



BILDUNGSTAGE des Sächsischen Turn-Verbandes | Leipzig 2021



18. September 2021: Online-Workshops
19. September 2021: Präsenz-Workshops in
den Sporthallen der Stadt Leipzig

ONLINE-PROGRAMM 18. SEPTEMBER 2021:

Workshops Fitness- und Gesundheitssport



Workshops Schulsport – Turnsportarten in der Schule



Workshops Turnsportarten



09.00 - 10.30 Uhr	Workshopblock 1 (2 LE)
11.00 - 12.30 Uhr	Workshopblock 2 (2 LE)
	Pause
14.00 - 15.30 Uhr	Workshopblock 3 (2 LE)
16.00 - 17.30 Uhr	Workshopblock 4 (2 LE)

PRÄSENZ-PROGRAMM 19. SEPTEMBER 2021:

Workshops Fitness- und Gesundheitssport



Workshops Schulsport – Turnsportarten in der Schule



Workshops Turnsportarten



09.00 - 10.15 Uhr	Workshopblock 1 (1,75 LE)
10.35 - 11.50 Uhr	Workshopblock 2 (1,75 LE)
	Pause
12.50 - 14.05 Uhr	Workshopblock 3 (1,75 LE)
14.25 - 15.40 Uhr	Workshopblock 4 (1,75 LE)

ANSPRECHPARTNER:

Astrid Bettels
Tel.: 03 41 - 14 93 86 75
E-Mail: astrid.bettels@stv-turnen.de

Eric Lehmann
Tel.: 03 41 - 14 93 86 17
E-Mail: eric.lehmann@stv-turnen.de

Dr. Reinhard Weber
Tel.: 03 41 - 14 93 86 65
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

SPORTHALLEN / SEMINARRAUM 19. SEPTEMBER 2021:

Grundschule der Stadt Leipzig
am Addis-Abeba-Platz
(Sporthallen 1 und 2)
Addis-Abeba-Platz 1
04103 Leipzig

Ringerhalle (Trainingshalle)
Leplaystr. 11
04103 Leipzig

Seminarraum
Brüderstr.14
04103 Leipzig

Turnhalle (inkl. Ballettsaal)
Leplaystr. 13
04103 Leipzig

Die Distanzen zwischen den Sporthallen und dem Seminarraum sind gut zu Fuß zu überbrücken (ca. 5 min). Ein Hallenwechsel während der Pausen ist damit ohne Probleme möglich. Parkplätze im Umfeld sind vorhanden. Wir bitten aber darum, unbedingt die lokalen Park-Regelungen zu beachten!

TEILNAHMEGEBÜHREN / ANMELDUNG:

Meldeschluss: 31. August 2021

Workshopticket 15,00 €

Alle Workshops sind einzeln buchbar. Die Anmeldung für beide Tage erfolgt online über das Bildungsportal (<https://bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de>). Voraussetzung für eine Buchung ist ein gültiges Nutzerkonto. Weitere Hinweise zur Online-Anmeldung sind auf unserer Website hinterlegt:

www.stv-turnen.de (Bildung > Angebote Aus- und Fortbildung)

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

Anmeldungen

Die Anmeldung zu den Bildungstagen des Sächsischen Turn-Verbandes e.V. 2021 sind ausschließlich online über das Bildungsportal des LSB Sachsen möglich (<https://bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de/>). Die Workshops müssen einzeln gebucht werden. Jede vorgenommene Workshop-Anmeldung ist ab dem Meldeschluss (31.08.2021) verbindlich.

Eine schriftliche Rückinformation über den Eingang der Anmeldung erfolgt sofort per E-Mail (bitte auch den Spam-Ordner prüfen). Eine Zu- oder Absage erhalten alle Angemeldeten ca. zwei Wochen vor Beginn der Bildungstage ebenfalls per E-Mail. Bei Überbuchung des gewählten Workshops erfolgt ein Eintrag auf die Warteliste.

Teilnahmegebühren / Zahlungsweise

Die Entrichtung der Teilnahmegebühr / Organisationspauschale erfolgt per Überweisung. Die Höhe der Teilnahmegebühren / Organisationspauschale wird durch die Ausschreibung geregelt. Nach Meldeschluss senden wir in einer separaten E-Mail die konkrete Zahlungsaufforderung (bitte auch den Spam-Ordner prüfen). Der dort genannte Betrag muss im Vorfeld auf das in dieser E-Mail genannte STV-Konto überwiesen werden.

