

PROGRAMM

DIE LEHRTAGUNG AUF EINEN BLICK



Samstag, 28. März 2009

⇒	10.00 Uhr	Eröffnung
10.30 -	12.00 Uhr	Arbeitskreise 1. Durchgang
12.00 -	13.00 Uhr	Mittagessen
13.15 -	14.15 Uhr	Zentrale Veranstaltung
14.30 -	16.00 Uhr	Arbeitskreise 2. Durchgang
16.30 -	18.00 Uhr	Arbeitskreise 3. Durchgang

Sonntag, 29. März 2009

09.30 -	11.00 Uhr	Arbeitskreise 1. Durchgang
11.30 -	13.00 Uhr	Arbeitskreise 2. Durchgang
(13.30 -	15.00 Uhr	evtl. Wiederholung stark frequentierter Arbeitskreise)

Symbol- und Zeichen-Erklärung

	Eltern-Kind/Kleinkind	ÜL	Übungsleiter/Trainer/innen
	Kinder (ca. 6-12-Jahre)	L	Lehrer/innen
	Jugend (ca. 12-18 Jahre)	E	Erzieher/innen
	Erwachsene	VM	Vereinsmitarbeiter/innen - Vereinsvorstand - Vereinsmanager/innen (Organisationsleiter/innen) - Geschäftsführer/innen
	Senioren/innen (ab 50 Jahre)		
	Alle		

„Sport-Ideen für alle“ zum Lehren und Lernen, Führen und Verwalten

I. ⇒ Prävention und Gesundheitssport

AK P 1: Osteoporose - Fitnesstraining zur Prävention und Rehabilitation

Osteoporose ist eines der häufigsten Krankheitsbilder im Alter. Doch man kann dieser Erkrankung wirkungsvoll vorbeugen. Ein Fitnesstraining mit Geräten/Gewichten zum Muskelaufbau, Stretching und ein leichtes Ausdauertraining helfen, die Knochen stabil zu halten und so Knochenbrüchen vorzubeugen.

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

Referentin: Christine Sell



AK P 2: Meine erste Pilates Stunde

In der guten Absicht mit der ersten Pilates Stunde die Kursteilnehmer zu begeistern, ist der Input, den wir geben, oft viel zu groß. Die Teilnehmer fühlen sich überfordert und kommen – vielleicht – nicht wieder, oder verwechseln Pilates mit einer Entspannungsstunde. Wie viel Theorie brauchen die Kursteilnehmer? Was muss der Teilnehmer nach der ersten Stunde verstanden haben? Welche Basics gehören in die erste Unterrichtseinheit?

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

Referentin: Marilyn Irala



AK P 3: Schwimmen - Aqua Power Workshop

Workout aus einem Mix der Variationen Aqua Aerobic und Aqua Tae Bo mit effektiven Tools für am Medium Wasser interessierte Personen.

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

Referentin: Juliane Pfeifer



AK P 4: Sturzprophylaxe

Innerhalb eines Jahres stürzen etwa 35 % der über 65-Jährigen und 50 % der über 90-Jährigen einmal. 90 % der Stürze ereignen sich im Haushalt-, Garten- und Freizeitbereich. Zu den intrinsischen Sturzrisikofaktoren gehören neben Sehbeeinträchtigung, kognitivem Defizit und Inkontinenz vor allem Standunsicherheit, Gangunsicherheit sowie Schwierigkeiten beim Aufstehen. Stürze verringern die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen und verursachen enorme Kosten. Ein gezieltes und regelmäßiges Bewegungstraining ist die effektivste Methode, um Stürze zu verhindern. Einfache und im Rahmen der Vereinssportstunde praktikable und standardisierte Testverfahren zur Ermittlung von Mobilität und erhöhtem Sturzrisiko werden vorgestellt, durchgeführt und ausgewertet.

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

ÜL / VM

Referentin: Dr. Brunhilde Schumann-Schmid



AK P 5: AROHA

AROHA Basic Programm – Ein effektives Ganzkörperworkout im $\frac{3}{4}$ Takt, das sich durch die besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. AROHA ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren.

Zeit: Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

ÜL

Referentin: Marilyn Irala



AK P 6: Massagegrundkurs

Lernen von Massagegrundtechniken; Einführung in die Massage von Beinen, Armen und Rücken; Lernen von mehreren Grifftechniken; Kurzeinführung in die Muskelverläufe;erspüren von Verspannungen.

Zeit : Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Michael Holzner



AK P 7: Schwimmen - Aqua.Pure

Wasser ist Power. Wasser ist Leichtigkeit. Dieses Element hat eine wesentlich höhere Dichte als Luft. In diesem Modul steht die Aktivierung der Energie & Relaxwirkung von Aqua auf den Organismus im Mittelpunkt. Eine Symbiose aus Bewegungselementen und Musik. Für Medium Wasser interessierte Personen.

Zeit: Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

ÜL / L / E

Referentin: Juliane Pfeifer



AK P 8: Gleiche Chancen!? – Asthma in der Schule

Asthma bronchiale stellt mit einer Prävalenz von etwa 10% die häufigste Krankheit im Kindes- und Jugendalter dar. In diesem Workshop geht es darum, Symptome und wichtige Auslöser – insbesondere im Sport- und Freizeitbereich – deutlich zu machen. Abschließend wird ein Notfallplan erklärt und atemerleichternde Positionen und Atemübungen ausprobiert.

Zeit : Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: Gitta Brockmann



AK P 9: Massagegrundkurs (Wiederholung AK P 6)

Lernen von Massagegrundtechniken; Einführung in die Massage von Beinen, Armen und Rücken; Lernen von mehreren Grifftechniken; Kurzeinführung in die Muskelverläufe;erspüren von Verspannungen.

Zeit : Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Michael Holzner



AK P 10: Hüft- und Kniestabilisation - Kraftaufbau gegen Arthrose

Fehlende Kraft in der stabilisierenden Muskulatur rund um das Hüft- und Kniegelenk verändern unser Gangbild und unsere Haltung. Dadurch bedingt kann es zu frühzeitigen Abnutzungserscheinungen kommen, am Ende steht eine Total-Endoprothese. Ein effektives Krafttraining kann wirkungsvoll vorbeugen.

Zeit: Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

ÜL

Referentin: Christine Sell



AK P 11: Optiwell (DTB-Programm) - mit Strategie zu mehr Fitness und Wohlbefinden

Der Workshop vermittelt einen Einblick in das DTB-Gesundheitssport-Kursprogramm Optiwell. Dieses Programm richtet sich an Neu-/Wiedereinsteigerinnen und hat den Charakter eines Motivationskurses, bei dem Körperbewusstsein, Körperwahrnehmung und Entspannung im Mittelpunkt stehen. Am Beispiel einer praktischen Modellstunde werden die Inhalte erlebt und besprochen (Es gibt ein Kurshandbuch, welches im Handel erworben werden kann).

Zeit: Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

ÜL

Referentin: Marilyn Irala



AK P 12: Schwimmen - Psychomotorische Übungs- und Spielformen im Wasser

Psychomotorik kennzeichnet den engen Zusammenhang von Wahrnehmen, Bewegen, Erleben und Handeln. Psychomotorische Erziehung zielt auf die ganzheitliche Förderung der Persönlichkeitsentwicklung.

Vielfältige Handlungsmöglichkeiten sollen helfen:

- sich und seinen Körper intensiver wahrzunehmen, zu erleben und mit ihm umzugehen (Körpererfahrung)
- seine gegenständliche Umwelt über verschiedene Sinne differenzierter zu erfahren, sich in ihr zu orientieren und angemessen zu handeln (Materialerfahrung)
- soziale Umwelt in ihrer Vielfalt kennen zu lernen und mit und in ihr entsprechend zu kommunizieren und zu handeln (Sozialerfahrung).

In der Psychomotorik gibt es weder vorgegebene oder vorgeschriebene Bewegungsnormen noch stures Vor- und Nachmachen von Bewegungsfertigkeiten. Ohne negative Bewertung kann jeder frei und ungezwungen eigene Bewegungs- und Lösungsmöglichkeiten im Rahmen vorgegebener Spiel- und Lernangebote ausprobieren und finden. Dabei stehen der Spaß am Sich-Bewegen und die Freude am selbstbestimmten erfolgreichen Tun im Vordergrund.

Zeit: Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

ÜL / L / E

Referentin: Dr. Brunhilde Schumann-Schmid



AK P 13: Gleiche Chancen!?! (Wiederholung AK P 8)

Asthma bronchiale stellt mit einer Prävalenz von etwa 10% die häufigste Krankheit im Kindes- und Jugendalter dar. In diesem Workshop geht es darum, Symptome und wichtige Auslöser – insbesondere im Sport- und Freizeitbereich – deutlich zu machen. Abschließend wird ein Notfallplan erklärt und atemerleichternde Positionen und Atemübungen ausprobiert.

Zeit : Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: Gitta Brockmann



AK P 14: „Entspannter Nacken und Schultern“

Nacken und Schulter sind sensible Körperbereiche, die besondere Aufmerksamkeit erfordern. Es erwartet Sie eine Zusammenstellung von speziellen Übungen, in deren Mittelpunkt die Kräftigung, aber auch Lösungen von Anspannungen stehen. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

ÜL

Referentin: Marilyn Irala



AK P 15: Gehirntraining - Geeignete Übungs- und Spielformen zur Erhaltung und Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit im Verlauf der Sportstunde

In der Literatur sind verschiedene Methoden zur Aktivierung des Gehirns zu finden, wie z. B. Gehirn-Jogging, Mentales Aktivierungstraining, Integratives Hirnleistungstraining, Gedächtnistraining oder Brain-Fitness. Die unterschiedlichen Methoden werden kurz erläutert und anschließend eine Vielzahl an Übungs- und Spielformen vorgestellt, die relativ leicht in eine Sportstunde integriert werden können.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

ÜL / VM

Referentin: Dr. Brunhilde Schumann-Schmid



AK P 16: Schwimmen - Aquajogging – Gesundheitsförderung, Haltung und Bewegung im Tiefwasser

Aqua-Fitness gibt es schon seit vielen Jahren. Zahlreiche Kurse finden dabei im Flachwasser statt. Als Angebot für Sportler, Neu- und Wiedereinsteiger jeden Alters bietet das Aquajogging - das Laufen mit einem Aquajogging-Gürtel im Tiefwasser - eine neue oder ergänzende und interessante Herausforderung. Aquajogging entlastet beim Eintritt ins Wasser die Wirbelsäule sowie den gesamten Bewegungsapparat und belastet diese nicht bei den Übungen. In dieser Einheit geht es nach einer Einweisung an Land und Grundlagen im Wasser um das Thema Mobilisation und Kräftigung aller Extremitäten. Aquajogging ist viel mehr als nur "Laufen im Wasser".

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Christian Döring



AK P 17: Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Jedes Mädchen, jede Frau kann sich verteidigen!!! Natürlich im Rahmen von Recht und Ordnung. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sind die geeigneten Mittel dazu. Selbstbehauptung: damit Mädchen und Frauen gar nicht erst Opfer werden, Selbstverteidigung: damit sie sich bei widerrechtlichen Angriffen erfolgreich zur Wehr setzen können. Einige wenige vielseitig anwendbare, aber wirkungsvolle Techniken reichen meistens dafür aus. Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Verhalten in bestimmten Situationen sind Inhalte dieses Themas.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Dietrich Brandhorst



AK P 18: Die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong

Entspannung und Anspannung gehören zusammen; so gilt es jede Einseitigkeit zu vermeiden (Prof. Jiao Guorui).

Einführung – Übungsprinzipien – Üben ausgewählter Formen.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

ÜL / L / E

Referent: Alois Anselment



AK P 19 8 Brokate

Das Funktionsprinzip aller Lebensvorgänge ist die Bewegung (Prof. Jiao Guorui).

Einführung – Übungsprinzipien – Üben ausgewählter Formen

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

ÜL / L / E

Referent: Alois Anselment



AK P 20: Entspannungsübungen für Kinder

Nach Knörzer & Mitarbeiter (1992, 58) ist allen Entspannungsverfahren gemeinsam, dass sie es ermöglichen, in einen Zustand der Entspannung zu gelangen. Sie unterscheiden sich jedoch in den Wegen, die dorthin führen. In diesem Arbeitskreis werden eine Vielzahl an kindgerechten Übungs- und Spielformen mit **atmungsorientierten** (z. B. Atemübungen mit Hilfsvorstellungen wie "Luftmatratze", "Reifenstechen"), **körperzentrierten** (z. B. "Heizdecke", "Körpermagnet", "Wackelpudding", "Waschstraße", kindgerechte Partnermassage, ...) und **mentalorientierten** (z. B. Kapitän-Nemo-Geschichten) Zugangswegen vorgestellt und ausprobiert.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

ÜL / L / E

Referentin: Dr. Brunhilde Schumann-Schmid



AK P 21: Body Workout

In dieser Stunde wird ein funktionelles Training vorgestellt. Gezielt werden Muskeln aktiviert und zu kombinierten Bewegungsausführungen geführt. Mittelpunkt dieses Workshops ist die Kräftigung der zur Haltungsverbesserung dienenden Muskulatur. Variationen in die Schwierigkeitsstufen und die Arbeit in unterschiedlichen Positionen im Raum ermöglichen ein gezieltes Training für jede/n Teilnehmer/in. Es wird mit Therapiebändern gearbeitet.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

ÜL

Referentin: Marilyn Irala



AK P 22: Gewaltprävention für Kinder, Aktion: „Nicht mit mir!“

Immer früher begegnen Kinder heutzutage Gewalt und Aggression. Alle, die mit Kindern zu tun haben, erfüllt diese Entwicklung mit großer Sorge. Sie fragen, wie kann man Kinder auf mögliche Gewaltsituationen im Alltag vorbereiten und was kann man tun, damit sie diese im Ernstfall möglichst unbeschadet bestehen können. „Nicht mit mir!“ erläutert Methoden, wie gefährliche Situationen im Vorfeld vermieden werden können, vermittelt Möglichkeiten zur Stärkung des Selbstbewusstseins (Selbstbehauptung) und vermittelt einfache, effektive Techniken gegen Gewaltanwendung (Selbstverteidigung).

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

ÜL / L



Referentin: Birgit Schönberger

AK P 23: Appetit auf Bewegung

Bewegung und Ernährung stellen lebensnotwendige Elemente der menschlichen Existenz dar. Veränderte Lebensbedingungen zerstören das ursprüngliche, natürliche Gleichgewicht zwischen Energieverbrauch durch Bewegung und Energiezufuhr durch Ernährung. So früh wie möglich sollen Maßnahmen ergriffen werden, die einen gesunden und ausgeglichenen Lebensstil fördern. Spielerisch werden die Kinder bewegt und mit Hilfe von Lebensmittelkarten für gesunde Ernährung sensibilisiert. Das Programm dient pädagogischen Fachkräften sowie Übungsleiter/innen als zusätzliches Hilfsmittel, um Grundschulkindern mit Bewegungsmangel, die noch keinen Zugang zum Sportverein oder zu einer Sportart gefunden haben und/oder zu Übergewicht neigen, den Einstieg in den Sport zu ermöglichen und Spaß an Bewegung zu vermitteln.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

ÜL / L



Referentin: Eva Wirth-Kunkel

AK P 24: Schwimmen - Aquajogging - gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Tiefwasser

Aqua-Fitness gibt es schon seit vielen Jahren. Zahlreiche Kurse finden dabei im Flachwasser statt. Als Angebot für Sportler, Neu- und Wiedereinsteiger jeden Alters bietet das Aquajogging - das Laufen mit einem Aquajogging-Gürtel im Tiefwasser - eine neue oder ergänzende und interessante Herausforderung.

