Jetzt App downloaden:

www.spk-hef.de/vorteilswelt Android Play Store iOS App Store

Kaufen Sie bei ausgewählten regionalen Partnern mit Ihrer Sparkassen-Card (Debitkarte) ein und erhalten Sie nach jedem Einkauf Geld zurück.

Sparkasse
Bad Hersfeld-Rotenburg

Ü 65 Training für allgemeine Gesundheit

19.06.2021

Trainingsaufbau – Fußgymnastik
Sturzprophylaxe - Muskeltraining

- Es geht um allgemeines Gesundheitstraining mit körperlicher Leistungs- und Belastungsfähigkeit.
- Die oft vernachlässigte Fußgymnastik mit Kräftigung und Mobilisation wird trainiert.
- Weiter wird die Sturzprophylaxe mit Risikofaktoren, Übungen und Maßnahmen behandelt.
- Ein weiterer Schwerpunkt liegt beim allgemeinen Muskeltraining mit dem Theorieblock Anatomie.
- Abnahme der Muskelmasse entgegenwirken und die motorischen Kompetenzen steigern ist wichtig und wird behandelt.
- Zu den Themen werden Trainingseinheiten zur Vorbereitung und zum Durchführen in den Sportgruppen erarbeitet.

Zielgruppe: Fort- und Weiterbildung Erwachsene - Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte
Referentin: Corinna Eckardt
Ort: Bad Hersfeld
Termin: Samstag den 19.06.2021 - 09:00 bis 16:00 Uhr
Gebühr: 70,--€
LV: ÜL-C Breitensport E/Ä und ÜL-B Sport in der Prävention

Kursnummer: 2021003
Anmeldeschluss 09.06.2021

Redondo Ball und Thera Band

06.11.2021

Sanfte Kräftigung mit dem Redondo Ball und dem Thera Band

In diesem praxisorientierten Workshop geht es um den Einsatz des Redondo Balles und des Thera Bandes in Gymnastikstunden.

Im Vordergrund steht das Thema Kräftigung, aber auch Übungen zur Stabilisation, Dehnung und Entspannung unter Einsatz der Kleingeräte werden vorgestellt.

Es wird zwei Modellstunden geben, sowie Übungseinheiten bei denen methodische Übungsreihen vorgestellt werden - mit Variationsmöglichkeiten von Einfach bis Schwer. Ziel dieses Tageslehrgangs ist es das eigene Übungsrepertoire zu erweitern und damit ein zielgruppenorientiertes Kräftigungstraining mit den beiden Geräten anbieten zu können.
Dabei fließt auch ein wenig Theorie ein, insbesondere zum Thema Haltung und korrekte Körperausrichtung beim Training (wie trainiere ich was, wo sind Fehlerquellen, worauf muss ich achten)

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte
Referentin: Simone Müller
Ort: Bad Hersfeld
Termin: Samstag 06. November 2021 09 :00 bis 16:00 Uhr
Gebühr: 60,--€
LV: ÜL 8P

Kursnummer: 2021004
Anmeldeschluss 28.10.2021

Sportkreis
Hersfeld-Rotenburg e.V.
im Landessportbund Hessen

Fortbildung 2021

FORTBILDUNG

Yoga und Pilates 50+

31.01.2021

Sanft aber effektiv

Yoga und Pilatestraining eignen sich wunderbar als sanfte, aber effektive Trainingsmethode um agil, beweglich und fit zu bleiben. In diesem Workshop geht es darum, Yoga und Pilatesübungen vorzustellen die angepasst sind an die Bedürfnisse der älter werdenden.

Es geht nicht um höher, schneller, weiter und noch mehr Akrobatik, sondern um Themen wie achtsames Bewegen, Bewegung genießen, Hormone ausgleichen, beweglich bleiben in Körper - Geist und Seele. Freue dich auf ein buntes Übungsangebot : Yoga für die Wechseljahre, Yoga auf dem Stuhl und ein sanfter Pilates Flow.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte
Referentin: Simone Müller
Ort: Bad Hersfeld

Termin: Sonntag den 31.01.2021 09:30 bis 16:30 Uhr
Gebühr: 60,--€
LV: 8LE für ÜL-C - Breitensport E/Ä - ÜL-B in Prävention

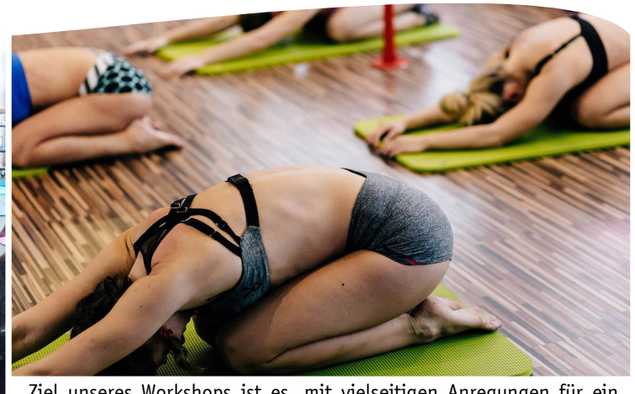
Kursnummer: 2021002
Anmeldeschluss 21.01.2021

Königin im eigenen Körper sein

27.02.2021

Bewegung für eine starke Mitte und Wahrnehmung

Königin im eigenen Körper sein – Bewegung für eine starke Mitte und Wahrnehmung eigener Ressourcen. Innere und äußere Stabilität führen zu einer aufrechten Haltung und Achtsamkeit gegenüber eigenen Ressourcen. In diesem Workshop für Übungsleiterinnen erwartet Sie ein Mix von Bewegungsübungen und Impulsen zur eigenen Reflektion.



Ziel unseres Workshops ist es, mit vielseitigen Anregungen für ein präventives Trainingsangebot im Sportverein und mit Bewusstsein für die eigenen Grenzen nach Hause zu gehen. Beckenboden – Stabile Mitte (I) Ein starker Beckenboden bildet das Fundament einer stabilen Körpermitte. Er leistet eine lebenslange Haltearbeit und trägt unsere Organe im Inneren des Bauchraums.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte
Referentin: Zohreh Almadani + Diana Bruch
Ort: Bad Hersfeld

Termin: Samstag den 27.02.2021 10:00 bis 17:00 Uhr
Gebühr: 50,--€
LV: ÜL8

Kursnummer: 2021005
Anmeldeschluss 17.02.2021

Biodanza

14.03.2021

Tanzen zum Entspann - Tanzen neu erleben

Biodanza ist ein tanztherapeutisch ausgerichtetes Übungssystem, das in der Gruppe Musik, Bewegung und Begegnung nutzt, um menschliche Potentiale zu stimulieren. Das Ziel ist dabei, mehr Genuss und Lebensfreude im Leben zu erfahren. Es wurde in Südamerika entwickelt. Erlebe Tanzeinheiten zum Thema: "Musik - Bewegung - Körpergefühl" Genießt es, wie ihr mit diesem Tanz „Biodanza“ selbst zur Entspannung kommt.

Zielgruppe: Erwachsene - Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte
Referentin: Angela Pooch
Ort: Bad Hersfeld
Termin: Sonntag den 14.03.2021 09:00 bis 16:00 Uhr
Gebühr: 50,--€
LV: ÜL8 (8 UE)

Kursnummer: 2021001
Anmeldeschluss 04.03.2021

Der Sportkreis bildet 2021 Sportabzeichen-Prüfer aus

Termin und Ort steht noch nicht fest.
Die Ausschreibung steht ab Januar 2021 auf unserer Webseite.

Anmeldung

Online-Portal

www.sportkreis-hersfeld-rotenburg.de

Wie melde ich mich zu den Lehrgängen an ?
Sie öffnen die Webseite und finden auf der Startseite oben das Menü „Aus- und Fortbildung“. Dieses einfach anklicken. Jetzt können Sie den gewünschten Lehrgang auswählen und sich direkt Online anmelden.
Anmeldungen per Briefpost ist nur in Ausnahmen möglich!

Sportkreis-App

android
iOS

Fragen zu den Seminaren beantwortet gerne
Ihr Bildungsbeauftragter
Frank Rechberg

Tel. 06621 / 75 323
frank.rechberg@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