13. Hamburger Sportjugend

Bildungstage

20./21. Oktober 2018 in der Stadtteilschule Alter Teichweg

Hamburger Sportjugend

GRUND- UND STADTTEILSCHULE ALTER TEICHWEG

„Sport kann eine wichtige Rolle
für die Verbesserung des Lebens jedes Einzelnen spielen,
ja nicht nur des Einzelnen, sondern von ganzen Gesellschaften.“

(Kofi Annan)

Herzlich Willkommen zu den

13. Hamburger Sportjugend Bildungstagen 2018

Neben altbewährten Klassikern erwartet euch bei den diesjährigen Sportjugend Bildungstagen ein buntes Programm mit zahlreichen innovativen und facettenreichen Angeboten. Lasst euch in Workshops wie Sprechsport aktivieren, von originellen Spielangeboten begeistern oder von Life Kinetik inspirieren.

Alle Angebote können zur Verlängerung der Juleica (10 LE*) und der Übungsleiter*innen-C-Lizenz (15 LE) genutzt werden. Die Teilnahme an max. 16 LE ist an diesem Wochenende möglich.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren, Mitmachen, Lernen, Erleben und Spielen!

* Eine LE (Lerneinheit) entspricht 45 Minuten.

HSJ-Bildungstage 2018

Samstag, 20. Oktober 2018

Uhrzeit	Kl. Halle	Sporthalle	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Aula	Judoraum
10.00 h – 13.00 h	A1 **Spielerisches Krafttraining** Svea Schulz 4 LE	A2 **Spiele für Viele** Oliver Schmidt 4 LE	A3 **Sportpsychologie und mentales Training** Dr. Inga Hahn 4 LE	A4 **Kinder stark machen** Hauke Welsch 4 LE	A5 (Beginn 10.45 h) **Essstörungen & Sport** Shirley Hartlage 3 LE	A6 **Faszien Yoga** Nora Ebert 4 LE	
13.00 h – 14.00 h Mittagspause							
14.00 h – 15.30 h	B1 **Warm up´s, Icebreaker und Co.** Hauke Welsch 2 LE	B2 **Ultimate Frisbee** Daniel Knoblich 3 LE	B3 **SprechSport** Laura Enste 4 LE	B4 **Life Kinetik** Stefan Müller 3 LE	B5 **Organisation & Ablauf von Sportveranstal-tungen** Carina Carlsen 4 LE	B6 **Entspannung** Nora Ebert 2 LE	
15.40 h – 17.00 h	B7 **HIIT** Hauke Welsch 2 LE						B8 **Capoeira** Janosch Mücher 2 LE
17.10 h							

Programmübersicht/Zeitplan

Sonntag, 21. Oktober 2018

Uhrzeit	Kl. Halle	Sporthalle	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Aula
10.00 h –	C1 **Das Spielelabor** Oliver Schmidt 4 LE	C2 **1x1 der Ballspiele** Svea Schultz 4 LE	C3 (Beginn 11.30 h) **Zuschüsse für die Jugendarbeit** Lennart Gössing 2 LE	C4 **Kinesio-Taping** Janet Loos 4 LE	C5 **Visualisieren** Ruth Beckmann 4 LE	C6 **Selbstbehauptung & Verteidigung** Andreas Hofer 4 LE
11.30 h – 13.00 h						
13.00 – 14.00 h Mittagspause						
14.00 h – 16.15 h	D1 **Original Play** Uwe Reisenauer 4 LE	D2 **Bubble Soccer** Michael Gischkat 3 LE	D3 **Medienarbeit im Sportverein** Lea Schulz 4 LE	D4 **Sportmassage** Janet Loos 4 LE	D5 **Grundlagen einer gesunden Ernährung** Dr. Annika Fenger & Dr. Sebastian Fenger 4 LE	D6 **Natürliche Autorität** Luisa Gräve 4 LE
17.00 h						

A1 Spielerisches Krafttraining (4 LE)

Krafttraining – Gewichte stemmen und mehr nicht? Dass dies nicht ganz der Wahrheit entspricht, soll dieser Workshop zeigen. Dazu werden altbekannte Übungen aus dem Fitnessbereich in verschiedene Spielformen gepackt, ohne dass dabei Langeweile aufkommt. Insbesondere die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen werden thematisiert, die ebenso von einem ausgewogenen Kraftzuwachs profitieren können wie Erwachsene – egal in welcher Altersklasse.

