



(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Einladung zum
22. Seniorensporttag
„Fit und gesund in die Zukunft“
am 16. September 2023
in Eckernförde



**KREIS
SPORTVERBAND**
Rendsburg-Eckernförde



Landessportverband Schleswig-Holstein

Vorwort

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

wir freuen uns, auf den folgenden Seiten das Programm für den

22. Seniorensporttag „Fit und gesund in die Zukunft“

präsentieren zu können. Wir haben uns alle Mühe gegeben, dass für jeden etwas dabei ist.

Bei Fragen stehen die Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Ausschauen und freuen uns auf viele Anmeldungen.

Herzliche Grüße



Karin Beye
-Beauftragte für Senioren im Sport-

Änderungen vorbehalten!



Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seiten 10 und 11)

A1

Marlen Lühje:

KOGNIFIT (Kognitives Bewegungstraining)

KOGNIFIT verbindet kognitive Aufgaben mit verschiedenen koordinativen Bewegungsanforderungen, um neue Vernetzungen im Gehirn zu schaffen und unsere Bewegungsausführungen zu verbessern. Das Gehirn bildet dabei neue synaptische Verbindungen und speichert die Bewegungsabfolgen ab.

Beim Training geht es nicht um Perfektion, sondern schon das Ausprobieren einer neuen Bewegungsaufgabe ruft Verbesserungen hervor. Bei Erfolg wird gleichzeitig das Glückshormon DOPAMIN ausgeschüttet, das zufrieden und glücklich macht und für alle flüssigen Bewegungsabfolgen eine wichtige Rolle spielt.

Das kognitive Training provoziert ständig neue Herausforderungen, zu denen das Gehirn Lösungsstrategien finden muss, damit wir geistig und körperlich leistungsfähiger, stressresistenter, schneller, zielführender und handlungsfähiger in Schule, Beruf und Alltag werden.

Mitzubringen sind: gute Laune, Offenheit für Neues, lockere Kleidung!

A2

Sylvia Schuch:

Puwaktam-Asanas

Die kleinen Spannungslöser im Yoga. Bewege und mobilisiere alle Gelenke. Eine ruhige, bewegte Stunde für alle.

Bitte eine Matte und ein Kissen mitbringen!



Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seiten 10 und 11)

A3

Christiane Figura:

Du bist Deine Gesundheit (Eine bewegte, humorvolle Unterhaltung)

Es handelt sich um einen 60-minütigen Vortrag, bei dem Du auf einem Stuhl sitzend nicht nur zuhörst, sondern auch aktiv mitwirken darfst und dabei ganz viel Körperwissen rund um die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, die zu uns Menschen gehören, erfährst. Du wirst nicht nur viele neue Ideen für einen gut bewegten aktiven Alltag mit nach Hause nehmen, sondern wir werden auch über mögliche gesundheitliche Einschränkungen und Schmerzen sprechen. Ich werde Dir Möglichkeiten aufzeigen, wie Du Dir selbst helfen kannst, damit das Leben wieder lebendig wird und mehr Freude macht – UND wir werden herzlich miteinander lachen!!!

A4

Petra Krambeck:

Spiele spielen zur Erwärmung

Spiele spielen macht in jedem Alter Spass.
Wir probieren gemeinsam Spiele aus, die im Senior:innensport in der Erwärmung gut anzuwenden sind.
Kennenlernspiele für neuere Gruppen sind ebenso dabei, wie Spiele, die gut mit Gruppen zu spielen sind, die sich schon länger kennen.
Ich hoffe, ihr habt Lust dabei zu sein. Ich freue mich auf euch.
Bitte feste Schuhe mitbringen!

A5

Linda Wietmann:

Starke Muskeln gegen Stürze

Krafttraining zur Sturzprophylaxe? Dies wird leider immer noch unterschätzt. Häufig wird der Fokus nur auf das Gleichgewicht und die Koordination gelegt, wenn es darum geht, Stürze im Alter vorzubeugen. Die Kräftigung verschiedener Muskelgruppen ist jedoch mindestens genauso wichtig. Bei diesem Workshop führen wir nicht nur kleine, effektive Kraftworkouts durch, sondern du lernst auch, warum dies für die Sturzprophylaxe so wichtig ist.
Bitte eine Matte mitbringen!

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seiten 10 und 11)

B1 Marlen Lüthje: Trittsicher durchs Leben

Bei "Trittsicher durchs Leben" handelt es sich um ein Kräftigungsprogramm für Ältere ab 65 aus der ländlichen Bevölkerung zur Erhaltung bzw. Wiedererlangung der Beweglichkeit und Bewegungssicherheit im Alltag.

