



CAMPUS

MEETS SCHULE & VEREIN



DER SPORTKONGRESS
FÜR DIE PRAXIS

2026



Inspiration, Vernetzung und Weiterbildung am 12. September in Mainz

Wir laden euch zu unserem neuen **Sportkongress Campus meets Schule & Verein** ein.

Ob Studierende, Lehrer*innen, Vereinsmanager*innen, Jugendleiter*innen, Übungsleiter*innen oder einfach engagierte Sportbegeisterte – beim Kongress erwartet euch ein vielfältiges Programm mit praxisnahen Workshops, Impulsen aus der Sportwissenschaft, Austausch mit Expert*innen und spannenden Impulsen für eure Praxis. Hierbei könnt ihr euch passende Workshops zu eurem Schwerpunkt frei auswählen, wodurch alle Teilnehmer*innen ihren ganz eigenen Kongress zusammenbauen können.

Dank der Unterstützung des Frische-Partners des Sportbundes Rheinhessen, LIDL ist die Teilnahme am Kongress für alle kostenfrei.

Das erwartet euch:

- über 40 Workshops aus den Bereichen Training, Gesundheit, Schulsport, Inklusion, Jugendarbeit, Vereinsmanagement, Digitalisierung & Kommunikation in Theorie & Praxis
- Hochkarätige Referent*innen aus Praxis, Wissenschaft und Sportverbänden
- 2 Lerneinheiten (LE) je Workshop
- Für jede Lizenz/Lehrer*innen können bis zu 7 LE erworben werden
- Workshops können einzeln besucht werden, eine Präsenz am ganzen Tag ist nicht notwendig
- Austausch & Netzwerken mit Sportbegeisterten aus ganz Rheinhessen

Anmeldung:

Ihr könnt euch ab sofort über das Veranstaltungsportal des Sportbundes Rheinhessen anmelden:

<https://sportportal-rheinhessen.intelliverband.de/ifver/html/addons/SportBizIfVer/default.html?VerNum=KON2026-SB-01>

Hierbei könnt ihr in jeder Workshop-Phase ein passendes Thema für euch buchen



Zeitplan

08:00 - 08:50 Uhr	Anmeldung vor Ort - Foyer HS1
09:00 - 09:45 Uhr	Begrüßung & Podiumsdiskussion
10:00 - 11:30 Uhr	Workshop-Phase 1
11:30 - 12:30 Uhr	Mittagspause
12:45 - 14:15 Uhr	Workshop-Phase 2
14:15 - 15:00 Uhr	Pause
15:00 - 16:30 Uhr	Workshop-Phase 3
16:45 - 22:00 Uhr	Come Together am neuen Campus Beach

Jeder Workshop umfasst 2 Lerneinheiten (LE), welche zur Verlängerung der Übungsleiter-C (ÜL-C), Jugendleiter (JL)-, Vereinsmanager (VM)-Lizenz sowie für Lehrer*innen anerkannt werden können.



Workshop-Phase 1: 10:00-11:30 Uhr

1.01: Vom Verein zur Marke - wie Sportvereine sichtbar werden

Warum sind manche Vereine überall präsent, während andere kaum wahrgenommen werden? In diesem Workshop erhaltet ihr praxisnahe Einblicke, warum Marketing im Sportverein mehr als Budgetplanung bedeutet. Darüber hinaus geht es um Möglichkeiten der Außendarstellung für Vereine - von der eigenen Identität über einfache Marketingmaßnahmen bis hin zu Storytelling. Ihr erfahrt, welche Marketingansätze für euren Verein sinnvoll sind, um Marketing in eurem Vereinsalltag zu integrieren.

Referent*in: Ben Haoulani

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, JL, VM

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Jugendleiter*innen, Vereinsmanager*innen und weitere Interessierte

1.02: Digitalisierung im Sportverein

Ihr wollt euren Verein digitaler aufstellen und das Ehrenamt entlasten? In diesem Workshop erfahrt ihr, wie man Digitalisierungsvorhaben im Sportverein zielführend plant und umsetzt. Außerdem lernt ihr digitale Tools für Mitgliederverwaltung, Online-Platzbuchung, digitale Platzbewässerung oder auch virtueller KI-Assistent auf der Vereinshomepage kennen. Besucht den Workshop und erhaltet ein Gefühl dafür, welche Digitalisierungsmaßnahmen für euren Verein sinnvoll sind.