Referentin: Svea Schultz (Koordinatorin Freiwilligendienste im Sport [Sportjugend MV], Master Sportwissenschaften)

A2 Spiele für Viele (4 LE)

Wer mit großen Gruppen arbeitet, kennt das Problem: Es gibt zahlreiche schöne Spiele, doch oft scheitert die Umsetzung an der Gruppengröße. Was also tun, wenn mit einer großen Gruppe gespielt werden soll? Wo gibt es passende Spielideen? Zum Beispiel in diesem Workshop, der zahlreiche Anregungen für Aktionen mit Gruppen bis zu 100 Personen gibt.

Referent: Oliver Schmidt (Freiberuflicher Trainer und Erlebnispädagoge, B.A. Soziale Arbeit, M.A. Bildungswissenschaft)

A3 Sportpsychologie und mentales Training: Erfolg entsteht im Kopf! (4 LE)

Um Freude am Sport zu haben und erfolgreich zu sein, braucht es u.a. die Fähigkeiten, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, sich in den optimalen Wettkampfmodus zu versetzen und seine Ziele konsequent zu verfolgen. Mit diesen und weiteren Themen beschäftigt sich die Sportpsychologie. In diesem Seminar wird es einen kleinen Überblick über sportpsychologische Themen geben und anhand praktischer Übungen und Beispiele verdeutlicht, was das mentale Training leisten kann, um dann gut zu sein, wenn es darauf ankommt.

Referentin: Dr. phil. Inga Hahn (Diplom-Psychologin, Sportpsychologische Expertin im Leistungssport)

A4 Kinder stark machen (4 LE)

In diesem Seminar geht es darum, das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Heranwachsenden zu stärken und ihre Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit zu fördern. Kinder und Jugendliche, die ihre Stärken kennen und denen wir Vertrauen und Anerkennung schenken, wachsen zu selbstbewussten Persönlichkeiten heran. Das ist eine wichtige Grundlage, um später auch gegen Gruppendruck „Nein“ zu Suchtmitteln sagen zu können.

Neben einem T-Shirt erhaltet ihr jede Menge kreative Ideen, Denkanstöße und Infomaterial für euren Verein oder auch interessierte Eltern – zur Verfügung gestellt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Kooperationspartner des DOSB).

Referent: Hauke Welsch (Kursmanager, Athletiktrainer, Referent für Trainerkommunikation, Soziologie Student)

A5 Essstörungen und Sport (3 LE)

Die Anzahl an Mädchen und Jungen mit ersten Anzeichen einer Essstörung wächst weiterhin und auch im Erwachsenenalter kann der Umgang mit Essen und Sport problematisch werden. Das Thema begegnet uns im Leistungssport aber auch in Sportvereinen und Fitnesscentern.

In diesem Seminar geht es um folgende Themen:

- Was sind überhaupt Essstörungen und wie erkenne ich sie?
- Welche Zusammenhänge gibt es zwischen Essverhalten, Sportverhalten und Körperidealen?
- Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich und welche Hilfsangebote gibt es?

Referentin: Shirley Hartlage (Sozialpädagogin, Therapeutin, Beraterin Waage e.V.)

Achtung! Dieser Workshop startet erst um 10.45 h.

A6 Faszien-Yoga – Faszinierende Beweglichkeit (4 LE)

Faszien – unser Bindegewebe – sind momentan in aller Munde. Ist das nur ein Modetrend oder steckt etwas dahinter?

Faszien kommen im ganzen Körper vor, sie umhüllen Muskeln, Organe und Knochen wie ein großes Netz. Wenn man sie vernachlässigt, werden sie mit der Zeit spröde oder fangen an zu verkleben. Daraus resultieren Schmerzen in den Muskeln und Verspannungen im ganzen Körper. Für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist es wichtig, unseren Faszien Aufmerksamkeit zu schenken und sie geschmeidig zu halten. In einer schwungvollen und harmonischen Yoga-Stunde werden wir die Faszien ansprechen und somit auch unsere Muskeln und unseren ganzen Körper geschmeidiger machen.

Referentin: Nora Ebert (Yoga Ausbildungsreferentin, Rückentrainerin, B-Lizenz Haltung und Bewegung)

B1 Warm up´s, Icebreaker & Co. – in nur 15 Sekunden das Eis in einer Gruppe brechen – das geht! (2 LE)

In diesem Workshop werden vielfältige Kommunikationsspiele und Methoden ausprobiert. Ganz nebenbei hat jede*r Teilnehmer*in die Möglichkeit, nicht nur mit anderen zu kommunizieren, sondern auch etwas über sich selbst herauszufinden und sich besser kennenzulernen. Für den Anstoß von positiven Gruppendynamiken sowohl in neuen als auch in alten, „eingeschlafenen" Gruppen lernt ihr eine Menge lustige, bunte und teilweise auch überraschende Anregungen und Ideen kennen.

