

## Nr. 9/16 – 45. Jahrgang – 1. September 2016

1. Termine und Veranstaltungen September – Oktober 2016
2. Aktueller Pressedienst
3. Informationen der Geschäftsstelle
4. Ausschreibungen und Anlagen

Redaktionsschluss für den nächsten Info:  
Mittwoch, 28. September 2016

Saarländischer Leichtathletik-Bund e.V.  
Hermann-Neuberger-Sportschule 7  
66123 Saarbrücken  
Tel. 0681 / 3879-245  
Fax 0681 / 3879-268  
slb@lsvs.de  
[www.slb-saarland.com](http://www.slb-saarland.com)

### Geschäftszeiten

Mo – Do	9:00 – 12:00 Uhr 13:00 – 15:30 Uhr
Fr	9:00 – 13:00 Uhr



**IKK Südwest**




**Sporthaus GLAAB**  
MARPINGEN - TEL. 0 68 53-50077

# Meine Heimat. Meine Kasse.

*Einfach  
näher.*



Die IKK Südwest –  
aus der Region, für die Region.

Meine-Kasse.de 

 **IKK Südwest**

## 1. Termine und Veranstaltungen September – Oktober 2016

Termin	Veranstaltung	Meldung
02.09.16	2. TVL-Abendsportfest des TV Ludweiler e.V. in Ludweiler	
03.09.16	Süddeutsche Meisterschaften Straßengehen in Groß-Gerau	
03.09.16	Renate-Klein-Sportfest des LV Merzig e.V. in Merzig	
<b>03.09.16</b>	<b>Team-DM Senioren in Essen-Stoppenberg</b>	<b>21.08.16</b>
04.09.16	WM Berglauf in Sapareva Banya/BUL	
<b>10.09.16</b>	<b>Deutsche Seniorenmeisterschaften Mehrkampf in Zella-Mehlis</b>	<b>28.08.16</b>
10.09.16	Kinderleichtathletik U10/U8 in Elm	
10.09.16	25. WVO-Nachwuchssportfest des TV Ottweiler in Ottweiler	
<b>11.09.16</b>	<b>Deutsche 10km Meisterschaften in Hamburg</b>	<b>28.08.16</b>
<b>11.09.16</b>	<b>Saarländische DMM, DJMM U18 und U14 in Homburg</b>	<b>06.09.16</b>
<b>17./18.09.16</b>	<b>Team DM Jugend U20 und U16 in Rhede</b>	<b>04.09.16</b>
17.09.16	8. Int. Challenge der Senioren FRA-BEL-GER in Sarreguemines/FRA	
24.09.16	Süddeutsche Senioren-Mehrkampfmeisterschaften in Nieder-Olm	13.09.16
24./25.09.16	1. Saarbrücker Turn- und Sportkongress in Saarbrücken	
01.10.16	Herbst- Werfertag des AC Diefflen e.V. in Diefflen	
<b>02.10.16</b>	<b>Saarländische 10 km – Meisterschaften in Saarlouis</b>	<b>27.09.16</b>
<b>08.10.16</b>	<b>Deutsche Meisterschaften Straßengehen 30/50 Km in Andernach</b>	<b>25.09.16</b>
08./09.10.16	43. Saison – Abschluss – Werfertag der LG Berus e.V. in Überherrn – Altforweiler	
<b>08.10.16</b>	<b>Saarländische Berglaufmeisterschaften in Nalbach</b>	<b>04.10.16</b>
15.10.16	Regenerationssymposium- Trainingsmonitoring und Regenerationsmanagement im Spitzensport	02.10.16
26.10.-06.11.16	WM Senioren in Perth/AUS	
<b>30.10.16</b>	<b>Deutsche Marathonmeisterschaften in Frankfurt</b>	<b>02.10.16</b>

### Volks- und Freundschaftsläufe

03.09.16	Freundschaftslauf des LTF Mausbach e.V. in Namborn
04.09.16	17. Saarschleifen-Marathon des Tri-Sport Saar-Hochwald e.V.
08.09.16	24. Fohlenhoflauf des CJD Homburg/Saar e.V. in Homburg
10./11.09.16	11. Solilauflauf 24-Stunden-Lauf in St.Ingbert
10.09.16	Freundschaftslauf des LTF „Nurmi“ Urexweiler e.V. in Urexweiler
17.09.16	31. AOK – Altstadtlauf des TV Ottweiler e.V. in Ottweiler
18.09.16	14. „Auto-Reiter-Meile“ des LC Rehlingen e.V. in Siersburg
24.09.16	24. STEAG – Volkaluf des LC Altenkessel e.V. in Luisenthal
24.09.16	35. Freundschaftslauf des LTF Tri Winterbach e.V. in Winterbach
25.09.16	15. Saarwiesenlauf des LV Merzig e.V. in Hilbringen
25.09.16	5. Heggstorze Biosphären-crosslauf des LT Heggstorzererener in Heckendahlheim
02.10.16	37. Saarlouiser Saarlarm – Lauf der LSG Saarlouis e.V. in Saarlouis
02.10.16	5. Sofis – City – Cross des LAZ Saarbrücken e.V. in Saarbrücken
03.10.16	1. Zwei – Länderlauf in Wadrill
08.10.16	18. Int. Litermont – Berglauf des TV Nalbach e.V. in Nalbach
09.10.16	29. Saarbrücker Sparkassen Westspangenlauf der LAG Saarbrücken e.V. in Saarbrücken
15.10.16	11. Benin – Energis – Benefizlauf der LLG Wustweiler e.V. in Hirzweiler
16.10.16	10. Tholeyer Schaumberglauflauf des TuS Tholey e.V. in Sotzweiler
16.10.16	14. Freundschaftslauf der Bisttal – Runners Wadgassen e.V. in Differten
16.10.16	8. Freundschaftslauf gegen Depressionen... der LAG Saarbrücken e.V. in Saarbrücken
22.10.16	4. Hoxberg – Berglauf des TV Lebach e.V. in Lebach
30.10.16	1. Saarschleifen Trail des SuFV Merzig e.V. in Merzig
31.10.16	Halloween – Lauf der LG Reimsbach – Oppen e.V. in Oppen