Referent*in: Dirk Schröter

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, JL, VM

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Jugendleiter*innen, Vereinsmanager*innen und weitere Interessierte

1.03: Strukturiert zum Wettkampf: Trainingssteuerung und Periodisierung im Laufsport

Eine strukturierte Trainingsplanung ist entscheidend für eine erfolgreiche Wettkampfvorbereitung im Laufsport. In diesem Workshop erhaltet ihr einen praxisnahen Überblick über die zentralen Prinzipien der Trainingssteuerung mit Fokus auf Periodisierung und Zyklisierung. Anhand von Beispielen wird gezeigt, wie Trainingsinhalte über Makro-, Meso- und Mikrozyklen organisiert und Intensität, Umfang sowie Regeneration sinnvoll gesteuert werden können. Zudem werden typische Fehler in der Wettkampfvorbereitung besprochen und praktische Empfehlungen in einem kurzen Praxisteil direkt umgesetzt.

Referent*in: Vincent Weber

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte



Workshop-Phase 1: 10:00-11:30 Uhr

1.04: Handball

Ihr wollt erste Erfahrungen in der Sportart Handball und vor allem der Vermittlung des Sports sammeln? Dann bietet dieser Workshop genau das richtige Angebot für euch. Ihr erfahrt ein theoretisches wie auch praktisches Grundverständnis, um den Sport in der Schule oder im Verein besser vermitteln zu können.

Referent*in: N.N.

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte

1.05: Kindersportmedizin - Wissenswertes für Lehrer*innen und Betreuer*innen

In diesem Workshop lernt ihr den Einfluss von Sport auf den Körper im Kindes- und Jugendalter sowie typische Sportverletzungen der jungen Sportler*innen und die jeweilige Behandlung kennen. Außerdem erhaltet ihr Einblicke in die Besonderheiten der Betreuung von Nachwuchssportler*innen.

Referent*in: Dr. Gregor Berrsche

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C, JL

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte

1.06: Prüfungsformate im Leistungskurs Sport

Wie beurteilt man die sportliche Leistung der Schüler*innen in Sportarten, denen keine Wertungstabellen zu Grunde liegen? In diesem Workshop erfahrt ihr als Lehrkraft, wie ihr gerade bei der Bewertung in Sportarten wie dem Turnen vorgehen könnt, um eine faire Benotung eurer Schüler*innen zu gewährleisten. Darüber hinaus gibt es Einblicke in weitere Prüfungsformate im Leistungskurs Sport.

Referent*in: Tobias Götten

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende und weitere Interessierte



Workshop-Phase 1: 10:00-11:30 Uhr

1.07: Rollen und Gleiten

Longboarding macht nicht nur Spaß, sondern fördert gleichzeitig wichtige Fähigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Konzentration. Es verbessert die Körperkontrolle, indem man sich auf einem rollenden Gegenstand an verschiedene Oberflächen und Hindernisse anpassen muss. Besonders wertvoll sind die psychischen und sozialen Aspekte: Longboarding (generell Skaten) kann das Selbstvertrauen stärken, indem es eine positive Selbstwirksamkeitserfahrung ermöglicht. In diesem Workshop lernt ihr, eure eigenen Grenzen zu überwinden und individuellen Fortschritte gemeinsam in der Gruppe zu feiern. So verbindet Longboarding körperliche Aktivität mit persönlichem Wachstum und sozialem Miteinander. Dieser Workshop fokussiert die Grundlagen des Longboardens und beinhaltet spielerisches Herantasten sowie differenzierte Vermittlungswege. Unterschiedliche „Bretter“ (z.B. Skateboards, Pennyboards, Waveboards) erlauben mannigfaltige Erfahrungen, in der alle Workshopteilnehmenden ein Erfolgserlebnis verbuchen können. Dabei soll ein besonderes Augenmerk auf die heterogene Zusammenstellung einer Gruppe (u. a. Menschen mit körperlicher Behinderung) gelegt werden. Um an diesem Workshop teilzunehmen, sind keine Vorerfahrung notwendig.

Referent*in: N.N.

