

Inliner Ausbildung

15.05.2022

Tipps und Tricks zum sicheren Inlinern bis hin zum Laufen mit Stöcken sog. „Nordic Blading“ (Inliner + Stock)

Grundkurs mit allen Elementen und Lerninhalten

Wir zeigen Euch wie man zum sicheren Laufen auf Inlinern gelangt. Geben Tipps zur Ausrüstung, erläutern den Unterschied zu Vierrad/Dreirad/Urban Skates/Street Skates und zeigen wie man sich am besten schützt und vor allem sicher bremst. Ebenso üben wir Fahrtechniken Brems- und Fallsituationen. Für Übungsleiter geben wir Tipps und zeigen Hilfsmittel und Tricks, die zum Erlernen hilfreich sind, um Kinder ab ca. 5-6 Jahren bereits zum Inlinern zu bewegen.



Im Überblick:

- Grundlagen – die richtige Ausrüstung
- korrektes Anziehen und Sitz – richtige Körperhaltung –
- vom 1 Bein zum 2 Bein fahren
- Stürzen in 3 Phasen
- Bremsen und Stoppen: 7 Bremsmanöver
- Springen / Rückwärtsfahren / Kurven / Einbeinfahren
- Nordic Blading: Inliner mit Stöcken

Alle Teilnehmer erhalten eine kleine Inliner-Fibel / Zusammenfassung des Kurses.

Zum Kurs sollten eigene Inliner und Schützer, incl. Helm mitgebracht werden. Handschützer nicht vergessen! Wer Stöcke aus dem Ski-Langlauf besitzt, kann auch diese mitbringen. Eine kleine Auswahl aller Stock-Größen wird aber am Veranstaltungstag vorhanden sein.

Zielgruppe: ab 14 Jahre, Übungsleiter*innen und Trainer*innen
Langlauf oder auch Alpin, Interessierte am Inlinern

Referentin: Thomas Löffler-Wagenführ

Ort: Bad Hersfeld, Park und Ride Parkplatz, Klopingsstr

Termin: Sonntag den 15.05.2022 - 09:30 bis 16:00 Uhr

Gebühr: 40,-€

LV: ÜL8

Anmeldeschluss: 01.05.2022

Kursnummer: 2022002

Rollskilaufen

12.06.2022

Sommertraining für Ski-Langläufer Einstieg mit Nordic Blading (Inliner + Stock) hin zum Rollskilaufen (Skating + Klassik)

Grundkurs zum Erlernen und sicherem Beherrschen aller drei Techniken

Wir zeigen Euch wie der Ski-Langläufer im Sommer seine Haupt-Trainingseinheiten gestaltet, und zwar auf Rollski.

Wir beginnen mit einer kurzen „Nordic-Blading“ Einführung und starten dann bereits am Vormittag mit einer Rollski-Klassik Einheit.

Am Nachmittag widmen wir uns der Skating-Technik, der Lauftechnik, die überwiegend im Sommer trainiert wird.

Zur Nordic-Blading Einheit bitte eigenen Inliner mitbringen, ebenso die dazu gehörende Schutzausrüstung: Helm, Knie und Ellenbogenschützer (keine Handschützer) sowie Stöcke für den Sommer. Wer keine Stöcke hat, bitte bei Anmeldung mitteilen.

Zusätzlich ist es erforderlich bzw. ratsam, wenn alle mit einer Sonnenbrille laufen (im Wettkampf sind diese Brillen Vorschrift). Dies dient dem Schutz der Augen vor den Spitzen der Stöcke, sollten diese mal unsachgemäß und hoch gehalten werden, bzw. bei Stürzen.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 15 Personen beschränkt und findet bei mind. 8 Teilnehmer statt!

Zielgruppe: ab 16 Jahre, Übungsleiter*innen, Trainer*innen, Langlauf- oder Alpin-Interessierte

Referentin: Thomas Löffler-Wagenführ

Ort: Bad Hersfeld, Park und Ride Parkplatz, Klopingsstr.

