträgen sowie den Referierenden findest Du unter:
bildung.NTBwelt.de



Weitere Informationen findest Du auf der Kongress-Webseite:
www.NTB-Sport-Kongress.de



**Anmeldeschluss
ist der 27. April 2026!**

Eine getätigte Buchung kann nicht selbständig geändert werden. Eine Änderung kann per E-Mail an **kongress@NTBwelt.de** beantragt werden.

Anreise

Die OsnabrückHalle ist sowohl mit dem PKW als auch mit Bus und Bahn gut erreichbar. Eine detaillierte Anfahrtsbeschreibung ist unter **www.NTB-Sport-Kongress.de** im Menüpunkt Organisatorisches > Anreise zu finden.

Bitte unbedingt zu Beginn des NTB Sport-Kongresses 2026 die individuelle Kongress-Mappe (=Teilnahmeunterlagen) in der OsnabrückHalle abholen. Bringe dabei etwas Zeit zur ersten Orientierung mit.

Hier findest Du einen Orientierungsplan mit allen Standorten:



Assistenzbedarf

Einen Assistenzbedarf bitte per E-Mail an **kongress@NTBwelt.de** melden.

Busshuttle

Wir werden einen kostenfreien Bus-Shuttle zwischen der OsnabrückHalle und dem Osnabrücker Turnerbund (Standort Gesundheit) einrichten. Die Abfahrzeiten werden rechtzeitig bekannt gegeben. Sie sind auf die Anfangs- und Endzeiten der Workshops abgestimmt.

Duschkmöglichkeiten

Es besteht die Möglichkeit, in den Turn- und Sporthallen zu duschen. Wichtig: In der OsnabrückHalle selbst bestehen keine Duschkmöglichkeiten. Bitte die benachbarte Schlosswallhalle nutzen (ca. 100 m entfernt).

Öffnungszeiten Schlosswallhalle:

Freitag, 29. Mai 2026, 13:00 Uhr – 21:00 Uhr

Samstag, 30. Mai 2026, 10:00 Uhr – 20:00 Uhr

Sonntag, 31. Mai 2026, 08:00 Uhr – 15:00 Uhr

Geräteabverkauf

Es findet anlässlich des NTB Sport-Kongresses erneut ein Geräteabverkauf der in den Workshops eingesetzten Produkte statt. Die genauen Abverkaufsartikel inkl. Sonderpreise werden Anfang Mai 2026 auf **www.NTB-Sport-Kongress.de** veröffentlicht. Wer die Abverkaufsliste(n) per E-Mail erhalten möchte, kann sich unter **kongress@NTBwelt.de** vormerken lassen.

SPORT-THIEME

PE-Redskaber+
Trampolin.dk

PLAYPARC
Mehr Spielraum für Bewegung!

WORLD JUMPING
jump up your life!



TOGU®

Bereits jetzt möchten wir auf den Abverkauf der Sport-Thieme Gymnastikmatte „Club 1.5“ hinweisen: Sichere Dir bereits jetzt diese Gymnastikmatte für Deinen Verein! Für 25,- € je Gymnastikmatte kannst Du sie erwerben und am Ende des Kongresses direkt mitnehmen (Mindestabnahmemenge: 10 Stk.). Anfragen bitte ebenfalls an **kongress@NTBwelt.de** richten.

Bleib am Ball

PAB Power and Balance Ringe:
Für dein tägliches Kraft-, Balance-,
und Koordinationstraining



TOGU® GmbH

Atzinger Str. 1

83209 Prien-Bachham, Deutschland

Telefon: +49 (0)8051 90 38 0

E-Mail: info@togu.de

Web: www.togu.de

 **QUALITY**
Made in Germany

Mit dem neuen PAB-Ringe Set von TOGU wird dein Training zum Balanceakt! Ob Kraft, Balance oder Koordination – das vielseitige **Power and Balance** Konzept bringt dich in Topform.



Jetzt entdecken!



 **TOGU®**

Geschäftsbedingungen

Der Veranstalter behält sich Änderungen der Ausschreibung vor. So können z. B. ausgeschriebene Angebote ausfallen. Ein Anspruch auf Teilnahme an den gewählten Workshops besteht nicht. **Daher sind alle Teilnehmenden dazu aufgerufen, neben dem Erstwunsch, der während der Anmeldung verbindlich gebucht wird, einen Zweitwunsch anzugeben!** Veränderungen der Ausschreibung werden in der Kongress-Mappe bekannt gegeben.

Über Planungsänderungen und Absagen aufgrund höherer Gewalt informieren wir Dich umgehend auf unserer Homepage. Der Kongress ist eine Sportveranstaltung im Sinne der einschlägigen Versicherungsbestimmungen. Für teilnehmende Turn- und Sportvereinsmitglieder besteht im Rahmen der Vereinsversicherungen Versicherungsschutz. Eine Haftung für persönliche Gegenstände und selbstverschuldete Ereignisse wird nicht übernommen.

Die vollständigen „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ (AGB) sind unserer Website sowie dem NTB-BildungsPortal zu entnehmen.

Kongress-Büro

Das Kongress-Büro befindet sich während des NTB Sport-Kongresses in der:

OsnabrückHalle
Schlosswall 1-9
49074 Osnabrück

Öffnungszeiten OsnabrückHalle und Kongress-Büro:

Freitag, 29. Mai 2026, 13:00 Uhr – 21:00 Uhr
Samstag, 30. Mai 2026, 07:30 Uhr – 20:30 Uhr
Sonntag, 31. Mai 2026, 07:30 Uhr – 15:00 Uhr

Kongress-Gebühren

Alle Teilnehmenden aus einem NTB-Mitgliedsverein profitieren von einer deutlich reduzierten Kongress-Gebühr.

Kongress-Karte für Teilnehmende aus einem NTB-Mitgliedsverein 179,- €¹
Kongress-Karte – Normalpreis 199,- €

¹NTB-Mitgliedsvereine haben im Oktober 2025 Informationen zu zwei Bildungsgutschein-Codes erhalten, die jeweils einen Wert in Höhe von 25,- € haben. Diese Gutscheine können auch für den NTB Sport-Kongress 2026 eingesetzt werden. Weitere Informationen zu den Bildungsgutschein-Codes unter www.NTBwelt.de/bildungsgutschein.

In den Gebühren sind enthalten:

- Feuerwerk der Turnkunst | Die Kongress-Gala (siehe Seite 22)
- ultimative Kongress-Party am Samstagabend (siehe Seite 22)
- kostenfreier Bus-Shuttle von der OsnabrückHalle zum Oldenburger Turnerbund
- exklusive Buchung von individuellen Beratungsgesprächen mit den Expert*innen rund um die Themenfelder Ältere, Fördermöglichkeiten & Übungsleitenden-Gewinnung, Gesundheitssport und Ganztage 2026.
- vergünstigte Eintrittspreise bzw. Teilnahmegebühren sowie exklusive Sonderführungen/ Stadtführungen bei zahlreichen Osnabrücker Sehenswürdigkeiten (siehe Seite 18 ff.)

... und natürlich wieder eine Menge Zeit mit Gleichgesinnten und die einzigartige Kongress-Atmosphäre ♥.

Die Kongress-Gebühren sowie ggf. weitere gebuchte Zusatzleistungen, wie Kongress-Shirt, Rahmenprogramm, etc., werden per Lastschrift etwa drei Wochen vor dem NTB Sport-Kongress 2026 vom angegebenen Konto abgebucht. Meldeschluss ist der 27. April 2026. Details zu Stornierungen etc. sind den AGB zu entnehmen (www.NTB-Sport-Kongress.de im Menüpunkt „Anmeldung“).

Anmeldeschluss ist der 27. April 2026!

Kongress-Shirt

Es ist wieder da: Das beliebte Kongress-Shirt! Im Lady-Schnitt stellen wir es in den Größen XS bis XXL zur Verfügung, in Unisex in den Größen XS bis XXL. Das T-Shirt (100 % Bio-Baumwolle) kostet 17,- € und ist in der Farbe Natural Raw erhältlich. Die Bestellung kannst Du ganz bequem im Rahmen der Anmeldung über das NTB-BildungsPortal durchführen. Ein Erwerb dieses Shirts vor Ort wird nach derzeitigem Stand nicht möglich sein.



Kongress-Struktur

Der detaillierte Workshop-Plan befindet sich in der beiliegenden Veranstaltungsübersicht. Jeder Workshop hat eine eigene Nummer (bspw. 2506), die sich aus der Kategorie (① bis ⑦, (in diesem Fall die ② für BodyMind & Entspannung), der Zeitleiste (① bis ⑨, (in diesem Fall befindet sich der Workshop in der fünften Zeitleiste) und einer fortlaufenden zweistelligen Nummer zusammensetzt.

