

## Fit und im Trend

### Neue Ideen sammeln Trends ausprobieren Einfach Spaß haben

Für alle

- \* **Übungsleiter/innen** von Breiten- und Freizeitsportgruppen
- \* **Trainer/innen**, die ihr fachspezifisches Repertoire durch neue Ideen ergänzen wollen
- \* **Sportinteressierte**, die einen ereignisreichen Sporttag erleben möchten.

Es werden 8 LE als Lizenzverlängerung ÜL C anerkannt.

### Teilnahmebedingungen

Das Forum ist offen für alle ab 14 Jahren.  
Der Teilnahmebeitrag beträgt € 40,- inkl. Mittagsimbiss und Kaffeepause.  
Für nicht in einem Sportverein organisierte Teilnehmer/innen beträgt der Beitrag € 80,-.

**Die Teilnehmerzahl des Forums ist begrenzt, daher bitten wir um rechtzeitige Anmeldung, spätestens bis 03.04.10**

Bitte den TN-Betrag von folgendem Konto abbuchen

Konto: \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_ bei: \_\_\_\_\_

Inhaber: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Vereinskonto nur mit Stempel

## Referenten

### Anke Rennebeck

...ist lizenzierte Groupfitness-, Gesundheitssport- und Reha-Wirbelsäulentrainerin und Fachwartin Gesundheitssport in Cuxhaven.

### Dr. Heinrich Schütte

...ist Facharzt für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie, Akupunktur

### Dr. Knut Behle

...ist Facharzt für die Bereiche Chirotherapie, Sportmedizin, physikalische Therapie, Balneologie und betreut Sportmannschaften.

### Janina Thiebel

...Diplom-Sportwissenschaftlerin, Grundschulpädagogin, Personal Trainerin, Nordic Walking-Trainerin, Rückenschullehrerin, Polar OwnZone Guide

### Jane Spiegelhalder

...ist Sportlehrerin, lizenzierte Aerobictrainerin und Referentin der ÜL-Ausbildung

### Jessica Neumann

...ist lizenzierte Aerobictrainerin und hat eine Bühnentanzausbildung.

### Mathias Ernst

...ist Sport- und Bewegungswissenschaftler; Schwerpunkte: Fitness- und Kraftsport, Propriozeption, Synthetische Bewegungskonzepte.

### Nicole Kuttner

...hat das 1.Staatsexamen für Sport und Mathematik, ist Rückenschullehrerin, Sporttherapeutin, DTB-Ausbilderin

### Sandra Cammann

...ist Dipl.-Sportwissenschaftlerin, DTB-Ausbilderin, Rückenschullehrerin, A-Lizenz Aerobic, Power Yoga und Nordic Walking-Trainerin

### Thorben Moers

...ist lizenzierter Fitness-, Aerobic- und Flexibar-trainer und Referent der ÜL-Ausbildung.

### Uwe Carroux

...ist Neurobic-Instructor, zertifizierter Trainer im Gehlen-Team, Danträger im Kampfsport.

## Kreissportbund Harburg-Land e.V.

Rathausstr. 60, 21423 Winsen  
Tel.: 04171-60 40 67  
Fax: 04171-60 19 25  
www.KSB-Harburg-Land.de

LandesSportBund  
Niedersachsen e.V.

Niedersächsischer Turner-Bund  
in Kooperation mit dem Turnkreis  
Harburg-Land

## Kreis- Übungsleiter-Forum



## Fit und im Trend

- \* 20 verschiedene Workshops zu verschiedenen Themen rund um ein gesundes Fitnesstraining.
- \* Rahmenprogramm
- \* kleine Messe mit Sportmoden, Musik und Infos

**24.04. 2010  
in Salzhausen**

**Kreissportbund Harburg-Land e.V.**

# Programm

**9:00 Eintreffen und Checkin**

**9:15 Begrüßung, gemeinsames Warm-up**

<b>Farberklärungen</b>	Koordination Entspannung
Kräftigung	Theorie überwiegt
HerzKreislauf- training	Outdoor