Termin: Sonntag den 12.06.2022 - 09:00 bis 16:00 Uhr

Gebühr: 50,-€

LV: Übungsleiter B / Übungsleiter C je 8 ÜL

Anmeldeschluss: 29.05.2022

Kursnummer: 2022003

Beckenbodentraining für Frauen

17.09.2022

Bewegung für eine starke Mitte und Wahrnehmung



Ein starker Beckenboden bildet das Fundament einer stabilen Wirbelsäule und Körpermitte. Er leistet eine lebenslange Haltearbeit und trägt unsere Organe im Inneren des Bauchraums. Dennoch wird seine Wichtigkeit im Trainingsplan oft vernachlässigt und von den allseits bekannten und sichtbaren Bauch- und Rückenmuskeln überspielt.



Die Wahrnehmung dieser unterschätzten Muskelgruppe und des eigenen Beckenbodens kommt meist erst zustande, wenn es bereits zu Beschwerden und Symptomen einer muskulären Schwäche gekommen ist. Dass Frau den Beckenboden vor unnötigen Belastungen im Alltag schützen und ihn wie jede andere Muskelgruppe auch präventiv trainieren kann, ist vielen nicht bewusst und wird in dieser Fortbildung theoretisch wie praktisch ausführlich thematisiert.

Unsere Ziele für diesen Fortbildungstag sind:

Bilden eines Bewusstseins zu dieser Muskelgruppe, Stärkung des Beckenbodens und des Rumpfes sowie ein präventives und symptomorientiertes Training.

Zielgruppe: Erwachsene, Übungsleiter*innen, Interessierte

Referent: Zohred Almadani

Ort: Kirchheim

Termin: Samstag den 17.09.2022

Gebühr: 50,-€

LV: ÜL8

Kooperationsveranstaltung mit der

Anmeldeschluss: 03.09.2022

Kursnummer: 44024



BILDUNGS-AKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

AUSBLICKE 2022

In Planung

Weitere Seminarangebote für unsere Mitglieder

• Mitgliedergewinnung

Aufgrund der Corona-Pandemie haben viele Sportvereine Probleme, neue Mitglieder zu gewinnen. Zu diesem Thema planen wir ein Seminar, mit Fach Referenten des lsb h, die den Vereinen mit Tipps helfen wollen und können. Mit neuen Konzepten im Sportverein wieder neue Mitglieder gewinnen

• Seminar für Frauen

In vielen Sportorganisationen sind die Bedingungen nach wie vor auf die Lebensumstände von Männern zugeschnitten. Noch immer sind die Führungspositionen in Vereinen, Verbänden und Sportkreisen deshalb überwiegend mit Männern besetzt. Das muss nicht so bleiben! Schließlich verfügen beide Geschlechter über unterschiedliche Stärken und Schwächen. Eine gegenseitige Ergänzung dient deshalb allen. Mit verschiedenen Fortbildungsangeboten und Aktivitäten soll im Bereich Gender Mainstreaming das Ziel realisiert werden, Frauen für die Führungsebene der Vereine zu generieren und somit das Ehrenamt zu stärken.

• Vereine im Internet, Social Media, Fundraising

Web 2.0, Online-Fundraising und Social Media sind derzeit in aller Munde. Doch was verbirgt sich dahinter überhaupt? Vereinfacht gesagt, sind damit Online-Anwendungen gemeint, die sich vor allem durch Interaktion und Kommunikation auszeichnen. Dazu gehören sowohl E-Mails und Newsletter, aber auch Soziale Netzwerke wie Twitter, Facebook etc.

Es geht darum, die Außerdarstellung der Vereine zu verbessern, oder erst aufzubauen.

Für diese Weiterbildung haben wir die Werbeagentur b3plus gefunden, die mit ihrem jungen, dynamischen Team, sehr kompetent für dieses Thema ist.

Die ausführliche Ausschreibung wird nachgereicht. Der Termin steht noch nicht fest, soll aber im März – April 2022 angeboten werden.



Sportkreis
Hersfeld-Rotenburg e.V.
im Landessportbund Hessen



Fort	bild	ung
20		22



FORTBILDUNG



Qualität ist einfach.

Wechseln Sie zum Qualitätsanbieter Nr. 1!

www.spk-hef.de

Profitieren Sie von unserem umfassenden Leistungsangebot:

- Persönliche Ansprechpartner im gesamten Geschäftsgebiet
- Die meisten Geldautomaten und SB-Geräte im Kreis- & Bundesgebiet
- Sicheres Online-Banking
- Mobile Banking mit den ausgezeichneten Banking-Apps
- Bar-Einzahlungen bundesweit möglich
- Kostenloses DepotCash-Konto für DekaBank- und dwp-Bank-Depotinhaber
- U. v. m.

