



UNIVERSITÄT
LEIPZIG



STV 
SÄCHSISCHER TURN-VERBAND

Landes
**sport
bund**
Sachsen

Hier ist
Sport zu Hause.®

SÄCHSISCHER TURN-, GESUNDHEITS- UND SPORTKONGRESS LEIPZIG 2023



praxisnah!
vielseitig!
innovativ!



16./17. September 2023
Sporthallen der Sportwissenschaftlichen
Fakultät der Universität Leipzig

www.stv-turnen.de

**28. MAI ^{BIS}
01. JUNI
2025**

**DAS TURNFEST  2025
 LEIPZIG**

Gefördert von:



www.TURNFEST.de

Liebe Freundinnen und Freunde des Sports,

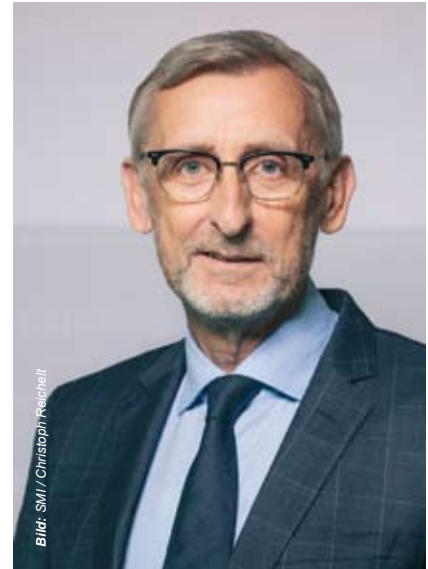


Bild: SM / Christoph Reichelt

als Sächsischer Innen- und Sportminister begrüße ich Sie herzlich zum diesjährigen Turn-, Gesundheits- und Sportkongress in Leipzig. Wieder kommt zusammen, was zusammengehört: die große sportliche Tradition der Sportstadt Leipzig auf der einen Seite und ein Sportkongress auf der anderen Seite, der aus der langen Tradition heraus kluge Antworten für die Zukunft des Sports in Sachsen erarbeitet. Diese Zukunft kann im Freistaat auf ein festes Fundament bauen. In unseren knapp 4.400 Sportvereinen sind fast 650.000 Sachsen organisiert. Sie finden dort neben Fitness und Ausgleich vom Alltag vor allem Gemeinschaft und Miteinander. Denn Sport verbindet. Das tut er allein schon deshalb, weil gerade der Breitensport auf dem Engagement

unzähliger Ehrenamtlicher fußt, die teilweise schon seit Jahrzehnten mit Begeisterung dabei sind und denen mein ausdrücklicher Dank gilt.

Von Dank und Einsatz allein baut sich aber keine Turnhalle. Es ist daher wichtig, dem organisierten Sport auch weiterhin einen guten Rahmen zu geben. Ein starkes Sportland braucht auch in den nächsten Jahren eine starke Sportförderung. Fast 120 Millionen Euro stehen uns dafür 2023 und 2024 insgesamt zur Verfügung. Unser Schwerpunkt dabei ist die Förderung des Landessportbundes, die wir auf 28,8 Millionen Euro pro Jahr erhöhen konnten. Das ist ein neuer Rekordetat und zeigt: Die Sächsische Staatsregierung meint es ernst.

Darüber hinaus lebt der organisierte Sport von kontinuierlichem Austausch und Weiterentwicklung, von innovativen Trainingskonzepten und modernen pädagogischen Methoden im Jugendbereich. Diesem Ansinnen dient der Turnkongress. In der Vergangenheit war er stets Impulsgeber für die Trainings- und Spielpraxis. Ich bin mir sicher, dass das auch in diesem Jahr so sein wird.

Ganz in diesem Sinne wünsche ich dem gesamten Organisationsteam einen reibungslosen Ablauf sowie allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine spannende und gewinnbringende Kongresszeit. ■

*Armin Schuster,
Sächsischer Staatsminister des Innern*

Impressum

Veranstalter:

Sächsischer Turn-Verband e.V.
in Kooperation mit der Universität
Leipzig (Sportwissenschaftliche
Fakultät) und dem Landessportbund
Sachsen e.V.

Herausgeber:

Sächsischer Turn-Verband e.V.
Am Sportforum 3, 04105 Leipzig
Telefon: 03 41 - 14 93 86 60
E-Mail: info@stv-turnen.de
Website: www.stv-turnen.de

Gestaltung / Layout:

STV-Sport-Service GmbH
Am Sportforum 3, 04105 Leipzig
Telefon: 03 41 - 14 93 86 66
E-Mail: stv-sport-service@stv-turnen.de

Inhalt dieser Broschüre:

Stand 15.05.2023
Änderungen vorbehalten

Bilder Titel:

STV / G. Weber

Gefördert durch
STAATSMINISTERIUM
DES INNERN |  Freistaat
SACHSEN
Der Landesfachverband wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

mit Freude und Stolz stelle ich fest, dass unser Sächsischer Turn-, Gesundheits- und Sportkongress in diesem Jahr ein kleines Jubiläum feiert: zum fünften Mal findet das Bildungsevent unter dem Dach der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig und in Kooperation mit dem Landessportbund Sachsen statt.

Die erfolgreiche Premiere im September 2013 liegt zehn Jahre zurück. Damals lief der Kongress noch unter dem Titel „Gesundheitssport-Symposium“ und war primär auf Breitensportlich-gesundheitssportliche Themen ausgerichtet. Der Nachfolger 2015 – der Name war inzwischen auf „Sächsischer Fitness- und Gesundheitssportkongress“ geändert worden – behielt diesen Fokus zwar bei, verzeichnete aber ein deutliches Wachstum der Angebotspalette sowie ein umfangreicheres Rahmenprogramm. Dieser Trend setzte sich bei der dritten Auflage 2017 fort – nun unter dem bis heute genutzten Titel „Sächsischer Turn-, Gesundheits- und Sportkongress“. Die dritte Namensänderung erfolgte nicht willkürlich, sondern war die logische Konsequenz einer weiteren inhaltlichen Aufstockung um Angebote im Leistungs- und wettkampforientierten Bereich der Turnsportarten. Mit dieser kompakten Vielseitigkeit und einem hohen Anspruch an Fachkompetenz und Qualität etablierte sich unser Kongress inzwischen als ein Aushängeschild im Bildungsbereich des organisierten Sports in Sachsen. Allen, die in diesen zehn Jahren zum Erfolg beigetragen haben – unseren Partner:innen, Referent:innen, Helfenden, Unterstützenden und vor allem Ihnen, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer – möchte ich an dieser Stelle ganz herzlich danken!

Wir sind überzeugt, dass es uns auch diesmal gelingt, Kompetenzen aus zahlreichen Fachbereichen zu bündeln, Impulse zu setzen und wertvolle Anregungen für die Arbeit in der Vereinspraxis zu liefern. ■

*Dr. Heike Streicher,
Vizepräsidentin BreitenSport / Bildung
des Sächsischen Turn-Verbandes*



Liebe Kongressteilnehmerinnen, liebe Kongressteilnehmer,

herzlich willkommen in der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig! Ich freue mich sehr, dass wir mit der Durchführung der inzwischen fünften Ausgabe des Sächsischen Turn-, Gesundheits- und Sportkongresses die Tradition fortführen, die genau vor einem Jahrzehnt – nämlich im September 2013 – hier in unserem Haus begründet wurde. Organisation und Vorbereitung der größten sächsischen Bildungsveranstaltung im Bereich des organisierten Sports erfolgen auch in diesem Jahr in enger Abstimmung mit unseren Partnern vom Sächsischen Turn-Verband und vom Landessportbund Sachsen. Freuen Sie sich, gemeinsam mit uns, auf ein innovatives, breit gefächertes, exzellentes Bildungswochenende in Theorie und – vor allem – Praxis!

Auch die Sportwissenschaftlichen Fakultät verknüpft in den Bereichen Leistungs-, Gesundheits- und Breitensport theoretische mit praktischen Komponenten. Schwerpunkte in Forschung und Lehre sind z. B. neurobiologische Aspekte des motorischen Lernens, Interventionsprozesse und Leistungsdiagnostik im Leistungssport, präventive und rehabilitative Therapieverfahren sowie die pädagogisch-didaktische Kompetenzvermittlung. Viele dieser Themenfelder werden Sie in den Workshop-Angeboten des Sächsischen Turn-, Gesundheits- und Sportkongresses gespiegelt sehen.

Unsere hervorragend ausgestatteten Sporthallen, Seminarräume und Auditorien sowie die großzügigen Außenanlagen bieten dem Kongress ein ideales Umfeld und laden zum Wissensaustausch ein. Ich wünsche Ihnen ein inspirierendes, ertragreiches Wochenende mit vielen neuen Eindrücken, Ideen und Impulsen für die ehrenamtliche Arbeit in Ihren Vereinen! ■

*Prof. Dr. Gregor Hovemann,
Dekan der Sportwissenschaftlichen Fakultät
der Universität Leipzig*



Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

im Namen des Landessportbundes Sachsen heiÙe ich Sie alle als Teilnehmer des 5. Sächsischen Turn-, Gesundheits- und Sportkongresses recht herzlich in Leipzig willkommen! Meine Anerkennung gilt dem Sächsischen Turn-Verband, der diesen Kongress zum fünften Mal nach der coronabedingten Pause im Jahr 2021 in Zusammenarbeit mit dem Landessportbund Sachsen und der Universität Leipzig wiederum ausrichtet.

Die Aus- und Fortbildung von ehrenamtlichen Funktionären und Übungsleitern zählt zu den Kernaufgaben des Landessportbundes Sachsen. Mit dem stetig wachsenden Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung nimmt auch die Nachfrage nach passenden Sportangeboten für diesen Sektor zu. Dafür ist qualifiziertes Personal ein essenzieller Faktor.

Mit einem vielfältigen Angebot an Workshops bietet der Kongress ein breites Spektrum von Fortbildungsmöglichkeiten an und kehrt in die Sporthallen der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig zurück. Es wird auf Bewährtes aufgebaut, bei dem natürlich die STV-Turnsportarten im Fokus stehen. Aber Sie können sich auch auf aktuelle Entwicklungen und Trends im Fitness- und Gesundheitssport für die unterschiedlichen Altersbereiche freuen und wertvolle Praxistipps für Ihre Arbeit in den Vereinen gewinnen. Ganz besonders freue ich mich, dass auch Impulse für die Gesundheits- und Bewegungsförderung von Kindern als ein Schwerpunkt gesetzt sind.

