



# Fitness-Convention

## DAS BATTLE

**21.03.2026****10:00 - 14:00 Uhr****Turn- und Sportzentrum  
Völklingen & CrossFit Saar  
in Völklingen**

## Infos und Anmeldung

**Umfang: 4 LE****Kosten: 35,00 € / Person****Anmeldungen:**

online unter  
[www.dtb-gymnet.de](http://www.dtb-gymnet.de),  
per Link oder  
per Meldebogen  
(5 € Gebühr)

**Lehrgangsnummer: 1501****Meldeschluss: 08.03.2026**

Es gelten die AGB des Veranstalters

**Kontakte:****Giovanna Karle** | [g.karle@stb.saarland](mailto:g.karle@stb.saarland) |  
0681 3879 - 234**Norman Spaniol** | [n.spaniol@stb.saarland](mailto:n.spaniol@stb.saarland) |  
0681 3879 - 276**Mia Cardella** | [m.cardella@stb.saarland](mailto:m.cardella@stb.saarland) |  
0681 3879 - 235

Foto: DTB-Akademie Pimster Creations

**C1 Entspannung von Kopf bis Fuß**

Regeneration und Massage mit dem  
Bodybone von TOGU.

Gib dem Körper was Gutes zurück.

**C2 Military Style - The Battle**

Bereit für eine ultimative Trainingseinheit?

Ein intensives Battle-Format, inspiriert vom  
Military-Training: starke Sequenzen, hohes Tempo  
und Übungen, die dich pushen. Military-Style: Dein  
Workout. Dein Battle. Dein persönlicher Sieg.

- Kraftübungen für den ganzen Körper
- Ausdauersequenzen für maximale Leistung
- Disziplin, Teamgeist und Power

Trainiere wie im Einsatz - kämpfe gegen die Uhr,  
gegen dich selbst und komm stärker raus.

**C3 WARRIOR Rhythm™ - Dein Workout. Dein  
Beat. Deine Energie.**

Eine einzigartige Fitness-Fusion aus Achtsamkeit,  
Krafttraining, HIIT und rebellischen Yoga-Flows.  
Mit seinem unverwechselbaren Vibe,  
ausgefallenen Playlists und energiegeladenen,  
schweißtreibenden Sequenzen schafft WARRIOR  
Rhythm™ ein Erlebnis, das Körper und Geist  
gleichermaßen fordert.

**C4 CrossFit Challenge - Training der  
besonderen Art**

Erlebe echtes CrossFit Workout! Funktionelle  
Übungen, hohe Intensität und Teamspirit sorgen  
für ein Training, das dich körperlich und mental  
fordert.

Ob Anfängerin oder erfahrener Athlet hier zählt  
Spaß, Technik und Wille.

Trainiere bei CrossFit Saar in der größten Box des  
Saarlandes

# STB Fitness-Convention – DAS BATTLE

TW Völklingen & CrossFit Saar Völklingen

Termin: 21.03.2026 Start: 09:45 Uhr Begrüßung & Eröffnung

Uhrzeit	WS A1	WS A2	WS A3	WS A4
10.00-11.00	<b>Core on Fire</b> Kraft. Stabilität. Power Es brennt!	<b>AMRAP – Battle</b> Deine Chance, Dein Tempo	<b>WARRIOR Rhythm™</b> Dein Workout. Dein Beat. Deine Energie	<b>CrossFit Challenge</b> – Training der besonderen Art
Referent	Anna Lena Broschardt WS B1	Manuel Schmit WS B2	Monique Meyer WS B3	Team CrossFit WS B4
11.30-12.30	<b>Full Body Bost</b> Dein Workout. Deine Challenge. Dein Boost	<b>Schwitz mit Stil - nur ein Handtuch nötig!</b> Minimal Equipment – maximaler Effekt!	<b>WARRIOR Combat™</b> Zwei Runden. Ein Ziel: Deine Power entfesseln	<b>CrossFit Challenge</b> – Training der besonderen Art
Referent	Anna Lena Broschardt WS C1	Lea Fell WS C2	Monique Meyer WS C3	Team CrossFit WS C4
PAUSE				
13.00-14.00	<b>Entspannung von Kopf bis Fuß</b> Regeneration ein MUSS	<b>Military Style</b> Dein Workout. Dein Battle. Dein persönlicher Sieg	<b>WARRIOR Rhythm™</b> Dein Workout. Dein Beat. Deine Energie	<b>CrossFit Challenge</b> – Training der besonderen Art
Referent	Kathrin Müller	Manuel Schmit	Monique Meyer	Team CrossFit

