

Workshop-Infos: Peine/Ilse für die Sportregion Hildesheim-Peine-Salzgitter

Wann: Samstag, den 18. September 2021

Wo: 31241 Ilse, Stadionsporthalle Groß Ilse, Schulstraße

Teilnahmegebühr: 10 Euro pro Person in bar vor Ort zu zahlen
(inkl. Getränke, Materialien und gemeinsames Grillbuffet)

Anmeldung und Rückfragen:

KSB Peine e.V. für die Sportregion Hildesheim-Peine-Salzgitter
Ansprechpartner: Ralf Klemm
Straße: Am Markt 2
PLZ/Ort: 31224 Peine
Tel.: 05171-2979202
Fax: 05171-16954
Email: rklemm@ksb-peine.de



Vortrag: Raus mit euch- Gesundheitspotentiale sportlicher Aktivitäten
Referent: Tim Stratmann (Sportwissenschaftler M.A.)

Workshop A: Denkathlon® TO GO

Referent: Christian Bosenick, zertifizierter Gedächtnistrainer, Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V.



Wie kann das Gehirn trainiert werden und im Alter fit bleiben? Damit beschäftigt sich der zertifizierte Gedächtnistrainer Christian Bosenick und erklärt, warum Gehirn-training in Kombination mit körperlicher Aktivität besonders effektiv und sinnvoll ist. Im Workshop verbinden Sie unterhaltsame kognitive Übungen mit leichtem Sport. Die dabei verwendete Denkathlon® TO GO Karte dürfen Sie behalten.

Workshop B: Badminton

Referent: Uwe Riske (Trainer und Vorsitzender Kreisfachverband Badminton)

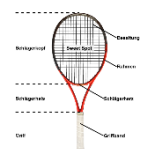
Gezeigt werden interessante Spiel- und Übungsformen als Rückschlagspiel für zwei Spieler (Einzel) oder vier Spieler (Doppel). Eine kleine Einführung in Technik und Taktik dieses schnellen Rückschlagspiels gibt Anfängern wie auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit ihre individuelle Fitness hinsichtlich Reflexe, Grundschnelligkeit und Kondition unter Beweis zu stellen. Der Referent geht hierbei ganz individuell auf alle Männer ein und gibt sportpraktische Hilfestellungen für die Umsetzung in Freizeit, Schule und Sportverein. Schläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt. Hallenschuhe sind bitte mitzubringen.



Workshop C: Walking Football

Referenten: Roland Wolff / Robin Joop (Referenten VFL Wolfsburg)

Walking Football ist eine Variante des Fußballs, die darauf abzielt, für Menschen über 50 Jahre und für diejenigen, die aufgrund mangelnder Mobilität oder aus anderen Gründen nicht in der Lage sind, das traditionelle Spiel zu spielen. Der Sport kann sowohl drinnen als auch draußen gespielt werden. Es kann in 5er, 6er oder 7er Teams gespielt werden. Das Spielfeld ist zwischen 25 bis 37 m breit und 35 bis 55 m lang und wird bei diesem Workshop den Gegebenheiten angepasst. Die beiden erfahrenen Referenten zeigen den teilnehmenden Männern hierbei vielseitige Spiel- und Übungsformen und begeistern für diese kontaktlose neue Sportart.



Workshop D: Tennis

Referent: Jürgen Besener (Trainer VT Union Groß Ilse)

Gezeigt werden interessante Spiel- und Übungsformen dieses weiteren Rückschlagspiels für zwei Spieler (Einzel) oder vier Spieler (Doppel). Eine allgemeine Einführung in Technik und Taktik dieses Rückschlagspiels gibt Anfängern wie auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit ihre individuelle Fitness unter Beweis zu stellen und sich mit dieser Sportart vertraut zu machen. Der Referent geht hierbei auf alle Männer ein und gibt sportpraktische Hilfestellungen für die Umsetzung. Schläger und Bälle stehen zur Verfügung. Tennisschuhe sind bitte mitzubringen.



Workshop E: Life Kinetik®

Referent: Marius Meister (Fitness und Life Kinetik Trainer)

Life Kinetik ist ein einzigartiges Trainingsprogramm und trainiert mit spielerischem Ansatz das Gehirn. Lassen Sie sich faszinieren, wieviel Spaß Ihr Körper und das Gehirn beim Lernen und Trainieren haben können. Ungewohnte Bewegungsfolgen von Kopf bis Fuß werden mit koordinative Schwierigkeiten und Kognitiven Herausforderungen verbunden. Seien Sie überrascht wie schnell Ihr Gehirn lernen kann und wieviel ungeahnte Kapazitäten Sie noch haben. Life Kinetik ist eine Herausforderung für Jung und Alt.

Workshop F: Outdoor- Fitness mit dem Fitnessrucksack

Referent: Michael Rekel (Gesundheits- und Rehasport - VT Union Groß Ilse)

Beim Fitnessstraining mit dem Fitnessrucksack ist für jeden Mann etwas dabei um sich in der Natur sportlich zu betätigen. Mit interessanten Übungen kommt der Inhalt des Fitnessrucksacks unterwegs zum Einsatz und kann so universell genutzt werden. Lassen sie sich überraschen und legen sich den Rucksack an. Auf geht's.



Workshop G: Rugby

Referent: Jan Leszcensky (Trainer VT Union Groß Ilse)

Rugby – Einblicke in eine faszinierende Sportart

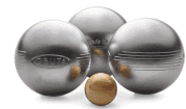
Rugby gehört zur Familie der Mannschaftssportarten, die gemeinsam mit dem Fußball in England entstanden sind. American Football und Canadian Football haben sich später aus dem Rugby entwickelt. Einen Einblick in eine schnelle und faszinierende Sportart bei der Taktik und Körpergeschick eine wichtige Rolle spielt. Der Referent gibt mittels motivierender Spiel- und Übungsformen einen Einblick in die Technik und Taktik dieses für Männer faszinierende Spiel. Mitmachen ist unbedingt gewünscht und gibt Power!!!



Workshop H: Boule

Referenten: Peter Gehrman / Manfred Schwöpe (VT Union Groß Ilse)

Boule (wie auch „Boccia“) wird umgangssprachlich als Sammelbezeichnung für Kugelsportarten verwendet bei denen es darum geht, schwere Kugeln (in Frankreich Boules genannt, und in Italien Bocce genannt) so nah wie möglich an eine kleine Zielkugel zu werfen. Die beiden Referenten geben eine allgemeine Einführung in Technik und Taktik und zeigen mit interessanten Spiel- und Übungsformen die Faszination dieser für Männer interessanten Sportart auf. Lassen sie sich begeistern und machen mit.



Ralf Klemm
(Sportreferent)

