

SPORTERLEBNISTAG • Samstag 13. Juli 2024 • Sportbildungsstätte Sensenstein



Programm

- 10:00 Uhr** Begrüßung
- 10:30 - 12:00 Uhr** **1. Workshop-Phase**
- 1.1 Geschicklichkeits- und Koordinationsspiele
 - 1.2 Einblicke in den Functional Movement Screen
 - 1.3 Natural Fitness - dein Training im Freien
 - 1.4 Freiwilligenmanagement im Sport
 - 1.5 Yoga auf dem Stuhl*
- 12:00 - 13:45 Uhr** **MITTAGSPAUSE mit Come together**
- Qi Gong für ALLE**
- 13:45 - 15:15 Uhr** **2. Workshop-Phase**
- 2.1 4STREATZ® #tanzwiedubist
 - 2.2 Functional Training mit dem Step
 - 2.3 Kleine Spiele – Variationen mit und ohne Loopybälle
 - 2.4 Recht speziell für Übungsleitende
 - 2.5 Beckenbodentraining – Übungen für eine starke Mitte*
- 15:15 - 15:30 Uhr** **Pause**
- 15:30 - 17:00 Uhr** **3. Workshop-Phase**
- 3.1 80s Aerobic
 - 3.2 Viel Wirbel ums Kreuz – Gesund und fit im (Berufs-) Alltag*
 - 3.3 Functional Nordic Walking Parcour
 - 3.4 Braucht mein Verein eine Geschäftsstelle?
 - 3.5 Inklusion durch Sport

Anmeldung und Teilnahme:

Die Teilnahmegebühr beträgt **55 Euro** inkl. Mittagessen.

Anmeldeschluss ist am 3. Juli 2024.

Anmeldung und weitere Informationen unter

<https://t1p.de/Sporterlebnistag2024>

Hinweis:

Die Teilnahme an diesem Fortbildungstag wird für die Verlängerung der Übungsleiter- und Vereinsmanagerlizenz C und B anerkannt.

Drei Workshops werden durch eine simultane Verdolmetschung in Deutsche Gebärdensprache begleitet. Gefördert wird dies durch die Aktion Mensch. Barrierefreiheit im Alltag und im Sport: Für mehr Teilhabe für Menschen mit Behinderung. Die begleiteten Workshops sind mit * gekennzeichnet.



*Bring Deine Freunde und Familie mit,
Mit vielen kostenlosen Mitmachangeboten!*

yourls.lsbh.de/sporterlebnistag



Eine Kooperationsveranstaltung von:





Christian Kaufmann Laura Heckmann Kristoffer Koch Jela Meyer Dirk Heyer Sigrid Wellershaus Markus Czenia Tina Grams Salvatrice Plantera Rebekka Pfeiffer Marcus Schweppe Sarah Rose

Zum Ablauf ...

Nachstehend finden Sie die drei Zeitschienen. Pro Zeitschiene bieten wir fünf verschiedene Workshops an. Sie können pro Zeitphase an einem Workshop teilnehmen. Bitte bringen Sie möglichst Ihre eigene Matte mit.

10:30 – 12:00 Uhr

1. Workshop-Phase

1.1 Geschicklichkeits- und Koordinationsspiele (Laura Heckmann)

Wie kann ich Koordinationsübungen in das Training einbauen und gleichzeitig auch noch Freude vermitteln? Wieso ist es so wichtig, dass ich immer wieder neue koordinative Aufgaben stelle und nicht jede Woche dasselbe übe? Wie kann ich hierbei kreativ werden und habe auch selbst als Übungsleitung dabei Spaß meine Teilnehmenden vor neue Aufgaben zu stellen? In diesem Workshop wollen wir auf all diese Fragen eingehen und selbstverständlich auch praxisorientiert ausprobieren.

» *Laura Heckmann hat einen Bachelor in Sportwissenschaften, einen Master in Sport, Bewegung und Ernährung und ist für die Sportjugend Hessen im Fortbildungsteam tätig. Sie spielt aktiv Handball, trainiert eine Handballjugendmannschaft und ist Inhaberin einer medizinischen Trainingstherapie für rehabilitatives und präventives Training in Bewegung und Ernährung im Werra-Meißner-Kreis.*

1.2 Einblicke in den Functional Movement Screen (Dirk Heyer)

Der Functional Movement Screen (FMS) ist ein Bewertungsinstrument, das entwickelt wurde, um die funktionelle Beweglichkeit, Stabilität und Kraft des Körpers zu bewerten. Er wird von Trainer*innen, Physiotherapeut*innen und Sportler*innen weltweit eingesetzt. Mit seiner standardisierten Herangehensweise ermöglicht der FMS eine umfassende Bewertung der Bewegungsqualität und die Identifizierung

potenzieller Risikofaktoren für Verletzungen oder Leistungseinbußen. Der FMS bietet eine effektive Methode, um die Grundlagen der Bewegungsfähigkeit zu beurteilen und gezielte Trainingsprogramme zu entwickeln, um Defizite zu verbessern und die Leistungsfähigkeit zu optimieren. In diesem Workshop bekommst du einen ersten Einblick in die Welt des FMS.

