



# THÜRINGER SPORTKONGRESS 2024

6. - 8. September  
Landessportschule Bad Blankenburg

Workshops | Referate | Praxis | Networking





## Liebe Teilnehmer\*innen des 6. Thüringer Sportkongresses,

als Veranstalter des diesjährigen Höhepunkts im Bildungskalender des Thüringer Sports ist es unser Ziel, Dir ein bereicherndes Erlebnis zu bieten. Der 6. Thüringer Sportkongress ist nicht nur eine Gelegenheit zur Weiterbildung, sondern auch eine Plattform für Inspiration und Austausch zur praktischen Anwendung.

In diesem Jahr haben wir ein vielfältiges Programm zusammengestellt, das auf Deine individuellen Interessen und Bedürfnisse zugeschnitten ist. Von Workshopthemen, wie Body & Mind/Entspannung, Tanz und Fitness/Workout bis hin zu Know-How für Übungsleitende und Bewegungs- und Spielformen im Training, bieten wir Dir eine breite Palette an Themen, die Dich begeistern und weiterbringen werden.

Mit über 80 Angeboten in fünf verschiedenen Themenbereichen hast Du die Möglichkeit, Dein Wissen zu vertiefen, neue Fähigkeiten zu erlernen und Dich mit anderen Sportbegeisterten auszutauschen. Sei bereit, neue Erkenntnisse zu gewinnen, Trends zu setzen und Deine Leidenschaft für den Sport zu leben.

Wir heißen Dich herzlich willkommen und freuen uns darauf, gemeinsam mit Dir drei Tage voller Inspiration, Lernen und Spaß zu erleben. Möge der 6. Thüringer Sportkongress Dir wertvolle Impulse geben und bleibende Erinnerungen schaffen.

Jeanette Schilling  
Geschäftsführerin LSB Thüringen Bildungswerk GmbH

## Inhaltsverzeichnis

Referate	6
Programmübersicht	7
<b>THEMENFELDER</b>	
■ Bewegungs- und Spielformen im Training	9
■ Body & Mind/ Entspannung	14
■ Fitness/ Trends/ Gesundheit	17
■ Know-How für Übungsleitende	20
■ Tanz	24

## Zeitplan

### Freitag, 6. September 2024

ab 15.00 Uhr	Anmeldung
17.30 - 19.00 Uhr	Workshops
19.00 - 20.30 Uhr	Abendessen
20.30 Uhr	Bingo im Champions Pub

### Samstag, 7. September 2024

07.30 - 08.00 Uhr	Frühsport
09.00 - 10.00 Uhr	Referate
10.30 - 12.00 Uhr	Workshops
12.00 - 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 - 19.00 Uhr	Workshops
19.00 - 20.30 Uhr	Abendessen
ab 21.00 Uhr	Abendveranstaltung mit Impro-Theater und DJ

### Sonntag, 8. September 2024

08.30 - 12.00 Uhr	Workshops
-------------------	-----------

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über unsere Online-Datenbank unter:  
[www.lsb-bildungswerk.de](http://www.lsb-bildungswerk.de)



## Impressum

Herausgeber: LSB Thüringen Bildungswerk GmbH  
Werner-Seelenbinder-Straße 1  
99096 Erfurt  
[www.lsb-bildungswerk.de](http://www.lsb-bildungswerk.de)

Kontakt: Tel.: 0361 34054-455  
E-Mail: [info@lsb-bildungswerk.de](mailto:info@lsb-bildungswerk.de)  
Redaktion: LSB Thüringen Bildungswerk GmbH  
Layout: LSB Thüringen | Elisa Kirbst  
Fotos: LSB, Adobe Stock, Johanna-Marie Seidenbecher

## KONGRESSGEBÜHREN

### 3-Tageskarte

180,00 Euro

inklusive Abendessen am 06.09.2024  
inklusive Mittagessen am 07.09.2024  
inklusive Abendessen am 07.09.2024

### Tageskarte Samstag

95,00 Euro

inklusive Mittagessen am 07.09.2024  
inklusive Abendessen am 07.09.2024

## Frühbucherrabatt

Bei einer Anmeldung bis 20. Juni 2024 gewähren wir einen Rabatt.

- 3-Tageskarte **160,00 €**
- Tageskarte Samstag **90,00 €**

## Gruppenbonus für 3-Tageskarte:

Bei einer Gruppenanmeldung von mind. 4 und max. 5 Personen erhält die Gruppe bei vollzähliger Teilnahme am Thüringer Sportkongress vor Ort einen Getränkegutschein im Wert von 20 Euro bzw. 25 Euro.

## Versorgung

In jeder Buchung ist entsprechend die Versorgungsleistung aufgeführt und inkludiert. Alle Teilnehmer\*innen können sich zusätzlich an den bereit gestellten Stationen in der Landessportschule Bad Blankenburg mit Ihrer Trinkflasche Wasser entnehmen.

## Übernachtung

Übernachtungswünsche werden im Buchungsprozess abgefragt. Die Übernachtungskosten sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten.

## Lizenzverlängerung

Der Landessportbund Thüringen erkennt den Thüringer Sportkongress 2024 bei kompletter Teilnahme mit 15 Lehreinheiten [LE] als Fortbildungsveranstaltung für die Lizenzen Übungsleiter\*in C Breitensport und Übungsleiter\*in B „Sport in der Prävention“ des LSB Thüringen an. Für die Teilnahme an einem Workshop erhältst Du jeweils 2 LE und für die Teilnahme am Referat 1 LE.

Die Anerkennung zur Lizenzverlängerung von sportartspezifischen Lizenzen erfragst Du bitte in der Geschäftsstelle des jeweiligen Sportfachverbandes.

### SPECIAL OFFER:

Sollte Deine Übungsleiter\*innen-C-Lizenz länger als ein Jahr abgelaufen sein, hast Du beim diesjährigen Sportkongress die einmalige Gelegenheit, Deine Lizenz durch die Teilnahme am gesamten Wochenende zu reaktivieren.

## Barrierefreiheit und Assistenz

Der Veranstaltungsort ist weitestgehend barrierefrei. Weitere Unterstützungsleistungen, wie Assistenz und Gebärdensprachdolmetscher\*innen sind möglich. Bedarfe müssen bei der Anmeldung angegeben werden.



## REFERAT 1

Samstag, 09:00 - 10:00 Uhr

### Wie Humor Deine Widerstandskraft stärken kann

Jeder Mensch hat seine eigene Strategie mit den Schwierigkeiten und Herausforderungen des Lebens fertig zu werden. Man kann sie ignorieren, sich von ihnen in die Knie zwingen lassen oder aber sie als einen Teil des eigenen Lebens willkommen heißen und ihnen selbst einen Platz zuweisen. Dabei hilft der Humor.

Die Teilnehmer\*innen erfahren, was Humor ist, wie er sich ausdrückt und welchen Einfluss Humor auf unsere Gesundheit haben kann.

*Dozentin: Prof. Dr. Sylvia Säger  
Gesundheitswissenschaftlerin, Medizinjournalistin,  
Humorberaterin*



## REFERAT 2

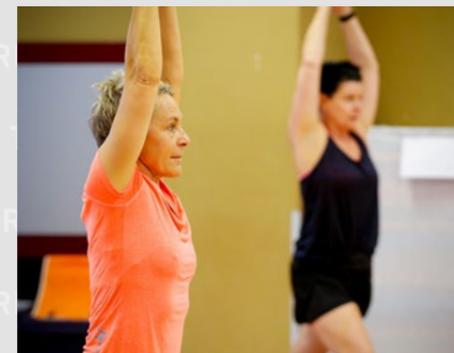
Samstag, 09:00 - 10:00 Uhr

### Mental stark - Leistung gesund entwickeln

Das DSV-Nachwuchsprojekt „DSV Mental Stark! in die Zukunft“ konzentriert sich auf die Förderung der emotionalen Kompetenz, sozialen Kompetenz und der Selbstkompetenz bei Kindern ab sechs Jahren durch den Sport. Mit einem Fokus auf das Wohlbefinden und die ganzheitliche Entwicklung bietet das Projekt nicht nur Vorteile für den sportlichen Werdegang, sondern auch für das Leben außerhalb des Sports. Die Inhalte sind in emotionale Kompetenz, soziale Kompetenz und Selbstkompetenz unterteilt und fördern einen ganzheitlichen Ansatz zur mentalen Entwicklung. Das Impulsreferat bietet einen Überblick über die Ziele des Projekts, die Inhalte und die angestrebten Ergebnisse sowohl im sportlichen Bereich als auch im Alltag.

*Dozent: Gerald Ritter  
Sportlehrer, Trainer*

# PROGRAMMÜBERSICHT THÜRINGER SPORTKONGRESS 2024 6. - 8. SEPTEMBER



ÜBER 80 WORKSHOPS, VORTRÄGE UND MITMACH-ANGEBOTE IN THEORIE UND PRAXIS UNTER DEM MOTTO „SPORT BEWEGT“

## PROGRAMMÜBERSICHT SPORTKONGRESS 2024

### LEGENDE

Bewegungs- und Spielformen im Training	Body & Mind	Fitness & Workout	Know-How für Übungsleitende	Tanz
--	-------------	-------------------	-----------------------------	------

