



**MTB**   
MÄRKISCHER TURNERBUND  
BRANDENBURG

## 5. BRANDENBURGER SPORT- UND FITNESS-KONGRESS 2019 18. BRANDENBURGER SPORTLEHRERTAG (SLT 01.03.19)

01.- 03. März 2019 im Sport- und Bildungszentrum Lindow/Mark

PROGRAMM

Kinderturnen  
Fit&Pffiffig

Fitness- und  
Gesundheitssport

Vereinsentwicklung

Turnsportarten zum  
Ausprobieren

NEUE TRENDS  
ERLEBEN!



#DerTurnSportverbandBrandenburg



#SportlandBrandenburg

Hinweis: TIS-Nummer 18F702501

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

[www.maerkischer-turnerbund.de](http://www.maerkischer-turnerbund.de)

PARTNER



## Inhaltsverzeichnis

Grußworte	Seite 2
Veranstaltungsort	Seite 5
<b>Der Kongress im Überblick</b>	Seite 6
Workshop-Übersicht FREITAG	Seite 7
Workshop-Übersicht SAMSTAG	Seite 8
Workshop-Übersicht SONNTAG	Seite 9
Beschreibung der Workshops	Seite 10
- Freitag	Seite 10
- Samstag	Seite 15
- Sonntag	Seite 22
Referentinnen und Referenten	Seite 24
<b>Organisatorisches</b>	Seite 23
- Anmeldung	
- TIF-Nummer	
- Kontakt	
- Übernachtung in Lindow	Seite 25
- Online-Anmeldung	
- Lizenzverlängerung	
<b>Anmeldeformular</b>	Seite 27





## **Herzlich willkommen!**

### **Liebe Sportfreunde,**

nach zwei Jahren ist es endlich wieder so weit: Ihr haltet das Programmheft des 5. Brandenburger Sport- und Fitness-Kongress in Händen.

Vom 1. bis 3. März 2019 bieten wir wieder spannende Workshops für Lehrer, Übungsleiter, Trainer, Sportverrückte und Freizeitsportler. 3 Tage lang könnt Ihr im Sport- und Bildungszentrum Lindow unter mehr als 70 hochwertigen Seminaren über aktuellste sport-wissenschaftliche Erkenntnisse, Einblicke in Trendsportarten und Top-Referenten aus Wissenschaft und Praxis auswählen.

Weiterbilden und ausprobieren – das ist Eure Mission! Allen Lehrern, die auf der Suche nach Fortbildungsangeboten auf modernstem Stand sind, finden in unserem Workshop-Programm spannende Angebote rund um die Themen Unterrichtsgestaltung, Ernährung, Pädagogik und Wissensvermittlung, die als Ergänzungsangebot staatlicher Lehrkräftefortbildung durch das MBSJ anerkannt werden. Sportlehrer, Übungsleiter, Trainer und all jene, die in unseren Turn- und Sportvereinen Verantwortung tragen, finden bei uns tolle Einblicke in die Trends von morgen sowie spannende Ideen und Arbeitshilfen für moderne Vereinsangebote und Vereinsmanagement.

Unser Organisationsteam hat seit mehr als einem Jahr all' seine Energie darauf gerichtet, die einzelnen Veranstaltungsbausteine so zu gestalten, dass Theorie und Praxis eine produktive Verbindung eingehen – und Euer Spaß nicht zu kurz kommt! Untergebracht seid Ihr im Sport- und Bildungszentrum Lindow – bei top Konferenz- und Trainingsbedingungen sowie gesunder und abwechslungsreicher Verpflegung – inmitten eines wunderbaren Naturareals. Fühlt Euch herzlich willkommen bei einem Wochenende voller Energie!

Schon jetzt wünsche ich Euch jede Menge spannende Erfahrungen, zukunftsweisende Impulse und vor allem sehr viel Freude. Lasst Euch von unseren Referenten begeistern, motivieren und inspirieren. Bis zum 1. März 2019 in Lindow!

**Birgit Faber, Präsidentin**



**Für Informationen und Hilfen bei der  
Anmeldung steht die MTB-Geschäftsstelle  
gerne bereit:**

**E-Mail: [info@maerkischer-turnerbund.de](mailto:info@maerkischer-turnerbund.de)**

**Telefon: 0331-5818160**

**Sehr geehrte Sportlehrerinnen und Sportlehrer,**

gemeinsam geht es besser. Ich freue mich, dass es uns auch in 2019 in enger Zusammenarbeit mit dem Märkischen Turnerbund und dem Landessportbund gelungen ist, attraktive Fortbildungsangebote für Ihren Sportunterricht zusammenzustellen. Ziel ist es, mit neuen Impulsen die Entwicklung der sport- und bewegungsbezogenen Handlungskompetenz Ihrer Schülerinnen und Schüler zu unterstützen und möglichst alle Schüler zur aktiven Teilnahme an der vielfältigen Sport- und Bewegungskultur, auch außerhalb des Schulsports, zu befähigen.

Ich wünsche Ihnen daher viel Freude an neuen Bewegungserfahrungen, vertiefte Kenntnisse in den ausgewählten Themenfeldern und eine erfolgreiche Umsetzung innerhalb des Sport – und Sportförderunterrichts an Ihrer Schule.

***Eckhard Drewicke, Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg***

### **Liebe Sportlehrerinnen, liebe Sportlehrer,**

wir gehen in diesem Jahr bereits in die 17. Auflage unseres Sportlehrertages. Und das ist auch gut so. Denn die Anforderungen, denen Sie sich stellen müssen, sind seit den Anfängen unserer gemeinsamen Bemühungen stetig gewachsen. Der Sportunterricht ist längst mehr als eines der Lieblingsfächer der meisten Schülerinnen und Schüler, er ist auch ein immer wichtiger werdendes Instrument der pädagogischen Betreuung unserer Kinder. Hier bekommen sie fast beiläufig wichtige gesellschaftliche Regeln wie Fair Play beigebracht, hier können sie abseits unserer Vereine unter fachmännischer Anleitung Spaß an der Bewegung erlernen. Und hier wird auch in zunehmendem Maße auf die unterschiedlichen Voraussetzungen der Kinder eingegangen. All das ist ein Segen für unseren Nachwuchs und eine große Verpflichtung für Sie, liebe Lehrerinnen und Lehrer.



Weil wir Sie mit dieser Verpflichtung aber nicht allein lassen, sondern als Partner fest an Ihrer Seite stehen wollen, ist auch unser Sportlehrertag mit den Jahren gewachsen. Dank unserer jahrzehntelangen praktischen Erfahrung, unserer geschulten Referenten und unserer Partner von der Universität Potsdam und vom Ministerium für Bildung, Jugend und Sport stellen wir Ihnen Jahr für Jahr ein umfangreiches Seminarangebot zur Verfügung, das weder aktuelle Sporttrends noch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse oder verwaltungstechnische Neuerungen vermissen lässt.

Dabei ruhen wir uns nicht auf den Erfolgen der Vergangenheit aus. So haben wir vor zwei Jahren damit begonnen, unseren Fokus noch stärker auf die Theorie und die Rahmenbedingungen des Sportunterrichts auszurichten, ohne dabei jedoch unsere Stärke, die Sportpraxis, zu vernachlässigen. Und die steigenden Teilnehmerzahlen der vergangenen Jahre beweisen, dass wir damit auf einem guten Weg sind. Den wollen wir nun mit weiteren Neuerungen erfolgreich fortsetzen. So bieten wir den Tag 2019 als eigenständigen Teil des Fitnesskongresses des Märkischen Turnerbunds Brandenburg an, um noch mehr von den Erfahrungen und dem Praxiswissen unserer Experten im Land zu profitieren. Denn schließlich wollen wir alle, dass die Begeisterung unserer Schülerinnen und Schüler für den Sportunterricht sowie seine Qualität weiter so hoch bleiben wie bisher.

### ***Andreas Gerlach, Vorstandsvorsitzender LSB Brandenburg***

### **Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,**

der Märkische Turnerbund Brandenburg e.V. (MTB) ist mit seinen vielfältigen Angeboten für Sportler von Jung bis Alt, für uns, die Europäische Sportakademie, ein Paradebeispiel für einen Verband, der mehr ist als ein Ort zum Sporttreiben und Zusammenreffen. Das Engagement der Haupt- und Ehrenamtlichen des MTB macht aus den Sportvereinen einen Lernort, der nicht nur formell bildet, sondern auch wichtige Werte und persönlich-soziale Kompetenzen weitergibt. Deswegen - und das sage ich mit großem Dank - ist der MTB ein langjähriger und wichtiger Partner bei der Ausbildung unserer Fitness- & Gesundheitstrainer an unserer Beruflichen Schule im Sport- und Bildungszentrum Lindow, mit deren Hilfe wir gerne unterstützen. Wir wünschen unserer gemeinsamen Veranstaltung viel Erfolg!