Zur besseren Zuordnung wurden die einzelnen Workshop-Kategorien farblich gekennzeichnet:

- ① Fitness
- ② BodyMind & Entspannung
- ③ Gesundheit
- ④ Tanz & Vorführungen
- ⑤ Natur & Erlebnis
- ⑥ Turnen & Bewegungskünste
- ⑦ Kinderturnen

Ferner sind die Workshops, die einen Fokus auf die Zielgruppe „Ältere“ haben bzw. auf das Themenfeld „Ganztag“ zusätzlich gekennzeichnet.



Aus der Vielzahl der Angebote können je nach Wunsch bis zu acht Veranstaltungen (fünf Praxisworkshops sowie drei besondere Formate) und der Hauptvortrag belegt werden. Wir als Veranstalter behalten uns vor, Workshops mangels Teilnahmeinteresse abzusagen. Sollte dies der Fall sein, werden die betroffenen Teilnehmenden zunächst auf die ausgewählte Zweitwahl umgebucht. **Daher sind alle Teilnehmenden dazu aufgerufen, neben dem verbindlichen Erstwunsch einen Zweitwunsch anzugeben!** Der endgültige persönliche Workshopplan wird mit den Teilnahmeunterlagen ausgegeben.

Lizenzanerkennung und Lizenzverlängerung

Die Teilnahme am NTB Sport-Kongress 2026 wird vom NTB zur Verlängerung von Lizenzen der 1. und 2. Lizenzstufe (ÜL C, Trainer*in C und ÜL B Prävention, ÜL B Rehabilitation) sowie der Juleica mit 15 Lerneinheiten (LE) anerkannt. Andere Landesturnverbände erkennen die Teilnahme ebenfalls an. Über den Umfang entscheiden die

jeweiligen Organisationen gemäß ihren eigenen Richtlinien in eigener Verantwortung. Eine Bescheinigung mit den gewählten Workshop-Angeboten wird allen Teilnehmenden ausgestellt. Ferner wird jeder Workshop mit 2 LE für die Verlängerung aller DTB-Zertifikate anerkannt. Detaillierte Übersichten sind der Website zu entnehmen.

Gib im Rahmen Deiner Anmeldung bitte nur Workshops an, an denen Du wirklich teilnehmen möchtest und halte in Osnabrück bitte Deinen persönlichen Workshopplan ein.

Mitbringen

Neben einer gehörigen Portion guter Laune bringe bitte unbedingt Sportkleidung für die Praxis-Workshops und Hallenschuhe sowie angepasste Kleidung und Schuhe für die Outdoor-Workshops mit. Gymnastikmatten und sonstige Kleingeräte müssen nicht mitgebracht werden; diese werden von uns zur Verfügung gestellt.



Rücktrittsbedingungen

Jeder Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Details sind den „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ (AGB) zu entnehmen, die auf unserer Website sowie im NTB-BildungsPortal zu finden sind.

Teilnahmeunterlagen

Die persönliche Kongress-Mappe ist unmittelbar nach Ankunft im Kongress-Büro (Foyer in der OsnabrückHalle) abzuholen! Bitte lies Dir die Unterlagen in Ruhe durch. Sie enthalten alle wichtigen Informationen, wie z.B. aktuelle Änderungen, einen Orientierungsplan, die Teilnahmebestätigung, einen persönlichen Zeitplan und die Rechnung. Bitte plane hierfür genügend Zeit ein. Das erspart Hektik und Missverständnisse im weiteren Verlauf.

Die in der Mappe enthaltene Kongress-Karte gilt als Eintrittskarte für die gewählten Veranstaltungen/Workshops sowie für die Kongress-Gala am Samstagabend.

Eine Zugangsberechtigung mit anderen Unterlagen z.B. mit einer E-Mail-Bestätigung oder einem „Screenshot“ aus dem NTB-BildungsPortal ist nicht möglich. Die Unterlagen werden nur ausgehändigt, wenn die Kongress-Gebühr fristgerecht vom angegebenen Konto eingezogen werden konnte.

Übernachtung

Hotels & Pensionen

Für den NTB Sport-Kongress 2026 in Osnabrück hat der Tagungsservice Osnabrück für Dich Sonderkontingente in verschiedenen Hotels eingerichtet. Du kannst Dein Zimmer unkompliziert unter der folgenden Adresse reservieren. Bitte gib hierfür Dein An- und Abreisedatum ein und wähle anschließend aus den aufgeführten Hotelangeboten aus. Gib bitte bei der Buchung im Nachrichtenfeld das Stichwort „NTB Sport-Kongress 2026“ an. Nach Abschluss Deiner Reservierung erhältst Du eine Bestätigung per E-Mail. Bei Fragen zu Deiner Buchung wende Dich gerne an das Team des Tagungsservice Osnabrück.

Reservierungsadresse:

www.NTB-Sport-Kongress.de/unterkunft

Hinweis: Du wirst auf eine externe Seite weitergeleitet!



Kontakt:

Tagungsservice Osnabrück | Tourismusgesellschaft Osnabrücker Land mbH
Herrenteichsstraße 17+18
49074 Osnabrück

☎ (0541) 323 4567

✉ reiseservice@osnabruecker-land.de

Jugendherberge Osnabrück

Bei Interesse an einer Übernachtung in der modernen Jugendherberge Osnabrück wende Dich bitte selbstständig an die Jugendherberge:

Jugendherberge Osnabrück

Iburger Straße 183 A

49082 Osnabrück

☎ (0541) 542 84

✉ osnabrueck@jugendherberge.de

Schulunterbringung

Neben der Übernachtung im Hotel oder in der Jugendherberge ist auch eine Unterbringung im Gemeinschaftsquartier (Friedensschule Osnabrück) möglich. Diese kann bequem über die Kongress-Anmeldung im NTB-BildungsPortal dazugebucht werden. Die Kosten für die Unterbringung in einem Klassenraum betragen 15,- Euro pro Nacht inkl. Frühstück (ebenfalls in der Friedensschule). Schlafsack, Isomatte/Luftmatratze und Frühstücks-Utensilien (Besteck, Teller, Tasse, Geschirrtuch) müssen mitgebracht werden. Frauen und Männer werden ggf. in den gleichen Räumlichkeiten untergebracht.

Die Schulunterbringung wird in der Friedensschule Osnabrück erfolgen, die ca. 400 Meter von der OsnabrückHalle entfernt liegt. Duschmöglichkeiten stehen jedoch ausschließlich in der Schlosswallhalle Osnabrück (direkt gegenüber der OsnabrückHalle) zur Verfügung.

Anschrift:

Friedensschule Osnabrück
Hakenstraße 10-11
49074 Osnabrück

Veranstaltungsorte

Hier findest Du einen Orientierungsplan mit allen Standorten:



Verpflegung

Während des NTB Sport-Kongresses werden an den verschiedenen Standorten teilweise kleine Mahlzeiten und Getränke kostenpflichtig angeboten. Detailinformationen werden den Teilnehmenden Ende April 2026 – direkt nach Meldeschluss – mitgeteilt. Dann besteht auch die Möglichkeit, ein Mittagessen in der OsnabrückHalle oder beim Osnabrücker Sportclub für Samstagmittag vorzubestellen.

Weitere Infos zu Verpflegungsmöglichkeiten findest Du auf unserer Webseite.

Zusätzlich wird es auch in der OsnabrückHalle ein vielfältiges Verpflegungsangebot geben.

www.NTB-Sport-Kongress.de



Wir geben aufeinander Acht!

Gegen Gewalt und Missbrauch in jeder Form! Lasst uns das Wohlergehen aller (uns anvertrauten) Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen fest im Blick behalten!



Weitere Infos findest Du hier:



Wir sind vor Ort!

Sprechen Sie uns einfach an – wir freuen uns auf den Austausch.



Mitmach-Workshops

Probieren Sie unsere Geräte live beim Sportkongress aus.



PE-Redskaber

Ihr Partner für Turngeräte aus Dänemark.

✉ salg@pe-redskaber.dk ☎ +45 73 84 51 00

*Nur gültig während des Sportkongresses. Selbstabholung vor Ort.

