

**LSB**



LSB THÜRINGEN  
BILDUNGSWERK

*Mitten im Sport.*

**LSB**



LANDESSPORTBUND  
THÜRINGEN

*Mitten im Sport.*



# THÜRINGER SPORTKONGRESS 2022

09. - 11. September

Landessportschule Bad Blankenburg



# 5. THÜRINGER SPORTKONGRESS

Workshops | Referate | Praxis | Networking

- **Angebotsentwicklung**
- **Fitte Kids**
- **Trainingsgrundlagen**
- **Fitness / Trends / Gesundheit**
- **Gesund älter werden**
- **Outdoor-Training**
- **Body & Mind / Entspannung**
- **Ernährung**



**09. - 11. SEPTEMBER 2022**  
**Landessportschule Bad Blankenburg**

Infos und Anmeldung unter [www.lsb-bildungswerk.de](http://www.lsb-bildungswerk.de)



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer  
des 5. Thüringer Sportkongresses,

als Veranstalter der landesweit größten Weiterbildungsveranstaltung im organisierten Sport in Thüringen stehen wir in diesem Jahr vor der Herausforderung, Ihren Erwartungen und Interessen gerecht zu werden!

Der 5. Thüringer Sportkongress ist eine Plattform für Erkenntnisse, von denen wir überzeugt sind und von denen wir überzeugen möchten.

Das Spektrum reicht vom Gedankenaustausch mit neuen Informationen in der Angebotsentwicklung und den Trainingsgrundlagen über das Zuhören und Aneignen von Wissen und Fakten bis hin zum Mitmachen und Umsetzen von Trends und Neuigkeiten aus der Sportpraxis.

Der Sportkongress ermöglicht in 15 parallel laufenden Themenbereichen und 90 Workshop- und Seminarangeboten genau diesen Wissenstransfer und die Diskussion mit Fachexperten.

Es ist uns eine große Freude alle Kongressteilnehmer\*innen sowie alle Dozent\*innen herzlich zu begrüßen.

Wir wünschen Ihnen viele wertvolle Impulse, einen intensiven Erfahrungs- und Gedankenaustausch sowie schöne und bleibende Erinnerungen.

Wir freuen uns auf Sie!

## Inhaltsverzeichnis

<b>Referate</b>	<b>5</b>
<b>Programmübersicht</b>	<b>6</b>
<b>THEMENFELDER</b>	
 Angebotsentwicklung	<b>10</b>
 Fitte Kids	<b>13</b>
 Trainingsgrundlagen	<b>16</b>
 Fitness / Trends / Gesundheit	<b>17</b>
 Gesund älter werden	<b>21</b>
 Outdoor-Training	<b>23</b>
 Body & Mind / Entspannung	<b>25</b>
 Ernährung	<b>27</b>

## Impressum

Herausgeber: Landessportbund Thüringen e.V.  
Haus des Thüringer Sports  
Werner-Seelenbinder-Straße 1  
99096 Erfurt  
www.thueringen-sport.de

Kontakt: Tel.: 0361 34054-0  
E-Mail: info@lsb-bildungswerk.de  
Redaktion: LSB Thüringen Bildungswerk GmbH  
Layout: LSB Thüringen | Elisa Kirbst  
Fotos: LSB, Adobe Stock, Jacob Schröter

## Zeitplan

### Freitag, 09. September 2022

ab 15.00 Uhr	Anmeldung
17.30 - 19.00 Uhr	Workshops
19.00 - 20.30 Uhr	Abendessen

### Samstag, 10. September 2022

07.30 - 08.00 Uhr	Frühsport
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 20.30 Uhr	Abendveranstaltung BINGO im Champions Pub

### Sonntag, 11. September 2022

08.30 - 10.00 Uhr	Workshops
10.30 - 12.00 Uhr	Workshops





## ANMELDUNG

Nutzen Sie zur Anmeldung unsere Online-Datenbank unter [www.lsb-bildungswerk.de](http://www.lsb-bildungswerk.de)



### Kongressgebühren

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

Abendessen am 09.09.2022  
Mittagessen am 10.09.2022  
Abendessen am 10.09.2022

**2-Tageskarte Freitag und Samstag** **135,00 Euro**

Abendessen am 09.09.2022  
Mittagessen am 10.09.2022

**2-Tageskarte Samstag und Sonntag** **135,00 Euro**

Mittagessen am 10.09.2022  
Abendessen am 10.09.2022

**Tageskarte für Freitag oder Sonntag** **50,00 Euro**

Abendessen am 09.09.2022

**Tageskarte für Samstag** **95,00 Euro**

Mittagessen am 10.09.2022  
Abendessen am 10.09.2022

### Frühbucherrabatt

Bei einer Anmeldung bis 17. Juli 2022 gewähren wir einen Rabatt von 10,00 Euro pro Person.

### Lizenzverlängerung

Der Landessportbund Thüringen erkennt den Thüringer Sportkongress 2022 bei kompletter Teilnahme mit 15 Lehreinheiten (LE) als Fortbildungsveranstaltung für die Lizenzen Übungsleiter C Breitensport, Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ und Vereinsmanager C und B an. Die Anerkennung zur Lizenzverlängerung von sportartspezifischen Lizenzen erfragen Sie bitte in der jeweiligen Geschäftsstelle des Sportfachverbandes.

### 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 Lan-

dessportschule Bad Blankenburg mit ihrer Trinkflasche Wasser entnehmen.

### Übernachtung

Übernachtungen sind nicht in der Teilnehmergebühr enthalten und werden im Buchungsprozess abgefragt.

### Kinderbetreuung

Bei Bedarf einer Kinderbetreuung kann diese bei der Anmeldung mit angegeben werden.

### Barrierefreiheit und Assistenz

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



## IMPULSVORTRAG 1

Samstag, 09:00 - 10:00 Uhr

**Thema: Sportvereine im Zwiespalt – Sind wir noch politisch neutral?**

Sportvereine in Deutschland sehen sich zunehmend mit komplexen, politischen Fragen konfrontiert, insbesondere dann wenn es um eine Reaktion auf anti-demokratisches, menschenverachtendes und rassistisches Verhalten geht. Dabei stellt sich häufig die Frage: Muss der Sport politisch oder parteipolitisch neutral sein – und wo genau ist der Unterschied? Muss ich jede Person in meinen Sportverein aufnehmen? Muss ein Sportverein seine Räumlichkeiten an Parteien oder gesellschaftliche Gruppen vermieten? Und: Kann ich jemanden von einer Vereinsveranstaltung ausladen? Das Anliegen des Vortrages ist es, solche schwierige Fragen in den Blick zu nehmen, inhaltlich einzuordnen und auf rechtssicherer Basis zu beantworten.

Referent: Prof. Dr. Martin Nolte

Leiter des Instituts für Sportrecht an der Deutschen Sporthochschule Köln



## IMPULSVORTRAG 2

Samstag, 09:00 - 10:00 Uhr

**Thema: Der Verein 2030 - Vom Wettkampf zur Gesundheit?!**

Die Rahmenbedingungen für Sportvereine ändern sich und damit auch die Nachfrage nach Sport. Sportvereine müssen sich neu ausrichten und traditionelle Angebote überdenken um langfristig erfolgreich zu bleiben.

