

9. SPORTJUGENDAKADEMIE

vom 28.-30. September 2018
im Sportpark Rabenberg



Gefördert vom:

STAATSMINISTERIUM
FÜR SOZIALES UND
VERBRAUCHERSCHUTZ



In Kooperation mit:



Inhaltsverzeichnis

Grußwort	3
Allgemeine Hinweise	4
Workshop -Übersicht	7
Block 1, Freitag 19.15-20.45 Uhr	8
Block 2, Samstag 09.00-12.00 Uhr	12
Block 3, Samstag 14.00-15.30 Uhr	16
Block 4, Samstag 16.00-17.30 Uhr	21
Block 5, Sonntag 09.00-12.00 Uhr	26
Anmeldeformular	31
Online - Anmeldung	32
Teilnehmerinformationen	34
Anfahrtsbeschreibung	36

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form. Wir weisen darauf hin, dass die ausschließliche Nutzung der männlichen Form und der Mehrzahl explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Grußwort

Liebe Übungsleiter, Trainer, Jugendleiter, Pädagogen und Sportfreunde,

willkommen zur 9. Sportjugendakademie im Sportpark Rabenberg! Nach zwei Jahren startet das Bildungshighlight der Sportjugend Sachsen wieder durch! Wir freuen uns wieder auf viele motivierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich im Kinder- und Jugendsport weiterbilden möchten.

*Der Themenschwerpunkt liegt in diesem Jahr auf den **Grundlagensportarten und dem Behindertensport**. Dafür konnte die Sportjugend Sachsen den Leichtathletik-Verband Sachsen, den Sächsischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband, den Sächsischen Schwimmverband mit ihren Jugendorganisationen sowie die Sächsische Turnerjugend als Kooperationspartner gewinnen. **Mit den Workshops der Kooperationspartner versprechen wir uns viele grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten für andere Sportarten sowie für den sportartübergreifenden Breitensport zu vermitteln. Außerdem wird uns das Thema Inklusion im Sport über das ganze Wochenende begleiten.** Sie können sich schon mal darauf gefasst machen, dass Sie manchmal auf die ein oder andere Sinneswahrnehmung verzichten müssen oder ganz neue Perspektiven einnehmen!*



*Spannend und auch lustig verspricht Headis zu werden – Tischtennis mit dem Kopf, aber auch Trendsportarten, Bewegungslandschaften und Geländespiele haben einen hohen Aufforderungscharakter. Bei verschiedenen Entspannungsmethoden, Mobilitätstraining oder Psychomotorik kann man es etwas ruhiger angehen lassen. Wer mehr die Herausforderung sucht, kann sich beim Cross Training, Aqua Kickbox bzw. Pilates auspowern oder mal bei der Akrobatik und bei Parkour seine Körperbeherrschung auf die Probe stellen. **Jeder Teilnehmer kann sich ein individuelles Programm aus knapp 70 verschiedenen Theorie- und Praxisworkshops zusammenstellen.***

Zahlreiche Referenten mit praktischer Erfahrung in ihren jeweiligen Schwerpunktbereichen vermitteln ihr methodisches Wissen in abwechslungsreichen Workshops. Teilnehmer können viele neue Ideen und Erfahrungen sammeln, welche sie dann als Multiplikatoren an Kinder und Jugendliche weitergeben. Zugleich laden wir dazu ein, gemeinsam ins Gespräch zu kommen und weitere Kontakte zu knüpfen. Ich bin mir sicher, dass die 9. Sportjugendakademie wieder eine hervorragende Möglichkeit bietet, sich im Kinder- und Jugendsport fortzubilden - mit Sport, Spaß und Vielseitigkeit.

*Neben dem Bildungscharakter ist die Sportjugendakademie für uns natürlich auch **eine Gelegenheit „Danke“ zu sagen an alle ehrenamtlichen Trainer, Übungsleiter, Jugendleiter und sonstigen in den Sportvereinen Engagierten!** Unsere Kooperationsverbände bieten da reichlich Potential den Samstagabend abwechslungsreich zu füllen. Höhepunkt des Abends wird ein Wlan-Quiz sein – Lernerfolgskontrolle mit Augenzwinkern und wie sollte es im Sport auch anders sein: im Kampf Team gegen Team um den Sieg! Letzte verbliebene Rivalitäten können dann auf der Tanzfläche ausgetragen werden.*

***Von dem abwechslungsreichen Programm kann sich jeder Interessierte am besten selbst vor Ort ein Bild machen.** Wir freuen uns! Bis dahin verbleibe ich mit den besten Wünschen und sportlichen Grüßen, Ihr*

Die Anni Görsch

Dietmar Görsch,

Vorsitzender der Sportjugend Sachsen

Sportjugendakademie - Allgemeine Hinweise

Programm

Freitag, 28. September

bis 18.00 Uhr	Anreise
17.30 - 18.45 Uhr	Abendessen
18.45 - 19.00 Uhr	Eröffnung, Warm-up
19.15 - 20.45 Uhr	Block 1
21.00 - 22.30 Uhr	Sportmesse

Samstag, 29. September

07.00 - 08.00 Uhr	Freies Schwimmen
07.30 - 09.00 Uhr	Frühstück
09.00 - 12.00 Uhr	Block 2
12.00 - 14.00 Uhr	Mittagessen
14.00 - 15.30 Uhr	Block 3
16.00 - 17.30 Uhr	Block 4
18.00 - 19.30 Uhr	Abendessen
ab 20.00 Uhr	Abendveranstaltung

Sonntag, 30. September

07.00 - 08.00 Uhr	Freies Schwimmen
07.30 - 09.00 Uhr	Frühstück
09.00 - 12.00 Uhr	Block 5
12.00 - 12.30 Uhr	Zertifikatsübergabe
ab 12.30 Uhr	Mittagessen, danach Abreise

Workshop-Belegung

Der Ablauf der Sportjugendakademie ist in **5 Workshop-Blöcke** aufgeteilt. Pro Block ist ein Workshop auszuwählen.

HINWEISE:

- Bei der Anmeldung bitte immer nur **einen Workshop pro Block** belegen.
- Begrenzte Teilnehmerzahl
- Die Buchung der Workshops erfolgt in der Reihenfolge des Anmeldeeingangs.

Anmeldeschluss ist der 31.07.2018

Zielstellung und Zielgruppe

Die Sportjugend Sachsen verfolgt mit der Sportjugendakademie folgende Ziele:

1. Wir möchten unsere Teilnehmer mit einer Vielzahl an innovativen Aus- und Fortbildungsangeboten im Kinder- und Jugendbereich weiterqualifizieren. Hierbei berücksichtigt werden sowohl Angebote zum Ausbau der fachlichen Übungsleiterkompetenzen als auch zur Weiterentwicklung der persönlichen Sozial- und Methodenkompetenzen.
2. Wir möchten Verbände in die Organisation und Gestaltung der Veranstaltung einbeziehen, um junges Engagement in ihrer Organisation zu fördern. In diesem Jahr sind die Grundlagensportarten und der Sächsische Behinderten- und Rehabilitationssportverband unsere Partner.
3. Wir möchten das Engagement und die Freiwilligenarbeit von teilnehmenden (jungen) Menschen fördern und würdigen, um sie für den Sport und die Vereinsarbeit nachhaltig zu gewinnen und zu qualifizieren.
4. Wir möchten durch die Vernetzung von anwesenden bzw. teilnehmenden Akteuren im Kinder- und Jugendsport (Kitas, Schulen, Verbände, KSB/SSB, Verein) mögliche Bereiche des Engagements aufzeigen und weitere informelle Bildungsprozesse anstoßen.

Die Sportjugendakademie richtet sich insbesondere an Personen, die in ihrer ehren- und hauptamtlichen Tätigkeit mit Kindern und Jugendlichen im Sport arbeiten:

- Übungsleiter
- Jugendleiter

- Lehrer
- Erzieher
- soziale Fachkräfte

Teilnehmergebühr

135,00 Euro - bei Anmeldung bis 30.06.2018

150,00 Euro - bei Anmeldung ab 01.07.2018

Im Teilnehmerbetrag sind Unterkunft, Verpflegung, Kursgebühren, Rahmenprogramm und Teilnehmerunterlagen enthalten.

Anerkennung als Fortbildung/ Lizenzverlängerung

Diese Veranstaltung wird bei Genehmigung durch den Schulleiter und das Landesamt für Schule und Bildung **als Fortbildungsveranstaltung für Lehrer in Sachsen anerkannt (EXT04240)!**

Die Teilnahme an der 9. Sportjugendakademie wird im Umfang von **15 LE für die Verlängerung folgender Lizenzen** anerkannt:

Landessportbund Sachsen/ Sportjugend Sachsen:

- Übungsleiter C
- Übungsleiter B – Profil Kinder und Jugendliche
- Jugendleiter

Leichtathletik-Verband Sachsen

- Trainer C Leistungssport

Außerdem erfolgt eine anteilige Anerkennung zur Lizenzverlängerung für folgende Lizenzen (bitte konkret beim Landesfachverband einreichen):

Sächsischer Schwimm-Verband

- Trainer C
- Trainer B

Eine Anerkennung beim Sächsischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband und bei der Sächsischen Turnerjugend wird derzeit noch geprüft.