Freitag, 06.09.2024													
WS-Nr.	101	102	103	104	105	201	202	301	302	401	402	501	
17.30 - 19.00 Uhr	Springen und Fliegen mit Sprungbrett und Minitramp <i>Jörg Eisenacher</i>	Neurozentriertes Training <i>Marcel Recknagel</i>	Slackline in der Halle <i>Kai Röckert</i>	Übungen altersgerecht variieren <i>Kirsten Müller</i>	Bewegung im Alter - Ideen und Übungsformen für die Altersgruppe 75+ <i>Karin Riedel</i>	Silent Yoga <i>Katja Kessel</i>	Gesundheitswandern „Let's go - jeder Schritt hält fit“ <i>Yvonne Buchmann</i>	Zirkeltraining <i>Alexander Hoffmann</i>	Therabolics - eine Mischung aus Training mit dem Theraband und Aerobic <i>Simone Stemmler-Otto</i>	Inspirieren & Begeistern Motivationsstrategien für Übungsleiter*innen/Trainer*innen <i>Chris Klatt</i>	Flipchartgestaltung leicht gemacht <i>Steffen Sindulka</i>	Find Your Rhythm - Ganzkörperkräftigung durch Tanzen <i>Laura Friedrich</i>	
ab 20.30 Uhr	Abendveranstaltung Bingo im Champions Pub												
Samstag, 07.09.2024													
09.00 - 10.00 Uhr	Referat 1 Gesundheitskommunikation „Wie Humor Deine Widerstandskraft stärken kann“ (Dozentin Prof. Dr. Sylvia Sänger) Referat 2 Mental stark - Leistung gesund entwickeln (Dozent Gerald Ritter)												
10.30 - 12.00 Uhr	106 Wdh. Slackline in der Halle <i>Kai Röckert</i>	107 Trockene Schneebälle <i>Felix &amp; Lena Burmeister</i>	108 Spiel- und Bewegungsideen mit dem Muskelkater-Quartett <i>Susanne Walter</i>	109 Outdoor-Games <i>Jörg Eisenacher</i>	303 Wdh. Zirkeltraining <i>Alexander Hoffmann</i>	304 Funktionaltraining mit dem Rubberband <i>Daniela Bleyl</i>	305 Faszientraining von Kopf bis Fuß mit Rolle und Triggerball <i>Simone Stemmler-Otto</i>	403 Menstruationszyklus & Training <i>Katharina Fischer</i>	404 Champion des Selbst: Deine Rolle als Übungsleiter*in/Trainer*in neu definieren <i>Chris Klatt</i>	405 Mental stark - Leistung gesund entwickeln <i>Gerald Ritter</i>	406 Wie Humor Ihre Widerstandskraft stärken kann <i>Prof. Dr. Sylvia Sänger</i>	407 Puffis <i>Steffen Sindulka</i>	502 Kreistanzformen nicht nur für Senior*innen <i>Heidi Schwalbe</i>
13.30 - 15.00 Uhr	110 Hockeyvarianten <i>Jörg Eisenacher</i>	111 Kinderleichtathletik <i>Kai Röckert</i>	112 Wdh. Trockene Schneebälle <i>Felix &amp; Lena Burmeister</i>	203 Hormon Yoga <i>Tami Helbing</i>	204 Shiatsu Rückenfit und Entspannung für Kinder <i>Kirsten Müller</i>	205 Shiatsu Rückenfit und Entspannung für Kinder <i>Michael Kögler</i>	206 Shen Xin Dao® <i>Martin Wolf</i>	306 Outdoorfitness <i>Adrian Friedrich</i>	307 Wdh. Funktionaltraining mit dem Rubberband <i>Daniela Bleyl</i>	408 Wdh. Menstruationszyklus & Training <i>Katharina Fischer</i>	409 Kommunikation und verbale Selbstverteidigung <i>Chris Klatt</i>	410 Wdh. Mental stark - Leistung gesund entwickeln <i>Gerald Ritter</i>	503 Orientalische Tanzformen zur Prävention - Raqs Sharqi <i>Heidi Schwalbe</i>
15.30 - 17.00 Uhr	113 Ganzheitliches Bewegungstraining <i>Tami Helbing</i>	114 Wdh. Bewegung im Alter - Ideen und Übungsformen für die Altersgruppe 75+ <i>Karin Riedel</i>	115 Tischtennisvariationen <i>Jörg Eisenacher</i>	116 Wdh. Kinderleichtathletik <i>Kai Röckert</i>	207 DanceYoga <i>Katja Kessel</i>	208 Wdh. Shiatsu <i>Kirsten Müller</i>	209 Rückenfit und Entspannung für Erwachsene <i>Michael Kögler</i>	210 Wdh. Shen Xin Dao® <i>Martin Wolf</i>	308 Wdh. Therabolics - eine Mischung aus Training mit dem Theraband und Aerobic <i>Simone Stemmler-Otto</i>	309 Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht <i>Adrian Friedrich</i>	310 Pilates Update <i>Daniela Bleyl</i>	411 Wdh. Kommunikation und verbale Selbstverteidigung <i>Chris Klatt</i>	
17.30 - 19.00 Uhr	117 Wdh. Tischtennisvariationen <i>Jörg Eisenacher</i>	118 Wdh. Spiel- und Bewegungsideen mit dem Muskelkater-Quartett <i>Susanne Walter</i>	119 Wdh. Übungen altersgerecht variieren <i>Kirsten Müller</i>	211 Wdh. DanceYoga <i>Katja Kessel</i>	212 Waldbaden für Kinder <i>Yvonne Buchmann</i>	311 Wdh. Pilates Update <i>Daniela Bleyl</i>	312 Funktionelles Training mit Partner*in <i>Adrian Friedrich</i>	412 Motivation vor, während und nach der Übungsstunde <i>Steffen Töpfer</i>	413 Wdh. Champion des Selbst: Deine Rolle als Übungsleiter*in/Trainer*in neu definieren <i>Chris Klatt</i>	414 Wdh. Puffis <i>Steffen Sindulka</i>	415 Multimorbidität als wachsendes Phänomen <i>Sascha Balcerowski</i>	504 Just Dance - Tanztraining mit Choreografie <i>Laura Friedrich</i>	
ab 21.00 Uhr	Abendveranstaltung mit Impro-Theater und DJ												
Sonntag, 08.09.2024													
08.30 - 10.00 Uhr	120 Wdh. Springen und Fliegen mit Sprungbrett und Minitramp <i>Jörg Eisenacher</i>	121 Wdh. Trockene Schneebälle <i>Felix &amp; Lena Burmeister</i>	122 Minibasketball und Heidelberger Ball-schule <i>Felix Böckel</i>	213 Wdh. Rückenfit und Entspannung für Erwachsene <i>Michael Kögler</i>	214 Wdh. Hormon Yoga <i>Tami Helbing</i>	215 Wdh. Shen Xin Dao® <i>Martin Wolf</i>	313 PowerRobic® + Circle Mobility <i>Susi Küttner</i>	314 Wdh. Zirkeltraining <i>Alexander Hoffmann</i>	416 Elternarbeit <i>Christina Eberitsch</i>	417 Wdh. Inspirieren & Begeistern Motivationsstrategien für Übungsleiter*innen/Trainer*innen <i>Chris Klatt</i>	418 Ausprobieren digitaler Tools im Trainingsalltag - von Trainingsplanung bis Geocaching <i>Tom Mäusebach</i>	505 Wdh. Find Your Rhythm - Ganzkörperkräftigung durch Tanzen <i>Laura Friedrich</i>	
10.30 - 12.00 Uhr	123 Spiele mit verschiedenen Bällen (Volleyball, Pezziball, Softball, ...) <i>Jörg Eisenacher</i>	124 Wdh. Ganzheitliches Bewegungstraining <i>Tami Helbing</i>	125 Wdh. Minibasketball und Heidelberger Ball-schule <i>Felix Böckel</i>	216 Wdh. Waldbaden für Kinder <i>Yvonne Buchmann</i>	217 Wdh. Rückenfit und Entspannung für Kinder <i>Michael Kögler</i>	315 Piloxing® SSP <i>Susi Küttner</i>	316 Wdh. Zirkeltraining <i>Alexander Hoffmann</i>	419 Wdh. Elternarbeit <i>Christina Eberitsch</i>	420 Wdh. Flipchartgestaltung leicht gemacht <i>Steffen Sindulka</i>	421 Wdh. Ausprobieren digitaler Tools im Trainingsalltag - von Trainingsplanung bis Geocaching <i>Tom Mäusebach</i>	422 Wdh. Motivation vor, während und nach der Übungsstunde <i>Steffen Töpfer</i>	506 Wdh. Just Dance - Tanztraining mit Choreografie <i>Laura Friedrich</i>	

## 100 - BEWEGUNGS- UND SPIELFORMEN

Entdecke neue Wege, um Bewegung in das Training zu integrieren und Spaß am Sport zu fördern. Von kreativen Spielen bis zu abwechslungsreichen Übungen - hier lernst Du, wie Du Deine Trainingsstunden interessant und effektiv gestalten kannst.

### WS 101 - Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Springen und Fliegen mit Sprungbrett und Minitramp

Das Thema bietet besondere Anreize, Bewegungsgefühl und Bewegungserlebnisse zu entdecken und zu erweitern, Risiken abzuwägen, Angst zu äußern und zu bewältigen sowie bewegungstechnisches Können zu entwickeln und Körperbeherrschung zu erfahren und dabei auch gemeinsam zu handeln.

Jörg Eisenacher, Sportlehrer, Dozent im Fachgebiet Sport- und Bewegungserziehung an der Uni Erfurt

### WS 102 - Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Neurozentriertes Training

Bewegung beginnt im Gehirn!

Die Qualität sportlicher Bewegung hängt immer von den Prozessen ab, die auf neuronaler Ebene ablaufen. Das Gehirn entscheidet auf Basis der eingehenden Informationen aus allen Systemen des menschlichen Körpers wie präzise, kräftig, dynamisch oder koordiniert eine Bewegung erfolgt.

Sind diese Informationen nicht in ausreichendem Maße vorhanden oder von mangelnder Qualität, reagiert unser Gehirn mit Schutzmechanismen. Diese zeigen sich oftmals in Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen. Umgekehrt sorgen hochwertige Informationen für eine optimale Bewegungsausführung. Neurozentriertes Training zielt darauf ab, durch gezielte Aktivierung neuronaler Strukturen die Informationsaufnahme und -verarbeitung und damit die Bewegungsqualität zu verbessern.

Marcel Recknagel, Sportwissenschaftler [M.A.]

### WS 103 - Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Slackline in der Halle

Slacklines hat sich in den letzten Jahren von einem Geheimtipp für Kletterer zu einer Trendsportart entwickelt, die vielfältige Möglichkeiten besitzt.

Slacklines findet man nicht nur in Parks sondern auch in der Rehabilitation, in Kindergärten, als ideales Trainingsmittel in vielen

Sportarten und in Schulen. Gründe für die Faszination könnten sein, dass Balancieren etwas ganz Elementares ist und dass es einfach Spaß macht. Eine Slackline lässt sich schnell und einfach aufbauen und vielfältig einsetzen, entweder als ergänzende Übung z.B. im Gerätturnen oder als Schwerpunkt im Training. Das Balancieren auf dem elastischen Band verbessert das Gleichgewichtsgefühl und die Reaktionsfähigkeit, stärkt Muskeln und Bänder. Die Konzentrationsfähigkeit, das Durchhaltevermögen und die Kreativität werden gefordert und gefördert. Dieses einfache Sportgerät beinhaltet eine breite methodische Palette und lässt sich in verschiedenen Alters- und Könnensstufen ideal einsetzen. Praktische Erfahrungen zeigen: Slacklines besitzt einen hohen Aufforderungscharakter mit großer Dynamik. Jeder will drauf!

Kai Röckert, Diplomsporthelehrer, Fachberater Sport

### WS 104 - Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Übungen altersgerecht variieren

Im Trainingsprozess kommt es häufig vor, dass „Lehrbuchübungen“ aufgrund von Vorerkrankungen oder körperlichen Einschränkungen nicht durchgeführt werden können. Wir gehen gezielt auf konkrete Probleme beim Üben ein, erörtern mögliche Ursachen und leiten alternative Handlungsoptionen ab, so dass Übungen unter veränderten Bedingungen machbar sind.

Kirsten Müller, Physiotherapeutin, Shiatsu-Praktikerin

### WS 105 - Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Bewegung im Alter – Ideen und Übungsformen für die Altersgruppe 75+

Älter werden kann eine wunderschöne Phase der Lebenszeit sein. Dabei ist wichtig, sich immer wieder zu verdeutlichen, dass vor allem das biologische Altern entscheidend ist und nicht die Chronologie. In diesem Workshop möchten wir Dir praktisch zeigen und erlebbar machen, wie man für 75-Jährige+ ein intensives und gezieltes Training auch in diesem Alter effektiv gestalten kann. Im Wesentlichen geht es um Gelenkmobilisation, sanftes Krafttraining, Gleichgewichts-, Koordinations- und Dehnungsübungen und wie

diese variabel im Stehen, Sitzen und Liegen in die Übungsstunde eingebaut und mit kleinen Hilfsmitteln kombiniert werden können.

Karin Riedel, Diplomsportwissenschaftlerin, DOSB Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“, DOSB Trainerin A „Gerätturnen“

### WS 106 - Praxis

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Slackline in der Halle [Wdh.]

Slacklines hat sich in den letzten Jahren von einem Geheimtipp für Kletterer zu einer Trendsportart entwickelt, die vielfältige Möglichkeiten besitzt.