Referent: Prof. Dr. Alexander Hodeck

International School of Management Berlin



# PROGRAMMÜBERSICHT THÜRINGER SPORTKONGRESS 2022 09. - 11. SEPTEMBER



Themen	Angebotsentwicklung	Fitte Kids	Trainingsgrundlagen	Fitness / Trends / Gesundheit						Gesund älter werden	Outdoor-Training	Body & Mind / Entspannung	Ernährung		
<b>Freitag, 09. September 2022</b>															
Workshop	<b>101</b>	<b>102</b>	<b>201</b>	<b>202</b>	<b>301</b>	<b>401</b>	<b>402</b>	<b>403</b>	<b>404</b>	<b>501</b>	<b>502</b>	<b>601</b>	<b>701</b>	<b>702</b>	<b>801</b>
17.30 - 19.00 Uhr	Neue Trainer*innen gesucht? – 100 Ideen und Möglichkeiten zur Gewinnung und Bindung ehrenamtlicher Trainer*innen <i>Nadin Czogalla</i>	Elterngespräche sicher und erfolgreich führen <i>Steffen Sindulka</i>	Tipps und Tricks auf der Linie lernen – Slacklinen <i>Kai-Michael Röckert</i>	Fit und Fun mit Gambol Jump <i>Sven Bresemann</i>	Die Stimme des Trainers <i>Christopher Schulze</i>	IRONBody Class <i>Lars Pennewiss</i>	Cardiomuskuläres Training <i>Carolin Fahr</i>	Funktionelles Training <i>Laura Friedrich</i>	Kettlebell-training – die „geheime Fitnesswaffe“ <i>Daniela Bleyl</i>	Gesund älter mit Yoga <i>Gudrun Hoch</i>	Training für Körper und Gehirn <i>Sandro Kubitz</i>	Roundnet Grundlagen + freies Spielen <i>Lukas Kirves</i>	Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung <i>Elke Elling</i>	Meridian-Stretching <i>Kerstin Lang</i>	Wie beeinflusst die Nahrung unseren Körper – Einführung <i>Adrian Friedrich</i>
<b>Samstag, 10. September 2022</b>															
09.00 - 10.00 Uhr	Referat „Der Verein 2030 – Vom Wettkampf zur Gesundheit?!“ [Prof. Dr. Alexander Hodeck] Referat „Sportvereine im Zwiespalt: Sind wir noch politisch neutral?“ [Prof. Dr. Martin Nolte]														
Workshop	<b>103</b>	<b>104</b>	<b>203</b>	<b>204</b>	<b>302</b>	<b>405</b>	<b>406</b>	<b>407</b>	<b>408</b>	<b>503</b>	<b>504</b>	<b>602</b>	<b>703</b>	<b>704</b>	<b>802</b>
10.30 - 12.00 Uhr	„Sportvereine im Zwiespalt: Sind wir noch politisch neutral?“ – Workshop zum Fachvortrag <i>Prof. Dr. Martin Nolte</i>	Vom Wettkampfsportverein zum Gesundheitssportverein?! – Workshop zum Fachvortrag <i>Prof. Dr. Alexander Hodeck</i>	KINDERLEICHTathletik im Verein und in der Schule – vielfältig, spielerisch und altersgerecht?! <i>Kai-Michael Röckert</i>	Psychomotorische Spiele mit Klein-geräten <i>Sven Bresemann</i>	Anatomische und physiologische Grundlagen für den Gesundheits- und Leistungssport <i>Prof. Dr. Johanna Hübscher</i>	Spiel- und Übungsformen mit Alltagsmaterialien <i>Sandra Kubitz</i>	PowerRobic® <i>Susann Küttner</i>	Beinachsenstabilität <i>Kirsten Müller</i>	Pilates - Circle-Training <i>Daniela Bleyl</i>	Beweglich im Alter <i>Bianca Schadowske</i>	Einblicke in den Mental Health first aid <i>Marcel Wich</i>	Functional Fit <i>Luka Petzoldt</i>	Faszienyoga <i>Nora Ursinus</i>	Shen Xin Dao @ – Entspannung fördern, Ruhe finden <i>Martin Wolf</i>	Nahrung und Biochemie der Bauchspeicheldrüse <i>Adrian Friedrich</i>
Workshop	<b>105</b>	<b>106</b>	<b>205</b>	<b>206</b>	<b>303 [Wdh.]</b>	<b>409</b>	<b>410</b>	<b>411</b>	<b>412</b>	<b>505 [Wdh.]</b>	<b>506</b>	<b>603</b>	<b>705</b>	<b>706 [Wdh.]</b>	<b>803</b>
13.30 - 15.00 Uhr	Nachhaltigkeit im Sport – erste praxisnahe Anstöße zur Umsetzung im Vereins- und Trainingsalltag <i>Isabelle Scholz</i>	Aufsichtspflicht, Sorgfaltspflicht, Verkehrssicherungspflicht, Jugendschutz – Rechtliche Grundlagen für Trainer*innen <i>Anke Schiller-Mönch</i>	Kindgerechtes Training der Schnelligkeit <i>Dr. Hagen Wulff</i>	Sensomotorisches Training im Fußball <i>Sven Bresemann</i>	Anatomische und physiologische Grundlagen für den Gesundheits- und Leistungssport <i>Prof. Dr. Johanna Hübscher</i>	Ultimate Frisbee <i>Jörg Eisenacher</i>	Faszientraining <i>Bianca Schadowske</i>	Knorpeltraining für das Knie <i>Kirsten Müller</i>	Faszienpilates <i>Daniela Bleyl</i>	Einblicke in den Mental health first aid <i>Marcel Wich</i>	Yoga auf dem Stuhl <i>Daniela Weißenborn</i>	RückenFit <i>Luka Petzoldt</i>	Freie Schultern – Freier Atem <i>Nora Ursinus</i>	Shen Xin Dao @ – Entspannung fördern, Ruhe finden <i>Martin Wolf</i>	Nahrung und Biochemie des Darms <i>Adrian Friedrich</i>
Workshop	<b>107</b>	<b>108</b>	<b>207</b>	<b>208</b>	<b>304</b>	<b>413</b>	<b>414</b>	<b>415</b>	<b>416</b>	<b>507</b>	<b>508</b>	<b>604</b>	<b>707</b>	<b>708 [Wdh.]</b>	<b>804</b>
15.30 - 17.00 Uhr	Corona und kein Ende? – Was sich aus dieser (Krisen-)Zeit mitnehmen lässt <i>Michael Funke</i>	Anti-Doping, Medikamentenmissbrauch, Fairness – Wie kann ich in der Trainingsgruppe dazu sensibilisieren? Referent*in NADA	Kindgerechtes Training der Ausdauer <i>Dr. Hagen Wulff</i>	Sportverein & Schule – Gelingensbedingungen und Förderung <i>Anette Weidensee</i>	Gestaltungsmöglichkeiten einer digitalen Trainingseinheit <i>Isabelle Scholz</i>	Funktionstraining mit dem eigenen Körpergewicht <i>Carolin Fahr</i>	Brain Formation <i>Luka Petzoldt</i>	Fokus Fuß <i>Kirsten Müller</i>	Body-Mind-Workout (BMW) Complete <i>Daniela Bleyl</i>	Mit Bewegung älter werden! Die Bedeutung von Kraft und Balance <i>Sven Bresemann</i>	Yogalates <i>Bianca Schadowske</i>	Laufbegleitschulung <i>Juliana Löffler</i>	Shaolin Qigong und Chan Meditation <i>Dagmar Vogelsteller</i>	Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung <i>Elke Elling</i>	Nahrung und Biochemie in der Leber <i>Adrian Friedrich</i>
Workshop	<b>109</b>	<b>110</b>	<b>209</b>	<b>210</b>	<b>305</b>	<b>417</b>	<b>418</b>	<b>419</b>	<b>420</b>	<b>509</b>	<b>510</b>	<b>605</b>	<b>709</b>	<b>710</b>	<b>805</b>
17.30 - 19.00 Uhr	Datenschutz im Training und Wettkampf <i>Anke Schiller-Mönch</i>	WERTVolles Training: Starke Kinder und Jugendliche durch Beteiligung?! <i>Beate Breuer und Gerhard Renziehausen</i>	Kindgerechtes Training der Kraft <i>Dr. Hagen Wulff</i>	Yoga für Kinder <i>Daniela Weißenborn</i>	Wie gestalte ich das Training in heterogenen Sportgruppen? <i>Sascha Balscherowski</i>	Kinder-Sport-Schule ein Modell in Praxis und Theorie <i>Josefine Rückriem</i>	Sensibilisierung der Übungsleiter nach einer COVID-Erkrankung <i>Dr. Christian Puta</i>	Spiele mit neuen ungewöhnlichen Bällen <i>Jörg Eisenacher</i>	Body-Mind-Workout (BMW) Intensive <i>Daniela Bleyl</i>	Übungen altersgerecht variieren <i>Kirsten Müller</i>	Balancing <i>Luka Petzoldt</i>	Funktionstraining mit dem Partner <i>Carolin Fahr</i>	Körperwahrnehmung und Entspannung <i>Elke Elling</i>	Meridian-Yoga <i>Kerstin Lang</i>	Nahrung und Biochemie im Herz <i>Adrian Friedrich</i>
20.30 - 21.30 Uhr	SPORT BINGO im Pub														
<b>Sonntag, 11. September 2022</b>															
Workshop	<b>111</b>	<b>112</b>	<b>211</b>	<b>212</b>	<b>306</b>	<b>421</b>	<b>422</b>	<b>423</b>	<b>424</b>	<b>511</b>	<b>512 [Wdh.]</b>	<b>606</b>	<b>711 [Wdh.]</b>	<b>712 [Wdh.]</b>	<b>806</b>
8:30 - 10.00 Uhr	Vier erfolgreiche Rezepte für Selbstbewusstsein und Teamgeist – gegen Mobbing <i>Marcus Urban</i>	Sponsoring im Sportverein <i>Frank Dressel</i>	iCoachKids- ein gelungenes sportartübergreifendes „Coaching“ von Kindern und Jugendlichen <i>Anette Weidensee</i>	Unified Fottball <i>Sven Söderberg</i>	HIIT im Leistungssport anhand der Sportart Langlauf/Biathlon <i>Matthias Albrecht</i>	Stabilisationsübungen als Ergänzung zum Training <i>Jörg Eisenacher</i>	Partner Tabata <i>Carolin Fahr</i>	Tanzimpulse <i>Laura Friedrich</i>	Blackroll und ihre Möglichkeiten <i>Claudia Steger</i>	Multimorbidität als wachsendes Phänomen <i>Sascha Balcerowski</i>	Gesund älter mit Yoga <i>Gudrun Hoch</i>	Outdoorfitness <i>Adrian Friedrich</i>	Shaolin Qigong und Chan Meditation <i>Dagmar Vogelsteller</i>	Körperwahrnehmung und Entspannung <i>Elke Elling</i>	Gentypisierte Ernährung <i>Heike Zorn</i>
Workshop	<b>113</b>	<b>114</b>	<b>213</b>	<b>214</b>	<b>307 [Wdh.]</b>	<b>425 [Wdh.]</b>	<b>426 [Wdh.]</b>	<b>427 [Wdh.]</b>	<b>428</b>	<b>513</b>	<b>514 [Wdh.]</b>	<b>607 [Wdh.]</b>	<b>713 [Wdh.]</b>	<b>714 [Wdh.]</b>	<b>807 [Wdh.]</b>
10.30 - 12.00 Uhr	Kriege, Krisen, Katastrophen: Wie kann ich in meinem Training damit umgehen? <i>Anna-Maria Jakoby</i>	„Sport spricht alle Sprachen“ – Vielfalt im Trainingsalltag managen und fördern <i>Dr. Jana Conrad</i>	Kinderfußball / Mini-spielformen Referent*in Thüringer Fußballverband	Staffelspiele mit und ohne Geräte <i>Jörg Eisenacher</i>	HIIT im Leistungssport anhand der Sportart Langlauf/Biathlon <i>Matthias Albrecht</i>	Training für Körper und Gehirn <i>Sandra Kubitz</i>	Cardiomuskuläres Training <i>Carolin Fahr</i>	Tanzimpulse <i>Laura Friedrich</i>	Functional Fitness <i>Claudia Steger</i>	Runden laufen war gestern – Abwechslungsreiche Ausdauererschulung <i>Sascha Balcerowski</i>	Gesund älter mit Yoga <i>Gudrun Hoch</i>	Outdoorfitness <i>Adrian Friedrich</i>	Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung <i>Elke Elling</i>	Shaolin Qigong und Chan Meditation <i>Dagmar Vogelsteller</i>	Gentypisierte Ernährung <i>Heike Zorn</i>

## 100 - ANGEBOTSENTWICKLUNG

### WS 101 - Theorie

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Neue Trainer\*innen gesucht? 100 Ideen und Möglichkeiten zur Gewinnung und Bindung ehrenamtlicher Trainer\*innen

Viele Sportvereine stehen bei der Absicherung des Trainings- und Wettkampfbetriebes vor großen Herausforderungen. Ehrenamtliche Trainer\*innen sind – auch mit den Erfahrungen der Corona-Pandemie – immer schwerer zu finden. Im Workshop erarbeiten wir auf der Basis des Freiwilligenzykluses 100 Ideen und Möglichkeiten zur Gewinnung und Bindung freiwillig engagierter Trainer\*innen und diskutieren, mit welchen Vereinsmaßnahmen Anerkennung und Förderung der ehrenamtlichen Trainer\*innen gelingen kann.

*Nadin Czogalla, Kommunikationswissenschaftlerin B.A.,  
Engagement-Beraterin, Organisationsmanagerin NPO*

### WS 102 - Theorie

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Elterngespräche sicher und erfolgreich führen

Es ist eigentlich gar nicht so schwer, wirklich konstruktive, für beide Seiten zufriedenstellende und erfolgreiche Gespräche zu führen. Mit ein wenig Wissen um die Wirkung von Sprache und Körpersprache und die wichtige Reflexion der eigenen Haltung dem Gesprächspartner gegenüber werden Elterngespräche für Sie zu einem Kinderspiel. Zentrale Punkte werden das Verstehen, das Zuhören und das Führen im Gespräch sein.

*Steffen Sindulka, Kinderschutzbeauftragter im Thüringer Sport*

### WS 103 - Theorie

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### „Sportvereine im Zwiespalt – sind wir noch politisch neutral?“ – Workshop zum Fachvortrag

Der Workshop schließt inhaltlich an den Vortrag an und befasst sich mit weiteren Beispielen aus der täglichen Arbeit von Sportvereinen und Trainer\*innen. Hierbei besteht auch die Möglichkeit, eigene Fragen einzubringen und somit eine rechtliche Einschätzung zu erhalten.

*Prof. Dr. Martin Nolte, Jurist, Sportrechtler und  
Hochschulprofessor*

### WS 104 - Theorie

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Der Verein 2030 - Vom Wettkampf zur Gesundheit?!. Workshop zum Fachvortrag

Die Rahmenbedingungen für Sportvereine ändern sich und damit auch die Nachfrage nach Sport. Sportvereine müssen sich neu ausrichten und traditionelle Angebote überdenken um langfristig erfolgreich zu bleiben.

*Prof. Dr. Alexander Hodeck, Professor für Sportmanagement  
an der ISM in Berlin*

### WS 105 - Theorie

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### Nachhaltigkeit im Sport - erste praxisnahe Anstöße zur Umsetzung im Vereins- und Trainingsalltag

"Nachhaltigkeit" – ein Begriff der vieles beinhaltet. In diesem Workshop soll dieser Begriff greifbarer werden. Wir wollen herausfinden, was er für Sie persönlich als auch für die eigene Rolle im Sportverein bedeuten soll. Die kleinen Schritte, die zu einem bewussteren Umgang mit der Thematik im Sport führen, werden hier aufgezeigt. Machen Sie sich fit für den #Sportverein 2030!

*Isabelle Scholz, M.S. Sportmanagement*

### WS 106 - Theorie

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### Aufsichtspflicht, Sorgfaltspflicht, Verkehrssicherungspflicht, Jugendschutz – Rechtliche Grundlagen für Trainer\*innen

Dürfen – Können – Müssen.

Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen stehen immer wieder vor rechtlichen Fragestellungen. Aufsichtspflicht, Sorgfaltspflicht, Verkehrssicherungspflicht, Jugendschutz sind hier die Stichworte. Das Seminar gibt einen Überblick über rechtliche Themen rund um den Trainings- und Wettkampfbetrieb.

