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, 02.10.2019

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

Fortbildungsangebote 2020 des Sportkreises Groß-Gerau e.V.

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

Veranstaltungsort der Lehrgänge:
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 unsere unser Portal auf unserer Homepage unter: https://www.sportkreis-gross-gerau.de/aktionen_und_projekte/terminkalender.html

Anmeldeschluss jeweils 4 Wochen vor der Fortbildung.

Hinweis: Alle erhobenen personenbezogene 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 Sportkreis- Groß-Gerau zu. Diese finden Sie unter https://www.sportkreis-gross-gerau.de/wir/datenschutzerklaerung.html .

„Erste Hilfe Auffrischung“

Inhalt:

Du brauchst eine Erste-Hilfe-Auffrischung? Zögere nicht und melde Dich zur Verlängerung an. Denn ÜL/Innen sind es ihren Mitgliedern schuldig, nicht nur fachspezifisch, sondern auch in der Erstversorgung von Verletzungen auf dem neuesten Stand zu sein. Und denke daran: Dein Wissen in der Erstversorgung kann auch Deiner Familie oder Deinen Freunden von Nutzen sein.

Die Fortbildung wird nach den neuen DRK-Richtlinien durchgeführt.

Termin:	18. Januar 2020
Uhrzeit:	08:00 – 17:00 Uhr
Gebühr:	5,00 Euro Verpflegungspauschale
	Seminarkosten übernimmt die Berufsgenossenschaft für ÜL und Vereinsvertreter des jeweiligen Vereins. Anfallende Kosten für Interessierte auf Anfrage.
Zielgruppe:	Übungsleiter und Vereinsvertreter

Anerkennung: 9 LE - Bitte bei den Verbänden selbst nachfragen, wie viele LE zur Verlängerung der Grundlizenz anerkannt werden.

02/2020
„Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung “ Seminar für Frauen

Inhalt:

In der „anwendungsorientierten Selbstverteidigung“ zeige ich Ihnen, wie Sie sich aus einer gefährlichen Situation befreien und sich der Situation entziehen können. Sie erlernen somit Selbstverteidigungstechniken unter realistischen Bedingungen. Bedrohungssituationen werden nachgestellt und in Partnerübungen umgesetzt.
Das Seminar stärkt den Kampfgeist, verbessert die körperliche Konstitution und ist auf jeden Fall alltagstauglich.
Es wird untereinander zum "groben" Körperkontakt kommen.

Termin: 22.02.2020

Anmeldeschluss: 25.01.2020

Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 50,00 Euro

Zielgruppe: Übungsleiterinnen und Trainerinnen

Referentin: **Dr. Wase Nazary**

03/2020
„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: 28.03.2020

Anmeldeschluss: 29.02.2020

Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 50,00 Euro

Zielgruppe: Übungsleiter und Trainer, Gruppenleiter

Referentin: **Christine Oehme-Gourgues**

04/2020
„Anatomie - was bewegt sich denn da“

Inhalt:

Die Anatomie als wesentlichen Bestandteil aller Bewegungen zu beherrschen und das Wissen effektiv einzusetzen, macht einen guten Übungsleiter aus. Wer weiß, wie Muskeln und Gelenke funktionieren und verlaufen, hat die Möglichkeit, Übungen auf ihre Effektivität und ihren Sinn hin zu überprüfen und entsprechend in die eigenen Übungsstunden einzubauen. So wollen wir in diesem Workshop in Theorie und Praxis auf die Hauptmuskelgruppen eingehen, ihre Bewegungsfunktion und die dazu gehörigen Übungen entdecken, ausprobieren und zuordnen.
Dieser Lehrgang ist vor allem für Übungsleiter wichtig, doch auch alle Interessierten, die wissen wollen, wie ihr Körper funktioniert, sind herzlich willkommen.

Termin: 25.04.2020

Anmeldeschluss: 28.03.2020

Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 50,00 Euro

Zielgruppe: Übungsleiter und Trainer, Gruppenleiter

Referentin: **Almut Krüger**

05/2020
„Kommunikation oder das Rollenverständnis des Übungsleiters“

Inhalt:

Kleiner Handwerkskasten für Übungsleiter
Diese Fortbildung richtet sich sowohl an neue Übungsleiter als auch an erfahrene Hasen, die erfolgreich Teilnehmer motivieren und Gruppenprozesse leiten wollen. Jens Binias kann aus seiner umfangreichen Arbeit als Trainer und Coach Tipps geben vom STIMMigen Auftritt, wie man Trainingsinhalte leicht verständlich „rüberbringt“ und einen „guten Draht“ zu den Teilnehmern bekommt. Ein Einblick in die Gruppendynamik und den souveränen Umgang, mit schwierigen Situationen und herausfordernden Teilnehmern rundet den Tag ab.
Achtung: Kein trockener Theoriekurs – hier ist Bewegung angesagt und viele Übungen können auch in die eigenen Stunden eingebracht werden. Fragen und Anregungen ausdrücklich erwünscht!

Termin: 12.09.2020

Anmeldeschluss: 15.08.2020

Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 50,00 Euro

Zielgruppe: Übungsleiter und Trainer, Gruppenleiter

Referentin: **Jens Binias**

06/2020
"Beckenboden als Trainingsgrundlage das ganze Leben lang"

Inhalt:
Die meisten Menschen denken ans Beckenbodentraining entweder in und nach der Schwangerschaft nach oder später im Alter, wenn Inkontinenz oder Prostatabeschwerden eine Rolle spielten. Doch präventiv zu trainieren ist, wie immer, viel einfacher. Daher ist es wichtig möglichst viel Hintergrundwissen zu haben, über die Zusammenhänge zwischen Beckenboden und Füße, Beckenboden und Iliosakralgelenk, Beckenboden und Rücken, Beckenboden und Nacken, Beckenboden und Schwangerschaft, Beckenboden und innere Stärke. In dieser Fortbildung werden theoretischen Zusammenhänge in der Praxis erklärt – z.B. bei welchen Übungen der Beckenboden leidet, wenn er nicht angespannt wird.
Ein gesunder Beckenboden hilft sich innerlich und äußerlich aufzurichten. Die Kraft aus der Körpermitte zu holen und damit leicht und anmutig durchs Leben zu geben.

Termin:	17.10.2020
Anmeldeschluss:	19.09.2020
Uhrzeit:	09:00 – 16:00 Uhr
Gebühr:	50,00 Euro
Zielgruppe:	Übungsleiter und Trainer, Gruppenleiter
Referentin:	**Almut Krüger**

07/2020
„Flows und Rituale“ im Gesundheitssport

Inhalt:
Rituale, vom lateinischen Wort „ritualis“ abgeleitet, sind eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende Handlung. Über längere Zeit im Unterricht eingesetzt wird das Ritual zu einem routinierten Handlungsablauf. Wissenschaftler haben festgestellt, dass Rituale ein Grundbedürfnis des Menschen sind. Sie erleichtern Entscheidungen, bringen einen Rhythmus in unser Handeln, geben uns Sicherheit und bauen gleichzeitig Stress ab. Auch in der Welt der Bewegung sind Rituale hilfreich. Ein Bewegungsritual, ein Flow, kann unterschiedliches bewirken:
Den Körper wecken und Energie zum fließen bringen - Den Körper intensiver erfahren und erleben - Bewegung genießen und Kraft schöpfen - Einen ganz eigenen Rhythmus im Körper entstehen lassen - Energie optimieren.

Termin:	31.10.2020
Anmeldeschluss:	19.09.2020
Uhrzeit:	09:00 – 16:00 Uhr
Gebühr:	50,00 Euro
Zielgruppe:	Übungsleiter und Trainer, Gruppenleiter
Referentin:	**Andrea Flach-Meyerer**

08/2020

„Power Circles“

Inhalt:

Das Zirkeltraining war jahrelang in Vergessenheit geraten. Mittlerweile weiß man, dass dies eine sehr effektive Methode darstellt, Kraft, Stabilisation, Koordination und Kondition miteinander geschickt zu verbinden. Einzelne Schwerpunkte können herausgegriffen und speziell trainiert werden; hier erfährst Du all das und vieles mehr. Lass dich überraschen!

Termin:	21.11.2020
Anmeldeschluss:	24.10.2020
Uhrzeit:	09:00 – 16:00 Uhr
Gebühr:	50,00 Euro
Zielgruppe:	Übungsleiter und Trainer, Gruppenleiter
Referentin:	**Daniela Ripperger**