

### LIZENZVERLÄNGERUNG/FORTBILDUNG FÜR REFERENTEN

Für die Teilnahme erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung, die zur Verlängerung Ihrer Übungsleiter- oder Jugendleiterlizenz genutzt werden kann. Für die Anerkennung sonstiger Lizenzen fragen Sie bitte Ihren zuständigen Verband.

Die Teilnahmebestätigungen werden direkt vor Ort nach Veranstaltungsende ausgegeben.

### RÜCKTRITT

Die Abmeldung muss schriftlich bis spätestens 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn in der Geschäftsstelle des LSB Sachsen-Anhalt eingehen. Bei Nichteinhaltung der Abmeldefrist wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 20,- € einbehalten. Diese Gebühr wird im Krankheitsfall (Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung) nicht erhoben. Bei begründeter Abmeldung (s. o.) bzw. bei Ausfall der Veranstaltung wird die Teilnahmegebühr vollständig zurückerstattet.

### BARRIEREFREIHEIT UND ASSISTENZ

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei. Weitere Unterstützungs- und Assistenzleistungen sind möglich. Bei Bedarf erfragen Sie diese bitte beim LSB Sachsen-Anhalt oder an der LandesSportSchule.

### WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen zur Veranstaltung entnehmen Sie bitte den auf der genannte LSB-Webseite veröffentlichten Veranstaltungsinformationen und den Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie der Datenschutzerklärung.

Sie haben weitere Fragen zur Anmeldung oder keine Möglichkeit der Online-Anmeldung?

Dann wenden Sie sich bitte an das Bildungsteam:

LSB Sachsen-Anhalt, Telefon: 03 45/52 79-112  
E-Mail: bildung@lsb-sachsen-anhalt.de

www.lsb-sachsen-anhalt.de/2015/o.red.r/  
sportbildungsgesundheitssportakademie.php



## LANDESPORTSCHULE OSTERBURG

Die LandesSportSchule Osterburg ist der perfekte Ort für Gruppen, die Gemeinsames verbindet – für Sport, Bildung, Freizeit und Entspannung.

Auf einer Fläche von über 5 ha bietet die LandesSportSchule eine Vielfalt an Indoor- und Outdoorsportanlagen sowie Freizeitmöglichkeiten, aber auch in der Region rund um Osterburg, für (fast) alle Sportarten.

Die LandesSportSchule Osterburg liegt in der ländlich geprägten Altmark im Norden Sachsen-Anhalts und verfügt über 156 Betten und eine Mensa, die sich auf sportgerechte und gesunde Ernährung spezialisiert hat. Das sind ideale Voraussetzungen für die volle Konzentration auf den Sport, das Training und das Team. Dabei ist das gesamte Gelände barrierefrei und durch kurze Wege gekennzeichnet.



LandesSportSchule Osterburg  
Arendseer Straße 4, 39606 Osterburg  
Telefon: +49 3937 25060, Fax: +49 3937 250639  
E-Mail: lss@lsb-sachsen-anhalt.de  
Web: www.landessportschule-osterburg.com



## 5. GESUNDHEITSSPORT Akademie

25. - 27. September 2020 | LandesSportSchule Osterburg



LandesSportBund  
Sachsen-Anhalt e. V.



### VERANSTALTUNGSINFORMATIONEN

## ANMELDUNG

Für die 5. Gesundheitssport-Akademie ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Diese ist online möglich. Bitte geben Sie die Auswahl Ihrer Workshops oder Sport-Lounges an. In jedem Zeitblock ist nur eine Auswahl möglich, zusätzlich notieren Sie bitte einen Zweitwunsch.

### ONLINE-ANMELDUNG

www.lsb-sachsen-anhalt.de → Sportbildung → Vorschau Bildungstermine

Nach Eingang Ihrer verbindlichen Anmeldung erhalten Sie per Email eine Anmeldebestätigung.

### ANMELDESCHLUSS

01.09.2020

### TEILNAHMEGEBÜHR

Für die Teilnahme an der 5. Gesundheitssport-Akademie wird eine Teilnahmegebühr per Bankeinzug erhoben, die sich wie folgt staffelt:

komplett Fr.-So.:	25.-27.09.2020	120,00 € *1	200,00 € *2
Tagesgast Sa.:	26.09.2020	60,00 € *1	90,00 € *2
Tagesgast So.:	27.09.2020	30,00 € *1	50,00 € *2

(\*1) Teilnahmegebühr für Teilnehmer\*innen aus Sportvereinen Sachsen-Anhalts  
(\*2) Teilnahmegebühr für Teilnehmer\*innen aus anderen Bundesländern und Nichtmitglieder

