

13. ÜBUNGSLEITER-FORUM Sport kann mehr!

17. September – 9:00 bis 16:30 Uhr – Mülheim-Kärlich

Wir bewegen Menschen.





 **LOTTO**
 Rheinland-Pfalz
Partner des Sports





Liebe Übungsleiterinnen, liebe Übungsleiter,

es ist mir eine Freude, Sie zu unserem 13. Übungsleiter-Forum in Mülheim-Kärlich einladen zu dürfen. Endlich ist es uns nach der Corona-Pandemie wieder gestattet, diese traditionsreiche Veranstaltung des Sportbundes Rheinland in Präsenz durchzuführen.

Mit Ihrer Teilnahme an diesem Forum dokumentieren Sie einmal mehr, welchen Stellenwert Sie Ihrem Engagement in unseren Sportvereinen beimessen. Sie sind eine tragende Säule Ihres Vereins und bestimmen mit Ihrer Tätigkeit maßgeblich dessen öffentliches Ansehen. Dabei reicht die Bedeutung Ihres Engagements weit über die Vermittlung von sportlichen Fertigkeiten hinaus. Auch deshalb fördern wir mit unserer Kampagne „Comeback der Bewegung“ 2022 jene Vereine, die großen Wert auf eine qualitativ hochwertige Aus- und Fortbildung ihrer Übungsleiter legen.

Sport kann mehr! So vielversprechend der Titel, so vielfältig ist auch das Fortbildungsgebot dieses 13. Übungsleiter-Forums. Lassen Sie sich von den Inhalten inspirieren und stellen Sie sich ein für Sie maßgeschneidertes Programm zusammen.

Ich freue mich auf ein Zusammentreffen mit Ihnen in Mülheim-Kärlich!

Ihre

Monika Sauer

Präsidentin des Sportbundes Rheinland

#WirLebenSport

Jetzt auf www.vereinsleben.de euer Vereinsprofil suchen
und mit einem Klick übernehmen.

13. Übungsleiter-Forum „Sport kann mehr!“

Termin: Samstag, 17. September 2022, 9:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Schul- und Sportzentrum Mülheim-Kärlich
Reihe Bäume 21
56218 Mülheim-Kärlich

Teilnehmergebühr: 50 Euro (inkl. Mittagessen)

9:00 Uhr Begrüßung, Monika Sauer, Präsidentin Sportbund Rheinland

9:15 Uhr Impulsvortrag, Prof. Dr. phil. Sven Schneider, M.A.
(Universitätsmedizin, Mannheim)

10:15 Uhr Erste Workshop-Runde

11:45 Uhr Mittagspause inkl. Essen und Besuch der Info-Stände

13:15 Uhr Zweite Workshop-Runde

15:00 Uhr Dritte Workshop-Runde

16:30 Uhr Ende



**ANDERE STOSSEN AN IHRE
GRENZEN. ER DARÜBER HINAUS.**

Deutschland macht das Sportabzeichen. Mach mit!

Alle Infos auf deutsches-sportabzeichen.de



Prof. Dr. phil. Sven Schneider, M.A.
(Universitätsmedizin, Mannheim)"

„Sport kann mehr! – Wie Sport auf Körper, Psyche und unser soziales Miteinander wirkt“

Sport ist weit mehr als körperliches Training. In diesem Vortrag betrachten wir die körperlichen, psychischen und sozialen Wirkungen des Sports auf Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Konkret werden wir dabei erarbeiten, wie Sport mental, emotional und motivational stärker machen kann. Außerdem kann Sport das soziale Miteinander, Rücksichtnahme, Inklusion und Persönlichkeit stärken. Allerdings diskutieren wir nicht nur die positiven Seiten, sondern ebenso mögliche Gefahren eines inadäquaten Trainings und anderer Fehlentwicklungen.

Für DEINEN Verein!

SAFETY FIRST!