**10%
RABATT
AUF ALLE
DEMOGERÄTE***

🌐 www.trampolin.dk/de



PE | Redskaber 
advice | trust | innovation



Es steht ein Wochenende zahlreicher und besonderer Angebote des NTB Sport-Kongresses 2026 an. Als kurze Übersicht gibt es hier den allgemeinen Zeitablauf des Wochenendes. Die Beschreibungen der Programmpunkte sind den nachfolgenden Seiten zu entnehmen.

Die jeweiligen Workshop-Beschreibungen findest Du im NTB-BildungsPortal.



Zu allen Workshops:
bildung.NTBwelt.de

ZEITPLAN

Freitag, 29. Mai 2026

Zeitleiste

- ab 14:00 Uhr Rahmenprogramm (kostenpflichtig)
- 14:00 – 18:00 Uhr Themen-Treffs
- 18:30 – 20:00 Uhr Bewegter Start

1
2

Samstag, 30. Mai 2026

- 08:45 – 10:15 Uhr Eröffnung und Hauptvortrag
- 11:00 – 12:30 Uhr Workshops
- 12:30 – 14:00 Uhr Mittagspause
- 14:00 – 15:30 Uhr Workshops
- 16:15 – 17:45 Uhr Workshops
- ab ca. 18:00 Uhr Geselliges Abendessen in der OsnabrückHalle (kostenpflichtig)
- 20:30 Uhr Feuerwerk der Turnkunst | Die Kongress-Gala
- ab ca. 22:00 Uhr Kongress-Party

3
4
5
6

Sonntag, 31. Mai 2026

- 08:45 – 10:15 Uhr Workshops
- 11:00 – 12:30 Uhr Denkanstöße
- 13:00 – 14:30 Uhr Workshops
- ab ca. 15:00 Uhr Muskelkater und viele neue Ideen & Kenntnisse im Gepäck

7
8
9
😊

Feuerwerk der Turnkunst

on
Stage

20 % Rabatt
mit dem Code
NTB-V21NPG



TOURNEE 2026

02.03.2026 • **Augsburg** • Schwabenhalle • 18.30 Uhr
03.03.2026 • **Cottbus** • Stadthalle • 18.30 Uhr
04.03.2026 • **Dessau** • Anhalt Arena • 18.30 Uhr
05.03.2026 • **Hildesheim** • Halle39 • 18.30 Uhr
06.03.2026 • **Münster** • MCC Halle Münsterland • 18.30 Uhr
07.03.2026 • **Lüneburg** • LKH Arena • 15 & 19 Uhr
08.03.2026 • **Hameln** • Rattenfänger Halle • 16 Uhr
10.03.2026 • **Minden** • Kampa-Halle • 18.30 Uhr

11.03.2026 • **Vechta** • RASTA Dome • 18.30 Uhr
12.03.2026 • **Lingen** • EmslandArena • 18.30 Uhr
13.03.2026 • **Wilhelmshaven** • Nordfrost-Arena • 18.30 Uhr
14.03.2026 • **Wolfsburg** • CongressPark • 15 & 19 Uhr
15.03.2026 • **Osnabrück** • OsnabrückHalle • 15 & 19 Uhr
16.03.2026 • **Koblenz** • EPG ARENA Koblenz • 18.30 Uhr
17.03.2026 • **Bremerhaven** • Stadthalle • 18.30 Uhr

Tickets: **www.feuerwerkderturnkunst.de**



Gildesheimer Allgemeine Zeitung



DEWEZET



NIEDERLAUSITZ
LOKAL | DIREKT | UNABHÄNGIG

OM Medien



Volksbank
Wilhelmshaven eG



Auch außerhalb der Hallen und Vortragsräume soll das Wochenende Spaß machen. Dafür wird Dir ein breitgefächertes Rahmenprogramm geboten. Für Freitag kannst Du Dir aus einem bunten Strauß an Angeboten Dein individuelles Rahmenprogramm bei der Anmeldung zubuchen (teilweise kostenpflichtig). Das Rahmenprogramm am Samstag ist bereits in den Kongress-Gebühren enthalten.

Freitag, 29. Mai 2026

Am Kongress-Wochenende kannst Du nicht nur die Osnabrücker Sportstätten kennenlernen, sondern auch zahlreiche Osnabrücker Sehenswürdigkeiten besichtigen und erleben.

Spielend in den Kongress

Einfach mal Lust, andere Kongress-Teilnehmende bei Gesellschaftsspielen kennenzulernen? Lust, sich beim Spielen z. B. über Deine Gruppe im Verein und besonderen Herausforderungen auszutauschen? Wir laden ein zu einem entspannten Start in den Kongress mit Brettspielen, Würfelspielen, Ratespielen, Kartenspielen, Denk- oder Geschicklichkeitsspielen.

Dieses Angebot wird geplant und umgesetzt von Berufsschüler*innen der Berufsbildenden Schulen am Pottgraben (in Osnabrück).



Termin:	Freitag, 29. Mai 2026, 14:00 bis 18:00 Uhr
Dauer:	so lange, wie Du Spaß und Zeit hast
Ort/Treffpunkt:	Haupteingang OsnabrückHalle sowie „Kongress-Saal“
Kosten:	keine
Anmeldung:	Es ist keine vorherige Anmeldung notwendig.

Calisthenics-Anlage zum Ausprobieren & Mitmachen

Bei diesem offenen Angebot bekommst du einen Einblick in das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Warum Calisthenics „schöne Kraft“ bedeutet und wie Du durch kreative Übungen Deine Kraft und Körperkontrolle verbessern kannst, wird Dir Mitja Rose (Calisthenics Coach aus Hamburg) an einer mobilen Calisthenics- Anlage zeigen. In diesen vier Stunden wird er individuelle Tipps und Tricks zeigen und auf Deine eigenen Wünsche eingehen.

Termin: Freitag, 29. Mai 2026, 14:00 bis 18:00 Uhr
Dauer: so lange, wie Du Spaß und Zeit hast
Ort/Treffpunkt: Haupteingang OsnabrückHalle
Kosten: keine
Anmeldung: Es ist keine vorherige Anmeldung notwendig.



Bouldern im Osnabloc

Wenn Du Dich schon am Freitag sportlich auf den NTB Sport-Kongress 2026 einstimmen möchtest, kannst Du Dich zum Bouldern im Osnabloc anmelden. Bouldern ist Klettern in Absprunghöhe und ohne Seilsicherung. Unsere Halle ist mit Matten ausgelegt, sodass Du immer sicher landest. Das ist Bouldern ganz nüchtern erklärt, dabei ist dieser Sport so viel mehr als das. Es gibt wenige andere Sportarten, die einen immer auf´s Neue vor so spannende Herausforderungen stellen. Beim Bouldern kann das komplette Bewegungspotential unseres Körpers entdeckt und entwickelt werden. Das bedeutet im gleichen Atemzug, dass natürlich auch der ganze Körper trainiert wird. Mit dem Bouldern verbessert sich aber nicht nur Deine Körperwahrnehmung und Dein Körpergefühl nachhaltig, Du tust auch etwas für Deine Seele. Durch die schnellen Erfolgserlebnisse steigertest Du Dein Wohlbefinden und durch das Austüfteln schwierigerer Boulder verbesserst Du Deine Problemlösefähigkeit. Du siehst also, dass Du Dir hier ganzheitlich etwas Gutes tun kannst.

Sicher kannst Du Dir vorstellen, dass dieser Text von absoluten Boulderliebhaber*innen geschrieben wurde, darum möchten wir Dich herzlich einladen, Dich selbst von unserem Lieblingssport zu überzeugen. Um gut starten zu können, geben wir Dir bei Bedarf gerne eine kleine Einführung.*

Termin: Freitag, 29. Mai 2026, ab 14:00 Uhr
Ort: Osnabloc, Großer Fledderweg 89, 49084 Osnabrück, www.osnabloc.de
(30 min Fußweg von der OsnabrückHalle, 10 min mit Fahrrad/E-Roller)
Kosten: 10,- € pro Person, die Leihgebühr für die obligatorischen Kletterschuhe wird Dir bei Vorlage der Kongress-Karte erlassen (solange Vorrat reicht).
Anmeldung: Es ist jeweils eine Buchung im Rahmen der Kongress-Anmeldung über das NTB-BildungsPortal erforderlich.

Erich Maria Remarque-Friedenszentrum

Der Roman „Im Westen nichts Neues“ (1929) hat seinen weltweiten Ruhm begründet: Erich Maria Remarque, 1898 in Osnabrück geboren, setzte sich in seinen Werken kritisch mit der deutschen Geschichte auseinander und zählt zu den meistgelesenen deutschen Autoren des 20. Jahrhunderts. Das Erich Maria Remarque-Friedenszentrum beherbergt eine Dauerausstellung zu Leben und Werk des in Osnabrück geborenen Autors und ein Archiv mit der angeschlossenen Forschungsstelle Krieg und Literatur.

