

Exklusiver Partner:



LSB



LSB THÜRINGEN
BILDUNGSWERK

Mitten im Sport.

LSB



LANDESSPORTBUND
THÜRINGEN

Mitten im Sport.

THÜRINGER SPORTKONGRESS 2026

04. - 06. September
Landessportschule Bad Blankenburg

PROGRAMM



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*in 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 €

inklusive Mittagessen am 05.09.2026
inklusive 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 €

VERSORGUNGSLEISTUNG

In jeder Buchung ist entsprechend die Versorgungsleistung 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 Buchungsprozesses 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.

Referat 1

Samstag, 09:00 - 10:00 Uhr



Sturm im Kopf? Segel richtig setzen! – 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 Team sport – zum Schutz sauberer Sportler*innen.

PROGRAMMÜBERSICHT SPORTKONGRESS 2026

FREITAG, 04.09.2026 | 17.30 – 19.00 Uhr

WS-Nr. 101 Ninja Warrior – Sport mit Hindernissen <i>Jörg Eisenacher</i>  Details	WS-Nr. 102 Ballschule <i>Kai Röckert</i>  Details	WS-Nr. 103 Fit und beweglich mit dem Redondo-Ball – Übungsformen für Menschen ab 60 <i>Karin Riedel</i>  Details
WS-Nr. 104 Resilienz-Yoga – Stärke von Innen <i>Tami Helbing</i>  Details	WS-Nr. 105 Meditation für Sportler*innen <i>Frank Sieber</i>  Details	WS-Nr. 106 Rückenfit und Entspannung für Kinder <i>Michael Kögler</i>  Details
WS-Nr. 107 Gesundheitswandern „Let´s go – jeder Schritt hält fit“ <i>Yvonne Buchmann</i>  Details	WS-Nr. 108 Ganzkörpertraining mit dem Step <i>Daniela Bleyl</i>  Details	WS-Nr. 109 Aerobic Low Impact <i>Simone Stemmler-Otto</i>  Details
WS-Nr. 110 DeepWork – Dein Power Reset <i>Katja Kessel</i>  Details	WS-Nr. 111 Smart Coach – KI im Sportalltag nutzen <i>Sascha Kürten</i>  Details	WS-Nr. 112 Zwischen Empathie & Klarheit – Souveräne Gesprächsführung im Sport <i>Chris Klatt</i>  Details















PROGRAMMÜBERSICHT SPORTKONGRESS 2026

SAMSTAG, 05.09.2026 | 10.30 – 12.00 Uhr

<p>WS-Nr. 201 (Wdh.)</p> <p>Ninja Warrior – Sport mit Hindernissen <i>Jörg Eisenacher</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 202 (Wdh.)</p> <p>Ballschule <i>Kai Röckert</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 203</p> <p>Sportspiele für Kinder zwischen 3 – 6 Jahren <i>Björn Böttner</i></p> <p>➤ Details</p>
<p>WS-Nr. 204</p> <p>Männergesundheit aktiv gestalten <i>Mirko Bollweg</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 205</p> <p>Fokus Nacken <i>Kirsten Müller</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 206</p> <p>Rückenfit und Entspannung für Erwachsene <i>Michael Kögler</i></p> <p>➤ Details</p>
<p>WS-Nr. 207</p> <p>Qigong und Taijiquan – Altchinesische Atem- und Bewegungsübungen kennenlernen <i>Frank Sieber</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 208</p> <p>KeYo - Yoga mit dem Kettlebell <i>Tami Helbing</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 209</p> <p>Chairgym – Stuhlgymnastik, ganz und garnicht langweilig! <i>Simone Stemmler-Otto</i></p> <p>➤ Details</p>
<p>WS-Nr. 210</p> <p>FAIR WERFEN – Das Spiel zur Dopingprävention. Wer gewinnt ohne Tricks? <i>Lisa Kniebeler</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 211</p> <p>Zyklusbasiertes Training <i>Dr. Martina Brenner</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 212</p> <p>Resilienz durch Selbstreflexion – Stressmuster erkennen und durchbrechen <i>Chris Klatt</i></p> <p>➤ Details</p>
<p>WS-Nr. 213</p> <p>Raqs Sharqi – Orientalische Tanzformen in der Prävention <i>Heidi Schwalbe</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 214</p> <p>Ganzkörpertraining in Bewegung – Grundlagen aus Jazz-, Modern- und Contemporary-Dance <i>Lea Fröhlich</i></p> <p>➤ Details</p>	

PROGRAMMÜBERSICHT SPORTKONGRESS 2026

SAMSTAG, 05.09.2026 | 13.30 – 15.00 Uhr

WS-Nr. 301 Spiele im Kreis <i>Jörg Eisenacher</i>  Details	WS-Nr. 302 [Wdh.] Fit und beweglich mit dem Redondo-Ball – Übungsformen für Menschen ab 60 <i>Karin Riedel</i>  Details	WS-Nr. 303 Staffelspiele für Kinder zwischen 6 – 10 Jahren <i>Björn Böttner</i>  Details
WS-Nr. 304 Shen Xin Dao © – Qigong zwischen Tradition und Moderne <i>Martin Wolf</i>  Details	WS-Nr. 305 Uraltes Heilwissen begegnet moderner Bewegungslehre <i>Dennis Klein</i>  Details	WS-Nr. 306 Asiatische Gesundheitsübungen <i>Kirsten Müller</i>  Details
WS-Nr. 307 Circuit – Training für Jugendliche <i>Alexander Hoffmann</i>  Details	WS-Nr. 308 [Wdh.] KeYo – Yoga mit dem Kettlebell <i>Tami Helbing</i>  Details	WS-Nr. 309 Mentaltraining <i>Sascha Kürten</i>  Details
WS-Nr. 310 Trainingswirksame Reize setzen – do's and dont's für die Entwicklung von Kraft und Ausdauer <i>Michaela Gemüth</i>  Details	WS-Nr. 311 [Wdh.] Zyklusbasiertes Training <i>Dr. Martina Brenner</i>  Details	WS-Nr. 312 Offene Bewegungsangebote anbieten <i>Mirko Ballweg</i>  Details
WS-Nr. 313 Tanz. Tanz! Tanz? – Kreistanzformen <i>Heidi Schwalbe</i>  Details	WS-Nr. 314 [Wdh.] Ganzkörpertraining in Bewegung – Grundlagen aus Jazz-, Modern- und Contemporary-Dance <i>Lea Fröhlich</i>  Details	

PROGRAMMÜBERSICHT SPORTKONGRESS 2026

SAMSTAG, 05.09.2026 | 15.30 – 17.00 Uhr

<p>WS-Nr. 401</p> <p>Bewegungslandschaften für Kinder und Kleinkinder <i>Björn Böttner</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 402</p> <p>Alltagsfit – Präventions- und Rehakonzept für funktionelle Kraft & Beweglichkeit <i>Tami Helbing</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 403 [Wdh.]</p> <p>Meditation für Sportler*innen <i>Frank Sieber</i></p> <p>➤ Details</p>
<p>WS-Nr. 404 [Wdh.]</p> <p>Fokus Nacken <i>Kirsten Müller</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 405</p> <p>Klopf-Akupressur <i>Michaela Gemüth</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 406</p> <p>Flex & Relax – Natürliche Bewegung zwischen Spannung und Loslassen <i>Dennis Klein</i></p> <p>➤ Details</p>
<p>WS-Nr. 407 [Wdh.]</p> <p>Shen Xin Dao® – Qigong zwischen Tradition und Moderne <i>Martin Wolf</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 408 [Wdh.]</p> <p>Rückenfit und Entspannung für Kinder <i>Michael Kögler</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 409</p> <p>H.I.I.T. – Tabata <i>Daniela Bleyl</i></p> <p>➤ Details</p>
<p>WS-Nr. 410 [Wdh.]</p> <p>Aerobic Low Impact <i>Simone Stemmler-Otto</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 411 [Wdh.]</p> <p>DeepWork – Dein Power Reset <i>Katja Kessel</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 412 [Wdh.]</p> <p>FAIR WERFEN – Das Spiel zur Dopingprävention. Wer gewinnt ohne Tricks? <i>Lisa Kniebeler</i></p> <p>➤ Details</p>
<p>WS-Nr. 413</p> <p>Motivation verstehen – Menschen in Bewegung bringen <i>Chris Klatt</i></p> <p>➤ Details</p>	<p>WS-Nr. 414 [Wdh.]</p> <p>Ganzkörpertraining in Bewegung – Grundlagen aus Jazz-, Modern- und Contemporary-Dance <i>Lea Fröhlich</i></p> <p>➤ Details</p>	

Bewegungs- und Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für Übungsleitende

Tanz













PROGRAMMÜBERSICHT SPORTKONGRESS 2026

SAMSTAG, 05.09.2026 | 17.30 – 19.00 Uhr

WS-Nr. 501 Training mit der Koordinationsleiter <i>Fabian Melzer</i> Details	WS-Nr. 502 Stabil & mobil: Übungen mit dem Balance-Kissen für aktive Erwachsene ab 60+ <i>Karin Riedel</i> Details	WS-Nr. 503 (Wdh.) Spiele im Kreis <i>Jörg Eisenacher</i> Details
WS-Nr. 504 (Wdh.) Klopf-Akupressur <i>Michaela Gemüth</i> Details	WS-Nr. 505 (Wdh.) Asiatische Gesundheitsübungen <i>Kirsten Müller</i> Details	WS-Nr. 506 Beckenboden-Yoga – Kraft aus der Mitte <i>Tami Helbing</i> Details
WS-Nr. 507 (Wdh.) Gesundheitswandern „Let´s go – jeder Schritt hält fit“ <i>Yvonne Buchmann</i> Details	WS-Nr. 508 (Wdh.) Circuit-Training für Jugendliche <i>Alexander Hoffmann</i> Details	WS-Nr. 509 Medical Pilates <i>Daniela Bleyl</i> Details
WS-Nr. 510 YoPi - Die perfekte Symbiose aus Yoga und Pilates <i>Katja Kessel</i> Details	WS-Nr. 511 (Wdh.) Zwischen Empathie & Klarheit – Souveräne Gesprächsführung im Sport <i>Chris Klatt</i> Details	WS-Nr. 512 „Hier fühle ich mich wohl!“ – Gruppenklima schaffen, das verbindet und hält <i>Mirko Bollweg</i> Details
WS-Nr. 513 (Wdh.) Raqs Sharqi – Orientalische Tanzformen in der Prävention <i>Heidi Schwalbe</i> Details		