*Anke Schiller-Mönch, Juristin*

### WS 107 - Theorie

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### Corona und kein Ende? – Was sich aus dieser [Krisen-]Zeit mitnehmen lässt

Trotz starker Einschnitte in der Corona-Zeit fanden Übungsleiter\*innen oft kreative Lösungen. Über die Erfahrungen dieser Zeit möchten wir gemeinsam sprechen und den Fragen nachgehen: Was gelang – manchmal überraschender Weise, was waren die Herausforderungen, welche Lehren ziehen wir daraus? Welche Unterstützung durch den LSB war hilfreich und welche Wünsche und Empfehlungen gibt es? Dieser Workshop zum Corona-Thema wird anders sein. Haben Sie Lust, einmal ganz neu auf diese [Krisen-]Zeit zu schauen?

*Michael Funke, Dipl. Physiker, Organisationsberater, Coach,  
Supervisor*

### WS 108 - Theorie

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### Anti-Doping, Medikamentenmissbrauch, Fairness – Wie kann ich in der Trainingsgruppe dazu sensibilisieren?

Anti-Doping ist ein Thema, das nicht erst mit den Dopingkontrollen beginnt. Doch wo und wie beginnt Anti-Doping? Das Seminar befasst sich mit der Frage, wie Trainer\*innen oder Übungsleiter\*innen das Thema „manipulationsfreier Sport“ in den Trainingsalltag einbauen können.

*Referent\*in NADA*

### WS 109 - Theorie

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Datenschutz im Training und Wettkampf

Meine Daten - Ihre Daten - seit 4 Jahren gelten die Regelungen der DS-GVO. 4 Jahre, in denen Datenschutzbehörden und Gerichte das Datenschutzrecht mit rechtlichem Leben gefüllt haben - auch im Sport. Das Seminar gibt einen Überblick über datenschutzrechtliche Entscheidungen, die Auswirkungen auf den Vereinsbetrieb haben.

*Anke Schiller-Mönch, Juristin*

### WS 110 - Theorie

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### WERTvolles Training: Starke Kinder und Jugendliche durch Beteiligung?!

Was brauchen Kinder und Jugendliche, um sich gut beteiligt zu fühlen? Wann und wie gelingt es Ihnen, Kindern und Jugendlichen in Ihrem Training das Wort zu geben? Diese und andere Fragen möchten wir mit Ihnen und anderen Übungsleiter\*innen im Workshop behandeln. Sie sind eingeladen zu einem lebendigen Austausch und hilfreichen Anregungen für Ihre Übungsstunden.

*Beate Breuer und Gerhard Renziehausen,  
Demokratietrainer\*innen im Sport*

### WS 111 - Theorie

Sonntag, 08:30 - 10:00 Uhr

#### Vier erfolgreiche Rezepte für Selbstbewusstsein und Teamgeist – gegen Mobbing

26 Persönlichkeiten des Weltfußballs haben ihre erfolgreichen Aktionen gegen Mobbing in „Catching hate offside“ beschrieben [Editorial Círculo Rojo, Spain 2019]. Marcus Urban wurde Teil des Buches, u.a. neben Dani Alves. Im Workshop erarbeiten die Teilnehmenden in 4 Gruppen 4 Konzepte, angepasst an die eigene Situation vor Ort und vergleichen diese mit 4 Rezepten aus dem Buch. Sind die Rezepte der Stars vor Ort umsetzbar oder nicht? Wie kann eine Umsetzung aussehen?

*Marcus Urban, Referent, Systemischer Coach, Diversity Berater*

### WS 112 - Theorie

Sonntag, 08:30 - 10:00 Uhr

#### Sponsoring im Sportverein

Aktuell schreitet die Professionalisierung im Amateursport auch neben dem Spielfeld immer weiter voran. Neben der sportlichen Weiterentwicklung bildet eine solide Finanzlage die Grundlage eines jeden Sportvereins. Zu den wichtigsten Säulen gehört das Sponsoring. Ein Themenschwerpunkt ist z.B. was ist eine Bedarfsanalyse und wie hilft mir diese meine Produkte zielgerichtet zu platzieren. Gern greife ich Ihre Fragen auf und wir kommen in einen offenen Diskurs.

*Frank Dressel, Vermarkter Volleyball Bundesliga*





## 200 - FITTE KIDS

### WS 113 - Theorie

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Kriege, Krisen, Katastrophen: Wie kann ich in meinem Training damit umgehen?

Wenn Kinder und Jugendliche von Krisen oder Katastrophen betroffen sind, müssen sie und ihre Eltern enorme Anstrengungen vollbringen, um Zuversicht und Stabilität zurückzugewinnen – insbesondere dann, wenn dies mit einer Flucht verbunden ist. Sportvereine und ihre Übungsleiter\*innen können bei der Gewinnung von Zuversicht und Stabilität eine wichtige Rolle spielen, brauchen jedoch auch hilfreiches Wissen über Traumata und die Einordnung von Reaktions- und Verhaltensweisen der Kinder und Jugendlichen. Der Workshop wird Ihnen dabei helfen, auf diesem Gebiet handlungssicher(er) zu werden.

Anna-Maria Jakoby, Dipl.-Pädagogin

### WS 114 - Theorie

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### „Sport spricht alle Sprachen“ - Vielfalt im Trainingsalltag managen und fördern

In dem angebotenen Workshop sollen Übungsleiter\*innen für die Vielfalt in Ihren Sportgruppen sensibilisiert und Strategien für einen positiven Umgang damit entwickelt werden. Der Workshop verknüpft theoretische Hintergründe mit praktischen Übungen und ermöglicht den Teilnehmer\*innen die oft überraschende Reflexion Ihrer eigenen Vorstellungen über bestimmte Gruppen.

Dr. Jana Conrad,  
Mitarbeiterin Programm „Integration durch Sport“

### WS 201 - Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Tipps und Tricks auf der Linie lernen – Slacklines

Slacklines hat sich in den letzten Jahren von einem Geheimtipp für Kletterer zu einer Trendsportart entwickelt, die vielfältige Möglichkeiten besitzt. Slacklines findet man nicht nur in Parks sondern z.B. auch in der Rehabilitation, Kindergärten und Schulen als ideales Trainingsmittel für viele Sportarten. Gründe für die Faszination könnten sein, dass Balancieren etwas ganz Elementares ist und dass es einfach Spaß macht. Eine Slackline lässt sich schnell und einfach aufbauen und vielfältig einsetzen. Das Balancieren auf dem elastischen Band verbessert das Gleichgewichtsgefühl und die Reaktionsfähigkeit, stärkt Muskeln und Bänder. Die Konzentrationsfähigkeit, das Durchhaltevermögen und die Kreativität werden gefordert und gefördert. Dieses einfache Sportgerät beinhaltet eine breite methodische Palette und lässt sich in den verschiedenen Alters- und Könnensstufen ideal einsetzen. Praktische Erfahrungen zeigen, Slacklines besitzt einen hohen Aufforderungscharakter mit großer Dynamik.

Kai-Michael Röckert, Sportlehrer

lich zu Recht. Wie sieht aber oft die Realität aus? Kinder, denen ein einbeiniger Absprung und zweibeinige Landung schwer fällt, Kinder, die sich beim Ballwurf fast selbst verletzen. Noch vor 30 Jahren bewegten sich Kinder mehrere Stunden am Tag und eigneten sich spielerisch grundlegende koordinative und konditionelle Fähigkeiten an. Heute sind es durchschnittlich keine 30 Minuten mehr – und das hat Folgen.

Trainer\*innen müssen oftmals diese Fähigkeiten erst vermitteln, bevor die eigentliche Zielübung erlernt werden kann und das am besten vielfältig, spielerisch und altersgerecht. Wie gestalte ich aber den Weitsprung so, dass Kinder motiviert und engagiert viele Sprünge absolvieren und nicht die leichtathletische Disziplin „Schlangen-Formationswarten“ betreiben. Diese und noch mehr Fragen sollen der Workshop klären und Ihnen abwechslungsreiche und vielfältige methodische Anregungen geben, wie werfen, springen und laufen noch mehr Spaß machen können.

Kai-Michael Röckert, Sportlehrer

### WS 204 - Praxis

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Psychomotorische Spiele mit Kleingeräten

Pappdeckel gehören zu den Klein- bzw. auch Alltagsmaterialien. Sie bilden in ihrer Vielfalt (Farben, Formen u.a.) die Grundlage für die Weiterentwicklung von Spielen bzw. Spielideen. Ein Mix aus Bewegung, Wahrnehmung und Entspannung, gepaart mit Koordination und kognitiven Aufgaben, führt die Teilnehmer\*innen dieses Workshops spielerisch durch den Alltag von Kindern, egal ob im Kindergarten, in Schule oder bei der Freizeitbeschäftigung!

Sven Bresemann, Dipl. Sportwissenschaftler

### WS 202 - Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Fit und Fun mit Gambol Jump

Gambol [abgeleitet von Herumspringen/Herumtollen] Jump – das ist ein Mix aus „Gummihopsen und Seilspringen mit viel Action“. Gambol Jump eignet sich hervorragend zur Schulung von vielen koordinativen Fähigkeiten. Insbesondere der Einsatz von Musik bildet die Basis für einen höchst motivierenden und bewegungsintensiven Unterricht bzw. Trainingsstunden. Neue Ideen, die zu einer eigenen Choreografie entwickelt werden, bilden den Kern des Workshops.

Sven Bresemann, Dipl. Sportwissenschaftler

### WS 205 - Praxis

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### Kindgerechtes Training der Schnelligkeit

Wettlaufen langweilig!? Das Kindesalter ist die Zeit der Entwicklung der Schnelligkeit, deshalb laufen Kinder um die Wette oder versuchen so schnell wie der Wind zu sein. Der Workshop vermittelt vielfältige, spannende und leistungsdifferenzierte Spiele für heterogene Gruppen mit unterschiedlichen Leistungsniveaus. Im Fokus stehen Spiel- und Übungsformen, die neben

### WS 203 - Praxis

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### KINDERLEICHTathletik im Verein und in der Schule – vielfältig, spielerisch und altersgerecht?!

Die Leichtathletik ist im Verein und in der Schule wie auch bei den Olympischen Spielen eine Kernsportart und das grundsätz-

landessportschule  
bad blankenburg  
für attraktives Sport- und Tagungszentrum

**Ihr modernes Sport- und Tagungszentrum  
in Thüringen**  
sportlich.modern.großzügig.

Wirbacher Straße 10 • 07422 Bad Blankenburg • Tel.: 036741 620 • info@sportschule-bb.de



der Schnelligkeit auch auf die Wahrnehmung, Koordination und Bewegungsfreude fördern.

*Dr. Hagen Wulff, Akademischer Assistent, Gesundheits- und Rehabilitationssport Universität Leipzig*

### WS 206 - Praxis

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### Sensomotorisches Training im Fußball

Sensorik (Wahrnehmung) und Motorik (Bewegung) bilden in der Entwicklung der Kinder eine untrennbare Einheit. Kein Bereich arbeitet isoliert, es besteht eine wechselseitige Abhängigkeit. Je vielfältiger Wahrnehmungssysteme angeregt werden, desto sicherer und angemessener wird sich ein Kind in seinen Bewegungen ausdrücken können! Gerade in den Ballsportarten wird immer mehr deutlich, welche Bedeutung ein sensomotorisches Training mit sich bringt. Ein Workshop, bei dem aufgezeigt wird, wie Sinnes- und Bewegungssysteme zusammengebracht werden können.

*Sven Bresemann, Dipl. Sportwissenschaftler*

### WS 207 - Praxis

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### Kindgerechtes Training der Ausdauer

Nicht schon wieder Ausdauerlauf!?" Um über längere Zeiträume leistungsfähig zu sein, brauchen Kinder physische Ausdauer, Motivation und Durchhaltevermögen. Die Ausbildung dieser Fähigkeiten verlangt uns ein breites Spiel- und Methodenspektrum ab. Der Workshop stellt herausfordernde Bewegungs- und Spielformen, Methoden und Materialien vor, die unsere Zielgruppe vergessen lässt, dass sie sich ausdauernd und mit viel Freude belastet.

