

Inzell 2010
08.-10.10.2010

BESCHREIBUNG ARBEITSKREISE



AK	Thema	Instructor
----	-------	------------

Freitag, 8. Oktober 2010, 19.50 – 20.50 Uhr

- | | | |
|-----------|---|----------------------------------|
| 01 | <u>Inzell Opening</u>
Coole Musik und Spaß fürs Inzell-Wochenende tanken. Don't worry be happy..... Aufwärmen und Strecken. Kleine Inzell-Event-Choreographie erlernen. Verbessere deine Koordination und Ausdauer. | <u>Andreas Bauer</u> |
| 03 | <u>Herzhaft lachen</u>
Lachen fördert die Kommunikation und einen offenen, freundlichen Umgang miteinander. Die Übungsleiter bilden eine Einheit, denn Lachen verbindet und macht Spaß. Beim Lachen werden private Angelegenheiten ausgeblendet. Gemeinsames lachen weckt die Kreativität und die Motivation. Stress wird abgebaut, Glückshormone im Gehirn werden ausgeschüttet. Tipps und Tricks zur Eigenmotivation in „schwierigen“ Phasen. Übungen können als Übungsleiter in die Praxis mitgenommen werden. | <u>Ute Liebhard</u> |
| 04 | <u>Stabilitätstraining „Strong for Life“</u>
Balance ist der Anfang jeder Bewegung. Ohne eine solide Basis an Gleichgewicht sind zielgerichtete Bewegungen im Alltag und Sport nur schwer möglich. Das „Herz“ dieses Arbeitskreises ist somit das Gleichgewichts- und Koordinationstraining. Darüber hinaus bietet er aber auch vielfältige und vor allem anspruchsvolle Einsatzmöglichkeiten von Stabilitäts- und Gleichgewichtsübungen für alle Altersgruppen. Balance sollte von klein auf geübt werden. Bitte Matte mitbringen. | <u>Gesine Ratajczyk</u> |
| 05 | <u>BINGO Kids</u>
Lustiges und funktionelles Gruppentraining für alle Altersstufen. | <u>Claudia Louis</u> |
| 06 | <u>Rhythmusschulung für Kids</u>
Rhythmus und Takt ist nicht jedem angeboren. Mit diesen Tricks und Anwendungsbeispielen ist Takt und Rhythmus ein Kinderspiel. Ihr werdet euren Spaß dabei haben. | <u>Horst Koristka</u> |
| 07 | <u>Winterspeck? Wir sind doch keine Murmeltiere!</u>
Die Balance aus Bewegung und Ernährung. Was haben wir mit Murmeltieren gemeinsam und was ist bei uns ganz anders? Was macht unser Körper mit welchen Nahrungsmitteln? Wie wird die Energie aus den Nahrungsmitteln in Bewegung umgesetzt? Welchen Energiebedarf haben die unterschiedlichen Bewegungsformen? Antworten auf diese Fragen auf leicht verständliche Art. | <u>Winfried Reschauer</u> |
| 08 | <u>Begeisterung und Motivation</u>
Ein Muss für jeden erfolgreichen Trainer und Übungsleiter. In diesem Arbeitskreis lernst Du Tricks und Ideen, damit Dein persönlicher Unterrichtsstil abwechslungsreich und interessant bleibt. | <u>Daniela Adelgoß</u> |
| 09 | <u>Prävention vor sexueller Gewalt in der Kinder- u. Jugendarbeit</u>
Jeder Verein hat einen Schutzauftrag für die ihm anvertrauten Kinder und Jugendlichen. Die Bayerische Sportjugend empfiehlt Sportvereinen für ihre Kinder- und Jugendarbeit eine Selbstverpflichtung zur Prävention vor sexueller Gewalt (PsG) einzuführen. Die negativen Schlagzeilen in den letzten Monaten haben uns entsetzt. Sexuelle Übergriffe von Betreuern und Vereinstrainern, haben das Tabuthema „sexueller Missbrauch von Kindern und Jugendlichen im Sport“ in den Mittelpunkt des öffentlichen Interesses gesetzt und akuten Handlungsbedarf aufgezeigt. Wir müssen die vielen engagierten Vereinsmitarbeiter vor falschen Verdächtigungen und Missverständnissen schützen. Die Auseinandersetzung und die Erarbeitung eines vereinspezifischen Verhaltenskodex zur PsG verankert das Thema im Bewusstsein der Menschen. | <u>Pia Huber</u> |