» *Dirk ist nicht nur ein Sportwissenschaftler, sondern auch leidenschaftlicher Trainer mit über 20 Jahren Erfahrung in verschiedenen Bereichen. Er setzt sein Wissen und seine Fähigkeiten auf vielfältige Weise ein, um Athleten und Sportbegeisterte auf ihrem Weg zu unterstützen. Seine Dozententätigkeit erstreckt sich über diverse C-Lizenz-Lehrgänge, Ausbildungen für verschiedene Fachverbände sowie ÜL B Fitness-Ausbildungen und verschiedene Lizenzlehrgänge im Fitnessbereich als hauptberuflicher Lehrgangleiter beim lsbh und auf freiberuflicher Basis. Dirk ist zudem mehrfach zertifizierter FMS Level 2 Spezialist.*

1.3 Natural Fitness – dein Training im Freien (Salvatrice Plantera)

Sport in der Gruppe und in der Natur macht nicht nur fit, sondern auch richtig Spaß!

In diesem Workshop geht es um die vielen verschiedenen Varianten für eine Kursstunde unter freiem Himmel. Dabei verbinden wir verschiedene Workoutblöcke mit kurzen Walkingphasen. Ob Stationstraining, Functional Fitness, HIIT oder solide Gymnastik. Neben den Übungen kommt es vor allem auch auf die Möglichkeiten an, die uns die Natur zu bieten hat. Dabei kommen auch motivierende Bewegungsspiele für Erwachsene nicht zu kurz.

» *Salva ist ausgebildete Fitness- und Groupfitnesstrainerin und Inhaberin von Salva SPORTS. Menschen zu motivieren, sportlich über sich selbst hinaus zu wachsen, die eigenen Grenzen kennen- und schätzen zu lernen, ist ihr eine wahre Herzensangelegenheit. Nicht nur wegen des aktiven Sports sondern auch wegen der Kreativität bei der Entwicklung neuer Workouts und Konzepte hat sie ihr Hobby zum Beruf gemacht und gibt u.a. Seminare für die Bildungsakademie des lsbh.*

1.4 Freiwilligenmanagement – wie schaffe ich attraktive Rahmenbedingungen für freiwillige Mitarbeit im Verein? (Christian Kaufmann)

Hat das Ehrenamt eine Zukunft? Kann Vereinsarbeit auch zukünftig mit freiwilligem Engagement funktionieren? Welche Voraussetzungen sind nötig, dass Vereine weiterhin Engagierte zur Mitarbeit motivieren können? Diesen und weiteren Fragen wollen wir in diesem Workshop auf den Grund gehen. Ein systematisches und strategisches Freiwilligenmanagement bietet dafür einen Ansatz, mit dem eine nachhaltige Gewinnung, Begleitung und Bindung von Freiwilligen unterstützt werden kann. Welche Haltung dafür notwendig ist und welche Instrumente unterstützend sein können, stellt Christian in diesem Workshop vor.

» *Christian hat Sportmanagement studiert und ist hauptberuflicher Referent im lsbh. In seiner Funktion ist er verantwortlich für die Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen sowie für das Freiwilligenmanagement. Zudem ist er ausgebildeter Vereins- und Engagementberater. Christian ist Läufer und Triathlet und lebt mit seiner Familie in Wiesbaden.*

1.5 Yoga auf dem Stuhl (Jela Meyer)

Ganz gleich ob Ältere, Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder sitzender Tätigkeit: Yogaübungen auf dem Stuhl sind eine großartige Möglichkeit, wieder mehr Bewegung ins Leben zu integrieren. Denn Bewegung ist das Mittel gegen weiteres Versteifen und Sport, vor allem in der Gruppe, immer ein Highlight. Durch ganz simple Übungen, die auch anstrengend sein können, werden Muskeln besser versorgt und Faszien, Sehnen und Gelenke gedehnt und aktiviert. In diesem Workshop werden Grundlagen theoretischer und praktischer Art vermittelt.