SICHERHEITS-CHECK
Deiner Sporthalle / Sportstätte

Die Safety-First-Aktion für das Jahr 2022

SCHNELL SEIN LOHNT SICH: Die ersten 15 Sportvereine erhalten einen **kostenlosen Sicherheits-Check** für Ihre Sporthalle / Sportstätte. Weitere Vereine profitieren von den günstigen Kooperationspartner-Konditionen zwischen dem Sportbund Rheinland und **fortuna** Sportgeräte. Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit Herr Blaufelder-Bredenbeck vom **SPORTBUND Rheinland** in Verbindung.

fortuna
Sportgeräte - Manufaktur
seit 1957

fortuna SPORTGERÄTE GMBH
57627 Gehlert, Hauptstraße 36, info@fortuna-sport.de
Kontakt: Frau Grebe-Schmitz, Tel. 026 62/948 81 - 19

SPORTBUND RHEINLAND

SPORTBUND Rheinland e. V.
Rheinau 11, 56075 Koblenz, info@sportbund-rheinland.de
Kontakt: Herr Blaufelder-Bredenbeck, Tel. 0261/135-113

RAL
GÜTEZEICHEN
SPORTGERÄTE
INSPEKTION/
WARTUNG
ERSTELLUNG

WEITERE INFORMATIONEN

Sabine Urbatzka

Tel.: 0261/135-116

E-Mail: Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de



Anmeldung:

Zur Online-Anmeldung geht es **HIER**

Lizenzverlängerung: Für die Lizenz ÜL-C „Breitensport“ werden 8 Lerneinheiten zur Verlängerung angerechnet.

Eine Lizenz ist keine Voraussetzung zur Teilnahme an der Veranstaltung.

Gebühr: 50 Euro

Die Gebühr kann über den Bildungsfond aus „Comeback der Bewegung“ vom Verein geltend gemacht und zurückerstattet werden. Es gelten die allgemeinen Zuschussbedingungen des Sportbundes Rheinland. Weitere Details unter www.comeback-rlp.de

Verpflegung: Ein Mittagimbiss ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Der zusätzliche Verkauf von Getränken, belegten Brötchen, Kaffee und Kuchen erfolgt vor Ort durch den TV 05 Mülheim.



WIR VERMITTELN SPORT SEIT ÜBER 100 JAHREN



Redaktion *SportPraxis*
**Die 100 besten
Übungsleiter-Ideen**
für erfolgreiche Sportstunden mit
allen Altersgruppen
ISBN 978-3-7853-1927-7
Best.-Nr.: 3431927

€ 5,00 (UVP)



Redaktion *Der Übungsleiter*
**Die 50 besten
Übungsleiter-Ideen
zum Seniorensport**
ISBN 978-3-7853-1952-9
Best.-Nr.: 3431952

€ 5,00 (UVP)



Redaktion *SportPraxis*
Übungsleiter
Sonderheft 2013
ISBN 978-3-7853-1882-9
Best.-Nr.: 3431882

€ 5,00 (UVP)

Entdecken Sie
unser vielfältiges
Sportbuchprogramm...



13. Übungsleiter-Forum
Samstag, 17. September 2022
Mülheim-Kärlich

Programmübersicht

Eröffnung	
9:00 Uhr	Begrüßung Monika Sauer, Präsidentin des Sportbundes Rheinland
Impulsvortrag	
9:15 - 10:00 Uhr	„Sport kann mehr – Wie Sport auf Körper, Psyche und unser soziales Miteinander wirkt“ Prof. Dr. phil. Sven Schneider, M.A. Universitätsmedizin Mannheim
Workshop 101 - Praxis	
10:15 - 11.45 Uhr	Akrobatik Inga Schäfer
Akrobatik eröffnet Möglichkeiten, kreativ mit dem Körper umzugehen. Egal ob Bodenakrobatik, Jonglieren, Balance oder Luftakrobatik, man kann damit in jedem Alter anfangen! In diesem Workshop werden die Basics von Partner- und Gruppenakrobatik vorgestellt, für Erwachsene und Kinder.	
Workshop 102 - Praxis	
10:15 - 11.45 Uhr	LaBlast – Dance-Fitness Melanie Anhäuser
Was ist LaBlast? Ein Tanzfitnessprogramm aus den USA, entwickelt vom mehrfachen Weltmeister Louis van Amstel, das gleichermaßen Tanz- und Fittesselemente beinhaltet. Tanzen ohne Partner und dabei richtig fit werden – ein Konzept für Jedermann, unabhängig vom Alter und Fitnessstand sowie von der Tanzerfahrung. Jeder kann Schritt für Schritt verschiedenste Tanzmuster erlernen, mit jeder Menge Spaß und vielen verbrauchten Kalorien. Wir tanzen Salsa, Rumba, Wiener Walzer, Jive, Paso Doble, Disco, Slow Fox, Chachacha, Tango, Samba, Quickstep und vieles mehr. Erlebe Freude am Tanzen in einem Power-Workout!	

