

Kreissportverband Stormarn e.V.



9. Stormarner Sportforum

**Samstag, 29. Februar 2020
in Bad Oldesloe**

Theodor-Mommsen-Schule und
Integrierte Gesamtschule

Wir laden alle Sportlerinnen und Sportler herzlich ein, gemeinsam mit vielen Anderen neue Eindrücke aus dem Bereich des Sports mit in die Vereine zu nehmen und vor Ort umzusetzen.

Für die Verlängerung der Übungsleiter-Lizenz werden **acht LE** angerechnet.

Anmeldeschluss ist der 21. Februar 2020

Viele Grüße und eine gute Anreise wünschen

Adelbert Fritz
-Vorsitzender-

Verena Lemm
-Geschäftsführerin-

ab 8:30 Uhr	Ankunft der Teilnehmerinnen und Teilnehmer			
	Trendsport	Breitensport	Inklusion	Herzsport/Senioren
09:00 10:30	1.1 Painfree Fascia Katja Möller	2.1 Athletiktraining Katharina Oehlert	3.1 Sicherer Umgang mit schwierigen Kindern in der eigenen Sportgruppe Hauke Welsch	4.1 PAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit) in Theorie und Praxis Finn Schwarzlow
10:45 12:15	1.2 Mobility & Workout Katja Möller			
Mittagessen				
13:15 14:45	1.3 Blackroll Hauke Welsch	2.2 testen und gesund trainieren Katharina Oehlert	3.2 Wie öffne ich meine Sportgruppe für ALLE Lehrteam RBSJ S-H	4.2 frischer Wind für die Herzgruppe Finn Schwarzlow
15:00 16:30	1.4 Mamma Mia Dance Natascha Gohl	2.3 Kleine Spiele Martin Nirsberger		4.3 Mit guter Laune aufrecht und dynamisch durchs Leben gehen Anke Försterling

Kreissportverband Stormarn e.V. * Lübecker Str. 35 * 23843 Bad Oldesloe * 04531 808722
info@ksv-stormarn.de * www.ksv-stormarn.de



1.1 Painfree Fascia

Mehr Beweglichkeit, Entspannung und ein entschleunigter Alltag: Das alles erwartet dich mit dem Fascia Programm.

Dich erwartet ein wohltuender Workoutmix mit den Schwerpunkten Aufrichtung, Rücken, Hüfte und Schultergürtel, der Verspannungen löst und Stress spürbar reduziert.

1.2 Mobility & Workout

Mobility & Workout vereint Bewegungselemente die zur Kräftigung auf der einen Seite und Beweglichkeit auf der anderen Seite beitragen. Insbesondere werden dabei die Muskeln und Gelenke einbezogen, die in ihrer Funktion oder/ Bewegung eingeschränkt und vernachlässigt werden. Dieses ganzheitliche Bewegungsprogramm trägt zur Verbesserung der Bewegungsqualität und Schmerzoptimierung bei.

1.3 Blackroll

Der Hype um das Thema Faszientraining ist seit einigen Jahren ungebrochen. Von der Leistungssportlerin bis hin zum Gelegenheitsportler - alle tun es. Aber was tun sie da genau? Welche Techniken haben welche Effekte - und wo lauern Gefahren? Leider werden Faszienrollen und ähnliche Trainingsgeräte von den meisten Anwendern falsch verwendet. In dieser Fortbildung geht es um effektive (!) Techniken zur Weichgewebemobilisation, um Verspannungen zu lösen und Beweglichkeitseinschränkungen zu beheben.

1.4 Mamma Mia Dance

Wir tanzen zu einem der beliebtesten Musical Songs. Spielerisch und mit großem Spaßfaktor erlernst du eine kleine Choreografie. Mitmachen kann hier jeder!

2.1 Athletiktraining im Breitensport

Athletiktraining ist nicht nur für den Leistungssport eine wichtige Basis. Auch der Körper des Breitensportlers benötigt eine gute konditionelle und koordinative Ausbildung, um möglichst verletzungsfrei und körperlich gut gerüstet seinen Sport zu betreiben.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden die Teilnehmer aus dem großen Spektrum des Athletiktrainings Inhalte kennenlernen und ausprobieren. Dabei kommen u.a. klassische Übungsgeräte (Medizinball, Springseil, Koordinationsleiter, Übungsbänder etc. sowie gängige Geräte der Sporthallen) für das Koordinations-, Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining zum Einsatz.

