



SPORTBUND RHEINHESSEN

9. Lehrtagung - 14./ 15. März 2015
am Institut für Sportwissenschaft Johannes Gutenberg-Universität



Sport Ideen

Lernen
Lehren
Führen
Organisieren

Sonderausgabe von

sport 
InForm

Nr.: 17/2014

... ein Teil
meines
Lebens!

... seine
Grenzen
zu testen!

... frei
sein!

... das
schönste
Hobby!

... täglich
an sich zu
Arbeiten!

... Emotionen
pur!

... Ge-
sund-
heit!

... eine
coole
Sache!

... mit
Freunden
Zeit zu ver-
bringen!

... **TEAM-
GEIST!**

... **Spaß!**

... das Bier
danach!

... gelebtes
Ehrenamt!

... meine
persönliche
Droge!

... ein
Ausgleich
zum Alltag!

... mein
Verein!

... Ziele zu
erreichen!

...
**Ablenk-
ung!**

... Menschen
kennen-
zulernen!

... mehr als
Bewegung!

Sport ist für mich...



SPORTBUND
RHEINHESSEN

INHALTSVERZEICHNIS

Sport-Ideen für alle - 9. Lehrtagung	S.	4
Grußworte	S.	5
Programm – Die Lehrtagung auf einen Blick	S.	8
<u>Beschreibung der Arbeitskreise</u>		
I. Zentrale Veranstaltung	S.	9
II. Prävention, Gesundheitssport und aktuelle Trends	S.	10
III. Aerobic - Tanz	S.	15
IV. Turnen, Motopädagogik	S.	17
V. Gewaltprävention	S.	21
VI. Spiele	S.	23
VII. Leichtathletik	S.	29
VIII. Sporttheorie	S.	32
IX. Führen und Verwalten, Jugendarbeit	S.	36
Referenten	S.	39
Wichtige Hinweise und Teilnahmebedingungen	S.	46
Anreisebeschreibung	S.	48
Anmeldeformular	S.	49

Eine Veranstaltung des Sportbundes Rheinhessen in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, dem Deutschen Sportlehrerverband Landesverband Rheinland-Pfalz, dem Rhein Hessischen Turnerbund und weiteren Fachverbänden unter der Schirmherrschaft von Roger Lewentz, Minister des Innern, für Sport und Infrastruktur des Landes Rheinland-Pfalz.

IMPRESSUM

Herausgeber: LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ
SPORTBUND RHEINHESSEN, Rheinallee 1
55116 Mainz
Tel.: 06131/28 14-201, Fax: 06131/28 14-222
E-Mail: info@sportbund-rheinhessen.de
Internet: www.sportbund-rheinhessen.de
Redaktion: Petra Bastian (verantwortl.), J. Friedsam
Druck: Böhmer Druck Service GmbH
55469 Simmern www.boehmerdruck.de
Auflage: 5.000

SPORT-IDEEN FÜR ALLE

9. LEHRTAGUNG



Die große Lehrtagung des Sportbundes Rheinhessen gehört seit Jahren zu den Highlights in der Arbeit des Sportbundes Rheinhessen. Alle zwei Jahre findet sie statt und hat für jeden Sportbegeisterten das richtige Thema. Die Auswahl ist auch 2015 riesig – über 80 Workshops sorgen für ein Angebot, dass die rund 600 Teilnehmer begeistern wird: Von „exotisch“ bis Standard, von der Basic Schulung bis zum ganz speziellen Sportartangebot.

Dass wir auf dem richtigen Weg sind, zeigt die Resonanz in der Vergangenheit. Bildung im und durch den Sport ist von großem Belang für die Fortentwicklung unserer Sportvereine. Mitmachen, dass lesen Sie hier deutlich raus, lohnt sich also. Allerdings ist auch ein wenig Eile geboten, wenn es um die Anmeldung geht. Zur optimalen Durchführung der Lehrtagung können nicht mehr als 600 Teilnehmer/innen zugelassen werden. Also frühzeitig anmelden und dann sicher dabei sein!

Es ist auch Aufgabe des Sports, sich immer wieder mit aktuellen gesellschaftlichen Themen zu beschäftigen. So wird in diesem Jahr das Thema Gewaltprävention theoretisch und praktisch, sowohl in der Zentralen Veranstaltung als auch in mehreren Arbeitskreisen behandelt. Übungsleiter und Trainer sowie aktive Sportler werden an den beiden Tagen auf dem Uni-Gelände genügend Anregungen finden, um sich speziell für ihren Sport weiterzubilden. Auch die sogenannten Schreibtischtäter, jene Funktionäre und Vereinsmanager, die die Vereine führen und verwalten, bekommen Input für ihr Wirken. Haftung, Sponsoring oder Versicherungsfragen stehen ebenso auf dem Veranstaltungsplan wie Handstandschielung, Fußball oder Tischtennis. Kurzum, jeder Sportbegeisterte sollte einen Blick in den Veranstaltungsplan werfen – jeder wird etwas für sich finden.

Dass all dies nicht ohne ein funktionierendes Team zu stemmen ist, ist jedem klar. Aus diesem Grund ist es mir ein besonderes Anliegen, meine Präsidiumskollegen Reinhold Heinz, Nicole Muth und Birgit Nebrich sowie insbesondere unsere „Hauptamtliche“ Petra Bastian für die vielen Stunden der Vorbereitung hervorzuheben. Unterstützung finden die Macher durch die Mitarbeiter der gesamten Geschäftsstelle des Sportbundes Rheinhessen, dem Deutschen Sportlehrerverband, dem Rhein Hessischen Turnerbund und natürlich dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Mainz. Mein Dank gilt ebenso allen unseren fachkundigen Referentinnen und Referenten. Last but not least danke ich auch dem Staatsminister Roger Lewentz für die Übernahme der Schirmherrschaft.

Jetzt bleibt mir nur noch eines zu sagen: Machen Sie mit, haben Sie Spaß an den Kursen und freuen sie sich auf viele neue „Sport-Ideen für alle“.

Magnus Schneider
Präsident des Sportbundes Rheinhessen



Grußwort des Schirmherrn



Ich freue mich, dass der Sportbund Rheinhausen bereits zum neunten Mal seine Lehrtagung „Sport-Ideen für Alle“ durchführt.

Als Sportminister des Landes Rheinland-Pfalz heiße ich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Lehrtagung in der Landeshauptstadt Mainz herzlich willkommen und übermittele ihnen die Grüße unserer Ministerpräsidentin sowie der gesamten rheinland-pfälzischen Landesregierung.

Aufgrund der großen Resonanz findet diese Lehrtagung des Sportbundes Rheinhausen bereits seit 1999 regelmäßig im Zweijahresrhythmus statt. Übungsleiter/innen, Vereinsmitarbeiter/innen, Erzieher/innen, Trainer/innen, aktive Sportlerinnen und Sportler sowie viele andere mehr werden an den beiden Veranstaltungstagen ein breites Spektrum interessanter Themen und Anregungen im Rahmen von Workshops rund um das Thema Sport zur Auswahl haben. Die Lehrtagung bietet darüber hinaus eine einzigartige Kommunikationsplattform für alle diese im sportlichen Bereich tätigen Multiplikatoren.

Den Referentinnen und Referenten, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Sportbundes Rheinhausen und allen, die zum Gelingen dieser Veranstaltung beitragen, spreche ich Anerkennung und Dank aus.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der 9. Lehrtagung, dass sie viele positive Anregungen und Impulse für ihre tägliche Arbeit mitnehmen können.

Roger Lewentz, MdL
Minister des Innern, für Sport und Infrastruktur
des Landes Rheinland-Pfalz

Grußwort des Sportlehrerverbandes Rheinland-Pfalz



Wenn eine Veranstaltung wie die Lehrtagung unter Federführung des Sportbundes Rheinhessen zum neunten Mal in Mainz stattfindet, dann muss man über Erfolg und Sinn nicht lange reflektieren. Sie wird immer mehr zu einem festen Bestandteil der Fort- und Weiterbildung von Lehrerinnen und Lehrern, aber auch von Übungsleiterinnen und Übungsleitern in den Vereinen.

Der Sport in Schule und Verein ist im Umbruch. Weitreichende Strukturveränderungen in den Bildungseinrichtungen von Rheinland-Pfalz sind auf den Weg gebracht. Für den Sport sind vor allem die Veränderungen durch den Ganztagsbetrieb von weitreichender Bedeutung. Nicht nur der Sportunterricht in den Schulen, sondern auch der Sport in den Vereinen ist davon betroffen, dass immer Kinder und Jugendliche ein verändertes Freizeit- aber auch Lernverhalten haben. Die Übungsleiter- und Lehrerausbildung muss auf diese Veränderungen eingehen. Heterogenität in den Übungs- und Lerngruppen wird zu einem immer größeren Problem, mit dem sich alle am Bildungsprozess der nachwachsenden Generation Beteiligten beschäftigen müssen. Lösungen auf allen Ebenen sind gefragt.

Die zentrale Fort- und Weiterbildungsveranstaltung wird mit ihrem breit gefächerten Angebot sicherlich für viele Fachkräfte aus Vereinen, Verbänden, Kindertagesstätten, Schulen und Universitäten neue Impulse zur Lösung der o.g. Probleme geben. Es gilt nicht nur Neues kennen zu lernen sowie Traditionelles zu wahren und zu pflegen, sondern vor allem den Sport als festen Bestandteil von ganzheitlicher Bildung und Erziehung zu betonen.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der neunten Lehrtagung erlebnisreiche und lehrreiche Tage in Mainz.



Rüdiger Baier
Vorsitzender des DSLV Rheinland-Pfalz



Grußwort des Rhein Hessischen Turnerbundes e. V.



Im Namen des Rhein Hessischen Turnerbundes begrüße ich Sie aufs herzlichste zur 9. Lehrtagung des Sportbundes Rhein Hessen an der Universität Mainz.

Diese Lehrtagung spiegelt mit ihrem vielfältigen Themenangebot einen Großteil der Betätigungsfelder des organisierten Sports in Rhein Hessen wieder. Als kompetenter Anbieter von Aus- und Fortbildungen sowohl in den klassischen Grundsportarten Turnen und Gymnastik als auch in dem breit gefächerten Bereich des Fitness- und Gesundheitssports sind wir dankbar, über unsere eigenen Lehrangebote hinaus, diese Lehrtagung nun schon seit vielen Jahren aktiv mitgestalten zu können.

Seit Jahrzehnten bildet der Rhein Hessische Turnerbund mit seinen zeitgemäßen Programmen, Bildungs- und Beratungsangeboten die Grundlage für eine systematische, fachliche Weiterentwicklung seiner Mitgliedsvereine. Daher freuen wir uns, dass in diesem Jahr auch wieder Themen für Vereinsführungskräfte im Programm der Lehrtagung zu finden sein werden.

Gut ausgebildete Übungsleiter sind unabdingbar für aktuelle und qualitativ hochwertige Bewegungsangebote, die im Wesentlichen die Attraktivität des Turn- und Sportvereins ausmachen und damit zur Gewinnung und Erhaltung des Mitgliederpotentials beitragen. Innerhalb dieser Lehrtagung stellen wir Ihnen daher interessante Trends, wie z.B. LaGYM® oder Faszientraining vor, und bieten Ihnen gleichzeitig abwechslungsreiche Weiterbildungsmöglichkeiten in den Bereichen des „klassischen“ Fitness- und Gesundheitssports sowie des Gerätturnens an.

Ich wünsche Ihnen allen einen lehr- und erlebnisreichen Tag hier in Mainz und dass Sie viele neue Anregungen für ihre Arbeit mit in Ihre Vereine nehmen.

Mein herzlicher Dank gilt den Organisatoren des Sportbundes Rhein Hessen, der Universität Mainz, des Sportlehrerverbandes und des Rhein Hessischen Turnerbundes sowie allen beteiligten Fachverbänden für die gute Vorbereitung und Umsetzung dieser Veranstaltung.

Detlef Mann

Präsident Rhein Hessischer Turnerbund e.V.

PROGRAMM

DIE 9. LEHRTAGUNG AUF EINEN BLICK



Samstag, 14. März 2015

⇒	10.00 Uhr	Eröffnung
	10.15 - 11.00 Uhr	Zentrale Veranstaltung
	11.30 - 13.00 Uhr	Arbeitskreise 1. Durchgang
	13.30 - 15.00 Uhr	Arbeitskreise 2. Durchgang
	15.30 - 17.00 Uhr	Arbeitskreise 3. Durchgang

Sonntag, 15. März 2015

	09.30 - 11.00 Uhr	Arbeitskreise 1. Durchgang
	11.30 - 13.00 Uhr	Arbeitskreise 2. Durchgang



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

I. ⇒ Zentrale Veranstaltung

**ZV: Gegen sexualisierte Gewalt im Sport!
– Präventionsmaßnahmen für Sportvereine -**

Sportvereine in Deutschland verzeichnen rund 7,6 Millionen Mitgliedschaften von Kindern und Jugendlichen. Sie treiben dort begeistert Sport, mit hohem Engagement und in Gemeinschaft mit anderen. Formelle und informelle Bildungsprozesse stärken dabei u.a. die Persönlichkeits- und Teamentwicklung sowie die Fähigkeit zur Selbst- und Fremdeinschätzung. Die positiven Wirkungen des Sports liegen dabei in der aktiven Verantwortung der Sportvereine. Sie werden durch die engagierte, kompetente und verantwortungsvolle Gestaltung der Maßnahmen, Angebote und des Vereinsalltags bewirkt. Dabei wird die Kinder- und Jugendarbeit im Sport traditionell von dem Gedanken getragen, zum Schutz von jungen Menschen beizutragen und deren Wohlergehen stets im Blick zu haben. Hierzu gehört auch die Vermeidung jeglicher Gewalt, die die Sportvereine vor eine besondere Herausforderung stellt. Die dem Sport immanente Körperlichkeit und die entstehende Nähe und Bindung können missbraucht werden und bergen dann das Risiko sexueller Übergriffe. Um dem vorzubeugen, können Sportvereine unter Berücksichtigung ihrer auf Selbstorganisation basierenden Strukturen passende Präventionsmaßnahmen zum Schutz vor sexualisierter Gewalt verankern und damit gesamtgesellschaftliche Verantwortung übernehmen. Ziel ist es, eine Kultur der Aufmerksamkeit und des Handelns Verantwortlicher zu schaffen, um Kinder, Jugendliche und Erwachsene – mit und ohne Behinderung – im Sport vor sexualisierter Gewalt zu schützen.

