

Einladung zum

23.

Sport-Mini-Kongress

am 02. März 2019

in Eckernförde



**KREIS
SPORTVERBAND**
Rendsburg-Eckernförde

Vorwort

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

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

23. Sport-Mini-Kongress

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



Birgit Sommerfeld
-Beauftragte für Lehrgangsarbeit-

Änderungen vorbehalten!



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

A1	Birgit Sommerfeld: Drums Alive® Party Beats
	<p>Wir feiern eine Party mit Fun, Action mit Drumsticks, großen Gymnastikbällen (Sitzbälle) und Musik. Das ist Drums Alive® . Stressabbau-Fitness-Spaß.</p> <p>Begrenzte Teilnehmerzahl! Garantierte Teilnahme bei Mitbringen eines eigenen, gut aufgepumpten Balles (der Ball sollte bis zum Ende der Oberschenkel, mindestens bis zur Mitte Oberschenkel reichen)!</p>
A2	Andreas „Andi“ Frahm: Kara-T-Robics®
	<p>Kara-T-Robics® ist ein Low Impact Training. Bei der Ausübung der Tritte und Punches wird durch kontrollierte Bewegungsamplituden die Überstreckung der Gelenke und die damit verbundene Verletzungsgefahr vermieden. Kara-T-Robics® ist ein sicheres und durchdachtes Trainingssystem. Es macht Spaß und gibt Anfängern eine gute Einführung in die Kampfkunst. Die Teilnehmer sehen in dem Programm eine neue physische und mentale Herausforderung.</p>
A3	Stefanie Grötzner: Piloxing®
	<p>Piloxing® ist ein Fitnesstrend aus Hollywood. Piloxing® verbindet die effektivsten Übungen aus Pilates und Boxen. So baut Piloxing® Muskeln auf und strafft den ganzen Körper.</p> <p>Und das Beste: Piloxing® macht richtig Spaß!</p> <p>Begrenzte Teilnehmerzahl! Wer eigene Piloxing®-Handschuhe mitbringt, hat einen Platz garantiert!</p>



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

A4	Mareike Donig: Fitness mit Togu Brasils®
	Ganzkörper-Training zusätzlich mit den kleinen Gewichten, die die Tiefenmuskulatur anregen. Zu motivierender brasilianischer Musik bringen wir unseren Körper in Form! “Shake it”!! Bitte eine Matte und, wer bereits hat, Brasils® mitbringen!
A5	Finn Schwarzlow: Bauch-Beine-Po : DER Männerworkshop
	Das „Problemzonen-Workout“ eignet sich auch für den modernen Mann. Immer voll im Trend, zielstrebig und mit Spaß bei der Sache – so lässt sich nicht nur der Teilnehmer dieses Kurses beschreiben, sondern auch der Kurs selbst. Eine gymnastische Erwärmung bereitet auf den kräftigen(den) Hauptteil vor. „Erst die Arbeit, dann der Lohn“ ist das Motto des Stundenabschlusses. Natürlich dürfen auch Damen mitmachen. Begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte eine Matte mitbringen!
A6	Rolf Schüen: Speedrobic® für Anfänger
	Speedrobic® ist ein spezielles, auf Kondition und Koordination ausgerichtetes Fitnesstraining. Immer wieder neu kombinierte Springseil-Basics und Kraft- und Koordinationsübungen machen es so zu einem abwechslungsreichen Erlebnis und können gleichzeitig zu perfekten Resultaten in körperlicher Fitness und Form führen. Durch die verschiedenen Ausführungen, werden vom Anfänger bis zum Profi alle Fitnessstufen angesprochen. Ein echtes Ganzkörpertraining der besonderen Art mit kleinstem Materialaufwand: einem Springseil! Für diesen Kurs werden keine Vorkenntnisse benötigt. Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen! Es können gerne eigene Springseile mitgebracht werden! Bei Vorerkrankungen im Bereich der Gelenke und des Kreislaufes bitte vorher mit dem Hausarzt die Teilnahme besprechen.