Slacklines findet man nicht nur in Parks sondern auch in der Rehabilitation, in Kindergärten und als ideales Trainingsmittel in vielen Sportarten und in Schulen. Gründe für die Faszination könnten sein, dass Balancieren etwas ganz Elementares ist und dass es einfach Spaß macht. Eine Slackline lässt sich schnell und einfach aufbauen und vielfältig einsetzen, entweder als ergänzende Übung z. B. im Gerätturnen oder als Schwerpunkt im Training. Das Balancieren auf dem elastischen Band verbessert das Gleichgewichtsgefühl und die Reaktionsfähigkeit, stärkt Muskeln und Bänder. Die Konzentrationsfähigkeit, das Durchhaltevermögen und die Kreativität werden gefordert und gefördert. Dieses einfache Sportgerät beinhaltet eine breite methodische Palette und lässt sich in verschiedenen Alters- und Könnensstufen ideal einsetzen. Praktische Erfahrungen zeigen: Slacklines besitzt einen hohen Aufforderungscharakter mit großer Dynamik. Jeder will drauf! Viel Spaß beim Entdecken und Ausprobieren!

Kai Röckert, Diplomsporthelehrer, Fachberater Sport

### WS 107 - Praxis

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Trockene Schneebälle - Kleine Spiele mit vielen Bällen

Schneebälle in der Sporthalle? Richtig gelesen! In dem Workshop stellen wir kleine Spiele mit vielen Bällen vor. Was zunächst nach Durcheinander klingt, bringt vor allem viel Spaß und Bewegung in die Sporthalle. Ziel unseres Workshops ist es, neue Inputs mitzugeben, die direkt für Deinen Vereinssport oder Sportunterricht genutzt werden können. Dabei geben wir abwechslungsreiche, praxisnahe Tipps für Spiele mit hoher Bewegungszeit und wenigen Regeln. Neben dem fachlichen Input bietet unser Workshop Raum für Fragen und Austausch.

Felix & Lena Burmeister, Sport- und Lateinlehrer, Dozent an der Uni Bielefeld & Grundschullehrerin mit dem Schwerpunkt Sport

### WS 108 - Praxis

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Spiel- und Bewegungsideen mit dem Muskelkater-Quartett

Sei neugierig auf eine vielfältige Spiel- und Bewegungseinheit. Alles dreht sich um das LSB-Maskottchen namens Muskelkater. Was steckt hinter seinem neuen Quartettspiel? Jeder kennt das klassische Quartett noch aus Kindheitstagen und doch bietet es so viel mehr. Bewegungsanlässe mit Freunden und Freude, einsetzbar in großen und kleinen Räumen, klassisch am Tisch gespielt oder mit viel Power und Spaß in Laufspiele und/oder Stationstrainings integriert. Komm vorbei und spiel mit!

Susanne Wolter, Diplomsporthelehrerin, Diplommotologin

### WS 109 - Praxis

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Outdoor-Games

Kubb, Mølkky, Crossboccia, Krocket, Spikeball, Streetwork, Speedminton - man sieht es im Park oder am Strand, weiß nicht, was nach welchen Regeln gespielt wird und schaut trotzdem fasziniert zu. Der Workshop bietet Anregungen für diverse Spiele für draußen.

Jörg Eisenacher, Sportlehrer, Dozent im Fachgebiet Sport- und Bewegungserziehung an der Uni Erfurt

### WS 110 - Praxis

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### Hockeyvarianten

Hockey kann mit verschiedenen Materialien gespielt werden. Allen Varianten gemeinsam ist das Zusammenspiel von einem „Schläger“ mit einem „Ball“. Neben dem originalen Feldhockey ist die bekannteste Spielform der Floorball (ehemals Unihockey). Im Workshop werden Möglichkeiten des Spiels vorgestellt.

Jörg Eisenacher, Sportlehrer, Dozent im Fachgebiet Sport- und Bewegungserziehung an der Uni Erfurt

### WS 111 - Praxis

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### Kinderleichtathletik

Die Leichtathletik ist in der Schule wie auch bei den Olympischen Spielen eine Kernsportart - und das grundsätzlich zu Recht. Wie sieht aber oft die Realität aus? Noch vor 30 Jahren bewegten sich Kinder mehrere Stunden am Tag und eigneten sich spielerisch grundlegende koordinative und konditionelle Fähigkeiten an. Heute sind es durchschnittlich keine 30 Minuten mehr - und das hat Folgen.

Wie gestalte ich den Weitsprung so, dass Kinder motiviert und engagiert viele Sprünge absolvieren und nicht die leichtathletische Disziplin „Schlangen- Formationswarten“ betreiben ;-). Diese und noch mehr Fragen soll unser Workshop klären und Dir abwechslungsreiche und vielfältige methodische Anregungen geben, wie Werfen, Springen und Laufen noch mehr Spaß machen können.

*Kai Röckert, Diplomsporthelehrer, Fachberater Sport*

### **WS 112 - Praxis** Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr **Trockene Schneebälle - Kleine Spiele mit vielen Bällen [Wdh.]**

Schneebälle in der Sporthalle? Richtig gelesen! In dem Workshop stellen wir kleine Spiele mit vielen Bällen vor. Was zunächst nach Durcheinander klingt, bringt vor allem viel Spaß und Bewegung in die Sporthalle. Ziel unseres Workshops ist es, neue Inputs mitzugeben, die direkt für Deinen Vereinssport oder Sportunterricht genutzt werden können. Dabei geben wir abwechslungsreiche, praxisnahe Tipps für Spiele mit hoher Bewegungszeit und wenigen Regeln. Neben dem fachlichen Input bietet unser Workshop Raum für Fragen und Austausch.

*Felix & Lena Burmeister, Sport- und Lateinlehrer, Dozent an der Uni Bielefeld & Grundschullehrerin mit dem Schwerpunkt Sport*

### **WS 113 - Praxis** Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr **Ganzheitliches Bewegungstraining**

Verbessere Leistung und verhindere Verletzungen durch ein umfassendes Beweglichkeitstraining mit Yoga, Mobility und Faszientraining. Nutze verschiedene Materialien und Methoden, um Bewegungsdefizite zu korrigieren, funktionelle Bewegungsmuster zu verbessern und muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Im Workshop lernst Du die Grundlagen dieses ganzheitlichen Trainings, um gezielt Übungen einzusetzen, die natürliche Bewegungsmuster wiederherstellen, erhalten oder verbessern. Tests und spezifische Übungen werden vorgestellt, um die Ausführungsqualität und den Trainingseffekt bei Deinen Teilnehmer\*innen positiv zu beeinflussen.

*Tami Helbing, Yogatherapeutin Orthopädie, Innere Organe, Neurologie & Psyche / Yogalehrerin*

### **WS 114 - Praxis** Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr **Bewegung im Alter – Ideen und Übungsformen für die Altersgruppe 75+ [Wdh.]**

Älter werden kann eine wunderschöne Phase der Lebenszeit sein. Dabei ist es wichtig, sich immer wieder zu verdeutlichen, dass vor allem das biologische Altern entscheidend ist und nicht die Chronologie. In diesem Workshop möchten wir Dir praktisch zeigen und erlebbar machen, wie man für 75-Jährige+ ein intensives und gezieltes Training auch in diesem Alter effektiv gestalten kann. Im Wesentlichen geht es um Gelenkmobilisation, sanftes Krafttraining, Gleichgewichts-, Koordinations- und Dehnungsübungen und wie diese variabel im Stehen, Sitzen und Liegen in die Übungsstunde eingebaut und mit kleinen Hilfsmitteln kombiniert werden können.

*Karin Riedel, Diplomsporthwissenschaftlerin, DOSB Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“, DOSB Trainerin A „Gerätturnen“*

### **WS 115 - Praxis** Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr **Tischtennisvariationen**

Headis, Minitischtennis, Riesentischtennis, Clickball, Tischtennis-Squash, Grubentischtennis, Elefantentischtennis ... Das Rückschlagspiel an der Platte (oder daneben) bietet vielfältige Möglichkeiten der sportlichen Herausforderung. Im Workshop werden Varianten des Spiels vorgestellt und Anregungen für deren Einsatz vermittelt.

*Jörg Eisenacher, Sportlehrer, Dozent im Fachgebiet Sport- und Bewegungserziehung an der Uni Erfurt*

### **WS 116 - Praxis** Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr **Kinderleichtathletik [Wdh.]**

Die Leichtathletik ist in der Schule wie auch bei den Olympischen Spielen eine Kernsportart - und das grundsätzlich zu Recht. Wie sieht aber oft die Realität aus? Noch vor 30 Jahren bewegten sich Kinder mehrere Stunden am Tag und eigneten sich spielerisch grundlegende koordinative und konditionelle Fähigkeiten an. Heute sind es durchschnittlich keine 30 Minuten mehr - und das hat Folgen.

Wie gestalte ich den Weitsprung so, dass Kinder motiviert und engagiert viele Sprünge absolvieren und nicht die leichtathletische Disziplin „Schlangen- Formationswarten“ betreiben ;-). Diese und noch mehr Fragen soll unser Workshop klären und

Dir abwechslungsreiche und vielfältige methodische Anregungen geben, wie Werfen, Springen und Laufen noch mehr Spaß machen können.

*Kai Röckert, Diplomsporthelehrer, Fachberater Sport*

### **WS 117 - Praxis** Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr **Tischtennisvariationen [Wdh.]**

Headis, Minitischtennis, Riesentischtennis, Clickball, Tischtennis-Squash, Grubentischtennis, Elefantentischtennis - Das Rückschlagspiel an der Platte (oder daneben) bietet vielfältige Möglichkeiten der sportlichen Herausforderung. Im Workshop werden Varianten des Spiels vorgestellt und Anregungen für deren Einsatz vermittelt.

*Jörg Eisenacher, Sportlehrer, Dozent im Fachgebiet Sport- und Bewegungserziehung an der Uni Erfurt*

### **WS 118 - Praxis** Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr **Spiel- und Bewegungsideen mit dem Muskelkater- Quartett [Wdh.]**

Sei neugierig auf eine vielfältige Spiel- und Bewegungseinheit. Alles dreht sich um unseren Muskelkater. Was steckt hinter seinem neuen Quartettspiel? Jeder kennt das klassische Quartett noch aus Kindheitstagen und doch bietet es so viel mehr. Bewegungsanlässe mit Freunden und Freude, einsetzbar in großen und kleinen Räumen, klassisch am Tisch gespielt oder mit viel Power und Spaß in Laufspiele und/oder Stationstrainings integriert. Komm vorbei und spiel mit!

*Susanne Wolter, Diplomsporthelehrerin, Diplommotologin*

### **WS 119 - Praxis** Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr **Übungen altersgerecht variieren [Wdh.]**

Im Trainingsprozess kommt es häufig vor, dass „Lehrbuch-übungen“ aufgrund von Vorerkrankungen oder körperlichen Einschränkungen nicht durchgeführt werden können. Wir gehen gezielt auf konkrete Probleme beim Üben ein, erörtern mögliche Ursachen und leiten alternative Handlungsoptionen ab, so dass Übungen unter veränderten Bedingungen machbar sind.

*Kirsten Müller, Physiotherapeutin, Shiatsu-Praktikerin*

### **WS 120 - Praxis** Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr **Springen und Fliegen mit Sprungbrett und Minitramp [Wdh.]**

Das Thema bietet besondere Anreize, Bewegungsgefühl und Bewegungserlebnisse zu entdecken und zu erweitern, Risiken abzuwägen, Angst zu äußern und zu bewältigen sowie bewegungstechnisches Können zu entwickeln und Körperbeherrschung zu erfahren und dabei auch gemeinsam zu handeln.

