

**Einladung zum**

**24.**

**Sport-Mini-Kongress**

**am 07. März 2020**

**in Eckernförde**



**KREIS  
SPORTVERBAND**

Rendsburg-Eckernförde

## Vorwort

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

wir freuen uns, auf den folgenden Seiten das Programm für den

### 24. Sport-Mini-Kongress

präsentieren zu können. Wir haben uns alle Mühe gegeben, dass für jeden etwas dabei ist.

Organisatorisch gibt es in diesem Jahr allerdings **zwei Änderungen**:

- Interessenten, die diesen Workshop für eine Lizenzverlängerung benötigen, melden sich bitte online über das LSV-Bildungsportal SAMS an.  
Bei Verwendung des beigefügten Anmeldeformulars werden keine Teilnahmebescheinigungen mehr ausgestellt.
- Wir haben eine neue Bankverbindung. Diese finden Sie auf Seite 14 dieser Broschüre.

Bei Fragen stehen die Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Ausschauen und freuen uns auf viele Anmeldungen.

Herzliche Grüße



Birgit Sommerfeld  
-Beauftragte für Lehrgangsarbeit-



**Änderungen vorbehalten!**



## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 12 & 13)

<b>A1</b>	<b>Birgit Sommerfeld:</b> Drums Alive®
	<p>Wir feiern eine Party mit Fun, Action mit Drumsticks, großen Gymnastikbällen (Sitzbälle) und Musik. Das ist Drums Alive®. Stressabbau-Fitness-Spaß.</p> <p><b>Begrenzte Teilnehmerzahl! Garantierte Teilnahme bei Mitbringen eines eigenen, gut aufgepumpten Balles (der Ball sollte bis zum Ende der Oberschenkel, mindestens bis zur Mitte Oberschenkel reichen)!</b></p>
<b>A2</b>	<b>Sonja Hatzakis:</b> Pilates
	<p>Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches sich vor allem auf die tiefliegende, kleine Stütz - und Haltemuskulatur konzentriert. Unter Berücksichtigung der Pilates - Prinzipien (Atmung, Ausrichtung/Zentrierung, Bewegungsfluss, Konzentration und Koordination) führt diese Bewegungsform zu einer korrekten Körperhaltung. Pilates unterstützt den Aufbau einer geschmeidigen Muskulatur. Kraft sowie Muskelspannung werden erhöht und führen somit zu einer gesunden Körperstabilität und einer festen Körpermitte. Bei diesem Workshop wollen wir auf die Ausrichtung/Zentrierung des Körpers eingehen um Pilates als gelenkschonende Technik zu nutzen.</p> <p><b>Begrenzte Teilnehmerzahl!</b></p>
<b>A3</b>	<b>Hauke Kruse:</b> Bleib standhaft!
	<p>In dieser Stunde wird es wackelig. Es geht um die Tiefenwahrnehmung, die Stärkung der Tiefenmuskulatur und die Reaktionsfähigkeit dieser Muskeln. Je besser diese Faktoren ausgeprägt sind, desto schneller kann dein Körper auf Veränderungen reagieren. Dieses ist für viele Sportarten, aber auch für den Alltag (Sturzprophylaxe) wichtig. Mit den Geräten Balance Pad und Togo Brasil fordern wir unseren Körper heraus.</p> <p><b>Begrenzte Teilnehmerzahl!</b> <b>Bitte eine Matte und ein Handtuch mitbringen!</b></p>

## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 12 & 13)

### **A4 Finn Schwarzlow:**

Krafttraining für zuhause mit dem Theraband

Das Theraband gibt es in verschiedenen Stärken und es eignet sich sehr gut für das Training zu Hause. Ohne großen Aufwand lässt sich so der gesamte Körper trainieren. Hier werden viele Übungen praktisch durchgeführt und die Theorie beleuchtet.

