



lädt ein zum **16. Sportforum**

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

Wann: Sa., 18.11.2023 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, 18.11.2023

08:00 – 08:20 Uhr Begrüßung Sporthalle Bad Nenndorf
08:30 – 12:15 Uhr Workshopblock 1
12:15 – 13:15 Uhr Mittagessen
13:15 – 15:30 Uhr Workshopblock 2
15:30 – 15:45 Uhr 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 12.11.2023. 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 **15.11.2023** per E-Mail zugeschickt. Bei einer Abmeldung nach dem 12.11.2023 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, Fax: 05721-9350120, E-Mail: info@ksb-schaumburg.de

Infos zu den Workshops:

08:30 - 12:15 Uhr Workshopblock 1

A. Blackroll / Faszienrollen *

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. 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!

C. Kommunikation – Leitung von Gruppen (nur Theorie)

Referent: Benjamin Bayoud

Gruppendynamische Prozesse und Konfliktbewältigung.
Zielsetzung / Zielgruppe: Jede Gruppe ist unterschiedlich und durchläuft permanent Veränderungsprozesse. Häufig sind diese auf den ersten Blick nicht zu erkennen und stellen dich als Übungsleiter*in manchmal vor 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 dabeibleiben. All das sind Themen dieser Fortbildung. 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? 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.

Inhalte:

- Die „richtigen“ Worte finden und zielgruppengerecht kommunizieren
- Gruppendynamische Prozesse anhand von Modellen besser verstehen
- Herausfordernde Erlebnisse aus der Praxis gemeinsam „lösen“
- Wie identifiziere ich Konflikte und löse diese, wenn möglich?
- Wie ist meine eigene Rolle und wie werde ich mir dieser bewusster?
- Wann reicht die Rolle des Beobachtenden und wann muss ich als ÜL aktiv eingreifen?

D. Allzweckwaffe Theraband

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. Kreative Bewegungslandschaften im Kinderturnen für Kinder zwischen 3 bis 6 Jahren

Referentin: Michaela Aldag

Hier entwickeln wir gemeinsam Bewegungslandschaften mit verschiedenen Hallengeräten und Materialien, um den Bewegungsdrang der Kinder zu unterstützen und ihnen Räume zur eigenen Entfaltung zu geben.

Kleine Spielsequenzen runden diesen Workshop ab. Dabei sollen Ideen und kreative Lösungen zum Geräteaufbau durch die Teilnehmenden mit eingebracht werden.

13:15 - 15:10 Uhr Workshopblock 2

A. Antientzündliche Ernährung (*nur Theorie*) *

Referentin: Brinja Weiglein

Gesundheit pur: In diesem Vortrag über antientzündliche Ernährung geht es um eine gesundheitsfördernde Ernährungsform, die zudem noch Zivilisationskrankheiten (z.B. Bluthochdruck, Arthrose, Arteriosklerose, Diabetes, Demenz usw.) vorbeugt, verbessert und gegebenenfalls sogar heilen kann. Zudem sorgt sie für eine Stärkung des Immunsystems, sodass sie Infektionskrankheiten präventiv entgegenwirkt. Gerade immer noch aktuell: Corona, Grippe und weitere Erkältungen. Das Immunsystem zu stärken ist immer ein Thema- denn wer weiß, was als Nächstes kommt. Zudem sorgt diese Form der Ernährung für eine Gewichtsoptimierung, also gegebenenfalls kommt es zu einer gewinnbringenden Gewichtsreduktion.

Das viszerale Bauchfett im Körper sorgt für Entzündungen und sollte reduziert werden, denn Entzündungen sind Basis für (Zivilisations-Krankheiten). Bringt euch gerne Schreibuntensilien mit.

B. 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.

C. Pilates – ein ganzheitliches Ganzkörpertraining *

Referentin: Sylvia Zakalowski

In diesem Workshop arbeiten wir mit den sechs Grundprinzipien des Pilates: Zentrierung, Atmung, Bewegungsfluss, Kontrolle, Präzision und Konzentration. Wir lernen, unseren Körper aktiv wahrzunehmen und so kontrolliert und präzise zu bewegen. Dabei bringen wir Atmung und Bewegung in Einklang, was auch zu einer aktiven Entspannung führt.

D. Lerne Indoor-Rudern kennen!

Referentin: Hanna Meiffert

Es werden die Grundlagen der Rudertechnik für Einsteiger vermittelt. Rudern ist sowohl Herzkreislauftraining wie auch Krafttraining, da viele Muskelgruppen aktiviert werden. Außerdem ist es äußerst verletzungsarm. Es ist eine Alternative zum Rudern auf dem Wasser in der Wintersaison oder kann auch so als Wettkampfsport betrieben werden, ähnlich wie man es vielleicht vom Spinning (Indoor Cycling) kennt.

E. Wind- Wingskaten – Mühelos über feste Oberflächen gleiten/ surfen

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.

15:30 - 17:20 Uhr Workshopblock 3

A. Rückengesundheit *

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. 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.

C. HIIT: Hochintensives Intervalltraining

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.

D. Vereinsmanagement und Mitteleinwerbung (nur Theorie)

Referent: Olaf Quest

Die Frage wie die Führung kleinerer Vereine aussehen kann und wie zusätzliche Finanzmittel für den Verein generiert werden können, gehört zu den Dauerbrennern der Vereinsarbeit. Olaf Quest möchte anhand seines eigenen Vereins, den Obernkirchen Raptors, einen Einblick in die Abläufe eines vielfach ausgezeichneten Vereines geben und außerdem aufzeigen, wie und wo immer wieder Finanzmittel neben den Mitgliedsbeiträgen erfolgreich generiert werden.

E. Kinderentspannung

Referentin: Michaela Aldag

...einfach Mal zur Ruhe kommen, auch das haben Kinder in dieser stressigen Zeit nötig. Dabei werden verschiedene Entspannungsübungen kindgerecht verpackt, um diese einfach in der Sporthalle anwenden zu können.

Die Teilnehmenden erhalten hier verschiedene Möglichkeiten, um kleine Übungen in der Übungsstunde zu integrieren.

Entspannung kann Kindern durchaus Spaß machen.

Wir freuen uns über deine Teilnahme.

KreisSportBund Schaumburg e.V.

Referententeam

Verbindliche Anmeldung 16. Sportforum 18.11.2023

Digitale Anmeldung über das [Bildungsportal](#).

Alternativ zurück per Fax: 05721-9350120, per E-Mail oder per Post bis zum 12.11.2023
an:

KSB Schaumburg e.V.
Am Markt 9-10
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.

NAME:

Workshopblock 1: 08:30 – 12:15 Uhr

- A** Blackroll / Faszienrollen *
- B** Praxis – Sport in der Gruppe – Praxis
- C** Kommunikation – Leitung von Gruppen (nur Theorie)
- D** Allzweckwaffe Theraband
- E** Kreative Bewegungslandschaften im Kinderturnen für Kinder zwischen 3 bis 6 Jahren

Workshopblock 2: 13:15 – 15:10 Uhr

- A** Antientzündliche Ernährung (nur Theorie) *
- B** Faszientraining: Federn – Dehnen – Beleben – Spüren *
- C** Pilates – ein ganzheitliches Ganzkörpertraining *
- D** Lerne Indoor-Rudern kennen!
- E** Wind- Wingskaten – mühelos über feste Oberflächen gleiten/ surfen

Workshopblock 3: 15:30 – 17:20 Uhr

- A** Rückengesundheit *
- B** Der Functional Movement Screen (FMS) *
- C** HIIT: Hochintensives Intervalltraining
- D** Vereinsmanagement und Mitteleinwerbung (nur Theorie)
- E** Kinderentspannung

***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