Ich wünsche allen Kongressteilnehmern erkenntnisreiche Tage in Leipzig sowie innovative Anregungen für die Praxis, den Organisatoren und Helfern einen erfolgreichen Verlauf der Veranstaltung, verbunden mit einem herzlichen Dankeschön für dieses Engagement! ■

*Angela Geyer,
Vizepräsidentin Sportentwicklung / Breitensport
des Landessportbundes Sachsen*

Inhalt

Grußworte	S. 03
Informationen	S. 06
Programm 16.09.	S. 08
Programm 17.09.	S. 10
Referenten	S. 12
Workshops	S. 16

ONLINE-BUCHUNG:

Die Buchung der Workshops ist ausschließlich online über das Bildungsportal „Sport für Sachsen“ möglich. Bitte beachten Sie die Hinweise zur Online-Buchung, die auf unserer Website www.stv-turnen.de (Bildung > News) in Form einer Schritt-für-Schritt-Anleitung hinterlegt sind!

INFORMATIONEN / RÜCKFRAGEN:

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



#BEACTIVE – EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS:

Die „Bewegte Eröffnung“ unseres Kongresses am 16. September 2023 (ab 08.45 Uhr in der Ernst-Grube-Halle) läutet in Sachsen die "Europäische Woche des Sports" ein, an der sich jedes Jahr viele sächsische Vereine beteiligen.

Weitere Informationen auf der #BeActive-Homepage: www.beactive-deutschland.de

TEILNAHMEGEBÜHREN:

Frühbucher (bis 09.07.2023)

Tagesticket	ohne Gymcard:	69,00 €
	mit Gymcard:	64,00 €
Kombi-Ticket	ohne Gymcard:	130,00 €
(2 Tage)	mit Gymcard:	120,00 €

Meldeschluss (bis 20.08.2023)

Tagesticket	ohne Gymcard:	79,00 €
	mit Gymcard:	74,00 €
Kombi-Ticket	ohne Gymcard:	150,00 €
(2 Tage)	mit Gymcard:	140,00 €

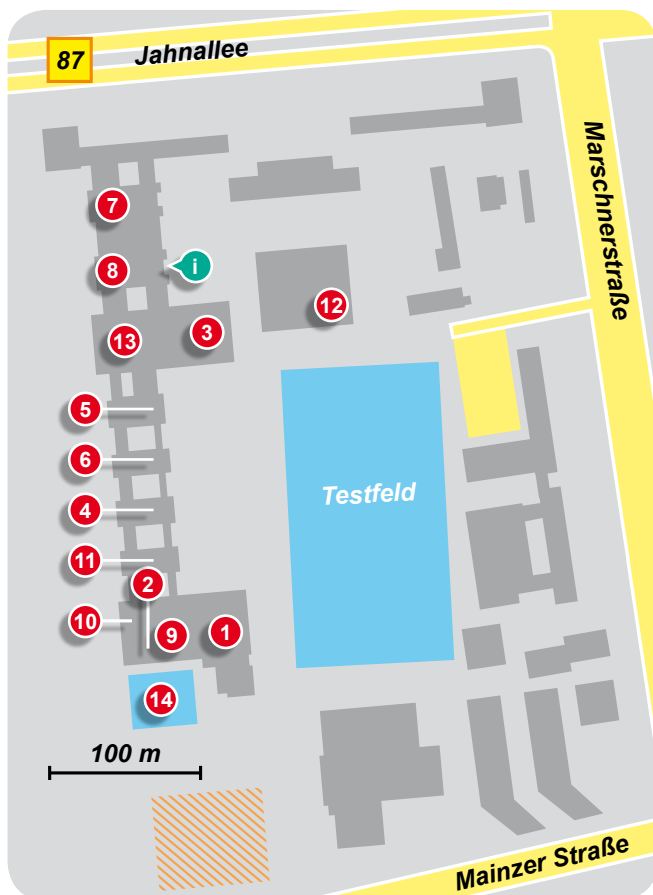
ERMÄSSIGUNG DER TEILNAHMEGEBÜHR

Mitgliedern eines STV-Vereins bzw. Gymcard-Inhabern berechnen wir auch beim Kongress eine ermäßigte Teilnahmegebühr (siehe oben – Preisangabe „mit Gymcard“). Eine entsprechende Zahlungsaufforderung wird nach dem Meldeschluss separat per E-Mail zugestellt.

IMBISSANGEBOT:

An beiden Kongresstagen steht ein Imbissangebot zur Verfügung (8,00 € / Mahlzeit), das ebenfalls online im Bildungsportal „Sport für Sachsen“ gebucht werden kann.

LAGEPLAN



Veranstaltungsort:

Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig
 Jahnallee 59, 04109 Leipzig

Parken:

Marschnerstraße, Mainzer Straße oder Parkplatz gegenüber dem Haupteingang Jahnallee

- i Eingang / Information / Kongress-Anmeldung

1 August-Schärtner-Halle	8 Hörsaal Süd
2 Boxhalle (2. OG)	9 Judohalle
3 Ernst-Grube-Halle	10 Krafthalle
4 Fechthalle	11 Mehrzweckhalle
5 Guts-Muths-Halle	12 Mensa / Cafeteria
6 Gymnastik-Halle	13 Seminarräume
7 Hörsaal Nord	14 Multifunktionsfläche (Außenbereich)



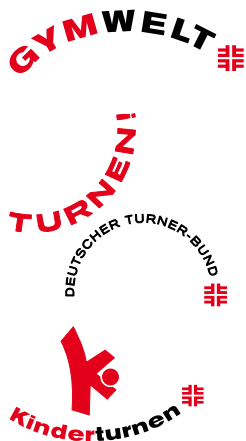
Bilder: STV / G. Weber



Lizenzverlängerung:

Alle Workshops werden grundsätzlich zur Verlängerung von C-Lizenzen anerkannt (1. Lizenzstufe). Workshops, deren Besuch zusätzlich zur Verlängerung von B- bzw. A-Lizenzen berechtigt (2./3. Lizenzstufe), sind in den Ausschreibungen gesondert ausgewiesen.

Bei jeder Workshop-Buchung im Bildungsportal wird die Teilnahme am Tages-Impulsreferat automatisch ausgewählt und mit jeweils 1 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.



- A** = Anerkennung Verlängerung A-Lizenzen
- B** = Anerkennung Verlängerung B-Lizenzen
- = WS Fitness- und Gesundheitssport
- = WS Turnsportarten

- ASH** = August-Schärtner-Halle
- BOH** = Boxhalle
- EGH** = Ernst-Grube-Halle
- FEH** = Fechthalle
- GMH** = Guts-Muths-Halle
- GYH** = Gymnastik-Halle
- HSN** = Hörsaal Nord
- JUH** = Judohalle
- KRH** = Krafthalle
- MZH** = Mehrzweckhalle
- SER** = Seminarraum

08.45 - 09.00 Uhr	09.15 - 10.30 Uhr	10.45 - 11.30 Uhr	
Bewegte Eröffnung	Faustball-Schnupperstunde (...) Julian Scharf 101 EGH	Impulsreferat Prof. Dr. med. Frank Mayer: „Trainingsprogramme zur Prävention und Therapie von unteren Rückenschmerzen – aktuelle Daten“	
	Zumba® Nicole Kühmel 103 GMH		
	Modern Dance Roman Windisch 104 GYH		
	Tabata Christian Gustedt 105 FEH		
	B Differenziertes Bauchmuskeltraining (...) Christiane Greiner-Maneke 106 MZH		
	Drums Alive® René Rößler 107 JUH		
	Aerobic Today! Chris Harvey 108 BOH		
	B Athletiktraining mit Kindern (...) Jörn Lühmann 109 KRH		
	(...) Leistungsvoraussetzungen am Sprung Sebastian Merker 111 ASH		
	B Akrobatische Elemente vorwärts Carsten Heyne 112 ASH		
	EGH		H

	11.45 - 13.00 Uhr		14.00 - 15.15 Uhr		15.45 - 17.00 Uhr
	Faustball in der Schule (...) Julian Scharf 201 EGH	Mittagspause (13.00 - 14.00 Uhr)	Faustball 2:2 – „Kleines Spiel“ für zwischendurch Julian Scharf 301 EGH		Faustball – Rundlauf: Herz-, Kreislauftraining im Alter Julian Scharf 401 EGH
	Aroha® Bernhard Jakszt 203 GMH		Kaha® Bernhard Jakszt 303 GMH		
	Theatersport Nicole Kühmel 204 GYH		Bewegungseinheit für Vielsitzer Peggy Brennecke 304 GYH		Yoga Flow Peggy Brennecke 404 GYH
	Hyrox Christian Gustedt 205 FEH		Choreografieren und Gestalten für Anfängerinnen und Anfänger Marisa Kempe 305 FEH		On The Beat – Hip-Hop für Anfängerinnen und Anfänger Marisa Kempe 405 FEH
	B Elast. Schultern, beweglicher Nacken, entspannter Kiefer (...) Christiane Greiner-Maneke 206 MZH		B Achtsames Beckenbodentraining (...) Christiane Greiner-Maneke 306 MZH		B Gute Atmung für einen entspannten Rücken (...) Christiane Greiner-Maneke 406 MZH
	Strong Nation René Rößler 207 JUH		Stabilisationstraining mit der Faszirolle René Rößler 307 JUH		Gesunde Kinderfüße (...) Auszubildende der Med. Berufsfach- schule des Universitätsklinikums 407 JUH
	Step – Think Less, Sweat More! Chris Harvey 208 BOH		Workout – Less Is More! Chris Harvey 308 BOH		Intensive Stretch Chris Harvey 408 BOH
	B Motorische Leistungsfähigkeit im Alter erschließen Jörn Lühmann 209 KRH		B Funktionelles Taping – Bewegung ist Trumpf Jörn Lühmann 309 KRH		B Funktionelle Tests und Korrekturstrategien (...) Jörn Lühmann / Martin Strietzel 409 KRH
	Erarbeitung von Sprüngen mit Salto in der zweiten Flugphase Sebastian Merker 211 ASH		A (Mini-)Trampolin – Leistungs- voraussetzungen / ausgew. Sprünge Paul Hesselbarth 311 ASH		A Kraftelemente an den Ringen Paul Hesselbarth 411 ASH
	B Akrobatische Elemente rückwärts Carsten Heyne 212 ASH		B Handstand als wichtiges Grundlageelement Nina Blintsov 312 ASH		B Training von Körper- beherrschung und Gleichgewicht Nina Blintsov 412 ASH
	Choreografie und Bühnenraum: (...) Bühnenaufstellung im Tanz Marisa Kempe 213 SER		„Leben liebt Bewegung“ Jessica Singh / Dr. Gudrun Paul 313 SER		Resilienz René Rößler 413 SER

WORKSHOPS

17. SEPTEMBER 2023

Lizenzverlängerung:

Alle Workshops werden grundsätzlich zur Verlängerung von C-Lizenzen anerkannt (1. Lizenzstufe). Workshops, deren Besuch zusätzlich zur Verlängerung von B- bzw. A-Lizenzen berechtigt (2./3. Lizenzstufe), sind in den Ausschreibungen gesondert ausgewiesen.