### ***Manfred Wothe, Geschäftsführer Europäische Sportakademie Land Brandenburg***

## VERANSTALTUNGORT

◆ Sport- und Bildungszentrum Lindow  
Granseer Str. 10  
16835 Lindow(Mark)

Telefon: 033933/400  
[www.sb-lindow.com](http://www.sb-lindow.com)  
[info@sb-lindow.com](mailto:info@sb-lindow.com)



## ANREISE

### ◆ Mit dem Auto

Das Sport- und Bildungszentrum liegt etwas außerhalb am Stadtrand von Lindow(Mark). Parkplätze finden sich in ausreichender Anzahl direkt auf dem Gelände. Navigationsadresse: Granseer Str. 10, 16835 Lindow

### ◆ Zug/ Transfer

Vom Bahnhof Lindow(Mark) sind es 3,6km zu Fuß bis zur Sportschule. Bei rechtzeitiger schriftlicher Information ([kongress@maerkischer-turnerbund.de](mailto:kongress@maerkischer-turnerbund.de)) holen wir Sie gerne vom Bahnhof Lindow ab und bringen Sie zur Sportschule.

## DER KONGRESS IM ÜBERBLICK

### **Freitag, 1. März 2019 – Sportlehrertag**

08.30-09.30	Anreise, Anmeldung
09.45-10.00	Kongress-Eröffnung
10.00-10.30	Eröffnungsvortrag Axel Fries
10.45-12.15	Workshops 1. Runde
12.15-13.15	Mittagessen
13.15-14.45	Workshops 2. Runde
14.45-15.15	Pause
15.15-16.45	Workshops 3. Runde Abschluss, Ausgabe der Bestätigungen
18.15	Abendessen
19.30	Abendprogramm

### **Samstag, 2. März 2019 – Kongresstag 1**

08.00-09.00	Anreise, Anmeldung
09.00-09.30	Kongress-Eröffnung
09.30-10.00	Eröffnungsvortrag Axel Fries
10.15-11.45	Workshops 1. Runde
11.45-13.15	Mittagessen
13.15-14.45	Workshops 2. Runde
14.45-15.15	Pause
15.15-16.45	Workshops 3. Runde
18.15	Abendessen
19.30	Abendprogramm

### **Sonntag, 3. März 2019 – Kongresstag 2**

07.30	Frühstück
09.00-10.30	Workshops 1. Runde
11.00-12.30	Workshops 2. Runde
12.30-13.00	Abschluss, Ausgabe der Teilnehmerbestätigungen
	Kongress-Ende

◆ Tipp: Nutzen Sie die Pausen für gute Gespräche in unserer Austausch-Ecke oder für einen Besuch der Aussteller.

## WORKSHOPANGEBOT

### Freitag, 1. März 2019 – „TIS-Nummer 18F702501“

09.45-10.00 Uhr Kongresseröffnung für alle Teilnehmer in Sporthalle 1

10.00-10.30 Uhr Eröffnungsvortrag Axel Fries

<b>10.45-12.15</b>	<b>100</b> Michael Hess <b>BumBall</b>	<b>101</b> Steffen Hanke <b>Kämpfen nach Regeln</b>	<b>102</b> Tanja Ade <b>Dance4Fun</b>	<b>103</b> Axel Fries <b>Turnen in Gerätelandschaften: 30 Kinder und ein Lehrer</b>	<b>104</b> Robby Lehmann <b>Rugby in der Schule / Sek I</b>	<b>105</b>	<b>106</b> Jürgen Hodek <b>Koordination Primarstufe</b>	<b>107</b>	<b>108</b> Frank Sandow <b>Handreichung Leistungsbewertung Gerätturnen</b>	<b>109</b> Dr. Detlef Beise <b>Wassergewöhnung/ Grundfertigkeiten des Schwimmens</b>
<b>12.15-13.15</b>	Mittagspause									
<b>13.15-14.45</b>	<b>110</b> Michael Hess <b>KinBall</b>	<b>111</b> Steffen Hanke <b>Kämpfen nach Regeln - Bewertung und Zensieren</b>	<b>112</b> Tanja Ade <b>Bälle-Spaß</b>	<b>113</b> Axel Fries <b>Einführung in das Turnen am Reck - Methodik Hüftaufschwung/-umschwung und Vorstellung Turn10</b>	<b>114</b> Robby Lehmann <b>Rugby in der Schule/ Sek II</b>	<b>115</b> Philipp Perthen <b>Functional Training Basics</b>	<b>116</b> Jürgen Hodek <b>Koordination Sek.I/II</b>	<b>117</b> Rebekka Meyer <b>Stressprävention Lehrergesundheits</b>	<b>118</b> Gerhard Wartenberg <b>Zusammenarbeit Schule und Verein - ein Erfolgsrezept! Projektvorstellungen, Förderrichtlinie, Sportabzeichen</b>	<b>119</b> Dr. Detlef Beise <b>Schwimmen können/ Spiele im Tiefwasser</b>
<b>15.15-16.45</b>	<b>120</b> Michael Hess <b>NFL-Flag (ab Kl. 5) FlagFootball</b>	<b>121</b> Michael Diessner <b>Kleine Spiele</b>	<b>122</b> Tanja Ade <b>Gemeinsam Lernen im Schulsport - Kinder mit und ohne Handicap</b>	<b>123</b> Axel Fries <b>Rad und Handstand</b>	<b>124</b> Jan Voigt <b>Minitrampolin Anwendungsbeispiele für den Schulsport</b>	<b>125</b> Philipp Perthen <b>Stärkung der Lehrkraft</b>	<b>126</b> Julia Schneider <b>Motivation im Schulsport/ Training</b>	<b>127</b> Ute Elfering <b>Bewusst gesund ernähren – mehr bewegen</b>	<b>128</b> Martina Schünemann <b>Wege zum Sportförderunterricht (SFU)- und zielgruppenspezifischen Vereins-sportangeboten</b>	<b>129</b> Dr. Detlef Beise <b>Sicheres Schwimmen/ Bewertungen und Beobachtungen im Schwimmsport</b>

18.15-19.30 Uhr: Abendessen, anschl. Bowling/Sauna/Abendveranstaltung



## WORKSHOPANGEBOT

**Samstag, 2. März 2019**

09.00-09.30 Uhr Kongresseröffnung für alle Teilnehmer in Sporthalle 1

09.30-10.00 Uhr Eröffnungsvortrag Axel Fries

10.15-11.45	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210
	Axel Fries Turnen in Gerätelandschaften	Tanja Ade Dance4Fun	Aneta Ostrowka Functional Floor/Step	Harald Schmid Spiele zur Entwicklungsförderung von Kindern I	Jan Voigt Minitrampolin I – Sprünge mit mehr als einer halben Drehung	Michael Diessner Kleine Spiele	Philipp Perthen CrossTraining	Sven Seeger EINFACH HipHop	Agnieszka Koscian Hatha/Yin Yoga	Andrea Szögedi Birgit Faber Vereinsarbeit modern gedacht und gemacht	Dr. Detlef Beise Grundfertigkeiten des Schwimmens
13.15-14.45	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230
	Axel Fries Einführung in das Turnen am Reck - Methodik Hüftaufschwung/-umschwung und Vorstellung Turn10	Tanja Ade Bälle-Spaß	Aneta Ostrowka Step und Latin Dance	Harald Schmid Spiele zur Entwicklungsförderung von Kindern II	Jan Voigt Minitrampolin II – Methodik	Michael Diessner Koordinative Herausforderung	Philipp Perthen Fitness Functional Training Basics	Sven Seeger Showdance – HipHop	Agnieszka Koscian Pilates klassisch	Dr. Hardy Schweigel Offensive Kinderturnen	Dr. Detlef Beise Spiele im Tiefwasser 231 Grazyna Wyczalkowska Power Aqua mit Geräten
15.15-16.45	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250
	Axel Fries Rad und Handstand	Tanja Ade Rücken Fit von Fuß bis Kopf	Aneta Ostrowka Total Body Condition	Harald Schmid Kinder stark machen	Julia Schneider Spiele für viele - Ballspiele	Annegret Lütjens Sport im Alter	Michael Diessner Cross Training	Sven Seeger Fette Beats – abgefahrene Moves: HipHop	Ute Elfering Bewusst gesund ernähren – mehr bewegen!	Dr. Hardy Schweigel Neue Ideen für mehr Vielfaltigkeit im Turnen	Dr. Detlef Beise Schwimmen 251 Grazyna Wyczalkowska Power Aqua

