



25./26.05.24 "HEIDE-ERLEBNIS"



im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

Fitness und Achtsamkeit für jedes Alter

Eine Fortbildung im flexiblen Forums-Format
für Übungsleitende und Interessierte

Interessante Ideen zu Fitness und Achtsamkeit werden kombiniert mit dem Fokus auf das eigene Selbst und dem Blick in die Natur. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Umgebung durch unser Sinnessystem ist eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Die Angebote des ersten Tages finden in den Seminarräumen und bei gutem Wetter teilweise im Außenbereich statt. Hier besteht in Workshopblock 1 und 2 die Auswahlmöglichkeit zwischen A und B. Am zweiten Tag bieten wir drei Wander- und eine Fahrradtour unter verschiedenen Themenstellungen zur Wahl an.

Ablauf Tag 1

- 10.00 Uhr Begrüßung
- 10.15-13.00 Uhr Workshopblock 1
 - WS 1A: Cardiofit - abwechslungsreiches Ausdauertraining
 - WS 1B: Körperwahrnehmung und Koordination zur Sturzprophylaxe
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 14.00-17.00 Uhr Workshopblock 2
 - WS 2A: Übungsvielfalt im Krafttraining und Anatomie-Refresher
 - WS 2B: Achtsamkeit und Resilienz -praktisch angewendet
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr Entspannung und mehr

Ablauf Tag 2

- 08.00 Uhr Frühstück
- 09.00-14.00 Uhr Lernen unterwegs
 - 3A: Koordinativ unterwegs
 - 3B: Radeln im Gleichgewicht
 - 3C: Wandern als Naturerlebnis
 - 3D: Softwandern

Die Beschreibung der Workshops findet sich auf der nächsten Seite.



Veranstaltungsort

Verdi-Bildungszentrum
Zur Dorfeiche 14, 21274 Undeloh

Teilnahmegebühr

65,- € incl. Übernachtung und Verpflegung

Anerkennung

16 Lerneinheiten
zur Verlängerung ÜL C Breitensport und zur
Erlangung der ÜL C im C50 Flexbereich

Anmeldung: [Klick hier](#)



Der Eingang der Anmeldung wird nur per E-Mail bestätigt. Weitere Informationen kommen eine Woche vorher. Zur Bezahlung der TN-Gebühren ist die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats notwendig.

Anmeldeschluss

30.04.24

Storno

Abmeldungen sind bis 12.05.24 möglich. Danach wird der volle TN-Betrag fällig.

Info

KSB Harburg-Land: Tanja Grünberg
tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de
04105-585 02 14

Die Inhalte der Workshops

1A CardioFit

abwechslungsreiches Ausdauertraining

CardioFit ist ein Ausdauertraining, das darauf abzielt, deine Herz-Kreislauf-Fitness zu verbessern. Es kann unterschiedliche Übungen und Bewegungsmuster beinhalten. Die Effektivität des Trainings ist von Intensität, Dauer und individuellen Voraussetzungen abhängig. In diesem Workshop stellen wir verschiedene Konzepte und Organisationsformen vor, die auch in kleineren Räumen umsetzbar sind und viel Spaß bringen.

Tanja Grünberg und Team

1B Körperwahrnehmung und Koordination

zur Sturzprophylaxe

Die Körperwahrnehmung spielt eine wichtige Rolle bei der Sturzprophylaxe, da sie es ermöglicht, den eigenen Körper besser zu kontrollieren und auf Veränderungen in der Umgebung zu reagieren. Eine gute Körperwahrnehmung hilft dabei, die Balance zu halten und Stürze zu vermeiden. Wir gehen auf den theoretischen Hintergrund ein, beschäftigen uns in der Praxis mit Wahrnehmungsübungen und fordern unsere Koordination heraus.

Daniela Hartwig

2A Übungsvielfalt im Krafttraining

und Anatomie-Refresher

Jedes Training die gleiche Übung? Wo bleibt die Abwechslung und welche Übungen gibt es noch, die mein Ziel erreichen? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns in diesem Workshop und versuchen ein möglichst großes Übungsrepertoire zusammen zu tragen, das in den unterschiedlichsten Übungsstunden angewandt werden kann. Dazu überlegen wir nochmal, welche Muskeln bei den entsprechenden Übungen gefordert werden.

Tanja Grünberg

2B Achtsamkeit und Resilienz

praktisch angewendet

Achtsamkeit schärft die Sinne und lenkt die eigene Wahrnehmung. Achtsam sein bedeutet, den Moment bewusst zu erleben und auf Gedanken, Sinneseindrücke und körperliche Abläufe zu achten, ohne zu bewerten. Resilienz ist die Fähigkeit, Stressauslösern mit psychischer Widerstandskraft zu begegnen. Diese Widerstandsfähigkeit überträgt sich zudem auf die Leistungen im Sport und kann trainiert werden. In diesem Praxisorientierten Workshop erlernen wir Übungen mit körperlicher Betätigung sowie Meditations-, Entspannungs- und Atemtechniken, die sowohl in Übungsstunden als auch im Alltag angewandt werden können.

Daniela Hartwig

Entspannung

und mehr

Als gemeinsamer Tagesausklang beschäftigen wir uns mit verschiedenen Entspannungsmethoden. Fasziale Dehnübungen und kleine Massageformen runden den Workshop ab.



Lernen unterwegs

Eine Fortbildung während einer Wanderung durch die Heide ist ein besonderes Erlebnis und eine großartige Möglichkeit, Wissen zu erweitern und gleichzeitig die Schönheit der Umgebung zu genießen. Diese Art von Fortbildung fördert nicht nur das Lernen, sondern auch die körperliche Aktivität und das Wohlbefinden.

Es ist eine einzigartige Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Sport und Bewegung in der Natur ist physisch und mental extrem wertvoll.

Es bedeutet aktiv zu sein in der größten Sportanlage der Welt.

3A Koordinativ unterwegs

mit Jannik Schütt

Welche Übungen bieten sich an die Koordination zu schulen? Was hilft uns, Stürze zu vermeiden? Während der leichten Wanderung suchen wir uns in der Natur die Gelegenheiten zum Üben.

3B Radeln im Gleichgewicht

mit Walter Allert

Fahrradfahren fördert die Ausdauer und schult das Gleichgewicht. Wir probieren während der Tour verschiedene Übungen zur Gleichgewichtsschulung mit dem Fahrrad aus. Räder werden gestellt, das eigene Rad kann mitgebracht werden.

3C Wandern als Naturerlebnis

mit Thomas Axel-Stenske

Was kann schöner sein als durch die Heide zu wandern? Doch wie ist diese Kulturlandschaft entstanden und was gibt es zu beachten im Naturpark? Das wollen wir erläutern, um eurer nächsten Vereinswanderung neue Ideen zu geben.

3D Softwandern

mit Tanja Grünberg

Die entspannte Form des Wanderns mit dem Fokus auf dem Genuss der Natur. Die Pausen füllen wir mit den unterschiedlichsten Übungen zu Wahrnehmung, Kräftigen und Dehnen. Leicht, spielerisch mit hohem Spaßfaktor.