



Einladung zum **Kombi-Sporttag 2021** am 18. September 2021

Eine Kombination
aus dem 25. Sport-Mini-Kongress
und dem 20. Seniorensporttag
„Fit und gesund in die Zukunft“

Vorwort



Liebe Sportlerinnen und Sportler,

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

Kombi-Veranstaltung 2021

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

Aufgrund der aktuellen Situation haben wir das Format etwas angepasst, um ziemlich sicher sein zu können, die Veranstaltungen so durchführen zu können.

Es gibt verschiedene Standorte, an denen jeweils zwei Workshops á 90 Minuten angeboten werden.

Aufgrund der räumlichen Entfernung ist es kaum möglich, den Standort zu wechseln. Insofern kann man sich auch immer nur für einen Standort anmelden.

Wer sich trotzdem für Workshops interessiert, die an unterschiedlichen Standorten stattfinden, möge sich an die Geschäftsstelle wenden.

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

Herzliche Grüße

Karin Beye
-Beauftragte für Senioren im Sport-

Birgit Sommerfeld
-Beauftragte für Lehrgangsarbeit-

Änderungen vorbehalten!

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

A1	Gerhard Rodigast: Sportklettern
	<p>Klettern, ein fantastischer Sport für alle Altersklassen. Auf gesunde Art und Weise wird die Muskulatur des gesamten Körpers gefordert. Auch eher ängstliche Erwachsene und Kinder finden hier die Möglichkeit, sich auf sichere Weise auszuprobieren und zu übertreffen, um so ihre Grenzen schrittweise zu erweitern.</p> <p>Für den Anfang ist keine besondere Ausrüstung notwendig; es reichen Hallensportschuhe und Sportkleidung.</p> <p>Die restliche Ausrüstung wird gestellt.</p>

B1	Gerhard Rodigast: Selbstverteidigung für jedermann
	<p>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.</p> <p>Im praktischen Training lernen die Teilnehmer, sich gegen Angriffe körperlich effektiv zu wehren. Gleichzeitig stärken die Übungen das Selbstvertrauen und unterstützen ein selbstbewusstes Auftreten.</p> <p>Es wird ein interessanter und lehrreicher Workshop werden, auch für Übungsleiter und Interessierte, die sich mit Selbstverteidigung bisher noch nicht beschäftigt haben.</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.

	Veranstaltungsort
	Alte Halle Schule Altstadt An der Bleiche 1 24768 Rendsburg

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

A2	Petra Krambeck: Füße gut – alles gut
	<p>Die Bedeutung der Fußgesundheit für den ganzen Körper ist schon lange bekannt. Deshalb wollen wir uns diesem Thema in diesem Workshop ganz intensiv widmen.</p> <p>Während wir uns darüber austauschen, werden wir uns mit unseren Füßen beschäftigen und ausprobieren, was ihnen alles gut tut, was sie brauchen und was wir regelmäßig in unseren Alltag und/oder in unsere Sportgruppen integrieren sollten.</p>

B2	Petra Krambeck: Piriformis und Psoas
	<p>Diese beiden Muskeln sind leider häufig Ursache unangenehmer Schmerzen und Einschränkungen in der Lebensqualität.</p> <p>Manchmal kann es helfen, bestimmte Dinge regelmäßig zu tun, bzw. auch nicht zu tun. Wir wollen uns diesen beiden Muskeln theoretisch und praktisch nähern, die Vorgänge unseres Körpers verstehen und Erlerntes auch umsetzen.</p> <p>Bitte eine Matte mitbringen!</p>

	Veranstaltungsort
	<p>Bürgerzentrum „Uns Huus“ An der Kirche 24 24796 Bovenau</p>

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

A3	Alexander Simon: Attraktive Völkerballvarianten
	<p>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.</p> <p>(Mindestteilnehmerzahl: 12)</p> <p>Bei weniger als 12 Teilnehmern wird der Referent es sich vorbehalten, das Thema des Workshops zu ändern in „Innovative Tickspiele“.</p>

B3	Alexander Simon: Spielerische Ausdauerübungen
	<p>Ausdauer ist eine Grundfertigkeit im Sport. Die Ausdauer zu trainieren gilt manchmal als langweilig und als notwendiges Übel. Es ist aber möglich die Ausdauer spielerisch zu vermitteln und sie der Lerngruppe entsprechend zu differenzieren. Dieses Modul richtet sich an alle, die das Ausdauertraining in ihren Vereinen abwechslungsreicher und der Gruppe gerecht gestalten wollen</p>

	Veranstaltungsort
	Große Sporthalle Nübbel Achterfeld 19 24809 Nübbel

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

A4	Daniel Jakobs: Frisbee für Einsteiger
	Wurftechniken und kleine Spiele mit Frisbeescheiben. Sammle erste Erfahrungen mit der Scheibe. Stollenschuhe oder Noppenschuhe sind vorteilhaft, aber nicht zwingend erforderlich.

