

Veranstaltungsort

Bad Segeberg, diverse Sporthallen, Kongressbüro in der Kreissporthalle, Burgfeldstr.

Anreise

Aus Hamburg kommend (B432), Richtung Lübeck bis zur Ampelkreuzung ZOB, hier rechts; aus Richtung Kiel oder Bad Bramstedt bis zur Ampelkreuzung ZOB, hier nach rechts; aus Richtung Lübeck bis zur Ampelkreuzung ZOB, dann nach links; aus Richtung Ostsee (B432) zunächst Richtung Zentrum, dann Richtung Südstadt; jeweils der Beschilderung zum Parkplatz der Kreissporthalle folgen! Achtung: Die Parkplätze direkt vor der Kreissporthalle stehen im Moment nicht zur Verfügung!

Kongressbeschreibung

Die natürliche körperliche Beanspruchung des Menschen hat sich in der modernen Gesellschaft erheblich reduziert. Biologisch notwendige Mindestbelastungen werden ganz wesentlich unterschritten. Dies gilt für alle Altersstufen. Gesundheitliche Probleme sind häufig die Folge. Sport kann den nötigen Ausgleich schaffen. Deshalb liegen die inhaltlichen Schwerpunkte im bewegungserzieherischen und gesundheitlichen Bereich. Neue Ideen oder altbewährte Angebote in neuem Gewand sollen den Spaß an der Bewegung fördern, erhalten oder wiederherstellen. Die Teilnahme am Kongress wird mit 6 Lerneinheiten zur Verlängerung der allgemeinen Übungsleiterlizenzen bescheinigt!

Zielgruppen

Dieser Kongress richtet sich an Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Sportlehrer/innen, Erzieher/innen, die im Rahmen ihrer Tätigkeit in Vereinen, Schulen, Kindergärten, Heimen oder ähnlichen Einrichtungen neue Ideen und Anregungen suchen.

Anmeldungen

Bitte bis zum 20. September 2010 an:
Kreissportverband Segeberg e.V.
An der Trave 1A, 23795 Bad Segeberg
Tel.: 04551-968866
Fax: 04551-968867

E-Mail: info@se-sport.de

Angaben: Name, Anschrift, E-Mail-Adresse, Telefon und gewünschte Arbeitskreise (mit Alternative)

Die Teilnehmer/innenzahl pro Arbeitskreis ist begrenzt, entscheidend ist die Reihenfolge des Anmeldeeinganges!

Kongressgebühr

Die Anmeldung gilt mit der Überweisung der Teilnahmegebühr in Höhe von 20,- EUR bis zum 20.09.2010 als angenommen. Im Preis eingeschlossen sind die Arbeitskreise und das Vollwertbuffet (keine Getränke!).

Konto: 1619 bei der Sparkasse Südholstein

BLZ: 230 510 30

Verwendungszweck: Sportkongress 2010, Name

Teilnahmeunterlagen

Die Teilnehmer/innenausweise werden ab 08.30 Uhr im Foyer der Kreissporthalle ausgehändigt. Hier sind außerdem Lagepläne erhältlich.

Hinweise

Bitte Sportschuhe mit nichtfärbender Sohle, Sportsachen für drinnen und draußen (insbesondere bei den Angeboten auf dem Sportplatz) mitbringen! Die Sportstättenangaben stehen noch unter Vorbehalt, bitte beachten Sie deshalb die Informationen vor Ort.

Die Cafeteria der Kreissporthalle ist während der Pausen geöffnet.

Für abhanden gekommene Gegenstände wird keine Haftung übernommen. Wertsachen bitte nicht unbeaufsichtigt lassen!

Kreissportverband Segeberg e.V.

Sportkongress

„Sport bringt Schwung
für Alt und Jung“

Bad Segeberg

Kreissporthalle, Burgfeldstr.

25.09.2010

09.15 - 16.00 Uhr



7. Sportkongress am 25.09.2010

09.15 Uhr Begrüßung, Eröffnung							
09.30 - 11.00 Uhr	<p>Yoga - dynamisch und entspannend</p> <p>Dynamisch, kraftvoll und wohlwend ist die hier dargebotene Form des Yogas. Muskelaufbau und Flexibilität werden effektiv gefördert. Ein besonderes Augenmerk gilt der Atemtechnik.</p> <p>Uta Eisenkrätzer Theodor-Storm-Schule</p>	<p>Mit allen Sinnen spielen</p> <p>Im Seminar werden psychomotorische Ansätze für das Vor- und Grundschulalter dargestellt. Unter Einbeziehung von Alltagsmaterialien und Kleingeräten werden erlebnisorientierte Situationen zur Schulung der Bewegungswahrnehmung geschaffen.</p> <p>Gerhard Frank Kreissporthalle</p>	<p>Koordinative Laufschule</p> <p>Die elementare Bewegungsform des Laufens spielt in fast allen Sportarten eine wichtige Rolle. Laufkoordinationsübungen fördern eine dynamische und zugleich ökonomische Lauftechnik und sind außerdem für die Frequenz- und Rhythmusschulung geeignet.</p> <p>Jan Dreier Sportplatz oder Kreissporthalle</p>	<p>Kinderrückenschule</p> <p>Haltungsschäden sind im Wesentlichen auf Bewegungsmangel zurückzuführen. Im Seminar werden Möglichkeiten der Prävention im Alltag, im Schul- oder Vereinssport dargestellt. Eine Fülle von Wahrnehmungs-, Koordinations- und Kraftübungen werden kindgerecht und spielerisch aufbereitet.</p> <p>Mike Wordtmann Kreissporthalle</p>	<p>Sen Fi</p> <p>Sensual Fighting, kurz „Sen Fi“ genannt, ist ein fernöstlich inspiriertes Workout im 3/4tel Takt. Der Wechsel zwischen starken und ausdrucksvollen sowie weichen und sinnlichen Bewegungen (mit Elementen aus Haka Ritualtänzen und Kampfkünsten) gibt Sen Fi seine einzigartige Note.</p> <p>Birgit Sommerfeld Städtisches Gymnasium</p>	<p>Koordinationstraining mit Spielen?</p> <p>Im Vereins- und Schulsport kommt der vielseitigen Grundlagenbildung immer größere Bedeutung zu. Kleine Spiele werden verbunden mit elementaren koordinativen Anforderungen und sind deshalb nicht nur für Sportarten geeignet.</p> <p>Ivo Hoin Städtisches Gymnasium</p>	<p>Doping- und Suchtprävention im Sport</p> <p>Sportler bewegen sich beim Umgang mit Schmerzen und bei der Ausschöpfung aller Leistungsreserven auf einem schmalen Grat. Die pädagogische Aufbereitung dieser unterschätzten Problematik steht im Mittelpunkt des Seminars.</p> <p>Maud Zimmermann Kreissporthalle (Cafeteria)</p>
11.45 - 13.15 Uhr	<p>Rücken & Relax</p> <p>Ein sanftes Ganzkörpertraining mit dem Redondo-Ball ...</p> <p>Uta Eisenkrätzer Theodor-Storm-Schule</p>	<p>Kraft auf der Rolle</p> <p>Mit und auf der ursprünglich für das Pilatetraining entwickelten 90cm langen Hartschaumrolle lassen sich jede Menge neue Kraft- und Stabilisationsübungen durchführen. Mal etwas anderes!</p> <p>Silke Flath Kreissporthalle</p>	<p>Wett- & Staffelspiele</p> <p>Vielseitige Spielformen, variantenreich eingesetzt, können entweder die Bewegungsschnelligkeit oder die Grundlagenausdauer entwickeln und sind somit unverzichtbarer Bestandteil im Schul- und Vereinssport.