*Dr. Hagen Wulff, Akademischer Assistent, Gesundheits- und Rehabilitationssport Universität Leipzig*

### WS 208 - Theorie

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### Sportverein & Schule - Gelingensbedingungen und Förderung

Grundsätzlich gibt es nicht das Patentrezept, vielmehr führt eine Fülle an spezifischen lokalen und institutionellen Gegebenheiten zu unterschiedlichen Ausgestaltungen der einzelnen Kooperationen. Sei es die Unterscheidung zwischen einer Stadt- und einer Landregion, die Zusammenarbeit mit einer Grundschule oder einem Gymnasium, oder auch die Kooperation mit einem Mehr-

spartenverein bzw. einem kleinen Verein mit nur einer Abteilung. Es existieren aber allgemeingültige Gelingensbedingungen. Diese wiederum haben je nach Ausprägung der Gestaltung und Form der Zusammenarbeit eine unterschiedliche Gewichtung. Eine sichere Finanzierung wird auch zukünftig ein entscheidendes Kriterium für das Kooperationsangebot sein, die im Idealfall schon vor Beginn geklärt ist. In diesem Workshop werden alle möglichen Finanzierungsquellen in Thüringen praxisnah vorgestellt.

*Anette Weidensee, Diplomspportwissenschaftlerin, Übungsleiterin B Prävention*

### WS 209 - Praxis

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Kindgerechtes Training der Kraft

Keine Liegestützel!" Krafttraining bietet Potenziale zur Steigerung der Belastbarkeit, sportmotorischen Leistung und Verbesserung des Selbstvertrauens von Kindern. Entsprechend sollte jedes Training Kraftanteile beinhalten. Ziel des Workshops ist die Vermittlung von motivierenden und abwechslungsreichen Spiel- und Übungsformen. Dabei gehen wir auch auf den Einsatz von Stationskarten und Spielformen aus dem Bereich „Toben, Raufen, Kräfte messen“ ein.

*Dr. Hagen Wulff, Akademischer Assistent, Gesundheits- und Rehabilitationssport Universität Leipzig*

### WS 210 - Praxis

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Yoga für Kinder

Es macht Kindern einfach Spaß, Kinderyoga Übungen wie Katze, Hund & Co auszuprobieren. Sie lieben es, Kinderyoga Geschichten mit Yogastellungen zu verbinden. Mit Yoga wachsen sie gesund und entspannt heran. Zahllose Studien belegen die eindeutig positiven Wirkungen des Yoga für Kinder bereits in dem Alter ab drei Jahren. Im Yoga für Kinder werden Körper- und Sinneswahrnehmung verbessert, Angst und Aggressionen abgebaut sowie Selbstwertgefühl und Konzentration erhöht.

*Daniela Weißenborn, Yoga Instructor mit Zusatzausbildung Kinderyoga*

### WS 211 - Theorie

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

#### iCoachKids- ein gelungenes sportartübergreifendes "Coaching" von Kindern und Jugendlichen

Trainer\*innen haben die Aufgabe, „Freude am Sport“ zu erhalten und Kinder zu motivieren, weiterhin - am besten ein Leben lang

- aktiv im Sport zu bleiben. Ziel von iCK ist es, Trainer\*innen bei dieser wichtigen Aufgabe zu unterstützen.

iCK stellt eine Website für alle Kinder- und Jugendtrainer\*innen bereit, die einen kostenfreien Zugang zu allen Informationen und Materialien für ein gelungenes sportartübergreifendes "Coaching" von Kindern und Jugendlichen enthält. Darüber hinaus wurden drei kostenlose Onlinekurse entwickelt, um den in der Ausbildung stehenden Trainer\*innen und solchen, die bereits in der Praxis tätig sind, wichtige Konzepte, Ideen und bewährte Methoden für die Arbeit mit Kindern digital und frei zugänglich zur Verfügung zu stellen. Die Module sind insbesondere für das Training mit Kindern von 8 bis 12 Jahren entwickelt worden und werden in diesem Workshop vorgestellt.

*Anette Weidensee, Diplomspportwissenschaftlerin, Trainerin B Prävention*

### WS 212 - Praxis

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

#### Unified Football

Ein Ball, eine Welt: das ist das Motto des Erfurter Vereins „Spirit of Football“. Seit mehr als 15 Jahren setzt der Träger der Kinder und Jugendhilfe der Stadt Erfurt Projekte um, die den Fokus auf Teilhabe, Fair Play und Respekt legen. Die Freude am gemeinsamen Erleben und das positive Momentum der Mannschaftssportart Fußball steht im Vordergrund und stärkt die sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden. Seit 2022 führt Spirit of Football in Kooperation mit Special Olympics Thüringen, dem Thüringer Fußballverband und der Universität Erfurt das dreijährige Pilotprojekt "Unified Football" durch. In der 90-minütigen Einheit berichten die Referenten von dem Projekt und nehmen die Teilnehmenden direkt mit auf den Platz, um die Spielform "Unified" live zu erleben und zu erspielen. Sportsachen und gute Laune sind mitzubringen.

*Sven Söderberg, M.A. European Studies*

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

### WS 213 - Praxis

#### Kinderfußball / Minispielformen

Die Ziele des Kinderfußballs liegen auf der Hand. Einerseits wollen wir den Kindern den Spaß am Spiel vermitteln und sie möglichst lange für „unsere“ Sportart Fußball begeistern. Andererseits wollen wir die Begabungen und Talente der Spieler fördern. In diesem Workshop werden neue Minispielformen für Kinder vorgestellt.

Für diesen WS ist eine aktive Teilnahme notwendig.

*Referent Thüringer Fußballverband*

### WS 214 - Praxis

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Staffelspiele mit und ohne Geräte

Staffelspiele gehören zum Standardrepertoire vieler Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen. Von den Kindern gern gespielt und meist mit vielen Emotionen verbunden, lassen sich Staffelspiele in verschiedenen Varianten einsetzen. Im Workshop werden Beispiele für Rundlauf-, Umkehr-, Pendel- sowie Wander- oder Platzwechselstaffeln vermittelt.

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





## 300 – TRAININGSGRUNDLAGEN

### WS 301 – Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Die Stimme des Trainers

Jeder kennt es, das unangenehme Kratzen im Hals. Jetzt muss ich meine Stimme schonen – aber wie? Und wie schaffe ich es beim nächsten Mal gar nicht erst heiser zu werden? Gemeinsam wollen wir die 5 Schlüssel zu einer leistungsfähigen und angepasst lauten Stimme erarbeiten.

Christopher Schulze, Logopäde

### WS 302 – Theorie

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Anatomische und physiologische Grundlagen für den Gesundheits- und Leistungssport

Dieser Workshop befasst sich mit den grundlegendsten physiologischen Abläufen des Körpers, sowie der Auswirkung von körperlicher Belastung, wie diese etwa beim Sport der Fall ist. Schlussendlich werden physiologische Abläufe bei körperlicher Belastung bis hin zum Gesundheitswert und den damit einhergehenden Auswirkungen auf den Körper beleuchtet.

Prof. Dr. Johanna Hübscher, Professorin für Sportmedizin

### WS 303 – Theorie

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### Anatomische und physiologische Grundlagen für den Gesundheits- und Leistungssport [Wdh.]

Dieser Workshop befasst sich mit den grundlegendsten physiologischen Abläufen des Körpers, sowie der Auswirkung von körperlicher Belastung, wie diese etwa beim Sport der Fall ist. Schlussendlich werden physiologische Abläufe bei körperlicher Belastung bis hin zum Gesundheitswert und den damit einhergehenden Auswirkungen auf den Körper beleuchtet.

Prof. Dr. Johanna Hübscher, Professorin für Sportmedizin

### WS 304 – Theorie

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### Gestaltungsmöglichkeiten einer digitalen Trainingseinheit

Tipps und Tricks um sein technisches Know-How als Übungsleiter\*in zu erweitern. Es wird der Umgang mit hybriden, bzw. digitalen Gestaltungsmöglichkeiten der eigenen Sportangebote geschult.

Isabelle Scholz, M.S. Sportmanagement

### WS 305 – Theorie

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Wie gestalte ich das Training in heterogenen Sportgruppen?

In dem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Umgang von Heterogenität in Spiel und Sport. Die Durchführung eines Bewegungs-, Spiel- und Sportangebotes in heterogenen Gruppen fordert von der Übungsleitung, die Angebote so zu konzipieren oder anzupassen, dass alle nach ihren individuellen Fähigkeiten gefordert werden und dennoch ein gemeinsames Erleben möglich ist. Mithilfe von kleinen Spielen werden methodisch-didaktische Anpassungsmöglichkeiten erarbeitet.

Sascha Balcerowski, M.A. Sportwissenschaft

### WS 306 – Praxis

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

#### HIIT im Leistungssport Langlauf/Biathlon

Das HIIT Training erfolgt in kurzen Intervallen. Diese bestehen abwechselnd aus hoch intensiven und weniger intensiven Einheiten. Stellen Sie es sich am besten so vor: Kurzer schneller Sprint - langsamer Langlauf - kurzer schneller Sprint - langsamer Langlauf - etc. Hochintensives Intervalltraining hingegen führe zwar zu Ermüdung, doch bei gut trainierten Sportlern mit solidem Bewegungsapparat (dies ist vor allem im Laufsport wichtig!) seien zwei solcher Trainingseinheiten pro Woche unbedenklich. In meinem Workshop stelle ich Ihnen dies gern vor.

Matthias Albrecht, ehemaliger Leistungssportler Langlauf/Biathlon

### WS 307 – Praxis

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### HIIT im Leistungssport Langlauf/Biathlon [Wdh.]

Das HIIT Training erfolgt in kurzen Intervallen. Diese bestehen abwechselnd aus hoch intensiven und weniger intensiven Einheiten. Stellen Sie es sich am besten so vor: Kurzer schneller Sprint - langsamer Langlauf - kurzer schneller Sprint - langsamer Langlauf - etc. Hochintensives Intervalltraining hingegen führe zwar zu Ermüdung, doch bei gut trainierten Sportlern mit solidem Bewegungsapparat (dies ist vor allem im Laufsport wichtig!) seien zwei solcher Trainingseinheiten pro Woche unbedenklich. In meinem Workshop stelle ich Ihnen dies gern vor.

Matthias Albrecht, ehemaliger Leistungssportler Langlauf/Biathlon

## 400 – FITNESS / TRENDS / GESUNDHEIT

### WS 401 – Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### IRONBody Class

IRONBody Class ist ein motivierendes Workout mit Musik. Mit Hilfe einfacher Choreos trainiert man den ganzen Körper. Bei toller Musik sind Einsteiger und Fortgeschrittene herzlich willkommen.

Lars Pennewiss, Trainer, Sport und Fitnesskaufmann, Groupfitness, Berater

### WS 402 – Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Cardiomuskuläres Training

Cardiomuskuläres Training zielt darauf ab, die Effizienz mit welcher das Herz Blut und Sauerstoff durch den Körper pumpt, zu verbessern. Im Rahmen des Workshops werden Übungen vermittelt, die die kardiomuskuläre Fitness steigern können. Bitte Outdoorbekleidung anziehen.

Carolin Fahr, Wirtschaftswissenschaftlerin

### WS 403 – Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Funktionelles Training

Funktionelles Training ist eine Trainingsform, die mittels komplexer Übungen die Bewegungsqualität verbessert und Verletzungen vorbeugt. Funktionelles Training trainiert Bewegungen, bei denen mehrere Muskeln zusammenspielen müssen. Ein interessanter Workshop erwartet Sie!

