



(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Einladung zum
21. Seniorensporttag
„Fit und gesund in die Zukunft“
am 17. September 2022
in Eckernförde



**KREIS
SPORTVERBAND**
Rendsburg-Eckernförde



Landessportverband Schleswig-Holstein

Vorwort

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

wir möchten diese beliebte Veranstaltung gerne wieder im ursprünglichen Format anbieten. Da aber die äußeren Umstände immer noch nicht wieder so sind, wie wir es eigentlich gewohnt sind, möchten wir mit einem kleinen Angebot anfangen und freuen uns, auf den folgenden Seiten das Programm für den

21. Seniorensporttag „Fit und gesund in die Zukunft“

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 Ausschauen und freuen uns auf viele Anmeldungen.

Herzliche Grüße



Karin Beye
-Beauftragte für Senioren im Sport-

P.S.: Da wir nicht die Halle 3 nutzen können, ist der Zugang nur über die Rückseite des Hallenkomplexes möglich (gegenüber der Schule)

Änderungen vorbehalten!



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

A1	Petra Krambeck: Stuhltänze
	<p>Komm, tanz mit mir!</p> <p>Wir tanzen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Auf dem Stuhl• Rund um den Stuhl• Mit dem Stuhl <p>Hab Spaß und freue dich auf vielfältige Ideen!</p>
A2	Petra Paulikat: Workout mit Togu Brazils
	<p>Beim Brasil-Workout handelt es sich um ein wirkungsvolles Bauch-Beine-Po sowie ein Gesundheits- und Rückentraining in moderner Form. In kleineren Trainingseinheiten werden die Tiefenmuskeln gezielt gefordert.</p> <p>Zur Durchführung des Brasil-Workouts werden Noppenhanteln benutzt, die als Brasils bezeichnet werden. Sie sind mit einem Alu-Sand-Gemisch gefüllt, das bei Bewegung Impulse an die Tiefenmuskulatur überträgt. Insbesondere werden diese während der Mini-Moves ausgelöst.</p> <p>Wirkung: ein prozeptorisches Training das Spaß macht, die Figur formt, dabei die Haltung verbessert und die Muskulatur aufbaut. Es kann bis ins hohe Alter trainiert werden.</p> <p>Bitte eine Matte und Sportbekleidung mitbringen!</p>



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

A3	Birgit Sommerfeld: Sensomotorische Fitness
	<p>Zirkelstationen mit dem Schwerpunkt Balance/Sensomotorisches Krafttraining.</p> <p>Kleine Stationen mit unterschiedlichen Untergründen – vom leichten zum schweren oder vom festen zum wackeligen Untergrund –</p> <p>Bitte eine zusammenrollbare Matte, Geschirrhandtuch oder Ähnliches mitbringen!</p>
B1	Petra Krambeck: Der Beckenboden im Alltag und im Training
	<p>Entdecke und entfalte die Kraft in deiner Körpermitte.</p> <p>Lass uns gemeinsam die Wirkung unterschiedlicher Übungen erleben und wahrnehmen und nutze darüber hinaus die Zeit, um mit mir auch über ein beckenbodenfreundliches Alltagsverhalten nachzudenken, zu sprechen und Ideen zu sammeln.</p> <p>Bitte eine Matte mitbringen!</p>
B2	Petra Paulikat: Workout mit Togu Brazils
	<p>Beim Brasil-Workout handelt es sich um ein wirkungsvolles Bauch-Beine-Po sowie ein Gesundheits- und Rückentraining in moderner Form. In kleineren Trainingseinheiten werden die Tiefenmuskeln gezielt gefordert.</p> <p>Zur Durchführung des Brasil-Workouts werden Noppenhanteln benutzt, die als Brasils bezeichnet werden. Sie sind mit einem Alu-Sand-Gemisch gefüllt, das bei Bewegung Impulse an die Tiefenmuskulatur überträgt. Insbesondere werden diese während der Mini-Moves ausgelöst.</p> <p>Wirkung: ein prozeptorisches Training das Spaß macht, die Figur formt, dabei die Haltung verbessert und die Muskulatur aufbaut. Es kann bis ins hohe Alter trainiert werden</p> <p>Bitte eine Matte und Sportkleidung mitbringen!</p>

