

**Einladung zum
28.
Sport-Mini-Kongress
am 02. März 2024**



**KREIS
SPORTVERBAND**
Rendsburg-Eckernförde

Vorwort

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

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

28. Sport-Mini-Kongress

präsentieren zu können. Wir hoffen, dass alle Interessierten ein Angebot finden, dass nach ihrem Geschmack ist.

Bei Fragen stehen die Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.

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

Herzliche Grüße

Das KSV-Team



Änderungen vorbehalten!

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 11 & 12)

A1

KSV-Lehrteam: Core & Powerhouse

Welche Übungen eignen sich zur Stabilisierung? Wie können wir diese Übungen präzise anleiten?

Das Core-System ist wichtig für eine stabile und aufgerichtete Körperhaltung. Es sollte deshalb von jedem Trainer verstanden werden. In diesem Workshop lernst du, dass die zum Core-System gehörenden Muskeln anders funktionieren als andere Muskeln im Körper und deshalb auch anders trainiert werden wollen. Insbesondere Pilates-TrainerInnen profitieren davon, weil die Idee des Powerhouses von Herrn Pilates vor über 100 Jahren genial war, seine Übungen heute aber sehr genau angeschaut werden sollten.

Freue dich auf eine Stunde voller Praxis für deine Körpermitte, in der du viel Neues lernen wirst und die du vermutlich sehr aufgerichtet wieder verlässt.

Bitte eine eigene Matte mitbringen und wärmende Kleidung, weil die Übungen sehr ruhig ausgeführt werden. Es gibt keine Ausschlusskriterien. Jeder Teilnehmer, der gut hören und sich kniend auf die Matte begeben kann, darf dabei sein!

A2

Hannah Riesen: HIIT the Beat[®] by Breakletics

Bei HIIT the Beat[®] erwartest dich eine neue Form des Intervalltrainings: Mit neuen funktionalen Übungen, abgestimmt auf motivierende Musik, trainieren wir vor allem Kraftausdauer und Beweglichkeit.

Du kannst ohne Vorkenntnisse mitmachen und mit jedem Fitnesslevel einsteigen! Wichtig ist nur, dass du körperlich keine Einschränkungen hast und motiviert bist, dich ordentlich auszupeinern!

Bitte eine Matte mitbringen und ausreichend Trinken!

Voraussetzungen: keine Bewegungseinschränkungen – insbesondere die Knie sollten gesund sein!!

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 11 & 12)

A3 Stefanie Grötzner:

Hula Hoop Fitness

Mit Hula-Hoop-Sport werden nicht nur Kalorien verbrannt, es mobilisiert auch die Wirbelsäule und es kann damit Rückenschmerzen vorbeugen oder sie lindern.

Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was den gesamten Rumpf stabilisiert. Das Herz-Kreislauf-System wird in Schwung gebracht, außerdem werden Koordination und Balance trainiert. Es wird nicht das Hulern an sich erlernt und die Hula Hoop Einheiten werden von Fitnessseinheiten unterbrochen.

Bitte eine Matte und einen Hula Hoop-Reifen mitbringen!

A4 Gesa Assmann:

Stabil im Rumpf mit smovey® (indoor)

smovey® ist ein Schwing-Ring-System aus Österreich, bestehend aus einem Paar Spiralschläuchen und sich darin befindenden Kugeln. Durch Schwungbewegungen rollen die Kugeln in den Schläuchen und erzeugen spürbare Vibrationen sowie ein hörbares Surren.

smovey® macht durch sein Aussehen neugierig und animiert zur Nutzung, die Handhabung ist einfach und die Anpassung der Intensität an die eigene Fitness individuell möglich, weshalb sich die Ringe hervorragend für Gruppen eignen. Mit diesem innovativen und handlichen Gerät können wir Koordination und Kondition trainieren.

In diesem Workshop lernst du

- Handhabung, Anwendungsmöglichkeiten und Vorteile der smoveys® kennen
- Übungen mit smovey® zur Kräftigung und Stabilisation des Rumpfes
- Wie du die Übungen verändern und damit deren Intensität variieren kannst

Bitte eine Matte und, wenn vorhanden, smovey®-Ringe mitbringen!

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 11 & 12)

A5

Birgit Sommerfeld:
Stepp mit Drumsticks

Einfache Stepp-Choreo oder Stepp-Kombis mit Drumsticks, Klangstäben oder Ähnlichem. Leichte Handgeräte, die Bewegung in alle Richtungen erzwingen und automatisch zu Kraftübungen notieren. Dabei können „Klicks“ in die Kombinationen einbezogen werden.
Bitte ein Steppbrett mitbringen, wenn vorhanden!

