

# Kreissportverband Stormarn e.V.



## 13. Stormarner Sportforum

**Samstag, 07. März 2026  
in Bad Oldesloe**

Theodor-Mommsen-Schule & Ida-Ehre-  
Schule

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  
28. Februar 2026**

Viele Grüße und eine gute Anreise  
wünschen

**Adelbert Fritz**  
-Vorsitzender-

**Verena Lemm**  
-Geschäftsführerin-



ab 8:30 Uhr	Ankunft der Teilnehmerinnen und Teilnehmer			
	Kindersport	Fitness	Inklusion	Gesundheitssport/ Senioren
09:00 - 10:30	1.1 Starke Spiele - Starke Kinder Nadine Gladiator	2.1 DynamicTrain(R)ing Heike Oellerich	3.1 ROMOWO	4.1 Vagusnerv-Yoga Sabine Boesinger
10:45 - 12:15		2.2 Poolnudeln entern den Kursraum Heike Oellerich		4.2 ChiYoga DANCE Sabine Boesinger
Mittagessen				
13:15 - 14:45	1.2 Ballschule für Kinder Nadine Gladiator	2.3 Theraband – Kraft feat. Weite Heike Oellerich	3.2 ROMOWO	4.3 Pilates meets Brasils Sabine Boesinger
15:00 - 16:30	1.3 Koordination für Kinder Nadine Gladiator	2.4 Altes Handtuch – Neues Training Heike Oellerich		4.4 Yoga mit PAB-Ringen Sabine Boesinger

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

### 1.1 Starke Spiele - Starke Kinder

Sport für selbstbewusste Kindern. Kinder, denen Vertrauen und Anerkennung geschenkt werden, können eine selbstbewusste und starke Persönlichkeit entwickeln. Es unterstützt sie nicht nur im sportlichen Setting, sondern auch darüber hinaus in ihrem täglichen Alltag. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Fragen, warum Strafen nicht sinnvoll sind, wie wir die Selbstwirksamkeit der Kinder stärken und welche Spiele das „Wir-Gefühl“ fördern können. In welchem Alter entsteht Selbstbewusstsein und wie können Trainer\*innen und Eltern mit Sport dabei unterstützen?!

### 1.2 Ballschule für Kinder

„Wer lernt, ohne zu merken, dass er lernt, lernt am besten.“ Welche Besonderheiten gibt beim Erlernen von Ballsportarten? Welche Spielmaterialien und Spielideen sind altersentsprechend, spannend und fördern die intrinsische Motivation von Kindern? Das Bewegungsangebot mit Bällen ist bunt und facettenreich, unterstützt die Motorik, steigert das Selbstbewusstsein und kann auch ohne Leistungsdruck jedes Kind abholen. Theoretischen Hintergründe, praktische Beispieleinheiten und Konzepte für lustige Spielstunden.

### 1.3 Koordination für Kinder

Koordinationstraining ist ein essenzieller Teil unserer sportlichen Leistung. Sie ist vom ersten Tag an eine Grundvoraussetzung für unsere Bewegung und elementar für Feinfühligkeit, Gleichgewicht, Orientierung und vieles mehr. Koordinative Fähigkeiten zu trainieren ist besonders im Kindesalter sinnvoll und baut die Grundsteine für das ganze Leben auf.

### 2.1 DynamicTrain(R)ing

Dank seines fasziensorientierten Designs ist der Ring das perfekte Tool für ein aktives Faszienetzwerk. Kombiniert mit natürlichen Bewegungsmustern aktiviert er durch die Granulatfüllung Zug- und Rückstoßeffekte. So werden Kraft, Elastizität und Geschmeidigkeit verbunden.

### 2.2 Poolnudeln entern den Kursraum

Volle Kraft voraus in Richtung faszialer Funktionalität! Energetische Power, freie Geschmeidigkeit und aufregende Herausforderungen werden durch Poolnudeln in die Kurse gebracht. Durch den hohen Aufforderungscharakter und die spezielle Materialgegebenheit eignet sich dieses Tool

wunderbar, um vielseitig und ganzheitlich zu trainieren. Mit viel Spaß und Kreativität wird der Körper neu gefordert.

### 2.3 Theraband – Kraft feat. Weiße

Ein Klassiker unter den Zusatzgeräten unkonventionell eingesetzt. Mit der faszialen Perspektive läuft das Theraband zu Höchstform auf und fordert Elastizität, großen Radius und viele Gelenkwinkel durch tensegrale Strukturintegration. Der Aufforderungscharakter mitreißender Musik lässt das Training zu einem Happening werden. Kombiniere geschickt Power und Geschmeidigkeit, um den konträren Anforderungen von Stabilität und Flexibilität gerecht zu werden.