Aquajogging entlastet beim Eintritt ins Wasser die Wirbelsäule sowie den gesamten Bewegungsapparat und belastet diese nicht bei den Übungen. Nach einer Einweisung an Land und Grundlagen im Wasser folgt ein Herz-Kreislauf-Ausdauertraining (koordinativ, abwechslungsreich und anspruchsvoll). Aquajogging ist viel mehr als nur "Laufen im Wasser".

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

ÜL / L



Referent: Christian Döring

II. ⇒ Kondition - Koordination

AK P 25: Fitness-Yoga

Yogaübungen für Fitnessorientierte, Yogakombinationen zur Verbesserung der Kraft und der Beweglichkeit.

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

Referentin: Simone Bopp



AK P 26: Rückenfitness - Kraftaufbau

Durch berufsbedingte sitzende Tätigkeit werden unsere Muskeln schwach, sie können unser Skelettsystem nicht mehr aufrechterhalten. Ein effektives Rückentraining an Geräten oder mit freien Gewichten kräftigt unsere Muskulatur und schützt vor Haltungsschäden (oder Bandscheibenschäden).

Zeit: Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

Referentin: Christine Sell



AK P 27: Yoga für Senioren

Atemübungen und Körperübungen, die in den Seniorensport (ab 65) zu integrieren sind.

Zeit: Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

Referentin: Simone Bopp



AK P 28: Einführung in Sport Stacking

Beim Sport Stacking stapelt man mit einem Set von 12 bzw. 9 farbigen Bechern Pyramiden in einer bestimmten Reihenfolge auf und wieder ab. Dabei versucht man, möglichst schnell und fehlerfrei zu sein. Durch die Benutzung beider Hände wird nicht nur die Motorik trainiert, sondern auch die Auge - Hand - Koordination, die die Verknüpfung beider Hirnhälften fördert. Auf spielerische Art fördert man Konzentration, Reaktionsgeschwindigkeit und Ehrgeiz. Als Mannschaftssport ausgeübt, ist Teamgeist gefragt – und bietet jede Menge Faszination und Spaß.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Referent: Reiner Frost



AK P 29: Pizza-Blitz!

Eine kindgerechte Ausdauerschulung mit Spaß und Motivation wird in diesem Arbeitskreis vorgestellt. Im Eifer, die schnellste Pizza der Stadt zu backen, vergessen die Kinder jede Anstrengung. Geeignet für Kinder im Alter von 5 – 8 Jahren.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referentin: Anne Krieger



AK P 30: Fortführung Sport Stacking „Schulsportunterricht, Wettkampf“

Anwendung von Sport Stacking in Schule, Vereins (Jugend-) gruppen, insbesondere in der Klasse, Turnhalle im Sportunterricht, unter Berücksichtigung von Wettkampfbedingungen.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Reiner Frost



III. ⇒ Aerobic - Tanz

AK P 31: Street-Jazz

Street Jazz vereint Elemente des Hip Hop und Jazz-Tanz. Bei diesem Kurs ist es von Vorteil, wenn ihr mit den Tanzrichtungen Hip Hop und Jazz Dance bereits Bekanntschaft gemacht habt. Aber auch unbedarfte Tanztalentierte sollten diesen Mix einmal ausprobieren. Der Spaß ist garantiert!

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

Referentin: Stefanie Küchenmeister



AK P 32: Bar-e-robic

Jeder kennt die Turnstäbe aus Holz, die meist nur ungeachtet in der Ecke stehen. Erlebe den Stab einmal vollkommen anders. Der Stab wird in die Aerobic eingebunden und wird ein Teil der Choreografie. Lass Dich überraschen. Aerobic-Kenntnisse erforderlich.

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

Referentin: Steffi Selz



AK P 33: Kleine Aufführungen – große Wirkung

„Bewegungstheater“ – Neue Ideen, wie kleine Geschichten motorisch zu musikalischer Begleitung umgesetzt werden können. Hierbei werden Kreativität und Fantasie angesprochen, die in der Umsetzung viel gute Laune und Spaß mit sich bringen (6 – 10 Jahre).

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

ÜL / L / E

Referentin: Ulrike Schwalbach



AK P 34: Latin-Jazz

Wie verbinde ich afro-kubanische Körperbewegungen mit der präzisen, starken und klaren Jazz-Tanz-Technik? Beginnend mit Basiselementen gehen wir über in eine Latin-Jazz-Kombination. Wenn ihr locker seid – besonders um die Hüften – aber auch kein Problem mit Körperspannung habt, ist das eure Tanzrichtung.

Zeit: Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: Stefanie Küchenmeister



AK P 35: Dance on Step

Dance Aerobic ist der angesagte Trend. Hier lernst Du, wie Du aus Step-Schritten Dance Moves zauberst. Einfache Schritte, die durch Dance Effekte tanzbar werden. Come and dance! Step-Kenntnisse erforderlich.

Zeit: Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

ÜL

Referentin: Steffi Selz



AK P 36: House-Dance

Entstanden in den frühen 80er Jahren wurde dieser Tanzstil beeinflusst von Disco- und Funkelementen. Hier wird es konditionell anstrengend. Wer also das Schwitzen nicht scheut, ist hier richtig!

Zeit: Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: Stefanie Küchenmeister



AK P 37: Let your Mind flow - Step

Lass Dich in die Welt des Takts entführen. Spüre, wie die harmonische Musik und die weichen und runden Bewegungen Deinen Kopf frei werden lassen. Ein entspanntes und trotzdem schweißtreibendes Step-Training.

Zeit: Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: Steffi Selz



AK P 38: Rhythmusschulung

„Wenn Du sprechen kannst, kannst Du auch singen. Wenn Du gehen kannst, kannst Du tanzen“: Rhythmusschulung – Die Rhythmusfähigkeit ist ein wesentlicher Bestandteil der menschlichen Koordination. In dieser Fortbildung wird die spielerische, kindgerechte Rhythmikschulung vermittelt, bei der viele Sinne gleichzeitig beansprucht werden und so zur sensorischen Integration beitragen (ab 3 Jahre).

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

ÜL / E

Referentin: Anne Krieger



AK P 39: Line-Dance – Vier Gründe sprechen dafür!

- Fitness für Körper und Geist
- geeignet für Singles und Paare
Line-Dance heißt zunächst einmal Tanzen nach allen möglichen Rhythmen, alleine, in Reihen vor- und nebeneinander. Jeder tanzt für sich eine festgelegte Folge von Schritten, die sich immer wiederholt.

