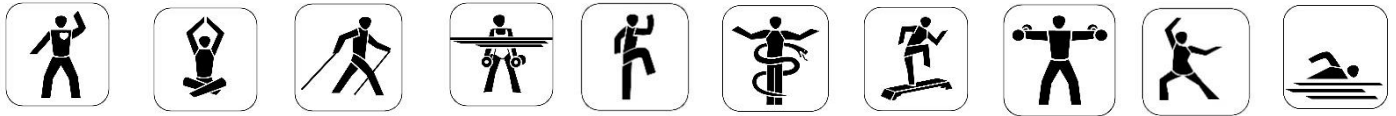


# Gesundheitssportforum digital

15.-20. März 2021



Wir laden alle Vereinsvertreter/innen, Übungsleitende und weitere Interessierte am Thema Gesundheitssport herzlich zu unserem **2. Gesundheitssportforum** vom 15.-20. März 2021 ein. In diesem Jahr in **digitaler** Form, dafür aber über mehrere Tage und mit einer noch größeren Vielfalt an Angeboten. Ein Mix aus Theorie- und Praxisveranstaltungen gibt dabei einen Einblick in die Vielfältigkeit und die Potenziale von Gesundheitssport im Sportverein.

Wir bitten um **Anmeldung** für das **Gesundheitssportforum digital bis zum 03.03.** (mit Überraschungspost) oder bis zum 11.03. (ohne/verspätete Überraschungspost). Die Anmeldung erfolgt für das komplette Forum, bei dem dann an beliebig vielen Angeboten teilgenommen werden kann (bitte vorab verbindlich auswählen).

## PROGRAMM:

### Montag, 15.03.

17:00 – 18:30 Uhr

kurzer Technik Check nach Bedarf, für alle Teilnehmenden der Woche

18:30 – 20:00 Uhr

Theorie: Gesundheitssport im Sportverein: Ein Überblick (Tjarden Lohmeier-Kraus & Theresa Bortfeldt)

### Dienstag, 16.03.

12:15 – 12:45 Uhr

Theorie: Gesunder Arbeitsplatz (Tjarden Lohmeier-Kraus)

16:30 – 18:00 Uhr

Theorie: Gesundheitssport und Ernährung – Wie passt das zusammen? (Till Siekmann-Fuß)

17:00 – 18:00 Uhr

Praxis: Ganzkörpertraining: Fit und Fun (Elke Behrens)

18:30 – 20:00 Uhr

Theorie & Praxis: Faszientraining – Physiologische Grundlagen und Übungen für Zuhause (Dietrich Holzkamp)

### Mittwoch, 17.03.

09:15 – 10:00 Uhr

Praxis: Präventive Wirbelsäulengymnastik (Elke Behrens)

12:15 – 12:45 Uhr

Theorie: Bewegung in der Arbeitszeit (Tjarden Lohmeier-Kraus)

18:00 – 19:30 Uhr

Theorie & Praxis: Qi Gong und die Anwendbarkeit im Gesundheitssport (Dietrich Holzkamp)

19:00 – 20:00 Uhr

Praxis: Bodyfit (Christine Schierholz)

20:15 – 21:45 Uhr

Theorie: Gesundheitssport – mehr ist mehr!? (Martin Grützner)

### Donnerstag, 18.03.

07:30 – 08:45 Uhr

Praxis: Ommline-Yoga – sanft in den Tag (Dr. Heike Mumm)

12:15 – 12:45 Uhr

Theorie: Gesunde Ernährung bei der Arbeit (Tjarden Lohmeier-Kraus)

16:30 – 17:45 Uhr

Theorie & Praxis: Achtsamkeit – Bewusstheit im Alltag (Dr. Heike Mumm)

18:30 – 20:00 Uhr

Theorie: Gesundheitssport im Sportverein – Best Practice Beispiele aus der Region mit Fragerunde (TSV Sudweyhe, Referententeam)

### Freitag, 19.03.

10:00 – 11:30 Uhr

Theorie & Praxis: Sinn und Unsinn von Theraband, Tubes und Powerbändern (Martin Grützner)

15:00 – 16:00 Uhr

Praxis: Pilates mit Schwerpunkt neutrale WS und Entspannung (Inge Balland)

16:30 – 18:00 Uhr

Theorie: Wettlauf gegen die Pfunde mit Gesundheitssport (Till Siekmann-Fuß)

18:30 – 20:00 Uhr

Theorie: Betriebliche Gesundheitsförderung – eine Chance für meinen Sportverein? (Philipp Karow)

19:00 – 20:00 Uhr

Praxis: Entspannt ins Wochenende (Yvonne N. Kindermann)

### Samstag, 20.03.

09:30 – 11:00 Uhr

Theorie: Einführung in die Serviceplattform (Sport pro Gesundheit) und Kurzvorstellung der Masterprogramme (Nina Panitz)

11:30 – 13:00 Uhr

Theorie: Gesundheitssport im Sportverein: Ein Überblick (Tjarden Lohmeier-Kraus & Theresa Bortfeldt)

#### Bei Rückfragen:




Theresa Bortfeldt, 05021- 8602859  
theresa.bortfeldt@sportregion-ni-dh.de

Gefördert durch:

## Anmeldung zum 2. **Gesundheitssportforum digital** vom 15.03.-20.03.2021

Diese Anmeldung bitte **spätestens bis zum 03.03.21 bzw. 11.03.21** vollständig ausgefüllt an:  
(E-Mail:) [theresa.bortfeldt@sportregion-ni-dh.de](mailto:theresa.bortfeldt@sportregion-ni-dh.de) oder (Fax:) 05021 – 9036079 oder  
(Post:) KSB Nienburg e.V., Goetheplatz 6, 31582 Nienburg

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Themen an: (Die Teilnehmerzahl in einigen Angeboten ist begrenzt. Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Kurzfristige Nachbuchungen sind möglich, sofern noch Platz frei ist.)

Montag	Dienstag
<input type="checkbox"/> 18:30-20:00: Gesundheitssport im Sportverein: Ein Überblick  	<input type="checkbox"/> 12:15 - 12:45 Uhr: Gesunder Arbeitsplatz  <input type="checkbox"/> 16:30 – 18:00 Uhr: Gesundheitssport und Ernährung – Wie passt das zusammen? <input type="checkbox"/> 17:00 – 18:00 Uhr: Ganzkörpertraining Fit & Fun <input type="checkbox"/> 18:30 – 20:00 Uhr: Faszientraining – Physiologische Grundlagen und Übungen für Zuhause
Mittwoch	Donnerstag
<input type="checkbox"/> 09:15 - 10:00 Uhr: Präventive Wirbelsäulengymnastik <input type="checkbox"/> 12:15 - 12:45 Uhr: Bewegung in der Arbeitszeit <input type="checkbox"/> 18:00 - 19:30 Uhr: Qi Gong in Theorie und Praxis <input type="checkbox"/> 19:00 - 20:00 Uhr: Bodyfit <input type="checkbox"/> 20:15 - 21:45 Uhr: Gesundheitssport - mehr ist mehr!?!	<input type="checkbox"/> 07:30 - 08:45 Uhr Ommline-Yoga - sanft in den Tag <input type="checkbox"/> 12:15 - 12:45 Uhr: Gesunde Ernährung bei der Arbeit <input type="checkbox"/> 16:30 - 17:45 Uhr: Achtsamkeit - Bewusstheit im Alltag <input type="checkbox"/> 18:30 – 20:00 Uhr: Gesundheitssport im Sportverein: Berichte aus der Praxis
Freitag	Samstag
<input type="checkbox"/> 10:00 – 11:30 Uhr: Sinn und Unsinn von Theraband, Tubes und Powerbändern <input type="checkbox"/> 15:00 – 16:00 Uhr: Pilates <input type="checkbox"/> 16:30 – 18:00 Uhr: Wettlauf gegen die Pfunde <input type="checkbox"/> 18:30 – 20:00 Uhr: Betriebliche Gesundheitsförderung – Eine Chance für meinen Sportverein? <input type="checkbox"/> 19:00 – 20:00 Uhr: Entspannt ins Wochenende	<input type="checkbox"/> 09:30 - 11:00 Uhr: Einführung in die Serviceplattform und Kurzvorstellung der Masterprogramme <input type="checkbox"/> 11:30 – 13:00 Uhr: Gesundheitssport im Sportverein: Ein Überblick   

<b>Name, Vorname:</b>			
<b>ggf. Verein &amp; Funktion</b>			
<b>Straße, PLZ, Ort:</b>			
<b>E-Mail (wichtig):</b>			
<b>Ort, Datum, Unterschrift Teilnehmer</b>			

Die Teilnahmegebühr beträgt **25,00 €** pro Person (für die ganze Woche, unabhängig der Anzahl der gebuchten Angebote) und muss im Vorfeld der Veranstaltung überwiesen werden. Die Kontodaten werden mit der Anmeldebestätigung verschickt.

### Lizenzverlängerung

Die Teilnahme am Gesundheitssportforum digital wird zur Verlängerung der Übungsleiter C und B-Lizenz und der Vereinsmanager-Lizenz teilweise angerechnet. Dies geschieht individuell je nach besuchten Angeboten und maximal zu vergebenen digitalen Lerneinheiten.