Anmeldung Workshops

Online-Anmeldung www.tsv-falkensee.de

Folgende Workshops für die 2. TSV-Academy-Days 2020 buche ich verbindlich:
(die jeweilige Workshop-Nr. bitte eintragen sowie einen alternativen Zweitwunsch angeben)

Freitag, 28. Februar 2020

Uhrzeit	1. Wahl	2. Wahl
Block 1	Nr.	Nr.
Block 2	Nr.	Nr.
Block 3	Nr.	Nr.
Block 4	Nr.	Nr.

Samstag, 29. Februar 2020

Block 5	Nr.	Nr.
Block 6	Nr.	Nr.
Block 7	Nr.	Nr.

WIDERRUFSRECHT: Ich erkenne mit meiner Unterschrift die Anmeldebestimmungen an (siehe Organisatorisches). Weiterhin erkläre ich mich damit einverstanden, dass während der Veranstaltung Bildmaterial von mir erstellt wird, welches danach für Werbezwecke des Veranstalters verwendet werden darf. (Sollten Sie nicht einverstanden sein, abgelichtet zu werden, machen Sie bitte unseren Fotografen ausdrücklich darauf aufmerksam.)

Datum/Unterschrift

Buchung

Alle Preise pro Person inkl. MwSt.	Freitag	Come Together	Samstag	Mittagessen
1-Tages-Karte	40,– € 32,– €*		30,– € 24,– €*	7,50 €
2-Tages-Karte	65,– € / 52,– €*			15,00 €

* ermäßigt für Schüler, Studenten und Auszubildende
„Come together" am Freitagabend inklusiv kleines Buffet, exklusiv Getränke
Zutreffendes bitte ankreuzen!

Anmeldung

Vorname	Straße/Nr.
Name	PLZ/Ort
Geburtsdatum	Bundesland
Verein	Tel.
GymCard-Nr.	E-Mail

Hiermit erteile ich ein **einmaliges SEPA-Lastschriftmandat** i. H. der nebenstehend gebuchten Leistungen:

Bank

Kontoinhaber

IBAN DE

BIC

Ort/Datum/Unterschrift

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die in meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Freitag, 28. Februar 2020

Uhrzeit	Halle 1		Halle 3	MuFu 1	MuFu 5	KBL	gr. Seminarraum	kl. Seminarraum
			8:00 – 9:00 Uhr: Anmeldung	9:00 – 9:30 Uhr: Eröffnung				
Block 1 9:45 – 11:15 Uhr	Robert Marnitz TSV Falkensee **101** Konfit – Koordination & Kondition spielerisch erlernen		Christiane H.-S. TSV Falkensee **102** Sport für Kinder mit motorischen Defiziten	Dr. Christian Andrä Uni Leipzig **103** Bewegtes Lernen in der Kita	Natascha Grünberg TSV Falkensee **104** Kindertanz für die Kita	Franziska Holze Erlebnispädagogin **105** Erlebnispädagogik für den kleinen Rahmen	Sina Rudi AOK Nordost **106** Jolinchen Kids – Fit und Gesund in der Kita Rahmen	Jördis Gramowski Institut für Qualifizierung **107** Wunderwerk Fuß
Block 2 11:30 – 13:00 Uhr	Harald Schmid Botschafter „Kinder stark machen" **201** Spiele machen Kinder stark		Steven Koglin Potsdam in Bewegung-Akademie **202** Bewegungsspiele mit Elementen aus Art du Déplacement/Parkour	Dr. Christian Andrä Uni Leipzig **203** Bewegtes Lernen in der Grundschule	Natascha Grünberg TSV Falkensee **204** Braindance	Ute Elfering TSV Falkensee **205** Spiel und Spaß in kleinen Räumen mit Kindern im Kitaalter	Franziska Reinhardt Brandenburgische Sportjugend **206** Ideenwerkstatt Bewegungskita	Jördis Gramowski Institut für Qualifizierung **207** Kindergesundheit – Integration in den Kitaalltag
			13:00 – 14:00 Uhr: Mittag					
Block 3 14:00 – 15:30 Uhr	Tino Döbbelin TSV Falkensee **301** Basketball für Kinder & Jugendliche		Christiane H.-S. TSV Falkensee **302** Lauf- und Erwärmungsspiele, die motivieren und Spaß machen	Dr. Christian Andrä Uni Leipzig **303** Bewegtes Lernen in der weiterführenden Schule	Geraldine Kreutzmann TSV Falkensee **304** Yogaspiele für Kitakinder	Ute Elfering TSV Falkensee **305** Planung einer Bewegungsstunde – was sind die Basics?	Etienne Fons Netzwerk Gesunde Kita **306** Leitgedanken zur Bewegungsförderung in der Kita	Annika Ruppertz AOK Nordost **307** Jolinchen im Fitmachdschungel (Teilnahme nur für Kitas mit Kooperation Kita-Verein!)
Block 4 15:45 – 17:15 Uhr	Steven Koglin Potsdam in Bewegung-Akademie **401** Einführung Art du Déplacement/Parkour in der Schule		Martin Gründel Eintracht Falkensee **402** FUNiño – Entwicklung der Spielintelligenz kindgerecht trainieren	Daniel Ide Defence Lab **403** Kinder im Kampfsport	Thomas Henkes Vicco-von-Bülow-Gymnasium **404** Streetdance für Jugendliche	Franziska Holze Erlebnispädagogin **405** Kooperationsaufgaben & Energizer	Dr. Christian Andrä Uni Leipzig **406** Aktivierende Methoden für selbstorganisiertes Lernen	Ute Elfering TSV Falkensee **407** Gesunde Ernährung – auch für Kinder ein wichtiges Thema