- Spaß für Jung und Alt

- kein Tanzpartner notwendig

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

ÜL / L / E

Referentin: Nicole Muth



AK P 40: Easy Aerobics

Einfache Schrittfolgen, welche trotzdem sehr abwechslungsreich und kreativ sind, werden Dich in dieser Aerobic-Stunde begeistern. Adriano zeigt Euch anhand von einfach umzusetzenden Variationen tolle Ideen für Eure Aerobic-Kurse. Level: E/M

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Adriano Valentini



AK P 41: Step light

Es ist ziemlich schwierig, Einsteiger-Step-Kurse so zu gestalten, dass sie nicht langweilig werden. In dieser Stunde bekommt Ihr viele neue Impulse und Variationen, um Eure Teilnehmer mit einfachen, aber abwechslungsreichen Step-Choreografien zu faszinieren. Level: E/M

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Adriano Valentini



IV. ⇒ Turnen, Abenteuersport

AK P 42: Sprungschulung

Die sieben Phasen der Stützsprünge werden in diesem Arbeitskreis mit den Teilnehmer/innen aktiv durchgeführt. Die Vorteile einer Airex-Matte werden vorgestellt, neue Erkenntnisse über das Absprungverhalten (Position auf dem Sprungbrett) vermittelt sowie verletzungsminimierende Landepositionen auf Boden und Aero-Step gezeigt. Als Basisübungen dienen die Anforderungen aus dem aktuellen Pflichtübungs-Programm des Deutschen Turnerbundes.

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: PD Dr. Swantje Scharenberg



AK P 43: Kraftzirkel mit Spaß

Vorstellung eines Kraftzirkels und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Durch Partner- und Gerätehilfen bringt der Kraftzirkel viel Spaß. Geeignet für Kinder ab der 5. Klasse.

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: Helga Prasler



AK P 44: Klettern

Einführung ins Klettern mit Sicherungstechniken an der Kletterwand. Für alle Interessierten, die mit ihren Kindern und Jugendlichen ins Felsklettern einsteigen oder eine horizontale Kletterwand errichten möchten, welche über den ungesicherten Bereich hinausgeht.

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: Sabine Goldberg-Ohr



AK P 45: Langsame Handstützüberschläge

Langsame Handstützüberschläge - sowohl vorwärts als auch rückwärts - sind ein Indikator für gute Schulterbeweglichkeit und Spreizfähigkeit. Bevor mit dem Training dieser Elemente begonnen wird, sollte ein Muskelkorsett beim Athleten aufgebaut werden. Wie dieses erfolgreich gelingt und was auch bei der Hilfeleistung für das Element langsamer Handstützüberschlag zu beachten ist, wird Thema dieses Arbeitskreises sein. Aktive Teilnahme ist hochgradig erwünscht.

Zeit: Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: PD Dr. Swantje Scharenberg



AK P 46: Stützbarren

In diesem Arbeitskreis wird eine spielerische Einführung in leichte Turnelemente geboten. Das Stützen, Schwingen und Hangeln stehen hierbei im Vordergrund. Geeignet für Kinder ab der 5. Klasse.

Zeit: Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

Referentin: Helga Prasler



AK P 47: Psychomotorik

Eine theorie- und praxisorientierte Fortbildung, die zum Ziel hat, viele Elemente für eine abwechslungsreiche Ausgestaltung von Kinderturn- und Bewegungseinheiten zu vermitteln (3 – 10 Jahre).

Zeit: Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

Referentin: Ulrike Schwalbach



AK P 48: Hinführung zum Schweizer Handstand

Der Schweizer Handstand ist besonders für Jungen ein Anreiz, weil sie dieses Element als Kraftprobe bzw. Kraftbeweis gern zeigen (wollen). In diesem Arbeitskreis wird gezeigt, welche Rolle die Hüftbeweglichkeit für dieses Element spielt, das bei kurzen Hebeln (Kinder) wesentlich einfacher zu erlernen ist. Ob Mädchen oder Junge, das Geschlecht spielt beim Lehrweg keine Rolle. Aktive Mitarbeit der Teilnehmer/innen ist hochgradig erwünscht; nur so können die Vorteile von kleinen Kästen, Wand und Weichbodenmatte erfahren werden.

Zeit: Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

Referentin: PD Dr. Swantje Scharenberg



AK P 49: Klettern und Balancieren

Durch die Kombination verschiedener Turngeräte und dem Aufbau von Gerätelandschaften werden spielerisch vielfältige Bewegungserfahrungen gemacht und erlernt. Geeignet für Kinder ab der 1. Klasse.

Zeit: Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

Referentin: Helga Prasler



AK P 50: Maja auf der Klatschmohnwiese

Maja ist eine besonders neugierige und wissensdurstige, liebenswerte, kleine Biene, die sich nicht damit begnügen mag, ihr Leben lang Honig zu sammeln und sich nach den strengen Regeln des Bienenstocks zu richten. Sie ist auf der Klatschmohnwiese zu Hause, wo sie mit ihren Freunden allerhand Abenteuer zu bestehen hat (0-3 Jahre).

Zeit: Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

ÜL / E

Referentin: Ulrike Schwalbach



AK P 51: Schulterarbeit bei Um-, Rück- und Abschwüngen

Hüftumschwung, (hoher) Rückschwung am Barren und Reck, Abschwung (Felgunterschwingung) sowie ggf. Felgumschwung werden in diesem Arbeitskreis vermittelt. Besonderen Wert wird dabei auf die Positionsveränderung der Schulter der Übenden gelegt. Neben methodischen Übungsreihen werden Tipps und praktische Umsetzung der Hilfeleistung erprobt. Die Vorteile bzw. Nachteile von taktlicher Hilfe oder Gerätehilfe werden thematisiert. Aktive Teilnahme ist hochgradig erwünscht.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: PD Dr. Swantje Scharenberg



AK P 52: Turnen einmal anders

Nach vorbereitenden Spielen und Übungen zum Vertrauen, zur Schulung des Gleichgewichts und zur Körperspannung wird die richtige Bewegungstechnik und Körperhaltung für die Akrobatik vermittelt. Über Zweierakrobatik wird dann zum sicheren Pyramidenauf- und abbau übergegangen. Geeignet für Kinder ab der 5. Klasse.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: Helga Prasler



AK P 53: Abgänge vom Schwebebalken

Abgänge vom Schwebebalken werden häufig als "Herunterspringen" ausgeführt. In diesem Arbeitskreis wird gezeigt, warum das sichere Bewegen auf dem Balken entscheidend ist für gute Abgänge und wie sowohl Mädchen als auch Jungen den "Zitterbalken" als Herausforderung annehmen. Die Teilnehmer/innen werden erfahren, warum der Boden manchmal der bessere Schwebebalken ist und was Höhe ausmachen kann.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: PD Dr. Swantje Scharenberg



AK P 54: Vom Handstand zum Rad

Nach ausführlichen Erklärungen der methodischen Vorgehensweisen wird der Einsatz von Gerätehilfen besprochen und gezeigt. Viel Wert wird in diesem Arbeitskreis auch auf die richtige Fehlerkorrektur gelegt. Geeignet für Kinder ab der 5. Klasse.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referentin: Helga Prasler



V. ⇒ Spiele

AK P 55: Große Gruppen in kleinen Räumen – Praxisgerechte Ideen zur integrativen Spielvermittlung in der Schule

Alle Spiel- und Übungsformen sind mit Gruppen bis 40 Personen erprobt und durchführbar – auch in Grundschulhallen (ab 3. Schuljahr) oder einem Hallendrittel. Auf Defizite in der Materialausstattung (Bälle etc.) wird eingegangen, entsprechende Tipps inclusive. In dieser Veranstaltung fließen Ideen der Heidelberger Ballschule, der Gesamthochschule Kassel und des Deutschen Handballbundes sowie des Handballverbandes Rheinhessen ein.

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

Referent: Volker Bommas



AK P 56: Handball in der Schule – praxiserprobte Ideen zur Vermittlung des Sportspiels Handball

Möglichkeiten und Grenzen der Vermittlung des Sportspiels Handball unter den Rahmenbedingungen der Schule werden vorgestellt und praxiserprobte Ideen durchgespielt. Das Spielen steht im Mittelpunkt (Spielerlebnis vor Technikdrill)! Von der Grundschule (ab 3. Schuljahr) bis zur Mittelstufe reicht das Angebot, auf spezielle Wünsche kann nach Rückfrage vor Ort eingegangen werden.

Zeit: Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

Referent: Volker Bommas



AK P 57: Ultimate und Frisbee Spiele für Einsteiger

In diesem Workshop lernen Sie neben den Grundwurfarten, Rückhand und Vorhand, einige kleine Spiele rund um die Scheibe kennen. Die kleinen Spiele sind eine Hinführung zu dem Teamsport „Ultimate“, der geprägt ist von Fair Play und Spielfreude. Angesprochen sind alle, die Interesse haben, erste Erfahrungen in dem schnellen und absolut fairen Teamsport Ultimate zu sammeln. Im Vordergrund stehen konkrete Hinweise für die Praxis. Dass man dabei selbst ganz ordentlich in Bewegung kommt, lässt sich gar nicht vermeiden.

Zeit: Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Heiko Kissling



AK P 58: Spiele zum Aufwärmen

In diesem Arbeitskreis werden abwechslungsreiche Spiel- und Übungsformen zur gemeinsamen sozialen, geistigen und körperlichen Erwärmung in einer Unterrichtsstunde vorgestellt und dann von allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern praktisch ausprobiert.

Zeit: Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Dr. Michael Bieligg



AK P 59: Disc-Golf

Disc-Golf ist ein Sport für jedermann, da nur eine Scheibe und ein öffentliches Grün Gelände benötigt werden. Ziel ist es, wie beim Ball-Golf, einen Parcours von 6 bis 18 Bahnen mit der geringsten Anzahl an Würfeln zu durchspielen. Anstatt Schläger und Ball kommen Scheiben (Discs) zum Einsatz und die Löcher werden im Schul- und Vereinssport durch Ziele wie Bäume, Felsen, etc. ersetzt. So kann Disc-Golf mit geringem Aufwand überall gespielt werden. Im Profibereich werden als Ziele spezielle Disc-Golf Körbe eingesetzt.

Zeit: Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Heiko Kissling



AK P 60: Einführung in das Hockeyspiel für Kinder

Es werden Spiel- und Übungsformen durchgeführt, mit denen die wesentlichen Techniken und die Regeln des Hockeyspiels schnell erlernt werden können. In spielerischen Formen und Geschicklichkeitsübungen werden die Techniken angewendet.

Zeit: Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: Ulrike Diehl



AK P 61: New Games – Erlebnispädagogische Spiele

Die Schulung von Kooperations-, Integrations-, Vertrauens- und Kommunikationsfähigkeit sind zentrale Ziele des sozialen Lernens. In dieser Fortbildung sollen vielfältige Spielformen mit und ohne Kleingeräte den pädagogischen Ansatz der New Games und deren Einsetzbarkeit im Sportunterricht verdeutlichen.

Zeit: Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Dr. Michael Bieligk



AK P 62: Basketball für Einsteiger

Dieser Arbeitskreis richtet sich an alle, die bis jetzt noch nicht so viel mit Basketball zu tun hatten. Durch einfache Übungs- und Spielformen werden Grundtechniken des Basketballs aufgezeigt und gemeinsam ausprobiert.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Björn Bresser



AK P 63: Angebote des Südwestdeutschen Fußballverbandes für Schule und Verein

Was bietet der DFB-Vereinswettbewerb? Wie werden Kooperationen von Schule und Verein unterstützt und welche Angebote sind hierzu nötig? Wie bekomme ich das DFB McDonalds Fußballabzeichen? Was verbirgt sich hinter der Aktion Ballance 2006 – Straßenfußball für Integration, Toleranz und Fair Play? Auf all diese und viele andere Fragen gibt es nicht nur interessante Antworten, sondern auch Tipps, wie einzigartige Preise zu gewinnen sind.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Markus Beer



AK P 64: Pétanque bis in hohe Alter

Pétanque oder Boule ist ein hochintegrativer Sport- und Freizeitspaß, der selbst in seinem Reglement gehandicapte Menschen berücksichtigt. Durch die leichte Erlernbarkeit und die große Verfügbarkeit von Sportflächen lassen sich heterogene Spielgruppen in jedem Alter leicht initiieren. In dem Arbeitskreis werden die Grundformen des Spiels veranschaulicht und es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie an verschiedenen Orten Pétanque oder Boule integriert werden kann.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Jürgen Hatzenbühler



AK P 65: Spielgemäße Einführung des Basketballspiels in der Schule

Durch eine Kombination von Spiel- und Übungsformen sollen die Schüler/innen das „Basketball-Spielen“ erlernen. Dabei geht man grundsätzlich von einer realen Spielsituation aus, die unter Berücksichtigung des Leistungsniveaus der Schüler/innen differenziert werden kann. Im Vordergrund steht hierbei die „Spielfähigkeit“.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Björn Bresser



AK P 66: Wenig Raum – viele Kinder

Beispiele für Fußballspiele auf engem Raum. Wer kennt diese Problematik nicht? Die Halle/der Platz ist viel zu klein für die vielen Kinder. In diesem Workshop werden Lösungen aufgezeigt, wie durch unterschiedliche Organisationsformen alle an der Übungsstunde teilnehmen können. Es gibt Anregungen für kleine Wettbewerbe oder wie Geräte unter anderen Vorzeichen sinnvoll eingesetzt werden können. Fußball-Olympiade und Nivea Staffel werden vorgestellt.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Markus Beer



AK P 67: Pétanque für Kinder

Zielkugelspiele führen die Hitliste der Kinderspiele schon seit ewigen Zeiten an. Murmeln, Klickern, Abschießen, „Boccia“ und Strandkugeln sind allzeit beliebt. Der Referent zeigt Möglichkeiten auf, wie mit geringem Aufwand und großem Spaßfaktor die Sportart Pétanque in Kindersportgruppen eingeführt werden kann.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Jürgen Hatzenbühler



VI. ⇒ Leichtathletik

AK P 68: Werfen lernen – leicht gemacht

In diesem Arbeitskreis wird die von Prof. Hermann Salomon empfohlene methodische Heranführung zum Thema „Werfen mit dem Tennisball“ vorgestellt. Dieser Bereich beinhaltet Übungen bezüglich der Ballgewöhnung, der Verbesserung der Schlagkraft, dem Werfen aus der Wurfauslage und aus dem Anlauf. Mit diesem abwechslungsreichen Angebot können sogar die „Nichtwerfer“ vom Spaß am Wurf überzeugt werden.

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: Kati Barthel



AK P 69: Kid's Athletics

In diesem Arbeitskreis wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Kid's Athletics, Teil des IAAF-Nachwuchsprogramms, vorgestellt. Diese spielerische Form der Leichtathletik zielt darauf hin, Kinder an die Grundtätigkeiten der Leichtathletik – zum Laufen, Springen und Werfen – heranzuführen.

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Alexander Berg



AK P 70: Orientierungslauf in Schule und Verein

Diese Natursportart ähnelt der Schnitzeljagd und begeistert Kinder und Jugendliche. Vorgestellt werden Übungs- und Wettkampfformen auf einfachen Karten.

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Frank Czioska



AK P 71: Hochsprung – über verschiedene Sprungformen zum Flop

Unter dem Begriff „Hochsprung“ wird vorrangig das Springen in der Floptechnik verstanden. Neben der Wettkampftechnik sind besonders viele verschiedene einbeinige Absprünge in die Höhe von Wichtigkeit, damit erstmal ein „Hochsprunggefühl“ entwickelt werden kann. Die Sprungvariationen aus unterschiedlichen Anläufen – gerade, schräg und bogenförmig – sind ein gutes Trainingsmittel, um gleichzeitig die Sprungkoordination zu schulen.

