

SPORTERZIEHERTAG 2025

Österreichs größte Fortbildung für Bewegungs- und Sportpädagog:innen

Warm Up

22. Oktober, ab 18 Uhr, Online

Dr. Dr. Jan Wilke, Univ. Bayreuth (D): Faszien und myofasziale Ketten im Sport

Keynotes:

23. Oktober, ab 9 Uhr, Pädagogische Hochschule Steiermark

Dr. Werner Schwarz: Einfach stark – „kleine“ Bewegungsübungen mit „großer“ Wirkung

Dr. Andreas Konrad: Flexibilität neu gedacht - Die besten Strategien für mehr Beweglichkeit

Dr. Manfred Uhlig: Spielmethodik im Fußball - Wie Fußballspielen Spaß macht

Workshops

- Mag. Susanne Schlager: Cooler Spielspaß mit Trockenen Schneebällen®
- Mag. Benjamin Schön: Games in Motion - lustige Spiele für Gruppen
- Mag. Arne Öhlknecht: Der Schulsportverein als Chance für die Schule
- Mag. Hermann Niessl: Simpy Strong - Bewegung und Entspannung in der Klasse!
- Mag. Maria Jöchl: Aktiv Passiv - Wenn im Schulsport alle mitmachen
- Dr. Florian Freytag: Vielfalt bewegt - Sport mit und ohne Rollstuhl
- Mag. Johannes Gosch: Das A und Om der Entspannung
- Ingo Bergmann: Zukunftskompetenzen spielerisch fördern

Alle weiteren Infos erhalten die Teilnehmer:innen nach erfolgreicher PH Online Anmeldung per Mail! LV-Nr.: 611.0BS01

QUICK FINDER INFO MESSE

1.

ADRESSEN
FÜR SPORT- UND
PROJEKTWOCHEN
2025

QUICK FINDER



Eine Initiative des Verbandes der Sport- und Bewegungserzieher



Pädagogische
Hochschule
Steiermark

Hasnerplatz 12
8010 Graz



sporterzieher.at

Jan Wilke

SPORTERZIEHERTAG 2025

Österreichs größte Fortbildung für Bewegungs- und Sportpädagog:innen

Infos zu allen Keynotes!

Keynote 1

Dr. Dr. Jan Wilke, Univ. Bayreuth (D): Faszien und myofasziale Ketten im Sport

Warm Up, Mittwoch 22. Oktober, ab 18 Uhr, Online



Faszientraining bezeichnet eine bewegungstherapeutische bzw. sportliche Methode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes. Faszien sind faserige Bindegewebsstrukturen des Bewegungsapparats, deren Architektur vor allem an wiederkehrende Zugbelastungen angepasst ist. Die Faszienrolle ist aus dem sportlichen Regenerationstraining mittlerweile kaum mehr wegzudenken. Dennoch besteht bei vielen Sportler*innen noch Entwicklungsbedarf im sportwissenschaftlichen Wissen rund um das Thema Faszien. Aus diesem Grund haben wir den international anerkannten Fasziexperten **Dr. Jan Wilke** zu einer Fortbildung eingeladen. In dieser beleuchtet er das Thema Faszien sowohl theoretisch als auch praktisch und macht die Teilnehmer:innen fit für den kompetenten Umgang damit. Dr. Jan Wilke ist Mitglied des American College of Sports Medicine (ACSM). Neben seiner wissenschaftlichen Tätigkeit an verschiedenen Universitäten arbeitete er auch als Athletiktrainer der ehemaligen Tennis-Welt-ranglistenersten Angelique Kerber.

Keynote 2

Dr. Andreas Konrad, Univ. Graz: Flexibilität neu gedacht - Die besten Strategien für mehr Beweglichkeit

Donnerstag 23. Oktober, ab 9 Uhr, PHST



Die Beweglichkeit eines Gelenks kann ein entscheidender Faktor für die sportliche Leistung sowie für die Bewältigung alltäglicher Aufgaben sein und nimmt mit dem Alter stark ab. Eine gängige Strategie zur Erhaltung oder sogar Vergrößerung der Beweglichkeit ist häufiges Dehntraining. Jüngste Untersuchungen haben gezeigt, dass auch andere Strategien als das Dehnen, wie z. B. Krafttraining über den gesamten Bewegungsradius, die Gelenkbeweglichkeit erhöhen können. Es stellt sich daher die Frage, ob Dehnübungen weiterhin notwendig sind, wenn das Ziel darin besteht, die Gelenkbeweglichkeit zu verbessern?