PROGRAMMÜBERSICHT SPORTKONGRESS 2026

SONNTAG, 06.09.2026 | 08.30 – 10.00 Uhr

WS-Nr. 601 Alte Spiele neu entdecken <i>Jörg Eisenacher</i>  Details	WS-Nr. 602 Bewegte Füße für Groß & Klein <i>Susanne Wolter</i>  Details	WS-Nr. 603 [Wdh.] Qigong und Taijiquan – Altchinesische Atem- und Bewegungsübungen kennenlernen <i>Frank Sieber</i>  Details
WS-Nr. 604 [Wdh.] Uraltes Heilwissen begegnet moderner Bewegungslehre <i>Dennis Klein</i>  Details	WS-Nr. 605 [Wdh.] Beckenboden-Yoga – Kraft aus der Mitte <i>Tami Helbing</i>  Details	WS-Nr. 606 [Wdh.] Rückenfit und Entspannung für Erwachsene <i>Michael Kögler</i>  Details
WS-Nr. 607 Functional Powerzirkels <i>Anne-Kathrin Hundertmarck</i>  Details	WS-Nr. 608 [Wdh.] YoPi – Die perfekte Symbiose aus Yoga und Pilates <i>Katja Kessel</i>  Details	WS-Nr. 609 [Wdh.] Mentaltraining <i>Sascha Kürten</i>  Details
WS-Nr. 610 Elternkommunikation <i>Christina Eberitsch</i>  Details	WS-Nr. 611 [Wdh.] Motivation verstehen – Menschen in Bewegung bringen <i>Chris Klatt</i>  Details	WS-Nr. 612 [Wdh.] Tanz.Tanz! Tanz? – Kreistanzformen <i>Heidi Schwalbe</i>  Details

PROGRAMMÜBERSICHT SPORTKONGRESS 2026

SONNTAG, 06.09.2026 | 10.30 – 12.00 Uhr

WS-Nr. 701 [Wdh.] Bewegte Füße für Groß & Klein <i>Susanne Walter</i> ↗ Details	WS-Nr. 702 Spiele mit neuen ungewöhnlichen Bällen <i>Jörg Eisenacher</i> ↗ Details	WS-Nr. 703 Life Kinetik® <i>Fabian Melzer</i> ↗ Details
WS-Nr. 704 [Wdh.] Stabil & mobil: Übungen mit dem Balance-Kissen für aktive Erwachsene ab 60+ <i>Karin Riedel</i> ↗ Details	WS-Nr. 705 Waldbaden für Kinder – Achtsamkeit in der Natur <i>Yvonne Buchmann</i> ↗ Details	WS-Nr. 706 [Wdh.] Flex & Relax – Natürliche Bewegung zwischen Spannung und Loslassen <i>Dennis Klein</i> ↗ Details
WS-Nr. 707 [Wdh.] Resilienzyoga – Stärke von Innen <i>Tami Helbing</i> ↗ Details	WS-Nr. 708 [Wdh.] Chairgym – Stuhlgymnastik, ganz und garnicht langweilig! <i>Simone Stemmler-Otto</i> ↗ Details	WS-Nr. 709 [Wdh.] Functional Powerzirkels <i>Anne-Kathrin Hundertmarck</i> ↗ Details
WS-Nr. 710 [Wdh.] Resilienz durch Selbstreflexion – Stressmuster erkennen & durchbrechen <i>Chris Klatt</i> ↗ Details	WS-Nr. 711 Anleitung & Moderation von Entspannungsübungen <i>Michaela Gemüth</i> ↗ Details	WS-Nr. 712 [Wdh.] Smart Coach – KI im Sportalltag nutzen <i>Sascha Kürten</i> ↗ Details
WS-Nr. 713 [Wdh.] Elternkommunikation <i>Christina Eberitsch</i> ↗ Details		

Freitag, 4. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 101: NINJA WARRIOR – SPORT MIT HINDERNISSEN

DOZENT

Jörg Eisenacher

Sportlehrer, Dozent im Fachgebiet Sport- und Bewegungserziehung Universität Erfurt

INHALT

Parkour, Chase Tag, Ninja Warrior oder Slacklining – dieser Workshop dreht sich um vielseitige Bewegungsformen zur Bewältigung von Hindernissen. In der Sporthalle werden klassische Turngeräte kreativ und herausfordernd neu genutzt. Ziel ist es, unterschiedliche Aufbauten schnell, flüssig oder besonders elegant zu überwinden und dabei Geschicklichkeit, Kraft und Bewegungsfreude zu entwickeln.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Freitag, 4. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 102: BALLSCHULE

DOZENT

Kai Röckert

Diplomsportlehrer, Fachberater Sport

INHALT

Wir alle erleben, dass viele Kinder nicht die koordinativen und technischen Voraussetzungen erworben haben, um die „Zielübungen“ (z.B. 2-Kontaktrhythmus, oberes Zuspiel...) erfolgreich zu erlernen. Diese Fähigkeiten und Fertigkeiten wollen wir schulen und verbessern und Ihnen dieses „sportliche ABC“ einer sportspielübergreifenden Ballschule vorstellen. Im Mittelpunkt wird die praktische, umfangreiche und freudbetonte Vermittlung von Spiel- und Bewegungserfahrungen stehen, die den „methodischen Vorspann und einen fruchtbaren Nährboden“ für die Einführung spezifischer Sportspiele bildet. Darüber hinaus, ist der Workshop für die Schulung der koordinativen Fähigkeiten auch in allen anderen Sportarten von entscheidender Bedeutung.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Freitag, 4. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 103: FIT UND BEWEGLICH MIT DEM REDONDO-BALL – ÜBUNGSFORMEN FÜR MENSCHEN AB 60

DOZENTIN

Karin Riedel

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

INHALT

Dieser praxisorientierte Workshop bietet eine vielfältige Sammlung an Übungen mit dem Redondo-Ball speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten von Menschen ab 60 Jahren. Im Mittelpunkt stehen sanfte Kräftigung, Mobilisation, Gleichgewichtsschulung und Entspannung. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Stabilität, ohne zu überfordern. Durch den weichen, handlichen Ball lassen sich sowohl alltagsnahe Bewegungen als auch spielerische Elemente integrieren, die Freude an Bewegung wecken und das Wohlbefinden steigern. Ideal für Gruppenstunden, Präventionskurse oder das Training zu Hause.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Freitag, 4. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 104: RESILIENZ-YOGA – STÄRKE VON INNEN

DOZENTIN

Tami Helbing

Yogatherapeutin Orthopädie, Innere Organe,
Neurologie & Psyche/Yogalehrerin

INHALT

In diesem Workshop verbindest Du sanfte Yoga-Flows, Atemtechniken und mentale Tools zur Stressregulation. Du lernst, auch in herausfordernden Zeiten ruhig und handlungsfähig zu bleiben. Gezielte Übungen stärken Dein Nervensystem und fördern emotionale Stabilität. Ideal bei Erschöpfung, Dauerstress oder Lebensumbrüchen.

Für alle Level geeignet – keine Yoga-Vorkenntnisse nötig.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Freitag, 4. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 105: MEDITATION FÜR SPORTLER*INNEN

DOZENT

Frank Sieber

DOSB Übungsleiter B „Sport in der Prävention“

INHALT

Meditation ist die Übung des [möglichst] Nicht-Denkens, des [möglichst] Nicht-Bewegens und gleichzeitig die Übung der [möglichst] permanent auf den sich ereignenden Moment ausgerichteten Achtsamkeit. Wir üben die Meditation an sich, ohne Musik, Stimme oder Text und ohne die Fixierung auf Gegenstände. Ihr erlebt als europäische Sportler*innen, warum die Meditation ein fester Bestandteil im Training zahlreicher ostasiatischer Sportarten ist.

Mit sanften Vorübungen wird allmählich in das Meditieren im Sitzen eingeführt, so dass wirklich “Jede/r” mitmachen kann.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Body & Mind

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Freitag, 4. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 106: RÜCKENFIT UND ENTSPANNUNG FÜR KINDER

DOZENT

Michael Kögler

Diplomsportwissenschaftler

INHALT

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.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Body & Mind

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Freitag, 4. September 2026
17.30 – 19.00 Uhr

WS 107: GESUNDHEITSWANDERN **„LET’S GO – JEDER SCHRITT HÄLT FIT“**

DOZENTIN

Yvonne Buchmann

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

INHALT

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.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Body & Mind

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Freitag, 4. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 108: GANZKÖRPERTRAINING MIT DEM STEP

DOZENTIN

Daniela Bleyl

Sporttherapeutin, Diplom-Fitnesstrainerin,
Trainerin Pilates, Dance, Step

INHALT

Wir reaktivieren in diesem Workshop den absoluten Klassiker der 90er Jahre: den Stepper. Das kontinuierliche Auf- und Absteigen trainiert gleichzeitig die Beinkraft, die Ausdauer und die Koordination. In diesem Workshop werden wir uns von den Basics zu einer Kraft- Intervallstunde für den ganzen Körper, die euch herausfordert, steigern.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Freitag, 4. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 109: AEROBIC LOW IMPACT

DOZENTIN

Simone Stemmler-Otto

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

INHALT

Du hast Spaß an Choreografie und suchst nach neuen Impulsen, dann bist Du in diesem Workshop genau richtig. Erlebe eine klassische Aerobic-Stunde mit Basic-Schritten und tänzerischen Elementen.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Freitag, 4. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 110: DEEPWORK – DEIN POWER RESET

DOZENTIN

Katja Kessel

Yogalehrerin, DOSB Übungsleiterin B

„Sport in der Prävention“, Deepwork® Instructor

INHALT

Erlebe ein Ganzkörpertraining, das Dich an Deine Grenzen bringt und gleichzeitig Deine innere Mitte stärkt. Deepwork kombiniert funktionelle Kraft, Ausdauer und Entspannung in einem fließenden Rhythmus. Das Prinzip: Yin & Yang – volle Auspowerung trifft auf Ruhe.

Besonderheit: Wir trainieren barfuß!

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Freitag, 4. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 111: SMART COACH – KI IM SPORTALLTAG NUTZEN

DOZENT

Sascha Kürten

Mentaltrainer [DMA]

INHALT

Wir erkunden gemeinsam, wie Künstliche Intelligenz Euren Alltag als Sporttrainer*innen, Sportler*innen oder Vereinsverantwortliche bereichern kann - ganz praktisch und ohne Vorkenntnisse. KI-Systeme können Tätigkeiten, wie Trainingspläne, Leistungsanalysen oder die Kommunikation unterstützen.

Hinweis: Ein Laptop mitzubringen ist empfohlen aber keine Notwendigkeit.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

**Know-How für
Übungsleitende**

Tanz

Freitag, 4. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 112: ZWISCHEN EMPATHIE & KLARHEIT – SOUVERÄNE GESPRÄCHSFÜHRUNG IM SPORT

DOZENT

Chris Klatt

Trainer Personal- & Teamentwicklung

INHALT

Die Teilnehmenden lernen Gespräche so zu führen, dass sie nicht nur Informationen transportieren, sondern Verbindung schaffen und Lösungen ermöglichen. Anliegen formulieren Sie so, dass sie gehört werden, ohne dass Ihr Gegenüber sich in die Enge getrieben fühlt & entwickeln die Fähigkeit, zuzuhören, ohne sich selbst aufzugeben – denn nur wer beide Seiten im Blick hat, kann Gespräche so führen, dass sie für alle Beteiligten fruchtbar werden.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

**Know-How für
Übungsleitende**

Tanz

Samstag, 5. September 2026

10.30 – 12.00 Uhr

WS 201: NINJA WARRIOR – SPORT MIT HINDERNISSEN (WDH.)

