



(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

**Einladung zum**  
**23. Seniorensporttag**  
**„Fit und gesund in die Zukunft“**  
**am 21. September 2024**  
**in Eckernförde**



**KREIS  
SPORTVERBAND**  
Rendsburg-Eckernförde

**AOK**   
Die Gesundheitskasse.

## Vorwort

**Liebe Sportlerinnen und Sportler,**

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

### **23. 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-

**Änderungen vorbehalten!**



## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seiten 12 und 13)

|           |  |
|-----------|--|
| <b>A1</b> | <b>Petra Krambeck:</b><br>Bauchmuskeln - pur   |
|           | <p>Wir haben insgesamt 4 verschiedene Bauchmuskeln:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-die geraden Bauchmuskeln</li><li>-die oberflächlich liegenden, schrägen Bauchmuskeln</li><li>-die tiefliegenden, schrägen Bauchmuskeln</li><li>-der tiefliegende, transverse Bauchmuskel (Rückenbinde)</li></ul> <p>Welche Übungen sind für welchen Muskel möglich, sinnvoll und manchmal vielleicht sogar zwingend nötig, um zu einem Trainingserfolg zu gelangen?<br/>Was muß ich beachten und gibt es Kontraindikationen?<br/>All diesen Fragen wollen wir uns praktisch nähern und hoffentlich viele Antworten finden.</p> <p><b>Mitzubringen sind: Matte, Aufrollbares (Woldecke oder großes Handtuch).</b></p>  |
| <b>A2</b> | <b>KSV-Lehrteam:</b><br>Antara-Übungen für eine aufgerichtete Körperhaltung  |
|           | <p>Antara ist ein Übungskonzept, das den Körper aus gewohnten Beugehaltungen des Alltags zurückführen möchte in die Aufrichtung. Gerade im Alter wird dies wichtig, weil die Kräfte des Körpers nachlassen und die Aufrichtung dann schwerer fällt. In dieser Stunde üben wir eine große Vielfalt an "Gegenbewegungen zur Beugehaltung", die dem Körper helfen, dass die Aufrichtung (wieder) gelingt und er entspannt signalisieren kann, dass es eine richtig gute Idee war, an dieser Stunde teilgenommen zu haben.</p> <p><b>Jeder Teilnehmer benötigt eine eigene Matte, eventuell eine Unterlage für die Knie. Da es sich um eine ruhige Stunde handelt, bitte bei kühleren Temperaturen an wärmende Kleidung denken.</b></p> <p><b>Interessenten sollten im Vierfüßler knien und gut hören können, weil die Stunde von der Sprache der Referentin lebt.</b></p> |

## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seiten 12 und 13)

|           |  |
|-----------|--|
| <b>A3</b> | <b>Linda Wietmann:</b><br>Ergänzungstraining für Läufer/Walker   |
|           | <p>Laufen und Walken sind die einfachsten Sportarten der Welt - einfach die Schuhe anziehen und los geht's!</p> <p>Zu Beginn mag diese Vorgehensweise noch gut funktionieren, doch spätestens, wenn man die Dauer und den Umfang der Läufe erhöht, kommt es bei vielen Sportlern zu Beschwerden. Um dies zu vermeiden, ist leichtes Kraft- und Beweglichkeitstraining besonders wichtig. Bei diesem Workshop lernt ihr kurze Übungen kennen, die ihr in Euer Lauftraining einbauen könnt, um das Verletzungsrisiko zu verringern.</p> <p><b>Bitte eine Matte mitbringen!</b></p> |
| <b>A4</b> | <b>Sarah Dohse:</b><br>Allgemeines Stabilitäts- und Athletiktraining   |
|           | <p>Eine starke Rumpfmuskulatur ist nicht nur zur Verletzungsprophylaxe wichtig. Daher wollen wir in diesem Workshop ein alltagstaugliches und abwechslungsreiches Athletikprogramm kennenlernen. Dieses darf gern anschließend Zuhause weitergeführt werden.</p> <p><b>Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!</b></p>   |
| <b>A5</b> | <b>Hannah Riesen:</b><br>Rückenfit   |
|           | <p>In dieser Stunde werden wir durch einfache Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht einen Fokus auf die Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur legen. Dabei wird das Training durch Balance- und Mobilisationsübungen ergänzt, um auch die Tiefenmuskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu fördern.</p> <p><b>Bitte eine Matte, ein großes Handtuch und Trinken mitbringen.</b><br/><b>Das Handtuch muss so groß sein, dass ihr, wenn ihr es aufrollt, gut darauf stehen könnt!</b></p>   |

## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seiten 12 und 13)

**A6**

**Martina Henningsen:**

Stretching und Beweglichkeit

Beweglichkeit bezeichnet die Fähigkeit, Bewegungen in einem oder mehreren Gelenken mit großer Schwingungsweite ausführen zu können. Die Beweglichkeit ist von zwei Faktoren abhängig, nämlich der Gelenkigkeit und der Dehnungsfähigkeit. In der Fachwelt wird das Thema Stretching immer wieder kontrovers diskutiert, und dieser Workshop bietet ein Update zu den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu diesem Thema.

**Bitte bequeme Sportkleidung, eine Matte und ein Handtuch mitbringen!**

**B1**

**Petra Krambeck:**

Der entspannte Beckenboden

Du hast richtig gelesen.

Der entspannte Beckenboden ist in vielerlei Hinsicht im Alltag sehr wichtig.

Es gilt auch für diese Muskelgruppe, sie sollte sich sowohl anspannen als auch entspannen können. Ist dies nicht im ausgewogenen Ausmaß möglich oder gibt es gar eine Daueranspannung im Beckenboden, sind Dysbalancen und Probleme vorprogrammiert.

Wir probieren gemeinsam Atem-, Wahrnehmungsübungen und Gymnastikübungen aus, die die Entspannung des Beckenbodens fördern und wieder erlebbar machen.

**Bitte mitbringen: Eine Matte, Aufrollbares (Wolldecke oder großes Handtuch).**





## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seiten 12 und 13)

### **B2** KSV-Lehrteam:

#### Antara-Übungen mit Stuhl, Stab und Ball

Stühle und Stäbe sind Hilfsmittel, die Teilnehmern einer Stunde Sicherheit vermitteln können, weil sie Halt geben und Übungen ermöglichen, die ohne Unterstützung vielleicht ausgelassen werden müssten. Denn die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, lässt mit zunehmendem Alter stärker nach als Kraft und Ausdauer. Das Antara-Konzept bietet zudem Übungsideen an, die anderen Konzepten vielleicht nicht bekannt sind. Wer Lust auf neue Varianten spürt, ist in dieser Stunde sehr gut aufgehoben.

Jeder Teilnehmer benötigt eine eigene Matte. Da es sich um eine ruhige Stunde handelt, bitte bei kühleren Temperaturen an wärmende Kleidung denken. Interessenten sollten gut hören können, weil die Stunde von der Sprache der Referentin lebt.

Wenn eigene Nordic Walking-Stöcke zur Verfügung stehen, diese bitte mitbringen!

### **B3** Linda Wietmann:

#### Die Wirbelsäule im Blick - Rückenpower

Rückenbeschwerden kennt fast jeder von uns - Dennoch schenken wir unserer Rückengesundheit im Alltag zu wenig Aufmerksamkeit. Deshalb soll dieser Workshop zeigen, wie leicht wir unsere Wirbelsäule auf ganzer Länge mit kleinen Übungen gesund halten. Ob als Partnerübung, mit oder ohne Material und mal mehr oder weniger anstrengend - lernt vielfältige Möglichkeiten kennen, um Euren Rücken mehr in den Blick zu nehmen.

Bitte eine Matte mitbringen!



Die Gesundheitskasse.

## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seiten 12 und 13)

|           |  |
|-----------|--|
| <b>B4</b> | <b>Sarah Dohse:</b><br>Ausdauertraining am Beispiel einer Trainingseinheit Lauf  |
|           | <p>Wie schafft man einen sinnvollen Einstieg in das Ausdauertraining?<br/>Welcher zeitliche Ablauf ergibt innerhalb einer Einheit Sinn?<br/>Das alles werden wir am Beispiel einer Lauf-Trainingseinheit lernen.<br/>Hierbei wird natürlich der Blick auch auf die anderen<br/>Ausdauersportarten gerichtet und Beispiele zur analogen Umsetzung<br/>gegeben.</p> <p><b>Voraussetzung: Die Teilnehmer sollten 25 Minuten am Stück laufen können!</b></p>   |
| <b>B5</b> | <b>Hannah Riesen:</b><br>Rückenfit   |
|           | <p>In dieser Stunde werden wir durch einfache Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht einen Fokus auf die Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur legen. Dabei wird das Training durch Balance- und Mobilisationsübungen ergänzt, um auch die Tiefenmuskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu fördern.</p> <p><b>Bitte eine Matte, ein großes Handtuch und Trinken mitbringen.<br/>Das Handtuch muss so groß sein, dass ihr, wenn ihr es aufrollt, gut darauf stehen könnt!</b></p>  |
| <b>B6</b> | <b>Martina Henningsen:</b><br>Faszie trifft Muskel   |
|           | <p>Seit einigen Jahren steht die Faszie, das dreidimensionale Spannungsnetz welches alles im Körper (Muskel, Sehnen, Bänder Organe...) miteinander verbindet, im Fokus der Wissenschaft. Die Faszie ist unser größtes Sinnesorgan mit zahlreichen Rezeptoren, und heute weiß man, dass der Bewegungsimpuls aus der Faszie generiert wird. Man kann die Faszie als „Chef“ und die Muskulatur als „ausführendes Organ“ bezeichnen (myofaszielles System).</p> <p><b>Bitte bequeme Sportkleidung, eine Matte und ein Handtuch mitbringen!</b></p> |

## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seiten 12 und 13)

**C1**

**Petra Krambeck:**

Der Atem – im Einsatz zur Regulation des Stresslevels

Unseren Atem können wir ganz gezielt zur Reduktion unseres Stresslevels einsetzen.

Wir machen Atemübungen, die wir dafür nutzen können.

Ganz kurze aber auch längere oder ganz lange Übungen

Die Möglichkeiten sind vielfältig.

Im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen; alles probieren wir gemeinsam aus, denn auch im Alltag sind die Situationen vielfältig, in denen wir Atementspannung anwenden wollen und auch sollten.

**Bitte mitbringen: eine Matte, Woldecke oder großes Handtuch.**

**C2**

**KSV-Lehrteam:**

Glückliche Füße

Unsere Füße sind ein Meisterwerk der Natur, bestehend aus 26 Knochen, 33 Gelenken, vielen Muskeln und Bändern, die auf komplexe Art und Weise miteinander koordiniert sind. Damit sie bis ins hohe Alter fit und elastisch bleiben, bedarf es einiger Übungen. Eric Franklin hat hierfür einen speziellen Ball entwickelt, den wir u.a. nutzen werden, um unseren Füßen ein Wohlgefühl zu vermitteln. Auch Übungen aus Yoga und Antara kommen zum Einsatz.

**Jeder Teilnehmer benötigt eine eigene Matte. Da es sich um eine ruhige Stunde handelt, bitte bei kühleren Temperaturen an wärmende Kleidung denken. Interessenten sollten gut hören können, weil die Stunde von der Sprache der Referentin lebt.**





## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seiten 12 und 13)

|           |   |
|-----------|---|
| <b>C3</b> | <b>Linda Wietmann:</b><br>Die Wirbelsäule im Blick - Rückenpower  |
|           | <p>Rückenbeschwerden kennt fast jeder von uns - Dennoch schenken wir unserer Rückengesundheit im Alltag zu wenig Aufmerksamkeit. Deshalb soll dieser Workshop zeigen, wie leicht wir unsere Wirbelsäule auf ganzer Länge mit kleinen Übungen gesund halten. Ob als Partnerübung, mit oder ohne Material und mal mehr oder weniger anstrengend - lernt vielfältige Möglichkeiten kennen, um Euren Rücken mehr in den Blick zu nehmen.</p> <p><b>Bitte eine Matte mitbringen!</b></p> |
| <b>C4</b> | <b>Sarah Dohse:</b><br>Koordinationstraining in Sport und Alltag  |
|           | <p>Die koordinativen Fähigkeiten sind nicht nur in allen Sportarten, sondern auch im Alltag unabdingbar. Und: sie zu üben macht Spaß! Deshalb wollen wir uns in diesem Workshop ganz den sieben koordinativen Fähigkeiten widmen, diese zunächst einmal einzeln mit kleinen Übungen kennenlernen und später das Geübte in komplexeren Übungen zusammenführen.</p> <p><b>Voraussetzung: Die Teilnehmer sollten eine gewisse Grundfitness mitbringen!</b></p>                         |
| <b>C5</b> | <b>Erika Grötzner:</b><br>Denken & Bewegen  |
|           | <p>Die Verbindung aus „denken &amp; 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.</p>   |

## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seiten 12 und 13)

**C6**

**Martina Henningsen:**

Bauch – Beine – Po, der „Klassiker“

BBP/Bodyforming/Functional Workout gehören in jedes Fitness Angebot. Der Wunsch, speziell die Körperbereiche Bauch, Beine und Gesäß zu straffen und die Silhouette zu verbessern, unterliegt nach wie vor einer großen Nachfrage. Dieses Bedürfnis kann effizient, gesundheitsorientiert und kreativ umgesetzt werden. Dieser Workshop bietet neue und abwechslungsreiche Inputs für klassische BBP-Kurse.  
**Bitte bequeme Sportkleidung, eine Matte und ein Handtuch mitbringen!**



## Infos

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Termin:</b>       | Samstag, 21. September 2024, 13.00 – 17:00 Uhr  |
| <b>Ort:</b>          | Sporthalle des Schulzentrums Süd in Eckernförde<br>Sauerstr. 16, 24340 Eckernförde;   |
| <b>Zielgruppen:</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>☞ Übungsleiter, Sportlehrer, Trainer und Interessierte</li><li>☞ alle, die Lust haben, sich sportlich zu betätigen</li><li>☞ alle, die Lust haben, etwas auszuprobieren</li><li>☞ Mindestalter: 16 Jahre</li></ul>  |
| <b>Kosten:</b>       | 20 €pro Teilnehmer  |
| <b>Fortbildung:</b>  | Für die Verlängerung der DOSB-C-Lizenz werden 5 Lerneinheiten anerkannt!<br><b>Hierbei ist jedoch zu beachten, dass zwingend eine Anmeldung über das LSV-Bildungsportal SAMS erfolgen muss!</b>   |
| <b>Anmeldung:</b>    | <p>Online über „SAMS“ (siehe hierzu Punkt: Fortbildung). Bei Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter der KSV-Geschäftsstelle zur Verfügung:</p> <p style="text-align: center;">Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde<br/>Am Grünen Kranz 4<br/>24768 Rendsburg<br/>Fax 04331-5238<br/>info@ksv-rd-eck.de<br/>www.ksv-rd-eck.de</p> <p>Die Anmeldung wird wirksam, wenn die Gebühr auf folgendem Konto eingegangen ist: <b>(Bitte überweisen! KEIN Einzug!)</b></p> <p style="text-align: center;">KSV RD-ECK<br/>VR Bank Schleswig-Mittelholstein eG<br/>BIC: GENODEF1SLW      IBAN: DE12 2169 0020 0005 1627 50</p> <p>Bitte im Verwendungszweck „FiA“ und den Namen des/r Teilnehmer/s angeben!</p> |
| <b>Meldeschluss:</b> | Montag, 16. September 2024  |
| <b>Rückfragen:</b>   | Tel. 04331-27105  |
| <b>Sonstiges:</b>    | Bitte beachten Sie unbedingt die Informationen in den Kursbeschreibungen auf den Seiten 3-10 sowie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Teilnahme an Aus- und Fortbildungsveranstaltungen des KSV RD-ECK auf unserer Homepage. Darin enthalten sind auch die Hinweise zum Datenschutz. Die Teilnehmerzahl ist in einigen Workshops begrenzt! Der Zeitpunkt des Zahlungseingangs entscheidet über die Reihenfolge der Berücksichtigung. Änderungen der Kursangebote vorbehalten!  |

## Was ist wann?

|                              | <b>Empore<br/>Peter Ustinov Schule</b>  | <b>Empore<br/>Jungmannschule</b>   | <b>Halle 1</b>   |
|------------------------------|---|--|--|
| <b>13.00</b>                 | <b>Begrüßung in Halle 3</b>   |  |  |
| <b>13.15<br/>-<br/>14.15</b> | <b>A1</b><br><br>Bauchmuskeln -pur-<br><br>Petra<br>Krambeck  | <b>A2</b><br><br>Antara-Übungen für<br>eine aufgerichtete<br>Körperhaltung<br><br>KSV-<br>Lehrteam | <b>A3</b><br><br>Ergänzungstraining für<br>Läufer/Walker<br><br>Linda<br>Wietmann      |
|                              | <b>14.15 – 14.35 Uhr Pause</b>  |  |  |
| <b>14.35<br/>-<br/>15.35</b> | <b>B1</b><br><br>Der entspannte<br>Beckenboden<br><br>Petra<br>Krambeck                               | <b>B2</b><br><br>Antara-Übungen<br>mit Stuhl, Stab<br>und Ball<br><br>KSV-<br>Lehrteam             | <b>B3</b><br><br>Die Wirbelsäule<br>im Blick -<br>Rückenpower<br><br>Linda<br>Wietmann |
|                              | <b>15.35 – 15.55 Pause</b>  |  |  |
| <b>15.55<br/>-<br/>16.55</b> | <b>C1</b><br><br>Der Atem - im Einsatz<br>zur Regulation des<br>Stresslevels<br><br>Petra<br>Krambeck | <b>C2</b><br><br>Glückliche<br>Füße<br><br>KSV-<br>Lehrteam  | <b>C3</b><br><br>Die Wirbelsäule<br>im Blick -<br>Rückenpower<br><br>Linda<br>Wietmann |

Achtung: Bezeichnungen verkürzt, ausführliche Beschreibungen auf S. 3-10!

## Was ist wann?

|                              | Halle 3, 3. Drittel   | Halle 3, 2. Drittel  | Halle 3, 1. Drittel   |
|------------------------------|---|--|---|
| <b>13.00</b>                 | <b>Begrüßung in Halle 3</b>   |  |   |
| <b>13.15<br/>-<br/>14.15</b> | <b>A4</b><br><br>Allgemeines<br>Stabilitäts- und<br>Athletiktraining<br><br>Sarah<br>Dohse            | <b>A5</b><br><br>Rückenfit<br><br>Hannah<br>Riesen         | <b>A6</b><br><br>Stretching und<br>Beweglichkeit<br><br>Martina<br>Henningsen       |
|                              | <b>14.15 – 14.35 Uhr Pause</b>  |  |   |
| <b>14.35<br/>-<br/>15.35</b> | <b>B4</b><br><br>Ausdauertraining am<br>Beispiel einer<br>Trainingseinheit Lauf<br><br>Sarah<br>Dohse | <b>B5</b><br><br>Rückenfit<br><br>Hannah<br>Riesen         | <b>B6</b><br><br>Faszie trifft Muskel<br><br>Martina<br>Henningsen                  |
|                              | <b>15.35 – 15.55 Pause</b>  |  |   |
| <b>15.55<br/>-<br/>16.55</b> | <b>C4</b><br><br>Koordinationstraining<br>in Sport und Alltag<br><br>Sarah<br>Dohse                   | <b>C5</b><br><br>Denken & Bewegen<br><br>Erika<br>Grötzner | <b>C6</b><br><br>Bauch – Beine – Po<br>Der “Klassiker”<br><br>Martina<br>Henningsen |

Achtung: Bezeichnungen verkürzt, ausführliche Beschreibungen auf S. 3-10!



## Anmeldung (Ausschließlich als Alternative zu SAMS)

(Formular zum Ausfüllen am PC auf [www.ksv-rd-eck.de](http://www.ksv-rd-eck.de))

**Ja**, ich möchte am 23. Seniorensporttag „Fit und gesund in die Zukunft“ teilnehmen und melde mich hiermit verbindlich an:

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Name:</b>    |  |
| <b>Vorname:</b> |  |
| <b>Telefon:</b> |  |
| <b>E-Mail:</b>  |  |

- 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!

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Anschrift:</b>         |  |
| <b>PLZ &amp; Wohnort:</b> |  |

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](mailto:info@ksv-rd-eck.de) , Telefon: 04331-27105

**KEIN** Bankeinzug! Überweisung an: IBAN: DE12 2169 0020 0005 1627 50  
BIC: GENODEF1SLW  
VR Bank Schleswig-Mittelholstein eG