

## Ausbildungsbereich Weserbergland



im Landessportbund Niedersachsen e.V.

laden ein zum **14. Sportforum**

### **für Übungsleiter/innen, Fachübungsleiter/innen, Trainer/innen, Sportlehrer/innen und Sportinteressierte**

Wann: 13.11.2021, Samstag 08.00 Uhr – 17.15 Uhr

Wo: Vereinsgelände des VFL Bad Nenndorf, Bahnhofstr. 67, 31542 Bad Nenndorf

Beginn: Samstag 13.11.2021 08.00 Uhr in der Dorado Sporthalle

Das Sportforum bietet allen Teilnehmenden die Möglichkeit, an einem Samstag zwei Workshops zu besuchen mit einem Gesamtumfang von 10 LE. Zur Auswahl stehen diverse Workshop Themen (Infos zu den Workshops auf den folgenden Seiten).

#### **Ablauf:**

<b>Samstag 13.11.</b>	<b>Zeit</b>
<b>Eröffnung/ Dorado Sporthalle</b>	<b>08.00 Uhr</b>
<b>Workshop Block 1</b>	<b>08.30 Uhr – 12.15 Uhr</b>
<b>Mittagspause</b>	<b>12.15 Uhr – 13.15 Uhr</b>
<b>Workshop Block 2</b>	<b>13.15 Uhr – 17.15 Uhr</b>

#### **Teilnahmebedingungen:**

Der Teilnahmebeitrag von **30 €** (inkl. Verpflegung zum Mittagessen) wird vor der Veranstaltung vom angegebenen Konto eingezogen. Die schriftliche Anmeldung für das Sportforum ist per Fax oder auf dem Postweg an die Geschäftsstelle des KSB Holzminden zu schicken. **Bitte beachten Sie, dass das Sportforum nur als Gesamtpaket buchbar ist!** Eine Quittung sowie weitere Unterlagen werden im Sportforum ausgegeben. Anmeldeschluss ist der 09.11.2021. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nur **per Email**. Bei Abmeldungen wird eine Ausfallgebühr in Höhe von 30 € erhoben. Bei Vorlage eines ärztlichen Attestes wird diese Gebühr nicht fällig. **Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl für die einzelnen Workshops begrenzt ist. Eine frühzeitige Anmeldung sichert die Teilnahme im gewünschten Workshop. Auskünfte zu den individuell gewählten Workshops können nicht erteilt werden. Aufgrund der Pandemie Lage kann es zu kurzfristigen Änderungen/Absagen kommen. Es gilt die 3 G Regel.**

#### **Lizenzverlängerung:**

Die Teilnahme am Sportforum ermöglicht eine Verlängerung der Übungsleiter C Breitensport Lizenz mit 10 LE. Für eine Verlängerung von Fachübungsleiter- und Trainerlizenzen empfehlen wir dringend eine vorherige Rücksprache mit dem jeweiligen Fachverband. Möglichkeiten zur ÜL B Lizenzverlängerung entnehmen Sie bitte den Workshop Beschreibungen.

**Änderungen im Programmablauf vorbehalten!**

**Sa. 13.11.2021 08.30 Uhr - 12.15 Uhr Workshop Block 1**

**A Wer bist du? Wer bin ich?**

Referentin: Daniela Krüger

Ein kleiner Ausflug in die Welt der Körpersprache und Charakterkunde.

Was kann ein Händedruck verraten?

Was sagt mir ein Gesicht oder eine Geste über meinen Gesprächspartner?

Wir werden sicher nicht jedes Geheimnis lüften, doch der Anfang wird gemacht.

Wenn du dich also schon immer besser auf deine Mitmenschen einstellen wolltest bist du hier genau richtig.

Du brauchst Papier und Stift, eine offene Einstellung und viel Spaß am Entdecken.

**B Gesund durch Achtsamkeit in Alltag und Sport\***

Referentin: Sandra Tögel

Warum ist Achtsamkeit so wichtig und was genau bedeutet es, achtsam zu sein?

Kann man Achtsamkeit lernen?

Wie kann Achtsamkeit in das Leben, den Alltag, den Beruf und in den Sport integriert werden?

Gibt es spezielle Achtsamkeitsübungen für die Gesundheitssportstunde und wenn ja, welche sind interessant bzw. durchführbar?

Wir werden uns in dem Workshop theoretisch mit diesen und anderen Fragen rund um das Thema Achtsamkeit auseinandersetzen. Außerdem werden wir verschiedene Übungen in der Praxis erfahren. Weiterhin soll die Frage beantwortet werden, inwiefern Achtsamkeit und die entsprechenden Übungen dazu ein Gesundheitsaspekt sind und wie Achtsamkeit zur Stressreduktion beiträgt.

**C HIIT – Vielfalt Intervalltraining**

Referentin: Stephanie Scholz

*High Intensive Intervall Training* war jahrelang einer der neusten/alten Trends, die sich mittlerweile fest etabliert haben.

Ob mit Material, mit dem eigenen Körpergewicht, langen oder kurzen Intervallen - Schwitzen heißt die Devise. Neue (alte) Übungsformen und neue Impulse für ein gelungenes Training im Intervall.

**D Tai Chi Chuan für Einsteiger\***

Referentin: Claudia Schlüter

Übungen Tai Chi Chuan als Möglichkeit zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, zur Koordinationsschulung, für Lockerung, Dehnung und Entspannung. Integration in den Übungsbetrieb Breitensport.

**Sa. 13.11.2021 13.15 Uhr - 17.15 Uhr Workshop Block 2**

**A Positive Selbstbehauptung/Konfliktmanagement**

Referentin: Daniela Krüger

Ist „man“ egoistisch, weil man Nein! sagt?

Ist „man“ egozentrisch, wenn Zeit für sich braucht?

Ist „man“ arrogant, weil man sich gut fühlt?

Räum auf, mit Klischees und nimm dir das Recht achtsam mit dir und der Welt umzugehen.

In diesem Zuge erarbeiten wir außerdem ein Konzept, Konflikte schneller und gewinnbringender zu lösen ohne das Gesicht zu verlieren.

Du brauchst Papier und Stift und die Bereitschaft zur Selbstreflexion und die Offenheit für neue Sichtweisen.

**B Mobilisation, Kräftigung und Dehnung im Gesundheitssport unter Berücksichtigung der faszialen Strukturen\***

Referentin: Sandra Tögel

Auch die Wissenschaft hat mittlerweile erkannt, dass Faszien eines der wichtigsten Organe in unserem Körper sind und eine eingeschränkte Funktionalität der Faszien zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen kann.

Da unser Alltag oft geprägt ist von mangelnder oder einseitiger Bewegung, verlieren die Faszien ihre Elastizität und Geschmeidigkeit.

Ein gezieltes Training kann die Verklebungen lösen und Beschwerden vorbeugen.

Im Workshop werden theoretische Grundkenntnisse zum Thema Faszien vermittelt.

Wir arbeiten mit verschiedenen Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, die speziell die faszialen Strukturen im Körper ansprechen. Die Übungen können direkt in die Gesundheitssportgruppen übertragen und an das Leistungsniveau der Teilnehmer angepasst werden.

**C Body & Brain – Fit in Körper und Geist**

Referentin: Stephanie Scholz

In diesem Workshop geht es um Fitness für Körper und Geist. Es werden verschiedene Übungsformen vorgestellt und Zusammenhänge in der Theorie und Praxis erklärt. Die vorgestellten Übungsformen können direkt übernommen und in euren Übungsgruppen ausprobiert werden. Hier gilt: Weniger ist manchmal mehr! Es wird auf komplizierte Aufbauten und teure Materialien verzichtet.

**D "Wind-/Wassersport in Schaumburg und Umgebung: Vorbereitung ist alles "**

Referent: Frank Lucht

Windsurfen, Kitesurfen, SUP, Wingsurfen und Windskatzen. Jeder hat davon gehört. Weiß auch jeder wie es geht? In diesem Workshop werden die Sportarten und die dazu benötigten Materialien vorgestellt. Natürlich theoretisch, allerdings wird es neben der theoretischen Vorstellung der Sportarten viel Anschauungsmaterial sowie die Gelegenheit zum Ausprobieren – Windskatzen – geben. Dazu wird die Wichtigkeit von Kraft- und Ausdauertraining für diese z.T. nur saisonalen Sportarten erarbeitet.

**Verbindliche Anmeldung Sportforum 13.11.2021 Seite 1**

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Workshops an:

Bitte kreuzen Sie für jeden Workshop Block Ihren Erst- und Zweitwunsch an!

**\*Verlängerung ÜL B Lizenz „Sport in der Prävention“ möglich (LSB ausgestellte Lizenzen)**

**Workshop Block 1**

Workshop	Erstwunsch	Zweitwunsch
A Wer bist du? Wer bin ich?		
B Gesund durch Achtsamkeit in Alltag und Sport*		
C HIIT – Vielfalt Intervalltraining		
D Tai Chi und Qigong für Einsteiger*		

**Workshop Block 2**

Workshop	Erstwunsch	Zweitwunsch
A Positive Selbstbehauptung/Konfliktmanagement		
B Mobilisation, Kräftigung und Dehnung im Gesundheitssport unter Berücksichtigung der faszialen Strukturen*		
C Body & Brain – Fit in Körper und Geist		
D "Wind-/Wassersport in Schaumburg und Umgebung: Vorbereitung ist alles "		

**Verbindliche Anmeldung Sportforum 13.11.2021 Seite 2**  
**Bitte bis zum 09.11.2021 zurück per Fax: 05531 oder per Post an: Kreissportbund Holzminden e.V.**  
**Liebigstr.112, 37603 Holzminden**

<b>Name, Vorname:</b>	
<b>Geburtsdatum:</b>	
<b>Adresse:</b>	
<b>Telefon:</b>	
<b>Email-Adresse:</b>	
<b>Verein:</b>	
<b>Vegetarier/in:</b>	<b>Ja</b> <b>Nein</b>

Ich ermächtige den Kreissportbund Holzminden e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Kreissportbund Holzminden 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. Des Weiteren habe ich die Bestimmungen zum Datenschutz gelesen und akzeptiert.

-----

-----

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmerin/er, bei Minderjährigen Erziehungsberechtigter

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!**

**Änderungen im Programmablauf vorbehalten!**