



(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Einladung zum
18. Seniorensporttag
„Fit und gesund in die Zukunft“
am 15. September 2018
in Eckernförde



**KREIS
SPORTVERBAND**
Rendsburg-Eckernförde



Vorwort

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

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

18. Seniorensporttag „Fit und gesund in die Zukunft“

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

Da wir in diesem Jahr aufgrund von Sanierungsarbeiten nur eine Sporthalle zur Verfügung haben, ist das Angebot etwas eingeschränkt. Wir haben deshalb den Fokus auf Angebote gelegt, die auch in alternativen Bewegungsräumen durchgeführt werden können.

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 Bey
-Beauftragte für Senioren im Sport-

Birgit Sommerfeld
-Beauftragte für Lehrgangsarbeit-

Änderungen vorbehalten!



Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 10 & 11)

A1	Michael „Mike“ Lindner: Rollator-Fit [®]
	<p>Gemeinsam werden im Workshop auf spielerische Art verschiedenste Varianten und Methoden, den Rollator in der Alten- und Seniorenarbeit einzusetzen und kennenzulernen, vermittelt. Spielformen sowie Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zeigen den Teilnehmern, dass der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind und der Rollator nun nicht mehr vor dem Gymnastikraum alleine und verloren stehen bleiben muss.</p> <p>Es stehen nur begrenzt Rollatoren und somit Teilnehmerplätze zur Verfügung. Es ist hilfreich, wenn alle, die die Möglichkeit haben, einen Rollator mitbringen!</p>
A2	Gerhard Rodigast: Selbstverteidigung ohne Hilfsmittel
	<p>Der Selbstverteidigungskurs richtet sich speziell an Menschen ab 50 Jahren. In diesem Workshop wird die Anwendung ohne Hilfsmittel zur Selbstverteidigung im Rahmen des Notwehrparagrafen gelehrt.</p>
A3	Petra Krambeck: Gedächtnistraining in Bewegung
	<p>Gedächtnistraining ist gut für Jung und Alt. Je älter wir werden, desto wichtiger wird es für uns. Wissenschaftliche Untersuchungen haben längst ergeben, dass Gedächtnistraining, wenn es mit Bewegung kombiniert wird, deutlich effektiver ist und eine wirkungsvolle Prävention von Demenz darstellen kann. Lassen Sie uns ohne zusätzliches Material gute Übungen und Varianten zu diesem Thema ausprobieren, die jederzeit auch ohne Sporthalle und ohne nötige Geräteanschaffungen umgesetzt werden können.</p>

Sanitätshaus • REHA - Technik • Orthopädie - Technik



Ihr Sanitätshaus
am Rathausmarkt

Rexing
ORTHOPÄDIETECHNIK

24340 Eckernförde · Rathausmarkt 2 ☎ 29 85
Werkstatt: Gudewerdtstraße · Fax 71 24 54 · ☎ 2174

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 10 & 11)

A4	Uwe Gätje: Brainfitness
	<p>Denken und Bewegen durch bewegtes Denken - spielerisch und ganzheitlich - werde ich über viele praktische Beispiele aufzeigen wie Wahrnehmung, Konzentration, Koordination und Kraft – Ausdauer gezielt zum Training von Gehirn und Gedächtnis eingesetzt werden können.</p> <p>Ausschließlich Praxis!</p>
A5	Finn Schwarzlow: Krafttraining für zu Hause mit dem Theraband
	<p>Das Theraband gibt es in verschiedenen Stärken und es eignet sich sehr gut für das Training zu Hause. Ohne großen Aufwand lässt sich so der gesamte Körper trainieren. Hier werden viele Übungen praktisch durchgeführt und die Theorie beleuchtet.</p> <p>Bitte eine Matte mitbringen!</p> <p>Begrenzte Teilnehmerzahl, garantierte Teilnahme bei Mitbringen eines Therabandes!</p>
A6	Carola Harder: Faszientraining ohne Rolle
	<p>Die Stunde vermittelt Techniken und Übungen zum Lösen von Muskelverspannungen sowie zur Verbesserung der Körperwahrnehmung ohne Faszienrollen. Die Verbesserung von Beweglichkeit und Stabilität und das Lösen von Verspannungen sind oberste Zielsetzung. Diese Stunde schafft die Basis für ein bewegliches Leben sowie die Grundlage für ein erfolgreiches Training.</p>

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 10 & 11)

B1	Michael “Mike” Lindner: Kooperative Spiele für “fitte Senioren”
	Diese Sportspiele, die das Konkurrenzprinzip verwerfen, sind zum Mitmachen gedacht. Im Workshop werden eine Vielzahl kooperativer Prinzipien angeboten. Einige scheinen vielleicht nebensächlich, doch erweisen sie sich als wirkungsvoll. Kooperationsspiele stehen in Verbindung mit der New-Games-Bewegung der 1960er und 1970er Jahre. Das Gemeinschaftsgefühl, das Kooperation und Vertrauen voraussetzt, bestimmt das Spielgeschehen. Zielgruppe: Übungsleiter
B2	Gerhard Rodigast: Selbstverteidigung ohne Hilfsmittel
	wie A2
B3	Petra Krambeck: Der Fallschirm – Vielfalt und Spaß
	Unglaublich, was man mit einem Fallschirm alles machen kann. Wurde er früher nur in den Kindergärten in der Frühförderung eingesetzt, so ist er jetzt nicht mehr aus den Sportprogrammen für Seniorinnen und Senioren wegzudenken. Spiel, Spaß, Gedächtnistraining, Gleichgewichtstraining, Koordinationstraining, Krafttraining..... Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Lassen Sie sich inspirieren und machen Sie mit.



Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 10 & 11)

B4	Uwe Gätje: Seniorentanz
	<p>Bewegung im Rhythmus ist eine unentbehrliche Erfahrung. Um ihren Wert zu erkennen, muss man die Freude älterer Menschen erlebt haben. Man muss selbst mitmachen, um zu spüren, dass diese Tänze eine vielfache Bedeutung haben: Rhythmus – Bewegung – geistig seelisches Erleben.</p> <p>Ausschließlich Praxis! Die Kurse Seniorentanz und Sitztanz unterscheiden sich in ihren Inhalten.</p>
B5	Finn Schwarzlow: Richtige Übungsausführung und –korrektur bei Kraftübungen
	<p>Hier werden bei vielen verschiedenen Kräftigungsübungen auf der Matte, mit dem Theraband oder mit Kurzhanteln die häufigsten Fehlerbilder aufgezeigt und sofort richtige Korrekturen an die Hand gegeben.</p> <p>Bitte eine Matte mitbringen! Begrenzte Teilnehmerzahl, garantierte Teilnahme bei Mitbringen eines Therabandes oder von Kurzhanteln!</p>
B6	Carola Harder: Faszientraining mit Rolle
	<p>Die Stunde vermittelt Techniken und Übungen zum Lösen von Muskelverspannungen sowie zur Verbesserung der Körperwahrnehmung mit Faszienrollen. Die Verbesserung von Beweglichkeit und Stabilität und das Lösen von Verspannungen sind oberste Zielsetzung. Diese Stunde schafft die Basis für ein bewegliches Leben sowie die Grundlage für ein erfolgreiches Training.</p> <p>Begrenzte Teilnehmerzahl, garantierte Teilnahme bei Mitbringen einer Faszienrolle!</p>

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 10 & 11)

C1	Michael „Mike“ Lindner: Rollator-Tanz
	<p>Rollator-Tanz macht Spaß und belebt die Sinne; fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden; verbessert Ausdauer, Kraft und Koordination und Beweglichkeit; fördert die Durchblutung und erhält die kognitive Leistungsfähigkeit; verbessert die Mobilität; erhält die Selbständigkeit und wirkt als Gruppenangebot der Vereinsamung vor. Im Workshop werden gemeinsam einfache Bewegungsformen und Tänze erarbeitet. Auch geeignet als Fortbildung für Betreuungskräfte nach SGB XI und Demenzbetreuer!</p> <p>Es stehen nur begrenzt Rollatoren und somit Teilnehmerplätze zur Verfügung. Es ist hilfreich, wenn alle, die die Möglichkeit haben, einen Rollator mitbringen!</p>
C2	Erika Grötzner: Bewegung und Spiel für Ältere
	<p>In dieser Stunde werden Spiel- und Übungsformen vorgestellt, die für jede Sportstunde geeignet sind und außerdem viel Spaß machen.</p>
C3	Petra Krambeck: Seile können mehr, als zum Springen animieren
	<p>Seile gibt es in fast jeder Sporthalle. Auch eine Anschaffung ist nicht teuer, falls sie noch nicht vorhanden sein sollten. Wir probieren alles aus, was das Seil in der Arbeit mit älteren Menschen in Bewegungsangeboten zu bieten hat. Auch Gruppenübungen, Partnerübungen, Spiele und vieles mehr kommen dabei nicht zu kurz. Seien Sie dabei und freuen Sie sich auf eine bewegte und interessante Stunde mit dem Seil.</p>

Sanitätshaus Rexing



Sanitätshaus • REHA - Technik • Orthopädie - Technik

Ihr Sanitätshaus
am Rathausmarkt

Rexing
ORTHOPÄDIETECHNIK

24340 Eckernförde · Rathausmarkt 2 ☎ **29 85**
Werkstatt: Gudewerdstraße · Fax 712454 · ☎ 2174

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seite 10 & 11)

C4	Uwe Gätje: Sitztanz
	<p>Sitztänze sind heute eine unentbehrliche Form des Tanzens. Um ihren Wert zu erkennen, muss man die Freude älterer Menschen erlebt haben. Man muss selbst mitmachen, um zu spüren, dass diese Tänze eine vielfache Bedeutung haben: Rhythmus - Bewegung – geistig seelisches Erleben.</p> <p>Ausschließlich Praxis! Die Kurse Seniorentanz und Sitztanz unterscheiden sich in ihren Inhalten. Neu ist der Kanontanz.</p>