Bitte keine Lizenzen zur Verlängerung mitbringen! Mit der Umstellung auf das neue Lizenzmanagement-System des DOSB werden nicht mehr die üblichen Lizenzausweise ausgegeben. Formulare zur Beantragung einer Lizenzverlängerung liegen vor Ort aus und können gleich zur entsprechenden Bearbeitung mitgenommen werden! Ihre neue Lizenz erhalten Sie dann per Post!

Einordnung der Workshopangebote

Damit Sie besser den für Sie geeigneten Workshop auswählen können, gibt es ab diesem Jahr noch zwei weitere Informationen zu den Workshops. Unter **Zielgruppe** wird angegeben, für welchen Altersbereich der Inhalt des Workshops geeignet ist. Bei **Intensität** erhalten Sie einen Eindruck, für welches Fitnesslevel der Teilnehmer ein Praxisworkshop geeignet ist bzw. wie sehr Sie der Workshop fordert.

Teilnehmer T-Shirts

In diesem Jahr gibt es die Möglichkeit, Teilnehmer T-Shirts als kleines Andenken und zur Bereicherung der individuellen Sportausrüstung auf Selbstkostenbasis zusätzlich zu erwerben. Das Funktionsshirt kostet 15,00 €. Bitte bei der Online-Anmeldung im Feld „Bemerkung“ den T-Shirt Wunsch sowie die Größe (S-XXL) angeben. Die Bezahlung erfolgt per gesonderter Rechnung oder bar vor Ort.

Abnahme Deutsches Sportabzeichen

Für Interessenten besteht die Möglichkeit, auf Wunsch das Deutsche Sportabzeichen abzulegen! Bitte bei Interesse bei der Online-Anmeldung im Feld „Bemerkung“ den Wunsch und – wenn bereits bekannt – die gewünschten Disziplinen angeben. Je nach Anmeldestand finden wir einen gemeinsamen oder individuellen Termin in den Pausen!

Besondere Anforderungen

Bitte geben Sie unmittelbar bei der Online-Anmeldung im Feld „Bemerkung“ an, wenn Sie besondere Anforderungen haben, z.B. ein barrierefreies Zimmer, gemeinsame Zimmerbelegungswünsche mit weiteren Teilnehmern, zusätzliche Informationen zu Workshops, etc. Das sichert Ihnen mit hoher Wahrscheinlichkeit die Beachtung Ihrer Wünsche. Auch wenn es aufgrund der Größe der Veranstaltung und der Rahmenbedingungen nicht garantiert werden kann. Anfragen zu besonderen Anforderungen zu einem späteren Zeitpunkt können nur nachrangig behandelt werden.

Hinweis zur Online-Anmeldung

Voraussichtlich ab Mai 2018 wird für die Sportjugendakademie auf ein neues Fortbildungsmanagement umgestellt. Damit verändert sich das Verfahren zur Online-Anmeldung auch etwas. Für eine Anmeldung bei einem Lehrgang müssen Sie vorher ein Benutzer-Konto anlegen, das Ihre Angaben für weitere Lehrgangsbuchungen gleich speichert. Eine Erklärung zu der neuen Online-Anmeldung finden Sie rechtzeitig auf unserer Internetseite.



9. SPORTJUGENDAKADEMIE

SPORTHALLE 1 - HINTEN	SPORTHALLE 1 - MITTE	SPORTHALLE 1 - VORN	SPORTHALLE 2 - HINTEN	SPORTHALLE 2 - MITTE	SPORTHALLE 2 - VORN	TANZSAAL	KINOSAAL	KUNSTRASEN- PLATZ	SCHWIMM- HALLE (25m)	SCHWIMM- HALLE (50m)	HARTPLATZ	LEICHTATH- LETIKANLAGE	AUSSEN- GELÄNDE	SR 1	SR 3	SR 9
--------------------------	-------------------------	------------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------	----------	----------	----------------------	-------------------------	-------------------------	-----------	---------------------------	--------------------	------	------	------

FREITAG, 28.09.2018

17.30-18.45 ABENDESSEN (Speisesaal)

18.45-19.00 ERÖFFNUNG UND GEMEINSAMES WARM - UP (Sporthalle 1)

19.15-20.45 Referent/in	WS 01 DSA für Menschen mit Behinderung	WS 02 Kleine Spiele zur Förderung sozialen Lernens	WS 03 Wettspiele in Staffelform	WS 04 Akrobatik leicht gemacht	WS 05 Bewegungslandschaften 3-6-Jähr.	WS 06 Psychomotorik	WS 07 Mobilitätstraining	WS 08 Cross Training	WS 09 Schwimmen im Behindertensport	WS 10 Aqua Fitness					WS 11 Sportverletzungen naturkundl. behandeln	WS 12 Nahrungsergänzungsmittel	
	C. Herzog, SBV	R. Baumann	C. Gustedt, LVS	J. Schutzan	J. Baerens, STJ	H. Wulff	R. Brenk	Sport-Thieme	A. Tanz, SBV	J. Preussner					S. Reich	D. Rosenthal	

21.00-22.30 SPORTMESSE (Foyer)

SAMSTAG, 29.09.2018

07.00-08.00 SCHWIMMEN FÜR FRÜHAUFSTEHER

07.30-09.00 FRÜHSTÜCK (Speisesaal)

09.00-12.00 Referent/in	WS 13 Goalball	WS 14 Koordination	WS 15 Trendsport	WS 16 Headis	WS 17 Kinderturnen für alle	WS 18 Spiele für Bewegungsmuffel	WS 19 Pilates mit Pezziball und Magic Circle				WS 20 Nordic Cross Skating	WS 21 Schnelligkeits- u. Ausdauertraining	WS 22 Erlebnispädagogik Outdoor	WS 23 Ehrenamt (neu) gestalten	WS 24 Starke Kinder im Sport!	WS 25 Entspannung
	S. Timaeus, SBV	A. Schunke	A. Mühle	D. Rosenthal	J. Baerens, STJ	H. Wulff	S. Reich				T. Tröschel	C. Gustedt, LVS	R. Baumann	C. Stampnik	M. Thiel	A. Lang

12.00-14.00 MITTAGESSEN (Speisesaal)

14.00-15.30 Referent/in	WS 26 Sitzvolleyball	WS 27 Fußball für die Kleinen	WS 28 Toben, Raufen, Kräftemessen	WS 29 Wettspiele in Staffelform	WS 30 Parkour	WS 31 Kindertanz Vorschulalter	WS 32 Mobilitätstraining	WS 33 Spiele mit dem Ball im Team	WS 34 Aqua mix	WS 35 Aqua Kickbox	WS 36 Geländespiele	WS 37 Kinderleichtathletik	WS 38 Spiele für die Kleinen	WS 39 DTB Kinderturnclub	WS 40 Veg. Ernährung im Sport
	C. Herzog, SBV	A. Schunke	H. Wulff	C. Gustedt, LVS	Twio X	S. Reich	R. Brenk	J. Schutzan	U. Hennig, SSV	J. Preussner	R. Baumann	R. Kempe, LVS	A. Lang	J. Baerens, STJ	D. Rosenthal

16.00-17.30 Referent/in	WS 41 Spiele mit dem Ball	WS 42 „Sinn-los“ Sporttreiben	WS 43 Spiele für Kinder mit Verh.-auff.	WS 44 Tamburello	WS 45 Parkour	WS 46 Kindertanz 6-8 Jahre		WS 47 Funktionelles Training	WS 48 Aqua jogging		WS 49 Inline Skating	WS 50 Kinderleichtathletik	WS 51 Spiele für die Größeren	WS 52 Netzwerke	WS 53 Sportversicherungs-Praxisbeispiele
	J. Schutzan	D. Rosenthal	H. Wulff	R. Sobiella	Twio X	S. Reich		R. Brenk	Saborowski, SSV		R. Baumann	R. Kempe, LVS	A. Lang	A. Mühle	B. Oha, ARAG

18.00-19.30 ABENDESSEN (Speisesaal)

ab 20.00 ABENDVERANSTALTUNG (Kinosaal)

SONNTAG, 30.09.2018

07.00-08.00 SCHWIMMEN FÜR FRÜHAUFSTEHER

07.30-09.00 FRÜHSTÜCK (Speisesaal)

09.00-12.00 Referent/in	WS 54 Inklusion im Sport	WS 55 Athletische Grundlagen für 6-10-J.	WS 56 Headis	WS 57 Tamburello	WS 58 Bewegungslandschaften 6-10-Jährige	WS 59 Moderner Jazztanz	WS 60 Entspannung	WS 61 FUNiño			WS 62 Nordic Cross Skating	WS 63 Inklusive Leichtathletik	WS 64 Erlebnispädagogik Outdoor	WS 65 Zeitmanagement	WS 66 Motivation im Sport	WS 67 Sportkonfliktmanagement
	C. Herzog, SBV	H. Wulff	D. Rosenthal	R. Sobiella	J. Baerens, STJ	S. Reich	A. Lang	D. Schneider			T. Tröschel	J. Kühnast	R. Baumann	A. Helbig	C. Klatt	Demokratie

ab 12.00 MITTAGESSEN (Speisesaal)

Workshops Block 1, Freitag 19.15-20.45 Uhr

WS 01: Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Die Teilnehmer erlernen die Kriterien der Teilnahme als Person mit Behinderung. Auf der Grundlage der neuen Bedingungen des Deutschen Behindertensportverbands gibt es Einblicke in das Regelwerk, Prüferkarten und Verleihungsbedingen. Im praktischen Teil werden Besonderheiten im Vergleich zum DSA für Nichtbehinderte erprobt.

