

# Kreissportverband Stormarn e.V.



## 10. Stormarner Sportforum

**Samstag, 12. November 2022  
in Bad Oldesloe**

Theodor-Mommsen-Schule und  
Integrierte Gesamtschule

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.

**Anmeldeschluss ist der  
04. November 2022**

Viele Grüße und eine gute Anreise  
wünschen

**Adelbert Fritz**  
-Vorsitzender-

**Verena Lemm**  
-Geschäftsführerin-



ab 8:30 Uhr	Ankunft der Teilnehmerinnen und Teilnehmer			
	Trendsport	Breitensport	Inklusion	Herzsport / Senioren
09:00 - 10:30	1.1 Faszienrolle & Mobilisation Mirco Rusch	2.1 Pädagogische Maßnahmen und Fehlerkorrektur im Training Matthias Thiel	3.1 Sport für alle – Modul allgemein Lennart Brammer	4.1 Rumpf ist Trumpf Anke Försterling
10:45 - 12:15	1.2 Fitness mit Kleingeräten Mirco Rusch			4.2 Fit im Alltag Anke Försterling
<b>Mittagessen</b>				
13:15 - 14:45	1.3 Quattro Workout Marisa Rusch	2.2 Neue Spiele für das Aufwärmtraining Matthias Thiel	3.2 Sport für alle – Modul Sehen Lennart Brammer	4.3 ATT-Training (Alltagstauglichkeits - Training) Daniel Hönow
15:00 - 16:30	1.4 Step Marisa Rusch			4.4 Haltungsschule Daniel Hönow

Kreissportverband Stormarn e.V. \* Lübecker Str. 35 \* 23843 Bad Oldesloe \* 04531 808722  
info@ksv-stormarn.de \* www.ksv-stormarn.de

### 1.1 Faszienrolle & Mobilisation

Fit wie ein Turnschuh!? Ein Turnschuh bringt sie mobil durch den Tag, hält Sie stabil auf der Straße und gibt Ihnen Halt bei Unwegsamkeit. So auch die Inhalte dieses Workshops: Mobilisation und Tiefenmuskulatur. Schnuppern Sie rein in den Umgang mit der Faszienrolle, um die Tiefenmuskulatur anzusprechen und zu lockern. Fördern Sie die Mobilisation Ihrer Sportler durch wieder neu entdeckte Übungen.

**Bitte eine Faszienrolle mitbringen!**

### 1.2 Fitness mit Kleingeräten

Für ein gutes Fitnessstraining braucht es nicht unbedingt die großen Fitnessgeräte. Mit kleinen Geräten, wie Bändern, Hanteln usw. ist ein abwechslungsreiches Training leicht möglich. Oft finden sich diese in jeder Sporthalle oder lassen sich für wenig Geld anschaffen. Dabei kann gezielt auf die individuellen Fitnesslevel der Teilnehmer eingegangen werden.

### 1.3 Quattro Workout

Intervalle mit 2-Satztraining: Zwei Blöcke im Stand, zwei mit und auf der Matte. Dies ist ein Training mit funktionellem, athletischem Touch. Kniebeugen, Ausfallschritte und Liegestütz kommen nicht zu kurz ;-) Es ist aber so konzipiert, dass jeder mitmachen kann, da für jede Übung verschiedene Level angeboten werden.

### 1.4 Step

Einfache Schrittabfolge mit dem Step. Kopf aus, Herz an. Hier geht es um ein reines Ausdauertraining mit unglaublich viel Spaß. Die Intensität liegt in deiner Hand. Je höher der Step, desto mehr Schwitz ;-) )

### 2.1 Pädagogische Maßnahmen und Fehlerkorrektur im Training

Pädagogisch sinnvolles Anleiten von Training ist mit einer Vielzahl verbaler Informationen verbunden.

Dieses Seminar möchte dazu beitragen, dass Übungsleiter\*innen Informationen und Handlungen so an die Trainingsgruppe herantragen, dass schnelle Lernerfolge möglich sind. Hierbei möchte ich den Fokus auf geeignete Möglichkeiten der pädagogischen Vermittlung von Bewegungsprozessen lenken. Ein besonderer Schwerpunkt dabei ist die Fehlerkorrektur. Lernprozesse bei Kindern und Jugendlichen hängen in hohem Maße von der Qualität einer optimalen Bewegungskorrektur ab.

### 2.2 Neue Spiele für das Aufwärmtraining

Training soll und muss motivierend sein, wenn wir Sporttreibende -auch in kritischen Altersphasen- dauerhaft an unsere Sportart binden wollen. Das kann unter anderem dadurch gelingen, wenn Beginn und Ende einer Trainingseinheit bewusst durch motivierende, manchmal auch neue, sportmotorische Herausforderungen begleitet werden. Nichts motiviert so sehr wie das Neue! Auf der Suche nach neuen, belebenden Ideen für das Training möchte dieses Seminar einige Impulse geben. Die Inhalte werden in einem Skript festgehalten.