Laura Friedrich, Tanzlehrerin

### WS 404 – Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Kettlebelltraining- die „geheime Fitnesswaffe“

Kettlebelltraining ist für jeden eine ausgezeichnete Möglichkeit, kräftiger, ausdauernder, leistungsfähiger und gesünder zu werden. Mittlerweile trainieren neben Fitness-Sportlern auch Hochleistungs- und Profisportler aller Sportarten mit dieser Kugelhantel. Beim Training mit dem Kettlebell geht es vor allem um eine gute Körperbeherrschung, eine bewusste Bewegungssteuerung und exakte Ausführung mit einem hohen Potential an Herz- Kreislauftraining. Ein „Muss“ für jeden Trainierenden! Ein guter, gesunder Fitnesszustand ist wichtig für diesen Workshop!

Daniela Bleyl, Sporttherapeutin, Dipl.-Fisnesstrainerin, Trainerin Pilates, Dance, Step, WS

### WS 405 – Praxis

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Spiel- und Übungsformen mit Alltagsmaterialien

Kaum zu glauben, aber wahr: Alltagsmaterialien bieten die Möglichkeit Sport auch einmal anders zu vermitteln. Sie sind kostengünstige Sportgeräte, die enorm vielfältig einsetzbar sind. In diesem Workshop werden Sie Bewegungs- und Materialerfahrungen erleben, die sowohl Ausdauer, Koordination, Konzentration, Sozialisation und Geschicklichkeit erfordern und fördern!

Sandra Kubitzka, Dipl. Sportlehrer

### WS 406 – Praxis

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### PowerRobic®

PowerRobic® ist ein neuartiges Kursprogramm – Made in Germany. PowerRobic® verbindet Musik der 90er Jahre mit einem auf den Beat perfekt abgestimmtes Ganzkörperworkout. Das Motto dabei: Back to the roots – Powerfitness, zu Hits mit absolutem Partyeffekt. PowerRobic® enthält neben einem Warm-up und Cool-down auch Kraft- und Cardiophasen sowie Floorwork. Lassen Sie sich überraschen!

Susann Küttner, Mastertrainerin PowerRobic und Elitestartrainerin Piloxing

### WS 407 – Praxis

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Beinachsenstabilität

Die Beinachse hat eine enorme Bedeutung in unserem Leben, schließlich sind wir heutzutage ziemlich lange unterwegs, was die Dauer an Lebensjahren angeht. Und wer sich lange tragen möchte, kann mithilfe eines gezielten Trainings seine Muskelketten gezielt schulen. In diesem Workshop verfolgen Sie die Ursache-Folge-Kette an der unteren Extremität und trainieren alltagsrelevante Belastungen.

Kirsten Müller, Physiotherapeutin, Shiatsu-Praktikerin

### WS 408 – Praxis

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Pilates-Circle-Training

...ist Pilates als Form eines Kreistrainings mit unterschiedlichen Kleingeräten, Übungen und Belastungszeiten. Es wird eine inter-

essante, spannende und abwechslungsreiche Pilatesstunde, die in Ihre Kurse integriert werden kann. Pilates-Trainingserfahrungen sind für diesen Workshop notwendig!

*Daniela Bleyl, Sporttherapeutin, Dipl.-Fitnesstrainerin, Trainerin Pilates, Dance, Step, WS*

### **WS 409 - Praxis** **Ultimate Frisbee**

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

Das Spiel mit der Scheibe hat seinen eigenen Reiz. Viele Kinder kennen Frisbees aus dem Freizeitbereich und beherrschen die Grundtechniken (Rückhandwurf und Fangen). Der Workshop vermittelt den Teilnehmer\*innen verschiedene Möglichkeiten des Frisbeespiels. Neben dem bekannteren Ultimate Frisbee werden u.a. Guts, Frisbee-Golf, Frisbee-Boule und Frisbee-Kegeln als Varianten des Spiels vermittelt.

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

### **WS 410 - Praxis** **Faszientraining**

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

Das Wort klingt einfach gut: Faszientraining. Modern hört es sich an, ein wenig technisch, vor allem aber wissenschaftlich. Bis vor wenigen Jahren kannte kaum jemand den Trendbegriff Faszien. Lernen Sie in diesem Workshop alles um die Wirkung des Faszientrainings.

*Bianca Schadowske, Fitness-Trainerin B Lizenz*

### **WS 411 - Praxis** **Knorpeltraining für das Knie**

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

Für die Ernährung unserer Gelenke spielt Training eine wichtige Rolle. Doch welches Training ist für unseren Knorpel wichtig, um frühzeitige Degeneration zu vermeiden. Sie erfahren in diesem Workshop, wie Sie die Knorpelstrukturen des Kniegelenks gezielt trainieren und welche Übungen zielgerichtet im Training eingesetzt werden können.

*Kirsten Müller, Physiotherapeutin, Shiatsu-Praktikerin*

### **WS 412 - Praxis** **Faszienpilates**

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

Faszien (Bindegewebe und Membran) verbinden und umhüllen sämtliche Bestandteile des menschlichen Körpers, geben ihm Halt und Form, bestimmen die Grundstruktur unseres Körpers

und haben einen großen Einfluss auf die Funktionalität und unsere Leistungsfähigkeit.

Das Faszienkonzept verleiht der Pilates-Trainingsmethode eine neue Dimension. Auf eigene, kreative und spannende Art und Weise werden die Faszienübungen in das Pilates-Training integriert und fließend kombiniert. Voraussetzung für diesen Workshop sind Pilates-Trainingserfahrungen.

*Daniela Bleyl, Sporttherapeutin, Dipl.-Fitnesstrainerin, Trainerin Pilates, Dance, Step*

### **WS 413 - Praxis**

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### **Funktionstraining mit dem eigenen Körpergewicht**

Unter Funktionstraining versteht man ein Bewegungstraining, welches nach Gesichtspunkten der Anatomie und der funktionellen Bewegungslehre entwickelt wurde. Ziel des Workshops ist es, Übungen kennenzulernen und selbst durchzuführen. Bitte Outdoorbekleidung anziehen.

*Carolin Fahr, Wirtschaftswissenschaftlerin*

### **WS 414 - Praxis** **Brain Formation**

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

Brain Formation bietet Ihnen Spaß, Bewegung und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Gehirnforschung. Die Motivation hinter diesem aktiveren Impulsformat ist der aktuelle Beleg der Neurobiologie, dass unser Gehirn ein Leben lang trainierbar ist. Die Voraussetzungen für die Verbesserung der Gehirnleistung sind Begeisterung und insbesondere koordinativ-kognitive Abläufe. Führen Sie neuartige Bewegungsübungen durch, welche Sie mit Denkaufgaben verbinden, dies stellt einen überschwelligeren Reiz an Ihr Gehirn sowie die neuronale Verbindung zur Muskulatur her.

*Luka Petzoldt, Physiotherapeut*

### **WS 415 - Praxis** **Fokus Fuß**

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

Der Workshop gibt Interessierten Einblick in den Aufbau und die Funktionsweise unserer Füße. Um Fußschmerzen und funktionelle Probleme besser zu verstehen, erfahren Sie mehr über die wichtigsten Erkrankungen & Verletzungen, z.B. Fersensporn, Bandverletzungen, Knick-Senk-Spreiz-Plattfuß und Co. sowie deren Entstehung und Auswirkung. Im praktischen Teil erlernen Sie die Grundlagen der richtigen Fußbelastung beim Stehen und Gehen, die Sie durch gezielte funktionelle Übungen sofort in den Alltag integrieren können.

*Kirsten Müller, Physiotherapeutin, Shiatsu-Praktikerin*

### **WS 416 - Praxis**

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### **Body-Mind-Workout (BMW) Complete**

„Complete“ ist ein Modul aus dem Body.Mind.Workout.- Konzept mit einem ruhigen, harmonischen, kraftorientiertem Bewegungsablauf nach dem Prinzip von Yin und Yang. Die Grundstruktur ist der „Circle“, dem ursprünglichsten Sonnengebet aus dem Yoga, aus dem fließend Übungen aus den verschiedensten Trainingsbereichen eingebaut werden. Am Ende dieses Workshops können Sie dieses Konzept auf alle möglichen Kurse übertragen und anwenden.

*Daniela Bleyl, Sporttherapeutin, Dipl.-Fitnesstrainerin, Trainerin Pilates, Dance, Step, WS*

### **WS 417 - Praxis**

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### **Kindersportschule - ein Modell in Theorie und Praxis**

Im Workshop wird die KiSS Chemnitz vorgestellt und eine exemplarische Beispielstunde gegeben. Die KiSS Chemnitz bietet Vor- und Grundschulern ein breitensportlich orientiertes, entwicklungs- und kindgerechtes, gesundheitsförderliches Bewegungs-, Spiel- und Sportprogramm an.

*Josefin Rückriem, Leiterin der Kindersportschule Chemnitz*

### **WS 418 - Theorie**

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### **Long COVID Symptome, mögliche Ursachen und körperliche Aktivität**

Als post-akutes COVID-19 werden das Anhalten klinischer Symptome und/oder das Auftreten langfristiger Komplikationen über 4 Wochen nach der akut symptomatischen Krankheitsphase hinaus definiert. Ziel des Workshops ist es, andauernde Symptome und mögliche Ursachen für post-akutes COVID-19 („long-COVID“) zusammenzufassen und wesentliche Aspekte für ein post-akutes COVID-19-Management zur Wiedererlangung der körperlichen Leistungsfähigkeit evidenzbasiert einzuordnen.

*PD Dr. Christian Puta, stellv. Lehrstuhlinhaber Abteilung für Sportmedizin, Friedrich-Schiller-Universität Jena*

### **WS 419 - Praxis**

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### **Spiele mit neuen ungewöhnlichen Bällen**

Bliteball, Kinball, Headis, Spikeball, Elefantenball 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.

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

### **WS 420 - Praxis**

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### **Body-Mind-Workout (BMW) Intensive**

Das Grundmodell dieses B.M.W.-Kurses ist der „Circle“ mit seinen fließenden Übergängen und harmonischen Verbindungen. Im „Intensive“- Konzept nimmt der kardiologische Aspekt einen großen Raum ein, d.h. es werden sich, nach den Gesetzmäßigkeiten von Yin und Yang, sehr dynamische Trainingsabschnitte mit hohen Intensitäten und ruhigere, fließendere und zugleich stabilisierende Phasen abwechseln. Die typischen Bewegungsabläufe sind so gestaltet, dass sie sich immer in der Verbindung von Yin und Yang befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Ein intensives Erlebnis und eine spannende Erfahrung für Körper und Geist.

Voraussetzungen für diesen Workshop sind ein guter, gesunder Herz-Kreislauf- und ein bemerkenswerter Fitnesszustand!

*Daniela Bleyl, Sporttherapeutin, Dipl.-Fitnesstrainerin, Trainerin Pilates, Dance, Step*

### **WS 421 - Praxis**

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

#### **Stabilisationsübungen als Ergänzung zum Training**

Stabilisationstraining spricht durch instabile Körperpositionen die gelenkstabilisierende Tiefenmuskulatur an. Es hilft den Rumpf und exponierte Gelenke (z.B. Knie und Schulter) zu stärken und damit Verletzungen vorzubeugen. Diverse Hilfsmittel (Balance-Boards, Flexi-Bar, Schlingentrainer o.ä.) oder aber ein Partner können das Stabilisationstraining vielfältig machen.

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

### **WS 422 - Praxis**

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

#### **Partner Tabata**

Sport alleine macht meist nur wenig Spaß. Zeit für Partner-Tabata!

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining bei dem sich kurze Phasen extremer Belastung mit noch kürzeren Phasen der Erholung abwechseln. Im Rahmen des Workshops werden Übungen nicht nur vorgestellt, sondern auch selbst durchgeführt. Daher sollte eine Grundfitness vorhanden sein. Bitte Outdoorbekleidung anziehen.

