

## Motivationsvortrag mit Ironman-Athletin Sonja Tajsich

Ironman-Athletin Sonja Tajsich zeigt lebendig auf, wie Sie Erfolgsfaktoren aus dem Profisport in den Alltag übertragen können:

Mit mentalen Faktoren persönliche Ziele erreichen! Der Kopf steuert den Körper, die Parallelen zwischen Sport, Beruf, Alltag sind unbestreitbar. Wie setze ich mir mein persönliches Ziel? Was bringt mir das und wie schaffe ich es, mein Ziel zu erreichen? Lernen Sie ihre persönlichen Stärken und Schwächen kennen!

**Ort** Neuenstein  
**Termin** Sa. 16.05.2020  
19:00 - 21:00 Uhr  
**Gebühr** 20,-- €  
**Referentin** Sonja Tajsich  
**Lizenzverlängerung** keine



Foto Ingo Kutsche

## Lauftraining Workshop mit Ironman-Athletin Sonja Tajsich

Profitiert vom Wissen einer Ironman-Athletin. Sie zeigt Euch wie Ihr mit der richtigen Technik Erfolge erzielt.

Es geht im Theorieteil um "Richtig Laufen", Trainingssteuerung, Lauftechnikoptimierung. In der Praxis folgt eine Laufeinheit mit Gefühlsschulung. Ein "Laufspezifisches Athletiktraining" schließt sich an. Ein Abschlußlauf mit Motoriktraining rundet den Workshop ab.

Es wird ein spannender Tag für alle Läufer.

**Als Zugabe:** Wer möchte, kann nach dem Lauf Workshop kostenlos an dem Vortrag von der Ironman-Athletin Sonja Tajsich teilnehmen.

Thema: "Mit mentalen Faktoren persönliche Ziele erreichen" anhand des Profi - Sports Langstreckentriathlon.

Der Kopf steuert den Körper, die Parallelen zwischen Sport, Beruf, Alltag ab 19:00 Uhr

**Ort** Neuenstein - Eisenberg  
**Termin** Sa. 16.05. 2020 / 10:00 - 17:00 Uhr  
**Gebühr** 50,--€  
**Referentin** Sonja Tajsich  
**Lizenzverlängerung** ÜL 8

### Der Sportkreis bildet am 14. März 2020 Sportabzeichen Prüfer aus

Der Sportkreis sucht weitere Sportabzeichen Prüfer. Der angehende Prüfer muß dafür einen Tages - Kurs vom Landessportbund Hessen besuchen.

Die Ausschreibung steht auf unserer Webseite [www.sportkreis-hersfeld-rotenburg.de](http://www.sportkreis-hersfeld-rotenburg.de)  
Anfragen an [info@sk-hef-rof.de](mailto:info@sk-hef-rof.de)

Neu bei uns!

# Hier gibt's Geld zurück.



Jetzt App downloaden:



[www.spk-hef.de/vortellswek](http://www.spk-hef.de/vortellswek)

Android Play Store

IOS App Store

**Kaufen Sie bei ausgewählten regionalen Partnern mit Ihrer Sparkassen-Card (Debitkarte) ein und erhalten Sie nach jedem Einkauf Geld zurück.**

 Sparkasse  
Bad Hersfeld-Rotenburg

**Sportkreis 222**  
Hersfeld-Rotenburg e.V.



Foto Ingo Kutsche

## Fortbildung 2020

Anfragen und Anmeldung an den Bildungsbeauftragten Frank Rechberg  
Tel. 06621 / 75 323

E-Mail [frank.rechberg@sk-hef-rof.de](mailto:frank.rechberg@sk-hef-rof.de)  
[www.sportkreis-hersfeld-rotenburg.de](http://www.sportkreis-hersfeld-rotenburg.de)

## Joga + Pilates für 50 plus

Mit dem Alter werden spüren wir langsam Veränderungen in unserem Körper. Es ist es aber enorm wichtig in Bewegung zu bleiben, denn gerade jetzt braucht der Bewegungsapparat Aufmerksamkeit. Yoga und Pilatesstraining eignen sich wunderbar als sanfte, aber effektive Trainingsmethoden um agil, beweglich und fit zu bleiben.

