

TrendSportTag

Anmeldung

	1. Wunsch	Ersatzwunsch
9.30 - 11.00 Uhr	_____	_____
11.15 - 12.45 Uhr	_____	_____
14.00 - 15.30 Uhr	_____	_____
15.45 - 17.15 Uhr	_____	_____

Bitte Workshop-Nummer in den freien Feldern eintragen sowie Alternativwunsch, falls Überbuchungen entstehen

Name, Vorname: _____
Geb.Datum: _____
Straße: _____
PLZ, Ort: _____
Email: _____
Tel.: _____

Hiermit ermächtige ich das Bildungswerk LSB NRW, AST im KSB Lippe, die Gebühr von **30 €** einzuziehen:

Geldinstitut: _____
BLZ: _____
Kontonummer: _____
Kontoinhaber: _____
Datum: _____
Unterschrift: _____

Bitte per Post/Fax oder Email senden an:

Bildungswerk Aussenstelle im KSB Lippe e.V.
Felix Fechenbachstr. 5
32756 Detmold
Tel.: 05231/ 62 7902 oder - 7908
Fax: 05231/ 62 7905
Email: bildungswerk@ksb-lippe.de

Bitte hier abtrennen und zurück schicken.

Mit freundlicher Unterstützung von:

 Sparkassen in Lippe
→ Partner des Sports



Gestaltung:
Vivien Schmeckthal, Laura Stock, Kevin Voigt
Schülerfirma Klare Linie
www.klarelinie.net
eine Kooperation des Hanse-Berufskollegs und
des Lüttfeld-Berufskollegs des Kreises Lippe, Lemgo

1. TrendSportTag

im Kreis Lippe

Samstag, 18. Sept. 2010
9.30 Uhr - 17.15 Uhr



BILDUNGSWERK
LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Workshops

Aroha (212-T2441): Effektives Gruppenfitnessprogramm im ¾ Takt, das sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen.

Baseball (212-T2442): Kennenlernen der traditionsreichsten Sportart Amerikas

Beckenboden- Bodyforming (212-T2443): Spezielle gymnastische Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur von Innen – das Körpergefühl wird verbessert

Capoeira (212-T2444): Brasilianische Kampfkunst, die Partner kämpfen und tanzen gleichzeitig miteinander.

Crossboccia (212-T2445): neue Ära im Kugelsport – Überall und jederzeit . Aufbauend auf dem Grundgedanken des Boccia- und Boulesports sind die Varianten des Crossboccia wesentlich actionlastiger. Die Kreativität eines jeden Einzelnen wird gefordert.

Dance Aerobic (212-T2446): Faszinierende Verschmelzung von Aerobic und Tanz. Erfahre wie Aerobic Schritte in coole Dance Moves umgesetzt werden. Erlebe die Faszination und Dynamik einer Dance Session.

Dance on Step (212-T2447): Hier werden aus einfachen Step Schritten Dance Moves gezaubert. Einfache Schritte, die durch Rhythmusveränderungen, Hüftschwung und Dance Effekte tanzbar werden. Come and dance!

Der Berg ruft – Abenteuersport (212-T2448): Erleben einer Bewegungslandschaft mit Einsatz von Großmaterialien aus dem Bereich „Abenteuersport“ – Austesten eigener Grenzen wie Höhen, schmale Hindernisse etc.

Freerunning: (212-T2449): Akrobatische Version von Parkour für jung und alt -Kreatives „bespielen“ von Hindernissen. Die Effizienz aus dem Parkour hat hier nichts zu suchen, sondern Flips und Saltis beherrschen das Geschehen.

Gambol Jump (212-T2450): Erfahren Sie, wie aus dem alten Kinderspiel Gummitwist ein kreatives Bewegungsangebot werden kann.

Gymstick (212-T2451): ein richtiges Powergerät bestehend aus einem Stab an deren Enden sich jeweils ein Tube befindet. Intensive Kräftigung für den ganzen Körper ist garantiert.

Headis (212-T2452): Gespielt wird an einer Tischtennisplatte, mit einem größeren Gummiball und nur mit dem Kopf. Sowohl für Jugendliche / Schulklassen als auch Erwachsene ist HEADIS durch einen schnellen Einstieg, hohen Aufforderungscharakter und spektakulären Bälle sehr interessant

Hip Hop- für Jung und Junggebliebene (212-T2453): Eine kleine Choreografie mit typischen Tanzelementen aus dem Bereich Hip Hop und Streetdance wird erarbeitet. Im Vordergrund – mit viel Spaß - stehen das Kennenlernen der Musikrichtung und dessen eigener Rhythmus

Parkour (212-T2454): Ein praxisorientierter Einblick in die französische Trendsportart. Das „Mauern hoch rennen oder über Geländer springen“ in einfachen Mitteln für den Sportunterricht und die Vereine umgesetzt.

Qi Gong (212-T2455): Über konditionsfördernde und schwingende Bewegungen anfangs, bis hin zu Qigong-Übungen. Qigong verleiht Ruhe, Entspannung und Gelassenheit. Die Bewegungen wirken positiv auf das Nerven- und Kreislaufsystem und stärken die Abwehrkräfte.

Redondo-Ball (212-T2456): Der weiche, aufblasbare Gymnastikball ist vielseitig einsetzbar – von Spiel bis Koordination, von Kräftigung bis Entspannung

Ruck-Zuck-Tänze (212-T2457): Schnell zu erlernende, sehr motivierende Tänze für alle Gruppen.

Senior Fit (212-T2458): Angemessene Übungsangebote in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordination; unter Berücksichtigung der physischen und mentalen Besonderheiten.

Sturzprophylaxe (212-T2459): Gezielte Bewegungsschulung für die körpereigene Wahrnehmung, sowie Koordination und Gleichgewicht mit dem Ziel das Selbstvertrauen zu stärken, die Lebensqualität zu verbessern.

Waveboard (212-T2460): Wellenförmiges Fahren auf einem mit dem Skateboard verwandten Brett

Wichtige Infos

Idee der Veranstaltung:

Die Entwicklung neuer Sportangebote ist schnell. Immer wieder tauchen neueste Trends auf. Der KreisSportBund Lippe greift diese mit dem 1. TrendSportTag in Lippe auf und bietet 20 verschiedene Workshops mit spannenden und attraktiven Themen dazu an.

Wer kann mitmachen?

Alle im Sport tätigen aktiven Kräfte wie Übungsleiter, Kursleiter, Trainer, Sportlehrer, Bewegungspädagogen und alle an neuen Sport- und Bewegungstrends interessierten Menschen.

Kosten

Die Teilnahmegebühr beträgt **30 Euro** für den gesamten TrendSportTag.

Wo findet der TrendSportTag statt?

Auf 5 Aktionsflächen der Karla-Raveh-Gesamtschule in Lemgo

Wie melde ich mich an?

Bitte wählen Sie maximal 4 Workshops aus (je 1 pro Workshopphase)

Workshopphase 1 9.30 - 11.00 Uhr	Workshopphase 2 11.15 - 12.45 Uhr
212-T2456 Redondo Ball 212-T2452 Headis 212-T2441 Aroha 212-T2459 Sturzprophylaxe 212-T2450 Gambol Jump	212-T2451 Gymstick 212-T2453 HipHop 212-T2454 Parkour 212-T2458 Senior Fit 212-T2442 Baseball
Workshopphase 3 14.00 - 15.30 Uhr	Workshopphase 4 15.45 - 17.15 Uhr
212-T2457 Ruck-Zuck-Tänze 212-T2448 Der Berg ruft- Abenteuersport 212-T2447 Dance on Step 212-T2449 Free Running 212-T2444 Capoeira	212-T2443 Beckenboden - Bodyforming 212-T2455 Qi Gong 212-T2446 Dance Aerobic 212-T2445 Crossboccia 212-T2460 Waveboard