

Anmeldung* – bis zum 24.10.2014 – Niedersächsische Turnerjugend im NTB, Maschstraße 18, 30169 Hannover

* Unter www.go-sports-infotagung.de kann man sich auch online anmelden.

Bitte diesen Abschnitt **IN DRUCKBUCHSTABEN VOLLSTÄNDIG** ausfüllen, an der gekennzeichneten Linie abtrennen und im frankierten Umschlag verschicken. **DIE ANMELDUNG IST VERBINDLICH UND WIRD NUR PER E-MAIL BESTÄTIGT!** Bei Nichtteilnahme an der gebuchten Veranstaltung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe der Teilnahme-

gebühr einbehalten. Bei Vorlage eines ärztlichen Attests werden die Teilnahmegebühren erstattet. Der Anmeldende gibt sein Einverständnis, dass Bildmaterial der **go sports infotagung** sowohl in den NTB-Medien als auch in den LSB-Medien veröffentlicht werden darf.

Name, Vorname _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon, E-Mail _____

Verein/Institution _____

Geburtsdatum _____ ggf. Juleica-Nr. _____

Meine Kinder möchten an der Kinderbetreuung teilnehmen:

1. Vorname, Alter _____ 2. Vorname, Alter _____

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE91LSB00000068753 / LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Mandatsreferenz: Diese wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt!

Ich ermächtige den LandesSportBund Niedersachsen e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom LandesSportBund Niedersachsen e.V., auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kreditinstitutes: _____

BIC: _____ IBAN: _____

Abweichende/r Kontoinhaber/in: _____
(wenn mit Teilnehmerin bzw. Teilnehmer nicht identisch ist)

Ort, Datum _____ Unterschrift der Kontoinhaberin/des Kontoinhabers
(wenn nicht mit Teilnehmerin/Teilnehmer identisch)



Organisatorisches

Anreise

IGS Garbsen
Schulzentrum II
Meyenfelder Straße 8
30823 Garbsen-Mitte



Die **go sports infotagung** findet am 15.11.2014 in der IGS Garbsen statt. Die Ausgabe der Teilnahmeunterlagen erfolgt ab 9:00 Uhr! Der Beginn der Veranstaltung erfolgt um 9:30 Uhr mit einem gemeinsamen Warm-Up. Die Workshops starten um 10:00 Uhr! Fahrplanauskünfte für die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln gibt es unter www.efa.de. Zielhaltestelle: Garbsen Mitte Schulzentrum II.

Teilnahmegebühren

Erwachsene:	50,- EUR
Jugendliche unter 18 Jahre:	30,- EUR
Juleica-Inhaberinnen und Juleica-Inhaber erhalten einen Rabatt von	10,- EUR

Kinderbetreuung

Pro Kind (Mindestalter 4 Jahre)	10,- EUR
---------------------------------	----------

Verlängerung der Juleica- und der Übungsleiter-Breitensport-Lizenzen

Anerkennung von 7 LE

Die **go sports infotagung** ist eine Kooperationsveranstaltung der Sportjugend Niedersachsen, der Niedersächsischen Turnerjugend, der Sportjugend des Regionssportbundes Hannover und des Sport-Fachbereiches der IGS Garbsen.

Infoline (ab September): Telefon: 0511-9809774 (NTJ Büro)
E-Mail: gospportsinfotagung@sjn-bist.de

Von A wie Air Track ...

... bis Z wie Zirkus!

Der Countdown läuft! Am 15. November findet die 24. **go sports infotagung** in der IGS Garbsen statt. Auch diesmal haben die Sportjugend Niedersachsen, der Sport-Fachbereich der IGS Garbsen, die Sportjugend des Regionssportbundes Hannover und die Niedersächsische Turnerjugend ein facettenreiches Fortbildungsprogramm zusammengestellt. In 60 Workshops präsentieren wir euch bekannte Klassiker und neueste Trends aus Abenteuer- und Trendsport, Dance, Fitness und Entspannung.

Thematisch gibt das Workshop-Programm einen ersten Überblick über das Fortbildungsprogramm 2015 der Sportjugend Niedersachsen und der Niedersächsischen Turnerjugend. Die Workshop-Inhalte könnt ihr dann in Tages-, Wochenend- oder Wochenlehrgängen bei den jeweiligen Sportorganisationen vertiefen.

Unser Tipp: Wie auch im letzten Jahr werden wir mit einem gemeinsamen Warm-up um 9:30 Uhr die Veranstaltung beginnen. Also pünktlich sein und mitmachen!

