

## 8 Workshops in Praxis und Theorie

### Phase 1

#### Workshop 1

Yoga und Achtsamkeit

#### Workshop 2

Krafttraining für Kids und Jugendliche

#### Workshop 3

Gestärkt im Konflikt –  
Eine Einführung in souveräner Gesprächsführung

#### Workshop 4

Intervall und Tabata

### Phase 2

#### Workshop 5

Wahrnehmung, Entspannung, Mobilität für jedes Alter

#### Workshop 6

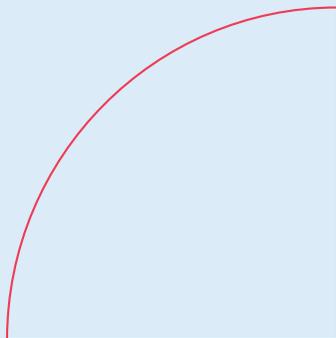
Training nach Sportverletzungen

#### Workshop 7

Effizientes Krafttraining durch mehr Beweglichkeit

#### Workshop 8

Piriformis – Einen spannenden Muskel verstehen



## Hinweise zum KSV-Trainertag

Der KSV-Trainertag bietet ein vielseitiges, sportliches Programm in Theorie und Praxis für Übungsleiter, Trainer und Sportlehrkräfte der Sportvereine und Schulen.

### Fortbildung

Der KSV-Trainertag wird mit 5 LE zur Verlängerung von Übungsleiterlizenzen des Landessportverbandes Schleswig-Holstein, der Sportjugend des LSV SH und des RBSV SH anerkannt.

### Anmeldung

Anmeldungen sind ausschließlich auf der Homepage des Kreissportverbandes Pinneberg ([www.ksv-pinneberg.de](http://www.ksv-pinneberg.de)) unter der Rubrik Bildung über das SAMS-Anmeldesystem möglich.

### Kosten

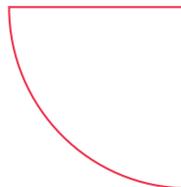
Der Beitrag pro Teilnehmer beträgt 30,00 Euro.

### Technik

Der KSV-Trainertag online läuft über die Software Zoom. Der Zugangslink wird allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern rechtzeitig per Mail zugeschickt. Zur Teilnahme am KSV-Trainertag online ist ein PC/Laptop/Smartphone oder Tablet mit Kamerafunktion, Mikrofon und Laufsprecher (oder Kopfhörer) und eine Internetverbindung erforderlich. Sofern noch kein Zoom-Client auf dem Endgerät installiert ist, wird eine Installation nach Klick auf den Link angeboten. Nach erfolgreicher Installation kann Ihr Browser dann den Zoom-Link mit dem Zoom-Programm auf Ihrem Endgerät öffnen.

### Wichtig

Bitte bedenken Sie, dass Sie für die Anteile der Sportpraxis der Workshops mit entsprechender Sportkleidung vorbereitet sind.



## 9. KSV-Trainertag online

**19. März 2022, 8.15 – 12.15 Uhr**

### 8 Workshops in Praxis und Theorie

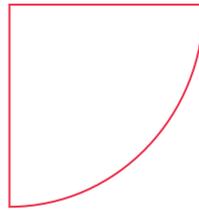
Für Trainer und Übungsleiter von KSV-Mitgliedsvereinen sowie Sportlehrkräfte von Schulen und Vereinen



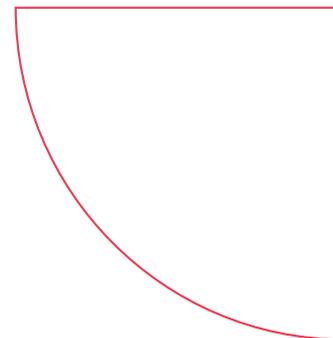
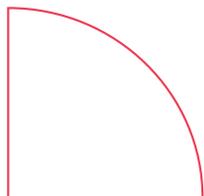
# Workshops

## 9. KSV-Trainertag online

19. März 2022, 8.15 – 12.15 Uhr



Uhrzeit	Workshop	Workshop	Workshop	Workshop
08.15 – 08.45 Uhr	<b>Come in – Begrüßung – Input</b>			
08.45 – 10.15 Uhr Phase 1	Yoga und Achtsamkeit	Krafttraining für Kids und Jugendliche	Gestärkt im Konflikt – Eine Einführung in souveräner Gesprächsführung	Intervall und Tabata
Referenten	Melanie Müller	Hauke Welsch	Karin Meis	Katja Möller
10.15 – 10.30 Uhr	<b>Pause</b>			
10.30 – 12.00 Uhr Phase 2	Wahrnehmung, Entspannung, Mobilität für jedes Alter	Training nach Sportverletzungen	Effizientes Krafttraining durch mehr Beweglichkeit	Piriformis – Einen spannenden Muskel verstehen
Referenten	Melanie Müller	Andreas Gentzel	Hauke Welsch	Daniel Koch
12.00 – 12.15 Uhr	<b>Feedback – Verabschiedung</b>			



## Programm

- 08.15 Uhr Come in – Begrüßung – Input
- 08.45 – 10.15 Uhr Phase 1 mit vier Workshops
- 10.15 – 10.30 Uhr Pause
- 10.30 – 12.00 Uhr Phase 2 mit vier Workshops
- 12.00 – 12.15 Uhr Feedback – Verabschiedung

Anmeldungen sind über die Website [www.ksv-pinneberg.de](http://www.ksv-pinneberg.de) unter der Rubrik Bildung bis zum 14.03.2022 möglich.



**Veranstalter:**  
 Kreissportverband Pinneberg e.V.  
 Beselerstraße 3  
 25335 Elmshorn  
 ksv@ksv-pinneberg.de  
 Tel. 04121 908 560

Der KSV-Trainertag wird mitfinanziert von unserem Kooperationspartner, den Regio Kliniken.  
[www.sana.de/regiokliniken](http://www.sana.de/regiokliniken)