

8.  **Trainertag** am Sa. 16. März 2019 von 8.15-14.30 Uhr im Wolfgang-Borchert-Gymnasium, Bickbargen 111, 25469 Halstenbek

Ab 8.15 Uhr						Öffnung des Infopoints im Foyer und Öffnung der Umkleieräume					
8.50 Uhr						Begrüßung und Organisatorisches in der Sporthalle					
Uhrzeit		Halle 1	Halle 2	Halle 3	Klassenraum 1	Klassenraum 2					
9.15 – 10.15 Uhr		Tabatha-Methodik und Anwendung in verschiedenen Trainingsbereichen Claas Christophel max.25	Pilates mit Einsatz von Kleingeräten Rita Bartzik max. 15	Flow Move® - Fit wie ein Tier – Praxis Teil 1 Ein effektives und motivierendes Beweglichkeitstraining. Vom KiTa-Kind bis zu den Senioren... zur Steigerung der Flexibilität, Balance, Koordination, Kraft und Ausdauer. Ulla Degelow-Kasten und Finn Böttcher max. 25	Sportartspezifisches Training nach Muskelverletzungen Dr. Matthias Bögershausen und Andreas Gentzel max. 20	Mobilisation für die Schulter Stefanie Kommnick max. 16					
Workshop 1 (A) Referent:											
10.30 – 11.30 Uhr		High Intensiv Training (HIT) in der Halle mit Übungen aus den Bereichen Athletik Training, Plyometrie und Explosivkraft Claas Christophel max. 25	Bewegungslandschaften für Kids im Grundschulalter Rita Bartzik max. 25	Zumba®- zum Schnuppern Carolina Kaiser max. 25	Flow Move® – Fit wie ein Tier - Theorie 2.Teil Ein effektives und motivierendes Beweglichkeitstraining. Vom KiTa-Kind bis zu den Senioren... zur Steigerung der Flexibilität, Balance, Koordination, Kraft und Ausdauer. Ulla Degelow-Kasten und Finn Böttcher max. 25						
Workshop 2 (B) Referent:											
11.30 – 12.15 Uhr		Mittagspause									

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Klassenraum 1	Klassenraum 2
<p>12.15 – 13.15 Uhr</p> <p>Workshop 3 (C)</p> <p>Referent:</p>	<p>Gemeinsam an einem Strang ziehen – Umgang mit Vielfalt und Handicap Teil 1</p> <p>Klaus Rienecker</p> <p>max. 25</p>	<p>Disco Party Das Tanzkonzept aus dem Norden! Leicht nachvollziehbare Bewegungen zu den Discoklassikern. Text und Rhythmus bei dem man mit muss! Bewegung, Tanz und Party</p> <p>Hendrik Schulz</p> <p>mind. 25</p>	<p>Deep Work[®]- zum Schnuppern</p> <p>Alexandra Großhaus</p> <p>max. 30</p>	<p>Yoga und Faszien</p> <p>Tina Kantor</p> <p>max. 18</p>	<p>Sport bei Arthrose</p> <p>Jörg Steinkamp</p> <p>max. 16</p>
<p>13.30 – 14.30 Uhr</p> <p>Workshop 4 (D)</p> <p>Referent:</p>	<p>Gemeinsam an einem Strang ziehen – Umgang mit Vielfalt und Handicap Teil 2</p> <p>Klaus Rienecker</p> <p>max. 25</p>	<p>Workout and more In dieser Workoutstunde fehlt es an nichts. Die fließende Übungsauswahl lässt jedem die Möglichkeit in seinem Level zu trainieren.</p> <p>Hendrik Schulz</p> <p>mind. 25</p>		<p>Energizing – Kurzentspannung</p> <p>Tina Kantor</p> <p>max. 18</p>	<p>Fit 4 Drums[®]</p> <p>Alexandra Großhaus</p> <p>max. 16</p>