

<b>Übungsleiter-Forum</b>	
Samstag, 17. September 2022 Mülheim-Kärlich	
<b>Programmübersicht</b>	
<b>Eröffnung</b>	
9:00 Uhr	<b>Begrüßung</b>  Monika Sauer, Präsidentin des Sportbundes Rheinland
<b>Impulsvortrag</b>	
9:15 - 10:00 Uhr	<b>„Sport kann mehr – Wie Sport auf Körper, Psyche und unser soziales Miteinander wirkt“</b>  Prof. Dr. phil. Sven Schneider, M.A. Universitätsmedizin Mannheim
<b>Workshop 101 - Praxis</b>	
10:15 - 11.45 Uhr	<b>Akrobatik</b>  <b>Inga Schäfer</b>  Akrobatik eröffnet Möglichkeiten, kreativ mit dem Körper umzugehen (unterstützend, haltend, schwebend). 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.
<b>Workshop 102 - Praxis</b>	
10:15 - 11.45 Uhr	<b>Las Blast - Dance-Fitness</b>  <b>Melanie Anhäuser</b>  "Was ist Las Blast? Ein Tanzfitness-programm aus den USA, entwickelt vom mehrfachen Weltmeister Louis van Amstel, das gleichermaßen Tanz- und Fitness-elemente 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 !"

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

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

10:15 - 11.45 Uhr	<p align="center"><b>Workshop 103 - Praxis</b></p> <p align="center"><b>Jumping</b></p> <p align="center"><b>Marcus Tilch</b></p>	<p>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.</p> <p>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!</p>
10:15 - 11.45 Uhr	<p align="center"><b>Workshop 104 - Praxis</b></p> <p align="center"><b>Laufworkout</b></p> <p align="center"><b>Jörg Fries</b></p>	<p>Spaß und Erfolg beim Lauftraining! Keine Ausreden mehr! Mit dem Laufen anfangen kann fast Jeder!</p> <p>In diesem Workshop gibt es viele Tipps und Tricks, um den Start in ein erfolgreiches Lauftraining zu erleichtern. Ein kleiner Trainingsplan, Technikschiulung, Dehnübungen &amp; Pulsmessung, sind nur einige Dinge, die Du hier erfährst. Jogge Deinem "inneren Schweinehund" mit Spaß davon!</p>
10:15 - 11.45 Uhr	<p align="center"><b>Workshop 105 - Theorie</b></p> <p align="center"><b>MTB Fahrtechnik Training</b></p> <p align="center"><b>Frank Meißner</b></p>	<p>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 gehört natürlich auch die richtige Ausrüstung und ein sicheres Bike.</p>

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

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

10:15 - 11.45 Uhr	<p align="center"><b>Engpassdehnung nach Liebscher &amp; Bracht® - Schwerpunkt Oberkörper</b></p> <p align="center"><b>Peter Schmitz</b></p>	<p align="center"><b>Workshop 106 - Praxis</b></p> <p>Mit dieser besonderen Art der Dehnung können funktionelle Störungen verbessert und nachhaltig beseitigt werden. Durch die Engpassdehnungen nach Liebscher &amp; Bracht werden aktive und passive Dehnreize sowie Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt. Es handelt sich um Übungen und Bewegungsformen, die die Effekte der Schmerzpunktpressur unterstützen und dauerhaft im Gehirn programmieren. Engpassdehnungen unterstützen ein schmerzfreies und gesundes Leben in Bewegung. Lassen Sie sich überraschen!</p>
10:15 - 11.45 Uhr	<p align="center"><b>Starke Füße bis ins hohe Alter</b></p> <p align="center"><b>Daniel Wegen</b></p>	<p align="center"><b>Workshop 107 - Praxis</b></p> <p>Die Füße werden oftmals vernachlässigt. Sie tragen Sie durchs Leben und leisten dabei jeden Tag Schwerstarbeit. Die Füße gesund und leistungsfähig zu halten, ist gar nicht so schwer. Wir verraten Ihnen, wie.</p>
10:15 - 11.45 Uhr	<p align="center"><b>Athletiktraining aus Sicht der Sportpädagogik und Sportphysiotherapie</b></p> <p align="center"><b>Gilani Lück</b></p>	<p align="center"><b>Workshop 108 - Praxis</b></p> <p>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.</p>
10:15 - 11.45 Uhr	<p align="center"><b>Prävention von Schulterverletzungen</b></p> <p align="center"><b>Thorsten Becker Agelidis</b></p>	<p align="center"><b>Workshop 109 - Praxis</b></p> <p>Die Schulter ist das bewegungsstärkste Gelenk im menschlichen Körper und wird bei vielen Sportarten gefordert. Lernen Sie 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.</p>

