

## Sport Workshop

Lehrgangsnummer:	FÜLC-08-2024
Lerneinheiten:	15
Träger:	Stadtsportbund Chemnitz
Kosten:	50 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 45 €   Sportvereinsmitglied
Anmeldeschluss:	21.11.2024, 23:55 Uhr
Stornofrist:	10.11.2024

### Termine

*22.11.2024, 17:00 - 21:00 Uhr*

Referent:in: Referententeam "Im Sport verein[t] für Demokratie"

*23.11.2024, 09:00 - 16:30 Uhr*

Referent:in: Anke Otto-Thalheim

### Inhaltliche Schwerpunkte

Freitag:

Fit für die Vielfalt - Vielfalt bedeutet für das Zusammenleben vor allem: Chancen. Wer diese nutzen will, muss allerdings wissen wie man integrative Prozesse in heterogenen Gruppen befördern kann. Dieses Seminar hilft euch die Chancen von Verschiedenheit im eigenen Verein / der eigenen Gruppe zu erschließen.

Samstag:

Eine gute Koordination ist für viele Sportarten und in deinem Alltag sehr hilfreich. Denn die Koordination ist neben Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit eine der 5 motorischen Fähigkeiten des Menschen und bildet dabei die Basis jeder menschlichen Bewegung. Koordination bewirkt, dass Bewegung präzise, geordnet und auf eine effiziente Art ausgeführt wird. Vereinfacht gesagt ist Koordination für die eigene Körperbeherrschung verantwortlich.

In dieser Fortbildung lernen Sie die Koordination auf **unterschiedlichste, spielerische Art und Weise** zu verbessern.

Inhalt:

- Erwärmungsmöglichkeiten im Koordinationstraining
- Einsatz verschiedener Materialien im Koordinationstraining
- Unterscheidung der verschiedenen koordinativen Fähigkeiten
- Koordinationstraining im Ballsport vs. Kraftsport

### Veranstalter

Stadtsportbund Chemnitz

Stadtsportbund Chemnitz e. V.

Tel. +49 371 495000-40

Fax. + 49 371 495000-49

E-Mail: [info@sportbund-chemnitz.de](mailto:info@sportbund-chemnitz.de)

Internet: <http://www.sportbund-chemnitz.de>