Zeit: Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: Kati Barthel



AK P 72: Differenzielles Lernen in der Leichtathletik

In der Leichtathletik wird oftmals versucht, mit Fehlerkorrekturen und intensivem Üben eine bestimmte Idealtechnik „einzuschleifen“. Der Praxisworkshop stellt mit dem Differenziellen Lernen eine Alternative zu diesen tradierten Trainingsmodellen vor, die mit vielfältigen Variationen und Bewegungsausführungen und ohne Bewegungswiederholungen arbeitet. Anhand ausgewählter Beispiele aus den Disziplinblöcken Sprint, Sprung und Lauf soll das Differenzielle Lernen und seine Anwendung demonstriert, erprobt und diskutiert werden.

Zeit: Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Hendrik Beckmann



AK P 73: Kid's Athletics (Wiederholung AK P 67)

In diesem Arbeitskreis wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Kid's Athletics, Teil des IAAF-Nachwuchsprogramms, vorgestellt. Diese spielerische Form der Leichtathletik zielt darauf hin, Kinder an die Grundtätigkeiten der Leichtathletik – zum Laufen, Springen und Werfen – heranzuführen.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Alexander Berg



VII. ⇒ Sporttheorie

AK T 1: Aktueller Stand zum Leistungskurs Sport in Rheinland-Pfalz

Der Leistungskurs Sport lebt vom Engagement des Lehrers. In keinem Fach ist die zugrunde liegende Wissensstruktur so heterogen wie in diesem Fach. Auf der Basis von plausiblen Umsetzungsmöglichkeiten durch Handreichungen und einer empirischen Untersuchung zum aktuellen Stand, soll eine Diskussion entstehen, die zu einer Vernetzung der Fachlehrer in Rheinland-Pfalz führt. Ziel wäre eine evaluative Betrachtung des Leistungskurses Sport.

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

ÜL / VM

Referent: Dr. Ronald Burger



AK T 2: Sportmedizinische Laktat-Leistungsdiagnostik

Im Vortrag wird auf die Grundlagen der Energiebereitstellung beim Sport eingegangen und auf die darauf basierende Laktat-Leistungsdiagnostik erläutert. Im Vergleich werden verschiedene Möglichkeiten und ihre Umsetzung in die Trainingspraxis dargestellt.

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: Dr. Ella Lachtermann



AK T 3: Populäre Irrtümer des Ausdauertrainings

Was gemeinhin gilt, kann doch für den Ausdauersport nur umso mehr gelten: Sport ist gesund, viel hilft viel und Eile mit Weile!?! Die Liste populärer Mutmaßungen zum Ausdauersport ließe sich anhand der gebräuchlichen Redewendungen beliebig fortsetzen. In diesem Beitrag möchten wir fokussiert auf die zentrale Frage - Für wen und in welcher Form ist Ausdauertraining gesund? – eingehen und versuchen, zwischen Irrtum, Vermutung und wissenschaftlicher Evidenz zu unterscheiden.

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

ÜL

Referent: Dr. Perikles Simon



AK T 4: Was bringt mir eine Sportmedizinische Leistungsdiagnostik für die Trainings- und Wettkampfplanung oder für meine Gesundheit

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik war noch vor 20 Jahren eine Untersuchungsmethode, die fast ausschließlich im Hochleistungssport zum Einsatz kam. Mit der steigenden Bedeutung von Gesundheitssport in unserer Gesellschaft wird die Leistungsdiagnostik immer mehr von gesunden wie kranken Normalbürgern in Anspruch genommen. In diesem Arbeitskreis werden wir die Möglichkeiten und Grenzen der leistungsdiagnostischen Methoden im Einsatz vom stark übergewichtigen Kind bis hin zum Hochleistungssportler diskutieren.

Zeit: Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Dr. Perikles Simon



AK T 5: Allergien und Sport

Die Häufigkeit von Allergien zeigt eine steigende Tendenz. Betroffen sind auch viele Sportler, die mit Beginn des Frühjahrs sehr gerne ihre Läufe, Radtouren und andere Aktivitäten im Freien absolvieren. In dieser Zeit des verstärkten Pollenfluges treten jedoch zunehmend allergische Beschwerden auf, die sowohl das subjektive Empfinden als auch die körperliche Leistungsfähigkeit von Sportlern beeinträchtigen. Im Vortrag werden die Ursachen, die Manifestationsformen, die di-agnostischen und therapeutischen Möglichkeiten von Allergien erläutert sowie die wichtigsten präventiven Maßnahmen aufgezeigt.

Zeit: Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: Dr. Ella Lachtermann



AK T 6: Aufnahme einer einfachen Orientierungslauf-Karte

Grundlage für den Orientierungslauf ist eine einfache, aber möglichst genaue Karte. Ein Schulgelände, Sportstadion oder ein kleiner Park lässt sich schnell kartieren. Theoretische Grundlagen und praktische Übungen im Uni-Sportgelände.

Zeit: Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Frank Czioska



AK T 7: Differenzielles Lernen und Lehren – Grundlagen und praktische Konsequenzen für den Sport in Schule und Verein

Während traditionelle Theorien des Bewegungslernens davon ausgehen, dass die Anzahl der Bewegungswiederholungen die Ursache des Lernens ist (so genanntes „einschleifen“), nimmt das Differenzielle Lernen an, dass Schwankungen im Bewegungsverlauf (so genannte „Fehler“) eine notwendige Voraussetzung für das Lernen sind. Welche Konsequenzen hat diese Sichtweise für die Gestaltung von Lernprozessen in Schule und Verein? Diese und weitere Fragen sollen im Rahmen eines Vortrags mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern diskutiert werden.

Zeit: Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Hendrik Beckmann



AK T 8: Auswirkungen des Sports auf den Stoffwechsel

Zu den Hauptaufgaben des Stoffwechsels gehören der Aufbau und die Erhaltung der Körpersubstanz sowie die Energiegewinnung und damit die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen. Eine optimale Energiegewinnung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für gute sportliche Leistungen. Andererseits können Stoffwechselstörungen zu gefährlichen Erkrankungen führen. Regelmäßige sportliche Betätigung wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus, so dass eine deutliche Leistungssteigerung, eine effektive Absenkung von Krankheitsrisiken und Symptomen bei bereits bestehenden Krankheiten erreicht wird.

Zeit: Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

ÜL / L

Referentin: Dr. Ella Lachtermann



AK T 9: Die Portfolio-Analyse im Sport

Die Portfolio-Analyse ist ein gängiges Bewertungsinstrument in der Betriebswirtschaft. In den 80ern wurde sie als Analyseinstrument für den Bildungssektor in den USA entdeckt. Zurzeit wird es als wichtigstes Werkzeug für eine Prozentanalyse des Lernens sowohl in der Schweiz als auch in Deutschland gesehen. Das Problem dabei ist, dass es zurzeit nur kognitive Wissensrepräsentationen abbildet. Wie sehen die Möglichkeiten für den Sportunterricht aus?

Zeit: Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

ÜL / L

Referent: Dr. Ronald Burger



AK T 10: Fitnesskonzepte im Seniorensport

Wie sollte eine Übungsstundenverteilung, Themenverteilung im Verein aussehen, damit Senioren umfassend im Verein üben können?