Workshop 103 - Praxis		
10:15 - 11.45 Uhr	Jumping Marcus Tilch	Jumping ist ein dynamisches Ganzkörperworkout auf speziell entwickelten Trampolinen. Dabei werden bei mitreißender Musik und mit Spaßfaktor pur die Ausdauer, Koordination und auch die Kraft trainiert. In diesem Workshop lernst Du die Schritte und erste kleine Schrittfolgen kennen. Wenn Du Spaß daran hast, bei fetziger Musik Deine Fitness zu verbessern, oder einfach mal reinschnuppern und Jumping ausprobieren möchtest, dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Dich!
Workshop 104 - Praxis		
10:15 - 11.45 Uhr	Laufworkout Jörg Fries	Spaß und Erfolg beim Lauftraining! Keine Ausreden mehr! Mit dem Laufen anfangen kann fast Jeder! In diesem Workshop gibt es viele Tipps und Tricks, um den Start in ein erfolgreiches Lauftraining zu erleichtern. Ein kleiner Trainingsplan, Technikschiulung, Dehnübungen & Pulsmessung, sind nur einige Dinge, die Du hier erfährst. Jogge Deinem „inneren Schweinehund“ mit Spaß davon!
Workshop 105 - Theorie		
10:15 - 11.45 Uhr	MTB Fahrtechnik Training Frank Meißner	Auf dem Mountainbike mit der ganzen Familie unterwegs zu sein bringt Spaß und schafft gemeinsame Erlebnisse. Durch eine gute Fahrtechnik spart man Kraft und bekommt mehr Sicherheit. Dazu gehören auch die richtige Ausrüstung und ein sicheres Bike.
Workshop 106 - Praxis		
10:15 - 11.45 Uhr	Engpassdehnung nach Liebscher & Bracht® – Schwerpunkt Oberkörper Peter Schmitz	Mit dieser besonderen Art der Dehnung können funktionelle Störungen verbessert und nachhaltig beseitigt werden. Durch die Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht® werden aktive und passive Dehnreize sowie Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt. Es handelt sich um Übungen und Bewegungsformen, die die Effekte der Schmerzpunktressur unterstützen und dauerhaft im Gehirn programmieren. Engpassdehnungen unterstützen ein schmerzfreies und gesundes Leben in Bewegung.
Workshop 107 - Praxis		
10:15 - 11.45 Uhr	Starke Füße bis ins hohe Alter Daniel Wegen	Die Füße werden oftmals vernachlässigt. Sie tragen durchs Leben und leisten dabei jeden Tag Schwerstarbeit. Die Füße gesund und leistungsfähig zu halten, ist gar nicht so schwer. Wir verraten wie.

Workshop 108 - Praxis		
10:15 - 11.45 Uhr	Athletiktraining aus Sicht der Sportpädagogik und Sportphysiotherapie Gilani Lück	Athletiktraining ist nicht nur Profisportlern vorbehalten, kann nicht nur in speziell ausgestatteten Studios mit Spezialequipment von topfiten Menschen durchgeführt werden. Athletiktraining zeichnet sich dadurch aus, dass alle körperlichen Eigenschaften trainiert werden. Durch eine gezielte und geplante Vorgehensweise können die Sportler*innen das Training effektiver und effizienter ansteuern.
Workshop 109 - Praxis		
10:15 - 11.45 Uhr	Prävention von Schulterverletzungen Thorsten Becker Agelidis	Die Schulter ist das bewegungsstärkste Gelenk im menschlichen Körper und wird bei vielen Sportarten gefordert. Lerne die Anatomie, Physiologie, pathophysiologische Grundlagen, Biomechanik und vieles mehr in Theorie und Praxis kennen. Der Lehrgang schafft die Grundlagen, um den sicheren Umgang mit Schulterbeschwerden zu gewährleisten und Sportler präventiv und leistungsorientiert zu betreuen.
Workshop 110 - Praxis		
10:15 - 11.45 Uhr	Dehnen und Stretching Sabrina Pohl	Stretching – vor dem Sport, danach oder überhaupt nicht? Was Du beim Dehnen beachten musst und wie Du es richtig machst. Auf diese Fragen – und noch mehr – gibt das Seminar konkrete Antworten, welche dem aktuellen Stand entsprechen.
Workshop 111 - Praxis		
10:15 - 11.45 Uhr	Verschiedene Entspannungsmethoden für den Alltag Daniela Ecker	In diesem Workshop werden das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung vorgestellt. Beide Verfahren sind gut erlernbar und umsetzbar. Sie stärken unser Inneres, sorgen für mehr Wohlbefinden und können uns sogar Lebensfreude schenken.
Workshop 112 - Praxis		
10:15 - 11.45 Uhr	Aktive Pause mit Yoga Dagmar Völpel	Belasten, erholen, neu ausrichten! Dieser Workshop umfasst Übungen für Rücken, Augen und Atmung sowie verschiedene Entspannungsmeditationen. Gut geeignet für Yoga-Einsteiger.