A6

Gerhard Rodigast:
Selbstverteidigung (Keine Vorkenntnisse erforderlich)

In diesem Workshop werden die Teilnehmer an die Grundlagen der Selbstverteidigung herangeführt. Gerhard Rodigast (5. Dan Ju Jitsu) vermittelt sowohl Informationen zur Selbstverteidigung als auch Hilfen zum frühzeitigen Erkennen von Gefahren.

Im praktischen Training lernen die Teilnehmer, sich gegen Angriffe körperlich effektiv zu wehren. Gleichzeitig stärken die Übungen das Selbstvertrauen und unterstützen ein selbstbewusstes Auftreten.

Es wird ein interessanter und lehrreicher Workshop werden, auch für Übungsleiter und Interessierte, die sich mit Selbstverteidigung bisher noch nicht beschäftigt haben.

- Es werden einfache Techniken geübt sowie der Einsatz von Alltags- und Gebrauchsgegenständen.

- Neben dem Erlernen der Selbstverteidigungstechniken ist auch eine psychische Vorbereitung von entscheidender Bedeutung.

Bitte bedenken Sie, dass dieser Workshop durchgehend von 13:15 – 15:35 Uhr stattfindet!



Die Gesundheitskasse.

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 11 & 12)

B1	KSV Lehrteam: Stretching & Beweglichkeit
	<p>Welche Muskeln brauchen Dehnung? Welche Übungen passen dazu? Es gibt mehr als 600 Muskeln, die unseren Körper bewegen. Jeder von ihnen braucht unsere Aufmerksamkeit, aber braucht jeder Muskel auch Dehnung? In diesem Workshop lernst du die fünf so genannten "Pflichtdehnbereiche" mit dazugehörigen Dehnübungen kennen. Viele von ihnen wirst du kennen, andere werden neu für dich sein. Lass dich sehr gern ein auf eine (ent-)spannende Reise in dein Inneres, die du wohligh aufgerichtet wieder verlassen wirst.</p> <p>Bitte eine eigene Matte mitbringen und wärmende Kleidung, weil die Übungen sehr ruhig ausgeführt werden. Es gibt keine Ausschlusskriterien. Jeder Teilnehmer, der gut hören und sich kniend auf die Matte begeben kann, darf dabei sein.</p>
B2	Hannah Riesen: High Intensity Interval Training ohne Zusatzgewichte
	<p>Ein Training, bei welchem du dich mit funktionalen Übungen und unterschiedlichen Intervallmethoden ordentlich auspowern kannst! Das Kraftausdauertraining steht hier im Vordergrund. Sofern du körperlich gesund bist und keine Bewegungseinschränkungen hast, kannst du mit jedem Fitnesslevel einsteigen – alle Übungen bieten Variationen für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene im Fitnesstraining!</p> <p>Bitte eine Matte, ein Handtuch und ausreichend Trinken mitbringen! Voraussetzungen: keine Bewegungseinschränkungen – insbesondere die Knie sollten gesund sein!</p>
B3	Stefanie Grötzner: Piloxing®
	<p>Piloxing® ist ein Fitnesstrend aus Hollywood. Piloxing® verbindet die effektivsten Übungen aus Pilates und Boxen. So baut Piloxing® Muskeln auf und strafft den ganzen Körper. Und das Beste: Piloxing® macht richtig Spaß!</p>

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 11 & 12)

B4	Gesa Assmann: Stabil im Rumpf mit smovey® (indoor)
	<p>smovey® ist ein Schwing-Ring-System aus Österreich, bestehend aus einem Paar Spiralschläuchen und sich darin befindenden Kugeln. Durch Schwungbewegungen rollen die Kugeln in den Schläuchen und erzeugen spürbare Vibrationen sowie ein hörbares Surren.</p> <p>smovey® macht durch sein Aussehen neugierig und animiert zur Nutzung, die Handhabung ist einfach und die Anpassung der Intensität an die eigene Fitness individuell möglich, weshalb sich die Ringe hervorragend für Gruppen eignen. Mit diesem innovativen und handlichen Gerät können wir Koordination und Kondition trainieren. In diesem Workshop lernst du</p> <ul style="list-style-type: none">- Handhabung, Anwendungsmöglichkeiten und Vorteile der smoveys® kennen- Übungen mit smovey® zur Kräftigung und Stabilisation des Rumpfes- Wie du die Übungen verändern und damit deren Intensität variieren kannst. <p>Bitte eine Matte und, wenn vorhanden, ein Paar smovey®-Ringe mitbringen!</p>
B5	Birgit Sommerfeld: Powerzirkel
	<p>Ausdauerzirkel mit versteckten Kraftanteilen; Springseile, Jumper, Stepps und vieles mehr. In vielen Ausdauer-Übungen sind Kraftanteile für den ganzen Körper versteckt. Diese wollen wir verstärken, ergänzen und trainieren. Ein Zirkel vollgepackt mit Übungen dieser Art.</p> <p>Lasst euch überraschen!</p> <p>Bitte ein Handtuch mitbringen!</p>