18:00 Uhr: Come Together im Café & Bar „Horke's" mit Meet & Greet mit Ronny Rauhe & Harald Schmid (siehe Anmeldung)

Samstag, 29. Februar 2020

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	MuFu 1	MuFu 5	KBL	gr. Seminarraum	kl. Seminarraum
				9:30 - 10:00 Uhr: Eröffnung				
Block 5 10:15 – 11:45 Uhr	Alexander Kegel Personal Trainer „Resport" **501** Plyometrisches Training	Ulrike Kaiser KANTAERA®Sports OHG **502** KANTAERA®	Christiane H.-S. TSV Falkensee **503** Lauf- und Erwärmungsspiele, die motivieren und Spaß machen	Marion Schömbs Fit mit Yoga **504** Pilates Flow	Julia Thomas TSV FUNctional FITness **505** Crosstraining – Arbeit mit Gewichten	Arndt Torick miltau GmbH **506** Einführung in das Kinesiotaping	Steffen Müller Brandenburgische Sportjugend **507** Prävention & Intervention im Kinderschutz	Ingrid Pliske-Winter Landesverband für Kindertagespflege Brandenburg **508** Körper, Bewegung und Gesundheit
				12:00 – 13:00 Uhr: Mittag				
Block 6 13:00 – 14:30 Uhr	Marion Schömbs Fit mit Yoga **601** Bodyshape mit dem Tube	André Chahor Berlin Kettle Bears **602** Basics: Umgang mit der Kettlebell	Julia Thomas TSV FUNctional FITness **603** Bodyweight Training	Yolanda Ageitos miltau GmbH **604** Braintraining – Sport für das Gehirn	Harald Schmid Botschafter „Kinder stark machen" **605** Kinder stark machen	Ute Elfering TSV Falkensee **606** Planung einer Bewegungsstunde – was sind die Basics?	Arndt Torick miltau GmbH **607** Sporttherapie – Regeneration nach typischen Sportverletzungen	Steffen Müller Brandenburgische Sportjugend **608** Prävention & Intervention im Kinderschutz
Block 7 15:00 – 16:30 Uhr	Julia Thomas TSV FUNctional FITness **701** Crosstraining – Metabolic Conditioning	Alexander Kegel Personal Trainer „Resport" **702** Rückengerechtes Verhalten im Alltag und Beruf	André Chahor Berlin Kettle Bears **703** Die Kettlebell als ultimatives Fitnesstool	Natascha Grünberg TSV Falkensee **704** Braindance	Marion Schömbs Fit mit Yoga **705** Mit Yoga loslassen & entspannen	Julia Lorek Brandenburgische Sportjugend **706** Konsultationskitas mit Schwerpunkt Bewegung	Yolanda Ageitos miltau GmbH **707** Aufräumen mit Ernährungsmythen	Arndt Torick miltau GmbH **708** Manual Resistance Training
	Praxis	Theorie & Praxis	Theorie					

Organisatorisches

Infos

Ansprechpartner: Julia Heeren, julia.heeren@tsv-falkensee.de, Telefon 03322 40 09 66
Anschrift Stadthalle Falkensee: Scharenbergstraße 15, 14612 Falkensee
Infos zur Anfahrt finden Sie unter www.stadthalle-falkensee.de/Anreise.htm

Verpflegung

Ein Mittagessen kann im Anmeldeformular wahlweise hinzugebucht werden. Das Essen erfolgt entweder in Form eines Buffets oder eines Auswahlmenüs und wird von der Schülerfirma der Immanuel-Kant-Schule frisch und mit hochwertigen Produkten zubereitet.

Come Together im Café & Bar „Horke's"

Am Freitag Abend lassen wir den Tag bei einem Meet & Greet mit Ronny Rauhe und Harald Schmid, unseren beiden Olympiateilnehmern, ausklingen. Teilnehmer und Referenten haben die Möglichkeit, sich kennenzulernen und auszutauschen. Kleines Buffet inklusive, Getränke sind selbst zu zahlen.
Café & Bar „Horke's", Seegefelder Straße 30, 14612 Falkensee

Übernachtung

Im Hotel „Ibis Hotel Berlin Spandau" sind Zimmer zum Vorzugspreis von 82,– EUR/EZ bzw. 102,– EUR/DZ inkl. Frühstück reserviert. Die Buchung erfolgt eigenständig unter dem Stichwort „Academy Days". Die Anzahl der verfügbaren Zimmer ist begrenzt, es empfiehlt sich eine frühzeitige Reservierung.
Ibis Hotel Berlin Spandau, Klosterstraße 4, 13581 Berlin

Lizenzverlängerung

Der Märkische Turnerbund e.V. und die Europäische Sportakademie Brandenburg erkennen den Besuch der Academy Days zur Lizenzverlängerung an (Freitag: 8 LE, Samstag: 6 LE). Kitas in Trägerschaft der Stadt Falkensee können die Academy Days als Fortbildung abrechnen. Lehrer können sich die Fortbildung beim Ministerium Brandenburg anrechnen lassen.

Veröffentlichung von Bildern

Wir weisen darauf hin, dass bei den Academy Days Fotos und Filme gemacht werden, die ggf. im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des TSV veröffentlicht werden können. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden, dass Fotos oder Videos zu diesem Zweck veröffentlicht werden.

Informationen zur Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt online über die Homepage www.tsv-falkensee.de oder mit dem beiliegenden Anmeldeformular. Bitte unbedingt die Nummern der Workshops bei der Anmeldung angeben, 1. Wahl und als Alternative eine 2. Wahl, falls der Erstwunsch bereits ausgebucht ist. Pro Person ein Anmeldeformular.
Per Fax: 03322-40 09 65, E-Mail: gs@tsv-falkensee.de oder Post: TSV Falkensee e.V., Scharenbergstraße 15, 14612 Falkensee

Meldeschluss ist der 31. Januar 2020.

Stornierungen müssen schriftlich erfolgen, sie sind: – bis 15.12.2019 kostenfrei, – vom 16.12.–15.01.2020 werden 25 Euro Stornierungsgebühr erhoben. Bei Nichtteilnahme am Kongress ohne vorherige Stornierung werden die vollen Gebühren einbehalten. Dies gilt auch bei nachträglicher Einreichung ärztlicher Atteste. Die Teilnahmebestätigung inklusive Workshopreservierungen werden ca. 3 Wochen vor Beginn der Academy Days per E-Mail verschickt. Zu diesem Zeitpunkt erfolgt auch die Lastschrift der Kongressgebühren.

Skripte

Zu den angebotenen Workshops werden nach den Academy Days Skripte über die TSV-Homepage zur Verfügung gestellt.

Impressum

Herausgeber: TSV Falkensee e. V.
Layout/Herstellung: Druckerei Bügler, Falkensee

Änderungen vorbehalten!

weitere Infos & Anmeldung

TSV Falkensee e.V.
Scharenbergstraße 15
14612 Falkensee
Tel.: 03322/400966
Fax: 03322/400965
E-Mail: gs@tsv-falkensee.de
Mehr: www.tsv-falkensee.de

In Zusammenarbeit von:
BRANDENBURGISCHE SPORTJUGEND & TSV Falkensee e.V.

TSV Falkensee e.V.
ACADEMY DAYS

28.& 29. Februar 2020
Stadthalle Falkensee

KONGRESS FÜR FACHKRÄFTE
aus Kita, Schule & Sportverein

BEWEGUNG
KINDERWELT
KNOW HOW

BRANDENBURGISCHE SPORTJUGEND

2. TSV-Academy-Days in Falkensee – Gemeinsam einen Sprung voraus!

Sei live dabei, wenn Falkensee zum neuen Zentrum für Fitness, Gesundheit und Kindersport wird. An zwei Tagen erwarten dich in über 50 Workshops Top-Presenter, die dich über innovative Neuheiten informieren und am eigenen Körper spüren lassen. Du wolltest schon immer wissen, wie man richtig mit einer Kettlebell trainiert? Wie Kinesio-Taping funktioniert? Oder wie du mit Kindern Parkour durchführen kannst? Dann bist du hier genau richtig. Ob als Trainer, Lehrer, Erzieher oder Freizeitsportler, für jeden ist etwas dabei. Lass dich mitreißen und inspirieren, nimm die Impulse mit und stecke andere mit dem Fitness-Virus an!

Die TSV-Academy-Days –
Ein MUSS für jeden Sportbegeisterten!

Übersicht Workshops

Freitag, 28. Februar 2020

Block 1

101 – Konfit – Koordination & Kondition spielerisch erlernen

In dieser Sporteinheit werden Teilnehmenden verschiedene Möglichkeiten gezeigt, wie man Kinder, Jugendliche, aber auch Erwachsene spielerisch im Bereich Koordination und allgemeiner Fitness an ihre Grenzen führen kann.

102 – Sport für Kinder mit motorischen Defiziten

Das Rollbrett bietet eine große Herausforderung und besitzt einen hohen Motivationsfaktor, besonders koordinative aber auch konditionelle Fähigkeiten werden geübt. Das Rollbrett ist sowohl für Vorschulkinder als auch Grundschüler geeignet.

103 – Bewegtes Lernen in der Kita

Bewegung fördert nachweisbar dauerhafte Lerneffekte. Wie Bewegung ganz selbstverständlicher Bestandteil in der Kita werden kann, erfährt ihr in diesem Workshop. Mit vielen Ideen wird eine wahrhaft bewegte Stunde gestaltet. Dabei werden ausgewählte praktische Beispiele gemeinsam ausprobiert.

104 – Kindertanz für die Kita

Kinder lieben Musik & Tanz. Mit Tanzgeschichten und -spielen sowie Reimen und Versen zu Musik kann Tanz leicht in den Kitaalltag integriert werden.

105 – Erlebnispädagogik für den kleinen Rahmen

Ihr wollt erlebnispädagogische Methoden in eure Arbeit mit Gruppen einfließen lassen? Ihr wisst aber nicht so recht wie? In diesem Workshop probieren wir gemeinsam kleine erlebnispädagogische Aktionen und Warm-Ups aus und übersetzen diese für euren Gruppenalltag.

106 – Jolinchen Kids – Fit und Gesund in der Kita

In diesem Workshop lernst du das ganzheitliche Kita-Gesundheitsförderungsprogramm „Jolinchen Kids – Fit und gesund in der Kita" kennen und erfährst, wie du dies in der Kita implementieren kannst.

107 – Wunderwerk Fuß

Sie tragen uns ein Leben lang! Dieser Workshop beschäftigt sich mit dem Fuß im Ganzen, legt die anatomischen Zusammenhänge dar und zeigt präventive Maßnahmen gegen Fußfehlstellungen und Haltungsschwächen auf.

Block 2

201 – Spiele machen Kinder stark

Dieser Workshop zielt auf die Förderung von Lebenskompetenzen bei Kindern im Alter von drei bis sieben Jahren ab. In spielerischer Form wird die Entwicklung von Selbstwahrnehmung und Sozialverhalten mit Praxisbeispielen aus dem Kindertumen geschult.

202 – Bewegungsspiele mit Parkourelementen

Dieser Workshop stellt Ideen für eine spielerische und abwechslungsreiche Auseinandersetzung mit der Turnhalle als Hindernislandschaft vor. Gegenstand sind sowohl offen gehaltene Bewegungsaufgaben als auch Konzepte um konkrete Techniken in einen spielerischen Kontext zu überführen.

203 – Bewegtes Lernen in der Grundschule

Bewegung fördert nachweisbar dauerhafte Lerneffekte. Wie Bewegung ganz selbstverständlicher Bestandteil im Schulunterricht werden kann, erfährst du in diesem Workshop. Mit vielen Ideen wird eine wahrhaft bewegte Stunde gestaltet. Dabei werden ausgewählte praktische Beispiele gemeinsam ausprobiert.

204 – Braindance

Marie kann nicht auf einem Bein stehen, Max läuft im Passgang, Lenas Muskeln sind immer angespannt und Julius kann nicht zur Ruhe kommen. Noch bestehende frühkindliche Reflexe können eine Ursache dafür sein. Der Braindance nach Anne Grenn Gilbert interpretiert diese in ein schöne Bewegungsabfolge für Kinder jeder Altersgruppe.

205 – Spiel und Spaß in kleinen Räumen mit Kindern im Kitaalter

Oft steht uns in den Kindergärten wenig Platz für die Bewegungsstunden zur Verfügung. Trotzdem wollen wir den Kindern die Gelegenheit geben kleine Spiele kennenzulernen und sich auszuprobieren. Wichtig in diesem Workshop ist der Erfahrungs- und Ideenaustausch.

206 – Ideenwerkstatt Bewegungskita

Bewegung, Spiel, Spaß und Sport dürfen in keiner Kita fehlen. Wie können jedoch alle Bildungsbereiche mit Bewegung verknüpft werden? Es werden Beispiele für die Integration von Bewegungsideen bei der Konzeptentwicklung, der Durchführung von modernen Bewegungsstunden, der Raumgestaltung sowie der Eltern- bzw. Öffentlichkeitsarbeit aufgezeigt.

207 – Kindergesundheit – Integration in den Kitaalltag

Dieser Workshop beschäftigt sich mit den verschiedenen Aspekten der Gesundheit von Kindern und allen wichtigen Zusammenhängen. Es wird herausgearbeitet, inwiefern diese bedeutsam für den Alltag in der Kita sind und welche Maßnahmen ergriffen werden können.

Block 3

301 – Basketball für Kinder & Jugendliche

Basketball ist mehr als nur ein Ballsport. In diesem Workshop wird neben der Physiologie der Sportart auch auf die Komplexität der Bewegungen eingegangen. Teamgeist, Koordination und Spielverständnis sind wichtige Aspekte bei der Vermittlung an Schüler, die durch verschiedene Spielformen gefestigt werden.

302 – Lauf- und Erwärmungsspiele, die motivieren und Spaß machen

Kleine Laufspiele fördern die Motivation und wecken Spaß und Freude. Sie erleichtern den Einstieg in die Sportstunde und können außerdem zu „Kleinen Sportspielen" übergehen. Durch Differenzierung der einzelnen Spielformen ist dieser Workshop für alle Grundschulkinder geeignet.

303 – Bewegtes Lernen in der weiterführenden Schule

Bewegung fördert nachweisbar dauerhafte Lerneffekte. Wie Bewegung ganz selbstverständlicher Bestandteil im Schulunterricht werden kann, erfährst du in diesem Workshop. Mit vielen Ideen wird eine wahrhaft bewegte Stunde am Beispiel der Sprache und der Naturwissenschaft gestaltet und gemeinsam ausprobiert.

304 – Yogaspiele für Kitakinder

Zahllose Studien belegen die eindeutig positiven Wirkungen des Yoga für Kinder bereits ab drei Jahren. Im Yoga für Kinder werden Körper- und Sinneswahrnehmung verbessert, Angst und Aggressionen abgebaut sowie Selbstwertgefühl und Konzentration erhöht. Spielerische Übungen wie Katze, Hund & Co oder Geschichten mit Yogastellungen zu verbinden macht Kindern viel Spaß und ist leicht in den Kitaalltag zu integrieren.

305 – Planung einer Bewegungsstunde – was sind die Basics?

Wie strukturiere ich eine Sportstunde? Was erst einmal theoretisch klingt ist Grundlage für gelungene Stunden. Wir planen eine Stunde, füllen sie mit Inhalten und tauschen uns über unsere Ideen und Erfahrungen aus.

306 – Leitgedanken zur Bewegungsförderung in der Kita

Die Leitgedanken basieren auf dem Modell „Gesunde Ernährung in Kitas". Mit diesem Instrument sollen die Kitas Gelegenheit haben, Bewegungsförderung besser strukturiert und systematisch zu planen, umsetzen und zu evaluieren. Welche Schwerpunkte zur Bewegungsförderung setzt die Einrichtung? Wie schaut die Umsetzung in der Praxis aus? Diese und weitere Fragen werden im Workshop erläutert.

307 – Jolinchen im Fitmachdschungel

In diesem Workshop lernen Sie das ganzheitliche Kita-Gesundheitsförderungsprogramm „Jolinchen Kids – Fit und gesund in der Kita" kennen und erfahren, wie Sie Jolinchens Bewegungsbox in Ihrer Bewegungsstunde in den Kitas nutzen können. Teilnahme nur für Kitas mit Kooperation Kita-Verein!

