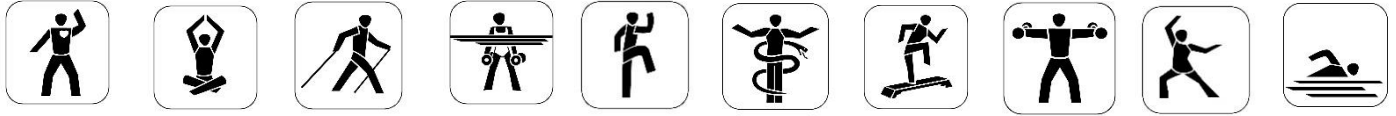


Gesundheitssportforum *digital*

15.-20. März 2021



DETAILLIERTE ANGEBOTSBESCHREIBUNGEN

Montag 15.03., 17:00 – 18:30 Uhr, Tjarden Lohmeier-Kraus und Theresa Bortfeldt
Technikcheck für alle Teilnehmenden



Zur Umsetzung des Gesundheitssportforum *digital* nutzen wir die Videomeeting Plattform Zoom. Wir bieten allen Teilnehmenden der ganzen Woche hier die Gelegenheit die Technik mit uns auszuprobieren. Geht mein Mikrofon? Kann ich die Referierenden hören? Klappt es mit meiner Kamera? Wie funktioniert das mit dem Chat? Alle Teilnehmenden können sich frei einwählen und einen kurzen Technikcheck flexibel in wenigen Minuten durchführen, damit wir in den kommenden Angeboten immer pünktlich starten können.

Montag 15.03., 18:30 – 20:00 Uhr, Tjarden Lohmeier-Kraus und Theresa Bortfeldt
Theorie: Gesundheitssport im Sportverein: Ein Überblick

Wie ist Gesundheitssport überhaupt definiert? Welche Chancen bringt das Thema den Sportvereinen? Was brauchen wir zur Umsetzung? Welche Fördermöglichkeiten gibt es? All diesen Fragen werden wir uns zuwenden und das Thema Gesundheitssport im Sportverein etwas näher beleuchten.

Dienstag 16.03., 12:15-12:45 Uhr, Tjarden Lohmeier-Kraus

Theorie: Gesunder Arbeitsplatz

Wie sollte ein Arbeitsplatz eingerichtet sein und welche Möglichkeiten bieten sich, um sich auf der Arbeit möglichst ausgeglichen und vielseitig zu belasten? In diesem Kurzformat sollen sowohl Materialien und Möbel vorgestellt als auch individuelle Strategien und Raumkonzepte besprochen werden.

Dienstag 16.03., 16:30-18:00 Uhr, Till Siekmann-Fuß

Theorie: Gesundheitssport und Ernährung - Wie passt das zusammen?

Gesundheitssport hat viele Facetten. Ernährung gehört gewiss auch dazu und eine Sensibilisierung für die Teilnehmenden ist wünschenswert. Wo und wie können Übungsleitende in ihren Kursen anfangen? Auf was sollte geachtet werden? Das Online Seminar bietet Hilfestellungen und Tipps rund um die Ernährung im Gesundheitssport.



Dienstag 16.03., 17:00-18:00 Uhr, Elke Behrens, TUS Sudweyhe

Praxis: Ganzkörpertraining Fit & Fun

Fit & Fun ist ein aktives Ganzkörpertraining für alle, die sich mit gezielten Übungen in Form halten wollen. Es ist eine gesunde Mischung aus Herzkreislauf- und Kräftigungstraining für Arme, Schultern, Rücken, Bauch, Beine und Po sowie jeder Menge Spaß. Gezielte Dehnübungen runden die Stunde ab.

Dienstag 16.03., 18:30-20:00 Uhr, Dietrich Holzkamp

Theorie & Praxis: „Faszientraining – Physiologische Grundlagen und Übungen für zuhause“

In diesem Workshop erfahrt Ihr im theoretischen Teil, welche physiologischen Grundlagen bei einem effektiven Faszientraining zu berücksichtigen sind. Mit Beispielübungen habt Ihr im Praxisteil die Möglichkeit, die verschiedenen Trainingsmethoden des Faszientrainings auszuprobieren. Dazu ist es vorteilhaft, wenn Ihr Sportbekleidung tragt. Haltet bitte entweder eine Pilates- oder Faszienrolle oder ein großes Badehandtuch mit 2 Bändern zum Zusammenbinden bereit. Zusätzlich benötigt Ihr eine gefüllte Wasserflasche, die Ihr gut in der Hand halten könnt oder eine Kurzhantel.