*Jörg Eisenacher, Sportlehrer, Dozent im Fachgebiet Sport- und Bewegungserziehung an der Uni Erfurt*

### **WS 121 - Praxis** Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr **Trockene Schneebälle - Kleine Spiele mit vielen Bällen [Wdh.]**

Schneebälle in der Sporthalle? Richtig gelesen! In dem Workshop stellen wir kleine Spiele mit vielen Bällen vor. Was zunächst nach Durcheinander klingt, bringt vor allem viel Spaß und Bewegung in die Sporthalle. Ziel unseres Workshops ist es, neue Inputs mitzugeben, die direkt für Deinen Vereinssport oder Sportunterricht genutzt werden können. Dabei geben wir abwechslungsreiche, praxisnahe Tipps für Spiele mit hoher Bewegungszeit und wenigen Regeln. Neben dem fachlichen Input bietet unser Workshop Raum für Fragen und Austausch.

*Felix & Lena Burmeister, Sport- und Lateinlehrer, Dozent an der Uni Bielefeld & Grundschullehrerin mit dem Schwerpunkt Sport*

### **WS 122 - Praxis** Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr **Minibasketball und Heidelberger Ballschule**

Ballspiele - Grundfertigkeiten spielend erlernen! Der Workshop gibt mit Hilfe der Heidelberger Ballschule Lösungsansätze für freudvolle, ballsportübergreifende und koordinative Herausforderungen. Das spielerische/implizite Lernen steht dabei im Vordergrund.

*Felix Böckel, Sportwissenschaftler (B.A.), Lehrwart Thüringer Basketball Verband*

### **WS 123 - Praxis** Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr **Spiele mit verschiedenen Bällen [Volleyball, Pezzi-ball, Softball]**

Bälle haben einen hohen Aufforderungscharakter und sind in nahezu jeder Sporthalle in verschiedenen Varianten vorhanden.

Anhand dreier Standard-Bälle (Volleyball, Pezziball, Softball) werden einladende Spielmöglichkeiten aufgezeigt. Auch das Spiel mit einem neuen ungewöhnlichen Ball (Bliteball) wird vorgestellt.

Jörg Eisenacher, Sportlehrer, Dozent im Fachgebiet Sport- und Bewegungserziehung an der Uni Erfurt

natürliche Bewegungsmuster wiederherstellen, erhalten oder verbessern. Tests und spezifische Übungen werden vorgestellt, um die Ausführungsqualität und den Trainingseffekt bei Deinen Teilnehmer\*innen positiv zu beeinflussen.

Tami Helbing, Yogatherapeutin Orthopädie, Innere Organe, Neurologie & Psyche / Yogalehrerin

**WS 124 - Praxis** Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

**Ganzheitliches Bewegungstraining (Wdh.)**  
Verbessere Leistung und verhindere Verletzungen durch ein umfassendes Beweglichkeitstraining mit Yoga, Mobility und Faszientraining. Nutze verschiedene Materialien und Methoden, um Bewegungsdefizite zu korrigieren, funktionelle Bewegungsmuster zu verbessern und muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Im Workshop lernst Du die Grundlagen dieses ganzheitlichen Trainings, um gezielt Übungen einzusetzen, die

**WS 125 - Praxis** Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

**Minibasketball und Heidelberger Ballschule (Wdh.)**  
Ballspiele - Grundfertigkeiten spielend erlernen! Der Workshop gibt mit Hilfe der Heidelberger Ballschule Lösungsansätze für freudvolle, ballsportübergreifende und koordinative Herausforderungen. Das spielerische/implizite Lernen steht dabei im Vordergrund.

Felix Böckel, Sportwissenschaftler (B.A.), Lehrwart Thüringer Basketball Verband

**200 - BODY & MIND/ ENTSPANNUNG**

Tauche ein in die Welt der ganzheitlichen Gesundheit und Entspannung. In diesem Themenfeld erfährst Du Techniken und Praktiken, die Körper und Geist in Einklang bringen und helfen, Stress abzubauen und eine innere Balance zu finden.

**WS 201 - Praxis** Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

**Silent Yoga**  
In diesem Kurs bekommt jede\*r Teilnehmer\*in einen speziellen Kopfhörer. Mit dem Konzept wird der umliegende Geräuschpegel stark reduziert und macht den Kurs zu einem besonderen und außergewöhnlichen Erlebnis. Dank der Kopfhörer wirst Du tiefer in die Musik eintauchen können und von der Stimme Deines\*r Lehrers\*in persönlich begleitet!

Katja Kessel, Yogalehrerin, DOSB Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“, DAYO

**WS 204 - Praxis** Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

**Shiatsu**  
Shiatsu kommt aus dem Japanischen und heißt wörtlich „Fingerdruck“. Im Workshop Shiatsu erlernst Du eine mögliche Drucktechnik dieser uralten Heilmethode, um sie im Rahmen der Gesundheitsförderung einzusetzen. Dabei wenden wir die Grundprinzipien am Rücken an. Im Trainingsalltag kannst Du das erlernte Wissen als Entspannungssequenz im Rahmen einer Trainingsstunde nutzen.

Kirsten Müller, Physiotherapeutin, Shiatsu-Praktikerin

**WS 202 - Praxis** Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

**Gesundheitswandern „Let´s go – jeder Schritt hält fit“**  
Gesundheitswandern ist Bewegung in der Natur, d.h. gesundheitsförderndes Wandern kombiniert mit gymnastischen Übungen aus der Physiotherapie. Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen aus dem Waldbaden runden die Übungseinheit ab.

Yvonne Buchmann, Wanderführerin, Gesundheitswanderführerin, Natur- und Erlebnispädagogin, Kursleiterin Waldbaden [inkl. Aufbaumodul Kinder], Kursleiterin Stressprävention und Progressive Muskelentspannung

**WS 205 - Praxis** Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

**Rückenfit und Entspannung für Kinder**  
Die Unterstützung der motorischen und psycho-sozialen Entwicklung sowie die Förderung der Rückengesundheit bei Kindern stehen im Mittelpunkt dieses Gesundheitskurses. Spaß, freudbetonte Bewegungsaufgaben und kindgerechte Wissensvermittlung sind Bausteine dieses Kurses und legen den Grundstein für den Aufbau einer dauerhaften Bindung an Bewegung. Die Kinder lernen die Bedeutung von Bewegung für den Körper kennen und schätzen. Kindgerecht und anschaulich werden die Themen Rücken, Wirbelsäule, Muskeln und Knochen dargestellt und mit den positiven Effekten durch Bewegung verknüpft.

Michael Kögler, Diplom sportwissenschaftler

**WS 203 - Praxis** Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

**Hormon Yoga**  
Hormonyoga vereint Elemente aus Hatha Yoga, Kundalini Yoga und tibetischen Energielenkungsübungen. Es dient sowohl als natürliche Alternative als auch als begleitende Maßnahme zu konventionellen Therapien. Diese Yogaform folgt einem ganzheitlichen Ansatz, der sanftes, dynamisches Yoga mit Entspannungs- und Atemtechniken kombiniert. Durch regelmäßiges Üben werden Vitalität und Wohlbefinden gesteigert und Stress reduziert. Hormonyoga kann das Drüsen- und Hormonsystem vor, während und nach den Wechseljahren ausgleichend beeinflussen und ist hilfreich für Männer in der Andropause (Midlife Crisis), Frauen mit Kinderwunsch und Männer mit Hormonstörungen.

Tami Helbing, Yogatherapeutin Orthopädie, Innere Organe, Neurologie & Psyche / Yogalehrerin

**WS 206 - Praxis** Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

**Shen Xin Dao® - Qigong zwischen Tradition und Moderne**  
Shen Xin Dao®, das von Meister Martin Wolf entwickelte Qigong-Übungssystem, verbindet Tradition und Moderne miteinander. Es ist ein ganzheitliches Gesundheits-, Wohlfühl- und Aufbauprogramm für Körper, Geist und Seele. Shen Xin Dao® dient dem Abbau von Stress, der Auflösung von Blockaden und unterstützt die Beseitigung von Verspannungen, es fördert Beweglichkeit und verhilft den Ausübenden zu besserer Gesundheit, Stärkung des Immunsystems sowie besserem Körperempfinden.

Martin Wolf, Kampfkunst- & Qi Gong Meister

**MARKT DER MÖGLICHKEITEN**

in der Rotunde der Landessportschule

In der Rotunde informieren Partner\*innen, Firmen und Dozent\*innen rund um ihre Arbeit. Hier starten wir zum Früh sport, hier kannst Du Dich über die Jugendbildungsstätte „Waldfhof“ Finsterbergen und das Seesport- und Erlebnispädagogische Zentrum Kloster informieren. Triff und verabrede Dich hier mit den gerade eben erst kennengelernten Sportfreund\*innen. Wir laden zum Stöbern am Bücherstand ein und bieten interessante Literatur, z.B. für die eigene Übungsleiter\*innentätigkeit. Nutze unsere Fotobox, um nicht nur mit neuen Erkenntnissen und Eindrücken, sondern auch mit tollen Bildern die Heimreise antreten zu können. Kurzum: Lass Dich von der guten Stimmung einfangen. Der Muskelkater schaut auch vorbei.



### WS 207 - Praxis

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### Dance Yoga

Eine Mischung aus klassischen Yoga Elementen gemischt mit verschiedenen Tanzrichtungen. Fließende Bewegungsabläufe basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern. Finde Deine eigenen Bewegungsinspirationen, ganz ohne Leistungsdruck im Fluss der Musik.

*Katja Kessel, Yogalehrerin, DOSB Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“, DAYO*

### WS 208 - Praxis

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### Shiatsu (Wdh.)

Shiatsu kommt aus dem Japanischen und heißt wörtlich „Fingerdruck“. Im Workshop Shiatsu erlernst Du eine mögliche Drucktechnik dieser uralten Heilmethode, um sie im Rahmen der Gesundheitsförderung einzusetzen. Dabei wenden wir die Grundprinzipien am Rücken an. Im Trainingsalltag kannst Du das erlernte Wissen als Entspannungssequenz im Rahmen einer Trainingsstunde nutzen.

*Kirsten Müller, Physiotherapeutin, Shiatsu-Praktikerin*

### WS 209 - Praxis

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### Rückenfit und Entspannung für Erwachsene

Im Gesundheitskurs Rückenfit werden Übungen und Informationen zur Verminderung oder Vorbeugung von Rückenschmerzen vermittelt. Dies erfolgt durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme. Diese haben das Ziel, die Rückengesundheit der Teilnehmer\*innen zu fördern und einer Chronifizierung von Rückenbeschwerden vorzubeugen. Neben den physischen Gesundheitsressourcen [Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit] sollen auch psycho-soziale Gesundheitsressourcen gestärkt werden.

*Michael Kögler, Diplomspportwissenschaftler*

### WS 210 - Praxis

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### Shen Xin Dao® - Qigong zwischen Tradition und Moderne (Wdh.)

Shen Xin Dao®, das von Meister Martin Wolf entwickelte Qigong-Übungssystem, verbindet Tradition und Moderne miteinander. Es ist ein ganzheitliches Gesundheits-, Wohlfühl- und Aufbauprogramm für Körper, Geist und Seele. Shen Xin Dao® dient dem Abbau von Stress, der Auflösung von Blockaden und unter-

stützt die Beseitigung von Verspannungen, es fördert Beweglichkeit und verhilft den Ausübenden zu besserer Gesundheit, Stärkung des Immunsystems sowie besserem Körperempfinden.

*Martin Wolf, Kampfkunst- & Qi Gong Meister*

### WS 211 - Praxis

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Dance Yoga (Wdh.)

Eine Mischung aus klassischen Yoga Elementen gemischt mit verschiedenen Tanzrichtungen. Fließende Bewegungsabläufe basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern. Finde Deine eigenen Bewegungsinspirationen, ganz ohne Leistungsdruck im Fluss der Musik.

