



(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Einladung zum
19. Seniorensporttag
„Fit und gesund in die Zukunft“
am 21. September 2019
in Eckernförde



**KREIS
SPORTVERBAND**
Rendsburg-Eckernförde



Landessportverband Schleswig-Holstein

Vorwort

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

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

19. Seniorensporttag „Fit und gesund in die Zukunft“

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



Karin Beye
-Beauftragte für Senioren im Sport-



Birgit Sommerfeld
-Beauftragte für Lehrgangsarbeit-

Änderungen vorbehalten!



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

A1	Imke Neupert: Zumba Gold®
	<p>ZUMBA GOLD® ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA®, entwickelt speziell sowohl für ältere und aktive Menschen als auch für jene, die Kondition langsam aufbauen möchten.</p> <p>ZUMBA GOLD® eignet sich hervorragend für Senioren, um fit und in Bewegung zu bleiben. Die Moves und das Tempo werden den Bedürfnissen von aktiven älteren Teilnehmern angepasst. Dabei werden alle Elemente, die ZUMBA® Fitness so beliebt machen, beibehalten: fetzige lateinamerikanische Musik, aber auch andere mitreißende Musikrichtungen werden angeboten.</p> <p>Bitte Sportzeug und Wasser mitbringen!</p>
A2	Inge Dech: Kräftigungsübungen für Walker und Läufer
	<p>Dieses Workout baut ohne Geräte Kraft und Stabilisation in Beinen, Rumpf, Schultern und Oberkörper auf. Viele Übungen werden „einbeinig“ durchgeführt, um die speziellen Anforderungen des Laufens zu simulieren.</p> <p>Bitte eine Matte mitbringen!</p>
A3	Carola Harder: Gleichgewicht und Koordination mit dem AIREX®-Balance-Pad
	<p>Das AIREX®-Balance-Pad schult das Gleichgewicht und die Koordination. Es dient nicht nur dazu, Muskeln und Gelenke zu mobilisieren, sondern ist auch im Zuge der Prävention geeignet, Verletzungen vorzubeugen. Im Vordergrund steht das Gleichgewichts- und Koordinationstraining, aber auch Kraftübungen werden integriert.</p> <p>Bitte eine Matte mitbringen!</p>



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

A4

Petra Krambeck:

Spielerisches Herz-Kreislauf-Training für Senioren

Wir spielen Spiele, die für das HKT mit Senioren geeignet sind. Sie sind freudbetont, lenken meistens von der eigentlichen Anstrengung ab und sind je nach Gruppe und Teilnehmer gut zu variieren.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass keine akute, unbehandelte Herz-Kreislauf-Erkrankung vorliegt!

A5

Birgit Sommerfeld:

Der Alltags-Fitness-Test (AFT) des DOSB

Lebenslang fit und selbstständig bleiben.

Ein Test für Männer und Frauen. Sind Sie auf dem richtigen Weg für ein selbstständiges Leben im Alter?

Zentraler Bestandteil ist eine einfache und aussagekräftige Überprüfung der alltagsrelevanten Fitness, die für eine selbstständige Lebensführung im Alter erforderlich ist. Dabei wird ein wissenschaftlich fundiertes Instrument eingesetzt, das zuverlässig individuelle Stärken und Schwächen erkennt.

Der aktuelle körperliche Funktions- und Fitnesszustand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird mit sechs Aufgaben überprüft, die hohe Bedeutung für den Alltag haben. Getestet werden die Bein- und Armkraft, Ausdauer, Beweglichkeit der unteren und oberen Körperhälfte sowie die Geschicklichkeit.

Bei der Beurteilung der Leistungen in den verschiedenen Aufgaben werden die Werte mit denen von Personen gleichen Geschlechts und gleichen Alters verglichen. Die Altersspanne reicht von 60 bis 94 Jahren. Der Test gibt Auskunft darüber, ob die jeweilige Leistung überdurchschnittlich, durchschnittlich oder unterdurchschnittlich zu bewerten ist.