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C, JL

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen und weitere Interessierte

1.08: Schwimmen

Um die motorische Basiskompetenz „Sicher Schwimmen Können“ (DGUV 2019) zu erlangen, müssen aufgrund der Besonderheiten des Mediums Wasser spezifische motorische Basisqualifikationen bzw. Grundfertigkeiten beherrscht werden. Dabei sollten sowohl in der Vermittlung und Verbesserung der ersten Schwimmtechniken als auch im Fortgeschrittenenbereich immer wieder Rückgriffe auf die Grundfertigkeiten Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen, Rollen, Drehen und Fortbewegen erfolgen. In diesem Workshop erfahrt ihr, wie das methodisch mithilfe von Aufgabenblöcken realisiert werden kann, in denen der Fokus auf die jeweilige Grundfertigkeit in Kombination mit technisch-koordinativen Aufgaben liegt. Ihr lernt in diesem Workshop in der Praxis beispielhaft an der Schwimmtechnik Kraul, was das bedeutet. Ziel des Workshops ist die Verbesserung dieser Schwimmtechnik, daher wird davon ausgegangen, dass sie in der Grobform beherrscht wird. Es geht in diesem Beispiel aber nicht um einzelne, differenzierte Fehlerkorrekturen, sondern es soll aufgezeigt werden, wie mithilfe der Einbindung von Aufgabenblöcken, die auf die Grundfertigkeiten fokussiert sind, eine generelle Verbesserung der Schwimmtechnik(en) erlangt werden kann.

Referent*in: Dr. Robert Collet

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen und ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte



Workshop-Phase 1: 10:00-11:30 Uhr

1.09: Entspannung durch Anspannung - autogenes Training für Stressabbau und progressive Muskelentspannung

Ihr wollt Stress loslassen, neue Energie tanken oder sogar eure Leistung steigern? In diesem Workshop lernt Ihr verschiedene Entspannungstechniken des autogenen Trainings kennen. Das autogene Training fördert eure Entspannung, löst Verspannungen, stärkt das Immunsystem und hilft bei typischen Stresssymptomen sowie bei der Beschwerdelinderung vieler Erkrankungen. Einfach mitmachen, die Muskulatur spüren und Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun!

Referent*in: Daniela Ecker

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C, JL

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen und weitere Interessierte

1.10: Die Trendsportart Flag Football im Fokus

Flag Football erfreut sich als Trendsportart in Deutschland immer größerer Beliebtheit bei Kindern und Jugendlichen und wird 2028 erstmalig olympisch. In diesem Workshop erfahrt ihr, wie ihr Flag Football im Sportunterricht oder Verein einsetzen könnt und wieso die Trendsportart vor allem in heterogenen Gruppen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen sehr gut einsetzbar ist.

Referent*in: Jona Winkel

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C, JL

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen und weitere Interessierte

1.11: Fußball

Funino ist nur etwas für Kleine – mit Nichten! Wer das Spiel Fußball verstehen will, muss sich in den kleinsten Situationen im Fußball auskennen. Drei gegen drei auf vier Tore ist dabei ein ideales Spiel und für den Schulfußball sehr gewinnbringend. In diesem Workshop lernt ihr die Sportart kennen und erhaltet Einblicke in die Vermittlung der Spielintelligenz, um grundlegende, clevere Verhaltensweisen implizit und explizit zu lernen. Die erworbenen Kenntnisse helfen nicht nur im Fußball, sondern auch in anderen Ballsportarten. Als Ausblick kann es dann mit dem Ansatz der Trainingsphilosophie Deutschland des DFB's zum Zielspiel weitergehen. Dieser Workshop soll Theorie und Praxis im Schulkontext vereinen und ein handfestes Rüstzeug liefern.

Referent*in: Dr. Patrick Hegen

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte



Workshop-Phase 1: 10:00-11:30 Uhr

1.12: Lacrosse für Kinder und Jugendliche

In diesem Workshop erfahrt ihr, wie sich Lacrosse als schnellste Mannschaftsportart auf Füßen durch eine schulbezogene Reduzierung in den Unterricht integrieren lässt. Dabei wird weiterhin der Fokus auf den Torschuss der Hartgummibälle mit dem Lacrosse Schläger gelegt.

Referent*in: Moritz Wacker

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte

1.13: Minimal-Equipment-Training für Kleingruppen

In diesem Workshop erfahrt ihr effektive Trainingsmethoden, die lediglich einfaches Equipment erfordern. Die abwechslungsreichen Workouts sind sofort umsetzbar, vermitteln Spaß und fordern sowie motivieren gleichzeitig - egal, ob in der Halle, draußen oder im Kraftraum.