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

A7	Sabine Kolodziej: Elastisches Taping (bis 16.55 Uhr)
	<p>Im Sport wie im Alltag haben wir immer wieder mit Verletzungen und Schmerzen zu kämpfen. Eine gute Behandlungsmöglichkeit ist das Taping. Jeder kennt die bunten elastischen Bänder, die oft bei Sportlern zu sehen sind. Inhaltlich werden die wichtigsten anatomischen Grundkenntnisse, die häufigsten Verletzungen und natürlich das Taping (Rücken, Knie, Fuß) besprochen und geübt.</p> <p>Es fallen zusätzliche Kosten in Höhe von 8 € für Verbrauchsmaterial an, die vor Ort in bar bezahlt werden!</p>
A8	Anke Porsack: Flow-Yoga
	<p>Den Atem spüren und mit ihm im Fluss sein. Und mit diesem Fluss in Bewegung kommen. Daraus entstehen kleine Bewegungsabläufe, die den ganzen Körper mitnehmen.</p> <p>Bitte eine Matte und eine Decke mitbringen sowie bequeme Kleidung und evtl. warme Socken!</p>
A9	Christina Jaensch: Sport mit Baby
	<p>In diesem Workshop geht es um Sport für Mütter und Väter mit Baby. Dabei sollte ein Rückbildungskurs für die Mutter bereits abgeschlossen sein und vor allem Mütter mit Kaiserschnitt sollten vor mindestens 6 Monaten entbunden haben. Grundlegend geht es um die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, des Beckenbodens und die (spielerische) Einbindung des Babys in Übungen.</p> <p>Wer sein Baby zum Workshop mitbringt, sollte zusätzlich eine Tragehilfe dabei haben (falls jemand ohne Baby eine hat, darf er/sie diese natürlich auch mitbringen!).</p> <p>Begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte Baby und Tragehilfe, falls vorhanden, ggf. Spucktuch / Krabbeldecke, Yoga-Matte o.ä. sowie ein Handtuch mitbringen!</p> <p>Wichtig: Es besteht keine Betreuungsmöglichkeit für Babys!</p>

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

A10	Klaus Becker: Nordic Walking
	<p>Der Natur- und Gesundheitssport Nordic Walking, also das zügige Gehen mit Unterstützung spezieller Stöcke ist ein effektives Ganzkörpertraining des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur. Ideal als Einstiegstraining für alle, die lange keinen Sport gemacht haben. Dieser Workshop zeigt Ihnen die Grobversion der ALFA – Technik. Nordic Walking kann bei fast jedem Wetter ausgeübt werden. Ziel ist es, die Stöcke optimal als Sportgerät einzusetzen und einen natürlichen, harmonischen Bewegungsablauf zu erlernen. Die Fortbewegung mit Stöcken, das Anspannen und Entspannen in den Armen, ist die beste Medizin, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erlangen.</p> <p>Begrenzte Teilnehmerzahl! Garantierte Teilnahme bei Mitbringen eigener Nordic-Walking-Stöcke! Bitte geeignetes Schuhzeug mitbringen! Der Workshop findet bei jedem Wetter im Freien statt!</p>
B1	Birgit Sommerfeld: Drums Alive [®] meets Kraft
	<p>Zu flotten Beats koppeln wir Drums Alive[®] mit Kraftübungen (BBPR) Die vielen Wiederholungen werden in den Drums Sequenzen integriert.</p> <p>Begrenzte Teilnehmerzahl!</p>
B2	Andreas „Andi“ Frahm: Kara-T-Robics [®]
	<p>Kara-T-Robics[®] ist ein Low Impact Training. Bei der Ausübung der Tritte und Punches wird durch kontrollierte Bewegungsamplituden die Überstreckung der Gelenke und die damit verbundene Verletzungsgefahr vermieden. Kara-T-Robics[®] ist ein sicheres und durchdachtes Trainingssystem. Es macht Spaß und gibt Anfängern eine gute Einführung in die Kampfkunst. Die Teilnehmer sehen in dem Programm eine neue physische und mentale Herausforderung.</p>

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

B3	Stefanie Grötzner: STRONG by Zumba®
	<p>STRONG by Zumba® kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrie-Training. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran.</p> <p>Bitte eine Matte mitbringen!</p>
B4	Mareike Donig: Aerobic mit Togu Brasils®
	<p>Ausdauertraining zusätzlich mit den kleinen Gewichten, die die Tiefenmuskulatur anregen. Zu motivierender lateinamerikanischer Musik bewegen und “schütteln” wir uns! Aerobic mal anders!!</p> <p>Wenn vorhanden, bitte Togu Brasils® mitbringen!</p>
B5	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! Begrenzte Teilnehmerzahl! Garantierte Teilnahme bei Mitbringen eines Therabandes!</p>