» *Jela ist Yogalehrerin und nach Yoga Alliance mit 500 Stunden zertifiziert. Sie arbeitet mit den unterschiedlichsten Zielgruppen und hat einen Fokus auf Frauenthemen gerichtet: Von Rückbildung bis Wechseljahre kann man mit Yoga viel erreichen. Dementsprechend hat sie ihre Zusatzausbildungen unter anderem im Hormon-, Teenager-, Yin-, Senioren- und Stuhl-Yoga gewählt.*

SPORTERLEBNISTAG • Samstag 13. Juli 2024 • Sportbildungsstätte Sensenstein



Christian Kaufmann

Laura Heckmann

Kristoffer Koch

Jela Meyer

Dirk Heyer

Sigrid Wellershaus

Markus Czenia

Tina Grams

Salvatrice Plantera

Rebekka Pfeiffer

Marcus Schweppe

Sarah Rose

13:45 – 15:15 Uhr

2. Workshop-Phase

2.1 4STREATZ® #tanzwiedubist (Marcus „Schweppy“ Schweppe)

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich mit dynamischen Moves Deiner Fitness und Deinen Bedürfnissen anpasst. Ein Konzept, mit dem Du tanzen und Kalorien verbrennen kannst ohne Leistungsdruck. All das haben wir bei 4STREATZ® in unserer Philosophie #tanzwiedubist vereint und umgesetzt. Mit bunt gemischten Musik- und Tanzstilen treffen wir auch Deinen Geschmack. Jeder einzelne Move wird logisch aufgebaut, so dass Du einfach folgen und üben kannst. Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holt Dich Schweppy auf Deinem persönlichen Level ab!

» Schweppy – dieser Name steht für Kreativität, Professionalität und Entertainment! Der Entwickler des Dancefitness Workouts 4STREATZ® zählt zu dem angesagtesten und beliebtesten Dance & Fitness Experten in Europa. Dank der Erfahrung aus über 20 Jahren in der Fitness- und Tanzbranche, konnte er die positiven Aspekte zahlreicher Groupfitness-Konzepte zu einem bahnbrechend effektiven Tanz-Fitness-Training vereinen: 4STREATZ®. Der sympathische Deutsch-Brasilianer schafft es immer wieder, die Menschen mit seiner großen Leidenschaft auf eine einzigartige und einmalige Tanzreise mitzunehmen. Sein Motto und seine Ziele: Spaß statt Stress! Freude statt Leistungsdruck! Du bist toll so wie Du bist! Erlebe es selbst.

2.2 Functional Training mit dem Step (Sarah Rose)

Das Step-Board ist eines der vielseitig einsetzbarsten Hilfsmittel im Gruppentraining. Hände, Füße, Bauch, Po, Rücken, fast alle Körperteile werden in dieser Kraftausdauer-Stunde mal das Brett berühren. Nach und nach entwickeln wir eine Abfolge, bei der du garantiert ordentlich ins Schwitzen kommen wirst und die abwechslungsreicher nicht sein könnte.

» Sarah hat eine Musicalschule in Hamburg besucht und ein Studium im Bereich Fitnesstraining abgeschlossen. Sie ist bereits seit über 10 Jahren Groupfitnesstrainerin und als Referentin unter anderem für die IFAA Akademie tätig. Außerdem gibt sie deutschlandweit Fortbildungen für Sportverbände und ist Mastertrainerin für POUND® und Dance Yoga.

2.3 Kleine Spiele – Variationen mit und ohne Loopybälle (Laura Heckmann)

Wie wird mein Training das Jahr über vielseitig und ich kann die Kinder, Jugendlichen, aber auch Erwachsene immer wieder motivieren, schon beim Aufwärmispiel alles zu geben? Wir werden in diesem Workshop verschiedene Spielideen, die mit und ohne die großen Loopybälle umsetzbar sind, austesten und spielen. So werden diese Spiele zum Highlight jeder Woche.

» Laura Heckmann hat einen Bachelor in Sportwissenschaften, einen Master in Sport, Bewegung und Ernährung und ist für die Sportjugend Hessen im Fortbildungsteam tätig. Sie spielt aktiv Handball, trainiert eine Handballjugendmannschaft und ist Inhaberin einer medizinischen Trainingstherapie für rehabilitatives und präventives Training in Bewegung und Ernährung im Werra-Meißner-Kreis.