*Carolin Fahr, Wirtschaftswissenschaftlerin*





## 500 – GESUND ÄLTER WERDEN

### WS 423 - Praxis Tanzimpulse

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

Im Workshop werden Trainingstechniken des Tanzens vorgestellt und auch geübt. Wie gestalte ich ein WamUp oder aber lerne kurze schnelle Choreographien in meine Übungsstunde einzubauen.

Laura Friedrich, Tanzlehrerin

### WS 424 - Praxis Blackroll und ihre Möglichkeiten

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

Erholung und Regeneration spielen im Sport eine große Rolle. Die Blackroll bietet hier viele Möglichkeiten als Abwechslung zur klassischen Dehnung. Doch auch für den Kraftbereich kann die Blackroll benutzt werden.

Claudia Steger, Sportlehrerin

### WS 425 - Praxis Training für Körper und Gehirn [Wdh.]

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

Um rundum fit zu werden bzw. zu bleiben, sollte nicht nur der Körper, sondern auch der Kopf gefordert und gefördert werden. In diesem Workshop wird Gehirnleistungstraining durch und mit Bewegung verknüpft. Das spielerische Training ist bis ins hohe Alter durchführbar, macht jede Menge Spaß und führt schnell zu positiven Ergebnissen.

Sandro Kubitzka, Diplom Sportlehrer

### WS 426 - Praxis Cardiomuskuläres Training [Wdh.]

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

Cardiomuskuläres Training zielt darauf ab, die Effizienz mit welcher das Herz Blut und Sauerstoff durch den Körper pumpt, zu verbessern. Im Rahmen des Workshops werden Übungen vermittelt, die die kardiomuskuläre Fitness steigern können. Bitte Outdoorbekleidung anziehen.

Carolin Fahr, Wirtschaftswissenschaftlerin

### WS 427 - Praxis Tanzimpulse [Wdh.]

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

Im Workshop werden Trainingstechniken des Tanzens vorgestellt und auch geübt. Wie gestalte ich ein WamUp oder aber lerne kurze schnelle Choreographien in meine Übungsstunde einzubauen.

Laura Friedrich, Tanzlehrerin

### WS 428 - Praxis Functional Fitness

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

Der Workshop zeigt Möglichkeiten für ein knackiges, effektives Training mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Materialien. Hier ist für jeden was dabei, denn jeder Teilnehmende kann seine Belastung individuell an seinen Leistungsstand anpassen.

Claudia Steger, Sportlehrerin

### WS 501 - Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Gesund älter mit Yoga

Yoga bringt unserem Körper Vitalität und Wohlbefinden. Durch das Üben von Beweglichkeit, Kraft und Balance wird unser Körper fit gehalten. Es funktioniert tatsächlich, wenn man es für sich entdeckt.

Gudrun Hoch, Sportlehrerin, Trainerin für Yoga, Tanz

### WS 502 - Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Training für Körper und Gehirn

Um rundum fit zu werden bzw. zu bleiben, sollte nicht nur der Körper, sondern auch der Kopf gefordert und gefördert werden. In diesem Workshop wird Gehirnleistungstraining durch und mit Bewegung verknüpft. Das spielerische Training ist bis ins hohe Alter durchführbar, macht jede Menge Spaß und führt schnell zu positiven Ergebnissen.

Sandro Kubitzka, Diplom Sportlehrer

### WS 503 - Praxis

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Beweglich im Alter

Die Beweglichkeit lässt mit dem Alter nach – das ist erst einmal ganz normal. Viele Menschen bemerken aber bereits mit Mitte 40, dass Hüfte oder Knie nicht mehr so gelenkig sind wie vorher. Im Workshop erhalten Sie viele Übungsanregungen.

Bianca Schadowske, Fitness Trainer B Lizenz

### WS 504 - Theorie

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Einblicke in den Mental Health First Aid

Sie möchten wissen, wie Sie erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten können?

Psychische Probleme sind häufig. Es gibt Unsicherheiten und Vorurteile bei diesem Thema. Ersthelfer-Kurse vermitteln Wissen, um psychische Gesundheitsprobleme und Krisen bei nahestehenden Personen zu erkennen, und Fertigkeiten, um Betroffene kompetent zu unterstützen. In diesem Workshop vermitteln ich Ihnen eine kleine Einführung in das Thema!

Marcel Wich, Dipl. Kommunikationspsychologe

### WS 505 - Theorie

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### Einblicke in den Mental Health First Aid [Wdh.]

Sie möchten wissen, wie Sie erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten können?

Psychische Probleme sind häufig. Es gibt Unsicherheiten und Vorurteile bei diesem Thema. Ersthelfer-Kurse vermitteln Wissen, um psychische Gesundheitsprobleme und Krisen bei nahestehenden Personen zu erkennen und Fertigkeiten, um Betroffene kompetent zu unterstützen. In diesem Workshop vermitteln ich Ihnen eine kleine Einführung in das Thema!

Marcel Wich, Dipl. Kommunikationspsychologe

### WS 506 - Praxis

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### Yoga auf dem Stuhl

Viele Menschen würden gerne die körperbewussten Entspannungstechniken des Yogas erlernen. Doch aus Zeitmangel, Alters- oder anderen Gründen scheuen sie sich, klassisches Yoga auf der Matte zu erlernen. Genau diese Menschen werden sich durch diese neue Form des Yogas angesprochen fühlen, denn so gut wie jeder kann sie ausführen. Egal, ob sie sich zu dick, zu steif, zu alt oder zu wenig selbstbewusst fühlen, die Übungen sind so abgewandelt, dass sie auch von behinderten Menschen im Rollstuhl ausgeführt werden können. Ob im Büro oder zuhause, ob unterwegs im Zug oder im Flugzeug, ob während der Rekonvaleszenz nach schwerer Krankheit oder Unfall, mit dieser Form des Yogas ist der Übende flexibel. Der Effekt ist groß, der Schwierigkeitsgrad niedrig.

Daniela Weißenborn, Yoga Instructor mit Zusatzausbildung Kinderyoga

### WS 507 - Praxis

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### Mit Bewegung älter werden! Die Bedeutung von Kraft und Balance

Mit zunehmendem Alter lassen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, aber auch die Fähigkeit, sein Gleichgewicht zu halten, immer mehr nach. Dinge, die bisher Spaß und Freude bereitet haben, scheinen in unerreichbare Ferne zu rücken. Negative Erfahrungen, wie z.B. Stürze, Schwindelanfälle o.a. tun dann ihr Übriges. Um aber Gesundheit, Mobilität und persönliches Wohl-

befinden weiterhin positiv zu beeinflussen, bedarf es gezielter Übungen und eines kontinuierlichen Trainings. Der Lohn dafür: Selbstständigkeit und Lebensqualität!

*Sven Bresemann, Dipl. Sportwissenschaftler*

### WS 508 – Praxis

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### Yogalates

Yogalates ist ein beliebtes Fitness-Konzept. Es wurde in den 1990-er Jahren von dem New Yorker Yoga-Lehrer und Tänzer Jonathan Urla entwickelt und kombiniert die effektivsten Übungen des klassischen Yoga mit denen des Pilates. Lassen Sie sich überraschen!

*Bianca Schadowske, Fitness Trainer B Lizenz*

### WS 509 – Praxis

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### Übungen altersgerecht variieren

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

*Kirsten Müller, Physiotherapeutin, Shiatsu-Praktikerin*

### WS 510 – Praxis

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Balancing

Balancing ist ein neues sensomotorisches Gleichgewichtskonzept zur Stärkung der Tiefenmuskulatur, zum nachweislichen Stressabbau und zur Förderung der Aufrichtung. Durch spielerische und dennoch koordinativ anspruchsvolle Bewegungen wird die stabilisierende Rückenmuskulatur gestärkt. Zudem wird die aktive Gelenkstabilität gesteigert und die Standsicherheit gestärkt. Balancing ist ein höchst effektives Bewegungsformat zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen und eignet sich hervorragend zur Einbindung in den Arbeitsalltag. Die Übungen können sofort (auch am Arbeitsplatz) umgesetzt werden.

*Luka Petzoldt, Physiotherapeut*

### WS 511 – Praxis

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

#### Multimorbidität als wachsendes Phänomen

Der demografische Wandel verstärkt Multimorbidität und stellt für das Gesundheitssystem eine große Herausforderung dar. Der Workshop beleuchtet die Entstehung und Folgen von Multimorbidität, verdeutlicht die Konsequenzen für die Sportpraxis und zeigt geeignete Möglichkeiten des gemeinsamen Sporttreibens trotz unterschiedlicher Erkrankungen auf.

*Sascha Balcerowski, M.A. Sportwissenschaft*

### WS 512 – Praxis

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

#### Gesund älter mit Yoga [Wdh.]

Yoga bringt unserem Körper Vitalität und Wohlbefinden. Durch das Üben von Beweglichkeit, Kraft und Balance wird unser Körper fit gehalten. Es funktioniert tatsächlich, wenn man es für sich entdeckt.

*Gudrun Hoch, Sportlehrerin, Trainerin für Yoga, Tanz*

### WS 513 – Praxis

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Runden laufen war gestern – Abwechslungsreiche Ausdauerschulung

Nach einem kurzen theoretischen Einstieg [Ausdauermethoden, Belastungssteuerung, Besonderheiten der Ausdauerschulung], werden geeignete kleine Spiele und vielseitige Organisationsformen zur Ausdauerschulung vermittelt. Dabei wird unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsfähigkeit Wert auf eine abwechslungsreiche Gestaltung gelegt, um eintönigen Dauerläufen entgegenzuwirken.

*Sascha Balcerowski, M.A. Sportwissenschaft*

### WS 514 – Praxis

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Gesund älter mit Yoga [Wdh.]

Yoga bringt unserem Körper Vitalität und Wohlbefinden. Durch das Üben von Beweglichkeit, Kraft und Balance wird unser Körper fit gehalten. Es funktioniert tatsächlich, wenn man es für sich entdeckt.

*Gudrun Hoch, Sportlehrerin, Trainerin für Yoga, Tanz*



## 600 – OUTDOOR-TRAINING

### WS 601 – Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Roundnet Grundlagen + freies Spielen

Eine neue Trendsportart aus den USA hat es in den letzten Jahren nach Deutschland geschafft. Einzigartig ist hierbei ein 360 Grad Spielfeld. Man spielt 2 gegen 2 und kann innerhalb kürzester Zeit die Regeln erlernen und Spielspaß haben. Lasst Euch überraschen und von der neuen Sportart „Roundnet“ begeistern!

*Lukas Kirves, Roundnet Trainer*

### WS 602 – Praxis

Freitag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### FunctionalFit

Die Übungen des FunctionalFits gehören zu den Evergreens der Fitnesstrends. BGM neo verbindet die traditionellen Trainingsübungen mit dem eigenen Körpergewicht mit neuen Ansätzen, die einen ebenso wirkungsvollen therapeutischen Charakter besitzen. Durch die aktiven und natürlichen Übungen werden Fehlbelastungen und -haltungen ausgeglichen und natürliche Bewegungsmuster wiederhergestellt, optimiert und gefördert. Die Übungen stellen spezifische Trainingsreize für Ihren Körper dar, welche Ihre Beweglichkeit und funktionelle Leistungsfähigkeit langfristig fördern.

*Luka Petzoldt, Physiotherapeut*

### WS 603 – Praxis

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### RückenFit

RückenFit umfasst ein effektives Training aller rückenstabilisierender Muskeln. Dabei werden sowohl Beweglichkeits- als auch Kräftigungs- und Koordinationsübungen funktional und wirksam vereint. Dies verbessert das Bewegungs- und Stützverhalten und beugt dadurch Nackenverspannungen und Rückenschmerzen vor bzw. lindert vorhandene Beschwerden.