Seit 1996 ist in dem Gebäude im Herzen der Altstadt Osnabrücks eine ständige Ausstellung zum Leben und Werk des Schriftstellers zu sehen. Sie wird durch Wechselausstellungen zu Themen wie Krieg, Widerstand, Verfolgung und Emigration ergänzt.

Termin: Freitag, 29. Mai 2026, 14:00 bis 17:00 Uhr
Dauer: ca. 1 bis 1 ½ Stunden
Ort/Treffpunkt: Haupteingang Erich Maria Remarque-Friedenszentrum
Kosten: um eine Spende wird vor Ort gebeten
Anmeldung: Es ist keine vorherige Anmeldung notwendig.

Besteigung und Besichtigung Marienkirchturm Genieße den Blick über Osnabrück!

190 Treppenstufen erklimmen und aus rund 50 Metern Höhe einen einzigartigen Blick über Osnabrück genießen. Eine kleine Anstrengung, die sich nicht erst auf der Aussichtsbalustrade des Marienkirchturms lohnt: Bereits während des Aufstiegs fühlst Du Dich zurückversetzt ins frühe Mittelalter. Spätestens, wenn Du Dich durch einen der schmalen Steingänge schiebst, vorbei an den imposanten Kirchenglocken geht's dann hinaus auf die Balustrade.

Termin: Freitag, 29. Mai 2026, 16:00 bis 19:00 Uhr
Ort/Treffpunkt: Haupteingang Marienkirche
Kosten: 4,- € pro Person (bzw. 3,-€ für Student*innen und Schüler*innen)
Der Eintritt wird vor Ort pro Person abgerechnet.
Anmeldung: Es ist keine vorherige Anmeldung notwendig.

Altstadtführung „Osnabrück quer“

Die Führung „Osnabrück Quer“ bietet auf unterhaltsame Art einen Überblick über die Geschichte und Gegenwart der Stadt Osnabrück. Dabei wird vor allem auf ihre vielen Besonderheiten eingegangen. Fachwerkhäuser und Steinwerke (eine einmalige Bauform) säumen die Straßen der Altstadt und machen den Rundgang zu einem besonderen Erlebnis. Bei einer Führung durch Osnabrück darf natürlich der Marktplatz mit der gotischen St. Marienkirche und dem Rathaus nicht fehlen. Im Friedenssaal sind noch heute die Portraits der „Friedensmacher“ zu sehen, die nach fast fünf Jahren Verhandlungszeit im Jahre 1648 den Westfälischen Frieden besiegelten. „Osnabrück Quer“ wendet sich vor allem an „Osnabrück-Einsteiger“, die einen Einblick in die Geschichte und die Sehenswürdigkeiten der Stadt bekommen möchten.

Termin: Freitag, 29. Mai 2026, 19:00 Uhr
Dauer: ca. 1 Stunde
Ort/Treffpunkt: Rathausplatz Osnabrück
Kosten: 8,- € pro Person
Anmeldung: Es ist jeweils eine Buchung im Rahmen der Kongress-Anmeldung über das NTB-BildungsPortal erforderlich.



Nachtwächterwanderung „Mit dem Nachtwächter durch Osnabrück“

Als im Jahre 1913 der letzte Nachtwächter seine Runden durch die Stadt zog, endete eine fast 250 Jahre alte Tradition. Der sogenannte Hilfspolizeisergeant sorgte nicht nur für Ruhe und Ordnung auf den nächtlichen Straßen, sondern er sollte auch bei Feuergefahr und „unerlaubten Misthaufen“ eingreifen. Seit einigen Jahren ziehen die Nachtwächter wieder durch die dunklen Straßen der Stadt. Allerdings nicht, um für eine geregelte Nachtruhe zu sorgen, sondern um den Menschen Osnabrück in einem ganz besonderen Schein zu präsentieren – im Kerzenschein. „Bewaffnet“ mit kleinen Laternen führt der Ordnungshüter Dich durch die Nacht. Empfangen wirst Du im nur von Kerzen beleuchteten Friedenssaal. Dann begleitet Dich der Nachtwächter durch den Bucksturm und den Bürgergehorsam – zwei alte Wehrtürme, die auch als Gefängnis genutzt wurden. An der Vitischanze besichtigst Du das Innere der „Hohen Brücke“ – ein besonderes Bauwerk, das den Osnabrückern lange Zeit Rätsel aufgab.

Den Abschluss der Führung bildet ein nicht alltägliches Erlebnis: Von der Aussichtsplattform des St. Marienkirchturms bietet sich aus gut 40 Metern Höhe ein wunderschöner Blick über das nächtliche Osnabrück.

Termin:	Freitag, 29. Mai 2026, 21:00 Uhr
Dauer:	ca. 2 Stunden
Ort/Treffpunkt:	Rathausplatz Osnabrück
Kosten:	15,- € pro Person
Anmeldung:	Es ist jeweils eine Buchung im Rahmen der Kongress-Anmeldung über das NTB-BildungsPortal erforderlich.



© Detlef Heese

WORLD JUMPING

DTB-Akademie Ausbildungen ab 2026!! *Ab sofort unverbindliches Kennenlernpaket- mit RÜCKNAHME-GARANTIE !!* Siehe Schwäb. Turnerbund STB!

- Lust auf **WORLD JUMPING®** - Partykurse ?
- Lust auf neue trendige Kurse? - kids, party, dance, gold, etc.!

- ✓ TÜV - zertifizierte EU-Qualität
(Reg.Nr. 0004/15/08/01/PLZ)
- ✓ deutsches engineering
- ✓ deutsche Qualitätsstandards
- ✓ eigene EU-Produktion
- ✓ online & präsent-Ausbildungen



@WORLD_JUMPING_DEUTSCHLAND

WORLD JUMPING UG & Co KG 88630 Pfullendorf
www.worldjumping.de info@worldjumping.de
facebook/instagram WORLD JUMPING deutschland
07552-933 96 33





Samstag, 30. Mai 2026

Am Samstag gibt es ein informatives, unterhaltsames und aktives Rahmenprogramm.

Kongress-Markt

Termin: Samstag, 30. Mai 2026, 10:00 bis 20:00 Uhr

Während des NTB Sport-Kongresses 2026 wird der beliebte Kongress-Markt wieder Gelegenheit zum Informieren, Schauen, Kaufen oder auch nur zum Ausprobieren zahlreicher Angebote und Produkte bieten. Unter anderem sind dort Sportbekleidung, Fitnessartikel, Fachbücher, Aufklärung zur gesunden Ernährung sowie Beratung für alle sport- und bewegungsspezifischen Themen zu finden.

Alle Stände werden am Samstag in der Zeit von 10:00 bis 20:00 Uhr geöffnet sein; einige öffnen zusätzlich am Freitag und/oder Sonntag. Im April 2026 werden die Teilnehmenden eine E-Mail mit der Ausstellerliste mitsamt den jeweiligen Standzeiten erhalten.

Feuerwerk der Turnkunst | Die Kongress-Gala

Termin: Samstag, 30. Mai 2026, 20:30 Uhr

Am Samstagabend erwartet Dich ein besonderes Highlight: Feuerwerk der Turnkunst | Die Kongress-Gala bringt ein exklusives Showformat auf die Bühne, das speziell für den NTB Sport-Kongress entwickelt wurde. Mit viel Nähe zum Publikum und einer beeindruckenden Dichte an Qualität und Emotion präsentieren die Kreativköpfe hinter dem Feuerwerk der Turnkunst eine Auswahl herausragender Darbietungen. Bei der Kongress-Gala treffen Weltklasse-Artistik, turnerische Spitzenleistungen und kreative Bewegungskünste aufeinander. Internationale Profi-Acts und lokale Talente verschmelzen zu einem inspirierenden Gesamtwerk – dynamisch, eindrucksvoll und voller Energie. Ein Abend, der begeistert, berührt und noch lange nachwirkt.

Hinweis: Kongress-Teilnehmende müssen bei der Einlasskontrolle den Kongress-Ausweis mitführen. Mögliche Begleitpersonen, die keine Kongress-Teilnehmenden sind (auch Kinder), können kostenpflichtig für 15,- € unter kongress@NTBwelt.de eine Einlasskarte erwerben.

Kongress-Party & Tagesausklang

Termin: Samstag, 30. Mai 2026, ca. 22:00 bis ca. 24:00 Uhr

Nach der Kongress-Gala steht allen Kongress-Teilnehmenden das obere Foyer für einen vergnüglichen Kongress-Ausklang zur Verfügung. Gerade hier treffen sich die Kongress-Teilnehmenden mit Referent*innen in einer fröhlichen, ungezwungenen Atmosphäre ... und wer tanzen will, kommt ebenfalls auf seine Kosten!

Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

20 % Rabatt
mit dem Code
NTB-V21NPG

VIVA TOURNEE 2026

28.12.25	Oldenburg	17 Uhr	Große EWE ARENA
29.12.25	Oldenburg	18:30 Uhr	Große EWE ARENA
30.12.25	Oldenburg	17 Uhr	Große EWE ARENA
31.12.25	Hannover	17 Uhr	ZAG Arena
02.01.26	Dortmund	18:30 Uhr	Westfalenhalle
03.01.26	Düsseldorf	17 Uhr	PSD BANK DOME
04.01.26	Köln	16 Uhr	LANXESS arena
05.01.26	Bielefeld	15 & 19:30 Uhr	Seidensticker Halle
06.01.26	Mannheim	17 Uhr	SAP Arena
07.01.26	Wetzlar	18:30 Uhr	Buderus Arena
08.01.26	Kassel	18:30 Uhr	Rothenbach-Halle
09.01.26	Nürnberg	18:30 Uhr	PSD Bank Nürnberg ARENA
10.01.26	München	14 & 19 Uhr	Olympiahalle
11.01.26	Bamberg	14 & 19 Uhr	brose ARENA
13.01.26	Leipzig	19 Uhr	QUARTERBACK Immobilien ARENA

14.01.26	Leipzig	18 Uhr	QUARTERBACK Immobilien ARENA
15.01.26	Frankfurt	19 Uhr	Festhalle
16.01.26	Frankfurt	18 Uhr	Festhalle
17.01.26	Hannover	14 & 19 Uhr	ZAG Arena
18.01.26	Hamburg	14 & 19 Uhr	Barclays Arena
19.01.26	Schwerin	18:30 Uhr	Sport- und Kongresshalle
20.01.26	Rostock	18:30 Uhr	Stadthalle
21.01.26	Bremen*	19 Uhr	ÖVB-Arena
22.01.26	Bremen*	17 Uhr	ÖVB-Arena
23.01.26	Kiel	18:30 Uhr	Wunderino Arena
24.01.26	Braunschweig	14 & 19 Uhr	Volkswagen Halle
25.01.26	Berlin	14 & 19 Uhr	Uber Arena
27.01.26	Göttingen	19 Uhr	Lokhalle
28.01.26	Göttingen	18 Uhr	Lokhalle
29.01.26	Göttingen	17 Uhr	Lokhalle



TICKETS & INFORMATIONEN

Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de.
Tickets ab 20,90 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr. ☎ (0511) 980 97 98.



* von Rabattaktion ausgenommen

Präsentiert von





Freitag, 29. Mai 2026, 14:00 bis 18:00 Uhr

Themen-Treffs

Bereits vor dem offiziellen Start findet am Freitagnachmittag die Reihe „Themen-Treff“ statt. Mit diesen Angeboten sprechen wir besondere Zielgruppen an, die sich hier über vier Stunden aktiv oder theoretisch ihren Themen widmen können. Also, Gleichgesinnte treffen und miteinander austauschen!

Ganztag 2026

Hier wird's vielfältig! Im großen Special rund um den Ganztag bekommst Du geballtes Praxiswissen, frische Ideen und jede Menge Impulse für Schule und Verein. Von Partizipation von Kindern, Engagementförderung in der Schule, über Trendangebote bis hin zu Finanzierung & Förderungen – dieser Themen-Treff ist das Update für alle, die den Ganztag aktiv mitgestalten wollen.

Was Dich erwartet:

- Vielfältige Praxis-Workshops
- Impulse von Expert*innen
- Austausch mit Engagierten aus Schule & Verein
- Neue Methoden und Ansätze – direkt anwendbar

Ob Du in der Schule arbeitest, Vereinsangebote im Ganztag planst oder einfach neue Ideen suchst – hier bist Du richtig!



Ältere – „Wir machen den Sport zum Wohlfühlort“

Unsere Vision ist, dass ältere Menschen selbstverständlich im Turn- und Sportverein sind. Sie bleiben durch präventive Angebote gesund, eigenständig und sozial eingebunden. Auf diese Vision können sich Vereine bereits jetzt vorbereiten – beispielsweise durch

- Modernisierung der Vereinsstruktur
- Erschließung neuer Zielgruppen
- Kooperationen und Netzwerke vor Ort

Wir laden Übungsleitende, Vereinsvorstände, Engagierte und Interessierte in diesem Thementreff ein

- Informationen zu erhalten (Vortrag, Input, ...),
- Best-Practice-Beispiele kennen zu lernen und zu erleben,
- neue Wege für die Zielgruppe ältere Menschen in ihrem Verein zu finden und
- sich miteinander auszutauschen.

Sei dabei und mache Deinen Verein fit für die Zukunft – zusammen schaffen wir eine bewegte Heimat für Ältere!



Bewegungsförderung als Qualitätsmerkmal

Das Markenzeichen Bewegungskita steht für eine Kita-Praxis, in der Bewegung fest in die pädagogische Arbeit integriert ist, systematisch, qualitätsgesichert und kindgerecht.

In über 200 Einrichtungen in Niedersachsen ist dieses Konzept bereits fester Bestandteil des Alltags und nicht mehr wegzudenken. Klare Qualitätsstandards, kontinuierliche Begleitung und das Ziel, Kinder ganzheitlich in ihrer Entwicklung zu stärken, stehen dabei im Mittelpunkt.

Das Markenzeichen Bewegungskita bietet einen Tag voller Praxisimpulse für pädagogische Fachkräfte in Kitas, Übungsleitende, Engagierte in Vereinen sowie für weitere Interessierte.

Lass Dich inspirieren und sei dabei!

www.markenzeichen-bewegungskita.de



Den Auftakt bildet ein:

Impulsvortrag von Dr. Charmaine Liebertz „Lachen und Lernen bilden ein Traumpaar“

Im Anschluss habt ihr die Wahl zwischen verschiedenen Workshops mit Markenzeichen-Berater*innen und weiteren Expert*innen. Themen aus der Praxis für die Praxis, für alltagstaugliche Umsetzung der Qualitätskriterien – kompakt, fundiert und inspirierend.

Jenseits von Impulsvortrag und Workshop bleibt ausreichend Raum für Vernetzung und Austausch.

„Feuerwehr-bewegt“ – quo vadis?

Feuerwehrleute leisten körperlich wie mental Herausragendes. Umso wichtiger ist es, gesund und belastbar zu bleiben. Genau hier setzt der Themen-Treff an:



Auf Grundlage unserer Kooperation mit dem Landesfeuerwehrverband Niedersachsen bringen wir Vertreter der Feuerwehr und den Turnvereinen zusammen – für neue Impulse rund um gesundheitsorientierte Bewegungsangebote.

Im Fokus steht die Frage: Wie kann der NTB mit seinen präventiven Angeboten die Einsatzbereitschaft und Gesundheit im Feuerwehrdienst stärken?

Die erfolgreiche Aktion „Feuerwehr-bewegt“ zeigt, wie wirkungsvoll Bewegung als Prävention sein kann. Der Themen-Treff gibt Raum für Austausch, Ideen und gemeinsame Wege.

Ergänzt wird das Ganze durch vielfältige Workshops an den Folgetagen insbesondere in den Themenbereichen Fitness, Gesundheitssport, Natur und Erlebnis, wie beispielsweise zum Feuerwehr-Fitness-Parcours.

Feuerwehren und Turnvereine: Gemeinsam machen wir uns stark für mehr Bewegung, Vernetzung und gesunde Perspektiven!





Freitag, 29. Mai 2026, 18:30 bis 20:00 Uhr

Bewegter Start

Der „Bewegte Start“ ist das ultimative Warm-up in Dein Kongress-Wochenende. Neben ersten Inspirationen für Deine eigenen Trainings- und Übungsstunden wird hier der Spaß am gemeinsamen Bewegen und Erleben großgeschrieben. Unsere Referentinnen und Referenten freuen sich darauf, Dich nach der Anreise und dem Ankommen in Osnabrück in Schwung zu bringen.

