

## **SportKongress MV 2024 - Rostock**

**Am: 16.11.2024 von 08:30 – 17.00 Uhr**

**08:30 – 09:30 Uhr Anmeldung / Check in**

**09:30 – 10:00 Uhr Eröffnung, Referentenvorstellung, gemeinsames Warm-Up**

### **10:15 – 11:30 1. Workshoprunde**

#### **1.1. Classical Bodyshape (Esben Alvik) \***

Esben startet mit einer Bodyshape Stunde zur klassischen Musik. Euch erwartet ein neues Erlebnis.

#### **1.2. Das Geheimnis des Hatha Yoga (Birgit Schmidt)**

Das Geheimnis des Hatha Yoga ist die Dehnung entspannter Muskeln, unter Einwirkung von langsamen/progressiven Zug oder Druck. Dabei liegt die Betonung auf „entspannte Muskeln!“ Ist euch klar, was das bedeutet? Du erlebst ein leichtes Yogaprogramm mit Hintergrundinformationen.

#### **1.3. Rückenfit mit Kindern (Danny Zoske)**

Einseitige Belastungen wie langes Sitzen in der Schule führt bereits im Kindesalter zu Kopfschmerzen, Fehlhaltungen u.a. Begleiterscheinungen. Durch spielerische Rückenübungen wird in diesem Workshop gezeigt, wie Übungsleiter, Trainer und Sportlehrer diesen Problemen vorbeugen können.

#### **1.4. Mobility Training in Theorie und Praxis (Johann Schubert)**

In diesem Workshop wird darüber aufgeklärt was Mobility bedeutet wie man es in das Training inkludieren kann und welchen positiven Einfluss es auf den Alltag hat. Es wird aufgezeigt welche Bewegungsmöglichkeiten unterschiedliche Gelenke haben und mit welchen Übungen diese trainiert werden können. Außerdem wird erläutert, welchen präventiven Nutzen Mobility Training hat.

#### **1.5. Funktionelles Krafttraining für Senioren (Frank Jürgens)**

Muskelkraft lässt sich in jedem Alter aufbauen. Das funktionelle Krafttraining gleicht den altersbedingten Rückgang der Muskelkraft aus. Es fördert das Wohlbefinden, die Mobilität, und das Körpergleichgewicht und trägt durch die Verbesserung des Gangbildes deutlich zur Sturzprophylaxe bei.

#### **1.6. Step and Tone (Steffanie Meyer) \***

Hier wird eine abwechslungsreiche Workout-Stunde mit verschiedenen Leveln erarbeitet. Es kommen nicht nur das Steppbretter, sondern auch Kleinhanteln und Tubes zum Einsatz.

**\*diese Veranstaltungsorte sind barrierefrei**

### **1.7. Aqua Tabata mit und ohne Drum Sticks (Sylvia Rose)**

Mit Hilfe der Drumsticks heben wir deine herkömmliche Aquafitness- Stunde auf ein neues Level. Es wird sehr spritzig und spaßig. Lass dich überraschen, wie du mit simplem und günstigem Equipment so viel Abwechslung in deine Kurse bringen kannst.

### **1.8. Strong by Zumba (STRONG Nation) (Maren Friedenberger) \***

Dich erwartet ein hochintensives Kraft- Ausdauertraining das perfekt zur Musik abgestimmt ist und extrem viele Kalorien verbrennen lässt. Hier wird Eigengewichts-Kardio-Kraft- und Plyometrisches Training miteinander vereint. Genug mit dem Zählen von Wiederholungen. Trainiere ab jetzt zum Beat.

### **1.9. Hip-Hop leicht gemacht (Julia Dold) \***

Anregungen für eine sportliche Hip-Hop Stunde mit hohem Spaßfaktor. Gezeigt und geübt werden Choreografien für Kinder im Grundschulalter mit Basis Schritten, Rhythmen und Bewegungen zur Musik damit das Training spielerisch aufgebaut werden kann.

## **11:45 – 13:00 2. Workshoprunde**

### **2.1. Tabata 20:10 (Esben Alvik) \***

Freut euch auf ein intensives Kraft-Ausdauer-Intervalltraining im 20:10 Sekunden Takt und mit garantiertem Spaßfaktor.

### **2.2. Yoga – Schonungsloses Sportprogramm oder Lifestyle mit Qualität (Birgit Schmidt)**

Grundsätzlich geht es darum immer mehr im Leben zu erreichen. Wie wäre es damit mal was wegzulassen? Du erlebst ein anspruchsvolles Yogaprogramm mit Hintergrundwissen. Störungen in bestimmten Körperregionen machen dich darauf aufmerksam, dass du aus der goldenen Mitte herausgerutscht bist. Erlebe, wie du diese Störungen aufspürst und in den natürlichen Zustand zurück yogilierst.

