

Fortbildungsangebote 2022 des Sportkreises Groß-Gerau e.V.

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

Anmeldung bitte ausschließlich über unseren Fortbildungs-Terminkalender auf unserer Homepage unter:

https://www.sportkreis-gross-gerau.de/aktionen_und_projekte/terminkalender.html

Rückfragen gerne unter: bildung@sportkreis-gross-gerau.de

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 Sportkreises Groß-Gerau zu. Diese finden Sie unter <https://www.sportkreis-gross-gerau.de/wir/datenschutzerklaerung.html> .

Veranstaltungsort, wenn nicht anders ausgewiesen:

TGS Walldorf 1896 e.V., Okrifteler Str. 6, 64546 Mörfelden-Walldorf

01/2022

Power Circle *(findet nur als Präsenzfortbildung statt)*

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:	22.01.2022
Anmeldeschluss:	04.01.2022
Uhrzeit:	09:00 – 16:00 Uhr
Gebühr:	65,00 Euro
Zielgruppe:	Übungsleiterinnen und Trainerinnen
Referentin:	Daniela Ripperger

02/2022

Manipulative Gesprächstechniken erkennen, verstehen und handeln

(findet nur als Präsenzfortbildung statt)

Inhalt:

Kennen Sie das Gefühl, wenn ein Gespräch entgleitet und es in eine komplett andere Richtung abdriftet, als Sie es beabsichtigt haben? Am Ende von einem solchen Gespräch haben Sie Ihr Anliegen nicht erreicht und wurden im schlechtesten Falle manipuliert. Doch was sind Manipulationstechniken? Wie erkenne ich diese und wie gehe ich damit um? Erfahren Sie mehr in diesem Workshop.

- Welche fünf wichtigsten Manipulationstechniken gibt es, woran erkenne ich diese und was ist das Ziel dieser Techniken?
- In welchen Situationen werden diese Techniken besonders gerne und häufig eingesetzt und was wird damit bezweckt?

Das Wissen um derartige Techniken ist besonders für Frauen, die sich im beruflichen und politischen Feld durchsetzen und Ihre Argumente deutlich machen möchten, sinnvoll, denn Positives kann erreicht werden durch Erkennen, Verstehen und Handeln!

Dieses Angebot ist eine Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit und dem Sportkreis Groß-Gerau

Termin:	05.02.2022
Anmeldeschluss:	11.02.2022
Uhrzeit:	09:00 – 16:00 Uhr
Gebühr:	65,00 Euro
Zielgruppe:	Übungsleiterinnen und Trainerinnen
Referentin:	Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden

03/2022

Hula Hoop & Tanz *(könnte auch ONLINE stattfinden)*

Inhalt:

Sowohl Hula-Hoop als auch Tanz bieten eine tolle Möglichkeit mit einem hohen Spaßfaktor an der eigenen Fitness zu arbeiten. Dabei vergeht die Zeit immer wie im Fluge. Bei beiden Trainingsmethoden lassen sich zudem Teilnehmer der unterschiedlichsten Leistungsniveaus abholen. In diesem Kurs erlernt man alle relevanten theoretischen und praktischen Grundlagen, die benötigt werden, um im Hula Hoop- und Tanz-Workout Bereich tätig zu werden. Wie genau baue ich eine Stunde auf, was gibt es zu beachten und wie gestalte ich die Stunden abwechslungsreich und für jeden machbar. (Bitte eigene Hula-Hoop-Reifen mitbringen)

Termin:	19.03.2022
Anmeldeschluss:	19.02.2022
Uhrzeit:	09:00 – 16:00 Uhr
Gebühr:	65,00 Euro
Zielgruppe:	Übungsleiterinnen und Trainerinnen
Referentin:	Dr. Elena Bauer

00/2022

Erste Hilfe Auffrischung *(findet nur als Präsenzfortbildung statt)*

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: 26.03.2022

Anmeldeschluss: 26.02.2022

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.

04/2022

outdoor activities - Akku leer? So nutzen wir die Natur, um uns wieder aufzuladen

(findet nur als Präsenzfortbildung statt)

Inhalt:

Der Alltag in unserer zivilisierten Welt sieht anders aus. Unser Tagesablauf ist geprägt durch einseitige sitzende Tätigkeiten in geschlossenen Räumen. Also gilt es einen Ausgleich zu finden, der uns gesund und leistungsfähig hält. Aber wie?

Wir gehen an diesem Fortbildungstag raus an die frische Luft - denn die Natur spielt wohl doch noch eine wesentliche Rolle, wenn es um unser Wohlbefinden geht.

Sie erhalten ein kleines Rüstzeug, um auch mal spontan bei schönem Wetter mit ihren Kursteilnehmern in den Wald zu gehen. Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung, Balance & Gleichgewicht, Koordination und Kondition füllen diesen abwechslungsreichen Tag.

Termin: 02.04.2022

Anmeldeschluss: 02.03.2022

Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 65,00 Euro

Zielgruppe: Übungsleiter und Trainer, Gruppenleiter

Referentin: Rike Raesch

05/2022

Gesundheitssport-Kombi HIIT *(findet nur als Präsenzfortbildung statt)*

Intensives Intervalltraining und entspannte Bewegung

Inhalt:

Yin und Yang, Schwarz und Weiß, das Leben besteht aus Gegensätzen. Warum nicht auch einmal einen Lehrgang gestalten, der aus Gegensätzen besteht? Aus Belastung und Entlastung, aus Spannung und Entspannung. Gemäß dem Prinzip des Dualismus stellt dieser Lehrgang zwei gegensätzliche Konzepte vor:

Intensives Intervalltraining: Mittlerweile deuten zahlreiche Studien darauf hin, dass sich intensives Intervalltraining sowohl im Gesundheitssport als auch im Sport mit Älteren erfolgreich anwenden lässt. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu Dosierung von Belastung und Intensität werden verschiedene Beispiele vorgestellt, jeweils abgestimmt auf Zielrichtung und Zielgruppe.

Die Kunst des Loslassens stellt Übungen vor, die den Kopf frei werden lassen und den Körper in die Entspannung bringen. Der Workshop zeigt die Vielfalt der entspannten Bewegung – von meditativen Bewegungsfolgen über sanfte Flows bis zu entspannten Dehnungen.

Termin:	07.05.2022
Anmeldeschluss:	07.04.2022
Uhrzeit:	09:00 – 16:00 Uhr
Gebühr:	65,00 Euro
Zielgruppe:	Übungsleiter und Trainer, Gruppenleiter
Referentin:	Daniela Ludwig