</p> <p>Jan Dreier Sportplatz oder Kreissporthalle</p>	<p>Mehr Spaß zu zweit</p> <p>Übungen mit einem oder mehreren Partnern lassen sich ohne aufwendige Vorbereitung in jeder Sportart einsetzen und bringen gemeinsam sehr viel Spaß. Der Widerstand des Partners ersetzt das Krafttrainingsgerät.</p> <p>Mike Wordtmann Kreissporthalle</p>	<p>Trommelwirbel</p> <p>Pulsierender Rhythmus und dynamische Bewegungen nach fetziger Musik mit Gymnastikbällen und Drumsticks - Spaß und Action kommen beim Drums alive nicht zu kurz.</p> <p>Birgit Sommerfeld Städtisches Gymnasium</p>	<p>Übungskatalog zur Koordination</p> <p>Koordinative Basisfähigkeiten wie Gleichgewicht, Orientierung und Differenzierung werden durch vielseitige Übungsformen entwickelt und lassen sich leicht in Schule und Verein anwenden.</p> <p>Ivo Hoin Städtisches Gymnasium</p>	<p>Sportverletzungen</p> <p>Die schnelle und effektive Erstbehandlung von Sportverletzungen hat einen großen Einfluss auf den Heilungsverlauf. Neben der Ersten Hilfe werden auch vorbeugende Maßnahmen besprochen.</p> <p>Günter Scheibenpflug Kreissporthalle (Cafeteria)</p>
13.15 - 14.30 Uhr Mittagspause - Vollwertbuffet (bleibt bis zum Ende geöffnet)							
14.30 - 16.00 Uhr	<p>Kleine Spiele schnell gemacht</p> <p>Ob Jugendfreizeit, Spielfest oder Übungsstunde, jeder Betreuer profitiert von einem umfangreichen Repertoire an Spielen, die sich ohne großen Aufwand und ganz spontan umsetzen lassen.</p> <p>Maud Zimmermann Theodor-Storm-Schule</p>	<p>Therabandpower im Sitzen</p> <p>Hockergymnastik mal von ihrer kräftigen Seite. Ob als Abwechslung oder als volles Stundenprogramm - geht alles!</p> <p>Silke Flath Kreissporthalle</p>	<p>Vielseitiges Werfen</p> <p>Die elementare Bewegungsform des Werfens hat gerade für Kinder einen hohen Aufforderungscharakter. Ob auf Weite, in die Höhe oder auf ein Ziel, vielfältige Wurfarten fördern Körpergefühl, Koordination und Schnelkraft.</p> <p>Jan Dreier Sportplatz oder Kreissporthalle</p>	<p>Ringen und Raufen</p> <p>Die elementaren Spiel- und Übungsformen schulen Kondition und Koordination gleichermaßen. Sie leisten einen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung und sind deshalb für den Schul- und Vereinssport geeignet.</p> <p>Mike Wordtmann Kreissporthalle</p>	<p>Krafttraining und keiner merkt es</p> <p>Spielerische Kraftreize unter Einbeziehung der Sporthallengeräte helfen Kindern bei der Vorbeugung von muskulären Dysbalancen und sind die Basis für alle sportlichen Tätigkeiten.</p> <p>Gerhard Frank Kreissporthalle</p>	<p>Bewegungsbaustelle</p> <p>Die schnelle Umgestaltung der Sporthalle in eine motivierende Bewegungslandschaft ist oft eine Herausforderung in der Sportpraxis. Im Seminar werden Spiele und Aufbauten mit Seilen, Tauen, Netzen, Fässern, Karabinern u.v.m. gezeigt.</p> <p>Ivo Hoin Städtisches Gymnasium</p>	<p>Rund ums Taping</p> <p>Tapeverbände lassen sich vorbeugend aber auch zur Erstbehandlung von Sportverletzungen einsetzen. Es werden einfache Techniken beschrieben und insbesondere am Sprunggelenk und Finger ausprobiert.</p> <p>Günter Scheibenpflug Kreissporthalle (Cafeteria)</p>