



# Thüringer Sportkongress 2018

**SPORT BEWEGT!**

7. bis 9. September 2018

Landessportschule Bad Blankenburg



Eine Aktion des LSB Thüringen e.V.



# Sportvereine in Thüringen



# 370.000 Mitglieder

## 60.000 Ehrenamtliche und freiwillige Engagierte

### DAVON:



erbringen eine jährliche Arbeitsleistung von  
**9,5 Millionen Stunden**

dies entspricht einer Wertschöpfung von  
**143 Millionen Euro im Jahr \***



\* auf der Grundlage von 15 Euro pro Stunde

## Inhaltsverzeichnis

|  |       |
|--|-------|
| Grußwort                                   | 4     |
| Zeitplan                                   | 5     |
| Programmübersicht                          | 6-7   |
| Impressionen vom Sportkongress 2016        | 8     |
| Referate                                   | 9     |
| Programm                                   |       |
| 100 Vereinsmanagement und Sportentwicklung | 10-15 |
| 200 Fitte Kids                             | 16-20 |
| 300 Fitness und Trends                     | 21-26 |
| 400 Entspannung und Stressbewältigung      | 27-29 |
| 500 Aqua                                   | 30-31 |
| Referentinnen und Referenten               | 32-33 |
| Organisatorisches und Datenschutzerklärung | 34-38 |
| Anmeldeformulare                           | 39-41 |

### Unsere Partner







### Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer des 4. Thüringer Sportkongresses,

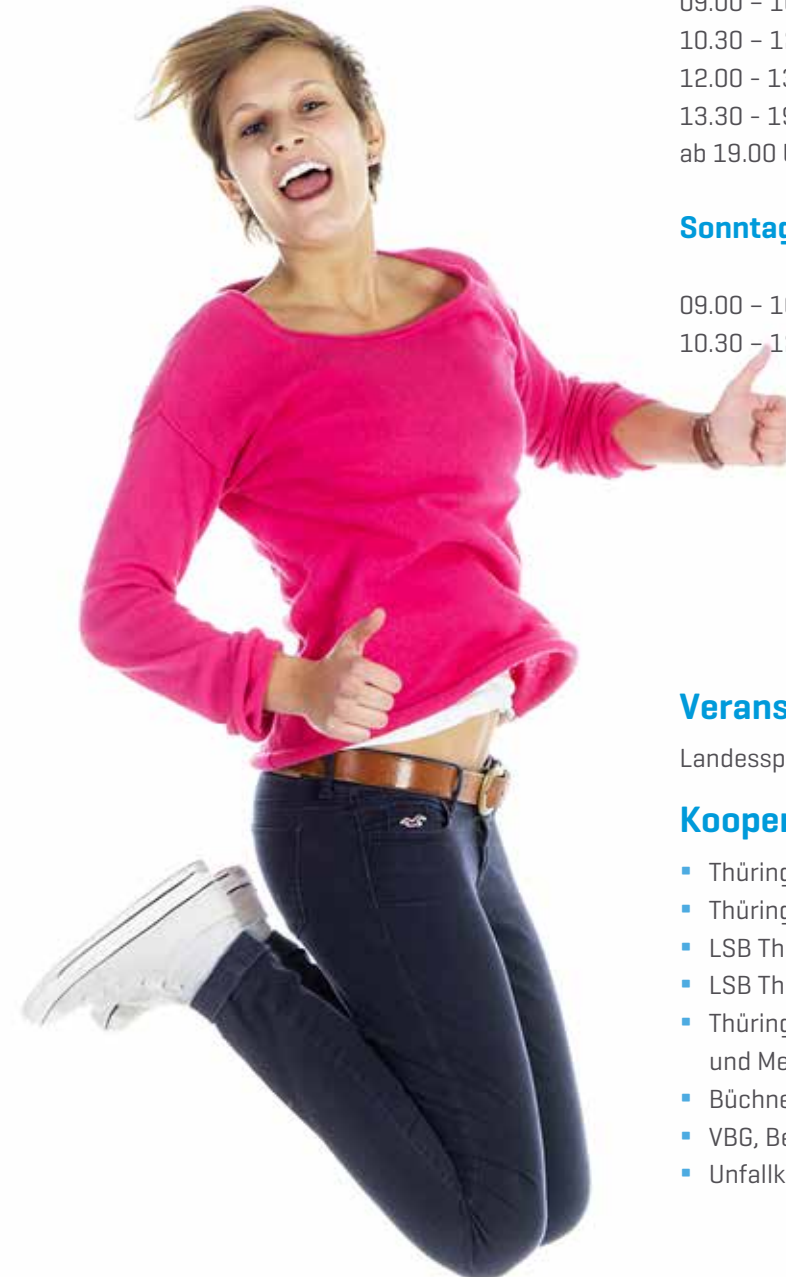
als Veranstalter der landesweit größten Weiterbildungsveranstaltung im organisierten Sport in Thüringen stehen wir auch in diesem Jahr wieder vor der Herausforderung, Ihren Erwartungen und Ihren Interessen gerecht zu werden!

Der 4. 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 Sportvereinsentwicklung und im Sportmanagement über das Zuhören und Aneignen von Wissen und Fakten bis hin zum Mitmachen, Mitnehmen und Umsetzen von Trends und Neuigkeiten aus der Sportpraxis. Der Sportkongress ermöglicht in 15 parallel laufenden Themenbereichen in 90 Workshop- und Seminarangeboten genau diesen Wissenstransfer und die Diskussion mit Fachexperten.

Es ist mir eine große Freude alle Kongressteilnehmerinnen und -teilnehmer sowie alle teilnehmenden Referentinnen und Referenten herzlich zu begrüßen. Ich wünsche Ihnen viele wertvolle Impulse, einen intensiven Erfahrungs- und Gedankenaustausch und schöne und bleibende Erinnerungen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Peter Gösel  
Präsident  
Landessportbund Thüringen e.V.



## Zeitplan

### Freitag, 7. September 2018

|                   |                                  |
|-------------------|----------------------------------|
| ab 15.00 Uhr      | Anmeldung                        |
| 17.30 Uhr         | Kongress-Eröffnung               |
| 17.35 – 18.30 Uhr | Eröffnungsreferat                |
| 18.30 – 19.30 Uhr | Abendessen                       |
| 19.30 – 21.00 Uhr | Workshops in den Themenbereichen |

### Samstag, 8. September 2018

|                   |  |
|-------------------|--|
| 07.30 – 08.00 Uhr | Frühsport oder Morgenandacht           |
| 09.00 – 10.00 Uhr | Referat                                |
| 10.30 – 12.00 Uhr | Workshops in den Themenbereichen       |
| 12.00 – 13.30 Uhr | Mittagessen                            |
| 13.30 – 19.00 Uhr | Workshops in den Themenbereichen       |
| ab 19.00 Uhr      | Thüringer Nacht (inklusive Abendessen) |

### Sonntag, 9. September 2018

|                   |                                  |
|-------------------|----------------------------------|
| 09.00 – 10.00 Uhr | Referat                          |
| 10.30 – 12.00 Uhr | Workshops in den Themenbereichen |

### Veranstalter

Landessportbund Thüringen e.V.

### Kooperationspartner

- Thüringer Sportjugend im Landessportbund Thüringen
- Thüringer Sportfachverbände
- LSB Thüringen Sportmanagement GmbH
- LSB Thüringen Bildungswerk GmbH
- Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien (ThiLLM)
- Büchner Barella – Servicebüro Sportversicherung
- VBG, Bezirksverwaltung Erfurt
- Unfallkasse Thüringen

# Thüringer Sportkongress 2018

| Freitag, 7.9. 17.30 Uhr Eröffnung, 17.35-18.30 Uhr 001 Referat: Wie funktioniert Marketing und Vertrieb im Sport?, Björn Albrecht   |   |   |   |   |  |  |  |   |  |   |  |   |  |  |                                 |
|---|---|---|---|---|--|--|--|---|--|---|--|---|--|--|---------------------------------|
| Themenfelder  | 100 Vereinsmanagement und Sportentwicklung                        |   |   |   | 200 Fitte Kids   |  |  | 300 Fitness und Trends                                |  |   |  |   | 400 Entspannung und Stressbewältigung  |  | 500 Aqua                        |
| Workshop-Nr.  | 101   | 102   | 103   | 104   | 201  | 202  | 203  | 301   | 302                                    | 303   | 304  | 305   | 401                                    | 402                                      | 501                             |
| 19.30-21.00 Uhr   | 100 Möglichkeiten Ehrenamt wertzuschätzen und zu fördern          | Wie funktioniert Marketing und Vertrieb im Sport?                             | Der Sportversicherungsvertrag   | Trendsport - frische Ideen zur sportlichen Aktivierung                            | Programm „bewegte Kinder - gesündere Kinder“ [Bewegungscheck]                              | Athletische Grundlagen für 6- bis 10-Jährige | Bewegungshits für fitte Kids   | Jumping Fitness                                       | Body & Mind-Workout [B.M.W.] -Release  | Energy Dance  | Verbesserte Regeneration mit der BlackRoll           | Rückenfit mit dem Redondoball                   | Eutonie                                | Faszientraining zur Entspannung          | Aqua Zumba®                     |
| Referenten  | Nadin Czogalla/Sandro Kubitz                                      | Björn Albrecht  | Robbi Braun   | Jörg Eisenacher   | Anette Weidensee/Alexander Hoffmann  | Hagen Wulff                                  | Adrian Friedrich   | Anna Maria Holz                                       | Daniela Bleyl                          | Manuela Wende   | Nadine Kuhn  | Simone Stemmler-Otto                            | Karina Menz                            | Kerstin Lang                             | Anne-Kathrin Hundertmarck       |
| Samstag, 8.9. 09.00-10.00 Uhr 002 Referat: Der Sportverein der Zukunft - Den Wandel als Chance für den Verein begreifen, Jörg Ammon |   |   |   |   |  |  |  |   |  |   |  |   |  |  |                                 |
| Workshop-Nr.  | 105   | 106   | 107   | 108   | 204  | 205  | 206  | 306   | 307                                    | 308   | 309  | 310   | 403                                    | 404                                      | 502                             |
| 10.30-12.00 Uhr   | Online-Marketing für Sportvereine - von Facebook bis zur Homepage | Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz im Sportverein                         | Digitalisierung der Vereinsarbeit   | Kinderschutz - Gefährdungsanalyse für Sportvereine                                | „KINDERLEICHT-athletik - vielfältig, spielerisch und altersgerecht?“ - Sprint und Ausdauer | Spiele für Bewegungsmuffel                   | „KINDERLEICHT-athletik - vielfältig, spielerisch und altersgerecht?“ - Wurf und Sprung | Bootcamp im Sand - Outdoor Fitness [Beach Edition]    | Faszientraining                        | Slingtraining - effektives Ganzkörpertraining             | Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht | Alltagstrainingsprogramm 60 + - eine Einführung | Shen Xin Dao® - Qi Gong                | Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung   | Aqua Circel                     |
| Referenten  | Markus Mühe   | Jens Dümmler  | Dr. Thomas Bröker   | Steffen Sindulka  | Kai Röckert  | Hagen Wulff                                  | Domenic Ullrich  | Dominik Czarnowsky                                    | Daniela Bleyl                          | Anne-Kathrin Hundertmarck                                 | Adrian Friedrich                                     | Kevin Salewski                                  | Martin Wolf                            | Elke Elling                              | Sandro Kubitz                   |
| Workshop-Nr.  | 109   | 110   | 111   | 112   | 207 Wdh.   | 208  | 209  | 311 Wdh.  | 312                                    | 313   | 314 Wdh.   | 315   | 405 Wdh.                               | 406                                      | 503                             |
| 13.30-15.00 Uhr   | Leichte Sprache - wie geht das?                                   | LSB-Sportstättenbauförderung - wie geht's?                                    | Digitalisierung der Vereinsarbeit   | Die EU-Datenschutzgrundverordnung   | „KINDERLEICHT-athletik-vielfältig, spielerisch und altersgerecht?“ - Sprint und Ausdauer   | Stille und Ruhe in der Turnhalle             | Anleiten zum Toben - Spiele und Bewegungsformen zum Toben                              | Bootcamp im Sand- Outdoor Fitness [Beach-Edition]     | Mobilitätstraining für alle            | Outdoor Fitness   | Jumping Fitness                                      | Der Alltags-Fitness-Test 60 +                   | Shen Xin Dao® - Qi Gong                | Praktische Übungen zur Stressbewältigung | Aqua Fitness mit der Aqua-Rolle |
| Referenten  | Sandra Ziller/Daniela Huhn  | Thomas Eifert   | Dr. Thomas Bröker   | Anke Schiller-Mönch   | Kai Röckert  | Hagen Wulff                                  | Sandro Kubitz  | Dominik Czarnowsky                                    | Daniela Bleyl                          | Adrian Friedrich  | Anna Maria Holz                                      | Kerstin Lang                                    | Martin Wolf                            | Frank Rotner                             | Anne-Kathrin Hundertmarck       |
| Workshop-Nr.  | 113   | 114   | 115   | 116   | 210 Wdh.   | 211  | 212  | 316   | 317                                    | 318   | 319  | 320   | 407                                    | 408 Wdh.                                 | 504 Wdh.                        |
| 15.30-17.00 Uhr   | Veränderungsmanagement im Sportverein                             | Aktuelles Steuerrecht im Sportverein  | Wir brauchen Dich! - Digitale Freiwilligenkampagne des Thüringer Schlitten- und Bobsportverbandes | Rolle des Trainers - fachliche und soziale Kompetenzen                            | „KINDERLEICHT-athletik-vielfältig, spielerisch und altersgerecht?“ - Wurf und Sprung       | Motivierende Mannschaftsspiele               | Spielerisch kräftigen  | Calisthenics  | Pilates - Bootcamp                     | Re-Aktivtraining mit den Smoveys                          | Funktionelles Training mit Partnern                  | Alltagsstark statt altersschwach                | Yoga und Atem                          | Praktische Übungen zur Stressbewältigung | Aqua Zumba®                     |
| Referenten  | Carolin Fahr  | Samuel Lehmann  | Sebastian Lenk  | Christian Roch  | Dominic Ullrich  | Hagen Wulff                                  | Sandro Kubitz  | Monique König   | Daniela Bleyl                          | Thomas Kugler   | Adrian Friedrich                                     | Michael Helbing                                 | Nora Ursinus                           | Frank Rotner                             | Anne-Kathrin Hundertmarck       |
| Workshop-Nr.  | 117   | 118 Wdh.  | 119   | 120   | 213  | 214 Wdh.                                     | 215  | 321 Wdh.  | 322                                    | 323 Wdh.  | 324  | 325 Wdh.  | 409 Wdh.                               | 410 Wdh.                                 | 505                             |
| 17.30-19.00 Uhr   | Erarbeitung einer Vereinskonzepktion                              | Aktuelles Steuerrecht im Sportverein  | Gewinnung von Ehrenamtlichen über soziale Medien - wie schaffe ich Mehrwert?                      | Mitgliederversammlung gut vorbereiten, richtig durchführen, interessant gestalten | Trendsportarten-Sicher planen und gestalten  | Spielerisch kräftigen                        | Index für Inklusion und Kleine Spiele in heterogenen Gruppen                           | Calisthenics  | Body & Mind-Workout [B.M.W.] -Complete | Re-Aktivtraining mit den Smoveys                          | Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten           | Alltagsstark statt altersschwach                | Yoga und Atem                          | Faszientraining zur Entspannung          | Aqua Fitness mit Aqua-Stick     |
| Referenten  | Christian Roch  | Samuel Lehmann  | Sebastian Lenk  | Carolin Fahr  | Fabian Saalbach  | Sandro Kubitz                                | Sascha Balcerowski   | Monique König   | Daniela Bleyl                          | Thomas Kugler   | Adrian Friedrich                                     | Michael Helbing                                 | Nora Ursinus                           | Kerstin Lang                             | Anne-Kathrin Hundertmarck       |
| Sonntag, 9.9. 09.00 - 10.00 Uhr 003 Referat: Trends erkennen - Trends nutzen - Trends beeinflussen, Adrian Friedrich                |   |   |   |   |  |  |  |   |  |   |  |   |  |  |                                 |
| Workshop-Nr.  | 121   | 122   | 123 Wdh.  | 124   | 216  | 217  | 218  | 326   | 327                                    | 328   | 329  | 330   | 411 Wdh.                               | 412 Wdh.                                 | 506 Wdh.                        |
| 10.30-12.00 Uhr   | Trends erkennen, Trends nutzen, Trends beeinflussen               | 1. SV Pößneck...aus drei mach eins: Erfolgreicher Weg eines Zusammenschlusses | Die EU -Datenschutzgrundverordnung  | Fit für die Vielfalt - ein Einstieg   | Faszination Kinderhandball   | Kooperationsspiele                           | Spielerische Schulung der Grundlagen-ausdauer  | Langhanteltraining - mit der Langhantel zu mehr Power | Outdoor Fitness Training               | Verbesserung der Beweglichkeit durch tänzerische Elemente | Funktionelle Gymnastik                               | Kettlebells                                     | Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung | Eutonie                                  | Aqua Circel                     |
| Referenten  | Adrian Friedrich  | Helmut Herrmann   | Anke Schiller-Mönch   | Julia Jöhren/Benjamin Lanzki  | Ruben Arnold   | Nadine Kuhn                                  | Jörg Eisenacher  | Kristin Mühlberg                                      | Anne-Kathrin Hundertmarck              | Laura Friedrich   | Matthias Riedel                                      | Sascha Pospischil                               | Elke Elling                            | Karina Menz                              | Sandro Kubitz                   |



