



Sportkreis
Groß-Gerau e.V.
im Landessportbund Hessen e.V.

**Sportkreis Groß-Gerau e.V.
Bildungsbeauftragte**

Anke Rubien

Mobil 0172 / 4 04 24 38

Groß-Gerau, 04.05.2021

Sportkreis Groß-Gerau e.V. • Landratsamt • Wilhelm-Seipp-Straße 4 • 64521 Groß-Gerau

Fortbildungsangebote 2021 des Sportkreises Groß-Gerau e.V.

Alle Lehrgänge sind zur Verlängerung mit 8 UE anerkannt, wenn nicht anderweitig ausgewiesen.

**Ort in Präsenzveranstaltung:
TGS Walldorf, Okrifteler Str. 6, 64546 Mörfelden-Walldorf**

Anmeldung bitte unter bildung@sportkreis-gross-gerau.de.
Bitte Name, Adresse, Geburtsdatum und Verein angeben oder sich über unser Portal auf unserer Homepage unter: https://www.sportkreis-gross-gerau.de/aktionen_und_projekte/terminkalender.html anmelden.

Anmeldeschluss jeweils 4 Wochen vor der Fortbildung.

Hinweis: Alle erhobenen personenbezogenen Daten werden entsprechend den jeweils geltenden Gesetzen und Vorschriften zum Schutz personenbezogener Daten nur zum Zweck der Anmeldung, Beratung und Betreuung durch den Sportkreis Groß-Gerau verarbeitet und benutzt. Mit der Anmeldung stimmen Sie den Datenschutzrichtlinien sowie der Teilnahmebedingungen des Sportkreises Groß-Gerau zu. Diese finden Sie unter <https://www.sportkreis-gross-gerau.de/wir/datenschutzerklaerung.html> .

08/2021

Dynamisch, beweglich, kraftvoll Fit in jedem Alter

Älter werden in Balance

Inhalt

Im mittleren und höheren Alter braucht unser Körper eine angemessene sportliche Herausforderung, um gesund und vital zu bleiben. Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft bilden hierbei eine harmonische Verbindung. Im Vordergrund steht ein Bewegungsangebot, in dem die für den Alltag und die sportlichen Bewegungsaktivitäten notwendigen Voraussetzungen erhalten und verbessert werden können.

Termin: 18.09.2021

Diese Fortbildung wird als Präsenzfortbildung geplant – kann aber zum Termin auch ONLINE durchgeführt werden.

Anmeldeschluss: 16.08.2021

Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 50,00 Euro

Zielgruppe: Übungsleiter*innen und Trainer*innen

Referentin: **Andrea Flach-Meyerer**

09/2021

Sturzprophylaxe

Jung und Alt bewegt Demenz

Inhalt:

Stürzen, stolpern, ausrutschen, fallen - die nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit gehört bei älteren Menschen zu den häufigsten Gründen, einen Arzt aufzusuchen. Viele ältere Menschen sind zwar sportlich aktiv, ein gezieltes Gleichgewichts- und Koordinationstraining findet aber meist nicht statt. Dieser Workshop gibt Anregungen und liefert Ideen, wie das Thema Sturzprophylaxe in eine Bewegungseinheit sowohl im Verein als auch in Seniorengruppen oder der Altenpflege zu integrieren ist.

Termin: **25.09.2021**

Anmeldeschluss: 23.08.21

Uhrzeit: 08:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 50,00 Euro

Zielgruppe: Übungsleiter*innen und Trainer*innen

Referentin: **Christine Oehme-Gourgues**

10/2021

Faszination Faszien

Training und Ernährung: was Faszien lieben!

Inhalt

Faszien sind überall in unserem Körper, sie haben die Eigenschaft und Fähigkeit, unterschiedlichste Strukturen miteinander zu verbinden. So sorgen sie dafür, dass alles an seinem Platz bleibt, geben uns Form und Stabilität. Verklebte und vernachlässigte Faszien sind die Ursache vieler Beschwerden, die wir durch gezieltes Training - mit und ohne Tools- in Verbindung mit der passenden Ernährung sehr gut in den Griff bekommen können. Hier erfahrt ihr wie einfach das geht!

Termin: **30.10.2021**

Diese Fortbildung wird als Präsenzfortbildung geplant – kann aber zum Termin auch ONLINE durchgeführt werden.

Anmeldeschluss: 27.09.21

Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 50,00 Euro

Zielgruppe: Übungsleiter*innen und Trainer*innen

Referentin: Daniela Ripperger

11/2021

Rückenfit – mach mit

hier geht's um die Stärkung des inneren und äußeren Rückgrats in Beruf und Alltag

Inhalt:

Aufrecht durch den Alltag gehen, mit allen Anforderungen zurechtkommen und dabei Größe und Stabilität beweisen.

Das ist in der heutigen Zeit mehr denn je gefragt. Der Rücken zeigt uns, als aufrichtendes und tragendes Element in unserem Körper oft, wo wir uns zu viel aufgeladen haben oder wo wir uns beugen.

Termin: 13.11.2021

Diese Fortbildung wird als Präsenzfortbildung geplant – kann aber zum Termin auch ONLINE durchgeführt werden.

Anmeldeschluss: 18.10.2021

Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 50,00 Euro

Zielgruppe: Übungsleiter*innen und Trainer*innen

Referentin: Almut Krüger