

Referat 1

Samstag, 09:00 - 10:00 Uhr



**Sturm im Kopf?
Segel richtig setzten! –
Durch Selbstreflexion zu
mentaler Stärke**

Dozent: Chris Klatt

Trainer Personal- & Teamentwicklung

Die Teilnehmer*innen lernen welche inneren Antreiber Stress verstärken, können Gegenstrategien entwickeln und nachhaltige Routinen aufbauen. Ziel ist nicht Stressfreiheit, sondern belastende Situationen bewusst zu steuern. Für mehr Gelassenheit und langfristige Handlungsfähigkeit, auch in hochbelasteten Phasen.

Referat 2

Samstag, 09:00 - 10:00 Uhr



**GEMEINSAM GEGEN DOPING –
Grundwissen zum Thema
Anti Doping und Werkzeuge zur
Umsetzung von Dopingprävention
im Trainingsalltag**

Dozentin: Lisa Kniebeler

Referentin Dopingprävention NADA

Dopingprävention ist mehr als die Einhaltung von Regeln: Es bedeutet, Wissen zu vermitteln, Haltung zu zeigen und junge Menschen in ihrer sportlichen und persönlichen Entwicklung zu begleiten und zu stärken. Das Impulsreferat zum Präventionsprogramm GEMEINSAM GEGEN DOPING der NADA vermittelt Grundwissen zum Thema Anti-Doping und stellt digitale sowie analoge Werkzeuge zur Umsetzung von Dopingprävention im Trainings- und Schulalltag vor. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Rolle des Umfeldes von Sportler*innen: Vorbilder und Personen, die im Sport Verantwortung übernehmen. Anti-Doping ist ein Teamsport – zum Schutz sauberer Athlet*innen.

ZEITPLAN

Freitag, 4. September 2026

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

Samstag, 5. September 2026

07.30 – 08.00 Uhr	Frühspport
09.00 – 10.00 Uhr	Referate zur Auswahl
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 Zaubershow und DJ

Sonntag, 6. September 2026

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

ANMELDUNG

Die Anmeldung zum Sportkongress 2026 erfolgt über unsere Online-Datenbank unter: www.lsb-bildungswerk.de



BARRIEREFREIHEIT UND ASSISTENZ

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

KONGRESSGEBÜHREN

3-Tageskarte (ohne Übernachtung) **180,00 €**
inklusive Abendessen 04.09.2026/
inklusive Mittag- und Abendessen am 05.09.2026

mit 2 Übernachtung (je nach Zimmerkategorie) **ab 270,00 €**
inklusive Abendessen 04.09.2026/
inklusive Frühstück, Mittag- und Abendessen am 05.09.2026/
inklusive Frühstück am 06.09.2026

Tageskarte für Samstag **95,00 €**
Mittagessen am 05.09.2026
Abendessen am 05.09.2026

FRÜHBUCHERRABATT

Bei einer Anmeldung bis 21. Juni 2026 gewähren wir einen Rabatt.
3-Tageskarte ohne Übernachtung **160,00 €**
3-Tageskarte mit Übernachtung **ab 250,00 €**
Tageskarte Samstag **90,00 €**

VERSORGUNG

In jeder Buchung ist entsprechend die Versorgungsleitung mit 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

Übernachtungen sind in der Landessportschule Bad Blankenburg möglich und werden während des Buchungsprozess abgefragt (möglich sind Einzelzimmer, Doppelzimmer oder Dreibettzimmer).

LIZENZVERLÄNGERUNG

Der Landessportbund Thüringen erkennt den Thüringer Sportkongress 2026 bei kompletter Teilnahme mit 15 Lehreinheiten [LE] als Fortbildungsveranstaltung für die Lizenzen Übungsleiter*in C Breitensport und Übungsleiter*in B „Sport in der Prävention“ an. Für die Teilnahme an einem Workshop erhalten Sie jeweils 2 LE und für die Teilnahme am Referat 1 LE. Über die Anerkennung sportartspezifischer Lizenzen entscheidet der jeweilige Sportfachverband.

