

Referat 1

Samstag, 09:00 - 10:00 Uhr



Thema: Wie Humor Deine Widerstandskraft stärken kann

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

Jeder Mensch hat seine eigene Strategie mit den Schwierigkeiten und Herausforderungen des Lebens fertig zu werden. Man kann sie ignorieren, sich von ihnen in die Knie zwingen lassen oder aber sie als einen Teil des eigenen Lebens willkommen heißen und ihnen selbst einen Platz zuweisen. Dabei hilft der Humor. Die Teilnehmer*innen erfahren, was Humor ist, wie er sich ausdrückt und welchen Einfluss Humor auf unsere Gesundheit haben kann.

Referat 2

Samstag, 09:00 - 10:00 Uhr



Thema: Mental stark - Leistung gesund entwickeln

*Dozent: Gerald Ritter
Sportlehrer, Trainer*

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

Zeitplan

Freitag, 6. September 2024

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

Samstag, 7. September 2024

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

Sonntag, 8. September 2024

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

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über unsere Online-Datenbank unter www.lsb-bildungswerk.de



BARRIEREFREIHEIT UND ASSISTENZ

Der Veranstaltungsort ist weitestgehend barrierefrei. Weitere Unterstützungsleistungen, wie Assistenz und Gebardensprachendolmetscher*in, sind möglich. Bedarfe müssen bei der Anmeldung angegeben werden.

KONGRESSGEBUHREN

3-Tageskarte

180,00 Euro

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

Tageskarte für Samstag

95,00 Euro

inklusive Mittagessen am 07.09.2024
inklusive Abendessen am 07.09.2024

FRÜHBUCHERRABATT

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

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

Gruppenbonus für 3-Tageskarte:

Bei einer Gruppenanmeldung von mind. 4 und max. 5 Personen erhalten diese bei vollzahliger Teilnahme am Thüringer Sportkongress vor Ort einen Getrankegutschein im Wert von 20 Euro bzw. 25 Euro.

VERSORGUNG

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

Ubernachtungswunsche werden im Buchungsprozess abgefragt. Die Übernachtungskosten sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten.

LIZENZVERLÄNGERUNG

Der Landessportbund Thüringen erkennt den Thüringer Sportkongress 2024 bei kompletter Teilnahme mit 15 Lehreinheiten (LE) als Fortbildungsveranstaltung für die Lizenzen Übungsleiter*in C Breitensport und Übungsleiter*in B „Sport in der Prävention“ an. Für die Teilnahme an einem Workshop erhalten Sie jeweils 2 LE und für die Teilnahme am Referat 1 LE. Die Anerkennung zur Lizenzverlängerung von sportart-spezifischen Lizenzen erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle des jeweiligen Sportfachverbandes.

Special Offer: Sollte Ihre Übungsleiter*innen-C-Lizenz länger als ein Jahr abgelaufen sein, haben Sie beim diesjährigen Sportkongress die einmalige Gelegenheit, Ihre Lizenz durch die Teilnahme am gesamten Wochenende zu reaktivieren.



THÜRINGER SPORTKONGRESS 2024

06. - 08. September
Landessportschule Bad Blankenburg

HABEN SIE FRAGEN? MELDEN SIE SICH GERN BEI UNS!

