

Veranstaltungsort

Bad Segeberg, Kreissporthalle, Burgfeldstraße 41

Anreise

Aus Hamburg kommend (B432), Richtung Lübeck bis zur Ampelkreuzung ZOB, hier rechts; aus Richtung Kiel oder Bad Bramstedt bis zur Ampelkreuzung ZOB, hier nach rechts; aus Richtung Lübeck vor dem Ortseingang nach links (Gewerbegebiet Rosenstraße); aus Richtung Ostsee (B432) zunächst Richtung Zentrum, dann Richtung Südstadt; jeweils der Beschilderung Südstadt/Kreissporthalle folgen! Achtung: Die Anzahl der Parkplätze direkt vor der Kreissporthalle ist begrenzt, der offiziell ausgewiesene Parkplatz bietet ausreichend Kapazität!

Kongressbeschreibung

Die diesjährige Kooperationsveranstaltung zwischen dem SHLV und dem KSV Segeberg ist kurzfristig angesetzt und inhaltlich deshalb deutlich abgespeckt. Die Grundidee hat sich nicht verändert. Mit dem Blick über den Tellerrand, also auch über die eigene Sportart hinaus, sollen vorrangig bewegungserzieherische und gesundheitliche Themen gesetzt werden. Neue Ideen oder altbewährte Angebote in neuem Gewand sollen den Spaß an der Bewegung fördern, erhalten oder wiederherstellen.

Ein kleiner Teil der Angebote (mit hellblauem Punkt gekennzeichnet) bleibt der wettkampf- und leistungsorientierten Leichtathletik vorbehalten.

Die Teilnahme am Kongress wird mit 6 Lerneinheiten zur Verlängerung von Übungsleiter- und Trainer-C-Lizenzen bescheinigt!

Zielgruppen

Dieser Kongress richtet sich an Übungsleiter*innen, Trainer*innen, Sportlehrer*innen und alle Interessierten, die im Rahmen ihrer Tätigkeit in Vereinen, Schulen und ähnlichen Institutionen neue Ideen und Anregungen suchen.

Anmeldungen

Bitte bis zum 16. November 2022 an:
Kreissportverband Segeberg e.V.
An der Trave 1A, 23795 Bad Segeberg
Tel.: 04551-968866
Fax: 04551-968867
E-Mail: info@se-sport.de

Angaben: Name, Verein/Institution, E-Mail-Adresse, Telefon und die gewünschten Arbeitskreise (mit zwei Alternativen)

Die Teilnehmer*innenzahl pro Arbeitskreis ist begrenzt, entscheidend ist die Reihenfolge des Anmeldeeinganges!

Kongressgebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt 30,- EUR. Sie beinhaltet die Teilnahme an den Arbeitskreisen und das Mittagssbuffet. Überweisung bitte bis zum 16.11.2022 auf das Konto:

Kreissportverband Segeberg
Sparkasse Südholstein
IBAN: DE66 2305 1030 0000 0016 19
Verwendungszweck: Sportkongress 2022, Name

Teilnehmerunterlagen

Die Teilnehmer*innenausweise werden ab 09.00 Uhr im Foyer der Kreissporthalle ausgehändigt.

Hinweise

Die Angebote finden in diesem Jahr ausschließlich in der Kreissporthalle statt. Nach Anmeldeschluss erhalten alle Teilnehmer*innen per E-Mail letzte organisatorische Hinweise, unter anderem die Rückmeldung zur Teilnahme an den Wunschkursen.

In der Sporthalle bitte nur saubere Sportschuhe mit nicht färbender Sohle tragen!

Für abhanden gekommene Gegenstände wird keine Haftung übernommen. Wertsachen bitte nicht unbeaufsichtigt lassen!



