



Einladung zum
27.
Sport-Mini-Kongress
am 04. März 2023



**KREIS
SPORTVERBAND**
Rendsburg-Eckernförde

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

27. Sport-Mini-Kongress

präsentieren zu können. Wir hoffen, dass alle Interessierten ein Angebot finden, das 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

Das KSV-Team



Änderungen vorbehalten!

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

| | |
|---|--|
| A1 | Birgit Sommerfeld: Fitness-Memory |
| <p>Ein alt bekanntes Spiel in den Sport übertragen. Ausdauer- und Kraftanteil. Sei gespannt! Bitte eine Matte und eine Wasserflasche mitbringen!</p> | |
| A2 | Anke Fuchs: Körperspüren |
| <p>Jede Übung verändert etwas in unserem Körper und unserem Erleben in ihm. In diesem Workshop wollen wir genau das erspüren. Wir nutzen Übungen aus dem funktionellen Rückentraining und spüren ihnen ganz bewusst nach. Was verändert sich in uns? Was verändert sich an unserer Auflagefläche auf der Matte? Gibt es einen Seitenunterschied zwischen der rechten und der linken Körperhälfte? Die Erkenntnisse aus dem bewussten Nachspüren überraschen unsere Teilnehmer*innen oft. Sie merken, dass sie mit kleinen Übungen ganz viel in ihrem Körper bewirken können und freuen sich dann schon auf die nächste Stunde. Bitte eine Matte und wärmende Kleidung zum Schutz gegen Kälte und Zugluft mitbringen!</p> | |
| A3 | Marlen Lüthje: KogniFit (Kognitives Bewegungstraining) |
| <p>KogniFit verbindet kognitive Aufgaben mit verschiedenen koordinativen Bewegungsanforderungen, um neue Vernetzungen im Gehirn zu schaffen und unsere Bewegungsausführungen zu verbessern. Das Gehirn bildet dabei synaptische Verbindungen und speichert die Bewegungsabfolgen ab. Beim Training geht es nicht um Perfektion, sondern schon das Ausprobieren einer neuen Bewegungsaufgabe ruft Verbesserungen hervor. Bei Erfolg wird gleichzeitig das Glückshormon "DOPAMIN" ausgeschüttet, das zufrieden und glücklich macht und für alle flüssigen Bewegungsabläufe eine wichtige Rolle spielt. Das kognitive Training provoziert ständig neue Herausforderungen, zu denen das Gehirn LÖSUNGSSTRATEGIEN finden muss, damit wir geistig und körperlich leistungsfähiger, stressresistenter, schneller, zielführender und handlungsfähiger in Schule, Beruf, Freizeit und Alltag werden.</p> | |

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

| | |
|-----------|---|
| A4 | Stefanie Grötzner: Piloxing® Body + Ein Training, das sich besonders auf die Entwicklung und Schaffung von Gesäßmuskeln konzentriert, um den Körper zu stabilisieren und zu stärken. Ergänzt wird das Training durch Arm- und Bauchmuskelübungen. Bitte eine Matte mitbringen! |
| A5 | Christiane Figura: Mit NIM® dem beweglichen Kind auf der Spur Bei NIM® (Natural Intelligent Movement) geht es darum, möglichst viel von unserer ursprünglichen Bewegungsvervielfalt wieder zu gewinnen. Dafür gibt es ein ganz klares „Wie“, welches dem anatomischen Bauplan entspricht und uns in eine gesunde Haltung bringt. Für Schmerzfreiheit, Alltagsfitness und Bewegungsfreude. Mit NIM® erlebst Du eine körperliche Verjüngungskur, die Dich überraschen wird! Bitte eine Matte mitbringen! |
| B1 | Birgit Sommerfeld: Stepp und Kraft Kleine einfache Choreos im Wechsel mit Krafttraining. Die Choreos ergeben am Schluss ein Ganzes. Bitte eine Matte und - wenn vorhanden - ein Steppbrett mitbringen! |



Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops

(Zeitplan Seite 8 & 9)

B2

Anke Fuchs:

Körperübungen für Männer (Männergymnastik)

Männer in höherem Alter haben schon ein bisschen von ihrer früheren Beweglichkeit verloren. Deswegen brauchen sie Übungen, die sie trotz ihrer eingeschränkten Beweglichkeit mit Freude tun können. Dieser Workshop zeigt Ideen für eine Gymnastik, die Männer zum Beispiel vor einem Freude bringenden Ballspiel (Volleyball, Fußball, Tennis, ...) absolvieren können.