## 2. Aktueller Pressespiegel

**Aktuell in Kürze 09-16**

**Im Blick Laura Müller + Christian von Eitzen +  
LAZ-Staffel Anna Rausch-Teresa Bubel-Lea Rink-  
Saskia Woidy + Jonas Freyler**

- 29.07. Fayetteville : Thorpe Cup Zehnkampf: Marvin BOLLINGER 11,09-6,71-12,27-1,99-51,53
- 29.07. Mannheim : Olympia-Verabschiedung – Laura MÜLLER in Bestform: nach 400 m in 51,69 pB auch 200 m in 22,81 pB – Thanusanth BALASU-BRAMANIAM 100 m 10,54 pB – Lukas HEIN 100/200 m 10,64/21,90 pB
- 29.07. M-Gladbach : DM U 20/U18 – U 18: Titel Fehlanzeige auf zwei: LAZ Saar 05 4x 100-Mädchen Anna RAUSCH, Teresa BUBEL, Lea RINK, Saskia WOIDY 47,06-Rekord + Franziska ZOTT Hammer 59,76 + Valentin MOLL Kugel 18,29 - auf drei: Tomas SCHLEGEL Speer 63,83 – auf vier: Celina SCHWEIZER 100 H 13,94 + Katharina ZOTT Hammer 58,95 pB – auf fünf: Annalena ZOTT Hammer 57,73 pB – auf sechs: Alexander JUNG Stabhoch 4,30 – und Selma BENFARES 1500 m V 4:44,24 pB + Silvana TINNES 400 H V 63,67 pB + Nico EIDEN 400 m 50,58 pB + Oliver JAKOB 400 m 50,89 und alle weiter
- 30.07. Fayetteville : Thorpe Cup – Marvin BOLLINGER 15,21-38,27-4,75 pB-46,96-4:56,00 = 7163 P (14.)
- 30.07. M-Gladbach : DM U 20/U18 - keine Podestplätze - U 18: Selma BENFARES 1500 m 4:44,03 pB Fünfte – Silvana TINNES 400 H 64,16 Sechste – in B-Endläufen: Nico EIDEN 400 m 49,65 pB klar Erster – Olivier JAKOB 50,92 Siebter – U 20 Lukas PIATEK 22,57 Siebter – und 800 m V Christian von EITZEN 1:51,99 klar Bester und im Endlauf
- 31.07. M-gladbach : DM U 20/U18 – U 20-Titel für Christian von EITZEN 800 m 1:50,88 - auf sechs: Louisa GERHARD Speer 45,97 pB
- 31.07. Kaiserslaut. : 34. Straßenlauf - 10 km 366 im Ziel - vorne Julia BRENGEL-KECK + Philippe WEINGARTH
- 31.07. Noswendel : 31. Deko-Volkslauf – 10 km 160 im Ziel – vorne Martina WERTH + Ramon BERNARDON - 5 km 42 im Ziel - vorne Sarah KÜHN + Uwe TRAMPERT – Halbmarathon 111 im Ziel – vorne Bettina ROTH (oV) + Kevin THEWES – See Rundweg Lauf – 13 dabei – vorne Marie LAUBENTHAL + Alexander KITZHÖFER
- 31.07. Schifffl./Lux. : Internationales - starker 800-m-Lauf von Daniel RHODES 1:51,33 pB + B-Lauf-Sieger – U 18: Isabelle STEFFEN 800 m 2:23,43 – Lea RINK 100 m 12,78 – M 14. Guy WOLF 100 m 12,36 – W 12: 75 m Maja SCHORR 10,67
- 06.08. Bremen : DM U 16 – Titel für Jonas FREYLER Diskus 55,90 pB + SR – prima - Bronze für Miriam MARX 3000 m 10:30,04 pB – auf vier: Saskia WOIDY 100 m 12,35 pB – auf sechs: Saskia WOIDY Weit 5,41 + Jonas FREYLER Kugel 15,16 – auf sieben: Jule WOLL Speer 38,71 + Tom NIESPOREK 3000 m 9:25,04 pB - dazu: Sara BENFARES 800 m 2:18,45 + Louisa FLACHSLAND 300 H 45,11 + Julien EGELING 300 m 37,36 pB + Philipp OEHLING 300 H 42,35 und alle im Finale - sehr beachtlich: neun Teilnehmer und alle in Endkämpfen
- 06.08. Köln : 1. Flutlichtspringen – Stabhoch Pascal KOEHL 5,26 Dritter
- 07.08. Bremen : DM U 16 - Bronze für Louisa FLACHSLAND 300 H 45,05 – auf fünf: Julien EGELING 300 m 37,70 – B-Endlauf: Philipp Oehling 300 H 41,51 pB Erster – auf neun: Sara BENFARES 800 m 2:22,84