Sportkongress

„Blick über den Tellerrand 2.0“

Bad Segeberg

Kreissporthalle

19.11.2022

09.30 - 15.30 Uhr



Sportkongress „Blick über den Tellerrand 2.0“ am Samstag, den 19.11.2022

09.30 Uhr Begrüßung, Eröffnung, Einweisung

09:45 - 11:15 Uhr	<p>Rumpf ist Trumpf</p> <p>Ein Athletikmix rund um die Stabilität der Rumpfmuskulatur, der als Ausgleichs- und Ergänzungstraining nahezu für alle sportlichen Bereiche unverzichtbar ist. Zum Einsatz kommen klassische Hallengeräte, aber auch neue Ideen. Die letzten 30 Minuten dienen dem Erfahrungsaustausch.</p> <p>Jan Dreier</p>	<p>Reckturnen leicht gemacht</p> <p>Mit kleinen Tricks und technischen Hinweisen werden Grundelemente wie Auf-, Unter- und Umschwung am Reck vermittelt. Mit der richtigen methodischen Reihe gelingt am Ende vielleicht auch eine Kippe!</p> <p>Marlo Burych</p>	<p>Life Kinetik®</p> <p>Life Kinetik ist eine Trainingsform, die Bewegung mit Wahrnehmungsaufgaben und kognitiven Herausforderungen verbindet und zudem super viel Spaß macht. Durch die Vernetzung von Gehirnzellen werden Koordination, Reaktion und Konzentration gefördert.</p> <p>Frauke Pape</p>	<p>Grundlagen und Variationen im Hürdenttraining</p> <p>Das Training des Hürdensprintens verlangt den Athleten und Trainern viel ab. Der Referent stellt neben dem Grundkonzept eine Vielzahl von Übungen und Korrekturen vor.</p> <p>Anton Temme</p>
11:30 - 13:00 Uhr	<p>Faszien unter Druck</p> <p>Im Mittelpunkt der Betrachtung steht der richtige Umgang mit der Faszienrolle: Warum brauchen Faszien Druckbelastungen und welche Übungen sind geeignet? Welche Rollen kommen zum Einsatz und welche davon brauche ich wirklich? Was muss ich beim Ausrollen beachten und wie dosiere ich richtig?</p> <p>Mike Wordtmann</p>	<p>Funktionelles Training im Turnen</p> <p>Funktionelle Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Turnen sind natürlich auch für andere Sportarten geeignet, um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden und damit Verletzungsrisiken zu minimieren.</p> <p>Marlo Burych</p>	<p>Slackline <small>Tanz auf dem Seil</small></p> <p>Auf einem Spannungsgurt lernt ihr Schritt für Schritt, Kraft koordiniert einzusetzen, um die Balance auf dem instabilen Seil zu halten. Konzentration und Atemtechnik sind von Nutzen, wenn ihr das Gleichgewicht nicht verlieren wollt. Ein vielfältiges Gerät, das sich so gut wie in jedem Sportbereich einsetzen lässt.</p> <p>Silke Düsterhöft</p>	<p>Schulprojekt Minihürde</p> <p>Im Workshop wird ein Training rund um die Minihürde gestaltet. Wir haben einen Übungspool als Youtube-Playlist, den wir hiermit erweitern wollen. Mit einem Paket Minihürden, einer Schnupperstunde für interessierte Klassen und dem kompakten Übungspaket klappt auch die Kooperation mit den Schulen!</p> <p>Jan Dreier</p>
13:00 - 14:00 Uhr Mittagspause - Buffet				
14:00 - 15:30 Uhr	<p>Faszien unter Zug</p> <p>... oder Dehnen richtig verstehen. Im Seminar werden verschiedene Dehnungsarten und -techniken aus unterschiedlichen Perspektiven anhand von Übungsbeispielen erläutert. Erkenntnisse zur Funktionsweise der Faszien bringen neuen Schwung in die Diskussion zur Wirksamkeit des Dehnens.</p> <p>Mike Wordtmann</p>	<p>Basics am Boden</p> <p>Von einfachen Grundelementen bis hin zu komplexeren Anforderungen wie dem Flickflack, in kleinen Schritten und mit dem richtigen methodischen Weg lassen sich auch schwierige Aufgaben im Turnen meistern.</p> <p>Marlo Burych</p>	<p>Trend Roundnet / Spikeball</p> <p>Der Trendsport Roundnet – oder auch weit verbreitet unter dem Namen eines Set-Herstellers „Spikeball“ bekannt – ist angehaucht vom Beachvolleyball und vereint Spielwitz, Fairplay, Koordination und Ballgefühl! Eine tolle Trainingsergänzung.</p> <p>Godo Kiepert</p>	<p>Sprungkrafttraining im Winter</p> <p>Gerade das Wintertraining bietet für Athleten eine besondere Vielfalt. Der Referent ermöglicht einen Einblick in die Systematik und die Übungspalette der Springer.</p> <p>Nils Winter</p>