DOZENT

Jörg Eisenacher

Sportlehrer, Dozent im Fachgebiet Sport-und Bewegungs-
erziehung Universität Erfurt

INHALT

Parkour, Chase Tag, Ninja Warrior oder Slacklining – dieser Workshop dreht sich um vielseitige Bewegungsformen zur Bewältigung von Hindernissen. In der Sporthalle werden klassische Turngeräte kreativ und herausfordernd neu genutzt. Ziel ist es, unterschiedliche Aufbauten schnell, flüssig oder besonders elegant zu überwinden und dabei Geschicklichkeit, Kraft und Bewegungsfreude zu entwickeln.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

10.30 – 12.00 Uhr

WS 202: BALLSCHULE (WDH.)

DOZENT

Kai Röckert

Diplomsportlehrer, Fachberater Sport

INHALT

Wir alle erleben, dass viele Kinder nicht die koordinativen und technischen Voraussetzungen erworben haben, um die „Zielübungen“ (z.B. 2-Kontaktrhythmus, oberes Zuspiel...) erfolgreich zu erlernen. Diese Fähigkeiten und Fertigkeiten wollen wir schulen und verbessern und Ihnen dieses „sportliche ABC“ einer sportspielübergreifenden Ballschule vorstellen. Im Mittelpunkt wird die praktische, umfangreiche und freudbetonte Vermittlung von Spiel- und Bewegungserfahrungen stehen, die den „methodischen Vorspann und einen fruchtbaren Nährboden“ für die Einführung spezifischer Sportspiele bildet. Darüber hinaus, ist der Workshop für die Schulung der koordinativen Fähigkeiten auch in allen anderen Sportarten von entscheidender Bedeutung.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

10.30 – 12.00 Uhr

WS 203: SPORTSPIELE FÜR KINDER ZWISCHEN 3 – 6 JAHREN

DOZENT

Björn Böttner

DOSB Übungsleiter B „Sport in der Prävention“,

DFB Elite Jugend Lizenz

INHALT

Dieser Workshop richtet sich an Trainer*innen, die kindgerechte Sport- und Bewegungsspiele für Kinder im Alter von 3 bis 7 Jahren kennenlernen möchten. Vermittelt werden praxisnahe Methoden zur Förderung der motorischen Frühentwicklung durch spielerische und musikalisch unterstützte Bewegungsangebote. Im Fokus stehen Übungen zur Schulung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Kondition. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Spielideen sowie didaktische Ansätze für ein altersgerechtes Training. Ziel ist es, Bewegungseinheiten zu gestalten, die Freude an Sport vermitteln und gleichzeitig die körperliche, soziale und emotionale Entwicklung der Kinder unterstützen.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

10.30 – 12.00 Uhr

WS 204: MÄNNERGESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN

DOZENT

Mirko Bollweg

Sportwissenschaftler, Trainer B Rehasport, Trainer B Fußball

INHALT

Männer leiden häufiger unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenproblemen und Stressbelastung – Gesundheitsangebote speziell für Männer sind daher besonders wichtig.

Dieser praxisorientierte Kurs stellt die Männergesundheit in den Mittelpunkt. Der Fokus liegt auf funktionellem Krafttraining sowie der Arbeit mit verschiedenen Bällen. Ergänzend kommen teamorientierte Spielformen mit und ohne Ball zum Einsatz, die Motivation, Zusammenarbeit und Freude an Bewegung fördern.

Darüber hinaus vermittelt der Kurs, wie zielgerichtete Gesundheitsangebote speziell für Männer aufgebaut und erfolgreich umgesetzt werden können. Die Teilnehmenden lernen vielseitige Übungen und Spielformen kennen, die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination fördern und sich an unterschiedliche Leistungsniveaus anpassen lassen.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026
10.30 – 12.00 Uhr

WS 205: FOKUS NACKEN

DOZENTIN

Kirsten Müller

Physiotherapeutin, Shiatsu-Praktikerin

INHALT

Im Workshop „Fokus Nacken“ lernst Du Ziele im Nacken-training mithilfe gezielter Übungen zu differenzieren.

Schwerpunkte sind: zervikale Bewegungsmuster zur funktionellen Ansteuerung von Hals-, Brustwirbelsäule und der Schulterregion, rotationsbetonte Mobilisation sowie Stabilitations- und Kräftigungsansätze für die Halswirbelsäule.

Thematisiert werden insbesondere anguläre Rotationen zur Kräftigung der Nackenextensoren, der Einfluss der Okulomotorik sowie ein mehrdimensionales exzentrisches Training zur Verbesserung der Stabilität der Halswirbelsäule.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Body & Mind

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

10.30 – 12.00 Uhr

WS 206: RÜCKENFIT UND ENTSPANNUNG FÜR ERWACHSENE

DOZENT

Michael Kögler

Diplomsportwissenschaftler

INHALT

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.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026
10.30 – 12.00 Uhr

WS 207: QIGONG UND TAIJQUAN – ALTCHINESISCHE ATEM- UND BEWEGUNGSÜBUNGEN KENNENLERNEN

DOZENT

Frank Sieber

DOSB Übungsleiter B „Sport in der Prävention“

INHALT

Qigong und Tai Chi Chuan nennen sich jene zwei, bei uns meistgehörten Schlüsselwörter, sie bezeichnen altchinesische Atem- und Bewegungsübungen.

Übungen zur Erhaltung der Gesundheit wurden im chinesischen Kulturkreis bereits vor weit über zweitausend Jahren praktiziert, was zahllose archäologische Funde belegen. In regelmäßigen Abständen schwappen seit dem 18. Jahrhundert „chino-asiatische Wellen“ nach Europa, in denen ein Zugang zur Kultur Ostasiens gesucht wird. Qigong und Tai Chi bildeten die letzte und vermutlich gewaltigste dieser Wellen. Aus den großen Sportvereinen ist das Qigong-Angebot heute nicht mehr wegzudenken. Mach einfach mit!

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

10.30 – 12.00 Uhr

WS 208: KEYO – YOGA MIT DEM KETTLEBELL

DOZENTIN

Tami Helbing

Yogatherapeutin Orthopädie, Innere Organe,
Neurologie & Psyche/Yogalehrerin

INHALT

KeYo kombiniert funktionelles Kettlebell-Training mit Yoga-Elementen. Kraft, Mobilität und Körperkontrolle werden gleichzeitig aufgebaut & die Atmung unter Belastung geschult. Asanas & Flows wechseln sich mit kraftvollen, stabilisierenden Elementen ab. Du verbesserst Haltung, Koordination und Ganzkörperkraft. Perfekt für alle, die ins Schwitzen kommen und trotzdem geschmeidig bleiben wollen!

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Samstag, 5. September 2026

10.30 – 12.00 Uhr

WS 209: CHAIRGYM – STUHLGYMNASTIK, GANZ UND GAR NICHT LANGWEILIG!

DOZENTIN

Simone Stemmler-Otto

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

INHALT

Durch den Wechsel von kraftvollen und sanften Bewegungseinheiten und verschiedenen Positionen rund um den Stuhl, bietet Dir dieser Workshop Abwechslung, Spaß und mehr Sicherheit für Deine Balance. Zum Abschluss kommt der Faszienball zum Einsatz, um das Bindegewebe geschmeidig und beweglich zu halten.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Samstag, 5. September 2026

10.30 – 12.00 Uhr

WS 210: FAIR WERFEN – DAS SPIEL ZUR DOPINGPRÄVENTION. WER GEWINNT OHNE TRICKS?

DOZENTIN

Lisa Kniebeler

Referentin Dopingprävention NADA

INHALT

Erklären ist Silber, erleben ist Gold! Mit FAIR WERFEN einen spielerischen Erstkontakt erfahren – im Schulsport oder Training, in Eigenregie oder gemeinsam mit der NADA-Prävention. FAIR WERFEN ist ein Spiel zur Dopingprävention für junge Sportlerinnen und Sportler und ermöglicht einen ungezwungenen Erstkontakt mit dem Thema Anti-Doping. Eingebettet in ein einfaches Spiel, bei dem Bälle von Station zu Station geworfen werden steht im Zentrum des Spiels die Erfahrung, einen fairen oder unfairen Wettkampf zu führen und wie es sich anfühlt, gerecht oder ungerecht zu gewinnen oder verlieren.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Samstag, 5. September 2026
10.30 – 12.00 Uhr

WS 211: ZYKLUSBASIERTES TRAINING

DOZENTIN

Dr. Martina Brenner

Fachärztin Gynäkologie & Geburtshilfe

INHALT

Zyklusbasiertes Training bezeichnet die Anpassung von Trainingsplanung und -intensität an die verschiedenen Phasen des weiblichen Menstruationszyklus. Ziel ist es, die natürlichen hormonellen Schwankungen zu berücksichtigen, um Leistungsfähigkeit, Regeneration und Wohlbefinden zu optimieren.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

**Know-How für
Übungsleitende**

Tanz

Samstag, 5. September 2026
10.30 – 12.00 Uhr

WS 212: RESILIENZ DURCH SELBSTREFLEXION – STRESSMUSTER ERKENNEN UND DURCHBRECHEN

DOZENT

Chris Klatt

Trainer Personal- & Teamentwicklung

INHALT

Die Teilnehmenden 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. Der Workshop vertieft die Inhalte des Referats.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

10.30 – 12.00 Uhr

WS 213: RAQS SHARQI – ORIENTALISCHE TANZFORMEN IN DER PRÄVENTION

DOZENTIN

Heidi Schwalbe

Diplompädagogin Sport, Übungsleiterin C

INHALT

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.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

10.30 – 12.00 Uhr

WS 214: GANZKÖRPERTRAINING IN BEWEGUNG - GRUNDLAGEN AUS JAZZ-, MODERN- UND CONTEMPORARY-DANCE

DOZENTIN

Lea Fröhlich

Trainerin Jazz, Modern, Contemporary

INHALT

In diesem Workshop lernst Du die Grundlagen aus Jazz-, Modern- und Contemporary - Dance. Wir verbinden kraftvolle Elemente und fließende Bewegungen. Hier kannst Du Körperbewusstsein, Balance und Koordination aufbauen und erhältst Einblick in die Grundtechniken.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026
13.30 – 15.00 Uhr

WS 301: SPIELE IM KREIS

DOZENT

Jörg Eisenacher

Sportlehrer, Dozent im Fachgebiet Sport- und
Bewegungserziehung Universität Erfurt

INHALT

Jedem fallen Spiele im Kreis ein, die teilweise schon uralt sind [z.B. der Plumpsack]. Im Workshop werden Spielvarianten mit mehr oder weniger viel Bewegung gezeigt, die für alle Altersgruppen geeignet sind. Sie dienen der Schulung von Beweglichkeit, Koordination, oder Wahrnehmung. Sie sind für eine Erwärmung, für zwischendurch oder als Abschluss geeignet und funktionieren auf engem Raum.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

13.30 – 15.00 Uhr

WS 302: FIT UND BEWEGLICH MIT DEM REDONDO-BALL – ÜBUNGSFORMEN FÜR MENSCHEN AB 60 (WDH.)

DOZENTIN

Karin Riedel

Diplomsportwissenschaftlerin, DOSB Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“, DOSB Trainerin A „Geräturnen“

INHALT

Dieser praxisorientierte Workshop bietet eine vielfältige Sammlung an Übungen mit dem Redondo-Ball speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten von Menschen ab 60 Jahren. Im Mittelpunkt stehen sanfte Kräftigung, Mobilisation, Gleichgewichtsschulung und Entspannung. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Stabilität, ohne zu überfordern. Durch den weichen, handlichen Ball lassen sich sowohl alltagsnahe Bewegungen als auch spielerische Elemente integrieren, die Freude an Bewegung wecken und das Wohlbefinden steigern. Ideal für Gruppenstunden, Präventionskurse oder das Training zu Hause.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026
13.30 – 15.00 Uhr

WS 303: STAFFELSPIELE FÜR KINDER ZWISCHEN 6 – 10 JAHREN

DOZENT

Björn Böttner

DOSB Übungsleiter B „Sport in der Prävention“,
DFB Elite Jugend Lizenz“

INHALT

Dieser Workshop vermittelt Trainer*innen vielfältige Staffelspiele für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren. Im Mittelpunkt stehen kreative und abwechslungsreiche Staffelvarianten, bei denen Kinder in Teams gemeinsam Aufgaben bewältigen und spielerisch miteinander wetteifern. Durch diese werden Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Reaktionsfähigkeit gefördert. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Organisationsformen, Spielideen und methodische Ansätze kennen, um Staffelspiele altersgerecht und motivierend im Training einzusetzen.

Ziel ist es, Bewegungseinheiten abwechslungsreich zu gestalten und Teamgeist, Fairness sowie Freude an Bewegung zu stärken.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

13.30 – 15.00 Uhr

WS 304 SHEN XIN DAO © – QIGONG ZWISCHEN TRADITION UND MODERNE

DOZENT

Martin Wolf

Kampfkunst- & Qi Gong Meister

INHALT

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.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Body & Mind

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026
13.30 – 15.00 Uhr

WS 305: URALTES HEILWISSEN BEGEGNET MODERNER BEWEGUNGSLEHRE

DOZENT

Dennis Klein

Indian Balance Instructor [Indigenes Heilyoga]

INHALT

Indigenes Heilyoga verbindet uraltes Heilwissen mit moderner Bewegungslehre. Sanfte, achtsame Bewegungen fördern Mobilität, Balance und Körperbewusstsein. Behandle Deinen Körper liebevoll, damit die Seele Freude daran hat, in ihm zu wohnen.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Body & Mind

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

13.30 – 15.00 Uhr

WS 306: ASIATISCHE GESUNDHEITSÜBUNGEN

DOZENTIN

Kirsten Müller

Physiotherapeutin, Shiatsu-Praktikerin

INHALT

Entdecke verschiedene asiatische Gesundheitsübungen mit der Essenz der japanischen Lebensenergie „Ki“.

Erfahre dabei etwas über die 5 Elemente und spüre, wie diese traditionellen Praktiken das Zusammenspiel von Körper und Geist fördern können. Durch praxisorientierte, konzeptunabhängige Übungen erhältst Du wertvolle Impulse zur gezielten Gesundheitsförderung und kannst sie direkt in Deinen Trainingsalltag integrieren.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026
13.30 – 15.00 Uhr

WS 307: CIRCUIT – TRAINING FÜR JUGENDLICHE

DOZENT

Alexander Hoffmann
Sportwissenschaftler [M.A.]

INHALT

Leistung optimieren durch „Circuit-Training“.
Effektiv, abwechslungsreich und umfangreich – Circuit-Training ist im Verein eine geschätzte Trainingsmethode für größere Trainingsgruppen, bei der verschiedene Muskelgruppen beansprucht werden. Beim Training an den verschiedenen Stationen werden je nach Ziel die Verbesserung der Ausdauer, Kraftausdauer oder der Muskelaufbau angestrebt. In diesem Workshop wollen wir Dir wichtige Informationen für den Einsatz im Training mit Jugendlichen und Erwachsenen geben und natürlich auch selbst aktiv werden.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Samstag, 5. September 2026

13.30 – 15.00 Uhr

WS 308: KEYO – YOGA MIT DEM KETTLEBELL (WDH.)

DOZENTIN

Tami Helbing

Yogatherapeutin Orthopädie, Innere Organe,
Neurologie & Psyche/Yogalehrerin

INHALT

KeYo kombiniert funktionelles Kettlebell-Training mit Yoga-Elementen. Kraft, Mobilität und Körperkontrolle werden gleichzeitig aufgebaut & die Atmung unter Belastung geschult. Asanas & Flows wechseln sich mit kraftvollen, stabilisierenden Elementen ab. Du verbesserst Haltung, Koordination und Ganzkörperkraft. Perfekt für alle, die ins Schwitzen kommen und trotzdem geschmeidig bleiben wollen!

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

13.30 – 15.00 Uhr

WS 309: MENTALTRAINING

DOZENT

Sascha Kürten

Mentaltrainer [DMA]

INHALT

Mentaltraining ist ein entscheidender Erfolgsfaktor im modernen Sport. Dieser Lehrgang bietet Euch das Wissen und die Werkzeuge, um Eure Athlet*innen nicht nur körperlich, sondern auch mental optimal vorzubereiten. Durch den gezielten Einsatz mentaler Techniken könnt Ihr die Leistung schneller steigern, Verletzungen vorbeugen und nachhaltig das Wohlbefinden der Athlet*innen fördern. Der Kurs richtet sich an Trainer*innen und Sportler*innen aller Disziplinen.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

**Know-How für
Übungsleitende**

Tanz

Samstag, 5. September 2026
13.30 – 15.00 Uhr

WS 310 TRAININGSWIRKSAME REIZE SETZEN – DO´S AND DONT´S ÜR DIE ENTWICKLUNG VON KRAFT UND AUSDAUER

DOZENTIN

Michaela Gemüth

Heilpraktikerin, Erlebnis- und Naturpädagogin

INHALT

Ausdauer & Kraft sind zwei wichtige Bereiche im Training [fast] jeder Sportart. Sich nach dem Training besser zu fühlen ist ein allgemein positiver Effekt. Um im Training echte Erfolge, echten Fortschritt zu erlangen, braucht es jedoch mehr. Wir beschäftigen uns mit den zentralen Erfolgsfaktoren eines wirksamen Trainings und erarbeiten konkrete, praxisnahe Inhalte für ein Training, das auch langfristige Wirkung zeigt.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

**Know-How für
Übungsleitende**

Tanz

Samstag, 5. September 2026
13.30 – 15.00 Uhr

WS 311: ZYKLUSBASIERTES TRAINING (WDH.)

DOZENTIN

Dr. Martina Brenner

Fachärztin Gynäkologie & Geburtshilfe

INHALT

Zyklusbasiertes Training bezeichnet die Anpassung von Trainingsplanung und -intensität an die verschiedenen Phasen des weiblichen Menstruationszyklus. Ziel ist es, die natürlichen hormonellen Schwankungen zu berücksichtigen, um Leistungsfähigkeit, Regeneration und Wohlbefinden zu optimieren.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

**Know-How für
Übungsleitende**

Tanz

Samstag, 5. September 2026
13.30 – 15.00 Uhr

WS 312: OFFENE BEWEGUNGSANGEBOTE ANBIETEN

DOZENT

Mirko Bollweg

Sportwissenschaftler, Trainer B Rehasport, Trainer B Fußball

INHALT

Formate wie Sport im Park, Bewegungstreffs oder Bewegungsbegleitung sprechen Menschen an, die klassische Vereinsangebote (noch) nicht nutzen. Dieser Workshop zeigt Übungsleitenden, wie sie ohne großen organisatorischen Aufwand niedrigschwellige Bewegungsangebote umsetzen können – offen, flexibel und einladend.

Praxisinhalte für Übungsleitende:

- Was macht Angebote wie Sport im Park oder Bewegungsbegleitung niedrigschwellig?
- Rolle der Übungsleitung: Anleiten, begleiten, motivieren – ohne Leistungsdruck
- Stundenaufbau für offene Gruppen mit wechselnden Teilnehmenden
- Einfache Bewegungsformen für unterschiedliche Leistungsniveaus
- Umgang mit spontanen Teilnehmenden, Unsicherheiten & Heterogenität
- Praxisbeispiele aus Vereinen

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Samstag, 5. September 2026
13.30 – 15.00 Uhr

WS 313: TANZ. TANZ! TANZ? – KREISTANZFORMEN

DOZENTIN

Heidi Schwalbe

Diplompädagogin Sport, Übungsleiterin C

INHALT

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.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

13.30 – 15.00 Uhr

WS 314 GANZKÖRPERTRAINING IN BEWEGUNG – GRUNDLAGEN AUS JAZZ-, MODERN- UND CONTEMPORARY- DANCE (WDH.)

DOZENTIN

Lea Fröhlich

Trainerin Jazz, Modern, Contemporary

INHALT

In diesem Workshop lernst Du die Grundlagen aus Jazz-, Modern- und Contemporary - Dance. Wir verbinden kraftvolle Elemente und fließende Bewegungen. Hier kannst Du Körperbewusstsein, Balance und Koordination aufbauen und erhältst Einblick in die Grundtechniken.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026
15.30 – 17.00 Uhr

WS 401: BEWEGUNGSLANDSCHAFTEN FÜR KINDER UND KLEINKINDER

DOZENT

Björn Böttner

DOSB Übungsleiter B „Sport in der Prävention“,
DFB Elite Jugend Lizenz

INHALT

Dieser Workshop richtet sich an Trainer*innen, die abwechslungsreiche Bewegungslandschaften für Kinder und Kleinkinder gestalten möchten. Vermittelt werden praxisnahe Ideen zum Aufbau von Bewegungsstationen mit unterschiedlichen Elementen wie Klettern, Balancieren, Kriechen und Springen. Durch die vielfältigen Bewegungsangebote werden Motorik, Koordination, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung gezielt gefördert. Die Teilnehmenden lernen, wie Bewegungslandschaften altersgerecht, sicher und kreativ aufgebaut werden können. Ziel ist es, Trainings- und Bewegungsangebote zu schaffen, die die frühkindliche Entwicklung unterstützen und gleichzeitig Spiel, Spaß und Bewegung in den Mittelpunkt stellen.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026
15.30 – 17.00 Uhr

WS 402: ALLTAGSFIT – PRÄVENTIONS- UND REHAKONZEPT FÜR FUNKTIONELLE KRAFT & BEWEGLICHKEIT

DOZENTIN

Tami Helbing

Yogatherapeutin Orthopädie, Innere Organe,
Neurologie & Psyche/Yogalehrerin

INHALT

Dieser Workshop kombiniert kognitives Training mit gezielten Stabilisations- und Mobilisationstechniken. Ziel ist es, funktionelle Kraft, Beweglichkeit und Koordination alltagsnah aufzubauen und nachhaltig zu verbessern.