Referent*in: Max Höflich

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C, JL

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen und weitere Interessierte

1.14: Sicherheit beim Gerätturnen

Der Aufbau von Geräten inklusive der adäquaten Mattenlage für das sichere Gerätturnen ist nicht einfach, wie der Workshop aufzeigt. Wo sollte sich die Lehrkraft im Raum befinden? Welche Möglichkeiten der Hilfeleistung sind wann sinnvoll? Welche Rolle spielt die Erziehung zu Risikokompetenz? Dieser Workshop zeigt euch in der Verzahnung aus Theorie und Praxis, wie ihr diese Fragen für euch beantworten könnt.

Referent*in: Prof. Dr. Swantje Scharenberg

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte



Workshop-Phase 1: 10:00-11:30 Uhr

1.15: Tennis

In diesem Workshop lernt ihr Vermittlungsstrategien im Tennis-Einsteigerunterricht kennen. Außerdem erfahrt ihr, welche alternativen methodischen Vorgehensweisen es gibt und wie ihr unterschiedliche Ansätze zum motorischen Lernen gezielt und fachgerecht einsetzen könnt.

Referent*in: N.N.

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte

Workshop-Phase 2: 12:45-14:15 Uhr

2.01: Digitalisierung in der Sportpraxis

Dieser Workshop bietet eine Perspektive auf die Integration mobiler Geräte in der Vermittlung und fördert nicht nur die fachliche Weiterbildung, sondern auch den Austausch für eine nachhaltige Entwicklung. Apps und Einsatzmöglichkeiten werden nicht nur vorgestellt, sondern direkt im Praxisbetrieb erprobt!

Referent*in: Marco Meisenzahl

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C, JL, VM

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen, Vereinsmanager*innen und weitere Interessierte



Workshop-Phase 2: 12:45-14:15 Uhr

2.02: Künstliche Intelligenz im Sportverein zielführend einsetzen

Künstliche Intelligenz eröffnet Sportvereinen völlig neue Möglichkeiten – von effizienter Verwaltung bis hin zu smarter Trainingssteuerung. In diesem Workshop lernt ihr, was Künstliche Intelligenz eigentlich ist, wie sie in der Vereinswelt sinnvoll eingesetzt werden kann und welche Tools bereits heute den Vereinsalltag erleichtern. Wir zeigen euch, wie ihr die richtigen Befehle (Prompts) formuliert und wie KI bei Präsentationen, Text- und Bilderstellungen, Spielanalysen, Trainingsplanung und organisatorischen Aufgaben unterstützt. In einer praktischen Übung setzt ihr das Erlernte direkt selbst um. Abschließend erfahrt ihr weitere Einblicke in die Herausforderungen der Technologie. Dieser Workshop ist perfekt für alle, die ihren Verein fit für die digitale Zukunft machen wollen.

Referent*in: Dirk Schröter

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, JL, VM

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Jugendleiter*innen, Vereinsmanager*innen und weitere Interessierte

2.03: Ausdauertraining für Läufer*innen im Reha- und Leistungssport

Ihr bereitet euch auf einen Marathon vor oder wollt wissen, wie ihr euch während einer Verletzung fit halten könnt? Dieser zweiteilige Workshop bietet hierfür Antworten und möchte Denkanstöße für die Praxis bieten. Nach einer Vorstellung des Ausdauertrainings im ersten Teil und dem Vergleich von Ausdauermethoden unter Aspekten der Effektivität und Variabilität, erarbeitet ihr euch in diesem Workshop ein Basisverständnis für den Einsatz verschiedener Belastungen im Ausdauertraining mit Blick auf individuelle Ziele. Im zweiten Teil werden Erfahrungen aus Theorie & Praxis im Reha- und Alternativtraining vorgestellt und in einer weiteren kurzen Gruppenarbeitsphase vertieft. Am Ende beider Teile werden die erarbeiteten Inhalte in Abschlussrunden zusammengetragen. Idealerweise bringt ihr schon etwas Vorwissen zum Thema Ausdauertraining mit und seid Trainer*in im Lauf-, Rad- oder Schwimmsport sowie Triathlon.

Referent*in: Carlos Verez

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte

2.04: Ultimate Frisbee

Ultimate Frisbee ist ein amerikanischer Teamsport, der in Europa und vor allem in den letzten Jahren immer bekannter geworden ist. Daher ist es das Ziel dieses Workshops auf der einen Seite generelle Einblicke in den Sport zu erhalten und auf der anderen Seite ein beispielhaftes Vorgehen mit Jugendgruppen zu vermitteln.

Referent*in: N.N.

