

"8-ung Fitness"

Bereits zum achten Mal lädt der KSB Harburg-Land zum ÜL Forum ein mit aktuellen Trends und Infos, Ideen für Fitness und Gesundheitssport und abwechslungsreichen Sportstunden. Für alle **Übungsleitenden, Trainer/innen** und **Sportinteressierte**, die einen ereignisreichen Sporttag erleben möchten. Es gibt 8 LE zur Lizenzverlängerung ÜL C Breitensport.

Info und Anmeldung

Rathausstr. 60, 21423 Winsen/Luhe
Tel.: 04171 - 60 40 67, Fax: 04171- 60 19 25
tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de

Ich melde mich zu folgenden Workshops an:

	Erstwahl	Alternative
9:15	1 _____	1 _____
11:00	2 _____	2 _____
14:00	3 _____	3 _____
15:45	4 _____	4 _____

Bitte in jedem Block einen Workshop sowie eine Alternative auswählen.

**Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung,
spätestens bis 15.05.18**

Bitte den TN-Betrag (€ 35,-) von folgendem Konto abbuchen

IBAN: _____

BIC: _____

Inhaber: _____

Unterschrift: _____

Vereinskonto nur mit Stempel

Referententeam

Daniela Kröger

...ist Sportwissenschaftlerin, NTB Referentin

Jannik Schütt

...ist Sportwissenschaftler, Ausbilder ÜL C, Lauftrainer

Jessica Streich

...ist ÜL für Rehasport Orthopädie und Neurologie, Dipl.-Sportmanagerin, Inhaberin „AKTIV & VITAL Sportstudio“

Johanna Zuber

...ist Sportlehrkraft, ÜL für Reha - orthopädische Erkrankungen und Herzsport

Nicola Schröter

...ist MA Sport- und Erziehungswissenschaften, DTB Ausbilderin, Inhaberin „Balance and Vitality“

Nina Weber

...ist Physiotherapeutin, Faszientherapeutin, Inhaberin „Balance and Vitality“

Olivia Dorn

...ist DTB Ausbilderin, systemische Teamentwicklerin

Regina Gerke

...ist Ausbildungsreferentin des BVGT e.V., Life Kinetik Trainerin

Stephanie Böse

...ist Sportwissenschaftlerin, Ernährungsberaterin

Swantje Fuchs

...ist Dipl. Sportwissenschaftlerin, DTB Ausbilderin

Thomas Rützel

...ist Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportreha, ÜL Ausbilder

