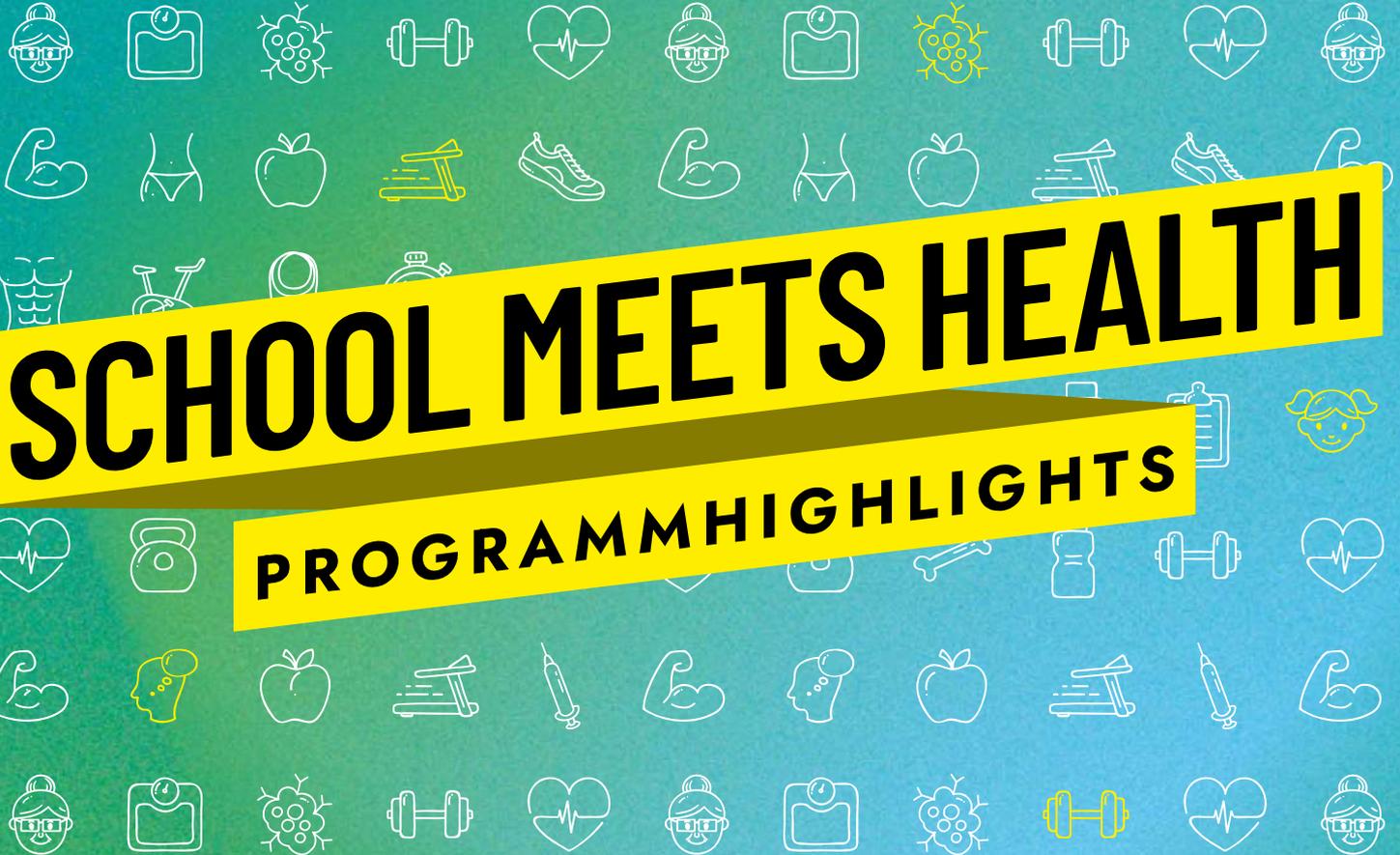




Sports, Medicine
and Health Summit

26. – 28. Juni 2025
Congress Center Hamburg (CCH)



SCHOOL MEETS HEALTH

PROGRAMMHIGHLIGHTS

FÜR SCHÜLER:INNEN
UND LEHRER:INNEN



**JETZT
TICKETS
SICHERN!**

#SMHS25   
sports-medicine-health-summit.de

+++ PANELTALKS +++ WORKSHOPS +++ FORTBILDUNG +++ YOUTH EMPOWERMENT +++ BILDUNG +++





SEIEN SIE MIT DABEI
**IN EINEM DER MODERNSTEN
CONGRESS CENTER EUROPAS
INNOVATIV. INFORMATIV. VERNETZEND.**

VERANSTALTER

CPO **HANSER**[®]
SERVICE

Hanser & Co GmbH
Zum Ehrenhain 34, 22885 Barsbüttel

 **DGSP**
Deutsche Gesellschaft für
Sportmedizin und Prävention -
Deutscher Sportärztebund

in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft
für Sportmedizin und Prävention e.V.

„GESUNDHEIT BEGINNT IN DER SCHULE“



Der *Sports, Medicine and Health Summit* (SMHS) ist einer der größten interdisziplinären Fachkongresse Europas rund um die Themen Bewegung, Gesundheit und Prävention. Hier treffen sich Expert:innen aus Wissenschaft, Medizin, Sportpraxis und Bildung – um sich zu vernetzen, neueste Erkenntnisse auszutauschen und konkrete Lösungen für ein gesünderes Leben zu entwickeln. Der Summit verbindet hochkarätige Vorträge, praxisnahe Fortbildungen und Mitmachformate – immer mit dem Ziel, Menschen in Bewegung zu bringen und zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren – nachhaltig, evidenzbasiert und praxisnah.