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

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

10:15 - 11.45 Uhr	<b>Workshop 110 - Praxis</b>  <b>Dehnen und Stretching</b>  <b>Sabrina Pohl</b>	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 des Wissens entsprechen.
10:15 - 11.45 Uhr	<b>Workshop 111 - Praxis</b>  <b>Verschiedene Entspannungs-methoden für den Alltag</b>  <b>Daniela Ecker</b>	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.
10:15 - 11.45 Uhr	<b>Workshop 112 - Praxis</b>  <b>Aktive Pause mit Yoga</b>  <b>Dagmar Völpel</b>	Belasten, erholen, neu ausrichten! Dieser Workshop umfasst Übungen für Rücken, Augen und Atmung sowie verschiedene Entspannungsmeditationen. Gut geeignet für Yoga-Einsteiger.
10:15 - 11.45 Uhr	<b>Workshop 113 - Praxis</b>  <b>Haltungs- und Bewegungsschulung mit Taichi- und Qui Gong- Elementen</b>  <b>Friedrich Schweizer</b>	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.

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

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

<p>10:15 - 11.45 Uhr</p>	<p align="center"><b>Workshop 114 - Praxis</b></p> <p align="center"><b>Einführung in die ZEN - Meditation</b></p> <p align="center"><b>Wolfgang Holzmann</b></p>	<p>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!</p>
<p>10:15 - 11.45 Uhr</p>	<p align="center"><b>Workshop 115 - Theorie</b></p> <p align="center"><b>Erste Schritte zu einer gesunden Ernährung</b></p> <p align="center"><b>Stefan Rhein</b></p>	<p>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.</p>
<p>10:15 - 11.45 Uhr</p>	<p align="center"><b>Workshop 116 - Theorie</b></p> <p align="center"><b>Inklusion im Sportverein</b></p> <p align="center"><b>Prof. Dr. Martin Giese</b></p>	<p>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.</p>

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

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

13.15 - 14.45 Uhr	<p style="text-align: center;"><b>Workshop 201 - Praxis</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Hula Hoop</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Inga Schäfer</b></p>	<p>Hula Hoop ist gerade 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 TN erhalten einen Überblick über die unterschiedlichen Möglichkeiten, den Reifen als Requisite zu nutzen.</p>
13.15 - 14.45 Uhr	<p style="text-align: center;"><b>Workshop 202 - Praxis</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Las Blast - Dance-Fitness</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Melanie Anhäuser</b></p>	<p>"Was ist Las Blast ? 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.</p>
13.15 - 14.45 Uhr	<p style="text-align: center;"><b>Workshop 203 - Praxis</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Jumping</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Marcus Tilch</b></p>	<p>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!</p>

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

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

<b>Workshop 204 - Theorie</b>		
13.15 - 14.45 Uhr	<b>Lauf-Workout</b>  <b>Jörg Fries</b>	<p>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 &amp; Pulsmessung, sind nur einige Dinge, die Du hier erfährst. Jogge Deinem "inneren Schweinehund" mit Spaß davon!</p>
<b>Workshop 205 - Praxis</b>		
13.15 - 14.45 Uhr	<b>MTB Fahrtechnik Training</b>  <b>Frank Meißner</b>	<p>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 gehört auch die richtige Ausrüstung und ein sicheres Bike.</p>
<b>Workshop 206 - Praxis</b>		
13.15 - 14.45 Uhr	<b>Kooperationsspiele für heterogene Gruppen</b>  <b>Prof. Dr. phil. Sven Schneider</b>	<p>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.</p>
<b>Workshop 207 - Praxis</b>		
13.15 - 14.45 Uhr	<b>Engpassdehnung nach Liebscher &amp; Bracht® - Schwerpunkt Unterkörper</b>  <b>Peter Schmitz</b>	<p>Mit dieser besonderen Art der Dehnung können funktionelle Störungen verbessert und nachhaltig beseitigt werden. Durch die Engpassdehnungen nach Liebscher &amp; Bracht werden aktive und passive Dehnreize sowie Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt. Es handelt sich um Bewegungsformen, die die Effekte der Schmerzpunktpressur unterstützen und dauerhaft im Gehirn programmieren. Engpassdehnungen unterstützen ein schmerzfreies und gesundes Leben in Bewegung.</p>