**Bitte eine Matte mitbringen! Begrenzte Teilnehmerzahl, garantierte Teilnahme bei Mitbringen eines Therabandes!**

### **A5 Alexander Simon:**

Attraktive Völkerballvarianten

Völkerball, der Ursprung aller Ballspiele!

Freilaufen, Ausweichen und auf ein Ziel werfen. Völkerball besitzt sämtliche Grundfertigkeiten für weiterführende Ballsportarten.

Mittlerweile gibt es viele Varianten, die es wert sind ausprobiert und gespielt zu werden. Es sind alle herzlich willkommen, die aus dem Ballsportbereich kommen und zu ihren Inhalten alternative Spiele anbieten wollen. Aber auch diejenigen sind eingeladen, die einfach nur Spaß an dieser Spielform haben und sich nur austoben wollen.

**Mindestens 12 Teilnehmer!**

### **A6 Carola Loose:**

Sensomotorisches Zirkeltraining

Beim sensomotorischen Zirkeltraining geht es um Übungen auf instabilen Unterlagen. Es werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen. Das Zusammenspiel von Muskel- und Nervensystem wird verbessert.

**Begrenzte Teilnehmerzahl!**



## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 12 & 13)

**A7**

**Timo Buse:**

Yoga und spiraldynamischer Verlauf der Muskeln

Vieles in der Natur ist spiralförmig, weil die Natur durch ihre Evolution herausgefunden hat, dass dadurch eine größere Kraft und Stabilität entsteht. Die meisten Muskeln im Körper verlaufen auch spiralförmig, also gedreht. Dieser spiraldynamische Verlauf der Muskulatur hat den Vorteil, dass die Muskeln mehr Kraft und Halt entwickeln können, ähnlich wie bei einem Tau, aber weniger Energie gebraucht wird, um den Körper aufgerichtet zu halten. Das macht sich das Yoga zu nutze. Anhand des "hinabschauenden Hundes" wird in diesem Kurs ein Einblick gegeben.

**Begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte eine rutschfeste Übungsmatte (z.B. Yogamatte, Isomatte) und eine Decke mitbringen!**

**A8**

**Anke Fuchs:**

Antara<sup>®</sup> Rücken & Stretch

Antara<sup>®</sup> ist ein von Karin Albrecht entwickeltes sehr genaues funktionelles Körpertraining, das die tiefe rumpfstabilisierende Muskulatur ("Core") in den Mittelpunkt jeder Übung stellt und von dort aus global (äußerlich sichtbar) arbeitet. Die Übungen sind Sportlern und Übungsleitern oft bekannt, werden über die Genauigkeit der Ausführung aber anders erlebt. Sie stellen eine schöne Basis für jedes Training dar und können in jeder Sportart eingesetzt werden. Die achtsame Ausführung in Verbindung mit ruhigem Dehnen und Mobilisieren führt zu einem sehr angenehmen Körpergefühl am Ende des Tages. Ausprobieren lohnt sich.

**Bitte eine Matte, bequeme Sportkleidung und dicke Socken mitbringen!**



## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 12 & 13)

### **B1** **Birgit Sommerfeld:** Jumper®

Der Jumper® sorgt durch die Luftfüllung für eine dynamische Unterlage beim Training. Bewegt man sich auf dem Jumper entstehen viele kleine, feine Bewegungen, die sich auf den Körper zurück übertragen. Das propriozeptive und sensomotorische Training wird bereits erfolgreich im Leistungssport eingesetzt. Der Jumper verschafft vielfältige und neue Bewegungserfahrungen. Davon profitieren wir im Alltag durch mehr Stabilität und Mobilität des ganzen Körpers. Durch seine Vielseitigkeit können praktisch alle Muskelgruppen, speziell die, für die allgemeine Fitness wichtige tiefer liegende Muskulatur, trainiert werden. Gleichzeitig wird die Balance, die Koordination und Sensomotorik verbessert.