Bei jeder Workshop-Buchung im Bildungsportal wird die Teilnahme am Tages-Impulsreferat automatisch ausgewählt und mit jeweils 1 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.



= Praxis-Anteil im Außengelände



= Anerkennung Verlängerung A-Lizenzen



= Anerkennung Verlängerung B-Lizenzen



= WS Fitness- und Gesundheitssport



= WS Turnsportarten

- ASH = August-Schärtner-Halle
- BOH = Boxhalle
- EGH = Ernst-Grube-Halle
- FEH = Fechthalle
- GMH = Guts-Muths-Halle
- GYH = Gymnastik-Halle
- HSN = Hörsaal Nord
- JUH = Judohalle
- KRH = Krafthalle
- MZH = Mehrzweckhalle
- SER = Seminarraum



ab 08.30 Uhr Einlass / Anmeldung

09.15 - 10.30 Uhr

10.45 - 11.30 Uhr

B Sicher und aufrecht in Stand und Gang
Peggy Brennecke
503 GMH

Grundlagen Ballett
Sebastian Angermaier
504 GYH

Rope Skipping – (...) Individualtraining
Janine Malz / Sophie Wirth
505 FEH

Spiele für Bewegungsmuffel
Christian Gustedt
506 MZH

B Stufenbarren – Elemente in Stütz und Hang
Natalie Marks
511 ASH

B Parallelbarren – von der Rolle bis zum Handstand
Eric Lehmann
512 ASH

Impulsreferat
Prof. Dr. med. habil. Detlef Broc
„Vermeidung von Überlastungsschäden im Kinder- und Jugendleistungssport am Beispiel Kunstturnen“

	11.45 - 13.00 Uhr		14.00 - 15.15 Uhr	15.45 - 17.00 Uhr	
	B Koordinations- und Gleichgewichtstraining (...) Peggy Brennecke 603 GMH	Mittagspause (13.00 - 14.00 Uhr)	Kreative Kindertanzstunden Nicole Kühmel 703 GMH	Integratives Yoga für Kinder Nicole Kühmel 803 GMH	
	Ballett sportartspezifisch Sebastian Angermaier 604 GYH		Bodenexercise mit Schwerpunkt in der RSG Jeannette Haage-Zoyke 704 GYH		
	Rope Skipping – (...) Partnertraining Janine Malz / Sophie Wirth 605 FEH			Kinderturnen für Alle – Kleine Spiele – große Wirkung (Praxis) Pascal Vergin 805 FEH	
	Spielerisch die Ausdauer schulen Christian Gustedt 606 MZH		B Funktionales Training für Turnsportarten (Theorie) Norman Heidenbluth 706 MZH	B Core-Stability mit und ohne Hilfsmittel (Praxis) Norman Heidenbluth 806 MZH	
	B Stufenbarren – Holmwechsel Natalie Marks 611 ASH		A Die sieben Siegel des Balkenturnens Dr. Kerstin Schlegel 711 ASH	A Gymnastische Elemente für Boden und Balken Dr. Kerstin Schlegel 811 ASH	
	B Turnspezifische Körperpositionen Kerstin Vogel 612 ASH		B Kreisflanken am Pauschenpferd Kerstin Vogel 712 ASH	B Grundschwünge bis zur Riesenfelge am Reck Kerstin Vogel 812 ASH	
SN	 Laufe mit Kopf für dein Herz – Orientierungslauf kennenlernen Thomas Stöhr 613 SER			Kinderturnen für Alle (Theorie) Pascal Vergin 713 SER	Umsetzung der Anforderungen der Wertungsvorschriften in der RSG Birgit Guhr 813 SER

Impulsreferat am 16. September 2023

Prof. Dr. med. Frank Mayer:

„Trainingsprogramme zur Prävention und Therapie von unteren Rückenschmerzen – aktuelle Daten“



Prof. Dr. med. Frank Mayer
Hochschulambulanz der Universität Potsdam – Zentrum für Sportmedizin, Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport, Professur für Sportmedizin und Sportorthopädie, Wissenschaftsrat Dt. Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP), Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Prodekan / Dekan Fakultät für Gesundheitswissenschaften Brandenburg (...) ●

Impulsreferat am 17. September 2023

Prof. Dr. med. habil. Detlef Brock:

„Vermeidung von Überlastungsschäden im Kinder- und Jugendleistungssport am Beispiel Kunstturnen“



Prof. Dr. med. habil. Detlef Brock
Facharzt (Kinderchirurgie) und Geschäftsführer des Kinderzentrums am Johannisplatz / Leipzig, Leiter Fachbereich Sportmedizin LSB Sachsen, Sportarzt (Kinder- und Jugendsportmedizin) OSP Sachsen, direkte Betreuung der Sportlerinnen und Sportler (bis 21 Jahre) versch. Leipziger Vereine, Notarzt / Leitender Arzt im Rettungsdienstbereich Leipzig (...) ●



Sebastian Angermaier
seit Beendigung der aktiven Bühnenkarriere Ballettinspizient des Leipziger Ballettes; Lehrtätigkeit Ballett für Anfänger, Profis und kompositorische Sportarten; 1997 bis 2009 Leipziger Ballett ●



Nina Blintsov
Trainerin beim SC Riesa (Kunstturnen männlich / Sportakrobatik), im Bereich Sportakrobatik Vorbereitung zahlreicher Deutscher Meister und WM- und EM-Medaillengewinner (T. Sebastian / M. Kraft: World Games Gewinner 2017, Europameister 2019; D. Blintsov und P. Schütze: Silber World Games 2022 sowie Vizeweltmeister 2021 und Vizeeuropameister 2021) ●



Peggy Brennecke
Physiotherapeutin, Gesundheitswissenschaftlerin B. Sc., Pilates-trainerin, DTB-/STV-Referentin, langjährige und umfangreiche Erfahrungen im Gesundheitssport, Heart-Network-Coach ●



Birgit Guhr
Diplomsportlehrerin, Honorary Judge FIG, Honorary Judge UG, Mitglied Technisches Komitee RSG/ GYM im DTB, Landesfachwartin Rhythmische Sportgymnastik im Sächsischen Turn-Verband ●



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



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 ●



Chris Harvey
ist Ausbilder, Referent, Presenter und Autor für GroupFitness. Seine Workshops sind bekannt für ihre Klarheit, Praxistauglichkeit und Effektivität. Der geborene Brite und Wahl-Leipziger vermittelt auf sympathische Art und Weise die Tipps und Tricks, die den eigenen Unterricht von der Masse abheben. ●



Norman Heidenbluth
Trainer, Therapeut und Referent, Inhaber Heidenbluth-Sports (Fitness-Studio) in Radebeul, Aerobic / Gymnastik – A-Lizenz, Rehasport Orthopädie – B-Lizenz, Personal Training, Rückentraining, Seniorensport ●



Paul Hesselbarth
B.A. Sportwissenschaften Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, DOSB-B-Lizenz Leistungssport Gerätturnen männlich, DOSB-A-Lizenz Leistungssport Gerätturnen männlich, (...), ab 2020 Landestrainer Sachsen-Anhalt im Gerätturnen männlich Leistungssport AK 7-12, ab 2023 Leiter Turn-Talentschule Halle / Saale AK 7-10 ●



Carsten Heyne
Trainer im Leistungsturnen seit 2012, Trainer Kunstturnen weiblich beim Turn- und Gymnastikclub Leipzig seit 2018, Altersbereich AK 6-9, Trainer B-Lizenz seit 2018 ●



Bernhard Jakszt
Bernhard Jakszt ist der Entwickler der Programme AROHA® und KAHA®, langjähriger internationaler Presenter und Referent. ●



Marisa Kempe
studierte Sportwissenschaftlerin (M. Sc.) in Jena und Leipzig, aktuell Promotion an der Universität Leipzig, unterrichtet Tanzkurse im Hochschulsport und in den Bachelor- und Lehramtsstudiengängen, ausgebildete Wertungsrichterin für DTB-Showgruppen, regelmäßiges Jurymitglied bei TUJU- und RdB-Landesfinals ●



Nicole Kühmel
Dipl.-Fitnessökonomin, Pädagogin mit zusätzlicher Fachrichtung Heilpädagogik, erfahrene Referentin (Musik und Tanz) im Kinder- und Erwachsenenbereich ●



Eric Lehmann
DOSB-Trainer B Leistungssport (Sportart: Gerätturnen männlich), Einsatz als Referent für Trainer Aus- und Fortbildungen im Sächsischen Turn-Verband, berufliche und ehrenamtliche Tätigkeit im Turnsport, Arbeit mit unterschiedlichen Leistungsniveaus bei diversen Trainingslagern und Hospitationen, aktiver Turner ●



Jörn Lühmann

M.A. Erwachsenenbildung, Diplom-physiotherapeut (FH), Fachlehrer für Physiotherapie an der Akademie für berufliche Qualifizierung am Universitätsklinikum Leipzig, Schwerpunkte: Bewegungs- und Trainingslehre, Untersuchungen und Therapien muskuloskelettaler Beschwerden im gesamtgesundheitlichen Kontext, Kampfkunstlehrer in Leipzig ●



Janine Malz

DOSB Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit Erwachsene, langjährige Rope-Skipping-Trainerin in Vereinen und an Hochschulen – u. a. für die TSG Dirmstein („Fancy Feet“), für die Hochschule Worms und seit 2020 für die TSG Schkeuditz („Jumping Beats“), seit 2022 Tanzwerk Leipzig UG; seit 2017 "Skipping Hearts" Projekt der Deutschen Herzstiftung ●



Christiane Greiner-Maneke

staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, ganzheitliche Bewegungspädagogin, Rückenschullehrerin des BdR e.V., Leiterin des BdR Stützpunktes Sachsen-Anhalt, Pilatetrainerin des DTB, Referentin des DTB, der BAGSO, TOGU ●



Natalie Marks

von 2007-2020 Trainertätigkeit im Stützpunkt Herbolzheim (Baden-Württemberg), 2012 Erwerb Trainer B Lizenz – Kunstturnen weiblich Leistungssport, ab 2020 Lehrerin für Englisch und Sport – Oberschule Nauhof, seit 2015 Referententätigkeit für den DTB und DTB im Nachwuchsbereich ●



Sebastian Merker

M. Sc. Physik (Universität Leipzig), Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) in Leipzig im Fachbereich Sportinformatik, Entwickler von Datenmanagementsystemen und Wettkampfberechnungssoftware (IDA / Score), seit 2022 internationale Kampfrichter-Lizenz (FIG), Trainer-Lizenz seit 2008, Referent, aktiver Turner ●



Julian Scharf

Studium Lehramt Gymnasium Sport und Biologie, Leiter Abteilung Faustball SC DHfK Leipzig, Koordinator Nachwuchsentwicklung – Deutsche Faustball-Liga, Koordinator Sportlicher Ganztage – SC DHfK Leipzig, Abt. Faustball ●



René Rößler

Diplom-Sportlehrer, Diplom-Fitnesstrainer, Entspannungstherapeut, Rückenschullehrer, Osteoporose-trainer, Pilatetrainer, Lizenzen: LaGYM®, Zumba®, DrumsAlive®, Bokwa®, Orthopädie ●



Dr. Kerstin Schlegel

Dipl.-Sportwissenschaftlerin, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Uni Leipzig, FG Gerätturnen / Gymnastik / Tanz, Referentin Internationaler Trainerkurs Gerätturnen der Uni Leipzig, Internationale Kampfrichter Kat. II Kunstturnen wbl.; TK-Mitglied Leistungs- und Nachwuchsförderung GT wbl. im DTB; STV-Kampfrichterwartin (...) ●



Jessica Singh

M. Sc. Sportwissenschaft Gesundheitsförderung und Therapie durch Sport, Projektleiterin Teilprojekt des DTB „Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!“ im Rahmen der „Bewegung gegen Krebs“-Initiative des DOSB, der Stiftung Deutsche Krebshilfe und der Deutschen Sporthochschule Köln, zuständig für den Bereich „Ältere“ ●



Thomas Stöhr

Orientierungsläufer – seit mehr als 50 Jahren, Läufer in der Leistungsklasse Elite, auch mit Einsätzen in der Nationalmannschaft der DDR, Regionaltrainer von Nationalkadern im OL der DDR, Veranstalter von Orientierungsläufen, Wettkampfleiter, Kartenaufnehmer, Bahnleger und Kampfrichter, Orientierungsläufe für Schulen, Trainer C-Lizenz Orientierungslauf ●



Pascal Vergin

Inklusionscoach im bundesweiten Projekt Regionalliga Inklusion: Netzwerke zur Inklusion / zum inklusiven Kinderturnen, (...), Aufklärung zum Thema Inklusion und Kinderturnen, Unterstützung beim Aufbau entsprechender Gruppen (...), Fragen zu Fördermöglichkeiten, Vermittlung in der praktischen Umsetzung, Inklusion im Kita- und Schulalltag ●



Kerstin Vogel

Diplomsportlehrerin (DHfK Leipzig – Sportwissenschaften) / DOSB-Diplomtrainerin, Sportlehrerin an einer Grundschule, Trainerin beim TuS 1861 Chemnitz-Altendorf (2017-2019), erfolgreiche, langjährige Trainerin im Nachwuchsbereich beim SC Karl-Marx-Stadt und KTV Chemnitz (1982-2013), Leistungsturnerin beim SC Cottbus (1970-1974) ●



Roman Windisch

Bachelor of Fine Arts – Dance spec. Choreography, Studium u. a. an der Tanzakademie Rotterdam / NL, Fachdozent für Tanz am BIP Kreativitätszentrum Leipzig und an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig, freischaffender Choreograph – Spezialgebiete: Tanztheater, Modern Dance und Improvisation (...) ●



Sophie Wirth

langjährige Rope-Skipping-Athletin und Teilnehmerin an Deutschen Meisterschaften, seit 2018 auch als Trainerin aktiv ●

Faustball-Schnupperstunde – Einführung in die Sportart

WORKSHOP-NR.

101

REFERENT

HALLE

ZEIT

Julian Scharf

Ernst-Grube-Halle

09.15 - 10.30 Uhr

Faustball gilt als Lifetime-Sportart. Angefangen von Grundschulkindern bis ins hohe Rentenalter spielen Menschen Faustball. Im Workshop erleben wir eine Schnupperstunde zum Faustball, erlernen die Grundtechniken und wollen Faustball gemeinsam einmal spielen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten zudem einen kleinen Einblick in die Faustball-Welt, in wettkampforientierte Spielweisen sowie in breitensportliche Entwicklungen. ●

Zumba®

WORKSHOP-NR.

103

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Nicole Kühmel

Guts-Muths-Halle

09.15 - 10.30 Uhr

Zumba® kombiniert feurige lateinamerikanische Rhythmen, wie Salsa, Samba, Merengue mit coolen Fittesselementen aus dem Aerobicbereich. Wer Spaß hat sich zur Musik zu bewegen und gleichzeitig etwas für seinen Körper tun will, hat mit Zumba® garantiert sein Training gefunden. ●

Modern Dance

WORKSHOP-NR.

104

REFERENT

HALLE

ZEIT

Roman Windisch

Gymnastik-Halle

09.15 - 10.30 Uhr

„Bewegungsvielfalt und persönlicher Ausdruck“ – in diesem Kurs entdeckst du die Bewegungsparameter im Körper und im Raum. Von geometrisch bis grafisch in allen Raumdimension. Du erforschst die Bewegungsvielfalt, den individuellen Ausdruck und Stil und die Selbstwirksamkeit durch drei verschiedene Bewegungsqualitäten nach Rudolf Laban. Das Verhältnis von Raum und Zeit. ●

Tabata

WORKSHOP-NR.

105

REFERENT

HALLE

ZEIT

Christian Gustedt

Fechthalle

09.15 - 10.30 Uhr

In diesem Workshop wird der Fitnesstrend Tabata vorgestellt. Es wird nicht nur das Konzept beschrieben, sondern es wird auch erklärt, wie es im Turnbereich gewinnbringend in das Training integriert werden kann. Zudem gibt hilfreiche Tipps für die Organisation sowie Durchführung. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen diese Trainingsmethode mit einfachen Trainingsübungen natürlich auch praktisch kennen. Das Training zielt auf eine Verbesserung der Kondition ab. ●

Differenziertes Bauchmuskeltraining nach "Der bewegte Weg zur Achtsamkeit"

B

WORKSHOP-NR.

106

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Christiane Greiner-Maneke

Mehrzweckhalle

09.15 - 10.30 Uhr

In diesem Workshop werden die unterschiedlichen Bauchmuskelgruppen in Theorie (Anatomie) und Praxis vermittelt. Die Bauchmuskeln werden mit einem differenzierten Training wahrgenommen und aktiviert. Mit Hinzunahme der Atmung und die Aktivierung des Psoas Major wird das Bauchmuskeltraining zu einem neuen Erlebnis, das auch Zusammenhänge zwischen Bauchmuskeln und Rückenproblematiken verdeutlicht. Drei Möglichkeiten der Wahrnehmung dienen dazu, dass am Ende eines Kurses, eines Workshops, einer Weiterbildung ein körperlicher und mentaler Vergleich zum Beginn des Unterrichtes gezogen werden kann. Dadurch werden die Teilnehmer feststellen, ob das Aktivierungsangebot passend war und sich ein Wohlbefinden eingestellt hat. Im differenzierten Training werden verschiedene Materialien ausprobiert und die Bauchmuskeln mit Körpereigengewicht aktiviert. **Dieses Fortbildungsangebot richtet sich insbesondere an Interessenten, die ihre Rückenschul-Lehrer-Lizenz verlängern wollen.** ●



Drums Alive®

WORKSHOP-NR.

107

REFERENT

HALLE

ZEIT

René Rößler

Judohalle

09.15 - 10.30 Uhr

Drums Alive® ist ein neues motivierendes und schweißtreibendes Fitnesskonzept für Jung und Alt. Zu schnellen und langsamen Rhythmen, tollen Choreographien und mitreißender Musik wird mit zwei Holzsticks auf Gymnastikbällen getrommelt. Das ergibt neben jeder Menge Spaß und Stressabbau ein effektives Herz-Kreislauf- bzw. Kraftausdauer-Training. ●

Aerobic Today!

WORKSHOP-NR.

108

REFERENT

HALLE

ZEIT

Chris Harvey

Boxhalle

09.15 - 10.30 Uhr

Nachvollziehbare und dennoch spannende Bewegungsfolgen? Kopf abschalten und schön schwitzen? Effektiv und kurzweilig trainieren? Das alles bietet die Aerobic-Stunde! Chris präsentiert in diesem Workshop eine zeitgemäße Aerobic-Stunde, die eine breite Masse an Teilnehmenden abholt und glücklich macht. ●

Athletiktraining mit Kindern – so kann es gelingen!**B**

WORKSHOP-NR.

109

REFERENT

HALLE

ZEIT

Jörn Lühmann

Krafthalle

09.15 - 10.30 Uhr

Training mit Kindern ist eine große Herausforderung und verantwortungsvolle Aufgabe. Dieser Workshop steht ganz im Zeichen des Athletiktrainings mit Kindern. Sie erhalten einen Einblick in die Möglichkeiten, gemeinsam mit den Kindern Trainingsziele zu formulieren. Sie erfahren „Dos“ und „Don'ts“ im Kindertraining. Sie lernen Möglichkeiten zur Erhöhung der Motivation als größte Triebfeder motorischen Lernens kennen. Praktische Beispiele sollen den theoretischen Teil untermalen. Im gemeinsamen Austausch sollen Lösungsansätze für evtl. Problemlagen im Training angesprochen werden. ●

Konditionelle und koordinative Leistungsvoraussetzungen am Sprung

WORKSHOP-NR.

111

REFERENT

HALLE

ZEIT

Sebastian Merker

August-Schärttner-Halle

09.15 - 10.30 Uhr

In diesem vorwiegend für den Breitensport konzipierten Workshop werden verschiedene Leistungsvoraussetzungen am Sprung zunächst theoretisch betrachtet und anschließend praktisch erarbeitet. Neben der Schulung des Anlaufs und der damit verbundenen Erhöhung der Anlaufgeschwindigkeit spielen die Verbesserung des Absprungs und sichere Landungen eine übergeordnete Rolle. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über verschiedene Möglichkeiten zur Steigerung der Koordination von Arm- und Beinbewegungen im Anlauf sowie der Absprungkraft mit Hilfe diverser Übungsprogramme. Weiterhin wird auf die Stabilisierung der Fuß- und Beinmuskulatur zum Abfangen der äußeren Kräfte während der Landung eingegangen. ●

Akrobatische Elemente vorwärts**B**

WORKSHOP-NR.