B4	Daniel Jakobs: Frisbee für Fortgeschrittene
	Ultimate Frisbee spielen. In diesem Kurs spielen wir den fairsten Mannschaftssport der Welt und lernen spielend die Regeln kennen.

	Veranstaltungsort
	Sportplatz Schulzentrum Süd Sauerstraße 16 24340 Eckernförde Treffpunkt: Eingang Halle 3

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

A5	Erika Grötzner: Denken und 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.

B5	Erika Grötzner: Übungen mit Handgeräten
	Übungen und Variationen mit den gebräuchlichsten Handgeräten, z. B. Togu, Bälle, Flexi-Bar usw. Besonderheiten im Training mit älteren Menschen stehen im Fokus. Alle Übungen sind natürlich für Menschen jeglichen Alters empfehlenswert und relativ leicht und schnell zu erlernen. Im Vordergrund steht dabei auch die Fitness und die Freude an der Bewegung für die Menschen.

	Veranstaltungsort
	Kleine Sporthalle Nübbel Achterfeld 19 24809 Nübbel

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

A6	Sylvia Schuch: Vinsaya Flow - Yoga
	Dieses Vinsaya-Flow ist eine fließende Abfolge von Asanas, geleitet von dem Atem und moderner Musik. Geeignet für alle, die gern ein dynamisches und kraftvolles Fließen erleben möchten. Bitte eine Matte oder Yogamatte mitbringen!

B6	Sylvia Schuch: Deepwork [®]
	Dich erwartet ein ganzheitliches Training, welches alle Eigenschaften eines funktionellen Trainings auf der körperlichen und mentalen Ebene vereint. Das Workout ist im Wechsel statisch und dynamisch und wird durch Atemwahrnehmung ergänzt. Eine Entspannungsphase rundet das Training ab. Bitte eine Matte mitbringen!

	Veranstaltungsort
	Sporthallen Schulzentrum Süd Halle 3 Sauerstr. 16 24340 Eckernförde

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

A7	Volker von Beesten: Lach-Yoga
	<p>Lach-Yoga ist ein Konzept, das ohne Witzeerzählen oder Comedy praktiziert wird. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass der Körper keinen Unterschied zwischen echtem und stimuliertem Lachen erkennt. Die positiven psychologischen und physiologischen Auswirkungen sind aber dieselben.</p> <p>Lachen ist gesund, weil es sich positiv auf Körper und Seele auswirkt. Es fördert die Herzaktivität ebenso effizient wie Sport. Die Atmung wird tiefer und die bessere Lungenversorgung mit Blut und Sauerstoff intensiviert den Stoffwechsel, was wiederum das Immunsystem stärkt. Insgesamt 80 Muskeln bewegen sich beim Lachen im Körper. Dadurch, dass das Zwerchfell schwingt, massiert es die angrenzenden Organe. Lachen tut gut, weil dadurch die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol im Gehirn vermindert wird. Und: Lachen ist ansteckend!</p> <p>Lach-Yoga heißt es, weil aus dem Hatha-Yoga die Atemübungen und Meditation übernommen werden.</p> <p>Bitte eine Yoga-Matte, Kopfkissen, Decke zum Zudecken sowie Getränke wie Wasser mitbringen!</p>

	Veranstaltungsort
	Halle Vereinsheim des TSV Vineta Audorf Zum Sportplatz 1 24790 Schacht-Audorf

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

B7	Volker von Beesten: Yoga Nidra
	<p>Yoga Nidra ist eine Yoga-Technik, mit der tiefere Bewusstseinschichten erreicht werden. Durch völlige Tiefenentspannung bei klarem Bewusstsein kann ein psychischer Schlaf erreicht werden.</p> <p>Das Wort Nidra kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Schlaf oder Nicht-Bewusstsein. Es handelt sich um eine Art psychischen Schlaf, in dem körperliche, geistige und seelische Aktivitäten zur Ruhe kommen. Es ist damit mehr als eine Entspannungsübung, enthält aber keine Körperübungen. Yoga Nidra kann dem Körper Frische und das Gehirn in einen Zustand vollbewusster Ruhe bringen. Durch die Tiefenentspannung können nicht nur allgemeine Leiden wie Stress und Nervosität abgebaut werden, sondern die im Unbewussten liegenden Kräfte werden ins Bewusstsein gehoben.</p> <p>Bitte eine Yoga-Matte oder sonstige dickere Unterlage, Decke zum Zudecken und ein Kopfkissen mitbringen!</p>