Referent: Hauke Welsch (Kursmanager, Athletiktrainer, Referent für Trainerkommunikation, Soziologie Student)

B2 Ultimate Frisbee (3 LE)

Ultimate oder Ultimate Frisbee ist ein wettkampforientierter, weitgehend berührungsloser Mannschaftssport, der mit einer 175 g schweren Kunststoffwurfscheibe gespielt wird.

Das Besondere der Sportart ist, dass sie ohne Schiedsrichter auskommt und neben dem sportlichen Erfolg immer der „Spirit of the game" – das eigene (Team-) Verhalten auf dem Platz im Mittelpunkt steht. In diesem Workshop werden die Grundlagen der Sportart, eine Kurzeinführung in die unterschiedlichen Wurftechniken sowie ein spielerischer Abschluss vermittelt.

Referent: Daniel Knoblich (Geschäftsführer HSJ, ÜL C-Lizenz Breitensport)

B3 SprechSport (4 LE)

Sprechsport baut – wie jede andere Sportart auch – systematisch Kraft, Ausdauer und Präzision (z.B. in der Artikulation) auf. „Mehr als 50 Muskelpaare sind am Sprechen beteiligt ..." (Prof. Hess, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf) und die Zunge ist dabei ein wahrer Akrobat. Durch verschiedene Übungen werden alle am Sprechen beteiligten Muskeln gekräftigt, gedehnt und gelockert und dann präzise und gekonnt eingesetzt. „Sprechsport ist Hochleistungssport" (Dr. Georg Winter). Sprechsport trainiert ganzheitlich: Von der Atmung über die Körpersprache und die Stimme bis zum durch den Mund flitzenden Zungenbrecher – es ist immer der ganze Körper beteiligt. Mit Sprechsport verbessert ihr eure Sprech-Ausdauer (ihr könnt länger sprechen ohne heiser zu werden) und eure Kraft (die Lautstärke). Zudem unterstützt Sprechsport die allgemeine körperliche und mentale Fitness.

Referentin: Laura Enste (Logopädin [B. of Health] und Sprechwissenschaftlerin [M.A.])

B4 Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung (3 LE)

Jede*r von uns hat ungefähr 100 Milliarden Gehirnzellen, aber wir nutzen dieses Potential nicht annähernd aus. Das Training mit Life Kinetik regt durch eine Kombination von Bewegungen mit visuellen und koordinativen Aufgaben das Gehirn an, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr Verbindungen entstehen, desto leistungsfähiger wird unser Gehirn. Im ersten Teil des Workshops wird die Theorie erklärt, die hinter diesem Training steckt.

Praktische Übungen, die mit viel Spaß vermittelt werden, folgen im zweiten Teil.

Referent: Stefan Müller (Sportwissenschaftler, Life Kinetik Trainer)

B5 Organisation, Planung und Durchführung von Sportveranstaltungen (4 LE)

In diesem Seminar erhaltet ihr eine theoretische Einführung in die Planung und Durchführung von Sportveranstaltungen mit einer Gruppengroße von 200 Personen und mehr.

Unter der Berücksichtigung von rechtlichen Aspekten wird in dem Seminar eine reale Veranstaltung geplant sowie auf eigene Ideen, Wünsche und Fragen der Teilnehmer*innen eingegangen.

Referentin: Carina Carlsen (Angehende Veranstaltungskauffrau, spezialisiert auf Sportveranstaltungen, C-Lizenz Breitensport für Kinder & Jugendliche)

B6 Entspannung (2 LE)

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Entspannung anzuleiten oder selbst zu erleben. Egal ob man drei oder 30 Minuten Zeit hat. Egal ob nach einem dynamischen Workout oder einer ruhigen Yogastunde. Egal ob Traumreise oder klassische Musik: In unserem gestressten Alltag tut jede Art Entspannung gut und alle lieben eine kurze Auszeit.

In diesem Workshop lernt ihr verschiedene Entspannungstechniken kennen und probiert diese auch gleich aus, so dass ihr nach dem Seminar in ein entspanntes Wochenende gehen könnt.

Referentin: Nora Ebert (Yoga Ausbildungsreferentin, Rückentrainerin, B-Lizenz Haltung und Bewegung)

B7 HIIT – Hoch Intensives Intervall Training (2 LE)

Der Trend geht zu kurzen, effektiven Trainingseinheiten anstatt stundenlang zu laufen oder Rad zu fahren. Knackig ist beim HIIT vor allem die Intensität. Schon wenige intervallförmige Belastungen weit oberhalb der anaeroben Schwelle führen nicht nur zu mehr Sprintfähigkeiten, sondern „auch die Ausdauer wird deutlich gestärkt und das bis zu zehnmal so wirksam wie bei der herkömmlichen Methode", erläutert Christian Manunzio von der Sporthochschule Köln.
Neben den dahinter stehenden bio-chemischen Abläufen und den darauf aufbauenden Trainingsmethoden geht es vor allem um das Ausprobieren ganz unterschiedlicher Übungen, die euch aus eurem Wohlfühlbereich herauslocken.

Referent: Hauke Welsch (Kursmanager, Athletiktrainer, Referent für Trainerkommunikation, Soziologie Student)

B8 Capoeira – Miteinander spielen (2 LE)

Das ästhetische Zusammenspiel von Angriff und Ausweichen sowie die Herausforderung der Koordination kraftintensiver, ungewohnter Bewegungen im Spiel zu zweit werden in diesem Workshop thematisiert. Eure körperlichen und motorischen Fähigkeiten werden gefordert und der Aspekt des „sich-zusammen-Bewegens" erlebt, der in der Capoeira einen hohen Stellenwert einnimmt. Mit Spaß und ohne Leistungsdruck werden die neu gelernten Bewegungen im Spiel zu zweit umgesetzt.

Capoeira kann in jedem Alter erlernt werden und die Kombination aus spielerischem Kampf, Tanz, Musik und Rhythmus bietet die Möglichkeit, auf vielen verschiedenen Ebenen Zugang zu dieser Sportart zu erlangen.

Referent: Janosch Mücher (Sportstudent, C-Lizenz Breitensport für Kinder & Jugendliche)

C1 Das Spielelabor (4 LE)

Menschen spielen gerne und in jedem Menschen steckt ein*e Erfinder*in. Hier kommt beides zusammen.
In diesem Workshop werden die Teilnehmenden zu Spieleerfinder*innen und entwickeln aus Ideen ganze, fertige und spielbare Spiele! Am Anfang steht eine Grundidee und gemeinsam wird dann mit einer Vielzahl an Materialien an einem funktionierenden Sportspiel gefeilt. Was am Ende rauskommt, liegt also ganz in der Hand der Gruppe.

Referent: Oliver Schmidt (Freiberuflicher Trainer und Erlebnispädagoge, B.A. Soziale Arbeit, M.A. Bildungswissenschaft)

C2 Das kleine 1x1 der Ballspiele (4 LE)

Egal wie groß, klein, leicht oder schwer sie sind, Bälle sind einfach das beste Mittel, um Kinder und Jugendliche jeden Alters in Bewegung zu bringen. Dass damit nicht nur Fußball, Volleyball, Basketball und Handball gemeint ist, soll dieser Workshop zeigen. Altbekannte Fang- und Laufspiele schaffen schnell neue Ausgangsbedingungen, wenn ein Ball eingesetzt wird. Aber auch Klassiker wie Brennball und Zweifelderball können durch kleine Veränderungen ganz neue Reize setzen.

Referentin: Svea Schultz (Koordinatorin Freiwilligendienste im Sport [Sportjugend MV], Master Sportwissenschaften)

C3 Zuschüsse für die Jugendarbeit (2 LE)

Teilnahme an Turnieren, Trainingslagern, Sommerfesten, kostenloser Sport für Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Familien, Fortbildungen für Jugendbetreuer*innen und Trainer*innen – in diesem Seminar erfahrt ihr alles über die Förderungen der Hamburger Sportjugend und die jeweiligen Antragsmodalitäten für sportliche und überfachliche Maßnahmen in der Vereinsjugendarbeit.

Referent: Lennart Gössing (Mitarbeiter Finanzen HSJ)

Achtung: Dieses Seminar beginnt erst um 11:30 Uhr und es ist kostenfrei!

C4 Kinesio-Taping (4 LE)

Bei großen Sportveranstaltungen sieht man kaum noch Athlet*innen ohne diese „bunten Pflaster“ am Körper. Kinesio-Taping ist eine Ergänzung zur eigentlichen medizinischen Behandlung und ist heutzutage sowohl aus dem Spitzensport als auch in der alltäglichen Praxis kaum noch wegzudenken. In diesem Workshop werdet ihr einen Einblick in die Grundlagen des Kinesio-Tapings erhalten und euch theoretisch und praktisch an vielen verschiedenen Tapes versuchen.

Referentin: Janet Loos (Physiotherapeutin)

C5 Visualisieren – mit Stift & Papier für mehr Verständnis (4 LE)

Egal ob Spielerklärung, Wochenplan der Kinderfreizeit oder Leitung und Begleitung einer Sitzung, egal ob in der Arbeit mit kleinen Kindern, geflüchteten Menschen oder hochdekorierten Vorständen: Visualisierungen helfen ungemein bei der Informationsvermittlung, verbessern die Merkfähigkeit und machen auch noch Freude. In diesem Workshop lernt ihr die Basisregeln der Visualisierung und erobert euch euren eigenen visuellen Grundwortschatz oder baut diesen aus.

Jede*r ist willkommen! Gerne auch, wenn ihr der Überzeugung seid, nicht zeichnen/malen zu können oder wenn ihr eure Visualisierungen/Schrift noch verbessern möchtet.

Referentin: Ruth Beckmann (Dipl. Psychologin, Juleica Ausbilderin)

C6 Selbstbehauptung & Verteidigung in Sport und Freizeit (4 LE)

Sowohl im Sport als auch im Alltag sind Menschen zunehmend Provokationen, Grenzverletzungen und gar körperlichen Übergriffen ausgesetzt. In diesem Workshop sollen Strategien und Techniken vermittelt und geübt werden, mit denen diesen unangenehmen Begleiterscheinungen begegnet werden kann:

- Selbstbewusst auftreten ohne zu provozieren,
- authentisch und klar Grenzen setzen,
- Grenzverletzungen abwehren,
- einfache körperliche Angriffe abwehren und
- Selbstverletzungsrisiken minimieren.

Die Erfahrungen der Teilnehmer*innen dienen dabei als Praxisbeispiele. Abgerundet wird die Veranstaltung mit einigen Hinweisen, wie diese Techniken im Trainingsalltag mit wenig Aufwand an Kinder und Jugendliche vermittelt werden können.

Referent: Andreas Hofer (Sozialpädagoge, Antigewalt- und Kommunikationstrainer)

D1 Original Play® – Von Herzen spielen (4 LE)

Original Play® zielt auf die Verbesserung der Beziehungen zwischen Einzelnen und Gruppen, indem Aggression und Gewalt durch Freundlichkeit und Sicherheit ersetzt werden. Die Teilnehmer*innen lernen in diesem Workshop,

- welche Rolle das Spiel im Leben eines Kindes einnimmt,
- wie das Spiel ein starkes Fundament legt für Lernen und Entwicklung bei Kindern,
- welche Rolle Erwachsene im Spiel einnehmen.

Es werden praktische Anregungen vermittelt, wie

- das Gefühl von Sicherheit, Zugehörigkeit und Vertrauen die Beziehungen mit anderen verbessert,
- Verhaltensmuster von Aggression, Ärger und Gewalt in Freundlichkeit, Fürsorge und Offenheit verändert werden,
- man mit Überraschungs- und Veränderungsmomenten umgehen kann,
- man mit Stress und Angst umgehen kann,
- sich emotionale Flexibilität und Selbstachtung verbessern lassen,
- man mit Konflikten und Rivalität im privaten und beruflichen Leben umgehen kann.

Referent: Uwe Reisenauer (Erziehungswissenschaftler M.A., Original Play Apprentice)

D2 Bubble Soccer (3 LE)

Bubble Soccer ist der neue Trendsport aus Dänemark mit garantiertem Lachmuskeltraining! Sei dabei und lerne den korrekten Umgang mit den großen durchsichtigen Bällen kennen. Neben eines Bubble Soccer Turniers stehen verschiedene kleine Spiele auf dem Programm. Außerdem wird ein Überblick gegeben, wie man diese Attraktion sinnvoll in das regelhafte Training einbauen kann.

Referent: Michael Gischkat (Vorstandsmitglied & Referent HSJ)

D3 Sportmarketing, PR und Medienarbeit im Sportverein (4 LE)

Natürlich ist ein gewisser sportlicher Erfolg eine gute Voraussetzung für den Verkauf von Merchandise und TV-Rechten, aber vor allem gutes Sportmarketing, Pressearbeit und Öffentlichkeitsarbeit tragen ihren Teil dazu bei. Denn wirklich erfolgreich ist nur, wer auch wahrgenommen wird. Das gilt für euren Verein genauso, wie für die großen Profivereine.