112

REFERENT

HALLE

ZEIT

Carsten Heyne

August-Schärttner-Halle

09.15 - 10.30 Uhr

In diesem Workshop werden die Leistungsvoraussetzungen sowie Technik und Methodik verschiedener Elemente behandelt. Die Elemente sind u. a. Überschlag / Schritüberschlag und Salto vorwärts. Es wird auf häufige Fehlerbilder und deren Korrektur eingegangen. ●

Faustball in der Schule – Einstieg in die Mannschafts-Rückschlagspiele

WORKSHOP-NR.

201

REFERENT

HALLE

ZEIT

Julian Scharf

Ernst-Grube-Halle

11.45 - 13.00 Uhr

Im Gegensatz zum Volleyball ist Faustball auch bereits im Grundschulalter spielbar und stellt daher den perfekten Einstieg in die Mannschafts-Rückschlagsportarten dar. Der Workshop wird den Einstieg von Schülerinnen und Schülern in die Rückschlagspiele thematisieren und praktische Übungen für den Sportunterricht vorstellen. ●

Aroha®

WORKSHOP-NR.

203

REFERENT

HALLE

ZEIT

Bernhard Jakszt

Guts-Muths-Halle

11.45 - 13.00 Uhr

Aroha® ist ein effektives Ganzkörperworkout im ¾ Takt, mit Elementen, die inspiriert sind vom Haka (maorischer Kriegstanz) und Kung Fu. Erlebe wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. Für Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger geeignet. ●

Theatersport

WORKSHOP-NR.

204

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Nicole Kühmel

Gymnastik-Halle

11.45 - 13.00 Uhr

Theater trifft Fitness. Bringe deinen Körper und Geist mit Improvisationstheater ins Schwitzen. Dabei entspannt gleichzeitig der Geist. ●

Hyrox

WORKSHOP-NR.

205

REFERENT

HALLE

ZEIT

Christian Gustedt

Fechthalle

11.45 - 13.00 Uhr

In diesem Workshop wird der Fitnesstrend Hyrox vorgestellt. Es wird das Konzept, welches aus dem Wechsel zwischen Laufen und Krafftraining besteht, beschrieben und dann führen die Teilnehmer_innen diese Trainingsmethode mit seinen einfachen Trainingsübungen natürlich auch praktisch durch. Das Training zielt auf eine Verbesserung der Kondition ab. ●

Elastische Schultern, beweglicher Nacken und entspannter Kiefer nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

B

WORKSHOP-NR.

206

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Christiane Greiner-Maneke

Mehrzweckhalle

11.45 - 13.00 Uhr

In diesem Workshop wird der Schulter- Nackenbereich und der Kiefer mit erlebter Anatomie und bewegter Achtsamkeit erklärt. Durch einfache Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings werden der Schulter-Nacken-Bereich beweglicher und elastischer. Problematiken können eigenverantwortlich und achtsam gelindert werden. Die Atmung wird dadurch freier. Die Aktivierung des Kiefers verschafft ein entspanntes Gesicht, mentale Gelassenheit, mehr Bewegungsfreiheit im Schulter-Nacken-Bereich und auf den gesamten Körper. **Dieses Fortbildungsangebot richtet sich insbesondere an Interessenten, die ihre Rückenschul-Lehrer-Lizenz verlängern wollen.** ●



Strong Nation™

WORKSHOP-NR.

207

REFERENT

HALLE

ZEIT

René Rößler

Judohalle

11.45 - 13.00 Uhr

Du musst nicht länger Wiederholungen zählen. Beginne stattdessen, zum Beat zu trainieren. Strong Nation™ kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. 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. ●

Step – Think Less, Sweat More!

WORKSHOP-NR.

208

REFERENT

HALLE

ZEIT

Chris Harvey

Boxhalle

11.45 - 13.00 Uhr

Damit die Step-Stunde noch boomt, muss sie sich nach den modernen Bedürfnissen der Teilnehmenden richten: "viel schwitzen und wenig denken". In diesem Workshop demonstriert Chris die Erfolgsfaktoren für diese Stunde: Klarheit, Variabilität und Bewegungsfreude. ●

Motorische Leistungsfähigkeit im Alter erschließen**B**

WORKSHOP-NR.

209

REFERENT

HALLE

ZEIT

Jörn Lühmann

Krafthalle

11.45 - 13.00 Uhr

Der Workshop ist an Übungsleiterinnen und Übungsleiter adressiert, die mit Seniorinnen und Senioren trainieren und die motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination) positiv und nachhaltig beeinflussen wollen. Sie erfahren die aktuelle Evidenz zu den Möglichkeiten der Beeinflussung der Leistungsfähigkeit im Alter. Es erfolgt die Identifikation der wichtigsten Körperregionen und Organsysteme, die im Rahmen der Verbesserung der Leistungsfähigkeit von Bedeutung sind: Energiebereitstellung für Kraft und Ausdauer, Neurophysiologie der Beweglichkeit, Subsysteme der Koordination (passiv, aktiv, sensomotorisch), Auseinandersetzung mit Trainingsprinzipien und Belastungsfaktoren, Über praktische Beispiele erfahren Sie die Anwendung spezifischer Interventionen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. ●

Erarbeitung von Sprüngen mit Salto in der zweiten Flugphase

WORKSHOP-NR.

211

REFERENT

HALLE

ZEIT

Sebastian Merker

August-Schärttner-Halle

11.45 - 13.00 Uhr

Dieser für den wettkampforientierten Breitensport vorgesehene Workshop befasst sich insbesondere mit der technischen und methodischen Erarbeitung von höherwertigen Elementen am Gerät Sprung. Dabei wird der Fokus zunächst auf optimale Einsprung- und Abflugpositionen von Sprungbrett und Sprungtisch für verschiedene Sprunggruppen gelegt. Mit Hilfe einfach zu bedienender Smartphone- und Tablet-Applikationen erfolgt die biomechanische Analyse dieser für den Erfolg des Elements entscheidenden Phasen. Anschließend werden konkrete Übungsprogramme und methodische Reihen für das Erlernen des Handstütz-Überschlags mit Salto vorwärts gehockt sowie des Tsukaharas gehockt erläutert. ●

Akrobatische Elemente rückwärts**B**

WORKSHOP-NR.

212

REFERENT

HALLE

ZEIT

Carsten Heyne

August-Schärttner-Halle

11.45 - 13.00 Uhr

In diesem Workshop werden die Leistungsvoraussetzungen sowie Technik und Methodik verschiedener Elemente behandelt. Die Elemente sind u. a. Kurbet, Rad, Rondat, Flick-Flack, Übergang Rondat / Flick-Flack und Salto rückwärts. Es wird auf häufige Fehlerbilder und deren Korrektur eingegangen. ●

**Choreografie und Bühnenraum:
Über die Ästhetik von Bühnenaufstellungen im Tanz (Theorie)**

WORKSHOP-NR.

213

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Marisa Kempe

Seminarraum

11.45 - 13.00 Uhr

Bühnenaufstellungen stellen einen wichtigen Bestandteil von Choreografien im Tanz dar. Sie dienen der Erstellung von Bildern auf der Bühne, etablieren Szenen und setzen Fokus. Choreograf*innen stehen beim Entwerfen von Choreografien und Bühnenaufstellung Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik und Form zu Verfügung. Wie diese genutzt werden und welche Präferenzen beim Publikum vorliegen können, wird in diesem Vortrag veranschaulicht. ●

Faustball 2:2 – „Kleines Spiel" für zwischendurch

WORKSHOP-NR.

301

REFERENT

HALLE

ZEIT

Julian Scharf

Ernst-Grube-Halle

14.00 - 15.15 Uhr

Kleinfeld-Faustball im Zwei-gegen-Zwei-Format (2:2) eignet sich perfekt für deinen abwechslungsreichen Trainingsalltag. Als Erwärmung, freudbetonter Abschluss oder einfach zwischendurch, eignet sich 2:2-Faustball perfekt, ob im Park, auf dem Schulhof, auf der Turnfläche oder in der Sporthalle. Im Workshop wird das Grundprinzip dieser Spielidee vorgestellt und aktiv erprobt. Anpassungen und Variationen sollen gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern besprochen und ganz im Sinne der "Kleinen Spiele" umgesetzt werden. ●

Kaha®

WORKSHOP-NR.

303

REFERENT

HALLE

ZEIT

Bernhard Jakszt

Guts-Muths-Halle

14.00 - 15.15 Uhr

Kaha® ist ein vorchoreographiertes Programm, das entscheidende Muskelgruppen kräftigt, dehnt und entspannt. Die Bewegungen sind langsam und schnell nachvollziehbar, die Musik entführt Dich nach Neuseeland und Hawaii. Für Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger geeignet. ●

Bewegungseinheit für Vielsitzer

WORKSHOP-NR.

304

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Peggy Brennecke

Gymnastik-Halle

14.00 - 15.15 Uhr

Ein wohltuendes Bewegungsprogramm für alle, die viel und lange sitzen. Was ist verkürzt, wo treten Verspannungen auf und mit welchen Übungen kann man gezielt etwas dagegen tun? ●

Choreografieren und gestalten für Anfängerinnen und Anfänger

WORKSHOP-NR.

305

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Marisa Kempe

Fechthalle

14.00 - 15.15 Uhr

Wie beginne ich, wenn eine Gruppenchoreografie erstellt werden soll? Worauf muss ich achten und wie können Hindernisse gemeistert werden? In diesem Kurs werden gemeinsam Eckpunkte von Choreografien entworfen und weiterentwickelt. Der Fokus liegt hier auf der Gestaltung und Nutzung vom Bühnenraum. Die Teilnahme am Vortrag „Über die Ästhetik von Bühnenaufstellungen im Tanz“ ist ergänzend, aber kein Muss. ●

Achtsames Beckenbodentraining für eine starke Mitte nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

B

WORKSHOP-NR.

306

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Christiane Greiner-Maneke

Mehrzweckhalle

14.00 - 15.15 Uhr

Mentale Vorstellung der Beckenbodenschichten und des Beckens unterstützt durch exzentrisches und konzentrisches Training bringen eine flexible Kraft in den Beckenboden. Durch Hinzunahme weiterer Resonanzböden wird ein ganzheitliches Wohlbefinden erreicht. **Dieses Fortbildungsangebot richtet sich insbesondere an Interessenten, die ihre Rückenschul-Lehrer-Lizenz verlängern wollen.** ●

Stabilisationstraining mit der Faszienrolle

WORKSHOP-NR.