Referent: Christoph Herzog, Sächsischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband

Zielgruppe: ab 15 Jahre

Intensität: niedrig

WS 02: Kleine Spiele-Workshop zur Förderung „Soziales Lernen“

Mit Hilfe Kleiner Spiele soll das soziale Lernen gefördert werden. Spiel, Spaß und Bewegung stehen bei diesem Workshop im Mittelpunkt. Gekoppelt wird dies mit Herausforderungen, welche die Gruppe nur gemeinsam lösen kann. Gegenseitiges Helfen und Kommunizieren sind wichtiger Bestandteil, um den Erfolg zu erzielen.

Referentin: Ronja Baumann

Zielgruppe: 7-18 Jahre

Intensität: mittel



WS 03: Wettspiele in Staffelform

Staffelspiele werden von den meisten Kindern geliebt, da diese Art von Spielformen einen hohen Aufforderungscharakter mit sich bringt. Zudem ist der Staffellauf in der Leichtathletik der einzige „echte“ Mannschaftswettbewerb. Außerdem werden mit den Staffelspielen auf spielerische Weise die Schnelligkeit und Ausdauer trainiert.

Referent: Christian Gustedt, Leichtathletik-Verband Sachsen
Zielgruppe: 7-14 Jahre
Intensität: mittel

WS 04: Akrobatik leicht gemacht

Erlebe deine Kraft und Beweglichkeit an deinem eigenen Körper. Spüre kleine Erfolgserlebnisse deiner eigenen Stützkraft. Spüre schnelle Erfolgserlebnisse, Freude, Stolz über das Gelingen, der Untermann gibt dem Obermann beim menschlichen Pyramidenbau den sicheren Halt. Zeige deine Risikobereitschaft und überwinde dich für das Gemeinschaftsgefühl. Lerne die Vielfalt der Akrobatik im Einfachen kennen und bringe dich individuell in deiner Kreativität ein.

Referentin: Jenny Schutzan
Zielgruppe: 7-18 Jahre
Intensität: niedrig bis mittel

WS 05: Bewegungslandschaften für 3-6- Jährige

In diesem Workshop werden Informationen zum Aufbau von Gerätelandschaften und zum sicheren Einsatz von Großgeräten gegeben und auch praktisch erprobt. Nach den Prinzipien der Eigenaktivität, Selbstbestimmung und Selbststeuerung bestimmt das Kind selbst die Art und Intensität der Bewegung sowie den Wechsel von Aktivität und Ruhe. Vielfältige elementare Bewegungen, Sinnes- und Handlungserfahrungen sind auf allen Stufen der Bewegungsentwicklung möglich. Innerhalb einer Bewegungslandschaft kann an den gleichen Stationen mit verschiedenen Herausforderungen und Schwierigkeitsgraden differenziert werden. Beim Auf- oder Umbau von Bewegungslandschaften können kooperative Lernmöglichkeiten geschaffen werden.

Referentin: Jana Baerens, Sächsische Turnerjugend
Zielgruppe: 3-6 Jahre
Intensität: niedrig

WS 06: Psychomotorik

Kindliche Bedürfnisse wie Spielen, Rennen, Springen, Balancieren, Klettern und das Erleben von Abenteuern sind für die Entwicklung besonders bedeutsam, besonders dann, wenn Spiel- und Bewegungsräume immer stärker eingegrenzt und reglementiert werden. Der Workshop zeigt wie Kinder mit großen und kleinen Geräten in andere Welten abtauchen, wahrnehmen und begreifen, sich ausprobieren, Abenteuer erleben und wertvolle Bewegungserfahrungen sammeln.

Referent: Hagen Wulff
Zielgruppe: 6-10 Jahre
Intensität: mittel

WS 07: Mobilitätstraining aus dem Alltag

In diesem Workshop geht es rund um das Thema Beweglichkeit: Stretching, Faszienrollen, Tools um die Beweglichkeit zu vergrößern. Wir werden herausfinden, was etwas bringt bzw. was weniger sinnvoll ist.

Referent: Rafal Brenk
Zielgruppe: ab 7 Jahre
Intensität: niedrig – hoch



WS 08: Cross Training



Was ist Cross Training? 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 geschaffen. Freuen Sie sich auf einen Workshop, bei dem Sie sich „auspowern“ sollen und dürfen. Spaß und Schwitzen ist garantiert!

Referent: Referententeam Sport-Thieme
Zielgruppe: ab 15 Jahre
Intensität: hoch

WS 09: Schwimmen im Behindertensport

In dem Workshop wird über die Klassifizierung im paralympischen Schwimmsport informiert. In der Praxis werden die Besonderheiten der einzelnen Behinderungen im Wasser erprobt.

Referentin: Anke Tanz, Sächsischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband
Zielgruppe: ab 15 Jahre
Intensität: mittel (alle Teilnehmer müssen schwimmen können)

WS 10: Aqua Fitness

Es werden verschiedene Übungen zum Training des Herz-Kreislaufsystems im Flachwasser erprobt. Außerdem werden Sie koordinativ gefordert: vor allem die Kopplungsfähigkeit spielt hierbei eine große Rolle. Darüber hinaus werden Sie über die Besonderheiten eines Trainings im Wasser informiert.

Referent: Jens Preussner
Zielgruppe: ab 15 Jahre
Intensität: mittel - hoch

WS 11: Kleine Sportverletzungen naturkundlich behandeln

In diesem Vortrag erfahrt ihr wie man selbst leichte Sportverletzungen naturheilkundlich behandeln kann. Schwere Sportverletzungen gehören immer in die Hand eines erfahrenen Arztes. Aber leichte Schürfwunden, Prellungen, ein leicht verstauchter Fuß oder Ähnliches kann man auch ohne Probleme selbst behandeln, wenn man etwas Grundwissen hat und seinen menschlichen Sachverstand einschaltet. Euch werden ein paar bekannte Krankheitsbilder erklärt und passende Arzneien bzw. Therapien aufgezeigt. Natürlich wird auch Raum für Fragen sein.

Referentin: Solveig Reich

Zielgruppe: ab 15 Jahre

WS 12: Nahrungsergänzungsmittel – Abzocke vs. Notwendigkeit

Proteinshakes, Vitamintabletten, Magnesium... Was ist dran an den Präparaten und wo befinden sich mögliche Risiken bei der Einnahme? Ist eine Einnahme im Sport sinnvoll und wenn ja, für wen? Dieser Workshop soll anregen sich mit der eigenen Ernährung auseinanderzusetzen.

Referent: Daniel Rosenthal

Zielgruppe: ab 15 Jahre



Workshops Block 2, Samstag 09.00-12.00 Uhr

WS 13: Goalball

Grundsätzlich werden die Inhalte an den Wünschen der Teilnehmer orientiert. Als Basis wird zunächst die Sportart erklärt. Je nach Wünschen der Teilnehmer werden Möglichkeiten gezeigt, das Thema Goalball im normalen Training oder im Sportunterricht einzubinden. Darüber hinaus werden Grundübungen und Techniken erläutert und praktisch erprobt, die im Goalball benutzt werden und auch in anderen Sportarten sinnvoll sein könnten. Falls Lehrer/ Trainer oder Betreuer von blinden Sportlern anwesend sind, wird auch auf die Didaktik im Blindensport eingegangen.

Referent: Sascha Timaeus, Sächsischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband

Zielgruppe: ab 11 Jahre

Intensität: niedrig – mittel

Hinweis: möglichst Knie- und Ellenbogenschoner mitbringen, evtl. auch Hüftschrone

WS 14: Koordination – Der Kopf muss mit!

Es werden in Theorie und Praxis Aspekte der koordinativen Ausbildung beleuchtet und erfahren. Besonders im Fokus steht der Aspekt der Kognition und des differentiellen Lernens.