Bitte eigenes Theraband mitbringen. Wer keins hat, meldet sich bitte.

### 2.4 Altes Handtuch – Neues Training

Du glaubst, du kennst schon alle Übungen mit Handtuch? Dann lass dich begeistern von einer Musterstunde voller Überraschungsmomente! Das Training mit dem gering elastischen Zusatzgerät ist ideal für Faszienfitness, denn es schafft Verschieblichkeit auch in den tiefen Körperstrukturen und macht den Weg frei für unmittelbare Kraftübertragung und volle Leistungsfähigkeit. Auch der emotionale Aspekt kommt nicht zu kurz, indem mentale Spannungen explosiv gelöst werden.

Bitte eigenes Handtuch ca. 80x130 cm, möglichst Mikrofaser, mitbringen. Wer keins hat, meldet sich bitte.

### 3.1 & 3.2 ROMOWO

Hierbei handelt es sich um ein Rollstuhl-Mobilitätstraining. Es richtet sich an Menschen, die im Alltag auf einen Rollstuhl angewiesen sind, und umfasst zwei Ganztageseinheiten. Der zusätzliche Termin findet am 18.04.2026 ebenfalls in Bad Oldesloe statt. Die Trainings finden jeweils von 10:00–16:00 Uhr. Anmeldung unter [romowo.app/termine](https://romowo.app/termine), die Teilnahme ist kostenfrei.

### 4.1 Vagusnerv-Yoga

Immer mehr Studien belegen die regenerative Wirkung des Yoga direkt auf das Parasympathische Nervensystem. Der wichtigste Nerv, der 10. Hirnnerv, spielt dabei eine zentrale Rolle. Durch angepasste Übungen, sowohl aus der Asana-Praxis, als auch aus Pratyahara (Rückzug der Sinne) kann der Vagusnerv unterstützt werden. Es entsteht dabei eine wohlthuende, sanfte und leistungsfreie Atmosphäre. Diese

schafft Raum für Selbsterfahrung und Erholung. Bitte eigenes Kissen mitbringen.

### 4.2 ChiYoga DANCE

ChiYoga DANCE Workshop ist eine transformative Bewegungsreise. Darin werden traditionelle Yoga Asanas, Qi Gong und Tai Ji Formen mit modernen, tänzerischen und schwungvollen Bewegungselementen zu ausgewählter Musik verbunden. Es entsteht ein berührender Flow, der einlädt den eigenen Rhythmus des Lebens zu spüren.

### 4.3 Pilates meets Brasils

Die Brasils sind ganz leicht und vielseitig in den Pilates-Unterricht zu integrieren. Der Einsatz macht Spaß und verleiht Übungen noch einmal einen ganz anderen Fokus. In diesem Workshop entdeckst du bekannte Übungen ganz neu, Kraft, Koordination und Tiefenstabilisation werden gleichermaßen geschult. Bitte eigene Brasils mitbringen. Wer keine hat, meldet sich bitte.

### 4.4 Yoga mit PAB-Ringen

PAB steht für Power And Balance und sind die neuesten Kleingeräte, die eine perfekte gelenkschonende Unterstützung bei Kraft- und Gleichgewichtstraining möglich machen. Die 850g schweren Ringe sind sehr robust und gleichzeitig flexibel und speziell für den Gesundheitssport konzipiert. Sie können in unterschiedlichsten Formaten integriert werden und sind in diesem Workshop sinnvolle Ergänzung zu einer erdenden Yogapraxis.

**Die Kosten betragen:**  
**50,00 € für Vereinsmitglieder**  
**65,00 € ohne Mitgliedschaft**  
**(inkl. Seminarunterlagen und Mittagsimbiss)**

**Wir beantragen die einmalige Förderung des MIKWS „Qualifizierungsoffensive im Sport“. Wird diese bewilligt, können wir das Sportforum kostenfrei anbieten und auf die Teilnahmegebühr in Höhe von 50,- € verzichten. Wir behalten uns allerdings vor, bei Nichterscheinen eine Rechnung in Höhe der eigentlichen Kursgebühr von 50,- € auszustellen, da die Förderung nur für Teilnehmer\*innen gilt, die auch wirklich erscheinen.**

**Anmeldung online über**

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