# Impressionen

## Thüringer Sportkongress 2016



### Markt der Möglichkeiten, Samstag 8. September

Auf dem Markt der Möglichkeiten stellen sich Partner und Firmen vor und informieren rund um ihre Arbeit. Hier können Sie sich Tipps und Hilfestellungen für die Vereinspraxis holen. Den Markt der Möglichkeiten finden Sie am Samstag von 8.00 bis 17.30 Uhr in der Rotunde der Landessportschule.



## Referate

001

### „Wie funktioniert Marketing und Vertrieb im Sport?“

Björn Albrecht

Prokurist, Leiter Marketing + Vertrieb bei Brose Bamberg

An Hand des Profisportclubs Brose Bamberg soll die Bedeutung des Marketings und des Vertriebs im Sport verdeutlicht und mögliche Handlungsfelder aufgezeigt werden. Dabei fließen aktuelle Trends am Markt mit ein.

Freitag, 17.30 – 18.30 Uhr



002

### „Der Sportverein der Zukunft – Den Wandel als Chance für den Verein begreifen“

Jörg Ammon

Wirtschaftsprüfer, Steuerberater,

stellv. Präsident Bayerischen Landes-Sportverband e.V

In den kommenden Jahren wird es für die Sportvereine in Deutschland viele Herausforderungen geben. Eine große Veränderung bringt die digitale Transformation, die für den Vereinssport eine große Chance sein kann. Was können wir heute bereits über morgen sagen? Welche Trends wird es geben? Wie werden diese entstehen und wo liegen die Chancen dieser Entwicklung? Auf diese Fragen werden in diesem Impulsvortrag Antworten gegeben und es werden mögliche Handlungsansätze und -empfehlungen aufgezeigt.

Samstag, 9.00 – 10.00 Uhr



003

### „Trends erkennen- Trends nutzen – Trends beeinflussen“

Adrian Friedrich

Sportwissenschaftler, Berufspädagoge, Therapeut für klinische PNI

Ein Trend, dem sicherlich auch Ihr Verein unterliegt – Vereine müssen immer kundenorientierter werden und sich mehr dem Wettbewerb stellen. Der Vortrag thematisiert die Unterschiede der Trendarten und wie sich diese Erkenntnisse für den jeweiligen Verein nutzen lassen. Um modern und zukunftsorientiert ausgerichtet zu sein, muss man über den Tellerrand schauen. Manchmal sogar mit einem Fernglas und scharfem Verstand. Den einen Sporttreibenden, der ausschließlich Fußball spielen möchte, wird es zukünftig immer weniger geben. An jeder Ecke finden Vereinsmitglieder Werbung von Fitness-Ketten oder Anzeigen von Vereinen, die den Nerv der Zeit schon erkannt haben. Doch keine Panik: Dies ist bei nicht allzu vielen Vereinen bundesweit der Fall.

Sonntag, 9.00 – 10.00 Uhr







## 100 Vereinsmanagement/ Sportentwicklung

### 101 Theorie Möglichkeiten Ehrenamt wertzuschätzen und zu fördern

Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

Nadin Czogalla, Referentin Grundsatzfragen/ Koordinierung im Landessportbund Thüringen e.V.  
Sandro Kubitz, Diplom-Sportlehrer

Neue Ehrenamtliche zu gewinnen und die langjährig Engagierten weiter zu motivieren – für Vereine und Verbände eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Im Workshop erarbeiten wir gemeinsam 100 Möglichkeiten, Ehrenamt und Engagement anzuerkennen und zu fördern. Von A wie Anerkennungskultur bis Z wie Zeitalter der Digitalisierung auch im Ehrenamt – die ein oder andere neue Idee ist bestimmt für jeden Teilnehmer dabei.

### 102 Theorie Wie funktioniert Marketing und Vertrieb im Sport?

Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

Björn Albrecht  
Prokurist, Leiter Marketing + Vertrieb bei Brose Bamberg

An Hand des Profisportclubs Brose Bamberg soll die Bedeutung des Marketings und des Vertriebs im Sport verdeutlicht und mögliche Handlungsfelder aufgezeigt werden. Dabei fließen aktuelle Trends am Markt mit ein.

### 103 Theorie Der Sportversicherungsvertrag

Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

Robbi Braun  
BÜCHNER · BARELLA Assekuranzmakler GmbH  
Servicebüro Sportversicherung des LSB Thüringen e.V.

Seit dem 1. Januar 2018 gilt ein neuer Sportversicherungsvertrag mit zahlreichen Verbesserungen für die Vereine und Verbände des LSB Thüringen. Im Workshop wird die Besserstellung der versicherten Mitglieder in den Vereinen/Verbänden, z. B. in der Unfallversicherung, dargestellt und es werden weitere Neueinschlüsse in die Versicherung, z. B. die Nutzung von Drohnen im Sportbetrieb, erläutert. Die Teilnehmer erhalten Antworten auf ihre Fragen zum Sportversicherungsvertrag. Robbi Braun wird zudem auch jene Risiken im Verein aufzeigen, die über eine Zusatzversicherung abgedeckt werden können.

### 104 Praxis Trendsport – frische Ideen zur sportlichen Aktivierung

Samstag, 10.30 – 12.00 Uhr

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

Sport ist Bewegung – aber auch die Entwicklung der Sportarten ist in Bewegung. Trendsportarten beleben die Vielfalt an Sportarten immer wieder neu. Viele werden zunächst unglaublich beäugt: „Was macht der oder die denn da?“ Einige werden später zu etablierten Sportarten, andere verschwinden einfach wieder. Der praktische Workshop gibt einen Einblick in neue Bewegungsformen. Es kommen neue Sportmaterialien aber auch etablierte Sportgeräte zum Einsatz, die nur anders verwendet werden.

### 105 Theorie Online-Marketing für Sportvereine – von Facebook bis zur Homepage

Samstag, 10.30 – 12.00 Uhr

Markus Mühe  
Digitale Medien und Projekte Frank und Haueis GmbH – Agentur für Marke und Kommunikation

Die Sportwelt wird digital. Ohne das Bespielen von Online-Kanälen erscheint eine Kommunikation mit Mitgliedern sowie Interessierten kaum vorstellbar. Der Workshops gibt Tipps, wie sich Sportvereine auch mit LowBudget online gut präsentieren können. Welche Inhalte sind auf der Homepage unverzichtbar, welche Medien machen überhaupt Sinn, um das Verhältnis Aufwand und Nutzen im Einklang zu haben. Welche Tools und Werkzeuge eignen sich zur Umsetzung?

### 106 Theorie Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz im Sportverein

Samstag, 10.30 – 12.00 Uhr

Jens Dümmler  
Unternehmensbetreuung VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung, Bezirksverwaltung Erfurt

Die gesetzliche Unfallversicherung im System der sozialen Sicherheit und ihre Bedeutung im Sport bzw. in den Vereinen/Verbänden ist Thema dieses Workshops. Jens Dümmler stellt den gesetzlichen Unfallversicherungsträger, die VBG, für die Vereine/Verbände vor und zeigt den Leistungskatalog der VBG auf. Näher betrachtet wird der Personenkreis im Verein/Verband, der bereits unter gesetzlichem Unfallversicherungsschutz steht, als auch jener, der auf freiwilliger Basis unter den Versicherungsschutz im Rahmen seiner ehrenamtlichen Tätigkeit gestellt werden kann (Ehrenamtsversicherung).

### 107 Theorie Digitalisierung der Vereinsarbeit [Wdh. 111]

Samstag, 10.30 – 12.00 Uhr

Dr. Thomas Bröker  
Berater für digitale Lernumgebungen & Teamarbeit

Die Digitalisierung scheint das heutige Allheilmittel aller Probleme zu sein. Meist bleiben solche Kommentare aber unkonkret. In diesem Workshop lernen Sie Einsatzmöglichkeiten digitaler Werkzeuge kennen: wie Sie gemeinsam an In-

halten arbeiten, Wissen erfassen, erschließen und erhalten, Aufgaben koordinieren und die Bearbeitung nachvollziehen, unterschiedliche Kommunikationswege einsetzen können und gemeinsam Mitglieder und Finanzen verwalten können. Sie erfahren welchen Nutzen solche digitalen Werkzeuge bringen, welche Aufwände damit verbunden sind und wie Sie diese in den Einsatz bringen. Mit diesem Wissen können Sie einschätzen, welche Werkzeuge für Ihre Situation hilfreich sind, um typische Probleme der Vereinsarbeit zu lösen.

**108 Theorie**  
**Kinderschutz - Gefährdungsanalyse für Sportvereine**

*Steffen Sindulka*  
*Mitarbeiter Kinderschutz im Landessportbund Thüringen e.V.*

Der Workshop soll Vereinsvertretern helfen, sich mit dem Thema Kinderschutz im Sportverein auseinanderzusetzen und anhand einer Gefährdungsanalyse zu erkennen, an welchen Stellen besonders Acht gegeben werden muss. In der praktischen Durchführung werden die Teilnehmer gemeinsam an einem Musterverein oder an einem selbst mitgebrachten Beispiel die Grundlagen der Gefährdungsanalyse anwenden.

**109 Theorie**  
**Leichte Sprache: Wie geht das?**

*Sandra Ziller, Referentin Akademie Special Olympics Deutschland*  
*Daniela Huhn, Prüferin Leichte Sprache Special Olympics Deutschland*

Im Zuge der UN-Behindertenrechtskonvention besteht für alle ein Rechtsanspruch auf den Zugang zu barrierefreien und verständlichen Informationen. So gewinnt das Konzept der Leichten Sprache, also die sprachliche Ausdrucksweise mit leichter Verständlichkeit, zunehmend an Bedeutung. Der Workshop bietet einen Einstieg. Eine Prüferin für Leichte Sprache steht bei dem Workshop beratend zur Seite.

