

Sportkreis Groß-Gerau e.V.
Bildungsbeauftragte

Anke Rubien

Mobil 0172 / 4 04 24 38

Fortbildungsangebote 2022 des Sportkreises Groß-Gerau e.V.

Alle Lehrgänge sind zur Verlängerung mit 8 UE anerkannt, wenn nicht anderweitig ausgewiesen.

Anmeldung bitte ausschließlich über unseren Fortbildungs-Terminkalender auf unserer Homepage unter:

https://www.sportkreis-gross-gerau.de/aktionen_und_projekte/terminkalender.html

Rückfragen gerne unter: bildung@sportkreis-gross-gerau.de

Anmeldeschluss jeweils 4 Wochen vor der Fortbildung.

Hinweis: Alle erhobenen personenbezogene Daten werden entsprechend den jeweils geltenden Gesetzen und Vorschriften zum Schutz personenbezogener Daten nur zum Zweck der Anmeldung, Beratung und Betreuung durch den Sportkreis Groß-Gerau verarbeitet und benutzt. Mit der Anmeldung stimmen Sie den Datenschutzrichtlinien sowie der Teilnahmebedingungen des Sportkreis- Groß-Gerau zu. Diese finden Sie unter <https://www.sportkreis-gross-gerau.de/wir/datenschutzerklaerung.html> .

06/2022

FIT / FUN/ FUNCTIONAL - Koordinations – und Bewegungsgymnastik (findet nur als Präsenzfortbildung statt)

Inhalt:

Mit viel Spaß bei fetziger Musik unter dem Motto „fit von Kopf bis Fuß“ eine Übungsstunde zu gestalten, erfahren Sie bei der Fortbildung mit Eckhard Deflize. Funktionales Training ist in aller Munde. Das Ganzkörpertraining mit oder ohne Kleingeräte mit dem Ziel der allgemeinen Fitness bringt Ihre Teilnehmer in jeder Hinsicht für die vielfältigen Anforderungen des Alltags und Freizeitsport in Form. Neben Konditions- und Gymnastikeinheiten sind auch Koordinationsübungen ein prägender Inhalt dieser Fortbildung. So wird die Einsatzmöglichkeiten des Erlernten bei der Umsetzung in Ihrer Übungsstunden sicherlich vielfältig und erfolgreichen Anklang finden.

Termin: 24.09.2022 – TGS Walldorf

Anmeldeschluss: 31.08.2022

Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 65,00 Euro

Zielgruppe: Übungsleiterinnen und Trainerinnen

Referent: Eckhard Deflize

07/2022

„PC-Arm/ Maushand und Schulter/Nacken“

(als Präsenzfortbildung geplant – kann auch kurzfristig ONLINE stattfinden)

Inhalt:

Training für Augen Schulter und Nacken und warum es für den Maus-Arm hilfreich ist. In der Forschung der Faszien werden mehr und mehr die Auswirkungen und Zusammenhänge von Augen-, Nacken- und Schulter-, Arm- und Handmuskulatur sowie des restlichen Körpers auch schulmedizinisch erklärt. Unsere Blickrichtung und Sichtweise hat einen Einfluss auf unsere Muskulatur im Nacken und Schultergürtel und damit eine Auswirkung auf unseren Körper bis in die Füße. Unsere Bewegung der Hände und Arme hat eine Auswirkung auf unseren Nacken und unsere Schultern. Faszien geben unserem Körper Struktur, Zusammenhalt und verbinden die einzelnen Muskeln und Knochen miteinander. Auf dieser Ebene ist letztendlich alles miteinander verbunden. Durch das Training der Augenmuskulatur können wir auch Einfluss auf den Nacken nehmen und umgekehrt, durch bewusstes Training der Hände und eine verbesserte Arbeitsweise können wir positiv auf unseren Körper einwirken. Dazu gehört das Beleuchten der Zusammenhänge von Körperhaltung im Rücken, Schulter und Arm.

