

## Veranstaltungsort

Bad Segeberg, Kreissporthalle, Burgfeldstraße 41

## Anreise

Aus Hamburg kommend (B432), Richtung Lübeck bis zur Ampelkreuzung ZOB, hier rechts; aus Richtung Kiel oder Bad Bramstedt bis zur Ampelkreuzung ZOB, hier nach rechts; aus Richtung Lübeck vor dem Ortseingang nach links (Gewerbegebiet Rosenstraße); aus Richtung Ostsee (B432) zunächst Richtung Zentrum, dann Richtung Südstadt; jeweils der Beschilderung Südstadt/Kreissporthalle folgen! Achtung: Die Anzahl der Parkplätze direkt vor der Kreissporthalle ist begrenzt, der offiziell ausgewiesene Parkplatz bietet ausreichend Kapazität!

## Kongressbeschreibung

Die nunmehr vierte Kooperationsveranstaltung zwischen dem SHLV und dem KSV Segeberg bleibt der Grundidee treu. Mit dem Blick über den Tellerrand, also auch über die eigene Sportart hinaus, sollen vorrangig bewegungserzieherische, Breitensportliche und leichtathletikspezifische Themen gesetzt werden. Neue Ideen oder altbewährte Angebote in neuem Gewand sollen den Spaß an der Bewegung fördern, erhalten oder wiederherstellen.

<sup>1)</sup> Eine Schiene (mit hellblauem Punkt gekennzeichnet) bleibt der wettkampf- und leistungsorientierten Leichtathletik vorbehalten und sollte idealerweise zusammenhängend belegt werden.

<sup>2)</sup> Für diesen Workshop bitte gern eigene Faszienrollen mitbringen! Wir können nur eine begrenzte Zahl zur Verfügung stellen.

Die Teilnahme am Kongress wird mit 6 Lerneinheiten zur Verlängerung von Übungsleiter- und Trainer-C-Lizenzen (LA) bescheinigt. Lizenzinhaber anderer Sportfachverbände sollten vorab prüfen, ob die Veranstaltung für die Lizenzverlängerung anerkannt wird.

## Anmeldungen

Bitte bis zum 11. November 2024 an:  
Kreissportverband Segeberg e.V.  
An der Trave 1A, 23795 Bad Segeberg  
Tel.: 04551-968866  
Fax: 04551-968867  
E-Mail: [info@se-sport.de](mailto:info@se-sport.de)

Angaben: Name, Verein/Institution, E-Mail-Adresse, Telefon und die gewünschten Arbeitskreise (mit zwei Alternativen)

Die Teilnehmer\*innenzahl pro Arbeitskreis ist begrenzt, entscheidend ist die Reihenfolge des Anmeldeeinganges!

Nach Anmeldeschluss erhalten alle Teilnehmer\*innen per E-Mail eine Anmeldebestätigung mit den letzten organisatorischen Hinweisen und die Rückmeldung zur Teilnahme an den Wunschkursen.

## Kongressgebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt 30,- EUR. Sie beinhaltet die Teilnahme an den Arbeitskreisen und das Mittagessen. Überweisung (Barzahlung nicht möglich!) bitte bis zum 11.11.2024 auf das Konto:

Kreissportverband Segeberg  
Sparkasse Südholstein  
IBAN: DE66 2305 1030 0000 0016 19  
Verwendungszweck: Sportkongress 2024, Name(n)

## Teilnehmerunterlagen

Die Teilnehmer\*innenausweise werden ab 09.00 Uhr im Foyer der Kreissporthalle ausgehändigt.

## Hinweise

Die Angebote finden in diesem Jahr ausschließlich in der Kreissporthalle und der benachbarten Berufsschule statt. In der Sporthalle bitte nur saubere Sportschuhe mit nicht färbender Sohle tragen! Für abhanden gekommene Gegenstände wird keine Haftung übernommen. Wertsachen bitte nicht unbeaufsichtigt lassen!



# Sportkongress

„Blick über den Tellerrand 2.0“

## Bad Segeberg

Kreissporthalle

## 16.11.2024

09.30 - 15.30 Uhr



## Sportkongress „Blick über den Tellerrand 2.0“ am Samstag, den 16.11.2024

09.30 Uhr Begrüßung, Eröffnung, Einweisung

09:45 - 11:15 Uhr	<p><b>Erste Hilfe bei Sportverletzungen</b> - Kenntnisse auffrischen -</p> <p>Eine effektive Erstbehandlung von Sportverletzungen ist essentiell für die schnelle Heilung. Welche Maßnahmen sind erforderlich? Womit sollte der Erste-Hilfe-Koffer gefüllt sein?</p> <p>Günter Scheibenpflug</p>	<p><b>Bodenturnen leicht gemacht</b></p> <p>Mit kleinen Tricks und technischen Hinweisen werden einfache Elemente wie Rollen, Handstände, Räder und Strecksprünge vermittelt. Sie eignen sich perfekt für ein abwechslungsreiches Grundlagentraining in vielen Sportarten.</p> <p>Marlo Burych</p>	<p><b>Kleine Spiele mit dem Frisbee</b></p> <p>Kleine Spiele bereichern jede Sportstunde. Das Repertoire wird hier um Spielideen mit der Frisbeescheibe erweitert ... Vom Flubber Guts über Discgolf zum Double Disc Court.</p> <p>Robert Jablko</p>	<p><b>Langfristige Leistungs-entwicklung <sup>1)</sup></b> - vom Grundlagentraining zum Leistungstraining am Beispiel von Weit- und Dreisprung -</p> <p>Abwechslungsreiche und vielfältige Übungsformen, die mit einfachen Mitteln und ohne großen Aufwand umgesetzt werden können.</p> <p>Annelie Jürgens</p>	<p><b>Mobility Training</b></p> <p>Mobility Training zielt auf die Erhaltung und Wiederherstellung des Bewegungsradius der Gelenke. Dynamische Dehnungs- und Kraftübungen trainieren Muskeln, Faszialgewebe sowie Gelenke und sorgen so für mehr Stabilität und Bewegungskontrolle.</p> <p>Mike Wordtmann</p>
11:30 - 13:00 Uhr	<p><b>Rund ums Tapen</b></p> <p>Klassische Tapeverbände lassen sich vorbeugend und zur Erstbehandlung von Sportverletzungen einsetzen. Einfache Techniken werden insbesondere am Sprunggelenk und Finger ausprobiert.</p> <p>Günter Scheibenpflug</p>	<p><b>Funktionelles Training im Turnen</b></p> <p>Funktionelle Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Turnen sind natürlich auch für andere Sportarten geeignet, um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden und damit Verletzungsrisiken zu minimieren.</p> <p>Marlo Burych</p>	<p><b>Ultimate Frisbee</b></p> <p>Ultimate ist eine körperlose und laufintensive Mannschaftssportart, die sich als Ausgleichstraining für viele andere Sportarten eignet und einfach und schnell umgesetzt werden kann. Im Mittelpunkt stehen die Grundwürfe sowie die Einführung in die grundlegende Spielidee.</p> <p>Robert Jablko</p>	<p><b>Langfristige Leistungs-entwicklung <sup>1)</sup></b> - vom Grundlagentraining zum Leistungstraining am Beispiel von Weit- und Dreisprung -</p> <p><b>Teil 2</b></p> <p>Annelie Jürgens</p>	<p><b>Faszien unter Druck <sup>2)</sup></b></p> <p>Im Mittelpunkt steht der richtige Umgang mit der Faszienrolle: Warum brauchen Faszien Druckbelastungen und welche Übungen sind geeignet? Welche Rollen kommen zum Einsatz? Was muss ich beim Ausrollen beachten und wie dosiere ich richtig?</p> <p>Mike Wordtmann</p>
13:00 - 14:00 Uhr Mittagspause - Buffet					
14:00 - 15:30 Uhr	<p><b>Kinesio-Tape</b></p> <p>Bunt ist die Welt des Kinesio-Tapes. Doch wo liegen die Einsatzmöglichkeiten im Sport? Im Seminar werden einfache und leicht umsetzbare Techniken beschrieben.</p> <p>Günter Scheibenpflug</p>	<p><b>Erlebnisturnen</b></p> <p>Unter Einbeziehung der klassischen Turngeräte lassen sich erlebnisreiche und koordinativ anspruchsvolle Sportstunden in Schule und Verein gestalten. Die Übungen, Spiele und Parkour-Elemente fördern Mut, Wagnis und Kooperation.</p> <p>Marlo Burych</p>	<p><b>Mentales Training für die Sportpraxis</b></p> <p>Im Seminar werden einfache Methoden zur Motivation, Technikvermittlung, Stressbewältigung, zum Teambuilding und Selbstmanagement vorgestellt. Praxisorientiert und sofort umsetzbar.</p> <p>Jan Dreier</p>	<p><b>Langfristige Leistungs-entwicklung <sup>1)</sup></b> - vom Grundlagentraining zum Leistungstraining am Beispiel von Weit- und Dreisprung -</p> <p><b>Teil 3</b></p> <p>Annelie Jürgens</p>	<p><b>Faszien unter Zug</b></p> <p>... oder Dehnen richtig verstehen. Im Seminar werden verschiedene Dehnungsarten und -techniken aus unterschiedlichen Perspektiven anhand von Übungsbeispielen erläutert. Erkenntnisse zur Funktionsweise der Faszien bringen neuen Schwung in die Diskussion.</p> <p>Mike Wordtmann</p>