

DIGITALE GEUNDHEITSWOCHE 01.-05. November 2021

Montag 01.11.		Dienstag 02.11.	Mittwoch 03.11.	Donnerstag 04.11.	Freitag 05.11.
		9:00-12:00 Uhr Austauschtreffen der SK-Mitarbeitenden + Vorstand			
18:00-19:15 Uhr: Einführungsvortrag <i>E. Lindner / M. Mattes: "Fit für die Zukunft - so stärke ich meinen Verein mit Gesundheitssport"</i>		18:00-19:15 Uhr Workshop 3 <u>Theorie</u> <i>G. Bied: "Alles rund um die Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT"</i>	18:00-19:15 Uhr Workshop 5 <u>Praxis</u> <i>S. Hergert: "Mobility Moves"</i>	18:00-19:15 Uhr Workshop 7 <u>Praxis</u> <i>A. Suchla-van Dortmont: "Yoga für den Rücken"</i>	18:00-19:15 Uhr Workshop 9 <u>Praxis</u> <i>D. Ludwig: "Beckenboden"</i>
				17:00-20:00 Uhr Austauschtreffen mit Verbänden zum Thema Gesundheitssport (hybrid!)	
19:30-20:45 Uhr Workshop 1 <u>Praxis</u> <i>Y. Donners: "Functional Core - was ist ein sinnvolles Training für unsere Rumpfmuskulatur?"</i>	19:30-20:45 Uhr Workshop 2 <u>Theorie</u> <i>E. Lindner / G. Bied: "Qualifizierung im Gesundheitssport"</i>	19:30-20:45 Uhr Workshop 4 <u>Praxis</u> <i>R. Göbel: "Aktiver Rücken"</i>	19:30-21:00 Uhr Workshop 6 <u>Theorie</u> <i>W. Schabert / C. Kaufmann: "Weitergedacht" Bewegungsstätten im öffentl. Raum/Übungsleitende gewinnen und halten</i>	19:30-20:45 Uhr Workshop 8 <u>Praxis</u> <i>A. Suchla-van Dortmont: "Entspannter Atem (Long COVID)"</i>	19:30-20:45 Uhr Workshop 10 <u>Praxis</u> <i>M. Mattes: "Life Kinetik"</i>

Einführungsvortrag

"Fit für die Zukunft" - so stärke ich meinen Verein mit Gesundheitssport

Zielgruppe: Mitarbeitende und Vorstände der Vereine und Sportkreise, Übungsleitende. Während der Coronapandemie ist die Bedeutung des Gesundheitssports gestiegen. Viele Vereine entwickeln ihre Angebote weiter und bieten somit Alt- und Neumitgliedern Angebote, um sich wieder oder weiterhin sportlich zu betätigen. Wie können Gesundheitssportangebote aussehen, um unterschiedliche Zielgruppen anzusprechen? Was wollen (potenzielle) Mitglieder? Welche Motive gibt es für Menschen, sich zu bewegen? Und wie können Vereinsvorstände und Übungsleitende ihre Angebote im Gesundheitssport weiterentwickeln? Diese und weitere Fragen greift der Vortrag auf und gibt Gelegenheit, gemeinsam diese Fragen zu diskutieren.

Workshop – 1

Functional Core - was ist ein sinnvolles Training für unsere Rumpfmuskulatur?

Was bedeutet Core? Welche Muskeln umfasst dieser Bereich? Wie trainieren wir unseren Core? Warum ist ein (funktionelles) Training für unseren Core so wichtig? Was bedeutet eigentlich ein funktionelles Training? Diese Fragen klären wir kurz in der Theorie und intensiv in der Praxis! Erfahre hier mehr über (d)eine starke / schmerzfreie Körpermitte!

Sie benötigen: kleine Kurzhanteln (ersatzweise kl. / gr. PET Flaschen), Rutschpads (ersatzweise 2 kl. Handtücher) und eine Matte.

Workshop – 2

Qualifizierung im Gesundheitssport

Zielgruppe: Mitarbeitende und Vorstände der Vereine und Sportkreise, Übungsleitende

In diesem Workshop geben wir einen Überblick über die Qualifizierungsmöglichkeiten im Gesundheitssport. Wie können sich Übungsleitende im Gesundheitssport qualifizieren? Welche Lizenzen sind sinnvoll? Wie können diese verlängert werden? In welchen Bereichen gibt es Anerkennungen? Welche Fortbildungsmöglichkeiten gibt es und wo sind diese zu finden? Neben diesen Fragen werden Möglichkeiten zur finanziellen Förderung der Ausbildungen im Gesundheitssportbereich vorgestellt.

zu WS
3-10

Workshop – 3

Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT

Zielgruppe: Mitarbeitende und Vorstände der Vereine und Sportkreise, Übungsleitende

In diesem Workshop erhaltet ihr alle Informationen rund um die Service-Plattform von A wie Anmeldung des Vereins bis Z wie Zertifizierung des Angebotes. Wir gehen auf die häufigsten Fragen ein, wie z.B. welche Angebote gibt es auf der Plattform? Welche Angebote werden von den Krankenkassen bezuschusst? Welche Qualifikationen muss die Übungsleitung besitzen damit das Angebot zertifiziert werden kann?