Termin: 25.09.2022

Anmeldeschluss: 31.08.2022

Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 65,00 Euro

Zielgruppe: Übungsleiterinnen und Trainerinnen

Referentin: Almut Krüger

08/2022

geschmeidige Hüften durch Yoga - ONLINE Veranstaltung

Inhalt:

Heutzutage sind Verspannungen im Bereich der Hüften keine Seltenheit. Insbesondere die Verkürzung der Hüftbeuger ist eine Folge unserer modernen Lebensumstände. Wir verbringen einen Großteil des Tages sitzend auf Stühlen, im Auto oder auf dem Bett. Im Gegensatz dazu verbringen wir so gut wie gar keine Zeit in Positionen wie der tiefen Hocke, die die Hüften öffnen. Verkürzungen im Hüftbereich können zu Problemen wie Schmerzen im unteren Rücken und Knien, Fehlstellungen der Wirbelsäule und sogar zu Verletzungen und Langzeitschäden führen.

Ich möchte dir in diesem Seminar die besten Yogaübungen zeigen, um die Hüfte zu lockern und zu kräftigen. Wir werden die Hüfte und den unteren Rücken mobilisieren, stärken und dehnen. Nach einer kompletten Yogastunde besprechen wir, wie die Haltungen wirken und wie man sie ggf. modifizieren kann, damit sie umsetzbar sind.

HuB 8/16 – zur Verlängerung der Übungsleiterlizenz – B Sport in der Prävention mit dem Profil „Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem“ mit 8 Lerneinheiten (LE) anerkannt.

Fum 8/16 - zur Verlängerung der Übungsleiterlizenz – B Sport in der Prävention mit dem Profil „allgemeines Gesundheitstraining / Schwerpunkt Fit und mobil im Alter“ mit 8 Lerneinheiten (LE) anerkannt.

Termin: 08.10.2022

Anmeldeschluss: 30.09.2022

Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 65,00 Euro

Zielgruppe: Übungsleiterinnen und Trainerinnen

Referentin: Tina Grams

00/2022

Erste Hilfe Auffrischung *(findet nur als Präsenzfortbildung statt)*

Inhalt:

Du brauchst eine Erste-Hilfe-Auffrischung? Zögere nicht und melde Dich zur Verlängerung an. Denn ÜL/Innen sind es ihren Mitgliedern schuldig, nicht nur fachspezifisch, sondern auch in der Erstversorgung von Verletzungen auf dem neuesten Stand zu sein. Und denke daran: Dein Wissen in der Erstversorgung kann auch Deiner Familie oder Deinen Freunden von Nutzen sein.

Die Fortbildung wird nach den neuen DRK-Richtlinien durchgeführt.

Termin: 08.10.2022

Anmeldeschluss: 30.09.2022

Uhrzeit: 08:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 5,00 Euro Verpflegungspauschale

Seminarkosten übernimmt die Berufsgenossenschaft für ÜL und Vereinsvertreter des jeweiligen Vereins. Anfallende Kosten für Interessierte auf Anfrage.

Zielgruppe: Übungsleiter und Vereinsvertreter

Anerkennung: 9 LE - Bitte bei den Verbänden selbst nachfragen, wie viele LE zur Verlängerung der Grundlizenz anerkannt werden.

09/2022

MIND BODY Workshop - *(findet nur als Präsenzfortbildung statt)*

Inhalt:

Der Begriff Mind-Body vereint verschiedene westliche und östliche Bewegungsformen, deren gemeinsames Ziel es ist, eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist anzustreben. In der Einstimmungsphase einer Mind Body Stunde kommen beispielsweise Tai-Chi/ Qi Gong-inspirierte Bewegungsformen zum Einsatz. Im dynamischen Teil wird oft mit Musik im $\frac{3}{4}$ - oder $\frac{4}{4}$ -Takt in Bewegungsflows gearbeitet. Hier kommen moderne Mind Body Konzepte wie z.B. das "Power Chi" zum Einsatz, das bekannte Schritte aus dem Aerobic Training mit weichen, schwingenden, spiralförmigen Bewegungen der Arme und des Rumpfes kombiniert, um so die Meridiane zu aktivieren und Verklebungen des Faszien Netzes zu lösen.

Neben einer Modellstunde, die weitere Aspekte aus Pilates- Yoga- und Faszientraining beinhaltet, ist an diesem Tag genug Raum, um das Gelernte zu vertiefen.