## Im Blick

## Jan Uder – Sosthene Moguenara – Laura Müller und noch einmal Jonas Freyler

- 07.08. Ludweiler : Werfertag – einige Ergebnisse – W 50 Diskus Christine ECKER 37,28 – M Diskus Lars ALBERT 44,20 – Hammer Andreas SAHNER 66,33 – M 65 Speer Reimund MÜLLER 52,27 – M 70 Diskus Roland KLINGLER 38,25 - U 20 Alisha BIWER Diskus 39,50 - Hammer Ken HOFFMANN 53,31 – Speer Tomas SCHLEGEL 51,01 – U 18 Kugel/Diskus Kristin STICKDORN 12,61/38,56 – Hammer Katharina ZOTT 59,47 pB + Annalena ZOTT 55,41 – Kugel Alexander JUNG 13,49 - Diskus Tomas SCHLEGEL 43,41 – Hammer Tobias HAUCK 58,20
- 07.08. Merzig : Saarschleifenland-Lauf - 15 km ? im Ziel - vorn Frederike SCHIERL (oV) + Torsten JACOB – 5 km 77 im Ziel – vorne Jolina SCHMITT + Dennis BAUS - 1,5 km 28 im Ziel - vorne Valerie GÖRGEN + Hanno WORTMANN
- 07.08. Schwangau : DM Berglauf – 8 km 920 Hm – 242 im Ziel – 19. Sammy SCHU
- 13.08. Kienbaum : DM Mehrkampf – Zehnkampf U 20 – Rouven NÄCKEL 11,31-6,59-13,47-1,79-52,03 = 3549 P Platz fünf
- 13.08. Kirchheimb. : 22. Residenzfestlauf – 10 km 140 im Ziel – Achter, Erster M 30 Thomas SPEICHER 39:04
- 14.08. Friedrichsth. : 1. TAKE-OFF Weitsprung-Meeting - sieben Teilnehmer - Sieger Jan UDER 7,73 vor Florian OSWALD (Weinheim) 7,69, Gianluca PUGLISI (Frankfurt) 7,56 und Christopher ULLMANN (Basel) 7,50
- 14.08. Kienbaum : DM Mehrkampf - Rouven NÄCKEL 15,68-35,44-3,80 pB-48,24-5:07-,26 pB = 6609 P Siebter
- 15.08. Saarlouis : 20. Altstadtlauf - 10 km 317 im Ziel - vorne Heike KOHLER + Philipp STIEF – 4,5 km Schüler/innen 32 im Ziel – vorne Jolina SCHMITT + Tom NIESPOREK - Aktive vorne Katrin BUSCH + Torsten JACOB
- 16.08. Rio de Jan. : Olymp.Spiele - Quali Weit Sosthene MOGUENARA 6,55 und als Elfte im Zwölfer-Finale – also gutes Come-Back
- 17.08. Rio de Jan. : Olymp.Spiele - Sosthene MOGUENARA - nach der bei einem m.E. zu diesem Zeitpunkt unnötigen Werbedreh zugezogenen Verletzung fehlte ihr naturgemäß die Wettkampfpraxis – trotzdem Zehnte mit 6,61 – prima und herzlichen Glückwunsch!
- 19.08. Rio de Jan. : Olymp.Spiele - Vorlauf 4x400 m mit Laura MÜLLER - trotz eines beachtlichen Laufes in recht guten 3:26,02 insgesamt nur Neunte und damit leider ohne Finalteilnahme
- 20.08. Heidenheim : DM Mehrkampf U 18/U 16 – U 18 Zehnkampf: Alexander JUNG 5. mit 3498 P pB (vier Mal pB außer Weit – 11,77-6,45-13,87-1,90-53,02)- U 16 Neunkampf Jonas FREYLER 1. mit 2524 P (11,65 pB egal.-54,19-2,90-51,75 pB)
- 20.08. Leipzig : DM 100 km – nur Martin DIETZ dabei – 13. M 55 in 12:33:58
- 21.08. Heidenheim : DM Mehrkampf U 18/U 16 – Alexander JUNG 8. mit 6526 P pB (15,87-34,31-4,40 pB egal.-46,93-5:18,66 pB) – Jonas FREYLER 3. mit 5408 P pB/SR (11,33-6,51 pB-15,57-1,63-3:33,31)
- 21.08. Quierschied : 7. Saarkohlewald-Lauf – 10 km 53 im Ziel – vorne Ulrike MATHIS + Samy SCHU – 5 km 19 im Ziel – vorne Sarah KÜHN + Samy SCHU - 2 km 7 im Ziel – vorne Lisa + Jan FLESCHE – 5 km Walking 3 dabei - vorne Katja BECKER

### **3. Informationen der Geschäftsstelle**

#### **Kongress-Info - Schaut über den Tellerrand! - Mit dem 1. Saarbrücker Turn- und Sportkongress**

Zwei Tage, vollgepackt mit interessanten Tipps, neuen Impulsen und wissenswerten Fakten: Am 24. und 25. September 2016 veranstaltet der Saarländische Turnerbund in Kooperation mit dem Landessportverband für das Saarland (LSVS) und weiteren Verbänden den ersten Saarbrücker Turn- und Sportkongress an der Hermann-Neuberger-Sportschule in Saarbrücken.

Zum Konzept des Kongresses gehört es, Themen sportartübergreifend zu vermitteln und die Teilnehmer zu motivieren, über den Tellerrand zu schauen und im Verein sportart- und abteilungsübergreifend zu arbeiten und voneinander zu lernen. Denn viele Sportarten basieren auf gemeinsamen motorischen, koordinativen und konditionellen Grundlagen.

Mehr als 50 Referenten geben in über 150 Vorträgen und Workshops ihr Wissen und ihre Kenntnisse an die Teilnehmer weiter. Übungsleiter und Trainer, die Praktiker des Vereinssports erhalten in der sportpraktischen Workshop-Schiene viele konkrete Impulse und Ideen für ihre Übungsstunden. Führungskräfte der Vereine finden ihre Themen im Workshop-Bereich Vereinsführung/ Vereinsstrategie.

Können Turner von Leichtathleten lernen und umgekehrt?

Ja, sagen die Sportfachverbände, mit denen der Saarländische Turnerbund am 24./ 25. September den „1. Saarbrücker Turn- und Sportkongress“ veranstaltet.

Das sind die Verbände Behinderten- und Rehabilitationsverband, Saarländischer Leichtathletik-Bund, Saarländischer Schwimm-Bund und Landesverband für Tanzsport.

Zum Konzept des Kongresses gehört es, Themen sportartübergreifend zu vermitteln und die Teilnehmer zu motivieren, über den Tellerrand zu schauen und im Verein sportart- und abteilungsübergreifend zu arbeiten sowie voneinander zu lernen. Denn viele Sportarten basieren auf gemeinsamen motorischen, koordinativen und konditionellen Grundlagen.

