




**Landesturnverband M-V e.V. in Kooperation mit
SSB Rostock und Mitgliedsvereinen**

Veranstaltungsort:
verschiedene Sportstätten in Rostock

Das Gesamtprogramm
sowie die Anmeldung
finden Sie hier 
oder unter:
www.turnen-mv.de



SportKongress M-V

„Wie immer - Alles anders!“ | 11.11.2023

unterstützt durch:



Unsere Partner:



SportKongress MV 2023

Am: 11.11.2023 von 10.00 – 17.30 Uhr

Ort: Rostock

08:30 – 10.00 Uhr Anmeldung / Check in

**10.00 - 11.00 Uhr Eröffnung, Referentenvorstellung, Eröffnungsreferat:
„Einfach richtig älter werden - Mit Leichtigkeit gesund & glücklich
werden!“**

Gemeinsames Warm-Up

11.15 – 12:30 1. Workshoprunde:

WS 1.05 Kinderschutz im Sport (Maria Dahlke)

In dem Workshop wird es um die Sensibilisierung für das Thema Kinderschutz im Sport gehen. Wir werden auf Basiswissen zum Thema Kindeswohlgefährdung eingehen (Formen, Erkennen, Handeln) und gemeinsam überlegen, wie Vereine sich in Sachen Kinderschutz besser aufstellen können. Ganz praktisch wird das Thema durch die Arbeit an Fallbeispielen.

WS 1.09 Einfach richtig älter werden (Petra Schreiber-Benoit)

In diesem Workshop wird das Wesentliche der Übungen dargestellt, eine der erfolgreichsten Entspannungstechniken als Ultra-Kurz-Entspannung für den Alltag und die besten Ernährungstipps, wissenschaftlich fundiert. Man kann diese praktischen Tipps direkt und sofort in den Alltag integrieren. Es ist eine große Chance für ein langes, fittes, gesundes und glückliches Leben.

WS 1.13 Elastizität oder Beweglichkeit, wo ist der Unterschied? (Anja Turleyski)

Sturzprophylaxe mal anders, im Bezug auf Elastizität und Beweglichkeit.

WS 1.17 Workout (Stefanie Meyer)

In diesem Workshop wird über wackelige Untergründe insbesondere die Tiefenmuskulatur trainiert.

WS 1.21 Springseil-Intervall-Training (Sarah Rose)

Weckt Springseilspringen bei dir lediglich Kindheitserinnerungen, oder gehört es auch heute noch zu deinem Trainingsalltag? Dass es ein Tool für Cardiotraining ist, erklärt sich von selbst, aber es kann auch im Workout hervorragend eingesetzt werden. In diesem Intervalltraining wird also so viel mehr, als nur gesprungen und es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

WS 1.25 RUHE-Puls und magische Momente (Birgit Schmidt)

Wir praktizieren Körperübungen und Atemübungen, um zu erfahren, dass es möglich ist, eine schöpferische Qualität in die Alltagsroutine zu bringen.

Ruhige Atmung gleich ruhiges Gehirn! Ein ruhiges Gehirn stimuliert die rechte Gehirnhälfte, welche der Hauptsitz unserer schöpferischen und kreativen Fähigkeiten ist. Diese wiederum fördern Lernbereitschaft, lösungsorientiertes Denken sowie Gelassenheit, Zufriedenheit und Freude

WS 1.29 Fitness im Gleichgewicht (Carsten Peckmann)

Hier lernst du, wie man ganz „normale“ Fitnessübungen um den Aspekt Gleichgewicht erweitern kann und damit seine Übungsstunde auf ein neues Level hebt.

WS 1.33 Bodybalance (Linn Willamowius)

Eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus dem Yoga, Thai Chi und Pilates zu fließender Musik.

WS 1.37 PowerRobic® (Sören Hahn)

PowerRobic® ist Groupfitness Power! Ein Powerworkout gepusht mit effektiver Aerobic zu den bekannten 90s Hits einer ganzen Generation, Spaßfaktor garantiert! Durch den Einsatz von funktionellem Equipment wie Kleinhanteln wird noch mehr Ausdauer und sichtbare Trainingsziele erreicht. „Feel the Beat“ mit PowerRobic®!

12:30 – 13:15 Mittagspause

13:15 - 14.30 Uhr 2. Workshoprunde

WS 2.02 Wirbelsäulengymnastik als Ganzkörpertraining (Petra Schreiber-Benoit)

Dynamisch, aufrecht, stabil. Lerne Rückentraining als dynamische Ganzkörperschulung kennen. Von Kopf bis Fuß werden bei diesen Körperübungen alle Muskeln gespannt. Haltung, Kraft, Beweglichkeit, Kraftausdauer und die koordinativen Fähigkeiten werden hier ökonomisch optimiert. Ein harmonisches Muskelkorsett wird aufgebaut, um nachhaltig die Haltung zu optimieren.

