



lädt ein zum **15. Sportforum**

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

Wann: 05.11.2022, Sa. von 08:00 Uhr – 17:30 Uhr

Wo: Vereinsgelände des VfL Bad Nenndorf e.V.

Eröffnung: 08:00 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, 05.11.2022

08:00 Uhr Begrüßung Sporthalle Bad Nenndorf
08:30 - 12:15 Uhr Workshopblock 1
12:15 - 13:15 Uhr Mittagessen
13:15 - 15:15 Uhr Workshopblock 2
dazw. Kaffeepause
15:45 – 17:20 Uhr Workshopblock 3
anschl. gemeinsamer Abschluss

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 Fax, 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 28.10.2022. 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 bis zum **02.11.2022** per E-Mail zugeschickt. Bei einer Abmeldung nach dem 28.10.2022 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 (**C-Blöcke, E-Block am Vormittag**).

Anmeldung und Rückfragen an:

KSB Schaumburg e.V., Tel.: 05721-93501-13/-10, Fax: 05721-93501114, E-Mail: fsj@ksb-schaumburg.de

Infos zu den Workshops

08:30 - 12:15 Uhr Workshopblock 1

A Stationstraining (Dieser Block kann nur in Verbindung mit den Blöcken 2 und 3 gebucht werden)

Referentin: Daniela Krüger

Anhand einer bunten Mischung aus Theorie und Praxis erarbeiten wir die Vorzüge des Stationstrainings. Du lernst verschiedenste Vermittlungsformen kennen und hast die Möglichkeit eigene Trainings zu konzipieren. Wir erproben unterschiedlichste Trainings sowohl für Kids als auch für Ältere. Du bekommst Anregungen, wie du sowohl die ganze Gruppe als auch den Einzelnen fordern und fördern kannst und gehst mit vielen praktischen Tipps und Ideen nach Hause.

B Body and Brain - Bewegungsspiele und Übungsformen mit Köpfchen

Referentin: Anne Lenz

In diesem praxisnahen Workshop werden Bewegungsformen vorgestellt, die unser Köpfchen aktiv fordern und fördern. Hierbei werden neue Spielideen und Übungsformen thematisiert und in der Sportpraxis erlebt. Dazu werden die praktischen Erfahrungen durch einen theoretischen Input strukturiert reflektiert und den TN das Handwerkszeug verliehen, bekannte Trainingsinhalte in kognitiv anspruchsvolle Übungen und Spiele abzuwandeln.

C Mindset – Achtsamkeit – Entspannung* Die „anderen“ Säulen der Gesundheit

Referentin: Sandra Tögel

Bewegung, Ernährung sowie Stressreduktion sind die elementaren Säulen der Gesundheit und in aller Munde. Wir alle versuchen hier mehr oder weniger davon in unser Leben zu integrieren – und scheitern dennoch sehr oft. Warum ist das so?

Liegt das wirklich nur am „inneren Schweinehund“?

Welche Rolle spielen hierbei das richtige Mindset und die Achtsamkeit?

Was können wir (ver)-ändern, um ein entspannteres Leben zu führen?

Im Workshop befassen wir uns mit diesen Fragen und suchen nach Lösungen!

Außerdem gibt es Anregungen dazu, wie man mit kleinen Schritten zum Erfolg gelangt.

Übungen zu dem Thema Achtsamkeitsschulung und Entspannungsvarianten, für Euch und für die Gesundheitssportstunde, runden den Workshop ab.

D PRAXIS - Sport in der Gruppe - PRAXIS

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!

E Kaha * Aroha * QiGong*

Referentin: Silke Engelking

drei Bewegungsformen – unterschiedliche Entstehung - miteinander verbunden

Kaha heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Kraft“ oder energiegeladen. Es wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller, Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlern entwickelt. Es ist inspiriert von Taiji, QiGong und dem klassischen Yoga.

AROHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Liebe“. Es wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlern entwickelt. AROHA ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im $\frac{3}{4}$ Takt komponierter Musik. Es werden einfache Schrittfolgen und Armbewegungen durchgeführt, die den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, effektiv der gesamten Stunden folgen zu können. Große Muskelgruppen werden dabei bei mittlerer Intensität bewegt, was eine positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System bewirkt.

QiGong eine chinesische Mediations- Konzentration- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

13:15 - 15:10 Uhr Workshopblock 2

A Fortsetzung Stationstraining

Referentin: Daniela Krüger

B Motivation im Sport

Referentin: Anne Lenz

Wie entsteht eigentlich Motivation? Wie kann Motivation im Sport aktiv gesteigert werden? Wie können Ziele das Motivationsniveau positiv beeinflussen? In diesem interaktiven Workshop werden theoretische Hintergründe, sowie Tipps und Anwendungsmöglichkeiten für den eigenen praktischen Trainingsalltag für Sportler*innen und Trainer*innen thematisiert. Eine praktische Selbsterfahrung über sein eigenes Motivationslevel zu unterschiedlichen Zeitpunkten kommt hierbei nicht zu kurz.

C Stressmanagement - kleine Schule zur eigenen Stressanalyse*

Referentin: Sandra Tögel

Wir alle sind täglichem Stress ausgesetzt.

Was genau stresst uns aber so und wie können wir besser mit unserem Stress umgehen?