## A1 Core on Fire - Lass deine Muskeln brennen - und deine Haltung glänzen

Haltung, X-Co & Step - dein Core Workout, das brennt! Ob du neu im Training bist oder schon Erfahrung hast - Core on Fire bringt dich an deine Grenze und darüber hinaus. Mach dich bereit für ein Workout, das fordert, motiviert und spürbar wirkt!

## A2 AMRAP-Battle - Deine Challenge, dein Tempo!

Wie viele Runden schaffst du in der Zeit? Ein Power-Workout im Battle-Format, das Kraft, Ausdauer und Motivation verbindet. Mach mit, fordere dich heraus und erlebe Training mit Adrenalin!

## A3 WARRIOR Rhythm™ - Dein Workout. Dein Beat. Deine Energie.

Eine einzigartige Fitness-Fusion aus Achtsamkeit, Krafttraining, HIIT und rebellischen Yoga-Flows. Mit seinem unverwechselbarem Vibe, ausgefallenen Playlists und energiegeladenen, schweißtreibenden Sequenzen schafft WARRIOR Rhythm™ ein Erlebnis, das Körper und Geist gleichermaßen fordert.

## A4 CrossFit Challenge - das Training der besonderen Art

Erlebe echtes CrossFit Workout! Funktionelle Übungen, hohe Intensität und Teamspirit sorgen für ein Training, das dich körperlich und mental fordert. Ob Anfängerin oder erfahrener Athlet hier zählt Spaß, Technik und Wille. Trainiere bei CrossFit Saar in der größten Box des Saarlandes.

## B1 Full Body Boost - Kraft & Ausdauer

Kraft trifft Ausdauer - dein Power-Mix für den ganzen Körper! Mit Hanteln & Step bringst du dein Training auf ein neues Level. Egal ob du deine Fitness steigern oder neue Trainingsreize setzen willst - Full Body Boost bringt dich an deine Grenzen und darüber hinaus. Mach dich bereit für ein Workout, das fordert & spürbar wirkt!

## B2 Schwitz mit Stil - nur ein Handtuch nötig

Kreatives Handtuch-Workout für Kraft, Bauch und Kondition. Minimal Equipment - maximaler Effekt! Du brauchst nur ein Handtuch und deine Motivation - und schon startet dein Battle mit dir selbst.

- Block: Kraft & Stabilität - kreative Übungen, bei denen dein Handtuch zum Trainingsgerät wird.
- Block: Ausdauer - intensive Sequenzen, die dich ins Schwitzen bringen und deine Kondition pushen.

Egal, ob Einsteiger\*in oder geübter Sportler\*in - dieser Workshop fordert dich heraus, macht Spaß und bringt spürbare Ergebnisse. Dein Workout. Dein Tempo. Dein Handtuch-Battle.

## B3 WARRIOR Combat™ Zwei Runden. Ein Ziel: deine Power entfesseln

Der erste Part, FIGHT CLUB, ist ein individuelles Training in Zeit-Intervallen, das gezielt Kraft, Ausdauer und Technik fördert.

Der zweite Abschnitt, FIGHT Night, ist ein choreografiertes Workout, bei dem Bewegungen im Rhythmus der Musik ausgeführt werden - wie ein kraftvolles Fitness-Erlebnis mit Beat.

Beide Abschnitte kombinieren Box-Kombinationen, HIIT und Krafttraining zu einem intensiven Ganzkörper-Workout.

Dein Rhythmus. Deine Kraft. Dein Sieg.

## B4 CrossFit Challenge - Training der besondern Art (Inhalt gleich wie WS A4 & C4)

