

Einladung zum

26.

Sport-Mini-Kongress

am 05. März 2022

Online-Workshops



**KREIS
SPORTVERBAND**
Rendsburg-Eckernförde

Vorwort

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

wie bereits angekündigt haben wir uns entschlossen, den ersten Teil des diesjährigen Sport-Mini-Kongresses Online durchzuführen. Teil 2 planen wir dann in Kombination mit dem Sporttag „Fit und gesund in die Zukunft“ am 17. September 2022 in Eckernförde durchzuführen. Wir freuen uns, auf den folgenden Seiten das Programm für den

26. Sport-Mini-Kongress

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

Die Teilnahme erfolgt über die Software des Herstellers Zoom und ist durch die Einbindung in das Online-Portal edubreak des LSV DSGVO-konform.

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 8 & 9)

A1	Birgit Sommerfeld: Immer in Balance I
	<p>Auf wackeligen Untergründen (Jumper, Aero-Stepp, etc.) und mit/auf beweglichen Materialien wollen wir Ausdauerstationen und Koordinationsstationen online ausprobieren. In der Bewegung liegt die Kraft. Bitte einen glatten Fußboden und ein Handtuch bereithalten. Ebenso wird ein Jumper oder ähnliches benötigt und mehrere Seile, um eine Koordinationsleiter nachzubauen.</p>
A2	Anke Fuchs: Funktionelles Rückentraining (Antara nach Karin Albrecht)
	<p>In diesem Workshop schnuppert ihr in die Idee des Antara-Trainings nach Karin Albrecht hinein. Ihr lernt die tiefe Muskelschicht Core kennen und erfahrt Ideen, wie ihr sie sehr genau angeleitet in euer Training integrieren könnt. Gemeinsam erleben wir eine Praxisstunde, die euch und eure Teilnehmer mobilisiert, stabilisiert, aufrichtet und vielleicht auch glücklich macht 😊 Bitte eine Matte und eventuell Schreibutensilien bereitlegen! <i>Eine Beispielstunde kann aufgezeichnet zur Verfügung gestellt werden.</i></p>
A3	Sylvia Schuch: Vinyasa Flow
	<p>Der Flow ist für alle Yogis, die sich gern zu moderner Musik bewegen. Eine fließende Abfolge von Asanas ohne Anfang und ohne Ende on beat und in Einklang mit Deinem Atem. Bitte eine Matte und ein Handtuch bereitlegen!</p>



Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 8 & 9)

A5

Petra Krambeck:

Füße gut – alles gut!

Die Bedeutung der Fußgesundheit für den ganzen Körper ist schon lange bekannt. Deshalb wollen wir uns diesem Thema in diesem Workshop ganz intensiv widmen. Wir werden uns mit unseren Füßen theoretisch und praktisch beschäftigen und gemeinsam ausprobieren, was ihnen gut tut, was sie brauchen und was wir regelmäßig in unseren Alltag und/oder unsere Sportgruppen integrieren sollten.

Bitte eine Matte und einen Tennisball bereithalten!

A6

Christiane Figura:

NIM[®] Dir mehr Beweglichkeit (Einsteiger)

Gewinne mit NIM[®] systematisch mehr Beweglichkeit für Hüft- und Schultergelenke sowie die Wirbelsäule.

Bitte eine Matte bereitlegen!

B1

Birgit Sommerfeld:

Immer in Balance II

Krafttraining mit Tabata mit verschiedenen Geräten u.a. aus Alltagsgegenständen.

Wackeln erwünscht!

In der Bewegung liegt die Kraft.

Wir benötigen:

Eine Decke, fest zusammengeschnürt, ein Blatt Papier, ein Handtuch, einen Ball, eine Faszienrolle oder ähnliches – gerne auch eine Teigrolle.



Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops

(Zeitplan Seite 8 & 9)

B2

Anke Fuchs:

Funktionelles Stretching (Stretching nach Karin Albrecht)

Welche Muskeln brauchen Dehnung? Wann und wie soll gedehnt werden? ... Viele Fragen beschäftigen uns zu diesem Thema. Der Workshop beantwortet sie in Theorie und Praxis. Die Inhalte orientieren sich an der Stretching-Literatur von Karin Albrecht. Nach einer mobilisierenden Erwärmung erhaltet ihr einen Beispiel-Dehnablauf, den ihr in eurer nächsten Übungsstunde gleich ausprobieren könnt.

Bitte eine Matte und eventuell Schreibutensilien bereitlegen!

B3

Sylvia Schuch:

Bauch - Beine - Po

Ein Klassiker unter den Kursformaten!