*Luka Petzoldt, Physiotherapeut*

### WS 604 – Praxis

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

#### Laufbegleiterschulung

Menschen mit einer Sehbehinderung benötigen zum Lauftraining und zur Teilnahme an Wettkämpfen einen Guide. Durch das Guidenetzwerk Deutschland sollen laufbegeisterte Guides für Blinde, bzw. Seheingeschränkte Läufer\*innen ausgebildet werden. In der Praxis werden Aspekte, wie einheitliche Kommandos, gegenseitiges Führen, Führhilfen und Besonderheiten des Laufens, im Tandem vorgestellt. Zu den Einsatzgebieten zählen neben dem Laufen noch der Rad- und Wintersport.

*Juliana Löffler, Mitbegründerin des Guidenetzwerkes Deutschland*

### WS 605 – Praxis

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Funktionstraining mit dem\*der Partner\*in

Ziel des Workshops ist es, grundlegende Elemente des Funktionstrainings kennen zu lernen, die das Bewegungsverhalten verbessern, oder zumindest erhalten sollen. Gemeinsam mit dem\*der Partner\*in werden verschiedene Übungen durchgeführt. Bitte Outdoorbekleidung anziehen.

*Carolin Fahr, Wirtschaftswissenschaftlerin*

### WS 606 – Praxis

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

#### Outdoorfitness

Den Teilnehmern wird ein Auszug aus der dreitägigen Fortbildung Outdoorfitness gezeigt. Im Schwarzatal wird mit dem sich dort befindlichen Naturmaterial die Möglichkeit des Übens und Trainierens aufgezeigt. Es stehen nicht nur das Training, sondern auch die Wirkung und der Einfluss der jahreszeitgemäßen Natur auf den Organismus im Fokus. Teilnehmende sollten geeignete Kleidung tragen, sich auf etwaige Barfußpassagen einstellen, sowie einen entsprechenden Leistungsstand mitbringen. In kurzer Zeit sollen der Hin- und Rückweg ausschließlich im Laufschrift zurückgelegt werden.

*Adrian Friedrich, Sportwissenschaftler, Berufspädagoge, Therapeut für klinische Psycho-Neuro-Immunologie*



## WS 607 – Praxis

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

### Outdoorfitness [Wdh.]

Den Teilnehmern wird ein Auszug aus der dreitägigen Fortbildung Outdoorfitness gezeigt. Im Schwarzatal wird mit dem sich dort befindlichen Naturmaterial die Möglichkeit des Übens und Trainierens aufgezeigt. Es stehen nicht nur das Training, sondern auch die Wirkung und der Einfluss der jahreszeitgemäßen Natur auf den Organismus im Fokus. Teilnehmende sollten geeignete Kleidung tragen, sich auf etwaige Barfußpassagen einstellen, sowie einen entsprechenden Leistungsstand mitbringen. In kurzer Zeit sollen der Hin- und Rückweg ausschließlich im Laufschrift zurückgelegt werden.

Adrian Friedrich, Sportwissenschaftler, Berufspädagoge,  
Therapeut für klinische Psycho-Neuro-Immunologie



## ALLE BILDUNGSANGEBOTE KOMPAKT AUF UNSEREM ONLINEPORTAL

Die aktuellen Bildungsangebote des Landessportbundes Thüringen, der Kreis- und Stadtsportbünde und der LSB Thüringen Bildungswerk GmbH finden Sie unter [bildungsportal.thueringen-sport.de](http://bildungsportal.thueringen-sport.de)



Code mit dem Handy scannen und direkt zur Webseite!



## 700 – BODY & MIND / ENTSPANNUNG

### WS 701 – Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Nicht immer höher, schneller, weiter – sondern auch mal langsamer, bewusster, menschlicher. Das Leben findet im gegenwärtigen Moment statt, nicht in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft. Lernen Sie bewusst, achtsame Methoden im Umgang mit Stress kennen und - wie sie diese in Ihren Alltag integrieren können. Für mehr Gelassenheit, Zuversicht und Zufriedenheit in Ihrem Leben.

Elke Elling, Achtsamkeitstrainerin

### WS 702 – Praxis

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

#### Meridian Stretching

Das Meridian-Stretching eignet sich als tägliches Gesundheitstraining. Überall dort, wo sich Energie im Meridiansystem staut, kommt es zu Gesundheitsstörungen. Das Meridian-Stretching zielt darauf ab, den gestörten Energiefluss in den Leitbahnen anzuregen und so Energieblockaden wieder aufzulösen. Im Workshop wird der Verlauf der Meridiane vorgestellt, die zugehörigen Muskeln werden sanft gedehnt und stimulieren so alle inneren Organe in ihrer Energieproduktion. Die Folge ist eine ausbalancierte Körperenergie, die sich durch mehr Beweglichkeit sowie körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auszeichnet. Dieses effektive Gesundheitstraining kann man als Prävention oder Rehabilitation für sich selbst oder in Gruppen nutzen.

Kerstin Lang, Diplomwissenschaftlerin

### WS 703 – Praxis

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Faszienyoga

Yoga bietet verschiedene Ansätze unsere Faszien gesund und geschmeidig zu halten. In diesem Workshop schauen wir uns zwei dieser Ansätze genauer an bzw. setzen diese praktisch um.

Nora Ursinus, Rückenschullehrerin BdRFitness Trainerin A-Lizenz, Body Balance und Body Jam Instructor, Pilates Trainerin, Nordic Walking Trainerin, Aqua Fitness Trainerin

### WS 704 – Praxis

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Shen Xin Dao @ - Entspannung fördern, Ruhe finden

Shen Xin Dao @, das Gesundheitssystem von Meister Martin Wolf, verbindet Gesundheit, Bewegung, Entspannung, Selbsterfahrung, Meditation, Vitalität und Lebensfreude miteinander. Die einfachen, aber wirkungsvollen Übungen bieten ein ganzheitliches Gesundheits-, Wohlfühl- und Aufbauprogramm für Körper, Geist und Seele. Das Gelernte hilft, Entspannung zu fördern und Ruhe zu finden.

Martin Wolf, Kampfkunst- und Qi Gong Meister

### WS 705 – Praxis

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### Freie Schultern - Freier Atem

Wir schauen uns durch Atemwahrnehmungsübungen unseren Atem genau an und wie unsere Schultern einen großen Einfluss auf unseren Atem haben. Mit verschiedenen Übungen schaffen wir Beweglichkeit und Ausgleich in den Schultern, um so einen positiven Effekt auf unsere Atmung zu erzielen, eine hervorragende Corona Prophylaxe.

Nora Ursinus, Rückenschullehrerin BdRFitness Trainerin A-Lizenz, Body Balance und Body Jam Instructor, Pilates Trainerin, Nordic Walking Trainerin, Aqua Fitness Trainerin

### WS 706 – Praxis

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

#### Shen Xin Dao @ - Entspannung fördern, Ruhe finden [Wdh.]

Shen Xin Dao @, das Gesundheitssystem von Meister Martin Wolf, verbindet Gesundheit, Bewegung, Entspannung, Selbsterfahrung, Meditation, Vitalität und Lebensfreude miteinander. Die einfachen, aber wirkungsvollen Übungen bieten ein ganzheitliches Gesundheits-, Wohlfühl- und Aufbauprogramm für Körper, Geist und Seele. Das Gelernte hilft, Entspannung zu fördern und Ruhe zu finden.

Martin Wolf, Kampfkunst- und Qi Gong Meister

## WS 707 - Praxis

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

### Shaolin Qi Gong und Chan Meditation

Es werden Übungen zur Körperwahrnehmung vorgestellt. Die Entwicklung von Beweglichkeit und Geschmeidigkeit werden gefördert. Bewusstes Atmen für die Reinigung und Schutz des Körpers werden praktiziert. Es entsteht dadurch eine Klarheit im Denken und Handeln durch diese Meditation.

Dagmar Vogelsteller, Heilpraktikerin

## WS 708 - Praxis

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

### Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (Wdh.)

Nicht immer höher, schneller, weiter – sondern auch mal langsamer, bewusster, menschlicher. Das Leben findet im gegenwärtigen Moment statt, nicht in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft. Lernen Sie bewusst, achtsame Methoden im Umgang mit Stress kennen und – wie sie diese in Ihren Alltag integrieren können. Für mehr Gelassenheit, Zuversicht und Zufriedenheit in Ihrem Leben.

Elke Elling, Achtsamkeitstrainerin

## WS 709 - Praxis

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

### Körperwahrnehmung und Entspannung

Körperwahrnehmung ist das bewusste und gezielte Lenken der eigenen Aufmerksamkeit auf bestimmte Regionen des Körpers, auf den gesamten Körper oder auf das Körperinnere. Bei der Körperwahrnehmung geht es darum, die eigenen körperlichen, emotionalen oder geistigen Zustände bewusst wahrzunehmen. Das Ziel der Körperwahrnehmung ist es, Geist und Körper in einen Zustand der Entspannung zu bringen und die Bedürfnisse und Signale des Körpers zu erkennen und zu beachten.

Elke Elling, Achtsamkeitstrainerin

## WS 710 - Praxis

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

### Meridian-Yoga

„Meridian-Yoga“ ist kein klassisches Yoga. Es werden 14 einfache Yoga-Übungen vermittelt, mit denen die Meridiane (Energieleitbahnen des menschlichen Körpers) auf effektive Weise aktiviert und stimuliert werden. Mit 15 Minuten täglichem Training kann man so mehr Energie und Lebensfreude in seinen Alltag bringen. Im Workshop wird der Verlauf der Meridiane vorgestellt, die zugehörigen Muskeln werden sanft gedehnt und stimulieren so alle inneren Organe in ihrer Energieproduktion. Die Folge ist eine ausbalancierte Körperenergie, die sich durch mehr Beweglichkeit sowie körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auszeichnet. Diesen Energy-Booster kann man nur selber ausprobieren und erleben!

Kerstin Lang, Diplomwissenschaftlerin

## WS 711 - Praxis

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

### Shaolin Qi Gong und Chan Meditation (Wdh.)

Es werden Übungen zur Körperwahrnehmung vorgestellt. Die Entwicklung von Beweglichkeit und Geschmeidigkeit werden gefördert. Bewusstes Atmen für die Reinigung und Schutz des Körpers werden praktiziert. Es entsteht dadurch eine Klarheit im Denken und Handeln durch diese Meditation.

Dagmar Vogelsteller, Heilpraktikerin

## WS 712 - Praxis

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

### Körperwahrnehmung und Entspannung (Wdh.)

Körperwahrnehmung ist das bewusste und gezielte Lenken der eigenen Aufmerksamkeit auf bestimmte Regionen des Körpers, auf den gesamten Körper oder auf das Körperinnere. Bei der Körperwahrnehmung geht es darum, die eigenen körperlichen, emotionalen oder geistigen Zustände bewusst wahrzunehmen. Das Ziel der Körperwahrnehmung ist es, Geist und Körper in einen Zustand der Entspannung zu bringen und die Bedürfnisse und Signale des Körpers zu erkennen und zu beachten.

Elke Elling, Achtsamkeitstrainerin

## WS 713 - Praxis

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

### Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (Wdh.)

Nicht immer höher, schneller, weiter – sondern auch mal langsamer, bewusster, menschlicher. Das Leben findet im gegenwärtigen Moment statt, nicht in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft. Lernen Sie bewusst, achtsame Methoden im Umgang mit Stress kennen und – wie sie diese in Ihren Alltag integrieren können. Für mehr Gelassenheit, Zuversicht und Zufriedenheit in Ihrem Leben.

Elke Elling, Achtsamkeitstrainerin

## WS 714 - Praxis

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

### Shaolin Qi Gong und Chan Meditation (Wdh.)

Es werden Übungen zur Körperwahrnehmung vorgestellt. Die Entwicklung von Beweglichkeit und Geschmeidigkeit werden gefördert. Bewusstes Atmen für die Reinigung und Schutz des Körpers werden praktiziert. Es entsteht dadurch eine Klarheit im Denken und Handeln durch diese Meditation.

