

Workshop: ZUSAMMENWACHSEN 1.0



Anmeldeformular

Nachname, Vorname*:

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort*:

E-Mail*:

Telefon/Handy (für wichtige Rückfragen)*:

Verein:

Kosten pro Kurs: 10€

Special-"Kurs": 100€ - #BetterTogether - Wir arbeiten gemeinsam an deinem Anliegen

Gewünschte Kurse:

Kurs 1: Hochintensives Intervalltraining (HIIT) als Trainingsmethode

Kurs 2: Hello & good morning

Kurs 3: Good morning Kids

Kurs 4: Choreografie in der Theorie

Kurs 5: Zusammenwachsen im Verein

Kurs 6 :Beinschwünge & Beinreihe

Kurs 7: Nachwuchstraining

Kurs 8: Trainer als Führungsperson

Kurs 9: Restart

Kurs 10: Teamentwicklung

Kurs 11: Elternarbeit in der Jugend

Kurs 12: Der Tanzsport aus orthopädischer Sicht

Kurs 13: Intensives Dehnen

Kurs 14: Öffentlichkeitsarbeit

Kurs 15: Körperbewusstsein schaffen in der Jugend

Kurs 16: Praktische Verletzungsprophylaxe

Kurs 17: Beinführung

Kurs 18: Fitness- & Ausdauertraining

Kurs 19: Krafttraining für die Jugend?

Kurs 20: Motivation & Zielsetzung

Special: #BetterTogether



Verpflegung (Mittagspause):

Menü 1: Nudeln mit Tomatensoße - 5€

Menü 2: gemischter Salat, versch. Dressings mit Baguette - 3€

Menü 3: Belegtes Brötchen - 3€ Anzahl:

Ich verpflege mich selbst.

Bitte überweise den Gesamtbetrag (Kursgebühren + mögliche Verpflegung) bis spätestens 19.05.2023 auf folgendes Konto:

GCG Baunatal - Raiffeisenbank eG Baunatal

IBAN: DE93 5206 4156 0200 026948

Verwendungszweck: Workshop

Die Anmeldung schickst Du bitte an: sportliche-leitung.gcg@web.de

Special-Kurs: #BetterTogether

Für dieses Angebot haben wir nur eine sehr begrenzte Anzahl an Plätzen, daher melden wir uns zuerst bei Dir, ob Du einen Platz erhalten hast und die Überweisung sollte bitte erst danach erfolgen. Warum solltest Du einen Platz in diesem Kurs erhalten?

Schildere uns kurz dein Anliegen/Problem:

Der Eingang deiner Anmeldung wird automatisch bestätigt. Hörst Du nichts weiter von uns, hast Du in all deinen gewünschten Kursen einen Platz bekommen und sie finden regulär statt!



Alle Kurse finden am Sportplatz 1 in 34225 Baunatal in der Kultur- & Langenbergsporthalle statt. Komm einfach ca. 30min vor deinem ersten Kurs zum Haupteingang der Kulturhalle.

Denk an genügend Wasser für den Tag. Parkplätze sind an der Halle ausreichend verfügbar.

Wir freuen uns auf Dich! **#ZUSAMMENWACHSEN**

ZUSAMMENWACHSEN 1.0

Kursplan



03.06.2023

9:30 - 10:30

Hochintensives Intervalltraining (HIIT) als Trainingsmethode	Hello & good morning	Good morning Kids	Choreografie in der Theorie
--	----------------------	-------------------	-----------------------------

10:45-11:45

Zusammenwachsen im Verein	Beinschwünge & Beinreihe	Nachwuchstraining	TrainerIn als Führungsperson
---------------------------	--------------------------	-------------------	------------------------------

Mittagspause

12:45-13:45

Restart	Teamentwicklung	Elternarbeit in der Jugend	Der Tanzsport aus orthopädischer Perspektive
---------	-----------------	----------------------------	--

14:00-15:00

Intensives Dehnen	Öffentlichkeitsarbeit	Körperbewusstsein schaffen in der Jugend	Praktische Verletzungsprophylaxe
-------------------	-----------------------	--	----------------------------------

15:15-16:15

Beinführung	Fitness- & Ausdauertraining	Krafttraining für die Jugend?	Motivation & Zielsetzung
-------------	-----------------------------	-------------------------------	--------------------------

16:30-18:00

#BetterTogether			
-----------------	--	--	--

Kursbeschreibungen:

Hochintensives Intervalltraining (HIIT) als Trainingsmethode

In diesem Kurs wird's anstrengend - Du lernst das HIIT als Möglichkeit kennen, konditionelle Fähigkeiten zu verbessern. Du erfährst ebenfalls, welchen Nutzen es mit sich bringt und wie Du das Training gezielt einsetzen kannst.

Zusammenwachsen im Verein

In diesem Kurs gehts um die positiven Auswirkungen altersklassenübergreifender Zusammenarbeit im Team. Jede/r Trainer/in bringt eigene Ressourcen mit, jede Altersgruppe eigene Spezifikationen. Nur gemeinsam können grundlegende Probleme angegangen und bearbeitet, sowie die Übergänge in die nächste Altersklasse fließend gestaltet werden.

Restart

Hier erwartet Dich alles rund um das Thema „Trainingsstart“ - von hilfreichen Routinen über zeitliche Ressourcen bis hin zu verschiedenen Aufwärmmöglichkeiten.

