

Referenten



Jan Diring
Mentaltrainer,
Trainer B Handball,
Business-Coach



Regina Gerke
Gedächtnistrainerin,
Tele-Tutorin,
Trainerin Life-Kinetik



Mathias Ernst
Heilpraktiker, Sport-
wissenschaftler,
Bewegungstherapie,
Osteopathie



Dr. Michael Stüfe
Sportmediziner



Janina Thießel
Sportwissenschaftle-
rin, Rückenschulleh-
rerin, Entspannung-
strainerin



Tanja Grünberg
Dipl. Sportlehrerin,
Lehrreferentin des
KSB Harburg-Land

TfT

Training für Trainer

Konzept

Neue Erkenntnisse, Entwicklungen und Trends erfordern eine kontinuierliche Weiterbildung. Mit der Seminarreihe

„TfT= Training für Trainer“ bieten wir aktuelles Wissen zu verschiedenen Themen, die im sportlichen Alltag relevant sein können. Dazu laden wir ÜL mit und ohne Lizenz, Trainer/innen, Jugendleiter/innen sowie Interessierte herzlich ein.

Zeit: 19.00-21.30 Uhr

Kosten: 10,-€/ Seminar (Einzugsermächtigung)

Anerkennung: 3 LE zur Lizenzverlängerung ÜL C-Breitensport und Juleica.

Anmeldungen bitte bis spätestens eine Woche vorher an den jeweiligen Veranstaltungsort.

Veranstaltungsorte:

SFA = Geschäftsstelle KSB Soltau-Fallingbostal
Michelsenstr. 2, 29683 Bad Fallingbostal
Tel: 05162-91 511,
Fax: 05162-91 512
info@ksb-sfa.de

H-L = Geschäftsstelle KSB Harburg-Land
Rathausstr. 60, 21423 Winsen
Tel: 04171-60 40 67
Fax: 04171-60 19 25
tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de

CE = Geschäftsstelle KSB Celle
Hafenstr. 9, 29223 Celle
Tel: 05141-48 38 10
Fax: 05141-48 38 12
info@ksb-celle.de

TfT

Training für Trainer



Seminarreihe für Übungsleiter/innen und Interessierte



Termin	Thema/ Referent/in	Ort
25.01.12	Versichert bei der VBG Thomas Erhorn	CE
19.01.12	Sexualisierte Gewalt im Sport Jan Moritz Vogel	H-L
14.02.12	Kleine Muskelkunde Tanja Grünberg	H-L
21.02.12	Sportlerverletzungen Dr. Michael Stüfe	SFA
02.03.12	Vom Kopf in die Füße Janina Thießel	SFA
08.03.12	Life Kinetik Regina Gerke	H-L
16.04.12	Die Rolle des Trainers Jan Diringer	CE
17.04.12	Vom Kopf in die Füße Janina Thießel	H-L
15.05.12	Nahrungsergänzung vs Doping? Mathias Ernst	SFA
21.05.12	Nahrungsergänzung vs Doping? Mathias Ernst	H-L
07.06.12	Versichert bei der VBG Thomas Erhorn	H-L
12.06.12	Kleine Muskelkunde Tanja Grünberg	SFA

Versichert bei der VBG:

Unfall in der Übungsstunde-mich als Trainer hat es erwischt. Wie bin ich versichert? In der Regel gesetzlich über die Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG). Über den Umfang der Versicherung und damit zusammenhängende Fragen informiert das Seminar.

Sexualisierte Gewalt im Sport

„Vorbeugen und Aufklären, Hinsehen und Handeln!“ Was ist sexualisierte Gewalt? Wie erkenne ich als Außenstehender die Anzeichen? Gibt es präventive Maßnahmen? Was bewirkt der Ehrenkodex für Übungsleiter? Diese und andere Fragen werden im Seminar diskutiert.

Kleine Muskelkunde

Welcher Muskel bewegt sich da? Wollte ich gerade den auch trainieren? Anhand von Ansatz und Ursprung erarbeiten wir Lage und Funktion der wichtigsten Muskelgruppen, um ein effektives Training zu gestalten.

Sportlerverletzungen

Wie verhalte ich mich bei Verletzungen von Sportlern und Sportlerinnen in meiner Übungsstunde? Wie kann ich mit Verletzten trainieren? Diese und weitere Fragen beantwortet der Sportmediziner Dr. Michael Stüfe in diesem Seminar.

Vom Kopf in die Füße

Jeder weiß heute dank Internet Bescheid über gesunde Ernährung und richtiges Sporttreiben. Es scheitert an der Umsetzung! Nach einem

kurzen Überblick über das richtige Maß für die Gesunderhaltung, geht es darum, wie das Wissen in die Tat umzusetzen ist. Was tun gegen den Schweinehund?

Life Kinetik in Theorie und Praxis

Gehirntraining durch Bewegung: Mit den Übungen der Life Kinetik wird die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit verbessert. Es ist die Schnittstelle zwischen sanften körperlichen Übungen und lebenslangem Lernen.

Die Rolle des Trainers

Welche Rolle habe ich als Übungsleiter? Bin ich mir meiner Rolle bewusst? Nur dann kann ich diese gegenüber dem Verein, Eltern und Übungsgruppen vertreten und meine Ziele erreichen. Es geht darum, Rollenklarheit für sich selbst zu finden.

Nahrungsergänzung vs Doping?

Schnell mal ein Aspirin oder eine Magnesiumtablette? Kann man damit Sport treiben? Ist dies Nahrungsergänzung oder „Alltagsdoping“ und es gesundheitsschädlich? Ab wann spricht man von Doping? Diese und weitere Fragen sind Inhalt des Seminars.

