

PROGRAMM

Uhrzeit

| | | | |
|-------------|---|---|---|
| 14.00-15.00 | Begrüßung: Impulsvortrag mit Ralf Rousseau | | |
| 15.00-16.00 | Workshop 1a Vom Bodyguard zum Achtsamkeitstrainer Rainer Kersten | Workshop 1b Achtsamkeit und Bewegung Ralf Rousseau | Workshop 1c Jedes Gehirn ist das Protokoll seines Benutzers Ruth Arens |
| 16.00-16.30 | Pause | | |
| 16.30-17.30 | Workshop 2a Vom Bodyguard zum Achtsamkeitstrainer Rainer Kersten | Workshop 2b In der Ruhe liegt die Kraft Uwe Bujak | Workshop 2c Sportpsychologie, „Sport der Spaß macht“ Annika Weinkopf |
| 17.30-17.40 | Pause | | |
| 17.40-18.30 | Kleingruppen-Arbeit | | |
| 18.30 | Resümee und Verabschiedung | | |

Hier können Sie sich online für die Fachtagung anmelden:

<https://seminare.hamburger-sportbund.de/seminar/26101>



Anmeldung und Kontakt:

Hamburger Sportbund e.V.

Mirja Gooßen

Tel.: 040-41908-226

E-Mail: m.goossen@hamburger-sportbund.de

Gefördert durch:



Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung werden 5 Lerneinheiten anerkannt.

Veranstaltungsort:

Haus des Sports, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

Gebühr:

35 Euro für Teilnehmer*innen aus HSB Mitgliedsvereinen

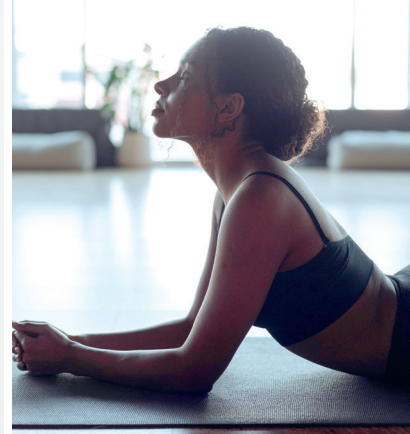
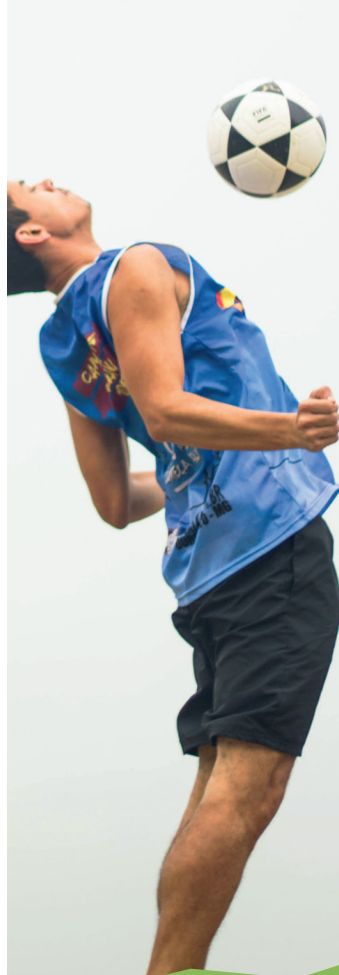
55 Euro für Externe

Impressum:

Hamburger Sportbund e.V., Verband für Turnen und Freizeit e.V.

Redaktion: Simone Achtert, Ruth Arens, Heike Thal und Katrin Gauler

Bildnachweis: Pexels.com/Mauracio Mascaro, Thirdman, Guduru Ajay Bhargav, Rodnae Productions



ImPuls.Bewegt.Gesund.

Fachtagung Gesundheitssport

Achtsam und motiviert trainieren!

25. März 2023 | 14.00-18.30 Uhr



Sport und Achtsamkeit –

wie passt das zusammen und welche Mehrwerte lassen sich im Trainingsalltag erzielen?

Das fernöstliche Konzept der Achtsamkeit hält in den letzten Jahren immer mehr Einzug in den Sportbereich. Diese Fachtagung wendet sich an Trainer*innen und Übungsleiter*innen, die interessiert an neuen Impulsen für Ihre Trainingseinheiten sind. Egal ob Fußball, Yoga, Turnen oder Schwimmen – die positiven Effekte sind Sportarten unabhängig und sind sowohl für Trainer*innen als auch für Kursteilnehmer*innen relevant. Unterschiedliche Theorie und Praxisvorträge sorgen für spannende Perspektivwechsel und natürlich kommt der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz!

REFERENT*INNEN

Ralf Rousseau

Achtsamkeit und Bewegung / 1b

Über die Ursprünge des Achtsamkeitskonzeptes, neuere neurologische und psychologische Forschungsergebnisse und Anwendungsmöglichkeiten im Sport. Verschiedene Partner- und Einzelübungen zur Anwendung von Achtsamkeit in Sport und Alltag.

Uwe Bujack

In der Ruhe liegt die Kraft / 2b

Wie hängen Motivation, Spaß und Achtsamkeit zusammen: praktische Übungen inklusive eines klassischen „Bruchtests“.

Rainer Kersten

Vom Bodyguard zum Achtsamkeitstrainer / 1a + 2a

Rainer Kersten teilt die Erfahrungen und Anregungen, die sich aus dieser Umorientierung für eine vielseitige Tätigkeit als Trainer*in ergeben können.



In der Ruhe liegt die Kraft

Ruth Arens

Jedes Gehirn ist das Protokoll seines Benutzers / 1c

Die Form- und Veränderbarkeit unseres Gehirns kann auch für uns als Trainer*innen und Übungsleiter*innen eine Fülle von Anregungen für unsere Unterrichte und für unseren Alltag bedeuten.

Annika Weinkopf

Sport der Spaß macht / 2c

Menschen machen aus den unterschiedlichsten Gründen Sport, für ihre Gesundheit, die Zugehörigkeit, die Leistungssteigerung, den Spaß ... Der Workshop gibt Anregungen, wie es Übungsleiter*innen und Trainer*innen gelingen kann, Menschen im Sport zu unterstützen und zu motivieren ohne Druck zu erzeugen.