



lädt ein zum **17. Sportforum**

für Übungsleiter/innen mit und ohne Lizenz, Übungsleiterhelfer/innen, Fachübungsleiter/innen, Trainer/innen, Sportlehrer/innen und Sportinteressierte

Wann: Sa., 09.11.2024 von 09:00 Uhr – 18:30 Uhr

Wo: Vereinsgelände des VfL Bad Nenndorf e.V.

Eröffnung: 09:00 Uhr in der Dorado-Sporthalle in Bad Nenndorf

Das Forum bietet die Möglichkeit, drei verschiedene Workshops zu besuchen.
Zur Auswahl stehen 15 Workshopthemen (inhaltliche Infos auf den nächsten Seiten).

Programmübersicht:

Samstag, 09.11.2024

09:00 – 09:20 Uhr Begrüßung Sporthalle Bad Nenndorf
09:30 – 12:30 Uhr Workshopblock 1 (4 LE)
12:30 – 13:30 Uhr Mittagessen
13:30 – 15:45 Uhr Workshopblock 2 (3 LE)
15:45 – 16:15 Uhr Kaffeepause
16:15 – 18:30 Uhr Workshopblock 3 (3 LE)
Abschluss in den jeweiligen Gruppen

Teilnahmebedingungen:

Der Teilnahmebeitrag **von 30,00 €** (inkl. Verpflegung und Materialien) wird ca. 5 Tage vor der Veranstaltung vom angegebenen Konto eingezogen.

Die Anmeldung für das Forum ist per E-Mail oder Post an die KSB-Geschäftsstelle zu schicken. Eine Quittung über den Erhalt des Teilnahmebeitrages sowie TN-Unterlagen werden am Ende des Forums ausgegeben.

Anmeldeschluss ist der 04.11.2024. Nach diesem Termin eingehende Anmeldungen sind nur noch nach vorheriger Rücksprache mit der KSB-Geschäftsstelle möglich. Eine Eingangsbestätigung der Anmeldung erfolgt **nur per E-Mail**. Weitere Informationen zum Sportforum werden euch bis zum **06.11.2024** per E-Mail zugeschickt. Bei einer Abmeldung nach dem 04.11.2024 müssen wir eine Bearbeitungsgebühr von 10,- € erheben. Bei Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung wird diese Gebühr nicht erhoben.

Eine frühzeitige Anmeldung sichert einen Platz im gewünschten Workshop. Bitte beachtet, dass die Teilnehmerzahl für die einzelnen Workshops begrenzt ist.

Lizenzverlängerung:

Durch die Teilnahme an den Workshops ist eine Verlängerung der ÜL C Lizenz Breitensport mit 10 LE möglich. Bei Verlängerungen von Fachübungsleiter- und Trainerlizenzen ist eine vorherige Rücksprache mit dem jeweiligen Fachverband dringend zu empfehlen. Bitte beachtet die Möglichkeit einer ÜL B Lizenzverlängerung auf dem Anmeldeformular (**Blöcke sind mit * gekennzeichnet**).

Anmeldung und Rückfragen an:

KSB Schaumburg e.V., Tel.: 05721-93501-10/-11, E-Mail: info@ksb-schaumburg.de

Infos zu den Workshops:

09:30 - 12:30 Uhr Workshopblock 1

A. Eine Einheit für... (4 LE) *

Referentin: Brinja Weiglein

In diesem Workshop kümmern wir uns jeweils intensiv um einen Bereich des Körpers. Bei den Einheiten (45 Minuten) für die **Hüfte, Nacken & Schultern** und für **Vielsitzer** führen wir Übungen in intensiven Mobilisations- und Dehnübungen aus. Beim **Beckenboden** geht es um die intensive Wahrnehmung und die richtige Ansteuerung (auch für Männer interessant) und beim Thema **Füße & Sprunggelenke** behandeln wir die Kräftigung und Mobilisierung der Sprunggelenke, Selbstmassage und Dehnung der Fußsohlen und Mobilisierung der Zehen, denn die Füße sind die Ausrichtung der Aufrichtung. ;)

B. PRAXIS- Sport in der Gruppe -PRAXIS (4 LE)

Referent: Fabian Görlitz

Wie kann ich eine Gymnastikgruppe mit unterschiedlichen Kleingeräten beschäftigen? Welche Kleingeräte kann ich nutzen und welche Übungen oder Alternativen kann ich anbieten? Dieser Workshop soll den Teilnehmenden zum einen ein breites Portfolio an Übungen und Kleingeräten näherbringen und zum anderen unterschiedliche Trainingsformen aufzeigen. Die Teilnehmer/innen sollen sich Gedanken zu möglichen Übungen mit Kleingeräten machen und in der Praxis verschiedene Übungsstunden am eigenen Körper erfahren.

Schwitzen erlaubt!

C. Verschiedene Entspannungstechniken für Erwachsene (4 LE) *

Referentin: Michaela Aldag

In diesem Workshop befassen wir uns mit achtsamkeitsbasierter Entspannung mit verschiedenen Körpertechniken für deine Groupfitness-Stunde. Diese Techniken laden dazu ein innezuhalten und sich wieder auf sich selbst zu konzentrieren. Mentale Techniken, Atem und Kurzentspannung runden diesen Workshop ab.

D. Allzweckwaffe Theraband (4 LE) *

Referent: Malte Magerkurth

In diesem Workshop dreht sich alles rund ums Theraband. Wie kann ich es mit der Gruppe und im Einzeltraining einsetzen? Geringer Kostenaufwand in der Anschaffung, aber hoher Ertrag im Training. Vor der Erwärmung über den Hauptteil bis zum Abwärmen ist alles möglich. Hier wird das Augenmerk auf die Praxis gelegt.

E. Spikeball

Referent: Marc Becker (4 LE)

Die Trendsportart Spikeball wird im Modus 2 vs. 2 mit einem Ball an einem kleinen, trampolinähnlichen Netz gespielt. Die Spielregeln und die Spielart ähneln der Sportart Volleyball. Die Besonderheit: Nach dem Aufschlag wird das Spiel 360° um das Netz gespielt. Spikeball ist eine sehr dynamische Sportart mit hohem Aufforderungscharakter und kann sowohl in der Halle als auch draußen auf dem Rasen- oder Sandplatz gespielt werden.

13:30 - 15:45 Uhr Workshopblock 2

A. Blackroll/ Faszienrollen (3 LE) *

Referentin: Brinja Weiglein

Als Faszientrainerin und Blackrolltrainerin geht es mir darum, die Hilfe zur Selbsthilfe mit einer Massagemöglichkeit aufzuzeigen, die man für sich selbst jederzeit anwenden kann. Das fasziale Gewebe (das Bindegewebe) des Körpers verkürzt, verklebt und verwindet sich im Laufe des Alltages, als Folge des modernen Lebensstils und des Vielsitzens im Beruf und zu Hause. Ich zeige die Massagetechniken mithilfe von Faszienrollen und Zubehör. Wir behandeln dabei die Theorie (Fasziensystem verstehen) mit dem Anwenden von Blackroll-Utensilien

B. Stationstraining (3 LE)

Referent: Fabian Görlitz

Das Stationstraining, auch Zirkel- oder Circuit-Training genannt, ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem in einer vorgegebenen Zeit verschiedene Übungen nacheinander absolviert werden. Der Aufbau ermöglicht auch Gruppen auf kleiner Fläche gemeinschaftlich zu trainieren. Nach der vorgegebenen Trainingszeit von beispielsweise einer Minute pro Übung wechseln alle zeitgleich zum nächsten Gerät oder zur nächsten Übung. Zwischen den einzelnen Übungen erfolgt in der Regel keine oder nur eine sehr kurze Verschnaufpause. In diesem Workshop sollen praktische Erfahrungen zum Thema Stationstraining gesammelt werden.

C. Verschiedene Spiele... (3 LE)

Referentin: Michaela Aldag

um deine Sportstunde aufzulockern, physische, psychische und soziale Ressourcen der Teilnehmer zu fördern.

Von Brennball, Völkerball über Wahrnehmungs- bis zum Entspannungsspiel. Alles, was die Halle hergibt für Kids und Jugendliche.

D. Lerne Indoor-Rudern kennen! (3 LE)

Referentinnen: Hanna Meiffert, Hannah Pelzing

Indoor Rowing, das „Rudern“ auf einem Ruderergometer, ist bereits eine eigene Sportart, die zunehmend Anhänger findet. Die Geräte standen ursprünglich nur in Rudervereinen oder Leistungszentren, damit unabhängig vom Wetter/Tageslicht auch im Winter trainiert werden kann. Mittlerweile haben aber auch immer mehr Nicht-Ruderer ein eigenes Gerät zu Hause oder fahren Ergo im Fitnessstudio oder der Crossfit-Box. Denn dieses effiziente und gelenkschonende Ganzkörpertraining ist leicht erlernbar und kann von jedem – egal wie alt oder schwer – durchgeführt werden. Indoor Rowing ist dabei aber auch ein technisch, mental und körperlich anspruchsvoller Sport mit außerordentlich hoher Fettverbrennung. Ganzjährig kann man auch an unterschiedlichen Wettkämpfen teilnehmen (Sprint wie auch Marathon-Distanzen) und seit 2024 auch das Indoor-Rowing-Sportabzeichen des Deutschen Ruderverbands machen.

