



Kurse am Freitag, 20.10.23 - noch buchbar / Stand 18.10.23

Workshop-Name	Workshop-Nr.
1. Zeitschiene: 09.00 - 10:15 Uhr	
Theorie:	
Sport und Schule Wege zur gelingenden Kooperation	1102
Storytelling für Sportorganisationen: Interne und externe Markenführung	1103
FOUR BLOCKS - die Coachingmethode. Wie man Coachingqualität messbar macht. Für Studiomanager, sportliche Leiter, Trainer.	1104
Digitalisierung im Sport	1105
Veränderungsprozesse im Verein gestalten	1106
Praxis:	
Antara® Klassik - wirksam und schön	1109
Mobilisation	1110
Neuroathletik im funktionellen Training	1111
Kraftvolles Pilates - auch für Männer! (Pilates für Fortgeschrittene)	1112
Warm-up Variationen mit Musik	1113
Mit Yoga im Flow - wohltuend und easy	1114
Feldenkrais - Die besondere Form des Lernens	1115
2. Zeitschiene: 10.45 - 12:00 Uhr	
Theorie:	
Storytelling: Wie Geschichten helfen, Werte zu vermitteln und Identifikation zu stiften	1203
Wie wollen wir Menschen leben und was folgt daraus für die Gestaltung und Nutzung der öffentlichen Räume, der Alltagsräume? - Storno	1204
Klimaneutraler Sportverein	1205
Wie begegnen wir im Verein dem zunehmenden Megatrend Individualisierung?	1206
Praxis:	
Tabata Time - Kraft und Ausdauer im 20 Sekunden-Format	1207
The Big Five - ein effektives und intensives Ganzkörper-Workout	1209
Slack-Fit: Slack-Line Kurs mit dem Giboat	1210
Crunches - aber richtig! Funktionelles Bauchmuskeltraining.	1211
Vinyasa Yoga be water	1214
Körperkonzept	1215
Impulsvorträge von 13:00 - 14:00	
Impulsvortrag: Age: Intelligentes Training im Alterungsprozess	1001
Impulsvortrag: Wertschätzung als wichtiger Faktor im War of Talents um Übungsleiter-/Trainerinnen im Verein	1002
3. Zeitschiene: 14.15 - 15:30 Uhr	
Theorie:	
Durch Vielfalt zum Vereins Erfolg Vielfältige Zielgruppen erschließen	1302
Sportmanagement in Krisenzeiten: Wirksame Methoden für eine erfolgreiche Vereinsführung	1303
Trends 2024 - auf dem Weg ins neue Fitnesszeitalter	1304
Praxis:	
Zyklusbasiertes Training	1306
Fatburner Intervall mit Step	1308
Ninja Warrior - Hindernisse in der Turnhalle umsetzen	1311
Füße: Hallux valgus Fehlstellung der Großzehe	1312
Antara® Age - ein Training mit 2 Stäben	1313
Embodiment und Resilienz: Wie in wilden Zeiten körperlich und mental STAND halten?	1315
4. Zeitschiene: 16.00 - 17:15 Uhr	
Theorie:	
Spiel, Bewegung und Sport im öffentlichen Raum: Bedeutung, Planung, Beispiele	1401
Gemeinnützige eingetragene Genossenschaften im organisierten Sport	1402
High Performance im Ehrenamt - Multiplikatoren für mehr Leistung	1403
Vereinsführung neu gedacht - Strukturen auf den Kopf gestellt	1404
Praxis:	
Antara® Strong - modernes, funktionelles Rückentraining	1407
BBP & more	1408
The Big Five - ein effektives und intensives Ganzkörper-Workout	1409
Neuro-Athletik-Training	1411
Yin Yoga & Soundhealing	1414
HERR/IN der Lage Wie im Alltag, Training oder Wettkampf gekonnt Emotionen in den Griff bekommen durch Emotionsregulation	1415

Kurse am Samstag, 21.10.2023 - noch buchbar / Stand 18.10.23	
1. Zeitschiene: 09.00 - 10:15 Uhr	
Theorie:	
Wenn die Vereinsexistenz ins Wackeln gerät - Krisenmanagement für Sportvereine	2102
Keep it simple! Das Geheimnis von nachhaltigem Erfolg	2103
Mehr Erfolg für Vereine dank Digitalisierung	2104
Praxis:	
Functional Training Strong - herausfordernd und effektiv	2106
Slack-Fit: Slack-Line Kurs mit dem Giboat	2108
Antara® Klassik / Modernes Rückentraining mit Fokus auf Becken/Hüftgelenk	2109
Functional Complete	2110
Aroha	2111
Yoga: Vinyasa Flow Sequencing	2112
Erfolgreiches Stressmanagement mit mentalem Training und richtiger Ernährung	2113
Körperarbeit zur Veränderung des körperlichen Selbstbildes	2114
Brain-Quickies	2115
2. Zeitschiene: 10.45 - 12:00 Uhr	
Theorie:	
Die Anatomie von Vorurteilen: Verantwortung im Sport erkennen und tragen	2201
The Future is Human! Führen und Arbeiten in der Sinngesellschaft und was das für Sportvereine	2203
Kooperationen als Zukunft der Sportvereine	2204
Spickzettel ade - Gedächtnistraining für Alltag, Ehrenamt und Beruf	2205
Praxis:	
Functional Training und Regenerierung	2206
Neuroathletik im funktionellen Training	2207
Street Racket - anyone, anytime, anywhere.	2208
Kaha	2211
Flow Yoga & Music	2212
Meditation und Atemtechniken zur bewussten Stressregulierung	2213
Gymnastik für jedes Level - für jeden in jedem Alter	2214
Zyklusbasiertes Training	2215
Impulsvorträge von 13:00 - 14:00	
Impulsvortrag: Bedeutung des Krafttrainings in Individual- und Mannschaftssportarten	2001
Impulsvortrag: Artgerechte Ernährung - für mehr ESS-Bewußtsein	2002
Impulsvortrag: Sitz-Modus und Bildschirm-Stress machen uns krank!	2003
3. Zeitschiene: 14.15 - 15:30 Uhr	
Theorie:	
Verantwortung im Sport erkennen und tragen: Ein Blick nach innen	2301
Kindeswohlgefährdung im Sport - ein Thema, das auch mich betrifft?!	2302
Das Geld liegt auf der Straße	2304
Functional Training im Verein	2306
Praxis:	
Praxisworkshop: Gestaltung des Krafttrainings in Individual- und Mannschaftssportarten	2307
Langhantel - Impulse fürs Training	2308
Mentale Frische - Konzentration, Aufmerksamkeit, mentale Balance im Alltag	2313
Stretch Training	2314
4. Zeitschiene: 16.00 - 17:15 Uhr	
Theorie:	
Mitglieder - wo seid ihr? Mitgliedergewinnung neu gedacht	2403
Sitzungen leiten leicht gemacht - Praktisches Moderationswerkzeug für Ehrenamt und Beruf	2405
Functional Training und Achtsamkeit	2406
Effektives Training der oberen Extremität	2407
Praxis:	
Muskelketten - von Kopf bis Fuß mit Übungen verbunden	2408
Rückentraining stark und kreativ - kein Gegensatz	2409
Core-Training mit dem Redondo-Ball (Pilatesball)	2410
Best (Ager) Line Dance	2411
Variantenreiches Pilates unter "Spannung" - mit dem Theraband	2412
Embodiment - innere und äußere Stärke	2413
More mindfulness - more stretch	2414
Power für den Beckenboden	2415