### 3. Sport für alle

Wie kann ich meine Sportstunde so verändern, dass alle daran teilhaben und mitgestalten können? – Die Unterrichtseinheiten richten sich an Übungsleiter\*innen und Helfer\*innen, die für ihre Arbeit neue Anregungen oder Denkanstöße suchen, um den Umgang mit Vielfalt in ihrer Gruppe leben zu können und die Teilhabe aller zu ermöglichen. Perspektiven- und Rollenwechsel selbst erleben! Eine praktische Sensibilisierung für Einschränkungen verschiedener Sinne, der Motorik und der Wahrnehmung im Allgemeinen wird Grundlage für das Aufzeigen möglicher Differenzierungen des Sportangebotes sein.

#### 3.1 Sport für alle – Modul allgemein

Inklusion in Theorie und Praxis anhand beispielhafter Beeinträchtigungen und daraus resultierenden Veränderungsmöglichkeiten des Sportangebots.

#### 3.2 Sport für alle – Modul Sehen

Sehbeeinträchtigungen in Theorie und Praxis, Sehbehinderungen erlebbar machen, wie verändere ich diesbezüglich mein Sportangebot.

#### 4.1 Rumpf ist Trumpf

Der Rumpf trägt den Kopf, ist Fixum bei Arm- und Beinbewegungen und dank der Wirbelsäule in alle Richtungen beweglich. Veränderungen in der Rumpfstabilität haben Auswirkungen auf die Bewegungsausmaße der Schulter- und Hüftgelenke sowie die Kopfhaltung. Umgekehrt beeinflussen Arm- und Beinbewegungen Stabilität und Mobilität des Rumpfes. Diese gegenseitige Förderung oder Hemmung der Bewegungen werden in Theorie und Praxis erarbeitet, erlebt und in Übungen für den Unterricht umgesetzt

### 4.2 Fit im Alltag

Unser Arbeitsalltag ist zeitökonomisch durchgetaktet, enorm leistungsorientiert und effizient, Hilfsmittel und ergonomisches Mobiliar erleichtern uns körperliche Arbeit sowie arbeitsbedingte Zwangshaltungen. Körperliche und emotionale Bedürfnisse des Menschen nach ganzheitlicher Bewegung bleiben auf der Strecke. In diesem Workshop lenken wir unsere Achtsamkeit auf alltägliche Bewegungen, z. B. auf einen Stuhl setzen, sowie auf kleine Pausen, z. B. Wartezeit am Kopierer. Daraus erarbeiten wir ein Trainingsprogramm, das mehr Bewegung, somit auch mehr Fitness in unseren Alltag bringt und beinahe nebenbei absolviert werden kann.

### 4.3 ATT-Training (Alltagstauglichkeits - Training)

Definiert die Leistung eines Menschen und zeigt, ob jemand sich im Verschleiß befindet. Egal ob jung oder alt, die Empfehlung sich zu bewegen ist immer die gleiche.

Der Bauplan des Körpers ist auch immer der gleiche.

Daher existieren **10 Übungen**, die die 0-Linie, die Basis der körperlichen Leistungsfähigkeit darstellen. Schafft der Mensch diese Übungen nicht, beginnt der Körper im Alltag zu tricksen, um es doch zu schaffen. Die Folge sind Verspannungen, Überlastung in Nachbargebieten, Mechanismen zur Kompensation von Bewegungen, erhöhte Unfallgefahr und am Ende steht Schmerz!

ATT-Training ist für den Trainer eine Schablone, die deinem Wissen einen tieferen Sinn verleiht. ATT-Training zeigt dir, wo der Kunde in seiner Leistung steht!

### 4.4 Haltungsschule

Wir geben der Haltung einen Sinn. Der Körper folgt der Funktion des Alltags. Dadurch entstehen Bewegungs- und Haltungsmuster, die wir durchbrechen können, um uns verändern zu dürfen!

Es gibt keine falsche Haltung oder Übung, da der Körper ohne einen Sinn nichts tut. Wenn wir unseren Körper verstehen, können wir unsere Haltung verändern!

Was schauen wir uns an.

**Die Kosten betragen:**

**45,00 € für Vereinsmitglieder**

**65,00 € ohne Mitgliedschaft**

**(inkl. Seminarunterlagen und Mittagsimbiss)**

**Anmeldung online über**

<http://www.ksv-stormarn.de/aus-und-fortbildung>