**110 Theorie**  
**LSB-Sportstättenbauförderung - wie geht's?**

*Thomas Eifert*  
*Referent Sportstättenbauförderung im Landessportbund Thüringen e.V.*

In diesem Workshop werden praktische Hinweise zur erfolgreichen Vorbereitung und Umsetzung von Sportstättenbauprojekten mit einer LSB-Förderung gegeben. Neben Best-Practice-Beispielen und Erläuterungen der allgemeinen Rahmenbedingungen des Förderprogramms, sollen auch hilfreiche Informationen zu weiteren Förder- bzw. Finanzierungsmöglichkeiten aufgezeigt werden.

**111 Theorie**  
**Digitalisierung der Vereinsarbeit**

*Dr. Thomas Bröker*  
*Berater für digitale Lernumgebungen & Teamarbeit*

Die Digitalisierung scheint das heutige Allheilmittel aller Probleme zu sein. Meist bleiben solche Kommentare aber unkonkret. In diesem Workshop lernen Sie Einsatzmöglichkeiten digitaler Werkzeuge kennen: wie Sie gemeinsam an Inhalten arbeiten, Wissen erfassen, erschließen und erhalten, Aufgaben koordinieren und die Bearbeitung nachvollziehen, unterschiedliche Kommunikationswege einsetzen können und gemeinsam Mitglieder und Finanzen verwalten können. Sie erfahren welchen Nutzen solche digitalen Werkzeuge bringen, welche Aufwände damit verbunden sind und wie Sie diese in den Einsatz bringen. Mit diesem Wissen können Sie einschätzen, welche Werkzeuge für Ihre Situation hilfreich sind, um typische Probleme der Vereinsarbeit zu lösen.

**112 Theorie**  
**Die EU-Datenschutzverordnung (Wdh. 123)**

*Anke Schiller-Mönch*  
*Mitarbeiterin Datenschutz im Landessportbund Thüringen e.V.*

Mit dem 25. Mai 2018 tritt die neue EU-Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) in Kraft. Sie soll das Datenschutzrecht in Europa vereinheitlichen. Die Verantwortung bei der Umsetzung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen

liegt beim Vorstand des Vereins/Verbandes. Im Workshop werden die Grundzüge des Datenschutzrechtes dargelegt und die Anforderungen an ein Datenschutzmanagement im Verein/Verband aufgezeigt und erläutert. Den Vereinen und Verbänden werden Hilfsmittel bzw. Materialien an die Hand gegeben, mit denen die Umsetzung der Anforderungen an den Datenschutz gelingen kann.

**113 Theorie**  
**Veränderungsmanagement im Sportverein**

*Carolin Fahr*  
*Diplom-Kauffrau*

Veränderungen in der Welt stellen Sportvereine vor große Herausforderungen. Darin können immense Chancen für Erneuerungen und Weiterentwicklungen liegen. In diesem Workshop wird der Veränderungsprozess im Sportverein vor dem Hintergrund der aktuellen Herausforderungen skizziert. Besonders in den Blick genommen werden dabei verschiedene Kommunikationsstrategien.

**114 Theorie**  
**Aktuelles Steuerrecht im Sportverein (Wdh. 118)**

*Samuel Lehmann, Steuerfachwirt*

In diesem Workshop werden aktuelle Informationen und Kenntnisse zum Thema des Vereinssteuerrechts gegeben. Ziel ist es, den Vereinen Möglichkeiten aufzuzeigen, steuerliche Schwierigkeiten zu vermeiden und Vergünstigungen im rechtlichen Rahmen wahrzunehmen.

**115 Theorie**  
**Wir brauchen Dich - Digitale Freiwilligenkampagne des Thüringer Schlitten- und Bobsportverbandes vorgestellt**

*Sebastian Lenk*  
*Pressesprecher Thüringer Schlitten- und Bobsportverband*

Als im Winter 2018 der Weltcup im Rennrodeln in Oberhof anstand, war schnell klar, dass eine reibungslose Organisation nur mit freiwilligen Helfern möglich ist. Doch wie sollte man diese kurzfristig für ein Ehrenamt motivieren? Der Thüringer Schlitten- und Bobsportverband wurde krea-

tiv und entschied sich für eine digitale, kostengünstige und schnell umzusetzende Freiwilligenkampagne – mit Erfolg. Nach vier Wochen standen 40 neue ehrenamtliche Unterstützer in der Liste. Sebastian Lenk erklärt, welchen Aufwand dies erforderte. Nachahmen ausdrücklich erwünscht!

**116 Theorie**  
**Rolle des Trainers - fachliche und soziale Kompetenz**

*Christian Roch*  
*Trainer A-Lizenz Handball*

Was macht einen Trainer zu einem guten Trainer? Wir werden uns dieser Frage über die Gegenüberstellung der beiden Kompetenzbereiche nähern und versuchen, Antworten zu finden.

**117 Theorie**  
**Erarbeitung einer Vereinskonzepion**

*Christian Roch*  
*Trainer A-Lizenz Handball*

Damit sich Vereine qualitativ gut und vor allem auch nachhaltig aufstellen können, benötigt man eine Vereinskonzepion, welche die Aufgaben und Ziele des Vereins abbildet. In diesem Workshop wollen wir versuchen, grundlegende Aspekte zu klären und uns somit dem Ziel einer Vereinskonzepion anzunähern.

**118 Theorie**  
**Aktuelles Steuerrecht im Sportverein**

*Samuel Lehmann, Steuerfachwirt*

In diesem Workshop werden aktuelle Informationen und Kenntnisse zum Thema des Vereinssteuerrechts gegeben. Ziel ist es, den Vereinen Möglichkeiten aufzuzeigen, steuerliche Schwierigkeiten zu vermeiden und Vergünstigungen im rechtlichen Rahmen wahrzunehmen.



119 Theorie

Samstag, 17.30 – 19.00 Uhr

Gewinnung von Ehrenamtlichen über soziale Medien – wie schaffe ich Mehrwert?

Sebastian Lenk  
Pressesprecher Thüringer Schlitten- und Bobsportverband

Sport ohne Ehrenamt – undenkbar. Doch der demografische Wandel macht auch vor Vereinen nicht Halt und die Konkurrenz ist groß. Dem Thüringer Schlitten- und Bobsportverband ist bewusst, dass man langfristig neue Unterstützer finden muss, um dieses Potenzial dauerhaft zu sichern. Neue Wege sind gefragt, um die definierten Zielgruppen dort zu erreichen, wo sie unterwegs sind – in den sozialen Medien. Thüringenweit und über die Landesgrenzen hinaus bei Facebook, Instagram und Co. Neben schnell erfassbaren Infos hilft u.a. eine emotionale Ansprache über Spitzensportler, die Verknüpfung zur Homepage oder ein geschaffener Mehrwert in Form von Teamkleidung. So erreichte der Verband online weit über 50.000 Personen.

120 Theorie

Samstag, 17.30 – 19.00 Uhr

Mitgliederversammlung gut vorbereiten, richtig durchführen, interessant gestalten

Carolin Fahr  
Diplom-Kauffrau

Mitgliederversammlungen sind leider meist schwach besucht. Was schade ist, ist doch die Mitgliederversammlung ein festgeschriebenes Vereinsorgan. Doch bei aller Notwendigkeit und Regelung steht nirgends geschrieben, dass sie trocken, uninteressant und altbacken sein muss. Dieser Workshop soll als Erfahrungsaustausch dienen und einige Tipps an die Hand geben, damit aus der gemiedenen Pflichtveranstaltung ein Vereinsevent wird.

121 Theorie

Sonntag, 10.30 – 12.00 Uhr

Trends erkennen, Trends nutzen, Trends beeinflussen

Adrian Friedrich  
Sportwissenschaftler, Berufspädagoge, Therapeut für klinische PNI

Der Workshop ist als Art Erfahrungsaustausch und Möglichkeit zu betrachten, wie die im Impulsvortrag genannten Ansätze in Vereine implementiert werden können. Es soll ein lockerer Diskussionsrahmen entstehen, um auf Augenhöhe Ansätze sammeln zu können. Auch die wissenschaftliche, präventive und methodische Weiterbildung der Übungsleiter soll diskutiert werden. Die Forschung gibt zahlreiche valide Ergebnisse her, um darauf aufbauend eine effizientere und nachhaltigere Kurswelt aufzubauen.

122 Theorie

Sonntag, 10.30 – 12.00 Uhr

1. SV Pößneck ... aus drei mach eins: Erfolgreicher Weg eines Zusammenschlusses.

Helmut Herrmann  
1. Vorsitzender des 1. SV Pößneck e.V.

Drei Vereine aus Pößneck verschmelzen zu einem neuen Verein, dem 1. SV Pößneck. Helmut Herrmann berichtet über den erfolgreichen Weg dieses Zusammenschlusses. Er zeigt die teils schwierige Ausgangslage im Vorfeld eines Zusammenschlusses auf. Trotz vieler zu lösender Fragen und Aufgaben werden die Chancen und Vorteile eines neu entstehenden „Großvereins“ sichtbar. Im Workshop dargestellt wird auch der rechtliche Weg einer „Verschmelzung“ von Vereinen.

123 Theorie

Sonntag, 10.30 – 12.00 Uhr

Die EU-Datenschutzverordnung

Anke Schiller-Mönch  
Mitarbeiterin Datenschutz im Landessportbund Thüringen e.V.

Mit dem 25. Mai 2018 tritt die neue EU-Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) in Kraft. Sie soll das Datenschutzrecht in Europa vereinheitlichen. Die Verantwortung bei der Umsetzung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen liegt beim Vorstand des Vereins/Verbandes. Im Workshop werden die Grundzüge des Datenschutzrechtes dargelegt und die Anforderungen an ein Datenschutzmanagement im Verein/Verband aufgezeigt und erläutert. Den Vereinen und Verbänden werden Hilfsmittel bzw. Materialien an die Hand gegeben, mit denen die Umsetzung der Anforderungen an den Datenschutz gelingen kann.

124 Theorie

Sonntag, 10.30 – 12.00 Uhr

Fit für die Vielfalt – ein Einstieg

Julia Johren/ Benjamin Lanzki  
Referenten im Programm „Integration durch Sport“

Sie suchen neue Mitglieder für Ihren Sportverein und möchten neue Zielgruppen ansprechen? In Ihrem Verein trainieren bereits Menschen unterschiedlicher Herkunft? Dieser Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit, die eigene Wahrnehmung von Verhalten und Aussagen zu hinterfragen. Daraus können neue Perspektiven und erste Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Menschen aus verschiedenen Kulturen im Verein entwickelt werden.





## 200 Fitte Kids

### 201 Theorie und Praxis

Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

#### Vorstellung des Programms „bewegte Kinder = gesündere Kinder“ mit Bewegungsscheck

Anette Weidensee, Referentin Kinder- und Jugendsport im Landessportbund Thüringen e.V.

Alexander Hoffmann, Mitarbeiter Kinder- und Jugendsport im Landessportbund Thüringen e.V.

Das Programm „bewegte Kinder = gesündere Kinder“ will den aktuellen Stand der motorischen Fähigkeiten erfassen und gemeinsam Kinder und deren Eltern zu mehr Bewegung und einer gesunden Lebensweise motivieren. Seit 2017 wird an Thüringer Grundschulen ein Bewegungs-Check mit Drittklässlern durchgeführt, der im Workshop vorgestellt wird. Eltern von Kindern mit besonderem Prä-

ventionsbedarf erhalten Empfehlungen zur Bewegungs- und Sportförderung, genau wie begabte Kinder konkrete Tipps für Sportvereine bekommen. Zudem werden „Tage des Sports und der Gesundheitsförderung“ durch die KSB/SSB in Zusammenarbeit mit Sportvereinen und Partnern organisiert.



### 202 Praxis

Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

#### Athletische Grundlagen für 6- bis 10-Jährige

Hagen Wulff

Wissenschaftlicher Mitarbeiter Uni Leipzig

Die Entwicklung der körperlichen Grundlagen ist eine der wichtigsten Aufgaben des Wettkampfs-, Breiten- und Gesundheitssport. Das freudvolle und systematische Training der Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination findet sich in allen Sportarten und darf in keiner Kinder- und Jugendsporteinheit fehlen. Der Workshop vermittelt zahlreiche Spiel- und Übungsformen zur systematischen, freudbetonten und vielfältigen Schulung der motorischen Fähigkeiten unter Beachtung der Leistungs- und Gesundheitsperspektive.

### 203 Praxis

Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

#### Bewegungshits für fitte Kids

Adrian Friedrich

Sportwissenschaftler, Berufspädagoge, Therapeut für klinische PNI

In diesem Workshop wird den Teilnehmern ein kleiner Ausschnitt der Fortbildung „Bewegungslandschaften“, in Anlehnung an die psychomotorische Bewegungserziehung vorgestellt. Die Teilnehmer werden zunächst angeleitet und haben dann die Möglichkeit selbstständig ein oder mehrere Bewegungslandschaften unter Einbringung von Groß- und Kleinmaterial zur spielerischen Förderung der motorischen Basisformen für Kinder zu konzipieren.

### 204 Praxis

Samstag, 10.30 – 12.00 Uhr

#### KINDERLEICHTathletik im Verein und in der Schule – vielfältig, spielerisch und altersgerecht?! Workshop: Sprint & Ausdauerschulung [Wdh. 207]

Kai Röckert

Diplom-Sportlehrer

Die Leichtathletik ist im Verein und in der Schule wie auch bei den Olympischen Spielen eine Kernsportart – und das grundsätzlich zu Recht. Wie sieht aber oft die Realität aus? Kinder, denen ein einbeiniger Absprung und die zweibeinige Landung schwer fällt, Schüler, 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 und Lehrer müssen oftmals diese Fähigkeiten erst vermitteln, bevor die eigentliche Zielübung erlernt werden kann und das am besten vielfältig, spielerisch und altersgerecht.