307

REFERENT

HALLE

ZEIT

René Rößler

Judohalle

14.00 - 15.15 Uhr

Faszientraining ist mittlerweile Standard im Trainingsalltag. In diesem Workshop gibt es Anregungen zur Arbeit mit der Rolle im Stabilisationstraining. Durch das sensomotorische Training erreichen wir die tiefliegende Muskulatur, können bei den Sportlern noch mehr Stabilität im Alltag erzielen. ●

Workout – Less Is More!

WORKSHOP-NR.

308

REFERENT

HALLE

ZEIT

Chris Harvey

Boxhalle

14.00 - 15.15 Uhr

Wer bei der Übungsauswahl geschickt ist und in der Dosierung von Trainingsdauer und -intensität gezielt vorgeht, der genießt ein Workout-Training, das mit einer kleinen Anzahl von Übungen alle wichtigen Faktoren abdeckt. Chris demonstriert, wie man die Themen Stabilität, Kraftausdauer, Haltung und Figur auf den Punkt bringt und in der gemischten Gruppe umsetzt. ●

Funktionelles Taping – Bewegung ist Trumpf

B

WORKSHOP-NR.

309

REFERENT

HALLE

ZEIT

Jörn Lühmann

Krafthalle

14.00 - 15.15 Uhr

Dieser Workshop thematisiert die Gelenkkomplexe und myofaszialen Weichteile, die im Turntraining stark beansprucht werden. Sie lernen funktionelle (elastische) Tape-Anlagen kennen, welche an ausgesuchten Prädilektionsstellen praktisch appliziert werden. Sie erfahren notwendige Trainingsübungen, die unter der Tape-Anlage sinnvoll den Regenerationsprozess bzw. Funktionsstatus der entsprechenden Gelenke und Weichteile unterstützen und verbessern sollen. Im regen Austausch erfolgen Selbsterfahrungsübungen des Taping und Übens. Bringen Sie gerne Ihre persönlichen Erfahrungen aus Ihrem Handlungsfeld in den Workshop ein! **Hinweis: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten zum Workshop kurze Sportsachen tragen und an diesem Tag auf Körperlotionen verzichten, damit die Tape-Anlagen haften können.** ●

Trampolin / Minitrampolin – Leistungsvoraussetzungen und ausgewählte Sprünge

A

WORKSHOP-NR.

311

REFERENT

HALLE

ZEIT

Paul Hesselbarth

August-Schärtner-Halle

14.00 - 15.15 Uhr

„Vom Streck sprung zum Salto“: in diesem Workshop bekommen die Teilnehmer einen Einblick in den methodischen Aufbau für Sprünge um die Längs- und Breitenachsen am Trampolin und Minitrampolin. Es werden Übungen für die Entwicklung der Körperspannung, Absprunghaltungen, Koordination und Orientierung vorgestellt. Die methodische Vorbereitung für akrobatische Elemente mit ausgewählten Grundsprüngen, sowie deren Erweiterung steht im Vordergrund. Die Teilnehmer können sich gerne aktiv am Workshop beteiligen. ●

Handstand als wichtiges Grundlagenelement



WORKSHOP-NR.

312

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Nina Blintsov

August-Schärtner-Halle

14.00 - 15.15 Uhr

In diesem Workshop wird der Handstand als grundlegendes Element in allen Turnsportarten thematisiert. Weiterhin werden vorbereitende Übungen zum Erlernen des Handstands für Anfänger, die häufigsten Fehler beim Handstand und wie man sie korrigiert und Varianten des Handstandes in verschiedenen Turnsportarten, Besonderheiten, Lehrmethoden angeboten. ●

„Leben liebt Bewegung“

WORKSHOP-NR.

313

REFERENTINNEN

HALLE

ZEIT

Jessica Singh / Dr. Gudrun Paul

Seminarraum

14.00 - 15.15 Uhr

In diesem Spezialsseminar, welches von Dr. Gudrun Paul moderiert wird, geht es im Besonderen um die Bedeutung und Chance von Bewegung bei der Prävention nicht übertragbarer Krankheiten. Dabei steht die Thematik der Initiative „Bewegung gegen Krebs“ aus der Kooperation des DOSB, der Stiftung Deutsche Krebshilfe und der Deutschen Sporthochschule Köln im besonderen Fokus. Die Kernaussage, dass Bewegung und Sport Freude machen, steht hierbei im Mittelpunkt. Es werden Tipps und praktische Erfahrungen für Übungsleiter, Trainer und Interessierte aufgezeigt, die die Motivation zum langfristigen Bewegen steigern. Lasst uns gemeinsam aktiv werden! ●

Faustball – Rundlauf: Herz-, Kreislauftraining im Alter

WORKSHOP-NR.

401

REFERENT

HALLE

ZEIT

Julian Scharf

Ernst-Grube-Halle

15.45 - 17.00 Uhr

Faustball kann bekanntermaßen bis ins hohe Alter gespielt werden. Dabei spielt jedoch nicht nur der wettkampforientierte Sport eine Rolle. Auch der gesundheitsorientierte Sport nimmt in seiner Bedeutung zu. Im Workshop soll eine Praxisstunde zum altersgerechten, gesundheitsorientierten Faustball durchlaufen werden. Dabei kommen verschiedene koordinative Faustballübungen, sowie Variationen des Faustball Rundlaufs und entspannende Element zum Tragen. ●

Yoga Flow

WORKSHOP-NR.

404

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Peggy Brennecke

Gymnastik-Halle

15.45 - 17.00 Uhr

Erlebe einfache aber wirkungsvollen Übungen aus dem Yoga, die in kleinen Flows zusammengesetzt sind! Wir erarbeiten uns jeweils eine Abfolge in ihren Einzelementen und fügen diese dann zum Schluss zu einem wohltuenden Flow zusammen, den Du dann auch ganz in deinem eigenen Tempo und Rhythmus turnen und genießen kannst. Natürlich runden wir diesen WS mit einer Entspannung zum Nachspüren und Wohlfühlen ab. Viel Spaß dabei! ●

On the beat – Hip-Hop für Anfängerinnen und Anfänger

WORKSHOP-NR.

405

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Marisa Kempe

Fechthalle

15.45 - 17.00 Uhr

Für alle, die gern den Beat im Körper fühlen und sich dazu bewegen wollen, sind hier richtig. In diesem Mitmachkurs werden die Technikbasics des Hip-hop wie bouncen und Isolation vermittelt, Posing probiert und am Ende wird eine kleine tänzerische Folge zusammen getanzt. Hier steht die Freude an der Bewegung und der Spaß am Tanzen im Vordergrund. Jeder ist herzlich willkommen. ●



Gute Atmung für einen entspannten Rücken nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

B

WORKSHOP-NR.

406

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Christiane Greiner-Maneke

Mehrzweckhalle

15.45 - 17.00 Uhr

Dieser Workshop ist der Einstieg in das ganzheitliche Beweglichkeitstraining für eine gute Atmung. Es werden das Konzept „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ mit seiner Methodik und Didaktik vorgestellt. Die Anatomie und Funktion der Atmung werden in Theorie und Praxis unterrichtet. Verschiedene Atemtechniken unterstützen das Atemtraining. Mit Achtsamkeit und Ritualen wird die Wahrnehmung und Fokussierung auf den eigenen Körper geschult. Aktivierungssequenzen bringen mehr Beweglichkeit in den Oberkörper, entspannt den Oberkörper und verbessert die Ein- und Ausatmung. Integration in den Alltag bringt eine schnelle Nachhaltigkeit und schult die Neuroplastizität. **Dieses Fortbildungsangebot richtet sich insbesondere an Interessenten, die ihre Rückenschul-Lehrer-Lizenz verlängern wollen.** ●

Gesunde Kinderfüße – „Schöne Grüße an die Füße“

WORKSHOP-NR.

407

REFERENTEN

HALLE

ZEIT

Team d. Med. Berufsfachschule (...)

Judohalle

15.45 - 17.00 Uhr

Die Auszubildenden der Medizinischen Berufsfachschule des Universitätsklinikums Leipzig zeigen in einem Mix aus Hintergrundinformationen und praktischen Übungssequenzen, mit welcher einfachen und obendrein effektiven Maßnahmen die Gesundheit der Füße unserer Kinder gestärkt werden kann. Sie erhalten einen Überblick über die funktionelle Anatomie der Füße. Sie erfahren etwas über wichtige biomechanische Zusammenhänge der Fußstatik in Bezug auf die Haltung des Körpers. Ausgewählte Übungen verbessern Perzeption, Mobilisation, Kraft und Ausdauer. Sie erhalten Vorschläge, wie verletzungspräventive Maßnahmen ins Training integriert werden können ●

Intensive Stretch

WORKSHOP-NR.

408

REFERENT

HALLE

ZEIT

Chris Harvey

Boxhalle

15.45 - 17.00 Uhr

Zeit für Beweglichkeit! Immer mehr Teilnehmende stellen fest, dass sie aktiv für gute Beweglichkeit sorgen müssen. Chris lebt in dieser Stretch-Einheit vor, wie man mit klaren Übungsanweisungen, vielfältigen Dehnformen und vor allen Dingen mit hoher Intensität für Erfolg sorgt. ●

Funktionelle Tests und Korrekturstrategien – Das Bewegungskompetenzprofil

B

WORKSHOP-NR.

409

REFERENTEN

HALLE

ZEIT

Jörn Lühmann / Martin Strietzel

Krafthalle

15.45 - 17.00 Uhr

In diesem Workshop stellen die Autoren des Buchs „Der gesunde Athlet“ das Bewegungskompetenzprofil eines funktionellen Bewegungskomplexes vor. Um Stärken und Schwächen unseres aktiven, passiven und sensomotorischen Bewegungssystems unter die Lupe zu nehmen, wurde eine Assessment-Batterie zusammengestellt. Über eine strukturierte Trainingsplanung werden dann die entdeckten Schwächen ausgearbeitet. Im Workshop werden: alltagstypische Beschwerdebilder analysiert, Bewegungsdysfunktionen identifiziert und Schwächen der Subsysteme aufgedeckt, Testergebnisse systematisch erfasst und in ein effizientes Korrektur- und Trainingsregime überführt, innerhalb der praktischen Sequenzen Tests exakt demonstriert sowie analysiert (inkl. Selbsttest). ●

Kraftelemente an den Ringen

A

WORKSHOP-NR.

411

REFERENT

HALLE

ZEIT

Paul Hesselbarth

August-Schärttner-Halle

15.45 - 17.00 Uhr

Schwerpunkte dieses Workshops sind Erarbeitung der Leistungsvoraussetzungen für Stützkraft am Gerät Ringe (Übungen für Kleinkinder), Erarbeitung der Leistungsvoraussetzungen für Stützkraft und Hangkraft (Kraftkreis mit ausgewählten Stationen), Erarbeitung vom einfachen Grundschrungpendel zum Schleudern (Methodik für Vorschwungelemente), Vorbereitende methodische Übungen für Handstand an den Ringen und Winkelstütz. ●

Training von Körperbeherrschung und Gleichgewicht

B

WORKSHOP-NR.