AK	Thema	Instructor
Freitag, 8. Oktober 2010, 21.05 – 22.05 Uhr		
10	<u>Schnuppertraining Volleyball</u> Jeder kann es lernen. Spielerisches Erlernen der Grundtechniken, oberes Zuspiel und baggern! Spielformen in Kleingruppen begeistern auch Jugendliche. Falls vorhanden, bitte Volleyball mitbringen.	<u>Thomas Riebel</u>
11	<u>Flowin Core Workout</u> FLOWIN® bietet ein effizientes und leicht verständliches Ganzkörpertraining. Hier setzen wir den Schwerpunkt bewusst auf unsere Körpermitte und schauen wie wir über die Flowin-Matte neue Körperstabilisationsübungen erleben und meistern! Bitte Matte mitbringen.	<u>Gesine Ratajczyk</u>
12	<u>Herzhaft lachen</u> Lachen fördert die Kommunikation und einen offenen, freundlichen Umgang miteinander. Die Übungsleiter bilden eine Einheit, denn Lachen verbindet und macht Spaß. Beim Lachen werden private Angelegenheiten ausgeblendet. Gemeinsames lachen weckt die Kreativität und die Motivation. Stress wird abgebaut, Glückshormone im Gehirn werden ausgeschüttet. Tipps und Tricks zur Eigenmotivation in „schwierigen“ Phasen. Übungen können als Übungsleiter in die Praxis mitgenommen werden.	<u>Ute Liebhard</u>
13	<u>Chill out</u> Entspannungsübungen mit Soul Klassikern aus den 70`er Jahren. Positive Energie tanken und Stress-situationen gelassener angehen. Körper und Geist in Einklang bringen. Bitte Matte mitbringen.	<u>Andreas Bauer</u>
14	<u>Schwingstab</u> Schwingstäbe stehen für Power, Fun und Dynamik. Mit diesem multifunktionalen Trainingsgerät aus Fiberglas, wird automatisch eine natürliche Körperspannung aufgebaut, die eine gesunde Körperhaltung ergibt. Diese Spannung trainiert die sonst nicht so leicht erreichbare tiefliegende, stabilisierende Muskulatur, die wichtig für unsere Haltung ist – ist sie trainiert, dann geht es uns gut. Durch die spielerisch-koordinativen Herausforderungen und die kontrollierten Schwingungen entsteht ein besonderes Trainingserlebnis, bei dem Spaß immer dabei ist. Jugendliche ab 16 Jahren kann man sehr gut dafür begeistern. Bitte Handtuch und Matte mitbringen und wer hat einen Stab.	<u>Marion Schüssler</u>
15	<u>Rock`n Roll für Kids</u> Mit viel Freude an der Bewegung der mitreißenden Musik, sind die Kinder nach dieser Stunde garantiert müde. Fragen aber sicher nach mehr, denn der Spaßfaktor bei diesem Sport ist sehr hoch. Konzentration, Rhythmus und Koordination prägen diesen Tanzstil.	<u>Horst Koristka</u>
16	<u>Trinken macht fit</u> Wir bestehen zu mehr als 50 Prozent aus Wasser. Ohne Wasser geht nichts. Wasser ist für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit enorm wichtig. Wie viel trinke ich? Welche Trinkmenge ist die richtige? Wie sollte getrunken werden? Welche Getränke sind geeignet? Mache den Selbstcheck und erarbeite die Antworten auf die Fragen. Zielgruppe: Kinder, Jugendliche.	<u>Heike Vogele</u>
17	<u>Begeisterung und Motivation</u> Ein Muss für jeden erfolgreichen Trainer und Übungsleiter. In diesem Arbeitskreis lernst Du Tricks und Ideen, damit Dein persönlicher Unterrichtsstil abwechslungsreich und interessant bleibt.	<u>Daniela Adelgoß</u>
18	<u>Prävention vor sexueller Gewalt in der Kinder- u. Jugendarbeit</u> Jeder Verein hat einen Schutzauftrag für die ihm anvertrauten Kinder und Jugendlichen. Die Bayerische Sportjugend empfiehlt Sportvereinen für ihre Kinder- und Jugendarbeit eine Selbstverpflichtung zur Prävention vor sexueller Gewalt (PsG) einzuführen. Die negativen Schlagzeilen in den letzten Monaten haben uns entsetzt. Sexuelle Übergriffe von Betreuern und Vereinstrainern, haben das Tabuthema „sexueller Missbrauch von Kindern und Jugendlichen im Sport“ in den Mittelpunkt des öffentlichen Interesses gesetzt und akuten Handlungsbedarf aufgezeigt. Wir müssen die vielen engagierten Vereinsmitarbeiter vor falschen Verdächtigungen und Missverständnissen schützen. Die Auseinandersetzung und die Erarbeitung eines vereinspezifischen Verhaltenskodex zur PsG verankert das Thema im Bewusstsein der Menschen.	<u>Pia Huber</u>
19	<u>Fackelwanderung</u> Abenteuer erleben bei Nacht. Kleine Wanderung mit spielerischen Elementen. Bitte gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen.	<u>Inzell-Team</u>