### 205 Praxis

Samstag, 10.30 – 12.00 Uhr

#### Spiele für Bewegungsmuffel

Hagen Wulff

Wissenschaftlicher Mitarbeiter Uni Leipzig

Immer mehr Kinder leiden unter Bewegungsmangel, Übergewicht und Ängsten. Diese Kinder meiden Bewegungen häufig, weil sie sich z. B. überfordert fühlen oder negative Erfahrungen mit Bewegungsaufgaben gemacht haben. Der Workshop vermittelt geeignete Spiel- und Übungsformen niedrigen und mittleren Niveaus, die darauf abzielen auch bei Bewegungsmuffeln die Wahrnehmung, Koordination und Kondition zu verbessern und die Freude und Motivation für Bewegung zu entwickeln.

206 Praxis

Samstag, 10.30 – 12.00 Uhr

KINDERLEICHTathletik im Verein und in der Schule - vielfältig, spielerisch und altersgerecht?! Workshop: Laufen, Werfen, Springen - Warum eigentlich? [Wdh. 210]

Domenic Ullrich  
Vorsitzender des Bundesausschusses Jugend der Deutschen Leichtathletikjugend

Die Leichtathletik ist im Verein und in der Schule wie auch bei den Olympischen Spielen eine Kernsportart – und das grundsätzlich zu Recht. Wie sieht aber oft die Realität aus? Kinder, denen ein einbeiniger Absprung und zweibeinige Landung schwer fällt, Schüler, 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 und Lehrer 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 Schüler motiviert und engagiert viele Sprünge absolvieren? Diese und noch mehr Fragen sollen unsere Workshops klären und Ihnen abwechslungsreiche und vielfältige methodische Anregungen geben, wie werfen, springen und laufen noch mehr Spaß machen können.

207 Praxis

Samstag, 13.30 – 15.00 Uhr

KINDERLEICHTathletik im Verein und in der Schule - vielfältig, spielerisch und altersgerecht?! Workshop: Sprint & Ausdauerschulung

Kai Röckert  
Diplom-Sportlehrer

Die Leichtathletik ist im Verein und in der Schule wie auch bei den Olympischen Spielen eine Kernsportart – und das grundsätzlich zu Recht. Wie sieht aber oft die Realität aus? Kinder, denen ein einbeiniger Absprung und zweibeinige Landung schwer fällt, Schüler, 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 und

Lehrer müssen oftmals diese Fähigkeiten erst vermitteln, bevor die eigentliche Zielübung erlernt werden kann und das am besten vielfältig, spielerisch und altersgerecht.

208 Praxis

Samstag, 13.30 – 15.00 Uhr

Stille und Ruhe in der Turnhalle

Hagen Wulff  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter Uni Leipzig

Unsere Welt wird schneller, lauter, digitaler. Bewegungseinheiten bieten die Möglichkeit, Kinder und Jugendliche auszu- und zu entspannen. Der Workshop zeigt Spiel- und Bewegungsformen, die für ausgeglichene, ruhige und entspannte Teilnehmer sorgen. Neben diesen Spielformen werden auch Methoden und Rituale vorgestellt, die den Stressabbau und das Miteinander unterstützen.

209 Praxis

Samstag, 13.30 – 15.00 Uhr

Anleiten zum Toben – Spiele und Bewegungsformen zum Toben

Sandra Kubitza  
Diplom-Sportlehrer

Laufen, Springen, Hüpfen und Toben – das tun Kinder doch sowieso? Von wegen! Kinder in Deutschland bewegen sich immer weniger. Gerade Toben ist ausgesprochen wichtig für Kinder. Insbesondere im Kindergarten- und Grundschulalter, denn sie haben jede Menge Energie, für die sie ein Ventil brauchen. In diesem Workshop werden Übungen und Spiele vorgestellt, wobei die Kinder ihre Kräfte mit anderen messen können. Sie trainieren dabei zugleich Rücksichtnahme und erfahren, wie weit sie gehen können.

210 Praxis

Samstag, 15.30 – 17.00 Uhr

KINDERLEICHTathletik im Verein und in der Schule - vielfältig, spielerisch und altersgerecht?! Workshop: Laufen, Werfen, Springen - Warum eigentlich?

Domenic Ullrich  
Vorsitzender des Bundesausschusses Jugend der Deutschen Leichtathletikjugend

Die Leichtathletik ist im Verein und in der Schule wie auch bei den Olympischen Spielen eine Kernsportart – und das grundsätzlich zu Recht. Wie sieht aber oft die Realität aus? Kinder, denen ein einbeiniger Absprung und zweibeinige Landung schwer fällt, Schüler, 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 und Lehrer 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 Schüler motiviert und engagiert viele Sprünge absolvieren? Diese und noch mehr Fragen sollen unsere Workshops klären und Ihnen abwechslungsreiche und vielfältige methodische Anregungen geben, wie werfen, springen und laufen noch mehr Spaß machen können.

211 Praxis

Samstag, 15.30 – 17.00 Uhr

Motivierende Mannschaftsspiele

Hagen Wulff  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter Uni Leipzig

Spiel und Bewegung gehören zu den elementarsten Ausdrucksweisen des Kindes. Auch Jugendliche und Erwachsene vergessen in Spielsituationen die enormen Anforderungen des Alltags. Innerhalb dieses Workshops werden kleine Spiele, Spielformen aus der Erlebnispädagogik und Sportspiele in unterschiedlichen Variationen gespielt. Spaß und positive Körper- und Sozialerfahrungen stehen dabei im Vordergrund.

212 Praxis

Samstag, 15.30 – 17.00 Uhr

Spielerisch kräftigen [Wdh. 214]

Sandra Kubitza  
Diplom-Sportlehrer

Kraft ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass ein dem Entwicklungsstand entsprechendes Krafttraining bei Kindern äußerst positive Langzeitwirkungen auf Haltung, Rumpf und Gelenkstabilität sowie Bewegungsverhalten hat. Doch wie sollte ein Krafttraining bei Kindern aussehen? Kreativ, spielerisch und mit viel Spaß den Körper kräftigen – das ist das Ziel, das in diesem Workshop mit entsprechenden Übungen und Spielen vermittelt werden soll.

213 Theorie

Samstag, 17.30 – 19.00 Uhr

Trendsportarten – Sicher planen und gestalten

Fabian Saalbach  
Diplom-Sportwissenschaftler

Dieser Workshop vermittelt Informationen wie Gefahren bei Trendsportarten vermieden werden können. Außerdem werden die Teilnehmer über Themen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz beraten.

214 Praxis

Samstag, 17.30 – 19.00 Uhr

Spielerisch kräftigen

Sandra Kubitza  
Diplom-Sportlehrer

Kraft ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass ein dem Entwicklungsstand entsprechendes Krafttraining bei Kindern äußerst positive Langzeitwirkungen auf Haltung, Rumpf und Gelenkstabilität sowie Bewegungsverhalten hat. Doch wie sollte ein Krafttraining bei Kindern aussehen? Kreativ, spielerisch und mit viel Spaß den Körper kräftigen – das ist das Ziel, das in diesem Workshop mit entsprechenden Übungen und Spielen vermittelt werden soll.



215 Theorie und Praxis

Samstag, 17.30 – 19.00 Uhr

Index für Inklusion & Kleine Spiele in heterogenen Gruppen

Sascha Balcerowski  
Sportwissenschaftler & Reha-B-Lizenz Orthopädie und Innere Medizin

Der Workshop dreht sich rund um das Thema Inklusion. Der theoretische Zugang zum Thema wird mit Hilfe des Index für Inklusion geliefert. Um den Übungsleitern praktische Umsetzungsmöglichkeiten an die Hand zu geben, werden inklusiv ausgerichtete Kleine Spiele vorgestellt, welche ohne oder mit geringen Differenzierungen in sehr heterogenen Gruppen durchgeführt werden können. Die vorgestellten Spiele sind für den Einsatz in der Gruppengymnastik geeignet und sollen zum Abbau von Ängsten und Vorbehalten beitragen.

216 Praxis

Sonntag, 10.30 – 12.00 Uhr

Faszination Kinderhandball

Ruben Arnold  
Leiter Arbeitsgruppe Kinderhandball im Thüringer Handball Verband

In diesem Workshop wollen wir ein attraktives, methodisch strukturiertes Praxisrepertoire anbieten, mit dessen Hilfe kind- und altersgerechte Spiel- und Trainingsangebote zusammen gestellt werden können. So zum Beispiel Basisspiele zur Vermittlung taktischer Grundelemente in Abwehr und Angriff im Kinderhandball. Andererseits wollen wir aber auch Hilfen für die oft nicht leicht zu realisierenden pädagogischen Aufgaben von Trainern und Übungsleitern im Kinderhandball geben.

217 Praxis

Sonntag, 10.30 – 12.00 Uhr

Kooperationsspiele

Nadine Kuhn  
Sportassistentin, Lehrreferentin

Bei kooperativen Abenteuerspielen werden Selbstvertrauen, Mut und Geschicklichkeit, aber auch Köpfchen und das miteinander Kommunizieren gefördert. Das gemeinsame Erleben von Spannung oder gegenseitiger Unterstützung stehen im Vordergrund.

218 Praxis

Sonntag, 10.30 – 12.00 Uhr

Spielerische Schulung der Grundlagenausdauer

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

Eine gute allgemeine Grundlagenausdauer ist für viele Sportler eine der Voraussetzungen im Anforderungsprofil ihrer Sportart. Es gibt aber kaum etwas, das für Trainierende eintöniger ist, als über eine längere Zeit ausdauernd [im Kreis] zu laufen. Trotzdem sollte eine [Lauf-]Ausdauererschulung auch im Training eine Rolle spielen. Um das eher unbeliebte Ausdauertraining für Kinder spannend, motivierend und wie nebenbei durchführen zu können, bieten sich für den Trainer diverse Spielformen an. In vielen Sportarten ist keine gleichmäßige Ausdauerbelastung zu finden. Aktionen mit hoher Intensität wechseln mit ruhigeren Phasen ab. Dem Workshop liegt deshalb der Gedanke des Belastungsintervalls zu Grunde.



300 Fitness und Trends

301 Praxis

Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

Jumping Fitness (Wdh. 314)

Anne Maria Holz  
Physiotherapeutin, Jumping Trainerin

Jumping macht glücklich! Sportperformance auf dem Trampolin – intensives Training für Bauch, Beine, Po.

302 Praxis

Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

Body & Mind-Workout (B.M.W.) -Release

Daniela Bleyl  
Diplom-Sportlehrerin, Trainerin für Pilates

Body.Mind.Workout.-Release ist ein Themenangebot des B.M.W.-Konzepts mit dem Bildungswerk Thüringen. Ruhige, fließende und sanfte Bewegungsabläufe aktivieren den Körper ohne ihn zu belasten, beruhigen den Geist und lassen Zeit, den Focus nach innen zu richten, bewusst die eigene Atmung wahrzunehmen und mit den sanften Körperübungen zu verbinden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.



303 Praxis

Energy Dance®

Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

Manuela Wende  
Energy Dance® Mastertrainerin

Energy Dance® - Raus aus dem Kopf - rein in den Körper. Bewegung und Spaß für alle, von Anfang an. Energy Dance® ist ein rhythmisch-dynamischer Fitness- und Gesundheitssport zu abwechslungsreicher, motivierender Musik. Das Konzept verbindet gesundheitsfördernde Aspekte unterschiedlicher Bewegungsansätze aus Ost und West zu einem bisher einzigartigen Bewegungserlebnis in der Gruppe. Dank fließend ineinander übergreifender Bewegungsabläufe wird es möglich, ohne Choreografie die ganze Gruppe in synchrone Bewegungen zu führen. Die Intensität der Bewegung kann jeder selbst bestimmen. Gefördert werden Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination, das Loslassen im Kopf und Entspannung.

304 Praxis

Verbesserte Regeneration mit der BlackRoll

Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

Nadine Kuhn  
Sportassistentin, Lehrreferentin

Sie möchten für sich und Ihre Vereinsmitglieder mehr Beweglichkeit, bessere sportliche Leistungen und einfache Übungen zur Selbstmassage und zum Trainieren Ihrer Faszien? Dann sind Sie hier genau richtig!

305 Praxis

Rückenfit mit dem Redondoball

Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

Simone Stemmler-Otto  
Präventionstrainerin

Kernpunkte dieses Workshops sind: Verbesserung der Rumpfstabilität, Koordination und des Gleichgewichts, sowie der Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit. Der Redondoball ist vielseitig einsetzbar, effektiv und herausfordernd. Einfach Mitmachen, Ausprobieren und Spaß haben.

306 Praxis

Bootcamp im Sand-Outdoor Fitness [Beach Edition] [Wdh. 311]

Samstag, 10.30 – 12.00 Uhr

Dominik Czarnowsky  
Sportwissenschaftler, Personal Trainer

Funktionelles Gruppentraining abseits von stickigen Räumen, schlechten Klimaanlagen und zu kleinen Flächen - das ist Outdoor Fitness [Beach Edition]. Erleben Sie ein knackiges Ganzkörpertraining an der frischen Luft. Fitnessgeräte sind nicht zwingend notwendig, um so richtig ins Schwitzen zu kommen.

307 Praxis

Faszientraining

Samstag, 10.30 – 12.00 Uhr

Daniela Bleyl  
Diplom-Sportlehrerin, Trainerin für Pilates

Was benötigen unsere Faszien, um lange gesund, energievoll, geschmeidig und belastbar zu sein? Von der Aktivierung des Faziengewebes, dem Training mit unterschiedlichen Reizen bis hin zu Releasetechniken erarbeiten wir gemeinsam ein Stundenmodell, dass sofort in die Praxis übernommen werden kann. Grundkenntnisse Fazientraining erforderlich.

308 Praxis

Slingtraining - effektives Ganzkörpertraining

Samstag, 10.30 – 12.00 Uhr

Anne-Kathrin Hundertmarck  
staatlich geprüfte Physiotherapeutin

Der Slingtrainer ist vielseitig einsetzbar, sei es im Einzel- oder Gruppentraining. Er bietet ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem koordinative Fähigkeiten trainiert werden und ein propriozeptives Training der Muskulatur im Fokus steht.

309 Praxis

Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht

Samstag, 10.30 – 12.00 Uhr

Adrian Friedrich  
Sportwissenschaftler, Berufspädagoge, Therapeut für klinische PNI

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

310 Theorie

AlltagsTrainingsProgramm 60+ - eine Einführung

Samstag, 10.30 – 12.00 Uhr

Kevin Salewski  
Übungsleiter B „Sport in der Prävention“, Sportlehrer

Das AlltagsTrainingsProgramm [ATP] ist ein Element des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Das standardisierte Trainingsprogramm speziell für die Zielgruppe der Menschen ab 60 Jahren, die bisher inaktiv waren, aber in Zukunft ihren Alltag nachhaltig bewegungsaktiver gestalten möchten, at zum Ziel, für den Alltag wichtige Fähigkeiten, wie z.B. Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit möglichst alltagsnah zu trainieren. Des Weiteren sollen die Teilnehmenden dafür sensibilisiert und aktiviert werden, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen.

311 Praxis

Bootcamp im Sand-Outdoor Fitness [Beach Edition]

Samstag, 13.30 – 15.00 Uhr

Dominik Czarnowsky  
Sportwissenschaftler, Personal Trainer

Funktionelles Gruppentraining abseits von stickigen Räumen, schlechten Klimaanlagen und zu kleinen Flächen - das ist Outdoor Fitness [Beach Edition]. Erleben Sie

knackiges Ganzkörpertraining an der frischen Luft. Fitnessgeräte sind nicht zwingend notwendig, um so richtig ins Schwitzen zu kommen.

312 Praxis

Mobilitätstraining für alle

Samstag, 13.30 – 15.00 Uhr

Daniela Bleyl  
Diplom-Sportlehrerin, Trainerin für Pilates

Ohne Gelenkbeweglichkeit könnten wir keinen einzigen Schritt gehen, nichts heben, tragen, uns nicht bücken, geschweige denn spielen oder tanzen. Jedes Gelenk hat seine eigene Funktion und Aufgabe, demzufolge sein eigenes Bewegungsausmaß. Alle großen Gelenke werden in ausgewählten Übungsabfolgen immer wieder aktiviert und mobilisiert, sodass sich am Ende des Workshops der Körper „freier und leichter“ anfühlt. Grundkenntnisse Faszientraining erforderlich.

313 Praxis

Outdoor Fitness

Samstag, 13.30 – 15.00 Uhr

Adrian Friedrich  
Sportwissenschaftler, Berufspädagoge, Therapeut für klinische PNI

In diesem Workshop werden den Teilnehmern Eindrücke zum bereits mehrfach gelaufenen Qualifizierungslehrgang „Outdoorcoach“ des LSB geboten. Im Laufschrift geht es ins Schwarzwald. Die Distanz beträgt etwa 1200m. Aufgrund der An- und Abmarschzeit eignet sich der Lehrgang für das fitte Klientel, sodass die gesamte Gruppe nach zehn Minuten am Ort des Geschehens ist. Dort werden den Teilnehmern Ausschnitte aus der dreitägigen Qualifizierung geboten, funktionelles Kräftigen des gesamten Körpers, Verbesserung der Wahrnehmung sowie der koordinativen Fähigkeiten. On Top gibt es einen Extra Boost für das Immunsystem, da der gesamte Organismus von der Bewegung in der Natur profitiert. Fachfragen werden vor Ort beantwortet.



314 Praxis  
Jumping Fitness

Samstag, 13.30 – 15.00 Uhr

Anne Maria Holz  
Physiotherapeutin / Jumping Trainerin

Jumping macht glücklich! Sportperformance auf dem Trampolin – intensives Training für Bauch, Beine, Po.

315 Praxis  
Alltags-Fitness-Test 60+

Samstag, 13.30 – 15.00 Uhr

Kerstin Lang  
Diplom-Sportlehrerin, Qigong-Lehrerin, Heilpraktikerin – traditionell, chinesische Medizin

Um für Ältere über 60 Jahre eine Aussage zu ihrer lebenslangen Fitness und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter treffen zu können, wurde vom DOSB der Alltags-Fitness-Test entwickelt. Diesen Test können Vereine mit interessierten Älteren durchführen und sie so zu regelmäßiger Bewegung am besten im Verein animieren. Die Testinhalte und Materialien werden in diesem Workshop vorgestellt und ausprobiert, um sie selber in Dauergruppen oder bei Messen und Festen nutzen zu können.

316 Praxis  
Calisthenics [Wdh. 321]

Samstag, 15.30 – 17.00 Uhr

Monique König  
Master of Education Sport

Calisthenics ist ein Kraftsport, der mit dem eigenen Körpergewicht betrieben wird. Calisthenics beinhaltet sowohl dynamische als auch statische Elemente, von denen einige aus dem Turnbereich stammen. Diese sind unter anderem der Handstand, die Human Flag, der Backlever oder der Muscle up. Bevor die spektakulären Elemente erlernt werden können, benötigt es eine ausreichend geschaffene Grundlage bestehend aus den Basics Liegestütze, Dips [Beugestütz], Klimmzüge und Kniebeugen. In Kombination mit Mobilitätsübungen der perfekte Sport! Diese Übungen schrecken zunächst vor allem Frauen ab. Aber warum? Klimmzüge zu können ist doch beeindruckend. Beastmode on! Locker bleiben, Bizeps zeigen.

317 Praxis  
Pilates-Bootcamp

Samstag, 15.30 – 17.00 Uhr

Daniela Bleyl  
Diplom-Sportlehrerin, Trainerin für Pilates

Diese Art des intensiven Pilatestrainings ist nur für erfahrene und fortgeschrittene Pilates-Teilnehmer geeignet. Die Übungen sind aus dem klassischen Pilates-Matwork und werden mit anderen intensiven Ganzkörperübungen kombiniert. Im ersten Teil werden die Übungen im Bewegungsfluss trainiert, im zweiten Teil werden die Übungen zu einem intensiven Tabata-Training zusammengestellt. Eine neue Herausforderung für jeden Pilatetrainer und aktiven Sportler mit gutem Fitnessniveau.

318 Praxis  
Re-Aktivtraining mit den Smoveys [Wdh. 323]

Samstag, 15.30 – 17.00 Uhr

Thomas Kugler  
Sportwissenschaftler, Diplom-Sportpädagoge für Präventions- und Rehabilitationssport, Physiotherapeut, smovey-Coach

Was wäre, wenn sich der Trainer endlich dem widmen könnte, was wirklich wichtig ist? Statt ständige und zermürbende Fehlerkorrektur lieber Motivation der Teilnehmer zu freud- und spürbar wirkungsvollem, regelmäßigem und damit effektivem Körpertraining. Mit den Smovey-Ringen ist das möglich! Überall und immer: allein oder in der Gruppe, auf dem Laufband oder draußen, sogar im Wasser! Der Workshop zeigt die Grundlagen des Re-Aktivtrainings mit den Smoveys, Wirkungen und Anwendungsvarianten. Wir wollen auch darüber informieren, unter welchen Bedingungen das Smovey-Re-Aktivtraining als Gesundheitssport bezuschussbar wird.

319 Praxis  
Funktionelles Training mit Partnern

Samstag, 15.30 – 17.00 Uhr

Adrian Friedrich  
Sportwissenschaftler, Berufspädagoge, Therapeut für klinische PNI

Ergänzend zum Workshop „Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht“ werden den Teilnehmern Übungsmöglichkeiten zu Zweit, zu Dritt und in der Kleingruppe geboten. Das Ziel ist es, in der Gruppendynamik in Bewegung zu kommen und Bewegungen aus Gelenkwinkeln durchzuführen, die allein nur schwer möglich sind.

320 Praxis  
Alltagsstark statt altersschwach [Wdh. 325]

Samstag, 15.30 – 17.00 Uhr

Michael Helbing  
Diplom Sportwissenschaftler Prävention/Reha

Alltagsstark statt alltagsschwach – ein Konzept zum Erhalt der Funktionalität des Körpers insbesondere der Kraft, Mobilität und Koordination. In Form von alltagsnahen Übungen werden hauptsächlich diese Eigenschaften geschult, um länger unabhängig und selbstständig zu leben und somit die Lebensqualität zu erhöhen.

321 Praxis  
Calisthenics

Samstag, 17.30 – 19.00 Uhr

Monique König  
Master of Education Sport

Calisthenics ist ein Kraftsport, der mit dem eigenen Körpergewicht betrieben wird. Calisthenics beinhaltet sowohl dynamische als auch statische Elemente, von denen einige aus dem Turnbereich stammen. Diese sind unter anderem der Handstand, die Human Flag, der Backlever oder der Muscle up. Bevor die spektakulären Elemente erlernt werden können, benötigt es eine ausreichend geschaffene Grundlage bestehend aus den Basics Liegestütze, Dips [Beugestütz], Klimmzüge und Kniebeugen. In Kombination mit Mobilitätsübungen der perfekte Sport! Diese Übungen schrecken zunächst vor allem Frauen ab. Aber warum? Klimmzüge zu können ist doch beeindruckend. Beastmode on! Locker bleiben, Bizeps zeigen.

322 Praxis  
Body & Mind-Workout [B.M.W.]-Complete

Samstag, 17.30 – 19.00 Uhr

Daniela Bleyl  
Diplom-Sportlehrerin, Trainerin für Pilates

Im „Complete“-Workshop werden wir den gesamten Körper auf ruhige Art und Weise trainieren. Fließende Bewegungsabläufe werden dich energetisch fordern, dein Gleichgewicht und deine Balance schulen, deine Körperwahrnehmung und -ausrichtung sowie deine Atmung positiv beeinflussen. In diesem Workshop lernen Sie die Grundregeln des B.M.W.-Konzepts kennen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

323 Praxis  
Re-Aktivtraining mit den Smoveys

Samstag, 17.30 – 19.00 Uhr

Thomas Kugler  
Sportwissenschaftler, Diplom-Sportpädagoge für Präventions- und Rehabilitationssport, Physiotherapeut, Smovey-Coach

Was wäre, wenn sich der Trainer endlich dem widmen könnte, was wirklich wichtig ist? Statt ständige und zermürbende Fehlerkorrektur lieber Motivation der Teilnehmer zu freud- und spürbar wirkungsvollem, regelmäßigem und damit effektivem Körpertraining. Mit den Smovey-Ringen ist das möglich! Überall und immer: allein oder in der Gruppe, auf dem Laufband oder draußen, sogar im Wasser! Der Workshop zeigt die Grundlagen des Re-Aktivtrainings mit den Smoveys, Wirkungen und Anwendungsvarianten. Wir wollen auch darüber informieren, unter welchen Bedingungen das Smovey-Re-Aktivtraining als Gesundheitssport bezuschussbar wird.

324 Praxis

Samstag, 17.30 – 19.00 Uhr

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

Adrian Friedrich  
Sportwissenschaftler, Berufspädagoge, Therapeut  
für klinische PNI

In der Organisationsform eines Parcours bekommen die Teilnehmer einen Einblick, wie mit Standardmaterial einer Sporthalle sowie minimalen Ergänzungen die koordinativen Fähigkeiten spielerisch und mit Spaß verbessert werden können. Vom klassischen Balancieren, über Eierlauf bis hin zu Reaktionsspielen wird den Teilnehmern einiges geboten.

325 Praxis

Samstag, 17.30 – 19.00 Uhr

Alltagsstark statt altersschwach

Michael Helbing  
Diplom Sportwissenschaftler Prävention/Reha

Alltagsstark statt alltagsschwach – ein Konzept zum Erhalt der Funktionalität des Körpers insbesondere der Kraft, Mobilität und Koordination. In Form von alltagsnahen Übungen werden hauptsächlich diese Eigenschaften geschult, um länger unabhängig und selbstständig zu leben und somit die Lebensqualität zu erhöhen.

326 Praxis

Sonntag, 10.30 – 12.00 Uhr

Langhanteltraining – mit der Langhantel zu mehr Power

Kristin Mühlberg  
Diplom-Sportwissenschaftlerin / Fitness-A-Lizenz

Die Langhantel ist einer der meistbenutzten Trainingsgegenstände. Und das absolut zu Recht. Sie ermöglicht es, den ganzen Körper als System anzusprechen und lässt es zu, den Körper in alltäglichen Bewegungen zu trainieren und stärker und robuster für den Alltag zu machen.

327 Praxis

Sonntag, 10.30 – 12.00 Uhr

Outdoor Fitness Training

Anne-Kathrin Hundertmarck  
staatlich geprüfte Physiotherapeutin

Unsere Umwelt und Umgebung bietet uns die größte kostenlose Turnhalle der Welt. Es gibt keine Ausreden mehr. In diesem Workshop zeige ich, wie man effektiv mit und in der Umgebung Sport treiben kann. Wir absolvieren ein effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining ohne finanziellen Aufwand.

328 Praxis

Sonntag, 10.30 – 12.00 Uhr

Verbesserung der Beweglichkeit durch tänzerische Elemente

Laura Friedrich  
Tanzlehrerin

Im Rahmen des Workshops werden die Teilnehmer ein intensives Trainingsprogramm erfahren. Der Kurs beinhaltet tänzerische Übungen, welche insbesondere auf Beweglichkeit und Bewegungsqualität ausgelegt sind, aber ebenso der Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Teilnehmer dienen. Der Workshop besteht aus einem professionellem Warmup, Krafttraining, Dehnungs- und Lockerungsübungen sowie aus dem Erlernen verschiedener Bewegungsvariationen und einer Choreografie.

329 Praxis

Sonntag, 10.30 – 12.00 Uhr

Funktionelle Gymnastik

Matthias Riedel  
Diplom-Sportwissenschaftler

Fit ohne Geräte – Trainieren mit dem eigenen Körper. Sie erhalten einen Exkurs durch das Funktionstraining und der Gestaltung von Übungs- und Trainingsprogrammen.

330 Praxis

Sonntag, 10.30 – 12.00 Uhr

Kettlebells

Sascha Posposchil  
RKC Instructor

Die Kugelhantel war jahrelang ausschließlich das Trainingsgerät der Elite- und Spezialeinheiten. Seit einigen Jahren hält sie Einzug in den Breitensport. Dieser Workshop zeigt, wie mit diesem effektiven Trainingsgerät in kurzen Einheiten der gesamte Körper kräftigt wird.



## 400 Entspannung und Stressbewältigung

401 Praxis

Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

Eutonie [Wdh. 412]

Karina Menz  
Gymnastiklehrerin

„Eutonie“ bedeutet übersetzt „Wohlspannung“. Diese Methode ermöglicht den Spannungszustand des eigenen Körpers kennenzulernen und ein Körperbewusstsein zu entwickeln, welches eigene Bewegung ökonomisch sinnvoll werden lässt. In diesem Workshop erfahren Sie, wie die „Wohlspannung“ mit Hilfe von verschiedenen Materialien erlangt werden kann.

402 Praxis

Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

Faszientraining zur Entspannung [Wdh. 410]

Kerstin Lang  
Diplom-Sportlehrerin, Qigong-Lehrerin, Heilpraktikerin-Traditionelle Chinesische Medizin

Faszien sind all das Bindegewebe, welches Muskeln, Sehnen, Bänder, Nerven, Organe und Zellen umhüllt, durchzieht und alles miteinander verbindet. Es besteht aus Elastin und kollagenen Fasern und passt sich am besten über Dehnen, Federn, Wippen und Schwingen an. In der Balance zwischen Anspannung und Entspannung folgt seine Form der Funktion. Mit einfachen Übungen aus Meridian-Stretching und Meridian-Yoga werden die Faszien geschmeidig gehalten und Verspannungen vorgebeugt. Bessere Beweglichkeit, optimaler Energiefluss und Entspannung folgen.



403 Praxis

Samstag, 10.30 – 12.00 Uhr

Shen Xin Dao® – Gi Gong [Wdh. 405]

Martin Wolf  
Kampfkunst- und Qigong Lehrer

„Shen Xin Dao® – Entspannung fördern, Ruhe finden. Dieses Qigong-Übungs-System 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.

404 Theorie und Praxis

Samstag, 10.30 – 12.00 Uhr

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung [Wdh. 411]

Elke Elling  
Achtsamkeitstrainerin

Wir leben in einer hektischen Welt mit hohen Anforderungen an den Einzelnen. Die tägliche Belastung innerhalb einer Stressgesellschaft kann langfristig krank machen. Achtsamkeitstraining ist ein Weg mit der Reizüberflutung im Alltag besser umzugehen und sich persönliche Inseln des Wohlbefindens und der Bewusstheit zu schaffen. Das Achtsamkeitstraining beinhaltet Atem- und Konzentrationsübungen, die Sie unter Anleitung erlernen und später in ihrem Alltag unauffällig, aber effizient einbauen können.

405 Praxis

Samstag, 13.30 – 15.00 Uhr

Shen Xin Dao® – Gi Gong [Wdh. 405]

Martin Wolf  
Kampfkunst- und Qigong Lehrer

„Shen Xin Dao® – Entspannung fördern, Ruhe finden. Dieses Qigong-Übungs-System 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.

406 Praxis

Samstag, 13.30 – 15.00 Uhr

Praktische Übungen zur Stressbewältigung [Wdh. 408]

Frank Rotner  
Dozent für Primärprävention, Übungsleiter B Reha + Prävention

Damit Stress und Hektik in unserem Alltag nicht die Oberhand gewinnen, müssen wir aktiv etwas dagegen tun. Dieser Workshop gibt Einblicke in verschiedene Möglichkeiten, die leicht und einfach in unseren Alltag eingefügt werden können.

407 Praxis

Samstag, 15.30 – 17.00 Uhr

Yoga und Atem [Wdh. 409]

Nora Ursinus  
Diplom-Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin RYT500

Mit Yogahaltungen, Atemtechniken und Achtsamkeit zu einem neuen Körpergefühl und mehr Lebensenergie.

408 Praxis

Samstag, 15.30 – 17.00 Uhr

Praktische Übungen zur Stressbewältigung

Frank Rotner  
Dozent für Primärprävention, Übungsleiter B Reha + Prävention

Damit Stress und Hektik in unserem Alltag nicht die Oberhand gewinnen, müssen wir aktiv etwas dagegen tun. Dieser Workshop gibt Einblicke in verschiedene Möglichkeiten, die leicht und einfach in unseren Alltag eingefügt werden können.

409 Praxis

Samstag, 17.30 – 19.00 Uhr

Yoga und Atem

Nora Ursinus  
Diplom-Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin RYT500

Mit Yogahaltungen, Atemtechniken und Achtsamkeit zu einem neuen Körpergefühl und mehr Lebensenergie.



410 Praxis

Samstag, 17.30 – 19.00 Uhr

Faszientraining zur Entspannung

Kerstin Lang  
Diplom-Sportlehrerin, Qigong-Lehrerin, Heilpraktikerin – traditionell, chinesische Medizin

Faszien sind all das Bindegewebe, welches Muskeln, Sehnen, Bänder, Nerven, Organe und Zellen umhüllt, durchzieht und alles miteinander verbindet. Es besteht aus Elastin und kollagenen Fasern und passt sich am besten über Dehnen, Federn, Wippen und Schwingen an. In der Balance zwischen Anspannung und Entspannung folgt seine Form der Funktion. Mit einfachen Übungen aus Meridian-Stretching und Meridian-Yoga werden die Faszien geschmeidig gehalten und Verspannungen vorgebeugt. Bessere Beweglichkeit, optimaler Energiefluss und Entspannung folgen.

411 Theorie und Praxis

Sonntag, 10.30 – 12.00 Uhr

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Elke Elling  
Achtsamkeitstrainerin

Wir leben in einer hektischen Welt mit hohen Anforderungen an den Einzelnen. Die tägliche Belastung innerhalb einer Stressgesellschaft kann langfristig krank machen. Achtsamkeitstraining ist ein Weg mit der Reizüberflutung im Alltag besser umzugehen und sich persönliche Inseln des Wohlbefindens und der Bewusstheit zu schaffen. Das Achtsamkeitstraining beinhaltet Atem- und Konzentrationsübungen, die Sie unter Anleitung erlernen und später in ihrem Alltag unauffällig, aber effizient einbauen können.

412 Praxis

Sonntag, 10.30 – 12.00 Uhr

Eutonie

Karina Menz  
Gymnastiklehrerin

„Eutonie“ bedeutet übersetzt „Wohlspannung“. Diese Methode ermöglicht den Spannungszustand des eigenen Körpers kennenzulernen und ein Körperbewusstsein zu entwickeln, welches eigene Bewegung ökonomisch sinnvoll werden lässt. In diesem Workshop erfahren Sie, wie die „Wohlspannung“ mit Hilfe von verschiedenen Materialien erlangt werden kann.



500 Aqua

501 Praxis  
Aqua Zumba® [Wdh. 504]

Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

Anne-Kathrin Hundertmarck  
staatlich geprüfte Physiotherapeutin

Heiße Poolparty! Einfach Wasser dazu geben und shaken! Tauchen Sie ein in die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Party, die das Workout zum reinen Planschvergnügen macht.

502 Praxis  
Aquazirkel [wdh. 506]

Samstag, 10.30 – 12.00 Uhr

Sandro Kubitza  
Diplom-Sportlehrer

Das Zirkeltraining ist eine seit vielen Jahrzehnten bekannte Trainingsmethode. In diesem Workshop wollen wir das standardisierte Zirkeltraining in den Bewegungsraum Wasser verlegen und die Möglichkeiten nutzen, die uns das Wasser bietet. Durch den Wasserauftrieb werden der Rücken sowie die Gelenke geschont und entlastet. Durch den Wasserwiderstand wird das Training noch effektiver gestaltet. Es werden Stationen mit unterschiedlichen Übungen kompakt und intensiv vorgestellt und besprochen, bei denen der Spaß nicht zu kurz kommt.

503 Praxis  
Aqua Fitness mit der Aqua-Rolle

Samstag, 13.30 – 15.00 Uhr

Anne-Kathrin Hundertmarck  
staatlich geprüfte Physiotherapeutin

Die Aqua-Rolle ist ein bisher unbekanntes Fitnessgerät für das Flach- oder Tiefwasser. Eine Styropor-Rolle mit zwei Haltegriffen ermöglicht ein effektives Training für den kompletten Rumpfbereich. Vielseitig lässt sich dieses Gerät einsetzen und bringt garantiert jeden zum Schwitzen.

504 Praxis  
Aqua Zumba®

Sonntag, 15.30 – 17.00 Uhr

Anne-Kathrin Hundertmarck  
staatlich geprüfte Physiotherapeutin

Heiße Poolparty! Einfach Wasser dazu geben und shaken! Tauchen Sie ein in die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Party, die das Workout zum reinen Planschvergnügen macht.

505 Praxis  
Aqua Fitness mit Aqua-Stick

Samstag, 17.30 – 19.00 Uhr

Anne-Kathrin Hundertmarck  
staatlich geprüfte Physiotherapeutin

Der Aqua-Stick ist ein schwingender Stab, der sowohl an Land als auch im Wasser genutzt werden kann. Beides lässt sich in einem Workout kombinieren. Mit diesem Sportgerät ist ein effektives und propriozeptives Muskeltraining für den gesamten Körper möglich.

506 Praxis  
Aquazirkel

Sonntag, 10.30 – 12.00 Uhr

Sandro Kubitza  
Diplom-Sportlehrer

Das Zirkeltraining ist eine seit vielen Jahrzehnten bekannte Trainingsmethode. In diesem Workshop wollen wir das standardisierte Zirkeltraining in den Bewegungsraum Wasser verlegen und die Möglichkeiten nutzen, die uns das Wasser bietet. Durch den Wasserauftrieb werden der Rücken sowie die Gelenke geschont und entlastet. Durch den Wasserwiderstand wird das Training noch effektiver gestaltet. Es werden Stationen mit unterschiedlichen Übungen kompakt und intensiv vorgestellt und besprochen, bei denen der Spaß nicht zu kurz kommt.



# Referentinnen und Referenten

| Name                             | Qualifizierung  | Workshop  |
|----------------------------------|---|---|
| <b>Björn Albrecht</b>            | Prokurist, Leiter Marketing + Vertrieb bei Brose Bamberg  | <b>001/102</b>                                      |
| <b>Jörg Ammon</b>                | Wirtschaftsprüfer, Steuerberater, stellv. Präsident im BLSV   | <b>002</b>  |
| <b>Ruben Arnold</b>              | Leiter Arbeitsgruppe Kinderhandball im Thüringer Handball Verband   | <b>216</b>  |
| <b>Sascha Balcerowski</b>        | Sportwissenschaftler & Reha-B-Lizenz Orthopädie u. Innere Medizin   | <b>215</b>  |
| <b>Daniela Bleyl</b>             | Sporttherapeutin, Diplom-Fitnesstrainerin, Trainerin Pilates, Dance, Step, WS, Muskel- und Funktionstrainerin | <b>302/307/<br/>312/317/<br/>322</b>                |
| <b>Robbi Braun</b>               | BüchnerBarella, Assekuranzmakler GmbH Servicebüro Sportversicherung des LSB Thüringen                         | <b>103</b>  |
| <b>Thomas Bröker, Dr.</b>        | Berater für digitale Lernumgebungen & Teamarbeit  | <b>107/111</b>                                      |
| <b>Dominik Czarnowsky</b>        | Sportwissenschaftler, Personal Trainer  | <b>306/311</b>                                      |
| <b>Nadin Czogalla</b>            | Referentin Grundsatzfragen/ Koordinierung im LSB Thüringen  | <b>101</b>  |
| <b>Jens Dümmler</b>              | Unternehmensbetreuung VBG - Ihre gesetzliche Unfallversicherung, Bezirksverwaltung Erfurt                     | <b>106</b>  |
| <b>Thomas Eifert</b>             | Referent Sportstättenbauförderung im LSB Thüringen  | <b>110</b>  |
| <b>Jörg Eisenacher</b>           | Sportlehrer, Dozent im Fachgebiet Sport- und Bewegungserziehung an der Uni Erfurt                             | <b>104/218</b>                                      |
| <b>Elke Elling</b>               | Achtsamkeitstrainerin   | <b>404/411</b>                                      |
| <b>Carolin Fahr</b>              | Diplom-Kauffrau   | <b>113/120</b>                                      |
| <b>Adrian Friedrich</b>          | Sportwissenschaftler, Berufspädagoge, Therapeut für klinische PNI   | <b>003/121/<br/>203/ 309/<br/>313/ 319/<br/>324</b> |
| <b>Laura Friedrich</b>           | Tanzlehrerin  | <b>328</b>  |
| <b>Michael Helbing</b>           | Diplom-Sportwissenschaftler Prävention/Reha   | <b>320/325</b>                                      |
| <b>Helmut Herrmann</b>           | 1. Vorsitzender des 1. SV Pößneck   | <b>122</b>  |
| <b>Alexander Hoffmann</b>        | Mitarbeiter Kinder- und Jugendsport im LSB Thüringen  | <b>201</b>  |
| <b>Anne Maria Holz</b>           | Physiotherapeutin, Jumping Trainerin  | <b>301/314</b>                                      |
| <b>Daniela Huhn</b>              | Prüferin Leichte Sprache Special Olympics Deutschland   | <b>109</b>  |
| <b>Anne-Kathrin Hundertmarck</b> | staatlich geprüfte Physiotherapeutin  | <b>308/327/<br/>501/503/<br/>504/ 505</b>           |
| <b>Julia Jöhren</b>              | Referentin im Programm „Integration durch Sport“  | <b>124</b>  |
| <b>Monique König</b>             | Master of Education Sport   | <b>316/321</b>                                      |