Besonders das Kinderturnen fördert diese Grundfertigkeiten und bereitet die Basis für alle anderen Sportarten.

Gerade die Grundsportarten wie Gerätturnen, Leichtathletik, Schwimmen und Gymnastik/Tanz bieten viele Ansätze, um Synergieeffekte zu nutzen. Von Sportangeboten für Kinder und Jugendliche über Fitness-Sport für Erwachsene bis hin zum Sport in der Prävention und Rehabilitation kann in diesen Sportarten jeder, unabhängig von Alter und Leistungsstand, lebenslang sportlich aktiv sein und die eigene Fitness und Gesundheit trainieren.

Allein 25 Workshops befassen sich mit der sportartenübergreifenden Bewegungsförderung im Kinderturnen.

Auf dem Programm stehen unter anderem die Workshops

- Emotionale Kompetenz und Bewegung – Die Frustrationstoleranz in Kindern stärken
- Meditation für Kinder
- Krabbelkarate
- Parkour/Freerunning
- Leichtathletik im Kinderturnen
- Wilde Spiele für Kids

Eine Übersicht mit allen Workshops zur Bewegungsförderung im Kinderturnen ist diesem Infodienst beigelegt.

## **Regenerationssymposium- Trainingsmonitoring und Regenerationsmanagement im Spitzensport**

Eine schnelle und effektive Regeneration wird mit der Zunahme der Wettkampfdichte und der hohen Trainingsbelastungen zunehmend wichtiger, um konstant hohe Leistungen zu gewähren. Gleichzeitig besteht hier noch ein Defizit an wissenschaftlich fundierten Empfehlungen, an denen sich die Athleten orientieren können. Vor dem Hintergrund des Verbundprojektes: "Optimierung von Training und Wettkampf: Regenerationsmanagement im Spitzensport" kurz REGman haben der Landessportverband des Saarlandes (LSVS) und das Institut für Sport- und Präventivmedizin das "Regenerationssymposium" ins Leben gerufen. Es werden die bisher wesentlichen Ergebnisse des Projektes vorgestellt, um der Sportpraxis fundierte Informationen zum Regenerationsmanagement zur Verfügung zu stellen. (Regenerationsmanagement im Spitzensport, 2016, Sportverlag Strauß).

Ein Tagesablaufplan sowie ein Anmeldebogen sind diesem Infodienst beigelegt.

### **4. Ausschreibungen und Anlagen**

**Folgende Ausschreibung ist diesem Infodienst beigelegt:**

Ausschreibung

<b>Termin</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Meldung</b>
<b>11.09.16</b>	<b>Saarländische DMM, DJMM U18 und U14 in Homburg</b>	<b>06.09.16</b>

**Folgende Anlagen sind diesem Infodienst beigelegt:**

Anlagen:

- Übersicht Workshops Bewegungsförderung im Kinderturnen
- Tagesablaufplan und Anmeldebogen für das Regenerationssymposium-Trainingsmonitoring und Regenerationsmanagement im Spitzensport

**Saarländische Meisterschaften DMM und DJMM U18 / U14  
am 11. September 2016 in Homburg**

---

**Veranstalter:** Saarländischer Leichtathletik-Bund e.V.

**Ausrichter:** LC DJK Erbach

**Austragungsstätte:** Waldstadion

**Meldeschluss:** 6. September 2016

**Meldungen:** Die Meldung erfolgt durch Teilnehmerlisten, die lediglich Namen, Vornamen, Geburtsjahr und Startpassnummern enthalten.  
Wir verweisen auf Punkt 4 der Allgemeinen Bestimmungen!

**Ausschreibung:**

**Männer**

**Gruppe 3** 100 m – 400 m – 800 m – 5.000 m – 4 x 100 m – Hoch – Weit  
Kugel – Diskus

**Gruppe 4** 100 m – Weit – Kugel – 4 x 100 m

**Frauen**

**Gruppe 3** 100 m – 800 m – 4 x 100 m – Hoch – Weit – Kugel – Diskus

**Gruppe 4** 100 m – Weit – Kugel – 4 x 100 m

**Männl. Jugend U18**

**Gruppe 2** 100 m – 800 m – 4 x 100 m – Hoch – Weit – Kugel – Speer

**Gruppe 3** 100 m – 800m – 4 x 100 m – Weit – Kugel

**Weibl. Jugend U18**

**Gruppe 2** 100 m – 800 m – 4 x 100 m – Hoch – Weit – Kugel – Speer

**Gruppe 3** 100 m – 4 x 100 m – Weit – Kugel

**Männl. Jugend U14**

**Gruppe 1** 75 m – 60 m Hürden – 800 m – 4 x 75 m – Hoch – Weit – Ball

**Gruppe 2** 75 m – 4 x 75 m – Weit – Ball

**Weibl. Jugend U 14**

**Gruppe 1** 75 m – 60 m Hürden – 800 m – 4 x 75 m – Hoch – Weit – Ball

**Gruppe 2** 75 m – 4 x 75 m – Weit – Ball





# 1. SAARBRÜCKER TURN- UND SPORTKONGRESS

24./25. SEPTEMBER 2016

IMPULSE UND IDEEN FÜR

- EHRENAMTLICHE
- VORSTÄNDE
- ÜBUNGSLEITER
- TRAINER
- INTERESSIERTE



**Schaut über den Tellerrand!**

In Kooperation mit



## Samstag, 24. September 2016

**A 3**

Samstag | 09:00-10:15 Uhr

### Spiele von gestern – für Kinder von heute

*Peter Pastuch*

Warum sind die traditionellen Kinderspiele nahezu alle verschwunden? Sind sie nicht mehr zeitgemäß und demnach nicht mehr hilfreich? Dabei waren traditionelle Kinderspiele über Jahrhunderte hinweg erfolgreiche Begleiter der Kinderzeit und sollten es auch heute noch sein. Wir wollen aus dem Schatzkästchen der alten Kinderspiele wieder einige hervorholen und sie für den Alltag unserer Kinder interessant machen. Denn was Kindern eine eigene „innere Sicherheit und Stabilität“ und eine sichere „nach außen wirkende Handlungsfähigkeit“ (Soziale Kompetenz) gibt, das ist für unsere Kinder gut.