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

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

13.15 - 14.45 Uhr	<p align="center"><b>Workshop 208 - Praxis</b></p> <p align="center"><b>Pilates 60 +</b></p> <p align="center"><b>Daniel Wegen</b></p>	<p>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.</p>
13.15 - 14.45 Uhr	<p align="center"><b>Workshop 209 - Praxis</b></p> <p align="center"><b>Athletiktraining aus Sicht der Sportpädagogik und Sportphysiotherapie</b></p> <p align="center"><b>Gilani Lück</b></p>	<p>Athletik-Training aus Sicht der Sportwissenschaft und Sportphysiotherapie": 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.</p>
13.15 - 14.45 Uhr	<p align="center"><b>Workshop 210 - Praxis</b></p> <p align="center"><b>Kinesiotape</b></p> <p align="center"><b>Thorsten Becker Agelidis</b></p>	<p>Kinesiotape ist aus dem Breiten- und Leistungssport nicht mehr wegzudenken. In dieser Fortbildung lernen die Teilnehmer*innen 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</p>

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

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



13.15 - 14.45 Uhr	<b>Workshop 211 - Praxis</b>  <b>Rückenfit</b>  <b>Sabrina Pohl</b>	<p>Es gibt viele Möglichkeiten, rücken-gesunde 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.</p>
13.15 - 14.45 Uhr	<b>Workshop 212 - Praxis</b>  <b>Entspannung mit Klangschalen</b>  <b>Daniela Ecker</b>	<p>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.</p>
13.15 - 14.45 Uhr	<b>Workshop 213 - Praxis</b>  <b>Stressbewältigung und Entspannung mit Yoga</b>  <b>Dagmar Völpel</b>	<p>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.</p>
13.15 - 14.45 Uhr	<b>Workshop 214 - Praxis</b>  <b>Einführung in die mentale Fitness</b>  <b>Wolfgang Holzmann</b>	<p>Begonnen wird dieser Seminarteil 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. Dieses Seminar gibt Informationen zur Stressbewältigung und Impulse für die Übungsleitertätigkeit im Breiten- und Freizeitsport und im Gesundheitssport!</p>

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

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

<p>13.15 - 14.45 Uhr</p>	<p><b>Workshop 215 - Theorie</b></p> <p><b>Erste Schritte in eine gesunde Ernährung</b></p> <p><b>Stefan Rhein</b></p>	<p>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.</p>
<p>13.15 - 14.45 Uhr</p>	<p><b>Workshop 216 - Theorie</b></p> <p><b>Aktuelle Trends aus der Sportpädagogik und Bewegungslehre</b></p> <p><b>Prof. Dr. Martin Giese</b></p>	<p>In diesem Workshop werden unterschiedliche Vermittlungsverfahren im Vereinssport diskutiert, die sich aus aktuellen Trends in Sportpädagogik &amp; Bewegungslehre ergeben. Ziel ist danach zu fragen, nach welchen zeitgemäßen methodisch-didaktischen Kriterien Übungsstunden aufgebaut werden können.</p>
<p>15.00 - 16.30 Uhr</p>	<p><b>Workshop 301- Praxis</b></p> <p><b>Jonglieren und andere Zirkustechniken</b></p> <p><b>Inga Schäfer</b></p>	<p>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.</p>