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C, JL

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen und weitere Interessierte



Workshop-Phase 2: 12:45-14:15 Uhr

2.05: Fußball

Funino ist nur etwas für Kleine – mit Nichten! Wer das Spiel Fußball verstehen will, muss sich in den kleinsten Situationen im Fußball auskennen. Drei gegen drei auf vier Tore ist dabei ein ideales Spiel und für den Schulfußball sehr gewinnbringend. In diesem Workshop lernt ihr die Sportart kennen und erhaltet Einblicke in die Vermittlung der Spielintelligenz, um grundlegende, clevere Verhaltensweisen implizit und explizit zu lernen. Die erworbenen Kenntnisse helfen nicht nur im Fußball, sondern auch in anderen Ballsportarten. Als Ausblick kann es dann mit dem Ansatz der Trainingsphilosophie Deutschland des DFB's zum Zielspiel weitergehen. Dieser Workshop soll Theorie und Praxis im Schulkontext vereinen und ein handfestes Rüstzeug liefern.

Referent*in: Dr. Patrick Hegen

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte

2.06: Funktionelles Krafttraining: mehr als Seilspringen

Was ist Functional Training und worin liegen die Unterschiede zum klassischen Fitnesstraining? Kann man es darüber hinaus in den Schul- und Vereinssport einbinden? Dieser Workshop bietet euch vielfältige Antworten auf diese Fragen und gibt mithilfe konkreter Übungen, Organisationsformen, Equipment und Bewertung einen direkten Praxiseinblick.

Referent*in: Jochen Dieter

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte

2.07: Schwimmen - Bewegen im Wasser

Kleine Spiele können zur Erreichung einer Vielzahl an unterschiedlichen Zielen und mit den unterschiedlichsten Funktionen eingesetzt werden. Zudem bieten sie viele Vorteile, sie können z. B. ein großes Altersspektrum abdecken, der benötigte Spielraum ist variabel anpassbar, sie sind für flexible Gruppengrößen geeignet und besitzen einfache, variable Spielregeln, um nur einige zu nennen. Ihr erfahrt daher in diesem Workshop, wie unterschiedliche Spielformen in das Wasser übertragen und sie den spezifischen Bedingungen des Bewegungsraums Wasser angepasst werden. Dabei probiert ihr möglichst viele Ziel- bzw. Funktionsbereiche abzudecken und auszuprobieren (z. B. Kooperations-, Abenteuer-, Rauf-, Wettkampf-, und Koordinationsspiele).

Referent*in: Dr. Robert Collet

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte



Workshop-Phase 2: 12:45-14:15 Uhr

2.08: Aufwärmen mit Spaß - kreative Einstiege für Unterricht & Training

Schluss mit langweiligem Warmlaufen: In diesem Workshop sammelt ihr frische Spiele, Challenges und Bewegungsformen, mit denen ihr Kinder, Jugendliche und Erwachsene von der ersten Minute an abholt – motivierend, abwechslungsreich und ganz ohne großen Materialaufwand. Die Inhalte des Workshops eignen sich ideal, um Unterricht und Training direkt mit Energie, Lachen und Teamgefühl zu starten.

Referent*in: Max Höflich

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C, JL

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen und weitere Interessierte

2.09: Mehr Reichweite für Deinen Verein - die besten Marketing-Tools im Überblick

Gutes Marketing muss nicht kompliziert oder teuer sein. In diesem Workshop erfahrt ihr, mithilfe welcher Tools Bilder, Videos oder Social Media Beiträge deutlich einfacher erstellt werden können und welche weiteren praktische Werkzeuge euch im Marketingalltag im Verein helfen können.

Von KI-Unterstützung über einfache Grafikprogramme bis hin zu Tools für Foto- und Videoschnitt - ihr bekommt einen Überblick, welche Tools wirklich sinnvoll sind und wie sie euch im Ehrenamt Arbeit abnehmen können.

Ziel des Workshops ist, dass ihr hilfreiche Werkzeuge kennt, mit denen das Marketing und die Social Media Präsenz eures Vereins einfacher, kreativer und strukturierter gestalten werden können.

Referent*in: Ben Haoulani

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, JL, VM

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Jugendleiter*innen, Vereinsmanager*innen und weitere Interessierte

2.10: Ernährungsempfehlungen im Sport

Ernährung begleitet uns überall: im Training, im Wettkampf und im Alltag. Doch wie sieht die perfekte Ernährung im Sport eigentlich aus? In diesem Workshop erfahrt ihr, warum Ernährung ein zentraler Baustein für Gesundheit, Regeneration und Leistungsfähigkeit ist. Außerdem erhaltet ihr wertvolle Einblicke, um im Dschungel aus Ernährungstipps, Trends und vermeintlichen „Superfoods“ zu wissen, was wirklich sinnvoll ist.