Zeit: Samstag 10.15 – 11.00 Uhr

Referentin: Elena Lamby



II. ⇒ Prävention, Gesundheitssport und aktuelle Trends

AK P 1: Entspannte Schulter und entspannter Nacken

Verspannungen im Schultergürtel sind ein weitverbreitetes Problem. Weiterlaufend kommt es zu Problemen im Nacken, Ausstrahlungen in die Arme, Kopfschmerzen, Ohrensausen. Das auch das Becken über myofasziale Verbindungen ursächlich für die Beschwerden sein kann, wird wenig bedacht. Mit einfachen Übungen unter Einbeziehung der gesamten Wirbelsäule und des Beckens, sollen diese Verspannungen über Rotationen und Torsionen gelöst werden.

Zeit: Samstag 11.30 – 13.00 Uhr

Referentin: Christine Kätzel

AK P 2: HIIT – Intervall Training für jeden Level (ohne Geräte)

Hochintensives, funktionelles Intervalltraining rückt in der Trainingspraxis immer mehr in den Vordergrund. Wir arbeiten in einem mehrfachen Tempowechsel zwischen kurzen intensiven und längeren Intervallen. Nach einem Warm up zeige ich Dir Übungen aus dem Bereich Plyometrie / Upper Body – Lower Body und Core. Durch verschiedene Schwierigkeitsstufen hast du die Möglichkeit alles oder einzelne Übungen in einer heterogenen Gruppe anzubieten.

Zeit: Samstag 11.30 – 13.00 Uhr

Referentin: Andrea Roth



AK P 3: Laufen für Anfänger

Von 0 auf 30 Minuten: 12 Wochenkurs für Laufanfänger

Das Laufen bringt viele Vorteile mit sich, die sich auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirken. Mit der richtigen Vorbereitung und dem passenden Trainingsplan schafft es jeder Anfänger, das Laufen in seinen Alltag zu integrieren und als neue Leidenschaft zu entdecken. Inhalte: Trainingsmethode, Trainingskonzept und funktionelle Gymnastik für Laufanfänger.

Zeit: Samstag 11.30 – 13.00 Uhr

Referentin: Simone Bopp

AK P 4: LaGYM „easy“

LaGYM ist ein dynamisches Fitness-Programm mit leicht nachvollziehbaren Schritten, das Spaß macht und gute Laune bringt. Es ist vor allem durch mitreißende Musik geprägt und einfach zu lernen! LaGYM trainiert den ganzen Körper, vor allem in Bezug auf Koordination und dem Herz-Kreislauf-System. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit in das LaGYM - Programm reinzuzuschnuppern.

Zeit: Samstag 11.30 – 13.00 Uhr

Referentin: Sara Hauser

AK P 5: 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 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Christian Heinz

AK P 6: Der Beckenboden

Die drei Hauptfunktionen des Beckenbodens „anspannen, entspannen und Druck reflektorisch gegenhalten“ sind Schwerpunkte des Kurses. Doch auch myofasziale Zusammenhänge mit dem gesamten Körper bis hin zur Halswirbelsäule sollen bewusst gemacht werden. Praxis mit isolierten Beckenbodenübungen, Kraftaufbau der umliegenden und beeinflussenden Muskulatur und Haltearbeit des Beckenbodens in Verbindung mit Bewegungen.

Zeit: Samstag 13.30 – 15.00 Uhr

Referentin: Christine Kätzel

AK P 7: Myofaszielles Training mit dem Toningball

Bewusst ausgeführte, sich wiederholende Bewegungsabläufe fördern das myofaszielle Gleichgewicht. Ein Wechselspiel aus Übungen, die dynamische Stabilität und Beweglichkeit optimieren. Der Toningball wird zum einen für Übungen eingesetzt, die den Schultergürtel und Rumpf kräftigen. Zum anderen werden durch Druck und Massage mit den weichen Bällen Faszien angeregt, Muskeln stimuliert und gelöst.

Zeit : Samstag 13.30 – 15.00 Uhr

Referentin: Andrea Roth

AK P 8: Kinesiotapekurs

In diesem Arbeitskreis wird das Taping mit elastischen Tapeverbänden vorgestellt und praktisch geübt. Kinesiotape bietet unzählige Möglichkeiten der Muskelunterstützung.

Zeit: Samstag 13.30 – 15.00 Uhr

Referenten: Pablo Schmitz

AK P 9: Anspannung = Verspannung?

Ohne Spannung oder entsprechende Anspannung wären wir nahezu bewegungslos. Ein zuviel an Spannung bewirkt aber auch leicht das Gegenteil - eine VERSpannung. Das können wir alle immer öfter nachfühlen. Gibt es eventuell doch Möglichkeiten in unserem Alltag den Übergang von Spannung in Verspannung früher zu erspüren und besser in Balance zu bleiben? Wie können wir selbst zu unserem Wohlbefinden beitragen? Eine Einladung zum Hinschauen, Hineinschauen und Beobachten. Ich freue mich auf eine "spannende und entspannte" Zeit mit Euch. Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und eine Isomatte mitbringen.

Zeit: Samstag 15.30 – 17.00 Uhr

Referentin: Elke Mohr

AK P 10: Pilates aktuell – Dynamic Flow

Unter Berücksichtigung der ursprünglichen Pilates-Methode arbeiten wir im erweiterten Bewegungsspektrum und lassen neue wissenschaftliche Erkenntnisse mit einfließen. Fließende Sequenzen, dreidimensionale Bewegungen, Rhythmus-Varianten und ein Wechselspiel aus An- und Entspannung sollen Dir neue Anregungen für Deine Stunden geben.

Zeit: Samstag 15.30 – 17.00 Uhr

Referentin: Andrea Roth

AK P 11: Alles für die Füße

Sie tragen uns durch das ganze Leben und sind doch missachtet: unsere Füße! Sie machen das Gehen möglich, stabilisieren die Beinachsen im Stand und in der Dynamik, sind für die Aufrichtung des Körpers und das Gleichgewicht sehr wichtig. Von einfacher Fußgymnastik bis zu komplexen Übungen für die Beinachsen.

Zeit: Samstag 15.30 – 17.00 Uhr

Referentin: Christine Kätzel

AK P 12: Rücken im Fluss

Rückenleiden zählen nach wie vor zu den häufigsten Beschwerden in der Bevölkerung. Um den Rücken effektiv zu trainieren ist es wichtig die rumpfumgebende Muskulatur in Balance zu halten. Dafür sind Kräftigungs- und Dehnübungen genauso wichtig, wie Übungen zur Körperwahrnehmung, Lockerung und Entspannung. In diesem Workshop werden Übungen zu einer Bewegungsfolge verbunden und im Bewegungsfluss durchgeführt.

Zeit: Samstag 15.30 – 17.00 Uhr

Referentin: Sara Hauser

AK P 13: Outdoor FitCamp

Raus aus der stickigen Luft vieler Sporthallen und rein in die freie Natur. Das Outdoor FitCamp bietet Fitnessinteressierten neue Erfahrungen und einen Motivationsschub durch das Training an der frischen Luft. Basierend auf abwechslungsreichen Trainingsprogrammen werden Natur, Spaß und hartes Training in Einklang gebracht.

Zeit: Samstag 15.30 – 17.00 Uhr

Referentin: Simone Bopp

AK P 14: Faszientraining = Fascial Stretch und Fascial Release

Faszien – Bindegewebe: Sie umhüllen unsere Muskulatur und innere Organe, bilden Sehnen und Bändern, schützen vor Verletzungen, federn die Bewegungen ab und unterstützen den Körper bei biochemischen Prozessen. Die Faszien bilden ein körperweites Netzwerk und halten uns so als „Ganzes“ zusammen. Doch sie reagieren auch auf Stress, Mangelernährung und Bewegungsmangel. Mit einem Faszientraining können wir verklebtes Gewebe lösen und Schmerzen reduzieren. In diesem Kurs werden die Techniken Fascial-Stretch und Fascial Release vorgestellt und praktisch umgesetzt.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Referentin: Christine Kätzel



AK P 15 Zirkel- und Gehirntraining, funktionell und effektiv

Den Körper fit halten mit Köpfchen! Ein Wechselspiel von Kraft- und Koordinationsaufgaben. In unserem Zirkeltraining werden Übungen eingesetzt, die nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn fit und aktiv halten. Somit werden nicht nur die wichtigsten Muskeln trainiert, sondern auch die graue Gehirnmasse in Schwung gehalten und gefordert.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Referentin: Andrea Roth

AK P 16: Massagegrundkurs (Wiederholung AK P 7)

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

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Referent: Pablo Schmitz

AK P 17: Core stability (Core = Kern)

Unsere Körpermitte, Zwerchfell bis Becken, hat wenig Stabilisierung durch knöchernen Strukturen. Dadurch ist eine aktive Unterstützung durch die Muskulatur, wie z.B. Bauchmuskeln, Wirbelsäulenmuskeln, Becken- und Hüftmuskeln besonders wichtig. Gleichzeitig sollen neben der Stabilität des Rumpfes die Extremitäten dynamisch bleiben, um in allen Situationen reagieren zu können. Haltearbeit der Körpermitte, in Verbindung mit Gleichgewicht, Reaktion und dynamischer Muskelaktivität der Extremitäten sind Schwerpunkt in diesem Kurs.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referentin: Christine Kätzel

AK P 18 Entspannung und Harmonie mit dem Overball

Im Fokus dieses Lehrgangs steht das Wohlfühlprinzip. Wir kombinieren Bewegung und Entspannung und möchten dadurch den Stress lindern. Fließende Bewegungen, kombiniert aus dem Qi Gong, Tai Chi, Pilates, Yoga und Feldenkrais fördern Flexibilität, Mobilität, Gleichgewichtssinn und Körperwahrnehmung leisten somit einen schonenden Beitrag zur Fitness.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referentin: Andrea Roth

AK P 19: Kinesiotapekurs (Wiederholung AK P 23)

In diesem Arbeitskreis wird das Taping mit elastischen Tapeverbänden vorgestellt und praktisch geübt. Kinesiotape bietet unzählige Möglichkeiten der Muskelunterstützung.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Christian Heinz

III. ⇒ Aerobic - Tanz

AK P 20: Hip Hop

Nach wie vor beliebt bei allen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Nach einem Warm up geht es in eine kleine Choreo. Hauptsache jeder hat Spaß!!!!

Zeit: Samstag 11.30 – 13.00 Uhr

Referentin: Stefanie Küchenmeister

AK P 21: Aerobic „back to the roots“

Dieser Workshop bietet Ausdauertraining mit Aerobic Grundschritten, die zu leichten Bewegungsfolgen zusammengestellt werden. Dabei wird der Spaß an der Bewegung in den Vordergrund gestellt und weniger das choreografische Arbeiten. Eine klassische Aerobic-Stunde...back to the roots!

Zeit: Samstag 13.30 – 15.00 Uhr

Referentin: Sara Hauser

AK P 22: Street Jazz

Street Jazz vereint Elemente des Hip Hop und Jazz Tanz. Bei diesem Kurs ist es von Vorteil, wenn Sie mit den Tanzrichtungen Hip Hop und Jazz Dance bereits Bekanntschaft gemacht haben, aber auch unbedarfte tanztalentierte sollten diesen Mix einmal ausprobieren.

Zeit: Samstag 13.30 – 15.00 Uhr

Referentin: Stefanie Küchenmeister

www.sportbund-rheinhausen.de

AK P 23: Jazzdance

Der Jazztanz eignet sich für Kids, Jugendliche oder Erwachsene und neben dem künstlerischen Aspekt trainiert er Figur und Kreislauf, Body and Soul!

Beginnend mit einem Warm up bestehend aus typischen Jazztanz Grundelementen fordern wir das „placement“ (genaue Platzierung), die Elastizität, den Gleichgewichtssinn u. v. m., danach geht es an eine kleine Kombination, damit neben der Technik auch der Spaß an der Bewegung natürlich nicht zu kurz kommt.

Bitte Jazztanzschuhe oder Socken mitbringen!

Zeit: Samstag 15.30 – 17.00 Uhr

Referentin: Stefanie Küchenmeister

AK P 24: Internationale Folklore

Den Rhythmus spüren, Spaß haben, einfach Tanzen. Für alle, die einmal die internationale Luft der Folklore schnuppern möchten. Unterschiedliche Rhythmen erwarten uns - mal schnell, mal langsam - meist im Kreis. Einfache bis mittelschwere Tänze vermitteln einen Eindruck vom Reichtum, Vielfalt und Faszination der Tanzfolklore. Die Tänze sind geeignet für Jung und Alt.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Referentin: Nicole Muth

AK P 25: Line Dance

Line-Dance heißt zunächst einmal Tanzen nach allen möglichen Rhythmen, alleine, in Reihen vor- oder nebeneinander. Jeder tanzt für sich eine festgelegte Folge von Schritten, die sich immer wiederholt. Dies bedeutet: Fitness für Geist und Körper, geeignet für Mädchen und Jungen, Spaß für alle Altersklassen.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referentin: Nicole Muth



IV. ⇒ Turnen, Motopädagogik

AK P 26: Alternatives/Modernes Grundlagen- und Aufwärmtraining

Wiederentdecken von bekannten Übungen und das Kennenlernen von modernen Übungen aus dem Grundlagen- und Aufwärmprogramm. Grundlage für den Inhalt des Arbeitskreises sind Programme der Kadererwärmung des DTB und der Rahmentrainingskonzeption, sowie einiger Programme aus Italien, USA und Rumänien, welche der Referent während Trainingslager und Praktika zu seinem Wissen hinzugefügt hat. Alternative Sprinttrainings mit Sprintfallschirm, Einsatz von Elastikbändern und Gewichten mit Bezug auf Alter und Leistungsstand der Sportler

Zeit: Samstag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Mike Graff

AK P 27: Grundschwünge an Barren und Ringen

Im Arbeitskreis werden die Bewegungsmerkmale der Grundschwünge an den Ringen und am Barren herausgestellt, die notwendigen Voraussetzungen zur Lösung dieser Bewegungsaufgaben beschrieben und Übungen präsentiert, die diese Voraussetzungen schaffen.

An den Ringen wird die Weiterführung der Grundschwünge zu den Elementen "Stemmumschwung" und "Felgumschwung (Felgscleudern)", am Barren am Beispiel "Rückschwung in den Handstand" erörtert.