18.15-19.30 Uhr: Abendessen, anschl. Bowling/Sauna/Abendveranstaltung

## WORKSHOPANGEBOT

**Sonntag, 3. März 2019**

	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309
<b>09.00-10.30</b>	Axel Fries  <b>Turnen in Gerätelandschaften</b>	Tanja Ade  <b>Bauch Beine Po nach Pilates mit dem Redondo-Ball®</b>	Adriana Gust  <b>Fitness für Alle!</b>	Julia Schneider  <b>Jetzt mal mit Gefühl – Spiele zur Wahrnehmung von und Umgang mit Emotionen</b>	Annegret Lütjens  <b>Sport mit Herzkranken</b>	Agnieszka Koscian  <b>Hatha/Yin Yoga</b>	Jan Voigt  <b>Minitrampolin</b>	Dr. Hardy Schweigel  <b>Durchführung des Kinderturnabzeichens im Verein</b>	Ute Elfering  <b>Bewusst gesund ernähren – mehr bewegen</b>	Grazyna Wyczalkowska  <b>Power Aqua mit Geräten</b>
<b>11.00-12.30</b>	Axel Fries  <b>Rad und Handstand</b>	Tanja Ade  <b>Dehnen, Mobilisieren, Entspannen mit dem Redondo-Ball®</b>	Adriana Gust  <b>Fitness-Workout</b>	Julia Schneider Dr. Hardy Schweigel  <b>Motivation im Training und Trainingsimpulse</b>	Annegret Lütjens  <b>Fit im Alter</b>	Agnieszka Koscian  <b>Pilates klassisch</b>	Birgit Faber  <b>Power-Step</b>	Andrea Szögedi  <b>Schule und Verein – zusammen stark</b>	Amid Jabbour  <b>Social Media im Sportverein – Praxisbeispiele und praktisches Handeln</b>	Grazyna Wyczalkowska  <b>Power Aqua</b>

## **BESCHREIBUNG WORKSHOPS**

### **Workshop-Block Freitag, 10.45-12.15 Uhr**

#### **WS 100 BumBall**

BumBall ist die Idee einer integrativen Einführung in den Spilsport. Die pädagogische Perspektive Kooperation steht bei der Erarbeitung der Spielidee im Vordergrund.

**Michael Hess - Praxisworkshop - Freitag, 10.45-12.15 Uhr**

#### **WS 101 Kämpfen nach Regeln**

Die Teilnehmer lernen einen Einstieg in das Bewegungsfeld anhand kleiner Spiel- und Übungsformen kennen, diese können auch in anderen Bewegungsfeldern zur Erwärmung oder zum freudbetonten Ausklang genutzt werden.

**Steffen Hanke - Praxisworkshop - Freitag, 10.45-12.15 Uhr**

#### **WS 102 Dance4Fun**

Lass Dich mitreißen und erlebe die Faszination Aerobic: Einfache Schrittfolgen mit viel Freude unterrichten, das ist das Geheimnis. Hole Dir wertvolle Tipps und Anregungen für ein Warm Up oder eine Cardio-Sequenz.

**Tanja Ade -Praxisworkshop - Freitag, 10.45-12.15 Uhr**

#### **WS 103 Turnen in Gerätelandschaften: 30 Kinder und ein Lehrer**

Kinder lernen Bewegungen am besten durch eigenes Üben, eigene Kraft, eigene Koordination und eigene Geschicklichkeit. Dabei tritt die aktive Hilfe des Lehrers oder Übungsleiters fast ganz in den Hintergrund. Geholfen wird überhaupt nicht mehr – wenn überhaupt, wird nur noch gesichert. Hauptinhalt des Gerätturn-Lehrgangs sind methodische Übungsreihen zu allen wichtigen Elementen des Gerätturnens und deren Einbettung in Unterrichtsstunden.

**Axel Fries - Praxisworkshop - Freitag, 10.45-12.15 Uhr**

#### **WS 104 Rugby in der Schule/Sek I**

Gegenseitiger Respekt, Zusammenhalt und Disziplin, Leidenschaft und Fairplay verkörpern die zentralen Werte der Sportart Rugby. Als Endzonenspiel bestens geeignet oder als Medium für „Ringeln und Raufen“ bietet der Rugbysport vielseitige Einsatzmöglichkeiten im Schulsport. Der Umgang mit den Werten der Sportart Rugby bietet Schülerinnen und Schülern eine Lebensschule im Umgang mit sozialer Verantwortung

**Robby Lehmann - Praxisworkshop - Freitag, 10.45-12.15 Uhr**

#### **WS 106 Koordination Primarstufe**

Durch Vereinfachung und Abwandlung der Regeln können Spielformen geschaffen werden, die insbesondere die technikorientierten Fähigkeiten zunächst aus dem Fokus nehmen und die Spielfreude wecken.

**Jürgen Hodek - Praxisworkshop - Freitag, 10.45-12.15 Uhr**

### **WS 108 Handreichung Leistungsbewertung Gerättturnen**

Das Turnen beschränkt sich nicht ausschließlich auf exakte Ausführung einzelner Turnelemente und Übungsverbindungen an den Geräten. Die Entwicklung grundlegender Voraussetzungen im konditionellen und koordinativen Bereich, die Entwicklung von turnspezifischen Fähigkeiten wie z.B. Körperspannung, Stützfähigkeit, Hangfähigkeit, Rollen, Schwingen in Stütz und Hang und beidbeiniger Absprung ist für den erfolgreichen Lernprozess im Lernbereich Turnen unerlässlich.

**Frank Sandow - Seminar - Freitag, 10.45-12.15 Uhr**

### **WS 109 Wassergewöhnung/Grundfertigkeiten des Schwimmens**

Ich lerne schwimmen: Erlernen der Grobformen im Rücken- und Freistilschwimmen in der Grundschule

**Dr. Detlef Beise - Praxisworkshop - Freitag, 10.45-12.15 Uhr**

## **Workshop-Block Freitag, 13.15-14.45 Uhr**

### **WS 110 KinBall**

KinBall ist eine neue Spielidee für den Sportunterricht aus Kanada. Drei Mannschaften schlagen einen riesigen Ball actionreich in einem abgesteckten Spielfeld, um Punkte zu erzielen.

**Michael Hess - Praxisworkshop - Freitag, 13.15-14.45 Uhr**

### **WS 111 Kämpfen nach Regeln - Bewertung und Zensieren**

Die Teilnehmer lernen Ansätze einer kompetenzorientierten Bewertung im Bewegungsfeld kennen und setzen sich mit dieser auseinander.

**Steffen Hanke - Praxisworkshop - Freitag, 13.15-14.45 Uhr**

### **WS 112 Bälle-Spaß**

verschiedene Spielformen mit denen die besten Freundinnen (BFF) viel Spaß haben, sich Teams bilden und miteinander gewonnen werden kann. Verschiedenste Bälle werfen, fangen, prellen, schießen...? - Kreative Trainingsformen schulen die Ausdauer-Kraft-Koordination – spielerisch – natürlich mit Spaß!

**Tanja Ade - Praxisworkshop - Freitag, 13.15-14.45 Uhr**

### **WS 113 Einführung in das Turnen am Reck – Methodik Hüftaufschwung/-umschwung und Vorstellung Turn10**

Spezifisches Aufwärmen und Vorbereitung des Turnens am Reck, methodische Reihe zum Hüftaufschwung, methodische Reihe zum Hüftumschwung

**Axel Fries - Praxisworkshop - Freitag, 13.15-14.45 Uhr**

### **WS 114 Rugby in der Schule/ Sek. II**



Gegenseitiger Respekt, Zusammenhalt und Disziplin, Leidenschaft und Fairplay verkörpern die zentralen Werte der Sportart Rugby. Als Endzonenspiel bestens geeignet oder als Medium für „Ringeln und Raufen“ bietet der Rugbysport vielseitige Einsatzmöglichkeiten im Schulsport. Der Umgang mit den Werten der Sportart Rugby bietet Schülerinnen und Schülern eine Lebensschule im Umgang mit sozialer Verantwortung

***Robby Lehmann - Praxisworkshop - Freitag, 13.15-14.45 Uhr***

### **WS 115 Functional Training Basics**

Functional Training ist heutzutage in aller Munde und wird viel praktiziert, jedoch kommt die Basis oft zu kurz! In diesem Workshop soll klar aufgezeigt werden, welche sportliche Basis von Nöten ist um den komplexen Übungen und Bewegungsabläufen des Functional Trainings qualitativ gerecht zu werden. Während des Workshopverlaufs sollen Basisübungen detailliert vermittelt werden, damit der Umsetzung komplexerer Übungen nichts mehr im Wege steht.