Bitte eine Matte und wärmende Kleidung zum Schutz gegen Kälte und Zugluft mitbringen!

B3

Marlen Lühje:

smovey® Walking

Beim smovey® Walking handelt es sich um ein sanftes Lauftraining mit einem Handgerät, dem Smovey®. Dabei handelt es sich um einen Kunststoffring um einen Spiralschlauch, in dem 4 Stahlkugeln durch den Armschwung beim Walken in Schwingungen versetzt werden. Diese Vibrationen werden über die Handreflexzonen in jede Körperzelle, in jeden Muskel, in jedes Organ weitergeleitet, so dass dabei bis zu 100 Millionen Körperzellen vitalisiert werden.

Mit diversen Kraft-, Mobilisierungs- und Dehnübungen während der "Laufstopps" unterwegs entsteht so ein Ganzkörpertraining.

Neben dem Fitnessbereich setzen sich die "grünen Ringe" auch immer mehr im Gesundheits- und Therapiebereich durch.

Es ist also ein moderates Training für jedermann, bei dem man jederzeit - auch ohne Vorerfahrung- einsteigen kann.

Bitte witterungsgerechte Kleidung und feste Schuhe für draußen mitbringen!

B4

Stefanie Grötzner:

Hula Hoop Fitness

Eine Mischung aus Hula Hoop und Fitnessselementen. Es wird nicht das Hula Hooping erlernt, sondern mit verschiedenen Übungen das Training mit dem Hula Hoop intensiviert.

Bitte eine Matte und einen Hula Hoop-Reifen mitbringen!

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

| | |
|-----------|--|
| B5 | Christiane Figura: NIM® Dir Schmerzfreiheit |
| | <p>Rückenschmerzen sind das Volksleiden Nr. 1. Warum ist das so und welche Bewegungen können dem vorbeugen, vielleicht sogar Deine Schmerzen nehmen?</p> <p>Mit NIM® (Natural Intelligent Movement) bekommst Du Dein Rezept für mehr Rücken-Gesundheit.</p> <p>Bitte eine Matte mitbringen!</p> |
| C1 | Birgit Sommerfeld: Sen Fi® |
| | <p>Sensual Fighting, kurz „Sen Fi®“ genannt, ist ein fernöstlich inspiriertes Workout im $\frac{3}{4}$-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.</p> |
| C2 | Anke Fuchs: Körperübungen Redondoball |
| | <p>Viele Übungen aus dem funktionellen Körpertraining lassen sich mit einer wackeligen Unterlage in ihrem Erleben neu gestalten. Dieser Workshop nutzt den Redondoball in der Größe 22 cm und zeigt Übungen in verschiedenen Ausgangsstellungen (Stand, Vierfüßler, Rückenlage), die ohne Ball vermutlich bekannt sind, die sich mit Ball aber anders anfühlen und die sehr genau angeleitet werden sollten. Wie, das erfahrt ihr hier.</p> <p>Ein stabiles Gleichgewicht wird vorausgesetzt!</p> <p>Bitte eine Matte und wärmende Kleidung zum Schutz gegen Kälte und Zugluft mitbringen!</p> |

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops

(Zeitplan Seite 8 & 9)

C3

Gerhard Rodigast:

Selbstverteidigung (Keine Vorkenntnisse erforderlich!)

In diesem Workshop werden die Teilnehmer an die Grundlagen der Selbstverteidigung herangeführt. Gerhard Rodigast (5. Dan Ju Jitsu) vermittelt sowohl Informationen zur Selbstverteidigung als auch Hilfen zum frühzeitigen Erkennen von Gefahren.

Im praktischen Training lernen die Teilnehmer, sich gegen Angriffe körperlich effektiv zu wehren. Gleichzeitig stärken die Übungen das Selbstvertrauen und unterstützen ein selbstbewusstes Auftreten.

