



5. Stormarner Sportforum

Samstag, 03. März 2012

in Ahrensburg

Selma-Lagerlöf-Gemeinschaftsschule

Wir laden alle Sportlerinnen und Sportler herzlich ein, gemeinsam mit vielen Anderen neue Eindrücke aus dem Bereich des Sports mit in die Vereine zu nehmen und vor Ort umzusetzen.

Für die Verlängerung der Übungsleiter-Lizenz werden **acht LE** angerechnet.

Viele Grüße und eine gute Anreise wünschen

Frank Malner
-Vorsitzender-

Ina Gerber
-Bildungsreferentin-

ab 8:30 Uhr	Ankunft der Teilnehmerinnen und Teilnehmer			
9:00 Uhr	Begrüßung			
	Trendsport	Breitensport	Kinder und Jugendliche	Senioren
09:15 10:45	1.1 Einführung in die Franklinmethode Dagmar Ewert	2.1 Selbstverteidigung Peter Nabrazell	3.1 Dance-Kids Mona Stelzner	4.1 Training contra Osteoporose Gaby Iden
11:00 12:30	1.2 Franklin Methode die WS und der befreite Rücken Dagmar Ewert		3.2 Fit-Kids Mona Stelzner	
Mittagessen				
13:45 15:15	1.3 Ritmix Natascha Gohl	2.2 Rund ums Tapen Günter Scheibenpflug	3.3 Bewegungsbaustelle für Kinder Alternative Sportgeräte im Einsatz	4.2 Spiraldynamik Grundlagen Adriane Straub
15:30 17:00	1.4 Zumba Natascha Gohl	2.3 Spiraldynamik Adriane Straub		4.3 Fitness für den Kopf Dagmar Ewert

1.1 Einführung in die Franklin-Methode

Was unterscheidet die Franklin-Methode von anderen Bewegungsschulungen? Imagination wird verbunden mit Bewegung und Berührung. Eine Kombination, welche auf wissenschaftlich erwiesene Weise wirksamer ist als ein Training ohne gezielten mentalen Einsatz. Wenn Anatomie auf lebendige Weise erklärt und erfahrbar gemacht wird, hilft dies, beliebige Bewegungen effektiver und leichter auszuführen. An den Beispielen Füße und Schultergürtel wird die Franklin-Methode vorgestellt: Der Dialog mit dem Körper als Grundlage für mehr Geschwindigkeit, Leistung und Gesundheit.

1.2 Die WS und der befreite Rücken

Locker sein macht stark! Gut trainierte (definierte) Muskeln in Verbindung mit freien Gelenken, der stützenden Wirkung der Wirbelsäulenbänder und gesunden Bandscheiben sind wesentliche Grundelemente für einen befreiten Rücken. Es werden verschiedene Übungen nach Eric Franklin und seiner Methode vorgestellt, die einzeln oder kombiniert angewandt werden können. Themen sind u.a. das Kreuzbein, Wirbelsäulengelenke, die Bandscheiben und die konstruktive Ruhe.

1.3 Ritmix

Ritmix ist eines der kreativsten Tanzprogramme der Welt. Genieße die Vielfalt der verschiedenen Tanzstile wie Latin, Dance, Reggaeton, Hip Hop, Jazz, Flamenco, u.a. Jeder Song gibt Dir das Gefühl, der Mittelpunkt einer Tanzshow zu sein. Ritmix ist in Europa absolut neu und einzigartig.

1.4 Zumba

“Fun and easy to do“ heißt das Motto.

Eine Kombination aus Tanz und Fitness garantiert Dir ein perfektes Workout für den gesamten Körper. Sich bewegen und Spaß haben, für jedermann. Südamerikanische Rhythmen machen diese Master Class zu einem unvergesslichen Vergnügen.

Let's have a Party

2.1 Selbstverteidigung

Hauptziel des Seminars ist das Selbstbewusstsein der Teilnehmer zu wecken und zu stärken sowie Konfliktlösungs-Kompetenzen zu erlernen. Bei den Teilnehmern das Selbstbewusstsein wecken und das Selbstvertrauen stärken

Bei dem entsprechenden Seminar für die Teilnehmer stehen nicht nur Theorie und aktive Übungen im Mittelpunkt, sondern auch die Stärkung der eigenen Persönlichkeit.

Die Selbstbehauptung und das Selbstbewusstsein soll bei den Teilnehmern geweckt und ausgeweitet werden. Denn Trainer, die sicher und selbstbewusst auftreten, werden kaum belästigt oder gegen ihren Willen festgehalten.

In dem Seminar soll auch die Wahrnehmung der Teilnehmer für entstehende Konflikte geschärft und Verhaltensregeln für schwierige Situationen aufgezeigt werden. Auch wenn die Teilnehmer effektive Abwehrhaltungen und Schlagtechniken

erlernt haben, sollten sie immer versuchen, wenn möglich die Anwendung von „Kampftechniken“ zu vermeiden.

Dazu gehört auch, das "Nein - Sagen" zu lernen. Die Teilnehmer sollen erkennen, das, was sie nicht möchten, dem „Gegenüber“ auch deutlich zu erkennen geben. „Stopp heißt Stopp“!!

Eine Voraussetzung dafür ist, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen und sich deren Grenzen bewusst zu machen.

Das in dem Seminar neu erarbeitete Selbstvertrauen soll dafür sorgen, dass keine Opfersignale ausgesendet werden und es von daher auch viel unwahrscheinlicher wird, dass die Teilnehmer als Opfer ausgesucht werden

2.2 Rund ums Tapen

Tapeverbände lassen sich in vielen Sportarten nutzen. Sie kommen vorbeugend aber auch bei der Erstbehandlung von Verletzungen zum Einsatz. Im Seminar werden einfache Techniken des Tapens sowie deren Anwendungsgebiete beschrieben und praktisch geübt.

2.3 Spiraldynamik und Stretching

Stretching gilt vielen Menschen als wahres Lebenselixier. Jeder Körper ist anders. Von un- bis überbeweglichen Gelenken, von überdehnten schlaffen Muskeln bis zu verkürzten Hartspannern ist alles möglich. Spiraldynamik-Stretching kombiniert Wissen und Technik.

3.1 Dance-Kids

Jetzt wird die Sporthalle gerockt! Dieser Workshop richtet sich an Übungsleiter, die mit Kinder mit Alter von 6 bis 12 Jahren im Bereich Tanz arbeiten oder arbeiten wollen.

Mona Stelzner zeigt auf diesem Workshop einen kreativen Umgang mit Musikstücken unterschiedlicher Stilrichtungen, unterrichtet Choreografien zu verschiedenen Titeln und gibt Anleitung, wie man sich selbst einfache Choreographien zu aktuellen Hits aus den Charts erarbeitet kann.

3.2 Fit-Kids

Heutzutage sind Kinder immer passiver - die Bewegung im Alltag fehlt und Kinder müssen wieder lernen sich zu bewegen. In diesen Workshop zeigt Mona, wie man Kids motiviert und Spaß an Bewegung hat. Durch Disco-Kids, leichte Choreos, Zirkel und Spiele gibt sie Tipps, um eine Stunde zu gestalten - vom Warm-Up bis zum Cool-down.

3.3 Bewegungsbaustelle für Kinder

Balancieren - Schaukeln - Vermittlung koordinativer Fähigkeiten mittels Material und Gerätschaften aus dem Alltag. Vom Putzeimer bis zum Brotkorb, über Mülltonnen und Autoreifen bis hin zum Besenstiel ist alles dabei.

Mitmachen und Kreativität sind angesagt.

4.1 Training contra Osteoporose

"Sport kontra Osteoporose" gibt eine kurze theoretische Einführung in das Thema "Was ist Osteoporose". Im praktischen Teil erarbeiten wir Praxisinhalte für ein Krafttraining zum Erhalt der Knochendichte bei Osteoporoseerkrankten und zur Vorbeugung für TN, die zur Gruppe derer gehören, die durch eine genetische Vorbelastung oder physiologische Charakteristika zur Risikogruppe gehören, an Osteoporose zu erkranken. Wir wollen viele Ideen für ein Krafttraining in der Halle sammeln, die auf verschiedene Leistungsstände der TN abgestimmt sind. Eine angepasste Intensität und eine motivierende Übungsbetreuung durch den Übungsleiter/in ist dabei das "A" und "O".

4.2 Spiraldynamik Grundlagen

Spiraldynamik stellt eine anatomisch begründete „Gebrauchsanleitung“ für den Körper dar. So wirken sich die Spiralstrukturen der Knochen, Bänder und der Muskulatur auf eine gut koordinierte Körperhaltung und Bewegung aus. Spiraldynamik® ist ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept, eine Gebrauchs-anweisung für den eigenen Körper von Kopf bis Fuß. Es ist ein dreidimensionales Bewegungskonzept, das gesunde Bewegung erklärbar, erfahrbar und lehrbar machen soll. Es wird in der Rehabilitation und der Prävention angewandt.

Der fachübergreifende Ansatz ist für Menschen konzipiert, die sich intensiv mit Bewegungswahrnehmung und Koordination auseinandersetzen.

4.3 Fitness für den Kopf

Um bis ins hohe Alter geistig rege zu bleiben, braucht das menschliche Gehirn erwiesenermaßen Herausforderung, gute Ernährung, Bewegung, Entspannung, positives Denken und soziale Kontakte. Das Erlernen neuer Bewegungsabläufe und Anwenden einfacher Lockerungsübungen in einer Gruppe ist daher immer auch gutes Fitnessstraining für den Kopf. Erleben Sie eine bunte Mischung von Übungen aus dem Bereich Brain Gym, Fingertraining, Koordination und Orientierung (mit und ohne Hilfsmittel) im Raum.

Die Kosten betragen:

40,00 € für Vereinsmitglieder

60,00 € ohne Mitgliedschaft

(incl. Seminarunterlagen und Mittagimbiss)

Anmeldeschluss ist der 20. Februar 2012

Anmeldung an:

Kreisverband Stormarn e.V.

Mewestr. 22

23843 Bad Oldesloe

Tel. 04531 160161 • Fax 04531 160163

info@ksv-stormarn.de • www.ksv-stormarn.de

Bankverbindung: Volksbank Stormarn

BLZ 201 901 09 • Konto 801 740 90