Zeit: Samstag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Ralf Schwabe

AK P 28: Hilfe, mir fehlt der Platz

Angebote für kleine Turnhallen mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten

Kennt ihr das: Ihr nehmt an einer interessanten Fortbildungsveranstaltung teil, bekommt jede Menge gute Ideen und stellt dann fest, dass sich das in euren Räumlichkeiten nicht umsetzen lässt, aufgrund der Platz- und Materialnot. Was nun? In dieser Veranstaltung geht es darum, Spiele, Bewegungsstationen zu entdecken und auszuprobieren, die in kleineren Räumen möglich sind. Außerdem soll gezeigt werden, wie kreatives Handeln angebahnt wird, indem Spielvariationen gezeigt und neu erfunden werden.

Zeit: Samstag 11.30 – 13.00 Uhr

Referentin: Therese Claßen

AK P 29: Sprung – Tsukahara gehockt/gebückt

Mit der richtigen Vorbereitung, Methodik und Hilfestellung ist das Erlernen des anspruchsvollen Sprungs über den Tisch gar nicht mal so schwer. Das Kennenlernen der richtigen Technik und das Erfahren der (doppelten) Überschlagbewegung macht Spaß und motiviert zu mehr.

Zeit: Samstag 13.30 – 15.00 Uhr

Referent: Rainer Jordan



AK P 30: Kippbewegungen

Im Arbeitskreis werden die strukturelevanten Merkmale der Kippbewegungen herausgestellt, die notwendigen Voraussetzungen zur Lösung dieser Bewegungsaufgaben beschrieben und Übungen präsentiert, die diese Voraussetzungen schaffen.

Am Barren wird die Kippbewegung am Beispiel "Kippaufschwung vorwärts im Innenseitstütz in den Rückschwung zum Handstand" erörtert.

Zeit: Samstag 13.30 – 15.00 Uhr

Referent: Ralf Schwabe

AK P 31: „Murmelspiel, Becherstapeln und Fußmalerei“

Feinmotorik im Sportunterricht

Bei Feinmotorik wird häufig als erstes an die Hände und die Finger gedacht. Aber nicht nur die Feinmotorik der Hände wie zum Beispiel die Graphomotorik fällt in diesen Bereich, sondern z. B. auch die Mimik des Gesichtes, die Mundmotorik und auch die differenzierten Bewegungen der Füße und Zehen werden dazu gezählt. Die Feinmotorik stellt einen bedeutsamen Teil der pädagogischen Erziehung von Kindern da. Werden die motorischen Fertigkeiten zu selten ausgeübt, können später wichtige Fähigkeiten fehlen.

In dieser Veranstaltung geht es darum, vielfältige Feinmotorikübungen kennenzulernen. Alle Übungen sind so ausgewählt, dass sie problemlos im regulären Sportunterricht oder der wöchentlichen Trainingsstunde eingebaut werden können.

Ein kleiner theoretischer Exkurs erklärt die Zusammenhänge zwischen Grob- und Feinmotorik.

Zeit: Samstag 13.30 – 15.00 Uhr

Referentin: Therese Claßen



AK P 32: Stembewegungen

Im Arbeitskreis werden die strukturelevanten Merkmale der Stembewegungen herausgestellt, die notwendigen Voraussetzungen zur Lösung dieser Bewegungsaufgaben beschrieben und Übungen präsentiert, die diese Voraussetzungen schaffen.

An den Ringen werden die Stembewegungen am Beispiel "Aufstemmen beim Rückschwung in den Stütz" und "Stemmumschwung", am Barren an den Beispielen "Aufstemmen beim Vorschwung in den Stütz" und "Aufstemmen beim Rückschwung in den Stütz" erörtert.

Zeit: Samstag 15.30 – 17.00 Uhr

Referent: Ralf Schwabe

AK P 33: Boden / Akro- und Trampolinbahn – Salto rw.

Der Salto rw. gehockt/gebückt/gestreckt auch mit LAD (Schraube) ist ein erstes hochwertiges „Kunststück“ das die Turner/innen erlernen. Mit der richtigen Vorbereitung, Methodik und Hilfestellung kommt man rasch ans Ziel. Erlernen der richtigen Körperpositionen sowie der Steuerung über Kopf- und Armbewegungen sind das Geheimnis zum Erfolg.

Zeit: Samstag 15.30 – 17.00 Uhr

Referent: Rainer Jordan

AK P 34: „Ruhe? Was ist das?“

Konzentrations- und Entspannungsübungen für die Turn- und Trainingsstunde. Ja, auch heute noch lieben Kinder und Jugendliche, sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden. Auch oder gerade die „lauten und unruhigen Kinder“. Häufig fehlt es nur an der Zeit und an dem Raum. In dieser Veranstaltung geht es darum, verschiedene Vorgehensweisen kennenzulernen, wie man Kinder und Jugendliche zum Entspannen und Ruhigwerden führt und begleitet. Wir lernen Entspannungstechniken kennen, die mit Bewegung verbunden sind und andere, die im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden. Wir nutzen unterschiedliches Material und probieren selbst aus, welche Methode und welches Material dienlich sind. Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie sich problemlos in die Sportstunde oder das Training einbauen lassen.

Zeit: Samstag 15.30 – 17.00 Uhr

Referentin: Therese Claßen

www.sportbund-rheinhausen.de

AK P 35: Flanken- und Kehrbewegungen am Pauschenpferd

Im Arbeitskreis werden die Bewegungsmerkmale der Flank- und Kehrbewegungen herausgestellt, die notwendigen Voraussetzungen zur Lösung dieser Bewegungsaufgaben beschrieben und Übungen präsentiert, die diese Voraussetzungen schaffen.

An methodischen Geräten wird gezeigt, wie diese Bewegungen erarbeitet werden können.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Referent: Ralf Schwabe

AK P 36: Reck/Stufenbarren - Schlaufentraining

Das Schlaufentraining als Grundlagenschulung von technisch einwandfreien Langhangschwüngen ist Voraussetzung zur Vorbereitung von freier Felge, Sohlumschwung zum Handstand und Riesenfelge rw.. Bekannte Bewegungsmuster vom Boden (Rückenschaukel, Kerze, Felgrolle) werden mit Schlaufen sicher und gefahrlos auf Reck und Stufenbarren übertragen.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Referent: Rainer Jordan

AK P 37: Fehler erkennen und richtig korrigieren

Man sieht nur das, was man weiß! In diesem Arbeitskreis wird das grundlegende Wissen des Trainers über Bewegungsarten, Bewegungsphasen und Arten der Fehler zur Fehlererkennung und -korrektur vertieft. Weiterhin werden Ursachen und Korrekturmöglichkeiten der Fehler sowohl beim Lernenden als auch beim Lehrenden beschrieben und mit Bildmaterial aus der Bodenakrobatik und den Grundschwüngen am Reck und Stufenbarren unterlegt. Dieser Arbeitskreis ist ein praxisnaher Theorieworkshop und für alle Trainer geeignet, die eine effiziente Trainingsmethodik verfolgen.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Ralf Schwabe

AK P 38: Balken – Akrobatikelemente rückwärts

In den Anforderungen für die Kürübungen (modifiziert) stehen „Akrobatikelemente rückwärts auf dem Balken“. Zur Auswahl stehen hier die Elemente Bogengang rw., Menichelli, Salto rw. – Die richtige Vorbereitung, Methodik und Hilfestellung sowie das Fehlererkennen und die entsprechenden Korrekturen sind Voraussetzung für ein erfolgreiches Lernen dieser vom Boden her bekannten Elemente.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Rainer Jordan

VII. ⇒ Gewaltprävention

AK P 39: Stark gegen Gewalt! Kung Fu – mit Köpfchen!

KUNG FU – MIT KÖPFCHEN ist ein über 15-jähriges Schulungskonzept der George Ford Akademie Mainz, was sich in Schulen aber auch anderen Institution als Gewaltpräventions-Schulungsgrundbaustein durchgesetzt hat. Kinder bzw. Jugendliche erhalten hierdurch einen sehr guten Einstieg in den Bereich der Konfliktbewältigung innerhalb sowie auch außerhalb der Schule. In diesem Info-Workshop stehen die Themen Verhaltensschulung, Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in Theorie und Praxis im Vordergrund. Durch eigenes Erfahren erlernen wir, einen Teil dazu beizutragen, Kinder stark zu machen und uns und die Kinder für Konfliktsituationen zu sensibilisieren. Wie erfahren Kinder ein starkes Selbstbild bzw. Selbstwertgefühl? Wie können sich vermeidlich einfache Konfliktsituationen zu größeren Gefahrensituationen entwickeln? Zivilcourage um jeden Preis? Wie erkenne ich Konfliktsituationen genau – wo beginnen Sie und wie kann ich sie vermeiden u. v. a. m.?

Dies ist ein Info-Workshop der erste Schritte zur Konfliktbewältigung aufzeigen soll, neue Impulse setzen soll, um alte Strukturen zu überdenken und neue Wege zu gehen, die dazu führen können, eine Gemeinschaft des Respekts und der Zugehörigkeit zu entwickeln. Die Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen benötigen keine besonderen Erfahrungen im Kampfsport bzw. Budoport, nur das Interesse neue Impulse wahrzunehmen und mit viel Spaß zu entdecken.

Zeit: Samstag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: George K. Ford

AK P 40: Deeskalationstraining – Konfrontative Pädagogik

Für den Umgang mit Gewalt im alltäglichen Leben gibt es keine Patentrezepte. Viele wissen nicht, wie sie sich in den verschiedenen Situationen Verhalten sollen. Sie haben Angst Fehler zu machen oder auch gar selbst Opfer zu werden. In diesem Arbeitskreis sollen Sie einige Handlungsperspektiven im Umgang mit Gewalt und Aggressionen vermittelt bekommen. Hierzu werden wir, außer der Theorie, es auch in praktischen Beispielen einüben, damit Sie in einigen Situationen Selbstsicherer werden.

Zeit : Samstag 13.30 – 15.00 Uhr

Referent: Jörg Danielmeier



AK P 41: Selbstverteidigung für Senior/innen

Dieses Thema wird immer wichtiger, denn tagtäglich liest man in den Zeitungen von derartigen Überfällen. Geschult wird vor allem richtiges Verhalten, Stärkung des Selbstbewusstseins, einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, Verhalten nach einem Überfall. Bitte bringen Sie unbedingt mit: Zeitung, Handtasche, (Stock)Schirm, Buch, Kugelschreiber.

Zeit: Samstag 15.30 – 17.00 Uhr

Referent: Dietrich Brandhorst

AK P 42: Selbstverteidigung für Kinder

In dieser Einheit wird beispielhaft vorgestellt, wie sich Kinder einfach und effektiv verteidigen können. Das Konzept des Kurses ist nach dem Ampelprinzip aufgebaut. Grün steht dabei für **Prävention**. Hier lernen die Kinder ein gesundes Gefahrenbewusstsein zu entwickeln und bedrohliche Situationen frühzeitig zu erkennen, um diese zu vermeiden. Sie lernen Wo und Wie sie im Notfall Hilfe bekommen und üben die Personenbeschreibungen. Die Gelbphase steht für **Selbstbehauptung**. Dort wird der effektive Stimmeinsatz geübt. Spielerisch wird in Rollenspielen Flucht und Hilfe holen geübt. Rot steht für **Selbstverteidigung**. Hier erlernen die Kinder einfache Techniken, die sie gegen bestimmte Angriffe schützt und eine Flucht ermöglichen.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Referenten: Birgit und Helga Schönberger

AK P 43: Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Übergriffe auf Frauen und Mädchen sind in unserer Gesellschaft leider keine Seltenheit mehr. Zum einen ist es ein Glück, das die Medien über solche Straftaten berichten, denn sie ziehen das Thema in das Interesse der Öffentlichkeit. Auf der anderen Seite schüren sie aber auch bei vielen Frauen und Mädchen die Angst und Sorge, selbst zum Opfer zu werden. Außerdem wollen sie wissen, ob es Techniken gibt, mit der man aus diesen Situationen unverletzt heraus kommt. Leider gibt es keine Selbstverteidigungstechnik, die einen Angriff schmerzfrei beendet und den Täter „freundlich“ kampfunfähig macht. In dieser Übungseinheit stellen wir ihnen auszugsweise einige Techniken und Methoden zur effektiven Selbstverteidigung aus dem Ju-Jutsu vor. Ju-Jutsu ist die moderne Selbstverteidigung für die Praxis des täglichen Lebens, optimal, leicht erlernbar und vielseitig anwendbar!

Neben Rollenspielen und dem Einsatz der eigenen Stimme liegt der Schwerpunkt dieses Arbeitskreises auf der Selbstverteidigung in der Bodenlage auch unter Stress. Die Teilnehmerzahl ist auf 16 **Teilnehmerinnen** begrenzt.

Als **Trainingsmaterial** bitte mitbringen: **Ein altes T-Shirt, Handtuch**

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referenten: Birgit und Helga Schönberger



V. ⇒ Spiele

AK P 44: Spielen mit Hand und Ball

Integrative Sportspielvermittlung mit Schwerpunkt Handball / Basketball.

Mit diesem praxisorientierten Konzept wird versucht, eine Spielfähigkeit zu vermitteln, die die Basis für **mehrere Sportspiele** bildet und so den Lernenden ein breites Spektrum an Orientierungen und psychomotorischen Verhaltensmöglichkeiten (Bewegungserfahrung) eröffnet. **Koordinative Fähigkeiten und prozessorientiertes Spiel stehen dabei im Mittelpunkt.** Dies soll dem Einzelnen sowohl das Weiterlernen in einer Sportart, als auch den Wechsel zwischen verschiedenen Sportarten ermöglichen. Entsprechend dieser Zielsetzung wird der Lernprozess zu Anfang nicht an einem Sportspiel ausgerichtet, sondern es werden zunächst die gemeinsamen Strukturen verwandter Sportspiele vermittelt. Alternative Übungs- und Spielmaterialien werden vorgestellt bzw. in den Lehrgang integriert. Unterschiedliche Voraussetzungen und individuelle Ausprägungen werden thematisiert und Ansätze der Individualisierung von Lernprozessen im Sportspiel aufgezeigt (Stationen lernen etc.). Alle Übungsformen sind mit Vereinsgruppen und Schulklassen langjährig erprobt und haben ihre Alltagstauglichkeit unter Beweis gestellt. Zielgruppe: Übungsleiter/Trainer/innen mit Kindern/Gruppen ab 7/8 Jahren, Lehrer/innen mit Schulklassen ab Klasse 3 bis Klasse 7

Zeit: Samstag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Volker Bommas

AK P 45: Kleine Spiele zur Förderung des Miteinanders von Kindern im Grundschulalter

Auf Grund der heutigen Lebens- und Umweltbedingungen ist es häufig schon im Grundschulalter sinnvoll, ein Gemeinschaftsgefühl bei den Schülern zu entwickeln und zu fördern. Der Sportunterricht bietet den Sportlehrern und –lehrerinnen dazu viele Möglichkeiten. Die in diesem Arbeitskreis vorgestellten und erarbeiteten Spiele sind aber auch außerhalb des Sportunterrichts z. B. bei Klassenfahrten oder Exkursionen, bei Trainingslagern und im normalen Trainingsalltag gut durchzuführen. Zielgruppe: Erzieher/innen, Lehrer/innen, Übungsleiter/innen.