Der Focus liegt auf dem Training der Stand- und Gangsicherheit mit Balance- und dual-task-Übungen. Außerdem werden Mobilisierungs-, Stabilisierungs- und Dehnübungen vorgestellt und ausprobiert.

Die SVLFG (Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau) in Zusammenarbeit mit dem dlV (Deutscher LandFrauen Verband e.V.) und dem DTB (Deutschen Turner-Bund e.V.) haben dieses Gesundheitsangebot initiiert und bieten dieses den Teilnehmern an mit dem Ziel, das Sturzrisiko zu reduzieren.

Dieser MIT-MACH-Vortrag stellt das Konzept vor und lässt den Teilnehmern genügend Zeit, selbst auszuprobieren.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

B2 Sylvia Schuch: Mobility und Stretch

Leichte Übungen, um Muskeln und Gelenke zu mobilisieren, wechseln sich mit Dehnungen ab.

Eine ruhige, dynamische Stunde für alle.

Bitte eine Matte mitbringen!



Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seiten 10 und 11)

B3

Christiane Figura:

NIM(m) Dir Deine Gesundheit: Einfach mal hinsetzen

Idealerweise warst Du vorher in meinem Vortrag und kommst nun in die praktische Anwendung.

Du erfährst, wie Du nach dem NIM (Natural intelligent Movement) Konzept in schmerzfreie Bewegung kommen kannst, von der Du auch in Deinem Alltag profitierst. Das Herzstück von NIM ist das „Auf den Boden Hinsetzen und wieder Aufstehen“ – denn das ist unser genetischer Code, den wir bis an unser Lebensende beherrschen sollten. Mit NIM kann das wirklich fast jeder wieder erlernen. Wir schaffen gemeinsam zuerst die körperlichen Voraussetzungen dafür und ich zeige Dir anschließend, Schritt für Schritt, wie auch Dir das (wieder) gelingen kann. Denn das ist wahre gelebte Sturzprophylaxe und bringt Dich in die körperliche Unabhängigkeit.

Bitte eine Matte mitbringen!

B4

Petra Krambeck:

Bewegungsrituale für jeden Tag

Rituale sind gut und wichtig.

Sie helfen uns, den Tag zu strukturieren, Sicherheit zu geben und bestimmte Tätigkeiten fest in unseren Alltag zu integrieren.

So sind auch Rituale im Sport eine gute Idee. Sie können der Stunde einen verlässlichen Anfang oder einen festen Abschluss bieten.

Diese Bewegungs-Rituale können dann bei Bedarf auch in den Alltag integriert werden und hier eine Hilfe zur Selbsthilfe darstellen.

Seid dabei und macht mit, wir probieren gemeinsam einige mögliche kleine Bewegungsfolgen aus, die sich gut zur Ritualisierung eignen.

Ich freue mich auf euch.

Bitte eine Matte mitbringen!

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seiten 10 und 11)

| | |
|-----------|--|
| B5 | Linda Wietmann: FaszienFit für mehr Beweglichkeit |
| | <p>Was sind überhaupt Faszien und warum sind sie für unsere Beweglichkeit wichtig? Diese und weitere Fragen werden bei diesem Workshop beantwortet. Wir gehen auf die vier Prinzipien des Faszientrainings ein und erfahren durch verschiedene Übungen, was das Training schon nach nur einem Mal bewirken kann.</p> <p>Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!</p> |

| | |
|-----------|--|
| C1 | Marlen Lüthje: SMOVEY-walking |
| | <p>Beim SMOVEY-walking handelt es sich um ein moderates Lauftraining mit einem Handgerät, dem SMOVEY. Das ist ein Kunststoffring, ein Spiralschlauch, in dem 4 Stahlkugeln durch den Armschwung beim Laufen/Gehen/Walken in Schwingungen versetzt werden. Diese VIBRATIONEN werden über die Handreflexzonen in jede Körperzelle, in jeden Muskel, in jedes Organ weitergeleitet, so dass dabei bis zu 100 Millionen Körperzellen vitalisiert werden. Mit diversen Kraft-, Mobilisierungs- und Dehnübungen während der "Laufstopps" unterwegs entsteht so ein Ganzkörpertraining. Neben dem Fitnessbereich setzen sich "die grünen Ringe" auch immer mehr im Gesundheits- und Therapiebereich durch. Bei dem Smovey-Training kann man jederzeit - auch ohne Vorerfahrung - einsteigen.</p> <p>Bitte wetterfeste Kleidung (der Jahreszeit angepasst) und gute Laune für draußen mitbringen! Bei schlechtem Wetter bleiben wir in der Halle.</p> |

| | |
|-----------|--|
| C2 | Sylvia Schuch: Rückenfit |
| | <p>Durch ruhige Bewegungen wird die Rücken- und Tiefenmuskulatur gestärkt, die Gelenkmuskulatur stabilisiert.</p> <p>Für alle geeignet.</p> <p>Bitte eine Matte mitbringen!</p> |

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops (Zeitplan Seiten 10 und 11)

| | |
|-----------|---|
| C3 | Erika Grötzner: Denken & Bewegen |
| | <p>Die Verbindung aus „denken & bewegen“ ist eine ideale Kombination, um sowohl etwas für den Geist als auch für den Körper zu tun. Durch abwechslungsreiche Übungen werden u.a. die Konzentration, Koordination, Wahrnehmung und Merkfähigkeit gefördert. In dieser Stunde werden Spiel- und Übungsformen vorgestellt, die für jede Sportstunde geeignet sind und außerdem viel Spaß machen.</p> |
| C4 | Petra Krambeck: In Balance – auch im Alter |
| | <p>Unsere Gleichgewichtsfähigkeit nimmt mit zunehmendem Alter automatisch ab, wenn wir nicht gegensteuern. Umso wichtiger ist es das Training dieser Fähigkeit laufend zu trainieren und dieses Training sowohl in den Alltag als auch in die Sportstunden zu integrieren. Gleichgewichtstraining ist Sturzprophylaxe, aber auch vieles mehr, denn nicht zuletzt wird dabei unter anderem unser Beckenboden und unsere Tiefenmuskulatur an der Wirbelsäule aktiv. Lasst uns zusammen aktiv werden und verschiedene Übungen ausprobieren, die zeigen, dass dazu nicht nur das Heben des einen Beines gehört, sondern dass es viel vielseitiger ist und auch sein sollte. Bitte eine Matte und eine Woldecke mitbringen!</p> |
| C5 | Linda Wietmann: Fußgymnastik für glückliche Füße |
| | <p>Unsere Fußgesundheit ist maßgeblich, um in Bewegung zu bleiben. Trotzdem widmen wir ihnen im Alltag zu wenig Aufmerksamkeit. Bei diesem Workshop werden eure Füße in den Mittelpunkt gestellt! Ihr erwehrt euer Wissen über Fußfehlstellungen und lernt mit einfachen Übungen, wie ihr diese verbessern könnt, sodass eure Füße dauerhaft gesund und glücklich bleiben.</p> |

Infos

| | |
|----------------------|---|
| Termin: | Samstag, 16. September 2023, 13.00 – 17:00 Uhr |
| Ort: | Sporthalle des Schulzentrums Süd in Eckernförde Sauerstr. 16, 24340 Eckernförde; |
| Zielgruppen: | <ul style="list-style-type: none">☞ Übungsleiter, Sportlehrer, Trainer und Interessierte☞ alle, die Lust haben, sich sportlich zu betätigen☞ alle, die Lust haben, etwas auszuprobieren☞ Mindestalter: 16 Jahre |
| Kosten: | 20 €pro Teilnehmer |
| Fortbildung: | Für die Verlängerung der DOSB-C-Lizenz werden 5 Lerneinheiten anerkannt! Hierbei ist jedoch zu beachten, dass zwingend eine Anmeldung über das LSV-Bildungsportal SAMS erfolgen muss! |
| Anmeldung: | <p>Online über „SAMS“ (siehe hierzu Punkt: Fortbildung). Bei Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter der KSV-Geschäftsstelle zur Verfügung:</p> <p style="text-align: center;">Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde Am Grünen Kranz 4 24768 Rendsburg Fax 04331-5238 info@ksv-rd-eck.de www.ksv-rd-eck.de</p> <p>Die Anmeldung wird wirksam, wenn die Gebühr auf folgendem Konto eingegangen ist:</p> <p style="text-align: center;">KSV RD-ECK VR Bank Schleswig-Mittelholstein eG BIC: GENODEF1SLW IBAN: DE12 2169 0020 0005 1627 50</p> <p>Bitte im Verwendungszweck „FiA“ und den Namen des/r Teilnehmer/s angeben!</p> |
| Meldeschluss: | Sonntag, 10. September 2023 |
| Rückfragen: | Tel. 04331-27105 |
| Sonstiges: | Bitte beachten Sie unbedingt die Informationen in den Kursbeschreibungen auf den Seiten 3-8 sowie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Teilnahme an Aus- und Fortbildungsveranstaltungen des KSV RD-ECK auf unserer Homepage. Darin enthalten sind auch die Hinweise zum Datenschutz. Die Teilnehmerzahl ist in einigen Workshops begrenzt! Der Zeitpunkt des Zahlungseingangs entscheidet über die Reihenfolge der Berücksichtigung. Änderungen der Kursangebote vorbehalten! |

Was ist wann?

| | | | |
|------------------------------|--|--|---|
| | | | |
| 13.00 | Begrüßung in Halle 3 | | |
| 13.15 - 14.15 | A1 KOGNIFIT Marlen Lüthje | A2 Pawukta Asanas Sylvia Schuch | A3 Du bist Deine Gesundheit Christiane Figura |
| | 14.15 – 14.35 Uhr Pause | | |
| 14.35 - 15.35 | B1 Trittsicher durchs Leben Marlen Lüthje | B2 Mobility und Stretch Sylvia Schuch | B3 NIM(m) Dir Deine Gesundheit Christiane Figura |
| | 15.35 – 15.55 Pause | | |
| 15.55 - 16.55 | C1 Smovey-walking Marlen Lüthje | C2 Rückenfit Sylvia Schuch | C3 Denken & Bewegen Erika Grötzner |

Achtung: Bezeichnungen verkürzt, ausführliche Beschreibungen auf S. 3-8!

Was ist wann?

| | | | |
|------------------------------|---|--|--|
| | | | |
| 13.00 | Begrüßung in Halle 3 | | |
| 13.15 - 14.15 | A4 Spiele spielen Zur Erwärmung Petra Krambeck | A5 Starke Muskeln gegen Stürze Linda Wietmann | |
| | 14.15 – 14.35 Uhr Pause | | |
| 14.35 - 15.35 | B4 Bewegungsrituale für jeden Tag Petra Krambeck | B5 FaszienFit für mehr Beweglichkeit Linda Wietmann | |
| | 15.35 – 15.55 Pause | | |
| 15.55 - 16.55 | C4 In Balance - auch im Alter Petra Krambeck | C5 Fußgymnastik für glückliche Füße Linda Wietmann | |

Achtung: Bezeichnungen verkürzt, ausführliche Beschreibungen auf S. 3-8!

Anmeldung (Ausschließlich als Alternative zu SAMS)

(Formular zum Ausfüllen am PC auf www.ksv-rd-eck.de)

Ja, ich möchte am 22. Seniorensporttag „Fit und gesund in die Zukunft“ teilnehmen und melde mich hiermit verbindlich an:

| | |
|-----------------|--|
| Name: | |
| Vorname: | |
| Telefon: | |
| E-Mail: | |

- Ja, ich bin mindestens 16 Jahre alt!
- Ja, ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Teilnahme an Aus- u. Fortbildungsveranstaltungen des KSV RD-ECK auf der Homepage des KSV gelesen! Darin enthalten sind auch die Hinweise zum Datenschutz.

Für die Anerkennung der 5 Lerneinheiten zur Verlängerung der DOSB-C-Lizenz ist es zwingend notwendig, eine Anmeldung über das LSV-Bildungsportal **SAMS** vorzunehmen. In diesem Fall verwenden Sie also bitte **nicht** dieses Formular zur Anmeldung!

| | |
|---------------------------|--|
| Anschrift: | |
| PLZ & Wohnort: | |

An folgenden Workshops möchte ich teilnehmen (bitte die Nummer eintragen) und bringe folgendes Gerät gemäß Beschreibung mit: _____

| Runde | Wunsch | Alternative |
|-----------------|--------|-------------|
| A (13.15-14.15) | | |
| B (14.35-15.35) | | |
| C (15.55-16.55) | | |

Die Anmeldung bitte schicken, faxen oder mailen an:

Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde (KSV RD-ECK)
Am Grünen Kranz 4 in 24768 Rendsburg
Fax: 04331-5238, E-Mail: info@ksv-rd-eck.de , Telefon: 04331-27105

Bankverbindung: IBAN: DE12 2169 0020 0005 1627 50
BIC: GENODEF1SLW
VR Bank Schleswig-Mittelholstein eG