**Es geht nicht um höher, schneller, weiter und noch mehr Akrobatik, sondern um Themen wie achtsames Bewegen, Bewegung genießen, Hormone ausgleichen, beweglich bleiben in Körper - Geist und Seele.**

Freue dich auf ein buntes Übungsangebot: Yoga für die Wechseljahre und ein sanfter Pilates Flow.

Ort                   Bad Hersfeld  
Termin             Sa. 16.02. 2020 / 10:00 - 17:00 Uhr  
Gebühr             55,--€  
Referentin        Simone Müller  
LV                    ÜL8P

Lizenzverlängerung für die 2. Lizenzstufe  
Auch für die C Lizenz



## "Spiel, Spaß und Sport in der Halle mit dem was da ist"

### Der Mix für Klein & Groß

Mit einfachen Materialien kreative Sportstunden gestalten  
Zielsetzung / Zielgruppe: Wie gestaltet man eine spannende und kreative Übungsstunde mit den im Geräteraum vorhandenen Materialien? Leider bietet nicht jede Halle ein Schlaraffenland an Möglichkeiten. Deswegen muss man als ÜL manchmal ganz schön kreativ sein, in der optimalen Ausnutzung der vorhandenen Mittel. Wie kann man klassische und altbekannte kleine und große Spiele in der Sporthalle variieren und entsprechend der Zielgruppe anpassen und erweitern? Wie können Trendsportarten pfiffig und einfach in den Trainingsalltag integriert werden?

### **Aus wenig mach viel - Tipps und Tricks, die nichts kosten**

Ort                   Kirchheim  
Termin             Sa. 25.04.2020 / 10:00 - 17:00 Uhr  
Gebühr             48,-- €

Referent           Bastian Zitscher  
Lizenzverlängerung   ÜL 8

## Gedächtnstraining in Bewegung

Wer seine geistige Leistungsfähigkeit schnell und nachhaltig trainieren möchte, sollte sich an einer Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining versuchen, denn das Gehirn kann wie ein Muskel während körperlichen Übungseinheiten trainiert werden. In dieser Fortbildung wollen wir uns mit Übungen zum gezielten geistigen Training auseinandersetzen, die leicht in eine Übungsstunde integriert werden können.



Denn gesteigerte geistige Fitness erleichtert Problemlösungsprozesse und wirkt sich positiv auf den Alltag aus.

Wir werden uns mit einer Spannweite an Koordinationsübungen, Parcourabläufen und den Prinzipien des Trainings auseinandersetzen und viele Beispiele praktisch anwenden.

Ort                   Kirchheim  
Termin             Sa.29.08.2020 /10:00 - 17:00 Uhr  
Gebühr             49,--€

Referent Zohreh Almadani  
Lizenzverlängerung   ÜL8

## Geballte Kraft in Rücken und Po

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nummer 1. Dass die Kräftigung der Rückenmuskulatur wichtig ist, haben viele bereits verstanden. Dass aber auch die Gesäßmuskulatur durch überwiegend sitzende Tätigkeiten abgeschwächt wird und zum Problem beiträgt, bleibt leider oft unbeachtet. In diesem Seminar lernen wir gezielte Übungen kennen um beide Muskelgruppen zu stärken, aber auch zu entspannen. Denn nur ein gesunder Wechsel aus Anspannung und Entspannung trägt zum nachhaltigen Wohlbefinden bei. Alle Übungen werden nach der Praxis besprochen und analysiert, damit Sie diese in Ihren eigenen Vereinsstunden umsetzen können.

Ort                   Bad Hersfeld  
Termin             24.10.2020 / 10:00 - 17:00 Uhr  
Gebühr             49,-- €

Referent           Viola Becker  
Lizenzverlängerung   ÜL8



Fragen zu den Seminaren beantwortet kompetent Ihr freundlicher Bildungsbeauftragter Frank Rechberg  
Frank Rechberg  
Bildungsbeauftragter  
Tel. 06621 / 75 323  
frank.rechberg@sk-hef-rof.de