Zwischen den Workshop-Blöcken lädt traditionell der Infomarkt zum Informieren, Stöbern und Shoppen ein. Freut euch daher auf einen unvergesslichen und abwechslungsreichen Tag voller Bewegung, Spaß und Gemeinschaft. Doch aufgepasst, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Schnell sein wird belohnt: Denn unter www.go-sports-infotagung.de kann man sich ab sofort online über die Workshop-Inhalte näher informieren und auch anmelden. Auf diese Weise sichert Ihr euch definitiv einen der begehrten Workshop-Plätze: Unkompliziert und schnell!



go sports infotagung

Workshop-Programm 15.11.2014

Bitte Sportzeug und feste Hallenschuhe mitbringen!

Block 1: 10:00 Uhr-11:45 Uhr

1-01 Gezielt trainieren: „schnell - kräftig“

Christian Gustedt – Zielgerichtetes Training führt schneller ans Ziel. Besonders in der Leichtathletik und in Ballsportarten sind die verschiedenen Ausprägungen der Schnellkraft entscheidend.

1-02 Schwing Dich fit

Laura Hofsummer – Fitnesstraining mit Flexi-Bars stärkt die Tiefenmuskulatur. Ideal für die Gestaltung abwechslungsreicher Fitnessstunden, Aufwärm- oder Krafttrainingsphasen.

1-03 Party Dance

Stefan Jähne – Fetzig Beats und einfache Bewegungen werden zu einer Choreografie, bei der jeder mitmachen kann!

1-04 Abenteuerturnen

Sebastian Kobbe – Wackelige Hängebrücken oder ein Sprung ins Ungewisse können Kindern unvergessliche Erlebnisse ermöglichen und die Turnstunde oder das Sportfest aufpeppen.

1-05 PowerChi

Kerstin Hecking – Im PowerChi wird mit der geweckten Energie gespielt und gleichzeitig gönnen wir dem Körper ein Training im Fettstoffwechselbereich, um danach alles für uns zu kultivieren.

1-06 Wild & Fit

Jörg Ide – Vorgestellt wird ein effizientes Ganzkörpertraining. Ob am Strand, im Gebirge oder im Wald; trainiert wird in und mit der Natur! Auf künstliche Trainingsgeräte wird möglichst verzichtet.

1-07 Sport – Ernährung – Substitution

Till Siekmann-Fuß – Was deckt eine ausgewogene Ernährung wirklich ab? Wo kann eine Substitution erfolgreich unterstützen? Aufklärung und Hilfestellungen über positive und negative Einflüsse der Ernährung auf das Training.

1-08 Selbstbehauptung

Dagmar Kersten – Wir machen Kinder stark! Kinder (5-8 Jahre) lernen, sich nicht in eine Opferrolle zu begeben und anerzogene Hemmschwellen im richtigen Moment zu durchbrechen.

1-09 Koordinationsübungen gegen Haltungsschwächen bei Kindern und Jugendlichen

Anna Lena Koch – Falsche Bewegungsmustern früh vorbeugen. Einfache Übungen und kleine Spiele helfen Rücken- und Haltungsschäden zu verhindern.

1-10 Square Dance

Matthias Rinn – Square Dance ist ein Angebot für (fast) jedes Alter, sofort zum Mittanzen! Weltweit! In diesem Workshop werden erste Figuren vorgestellt und erlernt.

1-11 Passen und Fangen für Vorschul- und Grundschul Kinder

Kerstin Platins – Wie kann ich Kindern die Angst vor

dem Fangen nehmen und mit welcher Pass Art starte ich mein Vorhaben? Gelingendes Passen und Fangen erleichtert die Umsetzung der Ballspiele.

1-12 Aquafitness/Aquagymnastik/Aquajogging

Christof Berends – Das Medium Wasser bietet ideale Möglichkeiten für eine gelenkschonende Entwicklung von Kraft, Ausdauer und Koordination. Nach einer Einführung in Aquajogging geht es ins „tiefe“ Wasser ohne Bodenkontakt (Voraussetzung: Schwimmfähigkeit).

1-13 Capoeira

Kevin Beck – Die brasilianische Kampfkunst verbindet Tanz, Kampf und Akrobatik miteinander. Es werden Angriffs- und Verteidigungstechniken und grundlegende akrobatische Bewegungen vermittelt.