Dieser Vortrag befasst sich mit den aktuellen Erkenntnissen über die akuten und chronischen Auswirkungen des Dehnens und alternativer Methoden auf Beweglichkeit und andere Leistungsparameter des Muskels. Darüber hinaus werden die Wirkungsmechanismen dieser Methoden vorgestellt.

Dr. Andreas Konrad forscht am Institut für Sportwissenschaften an der KF Universität in Graz.

Keynote 3

Dr. Werner Schwarz: Einfach stark – „kleine“ Bewegungsübungen mit „großer“ Wirkung

Donnerstag 23. Oktober, ab 10:45 Uhr, PHST



„Seid ihr alle da, könnt ihr mich alle hören, könnt ihr mich alle sehen“ – drei leichte Fragen, gar keine so leichten Antworten. Sind unsere Lernenden in ihren Klassen „da“. Sind sie im Hier und Jetzt, bei sich und bei der Sache. Können und wollen alle Lernenden uns Lehrende sehen, uns ansehen? Und dann auch noch die Fragen, können und wollen sie uns zuhören? Es sind Fragen nach der Wahrnehmung der Umwelt mit unseren Außen-sinnen, der Exterozeption und noch viel mehr nach der Wahrnehmung der „Innenwelt“, der Interozeption. Unter beiden Begriffen versteht man die Prozesse, wie das Nervensystem Signale von der Umwelt (Exterozeption) und dem Körper (Interozeption mit Propriozeption und Vinterozeption) wahrnimmt, interpretiert und integriert. Und hier sind wir beim Inhalt unseres Vortrags. Wir machen gemeinsam „einfache“

Bewegungsübungen zur Förderung der Wahrnehmung, Interpretation im Handlungszusammenhang und Integration zu Bewegungsübungen. Dabei kommen dann drei neue große Begriffe ins Spiel, ins „Bewegungsspiel“: Kognition, Emotion, Motivation. Denn neben vielen anderen hat Bewegung „große Wirkung“ auf Denken und Denkprozesse, Fühlen und Gefühle, Antrieb und Energie zum Handeln. Dort liegt auch die Antwort nach dem „WARUM“ Bewegung so wichtig für unsere Lernenden in ihren Klassengemeinschaften ist und eine von mehreren richtigen Antworten auf die Anforderungen unserer spannenden Zeit ist. Schule gelingt im Miteinander und mit Bewegung besser. Ich freue mich auf euer Kommen und auf unseren gemeinsamen Streifzug von „Außen nach Innen“ in und mit Bewegung.

Dr. Werner Schwarz ist Obmann von simplystrong und Programmentwickler von Vital4Brain.

Keynote 4



Dr. Manfred Uhlig, Univ. Wien: Spielmethodik im Fußball - Wie Fußballspielen Spaß macht

Donnerstag 23. Oktober, ab 13 Uhr, PHST

In der Sportspielvermittlung im Fußball lassen sich drei zentrale Ausbildungskonzepte unterscheiden, die auf unterschiedlichen Denkweisen basieren.

Spielgemäße Konzepte nutzen aufeinander aufbauende Spielformen, deren Komplexität schrittweise gesteigert wird, um die Spieler:innen gezielt zum Zielspiel zu führen. Der genetische Lehrweg orientiert sich direkt an der Spielidee und dem Anforderungsprofil und vereinfacht die technischen Elemente, um die Komplexität des Spiels zu reduzieren. Der integrative Ansatz zielt hingegen auf die Entwicklung eines allgemeinen Spielverständnisses ab.

Im Fußball hat sich insbesondere das genetische Lehrkonzept in der Methodik „Spielen-Üben-Spielen“ als besonders praxisnah erwiesen. Es folgt dem Grundsatz: „Fußball spielt man am besten, indem man Fußball spielt.“

Wie Fußball in der Schule am motivierendsten vermittelt werden kann, erfahren Sie in der Keynote von **Dr. Manfred Uhlig**. Er ist Sportwissenschaftler, Sportpädagoge und studierte zusätzlich Psychologie. Seit über 30 Jahren ist er Ausbilder an der BSPA Wien in der Trainer- und Sportlehrerausbildung mit Schwerpunkt Fußball und leitet die UEFA-B- und UEFA-A-Diplomkurse.

Infos zu allen Workshops!

Games in Motion® – lustige Spiele für Gruppen

Die Buchreihe „Games in Motion“ von **Benjamin Schön und Markus Hollauf** stellt neue und bewährte Bewegungsspiele für kleine und große Gruppen vor. Sie bietet eine Auswahl an:

- Kleinen Spielen, die nur wenig Vorbereitungszeit benötigen und nahezu überall durchgeführt werden können,
- Spielideen mit Bällen,
- alternativen Mannschaftsspielen,
- spannenden Abenteuerspielen und
- beruhigenden Spielen.

Im Workshop werden einige Spielideen praktisch umgesetzt. Siehe Praxisteil von Salto 180.

Mag. Benjamin Schön ist Pädagoge am BORG Wr. Neustadt und unterrichtet die Fächer „Bewegung & Sport“, „Geschichte & Politische Bildung“ und „Sportkunde“.

In Kombination mit seiner Tätigkeit als Fotograf gründete er zusammen mit seiner ehemaligen Kollegin Maria Jöchl das Projekt

„Schulsport+“: www.schulsport-plus.at/



Vielfalt bewegt – Sport mit und ohne Rollstuhl

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer:innen, wie Sportangebote gemeinsam mit Schüler:innen mit und ohne Rollstuhl gestaltet werden können. Sie erhalten praxisnahe Einblicke in die Besonderheiten des Rollstuhls im sportlichen Kontext und lernen, wie Bewegungsangebote inklusive, motivierend und für alle zugänglich gestaltet werden können. Ergänzend liefert ein kurzer theoretischer Input Orientierungshilfen für die Umsetzung von inklusivem Sportunterricht in der Praxis.

Dr. Florian Freytag ist Hochschullehrer an der PHST und forscht zu motorischen Basiskompetenzen (MO-BAK).



simplystrong - Abwechslung im Schulalltag

Die Bewegungsprogramme Vital4Brain, Vital4Heart und Vital4Body fördern nachweislich die Merk- und Konzentrationsfähigkeit von Schüler:innen. Die Programme enthalten mehrere hundert abwechslungsreiche Übungen, die auf aktuellen trainingswissenschaftlichen und neurologischen Erkenntnissen basieren.

Alle Übungen lassen sich unkompliziert in den Unterrichtsalltag oder zu Hause integrieren – ohne Umziehen, ohne Geräte und ohne Turnsaal. Das Programm ist für Kinder und Jugendliche aller Schultypen im Alter von 6 bis 18 Jahren geeignet. Im Workshop führt der erfahrene Sportpädagoge und simplystrong-Coach **Mag. Hermann Niessl** durch die Übungen und zeigt praxisnah, wie sie im Alltag erfolgreich umgesetzt werden können. Er lehrt neben seiner Tätigkeit als Pädagoge an der KF-Universität in Graz.



Das A und Om der Entspannung

Sport und Bewegung leben vom Wechselspiel von An- und Entspannung. Entspannung ist eine natürliche menschliche Fähigkeit – weit mehr als Schlaf, nämlich eine innere Ressource, die Kraft schenkt. Damit sie wirksam wird, braucht es etwas Übung und passende Alltagsmomente. Im Workshop erwarten dich praktische Übungen, Tipps und Impulse, die dir helfen, bewusst auszusteigen, zu entschleunigen und neue Energie zu tanken.

Mag. Johannes Gosch ist Sportwissenschaftler, Mentalcoach im Spitzen- und Nachwuchssport, Yogalehrer sowie Entspannungs- und Achtsamkeitstrainer. Sein aktuelles Buch (2025) „Das A und Om der Entspannung“ vermittelt seine Methoden. Johannes Gosch arbeitet als selbständiger Trainer für verschiedene Bildungsinstitutionen und ist als Coach im Netzwerk der Sportpsychologen Österreichs tätig.



Infos zu allen Workshops!

Aktiv/Passiv: Wenn im Schulsport alle mitmachen



Nahezu jede Sportlehrkraft kennt das Problem, dass es fast in jeder Einheit Schüler:innen gibt, die aus unterschiedlichsten Gründen nicht aktiv am Turnunterricht teilnehmen können. Erst kürzlich überstandene Erkrankungen sind im Fach „Bewegung und Sport“ ein größeres Problem als in anderen Fächern. Vielerorts müssen die Passiven dann zusehen, gehen früher nach Hause oder erledigen einstweilen die Hausübung. Alle bisher bekannten Möglichkeiten, diese Schüler:innen sinnvoll zu beschäftigen, verlaufen oft im Sand, weil das Hauptaugenmerk der Lehrkraft selbstverständlich bei den zahlenmäßig größeren Aktiven liegen muss. **Maria Jöchel** ist Co-Autorin des Buches „AktivPassiv - Wenn im Schulsport ALLE mitmachen!“ Es richtet sich an Passive im Sportunterricht und bietet eine fundierte Unterlage, diese sinnvoll mit Arbeitsaufträgen, Beobachtungsaufgaben oder alternativen Bewegungsangeboten zu fordern. Es ist ein umfangreiches Softcover-Buch bestehend aus vier Kapiteln, mit Liebe zum Detail.

Cooler Spielspaß mit „Trockenen Schneebällen“®



Die „Trockenen Schneebälle®“ sind leicht, griffig, sicher, langlebig und robust, sodass sie problemlos geworfen und geknautscht werden können. Diese Bälle sind nachhaltig aus hochwertigem Recyclingmaterial gefertigt und eignen sich hervorragend für einhändiges Werfen. Dank des weichen Materials besteht bei Körpertreffern sowie beim Fangen kaum Verletzungsgefahr. **Mag. Susanne Schlager** stellt in dieser Fortbildung unterschiedliche coole Spielideen mit vielen Bällen vor, um Kinder und Jugendliche zu motivieren und in Bewegung zu bringen. Eine große Anzahl an Bällen erhöht die aktive Bewegungszeit einzelner und somit den Spaß für alle: Schneeball-Action das ganze Jahr, ganz ohne kalte Hände.

Zukunftskompetenzen spielerisch fördern



Wie bereiten wir Kinder und Jugendliche auf eine sich wandelnde Zukunft vor? In dieser praxisnahen Fortbildung zeigt dir **Ingo Bergmann**, wie spielerisch zentrale Zukunftskompetenzen wie kritisches Denken, Problemlösungs- oder Kommunikationsfähigkeit und Selbstwirksamkeit gefördert werden können. Bewegungsspiele eröffnen motivierende Lernräume, in denen Kompetenzen erlebnisorientiert entwickelt werden. Du erlebst im Workshop praxisnah zwei Spiele und erhältst Zugang für über 60 Übungen.

Der Sportverein als Chance für die Schule

Der Workshop beleuchtet die vielfältigen Potenziale von Schulsportvereinen als wertvolle Ergänzung zum schulischen Bildungs- und Bewegungsauftrag. Im Fokus stehen die Möglichkeiten, wie Schulsportvereine zur Förderung von Bewegung, sozialem Miteinander und schulischer Identifikation beitragen können.



Gemeinsam erarbeiten **Mag. Lydia Mitterhammer** und **Mag. Arne Öhlknecht** praxisnahe Ansätze zur besseren Vernetzung von Schule und Verein, diskutieren Erfolgsfaktoren und Herausforderungen und zeigen auf, wie durch gezielte Kooperation nachhaltige Strukturen entstehen können – sowohl für den regulären Sportunterricht als auch für außerunterrichtliche Bewegungsangebote. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Gründung eines Schulsportvereins: Welche rechtlichen und organisatorischen Schritte sind notwendig? Welche Unterstützungsangebote gibt es? Darüber hinaus werfen wir einen Blick auf bestehende Projekte und Initiativen der SPORTUNION, die als Inspiration und praktische Unterstützung für Schulen dienen können.



Zum Thema findest du folgende Interviews im Podcast „Energie für Körper und Geist“

- #148: **Andreas Konrad** - Flexibilität neu gedacht - Die besten Strategien für mehr Beweglichkeit
- #104: **Dr. Jan Wilke** - Aktuelle Befunde aus der Fasziensforschung
- #139: **Dr. Jan Wilke** - Möglichkeiten und Grenzen der Verletzungsprävention
- #14: **Werner Schwarz** - So wirken Bewegung und Achtsamkeit auf Körper und Geist
- #130 **Johannes Gosch** - Das A und Om der Entspannung
- #123 **Johannes Gosch** - So geht mentale Fitness im Sport



Zu hören auf iTunes, Spotify, amazon music, You Tube (klicke unten auf die Logos) oder erichfrischenschlager.com