Entspannungstechniken und der Bezug der Übungen zu dem jeweils jahreszeitlichen Element runden das Konzept ab.

Termin: 09.10.2022

Anmeldeschluss: 30.09.2022

Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 65,00 Euro

Zielgruppe: Übungsleiter und Trainer, Gruppenleiter

Referentin: Sonja Herget

10/2022

Functional Yoga Flows - ONLINE Veranstaltung

Inhalt:

Bei diesen Kurskonzept trifft funktionelles Training auf dynamisches Yoga. Wer bis jetzt noch nicht an das Thema Yoga herangekommen ist, findet hier einen einfachen Einstieg. Ich werde erklären was Functional Training ist, sodass auch hier keine Vorkenntnisse erforderlich sind. In diesem Seminar werden Elemente aus dem Yoga und aus dem Functional Training, in Form von kurzen HIIT-Einheiten, miteinander zu einem fordernden und ausgleichenden Workout kombiniert. Positive Effekte sind z.B.:

- schnelle Steigerung der Ausdauer
- erhöhte Fettverbrennung
- bessere Beweglichkeit und Flexibilität
- Muskel- und Kraftaufbau
- gut für das Herz-Kreislauf-System

Nach einem 60-minütigen Workout werden wir das Stundenbild gemeinsam besprechen und erarbeiten. Du kannst anschließend einzelne Teile in deine eigenen Kurse integrieren oder diesen Kurs direkt im Gesamten anbieten.

HuB 8/16 – zur Verlängerung der Übungsleiterlizenz – B Sport in der Prävention mit dem Profil „Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem“ mit 8 Lerneinheiten (LE) anerkannt.

Fum 8/16 - zur Verlängerung der Übungsleiterlizenz – B Sport in der Prävention mit dem Profil „allgemeines Gesundheitstraining / Schwerpunkt Fit und mobil im Alter“ mit 8 Lerneinheiten (LE) anerkannt.

Termin: 26.11.2022 – ONLINE

Anmeldeschluss: 30.09.2022

Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 65,00 Euro

Zielgruppe: Übungsleiter und Trainer, Gruppenleiter

Referentin: Tina Grams

11/2022

Hit, HIIT, HILIT & CO - *(findet nur als Präsenzfortbildung statt)*

Inhalt:

Es gibt mittlerweile einige Trainingsformen des Intervalltrainings - von Hit über HILIT bis zu Tabata.

Jedoch was passt zu wem? Welche Trainingsform ist für wen sinnvoll und was verbirgt sich dahinter? Welche Vorteile ergeben sich daraus?

Die Antworten auf diese Fragen und noch vieles mehr erfährst du in diesem Workshop.

Wir arbeiten mit unserem eigenen Körpergewicht sowie mit verschiedenen Gewichten. Eingesetzt werden zum Beispiel Kettle Bells, Medizinbälle und Hantelstangen mit Scheiben.

Termin:	26.11.2022 – TGS Walldorf
Anmeldeschluss:	30.10.2022
Uhrzeit:	09:00 – 16:00 Uhr
Gebühr:	65,00 Euro
Zielgruppe:	Übungsleiter und Trainer, Gruppenleiter
Referentin:	Daniela Ripperger

12/2022

Training und Ernährung: was Faszien lieben!

(findet nur als Präsenzfortbildung statt)

Inhalt:

Inhalt Faszien sind überall in unserem Körper, sie haben die Eigenschaft und Fähigkeit, unterschiedlichste Strukturen miteinander zu verbinden. So sorgen sie dafür, dass alles an seinem Platz bleibt, geben uns Form und Stabilität. Verklebte und vernachlässigte Faszien sind die Ursache vieler Beschwerden, die wir durch gezieltes Training - mit und ohne Tools- in Verbindung mit der passenden Ernährung sehr gut in den Griff bekommen können. Hier erfahrt ihr wie einfach das geht!

Termin:	27.11.2022 - TGS Walldorf
Anmeldeschluss:	30.10.2022
Uhrzeit:	09:00 – 16:00 Uhr
Gebühr:	65,00 Euro
Zielgruppe:	Übungsleiter und Trainer, Gruppenleiter
Referentin:	Daniela Ripperger