Block 4

401 – Einführung Parcours in der Schule

Der Workshop gibt einen ersten Einblick in die Bewegungskunst und zeigt, wie grundlegende Techniken und Konzepte in einem schulischen Rahmen vermittelt werden können. Welche Geräte in der Turnhalle eignen sich für die Umsetzung welche Bewegungen und wie können diese angeleitet werden?

402 – FUNiño – Entwicklung der Spielintelligenz kindgerecht trainieren

Klassischerweise wird ein Großteil der Trainingszeit in Sportspielen auf die technische Ausführung gelegt. Untersuchungen zeigen aber, dass die meisten Fehler im Bereich der Wahrnehmung und Entscheidungsfindung stattfinden. Am Beispiel von FUNiño werden wir theoretisch und praktisch zeigen, wie die Spielintelligenz von Kindern bereits frühzeitig entwickelt werden kann.

403 – Kinder im Kampfsport

In diesem Workshop wird aufgezeigt, wie Aspekte des Kampfsports in das Training mit Kindern oder eine Sportstunde aufgenommen werden können und mögliche Schwierigkeiten bei der Umsetzung. Thematisiert werden außerdem das Lernverhalten von Kindern und Anforderungen an den Übungsleiter bzw. den Sportlehrer.

404 – Streetdance für Jugendliche

Tanzen erfreut sich durch viele neue Tanzstile immer mehr Anklang bei Schülerinnen und Schülern. Die Sportart eignet sich für Jungen und Mädchen aller Altersstufen und kann daher fast überall realisiert werden. Im Workshop werden die Teilnehmer mit typischen Tanzbewegungen verschiedener Tanzstile vertraut gemacht. Darüber hinaus werden verschiedene didaktische Aspekte vermittelt, hinsichtlich Stundengestaltung und Unterrichtsmethodik.

405 – Kooperationsaufgaben & Energizer

Ihr arbeitet mit Gruppen und seid auf der Suche nach Aktionen, um Themen des sozialen Lernens erfahrbar zu machen? Ihr wollt neue Spiele und Energizer kennenlernen, um die Lernatmosphäre wieder aufzufrischen? Ihr wollt selber mal wieder vor Gruppenherausforderungen gestellt werden, um zu wissen, wie sich das so anfühlt? In diesem Workshop werden wir ganz praktisch tätig. Bitte dicke Jacken mitbringen, damit wir auch draußen aktiv werden können.

406 – Aktivierende Methoden für selbstorganisiertes Lernen

„Gruppenpuzzle" und „Memory" sind nur einige Methoden für selbstorganisiertes Lernen, die jede Lehrkraft und jede Übungsleitende kennen sollte. Die Schüler/-innen kommen in Bewegung und arbeiten selbstständig an den Lerninhalten. Erreicht wird dadurch eine große Aktivität, was wiederum die Motivation und somit den Lernerfolg fördern kann.

407 – Gesunde Ernährung – auch für Kinder ein wichtiges Thema

Neben ausreichender Bewegung sollte auch die gesunde Ernährung von Kindergartenkindern selbstverständlich sein. Dennoch stellen wir im Alltag immer wieder fest, dass entweder mangelndes Wissen und/oder die Bequemlichkeit der Eltern diesem Anspruch im Wege steht. Schon im Kitaalter können wir Kinder für eine gesunde Lebensweise sensibilisieren und es ihnen schmackhaft machen.

Samstag, 29. Februar 2020

Block 5

501 – Plyometrisches Training

Plyometrische Übungen aktivieren das zentrale Nervensystem und verbessern dessen Leistung. Durch die Aktivierung der schnellzuckenden Muskelfasern bei dynamischen Bewegungen baust du mit plyometrischen Übungen schnell und effizient Kraft auf. Der Workshop vermittelt den Hintergrund vom Plyometrischen Effekt auf den menschlichen Organismus. Ein vielfältiger Praxisteil wird zur Erfahrung am eigenen Leib beitragen.

502 – KANTAERA®

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Es ist ein Wohlfühl-Training und entwickelt schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination. Durch fließende Übergänge und durch die geringe Belastung der Gelenke ist es für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger sehr gut geeignet.