Zeit: Samstag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Thomas Schmidt

www.sportpraxis.com

Wellness-Gesundheit_sw.indd 3

14.11.2008 11:58:19 Uhr

AK P 46: Große Gruppen in kleinen Räumen

Organisationsmodelle zur Sportspielvermittlung mit Schwerpunkt Handball / Basketball / Fußball in Kombination mit Koordination und Fitness.

Mit diesem Konzept wird versucht, Spielfähigkeit weiterzuentwickeln, die die Basis für **mehrere Sportspiele** bildet und so den Lernenden ein breites Spektrum an Orientierungen und psychomotorischen Verhaltensmöglichkeiten (Bewegungserfahrung) eröffnet. Dies soll dem Einzelnen sowohl das Weiterlernen in einer Sportart, als auch den Wechsel zwischen verschiedenen Sportarten ermöglichen, daher werden zunächst die gemeinsamen Strukturen verwandter Sportspiele vermittelt. Die typischen Raum- und Gruppenprobleme (Größe, Anzahl, Heterogenität) werden thematisiert und praktikable Lösungsvorschläge vorgestellt. **Die sinnvolle Ergänzung mit koordinativ-konditionellen Elementen** soll gleichzeitig die Leistungsfähigkeit auch für andere Sportarten verbessern. Ansätze der Individualisierung von Lernprozessen im Sportspiel werden aufgezeigt (Stationen lernen etc.). Alle Übungsformen sind mit Vereinsgruppen und Grundschulklassen langjährig erprobt und haben ihre Alltagstauglichkeit unter Beweis gestellt.

Zielgruppe: Übungsleiter/Trainer/innen mit Kindern/Gruppen ab 10 Jahren, Lehrer/innen mit Schulklassen ab Klasse 5 bis Klasse 10

Zeit: Samstag 13.30 – 15.00 Uhr

Referent: Volker Bommas

AK P 47: Pétanque / Boule

Das Kugelspiel Pétanque ist eine wunderbare Mischung aus Sport, Entspannung und Geselligkeit. Beim diesem Spiel kann fast jeder mitmachen. Ob Mann oder Frau, jung oder alt, stark oder schwach, hier kann jeder mit jedem spielen. Und durch die vergleichsweise günstige Ausstattung und lockeren Regeln begeistert Boule immer mehr Menschen in Deutschland.

Pétanque fördert soziale Kontakte. Man spielt mit- und gegeneinander, spielerisch werden soziale Unterschiede oder Sprachbarrieren überwunden. In der großen Pétanque-Familie treffen sich Menschen aller Nationalitäten, Rassen und Religionen zu einem friedlichen Miteinander.

Über 17.000 Lizenzspieler/innen sind in über 650 Vereinen in den Landesverbänden und dem Deutschen Pétanque-Verband organisiert. Die Zahl der reinen Hobbyspieler liegt bei weit über einer Million!

Zeit: Samstag 13.30 – 15.00 Uhr

Referent: Rolando Jecle

AK P 48: Kleine Spiele zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit (Klasse1 bis 6)

Das Thema Ausdauertraining wird von den in diesem Alter grundsätzlich sehr bewegungsfreudigen Kindern häufig mit negativen Erfahrungen und Gefühlen ver-

bunden. In diesem Arbeitskreis beschäftigen wir uns nach einem kurzen theoretischen Einführungsteil mit Kleinen Spielen, welche die Ausdauer bei Kindern in diesem Alter spielerisch und freudvoll verbessern. Zielgruppe: Lehrer/innen, Übungsleiter/innen.

Zeit: Samstag 13.30 – 15.00 Uhr

Referent: Thomas Schmidt

AK P 49: Spielen mit Hand und Ball (Wiederholung AK P 20)

Integrative Sportspielvermittlung mit Schwerpunkt Handball / Basketball.

Mit diesem praxisorientierten Konzept wird versucht, eine Spielfähigkeit zu vermitteln, die die Basis für **mehrere Sportspiele** bildet und so den Lernenden ein breites Spektrum an Orientierungen und psychomotorischen Verhaltensmöglichkeiten (Bewegungserfahrung) eröffnet. **Koordinative Fähigkeiten und prozessorientiertes Spiel stehen dabei im Mittelpunkt.** Dies soll dem Einzelnen sowohl das Weiterlernen in einer Sportart, als auch den Wechsel zwischen verschiedenen Sportarten ermöglichen. Entsprechend dieser Zielsetzung wird der Lernprozess zu Anfang nicht an einem Sportspiel ausgerichtet, sondern es werden zunächst die gemeinsamen Strukturen verwandter Sportspiele vermittelt. Alternative Übungs- und Spielmaterialien werden vorgestellt bzw. in den Lehrgang integriert. Unterschiedliche Voraussetzungen und individuelle Ausprägungen werden thematisiert und Ansätze der Individualisierung von Lernprozessen im Sportspiel aufgezeigt (Stationen lernen etc.). Alle Übungsformen sind mit Vereinsgruppen und Schulklassen langjährig erprobt und haben ihre Alltagstauglichkeit unter Beweis gestellt. Zielgruppe: Übungsleiter/Trainer/innen mit Kindern/Gruppen ab 7/8 Jahren, Lehrer/innen mit Schulklassen ab Klasse 3 bis Klasse 7

Zeit: Samstag 15.30 – 17.00 Uhr

Referent: Volker Bommas

AK P 50: Kleine Spiele zur Förderung des Miteinanders von Kindern im Grundschulalter (Wdhg. AK P 45)

Auf Grund der heutigen Lebens- und Umweltbedingungen ist es häufig schon im Grundschulalter sinnvoll, ein Gemeinschaftsgefühl bei den Schülern zu entwickeln und zu fördern. Der Sportunterricht bietet den Sportlehrern und –lehrerinnen dazu viele Möglichkeiten. Die in diesem Arbeitskreis vorgestellten und erarbeiteten Spiele sind aber auch außerhalb des Sportunterrichts z. B. bei Klassenfahrten oder Exkursionen, bei Trainingslagern und im normalen Trainingsalltag gut durchzuführen. Zielgruppe: Erzieher/innen, Lehrer/innen, Übungsleiter/innen.

Zeit: Samstag 15.30 – 17.00 Uhr

Referent: Thomas Schmidt

AK P 51 Ballschule 1: Vielfältige Ballkoordinationsschulung

„Wir kriegen die jungen Leute, die die Gesellschaft erzeugt und das sind solche, die nicht wie wir als Buben jeden Tag auf der Schulwiese gespielt haben, bis der Hausmeister uns wegschickte“ (Uli Hoeneß, 18.11.1995, Süddeutsche Zeitung).

Die Straßenspielkultur, die natürliche Ballschule, ist heute bedauerlicherweise aus dem Tagesverlauf der Kinder so gut wie verschwunden. Durch die steigende Verstärkung und den zunehmenden Medienkonsum gehören Fertigkeiten wie Prelen, Fangen, Werfen, Passen und Schießen nicht mehr zur Alltagsmotorik und sind somit nicht mehr auf eine selbstverständliche Weise in unsere Lebenswelt eingebunden.

In diesem Arbeitskreis wird, in Anlehnung an die Gedanken der Heidelberger Ballschule, eine intensive Ballkoordinationsschulung vermittelt. Hiermit soll den Kindern der Ball wieder näher gebracht und die Grundfertigkeiten Werfen, Fangen und Passen so geschult werden, dass Kleine und Große Spiele wieder möglich werden.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Referent: Marco Meisenzahl

AK P 52 Koordinative Grundlagen der kindlichen Bewegungsentwicklung

Die Koordinativen Fähigkeiten sind seit jeher Grundlage für die qualitative Bewegungsentwicklung (und dafür bedarf es nicht neuer Schlagworte!!!). Sie sind die Bausteine eines komplexen Steuerungsprozesses, der uns in die Lage versetzt, exakte, zielgenaue und wohlabgestimmte Bewegungen durchzuführen, die später die Grundlage für die sportmotorischen Abläufen der Sportarten bilden.

In diesem Workshop werden „elementare koordinationsfördernde Bewegungsaufgaben - in verschiedene Unterrichtskonzepte verpackt - vorgestellt und ausprobiert. Besonderer Wert wird auf die sofortige Umsetzbarkeit für die morgige Übungsstunde gelegt!

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Referent: Peter Pastuch



AK P 53: Fortbildungsreihe 20.000 plus, Teil I - Spielen und Bewegen mit Ball -

Im Teil 1 der Fortbildungsreihe 20.000 plus steht Spielen und Bewegen mit Ball – Fußball im Grundschulalter im Mittelpunkt. In einer Kurzversion wird eine Einführung des Fußballspiels inkl. Unterrichtsstunden für die Klassen 1 - 4 vermittelt.



Hierzu sind keinerlei fußballerische Vorkenntnisse nötig. Die Bewegungsspiele und Spielformen sind „verpackt“ in Bewegungsgeschichten. Zudem basiert die Fortbildung auf einfachstem Regelwerk.

Die Inhalte sind für den Sportunterricht ausgelegt und für Grundschullehrerinnen geeignet. Als Vorstufe zu Teil II, Fußball-Basistechniken (kennen)lernen, geeignet.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Referent: Markus Beer

AK P 54 Ballschule 2: Spielerisches Handwerkszeug für die Großen Spiele

„*Können wir heute was spielen?*“. Häufig sind dies die ersten Worte, die sie hören, wenn sie die Sporthalle betreten. Doch nicht selten scheitern die *Großen Spiele* an den Grundfertigkeiten Werfen, Fangen und Passen (vgl. AK Ballschule 1).

In diesem Arbeitskreis werden, in Anlehnung an die Gedanken der Heidelberger Ballschule, *Kleine Spiele* vermittelt, mit denen eine gute Grundlage zur Vermittlung der *Großen Spiele* gelegt wird. Aufbauend auf diese Kleinen Spiele wird im zweiten Teil eine Fortführung hin zum Handballspiel angestrebt. Alle Spiele sind dabei durch ein überschaubares Regelwerk und einen geringen Materialeinsatz gekennzeichnet.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Marco Meisenzahl

AK P 55 Ohne Haltung kein Behalten od. Bewegung ist aller Bildung Anfang

Das Erleben und Erfahren der eigenen Körperlichkeit ist die erste und elementare Kompetenz in der Entwicklung eines Menschen. Aus der körperlichen Haltung und Bewegung leiten sich geistig-seelische und soziale Haltungen und Strukturen ab. Unsere Sprache macht dieses sehr schön deutlich: Einstellungen und Handlungen wie „*sich halten, sich verhalten, anhalten, aushalten, durchhalten, etwas einhalten, ... und am Ende auch etwas behalten*“ prägen die Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen. Eine sinnstiftende Schule muss also diese Grundlagen fördern und stabilisieren. „Bewegte Schule - bewegtes Lernen“ ist somit nicht ein neues Schlagwort, sondern elementare Grundlage für erfolgreiches Lehren und Lernen. Das der Bewegung innewohnende Prinzip der Rhythmisierung (Anspannung und Entspannung in wohlabgestimmtem Verhältnis!!) in Schule wieder erlebbar und nutzbar zu machen, soll in diesem Workshop in Theorie und Praxis aufgezeigt und selbst erfahren werden.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Peter Pastuch

AK P 56: Fortbildungsreihe 20.000 plus, Teil II - Fußball-Basistechniken (kennen)lernen -

Die Lehrgänge zu „Fußball-Basistechniken (kennen)lernen“ sind vom Anspruchsniveau im Vergleich zu Teil I („Spielen und Bewegen mit Ball“) leicht höher angesiedelt. Angesprochen werden Gruppen mit fußballaffineren Kindern in den Klassenstufen 3 und 4, sowie Kinder in den Klassenstufen 5 und 6 (und gegebenenfalls noch höher!).

Die Inhalte können sowohl Verwendung im Sportunterricht, als auch im außerunterrichtlichen Schulsport (Angebote im Ganzttag, Fußball-Arbeitsgemeinschaften) finden. Insofern sprechen wir auf Teilnehmerseite Grundschullehrkräfte, Lehrkräfte weiterführender Schulen und „Externe“ an, die ein zusätzliches Fußballangebot an Schulen durchführen. Alle Teilnehmer sollten eine gewisse Fußballaffinität und/oder Sport- bzw. Fußball-Vorerfahrung mitbringen.

Die Broschüre „Fußball-Basistechniken (kennen)lernen - Handreichung für die Fußballausbildung in den Klassen 3-6“ bietet entsprechend viele hilfreiche Praxistipps und Leitlinien für das Fußballspielen im Sportunterricht bzw. für den außerunterrichtlichen Schulsport. Sie enthält fertig konzipierte Stundenbilder, die auf die Schwerpunkte „Dribbeln“, „Passen“ und „Schießen“ abzielen. Darüber hinaus stellen wir einen ergänzenden Praxiskatalog mit zusätzlichen Spiel- und Übungsformen zur Verfügung und liefern die ein oder andere Spielidee, z. B. für verschiedenartige Fußballspiele auf dem Schulhof.

Alle interessierten Lehrkräfte und Übungsleiter/innen haben die Möglichkeit, die in Zusammenarbeit mit den 21 Fußball-Landesverbänden angebotenen Fort- und/oder Weiterbildungsmaßnahmen zu besuchen. Hier erhalten Sie neben der o.a. Broschüre auch zusätzliches Ballmaterial für Ihre Schule!

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Markus Beer



VI. ⇒ Leichtathletik

AK P 57: Von der Kinder- zur Jugendleichtathletik: Springen

Mit grundlegenden, koordinationsfördernden Hüpf- und Sprungaufgaben lernen Sie alters- und entwicklungsgemäße Inhalte und Methoden kennen, wie der Übungsleiter mit einfachen Hilfsmitteln Mehrfachsprünge sowie Sprünge in die Weite und Höhe vorbereiten kann. Darüber hinaus werden in diesem Arbeitskreis Umsetzungsmöglichkeiten vermittelt, wie man 8- bis 13-jährige Anfänger für das Springen mit dem Stab in Weite und Höhe begeistern kann. Wie kann eine atemberaubende Disziplin, wie es das Stabhochspringen ist, optimal vorbereitet und entwickelt werden – auch wenn keine normierte Stabhochsprunganlage zur Verfügung steht? Welche Sicherheitsaspekte sind zu beachten? Und: Welche Materialien können genutzt werden?

