



Inspirationen erleben –  
gesund bewegen!

# 1. Hamburger TOGU®-Tag

*Aktuelle Trends. Neue Impulse.*

11. Februar 2023 | 9 - 18 Uhr  
Haus des Sports

## 1. Hamburger TOGU®-Tag

Erlebe einen Tag mit viel Spaß, gesunden Bewegungen, erstklassigen Referent\*innen, innovativen Übungen sowie reichlich Inspirationen für den Einsatz von bewährten und neuen Produkten aus dem Hause TOGU®.

*Sei dabei – wir freuen uns auf dich!*

### Referent\*innen:



Gabi Fastner



Miriam Wessels



Lena Schönteich | Carsten Peckmann | Heike Oellerich

### Ort: Haus des Sports

Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

- U-Bahn Haltestelle Schlump | U2
- Bus Haltestelle Schlump | Linien 4,15, 181

### Teilnahmegebühr:

- Regulär: € 90,-
- GYM CARD: € 70,-

Anmeldung online auf:  
[www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)



ab 8:30 Uhr

## Einlass und Check-in im Erdgeschoss

9:00 Uhr

### 001 WarmUp für ALLE | YogaDancing mit Miriam Wessels

9:30 Uhr

#### 011 Potenziale entfalten Carsten Peckmann

In dem ActivFasciaTrain-Paket wird kreativ über die Grenzen hinausgeschaut! Individuelle Potenziale werden nicht nur erkannt, sondern auch geschult. Dabei wird der gesamte Körper in seinen Übertragungswegen betrachtet und ganzheitlich gestärkt. Ideal für Personal Training und Kraftaufbau sowohl auf der Fläche als auch im Kursraum.

#### 021 Faszien Yoga Miriam Wessels

Yoga erleben mit den 7 Strategien von FASZIO® – ein Genuss für jede Faser deines Körpers! Fasziäle Asanas fördern sowohl Kraft, Elastizität und Geschmeidigkeit als auch Dehnfähigkeit und Wahrnehmung. Das FASZIO® Ball-Set rundet die Einheit durch Lösung zur Regeneration ab. Komm wie du bist und erleb dich in Bewegung!

11:00 Uhr

## Pause – Begegnungen – Austausch – Inspirationen

11:30 Uhr

#### 012 Jumper Double Gabi Fastner

Spaß und Abwechslung mit dem Jumper® Double Set. Durch verschiedenste Positionierungen, das Spiel mit den Farben rot/grün und die beidseitige Verwendbarkeit der beiden Jumper® ergeben sich unzählige Variationsmöglichkeiten für Step Training, Balance Übungen sowie Kraft- bzw. Ausdauer Workouts und geistige Fitness.

#### 022 Starke Gelenke Heike Oellerich, Lena Schönteich

Vor, zurück, nach rechts und links, das sind die üblichen Bewegungsrichtungen in den Fitnesskursen. Der Alltag sieht jedoch vielfältiger aus. Erlebe wie durch schlaues Training mit der TRAINCHAIN und der Multirol® functional deine Gelenke mehr funktionale Stärke erfahren und Belastungen körperweit kompensiert werden.

13:00 Uhr

## Mittagspause

14:00 Uhr

#### 013 Wirbelsäulengymnastik Gabi Fastner

Der neue Redondo® Ball Plus ist eine intra- und intermuskuläre Challenge! Er fordert dich durch anspruchsvolle Stützübungen sowie Trainingseinheiten im Stehen oder in Bauch- und Rückenlage heraus. Er eignet sich auch ideal zur Verbesserung von Rumpfstabilität, Koordination und Gleichgewicht. Wackeln ist erwünscht!

#### 023 Integration schafft Gesundheit Heike Oellerich

Der Beckenboden befindet sich zentral im Körper, aber wieso wird er dann nicht in jede Aktivität einbezogen? Unter Einsatz der Brasil® und der Flexvit Mini Bänder integrieren wir auch die tiefen Strukturen in Bewegung. So stärkt dein Training durch diese fasziäle Komponente ganz nebenbei auch die Beckenbodengesundheit.

15:30 Uhr

## Pause – Begegnungen – Austausch – Inspirationen

16:00 Uhr

#### 014 Gesund am Ball Gabi Fastner

Der GAB! Ball unterstützt optimal ein präventives Wirbelsäulentraining und ergänzt klassische Figur-Kurse in seiner Funktion als Reha- und Therapieball. Durch die weiche und griffige Oberfläche eignet er sich als sensorisches Kleingerät für die Gruppenfitness, bei der Spaß und Motivation nicht zu kurz kommt!

#### 024 Aktiv gegen Stress Lena Schönteich

Bahn frei für Stresskompensation und einen dynamischen Atemfluss! Als Reaktion auf Stress zieht sich das Faszienetz zusammen, wodurch sich die Wege für den Sauerstoffaustausch verengen. Wir bieten Anregungen und Techniken mit dem FASZIO® Ball-Set zur Regulierung der Spannungsverhältnisse in Kopf und Körper.

17:30-18 Uhr

### 005 Move-Slam für ALLE | TOGU® -Tag ALL STARS

#### TOGU®-Infostand:

Die Firma TOGU® rundet das Programm mit einem Messestand ab, auf dem ihr im Laufe des Tages Geräte ausprobieren und kaufen könnt.