

**Einladung zum**

**29.**

**Sport-Mini-Kongress**

**am 08. März 2025**

**in Eckernförde**



**KREIS  
SPORTVERBAND**

Rendsburg-Eckernförde

# Vorwort

**Liebe Sportlerinnen und Sportler,**

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

## **29. 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 10 & 11)

<b>A1</b>	<b>Martina Henningsen:</b> Stehen – Gehen - Sitzen
	<p>Stehen – Gehen - Sitzen, der Schlüssel zum Erfolg liegt in einer gesunden Körperhaltung. Was macht eine gesunde Körperhaltung aus, und wie kann ich diese gezielt im Training einsetzen?</p> <p>Dies werden wir mit theoretischen und vielen praktischen Beispielen und Übungen herausfinden.</p>
<b>A2</b>	<b>Alina Nommensen:</b> Hatha Yoga
	<p>Yoga wird immer beliebter, und das zu Recht! Ganzheitliches Hatha-Yoga arbeitet mit der Atmung, mit dem Geist und dem Körper und berücksichtigt so alle Aspekte des Menschen.</p> <p>Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, dass man weiß, wie man Körper, Geist und Seele in Harmonie bringt. In diesem Workshop lernst du die wichtigsten Yogaübungen. Bewegung, Atmung, Achtsamkeit und Entspannung sorgen hier für das ganzheitliche Wohlbefinden.</p> <p>Ich freue mich auf euch. Eure Yogalehrerin Alina.</p> <p><b>Bitte eine Matte und bequeme Kleidung mitbringen!</b></p>
<b>A3</b>	<b>Sarah Dohse:</b> Rückenfit
	<p>In diesem Workshop wollen wir wohltuende Übungen für den Rücken kennenlernen, die nicht nur nach einem langen Arbeitstag am Schreibtisch gut geeignet sind. Neben der Vorstellung einiger Kräftigungsübungen für die Körpermitte wollen wir auch Dehnübungen und Entspannungsübungen durchführen, die beispielsweise Verspannungen nach langem Sitzen, Tragen, o.Ä. gezielt lösen können.</p> <p><b>Bitte eine Matte mitbringen!</b></p>

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

<b>A4</b>	<b>Mareike Donig:</b> Aerobic mit Langhantelstange
	<p>Aerobic mal anders mit einer 1-Kilo Langhantelstange! Lust auf ein cooles Ausdauertraining inklusive Krafttraining, Musik und Spaß? Dann bist Du in meinem Workshop genau richtig! Ich kann Euch 24 Plätze sicher anbieten; nehme dafür meine eigenen Langhantelstangen mit. Solltest Du eine eigene Langhantelstange besitzen, hast Du auch einen Platz sicher. Du kannst natürlich auch ohne Stange mitmachen! Aerobic macht immer Spaß! Freue mich auf Euch! Mareike :-)</p> <p><b>Bitte, wenn vorhanden, eine Langhantelstange mitbringen!</b></p>
<b>A5</b>	<b>Andreas Frahm:</b> Kara-T-Robics
	<p>Kara-T-Robics ist eine Fitness-Sportart mit Elementen aus Karate, Kickboxen sowie Aerobic. Schnelle fließende Bewegungen unterstützt von schneller Musik. Kein Kampfsport - reine Fitness!</p> <p><b>Bitte eine Flasche Wasser und ein Handtuch mitbringen!</b></p>
<b>A6</b>	<b>Stefanie Grötzner:</b> 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. Und das Beste: Piloxing® macht richtig Spaß!</p> <p><b>Bitte eine Matte und - wenn vorhanden - Piloxing® Handschuhe mitbringen!</b></p>

## Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops

(Zeitplan Seite 10 & 11)

**A7**

**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 13:15 – 16:55 Uhr stattfindet!**

**B1**

**Martina Henningsen:**

Faszie und Rücken

Mehr als 80% der Rückenprobleme und -schmerzen sind idiopathisch, d.h. es gibt keine diagnostizierte Ursache. Mithilfe neuer bildgebender Verfahren weiß man heute, dass häufig Verklebungen und Verhärtungen in der Faszie die Ursache für diese Probleme sind. Mit einem variantenreichen und multidirektionalem myofaszialem Training können diese Verhärtungen gelöst bzw. beseitigt werden. Wir werden viele klassische Übungen aus der Rückenschule unter Berücksichtigung der Faszienstrukturen durchführen.

**Bitte eine Matte, Sportbekleidung und Socken mitbringen!**

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

<b>B2</b>	<b>Alina Nommensen:</b> Yoga auf dem Stuhl
	<p>Yoga ist für alle da: dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Bewegungseinschränkungen bis ins hohe Alter. Hier widmen wir uns der Atmung, um die Lungenfunktion zu verbessern und bewegen uns sanft, um die Gelenke und Muskulatur zu unterstützen.</p> <p>Koordinationsübungen sorgen für eine verbesserte Hirnfunktionalität und beugen Stürzen und Verletzungen vor.</p> <p>Yoga macht fit von Kopf bis Fuß!</p> <p>Ich freue mich, euch Yoga auf dem Stuhl in diesem Workshop vorstellen zu dürfen. Eure Yogalehrerin Alina</p>
<b>B3</b>	<b>Sarah Dohse:</b> Koordination 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>Bitte eine Matte mitbringen!</b></p>
<b>B4</b>	<b>Mareike Donig:</b> SenFi® Stick
	<p>SenFi® (Sensual Fighting) mal anders mit einem Holzstab! Lust auf ein fernöstlich inspiriertes Powerworkout im 3/4 Takt mit einem ca. 1 Meter langem Holzstab?</p> <p>Dann bist Du in meinem Workshop / Kurs genau richtig! Beliebt bei Männern und Frauen! Freue mich auf Euch! Mareike :-)</p> <p><b>Bitte, wenn vorhanden, Turn- oder Gymnastikstab ca. 1m aus Holz oder Plastik mitbringen!</b></p> <p><b>Ein nicht zu langer Besenstiel würde zur Not auch gehen.</b></p>

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

<b>B5</b>	<b>Andreas Frahm:</b> Kara-T-Robics
	<p>Kara-T-Robics ist eine Fitness-Sportart mit Elementen aus Karate, Kickboxen sowie Aerobic. Schnelle fließende Bewegungen unterstützt von schneller Musik. Kein Kampfsport - reine Fitness!</p> <p><b>Bitte eine Flasche Wasser und ein Handtuch mitbringen!</b></p>
<b>B6</b>	<b>Stefanie Grötzner:</b> Piloxing® BootyBuilder® +
	<p>PILOXING® BootyBuilder® ist ein Training, das sich auf die Entwicklung und Straffung der Gesäßmuskulatur konzentriert, um den Körper zu stabilisieren und zu stärken. Mit einer Fokusverlagerung von Cardio zu gezielter Muskelarbeit feiert PILOXING® BootyBuilder® den weiblichen Körper, indem es das Gesäß hebt, stärkt und definiert. Bei "+" wird das PILOXING® BootyBuilder® Programm durch Übungen für den Bauch und die Arme ergänzt.</p>
<b>C1</b>	<b>Martina Henningsen:</b> Funktionelles Training
	<p>Unser Körper ist eine funktionelle Einheit, was beim Training immer beachtet werden sollte. Im Funktionellen Training findet kein isoliertes Krafttraining statt, sondern das Training findet in langen myofaszialen Ketten unter Beachtung ihrer Funktionalität statt. So findet ein gesundes und alltagsorientiertes Training statt, das in vielen Kursformaten eingesetzt werden kann.</p> <p><b>Bitte eine Matte und Sportbekleidung mitbringen!</b></p>

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

<b>C2</b>	<b>Alina Nommensen:</b> Yoga für den Rücken
<p>Rückenschmerzen entstehen nicht nur durch Inaktivität, Muskelschwäche oder falsche Bewegungen, sondern werden insbesondere durch Stress hervorgerufen. Unser Nervensystem reagiert auf die Stresshormone und lässt die Muskeln verspannen, so dass Rückenschmerzen und Blockaden entstehen. Yoga wirkt dem ganzheitlich entgegen und beugt Rückenschmerzen langfristig vor. Yoga-Übungen stärken insbesondere die Tiefen-Muskulatur und beeinflussen die Faszien positiv. Spezifische Atem- und Achtsamkeitsübungen sorgen für die Regulierung unseres Nervensystems und Entspannungstechniken lassen uns wieder schmerzfrei durchs Leben gehen.</p> <p>Ich freue mich euch Yoga für den Rücken in diesem Workshop vorstellen zu dürfen. Eure Yogalehrerin Alina.</p> <p><b>Bitte eine Matte und bequeme Kleidung mitbringen!</b></p>	
<b>C3</b>	<b>Sarah Dohse:</b> Athletik mit dem Gymnastikball
<p>In diesem Workshop wollen wir gemeinsam die vielseitigen Möglichkeiten des Athletiktrainings mit dem Gymnastikball (auch bekannt als Pezziball) kennenlernen. Der Ball ist super geeignet, um auch kleinere Muskeln anzusprechen und Abwechslung ins Training zu bringen. Wir werden ein buntes Programm zur Kräftigung kennenlernen, welches auch zuhause gut weitergeführt werden kann.</p>	
<b>C4</b>	<b>Erika Grötzner:</b> Denken und 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 Seite 10 & 11)

<b>C5</b>	<b>Nicole Urban:</b> Pilates Matwork
	<p>Das Pilatestraining besteht aus einem System von Kräftigungs-, Dehnungs-, und Widerstandsübungen. Es werden zusammenhängende Muskelketten trainiert, überwiegend die tiefe Bauchmuskulatur und die Muskeln rund um die Wirbelsäule. Alles wird von einer richtigen Atmung begleitet.</p> <p>Voraussetzungen sind nicht erforderlich, da die Übungen meist in unterschiedlichen Schwierigkeitsvariation angeboten werden.</p> <p><b>Bitte eine Matte mitbringen!</b></p>
<b>C6</b>	<b>Stefanie Grötzner:</b> Hula Hoop Fitness
	<p>Mit Hula Hoop werden nicht nur Kalorien verbrannt, es mobilisiert auch die Wirbelsäule und Hula Hoop kann Rückenschmerzen vorbeugen oder sie lindern.</p> <p>Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was den gesamten Rumpf stabilisiert. Das Herz-Kreislauf-System wird in Schwung gebracht, außerdem werden Koordination und Balance trainiert.</p> <p>Es wird nicht das Hulern an sich erlernt und die Hula Hoop Einheiten werden von Fitnessseinheiten unterbrochen.</p> <p><b>Bitte einen Hula Hoop Reifen mitbringen!</b> <b>Hula Hoop Erfahrungen sind von Vorteil!</b></p>



## Was ist wann und wo?

	Empore Jungmann- schule	Empore Peter-Ustinov- Schule	Halle 1 1. Drittel	Halle 1 3. Drittel
<b>13.00</b>	<b>Begrüßung in Halle 3</b>			
<b>13.15 - 14.15</b>	<b>A1</b>  Stehen – Gehen - Sitzen  Martina Henningsen	<b>A2</b>  Hatha Yoga  Alina Nommensen	<b>A3</b>  Rückenfit  Sarah Dohse	<b>A4</b>  Aerobic mit Langhantel- stange  Mareike Donig
	<b>Pause</b>			
<b>14.35 - 15.35</b>	<b>B1</b>  Faszie & Rücken  Martina Henningsen	<b>B2</b>  Yoga auf dem Stuhl  Alina Nommensen	<b>B3</b>  Koordination in Sport und Alltag  Sarah Dohse	<b>B4</b>  SenFi® Stick  Mareike Donig
	<b>Pause</b>			
<b>15.55 - 16.55</b>	<b>C1</b>  Funktionelles Training  Martina Henningsen	<b>C2</b>  Yoga für den Rücken  Alina Nommensen	<b>C3</b>  Athletik mit dem Gymnastikball  Sarah Dohse	<b>C4</b>  Denken & Bewegen  Erika Grötzner

Achtung: Bezeichnungen verkürzt, ausführliche Beschreibungen auf S. 3-9!

## Was ist wann und wo?

	Halle 2 1. Drittel	Halle 2 3. Drittel	Halle 3 1. Drittel
<b>13.00</b>	<b>Begrüßung in Halle 3</b>		
<b>13.15 - 14.15</b>	<b>A5</b>  Kara-T-Robics  Andreas Frahm	<b>A6</b>  Piloxing®  Stefanie Grötzner	<b>A7</b>  Selbstverteidigung  Gerhard Rodigast
	<b>Pause</b>		<b>Ohne Pause bis 16.55 Uhr</b>
<b>14.35 - 15.35</b>	<b>B5</b>  Kara-T-Robics  Andreas Frahm	<b>B6</b>  Piloxing® BootyBuilder®+	Selbstverteidigung (weiter A7)
	<b>Pause</b>		<b>Ohne Pause bis 16.55 Uhr</b>
<b>15.55 - 16.55</b>	<b>C5</b>  Pilates Matwork  Nicole Urban	<b>C6</b>  Hula Hoop Fitness  Stefanie Grötzner	Selbstverteidigung (weiter A7)  Gerhard Rodigast

Achtung: Bezeichnungen verkürzt, ausführliche Beschreibungen auf S. 3-9!

## Infos

<b>Termin:</b>	Samstag, 08. März 2025 13.00 - 17.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Sporthallen des Schulzentrums Süd in Eckernförde Sauerstr. 16, 24340 Eckernförde (auf Wunsch ist eine Anfahrtsskizze erhältlich)
<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 (darin enthalten sind Getränke sowie Obst und Müsliriegel)
<b>Fortbildung:</b>	Für die Verlängerung der DOSB-C-Lizenz werden 5 Lerneinheiten anerkannt! <b>Hierbei ist jedoch zu beachten, dass zwingend eine Anmeldung über das LSV-Bildungsportal SAMS erfolgen muss!</b>
<b>Anmeldung:</b>	Online über „SAMS“ (siehe hierzu Punkt: Fortbildung) oder das Formular auf S. 13 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!
<b>Meldeschluss:</b>	Sonntag, 02. März 2025
<b>Rückfragen:</b>	Tel. 04331-27105
<b>Sonstiges:</b>	Bitte beachten Sie unbedingt die Informationen in den Kursbeschreibungen auf den Seiten 3-9. 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](http://www.ksv-rd-eck.de))

**Ja**, ich möchte am 29. Sport-Mini-Kongress 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):

<b>Runde</b>	<b>Wunsch</b>	<b>Alternative</b>	<b>Ich bringe mit:</b>
<b>A (13.15-14.15)</b>			
<b>B (14.35-15.35)</b>			
<b>C (15.55-16.55)</b>			

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](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