***Philipp Perthen - Praxisworkshop - Freitag, 13.15-14.45 Uhr***

### **WS 116 Koordination Sek.I/II**

Spiel- und Übungsformen zur Schulung der allgemeinen Koordination für die Sek I/II (einschließlich methodischer Reihe zum Jonglieren)

***Jürgen Hodek - Seminar - Freitag, 13.15-14.45 Uhr***

### **WS 117 Stressprävention/Lehrergesundheit**

Was wird unter Stress verstanden? Ansätze zur Stressbewältigung

***Rebekka Meyer - Seminar - Freitag, 13.15-14.45 Uhr***

### **WS 118 Zusammenarbeit Schule und Verein – ein Erfolgsrezept!**

Zusammenarbeit Schule und Verein - ein Erfolgsrezept! Projektvorstellungen, Förderrichtlinie, Sportabzeichen: Wie funktioniert die Zusammenarbeit zwischen Sportvereinen und Schulen? Fördermöglichkeiten durch den LSB. Was steckt hinter dem deutschen Sportabzeichen? Chancen für Schulen und Vereine!

***Gerhard Wartenberg - Seminar - Freitag, 13.15-14.45 Uhr***

### **WS 119 Schwimmen können/Spiele im Tiefwasser**

Entwicklung der Technik der Schwimmarten und der koordinativen Fähigkeiten anhand spielerischer Einführung

***Dr. Detlef Beise - Praxisworkshop - Freitag, 13.15-14.45Uhr***

## Workshop-Block Freitag, 15.15-16.45 Uhr

### **WS 120 NFL-Flag (ab Klasse 5) Flag-Football**

NFL-Flag ist die schulrelevante Spielidee des American Football. Der Workshop vermittelt Ideen zur Einführung in die Spielidee, zur Erarbeiten individueller Techniken und mannschaftlicher Taktiken.

**Michael Hess - Praxisworkshop - Freitag, 15.15-16.45 Uhr**

### **WS 121 Kleine Spiele**

Grundlegende Fertigkeiten spielerisch vermitteln und entwickeln. Kleine Spiele eignen sich hervorragend zur Entwicklung von motorischen u. koordinatorischen Fähigkeiten. Kleine Spiele sind eine wertvolle Hilfe zur abwechslungsreichen Gestaltung des Unterrichts.

**Michael Diessner - Praxisworkshop - Freitag, 15.15-16.45 Uhr**

### **WS 122 Gemeinsam Lernen im Schulsport – Kinder mit und ohne Handicap**

Vorstellung von einfachen Spielen und Aufbauten für das gemeinsame Lernen im Schulsport für Kinder mit und ohne Handicap.

**Tanja Ade - Praxisworkshop - Freitag, 15.15-16.45 Uhr**

### **WS 123 Rad und Handstand**

Kinder lernen Bewegungen am besten durch geeignetes Üben, eigene Kraft, eigene Koordination und eigene Geschicklichkeit. Dabei tritt die aktive Hilfe des Lehrers oder Übungsleiters fast ganz in den Hintergrund. Hauptinhalt des Workshops sind die methodischen Übungsreihen von Rad und Handstand (beides ohne Hilfe) und deren Einbettung in die Unterrichtsstunde.

**Axel Fries - Praxisworkshop - Freitag, 15.15-16.45 Uhr**

### **WS 124 Minitrampolin – Anwendungsbeispiele für den Schulsport**

Einführung in das methodische Vorgehen zum Erlernen des Springens mit dem Minitrampolin – das Minitrampolin kann einfach und schnell in die Unterrichtsstunde eingefügt werden und macht Kindern und Jugendlichen sehr viel Spaß und bringt gleichzeitig positive Effekte für die Körperkoordination mit. Aufzeigen von geeigneten Aufbauten des Minitrampolins für den Schulsport sowie für Schüler geeignete Sprünge. Ein Workshop zum Mitmachen mit dem Fokus auf Helfen und Sichern.

**Jan Voigt - Praxisworkshop - Freitag, 15.15-16.45 Uhr**

### **WS 125 Stärkung der Lehrkraft**

Der Arbeitsplatz Schule fordert von den Lehrkräften einiges ab, umso wichtiger ist es sich diesem Umstand bewusst zu sein und Beschwerden vorzubeugen. In diesem Workshop soll den Lehrkräften aufgezeigt werden, wie wichtig zielgerichtete Bewegung ist und wie man diese umsetzt. Es werden häufig auftretende

Beschwerdepunkte angesprochen und Lösungsansätze vermittelt.

**Philipp Perthen - Praxisworkshop - Freitag, 15.15-16.45 Uhr**

#### **WS 126 Motivation im Schulsport/Training**

Wie motivieren wir Schüler dazu, Sport zu treiben? Einfache Praxisbeispiele zeigen Ansätze, auch um die sportliche Aktivität langfristig aufrechterhalten zu können.

**Julia Schneider - Praxisworkshop - Freitag, 15.15-16.45 Uhr**

#### **WS 127 Bewusst gesund ernähren – mehr bewegen**

Zu einem gesunden Lebensstil gehören gesunde Ernährung und Bewegung. Doch gerade bei der Ernährung tun wir uns oft schwer. In diesem Workshop gibt es Informationen über gesunde Ernährung und die Notwendigkeit von Bewegung,

**Ute Elfering - Seminar - Freitag, 15.15-16.45 Uhr**

#### **WS 128 Wege zum Sportförderunterricht (SFU)- und zielgruppenspezifischen Vereinssport-angeboten**

Wer, wann, warum, wozu und wie lange erhalten Schüler die Empfehlung zur Teilnahme am SFU in der Grundschule? Welche Ziele verfolgt der SFU und sind diese auf Vereinssportangebote übertragbar? Wie und wodurch können „Henriettas bewegte Schule“ und „activityschool 2.0“ Lehrkräfte und Trainer praktisch im SFU/ oder zielgruppenspezifischen Sportangeboten unterstützen? Praktische Spiele und Tipps aus der Praxis SFU

**Martina Schünemann - Seminar - Freitag, 15.15-16.45 Uhr**

#### **WS 129 Sicheres Schwimmen/Bewertungen und Beobachtungen im Schwimmsport**

Methodik des Erlernens und der Vervollkommnung des Schwimmens unter verschiedenen Aspekten der Anwendung.

**Dr. Detlef Beise - Praxisworkshop - Freitag, 15.15-16.45 Uhr**

## **Workshop-Block Samstag, 10.15-11.45 Uhr**

### **WS 200 Turnen in Gerätelandschaften ? Klar macht das Spaß!**

Kinder lernen Bewegungen am besten durch geeignetes Üben, eigene Kraft, eigene Koordination und eigene Geschicklichkeit. Dabei tritt die aktive Hilfe des Lehrers oder Übungsleiters fast ganz in den Hintergrund. Zentrale Inhalte sind die Planung und Durchführung von Turnstunden mit Aufwärmen, Hauptteil und Abschlusspiel.

**Axel Fries - Praxisworkshop - Samstag, 10.15-11.45 Uhr**

### **WS 201 Dance4Fun**

Lass Dich mitreißen und erlebe die Faszination Aerobic – das Original. Einfache Schrittfolgen mit viel Freude unterrichten, das ist das Geheimnis. Hole Dir wertvolle Tipps und Anregungen für ein Warm Up oder eine Cardio-Sequenz. Natürlich bringe ich noch drei Puzzleteile mit zum Abtanzen.

**Tanja Ade - Praxisworkshop - Samstag, 10.15-11.45 Uhr**

### **WS 202 Functional Floor/Step**

Hier geht es an die Leistungsgrenze also wie weit gehst Du? Spaß am Stepper und dem Functional Workout Floor.

**Aneta Ostrowka - Praxisworkshop - Samstag, 10.15-11.45 Uhr**

### **WS 203 Spiele zur Entwicklungsförderung von Kindern I**

Mit dem Modul „Spiele für Kinder von drei bis sieben Jahren“ wollen wir Übungsleiterinnen und Übungsleiter dafür sensibilisieren, was Kinder in diesem Alter für ihre Entwicklung brauchen und wie sie die Inhalte der Turnstunden an das motorische und biologische Alter der Kinder anpassen können. Dadurch können Kinder nicht nur sportlich profitieren, sondern auch ihre sozialen Kompetenzen stärken und ein positives Selbstkonzept erwerben. Das Modul umfasst vier Lerneinheiten und hat einen hohen Praxisanteil. Es beginnt mit den Spielen für drei- bis Siebenjährige. Diese Spiele werden in der Reflexion in die altersgerechte Eignung eingeordnet und die Wirkung auf die soziale Kompetenz bestimmt. Daran schließt sich Erarbeitung von Bausteinen für die Förderung eines positiven Selbstkonzepts von Kinder an.

