

## 18 Workshops in Praxis und Theorie

### Block 1

01. Tabata-Methodik und Anwendung in verschiedenen Trainingsbereichen
02. Pilates mit Einsatz von Geräten
03. Flow Move® – Fit wie ein Tier / Praxis, Teil 1
04. Sportartspezifisches Training nach Muskelverletzungen
05. Mobilisation für die Schulter

### Block 2

06. High Intensity Training (H.I.T.)
07. Bewegungslandschaften für Kids im Grundschulalter
08. Zumba® – zum Schnuppern
09. Flow Move® – Fit wie ein Tier / Theorie, Teil 2

### Block 3

10. Gemeinsam an einem Strang ziehen – Umgang mit Vielfalt und Handicap, Teil 1
11. Disco Party
12. deepWork® – zum Schnuppern
13. Yoga und Faszien
14. Sport bei Arthrose

### Block 4

15. Gemeinsam an einem Strang ziehen – Umgang mit Vielfalt und Handicap, Teil 2
16. Workout and more
17. Energizing – Kurzentspannung
18. Fit 4 Drums®



## Hinweise zum Trainertag

Der Trainertag bietet ein vielseitiges, sportliches Programm in Theorie und Praxis für Übungsleiter, Trainer und Sportlehrkräfte der Sportvereine und Schulen. Wir veranstalten einen Mitmachkongress und bitten Sie um aktive Beteiligung. Sollte eine Veranstaltung überfüllt sein, gibt es die Möglichkeit zum Zuschauen oder zur Wahl eines parallel laufenden Angebotes.

### Fortbildung

Der Trainertag wird mit 5 LE zur Verlängerung von Übungsleiterlizenzen des Landessportverbandes Schleswig-Holstein, der Sportjugend des LSV SH und des RBSV SH anerkannt. Das IQSH des Landes Schleswig-Holstein erkennt die Veranstaltung für Lehrkräfte der Schulen als Lehrerfortbildung fachlich an.

### Wichtig

Bitte bringen Sie Sportschuhe mit nicht färbenden Sohlen, ausreichend Sportzeug und gute Laune mit. Lassen Sie bitte keine Sachen unbeaufsichtigt. Wir können keinerlei Haftung übernehmen.

### Anmeldung

Anmeldungen sind ausschließlich auf der Homepage des Kreissportverbandes Pinneberg ([www.ksv-pinneberg.de](http://www.ksv-pinneberg.de)) unter der Rubrik Aus- und Fortbildung über das SAMS-Anmeldesystem möglich.

### Kosten

Der Beitrag pro Teilnehmer beträgt 25,00 Euro.

### Anfahrt

Das Wolfgang-Borchert-Gymnasium ist mit der S-Bahn einfach zu erreichen. Die S-Bahn-Haltestelle Krupunder ist 850 Meter von der Sporthalle entfernt. Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden.

### Verpflegung

Es besteht die Möglichkeit, in der Mittagspause in der Schulmensa Getränke und einen Imbiss zu kaufen. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung unbedingt mit, ob Sie davon Gebrauch machen möchten.

## 8. KSV-Trainertag

16. März 2019, 08.15 – 14.30 Uhr

18 Workshops in Praxis und Theorie

Für Trainer und Übungsleiter von KSV-Mitgliedsvereinen sowie Sportlehrkräfte von Schulen und Vereinen



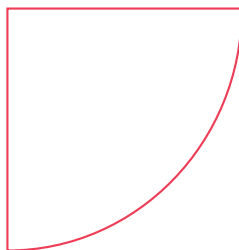
Kooperationspartner:

# Workshops

## 8. KSV-Trainertag

16. März 2019, 08.15 – 14.30 Uhr

Wolfgang-Borchert-Gymnasium,  
Bickbargen 111, 25469 Halstenbek



Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Klassenraum 1	Klassenraum 2
<b>09.15 – 10.15 Uhr</b> Workshop Block 1	<b>Tabata-Methodik und Anwendung in verschiedenen Trainingsbereichen</b> Claas Christophel	<b>Pilates mit Einsatz von Kleingeräten</b> Rita Bartzik	<b>Flow Move® Fit wie ein Tier – Praxis, Teil 1*</b> Ulla Degelow-Kasten, Finn Böttcher max. 25 Personen	<b>Sportartspezifisches Training nach Muskelverletzungen</b> Dr. M. Bögershausen, Andreas Gentzel max. 20 Personen	<b>Mobilisation für die Schulter</b> Stefanie Kommnick max. 16 Personen
<b>Referent</b>					
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 25 Personen	max. 15 Personen			
<b>10.30 – 11.30 Uhr</b> Workshop Block 2	<b>High Intensity Training (H.I.T.) mit Übungen aus Athletik, Training, Plyometrie, Explosivkraft</b> Claas Christophel	<b>Bewegungslandschaften für Kids im Grundschulalter</b> Rita Bartzik	<b>Zumba®-zum Schnuppern</b> Carolina Kaiser max. 25 Personen	<b>Flow Move® Fit wie ein Tier – Theorie, Teil 2*</b> Ulla Degelow-Kasten, Finn Böttcher max. 25 Personen	
<b>Referent</b>					
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 25 Personen	max. 25 Personen	max. 25 Personen		

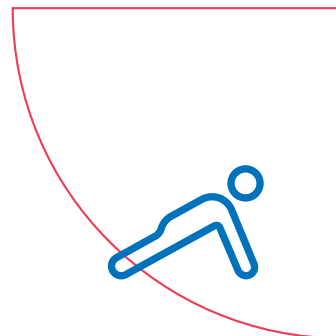
### 11.30 – 12.15 Uhr Mittagspause

<b>12.15 – 13.15 Uhr</b> Workshop Block 3	<b>Gemeinsam an einem Strang ziehen – Umgang mit Vielfalt und Handicap, Teil 1</b> Klaus Rienecker	<b>Disco Party** Bewegung, Tanz und Party</b> Hendrik Schulz	<b>deepWork® – zum Schnuppern</b> Alexandra Großhaus max. 30 Personen	<b>Yoga und Faszien</b> Tina Kantor max. 18 Personen	<b>Sport bei Arthrose</b> Jörg Steinkamp max. 16 Personen
<b>Referent</b>					
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 25 Personen	mind. 25 Personen			
<b>13.30 – 14.30 Uhr</b> Workshop Block 4	<b>Gemeinsam an einem Strang ziehen – Umgang mit Vielfalt und Handicap, Teil 2</b> Klaus Rienecker	<b>Workout and more***</b> Hendrik Schulz		<b>Energizing – Kurzentspannung</b> Tina Kantor max. 18 Personen	<b>Fit 4 Drums®</b> Alexandra Großhaus max. 16 Personen
<b>Referent</b>					
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 25 Personen	mind. 25 Personen			

\* Ein effektives und motivierendes Beweglichkeitstraining. Vom KiTa-Kind bis zu den Senioren – zur Steigerung der Flexibilität, Balance, Koordination, Kraft und Ausdauer.

\*\* Das Tanzkonzept aus dem Norden! Leicht nachvollziehbare Bewegungen zu den Discoklassikern. Text und Rhythmus, bei dem man mit muss!

\*\*\* In dieser Workoutstunde fehlt es an nichts. Die fließende Übungsauswahl lässt jedem die Möglichkeit, in seinem Level zu trainieren.



## Programm

**08.15 Uhr** Öffnung des Infopoints im Foyer und Öffnung der Umkleieräume

**08.50 Uhr** Begrüßung und Organisatorisches in der Sporthalle

**09.15 – 11.30 Uhr** Workshops Block 1 und 2

**11.30 – 12.15 Uhr** Mittagspause mit Imbissmöglichkeit

**12.15 – 14.30 Uhr** Workshops Block 3 und 4

**Anmeldungen** sind über die Website [www.ksv-pinneberg.de](http://www.ksv-pinneberg.de) unter der Rubrik Aus- und Fortbildung **bis zum 12.03.2019** möglich.

Kreissportverband



Pinneberg e.V.

**Veranstalter:**

Kreissportverband Pinneberg e.V.

Beselerstraße 3

25335 Elmshorn

ksv@ksv-pinneberg.de

Tel. 04121 908 560

Der Trainertag wird mitfinanziert von unserem Kooperationspartner, den Regio Kliniken. [www.regiokliniken.de](http://www.regiokliniken.de)