

SONNTAG, 27. SEPTEMBER // WORKSHOPBESCHREIBUNG

GESELLSCHAFTLICHE & TRAININGSPRAKTISCHE WORKSHOPS



Suche Dir einen Workshop Deiner Wahl aus, mit dem Du Dich intensiver beschäftigen möchtest.

#1: ERSTE HILFE IM SPORT

9:00 – 14:30 Uhr | mit **Philipp Schöne**

Gerade im Sport treten Verletzungen häufig auf und sind oft schmerzhaft oder auch lebensbedrohlich. Eine gute und schnelle Erste Hilfe kann dabei oft langfristige gesundheitliche Schäden minimieren. In diesem Workshop wird die Allgemeine Erste Hilfe mit Rettungskette, stabile Seitenlage, automatisierter externer Defibrillator (AED), Herz-Lungen-Wiederbelebung und Sportverletzungen vermittelt.

#2: ACHTSAMKEIT UND SCHUTZ VOR SEXUALISIERTER GEWALT

9:00 – 14:30 Uhr | mit **Stephan Hohage**

Auch im Sport kommt es immer wieder zu sexuellen Übergriffen. Daher sollten sich sowohl Übungsleiter*innen/Jugendleiter*innen/Trainer*innen als auch Betreuer*innen, Vereinsvorstände und Sportler*innen regelmäßig Gedanken machen, wie Risikofaktoren minimiert werden können und was im „worst case“ zu tun ist. Ziel dieses Workshops, ist es Risikosituationen sowohl im eigenen Verein als auch im eigenen Handlungsfeld zu ermitteln und Schutzmaßnahmen sowohl für Sportler*innen vor sexualisierter Gewalt als auch Schutzmaßnahmen für ÜL/Trainer*innen vor falschen Verdächtigungen im Sportverein zu kennen. Im Praxisteil werden Lösungsmöglichkeiten für Eskalationen angeboten.

#3: GEMEINSAM ÜBER DEN TELLERRAND GUCKEN, ABER WIE?! – FORMATE & PROJEKTMANAGEMENT IN DER INTERNATIONALEN JUGENDARBEIT

9:00 – 14:30 Uhr | mit **Maria Acs**

Dieser Workshop richtet sich sowohl an Übungsleiter*innen sowie Vereinsmanager*innen, die sich bereits in der internationalen Jugendarbeit engagieren; aber es werden auch alle Interessierte angesprochen, die gerne internationale Jugendbegegnungen im Sport durchführen möchten oder sich in Zukunft in diesem Bereich engagieren wollen.

Die Grundsätze und Wirkung von internationaler Jugendarbeit werden vorgestellt. Außerdem wird Basiswissen zu Formaten, Finanzierung und Förderprogrammen in der internationalen Jugendarbeit vermittelt. Wie man von der Idee einer Maßnahme bis zur Umsetzung kommt und wie z.B. ein typisches Programm einer Begegnung aussehen kann soll in diesem Workshop gemeinsam erarbeitet werden.

#4: MIT DIR DIE VIELFALT INS ROLLEN BRINGEN

9:00 – 14:30 Uhr | mit **Sonja Bade, Team „Die Aufklärer“ VBRS M-V e.V.**

In diesem Workshop wird aufgezeigt, dass jeder Mensch, unabhängig von seinen individuellen Möglichkeiten, sofern er es möchte, an Freizeitangeboten der Sportvereine und anderer Anbieter teilnehmen kann. Um das Bewusstsein für das Thema Teilhabe und Vielfalt (Inklusion) im Sport zu entwickeln, ist vielfältige Aufklärungs- und Informationsarbeit zu leisten. Mit praxisnahen Beispielen geben wir Dir hilfreiche Tipps aus persönlicher Lebenserfahrung mit Humor und Empathie im Umgang mit dem Rollstuhl.

#5: DON'T FREAK OUT – PRAKTISCHER EINBLICK IN DIE SPORTPSYCHOLOGIE FÜR DICH UND DEIN TEAM

9:00 – 14:30 Uhr | mit **Mariel Geppert**

Der Workshop soll allen Teilnehmer*innen ein Gespür für die alltägliche Sportpsychologie geben. Innerhalb des Workshops werden wir uns grundlegenden Themen widmen, wie Kommunikation, Vertrauen und Rollenverständnis anhand der eigenen Person und wie es möglich ist, die Themen in die Trainingseinheiten einzugliedern. Darüber hinaus stellen die Übungen auf eine spielerische Art und Weise eine Hilfestellung dar, das eigene Team und die Spieler*innen (noch) besser verstehen zu lernen.

#6: TAPING – GEWUSST WIE!

9:00 – 14:30 Uhr | mit **Hans-Jürgen Franz**

Einführung in die Technik und das Arbeiten mit Leukotape (classic) und Leukotape Kinesio (elastisch). Vermittlung von Geschichte, Material und Unterschiede. Praktisches Üben mit Leukotape im Bereich Hand und Fuß, besonders Sprunggelenk sowie mit Leukotape Kinesio im Bereich Hals- und Lendenwirbelsäule, Schulter, Ellenbogen, Knie und Sprunggelenk.

#7: VOM KINDER- UND JUGENDSPORT ZUM LEISTUNGSSPORTLER

9:00 – 14:30 Uhr | mit **Michael Nowack**

„Wie gestalte ich Kinder- und Jugendsport?“ und „Wie führe ich einen jugendlichen an den Leistungssport heran?“ Diese Fragen werden in dem Workshop durch langjährige Erfahrungen im Leistungssport beantwortet. Hierbei geht es um die Verbindung und Zusammenarbeit zwischen Eltern, Schule und Sport und wie optimale Voraussetzungen für Kinder und Jugendliche geschaffen werden können. Diverse Trainingsmethoden und Inhalte sowie die Interaktion der Trainingszentren und Trainer*innen sollen in der Praxis vermittelt werden.

#8: VISUALISIERUNG MIT STIFT UND PAPIER

9:00 – 14:30 Uhr | mit **Svea Schultz**

Egal ob im Unterricht, für die Spielerklärung oder eine Vorstandssitzung – mit Stift und Papier können durch die richtigen Tipps und Tricks, selbst die langweiligsten Plakate zum Hingucker werden. Mithilfe der passenden Auswahl von Symbolen, Schriftarten, Schattierungen und Rahmen geben wir Deinem Plakat/ Flyer ein charmantes Aussehen, an das sich jeder erinnern wird. Auch wenn Du überzeugt davon bist, überhaupt nicht zeichnen bzw. malen zu können, bist Du in diesem Workshop genau richtig! Trau Dich einfach!

#9: STANDUPPADDLING

9:00 – 14:30 Uhr | mit **Heiko Prinz**

StandUpPaddling (SUP), eine Wassersportart für Jeden geeignet. Egal ob See, Fluss oder Meer, Du bist sportlich aktiv und genießt die Natur und Umgebung im Vorbeiziehen. Du bekommst eine Einführung in das StandUpPaddling, Themen wie Sicherheit, Basistechniken, spielerische Übungen zur Festigung und evtl. Aufbautechniken werden in diesem Workshop praktisch vermittelt.



Sportjugend M-V im LSB M-V e.V.
Wittenburger Straße 116 | 19059 Schwerin
Telefon 0385 76176-45 | e.lauber@lsb-mv.de
www.sportjugend-mv.de

30 JAHRE Mecklenburg
Vorpommern
MV tut gut.