Das Modul ist ein Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und der Deutschen Turnerjugend im Rahmen der Offensive Kinderturnen.

**Harald Schmid - Praxisworkshop - Samstag, 10.15-11.45 Uhr**

### **WS 204 Minitrampolin I – Sprünge mit mehr als einer halben Drehung**

Vom einfachen Strecksprung bis hin zum Schraubensalto. Crashkurs zum Einleiten von Breiten- und Längsachsendrehungen bei turnerischen Sprüngen.

**Jan Voigt - Praxisworkshop - Samstag, 10.15-11.45 Uhr**

### **WS 205 Kleine Spiele**

Grundlegende Fertigkeiten spielerisch vermitteln und entwickeln. Kleine Spiele eignen sich hervorragend zur Entwicklung von motorischen Fertigkeiten und koordinativen Fähigkeiten. Dank des spielerischen Schwerpunkts stehen für die Teilnehmer primär Spaß, Bewegung und Sozialisation im Vordergrund und leisten



dennoch einen wichtigen Beitrag bei der Ausübung anderer sportlicher Disziplinen. Kleine Spiele sind eine wertvolle Hilfe zur abwechslungsreichen Gestaltung von Trainingseinheiten. Lasst die Spiele beginnen.

**Michael Diessner - Praxisworkshop - Samstag, 10.15-11.45 Uhr**

### **WS 206 CrossTraining**

Functional Training ist heutzutage in aller Munde und wird viel praktiziert, jedoch kommt die Basis oft zu kurz! In diesem Workshop soll klar aufgezeigt werden, welche sportliche Basis von Nöten ist um den komplexen Übungen und Bewegungsabläufen des Functional Trainings qualitativ gerecht zu werden. Während des Workshopverlaufs sollen Basisübungen detailliert vermittelt werden, damit der Umsetzung komplexerer Übungen nichts mehr im Wege steht.

**Philipp Perthen - Praxisworkshop - Samstag, 10.15-11.45 Uhr**

### **WS 207 EINFACH HIP-HOP**

Verbindung von Hip-Hop-Elementen, StreetDance und Modern-Dance-Elementen: Power, Rhythmus und Gefühl !

**Sven Seeger - Praxisworkshop - Samstag, 10.15-11.45 Uhr**

### **WS 208 Hatha/Ying Yoga**

Eine praktische Einführung in die traditionelle Hatha-Yoga inklusive einfacher Basisübungen zur Reinigung und Aktivierung des Körpers und deren Energiebahnen.

**Agnieszka Koscian - Praxisworkshop - Samstag, 10.15-11.45 Uhr**

### **WS 209 Vereinsarbeit modern gedacht und gemacht**

Wie gestaltet sich die Mitarbeit im Sport- und Turnverein attraktiv? Oft wird das fehlende Engagement beklagt. Aber wenn viele Leute gar nicht mitbekommen, was das Besondere an einem Verein als Organisation ist und wie Klasse das Mitmachen bei der Vereinsarbeit ist, dann ist dies nicht mehr ganz so überraschend. Es geht in diesem Workshop um ein Konzept für die Propagierung von Mitarbeit, Inhalten und Formaten. Das ist die Grundlage für Wertschätzung durch Mitglieder und ebenso Anregung für ein mögliches Engagement. Gerade in der heutigen Zeit der digitalen Techniken bieten sich vielfältige Möglichkeiten.

**Andrea Szögedi und Birgit Faber - Seminar - Samstag, 10.15-11.45 Uhr**

### **WS 210 Grundfertigkeiten des Schwimmens**

Ich lerne schwimmen: Erlernen der Grobformen im Rücken- und Freistilschwimmen in der Grundschule

**Dr. Detlef Beise - Praxisworkshop - Samstag, 10.15-11.45 Uhr**

## Workshop-Block Samstag, 13.15-14.45 Uhr

### **WS 220 Einführung in das Turnen am Reck – Methodik Hüftaufschwung/-umschwung und Vorstellung Turn10**

Kinder lernen Bewegungen am besten durch eigenes Üben, eigene Kraft, eigene Koordination und eigene Geschicklichkeit. Dabei tritt die aktive Hilfe des Lehrers oder Übungsleiters fast ganz in den Hintergrund. Geholfen wird überhaupt nicht mehr – wenn überhaupt, wird nur noch gesichert. Hauptinhalt des Gerätturn-Lehrgangs sind methodische Übungsreihen zu allen wichtigen Elementen des Gerätturnens und deren Einbettung in Unterrichtsstunden.

**Axel Fries - Praxisworkshop - Samstag, 13.15-14.45 Uhr**

### **WS 221 Bälle-Spaß**

Als Mädchen findet man Bälle am Anfang erst mal doof. Jedoch gibt es verschiedene Spielformen mit denen die besten Freundinnen (BFF) viel Spaß haben, sich Teams bilden und miteinander gewonnen werden kann. Ein wichtiger Satz „Vor Können kommt immer Üben.“ Verschiedenste Bälle werfen, fangen, prellen, schießen...? - Kreative Trainingsformen sind gefragt. Beim Bälle-Memory-Parkour schulen die Mädels Ausdauer-Kraft-Koordination – spielerisch – natürlich mit Spaß!

**Tanja Ade - Praxisworkshop - Samstag, 13.15-14.45 Uhr**

### **WS 222 Step and Latin Dance**

Effektives Training für den ganzen Körper! Mit dem nötigen Spaß die Ausdauer und das Körpergefühl verbessern.

**Aneta Ostrowka - Praxisworkshop - Samstag, 13.15-14.45 Uhr**

### **WS 223 Spiele zur Entwicklungsförderung von Kindern II**

Mit dem Modul „Spiele für Kinder von drei bis sieben Jahren“ wollen wir Übungsleiterinnen und Übungsleiter dafür sensibilisieren, was Kinder in diesem Alter für ihre Entwicklung brauchen und wie sie die Inhalte der Turnstunden an das motorische und biologische Alter der Kinder anpassen können. Dadurch können Kinder nicht nur sportlich profitieren, sondern auch ihre sozialen Kompetenzen stärken und ein positives Selbstkonzept erwerben. Das Modul umfasst vier Lerneinheiten und hat einen hohen Praxisanteil. Es beginnt mit den Spielen für Drei- bis Siebenjährige. Diese Spiele werden in der Reflexion in die altersgerechte Eignung eingeordnet und die Wirkung auf die soziale Kompetenz bestimmt. Daran schließt sich Erarbeitung von Bausteinen für die Förderung eines positiven Selbstkonzepts von Kinder an.

Das Modul ist ein Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und der Deutschen Turnerjugend im Rahmen der Offensive Kinderturnen.

**Harald Schmid - Praxisworkshop - Samstag, 13.15-14.45 Uhr**

### **WS 224 Minitrampolin II – Methodik**

Vorstellung von verschiedenen Aufbauten und methodischen Übungen mit dem Minitramp zum Erlernen von akrobatischen Elementen sowie turnerischen Sprüngen.

**Jan Voigt - Praxisworkshop - Samstag, 13.15-14.45 Uhr**

### **WS 225 Koordinative Herausforderung**

Ob jung oder alt, Sportler oder Nichtsportler – das Thema Koordination geht alle an. Jede Bewegung, die wir ausführen – egal ob bewusst oder unbewusst – funktioniert nur, weil unser Körper gelernt hat, diese zu koordinieren. Mit gezieltem Koordinationstraining lassen sich Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit optimieren. Freuen Sie sich auf einen spannenden Praxisworkshop rund um das Thema Koordinationstraining in dem die koordinativen Fähigkeiten der Teilnehmenden gefordert und gefördert werden.

**Michael Diessner - Praxisworkshop - Samstag, 13.15-14.45 Uhr**

### **WS 226 Fitness Functional Training Basics**

Functional Training ist heutzutage in aller Munde und wird viel praktiziert, jedoch kommt die Basis oft zu kurz! In diesem Workshop soll klar aufgezeigt werden, welche sportliche Basis von Nöten ist um den komplexen Übungen und Bewegungsabläufen des Functional Trainings qualitativ gerecht zu werden. Während des Workshopverlaufes sollen Basisübungen detailliert vermittelt werden, damit der Umsetzung komplexerer Übungen nichts mehr im Wege steht.

**Philipp Perthen - Praxisworkshop - Samstag, 13.15-14.45 Uhr**

### **WS 227 Showdance: HipHop**

Tanzen wie Snoop Dog oder Shakira: hier erlernt Ihr einfache Schrittfolgen für Streetdance und HipHop-Steps.