In diesem Modul werden die Grundlagen der Rudertechnik für Einsteiger/innen vermittelt, aber auch Trainingsvorschläge für Ruder-erfahrene Sportler/innen gegeben bzw. typische Fehlerquellen analysiert. Wir nutzen dabei die Geräte von Concept2 und lernen auch den Umgang mit dem Monitor und der dazugehörigen App (wenn gewünscht).

E. Wind- Wingskaten – Mühelos über feste Oberflächen gleiten/ surfen (3 LE)

Referenten: Frank Lucht, Oliver Schütte

In diesem Kurs erlernen wir die Basics der Steuerung von Surfsegeln und Wings sowie die Steuerung eines Skate- bzw. Mountainboards. Ziel ist es, dass eigenständige windgetriebene Gleiten mit der Kombination beider Sportgeräte auf festen Oberflächen zu erlernen.

Material-, Wind- und Spottipps erleichtern uns den Einstieg in diese Bewegungsform.

Ausrüstung wenn möglich, bitte mitbringen:

Helm, Gelenkschoner (wie beim Inlineskaten), Sportschuhe.

F. HIIT: Hochintensives Intervalltraining (3 LE)

Referent: Malte Magerkurth

Wie kann ich in möglichst kurzer Zeit einen möglichst hohen Trainingsreiz setzen und das Training abwechslungsreich gestalten? Das Zauberwort heißt HIIT.

Übungsauswahl, Dauer/ Intensität, Auswahl der Trainingsgeräte und Kombinationsmöglichkeiten, diese Themen sollen in diesem Seminar besprochen und natürlich ausprobiert werden.

16:15 - 18:30 Uhr Workshopblock 3

A. Rückengesundheit (3 LE)*

Referentin: Brinja Weiglein

Diese Einheit vereint einen Vortrag über Rückengesundheit mit einem Workshop mit hilfreichen Übungen und Erklärungen. Als Functional Coach und Präventions- und Reha-Trainerin Osteoporose & Wirbelsäulenerkrankungen zeige ich die Zusammenhänge von Rückenproblemen und -schmerzen auf und gebe Tipps rund um funktionelle Bewegung im Sport und für zu Hause und im Beruf. Im Workshop führen wir Übungen aus, die im Zusammenhang mit Rückenproblemen Linderung bringen. Zudem zeige ich funktionelle Bewegungsmöglichkeiten für Büro und Alltag.

B. Faszientraining: Federn - Dehnen - Beleben – Spüren (3 LE)*

Referent: Fabian Görlitz

In diesem praxisnahen Workshop soll besonders das Dehnen (Fascial Stretch) und Beleben (Fascial Release) im Fokus stehen. Sowohl verschiedene Dehnübungen, als auch Selbstmassagen mit unterschiedlichen Fasziengeräten (Rollen, Bällen etc.) sollen die Teilnehmer/innen kennen lernen und am eigenen Körper umsetzen, sodass ein Gefühl für das Faszientraining nähergebracht werden kann.

C. Entspannung Kinder wird... (3 LE)

Referentin: Michaela Aldag

...immer in Frage gestellt, Entspannung mit Kindern ist möglich und für die Kinder auch lernbar, wenn der nötige Raum dafür gegeben wird. Gerade in dieser stressigen Zeit brauchen auch Kinder kurze Auszeiten.

In diesem Workshop befassen wir uns mit kindgerechten Entspannungstechniken, die einfach in Sportstunden integriert werden können.