2.2 „testen und gesund trainieren“

Sporttreiben ohne Verletzungen – das sollte das Ziel für jeden Übungsleiter und Sportler sein. Um den Sportgruppen (Kinder bis Senioren) angepasste Bewegungsinhalte in den Sporteinheiten anzubieten und das Verletzungsrisiko gering zu halten, sollte es auch im Breitensport das Bestreben des Übungsleiters sein, sich ein Bild vom motorischen und funktionellen Status zu machen und demzufolge adäquate Übungen anzubieten.

In diesem Workshop wird ein Einblick (Theorie & Praxis) in praktikable Tests und Übungen gegeben, die dem Übungsleiter eine Orientierungshilfe für das gesunde Training geben.

2.3 kleine Spiele

in der Einheit „Kleine Spiele“ sollen vielfältige Möglichkeiten der Nutzung von Kleinen Spielen in der Alltagspraxis dargestellt werden. Hierbei werden verschiedene Schwerpunkte, die für alle Sportarten interessant sind, aufgezeigt und nach einer kurzen theoretischen Einführung beim Schwitzen in der Halle selbst praktiziert.

3.1 Sicherer Umgang mit schwierigen Kindern in der eigenen Sportgruppe

In dieser Fortbildung gibt es hilfreiche Tipps für den Alltag mit schwierigen Kindern und praktische Hilfestellungen für alle möglichen interaktiven Begegnungen. Auf Grundlage von vielfältigen Hintergrundinformationen, insbesondere über ADS/ADHS, werden Verständnis und Tipps und Tricks für den Umgang mit diesen Kindern und Jugendlichen in der Sporthalle/während des Trainingsbetriebs entwickelt. Neben dem Theorieanteil wird die Fortbildung sehr praktisch ausgerichtet sein, sodass Fallbeispiele und Übungen in der Sporthalle durchlaufen werden und die Seminarteilnehmer*innen viele neue Übungen und Spiele für die eigenen Gruppen mitnehmen können.

3.2 Wie öffne ich meine Sportgruppe für ALLE

Wir möchten mit Euch anhand des TREE-Modells in Theorie und Praxis Möglichkeiten erarbeiten, wie ihr eure Sportgruppe für ALLE öffnen könnt. Die Selbsterfahrung verschiedener Handicaps, wird dabei ein Teil der Praxiseinheit sein.

4.1 PAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit) in Theorie und Praxis

Patienten mit pAVK leiden unter Verschlüssen der Arterien in den Extremitäten. In den meisten Fällen sind die Beinarterien betroffen. Im theoretischen Teil werden die Ursachen und pathophysiologischen Mechanismen der Erkrankung besprochen. In der Praxis werden dann Umsetzungsmöglichkeiten für den Leitsatz "Muskelaktivität ist der durchblutungsfördernde Reiz" gemeinsam ausprobiert.

4.2 Frischer Wind für die Herzgruppe

In diesem praktischen Angebot werden Vorschläge und Ideen für Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtstraining mit und ohne Geräte sowohl für Übungs- als auch für Trainingsgruppen gegeben und gemeinsam entwickelt.

4.3 Mit guter Laune aufrecht und dynamisch durchs Leben gehen

Ein zunehmend sitzender Lebensstil mit passiver Fortbewegung hat auf Dauer enorme negative gesundheitliche Auswirkungen: die Körperstatik kommt aus dem Lot, die Wirbelsäule krümmt sich, der Bauch wölbt vor, der Blick ist häufig zum Boden gerichtet oder die Halswirbelsäule wird abgeknickt, was zu Kopfschmerzen führt, die abnehmende Bewegungsfreiheit in Knie-, Hüft- und Schultergelenken macht den Gang schwerfällig – aus einer offenen, Lebensfreude und Dynamik ausstrahlenden Körperhaltung entwickelt sich schleichend eine zusammengesunkene, eher abweisend und energielos erscheinende Körperhaltung, die auch negative Auswirkungen auf die Stimmungslage hat.

In diesem Workshop werden Übungen für eine stabile und gleichzeitig mobile Körperspannung vermittelt, die die Körpermitte festigen, die Wirbelsäule aufrichten, mehr Bewegungsfreiheit in den großen Gelenken ermöglichen und zu einem dynamischeren Gang verhelfen. Zusammen mit einer bewussteren Körperwahrnehmung sind sie alltagstauglich und können sowohl unsere körperliche als auch unsere emotionale Befindlichkeit positiv beeinflussen.

Die Kosten betragen:
45,00 € für Vereinsmitglieder
65,00 € ohne Mitgliedschaft
(incl. Seminarunterlagen und Mittagimbiss)

Anmeldung online über

<http://www.ksv-stormarn.de/aus-und-fortbildung>