Die Aufgaben geben aber auch Auskunft darüber, wie gut die momentane körperliche Leistungsfähigkeit für ein selbstständiges Leben mit 90 Jahren beschaffen ist. Diese Möglichkeit ist bei vier der sechs Aufgaben vorhanden.

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

A6

Timo Buse:

Yoga mit dem Stuhl

Im Hatha Yoga werden viele Hilfsmittel genutzt, um die Asanas (Körperhaltungen) an die übenden Menschen anzupassen, damit die Asanas auf allen Ebenen (Körper-, Atem- und Energieebene, Gefühls- und Gedankenebene) ganzheitlich wirken können. Ein Hilfsmittel im Hatha Yoga Unterricht ist der Stuhl/Hocker, um Körperhaltungen zu vereinfachen, an die körperlichen Voraussetzungen anzupassen oder ein neues Asana einzuführen. Dabei spielt es keine Rolle, wie jung oder alt, beweglich oder unbeweglich der/die Übende ist. Ein Stuhl kann für jeden eine Unterstützung sein. Denn auch im Alltag kann jeder Mensch in einer Pause, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause oder auf der Parkbank ein oder mehrere Asanas machen, um sich zu regenerieren und mit neuer Kraft und Energie für den weiteren Tag „aufzuladen“.

Bitte eine rutschfeste Yogamatte oder eine ähnliche Übungsmatte (z.B. Isomatte) mitbringen!

B1

Erika Grötzner:

Denken & Bewegen

Die Verbindung aus „denken & bewegen“ ist eine ideale Kombination, um sowohl etwas für den Geist als auch für den Körper zu tun. Durch abwechslungsreiche Übungen werden u.a. die Konzentration, Koordination, Wahrnehmung und Merkfähigkeit gefördert. In dieser Stunde werden Spiel- und Übungsformen vorgestellt, die für jede Sportstunde geeignet sind und außerdem viel Spaß machen.

B2

Inge Dech:

Kräftigungsübungen für Walker und Läufer

Siehe A2

Bitte eine Matte mitbringen!

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

B3	Carola Harder: Faszien-Pilates
	Faszien durchziehen unseren ganzen Körper und bestehen aus Bindegewebe. Sie spielen eine wichtige Rolle für unsere körperliche Gesundheit. Faszien-Pilates verbindet die ganzheitlich ausgerichtete Pilates-Methode mit dem Faszien-Training. Klassische Pilatesübungen werden so verändert, dass sie speziell die Faszien dehnen und kräftigen. Bitte eine Matte mitbringen!
B4	Petra Krambeck: Faszientraining Light
	Das Bearbeiten von Faszien-gewebe kann auch ohne eine große Rolle gelingen. Wir erarbeiten uns Alternativen mit der Kugel, dem Tennisball, der kleinen Rolle und dem Nudelholz aus der Küche. Auch und gerade für SeniorInnen gut geeignet. Bitte eine Matte mitbringen!
B5	Birgit Sommerfeld: Der Alltags-Fitness-Test (AFT) des DOSB
	Siehe A5



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

B6	Timo Buse: Yoga – Lerne, still zu sein
	<p>Uns brummt in der heutigen Zeit ständig der „Schädel“. Was wir alles bedenken müssen. Wir wollen unserer Termine einhalten und unsere Probleme bewältigen und lösen. Wenn wir ständig im Inneren still sein könnten, kommen die Lösungen vielleicht auch von allein.</p> <p>Diese Yoga-Einheit zeigt mit Hilfe der Mittel des Hatha Yoga, wie wir mit unserer äußeren Welt verwickelt sind und welche positiven Wirkungen es auf unser Leben haben kann, wenn wir versuchen, eine Anbindung in unserem Inneren zu etablieren.</p> <p>Bitte eine rutschfeste Yogamatte oder eine ähnliche Übungsmatte (z.B. Isomatte) mitbringen!</p>
C2	Inge Dech: Übungen mit dem Thera-Band
	<p>Mit dem Thera-Band lässt sich fast der ganze Körper trainieren, sowohl in Einzel- als auch in Partnerübungen. Durch den zusätzlichen Einsatz eines Balance-Pads wird jede Übung zum Stabilisations-Training.</p> <p>Bitte eine Matte und ein Handtuch mitbringen!</p>
C3	Carola Harder: Funktionelles Training mit dem Tube
	<p>Beim funktionellen Training wird der Körper als ganzheitliches System betrachtet. Es werden Muskelketten trainiert, um bestimmte Bewegungen zu absolvieren oder Anforderungen zu meistern. Mit dem Tube wird das Training abwechslungsreicher und anspruchsvoller.</p> <p>Bitte eine Matte mitbringen!</p>