Special Offer: Ist Ihre Übungsleiter*in B „Sport in der Prävention“ Lizenz schon länger als ein Jahr abgelaufen oder bereits ungültig? Beim diesjährigen Thüringer Sportkongress haben Sie die einmalige Gelegenheit, diese durch die Teilnahme am gesamten Wochenende (Workshops und Referate im Umfang von 15 LE) wieder zu aktivieren.

Exklusiver Partner:



THÜRINGER SPORTKONGRESS 2026

04. - 06. September
Landessportschule Bad Blankenburg

**HABEN SIE FRAGEN?
MELDEN SIE SICH GERN BEI UNS!**

LSB Thüringen Bildungswerk GmbH
Haus des Thüringer Sports
Werner-Seelenbinder-Straße 1
99096 Erfurt

Kontakt
Team Bildungswerk
Tel.: 0361 34054-455
E-Mail: sportkongress@lsb-bildungswerk.de
www.lsb-bildungswerk.de

PROGRAMMÜBERSICHT SPORTKONGRESS 2026

LEGENDE

Bewegungs- und Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für Übungsleitende

Tanz

FREITAG, 04.09.2026														
WS-Nr.	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112		
17.30 - 19.00 Uhr	Ninja Warrior – Sport mit Hindernissen <i>Jörg Eisenacher</i>	Ballschule <i>Kai Röckert</i>	Fit und beweglich mit dem Redondo-Ball – Übungsformen für Menschen ab 60 <i>Karin Riedel</i>	Resilienz-Yoga - Stärke von Innen <i>Tami Helbing</i>	Meditation für Sportler*innen <i>Frank Sieber</i>	Rückenfit und Entspannung für Kinder <i>Michael Kögler</i>	Gesundheitswandern „Let’s go - jeder Schritt hält fit“ <i>Yvonne Buchmann</i>	Ganzkörpertraining mit dem Step <i>Daniela Bleyl</i>	Aerobic Low Impact <i>Simone Stemmler-Otto</i>	DeepWork – Dein Power Reset <i>Katja Kessel</i>	Smart Coach – KI im Sportalltag nutzen <i>Sascha Kürten</i>	Zwischen Empathie & Klarheit – Souveräne Gesprächsführung im Sport <i>Chris Klatt</i>		
ab 20.30 Uhr	Abendveranstaltung Bingo im Champions Pub													
SAMSTAG, 05.09.2026														
09.00 - 10.00 Uhr	REFERAT 1: Sturm im Kopf? Segel richtig setzen! – Durch Selbstreflexion zu mentaler Stärke <i>[Dozent: Chris Klatt]</i>													
09.00 - 10.00 Uhr	REFERAT 2: GEMEINSAM GEGEN DOPING – Grundwissen zum Thema Anti Doping und Werkzeuge zur Umsetzung von Dopingprävention im Trainingsalltag <i>[Dozentin: Lisa Kniebeler]</i>													
WS-Nr.	201 [Wdh.]	202 [Wdh.]	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214
10.30 - 12.00 Uhr	Ninja Warrior – Sport mit Hindernissen <i>Jörg Eisenacher</i>	Ballschule <i>Kai Röckert</i>	Sportspiele für Kinder zwischen 3 – 6 Jahren <i>Björn Böttner</i>	Männergesundheit aktiv gestalten <i>Mirko Bollweg</i>	Fokus Nacken <i>Kirsten Müller</i>	Rückenfit und Entspannung für Erwachsene <i>Michael Kögler</i>	Qigong und Taijiquan – Altchinesische Atem- und Bewegungsübungen kennenlernen <i>Frank Sieber</i>	KeYo – Yoga mit dem Kettlebell <i>Tami Helbing</i>	Chairgym – Stuhlgymnastik, ganz und garnicht