C5	Finn Schwarzlow: Die Schulter
	<p>Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Schulterpatienten (Impingement, Gelenkersatz oder Fehlhaltungen) in Kontakt kommen. Kenntnisse über die Anatomie des Schultergelenks werden mit den Krankheitsbildern verknüpft, um dann Lösungen für Sport und Alltag zu erarbeiten.</p> <p>Bitte eine Matte mitbringen! Begrenzte Teilnehmerzahl, garantierte Teilnahme bei Mitbringen eines Therabandes oder von Kurzhanteln!</p>

C6	Carola Harder: Faszientraining ohne Rolle
	wie A6



Infos

Termin:	Samstag, 15. September 2018 13.00 - 17.00 Uhr
Ort:	Sporthalle 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:	15 € pro Teilnehmer
Fortbildung:	Für die Verlängerung der DOSB-C-Lizenz werden 5 Lerneinheiten anerkannt! Auf Wunsch erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung.
Anmeldung:	<p>Das Formular auf S. 12 bitte schicken, faxen oder mailen an:</p> <p>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:</p> <p>KSV RD-ECK VR-Bank im Kreis Rendsburg eG BIC: GENODEF1NTO IBAN: DE26 2146 3603 0005 1627 50</p> <p>Bitte im Verwendungszweck „FiA“ und den „Namen des/r Teilnehmer/s“ angeben!</p>
Meldeschluss:	Sonntag, 08. September 2018
Rückfragen:	Tel. 04331-27105
Sonstiges:	<p>Bitte beachten Sie unbedingt die Informationen in den Kursbeschreibungen auf den Seiten 3-8 sowie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Teilnahme an Aus- u. Fortbildungsveranstaltungen des KSV RD-ECK auf unserer Homepage. Darin enthalten sind auch die Hinweise zum Datenschutz.</p> <p>In einigen Workshops ist die Teilnehmerzahl begrenzt (siehe Kursbeschreibung)! Nach Rücksprache kann die Teilnahme garantiert werden, wenn das Sportgerät mitgebracht wird.</p> <p>Der Zeitpunkt des Zahlungseingangs entscheidet über die Reihenfolge der Berücksichtigung.</p> <p>Änderungen der Kursangebote vorbehalten!</p>

Was ist wann und wo?

	Halle 3 1. Drittel	Halle 3 3. Drittel	Empore Peter-Ustinov-Schule
13.00	Begrüßung in Halle 3		
13.15 - 14.15	A1 Rollator-Fit® Michael "Mike" Lindner	A2 Selbstverteidigung ohne Hilfsmittel Gerhard Rodigast	A3 Gedächtnistraining in Bewegung Petra Krambeck
	14.15 – 14.35 Uhr Pause		
14.35 - 15.35	B1 Kooperative Spiele für „f fitte Senioren“ Michael "Mike" Lindner	B2 Selbstverteidigung ohne Hilfsmittel Gerhard Rodigast	B3 Der Fallschirm: Vielfalt & Spaß Petra Krambeck
	15.35 – 15.55 Pause		
15.55 - 16.55	C1 Rollator-Tanz Michael "Mike" Lindner	C2 Bewegung & Spiel für Ältere Erika Grötzner	C3 Seile können mehr, als zum Springen animieren Petra Krambeck

Achtung: Bezeichnungen verkürzt, ausführliche Beschreibungen auf S. 3-8!

Was ist wann und wo?

	Klassenraum Jungmann-Schule	Klassenraum Jungmann-Schule	Empore Jungmann-Schule
13.00	Begrüßung in Halle 3		
13.15 - 14.15	A4 Brainfitness Uwe Gätje	A5 Krafttraining für zu Hause mit dem Theraband Finn Schwarzlow	A6 Faszientraining ohne Rolle Carola Harder
	14.15 – 14.35 Uhr Pause		
14.35 - 15.35	B4 Seniorentanz Uwe Gätje	B5 Richtige Übungsausführung u. -korrektur bei Kraftübungen Finn Schwarzlow	B6 Faszientraining mit Rolle Carola Harder
	15.35 – 15.55 Pause		
15.55 - 16.55	C4 Sitztanz Uwe Gätje	C5 Die Schulter Finn Schwarzlow	C6 Faszientraining ohne Rolle Carola Harder

Achtung: Bezeichnungen verkürzt, ausführliche Beschreibungen auf S. 3-8!

Anmeldung

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

Ja, ich möchte am 18. 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.

Folgende Angaben sind freiwillig, werden aber für das Ausstellen einer Teilnahmebescheinigung benötigt:

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

Bankverbindung: IBAN: DE26 2146 3603 0005 1627 50
BIC: GENODEF1NTO
VR-Bank im Kreis Rendsburg eG