Schon bei diesem bewegten Einstieg kannst Du aus einem abwechslungsreichen Programm wählen. Willst Du Dich bei knallharten Workouts schon mal richtig auspowern, Bewegung auf eine neue, ungewohnte Art erleben, Deine Koordination fordern, Dich tänzerisch und choreografisch betätigen oder mit Ruhe und Achtsamkeit in ein ereignisreiches Wochenende starten?

Die Zuordnung zu unseren Themengebieten ist eine grobe Orientierungshilfe zur Einordnung der Inhalte. Doch lass' Dich davon weder hier noch bei den anderen Workshopwahlen eingrenzen. Du hast die Wahl! Schnuppere in andere Themengebiete hinein und stelle Dir Dein Workshopprogramm nach Interesse, Lust und Laune zusammen. Gerade hier, bei dem „Bewegten Start“ soll der Spaß nicht zu kurz kommen.

RückenWohl Gabi Fastner

Der GAB! Redondo Ball ist mehr als ein Ball zum Spielen, er ermöglicht darüber hinaus auch anspruchsvolle Stützübungen sowie Trainingseinheiten im Stehen oder in Bauch- und Rückenlage. Er eignet sich ideal zur Verbesserung von Rumpfstabilität, Koordination und Gleichgewicht. Eine Herausforderung Deiner intra- und intermuskulären Koordination! Wackeln ist erwünscht.

World-Jumping-Party Jasmin Mechler

Bei dieser Jumping-Party ist für jedes Alter etwas dabei! Wir freuen uns wenn Jung bis Alt mit uns springt und Spaß hat. Wir möchten Dir zeigen wie vielseitig unsere WORLD JUMPING Angebote sind. Hier kommt jedes Alter, jeder Stilrichtungs-Geschmack und jedes Fitnesslevel zu seinem Recht, gelenkschonend, mit einem hohen Fitness-Effekt und mindestens genauso viel Freude an der Bewegung!

Dance & Style Sebastian Piatek

Sebastian wird den perfekten Aufbau anwenden und Dir viele schöne Moves beibringen. Unterstützt von großartiger House-Musik erstellen wir ein Finale, das Du nicht vergessen wirst. Nimm an diesem Kurs teil und drücke Deine Emotionen in einem Tanz aus!

Step – Think less, sweat more! Chris Harvey

Eine Stunde mit glasklaren Aufbau und Variationsmöglichkeiten, die sowohl für die Koordination als auch die Kondition Spielraum zulassen! Eine Choreografie, die spannend und gleichzeitig für jede*n umzusetzen ist. Das Motto dieser Stunde ist klar: „Think less ... sweat more!“

Jump & Fly mit AirTracks

Imke von der Brelie, Dirk Meyer, Alina Weiß und NTJ-Referent*innen

Auf die Airtracks fertig los – Fliegen, Springen, Hüpfen und dabei Action, Spaß und Neues! Schwerpunkt: Spielerische Bewegungsaufforderungen.

Calisthenics for all Mitja Rose

Open Show zum Mitmachen und Lust auf mehr wecken!

Erlebe eine mitreißende Calisthenics für ALLE, die Kraft, Körperspannung und Kreativität auf höchstem Niveau vereint! In diesem Workshop zeigt ein erfahrener Athlet eindrucksvoll, wie vielfältig und dynamisch Training mit dem eigenen Körpergewicht sein kann – ganz ohne Geräte, aber mit maximaler Wirkung. Live-Demonstration mit spektakulären Elementen wie Human Flags, Muscle-Ups, Handstand-Variationen und dynamischen Kombinationen. Im Anschluss hat Du die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden: Der Profi führt in die Grundlagen ein, gibt wertvolle Tipps zu Technik, Progression und Sicherheit – und zeigt, wie Du auch als Einsteiger*in erste Calisthenics-Elemente meistern kannst.

Mitmachtänze – gemeinsam ins Wochenende tanzen

Michaela Wöltjen, Sonja Müller

Der NTB Sport-Kongress 2026 startet mit Schwung und guter Laune: Bei den Mitmachtänzen am Freitagabend kannst Du einfach einsteigen, lostanzen und genießen. Ganz egal, ob du bereits Tanzerfahrung hast oder neu dabei bist – hier bist Du genau richtig.

Leichte Tänze, mitreißende Musik und ganz viel Spaß stehen im Mittelpunkt. Wir tanzen gemeinsam Tänze, die schnell zu erlernen sind, mit viel Freude und Energie.

Geleitet wird der Workshop von Michaela Wöltjen und Sonja Müller, die mit ihrer mitreißenden Art alle in Bewegung bringen. Sie schaffen eine herzliche Atmosphäre, in der Du Dich frei bewegen kannst – ganz nach dem Motto: Dabei sein, lostanzen, Spaß haben!



Samstag, 30. Mai 2026, 08:45 bis 10:15 Uhr Eröffnung und Hauptvortrag

**Sport & Training als Schlüssel zur persönlichen und gemeinschaftlichen Entwicklung
Was Dein Engagement im Sport bewirkt: bei dem/der Einzelne*n, in Deiner Gruppe, für uns alle**

Vor dem Start in das vielseitige Workshopprogramm gibt Lukas Leibfried von der Experten Allianz für Gesundheit e.V. einen fundierten Überblick über die Bedeutung von Bewegung und Entwicklung. Er zeigt praxisnah die positiven Auswirkungen von Bewegung auf individuelle und die Bedeutung für gesellschaftliche Entwicklungen auf.

Lukas Leibfried:

„Körperliche Aktivität fördert Gesundheit, Wohlbefinden und Gemeinschaft. In meinem Vortrag zeige ich auf, wie sich diese Entwicklungspotentiale im Turn- und Sportverein erschließen lassen: im Kinderturnen, bei Jugendlichen im Training für den nächsten Wettkampf, bei Erwachsenen auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil oder bei Älteren, die durch Bewegung ihre Lebensqualität erhalten.

Wer hier anleitet begleitet mehr als nur Übungen - sondern Lebenswege!

Lebenswege, die sich in den Vereinsgruppen kreuzen, gegenseitig stärken, Gemeinsinn fördern – und so zur Grundlage einer gesunden, solidarischen Gesellschaft werden.“

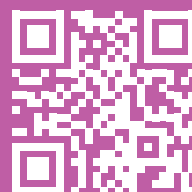


SPORTVEREIN online

Dein Verein. Dein Sport. Jederzeit.



Macht mit!



Erweitere Dein Vereinsangebot mit
rund 2.000 Online-Kursen.

www.SPORTVEREINonline.de

powered by





**Zu den
Workshop-
angeboten:**



Du willst Dich richtig auspowern und brauchst noch ein paar Ideen, wie Du Deine Gruppe in Schweiß bringen kannst? Dann findest Du in der Rubrik Fitness genau die richtigen Workshops. Am Start sind echte Sportskanonen, die das Letzte aus Dir rausholen.

Ob Evergreens oder neuste Trends, die Bandbreite der Fitnessangebote ist gigantisch. Für Workouts in den Bereichen Groupfitness, Functional Training, Personal Training oder gesundheitsorientierte Übungseinheiten und das Stationstraining mit der Vereinsgruppe: Wir haben einige Highlights für Dich herausgepickt und großartige Referierende gefunden, die Dir diese Themen nahe bringen.

In diesem Themenfeld findest Du Workshops, die Deine Fitness-Stunden auf das nächste Level bringen. Du vertiefst Dein Wissen, erweiterst Dein Repertoire und lernst neue Trends wie Rope Flow oder Jumping kennen und hast jede Menge Spaß dabei.

Mach mit und sei Teil dieser Fitness-Community!

Standort

Die Vielzahl der Fitness-Workshops passen nicht allesamt in einen Standort. Mehr Informationen findest Du unter „Lage“.

Lage

Ein Großteil der Fitness-Workshops findet an unserem zentralen Standort, der OsnabrückHalle und der Schlosswallhalle statt. Die Anbindungen zum Osnabrücker Sportclub und Osnabrücker Turnerbund ermöglichen Dir rechtzeitig vor Ort zu sein.

Verpflegung

Die Caterings an den Standorten bieten Dir Möglichkeiten zur Stärkung zwischen den kraftzehrenden Workshops. Zusätzliche Infos findest Du auf unserer Homepage **www.NTB-Sport-Kongress.de**

Freu Dich u.a. auf diese Powerfrauen und -männer:



Dr.in Gunda Slomka



Andreas Goller



Sebastian Piatek



Gabi Fastner

Wir geben aufeinander acht!

Gegen Gewalt und Missbrauch in jeder Form!