langweilig! <i>Simone Stemmler-Otto</i>	FAIR WERFEN – Das Spiel zur Dopingprävention. Wer gewinnt ohne Tricks? <i>Lisa Kniebeler</i>	Zyklusbasiertes Training <i>Dr. Martina Brenner</i>	Resilienz durch Selbstreflexion – Stressmuster erkennen und durchbrechen <i>Chris Klatt</i>	Raqs Sharqi – Orientalische Tanzformen in der Prävention <i>Heidi Schwalbe</i>	Ganzkörpertraining in Bewegung – Grundlagen aus Jazz-, Modern- und Contemporary-Dance <i>Lea Fröhlich</i>
WS-Nr.	301	302 [Wdh.]	303	304	305	306	307	308 [Wdh.]	309	310	311 [Wdh.]	312	313	314 [Wdh.]
13.30 - 15.00 Uhr	Spiele im Kreis <i>Jörg Eisenacher</i>	Fit und beweglich mit dem Redondo-Ball – Übungsformen für Menschen ab 60 <i>Karin Riedel</i>	Staffelspiele für Kinder zwischen 6 – 10 Jahren <i>Björn Böttner</i>	Shen Xin Dao @ – Qigong zwischen Tradition und Moderne <i>Martin Wolf</i>	Uraltes Heilwissen begegnet moderner Bewegungslehre <i>Dennis Klein</i>	Asiatische Gesundheitsübungen <i>Kirsten Müller</i>	Circuit – Training für Jugendliche <i>Alexander Hoffmann</i>	KeYo – Yoga mit dem Kettlebell <i>Tami Helbing</i>	Mentaltraining <i>Sascha Kürten</i>	Trainingswirksame Reize setzen – do’s and dont’s für die Entwicklung von Kraft und Ausdauer <i>Michaela Gemüth</i>	Zyklusbasiertes Training <i>Dr. Martina Brenner</i>	Offene Bewegungsangebote anbieten <i>Mirko Bollweg</i>	Tanz. Tanz! Tanz? – Kreistanzformen <i>Heidi Schwalbe</i>	Ganzkörpertraining in Bewegung – Grundlagen aus Jazz-, Modern- und Contemporary-Dance <i>Lea Fröhlich</i>
WS-Nr.	401	402	403 [Wdh.]	404 [Wdh.]	405	406	407 [Wdh.]	408 [Wdh.]	409	410 [Wdh.]	411 [Wdh.]	412 [Wdh.]	413	414 [Wdh.]
15.30 - 17.00 Uhr	Bewegungslandschaften für Kinder und Kleinkinder <i>Björn Böttner</i>	Alltagsfit – Präventions- und Rehakonzept für funktionelle Kraft & Beweglichkeit <i>Tami Helbing</i>	Meditation für Sportler*innen <i>Frank Sieber</i>	Fokus Nacken <i>Kirsten Müller</i>	Klopf-Akkupressur <i>Michaela Gemüth</i>	Flex & Relax – Natürliche Bewegung zwischen Spannung und Loslassen <i>Dennis Klein</i>	Shen Xin Dao@ – Qigong zwischen Tradition und Moderne <i>Martin Wolf</i>	Rückenfit und Entspannung für Kinder <i>Michael Kögler</i>	H.I.I.T. – Tabata <i>Daniela Bleyl</i>	Aerobic Low Impact <i>Simone Stemmler-Otto</i>	DeepWork – Dein Power Reset <i>Katja Kessel</i>	FAIR WERFEN – Das Spiel zur Dopingprävention. Wer gewinnt ohne Tricks? <i>Lisa Kniebeler</i>	Motivation verstehen – Menschen in Bewegung bringen <i>Chris Klatt</i>	Ganzkörpertraining in Bewegung – Grundlagen aus Jazz-, Modern- und Contemporary-Dance <i>Lea Fröhlich</i>
WS-Nr.	501	502	503 [Wdh.]	504 [Wdh.]	505 [Wdh.]	506	507 [Wdh.]	508 [Wdh.]	509	510	511 [Wdh.]	512	513 [Wdh.]	