Workshop 113 - Praxis		
10:15 - 11.45 Uhr	Haltungs- und Bewegungsschulung mit Taichi- und Qui Gong- Elementen Friedrich Schweizer	Beide Systeme beruhen auf den gleichen Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Der Körper wird durch gezielte Bewegungsabläufe vitalisiert, das Bewegungsausmaß aller Gelenke wird aktiviert und stabilisiert sowie die Muskulatur gestärkt und die Haltung geschult.
Workshop 114 - Praxis		
10:15 - 11.45 Uhr	Einführung in die ZEN - Meditation Wolfgang Holzmann	Nach einer kurzen historischen Betrachtung werden den Teilnehmern Techniken zum bewussten Atmen und Bewegungsübungen zur Energiegewinnung vermittelt. Nach diesen Grundlagenübungen werden Techniken zur Sitz- und Gehmeditation behandelt. Diese Übungen helfen, aufkommende Gedanken zu erkennen und durch spezielle Atem- und Konzentrationstechniken zu kontrollieren. Somit wirken sich die Techniken positiv auf Körper und Geist aus und wirken Belastungen entgegen. Dieses Seminar gibt Informationen zur Stressbewältigung und gibt Impulse für die allgemeine Übungsleitertätigkeit im Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport.
Workshop 115 - Theorie		
10:15 - 11.45 Uhr	Erste Schritte zu einer gesunden Ernährung Stefan Rhein	Erste kleine Schritte in Richtung gesunde Ernährung: Was ist denn damit gemeint? Ein jeder hat sich wohl schon einmal Gedanken über seine Fitness, seine Figur und sein Wohlbefinden gemacht. Die Ernährung spielt diesbezüglich eine herausragende Rolle. Nur wie packe ich das an, meine Ernährung gesünder zu gestalten, OHNE dass es auf Kosten der Lebensqualität geht? Es ist ganz einfach. In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen zu einer gesunden Ernährung, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt.
Workshop 116 - Theorie		
10:15 - 11.45 Uhr	Inklusion im Sportverein Prof. Dr. Martin Giese	Das wesentliche Prinzip der Inklusion ist die Wertschätzung der Vielfalt. Ziel ist es, gleichwertige Lebensbedingungen zu schaffen für Menschen mit und ohne Handicap. So sollten auch Kinder mit besonderen Bedürfnissen aktiv am regulären Vereinssport teilnehmen dürfen. Hier bekommen Sie Beispiele und Handwerkszeug, wie inklusiver Sport gelingen kann.

ENDLICH WIEDER IM VEREIN:

GEMEINSAM FÜR MEHR BEWEGUNG

WWW.COMEBACK-RLP.DE



COME BACK

DER BEWEGUNG

Workshop 201 - Praxis

13.15 -
14.45 Uhr

Hula Hoop
Inga Schäfer

Hula Hoop ist wieder voll im Trend. Ob zu Hause oder im Verein, ob klein oder groß, das Spiel mit dem Reifen weckt enorme Begeisterung. In diesem Workshop soll ein Blick auf die Vielfältigkeit des Reifens gelegt werden. Ob Hula-Hoop-Workout, Hoopdance oder Hoop-Manipulation; alle Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die unterschiedlichen Möglichkeiten, den Reifen als Requisit zu nutzen.

Workshop 202 - Praxis

13.15 -
14.45 Uhr

LaBlast – Dance-Fitness
Melanie Anhäuser

Was ist LaBlast? Ein Tanzfitnessprogramm aus den USA, entwickelt vom mehrfachen Weltmeister Louis van Amstel, das gleichermaßen Tanz- und Fittesselemente beinhaltet. Tanzen ohne Partner und dabei richtig fit werden – ein Konzept für jedermann, unabhängig vom Alter und Fitnessstand, sowie von der Tanzerfahrung. Jeder kann Schritt für Schritt verschiedenste Tanzmuster erlernen, mit jeder Menge Spaß und vielen verbrauchten Kalorien. Wir tanzen Salsa, Rumba, Wiener Walzer, Jive, Paso Doble, Disco, Slow Fox, Chachacha, Tango, Samba, Quickstep und vieles mehr.

Workshop 203 - Praxis

13.15 -
14.45 Uhr

Jumping
Marcus Tilch

Jumping ist ein dynamisches Ganzkörperworkout auf speziell entwickelten Trampolinen. Dabei werden bei mitreißender Musik und mit Spaßfaktor pur die Ausdauer, Koordination und auch die Kraft trainiert. In diesem Workshop lernst Du die Schritte und erste kleine Schrittfolgen kennen. Wenn Du Spaß daran hast, bei fetziger Musik Deine Fitness zu verbessern, oder einfach mal reinschnuppern und Jumping ausprobieren möchtest, dann ist dieser Workshop genau das richtige für Dich!

Workshop 204 - Theorie

13.15 -
14.45 Uhr

Lauf-Workout
Jörg Fries

Spaß und Erfolg beim Lauftraining! Keine Ausreden mehr! Mit dem Laufen anfangen kann fast Jeder! In diesem Workshop gibt es viele Tipps und Tricks, um den Start in ein erfolgreiches Lauftraining zu erleichtern. Ein kleiner Trainingsplan, Technikschiulung, Dehnübungen & Pulsmessung, sind nur einige Dinge, die Du hier erfährst. Jogge Deinem „inneren Schweinehund“ mit Spaß davon!

Workshop 205 - Praxis		
13.15 - 14.45 Uhr	MTB Fahrtechnik Training Frank Meißner	Auf dem Mountainbike mit der ganzen Familie unterwegs zu sein bringt Spaß und schafft gemeinsame Erlebnisse. Durch eine gute Fahrtechnik spart man Kraft und bekommt mehr Sicherheit. Dazu gehören auch die richtige Ausrüstung und ein sicheres Bike.
Workshop 206 - Praxis		
13.15 - 14.45 Uhr	Kooperationsspiele für heterogene Gruppen Prof. Dr. phil. Sven Schneider	Mit kooperativen Spielen lassen sich auch leistungsheterogene Gruppen begeistern, der ewige Leistungsgedanke durchbricht und alternative Lernziele wie Empathie, Rücksichtnahme und Teamgeist werden sportartübergreifend vermittelt. Präsentiert werden aufregende und einfach zu realisierende kooperative Spiele, bei denen es keine Gewinner oder Verlierer gibt, sondern Aufgaben als Gruppe kooperativ und inklusiv gelöst werden.
Workshop 207 - Praxis		
13.15 - 14.45 Uhr	Engpassdehnung nach Liebscher & Bracht® – Schwerpunkt Unterkörper Peter Schmitz	Mit dieser besonderen Art der Dehnung können funktionelle Störungen verbessert und nachhaltig beseitigt werden. Durch die Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht® werden aktive und passive Dehnreize sowie Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt. Es handelt sich um Bewegungsformen, die die Effekte der Schmerzpunkt-Druckunterstützung unterstützen und dauerhaft im Gehirn programmieren. Engpassdehnungen unterstützen ein schmerzfreies und gesundes Leben in Bewegung.
Workshop 208 - Praxis		
13.15 - 14.45 Uhr	Pilates 60 + Daniel Wegen	Pilates lässt sich in jedem Alter erlernen. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten „Power House“, des Energiezentrums im Körper. Es handelt sich um die Muskulatur, die die Wirbelsäule in der Körpermitte umgibt. Sie dient dazu, den Körper aufrecht zu halten. Beim Trainieren der entsprechenden Übungen werden auch die Beckenbodenmuskeln und die tiefe Rumpfmuskulatur gestärkt. Das ideale Training, um möglichst lange fit und mobil zu bleiben.

Workshop 209 - Praxis		
13.15 - 14.45 Uhr	Athletiktraining aus Sicht der Sportpädagogik und Sportphysiotherapie Gilani Lück	Athletiktraining ist nicht nur Profisportlern vorbehalten, kann nicht nur in speziell ausgestatteten Studios mit Spezialequipment von topfiten Menschen durchgeführt werden. Athletiktraining zeichnet sich dadurch aus, dass alle körperlichen Eigenschaften trainiert werden. Durch gezielte und geplante Vorgehensweise können die Sportler*innen das Training effektiver und effizienter anstern.
Workshop 210 - Praxis		
13.15 - 14.45 Uhr	Kinesiotape Thorsten Becker Agelidis	Kinesiotape ist aus dem Breiten- und Leistungssport nicht mehr wegzudenken. In dieser Fortbildung lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des Kinesiotapings mit besonderem Fokus auf die Bedürfnisse im Breitensport kennen. Wirkmechanismen, Tapeanlagen bei typischen Sportverletzungen und aktuelle Evidenz werden neben vielen Inhalten in dieser Fortbildung diskutiert und praktiziert.
Workshop 211 - Praxis		
13.15 - 14.45 Uhr	Rückenfit Sabrina Pohl	Es gibt viele Möglichkeiten, rückengesunde Bewegungen in den Alltag einzubauen. Der Alltagstransfer stellt jedoch eine besondere Herausforderung dar. Es gilt, die Wahrnehmung des Körpers, eingefahrene Bewegungsmuster sowie Risiken zu erkennen und zu verändern. Kleine Theorieeinheiten zwischen der Praxis geben das nötige Hintergrundwissen.
Workshop 212 - Praxis		
13.15 - 14.45 Uhr	Entspannung mit Klangschalen Daniela Ecker	Entspannung leicht gemacht mit Klangschalen. Lausche den Klängen! Die Schwingungen wirken sich auf unser Nervensystem aus, aktivieren unseren Entspannungsreflex und lindern die Stress- und Schmerzreaktion, erhöhen unsere Konzentration, emotionale Blockaden und Verspannungen werden gelöst.
Workshop 213 - Praxis		
13.15 - 14.45 Uhr	Stressbewältigung und Entspannung mit Yoga Dagmar Völpel	Ein Yoga-Workshop zum Selbstmanagement in Stresssituationen. Hier werden mit gezielten Yogaübungen verschiedene Entspannungstechniken erlernt. Ergänzt werden Sie durch Atemübungen. Eine Meditation schließt den Workshop ab. In diesem Workshop erfahren Sie, wie sich ein entspannter Körper anfühlt.

Workshop 214 - Praxis		
13.15 - 14.45 Uhr	Einführung in die mentale Fitness Wolfgang Holzmann	Dieser Workshop beginnt mit angeleiteten Konzentrationsübungen und Ritualen zur Begrüßung sowie einer kleinen Eingangsmeditation. Danach werden Techniken zur Konzentration, Atmung und Bewegung zur Körperwahrnehmung und Energiegewinnung aus den asiatischen Kampfkünsten geschult. Den Abschluss dieses Achtsamkeitsteils bilden herausfordernde Übungen, welche die mentale Fitness fordern und zusätzlich die Sinne schulen.
Workshop 215 - Theorie		
13.15 - 14.45 Uhr	Erste Schritte in eine gesunde Ernährung Stefan Rhein	Ein jeder hat sich wohl schon einmal Gedanken über seine Fitness, seine Figur und sein Wohlbefinden gemacht. Die Ernährung spielt diesbezüglich eine herausragende Rolle. Nur wie packe ich das an, meine Ernährung gesünder zu gestalten, OHNE dass es auf Kosten der Lebensqualität geht? Es ist ganz einfach – in diesem Seminar erhältst Du wertvolle Tipps und Anregungen zu einer gesunden Ernährung, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.
Workshop 216 - Theorie		
13.15 - 14.45 Uhr	Aktuelle Trends aus der Sportpädagogik und Bewegungslehre Prof. Dr. Martin Giese	In diesem Workshop werden unterschiedliche Vermittlungsverfahren im Vereinssport diskutiert, die sich aus aktuellen Trends in Sportpädagogik & Bewegungslehre ergeben. Ziel ist danach zu fragen, nach welchen zeitgemäßen methodisch-didaktischen Kriterien Übungsstunden aufgebaut werden können.

Workshop 301 - Praxis		
15.00 - 16.30 Uhr	Jonglieren und andere Zirkustechniken Inga Schäfer	Jonglieren ist heute bei Weitem nicht mehr nur im Zirkus aufzufinden, sondern hat sich zu einer beliebten Freizeitbeschäftigung und zu einer sportlichen Aktivität entwickelt. Jonglieren fördert u.a. die Konzentrations- und Vorstellungsfähigkeit, die Reaktionsschnelligkeit, das räumliche Vorstellungsvermögen, sowie Zeit-, Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl. Zudem werden die Koordination und Wahrnehmung geschult. Zum Einsatz kommen Tücher, Bälle, Diabolo-Spiele, Poi-Schwingen, Teller und Flowersticks. Kleine Zirkusspiele runden den Workshop ab.
Workshop 302 - Praxis		
15.00 - 16.30 Uhr	LaBlast - Dance-Fitness Melanie Anhäuser	Was ist LaBlast? Ein Tanzfitnessprogramm aus den USA, entwickelt vom mehrfachen Weltmeister Louis van Amstel, das gleichermaßen Tanz- und Fittesselemente beinhaltet. Tanzen ohne Partner und dabei richtig fit werden – ein Konzept für Jedermann, unabhängig vom Alter und Fitnessstand, sowie von der Tanzerfahrung. Jeder kann Schritt für Schritt verschiedenste Tanzmuster erlernen, mit jeder Menge Spaß und vielen verbrauchten Kalorien. Wir tanzen Salsa, Rumba, Wiener Walzer, Jive, Paso Doble, Disco, Slow Fox, Chachacha, Tango, Samba, Quickstep und vieles mehr.
Workshop 303 - Praxis		
15.00 - 16.30 Uhr	Jumping Marcus Tilch	Jumping ist ein dynamisches Ganzkörperworkout auf speziell entwickelten Trampolinen. Dabei werden bei mitreißender Musik und mit Spaßfaktor pur die Ausdauer, Koordination und auch die Kraft trainiert. In diesem Workshop lernst Du die Schritte und erste kleine Schrittfolgen kennen. Wenn Du Spaß daran hast, bei fetziger Musik Deine Fitness zu verbessern, oder einfach mal reinschnuppern und Jumping ausprobieren möchtest, dann ist dieser Workshop genau das richtige für Dich!
Workshop 304 - Praxis		
15.00 - 16.30 Uhr	MTB Fahrtechnik Training Frank Meißner	Auf dem Mountainbike mit der ganzen Familie unterwegs zu sein bringt Spaß und schafft gemeinsame Erlebnisse. Durch eine gute Fahrtechnik spart man Kraft und bekommt mehr Sicherheit. Dazu gehören auch die richtige Ausrüstung und ein sicheres Bike.

Workshop 305 - Praxis		
15.00 - 16.30 Uhr	Fair Play - statt Chaos und Aggression Prof. Dr. phil. Sven Schneider	Was tun bei undisziplinierten Gruppen? Wie reagiere ich richtig, wenn Kinder im Training aggressiv werden? In diesem Praxisworkshop werden zum einen Hintergründe für Aggressionen bei Kindern beleuchtet. Zum anderen werden in Praxiseinheiten (sog. „Micro-Teaching“) die eigenen Verhaltens- und Reaktionsmuster als Lehrer oder Trainer analysiert und adäquate Gegenmaßnahmen eingeübt.
Workshop 306 - Praxis		
15.00 - 16.30 Uhr	Verspannungskopfschmerz, was tun? Peter Schmitz	Kopfschmerzen – wer kennt sie nicht? Wir alle leiden, wenn es im Kopf bohrt und hämmert. Für manche Menschen sind Kopfschmerzen, Migräne und Co. vorübergehende, für andere wiederum ständige Begleiter des Alltags. In diesem Workshop wird ein Therapie-Konzept vorgestellt sowie viele Übungen gezeigt, um Spannungskopfschmerzen zu lindern, vorzubeugen sowie Attacken schnell in den Griff zu bekommen.
Workshop 307 - Praxis		
15.00 - 16.30 Uhr	Core & Haltungsschulung Daniel Wegen	Die Rumpfstabilität ist eine entscheidende Komponente für einen kräftigen und leistungsstarken Körper. In diesem Workshop geht es in Theorie und Praxis darum, eigene Haltungsmuster zu erkennen und gezielt die lokalen Stabilisatoren der Rumpfmuskulatur zu stärken.
Workshop 308 - Praxis		
15.00 - 16.30 Uhr	Athletiktraining aus Sicht der Sportpädagogik und Sportphysiotherapie Gilani Lück	Athletiktraining ist nicht nur Profisportlern vorbehalten, kann nicht nur in speziell ausgestatteten Studios mit Spezialequipment von topfiten Menschen durchgeführt werden. Athletiktraining zeichnet sich dadurch aus, dass alle körperlichen Eigenschaften trainiert werden. Durch gezielte und geplante Vorgehensweise können die Sportler*innen das Training effektiver und effizienter ansteuern.

Workshop 309 - Praxis		
15.00 - 16.30 Uhr	Gleichgewichts- und Koordinationstraining Thorsten Becker Agelidis	Koordination ist eine motorische Grundeigenschaft und die Basis für jede zielgerichtete Bewegung. Durch ein Koordinationstraining erhofft man sich nicht nur eine verringerte Verletzungsrate, sondern auch eine verbesserte sportartspezifische Leistung. Lernen Sie, wie Sie Koordination und Gleichgewicht testen und entsprechend trainieren können. Dieser Lehrgang vermittelt die allgemeinen Grundlagen des Koordinationstrainings und das Basiswissen diverser sportmotorischer Tests in Theorie und Praxis.
Workshop 310 - Praxis		
15.00 - 16.30 Uhr	Beckenboden-Fit Sabrina Pohl	Der Beckenboden ist ein sehr wichtiger Muskel, auch wenn man ihn im Alltag kaum wahrnimmt. Die Beckenbodenmuskulatur wird bereits durch Bewegungsmangel und viel Sitzen geschwächt. Auch Übergewicht und eine schlechte Haltung können ihr zusetzen. Deswegen ist das Training sowohl für Männer als auch für Frauen empfehlenswert. Allerdings sind Frauen häufiger betroffen als Männer. Das liegt unter anderem daran, dass Beckenbodenprobleme wie eine Belastungskontinenz durch eine Geburt ausgelöst werden können. Hier lernen Sie viele Übungen für einen starken Beckenboden.
Workshop 311 - Praxis		
15.00 - 16.30 Uhr	Auszeit für Dich – Entspannungsmethoden Daniela Ecker	Lerne verschiedene Entspannungsmethoden kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Nimm Dir Zeit für Dich und lasse Dich auf eine Reise zu Dir selbst ein.
Workshop 312 - Praxis		
15.00 - 16.30 Uhr	Haltungs- und Bewegungsschulung mit Taichi- und Qui Gong-Elementen Friedrich Schweizer	Beide Systeme beruhen auf den gleichen Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Der Körper wird durch gezielte Bewegungsabläufe vitalisiert, das Bewegungsausmaß aller Gelenke wird aktiviert und stabilisiert sowie die Muskulatur gestärkt und die Haltung geschult.

Workshop 313 - Praxis		
15.00 - 16.30 Uhr	Kampfkunstbasierende Atemübungen Wolfgang Holzmann	Hier werden Ihnen nach einer kleinen Eingangs- meditation Techniken zum energievollen Stand so- wie Schrittfolgen, Hand- und Armbewegungen aus den Bereichen des Karate-dô und Aikijutsu näher gebracht. Geschult werden neben den Bewegungs- abläufen die Körperspannung und -entspannung sowie Partnerübungen zur Distanzgewinnung und zur Deeskalation. Dieser Workshop gibt zusätzlich Informationen zur Körpersprache sowie zur Stress- und Konfliktbewältigung.
Workshop 314 - Theorie		
15.00 - 16.30 Uhr	Erste Schritte in eine gesunde Ernährung Stefan Rhein	Ein jeder hat sich wohl schon einmal Gedanken über seine Fitness, seine Figur und sein Wohlbefin- den gemacht. Die Ernährung spielt diesbezüglich eine herausragende Rolle. Nur wie packe ich das an, meine Ernährung gesünder zu gestalten, OHNE dass es auf Kosten der Lebensqualität geht? In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen zu einer gesunden Ernährung, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.
Workshop 315 - Theorie		
15.00 - 16.30 Uhr	Inklusion im Sportverein Prof. Dr. Martin Giese	Das wesentliche Prinzip der Inklusion ist die Wertschätzung der Vielfalt. Ziel ist es, gleichwerti- ge Lebensbedingungen zu schaffen für Menschen mit und ohne Handicap. So sollten auch Kinder mit besonderen Bedürfnissen aktiv am regulären Vereinsport teilnehmen dürfen. Hier bekommen Sie Beispiele und Handwerkszeug, wie inklusiver Sport gelingen kann.

Seite an Seite für den Sport



Unser Ziel ist es, dass Ihr Verein erfolgreich im Spiel bleibt.
Ihr Versicherungsbüro beim Sportbund Rheinland e.V.
unterstützt Sie dabei.

Wir beraten Sie gerne persönlich.

- ✓ am Telefon,
- ✓ per Videokonferenz,
- ✓ vor Ort im Versicherungsbüro.

Mehr Infos auf www.ARAG-Sport.de

Oder sprechen Sie uns einfach an!

Ihr Versicherungsbüro beim Sportbund Rheinland e.V.

ARAG Allgemeine Versicherungs-AG

Telefon 0261 135255 · vsbkoblenz@ARAG-Sport.de

Online-Termin-
vereinbarung



Johann Jost Schäfer
Büroleiter