Zeit: Samstag 11.30 – 13.00 Uhr

Referenten: David Deister, Volker Jennewein



AK P 58: Sprintkoordination und Staffeltraining

Die technischen Ausführungen der Sprint ABC-Übungen sowie gute Schnelligkeitsfähigkeiten spielen eine große Rolle für viele leichtathletische Disziplinen. Diese Elemente des Koordinations- und Schnelligkeitstrainings für Schüler/Jugendliche können unter anderem mit Staffelvarianten kombiniert und so in spielerischer Form trainiert werden.

Zeit: Samstag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Jürgen Bernhart

AK P 59: Von der Kinder- zur Jugendleichtathletik: Sprinten

„Wir laufen um die Wette.“ Das schnelle Laufen mit und ohne Hindernisse gehört zu den sehr frühen Spielen, die Kinder quasi als „Street-Leichtathletik“ miteinander spielen. Wie kann man nun, ausgehend von der kindlichen Laufbereitschaft, das schnelle Laufen bis hin zum Sprinten und Hürdensprinten weiterentwickeln? Was sind die Knotenpunkte der Bewegungen und wie können diese entwickelt werden? Inwiefern ist Schnelligkeit überhaupt entwickel- und trainierbar? Diese und weitere Fragen sollen in diesem Arbeitskreis in der Theorie und vor allem in der Praxis geklärt werden.

Zeit: Samstag 13.30 – 15.00 Uhr

Referenten: Dr. Birgit Dreisbach, Volker Jennewein



AK P 60: Variables und vielseitiges Hürdenttraining

Das Überspringen von kleinen Hindernissen und die Schulung des Hürdenrhythmus bilden die Basis für das Erlernen des Hürdensprintens. Im Workshop werden vielseitige Übungsformen vorgestellt, um die Technik des Hürdensprints von Schüler/Jugendlichen zu erlernen und variabel zu trainieren.

Zeit: Samstag 13.30 – 15.00 Uhr

Referentin: Stefanie Bernhart

AK P 61: Von der Kinder- zur Jugendleichtathletik: Werfen

Ist es nicht ein Horrorszenario, sobald im Rahmen der Bundesjugendspiele hilflos ein Kind seine Grundschullehrerin anspricht, fragt, wie man denn werfen müsse und prompt die Antwort bekommt: „Na, wie im letzten Jahr!“

„Früher“ noch zettelten wir als Kind ach so gerne die ein oder andere zünftige Schneeballschlacht an, visierten etwa im Wald mit Tannenzapfen verschiedenste Ziele an oder brachten am Ufer stehend flache Steinchen auf dem Wasser so oft wie möglich zum Hüpfen. „Heutzutage“ müssen Mädchen und Jungen auf ansprechenden Unterricht hoffen und am besten den Weg in den Sportverein finden, um in der Sporthalle und auf dem Sportgelände erst einmal ganz grundlegende Wurferfahrungen sammeln zu können. In diesem Arbeitskreis lernen Sie in attraktiven und Ziel führenden Spiele und Übungen kennen, wie man 8- bis 13-jährige nicht nur im Hier und Jetzt, sondern auch mittel- und langfristig motivieren kann – für das gerade Werfen, das Drehwerfen und das Stoßen. Gut vorbereitet, macht dann so ein Wettstreit bei Bundesjugendspielen und Vereins-Sportfesten vielen, vielen Mädchen und Jungen garantiert auch Spaß.

Zeit: Samstag 15.30 – 17.00 Uhr

Referenten: David Deister, Dr. Birgit Dreisbach

AK P 62: Von den kleinen Sprüngen zum Weitsprung

Der aktive Fußaufsatz und ein reaktiver Absprung können mit Hilfe von "kleinen" Sprungvarianten erlernt und verbessert werden. Diese Sprungformen und hinführende Übungen zum Weitsprung werden im Praxisworkshop für Schüler/Jugendliche vermittelt.

Zeit: Samstag 15.30 – 17.00 Uhr

Referent: Jürgen Bernhart



AK P 63: Über variantenreiche Übungen zum Weitsprung

Unzureichende Bewegungserfahrung, konditionelle Defizite, wie ungenügend ausgebildete Sprungkraft, erfordern nicht nur eine Vielzahl an Sprungvariationen im Bewegungsangebot, auch das mangelnde Körpergefühl vieler Kinder verlangt zunehmend deren Sensibilisierung bezüglich Körperposition und Fußaufsatz.

Neben dem variablen Einsatz des Sprungseils im Sprungkrafttraining, werden variantenreiche „Weitsprung-Aufgaben“ in diesem Arbeitskreis vorgestellt, die nicht nur zu einer höheren Sprungflexibilität verhelfen, sondern auch dem „Weitspringen“ zuträglich sind.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Referentin: Kati Barthel

AK P 64: Vorbereitung auf das Sportabzeichen

In der Unterrichtseinheit sollen Inhalte ausgewählter Disziplinen (Springen, Laufen, Werfen) des Sportabzeichens praktisch vermittelt werden. Geeignet für Übungsleiter/innen, Trainer/innen Leichtathletik, Sportabzeichenprüfer/innen und Lehrer/innen bis SEK I.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Thomas Kohlbacher



AK P 65: Hochsprung in seiner Vielseitigkeit

Unter Hochsprung-Training versteht man weniger das wiederholte Anwenden der Flop-Technik, entscheidender ist das variable Angebot an verschiedenen einbeinigen Absprunghöhen in die Höhe. Die Sprungvariationen aus unterschiedlichen Anläufen (gerade, schräg und bogenförmig), begleitet mit kleinen Zusatzaufgaben, schulen nicht alleine nur die spezifische Sprungkoordination, zusätzlich verhelfen sie, den eigenen Körper besser wahrzunehmen, was schließlich ein bewusstes und gezieltes Ansteuern einzelner Muskelgruppen erleichtert.

Anhand der ausgewählten Beispiele wird ein Hochsprung-Programm vorgestellt, welches nicht nur das Ausprobieren an vielfältigen Sprunghöhen, sondern auch die Freude am Springen verspricht.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referentin: Kati Barthel

VIII. ⇒ Sporttheorie

AK T 1: Kursleiter/in Babys in Bewegung (Info-Veranstaltung)

Babys sind von Anfang an aktiv, lernfähig und interessiert. In einem speziell auf Babys abgestimmten Kursprogramm wird deren Bewegungsentwicklung mit allen Sinnen gefördert.

- Welche Inhalte erwarten mich in „Babys in Bewegung“?
- Warum „Babys in Bewegung“ im Verein?
- Welche Voraussetzungen muss ich sowohl als Übungsleiter/in, als auch als Verein erbringen?

Damit Sie als Übungsleiter/in wissen, auf was Sie sich einlassen und welche Vorteile Ihr Verein daraus ziehen kann, möchten wir in diesem Arbeitskreis auf oben genannte Fragen eingehen und Ihre dann noch offenen Fragen beantworten.

Zeit: Samstag 11.30 – 13.00 Uhr

Referentin: Anke Kopyciok

AK T 2: Motivation

'Null Bock'?! Die Vielfalt menschlicher Handlungsweisen erscheint zunächst nahezu unüberschaubar komplex. Die Suche nach den Handlungsursachen, der Motivation, zeigt jedoch, dass es nur wenige, grundsätzliche Faktoren gibt, die in jeweils unterschiedlichen Formen des Zusammenspiels unsere Handlungen bedingen. Eine (Er-)Kenntnis dieser Faktoren und ihres Zusammenspiels ist nicht nur theoretisch hochinteressant, sondern es ermöglicht uns, im Rahmen pädagogischer Tätigkeiten als Lehrer oder auch Übungsleiter gezielt auf Motivation einzuwirken.

Zeit: Samstag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Wolfgang Dane

AK T 3: Der Kinder-/Jugendtrainer zwischen leistungsstreben und Freizeitspaß

Die meisten Kinder und Jugendlichen verlassen den Verein wegen fehlender Fach- und Sozialkompetenz ihrer Trainerinnen und Trainer! Vom „Null-Bock“ bis zum „Überehrgeiz“ im Spiel- und Trainingsbetrieb ist der Bogen zu spannen. Sind unser Training und unsere Wettspiele alters- und entwicklungsgemäß gestaltet? Versagensängste; Anforderungen, die unsere Spieler/innen nicht erfüllen können; Spielbewertung: „Komme ich den Anforderungen nach?“

Trainer ziehen sich auf das rein Sportliche zurück; Trainer sind sauer bei Leis-

tungsschwankungen; Training artet in „Arbeit“ aus; permanenter Druck/Stress; Persönlichkeitsentwicklung wird nicht ermöglicht; Kreativität kann sich nicht entwickeln; dem Fußball wird alles untergeordnet! Die Zeiten für Schule, Beruf, Freunde, Freizeit stehen den sportlichen Verpflichtungen konträr gegenüber! Zuwendung, Geborgenheit, Spaß, tragfähige soziale Beziehung, Zuwachs von Erfahrungen, schrittweise Übernahme von Verantwortung, das Recht auf eine gesunde körperliche Entwicklung, Anerkennung kommen zu kurz! Gelingt die Eigenmotivation nicht, werden Kinder/Jugendliche die Gelegenheit nutzen und den Sport fallen lassen, sobald niemand mehr für Anreize von außen sorgt!

Zeit: Samstag 13.30 – 15.00 Uhr

Referent: Hans-Erwin Hartmann

AK T 4: Angst

Angst: Jeder kennt ihre vielfältigen Erscheinungsformen, sowohl als Betroffener als auch als Beobachter in der täglichen, pädagogischen Arbeit - doch was wissen wir über die psychologischen Zusammenhänge rund um dieses allzu oft 'totgeschwiegene' Phänomen? Angst ist ein lebenswichtiger und daher zentraler psychologischer Faktor, der unser ganzes Leben hindurch in vielfältiger Weise unser Verhalten und Erleben bis hinein in unsere Träume prägt. Was muss ich als Übungsleiter/Trainer hierzu wissen? Welchen Einfluss hat Angst auf die (sportliche) Leistung? Wie kann ich Angst abbauen? Diesen und vielen weiteren interessanten Fragen werden wir in diesem Themenkreis nachgehen.

Zeit: Samstag 15.30 – 17.00 Uhr

Referent: Wolfgang Dane

AK T 5: Grundgedanken zur Erstellung einer Ausbildungskonzeption/Ausbildungsphilosophie eines Amateurvereines am Beispiel Fußball

Dass „Amateur-Fußball“ weniger an „Qualität“ beinhaltet als der „Profi-Fußball“, ist ein Trugschluss! Wir müssen zusätzlich „andere Qualitäten“ unser Eigen nennen! Zu den Gedanken zur langfristigen Vermittlung der Fertigkeiten Technik, Taktik und Kondition kommen weitere zu vermittelnde Lerninhalte hinzu. Entwickeln unserer Kinder und Jugendlichen zu gemeinschaftsfähigen Persönlichkeiten durch ganzheitliche Ausbildung zur Selbstständigkeit, Eigen- und Mitverantwortung sind unausweichlich Bestandteil zum Fortbestand der Vereine! Motto: „Was ich mitentscheiden kann, dafür mache ich mich auch stark!“ Die Überlegung, dass Spieler(in) von der G-Jugend bis zum Übergang in den Aktivenbereich 11-13 Jahre „durchhalten“ müssen, macht klar, dass hier Langfristigkeit und Konzeption eine Rolle spielen müssen. Ausbildungsziele und Ausbildungsschwerpunkte sind an biologischen und psychischen Entwicklungsständen der Kinder und Jugendlichen auszurichten! Was sind die Ziele unserer jungen Spielerinnen und Spieler! Welche zeitliche und inhaltliche Vorstellung vom Be-

treiben ihrer Sportart bringen sie mit? Was sind Leitbilder der Vereine, Trainer, Betreuer, Mannschaften?

Zeit: Samstag 15.30 – 17.00 Uhr

Referent: Hans-Erwin Hartmann

AK T 6: „In die Gänge kommen!“

Einladung zum Motivieren – für jede Gelegenheit. Potenziale entfalten und Menschen bewegen.

Menschen tun häufig etwas – und wenn sie etwas mit Lust, Neugier, Zufriedenheit und Erfolg tun, dann folgen sie Wünschen, Bedürfnissen, Zielen - einem eigenen Antrieb, (bewusst und unbewusst) – sie bewegen sich.

Wieso und warum haben Sie sich für diesen Workshop entschieden? Was ist ihr Beweggrund? Manchen Menschen fällt es leicht, sich für Sport oder lernen zu motivieren – für andere ist es eine Selbstüberwindung oder sie tun es nicht.

Dieses Seminar ist eine Einladung zu Chancen und Potenzialen des Selbst- und „Fremdmotivierens“; eine Einladung, sich selbst und andere Menschen, die Sie gerne motivieren wollen, angemessen zu aktivieren, zu „bewegen“ – eine Einladung zur Begeisterung. Lernen Sie, sich selbst und andere einzuladen: mit den Potenzialen, die in ihnen stecken; nutzen Sie gehirngerechte und potenzialentfaltende Denken-Muster, Sprache und Bewegung. Verstehen Sie Ihr Motivierungsvermögen besser, stärken Sie Ihre Motivierungsstrategien und lernen Sie Motivierungsmuster und –profile kennen.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Referent: Josef Quester

AK T 7: „Sport und Bewegung in der Primär- und Sekundärprävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen“

Im Vortrag werden Ergebnisse epidemiologischer Studien vorgestellt, welche belegen, dass gute körperliche Fitness mit einer niedrigeren kardialen Morbidität (Erkrankungshäufigkeit) und Mortalität (Sterblichkeit) einhergeht. Es werden Wirkungsmechanismen des Trainings aufgezeigt, vor allem durch die positive Beeinflussung von kardiovaskulären Risikofaktoren. Aus den vorliegenden wissenschaftlichen Daten lassen sich Empfehlungen zum Einsatz und zur Gestaltung von Bewegung/Training in der Prävention und Therapie ableiten.

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Referentin: Dr. Ella Lachtermann



**SPORTBUND
RHEINHESSEN**

AK T 8: Überarbeitetes DOSB Sportabzeichen 2015

Informationen zum neuen Sportabzeichen. Vortrag und Diskussion über das reformierte Sportabzeichen des Jahres 2013 und über die neuen Inhalte des Jahres 2015.