| Name                        | Qualifizierung  | Workshop                                 |
|-----------------------------|---|--|
| <b>Sandro Kubitz</b>        | Diplom-Sportlehrer  | <b>101/209/<br/>212/214/<br/>502/506</b> |
| <b>Thomas Kugler</b>        | Sportwissenschaftler, Diplom-Sportpädagoge für Präventions- und Rehabilitationssport, Physiotherapeut, Smovey-Coach | <b>318/323</b>                           |
| <b>Nadine Kuhn</b>          | Sportassistentin, Lehrreferentin  | <b>217/304</b>                           |
| <b>Kerstin Lang</b>         | Diplom-Sportlehrerin, Qigong-Lehrerin, Heilpraktikerin [TCM]  | <b>315/402/<br/>410</b>                  |
| <b>Benjamin Lanzki</b>      | Referent im Programm „Integration durch Sport“  | <b>124</b>                               |
| <b>Samuel Lehmann</b>       | Steuerfachwirt  | <b>114/118</b>                           |
| <b>Sebastian Lenk</b>       | Pressesprecher Thüringer Schlitten- und Bobsportverband   | <b>115/119</b>                           |
| <b>Karina Menz</b>          | Gymnastiklehrerin   | <b>401/412</b>                           |
| <b>Markus Mühe</b>          | Digitale Medien und Projekte, Agentur Frank und Haueis GmbH   | <b>105</b>                               |
| <b>Kristin Mühlberg</b>     | Diplom-Sportwissenschaftlerin, Fitness-A-Lizenz   | <b>326</b>                               |
| <b>Sascha Posposchil</b>    | RKC Instructor  | <b>330</b>                               |
| <b>Matthias Riedel</b>      | Diplom-Sportwissenschaftler   | <b>329</b>                               |
| <b>Christian Roch</b>       | Trainer A-Lizenz Handball   | <b>116/117</b>                           |
| <b>Kai Röckert</b>          | Diplom-Sportlehrer  | <b>204/207</b>                           |
| <b>Frank Rotner</b>         | Dozent für Primärprävention, ÜL-B-Lizenzen Reha + Prävention  | <b>406/408</b>                           |
| <b>Fabian Saalbach</b>      | Diplom-Sportwissenschaftler   | <b>213</b>                               |
| <b>Kevin Salewski</b>       | Übungsleiter B „Sport in der Prävention“, Sportlehrer   | <b>310</b>                               |
| <b>Anke Schiller-Mönch</b>  | Mitarbeiterin Datenschutz im Landessportbund Thüringen  | <b>112/123</b>                           |
| <b>Steffen Sindulka</b>     | Mitarbeiter Kinderschutz im Landessportbund Thüringen   | <b>108</b>                               |
| <b>Simone Stemmler-Otto</b> | Präventionstrainerin  | <b>305</b>                               |
| <b>Nora Ursinus</b>         | Diplom-Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin RYT500  | <b>407/409</b>                           |
| <b>Domenic Ullrich</b>      | Vors. Bundesausschuss Jugend der Deutschen Leichtathletikjugend   | <b>206</b>                               |
| <b>Anette Weidensee</b>     | Referentin Kinder- und Jugendsport im Landessportbund Thüringen   | <b>201</b>                               |
| <b>Manuela Wende</b>        | Energy Dance® Mastertrainerin   | <b>303</b>                               |
| <b>Martin Wolf</b>          | Kampfkunst- und Qigong Lehrer   | <b>403/405</b>                           |
| <b>Hagen Wulff</b>          | wissenschaftlicher Mitarbeiter Uni Leipzig  | <b>202/205/<br/>208/211</b>              |
| <b>Sandra Ziller</b>        | Referentin Akademie Special Olympics Deutschland  | <b>109</b>                               |



## Organisatorisches



### Veranstalter

Landessportbund Thüringen e.V.  
Organisationsbüro Sportkongress  
Haus des Thüringer Sports  
Werner-Seelenbinder-Straße 1  
99096 Erfurt

Tel. 0361 34054-71/ -74  
Fax 0361 34054-75  
E-Mail: kongress@lsb-thueringen.de  
www.thueringen-sport.de

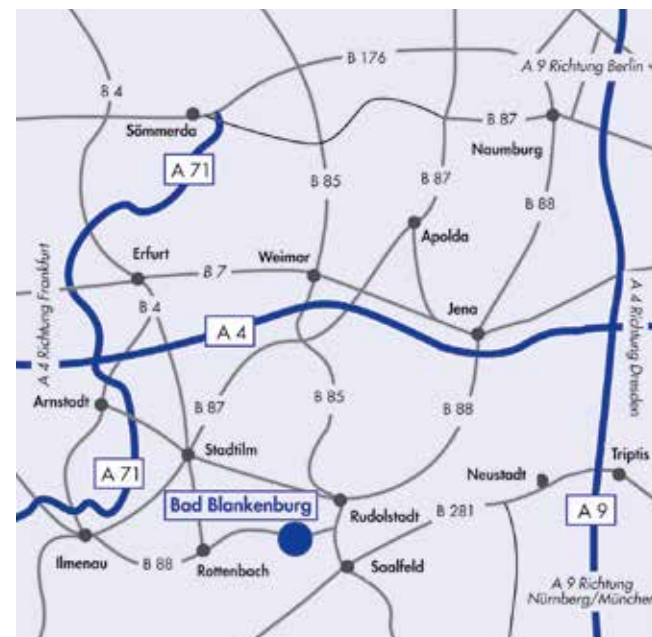


### Veranstaltungsort

Landessportschule Bad Blankenburg  
Wirbacher Straße 10  
07422 Bad Blankenburg

Telefon: 036741 620  
Fax: 036741 62510  
E-Mail: info@sportschule-bb.de  
www.sportschule-badblankenburg.de

### Anfahrt



### Kongressbüro

Das Kongressbüro befindet sich in der Landessportschule Bad Blankenburg und ist wie folgt geöffnet:

Freitag, 07.09.2018 von 14.00 – 21.30 Uhr  
Samstag, 08.09.2018 von 08.00 – 21.00 Uhr  
Sonntag, 09.09.2018 von 08.00 – 13.00 Uhr

### Kongressgebühren

**3-Tageskarte** 130,00 Euro  
Abendessen am 07.09.2018  
Mittagessen am 08.09.2018  
Abendessen am 08.09.2018  
1x Freigetränk

**2-Tageskarte Freitag und Samstag** 105,00 Euro  
Abendessen am 07.09.2018  
Mittagessen am 08.09.2018  
1x Freigetränk

**2-Tageskarte Samstag und Sonntag** 105,00 Euro  
Mittagessen am 08.09.2018  
Abendessen am 08.09.2018  
1x Freigetränk

**Tageskarte für Freitag oder Sonntag** 50,00 Euro  
1x Freigetränk

**Tageskarte für Samstag** 80,00 Euro  
Mittagessen  
Abendessen am 08.09.2018  
1x Freigetränk

Es erfolgt eine separate Rechnungslegung. Bitte überweisen Sie die Kongressgebühr erst nach Erhalt der Rechnung unter Angabe der Rechnungsnummer und dem Zahlgrund. Geben Sie bitte die korrekte Rechnungsanschrift bei abweichender Privatadresse an. Die Abrechnung bei Dritten kann durch den Nachweis des Teilnahmezertifikates und der Einzugsermächtigung getätigt werden.

### Frühbucherrabatt

Bei einer Anmeldung bis 09. Juli 2018 (Eingangsstempel) gewähren wir einen Rabatt von 10,00 Euro pro Person.

### Barrierefreiheit und Assistenz

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

### Kinderbetreuung

Wir bieten eine kostenfreie Kinderbetreuung für den gesamten Zeitraum des Sportkongresses an. Bitte geben Sie dies auf der Anmeldung an.

### Übernachtung

Übernachtungen sind nicht in der Teilnehmergebühr enthalten und müssen selbst organisiert werden.

### Unterkünfte

Es besteht die Möglichkeit, an der Landessportschule Bad Blankenburg, die Übernachtung zu buchen. Die Buchung muss dort jedoch bis zum 31. Juli 2018 unter dem Stichwort: Thüringer Sportkongress 2018 vorgenommen werden.

Landessportschule Bad Blankenburg  
Wirbacher Str. 10, 07422 Bad Blankenburg  
Tel.: 036741 620, Fax: 036741 62510  
E-Mail: rezeption@sportschule-badblankenburg.de  
Homepage: www.sportschule-badblankenburg.de

Zudem können Sie auch die Landessportschule Bad Blankenburg beziehungsweise das Tourismuszentrums der Stadt Bad Blankenburg unter E-Mail: info@bad-blankenburg.de kontaktieren.



## Informationen zur Anmeldung

Für Ihre Anmeldung verwenden Sie bitte das Anmeldeformular am Ende der Broschüre oder die Internetseite des LSB Thüringen: [www.lsb-thueringen.de](http://www.lsb-thueringen.de). Bitte geben Sie bei den Veranstaltungswünschen immer auch eine 2. Priorität an. Sie helfen uns damit, eine Überbelegung einzelner Workshops zu vermeiden. Ihre vollständig ausgefüllte Anmeldung senden Sie bitte an:

Landessportbund Thüringen e.V.  
Organisationsbüro Sportkongress  
Werner-Seelenbinder-Straße 1, 99096 Erfurt

Bevorzugt werden online Anmeldungen entgegen genommen. Für Rückfragen und Informationen stehen wir Ihnen unter den Telefonnummern 0361 34054 – 71/-74 gern zur Verfügung.

## Rücktrittsbedingungen/Zahlungsmodalitäten

Ich bin darüber informiert, dass eine Abmeldung schriftlich bis spätestens zum 24. August 2018 in der Geschäftsstelle des LSB Thüringen e.V. eingehen muss. Eine Rückerstattung der Kongressgebühr nach dem 24. August 2018 ist nur im Krankheitsfall (nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung) möglich. In diesem Fall wird mir die Gebühr innerhalb von zehn Tagen nach Eingang der begründeten

Absage zurückerstattet. Eine Rechnung wird Ihnen zeitnah nach Eingang der Anmeldung entweder an die Privatadresse oder Ihre angegebene Rechnungsadresse gesandt. Bitte die Kongressgebühr nach Erhalt der Rechnung überweisen. Für die Überweisung bitte die in der Rechnung ausgewiesene Rechnungsnummer und den Zahlungsgrund angeben.

## Kongressunterlagen

Etwa zehn Tage vor Kongressbeginn erhalten Sie die Kongressunterlagen mit der Übersicht Ihrer gebuchten Veranstaltungen. Bitte bringen Sie zum Kongress das vorliegende Programmheft zum Nachschlagen und Nachlesen mit. Kongressunterlagen, Raumübersicht und Namensschild erhalten Sie vor Ort an der Anmeldung.

## Fortbildung

Der Landessportbund Thüringen erkennt den Thüringer Sportkongress bei kompletter Teilnahme mit 15 Lehreinheiten 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.

## Versicherungsschutz

Der Versicherungsschutz ist auf die Dauer (vom 7. bis 9. September 2018) 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 versichert die gesetzliche Haftpflicht der Nichtvereinsmitglieder aus der Teilnahme am Sportkongress. Nicht versichert ist die persönliche gesetzliche Haftpflicht des Nichtvereinsmitgliedes aus seiner Eigenschaft als Privatperson (Privathaftpflicht).

### 2. Versicherte Personen

Versichert sind auch alle Nichtvereinsmitglieder, die den Sportkongress vom 7. bis 9. September 2018 besuchen.

### 3. Umfang des Versicherungsschutzes

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

## Allgemeine Geschäftsbedingungen für den 4. Thüringer Sportkongress 2018 des Landessportbundes Thüringen e.V.

Die folgenden allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für die Buchung und Abwicklung des Sportkongresses vom 07. bis 09.09.2018 in der Landessportschule Bad Blankenburg. Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für weibliche Beteiligte.

### 1. Teilnehmer

Die Bildungsveranstaltungen stehen den Mitgliedern der Sportvereine und -verbände des LSB Thüringen offen. Nichtmitglieder können bei noch vorhandener Kapazität zugelassen werden. In der Lizenzausbildung ist die Erteilung einer Lizenz an Nichtmitglieder nicht möglich. Vertragspartner ist der LSB Thüringen vertreten durch den Vorstand, bestehend aus dem Präsidenten, den Vizepräsidenten und dem Hauptgeschäftsführer von denen jeweils zwei der vorgenannten Präsidiumsmitglieder gemeinsam vertretungsberechtigt sind, Werner Seelenbinder-Straße 1, 99096 Erfurt. Diesen erreichen Sie telefonisch unter: 0361-34054-0, per Fax: 0361-34054-77 oder per Mail unter: [info@lsb-thueringen.de](mailto:info@lsb-thueringen.de).