Aus unserem Bekenntnis

Der Niedersächsische Turner-Bund und die Niedersächsische Turnjugend mit ihren Mitgliedsvereinen setzen sich für das **Wohlergehen** aller ihnen anvertrauten **Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen** sowie für alle ehrenamtlich und hauptberuflich Tätigen ein. Sie sollen in unseren Strukturen keine Gewalt und Diskriminierung erleben. Dazu erfahren sie bei uns **Unterstützung und Schutz** durch die Verantwortlichen.

Die körperliche und emotionale Nähe, die im Sport entstehen kann und in keinem anderen Zusammenhang ähnlichen Stellenwert findet, birgt zugleich Gefahren interpersoneller Gewalt. Eine **Kultur der Aufmerksamkeit** und des Handelns Verantwortlicher muss daher dazu beitragen, ein Klima zu schaffen, das Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie für uns tätige Mitarbeitende vor interpersoneller Gewalt schützt, potentielle Täterinnen und Täter abschreckt und Betroffene **zum Reden ermutigt**.

Beschlossen vom NTB-Präsidium am 13. Juli 2021

Lasst uns die Rechte aller uns anvertrauten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen vertreten und ihr Wohlergehen im Blick behalten!

Ansprechpartner*innen
und weitere Hilfe



NTJ 
NIEDERSÄCHSISCHE TURNJUGEND



FACHLICHE ANGEBOTE: BODYMIND & ENTSPANNUNG



Entspannt, mit Achtsamkeit und guter Energie durchs Leben gehen. Ein Traum, der wahr werden kann – mit den richtigen Bewegungsangeboten und einer positiven Einstellung. Wir helfen Dir diesen Weg zu beschreiten.

Um dem besonderen Charakter dieser ruhigen Fitnessangebote gerecht zu werden haben wir diesem Themenbereich eine eigene Kategorie gegeben. Mit diesen Workshops wollen wir Deine Ressourcen für Angebote im Bereich BodyMind und Entspannung stärken.

Wenn Du Inspirationen zur Gestaltung von Stunden, die Körper, Geist und Seele guttun, suchst, wirst Du genau hier fündig. In harmonischer Atmosphäre sammelst Du Energie, entspannst und kannst mit neuer Kraft in die nächste Zeit starten.

Gönne Dir Deine Wohlfühl-Workshops und genieße eine achtsame Zeit.

Standort

Die BodyMind-Workshops verteilen sich auf verschiedenen Standorte. So können wir jedem Angebot einen passenden ruhigen und energiereichen Raum geben.

Lage

Alle Workshoporte sind gut und pünktlich fußläufig oder mit dem Shuttle von der OsnabrückHalle aus zu erreichen. Einige dieser Workshops finden direkt dort, an unserem zentralen Standort, statt.

Verpflegung

Die Caterings an den Standorten bieten Dir Möglichkeiten handfesten Energieaufnahme. Zusätzliche Infos findest Du auf www.NTB-Sport-Kongress.de

Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang durch:



Yoga



Meditation



TriloChi



Pilates



**Zu den
Workshop-
angeboten:**



Gesundheit ist Herzenssache. Sie bedeutet Lebensfreude, Teilhabe und die Ressourcen, den Alltag aktiv zu gestalten. In unseren Workshops im Themenfeld Gesundheit geht es um mehr als Übungen – es geht um die Lebensqualität unserer Teilnehmenden.

Wir geben Dir vielfältige praxisnahe Impulse, um die Gesundheit Deiner Teilnehmenden nachhaltig zu stärken. Mit Fachwissen, Erfahrung und Leidenschaft schaffen wir gemeinsam Workshops, die einen absoluten Mehrwert für Deine Übungsleitendenpraxis bieten!

Standort

Alle Angebote „Gesundheit“ finden in den Räumlichkeiten des OTB (Osnabrücker Turnerbund) statt.

Lage

Der OTB liegt eine kleine Strecke von der OsnabrückHalle entfernt. Wir werden daher einen kostenfreien Bus-Shuttle einrichten. Die Abfahrtszeiten sind auf die Anfangs- und Endzeiten der Workshops abgestimmt.

Verpflegung

Beim OTB werden Getränke und kleine Snacks (Obst, Müsliriegel, etc.) zum Verkauf angeboten.



Freu Dich u.a. auf diese Angebote:



Geballtes
Fachwissen



Praxisorientierte
Anatomie



Erkrankungen und
Beschwerdebilder



Vermittlung auf
Augenhöhe



Ob Du bereits tänzerische Erfahrung mitbringst oder einfach neugierig auf neue Ausdrucksformen bist – die Workshops im Bereich Tanz und Vorführungen laden Dich ein, Bewegung und Tanz in all seinen Facetten zu entdecken. Gemeinsam wollen wir tanzen, uns ausprobieren und choreografieren – mit Begeisterung, Kreativität und ganz viel Spaß!

Los geht's am Freitagabend mit den Mitmach-tänzen. Leichte Tänze, mitreißende Musik und ganz viel Spaß – hier kannst Du einfach einsteigen und lostanzen. Am Wochenende erwartet Dich dann ein abwechslungsreiches Workshop-Programm von Contemporary über Hip-Hop bis Gardetanz und dazu jede Menge Input zur Bewegungsfindung und Gestaltung Deiner Choreografien.

Freu Dich auf großartige Referierende, die ihre Begeisterung für Tanz mit Dir teilen.

Standort

Die Angebote aus dem Bereich „Tanz und Vorführungen“ finden in den Räumlichkeiten des Instituts für Sport- und Bewegungswissenschaften der Uni Osnabrück statt. Die Angebote zum „Kindertanz“ findest Du beim Osnabrücker Sportclub (OSC).

Lage

Die Workshops finden in zentraler Lage zwischen der OsnabrückHalle und dem OSC statt. Die Bewegungs- und Seminarräume der Uni findest Du in der Jahnstraße 75.

Verpflegung

Du kannst Dir ein Mittagessen beim Standort des OSC vorbestellen. Alle weiteren Infos folgen dazu per Mail.

Freu Dich auf großartige Workshops und erlebe die Vielfalt von Tanz und Choreografie:



Zeitgenössisch.
Kreativ.
Bewegend.



Urban.
Dynamisch.
Kraftvoll.



Gemeinsam.
Rhythmisch.
Lebensfroh.



Gestalten.
Entwickeln.
Erzählen.



Wenn Du mit Deinen Gruppen in der Natur zuhause bist, Du Bewegung an der frischen Luft, dem speziellen Turnhallenaroma vorziehst und Dich für besondere Erlebnisse begeistern kannst, findest Du in diesem Bereich Deine Nische.

Die Referenten im Bereich Natur und Erlebnis zeigen Dir, wie Du Übungsstunden ohne Hallenbedarf gestalten und spannende Naturerlebnisse initiieren kannst. Freue Dich auf schweißtreibende Fitnessübungen im Outdoorgelände und erlebe vielfältige Beispiele zur Schärfung des Orientierungssinns. Ob Du diese Impulse mit Deiner Gruppe ganz und gar sportlich oder punktuell und erlebnisorientiert umsetzen möchtest bleibt ganz Dir überlassen.

Wir geben Dir einen kleinen Einblick in die weite Welt des Natur- und Outdoorsports und danken Dir, wenn Deine Begeisterung für Naturerlebnisse zum nachhaltigen Schutz unserer Umwelt beiträgt. Denn auch in diesem Themenbereich wollen wir Dir Denkanstöße mit auf den Weg geben.

Standort

Alles, was draußen geht, findet natürlich draußen statt. Die Grünbereiche in direkter Umgebung der OsnabrückHalle bieten diesen Workshops Platz.

Lage

Unsere Bewegungsflächen grenzen unmittelbar an die OsnabrückHalle an. Zu Deinen Workshops sind es nur wenige Schritte von unserem Hauptstandort.

Verpflegung

Du kannst Dich am Catering der OsnabrückHalle stärken. Auch der Weg zu einem Imbiss in der Innenstadt oder zu einem Einkaufsladen ist nicht weit.

Die Workshops im Bereich Natur und Erlebnis bieten Dir:



Frische Luft



Anregungen
für Natursport-
angebote



Spaß und Schweiß



Gemeinschafts-
erlebnisse

FACHLICHE ANGEBOTE: TURNEN & BEWEGUNGSKÜNSTE



Gehst Du noch – oder turnst Du schon?!