Geeignet für Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Sportabzeichenprüfer/innen, Lehrer/innen aller Schularten bis SEK I und Interessierte am Sportabzeichen

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Referent: Thomas Kohlbacher

AK T 9: „Und...wie war ich...?“

Geben und nehmen: Einladung zu hilfreichen und konstruktivem Feedback.

„Ich weiß nicht, was ich gesagt habe, bevor ich die Antwort meines Gegenüber gehört habe“ (*Paul Watzlawick*). Nicht selten nehmen wir an, wir wüssten, oder hätten eine Ahnung davon, was der Andere gerade denkt, fühlt, sich wünscht. Und manchmal scheint es so, als wollten wir gar nicht so recht wissen, was z. B. Teilnehmende über uns und unser eigenes Tun denken und fühlen; mal aus Furcht vor Kritik, mal aus Sorge, wir könnten andere Menschen verletzen, wenn wir uns selbst eingestehen, dass wir gerade so und so über jemanden und dessen Verhalten denken.

Das Feedback – respektvoll und mit dem Wunsch nach Achtsamkeit und dem gemeinsamen Bereichern gestaltet – bietet sehr gute Strategien „blinde Flecken“ zu füllen, zu mehr gemeinsamem Verstehen und erfolgreichem Lernen.

Sie erfahren und erleben, wie ein konstruktives aktivierendes Feedback uns dabei unterstützt, gemeinsam besser zu lernen und uns gemeinsam besser zu entwickeln: Bausteine des Feedback, Feedback-Repertoire, Feedback-Formen und –Varianten. Sicherheit und Gelassenheit statt Sorge und Furcht – das ist das Motto.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Josef Quester

AK T 10: „Sport und Bewegung bei Diabetes“

Trotz erhöhter Anforderungen an den Körper, stellt Diabetes mellitus heutzutage keinen Widerspruch zur Sportausübung dar. Bei adäquater Trainingsgestaltung kann Sport positive Effekte im Organismus eines Diabetikers bewirken. Gleichzeitig sind Komplikationen möglich, die durch eine konsequente Belastungsgestaltung, adäquate Ernährungsweise und optimierte Therapie vermieden werden können. Es ist wichtig, dass jeder sporttreibende Diabetiker darüber informiert ist.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referentin: Dr. Ella Lachtermann

IX. ⇒ Führen und Verwalten, Jugendarbeit

AK T 11: Medienrecht – Datenschutz und Social Media

Das Referat beschäftigt sich mit dem Einsatz von Medien und den damit verbundenen rechtlichen Fragestellungen in der Kinder- und Jugendarbeit.

Fotos gemacht, bearbeitet, veröffentlicht. Darf ich das?

Nachdem der rechtliche Rahmen vorgestellt wurde ist eine Diskussion bezüglich des Einsatzes von Medien ausdrücklich erwünscht.

Zeit: Samstag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Philipp Hickel

AK T 12: Erweitertes, polizeiliches Führungszeugnis – was bitte??

Sportvereine werden (oder wurden bereits) durch ihre Jugendämter kontaktiert. Es geht um die Umsetzung des Bundeskinderschutzgesetzes. Die Sportvereine sollen der jeweiligen Rahmenvereinbarung beitreten und sich u. a. von ihren Übungsleitern ggf. ein erweitertes, polizeiliches Führungszeugnis vorlegen lassen.

Wir beleuchten also das Bundeskinderschutzgesetz und die Rahmenvereinbarung. Und wir schauen auf die konkrete Umsetzung im Sportverein, u. a. auf das Prüfschema und den Datenschutz. Wir werden über die Prävention sexualisierter Gewalt sprechen. Und das ist mehr, als sich nur ein erweitertes, polizeiliches Führungszeugnis vorlegen zu lassen.

Zeit: Samstag 13.30 – 15.00 Uhr

Referent: Stefan Keck

AK T 13: „Nicht ohne mein Smartphone“ – Mediennutzung von Jugendlichen

Die Zahl der jugendlichen Smartphone-Nutzer/innen wächst rasant an. Die Geräte werden immer erschwinglicher und die unbegrenzten Möglichkeiten der Bewältigung des Alltags mit Hilfe von Apps immer verführerischer. Bereits Grundschulkinder kommunizieren und spielen mit Smartphones. Das hat Auswirkungen auf den Schulalltag – auch wenn an der Schule Handyverbot gilt: Gruppendruck und Ausgrenzung, Stress bei Klassenfahrten, Verletzung von Persönlichkeitsrechten, gesundheitliche Defizite. Hier erfahren Sie mehr zu den aktuellen Trends, welche Probleme damit verbunden sind und wie Sie damit umgehen können.

Zeit: Samstag 13.30 – 15.00 Uhr

Referentin: Michaela D. Brauburger

AK T 14: Cybermobbing – Signale erkennen, Hilfestellung leisten

Kinder und Jugendliche verbringen viel Zeit online. Die Kommunikation untereinander erfolgt vorwiegend mit Smartphones und Apps. Texte, Bilder und Videos werden produziert und geteilt. Inhalte verbreiten sich rasend schnell und sind für immer im Netz. Die Inhalte sind nicht immer unbedenklich: Cybermobbing ist ein weit verbreitetes Phänomen. Kinder und Jugendliche müssen lernen, dass sie sich Hilfe bei Erwachsenen holen sollen, wenn sie Opfer, Täter oder Zeuge in einem Mobbingprozess sind. Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen sollten in der Lage sein, Cybermobbing zu erkennen und "Erste Hilfe" zu leisten. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie Mobbing erkennen können und wie Sie Kinder und Jugendliche bei dem Umgang damit unterstützen können. Abschließend werden Präventionsmaßnahmen vorgestellt.

Zeit: Samstag 15.30 – 17.00 Uhr

Referentin: Michaela D. Brauburger

AK T 15: Sponsoring im Sportverein

Sportsponsoring ist ein wichtiges Thema für Sportvereine. Wie aber finde ich Sponsoren für meinen Verein und was kann ich anbieten? Welche Dinge müssen vor, während und nach Sponsorengesprächen beachtet werden und wie sollte der Verein die vereinbarten Leistungen umsetzen?

Zeit: Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Referent: Christopher Conzelmann

AK T 16: Ehrenamtliche entlasten und Kommunikation verbessern

Sie erhalten Praxistipps, wie Sie Ihre Vereinsmitarbeiter bei der Verwaltung unterstützen und sowohl die interne als auch externe Kommunikation verbessern können. Im Workshop zeigen wir Ihnen Fallbeispiele mit typischen Stolpersteinen sowie passende Lösungen. Damit Vereinsarbeit einfach und effektiv wird.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Ben Rudolph



**SPORTBUND
RHEINHESSEN**

AK T 17: Versicherung im Sportverein

Über den Rahmenvertrag mit der AachenMünchener Versicherung sind der Sportverein und alle seine Vereinsmitglieder sportunfall- und haftpflichtversichert (die sogenannte „Grunddeckung“). Jedoch werden die Sportvereine in immer mehr Bereichen aktiv, die über den Deckungsumfang des Rahmenvertrags hinausgeht. In dieser Veranstaltung wird auf Deckungslücken oder Doppelversicherung aufmerksam gemacht. Hauptaugenmerk wird auf die Vorstellung der Neuerungen und die ausführliche Beantwortung aller Fragen gelegt.

Zeit: Sonntag 11.30 – 13.00 Uhr

Referent: Dirk Trendler



DIE REFERENTEN

der praktischen und theoretischen Arbeitskreise



Barthel, Kati
Saulheim

Studentin der Diplom-Sportwissenschaft (Schwerpunkt Rehabilitation und Prävention) an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz; Trainer C-Lizenz Leichtathletik (SG Spiesheim); Übungsleiter B-Lizenz Sport im Elementarbereich; Projektleiterin 2013/2014 im Elementarbereich an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz; Kursleiterin Wirbelsäulengymnastik

Beer, Markus
Mainz

Seit 9 Jahren hauptamtlich beim SWFV; Trainer A-Lizenz und Mitglied im SWFV-Lehrstab

Bernhart, Jürgen
Budenheim

Diplom-Sportwissenschaftler; Mitarbeiter des Deutschen Leichtathletik-Verbandes; LVR-Landestrainer Sprint und Sprung

Bernhart, Stefanie
Budenheim

Diplom-Sportwissenschaftlerin; Leichtathletik-Trainerin beim USC Mainz

Bommas, Volker
Ingelheim

Lehrer für Sport und Geographie; Inhaber der A-Lizenz Handball; Referent in der Aus- und Weiterbildung des Handballverbandes Rheinhessen (HVR) und des DHB; ehemaliger Schulsportreferent des HVR; Lizenzen in weiteren Sportarten

Bopp, Simone
Burgsponheim

Diplomsportlehrerin und Yogalehrerin; derzeit selbstständig als Personaltrainerin und Kursleiterin für Präventionskurse im Gesundheitszentrum Bad Kreuznach; Referentin für Fitness- und Gesundheitssport für den Landessportbund Rheinland-Pfalz, RhTB, Hessischen Behinderten Sportverband; Referentin in der Ausbildung FSJ bei der Sportjugend Rheinland-Pfalz

Brandhorst, Dietrich
Alsheim

7. Dan Ju-Jutsu, seit vielen Jahren begeisterter Kampfsportler; Gewaltpräventionstrainer; Ju-Jutsu-Lehrer; Polizei-Ausbilder und Inhaber von verschiedenen Lizenzen des DOSB; sowohl auf Bundes- als auch Landes- und Vereins-ebene in Sachen Ju-Jutsu aktiv; Spezialthemen sind Selbstverteidigung gegen Gewalt an Frauen und Kindern bzw. SV gegen Gewalt an Senior/innen; ehemaliger Bahnpolizist; arbeitet z. Z. auf Bundes- und Landesebene in einem Projekt POLIZEI des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes e.V. und mit dem WEISSEN RING zusammen

Brauburger, Michaela D.
Bodenheim

Medienpädagogin; Online-Redakteurin; freiberufliche Referentin für Medienkompetenz: Angebote für Schülerinnen und Schüler, Erwachsenenbildung, Lehrerfortbildung; Referentin im rheinland-pfälzischen Landesprogramm „Medienkompetenz macht Schule“ medienkompetenz.rlp.de und für Schülerworkshops „Datenschutz und Datenverantwortung“ im Auftrag des Landesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit Rheinland-Pfalz, youngdata.de

Claßen, Therese
Mainz

seit 14 Jahren als Motopädagogin aktiv; Förderung von Kindern im Alter von 3-14 Jahren einzeln oder in Kleingruppen; Leitung der Psychomotorikabteilung des TV Mainz-Zahlbach; seit zwei Jahren Führung einer eigenen Praxis Sysbema in Mainz-Bretzenheim, in der sie Kinder und ihre Familien systemisch berät und begleitet

Conzelmann, Christopher
Mainz

seit 03/2013 Dipl. Sportwissenschaftler - Schwerpunkt Ökonomie (Bereich Marketing und Sponsoring) - durch das Studium der Sportwissenschaften an der Johannes Gutenberg Universität zu Mainz; bis heute, verankert mit der Region Rhein-Main und der Stadt Mainz, Teil des jungen Unternehmens von SponsorMAT

Dane, Wolfgang
Mainz

Dipl.-Sportwissenschaftler; Gymnasiallehrer Sport und Germanistik; Studienschwerpunkte Sport: Sportpädagogik u. Sportpsychologie; Berufstätigkeit: Wissenschaftlicher Angestellter am Sportinstitut der Universität Mainz, Leiter der Abt. Jiu-Jitsu/Selbstverteidigung und Bogensport im AHS; lizenziertes DOSB-Trainer und Übungsleiter; seit 2003 1. Vorsitzender des Jiu-Jitsu-Verbandes RLP; seit 2009 1. Vizepräsident der Deutschen Jiu-Jitsu-Union

www.sportpraxis.com

Wellness-Gesundheit_sw.indd 3

14.11.2008 11:58:19 Uhr

Danielmeier, Jörg

Schulsozialarbeiter und Anti-Aggressions-Trainer im Bereich der Jugendhilfe; Gewaltprävention im Bereich der Grund-, Förder- und Berufsschule; Hobbys: Fußball und Jugendtrainer

Deister, David
Darmstadt

Diplom-Sportlehrer; als DLV-Projektleiter für Jugend- und Zukunftsfragen u. a. verantwortlich für die Projekte „Leichtathletik in Aktion“, „Leichtathletik in der Schule“ und „BewegungsCamps“; Referent in der Trainer- und Lehrerfortbildung sowie hauptamtliche Leitung der Arbeitsgruppe „Wettkampfsystem Kinderleichtathletik“

Dreisbach, Birgit, Dr. phil.
Usingen

Promovierte Sportwissenschaftlerin im Feld der bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung; Referentin in der Trainer-Aus- und Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes und des Deutschen Leichtathletik-Verbandes; jeweils Mitglied der Bundesfachkommission Aus- und Fortbildung; Projektgruppe "Kinder in der Leichtathletik" und Arbeitsgruppe „Wettkampfsystem Kinderleichtathletik“

Ford, George K.
Mainz

Leiter und Fachreferent der George Ford Akademie Mainz; über 25 jährige Erfahrung im Bereich Kampfkunst; Kampfkunstmeister in der Stilrichtung Wing Chun Kung Fu (6. Praktikergrad); als Fachreferent der Sportjugend Rheinland-Pfalz und des Landessportbundes Rheinland-Pfalz arbeitet er seit über 15 Jahren mit Kindern, Schülern, Jugendlichen, Erwachsene und Lehrkräften zusammen; Fachkraft für Schutz und Sicherheit

Graff, Mike
Alzey

Bachelor Sport & Philosophie; Trainer B; ehemaliger Kampfrichter A männlich und B weiblich; mehrere Jahre Kampfrichterwart männlich im RHTB; Heimatverein Turnschule Weinheim; Turncamp Trainer: Frankfurt, Monheim und Bergisch Gladbach; Trainer-Praktika: Deva Rumänien, Bologna und Montevarchi Italien

Hartmann, Hans-Erwin
Mainz

Lehr- und Qualifikationsbeauftragter des Südwestdeutschen Fußballverbandes; Mitgründer des SWFV-Lehrstabes 1990; Fußball-Trainer im Junioren-, Frauen-, Aktiven- u. Auswahlbereich

Hauser, Sara
Maintal

Diplom-Sportwissenschaftlerin, DTB-Ausbilder-Diplom, RhTB-Referentin, Buchautorin

Heinz, Christian
Mainz

Gelernter Krankenpfleger und Physiotherapeut, Fortbildung Kinesiotaping

Hickel, Philipp
Mainz

Ass. jur.; seit 2003 Mitarbeiter der Sportjugend des Landessportbundes Rheinland-Pfalz; seit 2008 im Rahmen von Aus- und Fortbildungen in der Kinder- und Jugendarbeit als Referent für Rechtsfragen mit verschiedenen Themenschwerpunkten tätig