**Sven Seeger - Praxisworkshop - Samstag, 13.15-14.45 Uhr**

### **WS 228 Pilates klassisch**

Neue und vertiefende Praxisideen mit und ohne Geräte für die Übungsgruppe oder das eigene Training – mitmachen und Neues entdecken!

**Agnieszka Koscian - Praxisworkshop - Samstag, 13.15-14.45 Uhr**

### **WS 229 Offensive Kinderturnen für alle**

Vorstellung der Offensive mit integrierten Aktionen und Möglichkeiten. Diskussion zur Umsetzung in den Vereinen und Aufzeigen von Vereinsentwicklungsmaßnahmen basierend auf den verfügbaren Konzepten.

**Dr. Hardy Schweigel - Seminar - Samstag, 13.15-14.45 Uhr**

### **WS 230 Schwimmen können/ Spiele im Tiefwasser**

Entwicklung der Technik der Schwimmarten und der koordinativen Fähigkeiten anhand spielerischer Einführung

**Dr. Detlef Beise - Praxisworkshop - Samstag, 13.15-14.45 Uhr**

### **WS 231 Power Aqua mit Geräten**

Ein schonendes, effektives Ganzkörpertraining zur Steigerung von Kraft und Ausdauer und zur allgemeinen Fitness.

**Grazyna Wyczalkowska - Praxisworkshop - Samstag, 13.15-14.45 Uhr**

## Workshop-Block Samstag, 15.15-16.45 Uhr

### **WS 240 Rad und Handstand**

Kinder lernen Bewegungen am besten durch geeignetes Üben, eigene Kraft, eigene Koordination und eigene Geschicklichkeit. Dabei tritt die aktive Hilfe des Lehrers oder Übungsleiters fast ganz in den Hintergrund. Hauptinhalt des Workshops sind die methodischen Übungsreihen von Rad und Handstand (beides ohne Hilfe) und deren Einbettung in die Unterrichtsstunde.

**Axel Fries - Praxisworkshop - Samstag, 15.15-16.45 Uhr**

### **WS 241 Rücken Fit von Fuß bis Kopf**

„Die Körperhaltung beginnt in den Füßen.“ Die axiale Beinlinie und eine richtige Ansteuerung der Beinmuskulatur spielen eine wesentliche Rolle bei vielen Alltagsbewegungen. Die Aufrichtung der Wirbelsäule beginnt im Becken und ein entspannter Schultergürtel trägt den Kopf mit Leichtigkeit. Ein abwechslungsreicher Workshop mit wertvollen Tipps.

**Tanja Ade - Praxisworkshop - Samstag, 15.15-16.45 Uhr**

### **WS 242 Total Body Condition**

Fitnessgymnastik: hier geht es an Bauch, Beine, Po. Ein effektives Ganzkörpertraining mit anschließender Kräftigung und Dehnung.

**Aneta Ostrowka - Praxisworkshop - Samstag, 15.15-16.45 Uhr**

### **WS 243 Kinder stark machen**

Praxis- und vereinsnahe Hilfen zum Umgang mit Kindern und Jugendlichen: Kinder stark machen für ein Leben ohne Suchtmittel.

**Harald Schmid - Praxisworkshop - Samstag, 15.15-16.45 Uhr**

### **WS 244 Spiele für viele – Ballspiele**

Ballspiele: vom Klassiker zu den neusten Ideen – lässt die Spiele ganz einfach beginnen!

**Julia Schneider - Praxisworkshop - Samstag, 15.15-16.45 Uhr**

### **WS 245 Sport im Alter**

Fitness spielt auch nach schweren Krankheiten eine wichtige Rolle. Einfache Übungen unterstützen die Genesung und erhalten die Unabhängigkeit. Darüber hinaus unterstützen die entsprechenden Übungen die Herzgesundheit, und senken den Bluthochdruck.

**Annegret Lütjens - Praxisworkshop - Samstag, 15.15-16.45 Uhr**

### **WS 246 Cross Training**

Was ist CrossTraining? Diese Trainingsmethode konzentriert sich auf die 5 motorischen Hauptbeanspruchungsformen. Dabei stehen die Kräftigung möglichst vieler Muskelgruppen sowie Ausdauer, Maximalkraft und Kraftausdauer im Mittelpunkt. Mit dieser Trainingsmethode werden sportartübergreifende Grundlagen geschaff



en. Freuen Sie sich auf ein Training beim dem Sie sich „auspowern“ sollen und dürfen. Spaß und Schwitzen ist garantiert!

**Michael Diessner - Praxisworkshop - Samstag, 15.15-16.45 Uhr**

#### **WS 247 Fette Beats- abgefahrene Moves: HIP-HOP**

Verbindung von Hip-Hop-Elementen, Street-Dance als auch Jazz-Dance und Modern-Dance-Elementen. Tempogeladene Choreografien als guter Mix aus Power, Rhythmus und Gefühl.

**Sven Seeger - Praxisworkshop - Samstag, 15.15-16.45 Uhr**

#### **WS 248 Bewusst gesund ernähren – mehr bewegen!**

Zu einem gesunden Lebensstil gehören gesunde Ernährung und Bewegung. Doch gerade bei der Ernährung tun wir uns oft schwer. In diesem Workshop gibt es Informationen über gesunde Ernährung und die Notwendigkeit von Bewegung, wir sprechen über Mythen und tauschen unser Wissen aus.

**Ute Elfering - Seminar - Samstag, 15.15-16.45 Uhr**

#### **WS 249 Neue Ideen für mehr Vielfältigkeit im Turnen**

Umfangreicher Überblick über alternative turnerische Betätigungen und Vorstellung etablierter Praxismodule und Gestaltungskonzepte.

**Dr. Hardy Schweigel - Seminar - Samstag, 15.15-16.45 Uhr**

#### **WS 250 Sicheres Schwimmen**

Methodik des Erlernens und der Vervollkommnung des Schwimmens unter verschiedenen Aspekten der Anwendung

**Dr. Detlef Beise - Praxisworkshop - Samstag, 15.15-16.45 Uhr**

#### **WS 251 Power Aqua**

Ein schonendes, effektives Ganzkörpertraining zur Steigerung von Kraft und Ausdauer und zur allgemeinen Fitness.

**Grazyna Wyczalkowska**

## Workshop-Block Sonntag, 09.00-10.30 Uhr

### **WS 300 Turnen in Gerätelandschaften**

Kinder lernen Bewegungen am besten durch eigenes Üben, eigene Kraft, eigene Koordination und eigene Geschicklichkeit. Dabei tritt die aktive Hilfe des Lehrers oder Übungsleiters fast ganz in den Hintergrund. Geholfen wird überhaupt nicht mehr – wenn überhaupt, wird nur noch gesichert. Hauptinhalt des Gerätturn-Lehrgangs sind methodische Übungsreihen zu allen wichtigen Elementen des Gerätturnens und deren Einbettung in Unterrichtsstunden.

**Axel Fries - Praxisworkshop – Sonntag, 09.00-10.30 Uhr**

### **WS 301 Bauch, Beine, Po nach Pilates mit dem Redondo-Ball®**

Klassische Kräftigungsübungen werden nach den Prinzipien von Pilates angeleitet. Die Zentrierung der Körpermitte und konzentrierte, präzise Bewegungen lassen Dich tiefer liegende Muskeln spüren. Jeder Teilnehmer trainiert in seinem individuellen Level. Mit dem Redondo-Ball® kannst Du Deine Haltung verbessern und die Intensität steuern. Ich werde Deine Technik kontrollieren und Dir Tipps für die taktile Unterstützung Deiner Teilnehmer geben.

**Tanja Ade - Praxisworkshop – Sonntag, 09.00-10.30 Uhr**

### **WS 302 Fitness für Alle!**

Hier wird fit gemacht!

**Adriana Gust - Praxisworkshop – Sonntag, 09.00-10.30 Uhr**

### **WS 303 Jetzt mit Gefühl – Spiele zur Wahrnehmung von und Umgang mit Emotionen**

Emotionen sind in jeder Sportgruppe zu finden – aber wie gehe ich mit ihnen um?

**Julia Schneider- Praxisworkshop – Sonntag, 09.00-10.30 Uhr**

### **WS 304 Sport mit Herzkranken**

Fitness spielt auch nach schweren Krankheiten eine wichtige Rolle. Einfache Übungen unterstützen die Genesung und erhalten die Unabhängigkeit. Darüber hinaus unterstützen die entsprechenden Übungen die Herzgesundheit, und senken den Bluthochdruck.

**Annegret Lütjens - Praxisworkshop – Sonntag, 09.00-10.30 Uhr**

### **WS 305 Hatha/Yin Yoga**

Eine praktische Einführung in die traditionelle Hatha-Yoga inklusive einfacher Basisübungen zur Reinigung und Aktivierung des Körpers und deren Energiebahnen.

**Agnieszka Koscian - Praxisworkshop – Sonntag, 09.00-10.30 Uhr**

### **WS 306 Minitrampolin- Sprünge!**

Spaß am Springen

*Jan Voigt - Praxisworkshop – Sonntag, 09.00-10.30 Uhr*

### **WS 307 Durchführung des Kinderturnabzeichens im Verein**

Das Kinderturnabzeichen ist das „Seepferdchen des Turnens“ – es spiegelt die Vielseitigkeit für Kinder im Alter von 4-10 Jahren wider. Jeder Verein kann das Kinderturnabzeichen anbieten – hier erhalten alle die notwendigen Informationen, Materialien und Hinweise.

*Dr. Hardy Schweigel - Seminar – Sonntag, 09.00-10.30 Uhr*

### **WS 308 Bewusst gesund ernähren – mehr bewegen!**

Zu einem gesunden Lebensstil gehören gesunde Ernährung und Bewegung. Doch gerade bei der Ernährung tun wir uns oft schwer. In diesem Workshop gibt es Informationen über gesunde Ernährung und die Notwendigkeit von Bewegung, wir sprechen über Mythen und tauschen unser Wissen aus.

*Ute Elfering - Seminar – Sonntag, 09.00-10.30 Uhr*

### **WS 309 Power Aqua mit Geräten**

Ein schonendes, effektives Ganzkörpertraining zur Steigerung von Kraft und Ausdauer und zur allgemeinen Fitness.

*Grazyna Wyczalkowska - Praxisworkshop – Sonntag, 09.00-10.30 Uhr*

## **Workshop-Block Sonntag, 11.00-12.30 Uhr**

### **WS 310 Rad & Handstand**

Kinder lernen Bewegungen am besten durch geeignetes Üben, eigene Kraft, eigene Koordination und eigene Geschicklichkeit. Dabei tritt die aktive Hilfe des Lehrers oder Übungsleiters fast ganz in den Hintergrund. Hauptinhalt des Workshops sind die methodischen Übungsreihen von Rad und Handstand (beides ohne Hilfe) und deren Einbettung in die Unterrichtsstunde.

*Axel Fries - Praxisworkshop – Sonntag, 11.00-12.30 Uhr*

### **WS 311 Dehnen, Mobilisieren, Entspannen mit dem Redondo-Ball®**

Klassische Kräftigungsübungen werden nach den Prinzipien von Pilates angeleitet. Die Zentrierung der Körpermitte und konzentrierte, präzise Bewegungen lassen Dich tiefer liegende Muskeln spüren. Jeder Teilnehmer trainiert in seinem individuellen Level. Mit dem Redondo-Ball® kannst Du Deine Haltung verbessern und die Intensität steuern. Ich werde Deine Technik kontrollieren und Dir Tipps für die taktile Unterstützung Deiner Teilnehmer geben.

*Tanja Ade - Praxisworkshop – Sonntag, 11.00-12.30 Uhr*

### **WS 312 Fitness**

Fitness-Workout PUR

**Adriana Gust - Praxisworkshop – Sonntag, 11.00-12.30 Uhr**

### **WS 313 Motivation im Training und Trainingsimpulse**

Motivation gegen den „Unlust-Teufel“ – vielfältige Impulse zur Steigerung der Motivation im Training.

**Julia Schneider, Dr. Hardy Schweigel - Praxisworkshop – Sonntag, 11.00-12.30 Uhr**

### **WS 313 Fit im Alter**

Ein fortgeschrittenes Alter ist kein Grund, körperlich inaktiv zu werden. Im Gegenteil: Ausreichend Bewegung ist der Schlüssel um fit, belastbar und gesund zu bleiben.

**Annegret Lütjens - Praxisworkshop – Sonntag, 11.00-12.30 Uhr**

### **WS 315 Pilates klassisch**

Konditionelle Bewegungsschulung. Pilates ist eine sanfte aber überaus wirksame Trainingsmethode für den gesamten Körper.

**Agnieszka Koscian - Praxisworkshop – Sonntag, 11.00-12.30 Uhr**

### **WS 316 Power Step**

Zum Kongress-Abschluss noch einmal richtig mit Birgit auf die Stepper – bis die Füße qualmen und die Beine brennen.

**Birgit Faber - Praxisworkshop – Sonntag, 11.00-12.30 Uhr**

### **WS 317 Schule und Verein**

Wie funktioniert das Zusammenspiel zwischen Schule und Verein?

**Andrea Szögedi - Seminar – Sonntag, 11.00-12.30 Uhr**

### **WS 318 Social Media im Sportverein – Praxisbeispiele und praktisches Handeln**

Social Media und Web 2.0 sind längst keine Schlagworte mehr, die nur einen Trend beschreiben. Facebook, Twitter, Blogs und Co. verändern nicht nur privat das Kommunikationsverhalten, auch Vereine stehen vor neuen Herausforderungen und der Chance, Social Media für sich zu nutzen. Über Social Media Kanäle können Vereine ihre Inhalte und Angebote schnell und weitreichend verbreiten.

**Amid Jabbour - Seminar – Sonntag, 11.00-12.30 Uhr**

### **WS 319 Power Aqua**

Ein schonendes, effektives Ganzkörpertraining zur Steigerung von Kraft und Ausdauer und zur allgemeinen Fitness.

**Grazyna Wyczalkowska - Praxisworkshop – Sonntag, 11.00-12.30 Uhr**

## REFERENTEN/REFERENTINNEN – 5. Brandenburger Sport- und Fitness-Kongress 2019

**TANJA ADE** DTB-Referentin, Choreografin, DTB Group-Fitness, Trainerin, DTB-Pilates Trainerin

**DR. DETLEF BEISE** Lehrkraft Sportwissenschaftliche Universität Leipzig

**MICHAEL DIESSNER** Referententeam SportThieme

**UTE ELFERING** Ökothrophologin, MTB-Referentin

**BIRGIT FABER** Sportlehrerin, Trainerin, MTB-Präsidentin, Geschäftsführender Vorstand Großsportverein TSV Falkensee

**AXEL FRIES** Referent Gerätturnen Deutscher Turner-Bund, Mitglied der Kommission der Spitzenverbände der Deutschen Schulsportstiftung

**ADRIANA GUST** Fitness-Trainerin B, Übungsleiterin-B Sport in der Rehabilitation

**STEFFEN HANKE** Universität Potsdam, Department für Sport- und Gesundheitswissenschaften

**MICHAEL HESS** Universität Potsdam Bildungswissenschaften/Sportdidaktik

**JÜRGEN HODEK** Vorsitzender Kreissportbund Potsdam-Mittelmark e.V., Trainer B Sport in der Prävention und Rehabilitation

**AMID JABBOUR** Jurist, Bildungsreferent

**AGNIESZKA KOSCIAN** Personaltrainerin

**ROBBY LEHMANN** Landestrainer Rugby

**ANNEGRET LÜTJENS** NTB-Referentin, B-Trainerin Sport in der Rehabilitation

**REBEKKA MEYER** Referentin Unfallkasse Brandenburg für Sicherheitserziehung Schule und Kita, Bewegungsförderung

**ANETA OSTROWKA** Fitness-Managerin, Fitness-Presenterin FlowMotion & Balance Training

**PHILIPP PERTHEN** Fitnessökonom, Leiter Functional Fitness TSV Falkensee

**FRANK SANDOW** Lehrer, Vereinsvorstand

**JULIA SCHNEIDER** Lehrerin, Vorstandsmitglied der Deutschen Turnerjugend für Kinderturnen

**DR. HARALD SCHMID** Hürdenläufer, Olympiamedaillengewinner, Referent „Kinder stark machen“

**MARTINA SCHÜNEMANN** Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg

**DR. HARDY SCHWEIGEL** MTB-Referent, Trainer

**SVEN SEEGER** Nationaltrainer HipHop, mehrfacher Weltmeister HipHop, Trainer RokkaZ Potsdam

**ANDREA SZÖGEDI** Lehrerin, MTB-Referentin

**JAN VOIGT** MTB-Referent

**GERHARD WARTENBERG** Referent Breitensport LSB Brandenburg

**GRAZYNA WYCZALKOWSKA** Personaltrainerin

## ORGANISATORISCHES

### ◆ **Kongressbüro**

Das Kongressbüro befindet sich in der Eingangshalle des Sport- und Bildungszentrums Lindow und ist geöffnet:

- Freitag, 1. März 2019 von 07.30-19.30 Uhr
- Samstag, 2. März 2019 von 08.00-19.30 Uhr
- Sonntag, 3. März 2019 von 07.30-12.00 Uhr

### ◆ **Sportlehrertag – TIS-Nummer**

Sportlehrer werden gebeten, sich gleichzeitig auch im Veranstaltungskatalog TIS-Datenbank anzumelden.  
Die TIS-Nummer lautet 18F702501.

### ◆ **Handouts**

Handouts zu den einzelnen Workshops werden Ihnen als Download im Anschluss an den Kongress über die Internetseite des MTB zur Verfügung gestellt.

### ◆ **Informationen zur Anmeldung**

Die Anmeldung kann durch ausfüllen des auf der letzten Seite befindlichen Anmeldebogens oder online unter [events.dtb-gymnet.de](https://events.dtb-gymnet.de) erfolgen (Suchwort „MTBKongress2019“).

Der Kongress ist für offen für alle Interessierten.

Am Freitag bieten wir vor allem für Sport unterrichtende Lehrkräfte besondere Workshops an. Der Kongress wird als ein Ergänzungsangebot staatlicher Lehrkräftefortbildung gemäß Rundschreiben des Ministeriums für Bildung, Jugend und Sport (MBS) des Landes Brandenburg anerkannt. Trainer, Übungsleiter, Interessierte können sehr gerne ebenfalls für Freitag buchen.

NUR BEI ANMELDUNG per Anmeldebogen: Bitte geben Sie hier immer auch eine 2. Priorität Ihres Workshopschwesches an. Sie helfen uns damit, eine Überbelegung einzelner Veranstaltungen zu vermeiden. Ihre vollständig ausgefüllte Anmeldung faxen, mailen oder senden Sie an:

Märkischer Turnerbund Brandenburg e.V.  
Olympischer Weg 3, 14471 Potsdam  
E-Mail: [info@maerkischer-turnerbund.de](mailto:info@maerkischer-turnerbund.de)

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne unter der Telefon-Nummer 0331/5818160 oder per E-Mail an [info@maerkischer-turnerbund.de](mailto:info@maerkischer-turnerbund.de) zur Verfügung.



#### ◆ Stornierungen

Stornierungen müssen schriftlich erfolgen. Bei Rücktritt wird eine Bearbeitungsgebühr von 30 EUR erhoben. Nach dem 31.01.2019 behalten wir 50% der Kongressgebühr. Bei Nichtteilnahme ohne vorherige Stornierung werden die vollen Gebühren einbehalten.

#### ◆ Teilnahmeunterlagen

Unmittelbar nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Teilnehmerbestätigung durch den Märkischen Turnerbund Brandenburg. Eine Auflistung Ihrer gebuchten Workshops und weitere Informationen werden ca. 2 Wochen vor Kongressbeginn per E-Mail zugeschickt. Vor Ort erhalten Sie weitere Teilnahmeunterlagen sowie die Teilnahmebestätigung.

#### ◆ Lizenzverlängerung

Der Märkische Turnerbund Brandenburg erkennt den Besuch des 5. Brandenburger Sport- und Fitness-Kongresses mit 15 LE für 3 Tage und 8 LE für 2 Tage an. Bei Buchung einer Tageskarte werden 4 LE angerechnet.

#### ◆ Fortbildung im Bereich Behindertensport

Der Brandenburgische Behindertensportverband hat den 5. Brandenburger Sport- und Fitness-Kongress als Fortbildungsveranstaltung anerkannt.

#### ◆ Marktplatz

Sehen, erleben, mitnehmen! Sie finden auf dem Marktplatz verschiedene Informationsstände mit sportlichem Bezug.

#### ◆ Übernachtung

⇒ Im Sport- und Bildungszentrum Lindow sind Zimmer reserviert. Sie können gerne direkt die Reservierung vornehmen:

Sport- und Bildungszentrum Lindow Telefon: 033933/400, E-Mail: [info@sb-lindow.com](mailto:info@sb-lindow.com), [www.sb-lindow.com](http://www.sb-lindow.com)

⇒ Die Tourist-Information der Stadt Lindow (Mark) hat ein Gastgeberverzeichnis und bietet Unterkünfte in unterschiedlichen Kategorien an:

Tourist-Information Lindow, Telefon: 033933/70297, E-Mail: [tourist-info.lindow@t-online.de](mailto:tourist-info.lindow@t-online.de), [www.lindow-mark.de](http://www.lindow-mark.de)

#### ◆ Verpflegung

Im Kongressbeitrag ist Freitag und Samstag ein warmes, qualitativ hochwertiges Mittagessen in Buffet-Form enthalten sowie Tee, Kaffee, Wasser zu den Pausen. Die Verpflegung wird durch mehrere Essensausgaben schnell und reibungslos erfolgen. Darüber hinaus gibt es während des gesamten Kongresses ein kleines Angebot für den Hunger und Durst zwischendurch in der Cafeteria/im Ausstellerfoyer.

#### ◆ Abendprogramm

Das Abendprogramm bietet Euch ein sportlich-gemütliches Programm, je nach Geschmack. In der Sporthalle wird es noch einmal sportlich herausfordernd, in der Cafeteria spielt die Musik und es ist ausreichend Platz zum sich kennenlernen, austauschen und miteinander ins Gespräch kommen, vorhanden.



## ANMELDUNG

# 5. BRANDENBURGER SPORT- UND FITNESS-KONGRESS 2019

## 18. BRANDENBURGER SPORTLEHRERTAG (SLT 01.03.19)

Anmeldung über das GymNet

(www.events.dtb-gymnet.de oder per E-Mail an info@maerkischer-turnerbund.de)

Hiermit melde ich mich für den 5. Brandenburger Sport- und Fitness-Kongress 2019 verbindlich an:

Name	Vorname
Adresszusatz	
Straße	Hausnummer
Postleitzahl	Ort
E-Mail	
Telefon	
GYMCARD-Nummer	
Name MTB-Mitgliedsverein	

### Kongressgebühren

	Teilnahme Freitag, 1. März 2019 Alle Workshops, Mittagessen, Pausenverpflegung	Teilnahme Samstag, 2. März 2019 Alle Workshops, Mittagessen, Pausenverpflegung	Teilnahme Sonntag, 3. März 2019 Alle Workshops, Mittagessen, Pausenverpflegung
--	---	---	---

Sportlehrer/innen (SLT)	35 €		
GymCardPreis/ MTB-Verbandsmitglied	35 €	65 €	55 €
Regulärer Preis	70 €	79 €	79 €

	Teilnahme Freitag-Sonntag 1. - 3. März 2019 Alle Workshops, Mittagessen, Pausenverpflegung	Teilnahme Samstag, 2. März 2019 Sonntag, 3. März 2019 Alle Workshops, Mittagessen, Pausenverpflegung
GymCardPreis/ MTB-Verbandsmitglied	145 €	120 €
Regulärer Preis	240 €	170 €

Die Übernachtung ist nicht im Preis enthalten und muss separat gebucht werden. Im Sport- und Bildungszentrum Lindow sind Zimmer reserviert (Tel.: 033933-400, E-Mail: info@sb-lindow.com).

### Datenschutz

Mit der Anmeldung zum 5. BSFK erkläre ich mich mit der Erhebung, Speicherung und Nutzung der vorstehenden personenbezogenen Daten sowie der besonderen Daten (§3 Abs. 9 BDSG) zum Zweck der Kongressteilnahme einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

### Workshop-Auswahl

Ich möchte folgende Veranstaltungen besuchen (bitte Veranstaltungsnummern eintragen. Bitte geben Sie auch immer eine 2. Priorität an)

FREITAG, 1. MÄRZ 2019		SPORTLEHRERTAG TIS-Nummer: 18F702501					
WORKSHOPS	09.30-10.30 Uhr	Kongresseröffnung					
		1. Priorität			2. Priorität		
	10.45-12.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	13.15-14.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	15.15-16.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SAMSTAG, 2. MÄRZ 2019		5. BRANDENBURGER SPORT- UND FITNESS-KONGRESS					
WORKSHOPS	09.00-10.00 Uhr	Kongresseröffnung					
		1. Priorität			2. Priorität		
	10.45-12.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	13.15-14.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	15.15-16.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SONNTAG, 3. MÄRZ 2019		5. BRANDENBURGER SPORT- UND FITNESS-KONGRESS					
WORKSHOPS	09.00-10.30 Uhr	1. Priorität			2. Priorität		
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11.00-12.30 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Programmänderungen vorbehalten.

### Zahlung per Bankeinzug

Kontoinhaber/in (bei Abweichung von angemeldeter Person bitte die Adresse angeben)

\_\_\_\_\_  
Straße Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl Ort

\_\_\_\_\_  
Geldinstitut

\_\_\_\_\_  
IBAN

Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen erkenne ich an.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift