

18. September 2021

10. KSV- Sportforum® 2021

Auf dem Schulberg in Mölln

KSV
Kreissportverband
Herzogtum Lauenburg e.V.



Das KSV-Sportforum bietet ein vielseitiges, sportliches Programm mit verschiedenen Workshops. Die Veranstaltung wird offiziell vom Land (IQSH), vom LSV und der SJSH mit 8 Lerneinheiten als Fortbildungsmaßnahme für Übungsleiter, Trainer, Lehrer und Juleica-Inhaber als Verlängerung anerkannt.

Das Sportforum in Präsenz - Hier die Antworten auf viele Fragen

Wie melde ich mich an?

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online über die Homepage des KSV (ksv-lbg.de). Hierfür nutzen wir das „Sams“-Programm des Landessportverbandes. Jeder Teilnehmer muss eine Registrierung vornehmen, nähere Informationen dazu findet ihr auf unserer Homepage.

Viele Angebote - Was ist buchbar?

Buchbar ist für jeden Teilnehmer ein Block. In jedem Block gibt es drei unterschiedliche Themen. Diese Blöcke finden in unterschiedlichen Hallen statt, so dass kein Wechsel innerhalb der Blöcke möglich ist.

Warum kann ich nicht aus allen Angeboten auswählen?

Für eine sichere Planung und Durchführung, während der leider noch anhaltenden Corona-Pandemie, werden je Block/Halle drei Kohorten mit einer begrenzten Teilnehmerzahl gebildet. Diese Kohorten bleiben bestehen, das Hallendrittel wird nicht gewechselt, denn die Referenten wechseln in die einzelnen Kohorten innerhalb einer Halle.

Welche Hygiene-Maßnahmen bestehen?

Alle Trainingsgeräte werden vor Gebrauch desinfiziert. Auf den Laufwegen müssen OP-Masken/FFP2-Masken getragen werden.

Laut aktueller Landesverordnung ist im Sport die Vorlage eines negativen Corona-Tests nicht notwendig. Wir halten uns an die bestehende Landesverordnung. Sollte diese sich ändern, werden wir auf die Bestimmungen eingehen und euch darüber informieren.

Was passiert, wenn eine Präsenzveranstaltung nicht möglich ist?

In diesem Fall findet das Sportforum online statt.

Werde ich verpflegt?

Ja, lasst euch überraschen. Für ausreichend Getränke sorgt bitte jeder selbst.

Wie erhalte ich meine Bescheinigung über die Lerneinheiten?

Nach erfolgreicher Teilnahme an unserem Fortbildungstag stehen die Seminarbescheinigungen wenige Tage später über das Sams-Programm zur Verfügung.

Zeitlicher Ablauf:

8.45: Uhr Begrüßung, Eröffnung und
Erläuterung des Tagesablaufs

1. Durchgang im Block: 9.00 - 11.00 Uhr

2. Durchgang im Block: 11.15 - 13.15 Uhr

Mittagspause: 13.15 - 14.00 Uhr

3. Durchgang im Block: 14.00 - 16.00 Uhr

Block/Halle 1	Block/Halle 2	Block/Halle 3	Block/Halle 4
Fitness & Koordination <i>Christian Zimmer</i>	Der neue Dreiklang <i>Michael Diesner</i>	Mama Mia <i>Natascha Gohl</i>	Smovey <i>Iris Lembke</i>
Bodyweight Training <i>Tanja Bockholt</i>	Jumping <i>Pia Oppl</i>	Ritmix® <i>Natascha Gohl</i>	Vinyasa Flow Yoga <i>René Schröder</i>
Faszien, Stretching, Mobilisation & Co <i>Mirco Rusch</i>	Strong ist the new fit <i>Claudia Wolfrum</i>	Burlesque <i>Natascha Gohl</i>	Tabata meets Flex & Relax <i>Dagmar Köhn</i>

Block/Halle 1

Fitness & Koordination

Christian Zimmer

Eine gute Fitness fördert unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Darüber hinaus schützt sie uns vor Verletzungen und Erkrankungen. Das klassische Fitnesstraining ist aber für viele Menschen zu eintönig und daher oft zu langweilig. In diesem Workshop erfahren Sie, wie sie zum Teil spielerisch und kreativ durch ausgewählte Koordinationsübungen Ihre Fitness steigern können. Mit Spaß die Fitness und Koordination steigern. Klingt super. Probieren wir es aus!

Bodyweight Training

Tanja Bockholt

"Übungen mit dem eigenen Körpergewicht... wie langweilig!? Oder doch nicht? Es funktioniert im Stehen, Sitzen Liegen, vorwärts, rückwärts, seitwärts. Oder auch mal über Kopf? Du kannst dein Gleichgewicht trainieren, deine Koordination und deine Ausdauer. Du kannst deine Gelenke mobilisieren und deine Muskeln kräftigen. Lass uns viele verschiedenen Übungen (wieder-) entdecken. Dein Körper ist so vielfältig. Und das Schönste: Du hast ihn immer dabei."

Faszien, Stretching, Mobilisation & Co.

Mirco Rusch

Fit wie ein Turnschuh !? Ein Turnschuh bringt sie mobil durch den Tag, hält Sie stabil auf der Straße und gibt Ihnen Halt bei Unwegsamkeiten. So auch die Inhalte dieses Workshops: Mobilisation, Tiefenmuskulatur und Stabilität. Körperstabilität ist in jeder Sportart notwendig, mit gezielten Stabilitätsübungen, regelmäßig ins Training eingebaut, können Sie Ihre Sportler stärken. Schnuppern Sie rein in den Umgang mit der Faszienrolle, um die Tiefenmuskulatur anzusprechen und zu lockern. Fördern Sie die Mobilisation ihrer Sportler durch wieder neu entdeckte Übungen.

Block/Halle 2

Der neue Dreiklang: Indoor-Outdoor-Online *Michael Diesner*

Dich erwartet ein bunter Mix. Indoor nutzen wir die vorhandenen typischen Geräte. Outdoor nutzen wir den Platz und die Örtlichkeiten u.a. für eine kleine Lauf- & Koordinationsschule. Und für das Training zu Hause stelle ich Euch die Movebox inklusive nützlicher Kleingeräte vor. Abwechslung und Spaß sind somit vorprogrammiert.

Jumping *Pia Oppl*

Mehr als 400 Muskeln werden dabei gefordert, was Jumping Fitness zum perfekten Ausdauer- und Ganzkörpertraining macht. Während des Trainings werden teils schnelle, teils langsame Sprünge, Schritte und Kombinationen, aber auch aus dem Kraftsport stammende Moves ausgeführt, allerdings im Zusammenspiel mit der Schwerkraft. Dadurch ist dieses Workout weitaus gelenkschonender als andere Sportarten. Doch nicht nur Kalorien verbrennt man dabei, auch die Körperkoordination und der Gleichgewichtssinn werden beim rhythmischen Hüpfen auf dem Trampolin geschult, wovon übrigens auch Ihre Rückenmuskulatur gestärkt wird. Jumping ist eine Sportart, die für Jeden geeignet ist... außer für Schwangere und Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen.

Strong is the new fit *Claudia Wolfrum*

Trainiere deinen Körper durch Kraft und Ausdauer mit dem Kettlebell, dem Flexfit oder der Bank & dein Gleichgewicht mit dem Balance Pad. Es werden verschiedene Übungen im Stand oder am Boden angeboten! Eine bunte Mischung & Vielfalt!

Block/Halle 3

Mamma Mia *Natascha Gohl*

Eine einfache Choreografie zu einem der beliebtesten Songs des Musicals Mamma Mia.

Ritmix® *Natascha Gohl*

Ein absoluter Trend ist „Ritmix“. „Fun und easy to do“ heißt das Motto. Die Abfolge der Schritte sind leicht erlernbar und verbinden Elemente aus Aerobic und Intervall-Training für Herz und Kreislauf mit heißer Musik und verschiedenen Tanzschritten.

Burlesque *Natascha Gohl*

Ein kleiner Ausflug in die Welt sinnlicher Schönheit und femininer Ausdruckskraft. Spielerisch lernst du die Bewegungen und eine kleine Choreografie.

Block/Halle 4

Smuvey

Kleines Gerät mit großer Wirkung

Iris Lembke

Durch Vibration ist es möglich Tiefenmuskulatur sowie Faszien anzuregen und Verspannungen zu lösen. Für die Sporthalle, Zuhause oder Outdoor sind „Smuvey“ die perfekten Kleingeräte für diesen Zweck. Der gerippte Plastikschauch mit innenliegenden Stahlkugeln bringt dich und deine Teilnehmer ordentlich in Schwung und ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet. Ausprobieren, Spaß haben – einfach und effektiv!

Vinyasa Flow Yoga

René Schröder

Was ist Vinyasa Flow Yoga?

Die Freude an der Bewegung steht im Vinyasa Yoga im Vordergrund. Indem wir unseren Körper bewegen, beginnen Energien zu fließen und Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Wir lernen unseren Fokus achtsam auszurichten und den Geist zu beruhigen. So finden wir zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Glück.

Vinyasa - Atem und Bewegung verbinden sich

Seit jeher gibt es im Yoga eine enge Verbindung zwischen Atmung und Bewegung. Im Vinyasa Flow Yoga steht sie im Vordergrund: Charakteristisch für diesen dynamischen, oft auch schweißtreibenden Yogastil ist die Synchronisierung von Asanas und Atmung. Dadurch finden wir unseren ureigenen Rhythmus und erhalten sofort eine Rückmeldung des Körpers, wenn wir zu intensiv üben oder unsere Grenzen überschreiten. Gelingt es die Atmung zu vertiefen und verlängern, hat dies eine intensive Wirkung auf unser Nervensystem: Wir können Stress abbauen sowie Entspannung und Balance fördern.

Tabata meets Flex & Relax

Dagmar Köhn

Wer möchte schwitzen, sich auspowern, den ganzen Körper trainieren und im Anschluss ein Relaxprogramm mit Dehnungen auf dem Stuhl sitzend kennen lernen? Tabata ist ein Fitnesstraining für Einsteiger und Fortgeschrittene bei dem sich die TN selbst einschätzen lernen, mit ihren Kräften zu haushalten um sich selbst zu steigern in Kraft, Ausdauer und Koordination. Dieses hochintensive Intervalltraining (HIIT) ist ein effektives Fettschmelzprogramm mit Nachbrenneffekt bis zu 24 Std. nach dem Training.

Das **10. KSV-Sportforum** wird in den Sporthallen
in **Mölln auf dem Schulberg** stattfinden.

Anschrift: Auf dem Schulberg, 23879 Mölln

Teilnehmergebühr, inkl. Verpflegung:

- a) **50 Euro** für Mitglieder eines Sportvereins
- b) **65 Euro** für Nicht-Vereinsmitglieder

Online-Anmeldung **www.ksv-lbg.de**

Deine Anmeldung nehmen wir elektronisch über unsere Homepage **www.ksv-lbg.de** entgegen. Melde dich gern telefonisch oder per Mail, wenn du Unterstützung benötigst.

Anmeldeschluss: 08. September 2021

Kreissportverband
Herzogtum Lauenburg e. V.

Mecklenburger Str. 41, 23909 Ratzeburg

Telefon: 0 45 41 - 51 12

E-Mail: **info@ksv-lbg.de**