Übungsleiter- Forum

"8-ung Fitness"
02.06.18
Winsen/Luhe



20 Workshops zu
interessanten Themen rund
um Bewegung, Fitness und
Gesundheit,
neue Trends zum
Ausprobieren

Programm

ab 8.30		Eintreffen und Anmeldung, Check-in				
9.00		Begrüßung				
9.15 WS 1		1A Redondo+ Jessica Streich	1B Warm up Mix Swantje Fuchs	1C Life Kinetik® Regina Gerke	1D Teampower Olivia Dorn	1E Natur bewegt Jannik Schütt
		Mit dem vielseitigen Redondoball in seiner neuen „Plus“-Größe ergeben sich viele neue Übungsmöglichkeiten.	Das Aufwärmen gehört zu jeder Ü-Stunde und hier werden interessante Ideen für eine abwechslungsreiche Gestaltung vorgestellt.	Life Kinetik® ist ein spezielles Gehirntraining durch Bewegung, für visuelle Wahrnehmung und kognitive Aufgaben.	Was können wir tun, um aus einzelnen Teilnehmenden ein gutes Team zu machen? Was gilt es dabei zu beachten.	Die Natur als Fitness-Studio. Viele verschiedene Übungen im Freien unter Einbeziehung natürlicher Hilfsmittel wie z.B. Baumstämmen.
11.00 WS 2		2A Functional Fitness* Thomas Rützel	2B Faszien Yoga Nina Weber	2C Alltags Fitness Test Team	2D Power Food Stephanie Böse	2E Holf Regina Gerke
		Das ganzheitliche Bewegungstraining spricht gelenkübergreifend ganze Muskelketten an. Koordinations- und Ausdauertraining unter Einsatz von motivierenden Kleingeräten.	Faszienyoga zielt speziell auf die Faszien. Es besteht aus sanften Dehnungen, fließenden Bewegungen und intensivem Spüren des Körpers.	Mit dem Test wird die körperliche Fitness im Alltag überprüft. Individuelle Stärken und Schwächen können durch spezifische Trainingsprogramme gefördert werden.	Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Power Food“? Und wie werden diese Nahrungsmittel sinnvoll in einer gesunden Ernährung eingesetzt.	Die Kombination aus Handball und Golf -oder kurz Holf- ist eine neue Sportidee für Bewegung in der Halle und vor allem an der frischen Luft.
12.30		Mittagspause und Infostände				
14.00 WS 3		3A Älter und Fitter Swantje Fuchs	3B Pilates mit Theraband® Nicola Schröter	3C Beckenbodentraining Jessica Streich	3D Schweinehund-Strategie Olivia Dorn	3E Gesundes Laufen Jannik Schütt
		Immer mehr Menschen möchten auch im höheren Alter noch Leistung erbringen. Welche Belastungen sind gut, was gibt es dabei zu beachten.	Das Theraband® als Zusatzgerät zu den klassischen Pilatesübungen intensiviert die Übungen und macht das Training abwechslungsreicher.	Der Beckenboden -ein Teamplayer: Partner der Bauch und Rückenmuskulatur für eine kraftvolle Körpermitte.	Finde heraus, was dich und deine TN wirklich motiviert und welche Rolle dein „Schweinehund“ dabei spielt.	Wie laufe ich richtig? Welcher Laufstil ist für wen geeignet? Mit praktischen Laufübungen werden die Unterschiede verdeutlicht.
15.45 WS 4		4A Functional Workout* Thomas Rützel	4B Bewegter Rücken Daniela Kröger	4C Fasziendehnung Stephanie Böse	4D Atemtraining Johanna Zuber	4E Intervalltraining mit Nordic Walking Team
		Kraft- und Beweglichkeitsübungen für ein alltagsbezogenes Fitnesstraining sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Zusatzgewichten und Variationen in der Bewegungsausführung.	Eine stabile und gleichzeitig flexible Wirbelsäule mit einer gut trainierten Muskulatur beugt Rückenbeschwerden vor und ist unerlässlich für sportliche Leistungsfähigkeit.	Dehnübungen, die möglichst viele Muskelgruppen über mehrere Gelenke gleichzeitig ansprechen, sind ein wichtiger Bestandteil des Faszientrainings.	Atmen ist Leben. Die richtige Atmung ist nicht nur für sich genommen ein sicherer Weg zu innerer Ruhe, sie ist auch die Grundlage für viele andere Entspannungsübungen.	Intervalltraining ist angesagt. Hier zeigen wir, was sich dahinter verbirgt und wie es auch im Nordic Walking Kurs angewendet werden kann.
ab 17.00		Check-out, Ausgabe der TN-Bescheinigungen				

Erklärungen	Kraft	Körperwahrnehmung, Entspannung	Outdoor
	Ausdauer	Koordination	Theorie
 * in Kooperation mit der Sport-Thieme Akademie			

Anmeldung

Name _____

Str. _____

PLZ _____ Ort _____

Email _____

Tel. _____

Verein _____

Die **Teilnahmegebühr** inkl. Mittagsimbiss beträgt:

- * für Mitglieder eines Sportvereins: € 35,-
- * für nicht in einem Sportverein organisierte TN: € 85,-

Der Eingang der Anmeldung wird nur per Email bestätigt. Weitere Informationen erhalten Sie ca. eine Woche vorher. Zur Bezahlung der TN-Gebühren ist die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats notwendig. Der Bankeinzug erfolgt am letzten Werktag vor der Veranstaltung.

Der Druck erfolgt aus Mittel der Finanzhilfe des Landes
 Niedersachsen

Stornierungen müssen schriftlich erfolgen bis zum 18.05.18

Bei Nichteinhaltung der Abmeldefrist wird die TN-Gebühr einbehalten. Bei Problemkonten (z.B. unvollständige Angaben, keine Deckung) erheben die Banken eine Gebühr, die den TN in Rechnung gestellt wird.

Kreisportbund Harburg-Land
 Geschäftsstelle
 Rathausstr. 60
 21423 Winsen/Luhe