	Veranstaltungsort
	Halle Vereinsheim des TSV Vineta Audorf Zum Sportplatz 1 24790 Schacht-Audorf

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

A8	Birgit Sommerfeld: Drums Alive [®] & Jumper [®]
	<u>Drums Alive[®]</u> Wir feiern eine Party mit Fun, Action mit Drumsticks, großen Gymnastikbällen (Sitzbälle) und Musik. Das ist Drums Alive [®] . Stressabbau-Fitness-Spaß. <u>Jumper[®]</u> 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.
B8	Bastian Jacobsen: Adressatengerechtes Krafttraining
	In diesem Workshop beschäftigen wir uns in Theorie und Praxis mit dem Thema Kraft. Welche Krafttrainingsmethoden gibt es und wie lassen sich verschiedene Übungen bzw. Kleingeräte nutzen, um sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene optimal zu belasten? Diese und weitere Fragen wollen wir gemeinsam beantworten und am eigenen Leib erfahren!
	Veranstaltungsort
	Sporthalle Timmaspe Zum Sportplatz 12 24644 Timmaspe (Die Sporthalle befindet sich am Ortsausgang Richtung Schülpe)

Was ist wann und wo?

	Alte Halle Schule Altstadt Rendsburg	Bürgerzentrum "Uns Huus" Bovenau	Große Sporthalle Nübbel	Sportplatz Schulzentrum Süd Eckernförde
13.00 - 14.30	A1 Sportklettern Gerhard Rodigast	A2 Füße gut – alles gut Petra Krambeck	A3 Attraktive Völkerball- varianten Alexander Simon	A4 Frisbee für Einsteiger Daniel Jakobs
	14.30 – 15.00 Uhr Pause			
15.00 - 16.30	B1 Selbst- verteidigung für jedermann Gerhard Rodigast	B2 Piriformis und Psoas Petra Krambeck	B3 Spielerische Ausdauer- übungen Alexander Simon	B4 Frisbee für Fortgeschrittene Daniel Jakobs
	16.30 Uhr – Ende der Veranstaltung			

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

Was ist wann und wo?

	Kleine Sporthalle Nübbel	Sporthalle Schulzentrum Süd Eckernförde	Halle Vereinsheim TSV Vineta Schacht-Audorf	Sporthalle Timmaspe
13.00 - 14.30	A5 Denken und Bewegen Erika Grötzner	A6 Vinsaya Flow - Yoga Sylvia Schuch	A7 Lach-Yoga Volker von Beesten	A8 Drums Alive® & Jumper® Birgit Sommerfeld
	14.30 – 15.00 Uhr - Pause			
15.00 - 16.30	B5 Übungen mit Handgeräten Erika Grötzner	B6 Deepwork® Sylvia Schuch	B7 Yoga-Nidra Volker von Beesten	B8 Adressatengerechtes Krafttraining Bastian Jacobsen
	16.30 Uhr - Ende der Veranstaltung			

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

Infos

Termin:	Samstag, 18. September 2021 13.00 - 16.30 Uhr
Ort:	Verschiedene Veranstaltungsorte (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
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:	<p>Online über „SAMS“ (siehe hierzu Punkt: Fortbildung). Bei Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter der KSV-Geschäftsstelle zur Verfügung:</p> <p style="text-align: center;">Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde Am Grünen Kranz 4 24768 Rendsburg Fax 04331-5238 info@ksv-rd-eck.de www.ksv-rd-eck.de</p> <p>Die Anmeldung wird wirksam, wenn die Gebühr auf folgendem Konto eingegangen ist (Achtung: Neue Bankverbindung!):</p> <p style="text-align: center;">KSV RD-ECK VR Bank Schleswig-Mittelholstein eG BIC: GENODEF1SLW IBAN: DE12 2169 0020 0005 1627 50</p> <p>Bitte im Verwendungszweck „KOM“ und den Namen des/r Teilnehmer/s angeben!</p>
Meldeschluss:	Sonntag, 12. September 2021
Rückfragen:	Tel. 04331-27105
Sonstiges:	Bitte beachten Sie unbedingt die Informationen in den Kursbeschreibungen auf den Seiten 3-11. Die Teilnehmerzahl ist in allen Workshops begrenzt! Der Zeitpunkt des Zahlungseingangs entscheidet über die Reihenfolge der Berücksichtigung. Änderungen der Kursangebote vorbehalten!