Intensives Dehnen

Eine gute Dehnung ist für unseren Sport unabdingbar. Was hierfür wichtig ist und welche Übungen zum regelmäßigen Training gehören sollten, zeigen wir Dir in diesem Kurs.

Beinführung

Hier erfährst Du alles zum Thema Beinführung: Einführung, Trainingsmöglichkeiten, Routinen, Variationen sowie die Umsetzung und den Anspruch in den einzelnen Altersklassen.

Hello & good morning

In diesem Kurs erwartet Dich ein Rund-Um-Paket zum Thema Aufwärmen und Dehnen.

Beinschwünge & Beinreihe

Hier erfährst du alles zum Thema Beinschwünge: Einführung, Trainingsmöglichkeiten, Routinen, Variationen sowie die Umsetzung und den Anspruch in den einzelnen Altersklassen. Du erfährst ebenfalls, wie eine Beinreihe gestaltet sein sollte und welche Umsetzungsmöglichkeiten es gibt.

Teamentwicklung

Ein positiver Teamspirit führt nicht nur zu mehr Spaß und Freude an dem was wir tun, sondern auch zu mehr Erfolg. In diesem Kurs steht das Team an erster Stelle und es geht um Teambuilding, Gruppenorganisation und Kommunikation.

Öffentlichkeitsarbeit

Willst Du auch dazu beitragen, unseren Sport bekannter zu machen? Dann bist Du hier genau richtig. Wir diskutieren gemeinsam verschiedene Kommunikationskanäle und Du erwirbst einige Know Hows in Sachen Social Media.

Fitness- & Ausdauertraining

Wie halte ich meine Mannschaft fit? Hier lernst du verschiedene Möglichkeiten kennen, das Fitnesstraining tanzsportorientiert und abwechslungsreich zu gestalten.

Good morning Kids

Langweilig und eintönig oder motivierend und energiegeladen? Ein sinnvolles WarmUp ist die Grundlage für ein effektives Training. In diesem Kurs zeigen wir dir verschiedene Möglichkeiten, das Aufwärmprogramm mit Kindern spielerisch und dennoch effektiv zu gestalten.

Nachwuchstraining

„Kinder machen nicht das, was wir sagen, sondern das, was wir tun.“ Was genau tun wir dafür in unserem Nachwuchstraining? Motivieren, Ziele setzen, strukturieren, dokumentieren und Beziehungen aufbauen sind dabei nur ein kleiner Teil der Trainingsgestaltung. All das und noch weitere Ideen, was Du tun kannst, bekommst Du in diesem Kurs.

Elternarbeit in der Jugend

Jugendarbeit ohne Elternarbeit ist nahezu nicht möglich. In diesem Kurs tauschen wir uns über Möglichkeiten aus, die Eltern mitzunehmen und den Leistungsgedanken unseres Sports zu vermitteln. Darüber hinaus erfährst Du, welche Vorteile durch Aufgabenverteilung entstehen und wie Du einen effektiven Informationsaustausch gestalten und Elterngespräche führen kannst.

Körperbewusstsein schaffen in der Jugend

Körperspannung und -bewusstsein ist in unserem Sport das A und O. In diesem Kurs werden verschiedene Möglichkeiten erarbeitet, Körperbewusstsein im Kindesalter zu schaffen und zu fördern und zu fördern.

Krafttraining für die Jugend?

Ist Krafttraining im Jugendbereich angemessen oder vollkommen fehl am Platz? In diesem Kurs sprechen wir über Möglichkeiten und Grenzen sowie die grundsätzliche Sinnhaftigkeit und zeigen dir Übungen für einen guten Mittelweg.

Choreografie in der Theorie

Vom Blatt Papier bis hin zu Digitalisierung - hier lernst Du verschiedene Möglichkeiten kennen, deine Choreografien zu erstellen und zu dokumentieren aber auch, was in jedem Fall beachtet werden muss.

TrainerIn als Führungsperson

Als Trainer/in gehst du in jeder Situation als Vorbild voran. Du steckst deine Aktiven mit positiver Energie und Begeisterungsfähigkeit an, nimmst dein Ego zurück und stellst das Ziel in den Fokus. So zumindest die Theorie. Welche Skills Du brauchst, um als Trainer/in erfolgreich zu sein, erfährst Du in diesem Kurs.

Der Tanzsport aus orthopädischer Perspektive

Dr. Katrin Woltmann, Orthopädin und ehemalige Tänzerin & Trainerin der GCG, erzählt Dir etwas über die häufigsten Verletzungen im Tanzsport, wie du damit umgehen und sie aber auch verhindern kannst.

Praktische Verletzungsprophylaxe

Hier lernst du aus medizinischer Sicht verschiedene Übungen kennen, die Du zur Verletzungsprophylaxe in dein Training integrieren kannst.

Motivation & Zielsetzung

Eine wichtige Voraussetzung für gute und effektive Zusammenarbeit sowie Erfolg ist ein konkretes Ziel. Wieso individuelle Ziele auch im Mannschaftssport von Bedeutung sind und wie du deine Aktiven in unterschiedlichen Trainingsphasen motivieren kannst, erfährst Du in diesem Kurs.

#BetterTogether

Du hast ein Problem und kommst einfach nicht weiter? Wir schauen gemeinsam mit Dir nach Ressourcen und arbeiten lösungsorientiert an deinem Anliegen.