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

B6	Rolf Schüen: Speedrobic® für Fortgeschrittene
	<p>Siehe A6.</p> <p>Für diesen Kurs werden das grundsätzliche Handling und die Sprungvarianten für das Deutsche Sportabzeichen (ohne Doppeldurchschlag) vorausgesetzt.</p> <p>Es können gerne eigene Seile mitgebracht werden!</p> <p>Bei Vorerkrankungen im Bereich der Gelenke und des Kreislaufes, bitte vorher mit dem Hausarzt die Teilnahme besprechen.</p>
B8	Anke Porsack: Stuhl-Yoga
	<p>Jeder Mensch kann Yoga üben, gerade auch diejenigen mit Bewegungseinschränkungen. Hier wird Yoga ganz sanft vermittelt. Kleine Bewegungsabfolgen wechseln mit gehaltenen Asanas ab. In dieser Stunde werden wir den Körper hauptsächlich im Sitzen mobilisieren. Atem und Wahrnehmungsübungen runden die Stunde ab.</p> <p>Bitte Bequemes anziehen und evtl. warme Socken mitbringen!</p>
B9	Beate Thomas Namaste: Yoga Wechseljahre
	<p>Yoga hilft den Herausforderungen der Wechseljahre mit Anmut und Gelassenheit zu begegnen. Gerade in den Wechseljahren haben viele Frauen das Gefühl, vollkommen aus der Balance zu geraten. Es gibt viele Yogaübungen, um die Wechseljahresbeschwerden zu lindern. Hiermit möchte ich dir einen kleinen Einblick vermitteln. In einer Stunde nur für dich.</p> <p>Bitte eine Decke, ein Kissen und eine Yoga-Matte mit sowie gemütliche Kleidung und Socken mitbringen!</p>



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

B10	Klaus Becker: Nordic Walking Siehe A10
C1	Birgit Sommerfeld: Sen Fi [®] 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 Ritualtänzen und Kampfkünsten gibt Sen Fi [®] seine einzigartige Note.
C2	Marc Heyer: Line Dance Line Dance ist eine Form des Tanzens, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Nach dem Motto: „Allein und doch zusammen“ tanzt man überwiegend zu amerikanischer Country Musik in „lines“, also in Reihen neben- & hintereinander zu festgelegten Choreographien. Ein Partner ist für diese Art zu tanzen nicht erforderlich. Im Workshop wollen wir uns gemeinsam einen solchen Tanz erarbeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!



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

C3	Stefanie Grötzner: Booiaka®
	<p>Booiaka® ist eine Kombination aus brasilianischen und jamaikanischen Tanzstilen sowie Hip-Hop, Old School und Reggaeton – einfach zu lernen.</p> <p>Booiaka® ist „The Way You Move“, wie Sie sich mit Ihrem Verstand, Körper und Geist bewegen! Booiaka® baut die Bewegungen Schritt für Schritt mit Wiederholungen auf, so dass der Einstieg in Booiaka® leicht fällt.</p>
C4	Sylvia Schuch: Bauch-Beine-Po
	<p>Eine leichte Aerobic-Choreographie wird im Warmup aufgebaut, zu Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po abgewandelt sowie als Lockerungssequenz genutzt. Die Devise ist: Keep it simple! Ein effektives Training für optimale Kräftigung und die Fettverbrennung. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.</p> <p>Bitte eine Matte mitbringen!</p>
C5	Finn Schwarzlow: Walking Football
	<p>Beim Walking Football darf nicht gelaufen werden. Das ist die wichtigste Regel. Zudem darf der Ball nicht über Hüfthöhe gespielt werden. Eine weitere Regel ist die Vermeidung von hartem Körperkontakt. Es handelt sich also um eine entschärfte Variante des klassischen Fußballs. Wer davon in letzter Zeit mal gehört hat und neugierig geworden ist, macht hier einfach selbst mit. Auch, wer schon mit kleineren körperlichen Beschwerden zu kämpfen hat, kann hier wegen der geringeren Intensität problemlos mitmachen.</p>

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

C6	Rolf Schüen: Power Skipping XXL
	<p>Koordination, Ausdauer, Krafttraining – ein Rundum-Sorglos-Paket für die körperliche und geistige Fitness. Grundelement ist ein Springseil, die übrigen Stationen werden aus den in der Sporthalle vorhandenen Geräten gebildet bzw. mit Bodyweightübungen aufgefüllt. Ein Zirkel, bei dem die einzelnen Stationen den unterschiedlichen Anforderungen der Teilnehmer angepasst werden. Es fließen Trainingseinflüsse aus dem Crossfit, Functional Training, Grundlagen des Kettlebell Training und natürlich Grundlagen des Rope Skipping ein.</p> <p>Ein echtes Ganzkörpertraining der extrem fordernden Art.</p> <p>Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen!</p> <p>Bei Vorerkrankungen im Bereich der Gelenke und des Kreislaufes bitte zwingend vorher mit dem Hausarzt die Teilnahme besprechen!</p>
C8	Anke Porsack: Paar-Yoga
	<p>Hier üben wir die Asanas zusammen. Dabei üben wir die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Dadurch das wir jeder unsere Asanas üben aber beieinander sind, unterstützen wir uns und lernen uns und dem Partner zu vertrauen. Das macht viel Spaß, und es darf durchaus gelacht werden.</p> <p>Bitte Matten und Decken sowie bequeme Kleidung und evtl. warme Socken mitbringen!</p>
C9	Beate Thomsen Namaste: Yoga der Ganzheitlichkeit
	<p>Yoga der Ganzheitlichkeit, um Körper und Seele in Einklang zu bringen. In der Hektik des Alltags gerät der Zusammenhang zwischen Seele und Körper oft in Vergessenheit. Durch die Verbindung von Körperübungen, Atmung und Entspannung versucht Yoga die Balance wieder herzustellen. In dieser Stunde möchte ich dir einen kleinen Einblick verschaffen. Eine Stunde nur für dich.</p> <p>Bitte eine Matte, eine Decke und ein Kissen sowie gemütliche Kleidung und Socken mitbringen!</p>