Referent: Alexander Schunke

Zielgruppe: ab 7 Jahre

Intensität: niedrig - mittel

WS 15: Trendsport

Die Sportwelt dreht sich von Jahr zu Jahr weiter und hält uns in Bewegung. Ob Holf, Touch-Rugby, Ultimate Frisbee, Intercrosse, Stockey, Boucher Ball oder Floorball – der Trend begleitet uns nahezu überall. Im Kurs werden neue Ideen getestet sowie mit Anregungen für verschiedene Gruppengrößen angespielt. Mit Sicherheit kommt bis September noch das ein oder andere Spiel hinzu, sodass jeder - der offen für Neues ist - herzlich willkommen ist.

Referent: Adrian Mühle

Zielgruppe: ab 7 Jahre

Intensität: mittel

WS 16: Headis

Dieser Funsport Headis ist eine Mischung aus herkömmlichen Tischtennis und dem Kopfball aus dem Fußball. Da an einem herkömmlichen Tischtennistisch gespielt wird, der Ball aber nur mit dem Kopf berührt werden darf, verbindet Headis das Kopfballspiel des Fußballs, die taktischen Elemente des Tennis sowie die Beinarbeit des Tischtennis miteinander. Achtung – hohes Suchtpotential!

Referent: Daniel Rosenthal

Zielgruppe: 11-14 Jahre

Intensität: mittel

WS 17: Kinderturnen für alle

Bewegungslandschaften sind auch für heterogene Gruppen sehr geeignet. Sie ermöglichen die Teilnahme aller Kinder ohne Wartezeiten und wirken inklusiv. Inklusion – ein Modebegriff? Im Sport und speziell im Kinderturnen ist Inklusion gelebter Alltag. Was müssen wir beachten? Die Teilnehmer können das im Workshop auch mal selbst erfahren.

Referentin: Jana Baerens
Zielgruppe: bis 10 Jahre
Intensität: niedrig



WS 18: Spiele für Bewegungsmuffel

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

Referent: Hagen Wulff
Zielgruppe: 7-18 Jahre
Intensität: niedrig bis mittel

WS 19: Pilates mit Pezziball und Magic Circle

In diesem Workshop lernen wir zwei Programme für Fortgeschrittene kennen. Mit dabei sind einmal der große Pezziball und einmal der Magic Circle. Die vorgeschlagenen Ideen könnt ihr auch in eure Gymnastikkurse im Verein einbringen. Und wenn ihr Freude am Turnen und Experimentieren habt, seid ihr hier genau richtig. Zudem könnt ihr hier erfragen, was ihr schon immer mal über das Pilatustraining wissen wolltet.

Referentin: Solveig Reich
Zielgruppe: ab 15 Jahre
Intensität: mittel bis hoch

WS 20: Nordic Cross-Skating



Nordic-Cross-Skating, auch Skiken genannt, ist die wetter- und geländeunabhängige Variante des Skilanglaufs. Es ist eine Mischform aus Inline-Skating, Skirollern und Skilanglauf. Dieser Workshop

bietet den Teilnehmern ohne oder mit nur wenig Vorerfahrung die Gelegenheit diese neue Sportart kennenzulernen. Ziel des Workshops ist es, alle wichtigen Grundlagen des Nordic-Cross-Skatings zu vermitteln. Im Vordergrund steht die Vermittlung der richtigen Lauf- und Bremstechniken im einfachen bis anspruchsvollen Gelände.

Referent: Tim Tröschel

Zielgruppe: ab 7 Jahre

Intensität: mittel

Hinweis: Es besteht Helmpflicht! Bitte einen eigenen Helm mitbringen und ggf. Knie-/Ellbogenschützer. Bitte bei der Anmeldung bereits Schuh- und Körpergröße mit angeben!

WS 21: Praxisideen für ein spielerisches Schnelligkeits- und Ausdauertraining mit Kindern

In diesem Workshop werden Spiele und Übungen aus der Leichtathletik dargestellt, welche die Schnelligkeit und Ausdauer verbessern. Dabei werden monotone Dauerläufe vermieden und freudvolle und motivierende Übungsformen präsentiert und ausprobiert.

Referent: Christian Gustedt, Leichtathletik-Verband Sachsen

Zielgruppe: 7-14 Jahre

Intensität: mittel

WS 22: Erlebnispädagogik Outdoor – Interaktions- und Kooperationsspiele

Der Inhalt des Workshops richtet sich an Übungsleiter, die aus einem bunten Haufen ein funktionierendes Team formen möchten. Mit verschiedenen Interaktions- und Kooperationsspielen



werden einzelne Teamrollen erarbeitet, eigene Verhaltens- oder Handlungsmuster hinterfragt und Stärken einzelner herausgearbeitet. Dabei ist gegenseitiges Helfen, Kommunizieren und Kooperieren wichtiger Bestandteil.

Referentin: Ronja Baumann

Zielgruppe: 11-18 Jahre

Intensität: niedrig

WS 23: Ehrenamt (neu) gestalten – junges Engagement im Verein optimieren

In dem Workshop wird das Modell „Lebenszyklus des freiwilligen Engagements“ vorgestellt. Anhand praxiserprobter Ansätze sollen nützliche Instrumente diskutiert werden, die helfen junge Ehrenamtliche anzusprechen und für die Mitarbeit im Sportverein dauerhaft zu gewinnen. Ziel des Workshops ist es, Mut zu machen das Thema Freiwilligenmanagement im Sportverein anzugehen und erste Umsetzungsschritte einzuleiten. Der Workshop richtet sich an Engagierte, die sich um die Gewinnung und Bindung von jungen ehrenamtlichen Mitarbeitern in den Sportvereinen (und Abteilungen) kümmern (möchten).

Referentin: Cornelia Stampnik, Landessportbund Sachsen

Zielgruppe: ab 15 Jahre

WS 24: Starke Kinder im Sport! Training mit Verantwortung – Kinderschutz im Sport

In dem Workshop werden den Teilnehmern Grundlagen zum Kinderschutz nahegebracht. Formen der Kindeswohlgefährdung werden näher beleuchtet und auch die gesetzlichen Regelungen erläutert. An konkreten Fallbeispielen wird erarbeitet, wie es Vereinen gelingt, mit kleinen Maßnahmen und Veränderungen Betreuungspersonen im Sport für den guten Umgang mit dem Thema stark zu machen und den Kinderschutz im Sportverein voranzubringen.



Referentin: Mareen Thiel, Landessportbund Sachsen

Zielgruppe: bis 18 Jahre

WS 25: Entspannungsmethoden

Im oftmals stressigen Alltag – auch schon von Kindern und Jugendlichen – spielt gezielte Entspannung eine zunehmend wichtige Rolle für die Gesundheitsförderung. In dem Workshop werden 3 verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt und ausprobiert: bei der Fantasiereise regen fantasievolle und fantasieanregende Geschichten zum Träumen und Entspannen an. Die Progressive Muskelentspannung vermittelt einen Wechsel von An- und Entspannung. Und das autogene Training entspannt nicht nur körperlich, sondern beruhigt auch den Kreislauf, steigert die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und hilft dabei, Körper und Geist mit den eigenen Gedanken zu beeinflussen.

Referentin: Aileen Lang

Zielgruppe: ab 7 Jahre

Intensität: niedrig

Workshops Block 3, Samstag 14.00-15.30 Uhr

WS 26: Sitzvolleyball als inklusiver Sport für alle

In diesem Workshop wird in die Theorie und Geschichte der Sportart eingeführt und Unterschiede zum Volleyball im Stehen verdeutlicht. Das Rutschen, Baggern, Angreifen und der Aufschlag im Sitzen – mit oder ohne Handicap – wird praktisch gelernt. Und es wird auch mal nach den offiziellen Regeln des Sitzvolleyballs gespielt.

Referent: Christoph Herzog, Sächsischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband

Zielgruppe: ab 11 Jahre

Intensität: mittel

Hinweis: Bitte lange Hose mitbringen! Knieschoner können von Vorteil sein

WS 27: Fußball für die Kleinen – Kicken bereits im Kindergarten

Praxisnahe, altersgerechte Spiel- und Übungsformen für Vorschulkinder werden in vielfältiger Weise erlebt. In der Theorie werden die notwendigen Grundlagen hergeleitet und besprochen.



Referent: Alexander Schunke

Zielgruppe: bis 6 Jahre

Intensität: niedrig

WS 28: Toben, Raufen, Kräftemessen

Kräfte messen und herumtoben ist wichtig und macht Spaß. Diese Themen finden sich auch überall im Lebensalltag unserer Kinder und Jugendlichen wieder. Die verschiedenen und systematisch aufeinander aufbauenden Spiel- und Übungsformen des Workshops zeigen, wie Kinder und Jugendliche spielerisch den eigenen Körper kennenlernen und stärken können. Auch die Themen Rücksicht und Regeln werden aufgegriffen. Es folgen zahlreiche Spielformen wie Fingerhakeln oder Schieb- und Ziehkämpfe. Dabei werden auch Kleinmaterialien wie Seile, Medizinbälle und Matten, die das Toben und Raufen noch abwechslungsreicher und spannender machen, in den Workshop integriert. Höhepunkt des Workshops sind kleine Gruppenwettkämpfe, die in Sporthallen oder im Freien für Spannung, Freude sowie robuste und ausgeglichene Kinder und Jugendliche sorgen.