2.4 Recht speziell für Übungsleitende (Markus Czenia)

Übungsleitende und Trainer*innen sind mit einer verantwortungsvollen Aufgabe innerhalb der Vereine betraut. Sie tragen die Verantwortung für das Wohlergehen der ihnen anvertrauten Teilnehmenden. In diesem Zusammenhang stellen sich regelmäßig Fragen zur Haftung im Schadensfall und zur Aufsichts- und Sorgfaltspflicht. Ebenso wichtig ist ihre arbeitsrechtliche Stellung innerhalb der Organisation. Es werden die unterschiedlichen Beschäftigungsmodelle (Arbeitnehmer*in, Minijobber*in, Honorarkraft usw.) ausführlich dargestellt. Insbesondere das Risiko einer Scheinselbständigkeit kann durch entsprechende Ausgestaltung der Tätigkeit vermieden werden.

» Markus Czenia hat Sportrecht studiert und ist als Referent und Dozent für verschiedene Landessportbünde und Institutionen tätig. Zudem ist

er Gastdozent an der Hochschule Magdeburg-Stendal. In diesen Settings unterrichtet Czenia Vereinsrecht, Zivil- und Strafrecht und Steuerrecht für Vereine und Non-Profit Organisationen. Er ist Fachbuchautor im juristischen Fachverlag Walhalla und Autor im Verlag der Deutschen Wirtschaft VNR. Als ehemaliger Vorstand eines Bundesligaerstligisten ist Czenia mit allen Fragen zur Vereinsarbeit bestens vertraut.

2.5 Beckenbodentraining – Übungen für eine starke Mitte (Rebekka Pfeiffer)

Die Kraft des Beckenbodens wird auch als die Kraft aus der Mitte bezeichnet, denn ein aktiver Beckenboden gibt Stärke und Stabilität. Der Beckenboden ist nicht nur für Inkontinenz verantwortlich, sondern auch für eine aufrechte Körperhaltung sowie für Rückenbeschwerden bis hin zu Schulter- und Kniebeschwerden. In diesem Workshop erhältst Du einen Einblick in diese wichtige Muskelgruppe. Du lernst, Deinen Beckenboden zu erspüren und ihn zu aktivieren. Darüber hinaus erhältst Du Übungen und Alltagsbewegungen, die mit aktivem Beckenboden durchgeführt werden und erfährst, wie diese in die Kursstunden eingebunden werden können.

» Rebekka Pfeiffer hat Sportwissenschaften (M.A.) an der Georg-August-Universität in Göttingen studiert und hat sich im Bereich Sport und Rehabilitation, Wirbelsäulengymnastik als auch als Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement weitergebildet. Seitdem ist sie in diversen Sportvereinen und Unternehmen im Gesundheitsbereich tätig. Ihr Portfolio reicht von Laufkursen, über Firmenfitness und Rehabilitationssport bis hin zu MamaFit-Kursen. Des Weiteren ist sie als Referentin im Bereich Sport, Bewegung und Gesundheit tätig.



Christian Kaufmann Laura Heckmann Kristoffer Koch Jela Meyer Dirk Heyer Sigrid Wellershaus Markus Czenia Tina Grams Salvatrice Plantera Rebekka Pfeiffer Marcus Schweppe Sarah Rose

15:30 – 17:00 Uhr

3. Workshop-Phase

3.1 80s Aerobic (Marcus Schweppe)

In dieser Stunde nimmt Dich Schweppe mit auf eine Aerobic-Reise zurück in die 80er! Freu Dich auf eine coole, einfache und klassische Aerobic-Choreographie à la Jane Fonda!

» Schweppe – dieser Name steht für Kreativität, Professionalität und Entertainment! Der Entwickler des Dancefitness Workouts 4STREATZ® zählt zu dem angesagtesten und beliebtesten Dance & Fitness Experten in Europa. Dank der Erfahrung aus über 20 Jahren in der Fitness- und Tanzbranche, konnte er die positiven Aspekte zahlreicher Groupfitness-Konzepte zu einem bahnbrechend effektiven Tanz-Fitness-Training vereinen: 4STREATZ®. Der sympathische Deutsch-Brasilianer schafft es immer wieder, die Menschen mit seiner großen Leidenschaft auf eine einzigartige und einmalige Tanzreise mitzunehmen. Sein Motto und seine Ziele: Spaß statt Stress! Freude statt Leistungsdruck! Du bist toll so wie Du bist! Erlebe es selbst.

3.2 Viel Wirbel ums Kreuz – Gesund und fit im (Berufs-)Alltag (Sigrid Wellershaus)

Der Nacken schmerzt, der Rücken auch. Wer jeden Tag am PC arbeitet, sich in einer bewegungsarmen Berufswelt aufhält, kennt diese Probleme. Aufspannen statt Anspannen! Nutze dein Bewegungsspektrum, raus aus mechanischen Bewegungsabläufen, rein ins ganzheitliche Training. Verspannungen und Schmerzen als Ursache verklebter Faszien verstehen und lösen. Gestalte Deine Aktivierungspause!