1-14 Krafttraining mit dem Pezziball

Anneke Langer – Ein Krafttraining für den ganzen Körper mit dem Gymnastikball und seinen koordinativen Herausforderungen. Wie können Übungen individuell angepasst werden?

1-15 Einradfahren

Jonas Jung – Ziel ist es, neue Tricks, Formationen und Akrobatik auf dem Einrad kennenzulernen. Gezeigt werden außerdem Methodik und Hilfestellungen um das Einradfahren Kindern beizubringen.

1-16 Spiele für Zwischendurch

Karin Zellmer – Ihr erfahrt und erlebt, wie man mit einfachen Mitteln auch in engen Räumen attraktive und differenzierte Sport- und Bewegungsaktivitäten für Kinder (5-8 Jahre) gestalten kann.

1-17 Tuchgewöhnung und Spiele mit dem Trampolin

Carsten Röhrbein – Das Trampolintuch spielerisch nutzen und sich sicher darauf bewegen. Die Anleitung und Betreuung von Spielen und Aufgaben steht in diesem Workshop im Vordergrund.

1-18 Crossboccia

Ingo Dansberg – Das klassische Boule war gestern – mit dem Freestyle-Trendsport Crossboccia wird jeder Ort zum Spielfeld. Jede Spielrunde ist ein kreatives Erlebnis!

1-19 Kreativer Kindertanz

Sonja Müller - Tanzen begeistert, lass dich anstecken. In diesem Workshop erwarten Dich vielseitig einsetzbare Tanzspiele, gesellige Tanzformen und kreative Choreographien.

1-20 Parkour & Tricking

Dmitry Danov - Es wird eine Einführung in zwei sehr anspruchsvolle Trendsportarten gegeben, die Jugendlichen einen neuen, absolut angesagten Zugang zu „Bewegungskünsten“ ermöglichen.

1-21 Der TurntigerTeamWettbewerb

Charlotte Lohmann - Der Wettbewerb besteht aus zehn Stationen für Kinder von 4-10 Jahren. Ziel ist es, die Stationen im Team zu bewältigen. Teamfähigkeit und motorische Fertigkeiten werden gefördert.

Block 2: 13:15 Uhr-15:00 Uhr

2-22 Koordinationstraining

Christian Gustedt – Übungen mit unterschiedlichen Geräten wie der Bosu-Ball, Teppichfliesen oder Indoboards fordern die koordinativen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen heraus.

2-23 LaGYM Dance Feeling

Laura Hofsummer – Abtanzen zu aktueller, fetziger Musik und dabei Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainieren. Probiere das neue LaGYM Programm aus!

2-24 Video Clip Dance

Stefan Jähne – Alle Stilrichtungen der modernen Tänze werden vereint. Erprobe die Königsdisziplin der Jugendtänze!

2-25 Power Yoga

Sandra Scholz – Was ist Power-Yoga? Welche Übungen sind geeignet? Kann man auch alleine zu Hause üben? Diese und andere Fragen werden beantwortet sowie wertvolle Praxistipps gegeben!

2-26 Die Welt der Jonglage

Dirk Meyer – Jonglieren mit Bällen? Neben den klassischen Geräten können auch Poi Spiele, Shaker Cups, Devil Stick, Tubes und vieles mehr ausprobiert werden.

2-27 Slackline

Sebastian Kobbe – Irgendwas zwischen Balancieren und spazieren gehen. Wie binde ich Slackline in meine Sportstunde ein und wie zeige ich Kindern die Grundlagen?

2-28 Abenteuer Halle

Bärbel Coombes – Dieser Workshop zeigt aufregende Spiele und Geräteaufbauten für Abwechslung in der Sport- und Übungsstunde.

2-29 TriloChi® classic/best of

Kerstin Hecking – Tauche ein in eine Bewegungswelt, welches die Energie/Chi in Dir weckt und sich schließlich in unserem Körper kultiviert.

2-30 Ausdruck – TANZ – improvisation

Sonia Rastelli – Ohne Übungsstress und vorgegebene Schrittkombinationen gilt es, den eigenen persönlichen Tanz zu entdecken. Basis dieser Idee bildet die Dans-essence, eine Tanzpädagogik aus den Niederlanden.

2-31 Anatomie und Sport

Till Siekmann-Fuß – Trainingseffekte und Veränderungen am Bewegungsapparat stehen im Fokus. Wie wirken Übungen oder Trainingsserien und warum? Was passiert im Körper durch Training?