Teilnehmerzahl / Ausfall / Änderungen

Die Teilnehmenden verpflichten sich, die zu diesem Zeitpunkt gültigen Hygienevorschriften zu befolgen. Falls es das Infektionsschutzgesetz zu diesem Zeitpunkt fordert, wird der Bildungstag in Präsenz ersatzlos ausfallen. Der STV ist berechtigt, die Bildungsveranstaltung abzusagen, wenn dringende, sachlich gerechtfertigte Umstände vorliegen. Die Workshops können ferner abgesagt werden, wenn eine Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Im Fall der Absage durch den STV werden bereits gezahlte Teilnahmegebühren zurückerstattet. Weitere Ansprüche des Angemeldeten werden nicht berücksichtigt. Der STV ist berechtigt, die Workshops räumlich zu verlegen. Themen- und Referentenänderungen bleiben vorbehalten.

Online-Workshops

Die Online-Workshops werden über die Veranstaltungs-Plattform ZOOM übertragen. Für jeden gebuchten Workshop wird eine separate E-Mail mit dem entsprechenden Zugangslink und Kurzanleitung versandt.

Rücktrittsregelung

Die Angemeldeten können sich kostenfrei von den Workshops abmelden, solange diese im „Bildungsportal– Sport für Sachsen“ vom Veranstalter freigeschaltet sind (Abmeldebutton in der jeweiligen Veranstaltung). Die Anmeldung kann nach Meldeschluss nur schriftlich storniert werden.

Bei Absagen bis acht Kalendertage vor Lehrgangsbeginn werden 50% der Teilnahmegebühr / Organisationspauschale als Stornogebühr fällig. Bei einer späteren Absage erfolgt keine Kostenerstattung, außer bei Krankheit mit Nachweis, der innerhalb von 3 Tagen nach Erkrankung durch Krankenschein in der Geschäftsstelle des STV nachzuweisen ist.

Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Fotos, Filmaufnahmen / Interviews

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden einverstanden, dass im Rahmen der Veranstaltung Foto- und / oder Videoaufnahmen aufgezeichnet oder Interviews geführt werden können, die für redaktionelle Zwecke auf der Homepage des STV bzw. in anderen Medien veröffentlicht werden dürfen, soweit dieser Veröffentlichung nicht im Einzelfall widersprochen wird. Ein Verkauf der Bildrechte an Dritte erfolgt nicht. Aus den Aufzeichnungen (Foto, Video, Interview) erwächst kein Vergütungsanspruch.

Datenschutz

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden entsprechend des gültigen Bundesdatenschutzgesetzes damit einverstanden, dass ihre Daten mittels EDV verarbeitet, gespeichert und innerhalb des STV verwendet werden.

Haftung

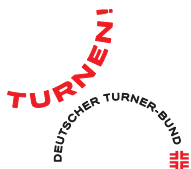
Die Teilnahme an einer Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Für persönliche Gegenstände und Bekleidung wird keine Haftung übernommen. Schadenersatzansprüche für Sachschäden sind ausgeschlossen, es sei denn, der Schaden beruht auf einem vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verhalten des Veranstalters oder seiner Erfüllungsgehilfen. ■

Lizenzverlängerung:

Die Teilnahme an den **Bildungstagen des Sächsischen Turn-Verbandes 2021** wird für die Lizenzen Trainer / Übungsleiter C des Sächsischen Turn-Verbandes (STV) anerkannt.

Streaming:

Die Online-Workshops werden über die Veranstaltungs-Plattform ZOOM übertragen. Für jeden gebuchten Workshop wird eine separate E-Mail mit dem entsprechenden Zugangslink und Kurzanleitung versandt.



09.00 - 10.30 Uhr		11.00 - 12.30 Uhr	
Das Smartphone als Trainingshilfe (...) C. Gustedt WS 111 ONLINE		Kurz und knackig! P. Brenneke WS 115 ONLINE	
Bewegungsflow am Morgen P. Brenneke WS 112 ONLINE		Hip Hop Choreography D. Neubert WS 116 ONLINE	
Hip Hop Basics D. Neubert WS 113 ONLINE		Springen – Rollen / Fliegen – Landen im Anfänger- und Talenttraining R. Schwabe WS 117 ONLINE	
Pause			
14.00 - 15.30 Uhr		16.00 - 17.30 Uhr	
„Ist mein Trainerverhalten noch zeitgemäß?“ Dr. G. Reimann WS 118 ONLINE		Faustball in der Schule (...) J. Scharf WS 120 ONLINE	
Core X – Primal Movement und Powerhouse total R. Rößler WS 119 ONLINE		Faszienpilates J. Jeremiasch WS 121 ONLINE	
		Drehen um Breiten- und Längsnachse im Anfänger- und Talenttraining R. Schwabe WS 122 ONLINE	



SPORT-SERVICE GMBH

... mitten im Sport ...

Ihr Service-Partner für Sportvereine: Sportgeräte aller Art • Sportbekleidung • STV-geprüfte, praxisorientierte Lehrmittel • Gestaltung und Produktion von Printmedien und anderen Werbemitteln • individuelle Beratung und Angebotserstellung • faire Preise

Telefon: 03 41 - 14 93 86 66 (oder -60) • **Fax:** 03 41 - 14 93 86 89 • **E-Mail:** stv-sport-service@stv-turnen.de

Lizenzverlängerung:

Die Teilnahme an den **Bildungstagen des Sächsischen Turn-Verbandes 2021** wird für die Lizenzen Trainer / Übungsleiter C des Sächsischen Turn-Verbandes (STV) anerkannt.