503 – Lauf- und Erwärmungsspiele, die motivieren und Spaß machen

Kleine Laufspiele fördern die Motivation und wecken Spaß und Freude. Sie erleichtern den Einstieg in die Sportstunde und können außerdem zu „Kleinen Sportspielen" übergehen. Durch Differenzierung der einzelnen Spielformen ist dieser Workshop für alle Grundschulkinder geeignet.

504 – Pilates Flow

Die fordernden Power Flows richten sich an fortgeschrittene Pilates-Fans und an sportliche Menschen, die einen intensiven Einstieg in das effektive Ganzkörpertraining suchen. Dank der dynamisch fließenden Übungen werden Beweglichkeit, Haltung, Kraftausdauer und Körperbewusstsein verbessert. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der tiefliegenden Muskulatur der Körpermitte. Diesen Bereich trainiert das Pilates-Workout besonders, da er für die Stabilität des gesamten Körpers und für eine aufrechte Körperhaltung sorgt.

505 – Crosstraining – Arbeit mit Gewichten

Hier dreht sich alles um die Arbeit mit verschiedenen Gewichten: Langhanteln, Kurzhanteln und Kettlebells. Es werden verschiedene Grundübungen vorgestellt und wie man ihre typischen Fehler erkennt und behebt. Zum Ende erwartet die Teilnehmer ein Workout, um die erlernten Übungen selbst anzuwenden.

506 – Einführung in das Kinesiotaping

Kinesiotaping wird immer häufiger auch im Breitensport genutzt. In diesem Workshop erfährst du Interessantes zur Geschichte und Wirkungsweise dieses Tapingverfahrens. Nach einer kurzen theoretischen Einführung erlernst du in praktischen Einheiten einen Einblick in wesentliche Techniken des Kinesiotapings.

507 – Prävention & Intervention im Kinderschutz

Der Workshop beschäftigt sich mit dem eigenen Sportvereinskonzept zum Thema Kinderschutz. Zudem liegt der Fokus auf der Stärkung von Kindern und Jugendlichen sowie auf der Frage, wie in einem Verdachtsfall vorzugehen ist.

508 – Körper, Bewegung und Gesundheit

Bewegung ist mehr, als den Körper zu bewegen. Warum Bewegung so wichtig ist, beschreibt dieser Workshop anhand der Wechselbeziehung zwischen Motorik und allen Entwicklungsbereichen. Denn Kinder von heute sind gesundheitsbewusste Erwachsene von morgen.

Block 6

601 – Bodyshape mit dem Tube

Beim Bodyshape erwartet euch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Der Kurs stellt eine Kombination aus einer schweißtreibenden Cardio-Einheit in Verbindung mit einer gezielten Kräftigung der Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur dar.

602 – Basics: Umgang mit der Kettlebell

Was ist eine Kettlebell? Welche Unterschiede gibt es zwischen den Kettlebells und welche Vor- und Nachteile bringen diese mit sich. Warum ist das Training mit den Kettlebells so effektiv und einzigartig? Einstiegsübungen – Wie greife ich die Kettlebell richtig, ohne dass ich mich verletze? All diese Fragen klären wir im Kurs!

603 – Bodyweight Training

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stehen hier im Vordergrund: Klimmzüge, Dips, Handstand und ihre Schwierigkeitslevels. Da hier ohne Zusatzgerät gearbeitet wird, eignen sich die Übungen auch gut als Training zu Hause oder als Ergänzungstraining für andere Sportarten. Als Abschluss erwartet die Teilnehmer ein Workout aus einigen der vorgestellten Übungen.

604 – Braintraining – Sport für das Gehirn

Erlernst du spielerisch Übungen zur Verbesserung ihrer mentalen und koordinativen Leistungsfähigkeit für Jung und Alt. Diese regen neuronale Lernvorgänge an, verbessern die visuelle Wahrnehmung und die Konzentrationsfähigkeit. Kinder werden konzentrierter und kreativer, Erwachsene stressresistenter und Senioren können ihren Alltag sicherer gestalten.

605 – Kinder stark machen

Kinder und Jugendliche, die ihre Stärken kennen und denen wir Vertrauen und Anerkennung schenken, wachsen zu selbstbewussten Persönlichkeiten heran. In diesem Workshop wird Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl von Heranwachsenden in Schule und Sportverein durch Methoden zur Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit gestärkt.

606 – Planung einer Bewegungsstunde – was sind die Basics?

Wie strukturiere ich eine Sportstunde? Was erst einmal theoretisch klingt ist Grundlage für gelungene Stunden. Wir planen eine Stunde, füllen sie mit Inhalten und tauschen uns über unsere Ideen und Erfahrungen aus.