*Katja Kessel, Yogalehrerin, DOSB Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“, DAYO*

### WS 212 - Praxis

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Waldbaden für Kinder

Die Natur aus der Kinderperspektive und mit kindlicher Neugier entdecken. Die Sinne ganz bewusst öffnen und über die Vielfalt der Natur staunen. Mit Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen werden nicht nur die motorischen Fähigkeiten der Kinder trainiert, sondern auch die Kreativität und Fantasie gefördert. Und ganz nebenbei werden durch den achtsamen Aufenthalt im Wald die Abwehrkräfte der Kinder gestärkt.

*Yvonne Buchmann, Wanderführerin, Gesundheitswanderführerin, Natur- und Erlebnispädagogin, Kursleiterin Waldbaden [inkl. Aufbaumodul Kinder], Kursleiterin Stressprävention und Progressive Muskelentspannung*

### WS 213 - Praxis

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

#### Rückenfit und Entspannung für Erwachsene (Wdh.)

Im Gesundheitskurs Rückenfit werden Übungen und Informationen zur Verminderung oder Vorbeugung von Rückenschmerzen vermittelt. Dies erfolgt durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme. Diese haben das Ziel, die Rückengesundheit der Teilnehmer\*innen zu fördern und einer Chronifizierung von Rückenbeschwerden vorzubeugen. Neben den physischen Gesundheitsressourcen [Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit] sollen auch psycho-soziale Gesundheitsressourcen gestärkt werden.

*Michael Kögler, Diplomspportwissenschaftler*

### WS 214 - Praxis

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

#### Hormon Yoga (Wdh.)

Hormonyoga vereint Elemente aus Hatha Yoga, Kundalini Yoga und tibetischen Energielenkungsübungen. Es dient sowohl als natürliche Alternative als auch als begleitende Maßnahme zu konventionellen Therapien. Diese Yogaform folgt einem ganzheitlichen Ansatz, der sanftes, dynamisches Yoga mit Entspannungs- und Atemtechniken kombiniert. Durch regelmäßiges Üben werden Vitalität und Wohlbefinden gesteigert und Stress reduziert.

Hormonyoga kann das Drüsen- und Hormonsystem vor, während und nach den Wechseljahren ausgleichend beeinflussen und ist hilfreich für Männer in der Andropause (Midlife Crisis), Frauen mit Kinderwunsch und Männer mit Hormonstörungen.

*Tami Helbing, Yogatherapeutin Orthopädie, Innere Organe, Neurologie & Psyche / Yogalehrerin*

### WS 215 - Praxis

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

#### Shen Xin Dao® - Qigong zwischen Tradition und Moderne (Wdh.)

Shen Xin Dao®, das von Meister Martin Wolf entwickelte Qigong-Übungssystem, verbindet Tradition und Moderne miteinander. Es ist ein ganzheitliches Gesundheits-, Wohlfühl- und Aufbauprogramm für Körper, Geist und Seele. Shen Xin Dao® dient dem Abbau von Stress, der Auflösung von Blockaden und unterstützt die Beseitigung von Verspannungen, es fördert Beweglichkeit und verhilft den Ausübenden zu besserer Gesundheit, Stärkung des Immunsystems sowie besserem Körperempfinden.

*Martin Wolf, Kampfkunst- & Qi Gong Meister*

### WS 216 - Praxis

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Waldbaden für Kinder (Wdh.)

Die Natur aus der Kinderperspektive und mit kindlicher Neugier entdecken. Die Sinne ganz bewusst öffnen und über die Vielfalt der Natur staunen. Mit Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen werden nicht nur die motorischen Fähigkeiten der Kinder trainiert, sondern auch die Kreativität und Fantasie gefördert. Und ganz nebenbei werden durch den achtsamen Aufenthalt im Wald die Abwehrkräfte der Kinder gestärkt.

*Yvonne Buchmann, Wanderführerin, Gesundheitswanderführerin, Natur- und Erlebnispädagogin, Kursleiterin Waldbaden [inkl. Aufbaumodul Kinder], Kursleiterin Stressprävention und Progressive Muskelentspannung*

### WS 217 - Praxis

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Rückenfit und Entspannung für Kinder (Wdh.)

Die Unterstützung der motorischen und psycho-sozialen Entwicklung sowie die Förderung der Rückengesundheit bei Kindern stehen im Mittelpunkt dieses Gesundheitskurses. Spaß, freudbetonte Bewegungsaufgaben und kindgerechte Wissensvermittlung sind Bausteine dieses Kurses und legen den Grundstein für den Aufbau einer dauerhaften Bindung an Bewegung. Die Kinder lernen die Bedeutung von Bewegung für den Körper kennen und schätzen. Kindgerecht und anschaulich werden die Themen Rücken, Wirbelsäule, Muskeln und Knochen dargestellt und mit den positiven Effekten durch Bewegung verknüpft.

*Michael Kögler, Diplomspportwissenschaftler*



## 300 – FITNESS/ TRENDS/ GESUNDHEIT

Mach Dich bereit, um die körperliche Fitness deiner Teilnehmer\*innen auf ein neues Level zu bringen! In diesem Workshop-Bereich erwarten Dich spannende Einblicke in effektive Trainingsmethoden, innovative Workouts und motivierende Ansätze, um die gestellten Fitnessziele erreichen zu können.

### WS 301 – Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Zirkeltraining

Das Zirkeltraining ist für jeden geeignet. Sowohl Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene profitieren vom schnellen und effizienten Muskeltraining für den gesamten Körper. Es kann gleichzeitig die Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit verbessern. Wenn das keine Gründe sind, direkt damit anzufangen!

Alexander Hoffmann, Sportwissenschaftler (M.A.)

### WS 302 – Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Therarobics – Eine Mischung aus Training mit dem Theraband und Aerobic

In diesem Workshop bietet das Theraband in seiner ganzen Vielfalt Abwechslung, Spaß und viele Übungsvariationen. Die Wechsel aus kleinen Schrittkombinationen und funktionellen Kräftigungsübungen sorgen für Effektivität, Motivation und einen starken Rücken.

Simone Stemmler-Otto, staatlich geprüfte Gymnastik und Aerobic Trainerin, Kursleiterin Prävention, Pilates-Trainerin, Fitness-Trainerin

### WS 303 – Praxis

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Zirkeltraining (Wdh.)

Das Zirkeltraining ist für jeden geeignet. Sowohl Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene profitieren vom schnellen und effizienten Muskeltraining für den gesamten Körper. Es kann gleichzeitig die Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit verbessern. Wenn das keine Gründe sind, direkt damit anzufangen!

Alexander Hoffmann, Sportwissenschaftler (M.A.)

### WS 304 – Praxis

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Funktionaltraining mit dem Rubberband

Ein spannendes funktionelles Training mit dem kleinen Rubberband und enormer Wirkung erwartet Dich in diesem Workshop. Oft unterschätzt bietet dieses kleine Gummiband einen großen

Widerstand und kann jedes Training bereichern. Mit der entsprechenden Übungsauswahl ist der Mix für ein intensives Workout perfekt. Lass Dich überraschen!

Daniela Bleyl, Sporttherapeutin, Diplomfitnesstrainerin, Trainerin Pilates, Dance, Step

### WS 305 – Praxis

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Faszientraining von Kopf bis Fuß mit Rolle und Triggerball

Von Kopf bis Fuß geschmeidiger und beweglicher mit Rolle und Triggerball. In diesem Workshop kommen Foamroller und Triggerball zum Einsatz. Übungen aus dem Pilatestraining finden hier Anwendung. Durch Druck auf das Bindegewebe wird großflächig und punktuell massiert. Die Selbstmassage-Übungen lösen Verklebungen, fördern die Entspannung der Muskulatur und sorgen für ein besseres, körperliches Wohlbefinden. Interesse geweckt? Dann sei dabei!

Simone Stemmler-Otto, staatlich geprüfte Gymnastik und Aerobic Trainerin, Kursleiterin Prävention, Pilates-Trainerin, Fitness-Trainerin

### WS 306 – Praxis

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### Outdoortfitness

Die Gruppe bewegt sich im Laufschrift in das Schwarzatal. Die Distanz beträgt etwa 1.200 m. Aufgrund der An- und Abmarschzeit eignet sich dieser Workshop für die fitteren Teilnehmer\*innen, sodass die gesamte Gruppe nach ca. 10 Minuten am Ort des Geschehens ist. Dort werden den Teilnehmenden unter Beachtung der Lehrgangsthemen Ausschnitte aus der 3-tägigen Qualifizierung geboten. Funktionelles Kräftigen des gesamten Körpers, Verbesserung der Wahrnehmung sowie der koordinativen Fähigkeiten. On Top gibt es einen Extra Boost für das Immunsystem, da das wunderschöne Schwarzatal um diese Jahreszeit maximal ausgegrünt ist und der gesamte Organismus von der Bewegung in der Natur profitiert.

Adrian Friedrich, Sportwissenschaftler, Berufspädagoge, Therapeut für klinische PNI

### WS 307 – Praxis

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### Funktionaltraining mit dem Rubberband (Wdh.)

Ein spannendes funktionelles Training mit dem kleinen Rubberband und enormer Wirkung erwartet Dich in diesem Workshop. Oft unterschätzt bietet dieses kleine Gummiband einen großen Widerstand und kann jedes Training bereichern. Mit der entsprechenden Übungsauswahl ist der Mix für ein intensives Workout perfekt. Lass Dich überraschen!

Daniela Bleyl, Sporttherapeutin, Diplomfitnesstrainerin, Trainerin Pilates, Dance, Step

### WS 308 – Praxis

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### Therarobics – eine Mischung aus Training mit dem Theraband und Aerobic (Wdh.)

In diesem Workshop bietet das Theraband in seiner ganzen Vielfalt Abwechslung, Spaß und viele Übungsvariationen. Die Wechsel aus kleinen Schrittkombinationen und funktionellen Kräftigungsübungen sorgen für Effektivität, Motivation und einen starken Rücken.

Simone Stemmler-Otto, staatlich geprüfte Gymnastik und Aerobic Trainerin, Kursleiterin Prävention, Pilates-Trainerin, Fitness-Trainerin

### WS 309 – Praxis

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht

Der Workshop gliedert sich in Möglichkeiten des Auf- und Abwärmens sowie einen knackigen Hauptbelastungsteil, mit dem Ziel, durch das eigene Körpergewicht und unterschiedliche Bewegungsformen sämtliche konditionelle und koordinative Fähigkeiten zu fördern. Durchführungsort wird die 100 m Bahn auf dem Tartanfeld sein. Die Belastung wird individuell gesteuert, sodass jede\*r Teilnehmer\*in in jeder Leistungsklasse seinen Nutzen daraus ziehen kann. Nichts ist unmöglich.

Adrian Friedrich, Sportwissenschaftler, Berufspädagoge, Therapeut für klinische PNI

### WS 310 – Praxis

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### Pilates Update

Das heutige Pilates-Training hat sich ebenso weiterentwickelt, wie es in allen anderen Fitnessbereichen und Sportarten der Fall ist. Die Einflüsse aus dem funktionellem Training, der Faszienarbeit oder den Atmungs- und Entspannungstechniken beein-

flussen das Pilates-Training enorm. Mit dem heutigen Wissen können die Pilates-Basic-Übungen abgewandelt und verändert werden, je nach persönlichem Ziel. Die Grundprinzipien des Pilates-Trainings bleiben dabei unangefochten.

Daniela Bleyl, Sporttherapeutin, Diplomfitnesstrainerin, Trainerin Pilates, Dance, Step

### WS 311 – Praxis

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Pilates Update (Wdh.)

Das heutige Pilates-Training hat sich ebenso weiterentwickelt, wie es in allen anderen Fitnessbereichen und Sportarten der Fall ist. Die Einflüsse aus dem funktionellem Training, der Faszienarbeit oder den Atmungs- und Entspannungstechniken beeinflussen das Pilates-Training enorm. Mit dem heutigen Wissen können die Pilates-Basic-Übungen abgewandelt und verändert werden, je nach persönlichem Ziel. Die Grundprinzipien des Pilates-Trainings bleiben dabei unangefochten.

Daniela Bleyl, Sporttherapeutin, Diplomfitnesstrainerin, Trainerin Pilates, Dance, Step

### WS 312 – Praxis

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Funktionelles Training mit Partner\*in

Der Workshop gliedert sich in Möglichkeiten des Auf- und Abwärmens sowie einen knackigen Hauptbelastungsteil, mit dem Ziel, durch das eigene Körpergewicht und unterschiedliche Bewegungsformen sämtliche konditionelle und koordinative Fähigkeiten zu fördern. Die Belastung wird individuell gesteuert, sodass jede\*r Teilnehmer\*in in jeder Leistungsklasse seinen Nutzen daraus ziehen kann. Den Teilnehmer\*innen werden Übungsmöglichkeiten zu zweit, zu dritt und in der Kleingruppe geboten. Das Ziel ist es, in der Gruppendynamik in Bewegung zu kommen und Bewegungen aus Gelenkwinkeln durchzuführen, die allein nur schwer möglich sind.

Adrian Friedrich, Sportwissenschaftler, Berufspädagoge, Therapeut für klinische PNI

### WS 313 – Praxis

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

#### PowerRobic® & Circle Mobility

PowerRobic® - ist Groupfitness Power. Unser Motto: Back to the Roots!

Ein Ganzkörperworkout [HIT] gepusht mit effektiver und klassischer Aerobic zu bekannten 90s Hits einer ganzen Generation - der Spaßfaktor ist somit garantiert. Durch den Einsatz von

funktionellem Equipment (z. B. Kleinhanteln) erlangst du noch mehr Ausdauer und sichtbare Trainingsziele.

\*Feel the Beat\* mit uns!

Abgerundet wird der Workshop mit Circle Mobility, einem Trainingsprogramm, das die Mobilisation der Gelenke und die Erhöhung der allgemeinen Flexibilität des Körpers fördert und somit die powergeladene Einheit ruhig ausklingen lässt.

Susi Küttner, Mastertrainerin PowerRobic und Elitestartrainerin Piloxing

### WS 314 - Praxis Zirkeltraining (Wdh.)

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

Das Zirkeltraining ist für jeden geeignet. Sowohl Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene profitieren vom schnellen und effizienten Muskeltraining für den gesamten Körper. Es kann gleichzeitig die Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit verbessern. Wenn das keine Gründe sind, direkt damit anzufangen!

Alexander Hoffmann, Sportwissenschaftler (M.A.)

### WS 315 - Praxis Piloxing® SSP

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

Piloxing® SSP - ein Nonstop-Intervall-Barfußtraining. Dieses dynamische Programm mit dem Motto \*sleek, sexy, powerful\* führt Dich von herzfrequenzsteigernden, kraftvollen Boxkombinationen über körperformendes Standing - Pilatesbewegungen, zu einfachen ‚let yourself GO‘ Tanzchoreographien. Noch nie hat Schwitzen so sehr Spaß gemacht!

Abgerundet wird der Workshop mit Pilates Flow by Piloxing, eine sanfte Trainingsmethode für Körper und Geist. Ein systematisches Mattentraining zur Kräftigung der Muskulatur und einem perfekten Ausklang der Einheit.

Susi Küttner, Mastertrainerin PowerRobic und Elitestartrainerin Piloxing

### WS 316 - Praxis Zirkeltraining (Wdh.)

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

Das Zirkeltraining ist für jeden geeignet. Sowohl Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene profitieren vom schnellen und effizienten Muskeltraining für den gesamten Körper. Es kann gleichzeitig die Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit verbessern. Wenn das keine Gründe sind, direkt damit anzufangen!

Alexander Hoffmann, Sportwissenschaftler (M.A.)



## 400 - KNOW-HOW FÜR ÜBUNGSLEITENDE

Dieses Themenfeld bietet praktisches Wissen und nützliche Tipps für alle Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen im Sportbereich. Von pädagogischen Ansätzen bis hin zu organisatorischen Aspekten erhältst du das Rüstzeug, um Deine Sportgruppe erfolgreich zu leiten.

### WS 401 - Theorie

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Inspirieren und Begeistern – Motivationsstrategien für Übungsleiter\*innen/Trainer\*innen

Dieser Workshop richtet sich an Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen, die mit Menschenkenntnis und kreativen Methoden ihre Trainings zu außergewöhnlichen Erlebnissen machen und ihren Sportler\*innen ein dauerhaft anregendes Umfeld bieten wollen.

Chris Klatt, Trainer Personal- & Teamentwicklung

### WS 402 - Theorie

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Flipchartgestaltung leicht gemacht

Der Workshop ermöglicht einen leichten Einstieg in die Welt der Visualisierung. Die wirksame Gestaltung von Flipcharts und Co. erlernen die Teilnehmer\*innen spielerisch in ersten Schritten. Zum Ende werden die Teilnehmer\*innen in der Lage sein:

- Flipcharts ansprechend zu gliedern
- Inhalte aufs Wesentliche zu reduzieren
- mit ersten Symbolen und Icons zu untermalen
- Ihr Equipment richtig einzusetzen

Übung macht den Meister; die Trainingsinhalte können direkt in ersten Übungen angewandt werden.

Steffen Sindulka, Sozialpädagoge, Systemischer Berater, Supervisor

### WS 403 - Theorie

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Menstruationszyklus und Training

Dieser Workshop legt den Schwerpunkt darauf, wie der Menstruationszyklus im Trainingsalltag angemessen berücksichtigt werden kann. Wir behandeln Themen wie die Kommunikation über vermeintliche Tabuthemen, die subjektive und objektive Leistungsfähigkeit im Verlauf des Menstruationszyklus und setzen uns mit wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Trainierbarkeit in Abhängigkeit des Menstruationszyklus auseinander.

Katharina Fischer, Sportwissenschaftlerin (M.A.)

### WS 404 - Theorie

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Champion des Selbst: Deine Rolle als Übungsleiter\*in/Trainer\*in neu definieren

Dieser Workshop richtet sich an Übungsleiter\*innen und Ehrenamtliche, die in ihrer Tätigkeit eine Berufung sehen, dafür brennen und sich mit Leib und Seele für das Wohl anderer Menschen einbringen. Dabei auch die Wichtigkeit der eigenen Persönlichkeit und Werte für eine gelingende Tätigkeit erkannt haben und diese aktiv stärken und weiterentwickeln möchten.

Chris Klatt, Trainer Personal- & Teamentwicklung

### WS 405 - Theorie

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Mental stark – Leistung gesund entwickeln

Der Workshop zum DSV-Nachwuchsprojekt „DSV Mental Stark! in die Zukunft“ bietet praktische Einblicke und Tipps zur Integration der mentalen Stärke in den Trainingsalltag von Kindern und Jugendlichen. Durch leicht integrierbare Übungen zur emotionalen Kompetenz, sozialen Kompetenz und Selbstkompetenz werden Teilnehmer\*innen befähigt, die mentale Entwicklung ihrer Schützlinge zu unterstützen. Zusätzlich erhalten Übungsleiter\*innen theoretisches Wissen über mentale Stärke sowie praktische Anleitungen zur Umsetzung im Training. Der Workshop richtet sich an Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen und bietet sowohl für den Breiten- als auch den Leistungssport relevante Inhalte.

Gerald Ritter, Sportlehrer und Trainer

### WS 406 - Theorie

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Wie Humor Ihre Widerstandskraft stärken kann

Im Workshop erfahren die Teilnehmer\*innen, wie sie selbst Humor in ihr Leben integrieren können. Der Workshop stützt sich auf das siebenstufige Humortrainingsprogramm von Paul McGhee. Neben dem theoretischen Input gibt es viele kleine Übungen für die Teilnehmer\*innen.

Prof. Dr. Sylvia Sängler, Gesundheitswissenschaftlerin, Medizinerjournalistin, Humorberaterin

### WS 407 – Theorie

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Puffis – Professionelle Unterbrechungen fördern Frohsinn im Seminar

Aktivierungsübungen, Spiele, Auflockerungsspiele, Energyzer, Energieaufbau, Aktivierung mit all den Begriffen sind kurze, aktivierende, häufig mit Bewegung verbundene Übungen gemeint:

- sie lockern das Training / Seminar / Unterricht auf,
- bringen den Kreislauf in Gang,
- bringen Teilnehmer\*innen in einen guten Zustand,
- fördern die Atmosphäre in der Gruppe durch Lachen, Spaß und gemeinsames Erleben,
- fokussieren die Aufmerksamkeit der Teilnehmer\*innen nach einer Pause wieder auf eine gemeinsame Tätigkeit,
- sie vermitteln nebenbei für das Lernen förderliche Suggestionen, wie z.B. hier ist es in Ordnung, nicht perfekt zu sein oder hier darf man auch mal Fehler machen.

Der Workshop soll einen kleinen Einblick geben und Zeit für das praktische Selbsterlebnis bieten.

*Steffen Sindulka, Sozialpädagoge, Systemischer Berater, Supervisor*

### WS 408 – Theorie

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### Menstruationszyklus und Training [Wdh.]

Dieser Workshop legt den Schwerpunkt darauf, wie der Menstruationszyklus im Trainingsalltag angemessen berücksichtigt werden kann. Wir behandeln Themen wie die Kommunikation über vermeintliche Tabuthemen, die subjektive und objektive Leistungsfähigkeit im Verlauf des Menstruationszyklus und setzen uns mit wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Trainierbarkeit in Abhängigkeit des Menstruationszyklus auseinander.

*Katharina Fischer, Sportwissenschaftlerin (M.A.)*

### WS 409 – Theorie

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### Kommunikation und verbale Selbstverteidigung

Dieser Workshop richtet sich an Personen, die mit Hilfe psychologischer Erkenntnisse und erprobter Kommunikationsstrategien, Streitsituationen beruhigen, das eigene Wohlbefinden stärken und größere Souveränität im Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen erlangen wollen.

*Chris Klatt, Trainer Personal- & Teamentwicklung*

### WS 410 – Theorie

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### Mental stark – Leistung gesund entwickeln [Wdh.]

Der Workshop zum DSV-Nachwuchsprojekt „DSV Mental Stark! in die Zukunft“ bietet praktische Einblicke und Tipps zur Integration der mentalen Stärke in den Trainingsalltag von Kindern und Jugendlichen. Durch leicht integrierbare Übungen zur emotionalen Kompetenz, sozialen Kompetenz und Selbstkompetenz werden Teilnehmer\*innen befähigt, die mentale Entwicklung ihrer Schützlinge zu unterstützen. Zusätzlich erhalten Übungsleiter\*innen theoretisches Wissen über mentale Stärke sowie praktische Anleitungen zur Umsetzung im Training. Der Workshop richtet sich an Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen und bietet sowohl für den Breiten- als auch den Leistungssport relevante Inhalte.

*Gerald Ritter, Sportlehrer und Trainer*

### WS 411 – Theorie

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### Kommunikation und verbale Selbstverteidigung [Wdh.]

Dieser Workshop richtet sich an Personen, die mit Hilfe psychologischer Erkenntnisse und erprobter Kommunikationsstrategien, Streitsituationen beruhigen, das eigene Wohlbefinden stärken und größere Souveränität im Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen erlangen wollen.

*Chris Klatt, Trainer Personal- & Teamentwicklung*

### WS 412 – Theorie

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Motivation vor, während und nach der Übungsstunde

„Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“  
[Friedrich Schiller]

Wie gelingt es mir als Übungsleiter\*in in unserer durchorganisierten und zudem hochtechnisierten Welt, Kinder in ihrem intrinsischen Verlangen nach Bewegung und freiem Spiel zu stärken? Wir werden in dem Workshop alle drei Phasen – also vor, während und nach der Übungsstunde beleuchten und dabei allen Teilnehmenden auch durch praktische Beispiele Anregungen für die künftige Arbeit mit ihrer Zielgruppe mitgeben.

*Steffen Töpfer, Bewegungsscoach, DFB-B-Lizenz*

### WS 413 – Theorie

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Champion des Selbst: Deine Rolle als Übungsleiter\*in/Trainer\*in neu definieren [Wdh.]

Dieser Workshop richtet sich an Übungsleiter\*innen und Ehrenamtliche die in ihrer Tätigkeit eine Berufung sehen, dafür brennen und sich mit Leib und Seele für das Wohl anderer Menschen einbringen. Dabei auch die Wichtigkeit der eigenen Persönlichkeit und Werte für eine gelingende Tätigkeit erkannt haben und diese aktiv stärken und weiterentwickeln möchten.

*Chris Klatt, Trainer Personal- & Teamentwicklung*

### WS 414 – Theorie

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Puffis – Professionelle Unterbrechungen fördern Frohsinn im Seminar [Wdh.]

Aktivierungsübungen, Spiele, Auflockerungsspiele, Energyzer, Energieaufbau, Aktivierung mit all den Begriffen sind kurze, aktivierende, häufig mit Bewegung verbundene Übungen gemeint.

- sie lockern das Training / Seminar / Unterricht auf,
- bringen den Kreislauf in Gang,
- bringen Teilnehmer\*innen in einen guten Zustand,
- fördern die Atmosphäre in der Gruppe durch Lachen, Spaß und gemeinsames Erleben,
- fokussieren die Aufmerksamkeit der Teilnehmer\*innen nach einer Pause wieder auf eine gemeinsame Tätigkeit,
- sie vermitteln nebenbei für das Lernen förderliche Suggestionen, wie z.B. hier ist es in Ordnung, nicht perfekt zu sein oder hier darf man auch mal Fehler machen.

Der Workshop soll einen kleinen Einblick geben und Zeit für das praktische Selbsterlebnis bieten.

*Steffen Sindulka, Sozialpädagoge, Systemischer Berater, Supervisor*

### WS 415 – Theorie

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Multimorbidität als wachsendes Phänomen

Aufgrund des demografischen Wandels wird die Multimorbidität [Mehrfacherkrankung] immer mehr zunehmen und eine Herausforderung für das Gesundheitssystem darstellen. Im Workshop werden die theoretischen Hintergründe zur Entstehung von Multimorbidität sowie deren Auswirkung in Sportgruppen kurz beleuchtet, um anschließend Empfehlungen für die Übungsleitung bei der Planung von Sportstunden abzuleiten.

*Sascha Balcerowski, Sportwissenschaftler (M.A.)*

### WS 416 – Theorie

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

#### Elternarbeit

In diesem Workshop möchte ich mit Dir die systemische Brille aufsetzen und die Zusammenarbeit zwischen Übungsleiter\*innen/Trainer\*innen und Eltern neu anschauen. Welche Kommunikationsstrategien gibt es? Wie gehe ich mit Konflikten um? Wie kann ich ein förderliches Umfeld gestalten? All das soll praxisnah und erlebbar im Workshop behandelt werden. Ich freue mich auf Deine Beispiele und Fragen aus der Praxis.

*Christina Eberitsch, Systemische Beraterin*

### WS 417 – Theorie

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

#### Inspirieren & Begeistern – Motivationsstrategien für Übungsleiter\*innen/Trainer\*innen [Wdh.]

Dieser Workshop richtet sich an Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen, die mit Menschenkenntnis und kreativen Methoden ihre Trainings zu außergewöhnlichen Erlebnissen machen und ihren Sportler\*innen ein dauerhaft anregendes Umfeld bieten wollen.

*Chris Klatt, Trainer Personal- & Teamentwicklung*

### WS 418 – Theorie

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

#### Ausprobieren digitaler Tools im Trainingsalltag – von Trainingsplanung bis Geocaching

Die Nutzung digitaler Angebote rückt auch im Alltag von Übungsleiter\*innen/Trainer\*innen, Lehrer\*innen und Erzieher\*innen immer wieder und immer mehr in den Fokus. Der Workshop soll eine Auswahl an nützlichen Hilfen für die Gestaltung des Trainings aufzeigen. Dabei steht nicht nur das reine Kennenlernen, sondern insbesondere das Ausprobieren im Fokus. Deshalb bringen Sie bitte Ihre täglich genutzten Endgeräte [Smartphone, Tablet, Laptop] mit und seien Sie neugierig darauf, Dinge wie Actionbound, Taskcards, Blazepods und einiges mehr selbst auszuprobieren.

*Tom Mäusebach, Sportlehrer, Fachleiter am Studienseminar, Trainer, Moderator*

### WS 419 – Theorie

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Elternarbeit [Wdh.]

In diesem Workshop möchte ich mit Dir die systemische Brille aufsetzen und die Zusammenarbeit zwischen Übungsleiter\*innen/

Trainer\*innen und Eltern neu anschauen. Welche Kommunikationsstrategien gibt es? Wie gehe ich mit Konflikten um? Wie kann ich ein förderliches Umfeld gestalten? All das soll praxisnah und erlebbar im Workshop behandelt werden. Ich freue mich auf Deine Beispiele und Fragen aus der Praxis.

Christina Eberitsch, Systemische Beraterin

### WS 420 - Theorie

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Flipchartgestaltung leicht gemacht [Wdh.]

Der Workshop ermöglicht einen leichten Einstieg in die Welt der Visualisierung. Die wirksame Gestaltung von Flipcharts und Co. erlernen die Teilnehmer\*innen spielerisch in ersten Schritten.

Zum Ende werden die Teilnehmer\*innen in der Lage sein:

- Flipcharts ansprechend zu gliedern
- Inhalte aufs Wesentliche zu reduzieren
- mit ersten Symbolen und Icons zu untermalen
- Ihr Equipment richtig einzusetzen

Übung macht den Meister; die Trainingsinhalte können direkt in ersten Übungen angewandt werden.

Steffen Sindulka, Sozialpädagoge, Systemischer Berater, Supervisor

### WS 421 - Theorie

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Ausprobieren digitaler Tools im Trainingsalltag – von Trainingsplanung bis Geocaching [Wdh.]

Die Nutzung digitaler Angebote rückt auch im Alltag von Übungsleiter\*innen/Trainer\*innen, Lehrer\*innen und Erzieher\*innen immer wieder und immer mehr in den Fokus. Der Workshop soll eine Auswahl an nützlichen Hilfen für die Gestaltung des Trainings aufzeigen. Dabei steht nicht nur das reine Kennenlernen, sondern insbesondere das Ausprobieren im Fokus. Deshalb bringen Sie bitte Ihre täglich genutzten Endgeräte (Smartphone, Tablet, Laptop) mit und seien Sie neugierig darauf um Dinge wie Actionbound, Taskcards, Blazepods und einiges mehr selbst auszuprobieren.

Tom Mäusebach, Sportlehrer, Fachleiter am Studienseminar, Trainer, Moderator

### WS 422 - Theorie

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Motivation vor, während und nach der Übungsstunde [Wdh.]

„Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“

[Friedrich Schiller]

Wie gelingt es mir als Übungsleiter\*in/Trainer\*in in unserer durchorganisierten und zudem hochtechnisierten Welt, Kinder in ihrem intrinsischen Verlangen nach Bewegung und freiem Spiel zu stärken? Wir werden in dem Workshop alle drei Phasen – also vor, während und nach der Übungsstunde beleuchten und dabei allen Teilnehmenden auch durch praktische Beispiele Anregungen für die künftige Arbeit mit ihrer Zielgruppe mitgeben.

Steffen Töpfer, Bewegungskoach, DFB-B-Lizenz



Erlebe die Freude an Bewegung und Ausdruck durch Tanz! In diesem Bereich des Kongresses entdeckst du verschiedene Tanzstile, von traditionellen bis zu modernen, und lernst, wie Tanz nicht nur den Körper stärkt, sondern auch die Seele berührt.

### WS 501 - Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Find your Rhythm – Ganzkörperkräftigung durch Tanzen

Der Workshop beinhaltet tänzerische Übungen, welche sowohl koordinative und konditionelle Fähigkeiten als auch Taktgefühl und Kraftausdauer schulen. In Begleitung von schwungvoller und rhythmischer Musik aus den Bereichen Dancehall und Reggaeton beginnt der Kurs mit einem Warmup, auf welches ein Krafttraining, Dehnung, wie auch das Erlernen einer Choreografie folgt.

Laura Friedrich, Tanzlehrerin

### WS 502 - Praxis

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Kreistanzformen nicht nur für Senior\*innen

Kreistanzen ist eine wunderbare Möglichkeit, Herz und Kreislauf in Schwung zu bringen, das Gedächtnis zu fördern und Kraft zu schöpfen. Die Tänze aus aller Welt lassen uns in verschiedene Kulturen eintauchen und wirken ausgleichend und entspannend. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich, aber Lust auf ein Miteinander und Freude am Tanzen.

Heidi Schwalbe, Diplompädagogin Sport, Übungsleiterin C

### WS 503 - Praxis

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### Orientalische Tanzformen zur Prävention – Raqs Sharqi

Dieser "weiblichste" aller Tänze fördert Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein. Mit speziellen Isolationsbewegungen wird der ganze Körper durchblutet, das Gewebe gestrafft, der Beckenboden gestärkt und die Funktionalität der Blase gefördert. Bewusstes Anspannen und Loslassen führt zum Abbau von Verspannungen und das Verdauungssystem wird positiv beeinflusst. Es ist keine Tanzerfahrung erforderlich. Lass Dich ein auf die verschiedenen Übungen, auf kleine Kombinationen und eine Rhythmusschulung.

Heidi Schwalbe, Diplompädagogin Sport, Übungsleiterin C

### WS 504 - Praxis

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Just Dance – Tanztraining mit Choreografie

Im Rahmen des Workshops werden mit einem Jazz Dance Training sowohl koordinative und konditionelle Fähigkeiten als das Taktgefühl geschult. Der Workshop beinhaltet tänzerische Übungen, welche der Kraftausdauer, Beweglichkeit, Bewegungsqualität und natürlich auch dem Spaß dienen. Das Trainingsprogramm besteht aus Warmup, Krafttraining, Dehnungs- und Lockerungsübungen als auch aus dem Erlernen verschiedener Schrittfolgen und einer Choreografie.

Laura Friedrich, Tanzlehrerin

### WS 505 - Praxis

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

#### Find your Rhythm – Ganzkörperkräftigung durch Tanzen [Wdh.]

Der Kurs beinhaltet tänzerische Übungen, welche sowohl koordinative und konditionelle Fähigkeiten als auch Taktgefühl und Kraftausdauer schult. In Begleitung von schwungvoller und rhythmischer Musik aus den Bereichen Dancehall und Reggaeton beginnt der Kurs mit einem Warmup, auf welches ein Krafttraining, Dehnung, wie auch das Erlernen einer Choreografie folgt.