17.30 - 19.00 Uhr	Training mit der Koordinationsleiter <i>Fabian Melzer</i>	Stabil & mobil: Übungen mit dem Balance-Kissen für aktive Erwachsene ab 60+ <i>Karin Riedel</i>	Spiele im Kreis <i>Jörg Eisenacher</i>	Klopf-Akkupressur <i>Michaela Gemüth</i>	Asiatische Gesundheitsübungen <i>Kirsten Müller</i>	Beckenboden-Yoga – Kraft aus der Mitte <i>Tami Helbing</i>	Gesundheitswandern „Let’s go – jeder Schritt hält fit“ <i>Yvonne Buchmann</i>	Circuit-Training für Jugendliche <i>Alexander Hoffmann</i>	Medical Pilates <i>Daniela Bleyl</i>	YoPi – Die perfekte Symbiose aus Yoga und Pilates <i>Katja Kessel</i>	Zwischen Empathie & Klarheit – Souveräne Gesprächsführung im Sport <i>Chris Klatt</i>	„Hier fühle ich mich wohl!“ – Gruppenklima schaffen, das verbindet und hält <i>Mirko Bollweg</i>	Raqs Sharqi – Orientalische Tanzformen in der Prävention <i>Heidi Schwalbe</i>	
ab 21.00 Uhr	Abendveranstaltung mit Zaubershow und DJ													
SONNTAG, 06.09.2026														
WS-Nr.	601	602	603 [Wdh.]	604 [Wdh.]	605 [Wdh.]	606 [Wdh.]	607	608 [Wdh.]	609 [Wdh.]	610	611 [Wdh.]	612 [Wdh.]		
08.30 - 10.00 Uhr	Alte Spiele neu entdecken <i>Jörg Eisenacher</i>	Bewegte Füße für Groß & Klein <i>Susanne Walter</i>	Qigong und Taijiquan – Altchinesische Atem- und Bewegungsübungen kennenlernen <i>Frank Sieber</i>	Uraltes Heilwissen begegnet moderner Bewegungslehre <i>Dennis Klein</i>	Beckenboden-Yoga – Kraft aus der Mitte <i>Tami Helbing</i>	Rückenfit und Entspannung für Erwachsene <i>Michael Kögler</i>	Functional Powerzirkels <i>Anne-Kathrin Hundertmarck</i>	YoPi – Die perfekte Symbiose aus Yoga und Pilates <i>Katja Kessel</i>	Mentaltraining <i>Sascha Kürten</i>	Elternkommunikation <i>Christina Eberitsch</i>	Motivation verstehen – Menschen in Bewegung bringen <i>Chris Klatt</i>	Tanz.Tanz! Tanz? – Kreistanzformen <i>Heidi Schwalbe</i>		
WS-Nr.	701 [Wdh.]	702	703	704 [Wdh.]	705	706 [Wdh.]	707 [Wdh.]	708 [Wdh.]	709 [Wdh.]	710 [Wdh.]	711	712 [Wdh.]	713 [Wdh.]	
10.30 - 12.00 Uhr	Bewegte Füße für Groß & Klein <i>Susanne Walter</i>	Spiele mit neuen ungewöhnlichen Bällen <i>Jörg Eisenacher</i>	Life Kinetik® <i>Fabian Melzer</i>	Stabil & mobil: Übungen mit dem Balance-Kissen für aktive Erwachsene ab 60+ <i>Karin Riedel</i>	Waldbaden für Kinder – Achtsamkeit in der Natur <i>Yvonne Buchmann</i>	Flex & Relax – Natürliche Bewegung zwischen Spannung und Loslassen <i>Dennis Klein</i>	Resilienzyoga – Stärke von Innen <i>Tami Helbing</i>	Chairgym – Stuhlgymnastik, ganz und garnicht langweilig! <i>Simone Stemmler-Otto</i>	Functional Powerzirkels <i>Anne-Kathrin Hundertmarck</i>	Resilienz durch Selbstreflexion – Stressmuster erkennen & durchbrechen <i>Chris Klatt</i>	Anleitung & Moderation von Entspannungsübungen <i>Michaela Gemüth</i>	Smart Coach – KI im Sportalltag nutzen <i>Sascha Kürten</i>	Elternkommunikation <i>Christina Eberitsch</i>	