Referent: Hagen Wulff
Zielgruppe: 7-18 Jahre
Intensität: mittel

WS 29: Wettspiele in Staffelform

Staffelspiele werden von den meisten Kindern geliebt, da diese Art von Spielformen einen hohen Aufforderungscharakter mit sich bringt. Zudem ist der Staffellauf in der Leichtathletik der einzige „echte“ Mannschaftswettbewerb. Außerdem werden mit den Staffelspielen auf spielerische Weise die Schnelligkeit und Ausdauer trainiert.

Referent: Christian Gustedt, Leichtathletik-Verband Sachsen
Zielgruppe: 7-14 Jahre
Intensität: mittel

WS 30: Parkour

Die effizienteste Fortbewegung in der Stadt!
Der Bewegungsfreiraum der Kinder und Jugendlichen in der Großstadt ist aufgrund des Städtebaus stark eingegrenzt. Die Trendsportart „Le Parkour“ erschließt sich eben diesen Freiraum neu. Hindernisse und Mauern sollen auf möglichst schnelle Art und Weise überwunden werden. Schwerpunkte liegen auf Sprungkraft, Balance, Präzision und Kraft. Erste Grundlagen sollen erlernt und das Grundkonzept des Sportes nähergebracht werden.



Referenten: Merlin Szymanski, Jewgenij Solopij (Twiio X)
Zielgruppe: ab 16 Jahre
Intensität: mittel bis hoch

WS 31: Kreativer Kindertanz im Vorschulalter

In diesem Workshop wird euch der Aufbau einer Trainingseinheit Kindertanz aufgezeigt. Mit dabei sind viele kleine Choreographien, Singspiele, Tanzspiele und Anregungen, die ihr in euren eigenen Vereinsgruppen mit einbringen könnt.

Immer mit dabei ist der Blick auf die Ausbildung einer guten Motorik, kindgerecht erklärt. Auch für Fragen wird viel Raum sein.

Referentin: Solveig Reich
Zielgruppe: bis 6 Jahre
Intensität: niedrig

WS 32: Mobilitätstraining aus dem Alltag

In diesem Workshop geht es rund um das Thema Beweglichkeit: Stretching, Faszienrollen, Tools um die Beweglichkeit zu vergrößern. Wir werden herausfinden, was etwas bringt bzw. was weniger sinnvoll ist.

Referent: Rafal Brenk
Zielgruppe: ab 7 Jahre
Intensität: niedrig - hoch

WS 33: Spiele mit dem Ball im Team

Du bist Ball-Verrückt und möchtest dich gerne mit unterschiedlichen Bällen austesten und erfahren wie gut dein Können ist? Dann kannst du dich hier austesten und mit deinen Teamkollegen dich gemeinsam steigern und herausfordern. Lerne kleine Spiele kennen, die durch kleine Veränderungen schwerer werden. Wie gut bist du in der Koordination mit mehreren Bällen und wer ist schneller in der Aufgabenlösung? Teile mit deinen Mitsportlern den Spaß um den Ball herum.

Referentin: Jenny Schutzan
Zielgruppe: 7-10 Jahre
Intensität: mittel



WS 34: Aqua mix – Entwicklung koordinativer Fähigkeiten im Wasser

Unter Einbeziehung von Übungen aus allen Schwimmsportdisziplinen und aus der Wassergymnastik/ Aqua jogging wird die Vielseitigkeit der Bewegungsmöglichkeiten im Wasser erlebt und vor allem die koordinativen Fähigkeiten gefördert.

Referentin: Ute Hennig, Sächsischer Schwimm-Verband
Zielgruppe: 7-10 Jahre
Intensität: mittel

WS 35: Aqua Kickbox

In diesem Workshop wird im Flachwasserbereich mit Aqua Boxhandschuhen (Boxgloves) trainiert. Dabei fließen Übungen aus verschiedenen Kampfsportarten ein.

Referent: Jens Preussner

Zielgruppe: ab 15 Jahre

Intensität: hoch

Hinweis: nicht für Teilnehmer mit Herzproblemen geeignet!

WS 36: Geländespiele - Strategiespiele

Im Gelände, ohne Spielfeldbegrenzung und nur mit dem richtigen Mannschaftsplan kann man diese Spiele gewinnen. Der große Vorteil an Geländespielen liegt darin, dass jeder Teilnehmer selbst entscheidet: Rennen – Laufen – Stehen. Taktisch schlau sein, als Mannschaft – oder mit dem Kopf durch die Wand.



Referentin: Ronja Baumann

Zielgruppe: 7-18 Jahre

Intensität: mittel

WS 37: Leichtathletik für Kinder - KINDERLEICHTathletik

KINDERLEICHTathletik vermittelt vielfältige, freudbetonte Bewegungsformen aus der gesamten Bandbreite der Leichtathletik, in Teamform und auch in Wettbewerbsform.

Referent: Ronny Kempe, Leichtathletik-Verband Sachsen

Zielgruppe: 7-10 Jahre

Intensität: mittel

WS 38: Spiele im Freien für die Kleinen

In diesem Workshop werden verschiedene Spiele, auch Mannschaftsspiele mit und ohne Materialien vorgestellt. Es werden unterschiedliche Alltagsmaterialien wie Zeitung, Papierrollen, etc. dabei zum Einsatz gebracht. In den Spielen sind vor allem Schnelligkeit und Koordination – speziell Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit gefragt!

Referentin: Aileen Lang

Zielgruppe: 0-6 Jahre

Intensität: mittel

WS 39: Der DTB- Kinderturn- Club vorgestellt

In diesem Workshop wird das Premiumangebot des DTB für Vereine vorgestellt. Sächsische Clubs berichten aus ihrer Arbeit und Interessierte können von dem Erfahrungsaustausch untereinander profitieren.

Referentin: Jana Baerens, Sächsische Turnerjugend

Zielgruppe: 0-10 Jahre



WS 40: Vegane/ vegetarische Ernährung im Sport

Ist eine vegane Ernährung in Kombination mit Sport möglich? Worauf sollte ein Sportler achten, wenn er sich vegan ernähren möchte? Welche Tücken und Umstellungen gilt es zu beachten. Dieser Workshop soll eine Anregung sein, sich mit seiner eigenen Ernährung auseinanderzusetzen. Außerdem sollen die Vor- und Nachteile einer veganen Ernährung im Sport beleuchtet werden.

Referent: Daniel Rosenthal

Zielgruppe: ab 15 Jahre

Workshops Block 4, Samstag 16.00-17.30 Uhr

WS 41: Spiele mit dem Ball

Spiele mit dem Ball liegen euch oder ihr möchtet euch darin verbessern? Dann testet euer Können in verschiedenen Ballspielen und verfeinert euren Sinn in der Teamarbeit. Stellt euch neuen spielerischen Herausforderungen und lernt Hindernisse im Kollektiv zu meistern. Unterschiedliche koordinative Aufgaben warten auf euch, die miteinander verbunden werden und euch neues erleben lassen.



Referent: Jenny Schutzan
Zielgruppe: 11-14 Jahre
Intensität: niedrig bis mittel

WS 42: „Sinn-los“ Sporttreiben

Wie ist es, wenn auf einmal ein Sinn fehlt? In diesem Workshop testen wir Spiele, bei denen ein oder mehrere Sinn(e) des Körpers ausgeschaltet werden, z.B. beim Blindenfußball, Spiel mit Gleichgewichtsstörung, Ausschalten des Gehörs.

Referent: Daniel Rosenthal
Zielgruppe: 11-14 Jahre
Intensität: niedrig

WS 43: Spiele für Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten

Es finden sich immer mehr Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten in unseren Vereinen, Kitas und Schulen. Diese Kinder stellen aufgrund von Störungen, motorischer Unruhe, fehlender Motivation und dem Überschreiten von Grenzen besondere Herausforderungen an ihre Übungsleiter, Erzieher und Lehrer. Der Workshop zielt durch die Vermittlung von Grundkenntnissen und wirkungsvollen Spielformen darauf ab, verhaltensauffällige Kinder zu integrieren. Die vielfältigen Spiele konzentrieren sich besonders auf die Wahrnehmung, Konzentration, Bewegungssteuerung und Bewegungsfreude, um Verhalten spielerisch und freudbetont zu verändern.

Referent: Hagen Wulff
Zielgruppe: 7-18 Jahre
Intensität: mittel

WS 44: Tamburello

In diesem Kurs geht es um die Spielvariante Indoor der Sportart Tamburello. Diese ist dem Tennis ähnlich und wird mit einem weichen Tennisball gespielt. Durch die kleine Gruppe können wir effektiv spielen und gemeinsam die Kommunikation auf dem Spielfeld sowie die Auge-Hand-Koordination schulen.

Referent: Ringo Sobiella
Zielgruppe: 7-10 Jahre
Intensität: mittel



WS 45: Parkour

Die effizienteste Fortbewegung in der Stadt! Der Bewegungsfreiraum der Kinder und Jugendlichen in der Großstadt ist aufgrund des Städtebaus stark eingegrenzt. Die Trendsportart „Le Parkour“ erschließt sich eben diesen Freiraum neu. Hindernisse und Mauern sollen auf möglichst schnelle Art und Weise überwunden werden. Schwerpunkte liegen auf Sprungkraft, Balance, Präzision und Kraft. Erste Grundlagen sollen erlernt und das Grundkonzept des Sportes nähergebracht werden.

Referenten: Merlin Szymanski, Jewgenij Solopij (Twio X)
Zielgruppe: 11-15 Jahre
Intensität: mittel bis hoch



WS 46: Kreativer Kindertanz 6-8 Jahre

In diesem Workshop wird euch der Aufbau einer Trainingseinheit Kindertanz aufgezeigt. Mit dabei sind viele kleine Choreographien, Singspiele, Tanzspiele und Anregungen, die ihr in euren eigenen Vereinsgruppen mit einbringen könnt.

Immer mit dabei ist der Blick auf die Ausbildung einer guten Motorik, kindgerecht erklärt. Auch für Fragen wird viel Raum sein.

Referentin: Solveig Reich

Zielgruppe: 6-8 Jahre

Intensität: niedrig

WS 47: Funktionelles Training

In diesem Workshop lernt ihr, was funktionelles Training ist und wie ihr es sinnvoll gestaltet. Hierbei kommen kleine Tools wie Minibänder, Superbänder, das Rope und noch viel mehr zum Einsatz.

Referent: Rafal Brenk

Zielgruppe: ab 11 Jahre

Intensität: mittel bis hoch

WS 48: Aquajogging – Wasser intensiv durchlaufen

Aquajogging als eine mittlerweile sehr beliebte Bewegungsform in Aquafitnessangeboten soll mit dem Fokus auf Aquajogging im Tiefwasser vorgestellt werden. Im Mittelpunkt der theoretischen Ausführungen stehen grundlegende Bewegungstechniken und deren Anwendung, der Aufbau und die Belastungsgestaltung einer Aquajogging-Übungsstunde sowie mit Blick auf die Wirkungsrichtung ausgewählte Anwendungsfelder. Eine beispielhafte Praxiseinheit soll die theoretischen Inhalte im Anschluss erlebbar machen.

Referentin: Dr. Cathleen Saborowski-Baumgarten, Sächsischer Schwimm-Verband

Zielgruppe: ab 11 Jahre

Intensität: mittel



WS 49: Inline Skating - Basics

Inline Skating erfreut sich immer großer Beliebtheit. In diesem Kurs erfahren sie alles zu den Basics: richtiges Bremsen, richtiges Aufstehen, sicher fahren – viele Übungen zur Gleichgewichtsschulung, Kleine Spiele.

Referentin: Ronja Baumann

Zielgruppe: 7-18 Jahre

Intensität: mittel

WS 50: Leichtathletik für Kinder - KINDERLEICHTathletik

KINDERLEICHTathletik vermittelt vielfältige, freudbetonte Bewegungsformen aus der gesamten Bandbreite der Leichtathletik, in Teamform und auch in Wettbewerbsform.

eine Übersicht über die häufig verwendeten Nahrungsergänzungsmittel, inklusive deren Bewertung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit, zu erstellen und Alternativen für deren Einsatz zu benennen.

Referent: Ronny Kempe, Leichtathletik-Verband Sachsen

Zielgruppe: 7-10 Jahre

Intensität: mittel

WS 51: Spiele im Freien für die Größeren

In diesem Workshop werden verschiedene Spiele, auch Mannschaftsspiele mit und ohne Materialien vorgestellt. Es werden unterschiedliche Alltagsmaterialien wie Zeitung, Papierrollen, etc. dabei zum Einsatz gebracht. In den Spielen sind vor allem Schnelligkeit und Koordination – speziell Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit gefragt!

Referentin: Aileen Lang

Zielgruppe: ab 7 Jahre

Intensität: mittel



WS 52: Netzwerke

Netzwerke sind heutzutage wichtig, um Vereinsarbeit und ehrenamtliches Engagement zu stärken. Der Kurs stellt eine Diskussionsplattform dar, die zum Austausch neuer Ideen dient. Mit Anregungen aus unterschiedlichen Projekten sollen die 90 Minuten abgerundet werden. Wie kann ich meine Arbeit optimieren und wer kann mir bei bestimmten Themen helfen. Lassen wir uns überraschen!

Referent: Adrian Mühle

Zielgruppe: ab 15 Jahre

WS 53: Sportversicherung - Praxisbeispiele

Im Sportvereinsalltag lauern viele Stolpersteine. In diesem Workshop möchten wir den Versicherungsschutz rund um die Übungsleitertätigkeit beleuchten. Anhand von Fallbeispielen werden verschiedene reale Situationen dargestellt und anschaulich erläutert, wie sie gelöst wurden. Wer aus diesem Workshop wieder rausgeht, fühlt sich garantiert sicherer in seinem Übungsleiteralltag!

Referent: Burkhard Oha, ARAG Sportversicherung

Zielgruppe: übergreifend

Workshops Block 5, Sonntag 09.00-12.00 Uhr

WS 54: Inklusion im Sport – fangen wir an?

In diesem Workshop wird in die Begriffsdefinition eingeführt, der aktuelle Stand der UN-Behindertenrechtskonvention sowie die aktuelle organisierte Struktur in Sachsen eingeführt. Es werden Konzepte, Methoden und Materialien für Sportangebote mit heterogenen Gruppen vorgestellt. Außerdem lernen die Teilnehmer ausgewählte Behinderungsformen und Auswirkungen im Sport kennen und probieren kleine inklusive Spiele praktisch aus.

Referent: Christoph Herzog

Zielgruppe: ab 15 Jahre

Intensität: niedrig

WS 55: Athletische Grundlagen für 6-10- Jährige

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

Referent: Hagen Wulff

Zielgruppe: 6-10 Jahre

Intensität: mittel

WS 56: Headis

Dieser Funsport Headis (Kopfballsport) ist eine Mischung aus herkömmlichen Tischtennis und dem Kopfball aus dem Fußball. Da an einem herkömmlichen Tischtennistisch gespielt wird, der Ball aber nur mit dem Kopf berührt werden darf, verbindet Headis das Kopfballspiel des Fußballs, die taktischen Elemente des Tennis sowie die Beinarbeit des Tischtennis miteinander. Achtung – hohes Suchtpotential!

Referent: Daniel Rosenthal

Zielgruppe: ab 15 Jahre

Intensität: mittel

WS 57: Tamburello



Tamburello ist eine Rückschlagsportart und eng verwandt mit Badminton und Tennis. Es gibt verschiedene Spielvarianten. In diesem Workshop liegen die Schwerpunkte auf der Indoor- und der Tambourelli-Variante. Zum einen werden die Grundschrifttechniken und einfache Übungsmöglichkeiten vermittelt und zum anderen bekommen die Teilnehmer viele nützliche Tipps mit auf dem Weg gegeben. Ziel ist es am Ende des Workshops ein Spiel mit den Teilnehmern aufzubauen und das Gelernte zu festigen. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer Einblicke in die Beach- sowie Classic-Variante.

Referent: Ringo Sobiella

Zielgruppe: ab 18 Jahre

Intensität: mittel

WS 58: Bewegungslandschaften für 6-10- Jährige

In diesem Workshop werden Informationen zum Aufbau von Gerätelandschaften und zum sicheren Einsatz von Großgeräten gegeben und auch praktisch erprobt. Nach den Prinzipien der Eigenaktivität, Selbstbestimmung und Selbststeuerung bestimmt das Kind selbst die Art und Intensität der Bewegung sowie den Wechsel von Aktivität und Ruhe. Vielfältige elementare Bewegungen, Sinnes- und Handlungserfahrungen sind auf allen Stufen der Bewegungsentwicklung möglich. Innerhalb einer Bewegungslandschaft kann an den gleichen Stationen mit verschiedenen Herausforderungen und Schwierigkeitsgraden differenziert werden. Beim Auf- oder Umbau von Bewegungslandschaften können kooperative Lernmöglichkeiten geschaffen werden.

Referentin: Jana Baerens, Sächsische Turnerjugend

Zielgruppe: 6-10 Jahre

Intensität: niedrig

WS 59: Moderner Jazztanz mit Elementen des Burlesque

Wer kennt ihn nicht den Film „Moulin Rouge“. Viel Tanz, Musik, Glitzer und Bling Bling. In diesem Workshop lernt ihr eine Choreographie mit vielen Burlesque-Elementen. Zusätzlich wird euch der Aufbau eines guten Tanztrainings erklärt.

Referentin: Solveig Reich

Zielgruppe: ab 15 Jahre

Intensität: mittel



WS 60: Entspannungsmethoden

Im oftmals stressigen Alltag – auch schon von Kindern und Jugendlichen – spielt gezielte Entspannung eine zunehmend wichtige Rolle für die Gesundheitsförderung. In dem Workshop werden 3 verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt und ausprobiert: bei der Fantasiereise regen fantasievolle und fantasieanregende Geschichten zum Träumen und Entspannen an. Die

Progressive Muskelentspannung vermittelt einen Wechsel von An- und Entspannung. Und das autogene Training entspannt nicht nur körperlich, sondern beruhigt auch den Kreislauf, steigert die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und hilft dabei, Körper und Geist mit den eigenen Gedanken zu beeinflussen.

Referentin: Aileen Lang
Zielgruppe: ab 7 Jahre
Intensität: niedrig

WS 61: FUNiño

FUNiño ist ein zentrales Ausbildungsinstrument zur Förderung von Beteiligung, Integration und Gleichheit im Nachwuchsbereich. Es werden allgemeine und zukunftsorientierte Ausbildungsgrundsätze und Werte im Kinder- und Jugendbereich vermittelt. Die Ausbildungskonzeption und Wettkampforganisation von FUNiño in Bezug auf die Verwirklichung von Kinderrechten sowie Informationen zur Förderung und Finanzierung von FUNiño-Festivals werden vorgestellt. In der Praxis werden Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Technik- und Persönlichkeitsentwicklung erprobt sowie sportartübergreifende FUNiño-Spiele erarbeitet und durchgeführt.

Referent: Daniel Schneider
Zielgruppe: bis 18 Jahre
Intensität: niedrig - mittel

WS 62: Nordic Cross Skating

Nordic-Cross-Skating, auch Skiken genannt, ist die wetter- und geländeunabhängige Variante des Skilanglaufs. Es ist eine Mischform aus Inline-Skating, Skirollern und Skilanglauf. Dieser Workshop bietet den Teilnehmern ohne oder mit nur wenig Vorerfahrung die Gelegenheit diese neue Sportart kennenzulernen. Ziel des Workshops ist es, alle wichtigen Grundlagen des Nordic-Cross-Skatings zu vermitteln. Im Vordergrund steht die Vermittlung der richtigen Lauf- und Bremstechniken im einfachen bis anspruchsvollen Gelände.

Referent: Tim Tröschel
Zielgruppe: ab 7 Jahre
Intensität: mittel
Hinweis: Es besteht Helmpflicht! Bitte einen eigenen Helm mitbringen und ggf. Knie-/ Ellbogenschützer. Bitte bei der Anmeldung bereits Schuh- und Körpergröße mit angeben!

WS 63: Inklusive Leichtathletik

Laufen, Springen, Werfen – die Leichtathletik vereint grundlegende Bewegungsformen in einer Sportart und ist damit für jeden geeignet. Genau diesen Charakter greift auch die inklusive Leichtathletik auf. In diesem Workshop werden vielseitige Angebote zur Leichtathletik für Menschen mit und ohne Handicap vorgestellt.

Referenten: Jens Kühnast, Simone Zimmermann
Zielgruppe: ab 7 Jahre
Intensität: niedrig bis hoch

WS 64: Erlebnispädagogik Outdoor – Interaktions- und Kooperationsspiele

Der Inhalt des Workshops richtet sich an Übungsleiter, die aus einem bunten Haufen ein funktionierendes Team formen möchten. Mit verschiedenen Interaktions- und Kooperationsspielen werden einzelne Teamrollen erarbeitet, eigene Verhaltens- oder Handlungsmuster hinterfragt und Stärken einzelner herausgearbeitet. Dabei ist gegenseitiges Helfen, Kommunizieren und Kooperieren wichtiger Bestandteil.

Referentin: Ronja Baumann

Zielgruppe: 11-18 Jahre

Intensität: niedrig

WS 65: Zeitmanagement

In diesem Workshop bekommen die Teilnehmer einen Einblick in verschiedene Zeittypen. Sie erhalten 10 Tipps um Aufgaben zu erledigen und lernen praktische Tools kennen um einen Überblick über Zeit und Aufgaben zu erhalten.

Referentin: Anna Helbig

Zielgruppe: ab 15 Jahre



WS 66: Motivation im Sport

In diesem Workshop werden Handlungsmotive der Menschen und deren Relevanz für die Praxis im Sport vorgestellt. Intrinsische und extrinsische Motivation werden beleuchtet. Außerdem wird geklärt, was sich hinter der Selbstbestimmungstheorie verbirgt und wie sie im Sport angewendet werden kann. Verschiedene Herausforderungen wie Verantwortung zu übertragen oder Konflikte, die es zu lösen gilt.

Referent: Christopher Klatt

Zielgruppe: ab 15 Jahre

WS 67: Sportkonfliktmanagement

"Leistungsträger, die nicht zum Training kommen. Sportler, die sich nicht verstehen. Eltern, die Übungsleitern ständig in ihre Arbeit reinreden. Vorstände, die ihre Abteilungsleiter durch zu viele Aufträge überfordern". Dies sind nur einige Beispiele, wie es im Sport zu Konflikten kommen kann. Das Seminar zum Thema Sportkonfliktmanagement des LSB-Projekts „Im Sport verein(t) für Demokratie“

bietet dafür erste Hilfe. Wie entstehen Konflikte? Welche Kommunikationstechniken kann ich erlernen um der Eskalation von Konflikten vorzubeugen? Welche Partner habe ich, wenn ich mich überfordert fühle? Interaktiv und kooperativ erfahren die Teilnehmenden Antworten auf die Fragen und erweitern dabei ihre Kompetenz lösungsorientierter mit Konflikten umzugehen.

Referententeam: Im Sport verein[t] für Demokratie

Zielgruppe: ab 15 Jahre

Sportjugendakademie - Anmeldeformular

Wenn möglich bitte online anmelden unter:
<https://fortbildung.sport-fuer-sachsen.de/>

Hiermit melde ich mich verbindlich zur 9. Sportjugendakademie 2018 und zu u.g. Workshops an.

Vorname: _____

Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Telefonnummer: _____

Sportverein/Kindergarten/Schule: _____

Tag	Uhrzeit	Workshop-Nr.	Ersatzworkshop
Freitag, 28.09.2018	19.15-20.45 Uhr		
Samstag, 29.09.2018	09.00-12.00 Uhr		
	14.00-15.30 Uhr		
	16.00-17.30 Uhr		
Sonntag, 30.09.2018	09.00-12.00 Uhr		

Bemerkungen:

Teilnehmergebühr

135,00 Euro - bei Anmeldung bis 30.06.2018

150,00 Euro - bei Anmeldung ab 01.07.2018

Die Buchung der Workshops erfolgt in der Reihenfolge des Anmeldeeingangs. **Anmeldeschluss ist der 31.07.2018.** Hinweis: begrenzte Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerinformationen habe ich gelesen und erkenne sie an.

Ort, Datum

Unterschrift

Anmeldungen an:

Sportjugend Sachsen | Goyastraße 2d | 04105 Leipzig
Tel.: 0341/21631-62 | Fax: 0341/21631-85 | E-Mail: kirst@sport-fuer-sachsen.de

Sportjugendakademie – Online-Anmeldung

1. Schritt: Homepage aufrufen - www.sport-fuer-sachsen.de

2. Schritt: Rubrik „Bildung“ anklicken

SPORTNACHRICHTEN

WIR ÜBER UNS

BILDUNG

Ausschuss Bildung

Der Weg zum Trainer/ Übungsleiter

Teilnehmerinformationen

Online-Anmeldung

> Bildungspartner

BREITENSPORT

LEISTUNGSSPORT

SPORTSTÄTTEN & UMWELT

3. Schritt: Unterkategorie „Online-Anmeldung“ anklicken und bei „Angebot“ die 9. Sportjugendakademie auswählen und den Lehrgang „SJ 11 – 9. Sportjugendakademie“ zur Auswahlliste hinzufügen!

Sie sind hier: [Start](#) / [Online Anmeldung](#)

ONLINE ANMELDUNG

Ausbildungsart	Angebot
<input type="text"/>	9. Sportjugendakademie
Suchbegriff	Monat
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="button" value="suchen"/>	

Suchergebnis

Lehrgang: SJ 11 9. Sportjugendakademie

freie Plätze 200

Termin SJ 11 9. Sportjugendakademie
28.09.2018, 17:00 Uhr - 30.09.2018, 12:00 Uhr
Veranstaltungsort: Sportpark Rabenberg, 08359
Breitenbrunn
separate Ausschreibung

[zur Auswahlliste](#) [Details](#)

4. Schritt: Danach zusätzlich dann eine Auswahl je Workshop Block 1-5 treffen und den jeweiligen Workshop (z. B. WS 01 – Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung) zur Auswahlliste hinzufügen.