**Begrenzte Teilnehmerzahl! Wer einen Jumper oder ein ähnliches Gerät (Bosu Balance Trainer / Halball) mitbringt, garantiert sich einen Platz!**

### **B2** **Rolf Schüen:** Speedrobic® Anfänger

Speedrobic® ist ein spezielles, auf Kondition und Koordination ausgerichtetes Fitnesstraining. Es enthält Trainingseinflüsse aus Kampfsport, Crossfit, Aerobic, Functional Training kombiniert mit diversen Rope Skipping Moves, also Party unter dem Motto "fun and power". Immer wieder neu kombinierte Springseil-Basics und Kraft- und Koordinationsübungen machen es so zu einem abwechslungsreichen Erlebnis und können gleichzeitig zu perfekten Resultaten in körperlicher Fitness und Form führen. Durch die gelungene Kombination von low to high Impact-Belastungsvarianten, Krafttraining und koordinativen Übungen in verschiedenen Ausführungen, werden vom Anfänger bis zum Profi, alle Fitnessstufen angesprochen. Ein echtes Ganzkörpertraining der besonderen Art mit kleinstem Materialaufwand: ein Springseil!

**Begrenzte Teilnehmerzahl!**

**Für diesen Kurs werden keine Vorkenntnisse benötigt.**

**Bitte ein Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen!**

**Bei Vorerkrankungen im Bereich der Gelenke und des Kreislaufes bitte vorher mit dem Hausarzt die Teilnahme besprechen!**

## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 12 & 13)

### **B3** Hauke Kruse: Starke Schultern

Schluss mit schlechter Haltung und Schmerzen im Schulterbereich!  
Unsere Schulter ist bei nahezu allen Armbewegungen beteiligt. Es ist unser mobilstes Gelenk überhaupt. Aber wenn wir die Beweglichkeit, aber auch die entsprechenden Muskeln nicht regelmäßig trainieren, macht dieses Gelenk oft Probleme. Auch einseitige Belastung durch den Alltag, den Beruf, aber auch einige Sportarten schaden dem Gelenk. Mit einer gut trainierter Schulterpartie gehen wir schmerzfrei und aufrecht durchs Leben.

**Bitte eine Matte mitbringen! Jeder Teilnehmer sollte weiterhin zwei Wasserflaschen à 0,5 Liter mitbringen!**

### **B4** Finn Schwarzlow: Krafttraining für zuhause mit dem Theraband

siehe A4

### **B5** Alexander Simon: Innovative Tickspiele mit hohem Aufforderungscharakter

Das Tickspiel ist eine Grundfertigkeit, die im kleinkindlichen Alter beginnt und sich bis ins Erwachsenenwerden hinzieht. Aus dem kleinen Tickspiel haben sich mittlerweile sehr interessante Spielformen entwickelt, die sich auch für Spieler jeder Altersgruppe eignen. Es sind alle herzlich willkommen, die sich mit Kindern und Jugendlichen sportlich betätigen und auch die, die mutig sind, komplexe Tickspiele mit Erwachsenen durchzuführen.

**Mindestteilnehmerzahl 12!**



## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 12 & 13)