Mittwoch 17.03., 09:15-10:00 Uhr, Elke Behrens, TUS Sudweyhe

Praxis: Präventive Wirbelsäulengymnastik

Präventive Wirbelsäulengymnastik ist ein Übungsprogramm für den ganzen Körper. Durch funktionelle Gymnastik- und Bewegungsübungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Stabilisierung wird die Körperhaltung verbessert und so Rückenbeschwerden vorgebeugt.

Mittwoch 17.03., 12:15-12:45 Uhr, Tjarden Lohmeier-Kraus

Theorie: Bewegung in der Arbeitszeit

Der Arbeitsalltag wird häufig durch langes Sitzen und wenig Bewegung bestimmt. In Summe kommen viele Arbeitnehmer so zum Feierabend noch nicht auf ein gewünschtes und von Experten vorgeschlagenes Tagesziel im Bereich der Bewegung. Wünschenswert wäre es Bewegung in die Arbeit einzubeziehen. In diesem Format soll es nicht um einzelne Übungen gehen, sondern um eine Möglichkeit, Bewegung in die Arbeitszeit auf unterschiedlichste Weise miteinzubeziehen.

Mittwoch, 17.03., 18:00-19:30 Uhr, Dietrich Holzkamp

Theorie & Praxis: Qi Gong in Theorie und Praxis

Inhalte der Theorie sind das Klären des Begriffsverständnisses, eine kurze geschichtliche Entwicklung und die gesundheitlichen Effekte von Qi Gong. In der Praxis werden wir die Trainingsmethoden mit einigen Beispielübungen üben, reflektieren und die Möglichkeiten der Anwendbarkeit im Gesundheitssport besprechen.

Mittwoch, 17.03., 19:00-20:00 Uhr, Christine Schierholz, TSV Ristedt

Praxis: BodyFit

Wenn die Turnhallen Corona bedingt geschlossen sind, kommt der Sport eben nach Hause ins Wohnzimmer. BodyFit ist ein Ganzkörpertraining. Nach dem Aufwärmen werden Kräftigungsübungen (im Stand und auf dem Boden) mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt, das Dehnen am Ende der Stunde rundet das Training ab. Ihr braucht etwas Platz zum Bewegen, eine Gymnastikmatte oder eine Decke und schon kann es losgehen.

Mittwoch, 17.03., 20:15-21:45 Uhr, Martin Grützner

Theorie: Gesundheitssport – mehr ist mehr!?

Die praktische Umsetzung von Gesundheitssport in Sportvereinen ist häufig sehr unterschiedlich und nicht immer gleich effektiv. Wie setzt man Reize, die am Ende auch tatsächlich einen Mehrwert für Teilnehmende erzielen? Kann jeder Sport als Prävention bezeichnet werden oder wo setzt man hier Grenzen?



Donnerstag, 18.03., 07:30-08:45 Uhr, Dr. Heike Mumm, TSV Süstedt

Praxis: Ommline-Yoga – sanft in den Tag

Beine kreuzen und sich verbiegen oder kraftvoll durchstarten. Yoga bietet viele Spielarten der Bewegung, die Einheit von Körper, Geist und Seele fördern. Ein Ommline-Start in den Tag mit Dehnung und Kräftigung, der am Anfang und am Ende Elemente bereithält, die auch in Übungsstunden anderer Disziplinen passen. Gerne dabei haben: ein nicht-dehnbarer Gurt (z.B. Bademantelgürtel), einige dicke Bücher (oder Yogaklötze), eine feste Decke. Namasté!

Donnerstag 18.03., 12:15-12:45 Uhr, Tjarden Lohmeier-Kraus

Theorie: Gesunde Ernährung bei der Arbeit

Meal-Prep vs. Kantine vs. Bratwurst/Döner um die Ecke. Schaut man auf den Speiseplan vieler Arbeitnehmer werden häufig zu viele ungesunde Mahlzeiten verzehrt. Wir zeigen, wie man sich ohne großen Zeitaufwand gesunde Gerichte und Snacks für die Arbeit vorbereiten kann.

Donnerstag, 18.03., 16:30-17:45 Uhr, Dr. Heike Mumm

Theorie & Praxis: Achtsamkeit – Bewusstheit im Alltag

Ein neuer Wellnesstrend. Was hat er zu bieten und braucht man das im Sport? Infostunde über Achtsamkeit: Wie „Mindfulness“ aus fernöstlichen Traditionen den Weg in den Westen fand, was das mit den Beatles zu tun hat und welchen gesundheitlichen Nutzen sie hat. Mit kurzen Übungen zum Auf-den-Geschmack-Kommen. Teilweise können diese ganz unkonventionell in Übungsstunden oder am Arbeitsplatz eingesetzt werden und fördern Fokus und Frische.

Donnerstag, 18.03., 18:30-20:00 Uhr, Referententeam

Theorie: Gesundheitssport im Sportverein: Berichte aus der Praxis

Wie funktioniert es eigentlich in der Praxis mit den Gesundheitssportkursen bei uns im Verein? Wie haben es andere gemacht? Was gibt es für Herausforderungen die wir als Verein zu meistern haben? Als Best Practice Beispiel haben wir einen Sportverein mit Gesundheitssportkursen als Gesprächspartner mit im Seminar, der einen Einblick in seine Arbeit gibt und für Fragen gern zur Verfügung steht.



Freitag, 19.03., 10:00-11:30 Uhr, Martin Grützner

Theorie & Praxis: Sinn und Unsinn von Theraband, Tubes und Powerbändern

In aller Munde und auch quasi bei jedem im Schrank liegen unterschiedliche Varianten und Stärken von Therabändern, Tubes und/oder Powerbändern. Wie nutzt man diese sinnvoll und wie vermeidet man übliche Fehler, die dem eigentlichen Ansatz widersprechen?

Freitag, 19.03., 15:00-16:00 Uhr, Inge Balland Holtorfer SV

Praxis: Pilates mit Schwerpunkt neutrale WS und Entspannung

Die Trainingsintensität kann durch das Pilatesgrundprinzip "neutrale Wirbel" wesentlich erhöht werden, die Qualität der Übungen wird enorm gesteigert. Zur Verstärkung der Wahrnehmung der neutralen WS werden wir den Stab (oder als Alltagsmaterial einen Besenstiel) einsetzen.

Um gleichzeitig eine Wirkung auf unser Faszienetz zu erhalten, werden wir das Grundprinzip "Entspannung" mit einbeziehen.

Freitag, 19.03., 16:30-18:00 Uhr, Till Siekmann-Fuß

Theorie: Wettlauf gegen die Pfunde mit Gesundheitssport

Viele Erwachsene kommen zum Gesundheitssport mit dem Vorsatz das eine oder andere Pfund an Lebensgewicht zu verlieren. Sportliche Aktivitäten und eine bewusste Ernährung helfen dieses Ziel zu erreichen. Auch ein paar Tricks aus dem 1x1 der Lebensmittel unterstützen hierbei. Das Online Seminar informiert zum Abnehmen sowie Gewichtsmanagement im Gesundheitssport.

Freitag, 19.03., 18:30 – 20:00 Uhr, Philipp Karow



Theorie: Betriebliche Gesundheitsförderung – Eine Chance für meinen Sportverein?

Das Seminar bietet einen Einstieg ins Thema Betriebliche Gesundheitsförderung. Die Grundlagen werden erläutert. Ebenso die folgenden Fragen: Welche Rolle können Sportvereine hier einnehmen? Wer sind mögliche Partner? Wie kommen wir an mögliche Kunden? Was ist der Mehrwert für uns als Sportverein? Beispiele aus der Vereinspraxis runden das Angebot.

Freitag, 19.03., 19:00 – 20:00 Uhr, Yvonne N. Kindermann, TSV Sudweyhe

Praxis: Entspannt ins Wochenende

Die entspannte Stunde zum Start ins Wochenende bietet zum Ankommen eine Atemübung bevor es mit Progressiver Muskelentspannung weitergeht. Den Abschluss bildet eine Phantasiereise. Die Teilnehmenden können nach Wahl im Sitzen oder Liegen mitmachen, hauptsächlich es ist bequem. Eine Wolldecke sollte zudem bereit liegen.

Samstag, 20.03., 09:30 – 11:00 Uhr, Nina Panitz – LSB Niedersachsen

Theorie: Einführung in die Serviceplattform und Kurzvorstellung der Masterprogramme

Hier soll es um einen praktischen Einblick in die Serviceplattform Sport pro Gesundheit geben, auf der Präventionsangebote erstellt und beworben, sowie das Gesamtprogramm eines Verein organisiert werden kann. Darüber hinaus soll es einen kurzen Einblick in das Thema Masterprogramme und Standardisierte Programme geben, da diese die Grundlage zu allen abrechnungsfähigen Präventionskursen darstellen!

Samstag, 20.03., 11:30 – 13:00 Uhr, Tjarden Lohmeier-Kraus und Theresa Bortfeldt

Theorie: Gesundheitssport im Sportverein: Ein Überblick

Wie ist Gesundheitssport überhaupt definiert? Welche Chancen bringt das Thema den Sportvereinen? Was brauchen wir zur Umsetzung? Welche Fördermöglichkeiten gibt es? All diesen Fragen werden wir uns zuwenden und das Thema Gesundheitssport im Sportverein etwas näher beleuchten.