Workshop – 4

Aktiver Rücken

Die Wirbelsäule gehört zum wichtigen Bestandteil unseres menschlichen Tragegerüsts und wird dementsprechend in allen, täglichen Lebenssituationen gefordert.

Der Workshop möchte aufzeigen, dass ein aktives & dynamisches Unterrichten, Übungsausführung und Haltung des Teilnehmers, je nach Intensität und Ausführung, stabiler und kraftvoller machen können, um genau auf diese täglichen Forderungen vorbereitet zu sein. Am Ende des Workshops steht das Ziel als Trainer wieder mehr das Wesentliche zum Thema „Rücken“ zu sehen, Anregungen zur Übungsauswahl mit verschiedenen Levels zu erhalten und dieses passend in das Unterrichten mit einzubinden.

Sie benötigen: Trainings,- bzw. Übungsmatte + 1 Trainingshandtuch (nicht zu groß)

Workshop – 5

Mobility Moves - Ein zeitgemäßes Beweglichkeitstraining

Mobility Training ist in aller Munde. Aber was genau verbirgt sich hinter diesem Begriff? Nach einer kurzen theoretischen Einführung erleben wir gemeinsam einige Mobility Übungen für ausgewählte Gelenke. Langsame, aktive und konzentrierte Bewegungen sowie harmonische Bewegungsflows bilden den Kern des Workshops - Einflüsse aus dem Faszientraining, bestimmte Atemmuster sowie ein Ausblick auf das neuronale Bewegungstraining runden diesen ab.

Workshop – 6

"Weitergedacht" - Bewegungsstätten im öffentlichen Raum / Übungsleitende gewinnen und halten

Zielgruppe: Mitarbeitende und Vorstände der Vereine und Sportkreise, Übungsleitende

Referenten: W. Schabert (Institut für kooperative Planung und Sportentwicklung) und Christian Kaufmann (Landessportbund Hessen, GB Schule, Bildung und Personalentwicklung)
Zwei Herausforderungen müssen sich die meisten Vereine stellen: mangelnde Hallenkapazitäten und fehlende Übungsleitende. In diesem Workshop, in dem Sie Ideen zur Nutzung des öffentlichen Raum als weitere Bewegungsstätte erhalten, gibt Referent W. Schabert praxisnahe Anregungen aus seinen Erfahrungen in der kommunalen Sportentwicklungsplanung. Referent C. Kaufmann fasst die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Bereich des "Freiwilligenmanagements" zusammen und gibt Anregung, welche Werkzeuge bei der Gewinnung und Haltung von Übungsleitenden helfen können

Workshop – 7

Yoga für den Rücken

Wir wollen auf eine sanfte Art den Rücken mobilisieren, stärken und dehnen. Der Inhalt wird begleitet mit dem Atem, um die Achtsamkeit einzubeziehen. Lerne eine Vielfalt kennen, welches Dir und Deinen Teilnehmern die Möglichkeit verspricht, auch Yoga ohne „Verrenkung“ zu praktizieren.

Sie benötigen: eine Matte, Decke und Kissen.

Workshop – 8

Entspannter Atem (Long COVID)

Lässt wissen wir wie wichtig der Atem bzw. richtiges Atmen ist. Durch Covid 19 stehen die Atemorgane mehr im Fokus, also kümmern wir uns darum. Erlerne Übungen, die vor allem mehr die Ausatmung einbezieht und somit auch Stress entgegenwirken kann.

Sie benötigen: einen Stuhl und eine Matte.

Workshop – 9

Der Beckenboden im Rückentraining

In diesem Workshop werden Beckenbodenaktivierung und Rückentraining nicht isoliert gesehen, sondern es werden Übungen vorgestellt, die Teilnehmern auch ohne Beckenbodenerfahrung die Aktivierung des Beckenbodens ermöglichen. Für Aufrichtung und Stabilisation ist die Aktivierung des Beckenbodens zentral. Auch ohne Beckenbodenerfahrung wird es gelingen, mit den Übungen ein Gefühl für die innere Mitte zu entwickeln.

Sie benötigen: Ein weicher Ball (Redondo), elastisches Band

Workshop – 10

Life-Kinetik

Handtuch schwingen, Finger kreuzen & Gegenstände rumschmeißen - In diesem Workshop werden Sie ehrgeizig versuchen sich selbst maximal zu überfordern und das ist gut so. Life Kinetik besteht daraus mit spaßigen wie ungewöhnlichen Bewegungsaufgaben die eigenen koordinativen Grenzen zu erfahren. Dies fördert das Bilden vieler neuer Verbindungen im Gehirn, die einem im Alltag aufmerksamer und leistungsfähiger machen.

Sie benötigen: 2 gleich große Bälle/Gegenstände (z.B. Jonglierbälle, Tennisbälle, notfalls: Sockenknäule), 1x Geschirrhandtuch