<b>B6</b>	<b>Carola Loose:</b> Haltungsschulung mit dem Stab
	<p>Der klassische Gymnastikstab ist ein ideales Hilfsmittel bei ganzheitlichem Körpertraining. Mit ihm lässt sich die Körperhaltung verbessern, die Muskulatur wird gekräftigt und eventuelle Dysbalancen des Körpers werden verringert.</p> <p><b>Begrenzte Teilnehmerzahl!</b></p>
<b>B7</b>	<b>Timo Buse:</b> Integraler Yogaflow
	<p>Im Yoga gibt es viele unterschiedlichste Formen des Hatha Yoga, also der körperliche Yoga mit seinen Körperhaltungen und Bewegungsabfolgen. In den letzten Jahren sind verschiedenste Formen aus dem klassischen Hatha Yoga entstanden. Eine Form ist die des Flow-Yoga. Anders als bei den Bewegungsabfolgen (Karanas), bei denen man im Atemfluss durch die Übungen geht, werden die Körperhaltungen beim Flow-Yoga etwas mehr gehalten, aber man fließt auch hier durch eine Abfolge. Beim Integralen-Yoga-Flow kommen ergänzend noch die Grundlagen des Integralen Yoga (Purna Yoga) hinzu.</p> <p><b>Begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte eine rutschfeste Übungsmatte (z.B. Yogamatte, Isomatte) mitbringen!</b></p>
<b>B8</b>	<b>Anke Fuchs:</b> Antara <sup>®</sup> – Starke Mitte - Flacher Bauch - attraktive Körperhaltung
	<p>Wir alle sitzen viel. Vor dem Bildschirm, an Besprechungs- und Esstischen, im Auto – einfach überall. Alltagsstress und Leistungsdruck lasten auf unseren Schultern und beugen uns. Die präzisen, achtsamen Bewegungsabläufe von Antara<sup>®</sup> wirken dieser Beugehaltung entgegen, stärken die tiefste Muskelschicht und führen zu einer attraktiven und gesunden Körperhaltung. Antara richtet dich wieder auf!</p> <p>Mitmachen kann hier jeder, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.</p> <p><b>Bitte eine Matte, bequeme Sportkleidung und dicke Socken mitbringen!</b></p>

## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 12 & 13)

<b>C1</b>	<b>Birgit Sommerfeld:</b> Sen Fi®
	Sensual Fighting, kurz „Sen Fi®“ genannt, ist ein fernöstlich inspiriertes Workout im ¾-Takt. Der Wechsel zwischen starken und eindrucksvollen sowie weichen und sinnlichen Bewegungen (mit Elementen aus Haka Ritualtänzen und Kampfkünsten gibt Sen Fi® seine einzigartige Note.
<b>C2</b>	<b>Rolf Schüen:</b> Powerskipping XXL
	Koordination, Ausdauer, Krafttraining – ein Rundum-sorglos-Paket für die körperliche und geistige Fitness. Grundelement ist ein Springseil, die übrigen Stationen werden aus den in der Sporthalle vorhandenen Geräten gebildet bzw. mit Bodyweightübungen aufgefüllt. Das Ganze ist ein auf alle Muskelketten ausgelegter Zirkel, bei dem die einzelnen Stationen den unterschiedlichen Anforderungen der Teilnehmer angepasst werden. Es fließen Trainingseinflüsse aus dem crossfit, functional training, Grundlagen des “Kettlebell Training” und natürlich Grundlagen des “rope skipping” ein. Ein echtes Ganzkörpertraining der extrem fordernden Art.  <b>Bitte ein Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen!</b>  <b>Bei Vorerkrankungen im Bereich der Gelenke und des Kreislaufes bitte zwingend vorher mit dem Hausarzt die Teilnahme besprechen!</b>



## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 12 & 13)

<b>C3</b>	<b>Hauke Kruse:</b> „Slider“ dich stark
	<p>Core Training mit Slide-Pads - Mit kleinen Polstern über den Boden sliden – klingt nach Spaß? Das ist es auch. Vorrangig trainierst du mit den Slide Pads deine Tiefen- und Rumpfmuskulatur. Aber mit spezifischen Übungen trainierst du auch Arme, Beine und Po. Slide Pads sind ein perfektes Stabilisierungs-Training für alle Sportler, aber auch für jeden, der sich eine gute, gesunde Körperhaltung wünscht. Wir zeigen worauf zu achten ist, welche Übungen für den Einstieg geeignet sind und wie man diese dann langsam steigern kann.</p> <p><b>Begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte eine Matte mitbringen!</b> <b>Wer eigene Slide-Pads mitbringt, hat einen Platz garantiert!</b></p>
<b>C4</b>	<b>Finn Schwarzlow:</b> Ausdauer und Kraft
	<p>In diesem Kurs versuchen wir die beiden motorischen Fähigkeiten sinnvoll in einer Stunde zu verbinden. Nach einer gymnastischen Erwärmung machen wir im Ausdauerteil verschiedene Übungsreihen mit der Bank. Der Kraftteil findet mit dem eigenen Körpergewicht statt.</p> <p><b>Begrenzte Teilnehmer! Bitte eine Matte mitbringen!</b></p>
<b>C5</b>	<b>Alexander Simon:</b> Spielerische Ausdauerübungen bedarfsgerecht differenzieren
	<p>Ausdauer ist eine Grundfertigkeit im Sport. Die Ausdauer zu trainieren gilt manchmal als langweilig und als notdürftiges Übel. Es ist aber möglich die Ausdauer spielerisch zu vermitteln und sie der Lerngruppe entsprechend zu differenzieren.</p> <p>Dieses Modul richtet sich an alle, die das Ausdauertraining in ihren Vereinen abwechslungsreicher und der Gruppe gerecht gestalten wollen.</p>

## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 12 & 13)

<b>C6</b>	<b>Carola Loose:</b> Funktionelles Training mit Togu Brasils®
	Trainieren mit dem Togu Brasil® heißt: Die Figur formen, Tiefenmuskulatur ansteuern, dem ganzen Körper und der Seele etwas Gutes tun, ohne sich dabei auszupowern. <b>Begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte eine Matte mitbringen!</b>
<b>C7</b>	<b>Timo Buse:</b> Yoga Nidra – Der bewusste Schlaf
	Nidra bedeutet Schlaf. Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung, aber auch eine Meditationsform in der Rückenlage. Man sagt, dass ca. 40 min. Yoga Nidra 4 Stunden natürlichen Schlaf ersetzen können. Aber viel wichtiger als die Entspannung ist die Form dieser Meditation. Jeder kennt das Phänomen beim Einschlafen, wenn noch mal das Tagesgeschehen am inneren Auge vorbeiläuft, um die Erlebnisse des Tages zu verarbeiten. Dies macht sich das Yoga Nidra zunutze. In einem Zustand zwischen Schlaf- und Wachbewusstsein versucht man im Yoga Nidra in einen Erkenntnisprozess zu gelangen. Yoga Nidra wird von vielen Menschen als sehr schön und erholsam empfunden. <b>Begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte eine rutschfeste Übungsmatte (z.B. Yogamatte, Isomatte) mitbringen!</b>
<b>C8</b>	<b>Anke Fuchs:</b> Faszienaktivierung im Sport
	Faszien sind in aller Munde. Aber wissen wir Übungsleiter wirklich, worüber da gesprochen wird? Und vor allen Dingen: Was das Faszienewebe mag und was nicht? Diese Einheit klärt auf, denn: Faszien sind faszinierend. Sie können den Körper so wunderbar weich und geschmeidig werden lassen und jede sportliche Bewegung zu einem schönen Erlebnis machen. Was wir dafür brauchen, lernen wir in dieser Stunde. Viele bekannte Übungen aus unterschiedlichen Bewegungsrichtungen (Antara®, Yoga, ...) werden in faszienfreundlichen Ausführungen gezeigt mit dem Ziel, neuen Schwung in bewährte Trainingsstunden zu bringen und ein Lächeln in die Gesichter der Teilnehmer zu zaubern. <b>Begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte eine Matte mitbringen!</b>