Stressoren, Stressverstärker, Stressreaktion und Stresskompetenz sind die zentralen Inhalte dieses eher theoretischen Workshops. Er gibt Euch die Möglichkeit und den Raum, eine Eigenanalyse zu erstellen und enthält kleine Stellschrauben zur Änderung.

D Faszientraining: Federn - Dehnen - Beleben - Spüren

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.

E Pilates

Referentin: Andrea Röwer

In diesem praxisorientierten Workshop möchte ich euch die Pilates-Methode vorstellen. Diese kräftigt die Tiefenmuskulatur und verbessert die Körperhaltung. Atmung und Bewegung fließen zu einem ganzheitlichen Training zusammen.

Ziele sind: Optimierung von Kraft und Ausdauer, Schulung der Körperwahrnehmung, Stabilisierung der Körpermitte, Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit, Linderung von Rückenschmerzen

15:30 - 17:20 Uhr Workshopblock 3

A Fortsetzung Stationstraining

Referentin: Daniela Krüger

B Gruppendynamische Prozesse & Konfliktbewältigung

Referent: Benjamin Bayoud

Jede Gruppe ist unterschiedlich und durchläuft permanent Veränderungsprozesse. Häufig sind diese auf den ersten Blick nicht zu erkennen und stellen den ÜL/Trainer vor manchmal herausfordernde Situationen.

Gruppendynamische Prozesse besser verstehen und auf die eigenen (Sport-) Gruppen anwenden, die Rolle der einzelnen Teilnehmenden identifizieren und verstehen, sich der eigenen Rolle bewusst sein und vor allem mit viel Spaß und Engagement dabei bleiben. All das ist Thema dieses Workshops. Wie gehe ich mit externen Erwartungen an mich um? Wie sind meine eigenen Erwartungen und wie klar kommuniziere ich diese an meine Gruppe? Wie erkenne ich aufkommende Konflikte und löse diese ggf.? Wie gehe ich mit Kritik um? Mitzubringen sind: eure eigenen Erfahrungen/Fragen und die Bereitschaft diese im dynamischen Austausch mit den anderen Teilnehmenden zu teilen.

C PRAXIS – PRAXIS – PRAXIS*

Referentin: Sandra Tögel

Variable Möglichkeiten zur achtsamen Entspannung

Dieser Workshop befasst sich ausschließlich mit Übungen zur Entspannung, sowohl in Bewegung als auch in Ruhe. Die meisten kennen den Klassiker PMR als Abschluss der Gesundheitssportstunde. Hier werden Alternativen gegeben, die leicht nachzumachen und intuitiv entwickelbar sind.

D Der Functional Movement Screen (FMS)

Referent: Fabian Görlitz

Zu Beginn Anamnese und Feststellung des Status Quo - In diesem Workshop soll das FMS-Testverfahren gezeigt werden, um Defizite gesunder Athleten aufzuzeigen und diese zu korrigieren, sodass langfristig Verletzungen oder Überlastungen vermieden werden können. Hinzu werden anhand von sieben leicht durchzuführenden Tests Athleten durch sichtbare Erfolge motiviert. Die Teilnehmer dieses Workshops sollen als Einführung das FMS-Testverfahren theoretisch vorgestellt bekommen und anschließend die unterschiedlichen Tests praktisch durchführen und sich gegenseitig bewerten.

E Trendsport - Spikeball

Referent: Marc Becker

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.

Wir freuen uns über deine Teilnahme.

Kreissportbund Schaumburg e.V.

Referententeam

NAME: _____

Verbindliche Anmeldung 15. Sportforum 05.11.2022

Bitte bis zum **28.10.2022** zurück per Fax: **05721-9350114**,
per E-Mail fsj@ksb-schaumburg.de oder per Post bis an:
KSB Schaumburg e.V. Am Markt 9-11, 31655 Stadthagen

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

Bitte wählen Sie jeweils ein Thema pro Workshopblock aus, indem Sie den entsprechenden Buchstaben der gewünschten Veranstaltung deutlich erkennbar ankreuzen.

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

Workshopblock 1: 08:30 – 12:15 Uhr

- A Stationstraining
- B Body and Brain - Bewegungsspiele und Übungsformen mit Köpfchen
- C Mindset – Achtsamkeit – Entspannung*
- D Praxis- Sport in der Gruppe -Praxis
- E Kaha * Aroha * QiGong*

Workshopblock 2: 13:15 – 15:10 Uhr

- A Stationstraining (Fortsetzung)
- B Motivation im Sport
- C Stressmanagement*
- D Faszientraining: Federn - Dehnen - Beleben - Spüren
- E Pilates

Workshopblock 3: 15:30 – 17:20 Uhr

- A Stationstraining (Fortsetzung)
- B Gruppendynamische Prozesse
- C PRAXIS – PRAXIS – PRAXIS*
- D Der Functional Movement Screen (FMS)
- E Trendsport - Spikeball

Persönliche Daten:

| | |
|---|------|
| Name, Vorname, Geb.-Datum: | |
| Adresse: | |
| Telefon: | |
| Verein: | |
| E-Mail-Adresse: | |
| Vegetarier/in: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein | |
| IBAN: | BIC: |
| Kontoinhaber/in (falls nicht identisch mit Lehrgangsteilnehmer/in) bzw. Name des Vereins: | |
| Unterschrift Kontoinhaber: | |

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:

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

Ort, Datum Unterschrift der Kontoinhaberin/ 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

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!