Gesundheit und Bildung gehören zusammen. Unsere Vision bei *School meets Health* ist es, Schüler:innen und Lehrkräfte dabei zu unterstützen, ihre körperliche und mentale Gesundheit aktiv zu gestalten – nicht als Nebensache, sondern als festen Bestandteil des schulischen Alltags. Denn wer sich wohlfühlt, lernt besser. Und wer lernt, wie man gut für sich selbst sorgt, ist stärker für die Herausforderungen des Lebens gewappnet.

Mit *School meets Health* sprechen wir ganz bewusst auch die junge Generation und ihre zahlreichen Begleiter:innen im Schulalltag an. Mit einem vielseitigen Programm aus Workshops, Talks und Fortbildungen schaffen wir Räume für Austausch, Bewegung und Inspiration. Dabei richten wir uns gezielt an junge Menschen und die Menschen, die sie begleiten: Lehrerinnen und Lehrer. Gemeinsam setzen wir Impulse für eine Schule, die bewegt – im doppelten Sinn.

Ich lade Sie herzlich ein, an dem Projekttag am 26. Juni und an allen Veranstaltungen des *Sports, Medicine and Health Summit* teilzunehmen.

Sehen Sie sich das Gesamtprogramm auf unserer Webseite www.sports-medicine-health-summit.de an.

Dr. Nils Schumacher
Geschäftsführer *Sports, Medicine and Health Summit*
Universität Hamburg

Die Teilnahme ist kostenfrei, jedoch ist die Anzahl der Plätze begrenzt. Bitte melden Sie sich bis spätestens 10. Juni 2025 über unser Anmeldeformular an. Die Platzvergabe erfolgt nach dem Prinzip „First Come – First Served“.

[ZUM ANMELDEFORMULAR](#) ➔



**Sports, Medicine
and Health Summit**

„SCHOOL MEETS HEALTH“ – MEIN HERZENSPROJEKT.

PROJEKTTAG AM 26. JUNI 2025

Als ehemalige Lehrkraft ist mir bewusst, dass Bewegung und Gesundheit im Schulalltag oft zu kurz kommen. Gleichzeitig zeigen Studien, dass die Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Lehrkräften leidet. Deshalb freue ich mich besonders, dass „School meets Health“ als Baustein im Tag der Kinder- und Jugendgesundheit seinen Platz beim Sports, Medicine Health Summit gefunden hat.

Für Schüler:innen (10. bis 13. Klasse) bietet unser Projekttag am Vormittag die Möglichkeit, an spannenden Workshops teilzunehmen. Rundum die Themen Bewegung, Ernährung, Mental Health und Sexualität gehen unsere Referent:innen, die ihr teils aus den Sozialen Medien kennt, mit euch in die Tiefe und widmen sich gezielt euren Fragen. Diese Workshops fördern nicht nur Wissen, sondern auch Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen – ganz im Sinne von Youth Empowerment.

Für die Lehrkräfte stehen am Nachmittag Fortbildungen im Fokus, die sich mit den Themen „Bewegter Unterricht“ und „Lehrkräftegesundheit“ beschäftigen. Ziel ist es, euch, die täglich mit Kindern und Jugendlichen arbeiten und als Vorbilder fungieren Werkzeuge an die Hand zu geben, um einen gesunden und aktiven Schulalltag zu gestalten und gleichzeitig eure eigene Gesundheit zu fördern.

Mit „School meets Health“ ermöglicht der #SMHS25 Jugendlichen und Lehrkräften einen Raum, in dem wir gemeinsam einen wichtigen Schritt in Richtung einer gesünderen und bewegteren Bildung gehen. Ich freue mich auf euch!

Julia Schneider, Geschäftsführerin „Mehr als Arbeit“, Visionärin mit Herz für Jugend, Bildung und Sport, Vorsitzende der Deutschen Turnjugend



ERÖFFNUNG

8:30 Uhr | Saal G1

PANELTALK

Von Vorbildern lernen – ein interaktiver Talk über Sport, Social Media und den Einfluss auf die Gesundheit junger Generationen

MODERATION

Julia Schneider

Ein spannender und interaktiver Paneltalk mit bekannten Social Media Persönlichkeiten ist Auftakt für „School meets Health“. Wir werden gemeinsam mit Sophia Thiel und Katharina Isele über die Themen Kraft- und Fitnesssport, die Rolle von Social Media, die Schattenseiten der digitalen Welt, Ernährung, mentale Gesundheit und Rollenbilder im Sport sprechen. Dieser Auftakt bietet nicht nur wertvolle Einblicke, sondern auch die Möglichkeit, direkt Fragen zu stellen und aktiv am Gespräch teilzunehmen.

Lasst euch inspirieren und nehmt wertvolle Tipps für einen gesunden und aktiven Lebensstil mit!

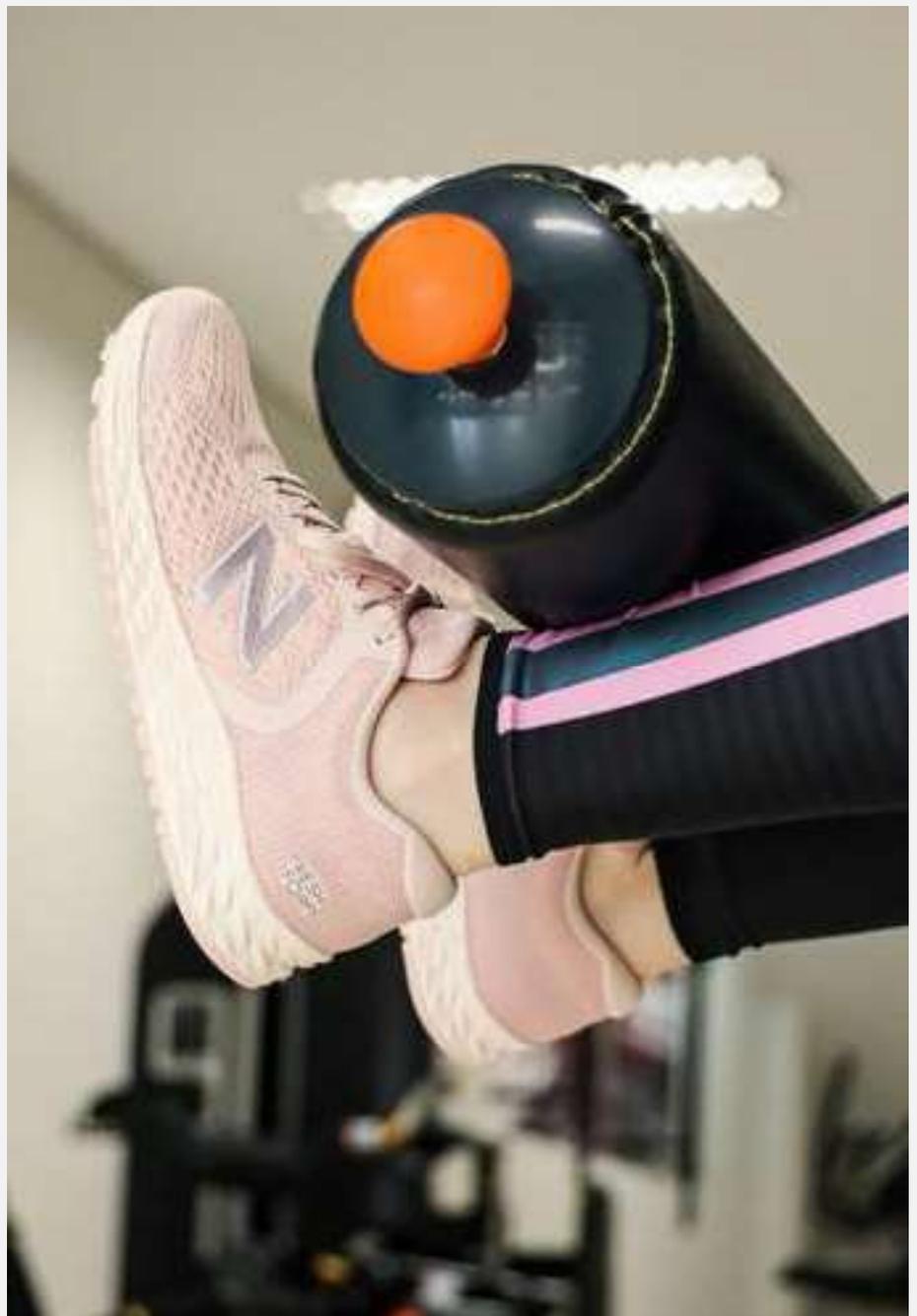
PANELMITGLIEDER



Sophia Thiel, Fitness-Bloggerin, YouTuberin und Sachbuchautorin



Katharina Isele, Crossfit-Athletin und fitteste Frau Deutschlands 2022



WORKSHOPS FÜR SCHÜLER:INNEN

10:00 – 10:45 Uhr

11:00 – 11:45 Uhr | Saal G1

WORKSHOP

Into The Groove – Ein Soundcheck für Kopfhörer, Körper und deine Klasse.

WORKSHOP-LEITUNG

Mark Gerowski, Sportwissenschaftler, Trainer und Coach



„Als ehemaliger Polizist, Profisportler und Unternehmer möchte Mark Jugendliche dazu ermutigen, ihren eigenen Weg zu gehen. Er sagt: „Nicht alle Fesseln, die wir uns im Erwachsenwerden anlegen sind so offensichtlich wie Handschellen oder Gitterstangen. Viele davon sind scheinbar unsichtbar. Denn, die Welt ist mental. Deine Welt ist mental. Daher setze ich mich für die persönliche Bewegungsfrei-

heit von Menschen in Kopf, Körper und Kommunikation ein und freue mich hierzu einen Beitrag im Rahmen des Summits leisten und euch begegnen zu dürfen.“

10:00 – 10:45 Uhr | 11:00 – 11:45 Uhr

Saal G2.2

WORKSHOP

Mind Matters

„In einer Welt, die sich ständig wandelt und in der der Druck, perfekt zu sein, ständig zunimmt, ist die mentale Gesundheit wichtiger denn je.“ In diesem Workshop spricht Kathrin mit Jugendlichen über das Thema Mental Health. „Ich möchte junge Menschen unterstützen, weil mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen die Basis für eine starke und resiliente Gesellschaft ist.“



WORKSHOP-LEITUNG

Kathrin Erasmus, Expertin für Stress und Burnout-Prävention, Gründerin der „Mindfluencer“ Community, Podcasterin, LinkedIn Top Voice 2023



Projekt für mehr Selbstwertgefühl

WORKSHOP

10:00 – 10:45 Uhr | 12:00 – 12:45 Uhr

Saal G2.3

Stark im Sport – stark im Selbstwert: Dein Workshop für mehr Body Confidence

Sport soll Spaß machen und stärken – aber manchmal sorgt der Druck, einem bestimmten Körperideal zu entsprechen, für Unsicherheiten. Damit bist du nicht allein! Das Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl und der Deutsche Turner-Bund setzen sich gemeinsam für ein positives Körperbild und gegen Body Shaming im Sport ein. In diesem interaktiven Workshop dreht sich alles um Body Confidence: Wie kannst du dein Selbstbewusstsein im Sport stärken? Wie kannst du mit Druck und Vergleichen umgehen? Und wie können wir gemeinsam eine Sportkultur schaffen, in der sich jede*r wohlfühlt? Dich erwarten spannende Impulse, ehrliche Gespräche und praktische Tipps – für mehr Selbstwertgefühl auf und neben dem Spielfeld!

WORKSHOP-LEITUNG

Katharina Bürcky, Deutscher Turner-Bund Service GmbH



10:00 – 10:45 Uhr | 11:00 – 11:45 Uhr | 12:00 – 12:45 Uhr | Saal 5 **WORKSHOP**

Die ParkSportPiloten Qualifizierung

Wir bringen Bewegung in die Parks! Als ParkSportPiloten sorgen wir für Action, Spaß und Teamgeist – wir erklären Spielregeln, stellen Material bereit, sprechen Leute an und organisieren spannende Teamspiele. Ob beim freien Ausprobieren oder gemeinsamem Lernen: Bei uns steht der Spaß am Spielen und Vermitteln neuer Trendsportarten im Mittelpunkt! Im Workshop wollen wir euch verschiedene Spiele und Challenges vorstellen und ausprobieren, um dann im großen Finale den ParkSport-Champion zu küren! Es gibt auch eine kleine Überraschung für den Sieger oder die Siegerin.



WORKSHOP-LEITUNG

Alexander Frantz, ParkSportInsel e.V.

11:00 – 11:45 Uhr | 12:00 – 12:45 Uhr | Saal G2.1 **WORKSHOP**

Entdecke den Mental Fit Pfad

Der Mental Fit Pfad ist ein einzigartiger Parcours, bestehend aus interaktiven Stationen, bei denen sowohl der Körper als auch der Geist trainiert wird. An jeder Station treffen körperliche Übungen auf mentale Lösungsansätze – ideal, um die mentale Stärke und die körperliche Koordination zu fördern. Lerne bei uns den Mental Fit Pfad kennen und lass dich begeistern.



WORKSHOP-LEITUNG

Louisa Strakeljahn, Handballcampus München

10:00 – 10:45 Uhr | Saal G2.1
12:00 – 12:45 Uhr | Saal G2.2

WORKSHOP

Was dir Influencer nicht erzählen – und was du wirklich über Ernährung wissen solltest

Du hast sicher schon mal gesehen, wie Influencer Produkte anpreisen, die angeblich DIE Lösung zum Abnehmen oder Muskelaufbau sind.

Doch was, wenn ich dir sage: Fast alles davon ist nur eine manipulative Verkaufsmasche?

In diesem interaktiven Vortrag klären wir auf:

- Warum du nicht allem glauben solltest, was auf Social Media gepredigt wird – und woran du erkennst, dass du belogen wirst
- Was Proteine wirklich für deinen Körper tun – und wie viele du brauchst, um Muskeln aufzubauen und Fett zu verlieren
- Warum du Kohlenhydrate UND Zucker (ja, richtig gelesen) in deine Ernährung einbauen solltest

- Was der Unterschied zwischen Fettverbrennung und Fettverlust ist – und warum das so entscheidend ist

Ich bin Michi – ehemaliger Fitnessinfluencer. Ich kenne die fiesen Verkaufsmaschen deiner „Vorbilder“ aus erster Hand und zeige dir stattdessen, was wirklich funktioniert. Ohne Bullshit. Ohne Produkte.

Wichtig: Der Vortrag ist interaktiv – Du darfst (und sollst) mitmachen.

P.S. Wer am Handy ist, wird mit minderwertigem Proteinpulver beworfen – ohne Rabattcode!



WORKSHOP-LEITUNG

Michell Kleiser, Ernährungscoach und Mitbegründer der Online-Ernährungsplattform Einfach Ernährung



10:00 – 10:45 Uhr | Saal 9

WORKSHOP

Gesunde Sexualität und Aufklärung für junge Männer

Was passiert in meinem Körper und wie beeinflusst das meine Sexualität? Dieser Vortrag klärt über körperliche Veränderungen, Lust und den Einfluss von Medien auf das Selbstbild auf. Dabei geht es um Respekt – für sich selbst und andere. Herzlich willkommen sind alle, die sich als junge Männer identifizieren!

WORKSHOP-LEITUNG

Mignon Kowolik, Sexualberaterin und Expertin für Frauengesundheit

11:00 – 11:45 Uhr | Saal 9

WORKSHOP

Körperliche Selbstwahrnehmung und positive Sexualität für junge Frauen

Wie kann ich eine positive Verbindung zu meinem Körper entwickeln? Dieser Vortrag dreht sich um Zykluswissen, Lust und Selbstbestimmung. Wir sprechen über Erwartungen, Medienbilder und die Kunst, die eigenen Grenzen zu setzen. Herzlich willkommen sind alle, die sich als junge Frauen identifizieren!

WORKSHOP-LEITUNG

Mignon Kowolik, Sexualberaterin und Expertin für Frauengesundheit

11:00 – 11:45 Uhr | Saal G2.3

WORKSHOP

The Focus Formula – Die Schüler Edition: Mehr Konzentration, weniger Stress: Dein Gehirn als Superkraft nutzen!

Kennst du das? Du sitzt in der Schule, willst dich konzentrieren – aber deine Gedanken springen von einem Thema zum nächsten? Lernen fühlt sich anstrengend an, und obwohl du es versuchst, kannst du dich nicht richtig fokussieren? Was wäre, wenn es eine Methode gäbe, mit der du deinen Fokus innerhalb weniger Minuten aktivieren kannst – ganz ohne extra Lernaufwand oder stundenlanges Pauken?

In diesem interaktiven Workshop erfährst du, wie dein Gehirn funktioniert und wie du es gezielt trainierst, um

- schneller & effektiver zu lernen,
- weniger abgelenkt zu sein,
- Prüfungsstress zu reduzieren,

und dich insgesamt wacher und konzentrierter zu fühlen. Durch einfache, direkt umsetzbare Neuro Drills lernst du, wie du deine Gehirnleistung steigern kannst – ohne zusätzliche Apps, Energie-Drinks oder lange Nachtschichten. Diese Tools kannst du sofort in der Schule, beim Lernen oder im Alltag nutzen!

Mach mit und entdecke, wie du dein Gehirn in Bestform bringst – für bessere Konzentration, mehr Erfolg und weniger Stress!

WORKSHOP-LEITUNG

Nadja Petersen, Unternehmerin & Expertin in Neuro Fitness, Yoga & Longevity, Podcasterin, Speakerin, Visionärin – Personal Training & Coaching „Challenge your status quo“



12:00 – 12:45 Uhr | Saal G1

WORKSHOP

Einfach Yoga – für Schüler:innen

Was braucht es, um Yoga zu machen? YOGAHILFT zeigt, dass es dafür nicht viel braucht. Der Körper und der Atem reichen aus. Im Workshop schauen wir, was Yoga schon mit kleinen Atemübungen, kleinen Bewegungen und Entspannungstechniken für uns tun kann. Wir schauen uns auch innere Widerstände und falsche Bilder von Yoga an, die leicht den Blick dafür verstellen, was Yoga kann. Denn Yoga hilft uns vor allem, gut mit uns selbst, unseren Gefühlen und Bedürfnissen verbunden zu sein.

WORKSHOP-LEITUNG

Mechthild Kreuser, Yogalehrerin, Achtsamkeits-Trainerin
MBSR und Gründerin von inklusive Achtsamkeit



HIGHLIGHT

13:00 – 13:45 Uhr | SAAL G1

WORKSHOP

ParkSport-Challenge: Wer wird ParkSport Champion?

Zum großen Finale kommen alle Workshop-Teilnehmenden zusammen, um den ParkSport-Champion zu küren! Gleichzeitig erhalten interessierte Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler spannende Einblicke: Wo und wie kann man sich qualifizieren? Welche Vorteile bringt das Projekt für mehr Bewegung und faires Miteinander in der Schule? Die ParkSport-Challenge ist dabei mehr als nur ein Wettbewerb – sie ist ein Beispiel, wie bewegte Schule von SchülerInnen für SchülerInnen gelingen kann. Durch aktive Pausen, spielerische Wettkämpfe und gemeinsames Lernen wird Bewegung ganz selbstverständlich in den Schulalltag integriert. So entstehen nicht nur mehr Dynamik und Konzentration im Unterricht, sondern auch ein starkes Gemeinschaftsgefühl.

WORKSHOP-LEITUNG

Alexander Frantz, ParkSportInsel e.V.



WORKSHOPS FÜR LEHRER:INNEN

Für Lehrkräfte aller Schulformen stehen am Nachmittag Fortbildungen im Fokus, die sich mit den Themen „Bewegter Unterricht“ und „Lehrkräftegesundheit“ beschäftigen.

Ziel ist es, euch, die täglich mit Kindern und Jugendlichen arbeiten und als Vorbilder fungieren Werkzeuge an die Hand zu geben, um einen gesunden und aktiven

Schulalltag zu gestalten und gleichzeitig eure eigene Gesundheit zu fördern. Wir freuen uns auf den Austausch!

16:15 - 17:00 Uhr | 17:15 - 18:00 Uhr
Saal G1

WORKSHOP

Into The Groove – Ein Soundcheck für Kopf, Körper und dein Kollegium.

WORKSHOP-LEITUNG

Mark Gerowski, Sportwissenschaftler, Trainer und Coach



„Als ehemaliger Polizist, Profisportler und Unternehmer möchte Mark Jugendliche dazu ermutigen, ihren eigenen Weg zu gehen. Er sagt: „Nicht alle Fesseln, die wir uns im Erwachsenenwerden anlegen sind so offensichtlich wie Handschellen oder Gitterstangen. Viele davon sind scheinbar unsichtbar. Denn, die Welt ist mental. Deine Welt ist mental. Daher setze ich mich für die

persönliche Bewegungsfreiheit von Menschen in Kopf, Körper und Kommunikation ein und freue mich hierzu einen Beitrag im Rahmen des Summits leisten und euch begegnen zu dürfen.“

16:15 - 17:00 Uhr | 18:15 - 19:00 Uhr
Saal G2.2

WORKSHOP

Mind Matters

„In einer Welt, die sich ständig wandelt und in der der Druck, perfekt zu sein, ständig zunimmt, ist die mentale Gesundheit wichtiger denn je.“

In diesem Workshop spricht Kathrin mit Jugendlichen über das Thema Mental Health. „Ich möchte junge Menschen unterstützen, weil mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen die Basis für eine starke und resiliente Gesellschaft ist.“



WORKSHOP-LEITUNG

Kathrin Erasmus, Expertin für Stress und Burnout-Prävention, Gründerin der „Mindfluencer“ Community, Podcasterin, LinkedIn Top Voice 2023



Projekt für mehr Selbstwertgefühl

WORKSHOP

15:15 - 16:00 | 17:15 - 18:00 | Saal G2.2

Positives Körperbild und Selbstwertgefühl im und durch Sport: Ein Workshop für Lehrkräfte

Viele junge Menschen stehen unter Druck, bestimmten Körperstandards zu entsprechen. Dies kann sich negativ auf ihr Selbstbewusstsein und ihre mentale Gesundheit auswirken. Das Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl setzt sich gemeinsam mit dem Deutschen Turner-Bund für ein positives Körperbild und gegen Body Shaming im Sport ein. Dieser Workshop richtet sich – fächerübergreifend - gezielt an Lehrkräfte und vermittelt Wissen sowie praxisnahe Ansätze, um Schüler*innen in ihrer Körperwahrnehmung zu stärken und ein Umfeld zu fördern, das Selbstvertrauen statt Unsicherheiten aufbaut.

WORKSHOP-LEITUNG

Katharina Bürcky, Deutscher Turner-Bund Service GmbH



15:15 – 16:00 Uhr | Saal G1

WORKSHOP

Einfach Yoga – für Lehrer:innen und Schulfachkräfte

Was braucht es, um Yoga zu machen? YOGAHILFT zeigt, dass es dafür nicht viel braucht. Der Körper und der Atem reichen aus. Im Workshop schauen wir, was Yoga schon mit kleinen Atemübungen, kleinen Bewegungen und Entspannungstechniken für uns tun kann. Wir schauen uns auch innere Widerstände und falsche Bilder von Yoga an, die leicht den Blick dafür verstellen, was Yoga kann. Denn Yoga hilft uns vor allem, gut mit uns selbst, unseren Gefühlen und Bedürfnissen verbunden zu sein.

WORKSHOP-LEITUNG

Mechthild Kreuser, Yogalehrerin, Achtsamkeits-Trainerin MBSR und Gründerin von inklusive Achtsamkeit



16:15 – 17:00 Uhr | 17:15 – 18:00 Uhr | Saal G9

WORKSHOP

The Focus Formula – Lehrkraft Edition: Konzentration & mentale Leistungsfähigkeit bei Schülern gezielt fördern

In einer Zeit voller digitaler Ablenkungen, steigender Anforderungen und hoher Reizüberflutung fällt es vielen Schülern und Schülerinnen aber auch Lehrkräften immer schwerer, sich zu konzentrieren. Doch statt einfach nur „mehr Disziplin“ oder „weniger Handyzeit“ zu fordern, gibt es gezielte Wege, um den Fokus neurobiologisch zu stärken.

In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie, wie das Gehirn und Nervensystem von Schülern arbeiten und wie Sie mit einfachen, aber hochwirksamen Neuro Drills die Konzentrationsfähigkeit im Unterricht fördern können. Und natürlich lassen sich diese Drills auch für Sie als Lehrkraft nutzen!

Sie lernen:

- Warum Konzentration nicht nur Kopfsache ist, sondern vom Nervensystem gesteuert wird,
- Wie Sie mit gezielten Übungen Schülern helfen können, sich schneller zu fokussieren und länger konzentriert zu bleiben,

- Welche Faktoren (wie Atmung, Haltung, Augenbewegungen) den Fokus beeinflussen – und wie man sie gezielt nutzt,
- Praktische Tools für den Unterricht, die sich ohne großen Aufwand sofort umsetzen lassen.

Dieser Workshop liefert wissenschaftlich fundierte, praxiserprobte Methoden, die sofort spürbare Effekte haben – für mehr Fokus, weniger Unruhe und besseren Lernerfolg im Klassenzimmer.

Erleben Sie, wie Sie mit einfachen, alltagstauglichen Neuro Techniken die Aufmerksamkeit und mentale Leistungsfähigkeit Ihrer Schüler nachhaltig verbessern können!

WORKSHOP-LEITUNG

Nadja Petersen, Unternehmerin & Expertin in Neuro Fitness, Yoga & Longevity, Podcasterin, Speakerin, Visionärin – Personal Training & Coaching „Challenge your status quo“



18:15 – 19:00 Uhr | Saal 5

WORKSHOP

Umgang mit Themen rund um Frauengesundheit und Wechseljahre im Beruf

Schlafstörungen, Hitzewallungen, Konzentrationsprobleme – Wechseljahre können den Berufsalltag beeinflussen. Doch welche Strategien helfen im Schulalltag wirklich? Dieser Vortrag gibt konkrete Tipps zu Symptomen, Selbstfürsorge und dem offenen Umgang mit der Lebensphase.

WORKSHOP-LEITUNG

Mignon Kowolik, Sexualberaterin und Expertin für Frauengesundheit



18:15 – 19:00 Uhr | Saal G1

WORKSHOP

Neuro Yoga – Stress abbauen, Konzentration stärken & Energie tanken

Der Schulalltag ist herausfordernd – hohe Anforderungen, Lärmpegel, wenig Bewegung und permanenter mentaler Fokus fordern Körper und Geist täglich heraus. Doch was, wenn es eine einfache und effektive Möglichkeit gäbe, durch gezielte Bewegungen und Atemtechniken mehr Gelassenheit, Energie und mentale Klarheit zu gewinnen?

In diesem Workshop entdecken Sie Neuro Yoga – eine einzigartige Kombination aus Yoga & Neuro-Wissenschaft, die speziell darauf ausgelegt ist, das Nervensystem zu regulieren und so den Körper in Balance zu bringen.

Sie lernen:

- Wie Sie gezielt Ihr Nervensystem stimulieren, um Stress schneller zu regulieren und innere Ruhe zu fördern,
- Welche spezifischen Yoga- & Atemtechniken die Konzentration und mentale Leistungsfähigkeit stärken,
- Wie einfache Neuro Yoga-Drills Verspannungen (z. B. Nacken, Rücken, Schultern) lösen und Ihre Beweglichkeit verbessern,

Neuro Yoga ist mehr als Entspannung – es ist ein wirksames Tool, um sich selbst gezielt in kürzester Zeit zu mehr Fokus, Ruhe und Energie zu verhelfen. Alle Übungen sind einfach und skalierbar – auch, wenn Sie bisher kein Yogi oder keine Yogini sind, werden sie problemlos den Übungen folgen können und körperlich und mental mehr Entspannung spüren.



Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie, wie Neuro Yoga Ihre Resilienz und Ihr körperliches Wohlbefinden nachhaltig verbessert.

WORKSHOP-LEITUNG

Nadja Petersen, Unternehmerin & Expertin in Neuro Fitness, Yoga & Longevity, Podcasterin, Speakerin, Visionärin – Personal Training & Coaching „Challenge your status quo“



Somatische Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit eines Individuums mit Druck konstruktiv und ressourcenschonend umzugehen. Jan Winter zeigt, anhand von Techniken aus dem Taiji und Qigong wie man durch eine gute Struktur äußeren Belastungen standhalten kann und durch innere Ausrichtung dabei gelassen bleibt. Das Konzept der Resilienz wird in diesem Workshop ausschließlich über körperliche Übungen vermittelt. Die

erfolgreiche Bewältigung von physischen Drucksituationen fördert die Wahrnehmung der eigenen Ressourcen und dadurch emotionale Gelassenheit.

WORKSHOP-LEITUNG

Jan Winter, SportJobs Bildung und Bewegung



16:15 - 17:00 Uhr
17:15 - 18:00 Uhr | Saal G2.1

WORKSHOP

Entdecke den Mental Fit Pfad

Der Mental Fit Pfad ist ein einzigartiger Parcours, bestehend aus interaktiven Stationen, bei denen sowohl der Körper als auch der Geist trainiert wird. An jeder Station treffen körperliche Übungen auf mentale Lösungsansätze – ideal, um die mentale Stärke und die körperliche Koordination zu fördern. Lerne bei uns den Mental Fit Pfad kennen und lass dich begeistern.

WORKSHOP-LEITUNG

Louisa Strakeljahn, Handballcampus München

15:15 - 16:00 Uhr | 18:15 - 19:00 Uhr
Saal 9

WORKSHOP

Gesunde Ernährung: Die einzigen 3 Faktoren, die wirklich zählen



Was ist eigentlich das Problem mit gesunder Ernährung – und warum scheitern so viele daran? Tim Kirschner, Sportwissenschaftler (M.A.) und Gründer von Einfach Ernährung, bringt es auf den Punkt: In seinem Workshop zeigt er die drei einzigen Regeln, die wirklich zählen – und wie du in drei einfachen Schritten zu einer gesunden Ernährung findest.

WORKSHOP-LEITUNG

Tim Kirschner, Gründer der Ernährungsplattform Einfach Ernährung GmbH

17:15 - 18:00 Uhr | Saal 5

WORKSHOP

Jugendgruppenleiter-Qualifizierung für eine Bewegte Schule



Wie können Schüler:innen Verantwortung übernehmen, Bewegung fördern und das Schulleben aktiv mitgestalten? In dieser Infoveranstaltung stellen wir die Jugendgruppenleiter-Qualifizierung (Juleica) vor – eine wertvolle Möglichkeit, junge Menschen zu befähigen, Sport- und Bewegungsangebote

eigenständig anzuleiten. Durch diese Qualifizierung wird das Konzept der Bewegten Schule praktisch umgesetzt: Mehr Bewegung im Schulalltag, Stärkung sozialer Kompetenzen und Förderung eines fairen Miteinanders. Lassen Sie sich inspirieren, wie Ihre Schule davon profitieren kann!

WORKSHOP-LEITUNG

Alexander Jamil, SportJobs Bildung und Bewegung; ParkSportInsel e.V.

	Saal G1	Saal G2.1	Saal G2.2	Saal G2.3	Saal 5	Saal 9
8:00	Check-in und Ankommen Offizielle Begrüßung und Hinweise zum Ablauf					
8:30	08:30 45 Min. PANELTALK Von Vorbildern lernen – ein interaktiver Talk über Sport, Social Media und den Einfluss auf Gesund- heit junger Generationen					
9:15	ERÖFFNUNG					
9:30	GROSSE PAUSE					
10:00	10:00 45 Min. WORKSHOP Into The Groove – Ein Soundcheck für Kopfhörer, Körper und deine Klasse. Mark Gerowski	10:00 45 Min. WORKSHOP Was dir Influencer nicht erzählen – und was du wirklich über Ernährung wissen solltest Michell Kleiser	10:00 45 Min. WORKSHOP Mind Matters Kathrin Erasmus	10:00 45 Min. WORKSHOP Stark im Sport – stark im Selbstwert: Dein Workshop für mehr Body Confidence Katharina Bürcy	10:00 45 Min. WORKSHOP Die ParkSportPiloten Qualifizierung Alexander Frantz	10:00 45 Min. WORKSHOP Gesunde Sexualität und Aufklärung für junge Männer Mignon Kowollik
10:45	PAUSE					
11:00	11:00 45 Min. WORKSHOP Into The Groove – Ein Soundcheck für Kopfhörer, Körper und deine Klasse. Mark Gerowski	11:00 45 Min. WORKSHOP Entdecke den Mental Fit Pfad Louisa Strakeljahn	11:00 45 Min. WORKSHOP Mind Matters Kathrin Erasmus	11:00 45 Min. WORKSHOP The Focus Formula - Die Schüler Edition: Mehr Konzentration, weniger Stress: Dein Gehirn als Superkraft nutzen! Nadja Petersen	11:00 45 Min. WORKSHOP Die ParkSportPiloten Qualifizierung Alexander Frantz	11:00 45 Min. WORKSHOP Körperliche Selbst- wahrnehmung und positive Sexualität für junge Frauen Mignon Kowollik
11:45	PAUSE					
12:00	12:00 45 Min. WORKSHOP Einfach Yoga – für Schüler:innen Mechthild Kreuzer	12:00 45 Min. WORKSHOP Entdecke den Mental Fit Pfad Louisa Strakeljahn	12:00 45 Min. WORKSHOP Was dir Influencer nicht erzählen – und was du wirklich über Ernährung wissen solltest Michell Kleiser	12:00 45 Min. WORKSHOP Stark im Sport – stark im Selbstwert: Dein Workshop für mehr Body Confidence Katharina Bürcy	12:00 45 Min. WORKSHOP Die ParkSportPiloten Qualifizierung Alexander Frantz	
12:45	PAUSE					
13:00	13:00 45 Min. WORKSHOP ParkSport-Challenge: Wer wird ParkSport Champion? Alexander Frantz					
13:45	Feedback und Verabschiedung					
14:30	Begrüßung					
15:15	15:15 45 Min. WORKSHOP Einfach Yoga – für Lehrer:innen und Schulfachkräfte Mechthild Kreuzer		15:15 45 Min. WORKSHOP Positives Körperbild und Selbstwertgefühl im und durch Sport: Ein Workshop für Lehrkräfte Katharina Bürcy		15:15 45 Min. WORKSHOP Somatische Resilienz Jan Winter	15:15 45 Min. WORKSHOP Gesunde Ernährung: Die einzigen 3 Faktoren, die wirklich zählen Tim Kirschner
16:00	PAUSE					
16:15	16:15 45 Min. WORKSHOP Into The Groove – Ein Soundcheck für Kopf, Körper und dein Kollegium. Mark Gerowski	16:15 45 Min. WORKSHOP Entdecke den Mental Fit Pfad Louisa Strakeljahn	16:15 45 Min. WORKSHOP Mind Matters Kathrin Erasmus			16:15 45 Min. WORKSHOP The Focus Formula – Lehrkraft Edition: Konzentration & mentale Leistungsfähigkeit bei Schülern gezielt fördern Nadja Petersen
17:00	PAUSE					
17:15	17:15 45 Min. WORKSHOP Into The Groove – Ein Soundcheck für Kopf, Körper und dein Kollegium. Mark Gerowski	17:15 45 Min. WORKSHOP Entdecke den Mental Fit Pfad Louisa Strakeljahn	17:15 45 Min. WORKSHOP Positives Körperbild und Selbstwertgefühl im und durch Sport: Ein Workshop für Lehrkräfte Katharina Bürcy		17:15 45 Min. WORKSHOP Jugendgruppenleiter- Qualifizierung für eine Bewegte Schule Alexander Jamil	17:15 45 Min. WORKSHOP The Focus Formula – Lehrkraft Edition: Konzentration & mentale Leistungsfähigkeit bei Schülern gezielt fördern Nadja Petersen
18:00	PAUSE					
18:45	18:15 45 Min. WORKSHOP Neuro Yoga – Stress abbauen, Konzentration stärken & Energie tanken Nadja Petersen		18:45 45 Min. WORKSHOP Mind Matters Kathrin Erasmus		18:45 45 Min. WORKSHOP Umgang mit Themen rund um Frauengesund- heit und Wechseljahre im Beruf Mignon Kowollik	18:45 45 Min. WORKSHOP Ernährung Tim Kirschner
19:00	Feedback und Verabschiedung					