Zeit: Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

Referentin: Simone Bopp

ÜL



AK T 11: Frühkindliche und elementare motorische Bildung unter differenziellen Aspekten

Durch die Wiederentdeckung des Bildungsbegriffs für die frühkindliche Entwicklung ergibt sich die Möglichkeit, über aktuelle Konzepte in diesem Bereich nachzudenken. In Baden-Württemberg wird das Lehramtsstudium so strukturiert, dass der Elementarbereich mit der Grundschule zusammengefügt wird. Dies ist die Chance kindgerechte, offene, ganzheitliche Theorien in diesem Bereich zu implementieren. Die Theorie des systemischen Lernens kann hier dazu beitragen. Aktueller Stand, grundsätzliche Theorien und Implementationen werden vorgestellt.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Referent: Dr. Ronald Burger

ÜL / VM



AK T 12: Wie konstruiere ich eine Übungs-/Sportstunde aus systemischer Sicht

Das systemische Lernen oder besser das differenzielle Lernen bietet die Möglichkeit, neu über das Erlernen sportmotorischer Fertigkeiten nachzudenken. Wie kann man mit den Prinzipien dieses Lernens eine Sportstunde, eine Lerneinheit planen? Nach einer kurzen Einleitung werden die Möglichkeiten der Konstruktion des Unterrichts vorgestellt.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Dr. Ronald Burger

ÜL / VM



VIII. ⇒ Führen und Verwalten, Jugendarbeit

AK T 13: Sportversicherung

Über die Aachener und Münchener Versicherung sind alle Vereinsmitglieder der rheinhessischen Sportvereine sportunfall- und haftpflichtversichert. Aber was ist im Schadensfall zu tun? Wie genau sind Übungsleiter/innen und die Mitglieder über den Rahmenvertrag der A + M versichert (Unfall-, Haftpflicht-, Rechtsschutz-, Vertrauensschadenversicherung + PKW-Zusatzversicherung)? In diesem Arbeitskreis werden alle Fragen rund um das Thema Sportversicherung ausführlich beantwortet.

Zeit: Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

Referent: Dirk Trendler



AK T 14: Die gesetzliche Unfallversicherung der Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG)

In diesem Arbeitskreis werden Sportvereine über die Leistungen der Verwaltungsberufsgenossenschaft informiert. Es wird auf die gesetzliche Ehrenamtsversicherung und den gesetzlichen Unfallversicherungsschutz für Helfer/innen in Sportvereinen eingegangen. So werden z. B. folgende Fragen umfassend beantwortet: Wie kann sich der gewählte Vorstand oder berufene Mitglieder in Ausschüssen versichern? Welche Leistungen werden im Falle eines Arbeits- oder Wegeunfalls gezahlt? Wo liegen die Unterschiede zur Sportversicherung (A+M/ARAG)? Wie sind Helfer/innen bei Baumaßnahmen versichert?

Zeit: Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

Referent: Michael Becker



AK T 15: Sprach - Aikido

Sie ärgern sich über Pauschalurteile, Schubladendenken, Abwertung, Vorwürfe, Schuldzuweisungen – gerade im Sport! Ihr Körper reagiert und Ihre Emotionen geraten in Turbulenzen. Dann seien Sie mutig und ein bisschen rauflustig. Probieren Sie Ihre Schlagfertigkeit aus! Mit überraschendem Humor werden Sie Unterstellungen und Einwänden von „Grenzverletzer/innen“ gelassen begegnen und mit einem verschmitzten Lächeln passende Antworten finden. Gewaltfreie Selbstbehauptung ist möglich! Eine Einführung in „Sprach-Aikido“ auf den Grundlagen der integralen Kommunikation mit praktischen Erfahrungsübungen.

Zeit: Samstag 16.30 – 18.00 Uhr

Referentin: Christa Burkhardt



AK T 16: Rund um die Vereinsförderung

Wichtige Informationen für unsere Vereine über Förderungsmöglichkeiten durch Sportbund, Landessportbund, Gemeinde, Landesregierung.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

ÜL / VM

Referenten: Joachim Friedsam, Peter Schauer



AK T 17: Der Verein und seine steuerlichen Pflichten

Der Vortrag richtet sich an Vereine, die einen wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb und auch im Bereich des Zweckbetriebes steuerpflichtig sind. Angesprochen werden besonders Vereinsvorstände, Kassenwarte und Personen, die im Rechnungswesen tätig sind.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

VM

Referenten: Klaus Schamberger, Klaus Woitekat

AK T 18: Aktuelles Steuerrecht für Vereine

Dieser Vortrag richtet sich ebenfalls an Vereine, die einen wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb und auch im Bereich des Zweckbetriebes steuerpflichtig sind. Die Gesetzesänderungen 2008 – 2009 werden vorgestellt und ausgiebig erklärt. Eingeladen sind auch hier Vereinsvorstände, Kassenwarte und Personen, die im Rechnungswesen tätig sind.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

VM

Referenten: Klaus Schamberger, Klaus Woitekat

AK T 19: Rund um die Vereinsförderung

Besprochen werden Art und Umfang von Zuschüssen über die Sportjugend Rheinhessen. Dazu gehören Zuschüsse zu Wochenendfahrten, zu Schulungen von ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen, zu internationalen Begegnungen und zu der Ausbildung von Jugendleiter/innen. Darüber hinaus werden Fragen zu den Inhalten einer Jugendordnung ausführlich beantwortet.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

ÜL / VM

Referent: Stefan Keck



ZENTRALE VERANSTALTUNG



Die folgende Veranstaltung findet am Samstag von 13.15 bis 14.15 Uhr statt. Sie ist für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Lehrtagung kostenlos. Aus organisatorischen Gründen bitten wir die Teilnahme auf dem Anmeldeformular zu vermerken (Teilnahmebestätigung).

Integrale Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg!

KuS-Demo mit LUS-Trio

„Einer lobt dich in den höchsten Tönen, eine andere wird dir die Flötentöne noch beibringen, der Dritte will immer die erste Geige spielen, dabei gibt die Erste den Ton an, der nächste tutet ins selbe Horn, die trällert nur rum, der posaunt alles gleich aus, dann setzt noch eine den Kontrapunkt; alle wollen auf die Pauke hauen. Taktlos! Hast du da noch Töne?“

Ist hier die Rede von einem Sportwettkampf, einem Training, einem Trainertreffen? Oder von einem Vereinsvorstand, einer Verbandsführung, einer Mitgliederversammlung ... ?

Mit diesen Sprachmetaphern aus der Musik werden Verhaltensweisen von Menschen interpretiert und die beurteilende Haltung der Sprecherin deutlich:

Da trommelt einer heftig mit den Fäusten! Missklänge, wo sie hinschaut.

Was brauchen Menschen, um *Regeln der Harmonielehre* zu lernen und zu beachten? Wie kann ein gemeinsamer *Rhythmus* gefunden werden? Beruhigt ein *Adagio*, um dann im *Finale furioso* den *stimmigen Schlussakkord* zu finden? Hat die *Dirigentin* den *Taktstock* fest in der Hand?

In schwierigen Situationen stehen Körpersignale/-wirkungen und gesprochene Sprache in besonderen Wechselbeziehungen. Der Körper spiegelt durch entsprechende physische Reaktionen unsere psychische Befindlichkeit wider. Desgleichen lösen unterschiedliche Emotionen auch verschiedene Körperempfindungen aus. Ebenso beeinflussen Worte die Körper- und Gemütsverfassung der Kommunikationspartner und umgekehrt.

Ein gutes Miteinander hängt vor allem ab von der Wahrnehmung dieser Wechselwirkungen bei sich und anderen, von kommunikativen Fähigkeiten und vom wirksamen Einsatz eines Instrumentes, das die Informationen zwischen den Gesprächs- und Interaktionspartner/innen transportiert.

Das unterstützt **KuS!** Körper- und Sprachbewusstheit bringt Menschen in innere und äußere Bewegung und schafft Grundlagen für eine gewaltfreie, integrale Verständigung.

