



ÜBUNGSLEITER- FORUM "HEIDE-ERLEBNIS"

Aktuelle Trends und Infos,
Ideen für Fitness, Gesundheit und
abwechslungsreiche Sportstunden.



17.06.23

UNDELOH

**KreisSportBund
Harburg-Land e.V.**

im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

Fit und Achtsam, drinnen und draußen
die besondere **Fortbildung**
für alle Übungsleitenden, Trainer*Innen
und Interessierte.

16 verschiedene Workshops
beschäftigen sich am 17.06. mit den
Themen „**Fitness**“ und „**Achtsamkeit**“.

Neue Ideen zu Fitness und Action
werden kombiniert mit dem Fokus auf
sich Selbst. Die Wahrnehmung des
eigenen Körpers und der Umgebung
durch unser Sinnessystem ist eine
wichtige Voraussetzung für
Wohlbefinden, Gesundheit und
Leistungsfähigkeit.

Einige Angebote finden draußen statt.
Sport in der Natur ist physisch und
mental extrem wertvoll. Sporttreiben in
der Natur bedeutet aktiv zu sein
in der größten Sportanlage der Welt.



**NEU
FORUM XL
ZWEI TAGE**

Zwei Tage mit Übernachtung
Für alle Teilnehmenden des Forumstag
am Samstag gibt es **optional** die
Gelegenheit am Folgetag, dem 18.06.,
weitere Lerneinheiten zu sammeln.

Interessante Infos werden während einer
Wanderung durch die Heide oder auf
einer Fahrradtour vermittelt.

Das Forum XL kann zusätzlich
gebucht werden.

DAS ÜL FORUM

Veranstaltungsort

ver.di Bildungszentrum
Zur Dorfeiche 14, 21274 Undeloh

Die Anmeldung erfolgt über das
Bildungsportal des LSB Niedersachsen.
Hier klicken zur Anmeldung.

Es werden **8 LE** für die Verlängerung der
ÜL C und im C 50 Flexbereich anerkannt.

Die **Teilnahmegebühr** inkl. Mittagessen:

- für Mitglieder im Sportverein: **45,-€**
- für nicht in einem Sportverein
organisierte TN: € 135.-

Der Eingang der Anmeldung wird nur per
E-Mail bestätigt. Weitere Informationen
erhalten Sie ca. eine Woche vorher.

Zur Bezahlung der TN-Gebühren ist die
Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats
notwendig.



Rathausstr. 60, 21423 Winsen
Tel: 04171-6769414
tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de

DAS REFERENTEN-TEAM

André Pfitzner: Sportwissenschaftler,

Sportreferent des LSB Niedersachsen

Christiane Klauf: Yoga-Lehrerin,

Beckenboden-Trainerin, EBT Therapeutin

Christine Höhle: ÜL Breitensport,

Leiterin von Bewegungsspaziergängen

Daniela Kröger: Sportwissenschaftlerin,

NTB Referentin

Jannik Schütt: Sportwissenschaftler,

Ausbilder ÜL C, Lauftrainer

Jessica Streich: ÜL für Rehasport, Dipl.-

Sportmanagerin, Studio-Inhaberin

Mandy Schiedung: staatl. anerkannte

Masseurin, Fitnesstrainerin Hula Hoop

Stephanie Böse: Sportwissenschaftlerin,

Ernährungsberaterin

Volker Brakhan: ausgebildeter TaiChi-

trainer, Schwarzgurt im Shotokan

Walter Allert: Übungsleiter, Tourguide

Wolfgang Koltermann: zertifizierter Natur-

und Landschaftsführer, Mitglied BVGD



DAS ÜL FORUM XL

Für alle Bewegungsaktivitäten in der Natur
ist es ein besonderes Qualitätsmerkmal,
wenn neben der Übungsanleitung auch
Informationen zur Landschaft und ihren
Besonderheiten gegeben werden.

Von **09.00-ca. 14.00 Uhr** wandern (WS 1)
oder radeln (WS 2) wir durch die Natur-
und Kulturlandschaft der Lüneburger
Heide und vermitteln Grundlagen zur
Entstehungsgeschichte und typischen
Landschaftsmerkmalen. Es wird gezeigt,
wie die Informationen gut in andere
Outdooraktivitäten eingebunden
werden können.

Es gibt zusätzlich zum Forum **6 LE** zur
Verlängerung der **ÜL C**.

Bei Buchung beider Forums-Tage ist eine
Übernachtung inclusive. Fahrräder werden
gestellt, das eigene Fahrrad kann
mitgebracht werden.

Der Teilnahmebetrag liegt bei **65,-€** für
beide Tage Fortbildung mit Übernachtung
und Frühstück für Mitglieder eines
Sportvereins

PROGRAMM

Für jede Zeitschiene kann ein Workshop ausgewählt werden, also insgesamt **vier** Workshops.

	Raum 1	Raum 2	Outdoor	Outdoor
09.15-10.45	1A Neurotraining Bewegung entsteht im Gehirn Jannik Schütt	1B Achtsamkeit Den Moment bewusst erleben Daniela Hartwig	1C Hula Hoop Schwing dich fit Mandy Schiedung	1D Bewegungsspaziergang Der sanfte Weg für eine bessere Kondition Christine Höhlein
11.00-12.30	2A Yoga Eine Verabredung mit dir selbst Christiane Klauß	2B Immunsystem und Ernährung Du bist, was du isst Stephanie Böse	2C Standup for Future Nachhaltig in Action André Pfitzner	2D Barfußwandern Die Befreiung für die Füße Jessica Streich
Mittagspause mit Infoständen und weiteren Mitmachaktivitäten				
14.00-15.30	3A Faszien-Update Bewegen, nicht nur rollen Stephanie Böse	3B Resilienz Deine Stellschrauben zu mehr psychischer Widerstandskraft Daniela Hartwig	3C Natur mit allen Sinnen Die Natur von Wald und Heide sinnlich erleben Wolfgang Koltermann	3D Plogging Jogging for Future Jannik Schütt
15.45-17.15	4A Anregungen zur Entspannung Sanfte Rückführung in den Alltag Christiane Klauß	4B Taiji-QiGong Der harmonische Stundenausklang Volker Brakhan	4C Functional Spielplatz Fitnessstraining im Freien Jannik Schütt	4D Unterwegs mit dem Rad Gut geplant=gut geradelt Walter Allert



WORKSHOPS 9.15-10.45 UHR



1A Neurotraining

Bewegung entsteht im Gehirn

Darauf basiert das Neurotraining. Hier werden Bewegungsabläufe gesteuert und Schmerzempfinden erzeugt.

Dazu ist das Gehirn auf Informationen angewiesen, die es über all unsere Sinne erhält. Sollten die Sinnesorgane oder die Informationsübertragungen nicht richtig funktionieren, entstehen z. B.

Muskelverspannungen, Bewegungseinschränkungen oder Schmerz. In diesem Workshop werden effektive Augen-, Gleichgewichts- und Bewegungsübungen vorgestellt, die in jede Übungsstunde integriert werden können. Die neuronalen Funktionen des Gehirns werden verbessert und dadurch die Leistungsfähigkeit in Fitness und Alltag gesteigert.

Jannik Schütt

1B Achtsamkeit

Den Moment bewusst erleben

und auf Gedanken, Sinneseindrücke und körperliche Abläufe achten, ohne zu bewerten. Achtsamkeit schärft die Sinne und lenkt die eigene Wahrnehmung. Übungen mit körperlicher Betätigung sowie Meditations-, Entspannungs- und Atemtechniken möchten einen Zustand der Erdung und Entschleunigung erzeugen und können sowohl in Übungsstunden als auch im Alltag angewandt werden. Es ist eine Form der Psychohygiene und dient der Sensibilisierung des eigenen Körpers, der eigenen Gedanken und Umwelt.

Daniela Hartwig

1C Hula Hoop

Schwing dich fit

Der Hula-Hoop-Reifen erlebt ein Comeback als trendiges Fitness-Gerät mit dem ein effektives Ganzkörper-Training möglich sein kann. Um den Reifen schwingvoll um die Taille kreisen zu lassen, ist es wichtig, bestimmte Muskelgruppen permanent anzuspannen. Dies bringt den gewünschten Trainingseffekt. Lässt die Spannung nach, fällt auch der Reifen schnell herunter. Und ganz nebenbei macht das Hüllern auch noch Spaß und ist für jede Zielgruppe geeignet.

Mandy Schiedung



1D Bewegungsspaziergang

Der sanfte Weg für eine bessere Kondition

Das gesundheitsorientierte Bewegungstraining verbindet während eines Spazierganges verschiedene Bewegungsübungen mit einem Naturerlebnis. Dadurch verbessern wir die konditionellen Eigenschaften Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Zudem nehmen wir viel Sauerstoff auf und haben positive Effekte für die Psyche, denn in der Natur gibt es weniger störende Reize als im normalen Alltag. Es ist sanfte Methode, in Bewegung zu kommen und lässt sich leicht an verschiedene Fitnesslevel und unterschiedliche Zielgruppen anpassen. Im Workshop gibt es Tipps zur Gestaltung und Entwicklung eines Vereinsangebots.

Christine Höhle

WORKSHOPS 11.00-12.30 UHR



2A Yoga

Eine Verabredung mit dir selbst

Unser Alltag ist geprägt von schneller, weiter, größer.... In dieser Stunde geht es um langsamer, ruhiger, weniger. Speziell für die Bedürfnisse des westlichen Menschen wurde das Unterrichtskonzept Yoga der Energie entwickelt. Es geht nicht um Vergleichen und Bewerten, sondern darum, zu beobachten, was sich zeigt oder wie sich etwas anfühlt. Es geht um Wahrnehmung und Akzeptanz, dessen was gerade da ist, was jetzt, heute möglich ist. Einatmen und Ausatmen und dabei den Körper mit Aufmerksamkeit, Freude Neugierde und Leichtigkeit bewegen. Lerne die Signale deines Körpers besser zu verstehen.

Christiane Klauß

2B Immunsystem und Ernährung

Du bist, was du isst

Das Immunsystem ist das Abwehrsystem des menschlichen Körpers. Der größte Teil davon befindet sich im Darm und macht ihn damit enorm bedeutsam für unsere Gesunderhaltung. Daher ist es wichtig, unsere Darmflora über eine ausgewogene Ernährung zu stärken. In diesem interaktiven Vortrag werden diese Zusammenhänge erläutert. Es wird auf die verschiedenen Aspekte von Ernährung eingegangen und es gibt Tipps, wie einer Mangelerscheinung vorgebeugt werden kann.

Stephanie Böse

2C Standup for Future

Nachhaltig in Action

Drei Trendsportarten wie z.B. „SUP (Stand Up-Paddling) an Land“ werden praktisch mit Spaß und Action ausprobiert und auf Nachhaltigkeit angeschaut. Den bewussten Umgang mit unserer Umwelt und die Nachhaltigkeitsziele, die SDGs = Sustainable Development Goals (17 globale Ziele für nachhaltige Entwicklung der Agenda 2030) wollen wir dabei in den Fokus nehmen. Dazu gibt es Überlegungen, wie wir das im Verein umsetzen können. Lasst euch überraschen.

André Pfitzner

2D Barfußwandern

die Befreiung für die Füße.

Barfußwandern beugt Fußschäden vor, verbessert unsere motorischen Fähigkeiten und kräftigt Muskeln, Bänder und Gelenke. Es fördert die Durchblutung und kann Venenleiden vorbeugen. Das Barfußwandern stimuliert den Tastsinn der Fußsohlen und verschafft uns intensiven Kontakt zur Natur. Durch die ständige Massage der Reflexzonen der Füße wird Stress ab- und Entspannung aufgebaut. Im Workshop probieren wir es vorsichtig aus und lernen gute Fußübungen kennen.

Jessica Streich



WORKSHOPS 14.00-15.30 UHR

3A Faszien Update

Bewegen, nicht nur Rollen

Faszien sind das sensible Netzwerk unseres Körpers. Viele Erkenntnisse in der Bindegewebsforschung haben in den vergangenen Jahren zu einem Trend rund um das Thema Faszientraining geführt. Es kommt stetig Neues hinzu. Inzwischen ist bekannt, dass die Faszien eine bedeutende Rolle im reibungslosen Ablauf von Bewegungen, in der Körperhaltung und in der Körperwahrnehmung spielen. Durch dauerhaften Stress und zu wenig Bewegung können die Faszien verkleben. In diesem Workshop vermitteln wir neue Erkenntnisse kombiniert mit vielen Beispielen für Übungen, um die Faszien ganz praktisch zu trainieren.

Stephanie Böse

3B Resilienz

Deine Stellschrauben zu mehr psychischer Widerstandskraft.

Resilienz ist die Fähigkeit, Stress zu regulieren und zu minimieren und Kraft aus sich selbst zu schöpfen. Resiliente Menschen zeichnen sich durch Ihre mentale Stärke aus, die Ihnen hilft, Probleme zu bewältigen, daraus zu lernen und gestärkt hervorzugehen. Diese Widerstandsfähigkeit überträgt sich zudem auf die Leistungen im Sport und kann trainiert werden. Der innere Schweinehund hat gegen Resilienz gar keine Chance.

Daniela Hartwig

3C Natur mit allen Sinnen

Die Natur von Wald und Heide sinnlich erleben.

Eine gute Bewegungsfähigkeit hängt eng mit der Wahrnehmungsfähigkeit und dem komplizierten Zusammenwirken der Sinnesorgane zusammen. Naturerlebnisse sind maßgeblich zur Entfaltung und Schärfung aller Sinne, zur Stärkung des Immunsystems sowie der Körperwahrnehmung. Kleine Übungen sollen anregen, sich der Leistungen der Sinnesorgane bewusst zu werden und diese zu schulen, um im Sport und im Alltag adäquat auf auftretende Reize oder Situationen reagieren zu können.

Wolfgang Koltermann

3D Plogging

Jogging for Future

Das Wort Plogging besteht aus plocka (schwedisch für „aufheben, pflücken“) und Jogging, und steht für eine Natursportart, bei der während des Sporttreibens die Vermüllung der Landschaft bekämpft wird. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit motivierenden Übungen beim Müllsammeln, die Spaß machen und in ein Ausdauertraining nach der Intervallmethode integriert werden können. Tue etwas für die Natur, tue etwas für die Gesundheit.

Jannik Schütt



WORKSHOPS 15.45-17.15 UHR



4A Anregungen zur Entspannung

Sanfte Rückführung in den Alltag

Der Schlüssel zur Entspannung ist der Atem. Auch Energielenkungen (aus dem Yoga der Energie) helfen die Aufmerksamkeit zu bündeln und nach innen zu richten. Eine Traumreise birgt die Möglichkeit einer Auszeit vom Alltag.

Unterstützend werden Klänge z. B. mit verschiedenen Klangschalen und einer Oceandrum eingesetzt.

Die Stunde stellt zwei verschiedene Möglichkeiten vor. Es erwarten euch kleine gezielte Übungen aus dem Yoga mit einer Entspannung und anschließend gehen wir auf die (Traum)Reise.

Beides lässt sich gut in den Abschluss von Übungsstunden integrieren. Ihr werdet entspannt, aber auch wach und sicher auf den Heimweg gehen.

Christiane Klauß

4B Taiji - Qigong

Der harmonische
Stundenausklang

Qigong und Taiji sind meditative Bewegungsformen. Sie entstammen der traditionellen chinesischen Medizin und verbinden Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen. Grundlegend ist das Prinzip des Yin und Yang. Es steht für die Harmonie der Gegensätze und dient dazu, zur Ruhe zu kommen, zu sich selbst zu finden und die Eigenwahrnehmung zu verbessern. Lerne in diesem Workshop einige Übungen und kleine Sequenzen kennen, die jeden Stundenausklang bereichern.

Volker Brakhan

4C Functional Spielplatz

Fitnessstraining im Freien

Entdecke die Möglichkeiten, die die Geräte eines Spielplatzes bieten. Functional bedeutet zweckmäßig und ist ganzheitliches Bewegungstraining, welches gelenkübergreifend ganze Muskelketten anspricht. Koordinations- und Ausdauertraining, Kraft- und Beweglichkeitsübungen für ein alltagsbezogenes Fitnessstraining, der Übungsvielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Du hast mal keine Halle zur Verfügung, kein Problem: der nächste Spielplatz ist nicht weit.

Jannik Schütt

4D Unterwegs mit dem Rad

Gut geplant=gut geradelt

Fahrradfahren durch die eindrucksvolle Heidelandschaft- Was gibt es Schöneres? Doch eine Tour muss gut organisiert sein. Angefangen beim Technikcheck der Fahrräder, einer guten Routenplanung bis hin zu einer unfallfreien und naturfreundlichen Durchführung gibt es Vieles zu Bedenken.

Während einer 1,5 stündigen Ausfahrt mit Leihfahrrädern gibt es hilfreiche Tipps, die eine Fahrradtour für jede Übungsgruppe zu einem besonderen Erlebnis machen.

Walter Allert

