



23./24.08.25 "HEIDEBLÜTE"

Fit und Gesund für jedes Alter

Das ÜL-Forum im flexiblen Workshop-Format.
Eine Fortbildung für Übungsleitende und Interessierte.

Wir präsentieren interessante Ansätze zur Förderung der physischen Fitness und der mentalen Gesundheit und liefern Ideen für Sport und Bewegung für jedes Alter. Es gibt viele Tipps zur Umsetzung im Alltag.

Für den Kindersport bieten wir Bewegungsimpulse, die sich in der (Ganztags-)Schule und im Verein anwenden lassen.

Inspiziert durch die blühende Heidelandschaft richten wir einen Fokus auch auf den Nutzen von Outdoor-Aktivitäten und die Verbindung zur Natur.

Die Angebote finden in den Seminarräumen und bei gutem Wetter teilweise draußen statt. Als Besonderheit bieten wir „Lernen unterwegs“ an, bei dem die Lerninhalte während einer Wanderung durch die Heide vermittelt werden. Dies fördert nicht nur das Wissen, sondern auch den Austausch untereinander und das Erleben der Natur als Ressource für Gesundheit und Bewegung.



Ablauf Tag 1

10.00 Uhr Begrüßung
10.15-13.00 Uhr **Workshopblock 1**
-WS 1A: Kraft trifft Trend
-WS 1B: Fit für den Alltag
-WS 1C: Kinder bewegt (beg-)leiten
13.00 Uhr Mittagessen
14.00-17.00 Uhr **Workshopblock 2**
-WS 2A: Unterwegs mit dem Fitness-Rucksack
-WS 2B: Latschen und Tratschen
-WS 2C: Wandern mit Andern
-WS 2D: Mit Kindern die Heide entdecken
18.00 Uhr Abendessen
20.00 Uhr **Sinnesreise in die Dämmerung**

Ablauf Tag 2

08.00 Uhr Frühstück
09.00-09.45 Informationen des KSB
10.00-13.00 Uhr **Workshopblock 3**
-3A: Fit im Flow
-3B: AlltagsFitnessTest + Trainingsprogramm
-3C: Stark gefühlt und die Emotionen im Griff



im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

Veranstaltungsort

Verdi-Bildungszentrum
Zur Dorfeiche 14, 21274 Undeloh

Teilnahmegebühr

85,- € inkl. Übernachtung und Verpflegung

Anerkennung

16 Lerneinheiten
zur Verlängerung ÜL C Breitensport und
im C50 Flexbereich

Anmeldung: [Klick hier](#)



Der Eingang der Anmeldung wird nur per E-Mail bestätigt. Weitere Informationen kommen eine Woche vorher. Zur Bezahlung der TN-Gebühren ist die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats notwendig.

Anmeldeschluss

31.07.25

Storno

Abmeldungen sind bis 15.08.25 möglich. Danach wird der volle TN-Betrag fällig.

Info

KSB Harburg-Land: Tanja Grünberg
tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de
04105-585 02 14

Die Beschreibung der Workshops befindet sich auf der nächsten Seite.

Die Inhalte der Workshops

1A Kraft trifft Trend

effektives Training motivierend gestalten

Wie kann Krafttraining innovativ gestaltet werden, ohne aufwendige Geräte nur mit dem eigenen Körpergewicht und ergänzenden Kleinmaterialien sowie Alltagsgegenständen? Und was sind eigentlich AMRAP und Tabata und wie funktioniert das Harry-Potter-Workout? Erlebe trendiges Krafttraining mit dem Fokus auf funktionellen Bewegungen, Umsetzbarkeit in jeder Übungsstunde und spielerischer Herangehensweise.

Mats Ackermann

1B Fit für den Alltag

Ernährung, Entspannung und Training im Einklang

Die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung, funktionelle Übungen und effektives Stressmanagement sind bedeutsam, um Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. In diesem Workshop bekommst du in Theorie und Praxis wertvolle Impulse, deine Übungsstunde vielseitig auszurichten, deine Teilnehmenden ganzheitlich zu fördern und sie gezielt dabei zu unterstützen, ihren Alltag gesund zu gestalten. Gleichzeitig stärkst du auch deine eigenen Ressourcen.