**A 4**

Samstag | 09:00-10:15 Uhr

### Von Piraten und Schatzräubern

*Magdalena Munz*

In unserer Turnhalle erleben wir heute ein großes Abenteuer. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg zu fremden, geheimnisvollen Inseln, die uns einiges abverlangen bis wir es schließlich zur Pirateninsel schaffen, wo der größte Schatz der Piraten versteckt ist. Im Kampf gegen die Piraten versuchen unsere Abenteurer den Schatz zu erobern und ihn mit in die Heimat zu nehmen.

**A 5**

Samstag | 09:00-10:15 Uhr

### Kinderyoga – leicht gemacht

*Pritpal Kaur*

Kinderyoga besteht aus verschiedenen Übungsreihen, bei denen die einzelnen Übungen ihren Ursprung in der Tier- und Pflanzenwelt haben aber auch andere Gegenstände nachgeahmt werden, wie z.B. strecken wie eine Katze, stark und still wie ein Baum usw. Die Kinder lernen somit spielerisch ihren eigenen Körper wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen.



**A 6**

Samstag | 09:00-10:15 Uhr

### Spiel und Spaß mit Blocks®, MINIBlocks® und Bewegungssticks

*Birgit Pfänder*

Neue Impulse, Spielideen, Kombinationen und Einsatzmöglichkeiten dieser außergewöhnlich vielseitigen Kleingeräte und Spielmaterialien als Grundlagen schaffende Ergänzung zu den üblicherweise verwendeten Groß- und Kleingeräten im Kinder- und Kleinkinderturnen, sowie in der Sportstundengestaltung in KiTa, Schule, Verein und in der Bewegungstherapie allgemein.

**C 4**

Samstag | 11:45-13:00 Uhr

### Emotionale Kompetenz und Bewegung „Die Frustrationstoleranz in Kindern stärken“

*Peter Pastuch*

Warum können Kinder heute immer weniger „aushalten“, sich zurückhalten, innehalten, durchhalten, etwas einhalten – also Frustrationen ertragen? Wir wollen in diesem Workshop praktische Hilfen für die tägliche Arbeit geben und so die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern stärken.

**C 5**

Samstag | 11:45-13:00 Uhr

### Rope Skipping

*Jenny Nobilia*

Rope Skipping ist ein schneller und unheimlich vielseitiger Sport, bei dem zu fetziger Musik und mit besonderen Springseilen die unglaublichsten Seiltricks gesprungen werden. Man kann alleine, mit einem Partner oder in größeren Gruppen zusammen springen. Durch Rope Skipping werden Ausdauer, Koordination, Sprungkraft und Kreativität gefördert. Das Schönste an diesem Sport ist, dass Anfänger sehr schnell Erfolgserlebnisse haben, aber auch Fortgeschrittenen, keine Grenzen gesetzt sind. Immer wieder findet man neue Variationen, die vielfach auch mit turnerischen Elementen verknüpft werden können, wie z.B. Liegestütze, Handstand, Überschlag, Salto oder Flic-Flac.

**C 6**

Samstag | 11:45-13:00 Uhr

### Kinderturnen plus! Von Zahlen, Farben und geometrischen Formen

*Birgit Pfänder*

Bewegtes Lernen in der Turnhalle als Vorbereitung für das spätere „echte“ Rechnen in der Schule. Mit einfachen Mitteln und Methoden werden erstes Zahlen- und Mengenverständnis, Dinge (ab)zählen können, Erfahrungen mit Raum-Lage- und Farbzuordnungen, dem Erkennen, Vergleichen, Benennen und Zuordnen von Größen und geometrischen Formen etc. ganz spielerisch vermittelt und gefördert.

**D 3**

Samstag | 14:00-15:15 Uhr

### Babys in Bewegung – mit allen Sinnen

*Bettina Pfeiffer*

Baby, Baby – Balla, Balla...? Von wegen! „Babys in Bewegung“ lautet heute die Devise im Sportverein. Bei diesem Angebot können bereits die Aller kleinsten, ab 3 Monate, gemeinsam mit einer erwachsenen Bezugsperson, im Verein aktiv werden. Durch Lieder, Fingerspiele, Bewegungsspiele und einiges mehr haben Babys hier die Möglichkeit vielfältigste Sinneserfahrungen in allen Bereichen zu machen – ganz dem momentanen Entwicklungsstand angepasst. Im Workshop gibt es neben einer kurzen theoretischen Themeneinführung Erfahrungsberichte, Tipps zum Netzwerkaufbau und kleine Übungen für die Praxis.

**D 4**

Samstag | 14:00-15:15 Uhr

### Spiele, Spiele ohne Grenzen

*Magdalena Munz*

Egal ob Ballspiele, Würfelspiele, Kartenspiele, Kleine Spiele, Bewegungsspiele, Staffelspiele, Mannschaftsspiele und viele mehr. In diesem Workshop werden wir neue Spiele kennenlernen, ausprobieren und so verändern, dass sie sehr gut in unsere eigene Kinderturnstunde passen. Für jeden ist etwas Neues dabei.

**D 5**

Samstag | 14:00-15:15 Uhr

### Meditation für Kinder

*Pritpal Kaur*

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass Meditation einen positiven Einfluss auf die Gesundheit ausübt. Zudem fördert es auch Motorik, Sozialverhalten, Zufriedenheit und Konzentration und steigert die emotionale Balance.

**E 3**

Samstag | 15:30-16:45 Uhr

### Sternstunde „Von Sternsuchern zu Sternfängern“

*Birgit Pfänder*

Vom Transportspiel übers Fangspiel zum Abwurfspiel. Eine methodische Übungs- und Spielreihe zur Hinführung und Förderung der allgemeinen Spielfähigkeit im elementaren Kinderturn- und Kindersportbereich unter Einsatz verschiedener Kleinmaterialien.

**E 4**

Samstag | 15:30-16:45 Uhr

### Tanzzwerge ganz groß! – kreativer Kindertanz

*Julia Staub*

Kindertanz fördert mit Hilfe kindgerechter, altersgemäßer Übungen und abwechslungsreichen, tänzerischen Spielen Körperhaltung, Koordination und Konzentration der Kinder und vermittelt somit die Grundlagen der Bewegung und des Tanzes. Mitreißende Kindertänze, Rhythmusspiele, Tanzgeschichten, Musik für Kids und natürlich jede Menge Spaß erwarten die Teilnehmer in diesem Workshop und bieten zahlreiche Anregungen für die Kindertanz-Stunde mit den Tanzzwerge.

**E 5**

Samstag | 15:30-16:45 Uhr

### Krabbelkarate

*Sandra Deviscour*

Im Krabbelkarate werden soziale Werte groß geschrieben. Disziplin, Aufmerksamkeit, Kontrolle, Mut und gegenseitiger Respekt sind für die Kleinsten selbstverständlich. Bewegungen werden nach wissenschaftlichen Erkenntnissen und Methoden stets mit beiden Seiten ausgeführt. Somit wird ihr Kind koordinativ sicher geschult und gleichzeitig wird auch seine Konzentration und Aufmerksamkeit gefördert. Ihr Kind steigert bei regelmäßigem Training seine Leistung, bereitet sich so optimal auf den Kindergarten und die Schule vor. So fällt es eher schüchternen Kindern leicht, in der Gruppe aus sich heraus zu kommen und lebhaftere Kinder lernen sich zu integrieren.



## Sonntag, 25. September 2016

**F 3**

Sonntag | 09:00-10:15 Uhr

### Leichtathletik im Kinderturnen: Vom Weit- und Hochsprung

*Matthias Vogel*

In diesem Workshop wird vom Referenten in einzelnen Übungsreihen und Spielen von der motorischen Grundfertigkeit des Springens schrittweise zum Weitsprung bzw. Hochsprung hingearbeitet und so Kinder an eine der grundlegenden Disziplinen der Leichtathletik herangeführt.

**F 4**

Sonntag | 09:00-10:15 Uhr

### Parkour/Freerunning: Freedom of Movement

*Fabian Arnzt*

Ziel dieses Workshops ist es einen Einblick in die Sportarten Parkour und Freerunning zu geben. Dabei sollen die Teilnehmer an ihrem eigenen Körper erfahren, welche optionalen Wege und Bewegungen es zu den des Alltags gibt. Dadurch soll das Körperbewusstsein geschult und die Kreativität gefördert werden.

**F 5**

Sonntag | 09:00-10:15 Uhr

### K(!)leine Halle, kaum Geräte und trotzdem viel Bewegung – wie geht das?

*Birgit Pfänder*

Die Teilnehmer lernen, wie man auch ohne große Bewegungsräume und Geräteausstattung, quasi mit „Nichts“ (außer kleinen Dingen des Alltags) mit Kindern drinnen und draußen die tollsten Bewegungs- und Spielstunden schnell und einfach aus der Hosentasche zaubern kann.

**H 3**

Sonntag | 11:45-13:00 Uhr

### Übergewichtige Kinder – Fakten und praktische Hilfen in Kita, Schule und Verein

*Peter Pastuch*

Eine bewegungsarme Lebenswelt und unnatürliche Essgewohnheiten fördern in unserer Zeit eine belastende Gewichtszunahme schon im frühen Kindesalter. Wer längerfristig mehr Energie aufnimmt als er durch tätige Belastung verbraucht, nimmt notgedrungen an Gewicht zu. In diesem Workshop sollen Fakten geklärt werden und durch ein angemessenes Bewegungsangebot zur besseren Einbindung dieser Kinder in den alltäglichen Ablauf in Kita, Schule und Verein beigetragen werden. Das Motto: „auswählen statt quälen!“

**H 4**

Sonntag | 11:45-13:00 Uhr

### Leichtathletik im Kinderturnen: Lauf- und Sprintspiele

*Matthias Vogel*

Hier werden verschiedene, vielfältige Anregungen und Ideen rund um das Thema Laufen und Sprinten als Basis für die Leichtathletik angeboten.

**H 5**

Sonntag | 11:45-13:00 Uhr

### Krabbelkarate

*Sandra Deviscour*

Im Krabbelkarate werden soziale Werte groß geschrieben. Disziplin, Aufmerksamkeit, Kontrolle, Mut und gegenseitiger Respekt sind für die Kleinsten selbstverständlich. Bewegungen werden nach wissenschaftlichen Erkenntnissen und Methoden stets mit beiden Seiten ausgeführt. Somit wird ihr Kind koordinativ sicher geschult und gleichzeitig wird auch seine Konzentration und Aufmerksamkeit gefördert. Ihr Kind steigert bei regelmäßigem Training seine Leistung, bereitet sich so optimal auf den Kindergarten und die Schule vor. So fällt es eher schüchternen Kindern leicht, in der Gruppe aus sich heraus zu kommen und lebhaftere Kinder lernen sich zu integrieren.


**I 4**

Sonntag | 14:00-15:15 Uhr

### Fittes Köpfchen durch Bewegung

*Jutta Munz*

Dass Bewegung fit hält ist bekannt. Wie wir aber unser Gehirn unterstützen können, dass es fit bleibt, das lernen die Teilnehmer in diesem Workshop kennen. Mit kleinen Übungen und Spielen, die an jedem Ort durchgeführt werden können, wird zu dieser Fitness beigetragen. Hier wird eine Auswahl von Beispielen selbst erprobt und gespielt. Die Spiele sind in jedem Alter einsetzbar.