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 11 & 12)

C1	KSV Lehrteam: Antara Age
	<p>Welche Kompetenzen brauchen wir im Alter? Mit welchen Übungen stärken wir sie?</p> <p>Antara ist ein funktionelles und sehr genaues Körpertraining. Es basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und den Ideen der Schweizerin Karin Albrecht zu der Frage, welche Übungen der Körper braucht, um langfristig keine Rückenschmerzen zu haben. 2023 hat sich Karin Albrecht intensiv mit der Frage beschäftigt, was im Alter anders wird und wie ein Training darauf abgestimmt werden kann. Die Ergebnisse ihrer neu entwickelten Fortbildung werden in diesem Workshop in Theorie und Praxis vorgestellt.</p> <p>Bitte eine Matte und warme Kleidung mitbringen! Wer hat, ein paar Nordic Walking-Stöcke. Ansonsten darf jeder Interessent teilnehmen.</p>
C2	Hannah Riesen: High Intensity Interval Training ohne Zusatzgewichte
	<p>Ein Training, bei welchem du dich mit funktionalen Übungen und unterschiedlichen Intervallmethoden ordentlich auspowern kannst! Das Kraftausdauertraining steht hier im Vordergrund. Sofern du körperlich gesund bist und keine Bewegungseinschränkungen hast, kannst du mit jedem Fitnesslevel einsteigen – alle Übungen bieten Variationen für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene im Fitnesstraining!</p> <p>Bitte eine Matte, ein Handtuch und ausreichend Trinken mitbringen! Voraussetzungen: keine Bewegungseinschränkungen – insbesondere die Knie sollten gesund sein!</p>



Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 11 & 12)

C3

Stefanie Grötzner:

PILOXING® BootyBuilder® +

PILOXING® BootyBuilder® ist ein Training, das sich auf die Entwicklung und Straffung der Gesäßmuskulatur konzentriert, um den Körper zu stabilisieren und zu stärken. Mit einer Fokusverlagerung von Cardio zu gezielter Muskelarbeit feiert PILOXING® BootyBuilder® den weiblichen Körper, indem es das Gesäß hebt, stärkt und definiert. Bei "+" wird das PILOXING® BootyBuilder® Programm durch Übungen für den Bauch und die Arme ergänzt.

Bitte eine Matte mitbringen!

C4

Gesa Assmann:

Outdoor-Training mit smovey® (outdoor)

smovey® ist ein Schwing-Ring-System aus Österreich, bestehend aus einem Paar Spiralschläuchen und sich darin befindenden Kugeln. Durch Schwungbewegungen rollen die Kugeln in den Schläuchen und erzeugen spürbare Vibrationen sowie ein hörbares Surren.

smovey® macht durch sein Aussehen neugierig und animiert zur Nutzung, die Handhabung ist einfach und die Anpassung der Intensität an die eigene Fitness individuell möglich, weshalb sich die Ringe hervorragend für Gruppen eignen. Mit diesem innovativen und handlichen Gerät können wir Koordination und Kondition trainieren.

In diesem Workshop lernst du

- Handhabung, Vorteile der smoveys® sowie Anwendungsmöglichkeiten für dein outdoor-Training kennen
- Übungen zur Kräftigung, Stabilisation und Koordination mit smovey® im Freien
- Wie du die Ringe entsprechend deinem Ziel in ein outdoor-Training einbinden kannst.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene. Mitzubringen ist festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung!

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 11 & 12)

C5 **Birgit Sommerfeld:** Sen Fi®

Sensual Fighting, kurz „Sen Fi®“ genannt, ist ein fernöstlich inspiriertes Workout im $\frac{3}{4}$ -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.

C6 **Erika Grötzner:** Denken & Bewegen

Die Verbindung aus „Denken & Bewegen“ ist eine ideale Kombination, um sowohl etwas für den Geist als auch für den Körper zu tun. Durch abwechslungsreiche Übungen werden u.a. die Konzentration, Koordination, Wahrnehmung und Merkfähigkeit gefördert. In dieser Stunde werden Spiel- und Übungsformen vorgestellt, die für jede Sportstunde geeignet sind und außerdem viel Spaß machen.



Was ist wann und wo?