Es wird ein interessanter und lehrreicher Workshop werden, auch für Übungsleiter und Interessierte, die sich mit Selbstverteidigung bisher noch nicht beschäftigt haben.

- Es werden einfache Techniken geübt sowie der Einsatz von Alltags- und Gebrauchsgegenständen.

- Neben dem Erlernen der Selbstverteidigungstechniken ist auch eine psychische Vorbereitung von entscheidender Bedeutung.

Bitte bedenken Sie, dass dieser Workshop durchgehend von 14:35 – 16:55 Uhr stattfindet!

C4

Stefanie Grötzner:

Piloxing® Barre

Piloxing® Barre ist ein Ballett-Workout, welchem Pilates- und Box-Elemente zugrunde liegen.

C5

Christiane Figura:

NIM® (M) Dir die Last von den Schultern

Schulter- und Nackenprobleme betreffen nicht nur Menschen, die viel am Computer sitzen. Wie Du den Problemen mit einer Haltungsoptimierung entgegenwirken kannst und welche Übungen für eine Entlastung des Schulter- und Nackengürtels sorgen, erfährst Du in diesem Kurs.

Bitte eine Matte mitbringen!

Was ist wann und wo?

| | Halle 3 1. Drittel | Empore Jungmannschule | Halle 3 3. Drittel |
|------------------------------|--|--|--|
| 13.00 | Begrüßung in Halle 3 | | |
| 13.15 - 14.15 | A1 Fitness-Memory Birgit Sommerfeld | A2 Körperspüren Anke Fuchs | A3 KogniFit Marlen Lüthje |
| | Pause | | |
| 14.35 - 15.35 | B1 Stepp und Kraft Birgit Sommerfeld | B2 Körperübungen für Männer Anke Fuchs | C3 Selbstverteidigung Ohne Pause |
| | Pause | Pause | |
| 15.55 - 16.55 | C1 Sen Fi® Birgit Sommerfeld | C2 Körperübungen Redondoball Anke Fuchs | |

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

Was ist wann und wo?

| | Halle 2 1. Drittel | Halle 2 3. Drittel | Halle 3 Eingang |
|------------------------------|---|---|--|
| 13.00 | Begrüßung in Halle 3 | | |
| 13.15 - 14.15 | A4 Piloxing® Body + Stefanie Grötzner | A5 Mit NIM® dem beweglichen Kind auf der Spur Christiane Figura | |
| | Pause | | |
| 14.35 - 15.35 | B4 Hula Hoop Fitness Stefanie Grötzner | B5 NIM® Dir Schmerzfreiheit Christiane Figura | B3 smovey® Walking Marlen Lüthje |
| | Pause | | |
| 15.55 - 16.55 | C4 Piloxing® Barre Stefanie Grötzner | C5 NIM®(M) Dir die Last von den Schultern Christiane Figura | |

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

Infos

| | |
|----------------------|--|
| Termin: | Samstag, 04. März 2023 13.00 - 17.00 Uhr |
| Ort: | Sporthallen 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! Hierbei ist jedoch zu beachten, dass zwingend eine Anmeldung über das LSV-Bildungsportal SAMS erfolgen muss! |
| Anmeldung: | Online über „SAMS“ (siehe hierzu Punkt: Fortbildung) oder das Formular auf S. 11 schicken, faxen oder mailen an: Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde Am Grünen Kranz 4 24768 Rendsburg Fax 04331-5238 info@ksv-rd-eck.de www.ksv-rd-eck.de Die Anmeldung wird erst wirksam, wenn die Gebühr auf folgendem Konto eingegangen ist: KSV RD-ECK VR Bank Schleswig-Mittelholstein eG BIC: GENODEF1SLW IBAN: DE12 2169 0020 0005 1627 50 Bitte im Verwendungszweck „SMK“ und den Namen des/r Teilnehmer/s angeben! |
| Meldeschluss: | Sonntag, 26. Februar 2023 |
| 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! Nach Rücksprache kann die Teilnahme garantiert werden, wenn das Sportgerät mitgebracht wird. 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 27. 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 per Post 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