

Mit diesem Workshoptag auf der 1. Lizenzstufe laden wir alle Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Sporthelfer:innen und weitere Interessierte ein, sich an einem Tag mit dem Besuch von drei Workshops, zu drei unterschiedlichen Themen und zum Themenfeld Vielfalt & Inklusion im Sport fortzubilden. Alle Teilnehmer:innen erhalten am Ende der Veranstaltung eine Teilnahmebescheinigung über 8 Lerneinheiten. Lizenzierte Übungsleiter:innen können sich diese zur Lizenzverlängerung anrechnen lassen.



Darline Nahber

Programm

08.45 Uhr	Begrüßung
09.00 Uhr	Impulsvortrag „Brücken bauen im Sport“ mit Darline Nahber (ÜL im TV Jahn Rheine)
09.40 Uhr	Ablauf & Orientierung
10.00 Uhr	Workshop-Phase I
12.00 Uhr	Pause
12.45 Uhr	Workshop-Phase II
14.30 Uhr	Workshop-Phase III
16.00 Uhr	Ende

Ein Workshoptag für alle in Kooperation mit dem



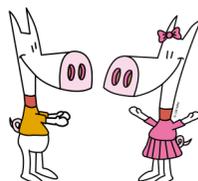
Termin: Samstag, 28.09.2024
von 08.45 - 16.00 Uhr

Ort: Sportpark des TV Jahn Rheine.
Germanenallee 4, 48429 Rheine

Kosten: 55,00 Euro pro Person
(inkl. 35,00 Euro Anmeldegebühr)

Anmeldung: Online über den folgenden Link:
<https://www.sportangebote-steinfurt.de/shop/qualifizierung/sportpraxis/fortbildungen-1-lizenzstufe/erwachsene-aeltere/g2024-3500-22700>

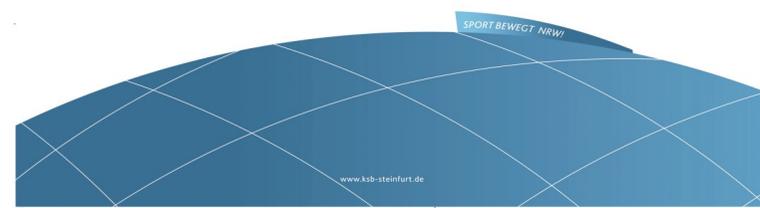
Nach erfolgreicher Online-Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung an die persönliche Mailadresse. Auf der 2. Seite der Anmeldebestätigung finden Sie den Link zur Buchung Ihrer Wunsch-Workshops!



ÜL-C Workshoptag „Vielfalt im Fokus - ein Tag des Miteinanders im Sport“

28. September 2024 in Rheine

8.45—16.00 Uhr (8 LE)



Nr.	Titel/Inhalt	Referent:in
1	<p>„Stuhlyoga“</p> <p>Yoga bedeutet eine Einheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele herzustellen! Es verhilft uns dazu, unsere Gesundheit zu fördern, neue Kraft zu schöpfen, Stress abzubauen und Gelassenheit zu üben und schafft damit einen sehr guten Ausgleich zu den Herausforderungen des Lebens und dem Alltag. Jeder kann Stuhlyoga machen, und von der Wirkung profitieren.</p>	Sandra Stratmann
2	<p>„Kinderyoga“</p> <p>Kinderyoga ist eine wunderbare Möglichkeit, sich auszutoben, die Fantasie spielen zu lassen und sich zu entspannen. Kinder haben einen riesigen Spaß dabei und lernen ganz nebenbei einiges dazu. Möchtest Du es ausprobieren? Hier findest Du Übungen und Tipps für Yoga mit Kindern!</p>	Anke Winter
3	<p>„Hip Hop für Erwachsene“</p> <p>Denkst du, Hip-Hop ist nur für Kinder geeignet oder bist du zu alt? Falsch ... Hip-Hop ist nicht nur etwas für Kinder und Jugendliche, Hip-Hop zu tanzen ist nie zu alt! Der Spaß am Tanzen und die vielen Bewegungen, die sich an die Zielgruppe anpassen, stehen hier an erster Stelle.</p>	Übungsleiter:in TV Jahn Rheine
4	<p>„Cross Fit outdoor“</p> <p>Crosstraining Outdoor ist ein hoch intensives Training im Freien, das auf sieben grundlegende Bewegungen setzt: Kniebeugen, Hüftbeugungen, Drücken, Ziehen, (Anti-) Rotation, Gehen/Laufen und Tragen. Diese Bewegungen sind essenziell für den Alltag, wie das Aufstehen, Bücken, Türen öffnen und schließen, Umdrehen, Fortbewegen und Tragen von Lasten. Das Training fördert ganzheitliche Fitness und Alltagstauglichkeit durch die Integration dieser fundamentalen Bewegungsmuster.</p>	Eike Saatjohann