AK	Thema	Instructor
----	-------	------------

Samstag, 09. Oktober 2010, 08.45 – 10.15 Uhr

- | | | |
|-----------|--|---|
| 20 | <u>SMOVEY swing&smile</u>
Eine Kombination aus Schwingen und Vibration: „Vibroswing Effekte“ – ein sanftes und angenehmes Training. In diesem Workshop kombinieren wir klassische Bewegungen mit den smoveys (Schwingringsystem, bestehend aus einem Spiralschlauch, 4 Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen) und hören die Kugeln gleichmäßig rollen, sprechen unsere Handreflexzonen an und erleben neue Bewegungserfahrungen. Bitte Matte mitbringen. | <u>Gesine Ratajczyk</u> |
| 21 | <u>Yoga-Flow für Jugendliche</u>
Ziel ist es, den Aufbau von Kraft, geistigem Gleichgewicht und Energie des Heranwachsenden mit Hilfe von kraftvollen Körperübungen sowie sinnvoll geordneten Abfolgen und Altermachtsamkeit, zu unterstützen. Die eigenen Grenzen spüren und erweitern zu können. Gruppenarbeit mit anschließender Umsetzung der erarbeiteten Übungseinheiten der verschiedenen Gruppen. Bitte Matte mitbringen. | <u>Claudia Fohrer</u> |
| 22 | <u>Kleine Spiele zur Koordinationsschulung</u>
In diesem Arbeitskreis stehen Spiele zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten im Mittelpunkt. Diese Spiele sollen zum einen dabei behilflich sein, dass Kinder lernen ihre Bewegungskoordination zu verbessern und darüber hinaus sollen die Anforderungen der Spiele von den Kindern als echte Herausforderungen empfunden werden, so dass ihnen das Spielen Spaß und Freude bereitet. Zielgruppe 6 – 12 Jahre. | <u>Rainer Ditz</u> |
| 23 | <u>Musical Dance</u>
Musical Dance ist eine Mischung aus Jazztanz, Improvisation und Modern Dance. Die Stunden beinhalten ein Warm Up mit Dehnen, Koordinationsübungen und natürlich das Einstudieren von Tanzchoreografien nach Musical-Songs – Dirty Dancing! | <u>Andreas Bauer</u> |
| 24 | <u>PowerXXpress</u>
Dieser Konditions- und Toning Kurs verspricht ein hoch effizientes Ganzkörperworkout ohne Aerobic-elemente und ist eine ideale Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining sowohl für Männer, als auch für Frauen. Jugendliche können dies für viele Sportarten in der Vorbereitung einsetzen. Innerhalb diesem Arbeitskreis werden alle Hauptmuskulgruppen trainiert. Die Gewichte der Langhantel werden dem Trainingsstand und der persönlichen Zielstellung entsprechend gewählt. Bitte Handtuch und Matte mitbringen. | <u>Marion Schüssler</u> |
| 25 | <u>Ballett im Zoo</u>
Ein intensives Muskel- und Ausdauertraining für die Tiere im Zoo. Die Kinder werden „Gymnastik“ mit viel Abwechslung und Spaß lieben lernen. Ideal für Kinder von 5 – 10 Jahren | <u>Daniela Adelgoß</u> |
| 26 | <u>Erste Hilfe mit Tipps/Tricks aus der Praxis</u>
Dies soll kein vollständiger Kurs sein, sondern zum einen die Demonstration, zum anderen durch Übungsmöglichkeiten die Angst vor der Hilfeleistung genommen werden. Auch die Anwendung eines Defibrillators wird geschult. Vor Ort kann ein Übungsbeutel für die Sporttasche für 1 € erworben werden. Zielgruppe: alle interessierte ÜL und alle die zur Lizenzverlängerung kommen! (siehe auch AK 36 und 56) | <u>Peter Faaß</u> |
| 27 | <u>Tennis Einsteiger</u>
Tennis ist ein Ballspiel, das von zwei oder vier Spielern gespielt wird. Dieser früher in Deutschland als elitär geltende Sport hat heute auch im Breitensport eine herausragende Bedeutung erlangt. Hier zeigen wir, wie man Kindern Spaß beim Erlernen vom Tennis spielen vermitteln kann. | <u>Ralf Jaumann und Dieter Greiner</u> |
| 28 | <u>Klettern mit Hochseilgartenelemente</u>
Wer seine Grenzen kennen lernt, holt mehr aus sich heraus. Kleine, mobile Hochseilgartenanlage! Stresstraining, Selbsterfahrung, Überwindung von Ängsten, Vertrauen aufbauen und Kommunikation. Gemeinsam neue Erfahrungen erleben und Flying Steps oder Pamper Pole ausprobieren. Achtung gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen. Nur für TN geeignet ohne Höhenangst! | <u>Michael Randl</u> |
| 29 | <u>Nordic Fitness</u>
Wir benutzen unsere Stöcke als Trainings-, Lauf-, und Tanzgerät. Mal spielerisch - mal kraftvoll. Für alle Altersklassen geeignet. Findet bei jedem Wetter im Freien statt. Bitte NW-Stöcke mitbringen, falls keine vorhanden bitte auf dem Anmeldebogen notieren. Richtige Kleidung und Schuhe mitbringen! | <u>Claudia Louis</u> |