Referent*in: Antonia Hannawacker

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C, JL

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen und weitere Interessierte



Workshop-Phase 2: 12:45-14:15 Uhr

2.11: Handball

Ihr wollt erste Erfahrungen in der Sportart Handball und vor allem der Vermittlung des Sports sammeln? Dann bietet dieser Workshop genau das richtige Angebot für euch. Ihr erfahrt ein theoretisches wie auch praktisches Grundverständnis, um den Sport in der Schule oder im Verein besser vermitteln zu können.

Referent*in: N.N.

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte

2.12: Beachvolleyball in der Schule

Die olympische Sportart Volleyball ist einerseits etabliert, hat aber auch Trendsportcharakter und holt tausende Kinder jedes Jahr in den Sand. In diesem Workshop erfahrt ihr, wie Beachvolleyball im Schulsport oder im Verein umgesetzt werden kann. Außerdem erhaltet ihr einen umfassenden Einblick in Theorie, Didaktik und den interdisziplinären Transfer in andere Sportarten.

Referent*in: Dr. Helge Rupprich

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte

2.13: Roundnet

Roundnet, häufig auch unter dem Namen der Marke Spikeball bekannt, habt ihr sicher schonmal bei euch im Park gesehen. Wie ihr den innovativen Trendsport mit zu euch an die Schulen oder in den Verein nehmen könnt und welche vielfältigen Möglichkeiten es gibt, Roundnet auch im Kontext anderer Sportarten zu nutzen, erfahrt ihr in diesem Workshop. Damit könnt ihr in eurem Sportunterricht oder eurer Trainingseinheit neue Impulse setzen und bietet euren Teilnehmer*innen die Möglichkeit eine relevante und moderne Sportart zu erleben.

Referent*in: Julia Grob

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C, JL

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen und weitere Interessierte



Workshop-Phase 2: 12:45-14:15 Uhr

2.14: Tanz mit VR

Was passiert, wenn Tanz auf virtuelle Realität trifft? Im Rahmen des KuMuS-Projekts [NS3.1] erforschen wir, wie VR-Technologie neue Zugänge zu Tanz schafft und Vielfalt in Bewegung bringt. Durch das Arbeiten mit der VR-Brille entstehen geschützte, individuelle Erfahrungsräume, in denen auch schambehaftete Bewegungen freier möglich werden. Dieser Workshop fokussiert die niedrigschwellige Anwendung für alle Interessierten – unabhängig von Vorerfahrung – und eröffnet allen Lernenden die Möglichkeit, Tanz neu zu erleben. Zwischen Digitalität, Bildung und künstlerischem Ausdruck entstehen neue Räume – zum Ausprobieren, Mitgestalten und Reflektieren.

Referent*in: Dr. Helena Rudi

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte

2.15: Turnen Boden & Sprung

In diesem Workshop erfahrt ihr neben Beispielen für eine körperliche Vorbereitung (Erwärmung) unter anderem für die Sportart Gerätturnen auch Synergien zwischen den Geräten Boden und Sprung, welche aktiv erarbeitet werden. Der Workshop behandelt einbeinige- und beidbeinige Absprünge (Differenzierungsfähigkeit), Erarbeitung von Stützkraft sowie richtige Landungen. Ihr diskutiert über Geräthilfen, wie beispielsweise der „durchsichtige“ Kasten und die Mattenlage und nehmt die richtige Benotung in den Blick.

Referent*in: Prof. Dr. Swantje Scharenberg

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte

2.16: Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für Kinder

Was macht ein gutes Bewegungsangebot aus Sicht der Kinder aus? In diesem Workshop erlebt ihr praxisnah, wie euer Bewegungsangebot aufgebaut sein sollte, um den Bedürfnissen der Zielgruppe gerecht zu werden. Hierzu zeigt der Workshop einfach umsetzbare Handlungsmöglichkeiten auf und ist auch für Unerfahrene geeignet.