Ihr lernt nicht nur ein gutes Interview zu führen, ein starkes Video zu drehen, sondern auch wie ihr die Presse dazu bringen könnt, zu schreiben was IHR wollt! Gemeinsam entwickeln wir eine Strategie, wie ihr euren Verein in den Medien glänzen lasst.

Referentin: Lea Schulz (Studentin Öffentlichkeitsarbeit und Medienkommunikation)

D4 Sportmassage (4 LE)

Sportmassage – klassische Massage. Was ist das eigentlich?
In diesem Workshop erhaltet ihr Einblicke in die verschiedenen Anwendungsbereiche und Massagetechniken, mit denen die Muskulatur auf Training und Wettkampf vorbereitet bzw. nach sportlicher Betätigung entspannt werden kann. Zudem lernt ihr diese in der Praxis anzuwenden.

Referentin: Janet Loos (Physiotherapeutin)

D5 Grundlagen einer gesunden Ernährung (4 LE)

In dieser Fortbildungsveranstaltung werdet ihr mit den Grundlagen einer gesunden Ernährung vertraut gemacht. Dabei erhaltet ihr zu Beginn einen Einblick in aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und Entwicklungen im Bereich Ernährung. Orientiert an den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) überprüfen wir unser tägliches Essverhalten. Was kann ich ändern, damit mein Ernährungsverhalten gesünder wird, ich mich besser fühle und leistungsfähiger bin? Was sind die Alternativen zu Schokoriegel und Tiefkühlpizza, wenn die Zeit zum Essen im Arbeitsalltag fehlt? Darüber hinaus setzen wir uns kritisch mit den neuesten Ernährungstrends und -mythen auseinander und besprechen, wie eine gesunde Ernährung – vor allem von sportlich aktiven Personen – praktisch umgesetzt werden kann.

Referent*in: Dr. rer. hum. Annika Fenger (Sportpädagogin, Medizin- und Gesundheitswissenschaftlerin);
Dr. med. Sebastian Fenger (Mediziner, Leistungssportler und Trainer Kanurennsport)

D6 Natürliche Autorität – Meine Rolle als Gruppenleiter*in (4 LE)

Natürliche Autorität. Was heißt das eigentlich? Und wie werde ich das? Oder bin ich es schon? Und wie mach ich das den anderen klar? In dem Workshop geht es um die Rolle als Gruppenleiter*in und um Tricks und Tipps, sich dabei wohl zu fühlen. Anhand verschiedener Methoden erkennen und aktivieren wir die eigenen Potenziale, erweitern Komfortzonen und gewinnen Selbstsicherheit. Damit wir so unsere Freude an Bewegung und Motivation weitergeben können.

Referentin: Luisa Gräve (Trainerin, C-Lizenz Breitensport)

Hinweise zur Teilnahme

Anmeldungen bitte spätestens bis 05. Oktober 2018 per Post,
per Fax: 040/41908-296 oder per E-Mail: l.goessing@hamburger-sportjugend.de

Teilnahmegebühren:

	Stufe* 1	Stufe 2	Stufe 3
2 LE	8,00 €	12,00 €	16,00 €
3 LE	12,00 €	18,00 €	24,00 €
4 LE	16,00 €	24,00 €	32,00 €

* Stufe 1: Für Mitglieder von HSB-Vereinen und –Fachverbänden
Stufe 2: Für Mitglieder von Vereinen, die nicht im HSB sind, aber Hamburger Fachverbänden angehören; für Mitglieder anerkannter Hamburger Jugendverbände; Schüler*innen an allgemeinbildenden Schulen
Stufe 3: Sonstige

Barzahlung bitte direkt vor Ort!

Die HSJ behält sich vor, bei unentschuldigtem Nichterscheinen die Teilnahmegebühr zu erheben.

Information und Anmeldung:
Hamburger Sportjugend im Hamburger Sportbund e.V.
Lennart Gössing, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg
Telefon: 040/41908-289, Fax: 040/41908-296
E-Mail: l.goessing@hamburger-sportjugend.de

Veranstaltungsort:
Stadtteilschule Alter Teichweg,
Alter Teichweg 200, 22049 Hamburg

Mit freundlicher Unterstützung der
Freien und Hansestadt Hamburg

Hamburg

Fotos: HSJ, Fotolia