» Sigrid ist ausgebildet in gesundheitsorientierten Themenschwerpunkten wie Beckenboden, Faszien Massage, Pilates, Rücken, Seniors. Sie ist als Referentin für das FASZIO® Konzept und in verschiedenen Verbänden im Fort- und Ausbildungsbereich in den benannten Themenschwerpunkten tätig. Die Begeisterung und Leidenschaft zur Bewegung spiegeln sich in ihrem beruflichen Werdegang wieder und gilt den ganzheitlichen Bewegungsformen im Allgemeinen und Faszien im Speziellen.

3.3 Functional Nordic Walking Parcours (Tina Grams)

Dir ist der klassische Ausdauersport Nordic Walking zu einseitig? Dann kannst Du in diesem Workshop ein abwechslungsreiches Training kennenlernen, bei dem gehenden Intervalle durch muskelaufbauende Übungen aus dem funktionellen Training ergänzt werden. Du verbeserst damit nicht nur deine Ausdauer, sondern auch Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Nach einer kurzen Technikeinführung für Nordic Walking machen wir uns auf den Weg durch den Parcours über das Veranstaltungsgelände. Dort erwarten uns verschiedene Stationen, an denen wir die kleinen Übungseinheiten absolvieren. Du benötigst keine Vorkenntnisse und durch die Variationsmöglichkeiten kannst du auf deinem persönlichen Level trainieren.

» Tina Grams ist Diplom-Fitnessökonomin und hat sich auf die Bereiche Yoga und Functional Training spezialisiert. Als Personal Trainerin coacht sie Übungsleitende, Freizeitsportler*innen, Sportmannschaften und gibt u.a. Seminare für die Bildungsakademie des lsb h. Mit ihren Workshops möchte sie alle Menschen von jung bis alt, ob Anfänger oder Profisportler*innen ansprechen.

3.4 Braucht mein Verein eine Geschäftsstelle? (Kristoffer Koch)

Ihr spielt mit dem Gedanken eine Geschäftsstelle in eurem Verein zu installieren? Oder ihr möchtet mal hören, wie andere das Hauptamt in einer Vereinsgeschäftsstelle nutzen? Dann seid ihr in diesem Workshop genau richtig. Die Leitung der Geschäftsstelle der Turn- und Sportvereinigung 1889/06 Immenhausen e.V. zeigt euch den Weg von der Idee, über die Gründung und den heutigen Stand der vereinseigenen Geschäftsstelle. In diesem Workshop werden euch zudem weitere Vorteile, Erfolge und der Nutzen grundlegend veranschaulicht. Auch der Gedankenaustausch untereinander wird dabei eine zentrale Rolle spielen.

» Seit 2017 ist Kristoffer als Leitung der Geschäftsstelle der Turn- und Sportvereinigung 1889/06 Immenhausen e.V. angestellt. Bereits seit 28 Jahren ist er Mitglied und auch schon deutlich über sein Hauptamt hinaus in verschiedenen Vorstands- und Trainerpositionen ehrenamtlich im Verein aktiv. Er ist Sport- und Fitnesskaufmann, schloss den Fitnessfachwirt

ab und erwarb mehrere Lizenzen u.a. für (Medizinisches) Fitnesstraining, Ernährung und Rehasport.

3.5 Inklusion durch Sport (Laura Heckmann)

Inklusion durch Sport war gerade in 2023 in aller Munde, doch wie geht es in 2024 damit weiter? Lläuft alles weiter, wie bisher oder verändert sich etwas in unserer Sportwelt und haben wir ein noch bunteres Vereinsleben, an dem jeder teilhaben kann? Wie kann ich als Verein meine Tür noch weiter öffnen? Was mache ich als Übungsleitung, wenn die Anfrage eines Menschen mit Handicaps kommt? Wir gehen Möglichkeiten und Hilfen durch, die helfen die inklusive Sportwelt zum Alltag werden zu lassen.

» Laura Heckmann hat einen Bachelor in Sportwissenschaften, einen Master in Sport, Bewegung und Ernährung und ist für die Sportjugend Hessen im Fortbildungsteam tätig. Sie spielt aktiv Handball, trainiert eine Handballjugendmannschaft und ist Inhaberin einer medizinischen Trainingstherapie für rehabilitatives und präventives Training in Bewegung und Ernährung im Werra-Meißner-Kreis.



Eingangsbereich
Sportbildungsstätte Sensenstein

Veranstaltungsort:
Jugendburg und Sportbildungsstätte Sensenstein
34329 Nieste