KuS im Sport: *Da ist Musik drin!*

Zeit: Samstag 13.15 – 14.15 Uhr

Referentin: Christa Burkhardt mit Unterstützung des LUS-Trios

WICHTIGE HINWEISE UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN



Anschrift des Veranstalters: Sportbund Rheinhessen e.V.
Rheinallee 1
55116 Mainz
Tel.: 06131 / 28 14 – 201
Fax: 06131 / 28 14 – 222

während der Veranstaltung:
Tagungszentrum im Foyer des
Verwaltungsgebäudes
neben dem Hörsaal 1
Tel.: 06131 / 392 35 93

Anmeldung: **Die Zuordnung zu den Arbeitskreisen erfolgt ausschließlich nach der Reihenfolge der Anmeldungen.**
Deshalb empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

Meldeschluss: 27. Februar 2009

Spätere Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden.

Die Anmeldung bitte mit dem vorgesehenen Anmeldeformular vornehmen!

Wir bitten jede/n Teilnehmer/in, sich mit einem eigenen Formular anzumelden. Zusätzliche Anmeldeformulare können kopiert oder beim Sportbund Rheinhessen angefordert werden.

Teilnehmerbeitrag: pro Arbeitskreis (AK) € 10,00
für 5 Arbeitskreise (AK's) € 40,00

Mit der schriftlichen Anmeldung verpflichtet sich der/die Teilnehmer/in, die Teilnehmergebühr zu bezahlen. Eine Abmeldung ist bis 3 Tage vor Beginn der Lehrtagung möglich, allerdings wird eine Stornogebühr von € 10,00 fällig. Bei einer späteren Abmeldung oder bei Nichterscheinen kann die Teilnehmergebühr nicht zurückerstattet werden.

Anmeldebestätigung: Nach Eingang des Teilnehmerbeitrags erhält jede/r Teilnehmer/in, bis spätestens eine Woche vor Beginn, eine Anmelde- und Arbeitskreisbestätigung.

Tagungskonto: Sportbund Rheinhessen e.V. Kennwort: Lehrtagung
Sparkasse Mainz
Kto.-Nr.: 100 047 000 BLZ: 550 501 20

Kinderbetreuung: Kinder ab 3 Jahre werden während der Lehrtagung mit Bastel- und Bewegungsangeboten betreut. Sportkleidung und Turnschuhe sollten mitgebracht werden.

Eine Anmeldung mit Altersangabe ist erforderlich.

Bekleidung: Für die praktischen Arbeitskreise sollte funktionelle Sportbekleidung selbstverständlich sein. Dazu gehören auch feste Turnschuhe mit hellen Sohlen!

Für alle Arbeitskreise des Bereiches „Schwimmen“ und der Arbeitskreise Aqua-Fitness wird Badebekleidung benötigt.

Eröffnung: Die Eröffnung findet im Hörsaal 1 neben dem Tagungszentrum statt.

Tagungszentrum: Das Tagungszentrum befindet sich während der Tagung im Foyer des Verwaltungsgebäudes.

Tel.: 06131 / 392 35 93 (nur während der Veranstaltung)

Öffnungszeiten:

Samstag	28.03.09	8.30 – 18.00 Uhr
Sonntag	29.03.09	8.00 – 15.00 Uhr

Tagungsunterlagen: Die Unterlagen für die Lehrtagung werden am Samstag ab 9.00 Uhr im Tagungszentrum vor dem Hörsaal 1 ausgegeben. Eine Zusendung ist nicht möglich.

Besondere Hinweise: Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Die Lehrtagung stellt eine Ergänzung des Lehrgangsangebotes der staatlichen Lehrerfortbildung dar. Sie ist vom Institut für schulische Fortbildung und schulpsychologische Beratung unter dem Akten-zeichen 91ST13001 als dienstlichen Interessen dienend anerkannt, gem. Pt 4.2 der Verwaltungsvorschrift des Ministeriums für Bildung, Frauen und Jugend vom 16.05.2003.

Die Teilnahme an der Lehrtagung wird zur Verlängerung der Übungsleiter-Lizenzen Breiten- und Freizeitsport, der Übungsleiter C-Lizenzen sowie der Fach- und Trainer C-Lizenzen Turnen, Schwimmen und Leichtathletik anerkannt.

Mittagessen: Mittagessen am Samstag – Kosten: € 5,00. Folgende Gerichte stehen zur Auswahl:

Menü 1: Rindergulasch mit Spätzle, Salat und Obst

Menü 2: Gemüse-Nudelauflauf, Salat und Obst

Eine Anmeldung auf dem Anmeldeformular ist erforderlich.

Übernachtungsmöglichkeiten

Berno-Wischmann-Haus: Tel.: 06131/3749481

Universitätsgelände, Institut

für Sportwissenschaft Einzelzimmer: € 23,00

55128 Mainz

Stornogebühr: € 10,00

Touristik Centrale:

Tel.: 06131/28621-28

ANMELDEFORMULAR

LEHRTAGUNG AM 28. UND 29. MÄRZ 2009 IN MAINZ

Sportbund Rheinhessen, Rheinallee 1, 55116 Mainz, FAX: 06131-28 14-222

Name: _____ Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ Schule/Verein: _____

Teilnahme an Arbeitskreisen

Aus jeder Spalte nur einen Arbeitskreis auswählen.

AK	Samstag, 28.03.09 10.30 – 12.00 Uhr	Samstag 28.03.09 14.30 – 16.00 Uhr	Samstag 28.03.09 16.30 – 18.00 Uhr	Sonntag, 29.03.09 9.30 – 11.00 Uhr	Sonntag 29.03.09 11.30 – 13.00 Uhr
Nr.	P 1	P 5	P 9	P 14	P 19
Nr.	P 2	P 6	P 10	P 15	P 20
Nr.	P 3	P 7	P 11	P 16	P 21
Nr.	P 4	P 8	P 12	P 17	P 22
Nr.	P 25	P 26	P 13	P 18	P 23
Nr.	P 31	P 27	P 36	P 28	P 24
Nr.	P 32	P 34	P 37	P 38	P 29
Nr.	P 33	P 35	P 48	P 39	P 30
Nr.	P 42	P 45	P 49	P 40	P 41
Nr.	P 43	P 46	P 50	P 51	P 53
Nr.	P 44	P 47	P 59	P 52	P 54
Nr.	P 55	P 56	P 60	P 62	P 65
Nr.	P 68	P 57	P 61	P 63	P 66
Nr.	P 69	P 58	P 72	P 64	P 67
Nr.	P 70	P 71	T 8	P 73	
Nr.	T 1	T 4	T 9		
Nr.	T 2	T 5	T 10	T 11	T 12
Nr.	T 3	T 6	T 14	T 16	T 18
Nr.	T 13	T 7	T 15	T 17	T 19

Falls o.g. Arbeitskreise bereits ausgebucht, wähle ich folgende Alternativarbeitskreise
(bitte vollständige Nummer der/s Arbeitskreise/s eintragen):

Nr.					
-----	--	--	--	--	--

An der zentralen Veranstaltung nehme ich teil (bitte ankreuzen)

Kinderbetreuung erwünscht? _____ Anzahl und Alter der Kinder: _____

Folgende Gebühren überweise ich auf das Tagungskonto des Sportbundes Rheinhessen e.V.

Tagungsgebühr (€ 10,00 pro Arbeitskreis bzw. € 40,00) € _____

Mittagessen am Samstag € 5,00 **Menü 1** **oder** **Menü 2** (bitte ankreuzen) € _____

€ _____

Datum

Unterschrift