### 2. Anmeldung

Die Anmeldung kann per Fax, Brief oder E-Mail: [kongress@lsb-thueringen.de](mailto:kongress@lsb-thueringen.de) an den LSB Thüringen versandt werden. Dazu verwenden Sie unser Anmeldeformular, welches Sie in der Broschüre zum 4. Thüringer Sportkongress finden. Über die Homepage des LSB Thüringen [www.thueringen-sport.de](http://www.thueringen-sport.de) ist eine Anmeldung online möglich. Wenn Sie sich online anmelden, erhalten Sie auf der Startseite der Anmeldung Informationen zu den wesentlichen Eigenschaften der Dienstleistung. Bevor Sie Ihre Anmeldung kostenpflichtig anmelden, erscheint eine Übersicht Ihrer hinterlegten Daten und Ihrer Anmeldung. Diese können Sie vor dem endgültigen Absenden der kostenpflichtigen Anmeldung berichtigen. Weiter können Sie sich eine Übersicht Ihrer Anmeldung ausdrucken. Sie erhalten unmittelbar nach dem Absenden der Anmeldung eine automatische Bestätigungsmail, in der Ihre Anmeldedaten aufgeführt sind. Die Bearbeitung der Anmeldungen erfolgt in der Reihenfolge ihres Eingangs. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

### 3. Vertragsschluss

Der Vertragsschluss kommt mit Zugang der Anmeldung beim LSB Thüringen zustande. Die Teilnehmerzahl ist je nach Veranstaltungstyp begrenzt. Ist die Bildungsveranstaltung bereits ausgebucht, so erhält der Teilnehmer umgehend eine schriftliche Absage. Nähere Information zu den Workshops (Räumlichkeiten, mitzubringendes Material/ Sportkleidung usw.) erhält der Teilnehmer bis spätestens zehn Tage vor Veranstaltungsbeginn in einem separaten Einladungsschreiben.

### 4. Rechte und Pflichten des Veranstalters

Der LSB Thüringen entscheidet als Veranstalter über die Durchführung der Veranstaltung. Er kann ganz oder teilweise absagen und/oder verlegen, wenn sachlich gerechtfertigte Umstände vorliegen. Das ist insbesondere dann der Fall, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl von sechs Teilnehmern je Seminar nicht erreicht wird. Die Teilnehmerzahl ist je Workshop auf Grund

der Räumlichkeiten begrenzt. Deshalb geben Sie uns bei der Anmeldung auch Ihre Alternativwünsche bekannt. Sollten wir Sie weder für den Erst- noch für den Zweitwunsch berücksichtigen können, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung, um eine individuelle Lösung zu finden. Im Fall der Absage durch den Veranstalter werden dem Teilnehmer seine bereits gezahlten Teilnahmegebühren zurückerstattet. Weitere Ansprüche des Teilnehmers sind ausgeschlossen. Von diesem Ausschluss nicht erfasst sind Ansprüche aus Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

### 5. Kongressgebühren

Zur Zahlung der Kongressgebühr erhalten Sie von uns eine gesonderte Rechnung an die von Ihnen angegebene Rechnungsadresse.

### 6. Rücktritt des Teilnehmers

Der Teilnehmer kann ohne Angabe von Gründen spätestens zum 24.08.2018 zurücktreten. In diesem Fall fallen keine Teilnehmergebühren an. Der Rücktritt ist schriftlich (in Textform, z.B. per Mail, Fax...) zu erklären. Maßgeblicher Zeitpunkt zur Fristwahrung ist der Eingang der Rücktrittserklärung beim LSB Thüringen. Bei Abwesenheit des Teilnehmers ohne vorherige Rücktrittserklärung bis zum 09.09.2018 werden die vollen Teilnahmegebühren fällig. Von den vorgenannten Regelungen unberührt bleibt das Recht des Teilnehmers zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grund (Arbeitsunfähigkeit, Arbeitsverpflichtung, Krankheit oder Todesfall in der Familie), der dem LSB Thüringen unverzüglich mitzuteilen und nachzuweisen ist. War dem Anmelder der wichtige Grund bereits eine Woche vor Beginn der Veranstaltung bekannt und hat er den Landessportbund Thüringen 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.

### 7. Haftung, Verjährung

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

### 8. Datenschutzhinweise

Die mit der Anmeldung durch den LSB Thüringen 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 beim LSB Thüringen erfolgt nach den Vorgaben des Bundesdatenschutzgesetzes bzw. der DS-GVO. Der Teilnehmer erhält vor Vertragsschluss eine gesonderte umfassende Datenschutzerklärung.

Datenschutzerklärung

Mit der Anmeldung zum Sportkongress stellen Sie uns im Anmeldeformular personenbezogene Daten zur Verfügung, welche wir zum Zwecke der Durchführung des Kongresses verarbeiten. Im Folgenden informieren wir Sie gem. DS-GVO.

1. Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen

Datenschutzrechtlich Verantwortlicher ist der Landessportbund Thüringen e.V. [im Weiteren LSB], vertreten durch den Vorstand, bestehend aus dem Präsidenten, den Vizepräsidenten und dem Hauptgeschäftsführer von denen jeweils zwei der vorgenannten Präsidiumsmitglieder gemeinsam vertretungsberechtigt sind, Werner Seelenbinder-Straße 1, 99096 Erfurt. Diesen erreichen Sie telefonisch unter 0361-34054-0, per Fax: 0361-34054-77 oder per Mail unter: info@lsb-thueringen.de.

**Kontakttdaten des Datenschutzbeauftragten**  
Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie postalisch, per Telefon oder Fax unter den Kontaktdaten des Verantwortlichen. Die Mailadresse ist: datenschutz@lsb-thueringen.de.

2. Zwecke, für die personenbezogenen Daten verarbeitet werden

Ihre im Anmeldeformular angegebenen personenbezogenen Daten verarbeiten wir auf Grund Ihrer Anmeldung gem. Art.6 Abs.1 [b] DS-GVO zum Zwecke der Organisation und Durchführung des 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.

3. Weitergabe personenbezogener Daten

Bei der Verarbeitung werden die personenbezogenen Daten an die mit der Organisation betrauten Mitarbeiter des Verantwortlichen weitergeben, soweit dies zur Zweckerfüllung erforderlich ist. Ihr Name und Vorname wird zur Führung der Teilnehmerliste an die jeweiligen Referenten, zu deren Workshop Sie sich angemeldet haben, übermittelt.

4. Dauer der Speicherung/ Löschung der personenbezogenen Daten

Spätestens drei Monate nach Ende des Sportkongresses werden die personenbezogenen Daten gelöscht, soweit nicht noch Ansprüche unsererseits gegen Sie bestehen oder gesetzliche Aufbewahrungsfristen dagegen sprechen. Soweit Sie uns zum Zwecke der zukünftigen Information über Bildungsveranstaltungen eine Einwilligung zur weitergehenden Speicherung erteilt haben, speichern wie Ihren Namen, die Postadresse und die Emailadresse bis auf Widerruf Ihrerseits.

5. 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 vorhanden sind, die einer weiteren Verarbeitung entgegenstehen. Diese Gründe teilen Sie uns bitte mit dem Widerspruch mit. Wir prüfen sodann die Sachlage und werden 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. Der Widerruf beeinflusst die Zulässigkeit der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten, nachdem Sie ihn gegenüber uns ausgesprochen haben. Leistungen, für deren Erbringung wir personenbezogene Daten benötigen, deren Verarbeitung Sie mit dem Widerruf oder Widerspruch unterbunden haben, können wir dann gegebenenfalls nicht mehr oder nicht mehr vollständig erbringen.

Anmeldung 4. Thüringer Sportkongress 7. bis 9. September 2018

Hiermit melde ich mich für den Thüringer Sportkongress **verbindlich** an.  
*Versand der Kongressunterlagen erfolgt an diese Adresse!*

|  |              |
|--|--------------|
| Name   | Vorname      |
| Sportverein/ Sportfachverband/ Organisation/ Institution/ Sonstige |              |
| Funktion/ Tätigkeit  |              |
| Straße   |              |
| PLZ, Ort   | Geburtsdatum |
| E-Mail   |              |
| Tel.   |              |
| Ort, Datum   | Unterschrift |

Es gelten die in der Kongressbroschüre abgedruckten AGB und Datenschutzbestimmungen.

Ich wünsche eine Rechnungslegung an:  
*Versand der Rechnung erfolgt an diese Adresse!*

|  |              |
|--|--------------|
| Sportverein/ Sportfachverband/ Organisation/ Institution/ Sonstige |              |
| Name   | Vorname      |
| Anschrift  |              |
| PLZ, Ort   |              |
| Ort, Datum   | Unterschrift |

Barrierefreiheit und Assistenz

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



**Buchungen 4. Thüringer Sportkongress**

|  |       |  |
|--|-------|--|
| <input type="checkbox"/> 3- Tageskarte                       | 130 € | Abendessen am 07.09.2018<br>Mittagessen am 08.09.2018<br>Abendessen am 08.09.2018<br>Freigetränk |
| <input type="checkbox"/> 2-Tageskarte Freitag und Samstag    | 105 € | Abendessen am 07.09. 2018<br>Mittagessen am 08.09.2018<br>Freigetränk                            |
| <input type="checkbox"/> 2-Tageskarte Samstag und Sonntag    | 105 € | Mittagessen am 08.09.2018<br>Abendessen am 08.09. 2018<br>Freigetränk                            |
| <input type="checkbox"/> Tageskarte für Freitag oder Sonntag | 50 €  | Freigetränk  |
| <input type="checkbox"/> Tageskarte für Samstag              | 80 €  | Mittagessen<br>Abendessen am 08.09.2018<br>Freigetränk   |

**Referats- und Workshopwünsche 4.Thüringer Sportkongress**

| Freitag, 07.09.2018 |               | 1. Priorität                | 2. Priorität                  |
|---------------------|---------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Eröffnungsreferat   | ja            | <input type="checkbox"/>    | nein <input type="checkbox"/> |
| Workshops           | 19.30 – 21.00 | <input type="text"/>        | <input type="text"/>          |
| Samstag, 08.09.2018 |               |                             |                               |
| Referat             | 09.00 – 10.00 | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| Workshops           | 10.30 – 12.00 | <input type="text"/>        | <input type="text"/>          |
|                     | 13.30 – 15.00 | <input type="text"/>        | <input type="text"/>          |
|                     | 15.30 – 17.00 | <input type="text"/>        | <input type="text"/>          |
|                     | 17.30 – 19.00 | <input type="text"/>        | <input type="text"/>          |
| Sonntag, 09.09.2018 |               |                             |                               |
| Referat             | 09.00 – 10.00 | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| Workshops           | 10.30 – 12.00 | <input type="text"/>        | <input type="text"/>          |

|                                 |                      |                      |                      |                      |
|---------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Kinderbetreuung<br>[kostenfrei] | Alter des Kindes     | Freitag [Zeitangabe] | Samstag [Zeitangabe] | Sonntag [Zeitangabe] |
|                                 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich folgendes zur Kenntnis genommen und verstanden habe und akzeptiere: **Datenschutzerklärung und AGB**

**Bei einer Anmeldung bis 09. Juli 2018 (Eingangsstempel) gewähren wir einen Rabatt von 10,00 Euro pro Person.**  
Programmänderungen vorbehalten!

|       |              |
|-------|--------------|
| Datum | Unterschrift |
|-------|--------------|

**Einwilligungserklärungen**

**1. Veröffentlichung von Bildern**

Ich willige ein, dass im Rahmen des Sportkongresses gefertigte Fotos zum Zwecke der Berichterstattung veröffentlicht werden. Dies betrifft auch die Veröffentlichung im Internet [auch Bildergalerie] und in sozialen Netzwerken wie Facebook. Ich willige weiter ein, dass die im Rahmen der Veranstaltung gefertigten Bilder für die Ankündigung weiterer Veranstaltungen des LSB Thüringen e.V. verwendet werden.

Ich bin darüber informiert, dass es trotz ausreichender technischer Maßnahmen zur Gewährleistung des Datenschutzes bei einer Veröffentlichung von personenbezogenen Daten (z.B. Bilder) im Internet ein umfassender Datenschutz nicht garantiert werden kann. Die damit verbundenen Risiken für eine eventuelle Persönlichkeitsverletzung sind mir bewusst. Mir ist insbesondere bekannt, dass personenbezogenen Daten durch Veröffentlichung im Internet auch in Staaten abrufbar sind, die keine der Bundesrepublik Deutschland vergleichbaren Datenschutzbestimmungen kennen und dass die Vertraulichkeit, die Integrität [Unverletzlichkeit], die Authentizität [Echtheit] und die Verfügbarkeit der personenbezogenen Daten nicht garantiert ist. Diese Einwilligung kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen. Meine Einwilligung erfolgt freiwillig. Wenn ich diese nicht erteile, hat das keine Auswirkungen auf mein Teilnahmerecht am Sportkongress.

|       |              |
|-------|--------------|
| Datum | Unterschrift |
|-------|--------------|

**1. Zusendung weiterer Informationen**

Bitte informieren Sie mich über weitere Bildungsangebote des LSB Thüringen e.V.. Mir ist bewusst, dass zu diesem Zweck mein Name, meine Post- und Emailadresse bis auf Widerruf verarbeitet, insbesondere gespeichert, wird. Dazu erteile ich meine Einwilligung. Diese kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen. Das bedeutet, dass die Rechtmäßigkeit der bis zum Widerruf auf Grund der Einwilligung erfolgten Verarbeitung nicht berührt wird. Meine Einwilligung erfolgt freiwillig ohne Auswirkungen auf mein Teilnahmerecht am Sportkongress.

|       |              |
|-------|--------------|
| Datum | Unterschrift |
|-------|--------------|







LANDESSPORTBUND  
THÜRINGEN

*Mitten im Sport.*

Landessportbund Thüringen e.V.  
Haus des Thüringer Sports  
Werner-Seelenbinder-Straße 1  
99096 Erfurt  
Telefon: 0361 34054-71/74  
Telefax: 0361 34054-75  
E-Mail: [kongress@lsb-thueringen.de](mailto:kongress@lsb-thueringen.de)

Fotos: fotolia, LSB Archiv