412

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Nina Blintsov

August-Schärttner-Halle

15.45 - 17.00 Uhr

Inhalt dieses Workshops ist der Handstand in der Sportakrobatik – wie man das Gleichgewicht bei instabilem Untergrund hält. Es werden Methoden zur Verbesserung der Körperkoordination und Hilfsgeräte zur Verbesserung des Körpergleichgewichts aus improvisierten Mitteln demonstriert. ●

Resilienz (Theorie-Workshop)

WORKSHOP-NR.

413

REFERENT

HALLE

ZEIT

René Rößler

Seminarraum

15.45 - 17.00 Uhr

Manche Menschen schaffen es trotz großer Lebenskrisen, Überlastungs- und Verlustsituationen, ihrem stressigen Lebensalltag gelassen und mit innerer Stärke entgegenzutreten. In diesem Workshop besprechen wir die wichtigsten Aspekte der inneren Stärke und wie man sie mit kleinen Übungen entwickeln kann (die resultierende positive Einstellung zu sich und seinem Körper hilft bei der Beseitigung körperlicher Beeinträchtigungen auf psychosomatischer Ebene.) ●

Sicher und aufrecht in Stand und Gang

B

WORKSHOP-NR.

503

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Peggy Brennecke

Guts-Muths-Halle

09.15 - 10.30 Uhr

Dieser Workshop beschäftigt sich mit dem Thema sicherer, stabiler Stand und Gehfähigkeit. Gleichgewichtsübungen, ein „Lauf-ABC“, gezielte Gelenkbewegungen gehören genauso dazu wie funktionelles Muskeltraining und Übungen zum Erhalt der Beweglichkeit. Ideal zur Sturzprophylaxe! ●

Grundlagen Ballett

WORKSHOP-NR.

504

REFERENT

HALLE

ZEIT

Sebastian Angermaier

Gymnastik-Halle

09.15 - 10.30 Uhr

Ballett hat sich als Kunstform mit der Zeit und Gesellschaft immer weiter entwickelt. Es ist Grundlage einer Vielzahl von Bewegungsformen und kann mit Technik, Ästhetik und Methodik als sinnvolle Unterstützung auch im Sport hilfreich sein. Ausgleichend bringt es sogar gesundheitliche Vorteile mit sich. Im Workshop nähern wir uns über Theorie und Praxis den Basics des Balletts an und erfahren etwas über grundlegende Tanzschritte und Musikalität. ●

Rope Skipping – Das besondere Seilspringen: Schwerpunkt Individualtraining

WORKSHOP-NR.

505

REFERENTINNEN

HALLE

ZEIT

Janine Malz / Sophie Wirth

Fechthalle

09.15 - 10.30 Uhr

In diesem Workshop werden die Grundlagen des Meisterschaft-Sports Rope Skipping vermittelt. Mit Musik und Spaß werden die verschiedenen Sprungarten beleuchtet wie auch leichte akrobatische Skills geübt. Einen kurzen Einblick in den Wettkampfsport wird es auch geben und das Seilspringen im Allgemeinen gut für die Fitness und Gesundheit ist brauchen wir nicht zu erwähnen. An die Seile, fertig, los! ●

Spiele für Bewegungsmuffel

WORKSHOP-NR.

506

REFERENT

HALLE

ZEIT

Christian Gustedt

Mehrzweckhalle

09.15 - 10.30 Uhr

In diesem Workshop werden Spiele vorgestellt, bei denen wenige negative Erfahrungen gemacht werden. Bei den Spielen scheiden keine Kinder aus und müssen am Rand auf einer Bank warten. Dieser Workshop vermittelt geeignete Spielformen, die darauf abzielen, dass alle Kinder - auch die Bewegungsmuffel - viel Freude und Motivation am Spielen bzw. Sporttreiben haben. ●

Stufenbarren – Elemente im Stütz und Hang

B

WORKSHOP-NR.

511

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Natalie Marks

August-Schärtner-Halle

09.15 - 10.30 Uhr

In diesem Workshop werden die Schwerpunkte auf der Erarbeitung der Kippe und Langhangkippe, sowie von den Grundschwüngen zu den Riesenfelgen liegen. Zu beiden Themenfelder werden vorbereitende Übungen und methodische Schritte erläutert. ●

Parallelbarren – von der Rolle bis zum Handstand



WORKSHOP-NR.

512

REFERENT

HALLE

ZEIT

Eric Lehmann

August-Schärtner-Halle

09.15 - 10.30 Uhr

In diesem Workshop werden die methodischen Schritte für Grundlagenelemente am Parallelbarren vorgestellt. Folgende Elemente werden behandelt: Rolle vorwärts, Oberarmstand, Stemme vorwärts und rückwärts, Schwingen bis zum Handstand ●

Koordinations- und Gleichgewichtstraining – auch mit instabilen Unterlagen



WORKSHOP-NR.

603

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Peggy Brennecke

Guts-Muths-Halle

11.45 - 13.00 Uhr

Ob jung oder alt – Koordination und Gleichgewicht sind wichtige Komponenten im Training für den Alltag und zur Sturzprävention. Dich erwarten vielfältige und abwechslungsreiche Übungen zu allen Facetten des Gleichgewichtstrainings. ●

Ballett sportartspezifisch

WORKSHOP-NR.

604

REFERENT

HALLE

ZEIT

Sebastian Angermaier

Gymnastik-Halle

11.45 - 13.00 Uhr

Durch den ästhetischen Einfluss und die motorische Expertise aus der Kunst, bieten Tanzformen wichtige Zusätze zur sportlichen Entwicklung. Gerade in den kompositorischen Sportarten wird Ballett sehr geschätzt. Einen Einblick in das Balletttraining für die Rhythmische Sportgymnastik, Turnen, Sportakrobatik. ●

Rope Skipping – Das besondere Seilspringen: Schwerpunkt Partnertraining

WORKSHOP-NR.

605

REFERENTINNEN

HALLE

ZEIT

Janine Malz / Sophie Wirth

Fechthalle

11.45 - 13.00 Uhr

In diesem Workshop werden die Grundlagen des Meisterschaft-Sports Rope Skipping vermittelt. Mit Musik und Spaß werden die verschiedenen Sprungarten beleuchtet wie auch leichte akrobatische Skills geübt. Einen kurzen Einblick in den Wettkampfsport wird es auch geben und das Seilspringen im Allgemeinen gut für die Fitness und Gesundheit ist brauchen wir nicht zu erwähnen. An die Seile, fertig, los! ●

Spielerisch die Ausdauer schulen

WORKSHOP-NR.

606

REFERENT

HALLE

ZEIT

Christian Gustedt

Mehrzweckhalle

11.45 - 13.00 Uhr

In diesem Workshop werden Spiele erklärt und getestet, die der Ausdauerschulung bei Kindern dienen. Der hohe Aufforderungscharakter dieser Spiele motiviert Kinder in besonderem Maße. Es werden Laufformen nach der Dauer- und Intervallmethode für die Sporthalle vorgestellt, welche die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch selbst durchführen werden (natürlich zu Musik). ●



Stufenbarren – Holmwechsel**B**

WORKSHOP-NR.

611

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Natalie Marks

August-Schärttner-Halle

11.45 - 13.00 Uhr

In diesem Workshop liegen die Schwerpunkte auf den Stufen vom Aufhocken über die Sohlwelle bis hin zum Konter. Dabei werden die grundlegenden Holmwechselarten nach steigender Schwierigkeit vorgestellt und diese in unterschiedlichen methodischen Schritten erarbeitet. ●

Turnspezifische Körperpositionen**B**

WORKSHOP-NR.

612

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Kerstin Vogel

August-Schärttner-Halle

11.45 - 13.00 Uhr

Der Workshop beinhaltet statische und dynamische Varianten der C-Positionen (Schiffchen). Dabei werden Übungsprogramme sowie Grundlagenprogramme im Großtrampolin vorgestellt. ●

Laufe mit Kopf für dein Herz – Orientierungslauf kennenlernen

WORKSHOP-NR.

613

REFERENT

HALLE

ZEIT

Thomas Stöhr

Seminarraum / Außengelände

11.45 - 13.00 Uhr

Ein Workshop, um in die Sportart Orientierungslauf reinzuschnuppern. Mit kurzer theoretischer Einführung und anschließender Praxis (Gehen / Laufen) auf dem Uni-Gelände. ●

Kreative Kindertanzstunden

WORKSHOP-NR.

703

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Nicole Kühmel

Guts-Muths-Halle

14.00 - 15.15 Uhr

In dem Kurs lernen Sie, wie Sie spielerische Tanzangebote den Kindern vermitteln können und gleichzeitig die Körperhaltung, Koordination und das soziale Miteinander fördern. Sie gehen mit einer Schatzkiste von Tanzspielen und empfohlener Musik aus dem Kurs. Dieser Workshop richtet sich an Mitarbeiter, die mit Kindern zwischen dem 3. und 8. Lebensjahr arbeiten. ●

Bodenexerzise mit Schwerpunkt in der Rhythmischen Sportgymnastik

WORKSHOP-NR.

704

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Jeannette Haage-Zoyke

Gymnastik-Halle

14.00 - 15.15 Uhr

Bodenexerzise mit Schwerpunkt Fuß- und Beinstreckung unter Einbeziehung der Handgeräte in der Rhythmischen Sportgymnastik (RSG). Methodischer Aufbau und Entwicklung von Grundtechniken in der RSG. ●

Funktionales Training für Turnsportarten (Theorie-Workshop)**B**

WORKSHOP-NR.

706

REFERENT

HALLE

ZEIT

Norman Heidenbluth

Mehrzweckhalle

14.00 - 15.15 Uhr

In diesem Theorie-Workshop werden anatomisch-physiologische Hintergründe des funktionalen Trainings anhand von therapeutisch begründeten Übungsprogrammen vorgestellt (wie z. B. Tensegrity-Modell, Joint-by-Joint-Ansatz, physiotherapeutische Bewegungsideen). Diese unterschiedlichen Ansätze werden im Folge-Workshop (siehe WS 806) in Übungsgruppen ausprobiert. ●

Die sieben Siegel des Balkenturnens

A

WORKSHOP-NR.

711

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Dr. Kerstin Schlegel

August-Schärttner-Halle

14.00 - 15.15 Uhr

Leistungsvoraussetzungen, Technik und Methodik im speziellen Balkentraining. Im Workshop wird speziell auf die methodische Umsetzung des Balkenkonzept des DTB eingegangen sowie auf die künstlerische Darstellung (Artistry) am Balken. Hierzu werden die Anforderungen laut Code Pointage aus Kampfrichtersicht erklärt sowie für die Umsetzung im Training Übungsbeispiele bzw. Anregungen gegeben. ●

Kreisflanken am Pauschenpferd

B

WORKSHOP-NR.

712

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Kerstin Vogel

August-Schärttner-Halle

14.00 - 15.15 Uhr

Der Workshop beinhaltet die Erarbeitung von Leistungsvoraussetzungen zur Erlernung der Kreisflanke am Pauschenpferd. Es werden speziell technische und methodische Merkmale behandelt. Weiterführend wird auf Kreisflanken in verschiedenen Stützbereichen eingegangen. ●

Kinderturnen für Alle (Theorie-Workshop)

WORKSHOP-NR.

713

REFERENT

HALLE

ZEIT

Pascal Vergin

Seminarraum

14.00 - 15.15 Uhr

Mit „Kinderturnen für Alle“ möchten wir Sie über das Thema der Inklusion sowie des inklusiven Kinderturnens und die damit verbundene allgemeine Bewegungsförderung aller Kinder informieren. Dabei ist dieser Workshop nicht auf das Kinderturnen begrenzt, sondern reicht darüber hinaus. Das heißt, dass Sie als Übungsleitender in anderen Sportarten genauso davon profitieren können, wie jemand, der direkt im Kinderturnen bzw. im Kindersport aktiv ist. Das oberste Ziel ist die Bewegungsförderung aller Kinder und nicht die Beschränkung auf eine Sportart. Hierbei handelt es sich nicht um eine reine Informationsveranstaltung, sondern vielmehr darum, ein gemeinschaftliches Verständnis für die Inklusion zu entwickeln, deren Möglichkeiten zu identifizieren, den Raum für Fragen zu öffnen und sich auszutauschen. Praktische Fragen bei der Umsetzung sollen in diesem Workshop natürlich ebenfalls eine Rolle spielen. ●

Integratives Yoga für Kinder

WORKSHOP-NR.

803

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Nicole Kühmel

Guts-Muths-Halle

15.45 - 17.00 Uhr

Ist Yoga auch für Kinder mit großem Bewegungsdrang geeignet? Hier zeige ich einfache, bunte Übungen, welche den Geist entspannen lassen. ●

Kinderturnen für Alle – Kleine Spiele – große Wirkung

WORKSHOP-NR.

805

REFERENT

HALLE

ZEIT

Pascal Vergin

Fechthalle

15.45 - 17.00 Uhr

Mit „Kinderturnen für Alle – Kleine Spiele, große Wirkung“ möchten wir Ihnen aufzeigen, wie, mithilfe von Kleinen Spielen und simplen Anpassungen der Übungsstunde, jedes Kind die Möglichkeit bekommt, ein Teil der gesamten Gruppe zu sein. Und das nicht nur im Kinderturnen! Anpassungen von Spielen oder des Aufbaus der Übungsstunde haben nicht nur den Vorteil, dass Kinder mit Einschränkungen / Behinderungen (Seh-, Hör-, Bewegungs- oder andere Beeinträchtigungen), sondern ebenso Kinder ohne eine Einschränkung profitieren. Kindern mit Einschränkung kann der Zugang und das Mitmachen entsprechend vereinfacht werden. Kinder ohne Einschränkungen können auf diesem Weg sensibilisiert und aufgeklärt werden. Darüber hinaus steht für Sie als Übungsleitung (sportartenübergreifend) die Selbsterfahrung im Fokus. Zudem erhalten Sie Empfehlungen beim Auf- und / oder Ausbau inklusiver Angebote (Kinderturnen / allg. Bewegungsförderung) im Verein, Hinweise zu Fördermöglichkeiten und -programmen, Handlungsempfehlungen für die Aufnahme von Sportlern mit besonderen Bedürfnissen sowie Praxisbeispiele und -anleitungen (Bewegungslandschaft, KiTu-Abzeichen für Alle, usw.) und Empfehlungen für Weiterbildungsmaßnahmen. ●

Core-Stability mit und ohne Hilfsmittel**B**

WORKSHOP-NR.

806

REFERENT

HALLE

ZEIT

Norman Heidenbluth

Mehrzweckhalle

15.45 - 17.00 Uhr

Die effektive Kraftübertragung, vor allem bei Ganzkörperbewegungen erfordert einen stabilen Rumpf. Was kennzeichnet diesen und wie können wir erkennen, ob der Übende einen stabilen Rumpf in der Übungsausführung nutzt. Es werden Bedeutung und Funktion der Core-/Rumpf-Stabilität als auch deren Beweglichkeit im Sinne der neuro-muskulären Balance beleuchtet und durch praktische Übungsprogramme vertieft. ●

Gymnastische Elemente für Boden und Balken**A**

WORKSHOP-NR.

811

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Dr. Kerstin Schlegel

August-Schärttner-Halle

15.45 - 17.00 Uhr

Der Schwerpunkt dieses Workshops liegt bei Drehungen und Sprüngen und in der Erarbeitung der Voraussetzungen, der Technik und vorbereitenden Übungen. ●

Grundschwünge bis zur Riesenfelge am Reck**B**

WORKSHOP-NR.

812

REFERENTIN

HALLE

ZEIT

Kerstin Vogel

August-Schärttner-Halle

15.45 - 17.00 Uhr

In diesem Workshop werden die Technik und Methodik von Grundschwüngen am Reck erarbeitet. Die Inhalte richten sich daran aus, dass die Zielelemente Riesenfelgen rückwärts und vorwärts in Schlaufen geturnt werden können. ●

Umsetzung der Anforderungen der Wertungsvorschriften in der RSG (Theorie-Workshop)

WORKSHOP-NR.

813

REFERENTIN

HALLE

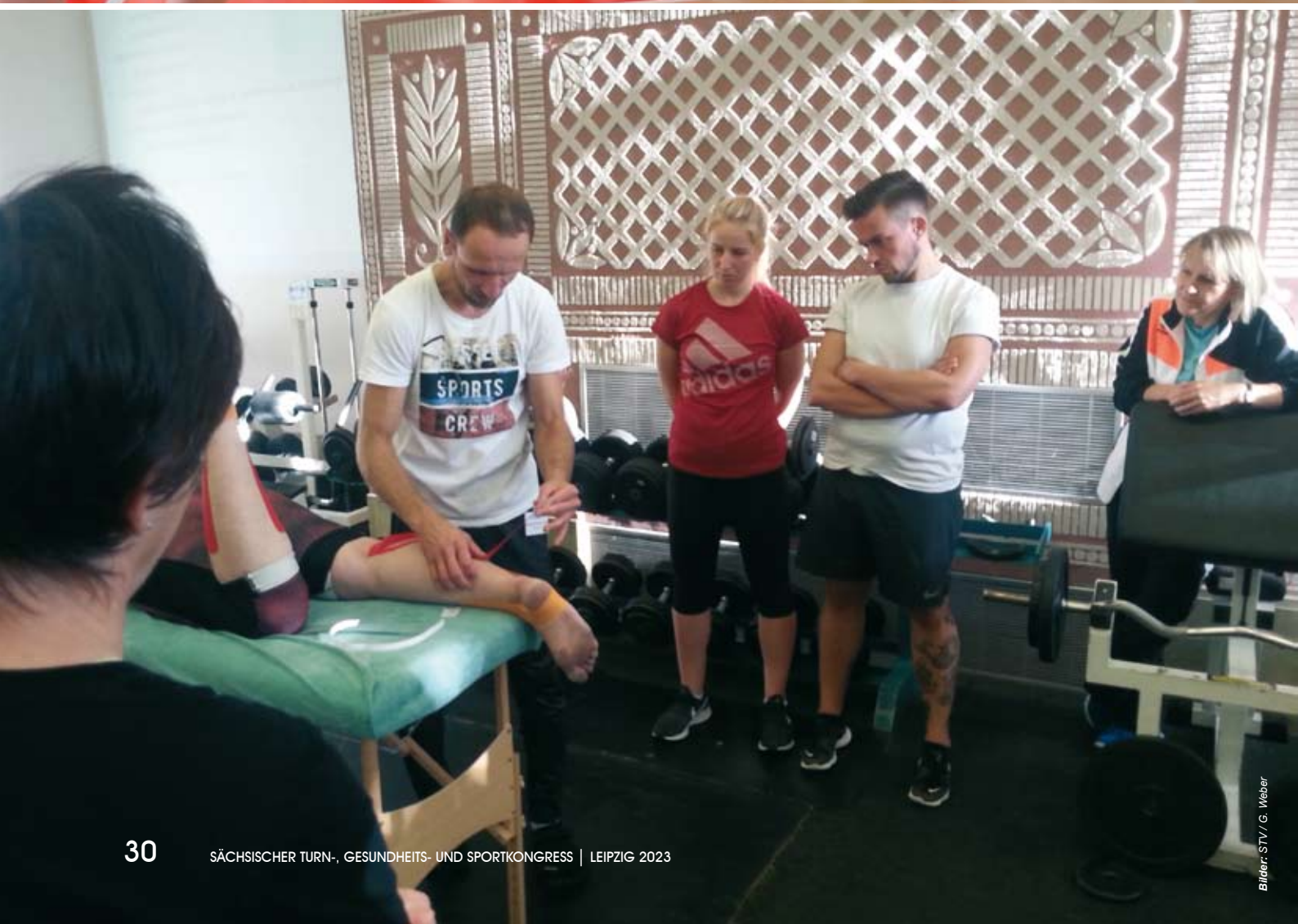
ZEIT

Birgit Guhr

Seminarraum

15.45 - 17.00 Uhr

Dieser Workshop legt den Fokus auf die Geräthandhabungen in Verbindung mit Körperschwierigkeiten und Gerätschwierigkeiten in der Rhythmischen Sportgymnastik. ●



STV 

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 • **E-Mail:** stv-sport-service@stv-turnen.de

Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

20 % Rabatt
mit dem Code
H24-STV



TOURNEE 2024

18.01.2024, 19 Uhr

QUARTERBACK
Immobilien ARENA
LEIPZIG



TICKETS & INFORMATIONEN

Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de.
Tickets ab 19 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr. ☎ (0511) 980 97 98.



STV 
SACHSISCHER TURN-VERBAND

AOK PLUS 

SPORT-THIEME

PRG 



LEIPZIGER VOLKSZEITUNG

urbanite
Das Stadtmagazin für Leipzig