Referent*in: Dr. Stephan Herzberg

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C, JL

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen und weitere Interessierte



Workshop-Phase 3: 15:00-16:30 Uhr

3.01: Ideenwerkstatt Vereinsmarketing - gemeinsam neue Ideen entwickeln

Viele Vereine haben gute Ideen für ihr Marketing - oft fehlt nur die Zeit oder der Raum, diese Gedanken gemeinsam weiterzuentwickeln. In diesem Workshop arbeitet ihr, gezielt und gemeinsam an ersten Ideen für eure Vereine. Ob Social Media Aktionen, neue Formate oder kreative Ansätze zur Mitgliedergewinnung: Ihr bringt eure Gedanken und Fragen mit und entwickelt im Austausch mit anderen Vereinen konkrete Ansätze für die Umsetzung. Am Ende nehmt Ihr nicht nur neue Inspiration, sondern auch erste Ideen mit, die Ihr direkt im Verein ausprobieren könnt.

Referent*in: Ben Haoulani

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, JL, VM

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Jugendleiter*innen, Vereinsmanager*innen und weitere Interessierte

3.02: Künstliche Intelligenz für die Social Media-Kommunikation

Instagram, Facebook, TikTok und Co. sind wichtige Bausteine der Kommunikation von Sportvereinen. In diesem Workshop erfahrt ihr, wie KI-Tools bei der Erstellung von Social-Media-Inhalten eingesetzt und wie darüber hinaus Texte, Bilder, Audioinhalte und Videos generiert werden können. Mit Hilfe von KI-Tools kann die Erstellung von Social Media-Inhalten verkürzt werden oder auch als Inspirationsquelle nutzen. Welche KI-Tools gibt es und wie lassen sich diese für Social Media nutzen? Welche Mehrwerte ergeben sich daraus für den Verein? Diese und viele weitere Fragen werden in diesem Workshop beantwortet. Außerdem erhaltet ihr von der Strategie bis zur operativen Umsetzung praxisnahe Tipps, wie Social Media-Kommunikation mit Hilfe von KI im Verein zielführend eingesetzt werden kann.

Referent*in: Dirk Schröter

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C, JL, VM

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen, Vereinsmanager*innen und weitere Interessierte



Workshop-Phase 3: 15:00-16:30 Uhr

3.03: Krafttraining im Laufsport

Krafttraining ist ein immer noch stark unterschätztes Werkzeug zur Leistungssteigerung und Verletzungsprävention im Laufsport – dabei bildet es die Grundlage für ökonomische, stabile und effiziente Bewegungen. In diesem Workshop erfahrt ihr, wie gezielte Kraft- und Stabilisationsübungen eure Lauftechnik verbessern, muskuläre Dysbalancen reduzieren und euch langfristig belastbarer machen. Anhand praxisnaher Beispiele lernt ihr, welche Trainingsreize wirklich relevant sind und wie ihr Krafttraining sinnvoll, zeiteffizient und laforientiert in euren Trainingsalltag integriert. Ideal für Läufer*innen und Trainer*innen, die ihr Training ganzheitlich auf das nächste Level heben möchten.

Referent*in: Severin Zentgraf

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte

3.04: Feldhockey

Ihr wollt erste Erfahrungen in der Sportart Hockey und vor allem der Vermittlung des Sports sammeln? Dann bietet dieser Workshop genau das richtige Angebot für euch. Ihr erfahrt ein theoretisches wie auch praktisches Grundverständnis, um den Sport in der Schule oder im Verein besser vermitteln zu können.

Referent*in: Eva Specht

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte

3.05: Kinderschutz und Prävention im Kinder- und Jugendsport

Ob im Verein, in der Schule, beim Training oder im Unterricht: Interpersonale Gewalt kann überall vorkommen. In diesem Workshop erfahrt ihr, wie ihr die richtigen Grenzen setzt, um ein respektvolles Miteinander im Sport zu ermöglichen. Denn der Sport verbindet Menschen, schafft Gemeinschaft und Nähe und gerade deshalb ist es wichtig, die richtigen Rahmenbedingungen für Kinder und Jugendliche zu schaffen.

Referent*in: Antonia Hannawacker

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C, JL, VM

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen, Vereinsmanager*innen und weitere Interessierte



Workshop-Phase 3: 15:00-16:30 Uhr

3.06: Entdeckungsreise Schulsportideen.de - gemeinsam Bewegen und Erleben

schulsportideen.de ist ein Projekt der Unfallkasse Rheinland-Pfalz. In dieser Webanwendung erhalten Sportinteressierte Informationen, Tipps sowie viele Übungs-, Spiel- und Organisationsformen für attraktive und sichere Bewegungsangebote. In diesem Workshop lernt ihr eine Auswahl an abwechslungsreichen Inhalten kennen, die sich umgehend in der Praxis umsetzen lassen. Zudem erwarten euch wertvolle Hinweise zum Thema Unfallprävention und viele schöne Spielideen mit viel Bewegung und gemeinsamem Erleben.