Durch die gleichzeitige Aktivierung von Körper und Gehirn werden Reaktionsfähigkeit, Sicherheit und Leistungsfähigkeit gefördert – ein wichtiger Beitrag zur Sturzprävention und für mehr Stabilität im Alltag. Ein besonderer Fokus liegt auf typischen Schwerpunkten wie Rücken und Haltung. Die Übungen sind gelenkschonend, individuell anpassbar und eignen sich sowohl zur Prävention als auch für den Einsatz in der Rehabilitation.

Der Workshop richtet sich an alle, die aktiv, beweglich und selbstständig bleiben möchten.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026
15.30 – 17.00 Uhr

WS 403: MEDITATION FÜR SPORTLER*INNEN (WDH.)

DOZENT

Frank Sieber

DOSB Übungsleiter B „Sport in der Prävention“

INHALT

Meditation ist die Übung des [möglichst] Nicht-Denkens, des [möglichst] Nicht-Bewegens und gleichzeitig die Übung der [möglichst] permanent auf den sich ereignenden Moment ausgerichteten Achtsamkeit. Wir üben die Meditation an sich, ohne Musik, Stimme oder Text und ohne die Fixierung auf Gegenstände. Ihr erlebt als europäische Sportler*innen, warum die Meditation ein fester Bestandteil im Training zahlreicher ostasiatischer Sportarten ist. Mit sanften Vorübungen wird allmählich in das Meditieren im Sitzen eingeführt, so dass wirklich “Jede/r” mitmachen kann.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Body & Mind

Bewegungs- und
Sportformen im Training

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026
15.30 – 17.00 Uhr

WS 404: FOKUS NACKEN (WDH.)

DOZENTIN

Kirsten Müller

Physiotherapeutin, Shiatsu-Praktikerin

INHALT

Im Workshop „Fokus Nacken“ lernst Du Ziele im Nacken-training mithilfe gezielter Übungen zu differenzieren. Schwerpunkte sind: zervikale Bewegungsmuster zur funktionellen Ansteuerung von Hals-, Brustwirbelsäule und der Schulterregion, rotationsbetonte Mobilisation sowie Stabilitations- und Kräftigungsansätze für die Halswirbelsäule. Thematisiert werden insbesondere anguläre Rotationen zur Kräftigung der Nackenextensoren, der Einfluss der Okulomotorik sowie ein mehrdimensionales exzentrisches Training zur Verbesserung der Stabilität der Halswirbelsäule.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Body & Mind

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026
15.30 – 17.00 Uhr

WS 405: KLOPF-AKUPRESSUR

DOZENTIN

Michaela Gemüth

Heilpraktikerin, Erlebnis- und Naturpädagogin

INHALT

Klopfakupressur ist eine leicht erlernbare, ganzheitliche Methode zur Stressreduktion. Sie geht die Ursache von negativen Emotionen an, die oftmals in einer Störung des körpereigenen Energiesystems zu suchen ist. Die Klopfakupressur kann Blockaden oder unangenehme Gefühle wie Angst, Ärger, Traurigkeit, Unruhe, Enttäuschung, Wut, aber auch körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Verspannungen oder Erkältungssymptome lindern oder sogar auflösen.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Samstag, 5. September 2026
15.30 – 17.00 Uhr

WS 406: FLEX & RELAX – NATÜRLICHE BEWEGUNG ZWISCHEN SPANNUNG UND LOSLASSEN

DOZENT

Dennis Klein

Indian Balance Instructor [Indigenes Heilyoga]

INHALT

Lebendige Anatomie trifft auf Breathwork und natürliche Bewegungsformen aus der Tierwelt. Indianische Heillaute, fließende Bewegungen und Rituale der Elemente fördern Flexibilität, Kraft und tiefe Entspannung. Eine Einladung, zu den Wurzeln der indigenen Bewegungskunst zurückzukehren.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026
15.30 – 17.00 Uhr

WS 407: SHEN XIN DAO® – QIGONG ZWISCHEN TRADITION UND MODERNE (WDH.)

DOZENT

Martin Wolf

Kampfkunst- & Qi Gong Meister

INHALT

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.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Body & Mind

Bewegungs- und
Sportformen im Training

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

15.30 – 17.00 Uhr

WS 408: RÜCKENFIT UND ENTSPANNUNG FÜR KINDER (WDH.)

DOZENT

Michael Kögler

Diplomsportwissenschaftler

INHALT

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.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Body & Mind

Bewegungs- und
Sportformen im Training

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

15.30 – 17.00 Uhr

WS 409: H.I.I.T. – TABATA

DOZENTIN

Daniela Bleyl

Sporttherapeutin, Diplom-Fitnesstrainerin,
Trainerin Pilates, Dance, Step

INHALT

H.I.I.T ist ein hochintensives Intervalltraining, das Dich körperlich herausfordert, Deinen Stoffwechsel ankurbelt und Fett verbrennt, Deine mentale Fitness auf die Probe stellt und Deine Leistungsfähigkeit pusht. Du solltest für diesen Workshop gesund sein und eine körperliche Fitness mitbringen. Seid gespannt und bereit!

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

15.30 – 17.00 Uhr

WS 410: AEROBIC LOW IMPACT (WDH.)

DOZENTIN

Simone Stemmler-Otto

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

INHALT

Du hast Spaß an Choreografie und suchst nach neuen Impulsen, dann bist Du in diesem Workshop genau richtig. Erlebe eine klassische Aerobic-Stunde mit Basic-Schritten und tänzerischen Elementen.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026
15.30 – 17.00 Uhr

WS 411: DEEPWORK – DEIN POWER RESET (WDH.)

DOZENTIN

Katja Kessel

Yogalehrerin, DOSB Übungsleiterin B

„Sport in der Prävention“, Deepwork® Instructor

INHALT

Erlebe ein Ganzkörpertraining, das Dich an Deine Grenzen bringt und gleichzeitig Deine innere Mitte stärkt. Deepwork kombiniert funktionelle Kraft, Ausdauer und Entspannung in einem fließenden Rhythmus. Das Prinzip: Yin & Yang – volle Auspowerung trifft auf Ruhe.

Besonderheit: Wir trainieren barfuß!

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

15.30 – 17.00 Uhr

WS 412: FAIR WERFEN – DAS SPIEL ZUR DOPINGPRÄVENTION. WER GEWINNT OHNE TRICKS? (WDH.)

DOZENTIN

Lisa Kniebeler

Referentin Dopingprävention NADA

INHALT

Erklären ist Silber, erleben ist Gold! Mit FAIR WERFEN einen spielerischen Erstkontakt erfahren – im Schulsport oder Training, in Eigenregie oder gemeinsam mit der NADA-Prävention. FAIR WERFEN ist ein Spiel zur Dopingprävention für junge Sportlerinnen und Sportler und ermöglicht einen ungezwungenen Erstkontakt mit dem Thema Anti-Doping. Eingebettet in ein einfaches Spiel, bei dem Bälle von Station zu Station geworfen werden steht im Zentrum des Spiels die Erfahrung, einen fairen oder unfairen Wettkampf zu führen und wie es sich anfühlt, gerecht oder ungerecht zu gewinnen oder verlieren.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

**Know-How für
Übungsleitende**

Tanz

Samstag, 5. September 2026

15.30 – 17.00 Uhr

WS 413: MOTIVATION VERSTEHEN – MENSCHEN IN BEWEGUNG BRINGEN

DOZENT

Chris Klatt

Trainer Personal- & Teamentwicklung

INHALT

Die Teilnehmenden lernen, wie Motivation entsteht und Eigeninitiative gefördert wird, um sich und andere auf dem Weg der Veränderung kompetent zu begleiten. Durch das Verständnis motivations-psychologischer Konzepte, können Trainingssituationen gestaltet werden, die Begeisterung auslösen und so Leistungsbereitschaft nachhaltig fördern.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

**Know-How für
Übungsleitende**

Tanz

Samstag, 5. September 2026

15.30 – 17.00 Uhr

WS 414: GANZKÖRPERTRAINING IN BEWEGUNG – GRUNDLAGEN AUS JAZZ-, MODERN- UND CONTEMPORARY-DANCE

DOZENTIN

Lea Fröhlich

Trainerin Jazz, Modern, Contemporary

INHALT

In diesem Workshop lernst Du die Grundlagen aus Jazz-, Modern- und Contemporary-Dance. Wir verbinden kraftvolle Elemente und fließende Bewegungen. Hier kannst Du Körperbewusstsein, Balance und Koordination aufbauen und erhältst Einblick in die Grundtechniken.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 501: TRAINING MIT DER KOORDINATIONSLEITER

DOZENT

Fabian Melzer

Life Kinetik@ Coach, Ballschul-Trainer,

DOSB Vereinsmanager B, DOSB Übungsleiter C

INHALT

In diesem praxisorientierten Workshop lernst Du vielseitige Übungen mit der Koordinationsleiter kennen, um Schnelligkeit, Agilität, Reaktionsfähigkeit und Koordination gezielt zu verbessern. Der Kurs richtet sich an Trainer*innen, Sportler*innen und alle Bewegungsbegeisterten – vom Einsteiger – bis zum Leistungsniveau.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 502: STABIL & MOBIL: ÜBUNGEN MIT DEM BALANCE-KISSEN FÜR AKTIVE ERWACHSENE AB 60+

DOZENTIN

Karin Riedel

Diplomsportwissenschaftlerin, DOSB Übungsleiterin B
„Sport in der Prävention“, DOSB Trainerin A „Geräturnen“

INHALT

Dieser Workshop zeigt vielseitige Übungen mit Balance-Kissen und der Airex-Matte, abgestimmt auf die Altersgruppe 60+. Im Mittelpunkt stehen Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit sowie eine gelenkschonende Kräftigung für Bauch, Beine und Po. Die Teilnehmenden erleben, wie instabile Unterlagen die Tiefenmuskulatur aktivieren und die Körperwahrnehmung fördern. Ergänzt wird das Angebot durch einfache Variationen und Ideen für unterschiedliche Leistungsniveaus – ideal für Senior*innensportgruppen und gesundheitsorientierte Bewegungsangebote.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026
17.30 – 19.00 Uhr

WS 503: SPIELE IM KREIS (WDH.)

