

Neu bei uns!

# Hier gibt's Geld zurück.

Jetzt App downloaden:

www.spk-hef.de/vorteilswelt    Android Play Store    iOS App Store

**Kaufen Sie bei ausgewählten regionalen Partnern mit Ihrer Sparkassen-Card (Debitkarte) ein und erhalten Sie nach jedem Einkauf Geld zurück.**

## Stabilitätstraining

17.04.2021

### Verletzungsprophylaxe im Sport



Stabilität beschreibt die Fähigkeit, ein Gelenk unter Last, Spannung und/oder Bewegung zu kontrollieren. Stabilisationsarbeit ist sowohl in statischen als auch in dynamischen Phasen wichtig. Mit gezielten Kräftigungsübungen kann die Stabilität verbessert werden. Stabilität ist jedoch mehr als nur Kraft. Sie ist die Fähigkeit, Kräfte und Bewegungen zu kontrollieren. Sie repräsentiert die Kontrolle des Körpers durch das Zusammenwirken von Kraft, Koordination und Balance.

Stabilisationstraining beschränkt sich nicht nur auf den Rumpf, sondern umfasst alle Gelenke des Körpers. So wird sichergestellt, dass durch aktive neuromuskuläre Kontrolle die auf ein Gelenk wirkenden Kräfte abgefangen werden können, um eine Bewegung zu kontrollieren und die Gelenke zu stützen. Erst bei guter Stabilität kann eine Kraft effizient eingesetzt werden.

In dieser Fortbildung werden praktische Übungen zum Stabilitätstraining gezeigt, theoretische Ansätze präsentiert und verschiedene Testverfahren der Stabilität vorgestellt.

Andreas Heimbuch war u.a. als Physiotherapeut für zahlreiche A-Kader-Athleten in der Nordischen Kombination und im Biathlon verantwortlich. Seit 2012 ist Heimbuch mit seiner Praxis hand@rbeit selbständig und hat zahlreiche Aus- und Weiterbildungen insbesondere im Bereich der Osteopathie und der Faszientherapie absolviert.



**Zielgruppe:** Übungsleiter/innen, Trainer/innen

**Referent:** Andreas Heimbuch  
**Ort:** Rotenburg an der Fulda  
**Termin:** Samstag den 17.04.2021 - 10:00 bis 17:00 Uhr  
**Gebühr:** 50,-€  
**LV:** B- und C-Lizenzen – ÜL8

**Kursnummer:** 2021008  
**Anmeldeschluss** 10.04.2021

## Ü 65 Training für allgemeine Gesundheit

19.06.2021

### Trainingsaufbau – Fußgymnastik Sturzprophylaxe - Muskeltraining



- Es geht um allgemeines Gesundheitstraining mit körperlicher Leistungs- und Belastungsfähigkeit.
- Die oft vernachlässigte Fußgymnastik mit Kräftigung und Mobilisation wird trainiert.
- Weiter wird die Sturzprophylaxe mit Risikofaktoren, Übungen und Maßnahmen behandelt.
- Ein weiterer Schwerpunkt liegt beim allgemeinen Muskeltraining mit dem Theorieblock Anatomie.
- Abnahme der Muskelmasse entgegenwirken und die motorischen Kompetenzen steigern ist wichtig und wird behandelt.
- Zu den Themen werden Trainingseinheiten zur Vorbereitung und zum Durchführen in den Sportgruppen erarbeitet.

**Zielgruppe:** Fort- und Weiterbildung Erwachsene - Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte

**Referentin:** Corinna Eckardt  
**Ort:** Bad Hersfeld  
**Termin:** Samstag den 19.06.2021 - 09:00 bis 16:00 Uhr  
**Gebühr:** 70,-€  
**LV:** ÜL-C Breitensport E/Ä und ÜL-B Sport in der Prävention

**Kursnummer:** 2021003  
**Anmeldeschluss** 09.06.2021

## Spiel, Spaß und Sport

02.10.2021

### in der Halle mit dem was da ist



**Der Mix für Klein & Groß**  
 Mit einfachen Materialien kreative Sportstunden gestalten. Zielsetzung: Wie gestaltet man eine spannende und kreative Übungsstunde mit den im Geräteraum vorhandenen Materialien? Leider bietet nicht jede Halle ein Schlaraffenland an Möglichkeiten. Deswegen muss man als Übungsleiter manchmal ganz schön kreativ sein, in der optimalen Ausnutzung der vorhandenen Mittel. Wie kann man klassische und altbekannte kleine und große Spiele in der Sporthalle variieren und entsprechend der Zielgruppe anpassen und erweitern?



Wie können Trendsportarten pfiffig und einfach in den Trainingsalltag integriert werden?  
 Aus wenig mach viel – Tipps und Tricks, die nichts kosten.

**Zielgruppe:** Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte

**Referent:** Bastian Zitscher  
**Ort:** Kirchheim  
**Termin:** Samstag den 02.10.2021 - 10:00 bis 17:00 Uhr  
**Gebühr:** 50,-€  
**LV:** ÜL8

**Kursnummer:** 2021006  
**Anmeldeschluss** 25.09.2021

## Redondo Ball und Thera-Band

06.11.2021

### Sanfte Kräftigung mit dem Redondo Ball und dem Thera-Band



In diesem praxisorientierten Workshop geht es um den Einsatz des Redondo Balles und des Thera-Bandes in Gymnastikstunden.



Im Vordergrund steht das Thema Kräftigung, aber auch Übungen zur Stabilisation, Dehnung und Entspannung unter Einsatz der Kleingeräte werden vorgestellt.

Es wird zwei Modellstunden geben, sowie Übungseinheiten bei denen methodische Übungsreihen vorgestellt werden - mit Variationsmöglichkeiten von Einfach bis Schwer. Ziel dieses Tageslehrgangs ist es das eigene Übungsrepertoire zu erweitern und damit ein zielgruppenorientiertes Kräftigungstraining mit den beiden Geräten anbieten zu können. Dabei fließt auch ein wenig Theorie ein, insbesondere zum Thema Haltung und korrekte Körperausrichtung beim Training (wie trainiere ich was, wo sind Fehlerquellen, worauf muss ich achten).

**Zielgruppe:** Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte

**Referentin:** Simone Müller  
**Ort:** Bad Hersfeld  
**Termin:** Samstag 06.11.2021 09:00 bis 16:00 Uhr  
**Gebühr:** 60,-€  
**LV:** ÜL 8P

**Kursnummer:** 2021004  
**Anmeldeschluss** 28.10.2021



Fort	bild	ung
20		21

## Anmeldung

### Online-Portal

www.sportkreis-hersfeld-rotenburg.de



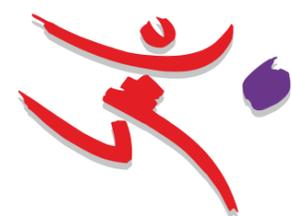
**Wie melde ich mich zu den Lehrgängen an ?**  
Du öffnest die Webseite und findest auf der Startseite oben das Menü „Aus- und Fortbildung“. Dieses einfach anklicken. Jetzt kannst Du den gewünschten Lehrgang auswählen und Dich direkt Online anmelden.

Anmeldungen per Briefpost ist nur in Ausnahmen möglich!



Fragen zu den Seminaren beantwortet gerne unser/Euer Bildungsbeauftragter Frank Rechberg

Tel. 06621 / 75 323  
frank.rechberg@sk-hef-rof.de



Sportkreis  
Hersfeld-Rotenburg e.V.  
im Landessportbund Hessen

geschaeftsstelle@sk-hef-rof.de  
www.sk-hef-rof.de

## Kommunikation

### Sportkreis-App

**Aktuelle Infos und Anmeldung auch über die neue Sportkreis-App!**



**Ende dieses Jahres soll die neue App vom Sportkreis Hersfeld-Rotenburg veröffentlicht werden.**

Die wichtigsten Funktionen der App sind:

- Verbesserter und individualisierbarer Informationsfluss
- Schnelles finden von Ansprechpartnern (Sportkreis & Vereine)
- Vereinsdatenbank mit Sparten
- Bestpractice - Beispiele für Übungsanregungen bei der Trainingsplanung
- Newsseite des Sportkreises
- Schwarzes Brett für verschiedene Arten von Angeboten und Gesuchen der Mitgliedsvereine
- Kalender mit Veranstaltungen des Sportkreises und später auch der Vereinsveranstaltungen



## Yoga und Pilates 50+

31.01.2021

Sanft aber effektiv



Yoga- und Pilatestraining eignen sich wunderbar als sanfte, aber effektive Trainingsmethode um agil, beweglich und fit zu bleiben. In diesem Workshop geht es darum, Yoga- und Pilatesübungen vorzustellen die angepasst sind an die Bedürfnisse der Älterwerdenden.



Es geht nicht um höher, schneller, weiter und noch mehr Akrobatik, sondern um Themen wie achtsames Bewegen, Bewegung genießen, Hormone ausgleichen, beweglich bleiben in Körper - Geist und Seele. Freue dich auf ein buntes Übungsangebot : Yoga für die Wechseljahre, Yoga auf dem Stuhl und ein sanfter Pilates Flow.

**Zielgruppe:** Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte  
**Referentin:** Simone Müller  
**Ort:** Bad Hersfeld  
**Termin:** Sonntag den 31.01.2021 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Gebühr:** 60,-€  
**LV:** 8LE für ÜL-C - Breitensport E/Ä - ÜL-B in Prävention

Kursnummer: 2021002  
Anmeldeschluss 21.01.2021

## Königin im eigenen Körper sein

27.02.2021

Bewegung für eine starke Mitte und Wahrnehmung



**Kooperationsveranstaltung mit der Bildungsakademie des lsb h e.V.**  
Königin im eigenen Körper sein – Bewegung für eine starke Mitte und Wahrnehmung eigener Ressourcen. Innere und äußere Stabilität führen zu einer aufrechten Haltung und Achtsamkeit gegenüber eigenen Ressourcen. In diesem Workshop für Übungsleiterinnen erwartet Dich ein Mix von Bewegungsübungen und Impulsen zur eigenen Reflektion.



Ziel unseres Workshops ist es, mit vielseitigen Anregungen für ein präventives Trainingsangebot im Sportverein und mit Bewusstsein für die eigenen Grenzen nach Hause zu gehen. Beckenboden – Stabile Mitte (I) Ein starker Beckenboden bildet das Fundament einer stabilen Körpermitte. Er leistet eine lebenslange Haltearbeit und trägt unsere Organe im Inneren des Bauchraums.

**Zielgruppe:** Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte  
**Referentin:** Zohreh Almadani + Diana Bruch  
**Ort:** Turnhalle + Aula für die Theorie  
Grundschule Aulatal; Schulstraße 17; Kirchheim  
**Termin:** Samstag den 27.02.2021 10:00 bis 17:00 Uhr  
**Gebühr:** 50,-€  
**LV:** ÜL8

Kursnummer: 2021005  
Anmeldeschluss 17.02.2021

## Biodanza

14.03.2021

Tanzen zum Entspannen - Tanzen neu erleben



Biodanza ist ein tanztherapeutisch ausgerichtetes Übungssystem, das in der Gruppe Musik, Bewegung und Begegnung nutzt, um menschliche Potentiale zu stimulieren. Das Ziel ist dabei, mehr Genuss und Lebensfreude im Leben zu erfahren. Es wurde in Südamerika entwickelt. Erlebe Tanzeinheiten zum Thema: "Musik - Bewegung - Körpergefühl" Genieße es, wie Du mit diesem Tanz „Biodanza“ selbst zur Entspannung kommst.

**Zielgruppe:** Erwachsene - Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte  
**Referentin:** Angela Pooch  
**Ort:** Bad Hersfeld  
**Termin:** Sonntag den 14.03.2021 09:00 bis 16:00 Uhr  
**Gebühr:** 50,-€  
**LV:** ÜL8

**Kursnummer:** 2021001  
**Anmeldeschluss** 04.03.2021

## Der Sportkreis bildet 2021 Sportabzeichen-Prüfer aus

08.05.2021

von 9:00 bis ca. 17:00 Uhr in Niederaula

Gebühr 40,-€

Übungsleiter aus dem Sportkreis HEF-ROF nehmen kostenlos teil



## Die Welt des E-Sport

27.03.2021

Infoveranstaltung/Workshop



E-Sport wird immer beliebter und bekannter. Die Wettkämpfe finden zwischen menschlichen Spieler/innen unter Nutzung von geeigneten Video- und Computerspielen an verschiedenen Geräten und auf digitalen Plattformen unter festgelegten Regeln statt. Dabei erfolgt der sportliche Vergleich im Zusammenwirken der zielgerichteten Bedienung der Eingabegeräte und der direkten Reaktion auf den dargestellten Spielablauf bei gleichzeitiger taktischer Beherrschung des übergreifenden Spielgeschehens.



Jan „Rook“ Köhler ist Gründer und 1. Vorsitzender des I.ECF. Seit der Gründung von University eSport Frankfurt ist Jan dabei die E-Sport Szene in Frankfurt am Main und Umgebung aufzubauen und zu professionalisieren. In dem Workshop sollen Fragen beantwortet und Anregungen gegeben werden, wie E-Sport im Vereinsleben integriert werden kann.

**Zielgruppe:** Vorsitzende, Abteilungsleiter/innen, Interessierte, aktive Spieler/innen  
**Referent:** Jan Köhler (Vors. 1. Esport Club Frankfurt)  
**Ort:** Rotenburg an der Fulda  
**Termin:** Samstag den 27.03.2021 - 10:00 bis 15:00 Uhr  
**Gebühr:** kostenfrei  
Anmeldung aufgrund von Kontaktverfolgung notwendig

Kursnummer: 2021007  
Anmeldeschluss 20.03.2021