**I 5**

Sonntag | 14:00-15:15 Uhr

### Emotionale Kompetenz und Bewegung „Die Frustrationstoleranz in Kindern stärken“

*Peter Pastuch*

Warum können Kinder heute immer weniger „aushalten, sich zurückhalten, innehalten, durchhalten, etwas einhalten – also Frustrationen ertragen? Dieser Workshop soll praktische Hilfen für die tägliche Arbeit geben und so die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern stärken helfen.

**I 6**

Sonntag | 14:00-15:15 Uhr

### Wilde Spiele für Kids

*Birgit Pfänder*

Attraktive Mannschafts- und Gruppenspiele für viele Gelegenheiten (draußen und drinnen), bei denen alle Kinder in Bewegung sind und keine nur „herumstehen“. Zum Auspowern, Toben, Erproben, Knobeln, strategisch Denken und miteinander geschickt Agieren.

**J 3**

Sonntag | 15:30-16:45 Uhr

### Die Entdeckung der Langsamkeit

*Peter Pastuch*

Die Anforderungen an die Handlungsfähigkeit in einer so schnellen – ja rasenden – und reizüberflutenden Zeit werden immer komplexer und überfordern eine Vielzahl von uns erheblich. Dieser Praxis-Workshop soll mit einem umfassenden “senso- und psychomotorischen Übungsangebot“ zu einem altersangepassten Bewegungslernen „mit allen Sinnen“ beitragen und dabei besonderen Wert auf „altersgerechte Geschwindigkeit“ legen. Das Motto: „Langsam gibt Sicherheit und Stabilität – zu schnell verunsichert.“

**J 4**

Sonntag | 15:30-16:45 Uhr

### Leichtathletik im Kinderturnen: richtiges Werfen und Fangen

*Matthias Vogel*

In diesem Workshop geht es speziell um das richtige Werfen und auch Fangen. Wir lernen unterschiedliche Wurfmaterialien kennen. Auch das Fangen verschiedener Wurfmaterialien werden wir thematisieren.

**J 5**

Sonntag | 15:30-16:45 Uhr

### Kleine Kinderhelden ganz groß

*Birgit Pfänder*

Abenteuerturnen mit bekannten Kinderhelden. Ein Kinderturnstunden-Potpourri mit Grisu, dem kleinen Drachen, der Feuerwehrmann werden will, Wickie und die starken Männer, Yakari, der Indianerjunge, Mogli und seine Freunde aus dem Dschungelbuch u.v.m.

ANMELDUNG: Wir empfehlen die Online-Anmeldung unter [www.saarlaendischer-turnerbund.de](http://www.saarlaendischer-turnerbund.de)

Per Post an **Bildungswerk des STB, Hermann-Neuberger-Sportschule 4, 66123 Saarbrücken**  
oder per Fax an **0681- 9389868**

Hiermit melde ich mich für den **1. Saarbrücker Turn- und Sportkongress vom 24.-25.09.2016 verbindlich an.**

## MEINE DATEN

Verein / Einrichtung \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon / Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

GYMCARD-Nummer \_\_\_\_\_

## TEILNAHMEGEBÜHREN

TICKET	GYMCARD KOOPERATIONS- PARTNER*	NORMALPREIS	GRUPPENPREISE (ab 4 Personen)
2 TAGE Sa - So	<input type="radio"/> 100,- €	<input type="radio"/> 140,- €	<input type="radio"/> 85,- €
1 TAG Sa oder So	<input type="radio"/> 70,- €	<input type="radio"/> 100,- €	<input type="radio"/> 55,- €

SONDERKONDITIONEN / TAG	1 TAG	2 TAGE
Lauffreiw-Betreuerseminar	<input type="radio"/> 30,- €	
Nordic Walking- Betreuerseminar	<input type="radio"/> 30,- €	
Vereinsführungs-, Strategie Workshops	<input type="radio"/> 40,- €	<input type="radio"/> 70,- €

\*Der ermäßigte Preis gilt nur für gemeinnützige Sportvereine mit Bestätigung der Mitgliedschaft in einem der aufgeführten Kooperationspartner (BRS, STB, SLT, SLB, SSB, RhTB, TVM) oder GYMCARD- Inhaber. Bitte im Anmeldeformular mit Stempel und Unterschrift bestätigen lassen. Ohne Bestätigung / Stempel wird die Gebühr für Nichtmitglieder fällig.

## WORKSHOPS

Bitte tragen Sie in die Felder die Workshopnummern der Workshops ein, die Sie gerne buchen möchten. Bitte geben Sie auch Ihre 2. und 3. Workshopwahl an. So können wir Ihnen im Falle einer Überbuchung eine Alternative anbieten. Die Workshopplätze werden in der Reihenfolge des Eingangs vergeben.

Samstag, 24.09.2016	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
09:00-10:15 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10:30-11:30 Uhr	TAGESIMPLUS		
11:45-13:00 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14:00-15:15 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15:30-16:45 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Sonntag, 25.09.2016	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
09:00-10:15 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10:30-11:30 Uhr	TAGESIMPLUS		
11:45-13:00 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14:00-15:15 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15:30-16:45 Uhr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## EINZUGSERMÄCHTIGUNG

### Sepa Lastschriftmandat

Ich ermächtige das Bildungswerk des Saarländischen Turnerbundes e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Bildungswerk des Saarländischen Turnerbundes e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Die Teilnahmegebühr wird gemäß separater Benachrichtigung abgebucht.

Teilnahmegebühr in Höhe von \_\_\_\_\_ (Gesamtpreis bei Gruppenanmeldung angeben)

## ANGABEN ZUM KONTOINHABER

(falls der Kontoinhaber vom Zahlungspflichtigen abweicht)

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

IBAN

BIC/SWIFT

Mit meiner Unterschrift auf dem Formular erkenne ich die Meldebestimmungen und die AGB's (Hinweise von A-Z auf Seite 9 der Broschüre) des Kongresses an.

