

VORWORT

„Breite Basis – Starke Spitze“

Der Klassiker unter den Großveranstaltungen des Sportbundes Rheinland findet in diesem Jahr bereits zum elften Mal statt. Das Jahresmotto des Sportbundes Rheinland „Breite Basis – Starke Spitze“ kann fast nirgends besser mit Inhalten gefüllt werden als beim Übungsleiterforum.

Ein gut ausgebildeter Übungsleiter, der sich stetig fortbildet und auf dem aktuellsten methodischen Stand ist, motiviert die Mitglieder in den Vereinssportgruppen besser, als jemand, der seit Jahrzehnten die gleichen Aufwärm-Übungen ausführen lässt. Mit solch qualifizierten Übungsleitern schafft ein Sportverein eine Grundlage, von den Alt- und Neu-Mitgliedern als attraktiv angesehen zu werden. Bieten Sie Ihrem Verein diese Basis und helfen Sie Ihrem Verein als engagierter, qualifizierter Übungsleiter.

Eine große Bandbreite an Kursen unter den Überschriften „Fun, Trends & Spiel“, „Fitness & Prävention“ und „Entspannung & Ernährung“ in verschiedenen Alters- und Leistungsstufen wartet auf Sie. Wir sind uns sicher, unter den insgesamt 64 Workshops ist auch für Sie der Richtige dabei und freuen uns auf eine Begegnung mit Ihnen am 12. August in Mülheim-Kärlich.



Monika Sauer
Präsidentin



Wolfgang Scheib
Vizepräsident
Aus- und Fortbildung

PROGRAMM

11. Übungsleiterforum „Breite Basis – Starke Spitze“

Termin: Samstag, 12. August 2017, 8.30 bis 18 Uhr

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

Teilnehmergebühr: 30 Euro (inkl. Mittagessen)

- Begrüßung durch Präsidentin Monika Sauer
- Eröffnung
- Workshop-Runde Teil I
- Workshop-Runde Teil II
- Mittagspause inkl. Essen und Besuch der Info-Stände
- Workshop-Runde Teil III
- Workshop-Runde Teil IV

ANFAHRT



© OpenStreetMap-Mitwirkende

INFOSTÄNDE

ARAG Versicherung AG
Deutsches Sportabzeichen
vereinsleben.de
und weitere

WEITERE INFORMATIONEN

Sportbund Rheinland
Sabine Urbatzka
Rheinau 11
56075 Koblenz

Tel.: 0261/135-116
Fax: 0261/135-114



E-Mail: sabine.urbatzka@sportbund-rheinland.de
Internet: www.sportbund-rheinland.de (Rubrik Bildung – Sonderveranstaltung: LG-Nr.: AuF17-199)

Anmeldung:

Zur Anmeldung bitte das abgedruckte Formular gut leserlich ausfüllen und nur an den Sportbund Rheinland per Telefax, Post oder E-Mail senden.

Lizenzverlängerung:

Für die Lizenz ÜL-C „Breitensport“ werden neun Lerneinheiten zur Verlängerung angerechnet.

Eine Lizenz ist keine Voraussetzung zur Teilnahme am Übungsleiterforum.

ANMELDUNG



11. Übungsleiterforum (LG-Nr.: AuF17-199)

Sportbund Rheinland, Rheinau 11, 56075 Koblenz
Fax: 0261/135-114

Vorname:

Name:

Straße:

PLZ, Ort:

Geburtsdatum:

Telefon:

E-Mail:

Workshop Runde I 9.45–11.15 Uhr

Workshop Runde II 11.30–13.00 Uhr

Workshop Runde III 14.30–16.00 Uhr

Workshop Runde IV 16.15–17.45 Uhr

.....
Ort, Datum
Unterschrift

.....
Ort, Datum
Unterschrift

Hiermit erteile/n ich/wir eine einmalige Einzugsermächtigung mittels Lastschrift in Höhe der gebuchten Leistungen. Die jeweilige Gebühr wird innerhalb einer Woche nach der Veranstaltung vom oben angegebenen Konto abgebucht. Wenn der Verein, die Eltern eines Minderjährigen oder Dritte als Kostenträger eintreten, ist die Unterschrift eines zeichnungsberechtigten Vertreter oder Kontoinhabers erforderlich.
Mit der Unterschrift akzeptiere/n ich/wir die Teilnahmebedingungen – nachzulesen auf unseren Internetseiten (Veranstaltungsortal).

Tagesgebühr: 30 Euro

IBAN:

BIC:

Kontoinhaber:

.....
Ort, Datum
Unterschrift Kontoinhaber



8.30 – 8.45 Uhr	BEGRÜSSUNG MONIKA SAUER																									
8.45 – 9.30 Uhr	ERÖFFNUNG																									
9.45 – 11.15 Uhr	AK 1 Shake & Swing <i>Felicitas Döff-Sotta-Bengel</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 2 Pilates Andrea Wecker	AK 3 Core-Cardio Workout <i>Silvia Sonntag</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 4 Deutscher Motoriktest <i>Dr. Lars Schlenker</i>	AK 5 Jumping Fitness Training auf dem Trampolin <i>Christine Wundrack</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 6 Schlanker und schmerzfreier durch Tieft-Training der muskulatur <i>Ralph Alt</i>	AK 7 Spielkonzepte aus dem Abenteuer- und Erlebnissport zur Förderung von Kreativität und Motivation <i>Ralph Alt</i>	AK 8 Kettle-Bell-Training <i>Ralf Hammer-schmidt</i>	AK 9 Langhantel-training <i>Udo Chandoni</i>	AK 10 Funktionelles Schlingentraining <i>Christian Sowieja</i>	AK 11 Beckenbodentraining – kenn ich oder doch nicht? <i>Julia Schulte</i>	AK 12 Sport und Ernährung <i>Nina Engel</i>	AK 13 Yoga am Arbeitsplatz/ Yoga auf dem Stuhl <i>Dagmar Völpel</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 14 Medical Flossing <i>Andreas Ahlhorn</i>	AK 15 ZEN-Meditation <i>Wolfgang Holzmann</i>	AK 16 Entspannt-Gesund-Fit <i>Kirsten Plachta</i>	AK 17 Kleine Spiele im Klassenraum <i>Sandra Gietzen</i>	AK 18 Klangschalen-Meditation <i>Jeanette Thull</i>	AK 19 Prävention von Läuferleiden <i>Sergej Borkenhagen</i>	AK 20 Rückencoaching für Erwachsene <i>Sabrina Münn</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 21 Der Kopf entscheidet – mit mentaler Stärke zu mehr Erfolg <i>Markus Paquee</i>
11.30 – 13.00 Uhr	AK 22 Faszien-training <i>Felicitas Döff-Sotta-Bengel</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 23 Pilates & Yoga Andrea Wecker	AK 24 Power Yoga <i>Silvia Sonntag</i>	AK 25 Deutscher Motoriktest <i>Dr. Lars Schlenker</i>	AK 26 Jumping Fitness Training auf dem Trampolin <i>Christine Wundrack</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 27 Spielkonzepte aus dem Abenteuer- und Erlebnissport zur Förderung von Kreativität und Motivation <i>Ralph Alt</i>	AK 28 Faszien-training mit Yoga <i>Dagmar Völpel</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 29 Achtsamkeitstraining <i>Wolfgang Holzmann</i>	AK 30 Bewegte Entspannung <i>Kirsten Plachta</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 31 Stabile Basis für den sicheren Stand <i>Sergej Borkenhagen</i>	AK 32 Rückencoaching für Kinder und Jugendliche <i>Sabrina Münn</i>	AK 33 Der Kopf entscheidet – mit mentaler Stärke zu mehr Erfolg <i>Markus Paquee</i>										
13.00 – 14.30 Uhr	MITTAGESEN UND BESUCH DER INFO-STÄNDE																									
14.30 – 16.00 Uhr	AK 34 Gesunde Füße – die starke Basis <i>Felicitas Döff-Sotta-Bengel</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 35 Pilates Andrea Wecker	AK 36 Fazien-Yoga <i>Silvia Sonntag</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 37 Jumping-Fitness Training auf dem Trampolin <i>Christine Wundrack</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 38 Selbstverteidigung <i>Thorsten Kornatzki</i>	AK 39 Spielkonzepte aus dem Abenteuer- und Erlebnissport zur Förderung von Kreativität und Motivation <i>Ralph Alt</i>	AK 40 Kettle-Bell-Training <i>Ralf Hammer-schmidt</i>	AK 41 Athletik-training vom Breitensport bis zum Spitzensport <i>Udo Chandoni</i>	AK 42 Funktionelles Schlingentraining <i>Christian Sowieja</i>	AK 43 Beckenbodentraining – kenn ich oder doch nicht? <i>Julia Schulte</i>	AK 44 Diäten adé – Ernährung und Bewegung <i>Nina Engel</i>	AK 45 Yoga für den guten Schlaf <i>Dagmar Völpel</i>	AK 46 Medical Flossing <i>Andreas Ahlhorn</i>	AK 47 Training mit dem Gymnastikstab <i>Wolfgang Holzmann</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 48 Entspannt-Gesund-Fit <i>Kirsten Plachta</i>	AK 49 Fitness im Klassenraum <i>Sandra Gietzen</i>	AK 50 Klangschalen-Meditation <i>Jeanette Thull</i>	AK 51 Kinesio Taping <i>Sergej Borkenhagen</i>	AK 52 Rückencoaching für Erwachsene <i>Sabrina Münn</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 53 Der Kopf entscheidet – mit mentaler Stärke zu mehr Erfolg <i>Markus Paquee</i>	
16.15 – 17.45 Uhr	AK 54 Faszien-training <i>Felicitas Döff-Sotta-Bengel</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 55 Sport Yoga Andrea Wecker	AK 56 Qilates <i>Silvia Sonntag</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 57 Jumping-Fitness Training auf dem Trampolin <i>Christine Wundrack</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 58 Selbstverteidigung <i>Thorsten Kornatzki</i>	AK 59 Spielkonzepte aus dem Abenteuer- und Erlebnissport zur Förderung von Kreativität und Motivation <i>Ralph Alt</i>	AK 60 Achtsamkeitstraining <i>Wolfgang Holzmann</i>	AK 61 Bewegungsmeditation <i>Kirsten Plachta</i>	BEREITS AUSGEBUCHT!	AK 62 Gymnastik mit Kleingeräten <i>Sergej Borkenhagen</i>	AK 63 Rückencoaching für Kinder und Jugendliche <i>Sabrina Münn</i>	AK 64 Der Kopf entscheidet – mit mentaler Stärke zu mehr Erfolg <i>Markus Paquee</i>											

AK-Schwerpunkt:

□ Fitness & Prävention

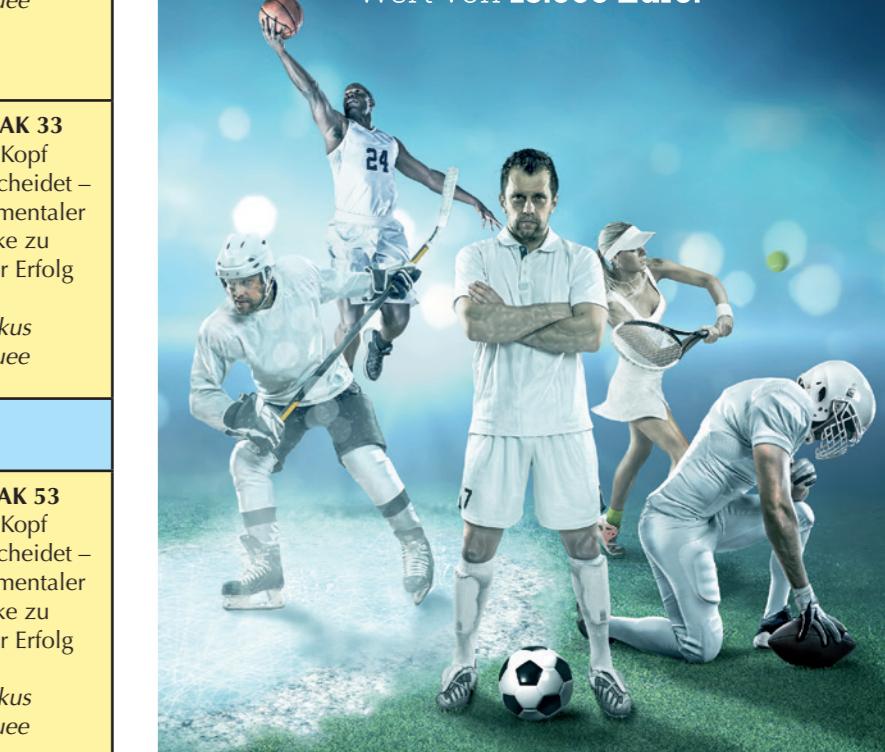
■ Entspannung & Ernährung

■ Fun, Trends & Spiel

VEREINS
LEBEN.DE*wi.leben.spot.*VEREIN
DES
MONATSSPORTBUND
RHEINLAND

JETZT BEWERBEN!

Bewerbt Euch jetzt als Verein des Monats und gewinnt ein Preispaket im Wert von **15.000 Euro!**



Bewerbt Euch jetzt auf www.vereinsleben.de, aktiviert Eure Mitglieder, Fans und Freunde, um für Euch abzustimmen und gewinnt als Verein des Monats ein Preispaket im Gesamtwert von 15.000 Euro, bestehend aus 10.000 Euro von der Sparda-Bank Südwest sowie Sportgeräten und Hallenausstattung im Wert von 5.000 Euro von fortuna Sportgeräte. Mehr Informationen zum Wettbewerb findet Ihr auf www.vereinsleben.de.

Sparda-Bank

fortuna
Turn- und SportgeräteLANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ

RPR1.