Dagmar Vogelsteller, Heilpraktikerin



# 800 – ERNÄHRUNG

## WS 801 - Theorie

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

### Wie beeinflusst die Nahrung unseren Körper – Einführung

Die Workshopreihe "Wie beeinflusst die Nahrung unseren Körper" gibt einen Überblick über das Organsystem und mögliche Konflikte im jetzigen Zeitalter. Der Fokus wird auf die Bauchspeicheldrüse, den Darm, die Leber und das Herz gelegt. Beeinflussende Systeme, wie das Gehirn werden mit beachtet. Die Workshopreihe bietet den Einstieg in die neue Prävention, welche sich von alten Paradigmen löst und endlich beginnt zu verbessern statt ständig neue kranke Menschen zu produzieren. Schnittstellen wie soziale Systeme, berufliches Umfeld und Zeitmanagement werden ebenfalls mit beachtet.

Adrian Friedrich, Sportwissenschaftler, Berufspädagoge, Therapeut für klinische PNI

## WS 802 - Theorie

Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

### Nahrung und Biochemie der Bauchspeicheldrüse

Die Workshopreihe "Wie beeinflusst die Nahrung unseren Körper" gibt einen Überblick über das Organsystem und mögliche Konflikte im jetzigen Zeitalter. Der Fokus wird auf die Bauchspeicheldrüse, den Darm, die Leber und das Herz gelegt. Beeinflussende Systeme, wie das Gehirn werden mit beachtet. Die Workshopreihe bietet den Einstieg in die neue Prävention, welche sich von alten Paradigmen löst und endlich beginnt zu verbessern statt ständig neue kranke Menschen zu produzieren. Schnittstellen wie soziale Systeme, berufliches Umfeld und Zeitmanagement werden ebenfalls mit beachtet.

Adrian Friedrich, Sportwissenschaftler, Berufspädagoge, Therapeut für klinische PNI

## WS 803 - Theorie

Samstag, 13:30 - 15:00 Uhr

### Nahrung und Biochemie des Darms

Die Workshopreihe "Wie beeinflusst die Nahrung unseren Körper" gibt einen Überblick über das Organsystem und mögliche Konflikte im jetzigen Zeitalter. Der Fokus wird auf die Bauchspeicheldrüse, den Darm, die Leber und das Herz gelegt. Beeinflussende Systeme, wie das Gehirn werden mit beachtet.

Die Workshopreihe bietet den Einstieg in die neue Prävention, welche sich von alten Paradigmen löst und endlich beginnt zu verbessern, statt ständig neue kranke Menschen zu produzieren. Schnittstellen wie soziale Systeme, berufliches Umfeld und Zeitmanagement werden ebenfalls mit beachtet.

Adrian Friedrich, Sportwissenschaftler, Berufspädagoge, Therapeut für klinische PNI

## WS 804 - Theorie

Samstag, 15:30 - 17:00 Uhr

### Nahrung und Biochemie in der Leber

Die Workshopreihe "Wie beeinflusst die Nahrung unseren Körper" gibt einen Überblick über das Organsystem und mögliche Konflikte im jetzigen Zeitalter. Der Fokus wird auf die Bauchspeicheldrüse, den Darm, die Leber und das Herz gelegt. Beeinflussende Systeme, wie das Gehirn werden mit beachtet. Die Workshopreihe bietet den Einstieg in die neue Prävention, welche sich von alten Paradigmen löst und endlich beginnt zu verbessern statt ständig neue kranke Menschen zu produzieren. Schnittstellen wie soziale Systeme, berufliches Umfeld und Zeitmanagement werden ebenfalls mit beachtet.

Adrian Friedrich, Sportwissenschaftler, Berufspädagoge, Therapeut für klinische PNI

## WS 805 - Theorie

Samstag, 17:30 - 19:00 Uhr

### Nahrung und Biochemie im Herz

Die Workshopreihe "Wie beeinflusst die Nahrung unseren Körper" gibt einen Überblick über das Organsystem und mögliche Konflikte im jetzigen Zeitalter. Der Fokus wird auf die Bauchspeicheldrüse, den Darm, die Leber und das Herz gelegt. Beeinflussende Systeme, wie das Gehirn werden mit beachtet. Die Workshopreihe bietet den Einstieg in die neue Prävention, welche sich von alten Paradigmen löst und endlich beginnt zu verbessern statt ständig neue kranke Menschen zu produzieren. Schnittstellen wie soziale Systeme, berufliches Umfeld und Zeitmanagement werden ebenfalls mit beachtet.

Adrian Friedrich, Sportwissenschaftler, Berufspädagoge, Therapeut für klinische PNI



### WS 806 - Theorie

Sonntag, 8:30 - 10:00 Uhr

#### Gentypisierte Ernährung

"Die Antworten auf Ihre Leistungs- und Gewichtsprobleme kennen Ihre Gene!

Mit einer Kombination aus individueller gentypisierter Ernährung und Elementen aus der traditionellen Chinesischen Medizin ist Ihr Traumgewicht zum Greifen nah, steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und fördern Sie Ihre Regeneration.

Sie wollten schon immer wissen, warum ein und dieselbe Diät bei Ihrem Teamkollegen zum gewünschten Erfolg geführt hat und bei Ihnen nicht? Oder warum ein Teller Nudeln aus schulmedizinischer Sicht Ihren Körper super mit Nährstoffen versorgt aber aus Sicht der traditionellen Chinesischen Medizin Ihre Leistungsfähigkeit einschränken kann?

Dann nutzen Sie jetzt die Chance, um Ihre Essgewohnheiten auf ein neues Level zu bringen!

Heike Zorn, Sportmentaltrainerin, Sportärztin,  
Sportwissenschaftlerin

### WS 807 - Theorie

Sonntag, 10:30 - 12:00 Uhr

#### Gentypisierte Ernährung (Wdh.)

"Die Antworten auf Ihre Leistungs- und Gewichtsprobleme kennen Ihre Gene!

Mit einer Kombination aus individueller gentypisierter Ernährung und Elementen aus der traditionellen Chinesischen Medizin ist Ihr Traumgewicht zum Greifen nah, steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und fördern Sie Ihre Regeneration.

Sie wollten schon immer wissen, warum ein und dieselbe Diät bei Ihrem Teamkollegen zum gewünschten Erfolg geführt hat und bei Ihnen nicht? Oder warum ein Teller Nudeln aus schulmedizinischer Sicht Ihren Körper super mit Nährstoffen versorgt aber aus Sicht der traditionellen Chinesischen Medizin Ihre Leistungsfähigkeit einschränken kann?

Dann nutzen Sie jetzt die Chance, um Ihre Essgewohnheiten auf ein neues Level zu bringen!

Heike Zorn, Sportmentaltrainerin, Sportärztin,  
Sportwissenschaftlerin



# MARKT DER MÖGLICHKEITEN

**SAMSTAG, 10. SEPTEMBER 08.00 - 17.30 Uhr**

in der Rotunde der Landessportschule

Hier stellen sich Partner und Firmen vor und informieren rund um ihre Arbeit. Sie können sich Tipps und Hilfestellungen für die Vereinspraxis holen.



Programmänderungen vorbehalten!

#### Ansprechpartner:

LSB Thüringen Bildungswerk GmbH  
Werner-Seelenbinder-Str. 1  
99096 Erfurt

#### Team Bildungswerk

Tel.: 0361/34054 -74  
E-Mail: sportkongress@lsb-bildungswerk.de

#### Veranstaltungsort

Landessportschule Bad Blankenburg  
Wirbacher Straße 10  
07422 Bad Blankenburg

Telefon: 036741 620

Telefax: 036741 62510

E-Mail: info@sportschule-bb.de

www.sportschule-badblankenburg.de

## Versicherungsschutz

Der Versicherungsschutz ist auf die Dauer (vom 09. bis 11. September 2022) 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 9. bis 11. September 2022 besuchen.

### 3. Umfang des Versicherungsschutzes

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

## Datenschutzerklärung

Mit der Anmeldung zum 5. 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 den Geschäftsführer Frank Herrmann, Werner-Seelenbinder-Straße 1, 99096 Erfurt.

Die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH erreichen Sie telefonisch unter 0361 3405466, per Fax: unter 0361 3405466 oder per Mail unter [info@lsb-bildungswerk.de](mailto: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](mailto:datenschutz@lsb-bildungswerk.de).

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

Ihre im Anmeldeformular angegebenen personenbezogenen Daten verarbeiten wir gem. Art. 6 Abs. 1 [b] DS-GVO zum Zwecke der Organisation und Durchführung des 5. 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 5. Thüringer Sportkongresses zu gewährleisten. Ihr Name wird zur Erstellung einer Teilnehmerliste an den\*die jeweilige\*n Dozent\*in des Workshops/ des Referates übermittelt.

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

Spätestens 3 Monate nach Ende des 5. Thüringer Sportkongresses werden die personenbezogenen Daten gelöscht, soweit nicht gesetzliche Aufbewahrungsfristen dagegen sprechen.

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

### 6. Ihre Rechte

Sie haben folgende Rechte bezüglich der Sie betreffenden personenbezogenen Daten:

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

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

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

oder Ihnen die gewichtigen Gründe der Fortführung der Verarbeitung mitteilen.

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

Leistungen, für deren Erbringung wir personenbezogene Daten

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

Die Datenschutzrichtlinie des Landessportbundes Thüringen e.V. und seiner GmbHs können Sie auf unserer Homepage einsehen.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen für den 5. Thüringer Sportkongress 2022

Die folgenden allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für die Buchung Ihrer Teilnahme am 5. Thüringer Sportkongress vom 09.09. - 11.09.2022 in der Landessportschule Bad Blankenburg.

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

Vertragspartner ist die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH - vertreten durch den Geschäftsführer Frank Herrmann. Die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH erreichen Sie telefonisch unter 0361 3405460 oder per Mail über [info@lsb-bildungswerk.de](mailto:info@lsb-bildungswerk.de).

### 1. Teilnehmer

Der Thüringer Sportkongress steht den Mitgliedern der Sportvereine und -verbände des LSB Thüringen e.V. offen. Nichtmitglieder können bei noch vorhandener Kapazität zugelassen werden. Die Lizenzverlängerung ist nur für Mitglieder möglich.

### 2. Anmeldung

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

### 3. Rechte und Pflichten des Veranstalters

Die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH entscheidet als Veranstalter über die Durchführung der Veranstaltung. Sie kann diese ganz oder teilweise [einzelne Workshops] absagen, wenn sachlich gerechtfertigte Umstände vorliegen. Das ist insbesondere dann der Fall, wenn die festgelegte Mindestteilnehmerzahl je Workshop nicht erreicht wird.

Im Fall der Absage durch den Veranstalter wird dem Teilnehmer seine bereits gezahlte Teilnahmegebühr erstattet. Weitere Ansprüche des Teilnehmers sind ausgeschlossen.

Von diesem Ausschluss nicht erfasst sind Ansprüche aus Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Änderungen im Zeitablauf bleiben dem Veranstalter vorbehalten. In Einzelfällen [z.B. bei Erkrankung] kann der Veranstalter einen anderen Referenten benennen. Bei Absage der Veranstaltung oder einzelner Workshops erhalten Sie spätestens eine Woche vorher eine Benachrichtigung.

### 4. Rücktritt des Teilnehmers

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

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

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

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

### 5. Haftung, Verjährung

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

### 6. Datenschutzhinweise

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





**LSB Thüringen Bildungswerk GmbH**

Haus des Thüringer Sports  
Werner-Seelenbinder-Straße 1  
99096 Erfurt

**Ansprechpartner**

Team Bildungswerk  
Tel.: 0361 34054-74  
E-Mail: [sportkongress@lsb-bildungswerk.de](mailto:sportkongress@lsb-bildungswerk.de)

[www.lsb-bildungswerk.de](http://www.lsb-bildungswerk.de)