D. Lerne Indoor-Rudern kennen! (3 LE)

Referentinnen: Hanna Meiffert, Hannah Pelzing

Indoor Rowing, das „Rudern“ auf einem Ruderergometer, ist bereits eine eigene Sportart, die zunehmend Anhänger findet. Die Geräte standen ursprünglich nur in Rudervereinen oder Leistungszentren, damit unabhängig vom Wetter/Tageslicht auch im Winter trainiert werden kann. Mittlerweile haben aber auch immer mehr Nicht-Ruderer ein eigenes Gerät zu Hause oder fahren Ergo im Fitnessstudio oder der Crossfit-Box. Denn dieses effiziente und gelenkschonende Ganzkörpertraining ist leicht erlernbar und kann von jedem – egal wie alt oder schwer – durchgeführt werden. Indoor Rowing ist dabei aber auch ein technisch, mental und körperlich anspruchsvoller Sport mit außerordentlich hoher Fettverbrennung. Ganzjährig kann man auch an unterschiedlichen Wettkämpfen teilnehmen (Sprint wie auch Marathon-Distanzen) und seit 2024 auch das Indoor-Rowing-Sportabzeichen des Deutschen Ruderverbands machen.

In diesem Modul werden die Grundlagen der Rudertechnik für Einsteiger/innen vermittelt, aber auch Trainingsvorschläge für Ruder-erfahrene Sportler/innen gegeben bzw. typische Fehlerquellen analysiert. Wir nutzen dabei die Geräte von Concept2 und lernen auch den Umgang mit dem Monitor und der dazugehörigen App (wenn gewünscht).

E. Koordination (3 LE)

Referent: Malte Magerkurth

Was bitte hat der Dorfkrug mit Koordinationstraining zu tun? In diesem Seminar werden zwei langjährig bewerte Modelle zum Thema Koordinationstraining vorgestellt und in die Praxis überführt. Von der Testung über das allgemeine Koordinationstraining bis zum koordinativen Spezialtraining ist alles mit dabei.

Wir freuen uns über deine Teilnahme!

KreisSportBund Schaumburg e.V.

Referententeam

Verbindliche Anmeldung 17. Sportforum 09.11.2024

Digitale Anmeldung über das Bildungsportal per [Link](#) oder per QR-Code:

Alternativ per Post oder per E-Mail bis zum 04.11.2024 an:

KSB Schaumburg e.V. oder info@ksb-schaumburg.de
Am Markt 9-10
31655 Stadthagen



Hiermit melde ich mich **verbindlich** zu folgenden Workshops an:

Bitte wähle jeweils ein Thema pro Workshopblock aus, indem du den entsprechenden Buchstaben des gewünschten Themas deutlich erkennbar ankreuzt.

NAME:

Workshopblock 1: 09:30 – 12:30 Uhr (4 LE)

- A** Eine Einheit für... *
- B** PRAXIS- Sport in der Gruppe -PRAXIS
- C** Verschiedene Entspannungstechniken für Erwachsene*
- D** Allzweckwaffe Theraband*
- E** Spikeball

Workshopblock 2: 13:30 – 15:45 Uhr (3 LE)

- A** Blackroll/ Faszienrollen*
- B** Stationstraining
- C** Verschiedene Spiele...
- D** Lerne Indoor-Rudern kennen!
- E** Wind- Wingskaten – Mühelos über feste Oberflächen gleiten/ surfen
- F** HIIT: Hochintensives Intervalltraining*

Workshopblock 3: 16:15 – 18:30 Uhr (3 LE)

- A** Rückengesundheit *
- B** Faszientraining: Federn - Dehnen - Beleben – Spüren*
- C** Entspannung Kinder wird...
- D** Lerne Indoor-Rudern kennen!
- E** Koordination

***Verlängerung einer ÜL B Lizenz „Sport in der Prävention“ möglich (LSB-Ausstellung)**

Persönliche Daten:

Verein:	
Name, Vorname:	Geb.-Datum:
Straße u. Hausnummer:	
PLZ u. Ort:	
Telefon:	
E-Mail-Adresse:	
Vegetarisches Essen erwünscht:	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Teilnahmebeitrag: 30,00 €

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den KreisSportBund Schaumburg e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom KreisSportBund Schaumburg e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Bitte sorgen Sie für ausreichende Deckung, um eventuelle Rücklastschriftgebühren zu vermeiden.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kreditinstitutes: _____

IBAN: _____ BIC: _____

Abweichende/r Kontoinhaber/in (wenn nicht mit Teilnehmerin bzw. Teilnehmer identisch): _____

Ort, Datum

Unterschrift der Kontoinhaber/in/ des Kontoinhabers

Hiermit bestätige ich die verbindliche Anmeldung und akzeptiere, dass im Falle einer Nicht-Teilnahme am Lehrgang eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30€ fällig wird. Ausnahmen nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmerin/er, bei Minderjährigen Erziehungsberechtigter