

Breitensportlehrgänge 2020

1. Breitensportlehrgang 2020	
Thema:	Healthy Aging – Bist du fit für Deinen Alltag
Datum:	Samstag, 08.02.2020
Uhrzeit:	10.00 – 17.00 Uhr – 8 LE
Ort:	Bonifatiuschule Fulda
Kurzbeschreibung:	Ein Teil der Fortbildung wird die Vorstellung und Erprobung des AFT (Alltags-Fitness-Tests) sein. Weitere Inhalte sind „Bewegtes Gedächtnistraining“ und eine Modellstunde: Mind Body Fitness für Ältere mit dem Redondo-Ball
Referentin:	Sonja Herget - Sportwissenschaftlerin M.A., Physiotherapeutin, Gesundheitsreferentin
Lizenzstufe:	ÜL C Erwachsene/Ältere, ÜL B
Teilnehmeranzahl:	25 TN
Teilnehmergebühr:	20,00 €
Anmeldungen an:	Katharina Heurich – Schul- und Sportamt der Stadt Fulda katharina.heurich@fulda.de – Tel. 0661 102-1405

2. Breitensportlehrgang 2020	
Thema:	Pilates für Ältere oder doch lieber Hockergymnastik
Datum:	Samstag, 29.02.2020
Uhrzeit:	10.00 – 17.00 Uhr – 8 LE
Ort:	Bonifatiuschule Fulda
Kurzbeschreibung:	Mit etwas Theorie und viel Praxis Körper und Geist fordern und Pilates für Senioren erleben. Ein effektives Ganzkörpertraining, das überwiegend auf dem Boden liegend durchgeführt wird. Wir modifizieren die Originalübungen, um sie an individuelle Fähigkeiten unserer Teilnehmer/innen anzupassen. Im zweiten Teil des Workshops erarbeiten wir Mobilisations- und Kräftigungsübungen, zum Erhalt und zur Verbesserung der Alltagsmotorik. Die Übungen werden auf dem Hocker, im Stand und im Liegen ausgeführt. In beiden Teilen des Workshops kommen Kleingeräte und Hilfsmittel zum Einsatz. Ein Workshop, der viele Anregungen für das Training mit Älteren bietet.
Referentin:	Birgit Büst - DTB-Trainerin, zertifizierte Kursleiterin
Lizenzstufe:	ÜL C – Erwachsene/Ältere, ÜL B
Teilnehmeranzahl:	25 TN
Teilnehmergebühr:	20,00 €
Anmeldungen an:	Katharina Heurich - Schul- und Sportamt der Stadt Fulda katharina.heurich@fulda.de – Tel. 0661 102-1405

3. Breitensportlehrgang 2020	
Thema:	Kinder stark machen
Datum:	Samstag, 09.05.2020
Uhrzeit:	10.00 – 17.00 Uhr – 8 LE
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Kurzbeschreibung:	<p>Die Ziele dieser Fortbildung sind Gewaltprävention, Wertevermittlung und Selbstbehauptung. Sie erhalten Hintergrundinformationen und viele nützliche Tipps für Ihren sportlichen Alltag mit Kindern und Jugendlichen.</p> <p>Im Zentrum steht die wichtige Rolle, die Sie als Trainerin oder Trainer bei der Entwicklung von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit spielen.</p> <p>Denn diese Kompetenzen können dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche stark gemacht werden, um schwierige Situationen zu bewältigen.</p>
Referentin:	Thomas Plur, Mike Thiel – A-Trainer Judo
Lizenzstufe:	ÜL C – Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere
Teilnehmeranzahl:	Bis 50 TN
Teilnehmergebühr:	20,00 €
Anmeldungen an:	Kerstin Höhne - Landkreis Fulda - Jugend, Familie, Sport, Ehrenamt kerstin.hoehne@landkreis-fulda.de - Tel. 0661 6006-9496

4. Breitensportlehrgang 2020	
Thema:	Halte dich in Balance - mit Mobilisation, Faszien-Fitness und funktionellem Training
Datum:	Samstag, 05.09.2020
Uhrzeit:	10.00 – 17.00 Uhr – 8 LE
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Kurzbeschreibung:	<p>Was heißt eigentlich Balance? Was kann ich vorbeugend gegen Dysbalancen tun? Im Fokus des Lehrganges stehen Übungen zum Thema Mobilisation, da die Beweglichkeit unserer Gelenke und Faszien von großer Bedeutung sind. Zur Stabilisation des neuen Bewegungsausmaßes werden im Rahmen des funktionellen Trainings verschiedene Kräftigungsübungen erarbeitet.</p>
Referentin:	Mattea Heil, Physiotherapeutin
Lizenzstufe:	ÜL C- Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere ÜL B
Teilnehmeranzahl:	Bis 20 TN
Teilnehmergebühr:	20,00 €
Anmeldungen an:	Kerstin Höhne - Landkreis Fulda - Jugend, Familie, Sport, Ehrenamt kerstin.hoehne@landkreis-fulda.de - Tel. 0661 6006-9496

5. Breitensportlehrgang 2020	
Thema:	„Fit im Winter - Skigymnastik und mehr“ - Konditions- und Koordinationstraining
Datum:	Samstag, 07.11.2020
Uhrzeit:	10.00 – 17.00 Uhr – 8 LE
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Kurzbeschreibung:	<p>Entwicklung sportartspezifischer und unspezifischer konditioneller Fähigkeiten</p> <p>Im Vordergrund der Fortbildung stehen die allgemeinen Grundlagen des funktionellen und des athletischen Trainings. Gute funktionelle Körperfähigkeiten stellen die Basis aller erfolgreichen Bewegungsabläufe im Sport und auch in der Freizeit dar.</p> <p>Der Körper lernt durch neue funktionelle Mechanismen sportartspezifische Bewegungsabläufe korrekter auszuführen und somit die eingebrachte Energie besser in Leistung umzusetzen. Zusätzlich senkt eine gute, athletische Basisausbildung in den Schwerpunktbereichen der Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit und Stabilität das Verletzungsrisiko und schützt vor Überlastungen. Richtig organisierte Körpersysteme arbeiten nie gegeneinander, sondern immer miteinander, was sich in einer gesteigerten Dynamik auswirkt.</p> <p>Im Grunde zielen die Programme des funktionellen Trainings demnach darauf ab, das Leistungsniveau des Sportlers in einem sportartfremden, jedoch basislegenden Bereich anzuheben, damit dies dem Sportler im späteren Trainingsverlauf eine bessere und verletzungsfreiere Entwicklung ermöglicht.</p> <p>Der Inhalt der Fortbildung besteht im Erarbeiten der Grundbewegungsformen, wie z.B. Springen, Laufen, Seitwärtsbewegungen, Schnellkraft- und Rumpfkraftübungen, Übungen zur Koordination und zur Beweglichkeit und dementsprechende Warm Up -bzw. Cool Down – Programme.</p> <p>Bevor spezifische Fähigkeiten vom Körper entwickelt werden können, sollte eine hohe Qualität der Technik und Bewegungsausführung der Übungen erreicht werden.</p>
Referent:	Sascha Wingenfeld – Trainer in diversen Sportarten, Dipl. Sozial- Gesundheitspädagoge
Lizenzstufe:	ÜL C – Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere
Teilnehmeranzahl:	Bis 20 TN
Teilnehmergebühr:	20,00 €
Anmeldungen an:	Kerstin Höhne - Landkreis Fulda - Jugend, Familie, Sport, Ehrenamt kerstin.hoehne@landkreis-fulda.de - Tel. 0661 6006-9496