AK	Thema	Instructor
----	-------	------------

Samstag, 09. Oktober 2010, 10.30 – 12.00 Uhr

- | | | |
|-----------|--|--------------------------------|
| 30 | <u>Flowin BBP-Spezial</u>
FLOWIN® bietet ein effizientes und leicht verständliches Ganzkörpertraining. Das Prinzip der Trainingsplattform basiert auf einem intensiv getesteten Reibungsverhalten (<i>engl.</i> : friction) zwischen den Pads und der Plattform. Du kontrollierst Dein Training und das Ergebnis durch die Kombination aus Krafteinsatz (Druck auf die Pads) und Bewegung (Geschwindigkeit, Bewegungsamplitude etc.). In diesem Special geht es an die Schwerpunkte Bauch-Beine-Po!! Bitte Matte mitbringen. | <u>Gesine Ratajczyk</u> |
| 31 | <u>Drums & More</u>
Das Trommel-Fitness-Programm ist ein neuer Trend im Groupfitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Menschen, die mit Trommeln arbeiten, werden merklich ruhiger und ausgeglichener. Stress wird abgebaut, da die Ausschüttung der Glückshormone angeregt wird. Das Workout-Programm beinhaltet Rhythmusschulung, Spiele, funktionelle Gymnastik und anatomisches Grundwissen. | <u>Claudia Fohrer</u> |
| 32 | <u>Fit mit Alltagsmaterialien</u>
Laufschulung mit Bananenkisten und Bierdeckeln, Stationentraining mit Alltagsmaterialien, Sanitär- u. Fliegenklatschenhockey. Lasst euch überraschen! Zielgruppe 6 – 12 Jahre. | <u>Diana Liebs</u> |
| 33 | <u>Dance like Michael</u>
Heiße Rhythmen und faszinierende Choreographien. Kreative Stundenbilder, Fitness und Tanz steigern die Kondition. Das Ganze nonstop mit Musik von Michael Jackson. | <u>Andreas Bauer</u> |
| 34 | <u>Schwingstab</u>
Schwingstäbe stehen für Power, Fun und Dynamik. Mit diesem multifunktionalen Trainingsgerät aus Fieberglas, wird automatisch eine natürliche Körperspannung aufgebaut, die eine gesunde Körperhaltung ergibt. Diese Spannung trainiert die sonst nicht so leicht erreichbare tiefliegende, stabilisierende Muskulatur, die wichtig für unsere Haltung ist – ist sie trainiert, dann geht es uns gut. Durch die spielerisch-koordinativen Herausforderungen und die kontrollierten Schwingungen entsteht ein besonderes Trainingserlebnis, bei dem Spaß immer dabei ist. Jugendliche ab 16 Jahren kann man sehr gut dafür begeistern. Bitte Handtuch und Matte mitbringen und wer hat einen Stab. | <u>Marion Schüssler</u> |
| 35 | <u>Kinderyoga</u>
Auch Kinder brauchen Ruhe und Gelassenheit im Alltag. Insbesondere durch hohe Anforderungen in der Schule und durch zusätzliche Aktivitäten nach der Schule werden Kinder „gestresst“. Yoga hilft Kindern zur inneren Ruhe zurückzukommen. Sie lernen schnell, sich mehr zu konzentrieren und bereits nach einigen Yogastunden werden erste Erfolge sichtbar. Es ist bewiesen, dass Kinder, die Yoga üben, viel erfolgreicher in der Schule sind. Lasse dich auch von Kinderyoga inspirieren! Bitte mitbringen: Yogamatte oder eine ähnliche Unterlage und bequeme Kleidung. | <u>Marina Kipnis</u> |
| 36 | <u>Erste Hilfe Tipps/Tricks aus der Praxis</u>
Dies soll kein vollständiger Kurs sein, sondern zum einen die Demonstration, zum anderen durch Übungsmöglichkeiten die Angst vor der Hilfeleistung genommen werden. Auch die Anwendung eines Defibrillators wird geschult. Vor Ort kann ein Übungsbeutel für die Sporttasche für 1 € erworben werden. Zielgruppe: alle interessierte ÜL und alle die zur Lizenzverlängerung kommen! (siehe auch AK 26 und 56) | <u>Peter Faaß</u> |
| 37 | <u>Neues aus Obstcity und Gemüsehausen</u>
Kommt mit auf eine Reise nach Obstcity und Gemüsehausen. Dort kann man viel Spannendes entdecken. Lernt die Bewohner kennen und lasst Euch von ihnen begeistern. Setzt Eure Sinne ein um mehr über die Bewohner zu erfahren. Die Bewohner laden Euch ein gemeinsam mit Ihnen zu spielen und sie dadurch besser kennen zu lernen. Zielgruppe: Kinder im Grundschulalter. | <u>Heike Vogele</u> |
| 38 | <u>Klettern mit Hochseilgartenelemente</u>
Wer seine Grenzen kennen lernt, holt mehr aus sich heraus. Kleine, mobile Hochseilgartenanlage! Stress- training, Selbsterfahrung, Überwindung von Ängsten, Vertrauen aufbauen und Kommunikation. Gemeinsam neue Erfahrungen erleben und Flying Steps oder Pamper Pole ausprobieren. Achtung gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen. Nur für TN geeignet ohne Höhenangst! | <u>Michael Randl</u> |
| 39 | <u>Koordinationstraining mit dem Fußball</u>
Jeder Fußballtrainer sollte die Koordinationsschulung ins Training einplanen. 2/3 der koordinativen Fähigkeiten werden im Alter von 5 - 13 Jahren erlernt. Bitte Fußball mitbringen. | <u>Harry Kiechl</u> |

AK	Thema	Instructor
----	-------	------------

Samstag, 09. Oktober 2010, 14.00 – 15.30 Uhr

- | | | |
|------------------|--|---|
| <u>40</u> | <u>Koordinationstraining Volleyball</u>
Aufwärmen mit einem oder mehreren Bällen. Kleine Spiele und Anregungen für eine motivierende und vielseitige Volleyballstunde. <u>Falls vorhanden, bitte Volleyball mitbringen.</u> | <u>Thomas Riebel</u> |
| <u>41</u> | <u>Flexen & Stretchen & Chillen mit House Music und Schwingstab</u>
Der Schwingstab nicht nur als Trainingsgerät in bekannter Form, welches durch das Schwingen die Tiefenmuskulatur zum „zittern“ bringt und somit aktiviert, sondern auch weitere Möglichkeiten werden gezeigt, die eine Stunde bereichern können. <u>Bitte Matte mitbringen.</u> | <u>Claudia Fohrer</u> |
| <u>42</u> | <u>Erlebnis Wanderung</u>
Spielerisch werden die Kinder und Jugendliche an die "Erlebnis Wanderung" herangeführt. Bei einem Abenteuertag erfahren die Kids ganz nebenbei Vieles, was für die Sicherheit in den Bergen und auf Wanderwegen wichtig ist. <u>Bitte festes Schuhwerk mitbringen.</u> | <u>Inzell-Team</u> |
| <u>43</u> | <u>Slackline</u>
Slacklines ist eine Trendsportart, bei der man auf einem Schlauchband oder Gurtband balanciert, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Im Gegensatz zum Balancieren auf dem Drahtseil, wo das Seil so straff gespannt ist, dass es sich kaum bewegt, dehnt sich eine Slackline unter der Last des Slackliners: Sie verhält sich dadurch sehr dynamisch und verlangt ein ständiges aktives Ausgleichen ihrer Eigenbewegung. Die Anforderungen sind ein Zusammenspiel aus Balance, Konzentration und Koordination; dadurch eignet es sich sehr gut als Zusatztraining für Sportarten wie Klettern, Skifahren, Kampfsport und andere Sportarten, die ein gutes Gleichgewichtsgefühl voraussetzen. | <u>Inzell-Team</u> |
| <u>44</u> | <u>Bewegt durch die Zukunft</u>
Ökologisches Lernen und sportliche Herausforderung müssen keine Gegensätze sein. Sport und Natur. Wir wollen mit Euch zeitgemäße Praxisbeispiele erarbeiten und erproben. Sport, Bewegung, Aktivitäten in der Natur sind wesentliche Bausteine in diesem Arbeitskreis. Neben einem kurzen theoretischen Input werden wir viele Spiele und Experimente kennen lernen. So kann auch der organisierte Sport seinen Beitrag leisten und junge Menschen möglichst frühzeitig für einen schonenden Umgang mit der Natur sensibilisieren. <u>Bitte wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk mitbringen (wir sind in der Natur).</u> | <u>Winfried Reschauer</u> |
| <u>45</u> | <u>Boogie Woogie Aufbaukurs</u>
Fetzig Musik mit tollen Tanzschritten. Bitte Vorkenntnisse mitbringen. Die Schritte solltest Du kennen. | <u>Horst Koristka</u> |
| <u>46</u> | <u>Tennis Aufbaukurs</u>
Tennis ist ein Ballspiel, das von zwei oder vier Spielern gespielt wird. Dieser früher in Deutschland als elitär geltende Sport hat heute auch im Breitensport eine herausragende Bedeutung erlangt. Hier zeigen wir, wie man Kindern und Jugendliche Spaß beim Vertiefen der Grundschnitte vermitteln kann. | <u>Ralf Jaumann und Dieter Greiner</u> |
| <u>47</u> | <u>Sommerbiathlon</u>
Biathlon (latein/griechisch: Zweifach-Kampf) Zunächst war der Biathlonsport eher eine Randsportart, wurde aber konsequent und erfolgreich zu einer Sportart weiterentwickelt. Sommerbiathlon ist eine Kombination aus den Einzelsportarten Laufen und Schießen, wobei die Laufstrecken von Querfeldeinstrecken bis zu befestigten Laufstrecken variieren. Hier in Inzell ist es ein Hindernisparcour und schießen mit dem Luftgewehr. | <u>Inzell-Team</u> |
| <u>48</u> | <u>Klettern mit Hochseilgartenelemente</u>
Wer seine Grenzen kennen lernt, holt mehr aus sich heraus. Kleine, mobile Hochseilgartenanlage! Stress-training, Selbsterfahrung, Überwindung von Ängsten, Vertrauen aufbauen und Kommunikation. Gemeinsam neue Erfahrungen erleben und Flying Steps oder Pamper Pole ausprobieren. <u>Achtung gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen. Nur für TN geeignet ohne Höhenangst!</u> | <u>Michael Randl</u> |
| <u>49</u> | <u>Nordic Fitness</u>
Wir benutzen unsere Stöcke als Trainings-, Lauf-, und Tanzgerät. Mal spielerisch - mal kraftvoll. Für alle Altersklassen geeignet.
Findet bei jedem Wetter im Freien statt. <u>Bitte NW-Stöcke mitbringen, falls keine vorhanden bitte auf dem Anmeldebogen notieren. Richtige Kleidung und Schuhe mitbringen!</u> | <u>Claudia Louis</u> |

AK	Thema	Instructor
Sonntag, 10. Oktober 2010, 08.45 – 10.15 Uhr		
50	<u>Flow Tonic</u> FlowTonic® ist ein Übungsprogramm, bei welchem sich Kraft mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen verbindet. Geübt wird auf ein, zwei oder vier gleitfähigen Pads, die auf vielfältige Art und Weise in verschiedenen Kursformaten eingesetzt werden können, wie beispielsweise Pilates, BBP, Workout und Rückentraining. Die gleitfähigen Pads transformieren jede Bewegung und unterstützen den Bewegungsfluss. Sie erlauben geschmeidige, elegante Bewegungen, die den Körper formen, festigen und straffen und lange, schlanke und schöne Muskeln entwickeln. <u>Bitte Matte mitbringen.</u>	<u>Andreas Bauer</u>
51	<u>Drums & More</u> Das Trommel-Fitness-Programm ist ein neuer Trend im Groupfitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Menschen, die mit Trommeln arbeiten, werden merklich ruhiger und ausgeglichener. Stress wird abgebaut, da die Ausschüttung der Glückshormone angeregt wird. Das Workout-Programm beinhaltet Rhythmusschulung, Spiele, funktionelle Gymnastik und anatomisches Grundwissen.	<u>Claudia Fohrer</u>
52	<u>Aufwärmspiele</u> Aufwärmen mit dem Ball, Lustige Staffeln, Lauf- und Fangspiele. Die kooperativen Fähigkeiten stehen im Mittelpunkt. Auch die Kommunikation wird hier geschult. Zielgruppe 12 – 16 Jahre.	<u>Rainer Ditz</u>
53	<u>Step Basic</u> Dieser Arbeitskreis bietet eine Step-Stunde mit schönen Basic-Elementen, die einfach zum Erlernen sind. Ideal für Anfänger. <u>Falls vorhanden bitte Step mitbringen.</u>	<u>Katharina Pauer</u>
54	<u>Gesunde Füße</u> Gesunde Füße – gesunde Organe und Haltung. Gerade Kinder und Jugendliche sollten die Fußmuskeln fleißig trainieren. Die Wirbelsäule wird sich bedanken... In diesem Arbeitskreis gibt es viele Übungen, die in allen Bewegungsbereichen integriert werden können. <u>Bitte Matte mitbringen.</u>	<u>Daniela Adelgoß</u>
55	<u>BINGO Kids</u> Lustiges und funktionelle Gruppentraining für alle Altersstufen.	<u>Claudia Louis</u>
56	<u>Erste Hilfe Tipps/Tricks aus der Praxis</u> Dies soll kein vollständiger Kurs sein, sondern zum einen die Demonstration, zum anderen durch Übungsmöglichkeiten die Angst vor der Hilfeleistung genommen werden. Auch die Anwendung eines Defibrillators wird geschult. Vor Ort kann ein Übungsbeutel für die Sporttasche für 1 € erworben werden. Zielgruppe: alle interessierte ÜL und alle die zur Lizenzverlängerung kommen! (siehe auch AK 26 und 36)	<u>Peter Faaß</u>
57	<u>Tennis Einsteiger</u> Tennis ist ein Ballspiel, das von zwei oder vier Spielern gespielt wird. Dieser früher in Deutschland als elitär geltende Sport hat heute auch im Breitensport eine herausragende Bedeutung erlangt. Hier zeigen wir, wie man Kindern Spaß beim Erlernen vom Tennis spielen vermitteln kann.	<u>Ralf Jaumann und Dieter Greiner</u>
58	<u>Klettern mit Hochseilgartenelemente</u> Wer seine Grenzen kennen lernt, holt mehr aus sich heraus. Kleine, mobile Hochseilgartenanlage! Stress-raining, Selbsterfahrung, Überwindung von Ängsten, Vertrauen aufbauen und Kommunikation. Gemeinsam neue Erfahrungen erleben und Flying Steps oder Pamper Pole ausprobieren. <u>Achtung gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen. Nur für TN geeignet ohne Höhenangst!</u>	<u>Michael Randl</u>
59	<u>Aufwärmspiele Fußball</u> Kleine Ideensammlung fürs Aufwärmtraining. <u>Bitte Fußball mitbringen.</u>	<u>Harry Kiechl</u>

AK	Thema	Instructor
Sonntag, 10. Oktober 2010, 10.30 – 12.00 Uhr		
60	<u>Fun for Two</u> Kraft-Ausdauer-Kombination, die alle zum Schwitzen bringt – absolut männertauglich! Keine Choreographie. Bitte Matte mitbringen.	<u>Andreas Bauer</u>
61	<u>Flexen & Stretchen & Chillen mit House Music und Schwingstab</u> Der Schwingstab nicht nur als Trainingsgerät in bekannter Form, welches durch das Schwingen die Tiefenmuskulatur zum „zittern“ bringt und somit aktiviert, sondern auch weitere Möglichkeiten werden gezeigt, die eine Stunde bereichern können. Bitte Matte mitbringen.	<u>Claudia Fohrer</u>
62	<u>Spielerische Formen von Raufen und Ringen</u> Mit vielfältigen Spiel- und Übungsformen kann das Ringen und Raufen methodisch und organisatorisch in die Sportstunden mit eingebaut werden. Das Spiel mit der Kraft aber auch der verantwortungsvolle Umgang mit dem Gegner, das Respektieren und Einhalten von Regeln soll geschult werden. Zielgruppe 6 – 12 Jahre.	<u>Diana Liebs</u>
63	<u>Step IDEAS</u> Keine neuen Ideen ? Durch unterschiedliche Aufbaumethoden (zusätzlich zu „einfügen“ und „schneiden“ auch „gekreuzt geschnitten“ oder „mit Hilfsschritten“) können viele neuen Choreographien entstehen die Jugendliche lieben. Falls vorhanden bitte Step mitbringen.	<u>Katharina Pauer</u>
64	<u>PowerXXpress</u> Dieser Konditions-und Toning Kurs verspricht ein hoch effizientes Ganzkörperworkout ohne Aerobic-elemente und ist eine ideale Kombination aus Kraft-und Ausdauertraining sowohl für Männer, als auch für Frauen. Jugendliche können dies für viele Sportarten in der Vorbereitung einsetzen. Innerhalb diesem Arbeitskreis werden alle Hauptmuskulgruppen trainiert. Die Gewichte der Langhantel werden dem Trainingsstand und der persönlichen Zielstellung entsprechend gewählt. Bitte Handtuch und Matte mitbringen.	<u>Marion Schüssler</u>
65	<u>Kinderyoga</u> Auch Kinder brauchen Ruhe und Gelassenheit im Alltag. Insbesondere durch hohe Anforderungen in der Schule und durch zusätzliche Aktivitäten nach der Schule werden Kinder „gestresst“. Yoga hilft Kindern zur inneren Ruhe zurückzukommen. Sie lernen schnell, sich mehr zu konzentrieren und bereits nach einigen Yogastunden werden erste Erfolge sichtbar. Es ist bewiesen, dass Kinder, die Yoga üben, viel erfolgreicher in der Schule sind. Lasse dich auch von Kinderyoga inspirieren! Bitte mitbringen: Yogamatte oder eine ähnliche Unterlage und bequeme Kleidung.	<u>Marina Kipnis</u>
66	<u>Jugendschutzgesetz</u> Das geht jeden Übungsleiter und Trainer an! Das Jugendschutzgesetz. Wie sieht es aus mit Alkohol, Nikotin, Kino und anderen Veranstaltungen? Kleiner Parcours mit Rauschbrillen wird aufgebaut.	<u>Peter Faaß</u>
67	<u>Entspannte Schultern</u> Entspannte Schultern, gelöster Nacken – ein Übungsprogramm zum hinspüren und wahrnehmen.	<u>Claudia Louis</u>
68	<u>Bogen schießen</u> Das Bogenschießen wird zum Zwecke der Jagd und als Sport ausgeübt. Der Schütze versucht mit dem Bogen die Pfeile in ein Ziel zu schießen. Moderne Sportbögen können mit verschiedenem Zubehör ausgestattet werden, um bessere Schussresultate zu erreichen. Bogenschießen wird auch als Präzisionssport bezeichnet. Einen Treffer beim Bogenschießen, welcher einen bereits in der Scheibe steckenden Pfeil „aufspießt“, nennt man „Robin-Hood-Schuss“, wie er der Sage nach als erster von Robin Hood geschossen und bekannt wurde.	<u>Inzell-Team</u>
69	<u>Bewegt durch die Zukunft</u> Ökologisches Lernen und sportliche Herausforderung müssen keine Gegensätze sein. Sport und Natur. Wir wollen mit Euch zeitgemäße Praxisbeispiele erarbeiten und erproben. Sport, Bewegung, Aktivitäten in der Natur sind wesentliche Bausteine in diesem Arbeitskreis. Neben einem kurzen theoretischen Input werden wir viele Spiele und Experimente kennen lernen. So kann auch der organisierte Sport seinen Beitrag leisten und junge Menschen möglichst frühzeitig für einen schonenden Umgang mit der Natur sensibilisieren. Bitte wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk mitbringen (wir sind in der Natur).	<u>Winfried Reschauer</u>