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

Kontakt

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



PROGRAMMÜBERSICHT SPORTKONGRESS 2024

LEGENDE

Bewegungs- und Spielformen im Training

Body & Mind

Fitness & Workout

Know-How für Übungsleitende

Tanz

Freitag, 06.09.2024													
WS-Nr.	101	102	103	104	105	201	202	301	302	401	402	501	
17.30 - 19.00 Uhr	Springen und Fliegen mit Sprungbrett und Minitramp	Neurozentriertes Training	Slackline in der Halle	Übungen altersgerecht variieren	Bewegung im Alter - Ideen und Übungsformen für die Altersgruppe 75+	Silent Yoga	Gesundheitswandern „Let's go - jeder Schritt hält fit“	Zirkeltraining	Therarobics – eine Mischung aus Training mit dem Theraband und Aerobic	Inspirieren & Begeistern Motivationsstrategien für Übungsleiter*innen/Trainer*innen	Flipchartgestaltung leicht gemacht	Find Your Rhythm – Ganzkörperkräftigung durch Tanzen	
	<i>Jörg Eisenacher</i>	<i>Marcel Recknagel</i>	<i>Kai Röckert</i>	<i>Kirsten Müller</i>	<i>Karin Riedel</i>	<i>Katja Kessel</i>	<i>Yvonne Buchmann</i>	<i>Alexander Hoffmann</i>	<i>Simone Stemmler-Otto</i>	<i>Chris Klatt</i>	<i>Steffen Sindulka</i>	<i>Laura Friedrich</i>	
ab 20.30 Uhr	Abendveranstaltung Bingo im Champions Pub												

Samstag, 07.09.2024													
09.00 - 10.00 Uhr	Referat 1 Gesundheitskommunikation „Wie Humor Deine Widerstandskraft stärken kann“ [<i>Dozentin Prof. Dr. Sylvia Sängler</i>] Referat 2 Mental stark – Leistung gesund entwickeln [<i>Dozent Gerald Ritter</i>]												
WS-Nr.	106 Wdh.	107	108	109	303 Wdh.	304	305	403	404	405	406	407	502
10.30 - 12.00 Uhr	Slackline in der Halle	Trockene Schneebälle	Spiel- und Bewegungsideen mit dem Muskelkater-Quartett	Outdoor-Games	Zirkeltraining	Funktionaltraining mit dem Rubberband	Faszientraining von Kopf bis Fuß mit Rolle und Triggerball	Menstruationszyklus & Training	Champion des Selbst: Deine Rolle als ÜL/Trainer*in neu definieren	Mental stark - Leistung gesund entwickeln	Wie Humor Ihre Widerstandskraft stärken kann	Puffis	Kreistanzformen nicht nur für Senior*innen
	<i>Kai Röckert</i>	<i>Felix & Lena Burmeister</i>	<i>Susanne Walter</i>	<i>Jörg Eisenacher</i>	<i>Alexander Hoffmann</i>	<i>Daniela Bleyl</i>	<i>Simone Stemmler-Otto</i>	<i>Katharina Fischer</i>	<i>Chris Klatt</i>	<i>Gerald Ritter</i>	<i>Prof. Dr. Sylvia Sängler</i>	<i>Steffen Sindulka</i>	<i>Heidi Schwalbe</i>
13.30 - 15.00 Uhr	Hockeyvarianten	Kinderleichtathletik	Trockene Schneebälle	Hormon Yoga	Shiatsu	Rückenfit und Entspannung für Kinder	Shen Xin Dao®	Outdoorfitness	Funktionaltraining mit dem Rubberband	Menstruationszyklus & Training	Kommunikation und verbale Selbstverteidigung	Mental stark - Leistung gesund entwickeln	Orientalische Tanzformen zur Prävention - Raqs Sharqi
	<i>Jörg Eisenacher</i>	<i>Kai Röckert</i>	<i>Felix & Lena Burmeister</i>	<i>Tami Helbing</i>	<i>Kirsten Müller</i>	<i>Michael Kögler</i>	<i>Martin Wolf</i>	<i>Adrian Friedrich</i>	<i>Daniela Bleyl</i>	<i>Katharina Fischer</i>	<i>Chris Klatt</i>	<i>Gerald Ritter</i>	<i>Heidi Schwalbe</i>
15.30 - 17.00 Uhr	Ganzheitliches Beweglichkeitstraining	Bewegung im Alter - Ideen und Übungsformen für die Altersgruppe 75+	Tischtennisvariationen	Kinderleichtathletik	DanceYoga	Shiatsu	Rückenfit und Entspannung für Erwachsene	Shen Xin Dao®	Therarobics – eine Mischung aus Training mit dem Theraband und Aerobic	Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht	Pilates Update	Kommunikation und verbale Selbstverteidigung	
	<i>Tami Helbing</i>	<i>Karin Riedel</i>	<i>Jörg Eisenacher</i>	<i>Kai Röckert</i>	<i>Katja Kessel</i>	<i>Kirsten Müller</i>	<i>Michael Kögler</i>	<i>Martin Wolf</i>	<i>Simone Stemmler-Otto</i>	<i>Adrian Friedrich</i>	<i>Daniela Bleyl</i>	<i>Chris Klatt</i>	
17.30 - 19.00 Uhr	Tischtennisvariationen	Spiel- und Bewegungsideen mit dem Muskelkater-Quartett	Übungen altersgerecht variieren	DanceYoga	Waldbaden für Kinder	Pilates Update	Funktionelles Training mit Partner*in	Motivation vor, während und nach der Übungsstunde	Champion des Selbst: Deine Rolle als ÜL/Trainer*in neu definieren	Puffis	Multimorbidität als wachsendes Phänomen	Just Dance – Tanztraining mit Choreografie	
	<i>Jörg Eisenacher</i>	<i>Susanne Walter</i>	<i>Kirsten Müller</i>	<i>Katja Kessel</i>	<i>Yvonne Buchmann</i>	<i>Daniela Bleyl</i>	<i>Adrian Friedrich</i>	<i>Steffen Töpfer</i>	<i>Chris Klatt</i>	<i>Steffen Sindulka</i>	<i>Sascha Balcerowski</i>	<i>Laura Friedrich</i>	
ab 21.00 Uhr	Abendveranstaltung mit Impro-Theater und DJ												