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

B3	Birgit Sommerfeld: Sen Fi (Sensual Fighting)
	<p>Was ist Sen Fi?</p> <p>Sensual Fighting, kurz "Sen Fi" genannt, ist ein fernöstliches inspiriertes Workout im 3/4-Takt. Der Wechsel zwischen starken und ausdrucksvollen sowie weichen und sinnlichen Bewegungen (mit Elementen aus Haka Ritualtänzen und Kampfkünsten) gibt Sen Fi seine einzigartige Note. Meditative Atem- und Stretching-Übungen unterstützen die ganzheitliche Integration von Kraft, Energie und innerer Ruhe.</p>
C1	Petra Krambeck: Die Renaissance des Stretchings
	<p>Stretching, Dehnungen, fasziales Arbeiten, Federn oder lieber doch nicht?</p> <p>Was denn nun?</p> <p>Das Thema ist alt aber gleichzeitig auch aktueller denn je, eigentlich ein Dauerbrenner.</p> <p>Ich nehme dich mit auf eine Reise in die Vielfalt und den Sinn und Unsinn des Beweglichkeitstrainings und seiner Möglichkeiten.</p> <p>Bitte eine Matte mitbringen!</p>
C2	Erika Grötzner: Denken & Bewegen
	<p>Die Verbindung aus „denken & bewegen“ ist eine ideale Kombination, um sowohl etwas für den Geist als auch für den Körper zu tun.</p> <p>Durch abwechslungsreiche Übungen werden u.a. die Konzentration, Koordination, Wahrnehmung und Merkfähigkeit gefördert.</p> <p>In dieser Stunde werden Spiel- und Übungsformen vorgestellt, die für jede Sportstunde geeignet sind und außerdem viel Spaß machen.</p>

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

C3

Birgit Sommerfeld:

Fitness Memorie

Gesellschaftsspiele in den Sport übertragen

z.B. Memorie

Sei gespannt.

Bitte eine Matte mitbringen!



Infos

Termin:	Samstag, 17. September 2022, 13.00 – 17:00 Uhr
Ort:	Sporthalle des Schulzentrums Süd in Eckernförde Sauerstr. 16, 24340 Eckernförde; Eingang nur über die Rückseite des Hallenkomplexes, da in Halle 3 eine andere Veranstaltung stattfindet.
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 „FiA“ und den Namen des/r Teilnehmer/s angeben!</p>
Meldeschluss:	Mittwoch, 14. September 2022
Rückfragen:	Tel. 04331-27105
Sonstiges:	Bitte beachten Sie unbedingt die Informationen in den Kursbeschreibungen auf den Seiten 3-6 sowie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Teilnahme an Aus- und Fortbildungsveranstaltungen des KSV RD-ECK auf unserer Homepage. Darin enthalten sind auch die Hinweise zum Datenschutz. Die Teilnehmerzahl ist in einigen Workshops begrenzt! Der Zeitpunkt des Zahlungseingangs entscheidet über die Reihenfolge der Berücksichtigung. Änderungen der Kursangebote vorbehalten!

Was ist wann und wo?

	Empore Peter-Ustinov-Schule	Halle 1	Halle 2
13.00	Begrüßung in Halle 2		
13.15 - 14.15	A1 Stuhltänze Petra Krambeck	A2 Workout mit Togu Brazils Petra Paulikat	A3 Sensomotorische Fitness Birgit Sommerfeld
	14.15 – 14.35 Uhr Pause		
14.35 - 15.35	B1 Der Beckenboden im Alltag und im Training Petra Krambeck	B2 Workout mit Togu Brazils Petra Paulikat	B3 Sen Fi (Sensual Fighting) Birgit Sommerfeld
	15.35 – 15.55 Pause		
15.55 - 16.55	C1 Die Renaissance des Stretchings Petra Krambeck	C2 Denken und Bewegen Erika Grötzner	C3 Fitness Memorie Birgit Sommerfeld

Achtung: Bezeichnungen verkürzt, ausführliche Beschreibungen auf S. 3-6!

Anmeldung (Ausschließlich als Alternative zu SAMS)

(Formular zum Ausfüllen am PC auf www.ksv-rd-eck.de)

Ja, ich möchte am 21. Seniorensporttag „Fit und gesund in die Zukunft“ 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) 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 , Telefon: 04331-27105

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