Pro Block ist ein Workshop auszuwählen. Dazu bei „Angebot“ die einzelnen Workshopblöcke aufrufen. Durch klicken auf „Details“ kann man sich näher zu den Inhalten des Workshops informieren.

Suchbegriff

9. Sportjugendakademie

Suchergebnis

Lehrgang: SJ 11 9. Sportjugendakademie

freie Plätze 200

Termin SJ 11 9. Sportjugendakademie
28.09.2018, 17:00 Uhr - 30.09.2018, 12:00 Uhr
Veranstaltungsort: Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn
separate Ausschreibung

[zur Auswahlliste](#) [Details](#)

Lehrgang: WS 01: Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen

freie Plätze 20

Referent Christoph Herzog, SBV

Termin WS 01: Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit

5. Schritt: Check – Es müssen **insgesamt 6 Veranstaltung** ausgewählt sein (1x SJ 11 – Sportjugendakademie und 5x Workshops)

6. Schritt: Zur Anmeldung und Anmeldung abschicken

Oben rechts im Fenster auf „zur Anmeldung“ klicken. Es müssten sechs Veranstaltungen angezeigt werden. Formular ausfüllen und abschicken, die Allgemeinen Geschäftsbedingungen akzeptieren und auf „Abschicken“ klicken. Gegebenenfalls noch im Bemerkungsfeld Hinweise eintragen. Sie erhalten per E-Mail eine automatische Anmeldebestätigung. Die Einladung mit weiteren Details erfolgt ca. 6 Wochen vorher.

Sie sind hier: Start / Online Anmeldung

ONLINE ANMELDUNG

Ausbildungsart

Angebot 9 Sportjugendakademie

Suchbegriff

Monat

Sie haben aktuell 1 Kurs gewählt.

zur Anmeldung

Kontaktinformationen:

Sportjugend Sachsen | Linda Kirst
Goyastraße 2d | 04105 Leipzig
Tel.: 0341/21631-62
E-Mail: kirst@sport-fuer-sachsen.de

Meldeschluss: 31.07.2018

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eintreffens berücksichtigt.

Teilnehmerinformationen

Zielgruppe

Die Sportjugendakademie richtet sich insbesondere an Personen, die in ihrer ehren- und hauptamtlichen Tätigkeit mit Kindern und Jugendlichen im Sport arbeiten: Übungsleiter, Jugendleiter, Lehrer, Erzieher und soziale Fachkräfte.

Das Mindestalter beträgt 16 Jahre, sofern nicht anders ausgewiesen. Eine obere Altersbegrenzung ist nicht vorgegeben.

Ablauf

Die Sportjugendakademie ist in 5 Workshop-Blöcke aufgeteilt. Pro Block ist ein Workshop zu belegen.

Freitag	19.15 – 20.45 Uhr	Block 1
Samstag	09.00 – 12.00 Uhr	Block 2
	14.00 – 15.30 Uhr	Block 3
	16.00 – 17.30 Uhr	Block 4
Sonntag	09.00 – 12.00 Uhr	Block 5

Anmeldung

- Anmeldungen erfolgen online im Internet unter <https://fortbildung.sport-fuer-sachsen.de/> oder mit dem im Heft enthaltenen Anmeldeformular.
- Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Posteinganges bearbeitet.
- Es werden nur schriftliche Anmeldungen (per Online-Anmeldesystem, per Fax, per Post) berücksichtigt.
- Eine schriftliche Rückinformation, dass die Anmeldung eingegangen ist, erfolgt ausschließlich bei erfolgreicher Online-Anmeldung.
- Das Einladungsschreiben inkl. Zahlungsaufforderung, Ablaufplan, Workshop-Übersicht und weiteren Informationen wird ca. sechs Wochen vor Beginn der Sportjugendakademie zugesandt.

Teilnehmergebühr

135,00 Euro - bei Anmeldung bis 30.06.2018

150,00 Euro - bei Anmeldung ab 01.07.2018

Abmeldung/Rücktritt

- Die Abmeldung ist in schriftlicher Form mitzuteilen.
- Ein Rücktritt ist bis 42 Tage vor der Sportjugendakademie kostenfrei möglich. Bei einem späteren Rücktritt gelten folgende Stornogebühren, außer bei Nachweis triftiger Gründe (z.B. Krankschreibung):
ab dem 41. Tag vor Veranstaltungsbeginn 20 € pro Teilnehmertag
ab dem 13. Tag vor Veranstaltungsbeginn 30 € pro Teilnehmertag

Unterbringung

- Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern.

Fahrtkostenrückerstattung

Fahrtkostenrückerstattung erfolgt entsprechend den Richtlinien des Landessportbundes Sachsen nicht.

Versicherung

Alle Mitglieder von Sportvereinen des Landessportbundes Sachsen sind im Rahmen der Sportversicherung mit der ARAG-Sportversicherung während der Kurse versichert. Für persönliche Gegenstände übernimmt die Sportjugend Sachsen keine Haftung.

Datenschutzerklärung

Die mit der Anmeldung durch den Landessportbund Sachsen erhobenen personenbezogenen Daten der Teilnehmer dienen der Organisation und Abwicklung der Bildungsveranstaltungen. Die Daten werden insbesondere zur Ausstellung der Lizenzausweise für die Teilnehmer benötigt. Die Erhebung, Speicherung und Nutzung der Daten beim Landessportbund Sachsen erfolgt nach den Vorgaben des Bundesdatenschutzgesetzes. Der Landessportbund Sachsen verpflichtet sich, persönliche Daten nicht an Dritte weiterzugeben. Ausgenommen ist das DOSB –Lizenzmanagement, welches die personenbezogenen Daten zum Zwecke der Lizenzausstellung für eine Dauer von max. 24 Stunden speichert. Des Weiteren sind die Sportschulen und sonstigen Ausrichter ausgenommen, die mit der Logistik der Veranstaltung (etc.) beauftragt sind.

Hinweis: Der Verarbeitung der Daten durch den DOSB bzw. dessen beauftragte IT-Unternehmen oder den Ausrichter kann schriftlich gegenüber dem LSB widersprochen werden. Dieser ist zu richten an den Landessportbund Sachsen e.V., Goyastr. 2d, 04105 Leipzig bzw. an datenschutz@sport-fuer-sachsen.de. Im Falle einer Nichteinwilligung der Übermittlung an den DOSB kann keine DOSB-Lizenz ausgestellt werden. Im Falle der Nichteinwilligung der Übermittlung an den Ausrichter, kann keine Seminarteilnahme erfolgen. Gleiches trifft für den Fall zu, dass der Verarbeitung der Daten durch den LSB widersprochen wird.

Verwendung von Bildern

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer bzw. deren Sorgeberechtigten mit der Anfertigung und elektronischen Speicherung von Video- und Fotoaufnahmen und deren Veröffentlichung in Aushängen, im Internet, dem Sachsensport und sonstigen Publikationen des LSB durch diesen einverstanden. Ist der Teilnehmer oder sind die Sorgeberechtigten damit nicht einverstanden, genügt der Hinweis des Teilnehmers an den Landessportbund Sachsen/ die Sportjugend Sachsen bzw. an die für die Bildungsveranstaltung verantwortliche Person, dass sie die Abbildung seiner Person auf Fotos etc. im Zusammenhang mit der Bildungsveranstaltung nicht wünscht. Der Landessportbund Sachsen/ die Sportjugend Sachsen wird diesen Hinweis des Teilnehmers beachten.

Anfahrtsbeschreibung

Sportpark Rabenberg e.V.
08359 Breitenbrunn
Telefon: 037756/1710

Bitte geben Sie in Ihr Navigationssystem als Zielstraße Neue Rabenberger Straße ein. Sie werden sonst nicht korrekt geleitet.

Ab Schwarzenberg B101 - in Schwarzenberg Ausschilderung Johannegeorgenstadt / Breitenbach / Potučky (S 272) folgen – über Erla, Antonsthal nach Breitenbrunn - in Breitenbrunn: Penny-Markt sowie Abzweig nach Rittersgrün/Oberwiesenthal passieren, ca. 100 m weiter auf der S 272 - in Höhe einer Bushaltestelle - links abbiegen über eine kleine Brücke zum Rabenberg (Ausschilderung rechts und links der Straße vorhanden) – Serpentinstraße durch den Wald folgen - nach ca. 4 km Sportpark Rabenberg erreicht.

Ab Johannegeorgenstadt – der S 272 in Richtung Schwarzenberg – Ortslage Erlabrunn passieren – in Breitenbrunn – in Höhe eines Straßenimbisses – rechts abbiegen über eine kleine Brücke zum Rabenberg (Ausschilderung rechts und links der Straße vorhanden) – Serpentinstraße durch den Wald folgen - nach ca. 4 km Sportpark Rabenberg erreicht.