GYM WELT

Kinderturnen

TURNEN!
DEUTSCHER TURNER-BUND

09.00 - 10.15 Uhr	10.35 - 11.50 Uhr
Eine Modelltrainingsstunde im freizeitorientierten Gerätturnen R. Nürnberger WS 211 TH1	Körperbeherrschung und Bewegungskontrolle am Beispiel von Akrobatik R. Nürnberger WS 218 TH1
Endlich wieder schmerzfrei! R. Rößler WS 212 TH2	Stretching im Tanz S. Seeligmüller WS 219 TH2
Kraftaufbau mit System J. Lühmann WS 213 BSL	Haltungsschwäche erkennen und Defizite beheben – Oberkörper J. Lühmann WS 220 BSL
Yoga meets Pilates P. Brennecke WS 214 RHL	Übungen aus dem fernöstlichen Balancetraining P. Brennecke WS 221 RHL
Hip Hop Choreography D. Neubert WS 215 SH1	Zumba® R. Rößler WS 222 SH1
Faustball in der Schule – der schnelle Weg zum Spielerfolg J. Scharf WS 216 SH2	Jumpstyle in der Schule – Tanzen auch für Nichttänzer A. Lehmann WS 223 SH2
Wertungsvorschriften RSG ab 2022: Anforderungen Schwierigkeiten B. Guhr WS 217 SRB	Wertungsvorschriften RSG ab 2022: Anforderungen Gruppe B. Guhr WS 224 SRB

Pause	12.50 - 14.05 Uhr	14.25 - 15.40 Uhr
	Training von Leistungsvoraussetzungen im Anfänger- und Talenttraining für das Erlernen von Grundlagentechniken (Teil 1) WS 225 H. Vogel / K.-U. Temme TH1	Training von Leistungsvoraussetzungen im Anfänger- und Talenttraining für das Erlernen von Grundlagentechniken (Teil 2) WS 231 H. Vogel / K.-U. Temme TH1
	RSG – Grundlagen Ballett O. Shalaevskaia WS 226 TH2	Methodische Folgen in der RSG zur Entwicklung gerätetechnischer Schwierigkeiten J. Haage-Zoyke WS 232 TH2
	Haltungsschwäche erkennen und Defizite beheben – Unterkörper J. Lühmann WS 227 BSL	Barre Workout – ganzheitliches Training mal anders J. Jeremiasch WS 233 BSL
	Rückenfitness mit dem Redondoball P. Brennecke WS 228 RHL	Tai Chi Flowing – Gleichgewicht und Achtsamkeit trainieren Dr. G. Paul WS 234 RHL
	Strong Nation™ R. Rößler WS 229 SH1	Tabata, Freeletics und Co. – vielseitige Fitnessworkouts C. Gustedt WS 235 SH1
	Schnelligkeitsausbildung: kindgerechtes Spielen und Wettfeiern C. Gustedt WS 230 SH2	Geräturnen: Helfen und Sichern im Schulsport M. Balke WS 236 SH2

Abkürzungen für Hallen und Seminarraum:

- BSL** = Ballettsaal / Leplaystr. 13
RHL = Ringerhalle / Leplaystr. 11
SH1 = Sporthalle 1 / Grundschule / A.-Abeba-Platz 1
SH2 = Sporthalle 2 / Grundschule / A.-Abeba-Platz 1
SRB = Seminarraum / Brüderstr. 14
TH1 = Turnhallenbereich 1 / Leplaystr. 13
TH2 = Turnhallenbereich 2 / Leplaystr. 13

Workshops

Fitness- / Gesundheitssport

Workshops

Turnsportarten

Workshops

Turnsportarten in der Schule



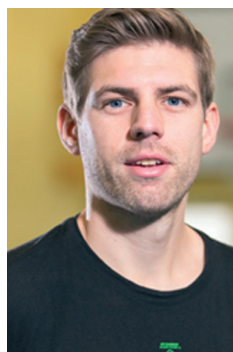
Maximilian Balke
Master of Education für Sport / Französisch, Studienrat, langjähriger Trainer und Kampfrichter Gerätturnen, Referent des STV in der Trainer-Aus- und Fortbildung, Landesbeauftragter für JtFO in Sachsen, mehrfacher Sachsenmeister und Deutscher Meister, aktiver Seniorenturner ●



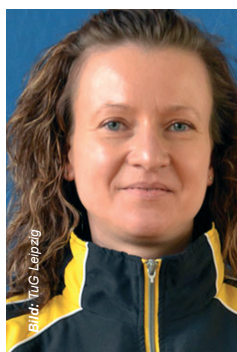
Peggy Brennecke
Physiotherapeutin, Gesundheitswissenschaftlerin B. Sc., langjährige Trainerin im Gesundheits- und Seniorensport, DTB-/STV-Referentin ●



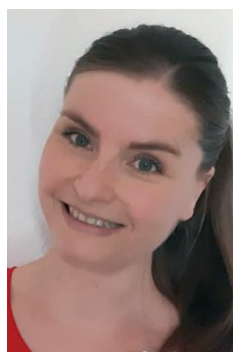
Birgit Guhr
Diplom-Sportlehrerin, internationale FIG-Kampfrichterin Brevet I, Mitglied im Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung RSG im DTB, Landesfachwartin RSG im STV ●



Christian Gustedt
Sportwissenschaftler (M.A.) und Leichtathletiktrainer (A-Trainerlizenz), Lehrkraft (Fachbereich Leichtathletik, Gerätturnen) an der Universität Leipzig, Trainer beim SC DHfK Leipzig und Bildungsreferent des Leichtathletik-Verbandes Sachsen ●



Jeannette Haage-Zoyke
Abteilungsleiterin Rhythmische Sportgymnastik (RSG) im TuG Leipzig, erfolgreich abgeschlossenes Studium der Sport- und Erziehungswissenschaften, Trainer A-Lizenz, Kampfrichter A-Lizenz, DDR-Meisterin RSG mit dem Seil, 3-fache Deutsche Vizemeisterin mit der Gruppe, mehrfache Sächsische Meisterin ●



Judith Jeremiasch
Diplom-Sportlehrerin für Rehabilitationssport, Sporttherapie und Behindertensport mit langjähriger Erfahrung im Vereinsbereich, Fachtrainerin Pilates und DoBAR System-Trainerin, Landesfachwartin im Bereich Gymnastik / Rhythmus / Tanz im STV ●



Annett Lehmann
Diplom-Handelslehrerin und Sportlehrerin (Lehramt Staatsexamen), Fächerkombination Englisch, Wirtschaft und Sport, Tanzerfahrung seit dem 6. Lebensjahr, insbesondere im Bereich Ballett, Standard / Latein, Jazz-/Modern Dance und Jumpstyle. ●



Jörn Lühmann
Diplom-Physiotherapeut (FH), aktuell tätig am Universitätsklinikum Leipzig (Unterrichtsschwerpunkte u. a. Bewegungs- und Trainingslehre, Medizinische Trainingstherapie, Bewegungserziehung, Manuelle Therapie, Traumatologie), langj. Referententätigkeit – u. a. sportärztliche Fort- und Weiterbildungen, Lehrtätigkeiten im Kampfsportbereich (...) ●



David Neubert
professioneller Tänzer und Trainer (Hip Hop, Standard- und Lateintänze), Calisthenics und Handstand-equilibristik ●



Romy Nürnberger
Trainerin am Bundesstützpunkt Chemnitz (seit 2013 hauptsächlich AK 10-13), Diplomstudium Sportwissenschaften (Schwerpunkt Leistungssport Gerätturnen / Gymnastik-Tanz), Leistungsturnerin bis zum 12. Lebensjahr ●



Dr. Gudrun Paul
langjährige Referentin des DTB, STV, BAGSO, umfangreiche Erfahrungen im Bereich Sport mit Älteren, Buchautorin, Vereinsvorsitzende ●



Sandy Seeligmüller
Referentin für Show-, Jazzdance und Kindertanz, Leitung erfolgreicher Auftritts- und Wettkampfgruppen in der L.E. Dance Factory ●



Dr. Grit Reimann
seit 2004 als Verbandspsychologin im Spitzensport tätig, u. a. für die Deutsche Nationalmannschaft Bogen, leitende Sportpsychologin am Olympiastützpunkt Sachsen, seit 2013 Vorsitzende des Vereins VSG Pirna, Trainerin / stellv. Abt.-Ltg. Turnen VSG Pirna, zehn Jahre aktiv geturnt ●

Olga Shalaevskaia
●



René Rößler
Diplom-Sportlehrer, Diplom-Fitness-trainer, Entspannungstherapeut, Rückenschullehrer, Osteoporose-trainer, Pilates-trainer, Referent DTB und BdR, Lizenzen: LaGYM®, Zumba®, DrumsAlive®, Bokwa®, Orthopädie ●



Kay-Uwe Temme
aktueller Trainer (B-Lizenz) von Pauline Schäfer (OS 2021) am Bundesstützpunkt Chemnitz, aktiv geturnt von 1976-1996 (DDR-Juniorennationalkader, Anschlusskader, Meisterklasse, 1. Bundesliga, KTV Chemnitz) ●



Julian Scharf
Spartenleiter Faustball SC DHfK ●



Henry Vogel
Trainer am Bundesstützpunkt Chemnitz, ehem. Trainer u. a. von Sven Kwiatkowski (OS 2004), Andreas Bretschneider und Max Finzel (JEM 2007), Diplom-Sport-lehrer, 1978-1982 Studium an der Deutschen Hochschule für Körper-kultur (DHfK) ●

Ralf Schwabe
Berufstrainer Gerätturnen beim TV Kalbach (Hessen), Referent des Hessischen Turnverbandes und des Deutschen Turner-Bundes ●

Das Smartphone als Trainingshilfe – Bewegungen beobachten und beurteilen

WORKSHOP-NR.

111

REFERENT

ZEIT

Christian Gustedt

Online-Workshop

09.00 - 10.30 Uhr

Mittlerweile gibt es viele Applikationen für das Smartphone, die den Trainer in der Videoanalyse hilfreich unterstützen. In diesem Online-Seminar wird der Umgang mit diesen Apps auf Smartphone bzw. Tablet erläutert. Mittels App aufgezeichnete Techniken ausgewählter Turndisziplinen werden in der Bewegungsausführung beurteilt und Beratungsmöglichkeiten erklärt. Feedback spielt also eine wichtige Rolle. Zudem werden Übungen zur Fehlerkorrektur vorgestellt. ●

Bewegungsflow am Morgen

WORKSHOP-NR.

112

REFERENTIN

ZEIT

Peggy Brennecke

Online-Workshop

09.00 - 10.30 Uhr

Dich erwarten einfache, geschmeidige, wohltuende und kraftvolle Bewegungen, im Flow unterrichtet, welche dich mobilisieren, harmonisieren und im Zusammenspiel mit deiner Atmung geturnt werden. Ein perfekter Start in den Tag. ●

Hip Hop Basics

WORKSHOP-NR.

113

REFERENT

ZEIT

David Neubert

Online-Workshop

09.00 - 10.30 Uhr

In diesem Workshop werden das grundlegende Verständnis für Musik, Körpergefühl und -kontrolle sowie erste Techniken und Schritte vermittelt. ●

Kurz und knackig!

WORKSHOP-NR.

115

REFERENTIN

ZEIT

Peggy Brennecke

Online-Workshop

11.00 - 12.30 Uhr

Ein Workout im Stationstrainingsformat, welches online oder in Präsenz gut vermittelt bzw. angeleitet werden kann. In acht Stationen „sporteln“ alle gemeinsam und doch individuell für sich. Du benötigst dafür nur ein paar Wasserflaschen (oder Gewichte) und einen Stuhl. Lass dich überraschen! ●

Hip Hop Choreography

WORKSHOP-NR.

116

REFERENT

ZEIT

David Neubert

Online-Workshop

11.00 - 12.30 Uhr

In diesem Workshop werden verschiedene neue, aber auch bereits erlernte, Schritte, Techniken und Konzepte des Hip Hop Tanzes in Form festgelegter Routines und Choreografien erarbeitet. ●

Springen – Rollen / Fliegen – Landen im Anfänger- und Talenttraining

WORKSHOP-NR.

117

REFERENT

ZEIT

Ralf Schwabe

Online-Workshop

11.00 - 12.30 Uhr

Trainingskonzept, Methodik und Technik, empfohlene Übungen, typische Fehler in der Ausführung und Korrektur, Organisationsformen, Erfahrungsaustausch ●

„Ist mein Trainerverhalten noch zeitgemäß?“

WORKSHOP-NR.

118

REFERENTIN

ZEIT

Dr. Grit Reimann

Online-Workshop

14.00 - 15.30 Uhr

Vor vierzig, fünfzig Jahren musste die damalige Elterngeneration lernen, dass eine Ohrfeige eine Form physischer Gewalt, nicht normal und strafbar ist. Im Kontext der öffentlich gemachten Vorwürfe zu sexualisierter und psychischer Gewalt müssen wir uns also fragen: Was haben wir heute zu lernen? Was bedeutet physische, sexualisierte und psychische Gewalt? Wie kann ich vermeiden, zum Täter zu werden? ●

Core X – Primal Movement und Powerhouse total

WORKSHOP-NR.

119

REFERENT

ZEIT

René Rößler

Online-Workshop

14.00 - 15.30 Uhr

Neben den wichtigsten Fakten zu Core-Themen für gesicherte Gelenke und eine stabile Körpermitte im Alltag erwarten dich vielseitige Übungsinhalte bis hin zum aktuell angesagten Crawling, auch als Primal Movement bekannt. ●

Faustball in der Schule – ein niederschwelliger Einstieg in die Vermittlung von Mannschaftssportarten

WORKSHOP-NR.

120

REFERENT

ZEIT

Julian Scharf

Online-Workshop

16.00 - 17.30 Uhr

Dieser Workshop behandelt folgende Themen: Vorteile des Faustballs im Vergleich zu anderen Mannschaftssportarten, Vorbereitung und Equipment (Ausrüstung), Übungs- und Spielformen, Schulcup Faustball. ●

Faszienpilates

WORKSHOP-NR.

121

REFERENTIN

ZEIT

Judith Jeremiasch

Online-Workshop

16.00 - 17.30 Uhr

In dieser Beispielstunde werden klassische Pilates-Übungen mit Elementen aus dem Faszientraining kombiniert. ●

Drehen um Breiten- und Längsachse im Anfänger- und Talenttraining

WORKSHOP-NR.

122

REFERENT

ZEIT

Ralf Schwabe

Online-Workshop

16.00 - 17.30 Uhr

Trainingskonzept, Methodik und Technik, empfohlene Übungen, typische Fehler in der Ausführung und Korrektur, Organisationsformen, Erfahrungsaustausch ●

Eine Modelltrainingsstunde im freizeitorientierten Gerätturnen

WORKSHOP-NR.

211

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Romy Nürnberger

Turnhallenbereich 1 / Leplaystr. 13

09.00 - 10.15 Uhr

Wie schaffe ich es, trotz geringer Trainingszeit, z. T. schwieriger Gerätbedingungen und hoher Trainingsgruppenstärke, eine Trainingseinheit sinnvoll zu gestalten und nicht auf die wichtigen Inhalte wie Athletik- und Grundlagentraining zu verzichten? Vorgestellt werden sollen Organisationsformen und Inhalte zur optimaleren Trainingsgestaltung und damit der erfolgreichereren Vorbereitung auf Wettkämpfe. ●

Endlich wieder schmerzfrei!

WORKSHOP-NR.

212

REFERENT

HALLE

ZEIT

René Rößler

Turnhallenbereich 2 / Leplaystr. 13

09.00 - 10.15 Uhr

Neben den Ursachen verschiedener Schmerzproblematiken behandeln wir die wichtigsten Trainingsinhalte zur Schmerzbewältigung (geeignete Übungen, um den Alltag deiner Teilnehmer wieder schmerzfrei zu gestalten). ●

Kraftaufbau mit System

WORKSHOP-NR.

213

REFERENT

HALLE

ZEIT

Jörn Lühmann

Ballettsaal / Leplaystr. 13

09.00 - 10.15 Uhr

Die konditionelle Fähigkeit „Kraft“ ist im Wettkampf und Gesundheitssport eine leistungsbestimmende Größe. Ein gezielter und individueller Aufbau ist nicht nur wichtig, sondern von essentieller Bedeutung für Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Aber wie wird die Kraftfähigkeit systematisch entwickelt und bis ins höhere Alter erhalten? In diesem Praxis-WS geben wir einen differenzierten Einblick in das Krafttraining, von der richtigen Übungsauswahl, der individuellen Übungsgestaltung bis hin zur langfristigen und nachhaltigen Trainingsplanung. ●

Yoga meets Pilates

WORKSHOP-NR.

214

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Peggy Brennecke

Ringerhalle / Leplaystr. 11

09.00 - 10.15 Uhr

Yoga- und Pilatesübungen verbinden sich in der Art und Weise des Unterrichtens. Achtsam, langsam, fließend und haltend. Eine aktive und wohltuende Bewegungseinheit. ●

Hip Hop Choreography

WORKSHOP-NR.

215

REFERENT

HALLE

ZEIT

David Neubert

Sporthalle 1 / GS / A.-Abeba-Platz 1

09.00 - 10.15 Uhr

In diesem Workshop werden verschiedene neue und bereits erlernte Schritte, Techniken und Konzepte des Hip Hop Tanzes in Form festgelegter Routines und Choreografien erarbeitet. ●

Faustball in der Schule – der schnelle Weg zum Spielerfolg

WORKSHOP-NR.

216

REFERENT

HALLE

ZEIT

Julian Scharf

Sporthalle 2 / GS / A.-Abeba-Platz 1

09.00 - 10.15 Uhr

Faustball ermöglicht einer großen Zahl von Kindern einen schnellen Lernfortschritt und ist eine Alternative zum Volleyball im Kontext der Mannschafts-Rückschlag-Sportarten. Dieser Workshop behandelt folgende Themen: Ballgewöhnungsübungen, Grundtechniken der Angabe, Annahme und Zuspiel sowie Spielformen. ●

Wertungsvorschriften RSG ab 2022: Anforderungen Schwierigkeiten

WORKSHOP-NR.

217

REFERENTIN

RAUM

ZEIT

Birgit Guhr

Seminarraum / Brüderstr. 14

09.00 - 10.15 Uhr

Körperbeherrschung und Bewegungskontrolle am Beispiel von Akrobatik (Boden und Balken)

WORKSHOP-NR.

218

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Romy Nürnberger

Turnhallenbereich 1 / Leplaystr. 13

10.35 - 11.50 Uhr

Den Körper kennen, ansteuern und lenken können, um technisch korrekte Positionen und Bewegungen auszuführen, ist von grundlegender Bedeutung im Turnen. Das Referat soll das Wissen zum Thema an Beispielen aus Bodenakrobatik und Balken auffrischen und aufzeigen, wie Trainer und Turnerinnen mit einfachen Methoden an einer besseren Körperwahrnehmung und so auch an besseren Techniken arbeiten können. ●

Stretching im Tanz

WORKSHOP-NR.

219

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Sandy Seeligmüller

Turnhallenbereich 2 / Leplaystr. 13

10.35 - 11.50 Uhr

In diesem Workshop werden Varianten sowohl des dynamischen als auch des statischen Dehnens (Stretching) im Tanzunterricht erarbeitet. ●

Haltungsschwäche erkennen und Defizite beheben – Oberkörper

WORKSHOP-NR.

220

REFERENT

HALLE

ZEIT

Jörn Lühmann

Ballettsaal / Leplaystr. 13

10.35 - 11.50 Uhr

Durch körperliche Belastung (in Beruf und Sport) und das natürliche Altern kann sich die Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungssystems verringern. Das kann zu einem erhöhten Verletzungs-, Fehlbelastungs- und Verschleißrisiko führen. In diesem Workshop wird gezeigt, wie man mit Hilfe spezieller Haltungstests (u. a. nach Janda) die Schwachstellen im Bereich der oberen Extremitäten und des Rumpfes erkennen und mit entsprechenden Korrektur- und Kompensationsübungen beseitigen kann. Dieser Workshop ist für Trainer/innen und Übungsleiter/innen, sowohl im Wettkampf- als auch im Gesundheitssport, geeignet. ●

Übungen aus dem fernöstlichen Balancetraining

WORKSHOP-NR.

221

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Peggy Brennecke

Ringerhalle / Leplaystr. 11

10.35 - 11.50 Uhr

Es erwarten dich ruhige, gleichmäßige Bewegungen – sowohl als in sich geschlossener Bewegungsflow als auch in Form einzelner, nacheinander unterrichteter Übungen, welche achtsam, bewusst im Einklang mit der Atmung, geübt werden und somit zusätzlich die Körperwahrnehmung schulen. ●

Zumba®

WORKSHOP-NR.

222

REFERENT

HALLE

ZEIT

René Rößler

Sporthalle 1 / GS / A.-Abeba-Platz 1

10.35 - 11.50 Uhr

Dance, dance, dance! Lasst uns gemeinsam zu mitreißender Musik ordentlich schwitzen! Euch erwarten neue choreografierte Schrittfolgen und Lieder aus Dance, Hip Hop, Latin und Rock 'n' Roll. ●

Jumpstyle in der Schule – Tanzen auch für Nichttänzer

WORKSHOP-NR.

223

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Annett Lehmann

Sporthalle 2 / GS / A.-Abeba-Platz 1

10.35 - 11.50 Uhr

Einführung in die Grundschrte des Jumpstyle, Erarbeitung einer ersten Choreographie, Darstellung von Bewertungskriterien, Zielgruppe: Übungsleiter / Sportlehrer, die Jungen und Mädchen in den Schuljahrgängen 5 bis 13 anleiten ●

Wertungsvorschriften RSG ab 2022: Anforderungen Gruppe

WORKSHOP-NR.

224

REFERENTIN

RAUM

ZEIT

Birgit Guhr

Seminarraum / Brüderstr. 14

10.35 - 11.50 Uhr

Training von Leistungsvoraussetzungen im Anfänger- und Talenttraining für das Erlernen von Grundlagentechniken (Teil 1)

WORKSHOP-NR.

225

REFERENTEN

HALLE

ZEIT

Henry Vogel / Kay-Uwe Temme

Turnhallenbereich 1 / Leplaystr. 13

12.50 - 14.05 Uhr

Trainingskonzept, Methodik und Technik, empfohlene Übungen, typische Fehler in der Ausführung und Korrektur, Organisationsformen, Erfahrungsaustausch ●

Rhythmische Sportgymnastik – Grundlagen Ballett

WORKSHOP-NR.

226

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Olga Shalaevska

Turnhallenbereich 2 / Leplaystr. 13

12.50 - 14.05 Uhr

Ballett als Komponente im Training der Rhythmischen Sportgymnastik, Parallelen und Zweckmäßigkeit ●

Haltungsschwäche erkennen und Defizite beheben – Unterkörper

WORKSHOP-NR.