Referent*in: Julian Mädlich

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C, JL

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen und weitere Interessierte

3.07: Sport mit Kindern mit ADS & ADHS

Kinder mit ADS/ADHS bringen häufig viel Energie, Bewegungsdrang und Kreativität mit – gleichzeitig stellen sie Übungsleiter*innen und Trainer*innen im Sportalltag oft vor besondere Herausforderungen. In diesem Workshop erfahrt ihr, warum der Sport ein enormes Potenzial bietet, genau diese Kinder in ihrer Entwicklung zu stärken. Darüber hinaus erfahrt ihr in diesem praxisorientierten Workshop, wie Bewegung, klare Strukturen und gezielte Trainingsgestaltung Kinder mit ADS/ADHS im Sport sinnvoll unterstützen können. Ihr erhaltet einen verständlichen Einblick in typische Verhaltensweisen von Kindern mit ADS/ADHS und erfahrt, was hinter diesen Verhaltensweisen steckt. Neben kurzen fachlichen Impulsen werden konkrete Übungen, Methoden und praxisnahe Strategien vorgestellt, die direkt im Vereinstraining oder im Schulsport eingesetzt werden können. Der Workshop richtet sich an alle, die im Sport mit Kindern arbeiten und ihren Umgang mit herausfordernden Trainingssituationen praxisnah erweitern möchten.

Referent*in: Sandra Hermann

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C, JL

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen und weitere Interessierte



Workshop-Phase 3: 15:00-16:30 Uhr

3.08: Tischtennis

Wie kann Tischtennis auch ohne umfangreiche Ausstattung in den Schul- oder Vereinssport integriert werden? Dieser Workshop zeigt praxisnahe Methoden, um die Sportart spielerisch einzuführen und zu vertiefen – selbst bei begrenztem Equipment. Ergänzend lernt ihr innovative Alternativen wie Clickball kennen, eine Trendsportvariante mit rotationsfreien Schlägern, die sich besonders für den Schul- oder Vereinsalltag eignet. Entdeckt kreative Ansätze, um Tischtennis als dynamische und motivierende Sportart erlebbar zu machen!

Referent*in: Felix Freude

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte

3.09: Contemporary

In diesem Workshop erfahrt ihr Grundzüge der Tanzrichtung „Contemporary“ und erlebt sie selbst in der Praxis. Dabei steht die tänzerische und musikalische Herangehensweise an eine Choreografie im Fokus. Im Besonderen die Umsetzung und das Kreieren einer Choreografie soll dabei zu zweit oder in Kleingruppen erfolgen. Darüber hinaus werden euch in diesem Workshop mögliche Gestaltungs- und Bewertungskriterien vorgestellt.

Referent*in: Regine Reinländer

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C, JL

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen und weitere Interessierte

3.10: Spielehits für alle Sinne

In diesem inklusiven Workshop lernt ihr kreative und erprobte Spielideen kennen, die die Sinne ansprechen und dabei für Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten zugänglich sind. Ob Sehen, Hören, Riechen, Fühlen oder Bewegen – hier steht das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt. Ihr bekommt praktische Anregungen für Spiel- und Bewegungsangebote, die sich leicht an verschiedene Bedürfnisse anpassen lassen. Der Fokus liegt auf dem barrierearmen Zugang, der Freude an Bewegung und der Förderung von Wahrnehmung und Teilhabe.

Referent*in: Kathleen Dollmann

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C, JL

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen und weitere Interessierte



Workshop-Phase 3: 15:00-16:30 Uhr

3.11: Turnen

In diesem Workshop erfahrt ihr, wie Teambuilding die Gruppe und das Wir-Gefühl über Kooperations-, Vertrauens- und Initiativübungen stärken kann. Darüber hinaus lernt die Sportart Parkour kennen und wie diese das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen stärkt - über Parkourrolle, Vaults und Runs!

Referent*in: Mariette Mauritz

Anerkennung: 2 LE für Lehrer*innen, ÜL-C

Zielgruppe: Lehrer*innen, Studierende, Übungsleiter*innen und weitere Interessierte