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

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

15.00 - 16.30 Uhr	<p style="text-align: center;"><b>Las Blast - Dance-Fitness</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Melanie Anhäuser</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Workshop 302 - Praxis</b></p> <p>"Was ist Las Blast ? Ein Tanzfitnessprogramm aus den USA, entwickelt vom mehrfachen Weltmeister Louis van Amstel, das gleichermaßen Tanz- und Fitness-elemente 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.</p>
15.00 - 16.30 Uhr	<p style="text-align: center;"><b>Jumping</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Marcus Tilch</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Workshop 303 - Praxis</b></p> <p>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!</p>
15.00 - 16.30 Uhr	<p style="text-align: center;"><b>MTB Fahrtechnik Training</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Frank Meißner</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Workshop 304 - Praxis</b></p> <p>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 gehört natürlich auch die richtige Ausrüstung und ein sicheres Bike.</p>

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

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

15.00 - 16.30 Uhr	<b>Workshop 305 - Praxis</b>  <b>Fair Play - statt Chaos und Aggression</b>  <b>Prof. Dr. phil. Sven Schneider</b>	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.
15.00 - 16.30 Uhr	<b>Workshop 306 - Praxis</b>  <b>Verspannungskopfschmerz, was tun?</b>  <b>Peter Schmitz</b>	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 die Spannungskopfschmerzen zu lindern, vorzubeugen sowie Attacken schnell in den Griff zu bekommen.
15.00 - 16.30 Uhr	<b>Workshop 307 - Praxis</b>  <b>Core &amp; Haltungsschulung</b>  <b>Daniel Wegen</b>	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.
15.00 - 16.30 Uhr	<b>Workshop 308 - Praxis</b>  <b>Athletiktraining aus Sicht der Sportpädagogik und Sportphysiotherapie</b>  <b>Gilani Lück</b>	Athletiktraining ist nicht nur Profisportlern vorbehalten, kann nicht nur in speziell ausgestatteten Studios mit Spezialequipment von topfitten 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.

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

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

<b>Workshop 309 - Praxis</b>		
15.00 - 16.30 Uhr	<b>Gleichgewichts- und Koordinationstraining</b>  <b>Thorsten Becker Agelidis</b>	<p>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.</p> <p>Dieser Lehrgang vermittelt die allgemeinen Grundlagen des Koordinationstrainings und das Basiswissen diverser sportmotorischer Tests in Theorie und Praxis.</p>
<b>Workshop 310 - Praxis</b>		
15.00 - 16.30 Uhr	<b>Beckenboden-Fit</b>  <b>Sabrina Pohl</b>	<p>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 Belastungsinkontinenz durch eine Geburt ausgelöst werden können. Hier lernen Sie viele Übungen für einen starken Beckenboden.</p>
<b>Workshop 311 - Praxis</b>		
15.00 - 16.30 Uhr	<b>Auszeit für Dich – Entspannungsmethoden</b>  <b>Daniela Ecker</b>	<p>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.</p>

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

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

<b>Workshop 312 Praxis</b>		
15.00 - 16.30 Uhr	<b>Haltungs- und Bewegungsschulung mit Taichi- und Qui Gong-Elementen</b>  <b>Friedrich Schweizer</b>	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.
<b>Workshop 313 - Praxis</b>		
15.00 - 16.30 Uhr	<b>Kampfkunstbasierende Atemübungen</b>  <b>Wolfgang Holzmann</b>	Hier bekommen Sie nach einer kleinen Eingangsmeditation Techniken zum energievollen Stand, sowie Schrittfolgen, Hand- und Armbewegungen aus den Bereichen des Karate-dô und Aikijutsu näher gebracht. Geschult werden neben den Bewegungsabläufen die Körperspannung und -entspannung sowie Partnerübungen zur Distanzgewinnung und zur Deeskalation. Dieser Workshop gibt zusätzlich Informationen zur Körpersprache sowie zur Stress-, und Konfliktbewältigung.
<b>Workshop 314 - Theorie</b>		
15.00 - 16.30 Uhr	<b>Erste Schritte in eine gesunde Ernährung</b>  <b>Stefan Rhein</b>	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? In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen zu einer gesunden Ernährung, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt.
<b>Workshop 315 - Theorie</b>		
15.00 - 16.30 Uhr	<b>Inklusion im Sportverein</b>  <b>Prof. Dr. Martin Giese</b>	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.

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Urbatzka, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16

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