### **2.3. Animal Moves (Danny Zoske)**

In diesem Workshop werden Tierbewegungen nachgeahmt und dabei wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Die Übungen eignen sich nicht nur für ein spielerisches Kraft-Koordinations- und Beweglichkeitstraining mit Kindern im Sportunterricht und Training. Viele Übungen eignen sich ebenso für eine alternative und abwechslungsreiche Einheit im Erwachsen- und Seniorensport.

### **2.4. Rückenschule in Theorie und Praxis (Johann Schubert)**

In diesem Kurs wird über die Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule gesprochen und damit verbunden ein geeignetes Training, welches alle inkludierten Muskelpartien trainieren soll, vorgestellt. Dabei wird aufgezeigt, welche Hebetechniken es gibt und inwiefern man präventiv gegen Rückenbeschwerden vorgehen kann.

**\*diese Veranstaltungsorte sind barrierefrei**

### **2.5. Vital im Alter durch Bewegungs- und Mental-Training (Frank Jürgens) \***

Mit diesem für Menschen ab 60 Jahren abgestimmten, gesundheitsorientierten Bewegungstraining kannst du den Zustand deines Muskel- und Gelenkverhaltens ganz einfach zum Besseren wandeln, deine Alltagsmotorik und sogar die Leistungsfähigkeit des Gehirns fördern. Lebensqualität und Wohlbefinden steigen.

### **2.6. Mobility Stretch und Relax (Steffanie Meyer) \***

Im Fokus steht nicht nur das dynamische Dehnen, sondern auch das Mobilisieren der Gelenke und anderer passiver und aktiver Strukturen unseres Bewegungssystems.

### **2.7. Intervall-Training mit der Poolnudel (Sylvia Rose)**

Finde hier neue Ideen für deine Aquastunde mit der Poolnudel. In diesem Workshop arbeiten wir im 45-Sekunden-Intervall. Zwischen den Intervallen bleiben dir jeweils 15 Sekunden Zeit zum Durchatmen.

### **2.8. Bauch-Beine-Po ohne Geräte (Maren Friedenberger) \***

Wie lassen sich klassische Übungen zur Kräftigung der Bauch- Beine- und Gesäßmuskultur auch ohne Geräte so modifizieren, dass diese sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind? In diesem Workshop erhältst du neue Inspiration und Anregungen für deine Kursstunden.

### **2.9. Tanz mit Jungs (Julia Dold) \***

Die Tanzpädagogin und Fachautorin Julia Dold hat ein spezielles Stundenkonzept entwickelt, das einfache, tänzerische Basiselemente aus dem Hip-Hop-Bereich mit verschiedenen Ballsportarten und Wettkampfspielen verbindet. Anhand dieser Methoden und Anregungen können Lehrer, Trainer und Erzieher spritzige, temporeiche und tänzerisch-sportlich kompakte Tanzstunden für und mit Jungen im Alter von 6-11 Jahren gestalten.

## **13:15-14:00 Mittagspause**

## **14:15 – 15:30 3. Workshoprunde**

### **3.1. Tänzerische Improvisation (Julia Dold) \***

Kinder bringen nicht nur einen unterschiedlichen Entwicklungsstand, sondern auch individuelle Voraussetzungen, Interessen und Bewegungserfahrungen mit. Die Herausforderung der ÜL/Lehrkräfte ist es, möglichst allen gerecht zu werden. Der Kurs gibt Anregungen wie spontanes und bedürfnisorientiertes Handeln die Fantasie sowie den Spaß am Rhythmus und der Bewegung fördert (insbesondere für Kinder im Alter von 4-6 Jahren.)

### **3.2. Rückenfit (Sylvia Rose)**

Verbesserung der Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die perfekte Vorsorge gegen alle typischen Rückenleiden, aber auch zur Stabilisierung nach Rückenschäden, wie Bandscheibenvorfall, Hexenschuss etc.

**\*diese Veranstaltungsorte sind barrierefrei**

### **3.3. Yoga für einen gesunden Rücken (Maxi Heller)**

Die Übungen helfen Rückenschmerzen und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vorzubeugen. Geeignet sind diese vor allem für Vielsitzer da die Übungen stärken, mobilisieren und den gesamten Rücken dehnen.

### **3.4. Atemtechniken in Theorie und Praxis (Johann Schubert)**

In diesem Kurs wird über die Physiologie der Atmung gesprochen und inwiefern ungünstige Atemmuster einen negativen Einfluss auf unseren Alltag haben können. Im gleichen Atemzug wird darüber aufgeklärt, wie die Statik optimiert werden kann, damit eine physiologischere Atmung funktionieren und zu mehr Wohlbefinden und Entspannung im Alltag beitragen kann.

### **3.5. Sport inklusiv (Heiko Prinz) \***

Inklusion steht nicht nur im Sport im Fokus. Aber wie auch in der Gesellschaft fehlt, uns auch im Sport manchmal auf den ersten Blick die Idee, Menschen mit Handicap in unseren Sport aufzunehmen. Wir werden uns im Workshop mit dem Thema Inklusion im Sport auseinandersetzen und Möglichkeiten aufzeigen, wie es funktionieren kann.

### **3.6. No turn Step (Esbén Alvik)**

Diese Stepaerobic Einheit kommt ganz ohne Drehungen aus und bringt euch trotzdem ins Schwitzen. Easy Step für alle aber mit viel Spaß!

### **3.7. Aquaaerobic basics (Maren Friedenberger)**

Hier werden klassische Übungen mit der Poolnudel gezeigt. Besonders gut geeignet ist dieser Workshop für Alle, die noch wenig Erfahrungen haben im Bereich Aquaaerobic, nach langer Zeit wieder einsteigen oder neue Übungsvariationen benötigen. Im Fokus stehen hierbei die Kräftigung und Beweglichkeit des Rumpfes.

### **3.8. Gleichgewichtstraining (Frank Jürgens) \***

Dieser Workshop bietet ideale Möglichkeiten zur Förderung des Körpergleichgewichts. Das Training in unterschiedlichen Positionen fördert zudem vielfältige Fähigkeiten und Fertigkeiten wie z.B. die Entwicklung neuer motorischer Erfahrungen und Erweiterung des Bewegungsspektrums, die Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Kraft und Körperspannung sowie die Reduzierung des Sturzrisikos.

### **3.9. Musical Dance/Grease Lightning (Steffanie Meyer) \***

Gemeinsam wird zu dem Titel „Grease Lightning“ aus dem Musical „Grease“ getanzt. Die Choreografie ist für jeden geeignet bietet Übungsleitern und Trainern die Möglichkeit, einzelne tänzerische Elemente in die eigene Kursstunde zu integrieren.

## **15:45 – 17:00 4. Workshoprunde**

### **4.1. Pilates (Sylvia Rose) \***

Euch erwartet ein klassisches und ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rump stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert.

### **4.2. Regulation des Nervensystems (Michelle Dunkel)**

Viel zu oft sind wir nicht in unserem Körper präsent und nehmen unsere Intuition nicht mehr wahr. In diesem Workshop geht es um die Verbindung von Körper und Geist, die durch bestimmte Bewegungen besonders gut hergestellt werden kann. Somit wird auch die Wahrnehmung der eigenen Intuition geschult.

### **4.3. Anti-Stress-Yoga & Meditation (Maxi Heller)**

In stressigen Zeiten kann es helfen, den Fokus auf sich selbst und die körperliche & mentale Gesundheit zu setzen. In diesem Workshop erwarten dich erdende und langsame Übungen mit Fokus auf die Atmung sowie anschließende Impulse für einen beruhigenden und zentrierten Geist.

### **4.4. Projektvorstellung: Sturzprävention der AOK Nord-Ost (AOK-Referent)**

Das Schulungskonzept der AOK vermittelt Übungsleitern fundiertes Wissen im Bereich Sturzprävention, insbesondere für Ältere. In diesem Workshop wird das Konzept vorgestellt. Übungsleiter können sich kostenlos schulen lassen, erhalten ein Paket aus Trainingsmaterialien und können die Fortbildung in den eigenen Verein holen.

### **4.5. Training der Sinne (Heiko Prinz) \***

Wir wollen uns damit beschäftigen, wie man mit sportlichen Reizen kognitive Verbesserungen anregen und verschiedene Sinne schärfen kann. Grundsätzlich trainieren wir mit Sport und Bewegung körperliche und kognitive Fähigkeiten automatisch, abhängig natürlich von der Wirksamkeit des Reizes. Dazu muss der Reiz nicht besonders hochintensiv sein, die Steigerung der körperlichen Aktivität über das individuelle Alltags-Maß hinaus bringt positiven Einfluss auf Funktion und Struktur des Gehirns. Ebenso sieht es mit den Sinnen aus, auch diese wollen/ müssen trainiert werden.

### **4.6. Yopalates (Esben Alvik) \***

Zum Abschluss bietet Esben eine sanfte, aber effektive Mischung aus Yoga und Pilates an. Du bist kein ausgebildeter Yoga- oder Pilates-Trainer, aber möchtest gerne einige Impulse erhalten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich.

### **4.8. Gelöster Nacken - Modernes Nackentraining (Frank Jürgens) \***

Sanfte Übungen zur Mobilisation und Kräftigung der Hals- und Nackenpartie wie auch die Praxissequenzen zur Körperwahrnehmung und Entspannung tragen allesamt zu mehr Wohlbefinden und einem leistungsfähigen und „gelösten“ Nacken bei.

**\*diese Veranstaltungsorte sind barrierefrei**

#### **4.9. Musikschule\***

Du möchtest perfekt mit der Musik arbeiten? Lerne mit mir wie du die Musik einsetzen kannst, um die Kursstunde noch schöner und abwechslungsreicher zu gestalten.