

09:45 - 11:15 Uhr	<p><b>Mentale Wettkampfvorbereitung I</b></p> <p>Ziele setzen, Leistungsfaktoren verbessern, Monitoring des Trainings und Umgang mit stressigen Situationen. Viele kleine Tools zum ausprobieren. Ziel ist es, am Tag X voller Zuversicht und Selbstvertrauen an den Start zu gehen.</p> <p>Dirk Peters</p>	<p><b>Turngerät Mini-Tramp</b></p> <p>Das Springen auf dem Minitrampolin ist im sportlichen Alltag immer wieder eine willkommene Abwechslung mit hohem Spaßfaktor. Ohne Kenntnisse über relevante Sicherheitsbestimmungen, den sicheren Aufbau des Gerätes und wichtige Gewöhnungsübungen sollte der Spaß allerdings nicht beginnen.</p> <p>Sandra und Marlo Burych</p>	<p><b>Life Kinetik®</b></p> <p>Life Kinetik ist eine Trainingsform, die Bewegung mit Wahrnehmungsaufgaben und kognitiven Herausforderungen verbindet und zudem super viel Spaß macht. Durch die Vernetzung von Gehirnzellen werden Koordination, Reaktion und Konzentration gefördert.</p> <p>Frauke Pape</p>	<p><b>Vielseitiges Springen</b></p> <p>Die elementare Bewegungsform des Springens ist für Kinder Aufforderung und Herausforderung zugleich. Von einfachen Sprungformen bis zu Mehrfachsprüngen, ob in die Weite oder in die Höhe, von einem vielfältigen Mix profitieren nicht nur Leichtathleten.</p> <p>Christine Dreier</p>	<p><b>Mehr Spaß zu zweit</b></p> <p>Der Partner ersetzt das Sportgerät. Vielfältige Kraft- und Koordinationsübungen lassen sich ohne aufwendige Vorbereitung in jeder Sportart einsetzen und bringen gemeinsam sehr viel Spaß.</p> <p>Mike Wordtmann</p>
11:30 - 13:00 Uhr	<p><b>Mentale Wettkampfvorbereitung II</b></p> <p>Im Wettkampf performen und danach top regenerieren. Fokus halten, motiviert bleiben und die richtigen Emotionen an den Start bringen. Außerdem die besten Regenerationsmethoden.</p> <p>Dirk Peters</p>	<p><b>Hammerwerfen für Anfänger</b></p> <p>Elementare Übungen, die mit einfachen Mitteln und in jeder Umgebung schnell umgesetzt werden können, sorgen für Abwechslung im Training und schaffen so den Einstieg in eine faszinierende Disziplin der Leichtathletik.</p> <p>Sandra und Marlo Burych</p>	<p><b>Teamwork makes the Dreamwork</b></p> <p>Teamorientierte Bewegungsspiele, die sich wunderbar in den Trainingsalltag einbauen lassen und dabei viel Spaß und Abwechslung bieten, schaffen nicht nur in Mannschaftssportarten Gemeinschaftsgefühl und gegenseitiges Vertrauen.</p> <p>Frauke Pape</p>	<p><b>Warm-up kompakt</b></p> <p>Die Bedeutung des Aufwärmens ist unbestritten. Abwechslungsreich und vielseitig sollte es sein. Eine Kombination aus konditionellen, koordinativen, stabilisierenden und mentalen Elementen stimmt auf die Sportstunde ein.</p> <p>Jan Dreier</p>	<p><b>Rund um den Gymnastikball</b></p> <p>Spiele und Übungen rund um den großen Gymnastikball (Pezzi-ball) fördern Kraft, Ausdauer und Koordination. Sie lassen sich leicht zwischendurch oder als eigenständiges Angebot in Schule und Verein umsetzen.</p> <p>Mike Wordtmann</p>
13:00 - 14:00 Uhr Mittagspause - Buffet					
14:00 - 15:30 Uhr	<p><b>Coach the Coach</b></p> <p>Nicht die Athleten und deren Leistungen stehen im Mittelpunkt der Erörterungen. Hier geht es ausschließlich mal nur um den Coach, seine 4 Zukunftsvisionen, seinen Führungsstil, sein Team, seine eigenen Ressourcen u.v.m.</p> <p>Dirk Peters</p>	<p><b>Hilfestellung im Turnen</b></p> <p>„Für jede Situation der passenden Griff“ könnte hier das Motto lauten. Damit die elementare turnerische Vielfalt für das Training oder die Sportstunde genutzt werden kann, brauchen Übende und Anleitende die nötige Sicherheit.</p> <p>Sandra und Marlo Burych</p>	<p><b>Slackline</b> Tanz auf dem Seil</p> <p>Auf einem Spanngurt lernt ihr Schritt für Schritt, Kraft koordiniert einzusetzen, um die Balance auf dem instabilen Seil zu halten. Konzentration und Atemtechnik sind von Nutzen, wenn ihr das Gleichgewicht nicht verlieren wollt. Ein vielfältiges Gerät, für fast jeden Sportbereich geeignet.</p> <p>Silke Düsterhöft</p>	<p><b>Systematische Lauf- und Sprintkoordination</b></p> <p>Die elementare Bewegungsform des Laufens spielt in vielen Sportarten eine dominierende Rolle. Koordinations- und Technikübungen fördern eine dynamische und zugleich ökonomische Lauftechnik sowie Frequenz und Rhythmus.</p> <p>Jan Dreier</p>	<p><b>Stabhochspringen für Anfänger</b></p> <p>Elementare Übungen, die mit einfachen Mitteln und in jeder Umgebung schnell umgesetzt werden können, sorgen für Abwechslung im Training und schaffen so den Einstieg in eine faszinierende Disziplin der Leichtathletik.</p> <p>Anton Temme</p>