Mit funktionellen Bewegungen trainierst Du den Bauch, die Beine und den Po, baust die Übungsreihen flüssig auf. Dabei wird auch Dein Herz-/Kreislaufsystem in den Modus der Fettverbrennung gebracht.

Bitte Turnschuhe und eine Matte bereitlegen!

B4

Arnika Gehrke:

Sonnengruß (Surya Namaskar)

Der Sonnengruß ist eine elementare Bewegungsabfolge im Yoga, die für sich allein ein komplettes Yogaprogramm darstellt. Die Körperübungen (Asanas) werden mit der Atmung (Pranayama) verbunden und auch der meditative Aspekt des Yoga wird angesprochen, indem Du dein Bewusstsein auf bestimmte Punkte lenkst. Der Sonnengruß ist leicht zu erlernen und die einzelnen Asanas können abgewandelt werden, um mit der Zeit Abwechslung in die Praxis zu bringen, wenn Du das wünschst. Der Sonnengruß kann dir dabei helfen, eine eigene effektive Yogapraxis zu Hause zu etablieren, die täglich nur 5- 15 Minuten deiner Zeit erfordert. Die Yogis schreiben der Praxis des Surya Namaskar positive gesundheitliche Wirkungen zu, die sich sowohl körperlich als auch geistig bemerkbar machen.

Regelmäßig ausgeübtes Yoga reduziert dein Stresslevel, erhöht deine Zufriedenheit und deine dir zur Verfügung stehende Energie. Eine Anfangs- und Endentspannung runden den Workshop ab.

Bitte eine Yogamatte und Decke bereitlegen!

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 8 & 9)

B5	Petra Krambeck: Ständig nervt der Ischias
	<p>Eine Verkürzung des Piriformis ist häufig Ursache unangenehmer Schmerzen und Einschränkungen in der Lebensqualität. Manchmal kann es helfen, bestimmte Dinge regelmäßig zu tun, bzw. auch nicht zu tun. Wir wollen uns diesem Muskel sowohl theoretisch als auch praktisch nähern, um ihn besser zu verstehen und die Beschwerden durch eine Veränderung des Alltagsverhaltens und gezielte Übungen zu reduzieren. Bitte eine Matte, einen Tennisball und eine Faszienrolle (falls vorhanden) bereitlegen!</p>
B6	Christiane Figura: NIM [®] Dir mehr Beweglichkeit (Fortgeschrittene und fitte Sportler)
	<p>Gewinne mit NIM[®] systematisch mehr Beweglichkeit für Hüft- und Schultergelenke sowie die Wirbelsäule Bitte eine Matte bereitlegen!</p>
C1	Birgit Sommerfeld: Sen Fi [®]
	<p>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 Ritueltänzen und Kampfkünsten) gibt Sen Fi[®] seine einzigartige Note.</p>
C2	Anke Fuchs: Übungen mit dem Ziel des Stressausgleichs und der Entspannung
	<p>Wer sich mit dem Thema Stress beschäftigt, kommt an den drei emotionalen Regulationssystemen nicht vorbei: Dem aktivierenden Bedrohungssystem, dem aktivierenden Antriebssystem und dem beruhigenden Verbundenheits- oder Fürsorgesystem. Wir schauen uns die Systeme in der Theorie kurz an und erleben dann gemeinsam eine Stunde mit Übungsideen, die euch und eure Teilnehmer in die Ruhe führen kann, wenn sie aufgewühlt in eure Stunden kommen. Bitte eine Matte und eventuell Schreibutensilien bereitlegen!</p>

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 8 & 9)

C3	Sylvia Schuch: Deepwork®
<p>Dich erwartet ein ganzheitliches Training, welches alle Eigenschaften eines funktionalen Trainings vereint. Das Workout ist im Wechsel statisch und dynamisch, verbessert Kraft, Beweglichkeit sowie Kondition und Faszien. Eine kurze Entspannung rundet Dein Training ab. Bitte eine Matte, ein Handtuch und eine Trinkflasche bereithalten!</p>	
C4	Arnika Gehrke: Yoga für eine offene Hüfte
<p>Wir sitzen zu viel und wir haben zu viel Stress – unser Lebensstil führt zu engen, unbeweglichen Hüften, die Ursache für Schmerzen im unteren Rücken und auch in den Knien sein können. Ausweich- und Schonhaltungen führen langfristig zu Problemen in anderen Körperteilen und zu eingeschränkter Beweglichkeit. Die yogische Betrachtungsweise geht davon aus, dass sich Stress und negative Emotionen in deinen Hüften, oder genauer im Ilio Psoas, dem Hüftbeuger, sammeln und für „gefrorenes“ Gewebe sorgen. Übungen für offene Hüften sind ein großer Bestandteil vieler Yogaprogramme. Sie schaffen mehr Raum und Beweglichkeit im unteren Rücken und mehr Mobilität in den Knien. Zudem können Sie zu einem sprichwörtlichen Ent-spannen führen, dass sich in einem wohlig-warmen und weiten Gefühl in deinem Unterleib ausdrückt. Abgerundet wird der Workshop mit einer Anfangs- und Endentspannung sowie einer Atemübung, um die ganzheitliche Wirkung der Yogapraxis auf Körper, Geist und Seele sicherzustellen. Bitte eine Yogamatte und Decke bereithalten!</p>	