Datum / Unterschrift \_\_\_\_\_

Vereinsstempel \_\_\_\_\_

## Verbindliche Anmeldung weiterer Personen

### Person 2

Verein / Einrichtung \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon / Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

GYMCARD-Nummer \_\_\_\_\_

### Person 3

Verein / Einrichtung \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon / Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

GYMCARD-Nummer \_\_\_\_\_

### WORKSHOPS

Samstag, 24.09.2016	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
09:00-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10:30-11:30 Uhr	TAGESIMPLUS		
11:45-13:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14:00-15:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15:30-16:45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sonntag, 25.09.2016	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
09:00-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10:30-11:30 Uhr	TAGESIMPLUS		
11:45-13:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14:00-15:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15:30-16:45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### WORKSHOPS

Samstag, 24.09.2016	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
09:00-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10:30-11:30 Uhr	TAGESIMPLUS		
11:45-13:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14:00-15:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15:30-16:45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sonntag, 25.09.2016	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
09:00-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10:30-11:30 Uhr	TAGESIMPLUS		
11:45-13:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14:00-15:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15:30-16:45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Verbindliche Anmeldung weiterer Personen

### Person 4

Verein / Einrichtung \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon / Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

GYMCARD-Nummer \_\_\_\_\_

### Person 5

Verein / Einrichtung \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon / Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

GYMCARD-Nummer \_\_\_\_\_

### WORKSHOPS

Samstag, 24.09.2016	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
09:00-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10:30-11:30 Uhr	TAGESIMPLUS		
11:45-13:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14:00-15:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15:30-16:45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sonntag, 25.09.2016	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
09:00-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10:30-11:30 Uhr	TAGESIMPLUS		
11:45-13:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14:00-15:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15:30-16:45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### WORKSHOPS

Samstag, 24.09.2016	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
09:00-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10:30-11:30 Uhr	TAGESIMPLUS		
11:45-13:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14:00-15:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15:30-16:45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sonntag, 25.09.2016	1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl
09:00-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10:30-11:30 Uhr	TAGESIMPLUS		
11:45-13:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14:00-15:15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15:30-16:45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Regenerationssymposium- Trainingsmonitoring und Regenerationsmanagement im Spitzensport



Eine schnelle und effektive Regeneration wird mit der Zunahme der Wettkampfdichte und der hohen Trainingsbelastungen zunehmend wichtiger, um konstant hohe Leistungen zu gewähren. Gleichzeitig besteht hier noch ein Defizit an wissenschaftlich fundierten Empfehlungen, an denen sich die Athleten orientieren können. Vor dem

Hintergrund des Verbundprojektes: „Optimierung von Training und Wettkampf: Regenerationsmanagement im Spitzensport“ kurz REGman haben der Landessportverband des Saarlandes (LSVS) und das Institut für Sport- und Präventivmedizin das „Regenerationssymposium“ ins Leben gerufen. Es werden die bisher wesentlichen Ergebnisse des Projektes vorgestellt, um der Sportpraxis fundierte Informationen zum Regenerationsmanagement zur Verfügung zu stellen.

(Regenerationsmanagement im Spitzensport, 2016, Sportverlag Strauß)

### Tagesablaufplan 15.10.2016:

- 14:00- 14:15** Registrierung und Sektempfang
- 14:15- 14:30** Einführung in die Thematik (Referent: Prof. Tim Meyer)
- 14:30- 15:00** Psychologisches Monitoring von Ermüdung und Erholung  
(Referentin: Dr. Sarah Kölling)
- 15:00- 15:45** Individuelle Ermüdungsdiagnostik  
(Referentin: Dr. med. Anne Hecksteden)
- 15:45- 16:15** Diskussionsrunde und kurze Pause
- 16:15- 17:00** Regenerative Maßnahmen 1– Schlaf und Massage  
(Referentin: Dr. phil. Sabrina Skorski)
- 17:00-17:45** Regenerative Maßnahmen 2– Sauna und Kaltwasser  
(Referent: M. Sc. Jan Schimpchen)
- 17:45-18:15** Offener Austausch, Abschluss

**Termin:** 15.10.2016 von 14:00-18:15 Uhr (5 LE)  
**Ort:** Hermann-Neuberger-Sportschule Saarbrücken (T20)  
**Kosten:** 45,- € (begrenzte Teilnehmerzahl)

**Anmeldungen** bis 02.10.2016 an: LSVS Referat für Aus- und Fortbildung, Hermann-Neuberger-Sportschule 4, 66123 Saarbrücken, Tel.: 0681/3879-493 Fax.-197, Mail: [bildung@lsvs.de](mailto:bildung@lsvs.de),  
Online unter: [www.fortbildung.saarsport.de](http://www.fortbildung.saarsport.de), Seminarnummer 1692

An:  
LSVS Referat Aus- und Fortbildung  
Hermann-Neuberger-Sportschule 4  
66123 Saarbrücken  
Tel.: 0681/3879-493  
Fax: 0681/3879--197  
E-Mail: bildung@lsvs.de



## Anmeldung 1692 Regenerationssymposium

### LG-Nr. 1692 Regenerationssymposium – Trainingsmonitoring und Regenerationsmanagement im Spitzensport

Name:	
Vorname:	
Straße, Hausnr.:	
PLZ, Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	
Verein:	
SEPA Lastschrift erteilt: *	<input type="checkbox"/>
IBAN:	
BIC:	
Kontoinhaber: (falls abweichend von gemeldetem Teilnehmer)	
Unterschrift Kontoinhaber:	

\* Ich ermächtige den Landessportverband für das Saarland, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Landessportverband für das Saarland auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Die Teilnehmergebühren werden gemäß separater Benachrichtigung abgebucht. Die Gläubiger ID des LSVS lautet: DE6300100001065350

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift