

## KONGRESS - FRAUEN IM SPORT

### HERAUSFORDERUNGEN ERKENNEN UND BEWÄLTIGEN

|                      |   |
|----------------------|---|
| Veranstaltungsnummer | 101KONGRESS0126   |
| Start- / Enddatum    | 27.06.2026 - 28.06.2026   |
| Dauer                | 15 UE   |
| Veranstaltungsort    | Sportschule Oberhaching<br>,  |
| Anmeldung            | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101KONGRESS0126 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>   |
| Beschreibung         | <p>Der Kongress zum Thema „Frauen im Sport“ ist eine interdisziplinäre Fach- und Netzwerkveranstaltung, die sich mit der Rolle, Sichtbarkeit und den Herausforderungen von Frauen im Sport auseinandersetzt – auf und neben dem Spielfeld.</p> <p>Im Mittelpunkt stehen Keynotes, Podiumsdiskussionen und Workshops, in denen Athlet:innen, Trainer:innen, Funktionär:innen, und Entscheidungsträger:innen aus Politik und Sport ihre Perspektiven teilen. Thematisch reicht das Spektrum von Chancengleichheit, Kommunikation über Leistungssport und Gesundheit bis hin zu Führungsrollen und Verbandsarbeit.</p> <p>Der Kongress schafft Raum für Austausch, Inspiration und Vernetzung. In Workshops werden vielfältige Sportangebote vorgestellt und geübt. Ergänzt wird das Programm durch Selbstbehaftung und KI-basierte Leistungsdiagnostik.</p> <p>Zusätzlich zu neuen Ideen für Sportstunden ist das Ziel des Kongresses, Bewusstsein zu schaffen, Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen und nachhaltige Veränderungen im Sportsystem anzustoßen – damit Frauen im Sport die gleiche Anerkennung, Förderung und Sichtbarkeit erhalten wie Männer.</p> <p>Um den „Safe Space“ zu wahren besteht während der Workshops Fotoverbot.<br/>Handys in Umkleieräumen und Duschen sind nicht erlaubt.<br/>Gruppenfotos nur nach Genehmigung.</p> <p>Um Eltern mit kleinen Kindern die Möglichkeit zur Teilnahme zu ermöglichen, bieten wir Kinderbetreuung ab 3 Jahren an. Kleinere Kinder nach Rücksprache.</p> |

## Inhalte

In diesem Kongress erhalten die Teilnehmenden Anregungen für frauenspezifische Sportangebote im Verein und zur Förderung des weiblichen Engagements.

Podiumsdiskussion Frauen im Sport (Aufgaben, Herausforderungen, Motivation, Zukunft).

Starke Mädchen - Starke Frauen Workshop Selbstverteidigung (PsG, Safe Sport, Safe Space alles keine Frage des Alters. Haltung zeigen ist erlernbar. Selbstbehauptung in Theorie und Praxis.)

Von Geist zu Bewegung - Pre-Pilates-Übungen zur Schulung der eigenen Körperwahrnehmung (Pilates ist mehr als das Formen des Körpers. Pilates schafft Verbindungen zwischen Körper und Fokussierung der Bewegung. Erlernen der Körperwahrnehmung. Lernen und dann Lehren.)

Hula Hoop Fitness - Praxis und Theorie für die Sportstunde (Der gute Reifen ist zurück. Spaß an anstrengender Bewegung mit Musik. Hüften Kreisen, Brasils shaken.)

Reaktivtraining mit Kurzhanteln (Aus der Physiotherapiepraxis in die Sportstunde. Tiefen- und Oberflächenmuskulatur mit Reaktivhanteln stärken. )

Faszienrollen (Tipps und Tricks der Physiotherapie)

Pound Rockout Workout - Ganzkörpertraining und Cardio (Intensiv die Sticks schwingen. Cardio und Kraft mit lauter Rockmusik verbinden. Achtung Suchtgefahr!)

Yoga mit Entspannungsreise (Yoga Entspannung und Regeneration für Körper und Geist.)

Geschlechterspezifische Kommunikation (Nicht immer sprechen alle die gleiche Sprache. Der Wortschatz, die Wortwahl machen messbare Unterschiede.)

Vinyassa Yoga Flow (Kraftvoll und fließend, Körper und Atmung verbinden. Flexibilität mit Balance, perfekt um Ausdauer aufzubauen.)

Vortrag Frauen in Führungsposition (Tipps und Tricks der Physiotherapie)

Vortrag Sexismus, Drop out, Cat calling (Was einem so passieren kann auf Fortbildungen in männerdominierten Bereichen. Wie geht Frau damit um?)

Podiumsdiskussion Trainer vs. Trainerin (was muss sich ändern)? Erfahrungen und "macht das etwas mit Frau?"

Funktionelles Training, Faszien, Gelenkgesundheit, Beweglichkeit  
(Beweglichkeit ist Lebensqualität daher liegt der Fokus funktionelles Training zur Erhaltung der Wiederherstellung.)

## Zielgruppe

Übungsleiter/in im Sportverein, andere Interessierte

## Teilnahmevoraussetzungen

keine

## Sonstige Informationen

Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie [hier](#).

## Organisatorische Hinweise

Mitzubringen sind:

- Sportsachen
- Handtuch
- Schreibutensilien

Wir weisen darauf hin, dass keine Fotos von oder Videoaufnahmen während der Schulung gemacht werden dürfen.

Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Anmeldung für den Kongress eine E-Mail mit Übersicht aller Workshops und Vorträge. Sie müssen dann aus den Angeboten so wählen, dass insgesamt 15 UE abgedeckt sind und sich verbindlich anmelden.

## Dokumente

[Kongress\\_-\\_Frauen\\_im\\_Sport\\_Timetable.pdf](#)

## Veranstaltungsleitung

Bärbel Padilla-Ottl

## Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter B Sport in der Prävention

## Kongress - Frauen im Sport

27.06. 09:45 Uhr - 28.06. 14:00 Uhr

Tagungspreis Frühbucher  
BLSV-Mitglied Samstag-  
Sonntag mit Übernachtung

**130,00 €** buchbar bis **04.04.2026**

Tagungspreis Frühbucher  
Nichtmitglied Samstag-  
Sonntag mit Übernachtung

**130,00 €** buchbar bis **04.04.2026**

## Informationen zur Übernachtung

Übernachtung in Doppelzimmern im Paket enthalten.

## Informationen zur Verpflegung

Die Verpflegung ist im Paket enthalten.

|                   |  |
|-------------------|--|
| Meldeschluss      | 31.05.2026   |
| Anzahl der Plätze | 80   |
| Veranstalter      | Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern                                     |
| Ansprechpartner   | Jenny Winterberg, <a href="mailto:jenny.winterberg@blsv.de">jenny.winterberg@blsv.de</a> |