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie im Internetportal des LSB: www.lsb-sachsen-anhalt.de → Rubrik Sportbildung → Bildungsservice

In der Teilnehmergebühr enthalten sind:

- Teilnahme am Programm entsprechend der Anmeldung
- Tagungsmappe
- Übernachtung im DZ\*3/ Vollverpflegung bei Komplettbuchung
- Verpflegung als Tagesgast: Mittagessen
- Teilnahme an der Abendveranstaltung am Samstag bei Komplettbuchung
- Teilnahmebescheinigung zur Lizenzverlängerung für Übungsleiter\*innen
- Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung

(\*3) Eine Übernachtung im Einzelzimmer ist nur auf Anfrage begrenzt möglich, dafür sind 10,00 € p. P. je Übernachtung vor Ort in bar zu entrichten.

Um die ermäßigte Teilnehmergebühr für LSB-Mitglieder in Anspruch nehmen zu können, tragen Sie bitte zum Nachweis Ihrer Vereinsmitgliedschaft unbedingt die Vereinsnummer im Anmeldeformular ein. Reisekosten sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen.



Die 5. Gesundheitssport-Akademie des LandesSportBundes Sachsen-Anhalt e. V. (LSB) vom 25. bis 27. September 2020 an unserer LandesSportSchule Osterburg hält ein vielfältiges Fortbildungsangebot bereit.

Dass Sportvereine Menschen bewegen ist unumstritten. Doch wie kann es dem organisierten Sport noch besser gelingen, den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern und die Sportbegeisterung von jungen Erwachsenen, die Gesundheitsmotivation am Arbeitsplatz sowie die Gesundheitsmotivation der Älteren zu einem lebenslangen Bedürfnis nach sportlicher Bewegung werden zulassen.

Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie Trainerinnen und Trainer aus Sportvereinen und –verbänden leisten einen bedeutenden Beitrag, durch Sport und Bewegung die Menschen in unserem Bundesland gesund zu halten. Viele der ca. 3 000 Sportvereine haben bereits in ihren Vereinsprogrammen gesundheitsorientierte, qualitätsgesicherte Bewegungsangebote. Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zeichnet diese aus. Wir wünschen uns noch mehr Engagierte, die sich für diese Präventionsangebote qualifizieren. Zur Unterstützung bietet der LSB kompetente Bildungs- und Beratungsleistungen an.

Die folgende Programmübersicht zeigt Ihnen die Vielfalt der Themen der 5. Gesundheitssport-Akademie, die Appetit auf eine Teilnahme machen. Diese wird für lizenzierte Übungsleiter-C Breitensport und Übungsleiter-B Sport in der Prävention sowie Jugendleiter zur Lizenzverlängerung angerechnet.