DOZENT

Jörg Eisenacher

Sportlehrer, Dozent im Fachgebiet Sport- und
Bewegungserziehung Universität Erfurt

INHALT

Jedem fallen Spiele im Kreis ein, die teilweise schon uralt sind [z.B. der Plumpsack]. Im Workshop werden Spielvarianten mit mehr oder weniger viel Bewegung gezeigt, die für alle Altersgruppen geeignet sind. Sie dienen der Schulung von Beweglichkeit, Koordination, oder Wahrnehmung. Sie sind für eine Erwärmung, für zwischendurch oder als Abschluss geeignet und funktionieren auf engem Raum.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026
17.30 – 19.00 Uhr

WS 504: KLOPF-AKUPRESSUR (WDH.)

DOZENTIN

Michaela Gemüth

Heilpraktikerin, Erlebnis- und Naturpädagogin

INHALT

Klopfakupressur ist eine leicht erlernbare, ganzheitliche Methode zur Stressreduktion. Sie geht die Ursache von negativen Emotionen an, die oftmals in einer Störung des körpereigenen Energiesystems zu suchen ist. Die Klopfakupressur kann Blockaden oder unangenehme Gefühle wie Angst, Ärger, Traurigkeit, Unruhe, Enttäuschung, Wut, aber auch körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Verspannungen oder Erkältungssymptome lindern oder sogar auflösen.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Body & Mind

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026
17.30 – 19.00 Uhr

WS 505: ASIATISCHE GESUNDHEITSÜBUNGEN (WDH.)

DOZENTIN

Kirsten Müller

Physiotherapeutin, Shiatsu-Praktikerin

INHALT

Entdecke verschiedene asiatische Gesundheitsübungen mit der Essenz der japanischen Lebensenergie „Ki“. Erfahre dabei etwas über die 5 Elemente und spüre, wie diese traditionellen Praktiken das Zusammenspiel von Körper und Geist fördern können. Durch praxisorientierte, konzeptunabhängige Übungen erhältst Du wertvolle Impulse zur gezielten Gesundheitsförderung und kannst sie direkt in Deinen Trainingsalltag integrieren.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 506: BECKENBODEN-YOGA – KRAFT AUS DER MITTE

DOZENTIN

Tami Helbing

Yogatherapeutin Orthopädie, Innere Organe,
Neurologie & Psyche/Yogalehrerin

INHALT

Dieser Workshop stärkt gezielt Deinen Beckenboden und die tiefe Rumpfmuskulatur. Sanfte, präzise Übungen fördern Stabilität, Aufrichtung und Körperwahrnehmung und wirken unterstützend bei Rückenbeschwerden, nach der Geburt oder bei Blasenschwäche. Du lernst, Spannung und Entspannung bewusst zu steuern.

Wohltuend, stärkend und alltagsrelevant für jedes Alter!

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 507: GESUNDHEITSWANDERN

„LET'S GO – JEDER SCHRITT HÄLT FIT“

[WDH.]

DOZENTIN

Yvonne Buchmann

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

INHALT

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.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026
17.30 – 19.00 Uhr

WS 508: CIRCUIT-TRAINING FÜR JUGENDLICHE (WDH.)

DOZENT

Alexander Hoffmann
Sportwissenschaftler [M.A.]

INHALT

Leistung optimieren durch „Circuit-Training“.
Effektiv, abwechslungsreich und umfangreich – Circuit-Training ist im Verein eine geschätzte Trainingsmethode für größere Trainingsgruppen, bei der verschiedene Muskelgruppen beansprucht werden. Beim Training an den verschiedenen Stationen werden je nach Ziel die Verbesserung der Ausdauer, Kraftausdauer oder der Muskelaufbau angestrebt. In diesem Workshop wollen wir Dir wichtige Informationen für den Einsatz im Training mit Jugendlichen und Erwachsenen geben und natürlich auch selbst aktiv werden.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Samstag, 5. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 509: MEDICAL PILATES

DOZENTIN

Daniela Bleyl

Sporttherapeutin, Diplom-Fitnesstrainerin,
Trainerin Pilates, Dance, Step

INHALT

Unsere alltägliche Sitzkultur hat nachweislich fatale Folgen für das Muskel- und Skelettsystem, für eine gut funktionierende Organtätigkeit, für unsere allgemeine Leistungsfähigkeit und Stressanfälligkeit. Medical Pilates zeigt Dir Wege, wie Du mit Deinen eigenen „Auffälligkeiten“ umgehen und sie verändern kannst.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 510: YOPI – DIE PERFEKTE SYMBIOSE AUS YOGA UND PILATES

DOZENTIN

Katja Kessel

Yogalehrerin, DOSB Übungsleiterin B „

Sport in der Prävention“, Deepwork® Instructor

INHALT

Erlebe mit YoPi ein ganzheitliches Training, das die fließende Eleganz des Yoga mit der präzisen Kraft des Pilates vereint. In einer Kursstunde verschmelzen Dehnung, Balance und Entspannung mit einem intensiven Workout für Deine Tiefenmuskulatur.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Samstag, 5. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 511: ZWISCHEN EMPATHIE & KLARHEIT – SOUVERÄNE GESPRÄCHS- FÜHRUNG IM SPORT (WDH.)

DOZENT

Chris Klatt

Trainer Personal- & Teamentwicklung

INHALT

Die Teilnehmenden lernen Gespräche so zu führen, dass sie nicht nur Informationen transportieren, sondern Verbindung schaffen und Lösungen ermöglichen. Anliegen formulieren Sie so, dass sie gehört werden, ohne dass Ihr Gegenüber sich in die Enge getrieben fühlt & entwickeln die Fähigkeit, zuzuhören, ohne sich selbst aufzugeben – denn nur wer beide Seiten im Blick hat, kann Gespräche so führen, dass sie für alle Beteiligten fruchtbar werden.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

**Know-How für
Übungsleitende**

Tanz

Samstag, 5. September 2026

17.30 – 19.00 Uhr

WS 512: „HIER FÜHLE ICH MICH WOHL!“ – GRUPPENKLIMA SCHAFFEN, DAS VERBINDET UND HÄLT

DOZENT

Mirko Bollweg

Sportwissenschaftler, Trainer B Rehasport, Trainer B Fußball

INHALT

Ein positives Gruppenklima ist entscheidend dafür, ob Menschen gerne bleiben, sich eingebunden fühlen und soziale Beziehungen aufbauen. Diese Fortbildung vermittelt, wie Übungsleitende aktiv ein wertschätzendes, motivierendes und inklusives Gruppenklima gestalten können – unabhängig von Alter, Leistungsniveau oder Vorerfahrung.

Schwerpunkte:

- Bedeutung von sozialem Wohlbefinden und Gruppenzugehörigkeit im Sport
- Rolle der Übungsleitung als Klima-Gestalter*in
- Kommunikation, Begrüßungskultur und Umgang mit neuen Teilnehmenden (Vielfalt an Kennlernspielen)
- Praktische Übungen zur Förderung von Zusammenhalt und Vertrauen im Umgang mit Unsicherheiten, Rückzug oder Konflikten in der Gruppe

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Samstag, 5. September 2026
17.30 – 19.00 Uhr

WS 513: RAQS SHARQI

ORIENTALISCHE TANZFORMEN

IN DER PRÄVENTION (WDH.)

DOZENTIN

Heidi Schwalbe

Diplompädagogin Sport, Übungsleiterin C

INHALT

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.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Sonntag, 6. September 2026

08.30 – 10.00 Uhr

WS 601: ALTE SPIELE NEU ENTDECKEN

DOZENT

Jörg Eisenacher

Sportlehrer, Dozent im Fachgebiet Sport- und
Bewegungserziehung Universität Erfurt

INHALT

Spiele gehören zu den beliebtesten Inhalten bei allen sportlichen Bewegungsangeboten. Einige davon werden seit Jahrzehnten gespielt, andere sind zu Unrecht in Vergessenheit geraten. Die Frage, ob ein Spiel alt oder neu ist, lässt sich nur schwierig beantworten. Was für den einen neu ist, hat ein/e ältere/er erfahrene/e Kolleg*in vielleicht schon lange im Repertoire oder kennt es aus der eigenen Kindheit und Jugend. Für den Klassiker Völkerball werden verschiedene Varianten vorgestellt.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026
08.30 – 10.00 Uhr

WS 602: BEWEGTE FÜSSE FÜR GROSS & KLEIN

DOZENTIN

Susanne Wolter

Diplomsportlehrerin, Diplommotologin

INHALT

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang – und verdienen unsere Aufmerksamkeit. Gesunde Füße bilden die Grundlage für Haltung, Gleichgewicht und langfristige Rückengesundheit. Im Workshop werden praxisnahe, spielerische Übungen für Kinder und Erwachsene vermittelt. Methodisch abwechslungsreich gestaltet, verbindet er Theorie und Umsetzung. Gleichzeitig bietet er einen wohltuenden Ausgleich nach einem bewegungsreichen Wochenende.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026
08.30 – 10.00 Uhr

WS 603: QIGONG UND TAIJIQUAN – ALTCHINESISCHE ATEM- UND BEWEGUNGSÜBUNGEN KENNENLERNEN (WDH.)

DOZENT

Frank Sieber

DOSB Übungsleiter B „Sport in der Prävention“

INHALT

Qigong und Tai Chi Chuan nennen sich jene zwei, bei uns meistgehörten Schlüsselwörter, sie bezeichnen altchinesische Atem- und Bewegungsübungen.

Übungen zur Erhaltung der Gesundheit wurden im chinesischen Kulturkreis bereits vor weit über zweitausend Jahren praktiziert, was zahllose archäologische Funde belegen. In regelmäßigen Abständen schwappen seit dem 18. Jahrhundert „chino-asiatische Wellen“ nach Europa, in denen ein Zugang zur Kultur Ostasiens gesucht wird. Qigong und Tai Chi bildeten die letzte und vermutlich gewaltigste dieser Wellen. Aus den großen Sportvereinen ist das Qigong-Angebot heute nicht mehr wegzudenken. Mach einfach mit!

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Body & Mind

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026
08.30 – 10.00 Uhr

WS 604: URALTES HEILWISSEN BEGEGNET MODERNER BEWEGUNGSLEHRE (WDH.)

DOZENT

Dennis Klein

Indian Balance Instructor [Indigenes Heilyoga]

INHALT

Indigenes Heilyoga verbindet uraltes Heilwissen mit moderner Bewegungslehre. Sanfte, achtsame Bewegungen fördern Mobilität, Balance und Körperbewusstsein. Behandle Deinen Körper liebevoll, damit die Seele Freude daran hat, in ihm zu wohnen.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026

08.30 – 10.00 Uhr

WS 605: BECKENBODEN-YOGA – KRAFT AUS DER MITTE (WDH.)

DOZENTIN

Tami Helbing

Yogatherapeutin Orthopädie, Innere Organe,
Neurologie & Psyche/Yogalehrerin

INHALT

Dieser Workshop stärkt gezielt Deinen Beckenboden und die tiefe Rumpfmuskulatur. Sanfte, präzise Übungen fördern Stabilität, Aufrichtung und Körperwahrnehmung und wirken unterstützend bei Rückenbeschwerden, nach der Geburt oder bei Blasenschwäche. Du lernst, Spannung und Entspannung bewusst zu steuern.

Wohltuend, stärkend und alltagsrelevant für jedes Alter!

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026
08.30 – 10.00 Uhr

WS 606: RÜCKENFIT UND ENTSPANNUNG FÜR ERWACHSENE (WDH.)

DOZENT

Michael Kögler

Diplomsportwissenschaftler

INHALT

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.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026

08.30 – 10.00 Uhr

WS 607: FUNCTIONAL POWERZIRKEL

DOZENTIN

Anne-Kathrin Hundertmarck

Physiotherapeutin

INHALT

„Functional Powerzirkel“ – ein intensives Zirkeltraining für Sportler*innen, die an ihre Grenzen gehen wollen. Kraft, Ausdauer und Koordination werden in abwechslungsreichen Stationen effektiv trainiert. Jede Übung fordert Dich – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener – auf Deinem Level.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026

08.30 – 10.00 Uhr

WS 608: YOPI – DIE PERFEKTE SYMBIOSE AUS YOGA UND PILATES (WDH.)

DOZENTIN

Katja Kessel

Yogalehrerin, DOSB Übungsleiterin B

„Sport in der Prävention“, Deepwork® Instructor

INHALT

Erlebe mit YoPi ein ganzheitliches Training, das die fließende Eleganz des Yoga mit der präzisen Kraft des Pilates vereint. In einer Kursstunde verschmelzen Dehnung, Balance und Entspannung mit einem intensiven Workout für Deine Tiefenmuskulatur.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026

08.30 – 10.00 Uhr

WS 609: MENTALTRAINING (WDH.)

DOZENT

Sascha Kürten

Mentaltrainer [DMA]

INHALT

Mentaltraining ist ein entscheidender Erfolgsfaktor im modernen Sport. Dieser Lehrgang bietet Euch das Wissen und die Werkzeuge, um Eure Athlet*innen nicht nur körperlich, sondern auch mental optimal vorzubereiten. Durch den gezielten Einsatz mentaler Techniken könnt Ihr die Leistung schneller steigern, Verletzungen vorbeugen und nachhaltig das Wohlbefinden der Athlet*innen fördern. Der Kurs richtet sich an Trainer*innen und Sportler*innen aller Disziplinen.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

**Know-How für
Übungsleitende**

Tanz

Sonntag, 6. September 2026

08.30 – 10.00 Uhr

WS 610: ELTERNKOMMUNIKATION

DOZENTIN

Christina Eberitsch

Systemische Beraterin

INHALT

Wie gelingt klare, wertschätzende Elternkommunikation im Sportverein? Der Workshop vermittelt, wie Trainer*innen Grenzen setzen können, ohne Beziehung zu verlieren und wie Eltern ins Boot geholt werden, ohne die eigene Rolle aufzugeben. Praxisnah, konkret und sofort anwendbar.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

**Know-How für
Übungsleitende**

Tanz

Sonntag, 6. September 2026

08.30 – 10.00 Uhr

WS 611: MOTIVATION VERSTEHEN – MENSCHEN IN BEWEGUNG BRINGEN (WDH.)

DOZENT

Chris Klatt

Trainer Personal- & Teamentwicklung

INHALT

Die Teilnehmenden lernen, wie Motivation entsteht und Eigeninitiative gefördert wird, um sich und andere auf dem Weg der Veränderung kompetent zu begleiten. Durch das Verständnis motivations-psychologischer Konzepte, können Trainingssituationen gestaltet werden, die Begeisterung auslösen und so Leistungsbereitschaft nachhaltig fördern.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

**Know-How für
Übungsleitende**

Tanz

Sonntag, 6. September 2026
08.30 – 10.00 Uhr

WS 612: TANZ.TANZ! TANZ? – KREISTANZFORMEN (WDH.)

DOZENTIN

Heidi Schwalbe

Diplompädagogin Sport, Übungsleiterin C

INHALT

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.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026
10.30 – 12.00 Uhr

WS 701: BEWEGTE FÜSSE FÜR GROSS & KLEIN (WDH.)

DOZENTIN

Susanne Wolter

Diplomsportlehrerin, Diplommotologin

INHALT

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang – und verdienen unsere Aufmerksamkeit. Gesunde Füße bilden die Grundlage für Haltung, Gleichgewicht und langfristige Rückengesundheit. Im Workshop werden praxisnahe, spielerische Übungen für Kinder und Erwachsene vermittelt. Methodisch abwechslungsreich gestaltet, verbindet er Theorie und Umsetzung. Gleichzeitig bietet er einen wohltuenden Ausgleich nach einem bewegungsreichen Wochenende.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026

10.30 – 12.00 Uhr

WS 702: SPIELE MIT NEUEN UNGEWÖHNLICHEN BÄLLEN

DOZENT

Jörg Eisenacher

Sportlehrer, Dozent im Fachgebiet Sport- und
Bewegungserziehung Universität Erfurt

INHALT

Bliteball, Kinball, Headis, Spikeball, Elefantenball, trockene
Schneebälle sind nur einige der neuen oder ungewöhnlichen
Spiele, die teilweise innovative neue Materialien für
spannende Bewegungsideen verwenden. Der Workshop
vermittelt diese neuen Ideen und deren Umsetzung.
Die Integration in den Trainingsbetrieb der eigenen Sportart
setzt neue Reize und spricht Kinder und Jugendliche an.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026
10.30 – 12.00 Uhr

WS 703: LIFE KINETIK®

DOZENT

Fabian Melzer

Life Kinetik® Coach, Ballschul-Trainer,
DOSB Vereinsmanager B, DOSB Übungsleiter C

INHALT

Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen und vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Life Kinetik® - einer Trainingsform, die Bewegung, Wahrnehmung und kognitive Aufgaben auf spielerische Weise kombiniert. Durch ungewöhnliche Bewegungsaufgaben und koordinative Herausforderungen werden neue neuronale Verbindungen geschaffen und die geistige Leistungsfähigkeit nachhaltig gefördert. Der Workshop richtet sich an Trainer*innen, Pädagog*innen, Therapeut*innen und alle Interessierten, die Körper und Gehirn gleichermaßen aktivieren möchten.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026

10.30 – 12.00 Uhr

WS 704: STABIL & MOBIL: ÜBUNGEN MIT DEM BALANCE-KISSEN FÜR AKTIVE ERWACHSENE AB 60+ (WDH.)

DOZENTIN

Karin Riedel

Diplomsportwissenschaftlerin, DOSB Übungsleiterin B
„Sport in der Prävention“, DOSB Trainerin A „Geräturnen“

INHALT

Dieser Workshop zeigt vielseitige Übungen mit Balance-Kissen und der Airex-Matte, abgestimmt auf die Altersgruppe 60+. Im Mittelpunkt stehen Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit sowie eine gelenkschonende Kräftigung für Bauch, Beine und Po. Die Teilnehmenden erleben, wie instabile Unterlagen die Tiefenmuskulatur aktivieren und die Körperwahrnehmung fördern. Ergänzt wird das Angebot durch einfache Variationen und Ideen für unterschiedliche Leistungsniveaus – ideal für Seniorensportgruppen und gesundheitsorientierte Bewegungsangebote.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

**Bewegungs- und
Spielformen im Training**

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026
10.30 – 12.00 Uhr

WS 705: WALDBADEN FÜR KINDER – ACHTSAMKEIT IN DER NATUR

DOZENTIN

Yvonne Buchmann

Wanderführerin, Gesundheitswanderführerin,
Natur- und Erlebnispädagogin, Kursleiterin Waldbaden
(inkl. Aufbaumodul Kinder), Kursleiterin Stressprävention
und Progressive Muskelentspannung

INHALT

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.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Body & Mind

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026
10.30 – 12.00 Uhr

WS 706: FLEX & RELAX – NATÜRLICHE BEWEGUNG ZWISCHEN SPANNUNG UND LOSLASSEN (WDH.)

DOZENT

Dennis Klein

Indian Balance Instructor [Indigenes Heilyoga]

INHALT

Lebendige Anatomie trifft auf Breathwork und natürliche Bewegungsformen aus der Tierwelt. Indianische Heillaute, fließende Bewegungen und Rituale der Elemente fördern Flexibilität, Kraft und tiefe Entspannung. Eine Einladung, zu den Wurzeln der indigenen Bewegungskunst zurückzukehren

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Body & Mind

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026
10.30 – 12.00 Uhr

WS 707: RESILIENZYOGA – STÄRKE VON INNEN (WDH.)

DOZENTIN

Tami Helbing

Yogatherapeutin Orthopädie, Innere Organe,
Neurologie & Psyche/Yogalehrerin

INHALT

In diesem Workshop verbindest Du sanfte Yoga-Flows, Atemtechniken und mentale Tools zur Stressregulation. Du lernst, auch in herausfordernden Zeiten ruhig und handlungsfähig zu bleiben. Gezielte Übungen stärken dein Nervensystem und fördern emotionale Stabilität. Ideal bei Erschöpfung, Dauerstress oder Lebensumbrüchen.

Für alle Level geeignet – keine Yoga-Vorkenntnisse nötig.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Body & Mind

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026

10.30 – 12.00 Uhr

WS 708: CHAIRGYM – STUHLGYMNASTIK, GANZ UND GARNICHT LANGWEILIG! (WDH.)

DOZENTIN

Simone Stemmler-Otto

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

INHALT

Durch den Wechsel von kraftvollen und sanften Bewegungseinheiten und verschiedenen Positionen rund um den Stuhl, bietet Dir dieser Workshop Abwechslung, Spaß und mehr Sicherheit für Deine Balance. Zum Abschluss kommt der Faszienball zum Einsatz, um das Bindegewebe geschmeidig und beweglich zu halten.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026

10.30 – 12.00 Uhr

WS 709: FUNCTIONAL POWERZIRKEL (WDH.)

DOZENTIN

Anne-Kathrin Hundertmarck

Physiotherapeutin

INHALT

„Functional Powerzirkel“ – ein intensives Zirkeltraining für Sportler*innen, die an ihre Grenzen gehen wollen. Kraft, Ausdauer und Koordination werden in abwechslungsreichen Stationen effektiv trainiert. Jede Übung fordert Dich – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener – auf deinem Level.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für
Übungsleitende

Tanz

Sonntag, 6. September 2026
10.30 – 12.00 Uhr

WS 710: RESILIENZ DURCH SELBSTREFLEXION – STRESSMUSTER ERKENNEN & DURCHBRECHEN (WDH.)

DOZENT

Chris Klatt

Trainer Personal- & Teamentwicklung

INHALT

Die Teilnehmenden 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. Der Workshop vertieft die Inhalte des Referats.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

**Know-How für
Übungsleitende**

Tanz

Sonntag, 6. September 2026
10.30 – 12.00 Uhr

WS 711: ANLEITUNG & MODERATION VON ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

DOZENTIN

Michaela Gemüth

Heilpraktikerin, Erlebnis- und Naturpädagogin

INHALT

Entspannungsübungen können im Trainingsalltag eine wertvolle Ressource sein – zugleich stellen sie Trainer*innen oft vor besondere Herausforderungen. Wir reflektieren gemeinsam, welche Übungen sich in unterschiedlichen Situationen/ Zielgruppen eignen und erproben verschiedene Anleitungs- und Moderationstechniken.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

**Know-How für
Übungsleitende**

Tanz

Sonntag, 6. September 2026
10.30 – 12.00 Uhr

WS 712: SMART COACH – KI IM SPORTALLTAG NUTZEN (WDH.)

DOZENT

Sascha Kürten
Mentaltrainer [DMA]

INHALT

Wir erkunden gemeinsam, wie Künstliche Intelligenz Euren Alltag als Sporttrainer*innen, Sportler*innen oder Vereinsverantwortliche bereichern kann – ganz praktisch und ohne Vorkenntnisse. KI-Systeme können Tätigkeiten, wie Trainingspläne, Leistungsanalysen oder die Kommunikation unterstützen.

Hinweis: Ein Laptop mitzubringen ist empfohlen aber keine Notwendigkeit.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

**Know-How für
Übungsleitende**

Tanz

Sonntag, 6. September 2026

10.30 – 12.00 Uhr

WS 713: ELTERNKOMMUNIKATION (WDH.)

DOZENTIN

Christina Eberitsch

Systemische Beraterin

INHALT

Wie gelingt klare, wertschätzende Elternkommunikation im Sportverein? Der Workshop vermittelt, wie Trainer*innen Grenzen setzen können, ohne Beziehung zu verlieren und wie Eltern ins Boot geholt werden, ohne die eigene Rolle aufzugeben. Praxisnah, konkret und sofort anwendbar.

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Bewegungs- und
Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

**Know-How für
Übungsleitende**

Tanz

DU BRAUCHST EINEN RÜCKZUGSORT?

Bei uns sollen sich alle Teilnehmenden sicher und wohl fühlen!

Wir dulden keine Form von Diskriminierung, zwischenmenschlicher Gewalt und Grenzüberschreitungen.

Auch bei emotionalem Stress und mentalen Sorgen im Zusammenhang mit der Veranstaltung unterstützen wir dich!

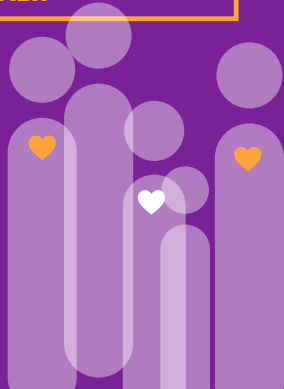
UNS IST WICHTIG

WIR ACHTEN DIE EINZIGARTIGKEIT JEDER PERSON.

WIR RESPEKTIEREN INDIVIDUELLE GRENZEN.

WIR BEZIEHEN AKTIV STELLUNG GEGEN JEDE FORM VON DISKRIMINIERUNG UND GEWALT.

Achte auf die Informationen vor Ort.



ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR DEN 7. THÜRINGER SPORTKONGRESS 2026

Die folgenden allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für die Buchung Ihrer Teilnahme am 7. Thüringer Sportkongresses [TSK] vom 04.09. – 06.09.2026 in der Landessportschule Bad Blankenburg.

Aus Gründen der sprachlichen Vereinfachung wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers [m/w/d/] verzichtet. 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 340 54 450 oder per Mail über info@lsb-bildungswerk.de.

1. TEILNEHMER

Der TSK ist grundsätzlich für alle Interessierten offen.

Die Teilnahme an Workshops des TSK wird zur Verlängerung der Lizenzen Übungsleiter C Breitensport und Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ des Landessportbundes Thüringen e. V. [LSB] anerkannt. Über die Anerkennung sportartspezifischer Lizenzen entscheidet der jeweilige Sportfachverband.

2. ANMELDUNG

Die Anmeldung ist online über die Homepage der LSB Thüringen Bildungswerk GmbH unter 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 Registrierung als Teilnehmer erfolgt erst nach der Begleichung der Rechnung. Mit der Anmeldung und durch Zahlung der Veranstaltungsgebühr 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 des TSK durch den Veranstalter wird dem Teilnehmer seine bereits gezahlte Veranstaltungsgebühr 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 die Teilnehmer spätestens eine Woche vorher eine Benachrichtigung.

4. RÜCKTRITT DES TEILNEHMERS

Ein kostenfreier Rücktritt des Teilnehmers ist bis 71 Tage vor Beginn des TSK oder durch Benennen einer Ersatzperson möglich. Ab dem 70. Tag vor Beginn des TSK fallen folgende Stornogeühren an:

- Stornierung 70 bis 28 Tage vor Beginn:
30 % der Veranstaltungsgebühr
- Stornierung 27 bis 21 Tage vor Beginn:
50 % der Veranstaltungsgebühr
- Stornierung 20 bis 8 Tage vor Beginn:
75 % der Veranstaltungsgebühr
- Stornierung ab dem 7. Tag vor Beginn:
100 % der Veranstaltungsgebühr

Der Rücktritt ist schriftlich an: LSB Thüringen Bildungswerk GmbH, Werner-Seelenbinder-Straße 1, 99096 Erfurt oder an: info@lsb-bildungswerk.de zu erklären.

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. ERGÄNZENDE BEDINGUNGEN FÜR DIE ÜBERNACHTUNG UND DEN AUFENTHALT IN DER LANDESSPORTSCHULE BAD BLANKENBURG

a) Zimmer

Reservierte Zimmer stehen dem Teilnehmer am Anreisetag ab 15 Uhr zur Verfügung. Am Abreisetag sind die Zimmer bis spätestens 10.00 Uhr zu räumen. Bei verspäteter Räumung des Zimmers bis 18.00 Uhr werden 50 % der Übernachtungskosten, bei Räumung nach 18.00 Uhr werden 90 % der Übernachtungskosten in Rechnung gestellt. Es besteht kein Anspruch auf bestimmte Zimmer oder Zimmerkategorien, sofern dies nicht ausdrücklich vereinbart wurde. Es ist Teilnehmern untersagt, Hausbereiche zu betreten, die als für die Öffentlichkeit geschlossen gekennzeichnet sind.

b) Verzehr mitgebrachter Speisen und alkoholischer Getränke, Rauchen

Der Verzehr selbst mitgebrachter Speisen und alkoholischer Getränke in der Landessportschule sowie das Rauchen sind nicht gestattet. Bei Zuwiderhandlungen wird eine Schadensersatzpauschale in Höhe von 250,00 € fällig.

c) Verlust, Haftung, Verjährung

Teilnehmer sind verpflichtet, Verluste oder Schäden an Ihrem Eigentum unverzüglich dem zuständigen Personal zu melden.

Die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH und die Landessportschule Bad Blankenburg sowie 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 oder der Landessportschule Bad Blankenburg angezeigt wurden.

Für Fremdleistungen (Leistungen, die der Teilnehmer außerhalb dieses Vertrages in Anspruch nimmt) wird keine Gewähr und/oder Haftung übernommen.

Die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH und die Landessportschule Bad Blankenburg haften nicht für Verluste oder Schäden

am Eigentum der Teilnehmer, wenn diese durch unangemessenes und/oder schuldhaftes Verhalten anderer Teilnehmer, unvermeidbare außergewöhnliche Umstände oder in Situationen entstehen, in denen der Teilnehmer allein für das betreffende Eigentum verantwortlich ist. Die Parkplätze der Landessportschule werden nicht überwacht. Für Schäden an dort abgestellten Fahrzeugen wird keinerlei Haftung übernommen. Teilnehmer haften für Verluste, Schäden oder jegliche Art von Verletzungen, die auf Handlungen des Teilnehmers in der Landessportschule zurückzuführen sind. Verlorene oder beschädigte Zimmerschlüssel/Chipkarten werden dem Teilnehmer pauschal mit 10,00 € in Rechnung gestellt. Zurückgebliebene Sachen des Teilnehmers werden nur auf Anfrage, Risiko und Kosten des Teilnehmers nachgesendet. Die Landessportschule bewahrt die Sachen 6 Monate auf und stellt für die Aufbewahrung eine angemessene Gebühr in Rechnung.

6. DATENSCHUTZHINWEISE

Die mit der Anmeldung durch die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH erhobenen persönlichen Daten der Teilnehmer dienen der Organisation und Durchführung des TSK einschließlich der Organisation gebuchter Übernachtungsleistungen. Die Erhebung, Speicherung und Nutzung der Daten durch die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH erfolgt nach den geltenden gesetzlichen Regelungen.

Die Datenschutzerklärung der LSB Thüringen Bildungswerk GmbH ist jedem Teilnehmer unter www.lsb-bildungswerk.de/wer-sind-wir/datenschutz/datenschutzerklaerung/ zugänglich.

DATENSCHUTZERKLÄRUNG ZUM 7. THÜRINGER SPORTKONGRESS

Mit der Anmeldung zum 7. 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 3 4054450 oder per Mail unter info@lsb-bildungswerk.de.

2. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Unsere Datenschutzbeauftragte, Susan Klimitsch, erreichen Sie postalisch, per Telefon oder Fax unter den Kontaktdaten des Verantwortlichen. Die Mailadresse für Anliegen des Datenschutzes lautet datenschutz@lsb-bildungswerk.de.

3. Zwecke, für die personenbezogenen 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 7. 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 7. Thüringer Sportkongresses zu gewährleisten.

Ihr Name wird zur Erstellung einer Teilnehmendenliste an den*die jeweilige*n Dozent*in des Workshops/des Referates übermittelt.

5. Dauer der Speicherung/Löschung der personenbezogenen Daten

Spätestens 3 Monate nach Ende des 7. 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. 20 DS-GVO, Widerspruchsrecht 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 Thüringen Bildungswerk GmbH können Sie auf unserer Homepage einsehen.

VERSICHERUNGSSCHUTZ

Der Versicherungsschutz ist auf die Dauer (vom 04. bis 06. September 2026) 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).

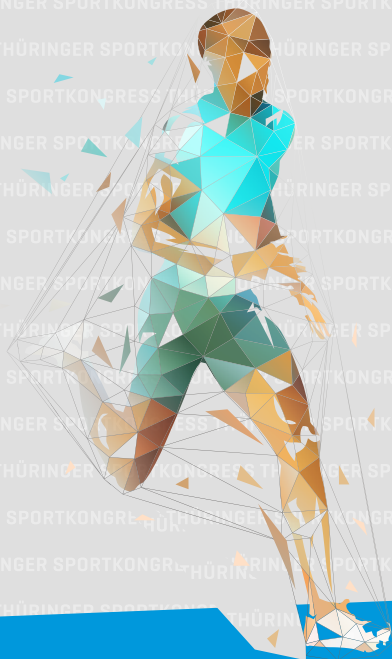
2. Versicherte Personen

Versichert sind alle Teilnehmenden des Thüringer Sportkongresses, auch alle Nichtvereinsmitglieder, die den Sportkongress vom 04. bis 06. September 2026 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.



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