Nr.	Titel/Inhalt	Referent:in
5	<p>„Kleine Spiele - großer Spaß“</p> <p>Im Gegensatz zu den großen Sportspielen steht bei den "Kleinen Spielen" nicht das Erlernen sportmotorischer Fertigkeiten im Vordergrund, sondern Bewegung, Freude, Spiel, Entspannung und Kommunikation. Grundlegende Spielfähigkeiten sollten dennoch gezielt entwickelt und gefördert werden, auch wenn die Spielregeln oft so einfach sind, dass alle sofort mitmachen können.</p>	Darline Nahber
6	<p>„Line Dance“</p> <p>Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander tanzen (<i>Reihentanz</i>). Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Ein großer Spaß für Alt & Jung!</p>	Übungsleiter:in TV Jahn Rheine
7	<p>„Indoor Cycling“</p> <p>Indoor Cycling, auch Spinning genannt, ist ein schweißtreibendes Indoor-Radtraining mit rhythmischer Musik, wobei die Frequenz der Musik ein Gelände simuliert.</p>	Übungsleiter:in TV Jahn Rheine
8	<p>„Ringn & Raufen“</p> <p>Kinder stark machen durch Bewegung! Kleine Sportspiele zum Kräfte messen, Toben und auspowern. Zielgruppe von 3-8 Jahre.</p>	Muhammed Ceyhan
9	<p>„Gemeinsam sind wir stark“</p> <p>Gemeinsam scheitern, gemeinsam erfolgreich sein—das formt eine Gruppe! Hier gibt es Spiele und Übungen, die darauf abzielen, den Zusammenhalt der Gruppe zu stärken. Du lernst hier wie der Teamgeist entwickelt wird und das WIR-Gefühl entstehen kann. Für alle Altersgruppen geeignet!</p>	Dennis Pelster

Nr.	Titel/Inhalt	Referent:in
10	<p>„Walking Football“</p> <p>Walking Football—rennen verboten! Dieser Trendsport ist für Menschen über 50 Jahre und für diejenigen, die aufgrund mangelnder Mobilität oder aus anderen Gründen nicht in der Lage sind zu rennen, perfekt geeignet. Die Freude an der Bewegung steht hier im Vordergrund und ist damit auch für Menschen mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen geeignet. Einfach mal ausprobieren!</p>	Carmen Schomann
11	<p>„Fit im Alter“</p> <p>Hier steht der Ideenaustausch und neuer Input für Kursstunden im Fokus. Zusätzlich werden typische Beschwerden, Einschränkungen, die veränderte Stoffwechsellage und Ernährungssituation angeschaut.</p>	Carmen Santos Cabral
12	<p>„Sanftes Rückentraining“</p> <p>Mobilisation, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kräftigung. Genieße ein Wohlfühltraining für den ganzen Körper – sanfte Bewegungen ohne Equipment. Wellness für Deinen Alltag!</p>	Marion Böttick

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:

Kristin Wiecher
Tel. 02551-833630

Manuela Brüffer
Tel. 02551-833637

**Kreissportbund Steinfurt e.V. ,
Bahnhofstr. 35, 48565 Steinfurt
info@ksb-steinfurt.de**

