(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Einladung zum

17. Seniorensporttag

„Fit und gesund in die Zukunft“

am 16. September 2017

in Eckernförde

KREIS SPORTVERBAND
Rendsburg-Eckernförde

LSV
Sport - bei uns ganz oben!
Landessportverband Schleswig-Holstein

Vorwort

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

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

17. 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 Aussuchen und freuen uns auf viele Anmeldungen.

Herzliche Grüße

Karin Beye
-Beauftragte für Senioren im Sport-

Birgit Sommerfeld
-Beauftragte für Lehrgangsarbeit-

Änderungen vorbehalten!

KREIS SPORTVERBAND
Rendsburg-Eckernförde

EDEKA FRISCHEMARKT NAUCK

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops

(Zeitplan Seite 10 & 11)

A1	**Imke Neupert:** Zumba Gold® / Fitness für Senioren
	ZUMBA GOLD® ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA®, entwickelt speziell sowohl für ältere und aktive Menschen als auch für jene, die Kondition langsam aufbauen möchten. ZUMBA GOLD® eignet sich hervorragend für Senioren, um fit und in Bewegung zu bleiben. Die Moves und das Tempo werden den Bedürfnissen von aktiven älteren Teilnehmern angepasst. Dabei werden alle Elemente, die ZUMBA® Fitness so beliebt machen, beibehalten: fetzige lateinamerikanische Musik, aber auch andere mitreißende Musikrichtungen werden angeboten.

A2	**Birgit Sommerfeld:** Drums Alive®
	Fun, Action mit Drumsticks, großen Gymnastikbällen (Sitzbälle) und Musik. Das ist Drums Alive®. Stressabbau - Fitness - Spaß. Begrenzte Teilnehmerzahl, garantierte Teilnahme bei Mitbringen eines eigenen Balles!

A3	**Finn Schwarzlow:** Krafttraining für zu Hause mit dem Theraband
	Das Theraband gibt es in verschiedenen Stärken und es eignet sich sehr gut für das Training zu Hause. Ohne großen Aufwand lässt sich so der gesamte Körper trainieren. Hier werden viele Übungen praktisch durchgeführt und die Theorie beleuchtet. Bitte eine Matte mitbringen! Begrenzte Teilnehmerzahl, garantierte Teilnahme bei Mitbringen eines Therabandes!

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops

(Zeitplan Seite 10 & 11)

A4	**Gerhard Rodigast:** Sturzprophylaxe
	Es werden Übungen zur Stärkung des Gleichgewichts und der Koordinationsfähigkeit sowie zur schnelleren Reaktion durchgeführt.

A5	**Sabine Schulte:** Faszientraining für Einsteiger
	Dieser Workshop richtet sich vor allem an Anfänger, die noch keine Erfahrung mit Faszientraining haben. Wir werden durch verschiedene Wahrnehmungsübungen den Körper optimal auf das Training vorbereiten, da unsere Faszien eines der größten Sinnesorgane in unserem Körper sind. Leichte Beweglichkeitsübungen und die ersten Schritte im Umgang mit der Faszienrolle runden diese Stunde ab. Begrenzte Teilnehmerzahl, garantierte Teilnahme bei Mitbringen einer Faszienrolle!

A6	**Uwe Gäthje:** Seniorentanz
	Seniorentanz ist partnerunabhängig, es gibt keine Führungsrolle und keine geschlossene Tanzhaltung. Neue Musik und neu choreografierte Tänze gehören zu den modernen Stunden des Seniorentanzes. Ausschließlich Praxis!

A7	**Anke Porsack:** Yoga auf dem Stuhl I
	Jeder Mensch kann Yoga üben, gerade auch diejenigen mit Bewegungseinschränkungen. Hier wird Yoga ganz sanft vermittelt. Kleine Bewegungsabfolgen wechseln mit gehaltenen Asanas ab. In dieser Stunde werden wir den Körper hauptsächlich im Sitzen mobilisieren. Bitte eine rutschfeste Matte und eine Decke mitbringen!

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops

(Zeitplan Seite 10 & 11)

B1	**Imke Neupert:** Zumba Gold® / Fitness für Senioren
	Siehe A1

B2	**Birgit Sommerfeld:** Fitness mit großem Ball und Handtuch
	Balance und Kraft mit Musik und Spaß. Ein buntes Durcheinander trainiert den ganzen Körper: Koordination, Kraft und Ausdauer Bitte ein Handtuch und ein Geschirrtuch mitbringen! Begrenzte Teilnehmerzahl! Garantierte Teilnahme bei Mitbringen eines Sitzballs!

B3	**Finn Schwarzlow:** Krafttraining bei Rückenschmerzen, Hüftbeschwerden und Osteoporose
	In diesem Workshop dreht sich alles um häufig auftretende orthopädische Beschwerden. Es wird in Theorie und Praxis erklärt, was man durch Kräftigung tun kann, um Rückenschmerzen zu lindern oder den Alltag mit einem Gelenkersatz oder Osteoporose weiterhin sicher und schmerzfrei zu bewältigen. Bitte eine Matte mitbringen! Begrenzte Teilnehmerzahl, garantierte Teilnahme bei Mitbringen eines Therabandes!

B4	**Gerhard Rodigast:** Selbstverteidigung ohne Hilfsmittel
	Der Selbstverteidigungskurs richtet sich speziell an Menschen ab 50 Jahren. In diesem Workshop wird die Anwendung ohne Hilfsmittel zur Selbstverteidigung im Rahmen des Notwehrparagraphen gelehrt.

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops

(Zeitplan Seite 10 & 11)

B5	**Sabine Schulte:** Faszientraining Klassisch
	Alles, was zu einem guten Faszientraining dazu gehört, bietet diese Stunde. Von einem beschwingten Aufwärmtraining, über ein spezielles Dehn- und Bewegungsprogramm für unsere Faszien, bis hin zum Ausrollen des ganzen Körpers mit der Faszienrolle wird unser Bindegewebe optimal trainiert. Als Abschluss können Sie eine kurze Entspannung mit dem Redondo-Ball genießen. Begrenzte Teilnehmerzahl, garantierte Teilnahme bei Mitbringen einer Faszienrolle und eines mittleren Redondo-Balls!

B6	**Uwe Gäthje:** Sitztanz
	Sitztänze sind heute eine unentbehrliche Form des Tanzens. Um ihren Wert zu erkennen, muss man die Freude älterer Menschen erlebt haben. Man muss selbst mitmachen, um zu spüren, dass diese Tänze eine vielfache Bedeutung haben: Rhythmus - Bewegung – geistig seelisches Erleben. Ausschließlich Praxis!

B7	**Anke Porsack:** Yoga auf dem Stuhl II – Für Menschen mit Bewegungseinschränkungen
	Diese Stunde ist eine gute Ergänzung zur ersten Stunde. Hier werden die Yogaübungen dynamischer und auch im Stehen mit dem Stuhl geübt. Bitte eine rutschfeste Matte und eine Decke mitbringen!

C1	**Erika Grötzner:** Bewegung und Spiel für Ältere
	In dieser Stunde werden Spiel- und Übungsformen vorgestellt, die für jede Sportstunde geeignet sind und außerdem viel Spaß machen.

Kursnummern, Referenten & Beschreibungen der Workshops

(Zeitplan Seite 10 & 11)

C2	**Birgit Sommerfeld:** Sen Fi®
	Sensual Fighting, kurz „Sen Fi®“ genannt, ist ein fernöstlich inspiriertes Workout im ¾-Takt. Der Wechsel zwischen starken und eindrucksvollen sowie weichen und sinnlichen Bewegungen (mit Elementen aus Haka Ritualtänzen und Kampfkünsten gibt Sen Fi® seine einzigartige Note.

C3	**Finn Schwarzlow:** Krafttraining bei Herzerkrankungen, Asthma bronchiale und Diabetes mellitus
	Ein regelmäßiges Krafttraining ist auch bei inneren Erkrankungen sehr wichtig. Nachdem im Theorieteil der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Erkrankungen des Herzens, der Lunge und des Stoffwechsels aufgezeigt wurde, werden in der Praxis aktive Lösungsvorschläge für Jedermann aufgezeigt. Bitte eine Matte mitbringen! Begrenzte Teilnehmerzahl, garantierte Teilnahme bei Mitbringen eines Therabandes!

C4	**Gerhard Rodigast:** Selbstverteidigung mit Hilfsmitteln
	In diesem Workshop wird die Anwendung mit alltäglichen Hilfsmitteln (z.B. Spazierstock, Regenschirm, Schlüssel usw.) zur Selbstverteidigung im Rahmen des Notwehrparagraphen gelehrt.

KREIS SPORTVERBAND
Rendsburg-Eckernförde

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

C5	**Sabine Schulte:** Faszientraining für Einsteiger
	Testen Sie selbst in einem speziellen Faszienzirkel, wie sich die einzelnen Stationen auf das Wohlbefinden Ihres Körpers auswirken. Von der Theorie bis zur praktischen Anwendung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten, um Ihre Faszien bewusst zu trainieren. Das Aufwärm- und Beweglichkeitstraining sowie ein entspannter Abschluss machen diesen Workshop zu einem ganzheitlichen Training.

C6	**Uwe Gäthje:** Brainfitness
	Denken und Bewegen durch bewegtes Denken - spielerisch und ganzheitlich - werde ich über viele praktische Beispiele aufzeigen wie Wahrnehmung, Konzentration , Koordination und Kraft – Ausdauer gezielt zum Training von Gehirn und Gedächtnis eingesetzt werden können. Ausschließlich Praxis!

C7	**Anke Porsack:** Yoga auf dem Stuhl III für Menschen mit Bewegungseinschränkungen
	In dieser Stunde wird der Fokus auf Atemübungen mit und ohne körperliche Bewegungen sowie Mudras und Entspannung gelegt. Damit rundet sich jede Yogastunde ab. Aber auch in eine Sportstunde kann man jede Übung aus diesen Vorstellungsstunden einbeziehen. Bitte eine rutschfeste Matte und eine Decke mitbringen!

EDEKA FrischeMarkt Nauck

Infos

Termin:	Samstag, 16. September 2017 13.00 - 17.00 Uhr
Ort:	Sporthalle des Schulzentrums Süd in Eckernförde Sauerstr. 16, 24340 Eckernförde (auf Wunsch ist eine Anfahrtskizze erhältlich)
Zielgruppen:	☞ Übungsleiter, Sportlehrer, Trainer und Interessierte ☞ alle, die Lust haben, sich sportlich zu betätigen ☞ alle, die Lust haben, etwas auszuprobieren ☞ Mindestalter: 16 Jahre
Kosten:	15 € pro Teilnehmer
Fortbildung:	Für die Verlängerung der DOSB-C-Lizenz werden 5 Lerneinheiten anerkannt! Auf Wunsch erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung.
Anmeldung:	Das Formular auf S. 12 bitte schicken, faxen oder mailen an: Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde Am Grünen Kranz 4 24768 Rendsburg Fax 04331-5238 info@ksv-rd-eck.de www.ksv-rd-eck.de Die Anmeldung wird wirksam, wenn die Gebühr auf folgendem Konto eingegangen ist: KSV RD-ECK VR-Bank im Kreis Rendsburg eG BIC: GENODEF1NTO IBAN: DE26 2146 3603 0005 1627 50 Bitte im Verwendungszweck „FiA“ und den Namen des/r Teilnehmer/s angeben!
Meldeschluss:	Sonntag, 09. September 2017
Rückfragen:	Tel. 04331-27105
Sonstiges:	Bitte beachten Sie unbedingt die Informationen in den Kursbeschreibungen auf den Seiten 3-8. In einigen Workshops ist die Teilnehmerzahl begrenzt (siehe Kursbeschreibung)! Nach Rücksprache kann die Teilnahme garantiert werden, wenn das Sportgerät mitgebracht wird. Der Zeitpunkt des Zahlungseingangs entscheidet über die Reihenfolge der Berücksichtigung. Änderungen der Kursangebote vorbehalten!

Was ist wann und wo?

	Halle 1 1. Drittel	Halle 1 3. Drittel	Halle 2 1. Drittel	Halle 2 3. Drittel
13.00	**Begrüßung in Halle 3**			
13.15 - 14.15	**A1** Zumba Gold® (Fitness für Senioren) Imke Neupert	**A2** Drums Alive® Birgit Sommerfeld	**A3** Krafttraining I Finn Schwarzlow	**A4** Sturz-prophylaxe Gerhard Rogigast
	14.15 – 14.35 Uhr Pause			
14.35 - 15.35	**B1** Zumba Gold® (Fitness für Senioren) Imke Neupert	**B2** Fitness Birgit Sommerfeld	**B3** Krafttraining II Finn Schwarzlow	**B4** SV ohne Hilfsmittel Gerhard Rodigast
	15.35 – 15.55 Pause			
15.55 - 16.55	**C1** Bewegung und Spiel für Ältere Erika Grötzner	**C2** Sen Fi® Birgit Sommerfeld	**C3** Krafttraining III Finn Schwarzlow	**C4** SV mit Hilfsmittel Gerhard Rodigast

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

Was ist wann und wo?

	Halle 3 1. Drittel	Halle 3 2.+ 3. Drittel	Schule	
13.00	**Begrüßung in Halle 3**			
13.15 - 14.15	**A5** Faszien-Training (Einsteiger) Sabine Schulte	**A6** Seniorentanz Uwe Gäthje	**A7** Yoga auf dem Stuhl I Anke Porsack	
	14.15 – 14.35 Uhr Pause			
14.35 - 15.35	**B5** Faszien-training (Klassisch) Sabine Schulte	**B6** Sitztanz Uwe Gäthje	**B7** Yoga auf dem Stuhl II Anke Porsack	
	15.35 – 15.55 Uhr Pause			
15.55 - 16.55	**C5** Faszien-training (Einsteiger) Sabine Schulte	**C6** Brainfitness Uwe Gäthje	**C7** Yoga auf dem Stuhl III Anke Porsack	

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

Anmeldung

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

Ja, ich möchte am 17. 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 möchte Informationen vom KSV RD-ECK per E-Mail erhalten!

Folgende Angaben sind freiwillig, werden aber für das Ausstellen einer Teilnahmebescheinigung benötigt:

Anschrift:	
PLZ & Wohnort:	

An folgenden Workshops möchte ich teilnehmen (bitte die Nummer eintragen) und bringe folgendes Gerät 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
info@ksv-rd-eck.de
Rückfragen: ✆ 04331-27105

Bankverbindung: IBAN: DE26 2146 3603 0005 1627 50 BIC: GENODEF1NTO
VR-Bank Rendsburg