2-32 Grundlagen auf dem AirTrack

Dagmar Kersten – AirTrack ist das Turngerät der Zukunft. Von Grundsprüngen zu komplizierten Abfolgen wird ein spannender Einblick vermittelt!

2-33 Starke Muskeln – wacher Geist

Bettina Arasin – Vorgestellt wird ein Präventionsprogramm für Kinder mit schwachem Hal-

tegrund und Konzentrationsauffälligkeiten. Es kombiniert Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Propriozeption mit neuartigen Spielideen.

BLOCK 1: WS alternativ: **WS** **WS**

BLOCK 2: WS alternativ: **WS** **WS**

BLOCK 3: WS alternativ: **WS** **WS**

Anmeldung bis 24.10.2014

hintergrund und Konzentrationsauffälligkeiten. Es kombiniert Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Propriozeption mit neuartigen Spielideen.

2-34 Big Ball

Sven Kammeyer – Stell Dir einen Pezziball mit zwei Meter Durchmesser vor. Kann damit nicht eine ganz neue und vielfältige Bühnenshow hingelegt werden? Ein absoluter Hingucker!

2-35 Ballspielehits

Christof Berends – Manchmal reichen kleine Regeländerungen, um Klassiker wie Völkerball und Brennball für alle Kinder interessant zu gestalten. Neue Impulse für den Vereins- und Schulsport.

2-36 Wie gut ist deine Reaktionsfähigkeit?

Anneke Langer – Reaktionsschnelligkeit führt zu effizienterem Ausüben der Sportarten. Wir probieren und reflektieren vielfältige Spiele und Trainingsmöglichkeiten.

2-37 „Schwamm drüber“

Nicole Eiben – Schwämme sind wahre Multitalente. Ob für Wahrnehmungsübungen, Bewegungslieder oder weitere Trainingsmöglichkeiten, ein Schwamm peppt deine Stundeninhalte auf.

2-38 Worin unterscheiden sich Zitronen?

Uschi Selchow – Vom Umgang mit Verschiedenheiten. Kulturen sind vielfältig, deswegen benötigen wir interkulturelle Handlungskompetenzen, Konfliktfähigkeit und Perspektivwechsel. Eine theoretische Einführung, Spiele und Übungen zum interkulturellen Lernen.

2-39 Bounce with FitBalls

Christina Anna Bansemmer – Turnen einmal anders: auf und mit Pezzibällen lassen sich spektakuläre, akrobatische Bewegungskünste vollführen. Ein Workshop zum Ausprobieren und Mitmachen.

2-40 Schlau wie ein Fuchs

Karin Zellmer – Spielerisch wird hier über bewusste Koordination die kindliche Entwicklung im Zusammenhang zwischen Bewegung und kognitiver Leistung gefördert (für Grundschul Kinder).

2-41 Vermittlung von Grundsprüngen und Landungsarten auf dem Trampolin

Carsten Röhrbein – Erlerne die Grundelemente des Trampolinturnens und dessen Hilfestellungen. Hin-führende Übungen stehen dabei im Vordergrund.

2-42 Einführung in das Hobby Geocaching

Jochen Detert – Die moderne Schatzsuche. Eine theoretische und praktische Einführung in das Hobby Geocaching. Vom Spitznamen über Internet zum GPS-Navigationsgerät und schließlich in die Natur.

2-43 Power-Tennis

Fabian Flügel – Klassisches Tennis kombiniert mit einem Fitnessworkout zu motivierender Musik. Das abwechslungsreiche Sportprogramm ist ideal für alle Sportbegeisterten sowie für Tennisanfänger. Hinweis: Der Workshop findet draußen statt!

Block 3: 15:45 Uhr-17:30 Uhr

3-44 Spielerisch kräftigen

Christian Gustedt – Vorgestellt werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten, sowie auch akrobatische Kräftigungsübungen! Übungen zu zweit schulen zudem das Miteinander.

3-45 High-Intensity-Training

Laura Hofsummer – Tabata ist eine moderne Art des Fitness-Circuit-Trainings. Intensive Reizsetzung in nur 4 Minuten Workout-Zeit. Lerne ein Spektrum an Übungsvarianten kennen.

3-46 Dance 4 Kids

Stefan Jähne – Im Hip-Hop Style werden Bewegungskombinationen und Grundtechniken vermittelt. Eine Choreographie für Kinder im Alter von 6-11 Jahren.