Jecle, Rolando
Worms

Versorgungstechniker im Ruhestand, Studium der Informatik an der Uni-Hagen, seit 1993 aktiv im Leistungssport Pétanque mit Teilnahme an Ligaspielen, Qualifikationen, Landes- und deutschen Meisterschaften, mehrmaliger Landesmeister in allen Disziplinen, seit 1997 C-Trainer des deutschen Pétanque-Verbandes (DPV) und Schiedsrichter des Pétanque-Verbandes Rheinland-Pfalz, fünf Mal in Folge deutscher Meister Triplette 55+ (2008-2012), Vize-Europameister Triplette (Veteranen 2012 in Schweden), Sportlerehrung der Stadt Worms mit der goldenen Medaille (vier Mal in Folge), DPV-Ehrennadel in Gold für hervorragende sportliche Leistungen (2013), seit 2004 Dozent für Pétanque-Sport an den Volkshochschulen in Worms und Alzey, ehrenamtlich tätig im Pilot-Projekt "Aktiv im Alter" (mit Unterstützung der rheinland-pfälzischen Ministerpräsidentin Malu Dreyer)

Jennewein, Volker
Marburg

Oberstudienrat mit den Fächern Sport und Biologie; Koordinator des Schulsportzentrums und Lehrertrainer an der Partnerschule des Leistungssports in Kirchhain; B-Trainer Leichtathletik-Mehrkampf; Lehrbeauftragter am Institut für Sportwissenschaft und Motologie der Philipps-Universität Marburg; Referent in der Traineraus- und Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes; zu seinen Arbeitsschwerpunkten gehören neben didaktisch-methodischen Aspekten der Leichtathletik im Sportunterricht vor allem die Entwicklung und Betreuung junger Leichtathleten am Schulsportzentrum im Rahmen des Landesprogramms „Talentsuche-Talentförderung“ in Hessen



Jordan, Rainer
Worms

Trainer A; ehemaliger Bundeslizenz-Kampfrichter männlich; seit 1973 Fachwart Gerätturnen weiblich im Nibelungen-Turngau Worms; seit 1986 Landestrainer Gerätturnen weiblich im RhTB; seit 1991 Oberturnwart im Nibelungen-Turngau Worms; seit 2012 Landesfachwart Gerätturnen weiblich im RhTB; seit 2012 außerdem 2. Vorsitzender und Trainer der Regionalligamannschaft KTV Rheinhessen-Pfalz; Heimatverein: TG Worms; weitere Vereine: Mombacher TV, TV Abenheim, TV Monsheim; Referent bei diversen Trainerfortbildungen

Kätzel, Christine
Barsbüttel

MAS Sportphysiotherapeutin; seit 1994 freiberufliche Tätigkeit als SportPhysiotherapeutin, Personaltrainerin, Dozentin an verschiedenen Institutionen im Bereich Gesundheit, Sport, Bewegung und Prävention, Ausbildung Übungsleiter Sportbund Rheinhessen in Mainz.; seit 2009 auch in Hamburg u. a. als Dozentin in der Paracelsus Schule, Hamburger Fußballverband, Hochschule Fresenius, Döpfer-Schulen, IPW.; Weiterbildungen in Pädagogik, Psychotherapie, Psychologie; seit 2013 als Lehrkraft an der Medizinischen Akademie Hamburg, Fachbereich Physiotherapie / Orthopädie

Keck, Stefan
Mainz

Diplomsportlehrer, Jugendsekretär der Sportjugend Rheinhessen;
2. Vorsitzender der Turn- und Sportgemeinde 1846 Bretzenheim

Kohlbacher, Thomas
Mainz

Lehrwart des Leichtathletikverbandes Rheinhessen; über 15 Jahre hauptamtlicher Trainer beim Landessportbund Rheinland-Pfalz; Lehrer für Sport und Erdkunde

Kopyciok, Anke
Bingen

Mitarbeiterin und Referentin RhTB Bereich Kinder und Jugend; DTB-Ausbilder-Diplom; Übungsleiterin C Breitensport und B Gesundheitsförderung im Kinderturnen; zertifizierte Kursleiterin für Babys in Bewegung, Appetit auf Bewegung und Safari-Turnkids.

Küchenmeister, Stefanie
Mainz

Pädagogin in den Jahren 2005 bis 2008 bei den International Contemporary Dance Workshops, durchgeführt vom Polnischen Tanztheater in Poznan; Landesfachwartin für Tanz & Gymnastik und Vertreterin für den Bereich Vorführungen im Rhein Hessischen Turnerbund; Referentin für den Sportbund Rheinhessen, Rhein Hessischen Turnerbund, Turnverband Mittelrhein und Hessischen Turnerbund; Trainerin für Hip Hop im Tanzraum Mainz und Jazz Tanz im Freyraum Wiesbaden-Taunusstein; DSB Übungsleiterlizenz (1. Lizenzstufe), DTB Choreografie-Ausbildung (2. Lizenzstufe), DTB Ausbilder Diplom; regelmäßige Weiterbildungen in den Bereichen Jazz-, Theatre-Dance, Hip Hop u.v.m am Broadway Dance Center in New York, letztmalig im Oktober 2013

Lachtermann, Ella, Dr. med.
Mainz

Fachärztin für Innere Medizin, Zusatzbezeichnung Sportmedizin; seit 1994 wissenschaftliche Mitarbeiterin der Abteilung Sportmedizin, Prävention und Rehabilitation der Johannes Gutenberg-Universität Mainz; ärztliche Leitung der sportmedizinischen Ambulanz.

Lamby, Elena
Frankfurt

Diplom Pädagogin; seit Juni 2012 als Referentin für die Prävention von und Intervention bei sexualisierter Gewalt im Sport in der Deutschen Sportjugend (dsj) im DOSB in Frankfurt am Main tätig; während des Studiums an der Philipps-Universität Marburg hat sie ein zertifiziertes Zusatzstudium in „Gender Studies und feministische Wissenschaft“ absolviert und war von 2009 bis 2012 als ausgebildete Abenteuer- und Erlebnispädagogin in der bewegungs- und sportorientierten Kinder- und Jugendarbeit tätig

Meisenzahl, Marco
Nieder-Olm

Sportlehrer am Gymnasium am Römerkastell in Alzey; stellvertretender Vorsitzender des Deutschen Sportlehrerverbandes, Landesverband Rheinland-Pfalz

Mohr, Elke
Mainz

Bankkauffrau; Psychologische Beraterin (VFP); Burnout Beraterin; Körpercoach; ehrenamtliche Betreuerin behinderter Menschen mit Handicaps

Muth, Nicole
Harxheim

Übungsleiterin C Breitensport, Gymnastik und Tanz, Kinderturnen; Tanzleiterausstellung bei der LAG Tanz Rheinland-Pfalz; DTB-Kursleiterin Kindertanz, Drums Alive und LaGYM Instructor; Vizepräsidentin des Sportbundes Rheinhessen, Vorsitzende des Ausschusses Sport und Chancengleichheit und Mitglied im Ausschuss für Aus- und Weiterbildung des Sportbundes Rheinhessen

Pastuch, Peter
Kühsen

Diplom-Sportlehrer, Motopädagoge, Tätigkeiten: Fachleiter Sport Sachsenwaldgymnasium Reinbek, Sportdirektor des LSB Schleswig-Holstein, Direktor des Sport- und Bildungszentrums Malente, Abordnung IPTS/Kultusministerium Schleswig-Holstein, seit 2000 freiberuflich tätig als Fortbilder und Schulberater, Referent auf nationalen und internationalen Tagungen und Kongressen (Österreich, Finnland, Dänemark, Schweden, Schweiz, Brasilien, USA ,Polen, Italien, Holland, Belgien, Luxemburg, Frankreich, Taiwan, Rumänien u. a. m.)

Quester, Josef

Beratung, Coaching, Ressource & Kompetenz-Training, haben schon immer Lösungen!

Roth, Andrea
Idstein

DTB-Ausbilder Diplom; Lizenzierte C-Trainerin Fitness und Gesundheit, Gymnastik und Tanz, Aerobic; B-Lizenzen Herz-Kreislauf-Training, Haltung und Bewegung, Sport in Herzgruppen sowie Choreographien; Drums Alive®-Instructor; u. v. m.; hauptamtlich beschäftigt beim Mombacher Turnverein; Referentin für Bildungsakademie Hessen, Bildungswerk des LSB Rheinland-Pfalz, verschiedene Sportbünde sowie in diversen Senioren- und Wellness-Einrichtungen

Rudolph, Ben
Karlsruhe

Fa. InterConnect, Karlsruhe; Studium Wirtschaftsingenieurwesen an der Universität Karlsruhe; verantwortlich bei der Firma InterConnect für den Vertrieb intelligenter Onlinelösungen für Verbände und Vereine;. begeisterter Sportler und Mannschaftsspieler; seit vielen Jahren ehrenamtlich in Sportvereinen tätig

Schmidt, Thomas
Ingelheim

Diplomsportlehrer; langjährige Tätigkeit als Sporttherapeut in einem ambulanten Rehasentrum; Referent in der Übungsleiteraus- und fortbildung des Sportbundes Rheinhessen und des Skiverbandes Rheinland; Lehrer an der Bilingualen Montessori Grund- und Realschule plus in Heidesheim

Schmitz, Pablo
Mainz

Aktiver Basketballer; Physiotherapeut, u. a. mit Fortbildung Kinesiotaping

Schönberger, Birgit
Mainz

Trägerin des 2. Dan Ju-Jutsu; Trainer B-Lizenz Breitensport Ju-Jutsu; Jugendleiter-Ausbilderlizenz des Deutschen-Olympischen-Sportbundes (DOSB); seit 2005 gehört sie nicht nur dem Landesvorstand des Rheinland-Pfälzischen Ju-Jutsu Verbandes (JJVRP) an, sondern fungiert darüber hinaus seit 2009 dort auch als Jugendreferentin; Referentin bei Kinder- und Jugendlehrgängen auf regionaler und Landesebene; Kursleiterlizenz des zurzeit einzigen bundesweiten Projektes zur Gewaltprävention: „*Nicht mit mir! – Schütz Dich vor Gewalt!*“

Schönberger, Helga
Mainz

Polizistin und Trägerin des 2. Dan Ju-Jutsu; aktiv im Budo Sport involviert; Trainer B-Lizenz/Breitensport Ju-Jutsu; Jugendleiter-Ausbilderlizenz des Deutschen-Olympischen-Sportbundes (DOSB); Trainer C-Lizenz/Wettkampf; Polizeiausbilderlizenz; Kursleiterin beim einzigen bundesweiten Projektes zur Gewaltprävention: „*Nicht mit mir! – Schütz Dich vor Gewalt!*“!

Schwabe, Ralf
Frankfurt

Freiberuflicher Trainer und Lehrreferent im Bereich Gerätturnen; Historie: Sportkoordinator und Trainer für die ZSG Grün-Weiß Waltershausen im Gerät/Kunstturnen; Mitglied im Lehrreferentenstab und Trainer des Deutschen Turner-Bundes; Landestrainer Gerätturnen (weiblich) in Bayern; Mitarbeiter beim Deutschen Turner-Bund im Referat Aus- und Fortbildung; Heute: Trainer bei der SGK Bad Homburg für Gerätturnen männlich; Übungsleiter bei der TGS „Vorwärts“ Frankfurt im Gerätturnen; Mitglied des Lehrreferentenstabes in verschiedenen Landesturnverbänden

Trendler, Dirk
Neustadt

Versicherungskaufmann; Fachwirt; Leiter des Versicherungsbüros der AachenerMünchener Sportversicherung im Sportbund Rheinhessen

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 2015

Spätere Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden.

Die Anmeldung bitte mit dem vorgesehenen Anmeldeformular vornehmen! Bitte mit schwarzem Stift ausfüllen.

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) € 15,00
für 5 Arbeitskreise (AK's) € 60,00
Die Teilnahme an der zentralen Veranstaltung (1 LE) ist kostenfrei.

Mit der schriftlichen Anmeldung verpflichtet sich der/die Teilnehmer/in, die Teilnehmergebühr zu bezahlen. Eine Abmeldung ist bis 7 Tage vor Beginn der Lehrtagung möglich, allerdings wird eine Stornogebühr von € 10,00 fällig. Bei einer späteren Abmeldung (ab dem 08.03.2015) oder bei Nichterscheinen kann die Teilnehmergebühr nicht zurückerstattet werden.

Anmeldebestätigung: **ACHTUNG: 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
IBAN: DE69 5505 0120 0100 0470 00
SWIFT-BIC: Malade51MNZ

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

Eröffnung: Die Eröffnung findet im Hörsaal 1 im Verwaltungsgebäude statt.

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

Tel.: 06131 / 3923593 (nur während der Veranstaltung)

Öffnungszeiten:

Samstag	14.03.2015	8.30 – 18.00 Uhr
Sonntag	15.03.2015	8.00 – 14.00 Uhr

Tagungsunterlagen: Die Unterlagen für die Lehrtagung werden am Samstag ab 8.30 Uhr im Tagungszentrum im Verwaltungsgebäude 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 pädagogischen Landesinstitut Rheinland-Pfalz unter dem Aktenzeichen 15ST14601 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 C-Lizenzen Breitensport sowie der Vereinsmanager C-Lizenzen anerkannt. Über eine Anerkennung zur Verlängerung von Trainer C-Lizenzen entscheidet der jeweilige Fachverband.

Verpflegung: In diesem Jahr kann leider **kein** Mittagessen angeboten werden. Die „Meenzer Leisetreter e. V.“ (gemeinnütziger Verein Behinderter und Nichtbehinderter) sorgen während der Veranstaltung für das leibliche Wohl. Kaffee, Kuchen, belegte Brötchen und alkoholfreie Getränke werden bereitgestellt. Der Erlös dient der Finanzierung sozialer Projekte.