607 – Sporttherapie – Regeneration nach typischen Sportverletzungen

Sport und Bewegung fördern unbestritten die Gesundheit. Dennoch kann es vorkommen, dass es zu traumatischen und degenerativen Verletzungen kommt. In diesem Workshop werden häufige Verletzungen und fallbezogene regenerationsfördernde Übungen der sporttherapeutischen Therapie besprochen und gemeinsam praktisch durchgeführt.

608 – Prävention & Intervention im Kinderschutz

Der Workshop beschäftigt sich mit dem eigenen Sportvereinskonzept zum Thema Kinderschutz. Zudem liegt der Fokus auf der Stärkung von Kindern und Jugendlichen sowie auf der Frage, wie in einem Verdachtsfall vorzugehen ist.

Block 7

701 – Crosstraining – Metabolic Conditioning

Das Metabolic Conditioning ist das Herzstück jeder Stunde im Crosstraining. Gezeigt wird, wie man solch eine Trainingseinheit aufbaut. Übungen aus den Workshops 1 und 2 fließen hier mit ein und werden kombiniert. Ein Besuch dieser Workshops ist aber nicht Voraussetzung. Hier kommen die Teilnehmer ordentlich ins Schwitzen.

702 – Rückengerechtes Verhalten im Alltag und Beruf

Das Volksleiden „Rückenschmerzen" ist und bleibt ein hoch aktuelles Thema. Was steckt dahinter und warum sind sie nicht immer so leicht zu beheben? Im Workshop wird der Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule vermittelt. Basierend auf diesem Wissen soll das Verständnis für die Wirkungsweise der alltäglichen Belastung auf den Bewegungsapparat verbessert werden. Praktische Beispiele wie richtiges Sitzen, Heben und Tragen werden erarbeitet und praktisch umgesetzt.

703 – Die Kettlebell als ultimatives Fitnesstool

Hier werden effektive Kettlebell-Übungen für die Rundum-Fitness vorgestellt. Wie funktioniert ein Kettlebell-Swing? Welche Variationen gibt es? Was ist ein Turkish-Get-Up? Welche Übungen eignen sich für einen starken und stabilen Rumpf?! All das klären wir im Kurs!

704 – Braindance

Marie kann nicht auf einem Bein stehen, Max läuft im Passgang, Lenas Muskeln sind immer angespannt und Julius kann nicht zur Ruhe kommen. Noch bestehende frühkindliche Reflexe können eine Ursache dafür sein. Der Braindance nach Anne Grenn Gilbert interpretiert diese in eine schöne Bewegungsabfolge für Kinder jeder Altersgruppe.

705 – Mit Yoga loslassen & entspannen

Einfach mal loslassen. Es geht in dem Workshop darum, zu entspannen und den Atem fließen zu lassen. Ich möchte euch einfache Körperstellungen nahe bringen. Wir lernen unseren Körper besser wahrzunehmen und Spannungen abzubauen. Die Teilnehmer sollen Zeit haben, sich ganz in die Übung hinein zu fühlen, Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Bitte dicke Socken und eventuell etwas zum Überziehen mitbringen.

706 – Konsultationskitas mit Schwerpunkt Bewegung

Dieser Workshop beinhaltet eine Konzeptvorstellung der Modelleinrichtungen Kita „Nesthüpfer" sowie Kita „Wellenreiter" des Trägers LSB SportService Brandenburg gGmbH. Zudem werden bewegte Beispiele aus der Praxis der Konsultationskitas im Land Brandenburg vorgestellt und selbst ausprobiert.

707 – Aufräumen mit Ernährungsmythen

Milch verschleimt den Darm! Essen nach 18 Uhr macht dick! Margarine ist besser als Butter! Gluten ist schädlich! Was ist wahr und was nicht? In kaum einem Bereich werden so viele unterschiedliche Meinungen vertreten, wie in der Ernährung. Viele Äußerungen entbehren jeder wissenschaftlichen Grundlage, werden aber dennoch von vermeintlichen Experten vertreten. Damit möchten wir aufräumen!

708 – Manual Resistance Training

Manual Resistance Training (MRT) gehört zu den effektivsten Trainingsmethoden im Krafttraining. Sie garantiert die optimale Intensität in jeder Bewegungsphase und erzeugt einen starken Trainingsreiz. In diesem Workshop werden wesentliche Aspekte des MRT erläutert und in praktischen Übungseinheiten vermittelt.