Sonntag, 08.09.2024													
WS-Nr.	120 Wdh.	121 Wdh.	122	213 Wdh.	214 Wdh.	215 Wdh.	313	314 Wdh.	416	417 Wdh.	418	505 Wdh.	
08.30 - 10.00 Uhr	Springen und Fliegen mit Sprungbrett und Minitramp	Trockene Schneebälle	Minibasketball und Heidelberger Ball-schule	Rückenfit und Entspannung für Erwachsene	Hormon Yoga	Shen Xin Dao®	PowerRobic® + Circle Mobility	Zirkeltraining	Elternerbeit	Inspirieren & Begeistern Motivationsstrategien für Übungsleiter*innen/Trainer*innen	Ausprobieren digitaler Tools im Trainingsalltag - von Trainingsplanung bis Geocaching	Find Your Rhythm – Ganzkörperkräftigung durch Tanzen	
	<i>Jörg Eisenacher</i>	<i>Felix & Lena Burmeister</i>	<i>Felix Bäckel</i>	<i>Michael Kögler</i>	<i>Tami Helbing</i>	<i>Martin Wolf</i>	<i>Susi Küttner</i>	<i>Alexander Hoffmann</i>	<i>Christina Eberitsch</i>	<i>Chris Klatt</i>	<i>Tom Mäusebach</i>	<i>Laura Friedrich</i>	
10.30 - 12.00 Uhr	Spiele mit verschiedenen Bällen [Volleyball, Pezziball, Softball, ...]	Ganzheitliches Beweglichkeitstraining	Minibasketball und Heidelberger Ball-schule	Waldbaden für Kinder	Rückenfit und Entspannung für Kinder	Piloxing® SSP	Zirkeltraining	Elternerbeit	Flipchartgestaltung leicht gemacht	Ausprobieren digitaler Tools im Trainingsalltag - von Trainingsplanung bis Geocaching	Motivation vor, während und nach der Übungsstunde	Just Dance – Tanztraining mit Choreografie	
	<i>Jörg Eisenacher</i>	<i>Tami Helbing</i>	<i>Felix Bäckel</i>	<i>Yvonne Buchmann</i>	<i>Michael Kögler</i>	<i>Susi Küttner</i>	<i>Alexander Hoffmann</i>	<i>Christina Eberitsch</i>	<i>Steffen Sindulka</i>	<i>Tom Mäusebach</i>	<i>Steffen Töpfer</i>	<i>Laura Friedrich</i>	