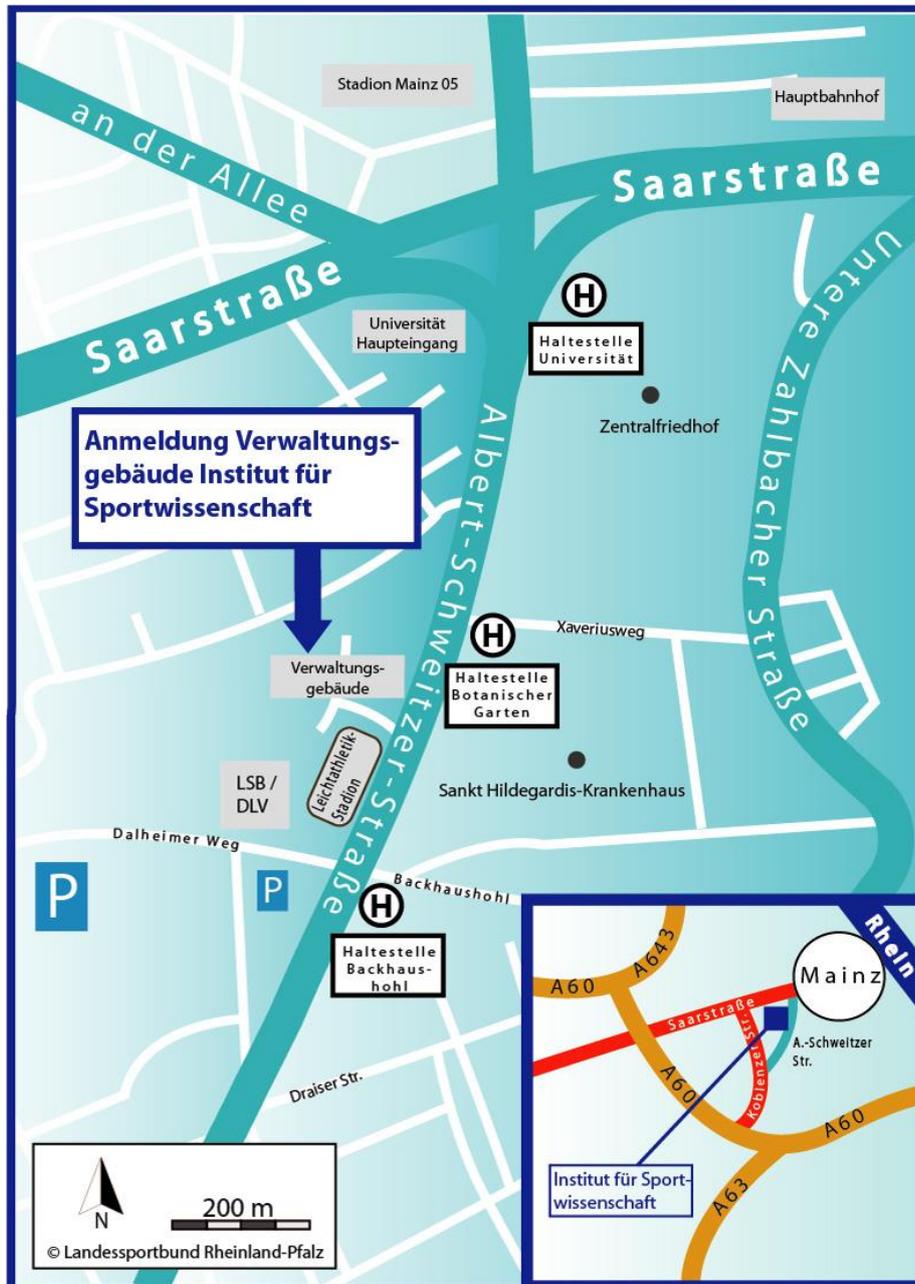
Anreise: ACHTUNG: Die Parkmöglichkeiten rund um das Sportinstitut sind begrenzt, daher möglichst mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen.

Übernachtungsmöglichkeiten

Berno-Wischmann-Haus:	Tel.: 06131 / 3749481
Universitätsgelände, Institut für Sportwissenschaft	Einzelzimmer: € 24,00
55128 Mainz	Stornogebühr: € 10,00
Touristik Centrale:	Tel.: 06131 / 2862128

ANREISEBESCHREIBUNG

Zur Anmeldung im Verwaltungsgebäude auf dem Gelände des Instituts für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz



Anfahrt mit dem Auto:

Vom Süden, A 63:

Von der A 63 Kreuz Mainz Süd (2) auf die A 60 an der Anschlussstelle 20 Mainz-Lerchenberg verlassen, in die Koblenzer Straße (vorbei am Media Markt).

Nach ca. 3 km auf die Saarstraße Richtung Mainz Innenstadt Stadion abbiegen

Von Nord-Ost, A 3:

Über die A 63 – Frankfurter Kreuz (vorbei am Flughafen), ausfahrt Mönchhofdreieck Richtung Rüsselsheimer Dreieck, auf die A 60. Die A 60 an der Anschlussstelle 20 Mainz-Lerchenberg verlassen, in die Koblenzer Straße (vorbei am Media Markt).

Nach ca. 3 km auf die Saarstraße Richtung Mainz Innenstadt/Stadion abbiegen

Von Nord-West, A 60:

Verlassen Sie die Autobahn an der As 19 Mainz-Drais / Finthen Richtung Saarstraße – Innenstadt; nach ca. 1 km Kreisverkehr, geradeaus weiter fahren Richtung Innenstadt.

Achtung: Nicht die folgende Ausfahrt „Universität – Bretzenheim“ nehmen.

Ab Saarstraße:

Auf der Saarstraße der Busspur folgen und die darauffolgende Abfahrt „Stadion“ nehmen. An der 2. Ampel rechts in die „Albert-Schweitzer-Straße“ einfahren.

Achtung: Busse, Radfahrer und Fußgänger queren!

Nach ca. 700 m erste Straße rechts in den Dalheimer Weg, dort Parkmöglichkeiten unmittelbar an der Universitätssportanlage.

Anfahrt mit Bahn und Bus:

Fernzüge bis Mainz Hbf.; Mit der Buslinie 6, 6 A, oder 54 und 69 in Richtung Bretzenheim / Marienborn bzw. Lerchenberg und Universität / Campus. Abfahrt: Vor dem Bahnhofsgebäude. Ausstieg: Haltestelle „Backhaushohl“, unmittelbar am Leichtathletik-Stadion der Universitätssportanlage. Fahrzeit ca. 5 bis 7 min.

ANMELDEFORMULAR

LEHRTAGUNG AM 14. UND 15. März 2015 IN MAINZ

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

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ Ort: _____

Telefon: _____ Schule/Verein: _____

(bitte deutlich schreiben)

Teilnahme an Arbeitskreisen

Aus jeder Spalte nur einen Arbeitskreis auswählen.

AK	Samstag, 14.03.15 11.30 – 13.00 Uhr	Samstag 14.03.15 13.30 – 15.00 Uhr	Samstag 14.03.15 15.30 – 17.00 Uhr	Sonntag, 15.03.15 9.30 – 11.00 Uhr	Sonntag 15.03.15 11.30 – 13.00 Uhr
Nr.	P 1	P 6	P 9	P 14	P 17
Nr.	P 2	P 7	P 10	P 15	P 18
Nr.	P 3	P 8	P 11	P 16	P 19
Nr.	P 4	P 21	P 12	P 24	P 25
Nr.	P 5	P 22	P 13	P 35	P 37
Nr.	P 20	P 29	P 23	P 36	P 38
Nr.	P 26	P 30	P 32	P 42	P 43
Nr.	P 27	P 31	P 33	P 51	P 54
Nr.	P 28	P 40	P 34	P 52	P 55
Nr.	P 39	P 46	P 41	P 53	P 56
Nr.	P 44	P 47	P 49	P 63	P 64
Nr.	P 45	P 48	P 50		P 65
Nr.	P 57	P 59	P 61		
Nr.	P 58	P 60	P 62		
Nr.	T 1	T 3	T 4	T 6	T 9
Nr.	T 2	T 12	T 5	T 7	T 10
Nr.	T 11	T 13	T 14	T 8	T 16
Nr.				T 15	T 17

Falls o.g. Arbeitskreise bereits ausgebucht, wähle ich folgende Alternivarbeitskreise

(bitte vollständige Nummer der/s Arbeitskreise/s eintragen):

Nr.					
Nr.					

An der zentralen Veranstaltung (1 LE) nehme ich teil (bitte ankreuzen)

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

Tagungsgebühr (€ 15,00 pro Arbeitskreis bzw. € 60,00) € _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

E-Mail: _____

(bitte deutlich schreiben)

Qualifizierungsangebote 2014

ab 17.01.2015	Kampfrichter-Ausbildung C-/D-Lizenz Gerätturnen weiblich	Stadecken-Elsheim
24.01.2015	DTB-Akademie „Babys in Bewegung – Update“	Mainz
ab 30.01.2015	Ausbildung Trainer-C Leistungssport Gerätturnen	Mainz
06.-07.02.2015	Nordic-Days am Kniebis im Schwarzwald	Kniebis
ab 07.02.2015	Kampfrichter-C-Ausbildung Trampolinturnen	Worms
20.-22.02.2015	DTB-Kursleiter/in „Entspannungstechniken“	Mainz
28.02.2015	RhTB-Special „Der sichere Salto rückwärts und vorwärts gehockt am Minitramp“	Mainz
28.02.-01.03.2015	DTB-Instructor/in „Functional Training (Basic)“	Mainz
06.-08.03.2015	Basislehrgang zur Ski- u. Snowboard Übungsleiter-Ausbildung	Mainz
14.03.2015	Kitu on Tour: „Spielerische Schulung koordinativer Fähigkeiten (8-10 Jahre)“	Gau-Bickelheim
21.03.2015	RhTB-Special „Gesundheit erhalten für Ältere“	Mainz
21.-22.03.2015	DTB-Instructor/in „LaGYM“	Mainz
06.-11.04.2015	Schneesport Praxis II im Ahrntal (Südtirol)	St. Peter
10.04.2015	Fachtagung „Bewegung in Kindertagesstätten“	Nieder-Olm
ab 17.04.2015	Sport in der Prävention: Basiskurs	Mainz
18.-19.04.2015	DTB-Kursleiter/in „Babys in Bewegung – mit allen Sinnen (Modul 1)“	Mainz
25.-26.04.2015	DTB-Kursleiter/in „Babys in Bewegung – mit allen Sinnen (Modul 2)“	Mainz
09.05.2015	RhTB-Special „Jazz-Dance-Day“	Mainz
ab 10.05.2015	Sport in der Prävention: Aufbaukurs „Herz-Kreislauf-Training“	Mainz
30.05.2015	RhTB-Special „Pilates – kraftvoll, harmonisch, faszinierend“	Mainz
14.06.2015	DTB-Akademie AROHA®-Trainer Tag	Mainz
20.06.2015	Kitu on Tour: „Ich turne und was machst du? (3-6 Jahre)“	Eich
20.06.2015	RhTB-Special „Yoga und Laufen“	Mainz
20.06.2015	GYMWELT on Tour: LaGYM und KANTAERA®	Bingen
25.06.2015	DTB-Altenpflege-Weiterbildung: „Aktivierungsangebote im Sitzen und Liegen“	Ingelheim
26.06.2015	DTB-Altenpflege-Weiterbildung: „Bewegter Alltag“	Ingelheim
04.-05.07.2015	DTB-Instructor/in „Outdoor FitCamp“	Mainz
11.07.2015	Turngau Bingen: „Die Geräte lernen uns kennen“	n.n.
11.07.2015	RhTB-Extra „Bewegen, Dehnen, Entspannen für den Rücken...“	Mainz
12.07.2015	RhTB-Extra „Power Qigong und neue Entspannungstechniken“	Mainz
18.07.2015	RhTB-Special „Bewegung im Alter unter Berücksichtigung des Alters“	Mainz
Sommerferien 2015	Ausbildung Trainer-C Leistungssport Trampolinturnen	Mainz
ab 11.09.2015	Ausbildung Übungsleiter-C Kinderturnen	Mainz
ab 12.09.2015	Kampfrichter-Ausbildung C-/D-Lizenz Gerätturnen weiblich	Mainz
13.09.2015	DTB-Akademie vor Ort: „Cardio-Aktiv“	Mainz
ab 18.09.2015	Ausbildung Trainer-C Breitensport Fitness und Gesundheit	Mainz
19.09.2015	DTB-Instructor/in „Functional Training Advanced“	Mainz
ab 19.09.2015	ÜL-Assistenten/innen-Ausbildung Turngau Mainz	Mainz
ab 19.09.2015	ÜL-Assistenten/innen-Ausbildung Turngau Worms	Monsheim
26.09.2015	Kitu on Tour: „Bewegte Sprachförderung bei 1-2jährigen“	Ingelheim
10.10.2015	Lehrtagung „Kinder und Jugend“	Wörrstadt
17.10.2015	RhTB-Extra für 2. Lizenzstufe „3D-Gelenkschule – der Dreh zur knackigen Haltung“	Mainz
11.-15.11.2015	Schneesport Praxis I im Pitztal (Österreich)	St. Leonhard
11.11.2015	DTB-Bewegungsförderung in der Altenpflege: „Was tun bei Arthrose?“	Ingelheim
12.11.2015	DTB-Bewegungsförderung in der Altenpflege: „Beckenbodentraining“	Ingelheim
21.11.2015	RhTB-Special „Workout 2015 – Kräftigung und Dehnung“	Mainz
28.11.2015	RhTB-Adventstreffen für Senioren	Mainz
4. Quartal 2015	ÜL-Assistenten/innen-Ausbildung Turngau Bingen	Bingen
2. Jahreshälfte 2015	DTB-Basischein Trampolin (Stufe 1)	Mainz
2. Jahreshälfte 2015	DTB-Basischein Trampolin (Stufe 2)	Mainz
2. Jahreshälfte 2015	DTB-Basischein Minitramp	Mainz
nach Terminvereinbarung:	RhTB-Coaching „Die richtige Technik für Hebefiguren“	Vereinshalle

Weitere Informationen
und Anmeldung unter:

www.rhtb-bildung.de



Wir beraten Sie gerne

60 Jahre Sportversicherung

Ihre Ansprechpartner:
Herr Dirk Trendler und Herr Peter Kobel
Beauftragte für die Sportversicherung

Versicherungsbüro Sportbund Pfalz

Paul-Ehrlich-Straße 28 a
67663 Kaiserslautern
Telefon: +49 631 34112-28
Jeden Dienstag, 9 bis 16 Uhr

Versicherungsbüro Sportbund Rheinhessen

Rheinallee 1
55116 Mainz
Telefon: +49 6131 2814-214
Jeden Donnerstag, 9 bis 16 Uhr

Träume brauchen Sicherheit.



**Aachen
Münchener**



**DEINE
CHANCE AUF MIND.**

10 MIO. €

... jeden Freitag.

**EURO
JACKPOT**

Gewinnchance rd. 1 : 95 Mio.

VON  **LOTTO**

**Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.
Nähere Informationen unter lotto-rlp.de. Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).**