<b>9.30 WS 1</b>	<b>1A Coole Warmups</b> Thorben Moers	<b>1B LuBa-Work</b> Jane Spiegelhalder	<b>1C Flexibar+Yoga</b> Sandra Cammann	<b>1D Neues aus der Rückenschule</b> Nicole Kuttner	<b>1E Nordic Walking Basic</b> Janina Thiebel
	Verschiedene Warmups für einen gelungenen Stundenbeginn.	Kräftigungsübungen mit einem Luftballon, einfach, abwechslungsreich und kostengünstig.	Eine Kombination aus Workout und Yoga mit dem Flexistab zur Stärkung der Tiefenmuskulatur	Was ist neu in der Rückenschule, welche Tendenzen gibt es beim präventiven Rückentraining?	Erlernen der Technik unter Berücksichtigung der Zug- und Schubphase
<b>11.15 WS 2</b>	<b>2A Danceation</b> Jessica Neumann	<b>2B Athletik</b> Anke Rennebeck	<b>2C Neurobic</b> Uwe Carroux	<b>2D Sportverletzungen</b> Dr. Knut Behle	<b>2E Nordic Walking +Rücken</b> Sandra Cammann
	Rhythmus, Koordination und Ausdauer trainieren, dabei einen Tanz erarbeiten und viel Spaß haben.	Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht zur Kräftigung vor allem der stabilisierenden Muskulatur.	Gehirnfitness: aktives Körpertraining mit Trainingsstöcken, das neuronale Vernetzungen im Gehirn aufbaut und Konzentration und Koordination schult.	Ursachen und Folgen von Verletzungen im Sport.	Nordic Walking kombiniert mit verschiedenen Übungen zum Rückentraining.

**12.45 Mittagspause und Trendmarkt**

<b>14.00 WS 3</b>	<b>3A Aerofit</b> Anke Rennebeck	<b>3B Koordination für Fitness + Ballsport</b> Janina Thiebel	<b>3C Flexibar für den Rücken</b> Thorben Moers	<b>3D Kinesio-Taping</b> Dr. Knut Behle	<b>3E Ausdauerests</b> Mathias Ernst
	Aerobicsschritte verschmelzen ohne Choreografie zu einem abwechslungsreichen HerzKreislauftraining.	Propriozeptives Training mit und ohne Ball als Grundlage der körperlichen Fitness.	Haltungsaufbau und Übungen mit dem Flexistab in verschiedenen Levels zur Stabilisation.	Eigenschaften der elastischen Klebebänder und ihre Anwendungsmöglichkeiten im Sport.	Ausdauer-Walking-Test in Theorie und Praxis, Möglichkeiten und Grenzen beim Einsatz in Übungsstunden.

**15.30 Kaffeepause**

<b>16.00 WS 4</b>	<b>4A Tumba</b> Jessica Neumann	<b>4B Dehnen</b> Mathias Ernst	<b>4C progressive Muskelentspannung</b> Janina Thiebel	<b>4D Stressbewältigung mit Sport</b> Dr. Heinrich Schütte	<b>4E Vom Gehen zum Laufen</b> Tanja Grünberg
	Tänzerisches Fitnesstraining zu tropischer Musik ohne Choreografien mit Latinofeeling.	Sinn und Unsinn von Dehnübungen. Korrekte Ausführung, angenehmes Körpergefühl.	Entspannung durch Anspannung.	Welche Möglichkeiten gibt es zur Stressbewältigung? Theoretische Überlegungen und praktische Übungen.	Einstieg ins Laufen/ Joggen, entwickelt aus dem Walken, Schulung der Lauftechnik.

# Anmeldung

Ich melde mich zu folgenden Workshops an

9:30 1 \_\_\_\_\_  
11:15 2 \_\_\_\_\_  
14:00 3 \_\_\_\_\_  
16:00 4 \_\_\_\_\_

Bitte in jedem Block einen Workshop auswählen

Name \_\_\_\_\_

Str. \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

Die Bezahlung erfolgt per Bankeinzug, ca. eine Woche vor der Veranstaltung.

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen bis spätestens zum 10.04.10  
Bei Nichteinhaltung der Abmeldefrist wird der Teilnahmebeitrag einbehalten.  
Bei Problemkonten (z.B. unvollständige Angaben, keine Deckung) erheben die Banken eine Gebühr, die den Teilnehmer/Innen in Rechnung gestellt wird.

**KreisSportbund Harburg-Land**  
Geschäftsstelle  
Rathausstr. 60  
**21423 Winsen/Luhe**

**Einzugsermächtigung umseitig.  
Bitte unbedingt ausfüllen.**