3-47 Kinder-Yoga

Sandra Scholz – Wozu eigentlich Yoga mit Kindern? Gibt es einen Unterschied zu Yoga mit Erwachsenen? Der Aufbau und Einsatz von Kinder-Yoga werden vorgestellt.

3-48 Schnupperlehrgang Klettern

Bärbel Coombes – Klettern ist aufregend und herausfordernd. Teste deine Grenzen! Besonders bei Jugendlichen stärkt Klettern das Selbstbewusstsein und fördert die Koordination.

3-49 Dopingprävention

Dagmar Kersten – Doping, die Kehrseite der Medaille. Hoch-Leistungssport und seine Tücken. Ein persönlicher Bericht der Vizeolympiasiegerin 1988 im Kunstturnen und anerkanntes Dopingopfer.

3-50 Ringen & Raufen

Anna Lena Koch – Rangeln und Kräfte messen machen (fast) alle Kinder gern. Vermittelt werden Ideen und Grundregeln zu Zweier- u. Gruppenkämpfen in verantwortungsvoller Form.

3-51 Erlebniswelt Turnhalle für die Kleinsten – Theorie –

Bettina Arasin – Welche Anregungen brauchen Kinder in den ersten 3 Lebensjahren und ihre Eltern? Kleine Videosequenzen machen deutlich, welche Entwicklungsschwerpunkte gefördert werden können.

3-52 Entspannung und Meditation für die Sekundarstufe I und II

Rainer Scholl-Hirschmüller – Übungen und Techniken für die Schaffung einer von Vertrauen, gegenseitiger Achtung und liebevoller Zuwendung geprägten Atmosphäre im Klassenzimmer.

3-53 Let s rock

Sven Kammeyer – Wer Sven und seine Gitarren kennt, der weiß, dass hier wieder die Post abgeht! Streetdance mal ganz anders. Es wird abgetanzt und eine riesige Party gezündet.

3-54 Spiele mit Körperkontakt und Ball

Günter Berends – Spiele unter Einbeziehung der Möglichkeiten, sich mit dem Gegenüber „körperlich“ auseinander zu setzen. Einschätzung der eigenen Fähigkeiten, Fairness, Ideen und Regeln für Ballspiele mit Körpereinsatz.

3-55 Fit für den Winter

Anneke Langer – Skigymnastik auf dem großen Trampolin. Ein besonderes Kraft- und Koordinationstraining, das bei Jugendlichen Begeisterung hervorruft.

3-56 Gesellschaftsspiele in der Turnhalle

Nicole Eiben – Gesellschaftsspiele eignen sich hervorragend, um die Stundenziele wie z. B. Kraft- oder Ausdauertraining sowie Übungsreihen zum Erlernen sportlicher Techniken spannend zu verpacken.

3-57 Spiele gemeinsam spielen und entwickeln

Uschi Selchow – Spielen heißt gewinnen und verlieren, kooperieren und konkurrieren, Spannung und Entspannung. Die Vielfältigkeit des Spielens, mal wild mal ruhig, wird in diesem Workshop aufgezeigt.

3-58 Prävention für junge Erwachsene im und durch Sport

Lars Wolf – Was bedeutet eigentlich Prävention? Warum immer mehr junge Erwachsene keinen Sport mehr im Sportverein treiben und wie wir das ändern können. Theorie und praktische Beispiele.

3-59 Turn the challenge

Christina Anna Bansemmer – Viele Jugendliche wollen sich messen, den Champion ihrer Klasse ermitteln und die beste Performance feiern. Welche Kriterien und Wettbewerbsformen eignen sich für neue Bewegungsformen wie Parkour, Freerunning und Tricking?

3-60 Spiel und Spaß mit Gummitwist

Sonja Müller – Spiel, Spaß und Fitnesstraining mit und ohne Musik. Das Gummitwist ist ein vielfältig einsetzbares Spiel und Trainingsgerät; kostengünstig und leicht zu transportieren.

3-61 Skribbeln

Jörg Ide – Mit wenigen Strichen Ideen individuell und ansprechend veranschaulichen – das ist Skribbeln. Entdecke Dein Zeichentalent (wieder) um Deine Ideen oder Übungen zu visualisieren.

3-62 Turnzirkus – Akrobatik

Dirk Meyer – Es werden sowohl die Grundlagen der klassischen (statischen) Akrobatik gezeigt, aber auch die dynamische Akrobatik vorgestellt, wo z. B. zu zweit oder mehr die Lufthöhe erobert wird.