227

REFERENT

HALLE

ZEIT

Jörn Lühmann

Ballettsaal / Leplaystr. 13

12.50 - 14.05 Uhr

Durch körperliche Belastung (in Beruf und Sport) und das natürliche Altern kann sich die Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungssystems verringern. Das kann zu einem erhöhten Verletzungs-, Fehlbelastungs- und Verschleißrisiko führen. In diesem Workshop wird gezeigt, wie man mit speziellen Haltungstests (u. a. nach Janda) die Schwachstellen im Bereich der unteren Extremitäten und des Beckens erkennen und mit entsprechenden Korrektur- und Kompensationsübungen beseitigen kann. Der Workshop ist für Trainer/innen und Übungsleiter/innen, sowohl im Wettkampf- als auch im Gesundheitssport, geeignet. ●

Rückenfitness mit dem Redondoball

WORKSHOP-NR.

228

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Peggy Brennecke

Ringerhalle / Leplaystr. 11

12.50 - 14.05 Uhr

Ganzheitliches Rückentraining vereint kraftvolle Übungen, Sequenzen zur Mobilisation und Stabilisation und Einflüsse aus dem faszialen Training. Der Redondoball wird als Übungsgerät unterstützend eingesetzt. ●

Strong Nation™

WORKSHOP-NR.

229

REFERENT

HALLE

ZEIT

René Rößler

Sporthalle 1 / GS / A.-Abeba-Platz 1

12.50 - 14.05 Uhr

Du musst nicht länger Wiederholungen zählen. Beginne stattdessen, zum Beat zu trainieren! Strong Nation™ kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt ist. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran. ●

Schnelligkeitsausbildung: kindgerechtes Spielen und Wettfeiern

WORKSHOP-NR.

230

REFERENT

HALLE

ZEIT

Christian Gustedt

Sporthalle 2 / GS / A.-Abeba-Platz 1

12.50 - 14.05 Uhr

Das Wettfeiern und Herausfordern unter Kindern ist im Sport oder in der Schule täglich zu beobachten. Dieser Workshop vermittelt altersgerechte Spiel- und Übungsformen für die Entwicklung von Schnelligkeit. ●

Training von Leistungsvoraussetzungen im Anfänger- und Talenttraining für das Erlernen von Grundlagentechniken (Teil 2)

WORKSHOP-NR.

231

REFERENTEN

HALLE

ZEIT

Henry Vogel / Kay-Uwe Temme

Turnhallenbereich 1 / Leplaystr. 13

14.25 - 15.40 Uhr

Trainingskonzept, Methodik und Technik, empfohlene Übungen, typische Fehler in der Ausführung und Korrektur, Organisationsformen, Erfahrungsaustausch ●

Rhythmische Sportgymnastik – methodische Folgen zur Entwicklung gerätetechnischer Schwierigkeiten

WORKSHOP-NR.

232

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Jeannette Haage-Zoyke

Turnhallenbereich 2 / Leplaystr. 13

14.25 - 15.40 Uhr

Entwicklung und Vermittlung gerätetechnischer Schwierigkeiten für Reifen, Ball, Keulen und Band (Grundlagen und methodischer Aufbau) ●

Barre Workout – ganzheitliches Training mal anders

WORKSHOP-NR.

233

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Judith Jeremiasch

Ballettsaal / Leplaystr. 13

14.25 - 15.40 Uhr

Barre Workout ist ein effektives, ganzheitliches Training, das mit Hilfe der Ballettstange den ganzen Körper beansprucht. Unter Einbeziehung kleiner Trainingsgeräte werden Übungen an der Stange, frei im Raum und am Boden durchgeführt. ●

Tai Chi Flowing – Gleichgewicht und Achtsamkeit trainieren

WORKSHOP-NR.

234

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Dr. Gudrun Paul

Ringerhalle / Leplaystr. 11

14.25 - 15.40 Uhr

Einfache Übungen aus dem Tai Chi werden in kleinen fließenden Bewegungsfolgen zusammengeführt und fördern so die Körperhaltung, die Körperwahrnehmung, die Achtsamkeit und das Gleichgewicht. Gleichzeitig eignen sich diese sowohl für den Beginn als auch für den Abschluss einer Übungsstunde. ●

Tabata, Freeletics und Co. – vielseitige Fitnessworkouts

WORKSHOP-NR.

235

REFERENT

HALLE

ZEIT

Christian Gustedt

Sporthalle 1 / GS / A.-Abeba-Platz 1

14.25 - 15.40 Uhr

In dem Workshop werden neue Fitnesstrends und einfache Trainingsübungen vorgestellt. Die Kraftübungen können überall und ohne teure Trainingsgeräte ausgeführt werden. Sie zielen alle auf eine Verbesserung der Kondition ab. ●

Gerätturnen: Helfen und Sichern im Schulsport

WORKSHOP-NR.

236

REFERENT

HALLE

ZEIT

Maximilian Balke

Sporthalle 2 / GS / A.-Abeba-Platz 1

14.25 - 15.40 Uhr

Was muss ich als Sportlehrer/in bei der Technikvermittlung im Hinblick auf das Helfen und Sichern beachten? Wie kann ich die Schüler beim Helfen und Sichern einbeziehen? ●