	Empore Jungmannschule	Halle 1 1. Drittel	Halle 2 1. Drittel
13.00	Begrüßung in Halle 3		
13.15 - 14.15	A1 Core & Powerhouse KSV- Lehrteam	A2 HIIT the Beat® by Breakletics Hannah Riesen	A3 Hula Hoop Fitness Stefanie Grötzner
	Pause		
14.35 - 15.35	B1 Stretching & Beweglichkeit KSV- Lehrteam	B2 High Intensity Interval Training ohne Zusatzgewichte Hannah Riesen	B3 Piloxing® Stefanie Grötzner
	Pause		
15.55 - 16.55	C1 Antara Age KSV- Lehrteam	C2 High Intensity Interval Training ohne Zusatzgewichte Hannah Riesen	C3 Piloxing® Booty Builder® + Stefanie Grötzner

Achtung: Bezeichnungen verkürzt, ausführliche Beschreibungen auf S. 3-10!

Was ist wann und wo?

	Halle 2 3. Drittel	Halle 3 1. Drittel	Halle 3 3. Drittel
13.00	Begrüßung in Halle 3		
13.15 - 14.15	<p style="text-align: center;">A4</p> <p style="text-align: center;">Stabil im Rumpf mit smovey® (indoor)</p> <p style="text-align: center;">Gesa Assmann</p>	<p style="text-align: center;">A5</p> <p style="text-align: center;">Stepp mit Drumsticks</p> <p style="text-align: center;">Birgit Sommerfeld</p>	<p style="text-align: center;">A6</p> <p style="text-align: center;">Selbstverteidigung</p> <p style="text-align: center;">13.15 Uhr bis 15.35 Uhr</p>
	Pause		Ohne Pause bis 15.35 Uhr
14.35 - 15.35	<p style="text-align: center;">B4</p> <p style="text-align: center;">Stabil im Rumpf mit smovey® (indoor)</p> <p style="text-align: center;">Gesa Assmann</p>	<p style="text-align: center;">B5</p> <p style="text-align: center;">Powerzirkel</p> <p style="text-align: center;">Birgit Sommerfeld</p>	<p style="text-align: center;">Gerhard Rodigast</p>
	Pause		
15.55 - 16.55	<p style="text-align: center;">C4</p> <p style="text-align: center;">Outdoor-Training mit smovey® (outdoor)</p> <p style="text-align: center;">Gesa Assmann</p>	<p style="text-align: center;">C5</p> <p style="text-align: center;">Sen Fi®</p> <p style="text-align: center;">Birgit Sommerfeld</p>	<p style="text-align: center;">C6</p> <p style="text-align: center;">Denken & Bewegen</p> <p style="text-align: center;">Erika Grötzner</p>

Achtung: Bezeichnungen verkürzt, ausführliche Beschreibungen auf S. 3-10!

Infos

Termin:	Samstag, 02. März 2024 13.00 - 17.00 Uhr
Ort:	Sporthallen des Schulzentrums Süd in Eckernförde Sauerstr. 16, 24340 Eckernförde (auf Wunsch ist eine Anfahrtsskizze erhältlich)
Zielgruppen:	<ul style="list-style-type: none">☞ Übungsleiter, Sportlehrer, Trainer und Interessierte☞ alle, die Lust haben, sich sportlich zu betätigen☞ alle, die Lust haben, etwas auszuprobieren☞ Mindestalter: 16 Jahre
Kosten:	20 €pro Teilnehmer (darin enthalten sind Getränke sowie Obst und Müsliriegel)
Fortbildung:	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!
Anmeldung:	Online über „SAMS“ (siehe hierzu Punkt: Fortbildung) oder das Formular auf S. 11 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 erst wirksam, wenn die Gebühr auf folgendem Konto eingegangen ist: 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!
Meldeschluss:	Sonntag, 25. Februar 2024
Rückfragen:	Tel. 04331-27105
Sonstiges:	Bitte beachten Sie unbedingt die Informationen in den Kursbeschreibungen auf den Seiten 3-10. 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)

Ja, ich möchte am 28. Sport-Mini-Kongress teilnehmen und melde mich hiermit verbindlich an:

Name:	
Vorname:	
Telefon:	
E-Mail:	

- 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!

Anschrift:	
PLZ & Wohnort:	

An folgenden Workshops möchte ich teilnehmen (bitte die Nummer eintragen):

Runde	Wunsch	Alternative	Ich bringe mit:
A (13.15-14.15)			
B (14.35-15.35)			
C (15.55-16.55)			

Die Anmeldung bitte per Post 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 , Telefon: 04331-27105

Kein Bankeinzug! Überweisung an: IBAN: DE12 2169 0020 0005 1627 50
BIC: GENODEF1SLW
VR Bank Schleswig-Mittelholstein eG