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

C5	Birgit Sommerfeld: Sen Fi®
	<p>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.</p> <p>Der Schwerpunkt im Seniorenbereich liegt in den weichen Bewegungen. Durch die aufrechte Haltung während des Workouts wird besonders die Rückenmuskulatur gekräftigt.</p>
C6	Timo Buse: Yoga – Der Körper lügt nicht
	<p>Yoga ist auch immer ein psychologischer und spiritueller Lebensweg. Mit Hilfe der Werkzeuge des Yoga (Chakra-Lehre, Hatha-Yoga, Pranayama, Meditation, etc.) können wir für uns als Mensch ein tieferes Bewusstsein für unseren Körper, unsere vitale Ebene, mentale Ebene und energetische Ebene schaffen. Meistens stehen wir uns selbst im Weg, um den nächsten Schritt zu sehen bzw. zu machen. Mit dieser Yoga-Einheit versuchen wir mit Hilfe der Mittel des Hatha Yoga, einen Einblick in den eigenen Bewusstwerdungsprozess zu schaffen.</p> <p>Bitte eine rutschfeste Yogamatte oder eine ähnliche Übungsmatte (z.B. Isomatte) mitbringen!</p>
C7	Petra Krambeck: Bewegt und entspannt
	<p>Bewegung und Entspannung schließen sich nicht aus; vielmehr können sanfte Bewegungen in Verbindung mit Atmung eine Entspannung noch vertiefen und Körper und Geist harmonisieren.</p> <p>Wir probieren einige kleine Bewegungsfolgen gemeinsam aus.</p> <p>Bitte eine Matte, eine Decke und evtl. ein Kissen mitbringen!</p>

Infos

Termin:	Samstag, 21. September 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
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, 15. September 2019
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 1 1. Drittel	Halle 2 1. Drittel	Halle 2 3. Drittel	Halle 3 1. Drittel
13.00	Begrüßung in Halle 3			
13.15 - 14.15	A1 Zumba Gold® (Fitness für Senioren) Imke Neupert	A2 Kräftigungs- übungen für Walker u. Läufer Inge Dech	A3 Gleichgewicht u. Koordination mit dem AIREX®-Pad Carola Harder	A4 Spielerisches Herz-Kreislauf- Training für Senioren Petra Krambeck
	14.15 – 14.35 Uhr Pause			
14.35 - 15.35	B1 Denken & Bewegen Erika Grötzner	B2 Kräftigungs- übungen für Walker u. Läufer Inge Dech	B3 Faszien-Pilates Carola Harder	B4 Faszientraining- Light Petra Krambeck
	15.35 – 15.55 Pause			
15.55 - 16.55		C2 Übungen mit dem Thera-Band Inge Dech	C3 Funktionelles Training mit dem Tube Carola Harder	

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

Was ist wann und wo?

	Halle 3 3. Drittel	Empore Jungmann-Schule	Empore Peter-Ustinov-Schule
13.00	Begrüßung in Halle 3		
13.15 - 14.15	A5 Der Alltags-Fitness-Test (AFT) Birgit Sommerfeld	A6 Yoga mit dem Stuhl Timo Buse	
	14.15 – 14.35 Uhr Pause		
14.35 - 15.35	B5 Der Alltags-Fitness-Test (AFT) Birgit Sommerfeld	B6 Yoga - Lerne still zu sein Timo Buse	
	15.35 – 15.55 Pause		
15.55 - 16.55	C5 Sen Fi® Birgit Sommerfeld	C6 Yoga - Der Körper lügt nicht Timo Buse	C7 Bewegt und entspannt Petra Krambeck

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 19. 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