Was ist wann und wo?

	Halle 1 1. Drittel	Halle 1 3. Drittel	Halle 2 1. Drittel	Halle 2 3. Drittel	Halle 3 1. Drittel
13.00	Begrüßung in Halle 3				
13.15 - 14.15	A1 Drums Alive® Party Beats Birgit Sommerfeld	A2 Kara-T-Robics® Andi Frahm	A3 Piloxing® Steffi Grötzner	A4 Fitness mit Togu-Brasils Mareike Donig	A5 Bauch-Beine-Po: Der Männerworkshop Finn Schwarzlow
	Pause				
14.35 - 15.35	B1 Drums Alive® meet Kraft Birgit Sommerfeld	B2 Kara-T-Robics® Andi Frahm	B3 STRONG by Zumba® Steffi Grötzner	B4 Aerobic mit Togu-Brasils Mareike Donig	B5 Krafttraining mit Theraband Finn Schwarzlow
	Pause				
15.55 - 16.55	C1 Sen Fi® Birgit Sommerfeld	C2 Line Dance Marc Heyer	C3 Booiaka® Steffi Grötzner	C4 Bauch-Beine- Po Sylvia Schuch	C5 Walking Football Finn Schwarzlow

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

Was ist wann und wo?

	Halle 3 3. Drittel	Schule Klassenraum	Schule Foyer I	Schule Foyer II	Outdoor
13.00	Begrüßung in Halle 3				
13.15 - 14.15	A6 Speedrobic® für Anfänger Rolf Schüen	A7 Elastisches Tapen (bis 16.55 Uhr) Sabine Kolodziej	A8 Flow-Yoga Anke Porsack	A9 Sport mit Baby Christina Jaensch	A10 Nordic Walking Klaus Becker
	Pause				
14.35 - 15.35	B6 Speedrobic® für Fortgeschrittene Rolf Schüen		B8 Stuhl-Yoga Anke Porsack	B9 Yoga Wechseljahre Beate Thomsen Namaste	B10 Nordic Walking Klaus Becker
	Pause				
15.55 - 16.55	C6 Power- Skipping XXL Rolf Schüen		C8 Paar-Yoga Anke Porsack	C9 Yoga Ganzheitlich Beate Thomsen Namaste	

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

Infos

Termin:	Samstag, 02. März 2019 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:	20 € pro Teilnehmer (darin enthalten sind Getränke sowie Obst und Müsliriegel)
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. 15 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 „SMK“ und den Namen des/r Teilnehmer/s angeben!</p>
Meldeschluss:	Sonntag, 24. Februar 2019
Rückfragen:	Tel. 04331-27105
Sonstiges:	<p>Bitte beachten Sie unbedingt die Informationen in den Kursbeschreibungen auf den Seiten 3-11.</p> <p>Die Teilnehmerzahl ist in allen Workshops begrenzt!</p> <p>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>

Anmeldung

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

Ja, ich möchte am 23. 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.

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

Termine 2019

Antara® Rücken & Stretch

Sa., 30. März 2019, 13:30 – 17:30 Uhr in Büdelsdorf
Anke Fuchs

Functional Training

Sa., 27. April 2019, 13:30 – 17:30 Uhr in Schacht-Audorf
Jens Thomsen

Faszientraining im Sport

Sa., 18. Mai 2019, 13:30 – 17:30 Uhr in Büdelsdorf
Anke Fuchs

Fitnessstag Timmaspe

Sa., 17. August 2019, 12:00 – 17:00 Uhr in Timmaspe
Birgit Sommerfeld

DOSB C-Lizenz – Breiten- und Freizeitsport

Beginn: 31. August 2019, Ende: 01. Dezember 2019,
Ort: Rendsburg

19. Seniorensporttag „Fit und gesund in die Zukunft“

Sa., 21. September 2019, 13:00 – 17:00 Uhr in Eckernförde