Daniela Hartwig

1C Kinder bewegt (beg-)leiten

in Ganztagschule und Verein

Die Bedürfnisse und Besonderheiten, die heterogene Gruppen vor allem im schulischen Kontext mit sich bringen, stehen in diesem Workshop im Mittelpunkt. Mit vielfältigen Bewegungsangebote kann nicht nur die körperliche Entwicklung von Kindern gefördert werden, sondern auch die Selbstständigkeit und das Gemeinschaftsgefühl. Gemeinsam werden Bewegungsimpulse erkundet, ausprobiert und angepasst, unterstützende Regeln und Rituale vorgestellt und die Bedeutung der eigenen Rolle betrachtet. Gemeinsam Kinder bewegen!

Maren Utischill

2A Unterwegs mit dem Fitness-Rucksack

Der Fitness-Rucksack enthält alles, was für eine kreative Finesseinheit benötigt wird. Lass dich inspirieren von verschiedenen Trainingsgeräten mit denen wir unterwegs abwechslungsreiche Übungsschwerpunkte setzen, garantiert im Einklang mit der Natur.

Nina Panitz

2B Latschen und Tratschen

Gemütlich spazieren wir durch die Heide und genießen die Natur. Dabei sprechen wir über die unterschiedlichsten Themen, die ÜL bewegen und haben Spaß mit spielerischen Übungen im Bereich der Wahrnehmung.

Tanja Grünberg

2C Wandern mit Andern

Was kann schöner sein als durch die Heide zu wandern? Mit Andern zu wandern! Neben Informationen zur Kulturlandschaft Heide geben wir Tipps, wie wir die Kommunikation fördern und zu interessanten Gesprächen "nebenbei" anregen können.

Thomas-Axel Stenske

2D Mit Kindern die Heide entdecken

Die Heide bietet eine unvergleichliche Kulisse, um bei Kindern die Freude an Bewegung zu wecken. Gemeinsam die Natur erkunden - das schafft unvergessliche Erlebnisse. Dazu überlegen wir, wie sich solch ein Ausflug sicher durchführen lässt.

Jannik Schütt

Sinnesreise in die Dämmerung

Als gemeinsamer Tagesausklang erkunden wir die Natur bei Sonnenuntergang. Wir erleben die Heide im abendlichen Zwielight, schärfen unsere Sinne und schulen unsere Wahrnehmung.

3A Fit im Flow

Herz-Kreislauf-Training neu entdecken

Tauche ein in die Vielfalt des Herz-Kreislauf-Trainings! In diesem Workshop erlebst du abwechslungsreiche Programme, die deine Ausdauer auf spielerische und motivierende Weise fördern. Ob dynamisch mit Musik in Form von Aroha und Kaha, intensiv und kraftvoll mit HIIT oder spielerisch und digital – hier ist Vielfalt drin.

Lass dich überraschen von neuen Konzepten, die nicht nur deine Fitness verbessern, sondern auch für jede Menge Spaß sorgen. Perfekt für alle, die Schwung in ihr Training bringen und ihre Motivation steigern möchten.

Manuela Habermann, Sandra Lindloff

3B AlltagsFitnessTest und das Alltagstrainingsprogramm

Der Alltags-Fitness-Test (AFT) überprüft die körperlichen Ressourcen älterer Menschen, genauer gesagt die funktionale Fitness. Darunter wird das körperliche Vermögen verstanden, normale Alltagstätigkeiten sicher, ohne Hilfe anderer und ohne übermäßige Erschöpfung ausführen zu können.

Mit dem dazugehörigen Alltagstrainingsprogramm werden dann systematisch die grundlegenden Fähigkeiten trainiert, die für den Erhalt der Selbstständigkeit im Alter von Bedeutung sind.

Nina Panitz

3C Stark gefühlt und die Emotionen im Griff

Exekutive Funktionen bewegt fördern

Die Emotionsregulation stellt eine wichtige Basiskompetenz dar. Doch wie gelingt es, in herausfordernden Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren, selbst wenn die Emotionen hochkochen? Gezielt können mit Bewegungsimpulsen die geistigen Prozesse unterstützt werden, die das Verhalten und die Aufmerksamkeit lenken.

Entdecke in diesem Workshop die „Superkraft“ der exekutiven Funktionen. Mit spielerischen und praxisnahen Impulsen widmen wir uns der Frage, wie wir die Konzentrationsfähigkeit (von Kindern) stärken können, die Aufmerksamkeit lenken und störende Ablenkungen ausblenden.

Maren Utischill