WS 2.06 Kinderschutz im Sport (Maria Dahlke)

In dem Workshop wird es um die Sensibilisierung für das Thema Kinderschutz im Sport gehen. Wir werden auf Basiswissen zum Thema Kindeswohlgefährdung eingehen (Formen, Erkennen, Handeln) und gemeinsam überlegen, wie Vereine sich in Sachen Kinderschutz besser aufstellen können. Ganz praktisch wird das Thema durch die Arbeit an Fallbeispielen.

WS 2.10 Wirkung und Interaktion von Kommunikation (Stefanie Meyer)

Wie wirke ich mit meiner Sprache auf meine Teilnehmer ein und wie kann ich den Unterricht positiv beeinflussen? Ein Workshop aus der Sicht von Trainer*innen und Teilnehmer*innen.

WS 2.14 Krafttraining für die Schulter MIT Handikap (Anja Turleyski)

Entdecke das Schultergelenk neu und finde deinen Bewegungsradius und Trainingsniveau, um deine Kraftfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern. (Keine frischen OP's oder kürzliche Unfälle)

WS 2.18 n.N. (n.N.)

Inhalt

WS 2.22 Staffel-Intervall-Training (Sarah Rose)

Manchmal braucht es gar nicht unendlich viele verschiedene Übungen, um deine funktionelle Workout-Stunde dennoch sehr abwechslungsreich zu gestalten. Wir spielen mit unterschiedlichen Intervall-Längen und -Formen und finden deine individuelle Leistungsgrenze, ohne dabei den Spaß zu verlieren.

WS 2.26 Die Effizienz der Yogapraxis (Birgit Schmidt)

In diesem Workshop wollen wir disharmonische Strukturen im physischen Körper aufspüren und Entspannung zulassen. Durch Yogaübungen können, in der Theorie, Fehlhaltungen, Blockaden und Verspannungen gelöst werden. Doch wann genau ist die Yogapraxis effizient und hilfreich?

WS 2.30 Outdoor Fit Camp (Carsten Peckmann)

Raus an die frische Luft und ran an ein herausforderndes WOD (Workout of the Day). Wir werden uns auf der Anlage nach den Richtlinien des FT erwärmen und gut vorbereitet in ein vielseitiges Workout starten, bei dem sowohl Schnelligkeit, Kraft, Koordination, als auch Ausdauer gefragt sind.

WS 2.34 Inklusion im Kinderturnen (Pascal Vergin)

Wie gelingt die Netzwerkarbeit zur Inklusion im Kinderturnen aus der Sicht des Vereins?

WS 2.38 PowerRobic® (Sören Hahn)

PowerRobic® ist Groupfitness Power! Ein Powerworkout gepusht mit effektiver Aerobic zu den bekannten 90s Hits einer ganzen Generation, Spaßfaktor garantiert! Durch den Einsatz von funktionellem Equipment wie Kleinhanteln wird noch mehr Ausdauer und sichtbare Trainingsziele erreicht. „Feel the Beat“ mit PowerRobic®!

14.45 - 16.00 Uhr 3. Workshoprunde

WS 3.03 Mit neuralen Übungen die aufrechte Körperhaltung optimieren, Bewegungsqualität verbessern, Rückenschmerzen vorbeugen und lindern (Petra Schreiber-Benoit)

Die aufrechte Körperhaltung im Einbeinstand ausbalancieren, das freie Bein dynamisch schwingen und gleichzeitig einen Ball hochwerfen und wieder auffangen: Diese koordinativ hoch anspruchsvolle Übung verdeutlicht, wie neuromuskuläres Training das zentrale Nervensystem und den Bewegungsapparat gleichermaßen fordert. Ähnliche Bewegungsabläufe beanspruchen uns Menschen im Alltag ständig

WS 3.07 Leben liebt Bewegung – Tu's für dich! (Jessica Singh)

Inhalt

WS 3.11 Schlageraerobic (Stefanie Meyer)

Mit Choreografien für Anfänger eine Menge Spaß haben. Mitsingen erwünscht!

WS 3.15 AuF leben – Expertise aus dem Bundesprojekt (Marisa Hirsche)

Das Bundesprojekt Aktiv und Fit leben vorgestellt und erläutert

WS 3.19 4XF im Sportverein (Dennis Pelikan)

4XF ist ein Trendsport des Deutschen Turner-Bundes und seiner angeschlossenen Landesverbände. In den Vereinen bietet 4XF Functional Training den idealen Einstieg ins Fitnesstraining. Durch kreative Belastungssteuerung kann die Gruppe in Turnhallen am Reck, Barren & Ringen oder Outdoor bewegt werden.

WS 3.23 Ausdauertraining 1.0 (Anja Turleyski)

45 min im Block im Herzgesunden Trainingsbereich Arme, Beine und den Rumpf in Bewegung bringen. Varietas delectat, Abwechslung erfreut.

WS 3.27 Die Effizienz der Yogapraxis (Birgit Schmidt)

In diesem Workshop wollen wir disharmonische Strukturen im physischen Körper aufspüren und Entspannung zulassen. Durch Yogaübungen können, in der Theorie, Fehlhaltungen, Blockaden und Verspannungen gelöst werden. Doch wann genau ist die Yogapraxis wirklich effizient und hilfreich?

WS 3.31 TABATA Workout (Carsten Peckmann)

Hier gibt es ein buntes, herausforderndes, intensives Workout nach dem Tabata-Prinzip. Das Ganze umrahmt von einem Functional Warm Up und einem entspannenden Stretching.

WS 3.35 Egal welche Sportart... der Tennisball „Wilson“ wird dich ins Schwitzen bringen! (Linn Willamowius)

Wie kann ich mit dem Tennisball meine Ausdauer und Koordination trainieren. Einfach kreativ sein und Spaß haben, eine Trainingsstunde für jede Sportart.

WS 3.39 Easy-Dance Aerobic (Sarah Rose)

Frei nach dem Motto „Keep it simple“ erfährst du hier, dass Choreografie nicht immer schwer und kompliziert sein muss. Leichte Elemente aus der Dance Aerobic beweisen, dass der Spaß immer im Vordergrund steht und dabei spielerisch eine abwechslungsreiche Choreografie entstehen kann, die sofort für jeden umsetzbar ist.

16.15 – 17.30 Uhr 4. Workshoprunde

WS 4.00 Herz-Kohärenz – ausgeglichen und stark im Alltag (Petra Schreiber-Benoit)

Herzkohärenztraining - Neutral Technik in 3 Schritten

Eine wissenschaftlich erprobte Technik, mit der du dich schnell in einer stressreichen oder nach einer stressreichen Zeit runter regulieren kannst, um zurück in die Balance zu finden. Jederzeit und überall anwendbar. In diesem Workshop erlernst du die 3 Schritte und ihre Anwendung im Alltag.

WS 4.08 Leben liebt Bewegung – Tu's für dich! (Jessica Singh)

n.N.

WS 4.12 n.N. (n.N.)

n.N.

WS 4.16 Zahlen und Fakten gesundheitssportlicher Daten (Marisa Hirche)

Mit Beispielen guter Praxis für Übungsleiter*innen im Sportverein

WS 4.20 4XF Games als erweitertes Angebot im Sportverein (Dennis Pelikan)

Die 4XF GAMES gelten als Wettkampfsystem. Diese können als Bezirks-, Landes- und Bundesebene ausgetragen werden. Athlet*innen treten in einem Battle gegeneinander an und müssen einen Fitnessparcour, welcher aus vordefinierten Übungen besteht, schnellstmöglich erledigen.

WS 4.24 Herzgesundheit (Anja Turleyski)

Was ist ein Infarkt? Welche Verbote und Anzeichen gibt es? Wie kann ich mich verhalten, damit mein Herz gesund bleibt?

WS 4.28 Kongress & Relax 2023 (Stefanie Meyer)

Entspanne dich nach diesem Tag voller Sport und Eindrücke mit verschiedenen Entspannungsübungen

WS 4.32 Partnerworkout mit Widerstandsbändern (Carsten Peckmann)

In diesem WS geht es darum, Übungen kennenzulernen, die mit Hilfe, gegen den Widerstand oder zusammen mit Partner*in durchgeführt werden. Es kommen hier moderne Widerstandsbänder zum Einsatz

WS 4.36 Beweglichkeitstraining bei Kindern und Jugendlichen (Linn Willamowius)

Auf welche anatomischen Besonderheiten muss ich als Trainer achten? Und wie kann ich Kindern und Jugendlichen Spaß an Beweglichkeit vermitteln ohne, dass sie ihre Schmerzgrenze überschreiten? Genau diese Fragen werden wir zusammen in Theorie und Praxis herausfinden.

WS 4.40 Dance Yoga (Sarah Rose)

Beim Dance Yoga - DAYO - verschmelzen klassische Yogaelemente mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus.