

# SPORTERLEBNISTAG • Samstag 23. Juli 2022 • Sportbildungsstätte Sensenstein



## Programm

- 10.00** **Begrüßung**
- 10:30 - 12:00 Uhr** **1. Workshop-Phase**
- 1.1 Hauptsache spielen
  - 1.2 Hatha Yoga
  - 1.3 Aufbau von Workouts – kurzweilig und effektiv
  - 1.4 Digitale Bewegungsangebote
  - 1.5 Der Alltagsfitnesstest
- 12:00 - 13:45** **MITTAGSPAUSE mit Come together**
- 13:45 - 15:15 Uhr** **2. Workshop-Phase**
- 2.1 BBP mit dem TOGU® Powerband
  - 2.2 Pound® Fitness
  - 2.3 Große Bälle, viel Spaß – Loopy-Bälle im Einsatz
  - 2.4 Community Sportverein – Chancen der Öffentlichkeitsarbeit im Verein
  - 2.5 Sport und Krebs
- 15:15 - 15:30 Uhr** **Pause**
- 15:30 - 17:00** **3. Workshop-Phase**
- 3.1 Bodytoning meets Pilates mit dem TOGU® Redondo Ball
  - 3.2 Pound® Fitness
  - 3.3 Functional Outdoor Training
  - 3.4 Sportliche Ernährung für Kinder
  - 3.5 Hauptamt stärkt Ehrenamt

## Anmeldung und Teilnahme:

Die Teilnahmegebühr beträgt **55 Euro** inkl. Mittagessen.

**Anmeldeschluss ist am 15. Juli 2022.**

Anmeldung unter <https://t1p.de/sporterlebnistag>

Sie können pro Phase an einem Workshop teilnehmen.

Bitte geben Sie Ihren Erst-, Zweit- und Drittwunsch bei der Anmeldung an.

Die Teilnahmebedingungen sowie weitere Infos entnehmen Sie bitte der Homepage.



## Hinweis:

Die Teilnahme an diesem Fortbildungstag wird für die Verlängerung der Übungsleiter- und Vereinsmanagerlizenz C und B anerkannt.



Verkauf von TOGU-Sportmaterialien –  
für Dich und Deinen Verein

*Bring Deine Freunde und Familie mit,  
Mit vielen kostenlosen Mitmachangeboten!*



Eine Kooperationsveranstaltung von:





## Zum Ablauf ...

Nachstehend finden Sie die drei Zeitschienen.

Pro Zeitschiene bieten wir fünf verschiedene Workshops an.

Sie können pro Zeitphase an einem Workshop teilnehmen.

**Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Erst-, Zweit- und Drittwunsch pro Zeitphase an.**

Die Zuteilung zu Ihren Workshops teilen wir Ihnen rechtzeitig vor Beginn mit. Bitte bringen Sie möglichst Ihre eigene Matte mit.

**10:30 – 12:00 Uhr,**

## 1. Workshop-Phase

### 1.1 Hauptsache spielen mit Laura Heckmann

„Denn, um es endlich einmal herauszusagen, der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ (Friedrich Schiller 1759-1809). Deswegen werden wir in diesem Workshop spielen. Mit kleinen Spielen zum Aufwärmen, als Hauptspiel für eine Trainingseinheit oder die Sportstunde macht der Sport noch mehr Spaß. Wie kann man ein Spiel verändern und auch heterogenen Gruppen gerecht werden?

» Laura Heckmann hat einen Bachelor in Sportwissenschaften und ist für die Sportjugend Hessen im Ausbildungs- und Fortbildungsteam tätig. Sie spielt aktiv Handball, arbeitet im rehabilitativen und präventiven Bereich und ist zudem in einer Grundschule tätig. Aktuell studiert sie berufsbegleitend an der Sporthochschule Köln den Master Sport, Bewegung und Ernährung.

### 1.2 Hatha Yoga mit Claudia Grünert

„Was ist Hatha-Yoga?!“ Hatha-Yoga ist das Fundament aller Yogastile, ein Klassiker dessen drei Säulen aus Körper & Seele & Geist bestehen und über den bewussten Atem und die innere Haltung verbunden werden. In diesem Workshop erhältst Du Einblicke in die Grundlagen des „Hatha Yoga“ als ganzheitliche Technik für Anfänger\*innen bis Mittel-

stufe: Erlebe die Leichtigkeit von einfachen Asanas (Körperübungen), die als sinnvollen Yogazyklus Deine Übungsstunde im Verein bereichern können. Erlerne, wie Du die Asanas richtig ausführen und anleiten kannst und wie ein bewusster Atem die Bewegungsausführungen unterstützt und begleitet. Erfahre die Harmonie zwischen Spannung und Entspannung und die Freude an der Beweglichkeit Deines Körpers.

» Claudia ist Inhaberin von Kassel.Yoga, lizenzierte Ausbilderin für Yogalehrer\*innen, Fachfrau für betriebliches Gesundheitsmanagement BGM (IHK), Gesundheitstrainerin (SKA) und Diplom Sozialpädagogin.

### 1.3 Aufbau von Workouts – kurzweilig und effektiv mit Salva Plantera

Eine Herausforderung für Trainer\*innen ist, das Trainingsprogramm so effektiv und gleichzeitig so kurzweilig wie möglich zu gestalten. Klassisches Satz-, Stations-, Splitraining und Co. in der richtigen Anwendung bieten immer eine gute Basis für ein effektives Training. Der Spaßfaktor ist hier aber eher gering. Für ein dynamisches Gruppentraining kommen in diesem Workshop Trainingsblöcke zum Einsatz, die durch unterschiedliche Vorgaben eine altbewährte und vielleicht eher ungeliebte Übung zu einem herausfordernden Tausendsassa machen können. Cross Training ist eine große Inspirationsquelle für viele dieser Trainingsblöcke wie z. B. EMOM, AMRAP usw. Freut euch auf einen Koffer voller neuer Ideen und Gestaltungsmöglichkeiten für euer Training.

» Salva ist ausgebildete Fitness- und Groupfitnesstrainerin und Inhaberin von Salva SPORTS. Menschen zu motivieren und sportlich über sich selbst hinaus zu wachsen, ist ihr eine wahre Herzensangelegenheit. Nicht nur wegen des aktiven Sports, auch wegen der Kreativität bei der Entwicklung neuer Konzepte hat sie ihr Hobby zum Beruf gemacht.

### 1.4 Digitale Bewegungsangebote mit Evi Lindner

Durch die Corona-Pandemie sind in den Vereinen viele Online-Angebote entstanden. Wie wichtig ist die Integration digitaler neben Präsenzangeboten und welche Vor- und Nachteile haben sie? Von welchen Zielgruppen werden digitale Angebote hauptsächlich genutzt und wie

können diese gezielt angesprochen werden? Welche digitalen Angebote und Plattformen haben sich bewährt? Welche Grundausstattung ist nötig und welche Qualifizierungsmöglichkeiten gibt es für Übungsleitende und Vereinsmitarbeitende? Was ist bei der Umsetzung digitaler Angebote grundsätzlich zu beachten?

In diesem Workshop wird eine theoretische Einführung in das Thema gegeben und eine Auswahl an Best Practice Beispielen aus den Vereinen vorgestellt. Anschließend möchten wir uns zu den o.g. Fragen austauschen.

» Evi ist Diplom sportwissenschaftlerin und arbeitet als Referentin „Sport und Gesundheit“ im Landessportbund Hessen. Sie ist zudem Ausbilderin im Bereich ÜL B Prävention, Rückenschullehrerin, Group Fitness und Beckenboden Trainerin und besitzt eine Pilates A-Lizenz.

### 1.5 Der Alltagsfitnesstest mit Anja Päsel

Mit zunehmender Lebenserwartung wird die Möglichkeit, ein aktives und unabhängiges Leben bis ins hohe Alter zu führen, entscheidend davon abhängen, in welchem Ausmaß es gelingt, die körperliche Fitness zu erhalten. Der „Alltags-Fitness-Test“ überprüft diese körperlichen Ressourcen, genauer gesagt die funktionale Fitness von Menschen über 60 Jahren mit einem Testverfahren, welches mit einfachen Mitteln im Rahmen von Aktionstagen, Veranstaltungen oder Übungsstunden im Verein durchgeführt werden kann. Professionelle Unterlagen unterstützen die Durchführung des Tests. In diesem Workshop lernen Sie den wissenschaftlichen Hintergrund und die einfache Durchführung des Tests kennen und können die einzelnen Übungen selbst ausprobieren.

» Anja ist Gesundheits- und Sportwissenschaftlerin sowie Ausbilderin im Bereich der ÜL B Prävention im lsb h. Aktuell ist sie in der Bewegungsanalytik tätig und befindet sich zusätzlich in der Ausbildung zu Heilpraktikerin.





13:45 – 15:15 Uhr

## 2. Workshop-Phase

### 2.1 BBP mit dem TOGU® Powerband mit Patrick Arnold

In diesem Workshop erwartest Dich ein funktionelles Training mit dem TOGU® Powerband, auch bekannt als Rubberband und mit dem eigenen Körpergewicht. Hier erhältst Du viele neue Übungsideen, die Du in Deine eigenen Kurse übertragen kannst.

» Patrick ist ausgebildeter Physiotherapeut und Personal Trainer und seit mehr als 25 Jahren im Fitness Bereich tätig. Er arbeitet als Presenter in Asien, Amerika und Europa, ist Choreograph für Fitness-Shows, Modenschauen und TV-Produktionen. Zudem ist er als Master-Instructor, Ausbilder und Entwickler für die Firma TOGU® tätig.

### 2.2 Pound® Fitness mit Anne-Maika Sack

Lerne das mitreißende, Schlagzeug inspirierte Fitness Format Pound® kennen. Hier werden Ausdauer, Pilates- und Krafttrainingselemente in Kombination mit den leichten Ripstix® zu einem kalorienverbrennenden Ganzkörperworkout miteinander vereint. Neben einem kleinen theoretischen Teil wirst Du Dich in der Praxiseinheit wie ein Drummer fühlen. Let's rock!

» Mayka ist POUND® ICON Mastertrainerin für das Rockstar Konzert-erlebnis „POUND® - Rockout. Workout. Seit 11 Jahren unterrichtet sie im Gruppenfitnessbereich und hat je einen Bachelor in „Sporttherapie und Prävention“ als auch in „Sportmanagement“. Sie ist Fitnesstrainerin B & A lizenziert und Inhaberin von Acompanar.

### 2.3 Große Bälle, viel Spaß – Loopy-Bälle im Einsatz mit Laura Heckmann

Loopy-Bälle sind nicht nur zum Bubble Soccer spielen geeignet. Viele weitere Spiele sind möglich und bereiten viel Freude, um einem Spiel-fest eine besondere Attraktion zu bieten. Wir werden in diesem Work-

shop verschiedene Spielideen, die mit den großen Loopybällen um-setzbar sind austesten und spielen.

*Laura Heckmann hat einen Bachelor in Sportwissenschaften und ist für die Sportjugend Hessen im Ausbildungs- und Fortbildungsteam tätig. Sie spielt aktiv Handball, arbeitet im rehabilitativen und präventiven Bereich und ist zudem in einer Grundschule tätig. Aktuell studiert sie berufsbe-gleitend an der Sporthochschule Köln den Master Sport, Bewegung und Ernährung.*

### 2.4 Community Sportverein – Chancen der Öffentlichkeitsarbeit im Verein mit Kira Werner und Matthias Schäfer

Schwarze Bretter, Facebook, Instagram, Homepages, Newsletter, Printmedien und VereinsAPP's... wir sehen uns schier endlosen Mög-lichkeiten an Kommunikationsplattformen und -möglichkeiten gegen-über. Welche Vorteile bieten die unterschiedlichen Plattformen und Tools, wie kreierte ich eine „VEREINS-Community“ und was bringt gute und strukturierte Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit für mei-nen Sportverein? Diesen und einigen weiterführenden Fragen wollen wir in diesem Workshop auf den Grund gehen sowie den Weg der Ent-wicklung einer Sportkreis APP darstellen.

» Matthias ist Diplom-Sportlehrer und Leiter des Fachdienst Sport und Jugendarbeit beim Landkreis Waldeck-Frankenberg. Als begeisterter Mountainbiker leitet Matthias aktuell das MTB Großprojekt Green Trails. Auf Ebene des organisierten Sports ist er u.a. als Bildungsbeauftrag-ter des Sportkreises Waldeck-Frankenberg tätig und kümmert sich dort gleichzeitig um die digitale Öffentlichkeitsarbeit.

» Kira ist ausgebildete Sport- und Fitnesskauffrau, hat einen Bachelor in Sportbusinessmanagement und arbeitet als festangestellte Assisten-tin der Geschäftsleitung beim KSV Baunatal. Dort ist sie Ansprechpart-nerin für die Öffentlichkeitsarbeit und diverse verwaltende Tätigkeiten. Sie bezeichnet sich selbst als klassisches „Vereins-Eigengewächs“ und betreut ehrenamtlich als Trainerin Kinder und Jugendliche in der Leicht-athletik.

### 2.5 Sport und Krebs mit Evi Lindner

Regelmäßige körperliche Aktivität ist für Menschen mit Krebserkran-kungen in der Rehabilitation und Nachsorge zum Aufbau der kör-perlichen Leistungsfähigkeit sowie zur Prävention von möglichen Spätfolgen von großer Bedeutung. Gesundheits- und Präventions-sportangebote sowie Rehabilitationssportgruppen in den Sportver-einen bieten Krebspatient\*innen nach Abschluss der klinischen The-rapien optimale Möglichkeiten, die langfristige Bindung an Bewegung und Sport zu unterstützen. In diesem Workshop wird ein kurzer Über-blick über aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zum Bereich „Sport und Krebs“ gegeben. Im Praxisteil wird eine Modellstunde aus dem Bereich „Faszien- und Mobilitätstraining zur Verbesserung der Schul-terbeweglichkeit“ vorgestellt und anhand des im Landessportbund umgesetzten Projekts „Sport und Krebs“ aufgezeigt, was bei der Etab-lierung von Bewegungsangeboten zu beachten ist.

» Evi ist Diplomsportwissenschaftlerin und arbeitet als Referentin „Sport und Gesundheit“ im Landessportbund Hessen. Sie ist zudem Aus-bilderin im Bereich ÜL B Prävention, Rückenschullehrerin, Group Fitness und Beckenboden Trainerin und besitzt eine Pilates A-Lizenz.



15:30 – 17:00 Uhr

## 3. Workshop-Phase

### 3.1 Bodytoning meets Pilates mit dem TOGU® Redondo Ball mit Patrick Arnold

Ein absolutes Muss für jedermann, der sich mit Pilates und Kräftigung beschäftigt sowie im Bereich Workout arbeitet. Dich erwartet ein funktionelles Training mit dem TOGU® Redondo Ball. kombiniert mit der Pilates-Methode ist dies ein Highlight für Deine Kursstunden.

» Patrick ist ausgebildeter Physiotherapeut und Personal Trainer und seit mehr als 25 Jahren im Fitness Bereich tätig. Er arbeitet als Presenter in Asien, Amerika und Europa, ist Choreograph für Fitness-Shows, Modenschauen und TV-Produktionen. Zudem ist er als Master-Instructor, Ausbilder und Entwickler für die Firma TOGU® tätig.

### 3.2 Pound® Fitness mit Anne-Maika Sack

Lerne das mitreißende, Schlagzeug inspirierte Fitness Format Pound® kennen. Hier werden Ausdauer, Pilates- und Krafttrainingselemente in Kombination mit den leichten Ripstix® zu einem kalorienverbrennenden Ganzkörperworkout miteinander vereint. Neben einem kleinen theoretischen Teil wirst Du Dich in der Praxiseinheit wie ein Drummer fühlen. Let's rock!

» Mayka ist POUND® ICON Mastertrainerin für das Rockstar Konzert-erlebnis „POUND® - Rockout. Workout. Seit 11 Jahren unterrichtet sie im Gruppenfitnessbereich und hat je einen Bachelor in „Sporttherapie und Prävention“ als auch in „Sportmanagement“. Sie ist Fitnesstrainerin B & A lizenziert und Inhaberin von Acompanar.

### 3.3 Functional Outdoor Training mit Tina Grams

Das Training in der Natur hat viele Vorteile gegenüber dem Training in geschlossenen Räumen. Die körperlichen, aber vor allem auch mentalen Effekte wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Diese Eigenschaften werden mit dem funktionellen Training kombiniert. Hier stehen die Verbesserungen der physischen Fähigkeiten wie Kraft, Aus-

dauer, Beweglichkeit und Stabilität im Vordergrund. In diesem aktiven Workshop wird ein abwechslungsreiches Kurskonzept vermittelt, welches sowohl als Zirkeltraining durchgeführt oder in ein Walking oder Lauftraining integriert werden kann.

» Tina ist Diplom-Fitnessökonomin und hat sich auf die Bereiche Yoga und Functional Training spezialisiert. Als Personal Trainerin coacht sie Übungsleitende, Freizeitsportler\*innen, Sportmannschaften und gibt u.a. Seminare für die Bildungsakademie. Mit ihren Workshops möchte sie alle Menschen von jung bis alt, ob Anfänger\*innen oder Profisportler\*innen ansprechen.

### 3.4 Sportliche Ernährung für Kinder mit Laura Heckmann

Clevere Ernährung für clevere und sportliche Kids. Nicht nur Bewegung auch eine gesunde Ernährung sind gut für unsere Kinder und Jugendlichen. Doch auf was sollte man besonders achten, um ihren Bedarf zu decken? Wir erarbeiten gemeinsam, wie wir eine gesunde Ernährung für sportliche Kinder auf die Beine stellen.

» Laura Heckmann hat einen Bachelor in Sportwissenschaften und ist für die Sportjugend Hessen im Ausbildungs- und Fortbildungsteam tätig. Sie spielt aktiv Handball, arbeitet im rehabilitativen und präventiven Bereich und ist zudem in einer Grundschule tätig. Aktuell studiert sie berufsbegleitend an der Sporthochschule Köln den Master Sport, Bewegung und Ernährung.

### 3.5 Hauptamt stärkt Ehrenamt mit Tobias Henne

Vereine geraten zunehmend unter Druck. Täglich wird die Arbeit mehr, aber es finden sich immer weniger Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen. Der Workshop richtet sich an Vereine und Personen, die mehr über das Zusammenspiel von haupt- und ehrenamtlichen Strukturen in Sportvereinen erfahren möchten.

Anhand des Best Practice Beispiels FTSV Heckershausen wird aufgezeigt, wie ein Sportverein mit 1.200 Mitgliedern den Übergang von einer rein ehrenamtlichen zu einer gemischt haupt-ehrenamtlichen

Struktur vollzogen hat. Was waren die Bedenken im Vorfeld? Wie wurde der Übergang vorbereitet? Wie wurden die Mitglieder in die Entscheidung miteinbezogen? Wie erfolgte die Umsetzung? Welche Erfolge konnte man bereits nach einem Jahr aufzeigen? Diese und andere Fragen werden hier behandelt.

» Tobias ist seit 2021 Vereinsmanager und Leiter der Geschäftsstelle des FTSV Heckershausen 1890 e.V. Er ist lizenzierter Fitness- und Leichtathletiktrainer und Inhaber von HOW2RUN run.triathlon.cardio



Eingangsbereich  
Sportbildungsstätte Sensenstein

## Veranstaltungsort:

Jugendburg und Sportbildungsstätte Sensenstein  
34329 Nieste