Exklusiv für Neukunden:
Testen Sie eines unserer drei Girokonten für **6 Monate kostenlos!**

NEU: DepotCash-Konto KOSTENLOS
für unsere Wertpapier-Kunden. Jetzt anfragen!

Wenn's um Geld geht
Sparkasse
Bad Hersfeld-Rotenburg

KoKo-Training

05.03.2022

Konditions- und Koordinationstraining

Funktionell und fasziengerecht

Das Vorhandensein von Faszien ist nichts Neues, vielen ist eher der Begriff Bindegewebe geläufig. Früher wurde den Faszien von Medizin und Wissenschaft keine besondere Rolle zugeordnet. Was sie aber können bzw. welche Funktionen sie tatsächlich haben, wurde erst vor wenigen Jahren aufgedeckt. Faszien sind viel mehr an der Bewegung und Kraftentwicklung des Menschen beteiligt, als man vorher erahnen konnte. Faszien reagieren zudem losgelöst von der Muskulatur auf Stress, sie haben also ein eigenständiges Schmerzempfinden. Das ist eine weitreichende Erkenntnis, die Umstellungen z.B. in der Schmerztherapie erforderlich machen.

Leider können Faszien z.B. durch falsche Bewegungen oder Untätigkeit degenerieren und verkleben. So mancher Schmerz kommt gar nicht aus dem Muskel, sondern aus der Faszie. Die gute Nachricht: Faszien sind trainierbar!

In diesem Kurs erfahren sie mehr über Grundlagen und Zusammenhänge der Faszien. Dass federnde Bewegungen den Faszien guttun und dass es z.B. mit der Faszienrolle ein tolles Hilfsmittel gibt.

Fasziengerechte Übungen ohne größere Hilfsmittel oder Faszientraining unter Zuhilfenahme von Trainingsgeräten (exemplarisch), wie z.B. Schwungstäbe (Flexi-Bars), Kugelhanteln (Kettlebells), Fitnessseilen (Battle Ropes) runden den Kurs ab.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, Interessierte

Referent: Thomas Klessa
Ort: Bad Hersfeld
Termin: Samstag den 05.03.2022 - 9:00 bis 15:30 Uhr
Gebühr: 50,- €
LV: ÜL8

Anmeldeschluss: 19.02.2022
 Kursnummer: 2022007

Biodanza

19.03.2022

Tanzen zum Entspannen - Tanzen neu erleben

Von diesem Angebot profitiert der ganze Organismus.

Biodanza definiert sich über die eigenen Bewegungen zur Musik aus der ganzen Welt und den Begegnungen innerhalb der Gruppe. Biodanza kommt aus Südamerika und leitet sich ab von dem Wort BIO, das Leben und DANZA, Bewegung voller Bedeutung/mit Sinn.

Das System wurde von dem Psychologen und Künstler Prof. Rolando Toro Araneda (1925-2010, Chile) entwickelt. Biodanza wirkt harmonisierend und belebend auf Organismus und Psyche.



Der komplexe wissenschaftliche Hintergrund ist für Sie als Teilnehmer*in kaum spürbar.

Die Teilnahme ist für Menschen jeden Alters geeignet. Tanzkenntnisse nicht erforderlich.

Mitzubringen ist: luftige Kleidung, kleine Matte und/oder Decke für den Anfangs- und Entspannungsteil, Trinkflasche. Wir tanzen barfuß.

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

Referent: Angela Pooch und Alejandra Villegas
Ort: Bad Hersfeld
Termin: Samstag den 19.03.2022 - 10:00 bis 16:30 Uhr
Gebühr: 50,- €
LV: ÜL8

Anmeldeschluss: 05.03.2022
 Kursnummer: 2022001

Deutsches Sportabzeichen

02.04.2022

Basislehrgang Sportabzeichen

Die Qualifizierung zum/zur Prüfer/in für das Deutsche Sportabzeichen (DSA) mit dem Schwerpunkt Leichtathletik (inkl. Seilspringen) und Schwimmen erfolgt in zwei Teilen (insgesamt 15 Lerneinheiten (LE)). Der erste Teil erfolgt über ein Online-Modul (6 LE), welches die wichtigsten Informationen rund um das Deutsche Sportabzeichen enthält. Das Selbstlern-Modul ist unter www.online-lernen-lsbh.de zu finden. Nach einem bestandenen Multiple-Choice-Test erhalten die Teilnehmenden automatisiert eine Teilnahmebescheinigung. Mit dieser TN-Bescheinigung kann eine Anmeldung zum Basislehrgang (9 LE) beim Landessportbund Hessen oder bei einem Sportkreis erfolgen.

Der Basislehrgang vermittelt die altersspezifischen Leistungsanforderungen, die Abnahmepaxis und gibt praktische Tipps für die Betreuung von Sportabzeichen-Gruppen. Der Lehrgang schließt mit der Qualifizierung zur/zum Sportabzeichen-Prüfer/in in den Sportarten Leichtathletik (inkl. Seilspringen) und Schwimmen ab.

Inhalte:

- Leistungsanforderungen Kinder/Jugendliche/Erwachsene
- Abnahmepaxis – Abnahmerrichtlinien
- Sicherheitsaspekte
- Techniktraining (leichtathletische Disziplinen, Seilspringen)
- Aufbau und Betreuung von Sportabzeichen-Treffs
- Ansprechpartner/-innen für das Sportabzeichen
- Verleihungsmodus und Beurkundung
- Versicherungsschutz

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, Trainer*innen und Interessierte, die das Sportabzeichen vor Ort fördern möchten.

Referent: Harry Piaskowski
Ort: Sportplatz Niederaula
Termin: Samstag den 02.04.2022 - 10:00 bis 17:30 Uhr
Gebühr: 40,- €
LV: Übungsleiter C-Lizenz Breitensport - 15 LE

Anmeldeschluss: 19.03.2022
 Kursnummer: 2022005

03.04.2022

Spezial-Lehrgang Radfahren

Erweiterung der Sportabzeichen-Prüfberechtigung in der Sportart Radfahren.

Der Spezial-Lehrgang Radfahren qualifiziert zur Abnahme der Sportabzeichen-Leistungen im Radfahren.

Inhalte:

- Allgemeine Rad-Kunde
- Verkehrskunde
- Vorbereitungen vor den Abnahmen
- Was steckt hinter dem „fliegenden Start“?

Nach dem theoretischen Teil erfolgt die praktische Durchführung der Sprintabnahme.

Ein Fahrrad sowie ein Helm sind mitzubringen!



Mitglieder des Sportkreises Hersfeld-Rotenburg können kostenlos an den Lehrgängen zum Deutschen Sportabzeichen teilnehmen!



Zielgruppe: Sportabzeichen-Prüfer*innen, die im Besitz eines Sportabzeichen-Prüferausweises sind

Referent: Harry Piaskowski
Ort: Sportplatz Niederaula/L 3140 Parkplatz Unter Wegfurth > Hutzdorf
Termin: Sonntag den 03.04.2022 - 9:00 bis 12:00 Uhr
Gebühr: 30,- €
LV: Übungsleiter C-Lizenz Breitensport - 4 LE

Anmeldeschluss: 20.03.2022
 Kursnummer: 2022006

Anmeldung

Online-Portal

www.sportkreis-hersfeld-rotenburg.de



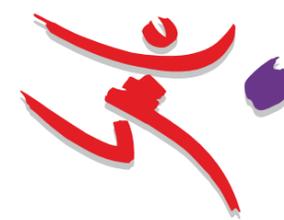
Wie melde ich mich zu den Lehrgängen an ?

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.



Fragen zu den Seminaren beantwortet gerne unser/Euer Bildungsbeauftragter Werner Schnitzer

Tel. 0163 1455352
werner.schnitzer@sk-hef-rof.de



Sportkreis Hersfeld-Rotenburg e.V.
 im Landessportbund Hessen

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

Schlossbergweg 4 • 36286 Neuenstein-Saasen
 Tel.: 06677 - 918211 • Fax: 06677 - 918575

Kommunikation

Sportkreis-App



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

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