Was ist wann und wo?

	Raum 1	Raum 2	Raum 3
13.00	Begrüßung		
13.15 - 14.15	A1 Immer in Balance I Birgit Sommerfeld	A2 Funktionelles Rückentraining (Antara nach Karin Albrecht) Anke Fuchs	A3 Vinyasa Flow Sylvia Schuch
	Pause		
14.35 - 15.35	B1 Immer in Balance II Birgit Sommerfeld	B2 Funktionelles Stretching (Stretching nach Karin Albrecht) Anke Fuchs	B3 Bauch - Beine - Po Sylvia Schuch
	Pause		
15.55 - 16.55	C1 Sen Fi® Birgit Sommerfeld	C2 Übungen mit dem Ziel des Stressausgleichs und der Entspannung Anke Fuchs	C3 Deepwork® Sylvia Schuch

Achtung: Bezeichnungen verkürzt, ausführliche Beschreibungen auf S. 3-7!

Was ist wann und wo?

	Raum 4	Raum 5	Raum 6
13.00	Begrüßung		
13.15 - 14.15	A4	A5 Füße gut – alles gut Petra Krambeck	A6 NIM® Dir mehr Beweglichkeit (Einsteiger) Christiane Figura
	Pause		
14.35 - 15.35	B4 Sonnengruß (Surya Namaskar) Arnika Gehrke	B5 Ständig nervt der Ischias Petra Krambeck	B6 NIM® Dir mehr Beweglichkeit (Fortgeschrittene und fitte Sportler) Christiane Figura
	Pause		
15.55 - 16.55	C4 Yoga für eine offene Hüfte Arnika Gehrke	C5	C6

Achtung: Bezeichnungen verkürzt, ausführliche Beschreibungen auf S. 3-7!

Infos

Termin:	Samstag, 05. März 2022 13.00 - 17.00 Uhr
Ort:	Die Workshops finden ausschließlich online statt. Voraussetzungen für die Teilnahme sind ein internetfähiges Endgerät mit Ton, eine stabile Internetverbindung, eine Kamera (notfalls geht es auch ohne) sowie ein Headset oder Mikrofon (geht ebenfalls notfalls auch ohne).
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) oder das Formular auf S. 11 schicken, faxen oder mailen an:</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 „SMK“ und den Namen des/r Teilnehmer/s angeben!</p>
Meldeschluss:	Sonntag, 27. Februar 2022
Rückfragen:	Tel. 04331-27105
Sonstiges:	Bitte beachten Sie unbedingt die Informationen in den Kursbeschreibungen auf den Seiten 3-7. Die Teilnehmerzahl ist in allen Workshops begrenzt! 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 26. 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
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 , Telefon: 04331-27105

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

Termine 2022

Antara für Übungsgruppen in Sportvereinen

Sa., 19. März 2022, 13.30 – 17.30 Uhr in Nübbel

Anke Fuchs

Yoga der Energie I – Das Spiel der Polaritäten

Sa., 07. Mai 2022, 13:00 – 17:00 Uhr in Nübbel

Anke Fuchs

Grundkurs DOSB C-Lizenz

Beginn: 27. August 2022, Ende: 10. September 2022

Ort: Rendsburg u. Timmaspe

Aufbaukurs DOSB C-Lizenz

Beginn: 11. September 2022, Ende: 23. Oktober 2022

Ort: Rendsburg u. Timmaspe

22. Sporttag „Fit und gesund in die Zukunft“

Sa., 17. September 2022, 13:00 – 17:00 Uhr in Eckernförde

Schwerpunktkurs „Fitness“ DOSB C-Lizenz

Beginn: 29. Oktober 2022, Ende: 13. November 2022

Prüfung: 27.11.2022

Ort: Rendsburg u. Timmaspe