## Was ist wann und wo?

	Halle 1 1. Drittel	Halle 1 3. Drittel	Halle 2 1. Drittel	Halle 2 3. Drittel
<b>13.00</b>				
<b>13.15 - 14.15</b>	<b>A1</b>  Drums Alive®  Birgit Sommerfeld	<b>A2</b>  Pilates  Sonja Hatzakis	<b>A3</b>  Bleib standhaft!  Hauke Kruse	<b>A4</b>  Krafttraining mit Theraband  Finn Schwarzlow
<b>14.35 - 15.35</b>	<b>B1</b>  Jumper®  Birgit Sommerfeld	<b>B2</b>  Speedrobic® Anfänger  Rolf Schüen	<b>B3</b>  Starke Schultern  Hauke Kruse	<b>B4</b>  Krafttraining mit Theraband  Finn Schwarzlow
<b>15.55 - 16.55</b>	<b>C1</b>  Sen Fi®  Birgit Sommerfeld	<b>C2</b>  Powerskipping XXL  Rolf Schüen	<b>C3</b>  “Slider” dich stark  Hauke Kruse	<b>C4</b>  Ausdauer und Kraft  Finn Schwarzlow

Achtung: Bezeichnungen verkürzt, ausführliche Beschreibungen auf S. 3-11!

## Was ist wann und wo?

	Halle 3 1. Drittel	Halle 3 3. Drittel	Schule Foyer I	Schule Foyer II
<b>13.00</b>				
<b>13.15 - 14.15</b>	<b>A5</b>  Attraktive Völkerball- varianten  Alexander Simon	<b>A6</b>  Sensomotorisches Zirkeltraining  Carola Loose	<b>A7</b>  Yoga spiraldynamisch  Timo Buse	<b>A8</b>  Antara <sup>®</sup> Rücken & Stretch  Anke Fuchs
<b>14.35 - 15.35</b>	<b>B5</b>  Innovative Tickspiele  Alexander Simon	<b>B6</b>  Haltungsschulung mit dem Stab  Carola Loose	<b>B7</b>  Integraler Yogaflow  Timo Buse	<b>B8</b>  Antara <sup>®</sup> Körperhaltung  Anke Fuchs
<b>15.55 - 16.55</b>	<b>C5</b>  Spielerische Ausdauer- übungen  Alexander Simon	<b>C6</b>  Funktionelles Training mit Togu-Brasils <sup>®</sup>  Carola Loose	<b>C7</b>  Yoga Nidra  Timo Buse	<b>C8</b>  Faszienaktivierung im Sport  Anke Fuchs

Achtung: Bezeichnungen verkürzt, ausführliche Beschreibungen auf S. 3-11!

## Infos

<b>Termin:</b>	Samstag, 07. März 2020 13.00 - 17.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Sporthallen des Schulzentrums Süd in Eckernförde Sauerstr. 16, 24340 Eckernförde (auf Wunsch ist eine Anfahrtsskizze erhältlich)
<b>Zielgruppen:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Übungsleiter, Sportlehrer, Trainer und Interessierte</li><li>☞ alle, die Lust haben, sich sportlich zu betätigen</li><li>☞ alle, die Lust haben, etwas auszuprobieren</li><li>☞ Mindestalter: 16 Jahre</li></ul>
<b>Kosten:</b>	20 €pro Teilnehmer (darin enthalten sind Getränke sowie Obst und Müsliriegel)
<b>Fortbildung:</b>	Für die Verlängerung der DOSB-C-Lizenz werden 5 Lerneinheiten anerkannt! Hierbei ist jedoch zu beachten, dass zwingend eine Anmeldung über das LSV-Bildungsportal SAMS erfolgen muss!
<b>Anmeldung:</b>	Online über „SAMS“ (siehe hierzu Punkt: Fortbildung) oder das Formular auf S. 15 schicken, faxen oder mailen an:  Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde Am Grünen Kranz 4 24768 Rendsburg Fax 04331-5238 info@ksv-rd-eck.de www.ksv-rd-eck.de  Die Anmeldung wird wirksam, wenn die Gebühr auf folgendem Konto eingegangen ist ( <b>Achtung: Neue Bankverbindung!</b> ):  KSV RD-ECK VR Bank Schleswig-Mittelholstein eG BIC: GENODEF1SLW      IBAN: DE12 2169 0020 0005 1627 50  Bitte im Verwendungszweck „SMK“ und den Namen des/r Teilnehmer/s angeben!
<b>Meldeschluss:</b>	Sonntag, 01. März 2020
<b>Rückfragen:</b>	Tel. 04331-27105
<b>Sonstiges:</b>	Bitte beachten Sie unbedingt die Informationen in den Kursbeschreibungen auf den Seiten 3-11. Die Teilnehmerzahl ist in allen Workshops begrenzt! Nach Rücksprache kann die Teilnahme garantiert werden, wenn das Sportgerät mitgebracht wird. Der Zeitpunkt des Zahlungseingangs entscheidet über die Reihenfolge der Berücksichtigung. Änderungen der Kursangebote vorbehalten!