Damit Dir die Ideen in der Turnhalle niemals ausgehen haben wir für Dich das passende Workshopangebot: Für wissbegierige Trainer*innen, Wettkämpfer*innen, sensationsfreudige Turnakteure, Traceure, Technikfreaks, Innovationsbegeisterte, Bewegungskünstler*innen, Calisthenics for Gymnastic und neugierige Einsteiger*innen. Die Welt des Turnens ist die VIELFALT.

Komm' vorbei und begeistere Dich mit UNS!

Wer Dich hier top motiviert: Olympische Bronzemedailien Gewinnerin, Landestrainer, Leistungstrainer*innen A und B, Artistinnen oder Calisthenics-Athlet, Trainer*innen für die Turn-Basics, Choreograf*in und Ausbildungsreferent*innen TR C Gerätturnen und weitere Gymnastics Experts!

Standort

Unsere Turn-Standorte sind das Carolinum in der Innenstadt und - einmal über die Mauer „geturnt“ - die schöne Domschule im Norden Osnabrücks mit vierfach Halle und Wissens-Pavillons für Turn-Science.

Lage

Die Domschule und das Carolinum erreichst Du von der OsnabrückHalle fußläufig quer durch die Innenstadt in ca. 15 min. (bequemes Tempo). Die nächstgelegene Bushaltestelle heißt „Berliner Platz“.

Verpflegung

Bei so großartigen Workshops bleibt keine Zeit zum Essen. Einmal kräftig Magnesia inhaliert – und weiter geht's. Für alle anderen bieten wir warmes Essen, Getränke und leckere Snacks in der Mensa an der Halle der Domschule an!

Freu Dich bei „Turnen & Bewegungskünste“ u.a. auf:



Sophie Scheder



Iris Buttkus



Birgit Kruse

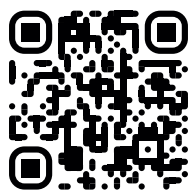


Dustin Schütz

**Der beste
Nebenjob
der Welt!**

**#ICHBEWEGE
MENSCHEN**

**WERDE
TRAINER/IN!**



**Finde Deinen passenden Kurs
im NTB BildungsPortal!**

FACHLICHE ANGEBOTE: KINDERTURNEN



Mit Spaß an Bewegung die Entwicklung fördern – genau darum geht es beim Kinderturnen! Freu Dich auf vielfältige, ermutigende und integrative Workshops, die bedürfnisorientiert gestaltet sind und ein lachendes Miteinander in den Mittelpunkt stellen.

Sei dabei und entdecke neue Impulse für Deine Kinderturn-Stunden!

Erlebe spannende Workshops wie Hobby Horsing – kreativ, wild und voller Bewegung. Hol Dir frische Projektideen aus der Kinderturnstiftung – praxisnah und sofort einsetzbar.

Entdecke Klassiker neu: Bewegungsförderung mit Alltagsmaterialien leicht gemacht.

Lass Dich inspirieren von fantasievollen Geräteaufbauten für Kinder von 1 bis 10 Jahren.

Für alle, die Kinder mit Herz und Bewegung begleiten – egal ob neu dabei oder erfahren.

Standort

Alle Angebote „Kinderturnen“ finden in den Räumlichkeiten des OSC (Osnabrücker Sportclub) statt.

Lage

Den OSC erreichst Du von der OsnabrückHalle fußläufig in 15 min. (bequemes Tempo). Die nächstgelegene Bushaltestelle heißt „Hiärm-Gruppe-Straße“.

Verpflegung

Du kannst Dir für Samstag ein Mittagessen vorbestellen! Alle weiteren Informationen erhältst Du Anfang Mai 2026 per E-Mail.

Freu Dich beim Kinderturnen u.a. auf diese Angebote:



Kinderyoga



Turnen mit Eltern



Hobby Horsing



Psychomotorisches
Turnen



**Zu den
Workshop-
angeboten:**



Die Zielgruppe „Ältere“ ist ein Querschnittsthema der GYMWELT. Der demografische Wandel geht auch am Sport nicht vorbei und wir bringen unsere Vision, dass ältere Menschen selbstverständlich im Turn- und Sportverein sind, voran. Vereinsangebote sorgen dafür, dass ältere Menschen gesund, eigenständig und sozial eingebunden bleiben.

Los geht's am Freitagnachmittag mit dem Thementreff Ältere – „Wir machen den Sport zum Wohlfühlort“.

Während des Kongresses warten dann klassische und innovative Themen auf Dich: Bewegungsspiele für Ältere, Sturzprophylaxe (Schneller als der Fall), Tänze im Sitzen, Hand- und Fingergymnastik, Osteoporoseprävention, Rollatorentaining im Sportverein, Mobility Training u.v.m.

Freu Dich auf Referierende, die die Vision des lebenslangen Sporttreibens mit Dir teilen.

Die Angebote für die Zielgruppe Ältere findest Du insbesondere in den Themenbereichen Gesundheit, BodyMind & Entspannung sowie Tanz & Vorführungen. Die Workshops sind jeweils mit diesem Logo gekennzeichnet:



Beratungscafé

Freu Dich auf ein Beratungscafé, u.a. zum Themenfeld Ältere, das wir in der OsnabrückHalle anbieten werden.

Weitere Infos:



Freu Dich auf großartige Workshops und erlebe die Vielfalt von Angeboten für die Zielgruppe Ältere:



Sturzprophylaxe



Gehirntraining



Bewegung
im Sitzen



Visionen
entwickeln

FACHLICHE ANGEBOTE: GANZTAG



**Zu den
Workshop-
angeboten:**



Der Ganzttag 2026 wird die Sportwelt verändern – Turnvereine können und sollen künftig noch stärker Teil von Schule sein!

Ob Rope Skipping, Kinderturnen oder Rhönradturnen: Im Ganzttag bieten sich großartige Chancen, turnerische Bewegungsfreude in den Schulalltag zu bringen.

Vielfältig, ermutigend, integrativ und mit Spaß an Bewegung – so fördern wir gemeinsam die Entwicklung von Kindern im schulischen Kontext.

Im Fokus stehen bedürfnisorientierte Angebote und starke Partnerschaften zwischen Schule und Verein.

Nutze auch unsere Beratungsangebote rund um Kooperationen und Trägerschaften – damit Dein Verein optimal vorbereitet in den Ganzttag startet.

Sei dabei und bring den Turnsport in die Schule – für mehr Bewegung, mehr Lachen und mehr Chancen für alle!

Die Workshops sind jeweils mit diesem Logo gekennzeichnet:



Standort

Die vielfältigen Praxisangebote finden vor allem beim Osnabrücker Sportclub (OSC), Uni/Hochschulsport sowie der Domschule/Carolinum statt. Die individuellen Beratungsangebote finden zentral in der OsnabrückHalle statt.

Beratungsangebot

Freu Dich auf ein Beratungscafé, das wir gemeinsam mit der Sportjugend Niedersachsen in der OsnabrückHalle anbieten werden.

Weitere Infos:



Beim NTB Sport-Kongress kannst Du Dich u.a. freuen auf:



Qualitative
Beratungsangebote



Ganztagspraxis aus
dem Kinderturnen



Turnsport im
Ganzttag

in Kooperation mit



ERLEBNIS TURNFEST

BRAUNSCHWEIG 05. - 09. MAI 2027

**Sei
dabei!**



www.erlebnisturnfest.de

DANK AN PARTNER UND SPONSOREN

Wir bedanken uns ganz herzlich bei unseren Förderern und Partnern:

Premiumpartner



Stiftungen



Ausstatter



Örtliche Förderer



Kooperationspartner



Ganz besonders bedanken möchten wir uns auch bei allen Volunteers!

Jetzt
wechseln
und
profitieren!

Gute Wahl – bestens abgesichert beim Marktführer

Bei der AOK Niedersachsen sind Sie gut aufgehoben:
Starke Gesundheitsleistungen und faire Beiträge für
Ihre Gesundheit.

AOK Niedersachsen.
Die Gesundheitskasse.



QR-Code
scannen
und mehr
erfahren.

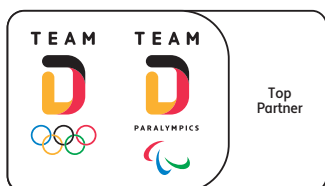


Sportabzeichen-Wettbewerb 2025

Es geht um den Gewinn für alle.

Und darum, dass jemand vollen Einsatz unterstützt.

Wir zeichnen besonderes Engagement rund um das Deutsche Sportabzeichen aus. Bewerbt euch auf sparkasse.de/sportabzeichen und gewinnt eine attraktive Fördersumme.



 **LandesSportBund**
Niedersachsen e.V.

Weil's um mehr als Geld geht.