Laura Friedrich, Tanzlehrerin

### WS 506 - Praxis

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Just Dance – Tanztraining mit Choreografie [Wdh.]

Im Rahmen des Workshops werden mit einem Jazz Dance Training sowohl koordinative und konditionelle Fähigkeiten als das Taktgefühl geschult. Der Workshop beinhaltet tänzerische Übungen, welche der Kraftausdauer, Beweglichkeit, Bewegungsqualität und natürlich auch dem Spaß dienen. Das Trainingsprogramm besteht aus Warmup, Krafttraining, Dehnungs- und Lockerungsübungen wie auch aus dem Erlernen verschiedener Schrittfolgen und einer Choreografie.

Laura Friedrich, Tanzlehrerin

## Versicherungsschutz

Der Versicherungsschutz ist auf die Dauer (vom 06. bis 08. September 2024) der Veranstaltung begrenzt.

### 1. Gegenstand des Versicherungsschutzes

Versicherungsschutz besteht nach den Bedingungen des Sportversicherungsvertrages (Unfall- und Haftpflichtversicherung) und den folgenden Vereinbarungen. In der Unfallversicherung besteht Versicherungsschutz gegen die wirtschaftlichen Folgen körperlicher Sportunfälle, von denen die nach Ziffer 2 versicherten Personen während der Veranstaltung betroffen werden. In der Haftpflichtversicherung ist die gesetzliche Haftpflicht der Nichtvereinsmitglieder aus der Teilnahme am Sportkongress versichert. Nicht versichert ist die persönliche gesetzliche Haftpflicht des Nichtvereinsmitgliedes aus seiner Eigenschaft als Privatperson (Privathaftpflicht).

### 2. Versicherte Personen

Versichert sind alle Teilnehmenden des Thüringer Sportkongresses, auch alle Nichtvereinsmitglieder, die den Sportkongress vom 06. bis 08. September 2024 besuchen.

### 3. Umfang des Versicherungsschutzes

- Versicherungsschutz besteht nach Maßgabe des Abschnittes I, Teil A (Unfallversicherung) des Sportversicherungsvertrages, begrenzt auf die Leistungen Invalidität, Todesfall und Bergungskosten.
- Die Progression bei der Invaliditätsleistung wird bei Unfällen von Nichtvereinsmitgliedern nicht angewendet.

## Datenschutzerklärung

Mit der Anmeldung zum Thüringer Sportkongress stellen Sie uns personenbezogene Daten zur Verfügung, welche wir zum Zwecke der Durchführung des Kongresses verarbeiten. Im Folgenden informieren wir Sie gemäß Datenschutz-Grundverordnung.

### 1. Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen

Datenschutzrechtlich Verantwortliche ist die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH, vertreten durch die Geschäftsführerin Jeanette Schilling, Werner-Seelenbinder-Straße 1, 99096 Erfurt.

Die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH erreichen Sie telefonisch unter 0361 3405450 oder per Mail unter [info@lsb-bildungswerk.de](mailto:info@lsb-bildungswerk.de).

### 2. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Unsere Datenschutzbeauftragte, Susan Klimitsch, erreichen Sie unter den Kontaktdaten des Verantwortlichen. Die Mailadresse für Anliegen des Datenschutzes lautet [datschutz@lsb-bildungswerk.de](mailto:datschutz@lsb-bildungswerk.de).

### 3. Zwecke, für die personenbezogene Daten verarbeitet werden

Ihre im Anmeldeformular angegebenen personenbezogenen Daten verarbeiten wir gem. Art. 6 Abs. 1 [b] DS-GVO zum Zwecke der Organisation und Durchführung des Thüringer Sportkongresses, dessen Vor- und Nachbereitung. Eine Verarbeitung zu darüber hinausgehenden Zwecken [wie z.B. die Speicherung Ihrer Kontaktdaten, um Sie über weitere Bildungsangebote zu informieren] erfolgt nur mit ausdrücklicher Einwilligung Ihrerseits.

### 4. Weitergabe personenbezogener Daten

Bei der Verarbeitung werden die Daten an die mit der Organisation betrauten Mitarbeiter\*innen der Verantwortlichen sowie an die zuständigen Mitarbeiter\*innen der Landessportschule Bad Blankenburg weitergeben, um die reibungslose Organisation und Durchführung des Thüringer Sportkongresses zu gewährleisten. Ihr Name wird zur Erstellung einer Teilnehmerliste an den\*die jeweilige\*n Dozent\*in des Workshops/ des Referates übermittelt.

### 5. Dauer der Speicherung/ Löschung der personenbezogenen Daten

Spätestens drei Monate nach Ende des Thüringer Sportkongresses werden die personenbezogenen Daten gelöscht, soweit nicht gesetzliche Aufbewahrungsfristen dagegen sprechen.

Soweit Sie uns zum Zwecke der zukünftigen Information über Bildungsveranstaltungen eine Einwilligung zur weitergehenden Speicherung erteilt haben, speichern wir Ihren Namen, die Postadresse und die Emailadresse bis auf Widerruf.

### 6. Ihre Rechte

Sie haben folgende Rechte bezüglich der Sie betreffenden personenbezogenen Daten:

- Recht auf Auskunft gem. Art. 15 DS-GVO
- Recht auf Berichtigung und Löschung, Art. 16, 17 DS-GVO
- Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, Art. 18 DS-GVO
- Recht auf Übertragbarkeit, Art. 21 DS-GVO

Außerdem haben Sie das Recht, sich bei der Datenschutz-Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu beschweren.

Soweit wir die Verarbeitung der personenbezogenen Daten auf eine Interessenabwägung stützen, können Sie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen. Dem Widerspruch ist ganz oder teilweise zu entsprechen, wenn triftige Gründe vorliegen, die einer weiteren Verarbeitung entgegenstehen. Diese Gründe teilen Sie uns bitte mit dem Widerspruch mit. Wir werden dann die Sachlage prüfen und die Verarbeitung entweder einstellen bzw. anpassen

oder Ihnen die gewichtigen Gründe der Fortführung der Verarbeitung mitteilen.

Soweit Sie eine Einwilligung erteilt haben, können Sie diese jederzeit ganz oder teilweise für die Zukunft widerrufen.

Leistungen, für deren Erbringung wir personenbezogene Daten

benötigen, können wir dann nicht mehr oder nicht mehr vollständig erbringen.

Die Datenschutzrichtlinie der LSB Bildungswerk GmbH können Sie auf [unserer Homepage](#) einsehen.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen für den Thüringer Sportkongress 2024

Die folgenden allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für die Buchung Ihrer Teilnahme am Thüringer Sportkongress vom 06. - 08.09.2024 in der Landessportschule Bad Blankenburg.

Die Verwendung der männlichen Form in den Regelungen dieser AGB dient lediglich der sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Vertragspartner ist die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH - vertreten durch die Geschäftsführerin Jeanette Schilling. Die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH erreichen Sie telefonisch unter 0361 3405450 oder per Mail über [info@lsb-bildungswerk.de](mailto:info@lsb-bildungswerk.de).

### 1. Teilnehmer

Der Thüringer Sportkongress ist grundsätzlich für alle Interessierten offen. Die Lizenzverlängerung ist nur für die Lizenzen Übungsleiter\*in C Breitensport und Übungsleiter\*in B „Sport in der Prävention“ des LSB Thüringen möglich.

### 2. Anmeldung

Die Anmeldung ist online über die Homepage der LSB Thüringen Bildungswerk GmbH [www.lsb-bildungswerk.de](http://www.lsb-bildungswerk.de) möglich. Die Bearbeitung der Anmeldungen erfolgt in der Reihenfolge ihres Eingangs. Direkt nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie per E-Mail eine Anmeldebestätigung und die Rechnung. Die Anmeldung wird erst nach Eingang der Teilnahmegebühr wirksam. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an und ein Vertrag kommt zustande.

### 3. Rechte und Pflichten des Veranstalters

Die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH entscheidet als Veranstalter über die Durchführung der Veranstaltung. Sie kann diese ganz oder teilweise [einzelne Workshops] absagen, wenn sachlich gerechtfertigte Umstände vorliegen. Das ist insbesondere dann der Fall, wenn die festgelegte Mindestteilnehmerzahl je Workshop nicht erreicht wird. Im Fall der Absage durch den Veranstalter wird dem Teilnehmer seine bereits gezahlte Teilnahmegebühr erstattet. Weitere Ansprüche des Teilnehmers sind ausgeschlossen. Von diesem Ausschluss nicht erfasst sind Ansprüche aus Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Änderungen im Zeitablauf bleiben dem Veranstalter vorbehalten. In Einzelfällen [z.B. bei Erkrankung] kann der Veranstalter einen anderen Dozenten benennen. Bei Absage der Veranstaltung oder einzelner Workshops erhalten Sie spätestens eine Woche vorher eine Benachrichtigung.

### 4. Rücktritt des Teilnehmers

Ein kostenfreier Rücktritt der Teilnehmer ist bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für den Rücktritt der Teilnehmer bis zu einer Woche vor Veranstaltungsbeginn werden 75% der Kursgebühr erhoben. Bei späterem Rücktritt oder Nichtteilnahme fallen die vollen Kursgebühren an. Ein kostenfreier Rücktritt Ihrerseits ist möglich, wenn Sie eine Ersatzperson benennen.

Der Rücktritt ist in Textform an: die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH - Werner-Seelenbinder Straße 1 - 99096 Erfurt oder an: [info@lsb-bildungswerk.de](mailto:info@lsb-bildungswerk.de) zu erklären.

Von den vorgenannten Regelungen unberührt bleibt das Recht des Teilnehmers zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grund [Arbeitsunfähigkeit, Arbeitsverpflichtung, Krankheit oder Todesfall in der Familie], welcher der LSB Thüringen Bildungswerk GmbH unverzüglich mitzuteilen und nachzuweisen ist. War dem Anmelder der wichtige Grund bereits eine Woche vor Beginn der Veranstaltung bekannt und hat er die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH nicht schriftlich darüber informiert, ist der Teilnehmer zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr verpflichtet.

Der Erwerb der Teilnahmeberechtigung bezieht sich auf die Erbringung einer Dienstleistung im Bereich der Freizeitbeschäftigung, für die ein konkreter Termin vorgesehen ist. Daher haben Sie gem. § 312g Abs. 2 S.1 Nr.9 BGB kein Widerrufsrecht.

### 5. Haftung, Verjährung

Die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH und ihre gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen haften nur bei grob fahrlässigem oder vorsätzlichem Verhalten, gleiches gilt für sonstige Personen [Verrichtungsgehilfen], sofern sich die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH deren Verhalten zurechnen lassen muss. Ersatzansprüche verfallen, wenn sie nicht binnen 6 Monaten nach Erbringung der vereinbarten Leistung gegenüber der LSB Thüringen Bildungswerk GmbH angezeigt wurden. Für Fremdleistungen [Leistungen, die der Teilnehmer außerhalb dieses Vertrages in Anspruch nimmt] wird keine Gewähr und/oder Haftung übernommen.

### 6. Datenschutzhinweise

Die mit der Anmeldung durch die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH erhobenen persönlichen Daten der Teilnehmer dienen der Organisation und Abwicklung des Sportkongresses. Die Daten werden insbesondere zur Ausstellung der Lizenzausweise für die Teilnehmer benötigt. Die Erhebung, Speicherung und Nutzung der Daten bei der LSB Thüringen Bildungswerk GmbH erfolgt nach den Vorgaben des Bundesdatenschutzgesetzes neu bzw. der Datenschutz Grundverordnung. Die umfassende Datenschutzerklärung ist jedem Teilnehmer zugänglich.