## Anmeldung (Ausschließlich als Alternative zu SAMS)

(Formular zum Ausfüllen am PC auf [www.ksv-rd-eck.de](http://www.ksv-rd-eck.de))

**Ja**, ich möchte am 24. Sport-Mini-Kongress teilnehmen und melde mich hiermit verbindlich an:

<b>Name:</b>	
<b>Vorname:</b>	
<b>Telefon:</b>	
<b>E-Mail:</b>	

- Ja, ich bin mindestens 16 Jahre alt!
- Ja, ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Teilnahme an Aus- u. Fortbildungsveranstaltungen des KSV RD-ECK auf der Homepage des KSV gelesen! Darin enthalten sind auch die Hinweise zum Datenschutz.

Für die Anerkennung der 5 Lerneinheiten zur Verlängerung der DOSB-C-Lizenz ist es zwingend notwendig, eine Anmeldung über das LSV-Bildungsportal **SAMS** vorzunehmen. In diesem Fall verwenden Sie also bitte **nicht** dieses Formular zur Anmeldung!

<b>Anschrift:</b>	
<b>PLZ &amp; Wohnort:</b>	

An folgenden Workshops möchte ich teilnehmen (bitte die Nummer eintragen) und bringe folgendes Gerät gemäß Beschreibung mit: \_\_\_\_\_

Runde	Wunsch	Alternative
A (13.15-14.15)		
B (14.35-15.35)		
C (15.55-16.55)		

Die Anmeldung bitte schicken, faxen oder mailen an:

Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde (KSV RD-ECK)  
Am Grünen Kranz 4 in 24768 Rendsburg  
Fax: 04331-5238, E-Mail: [info@ksv-rd-eck.de](mailto:info@ksv-rd-eck.de) , Telefon: 04331-27105

Neue Bankverbindung: IBAN: DE12 2169 0020 0005 1627 50  
BIC: GENODEF1SLW  
VR Bank Schleswig-Mittelholstein eG

# Termine 2020

## **Lehrgang zum Erwerb der DSA-Prüfberechtigung**

Sa., 25. Januar 2020, 09:00 – 17.00 Uhr in Husum  
Inge Dech

## **Faszienübungen für einen schmerzfreien Rücken**

Sa., 28. März 2020, 13:30 – 17:30 Uhr in Nübbel  
Anke Fuchs

## **Entspannung & Stressabbau**

Sa., 09. Mai 2020, 13:30 – 17:30 Uhr in Nübbel  
Anke Fuchs

## **Drums Alive®**

Sa., 20. Juni 2020, 09:00 – 12:00 Uhr in Timmaspe  
Birgit Sommerfeld

## **Jumper®**

Sa., 20. Juni 2020, 13:00 – 16:00 Uhr in Timmaspe  
Birgit Sommerfeld

## **DOSB C-Lizenz – Breiten- und Freizeitsport**

Beginn: 29. August 2020, Ende: 29. November 2020,  
Ort: Rendsburg u. Timmaspe

## **20. Sporttag „Fit und gesund in die Zukunft“**

Sa., 19. September 2020, 13:00 – 17:00 Uhr in Eckernförde

## **Ausbildung zum Antara® Instructor**

Modul A, B und D

Beginn: 07. November 2020. Ende: 06. März 2021  
Ort: Owschlag