Michael Rehschuh  
Vizepräsident Bildung und Personalentwicklung

**BILDEN SIE SICH FÜR ... EIN LEBEN LANG. GESUND. BEWEGT.**

<b>Freitag, 25. September 2020</b>									
<b>19:30 - ca. 21.00 Uhr</b> <b>Ein Leben lang. Gesund. Bewegt. - Auftakt mit Großmeister CHU TAN CUONG - Marktplatz in gesunder Bewegung</b>									
<b>Samstag, 26. September 2020</b>									
<b>09:00 -10:00 Uhr</b> <b>Eröffnung / Begrüßung/Information</b>									
<b>Workshoprunde 1</b> <b>10:15 - 11:45 Uhr</b>	1.1 Spielerisches Koordinationstraining durch Line Dance	1.2 Yoga Kids	1.3 Stabilisations- und Präventionstraining bei Gelenkbeschwerden - Übungen zur Kräftigung und für mehr Gleichgewicht	1.4 Vegan und vegetarisch essen im Sport	1.5 BalanceYoga ® 1	1.6 BALANCE strength – Kräftigung mit Balanceaufgaben	1.7 Screenings & Diagnostik im Gesundheitssport am Beispiel Backscan®	1.8 Lauftechnik-optimierung und koordinative Herausforderungen für erfolgreiches Herz-Kreislauf-Training	1.9 Moderne Trainingsmethoden in der Aquafitness
	Referentin: Dr. Katrin Richter	Referentin: Martina Albrecht	Referent: Dr. Thomas Richter	Referent: Alexander Ide	Referent: Franz Hammer	Referent: Dirk Hübel	Referent: Niels Wedler	Referent: Uwe Haake	Referent: Reinhard Schreiber
<b>Workshoprunde 2</b> <b>13:30 -15:00 Uhr</b>	2.1 Schwungtuचेinsatz im Gesundheitssport	2.2 Stabil mit dem Balance Pad	2.3 Sport für Ältere - Zusatzqualifikation für Kursleiter*innen Sturzprävention	2.4 Das Training mit Diabetiker*innen - Best practice in einer Laufgruppe	2.5 BalanceYoga ® 2	2.6 Atemtechnik "Noi Cong Chu Tan" I	2.7 Gesunde Knie im Alltag und Sport	2.8 Outdoor-Fitness 60+	2.9 Aquafitness
	Referentin: Dr. Katrin Richter	Referentin: Yvonne Walther	Referentin: Jenny Hase	Referentin: Wiebke Bültena	Referent: Franz Hammer	Referent: Chu Tang Cuong	Referentin: Luisa Merkel	Referentin: Evelyn Behnke	Referent: Reinhard Schreiber
<b>Sport-Lounge</b> <b>15:30 -17:00 Uhr</b>	SL1 Gleichgewicht – das Ergebnis muskulärer Fertigkeiten?!	SL2 Sollen Sportler anders essen?!	SL3 Laufen - Grenzen erfahren und überwinden	SL4 Bewegungsförderung im Kindesalter Best practice: Kinderleicht laufen, springen, werfen Best practice: Kinderturnen	SL5 Der Verein als Mitspieler im Gesundheitssport-Chancen und Herausforderungen	SL6 Bewegungsförderung bei Diabetes	<b>Ein Leben lang. Gesund. Bewegt.</b>		
	Referent: Dirk Hübel	Referent: Alexander Ide	Referent: Uwe Haake	Referent*innen: Dr. Christian Andräe, Lina Weiß, Kerstin Steitz	Referenten: Olaf Hilbig, Niels Wedler	Referent: Detlev Kraft			
<b>Workshoprunde 3</b> <b>17:15-18:30 Uhr</b>	3.1 Yoga auf dem Stuhl-für Hochaltrige	3.2 Gymnastikstab für jung und alt	3.3 Die versteckte Kraft im Mann	3.4 Pilates mit Bällen	3.5 Sanftes Faszientraining	3.6 Einführung in Instagram & Co- neue Zielgruppen erreichen	3.7 Kinderleicht rückenfit	3.8 Das Alltagstrainingsprogramm (ATP) - ein Kurskonzept für mehr Bewegung der Älteren	3.9 Aquaathletik
	Referentin: Jenny Hase	Referentin: Yvonne Walther	Referenten: BeBo-Team (TOGU)	Referentin: Janka Daubner	Referentin: Conny Schröter	Referentin: Suzann Schönfeldt	Referentin: Luisa Merkel	Referentinnen: Dr. Karola Knorscheidt, Evelyn Behnke	Referent: Reinhard Schreiber
<b>ab 20.30 Uhr</b> <b>Abendprogramm</b>									
<b>Sonntag, 27. September 2020</b>									
<b>Workshoprunde 4</b> <b>08:30-10:00 Uhr</b>	4.1 Damit du nicht vom Hocker fällst	4.2 Sturzprävention I - Einführung in das standardisierte Programm	4.3 Funktionelles Training mit Tüchern	4.4 Atemtechnik "Noi Cong Chu Tan" II	4.5 Kinderturnen für alle - inklusive Anregungen	4.6 Fit im Kopf	4.7 Cardio-Fitness - junge Zielgruppen erreichen	4.8 Funktionelles Training im Nordic Walking	4.9 Aquaathletik
	Referenten: BeBo-Team (TOGU)	Referentin: Martina Albrecht	Referentin: Janka Daubner	Referent: Chu Tang Cuong	Referentin: Kerstin Steitz	Referentin: Sabrina Funk	Referentin: Suzann Schönfeldt	Referent: Mike Trautmann	Referent: Reinhard Schreiber
<b>Workshoprunde 5</b> <b>10.30-12:00 Uhr</b>	5.1 Spezielle Nackenentspannung mit Kleingeräten	5.2 Sturzprävention II - Einführung in das standardisierte Programm	5.3 Turnhits für Krabbelkids	5.4 Smovey indoor	5.5 5 Elemente Qigong	5.6 Intervalltraining auch im Gesundheitssport?	5.7 Der verspannte Beckenboden	5.8 Erlebnis Walking	5.9 Aquafitness
	Referent: Dr. Thomas Richter	Referentin: Martina Albrecht	Referentin: Kerstin Steitz	Referentin: Janka Daubner	Referentin: Jenny Hase	Referentin: Sabrina Funk	Referenten: BeBo-Team (TOGU)	Referentin: Conny Schröter	Referent: Reinhard Schreiber
<b>Abschluss für alle ca. 12.20 Uhr</b> <b>Auswertung</b>									