

WORKSHOP „Finanzierungs- und Organisationsmodelle für SPORT PRO GESUNDHEIT Angebote“

Das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ ist das Premiumprodukt des Vereinssports in der Gesundheitsförderung und Prävention. Das Zertifikat steht für einen hohen Qualitätsstandard, den ein Bewegungsangebot nachweislich erfüllt. Ein echtes Plus also für die Sportvereine, sowohl in der Vereinsentwicklung, als auch in der Außerdarstellung.

In diesem Workshop werden die folgenden Themen und Fragestellungen zu den Rahmenbedingungen, Kosten und Aufwendungen bei bezuschungsfähigen Präventionsangeboten diskutiert und entwickelt:

Welche Rahmenbedingungen, Kosten und Aufwendungen sollten bei bezuschungsfähigen Präventionsangeboten berücksichtigt werden?

Welche Kursgebühren ergeben sich daraus?

Wie setzen sich Beiträge der Vereinsmitgliedschaft, Abteilungsbeiträge und Kursgebühren sinnvoll zusammen?

Wie können Kurs- und Dauerangebote organisatorisch und finanziell sinnvoll gestaltet werden?

Mit welchen Angeboten, Angebotsformen, Beiträgen und Kursgebühren kann ich Mitglieder langfristig gewinnen und binden?

Der LSB NRW bietet zu diesem Thema Informations-, Beratungs- und Unterstützungsleistungen an, die auch ein Erkennen von Handlungsbedarf für notwendige Veränderungen möglich macht.

Dieser Workshop richtet sich an Übungsleiter/-innen mit B-Lizenz Prävention und Rehabilitation, Abteilungsleiter/-innen, Vorstandsmitglieder, beruflich qualifizierte Personen (Sport- und Bewegungswissenschaften) in der Vereinsarbeit, Interessierte.

WORKSHOP Kennung: BGb2

25.11.2017, 13:00 – 15:00 Uhr

SportCentrum Kamen-Kaiserau

Jakob-Koenen-Str. 2, 59174 Kamen

Teilnehmergebühr: 5,00 incl. Mittagessen und Getränke

Hinweis: Bei Anmeldung zum Aktionstag ist die Teilnahme am Workshop kostenfrei!



Bewegt GESUND bleiben im WDFV.

25. November 2017, 10 – 15 Uhr

SportCentrum Kamen-Kaiserau

Jakob-Koenen-Str. 2, 59174 Kamen

Teilnehmergebühr € 12,00

Kennung: AT-BGb

AKTIONSTAG
des Westdeutschen Fußballverbandes
Ausschuss Freizeit- und Breitensport



Eine Initiative des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Unterstützt durch:



Kontakt & Anmeldung:

Westdeutscher Fußballverband e.V.

Rainer Engler, Telefon 0203 7172-2600, fub@wdfv.de

Ein Wort zu Beginn.

Liebe Sportfreundinnen und liebe Sportfreunde,

Gesundheit ist unser höchstes Gut - und Gesundheitsförderung gewinnt gesellschaftlich immer mehr an Bedeutung! Regelmäßiger Sport und Bewegung, verbunden mit einer ausgeglichenen Lebensweise, tragen entscheidend dazu bei, unsere Gesundheit zu verbessern und lange Zeit zu erhalten.

Innerhalb des Breitensports in den Vereinen ist „Sport und Gesundheit“ daher ein wichtiges Schwerpunktthema.

Mit unserem F+B Aktionstag „Bewegt GESUND bleiben!“ wollen wir Ihnen aktuelle Themen für Ihre Vereinspraxis nahebringen. Moderne Sportangebote, die Sie in Ihrem Verein beim Auf- und Ausbau eines Angebots im Gesundheitsbereich unterstützen sollen, werden in Theorie und Praxis vorgestellt.

Im Rahmen unseres Aktionstags bieten wir Ihnen zusätzlich einen interessanten Workshop zu „Finanzierungs- und Organisationsmodellen für SPORT PRO GESUNDHEIT Angebote“ in Ihrem Verein.

Wir freuen uns darauf, Sie bei unserem F+B Aktionstag im Sport-Centrum Kamen-Kaiserau begrüßen zu dürfen.

Dr. Niels Lange
Vorsitzender Ausschuss Freizeit- und Breitensport
des Westdeutschen Fußballverbandes e.V.

Das Programm.

10:00 Uhr	Einführung in das LSB Programm „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“
11:00 – 15:00 Uhr	Gesundheits- und Fitness-Station
11:00 Uhr	Rücken in Balance
12:00 Uhr	Mittagspause
13:00 Uhr	Faszientraining
14:00 Uhr	Kinesiologie & Yoga

Die Inhalte.

Gesundheits- und Fitness-Station

An unserer Gesundheits- und Fitness-Station können Sie einige einfache Tests und Messungen zur Überprüfung Ihres allgemeinen Gesundheitszustandes durchführen. Und an unserem High-Tech Cortex Trainer® haben Sie zudem die Möglichkeit, neben professionellen Tests für Stabilität, geistige Fitness und Koordinationsfähigkeit auch motivierende Übungen für Beweglichkeit, Hirnleistung und Körperwahrnehmung kennenzulernen und auszuprobieren. Das optimale Training zur Kompensation von Verspannungen und Schmerzen im Rücken- und Schulterbereich wird am SymVibe® vorgestellt. Diese Stationen ersetzen ausdrücklich nicht die eingehende medizinische Untersuchung durch Ihren Hausarzt, geben Ihnen aber vielleicht Hinweise auf Körperwerte, die Sie zeitnah überprüfen lassen sollten.

Faszientraining

Bastian Schweinsteiger und Miroslav Klose tun es genauso wie Dirk Nowitzki: Sie bringen ihre Körper mit Faszientraining in Form. Faszien halten unseren Körper im Innersten zusammen. Wenn Menschen die Faszien falsch oder zu viel belasten oder sich zu wenig bewegen, können sie sich verdrehen oder verkleben. Mögliche Folgen: Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Beweglichkeit. Genau hier setzt nun der Fitnesstrend Faszientraining an. Spezielle Übungen sollen die Faszien wieder glatt gleiten lassen. Eine zylinderförmige Schaumstoffrolle ist Hauptakteur der Faszienfitness. Sie massiert Beine, Rücken oder Fußsohlen tief unter der Haut.

Rücken in Balance

Rückenschmerzen können einem das Leben schwermachen und den Alltag sehr einschränken. Dabei helfen einfache Regeln aus der Rückenschule, Rückenschmerzen zu verhindern, ihnen entgegenzuwirken und das persönliche Wohlbefinden zu steigern. „Rücken in Balance“ vermittelt rückschonende Bewegungen, die unter anderem das richtige Stehen, Heben und Tragen beinhalten. Auch Spannungsübungen, Strategien zur Stressbewältigung und Tipps, mit dem Schmerz richtig umzugehen, gehören hierzu. Ein interessantes Angebot für Ihren Verein – und für Sie persönlich!

Kinesiologie & Yoga

Der Job, der Stau auf dem Arbeitsweg, der Lärm in der Nachbarnwohnung – das sind nur einige von vielen Faktoren, die uns im Alltag stressen können. Mit „Kinesiologie & Yoga“ ist es möglich, Stressoren und deren Ursachen aufzuspüren, zu verändern und ein neues Verhalten in den Alltag zu integrieren. Körperliche Symptome gelindert, die Lebensfreude blüht wieder auf und unser einzigartiges Potenzial darf sich in uns wieder entfalten. Bewegungsübungen der Kinesiologie werden in diesem Workshop mit leichten Yogasequenzen verbunden. Verspannungen werden gelöst und die Körperfunktionen neu aktiviert!