



## 12. Hamburger Sportjugend

# Bildungstage

4./5. November 2017 in der Stadtteilschule Alter Teichweg



„Um dein wahres Potential zu entdecken,  
musst du zuerst deine eigenen Grenzen finden  
und dann musst du den Mut haben, sie zu überschreiten.“

(Picabo Street)

Herzlich Willkommen zu den

## 12. Hamburger Sportjugend Bildungstagen 2017

Bei den diesjährigen Sportjugend Bildungstagen könnt ihr euch auf ein vielfältiges Programm mit einem bunten Mix aus theoretischen Seminaren und aktiven Workshops freuen. Spannende Themen, nachhaltige Erkenntnisse und lehrreiche Inhalte erwarten euch. Habt den Mut, neue Erfahrungen zu machen und lasst euch von den Referent\*innen begeistern.

Alle Angebote können zur Verlängerung der Juleica (10 LE\*) und der Übungsleiter\*innen C-Lizenz (15 LE) genutzt werden. Die Teilnahme an max. 16 LE ist an diesem Wochenende möglich.

Wir wünschen euch ein großartiges Wochenende und viel Spaß!

\* Eine LE (Lerneinheit) entspricht 45 Minuten.

# HSJ-Bildungstage 2017

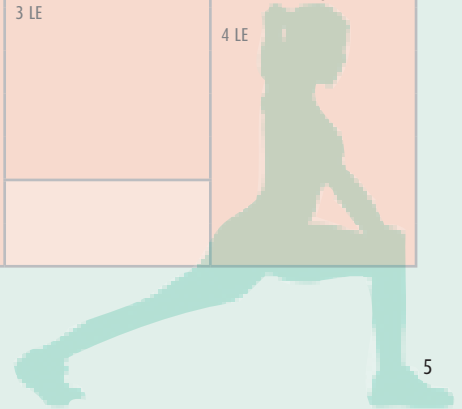
**Samstag, 04. November 2017**

Uhrzeit/LE	Kl. Halle	Sporthalle	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Aula	Judoraum	
10.00 h -		A2 <b>Film &amp; Gesellschafts- spiele werden real</b>		A4 <b>Essstörungen und Sport</b>	A5 <b>Hola Hoop</b>	A6 <b>Faszien Yoga</b>		
10.45 h -	A1 <b>(Beginn 10.45 h) Spielerisches Krafttraining</b>  Svea Schulz  3 LE	Josi Antrack	A3 <b>(Beginn 10.45 h) Kinderrechte</b>	Shirley Hartlage (Waage e.V.)	Jule Martens	Nora Ebert		
		4 LE	Jasmin Zorgati	4 LE	4 LE	4 LE		
13.00 h				3 LE				
13.00 h - 14.00 h Mittagspause								
14.00 h -	B1 <b>Bewegungsförderung im Grundschulalter</b>  Svea Schulz  4 LE	B2 <b>Spikeball</b>  Daniel Knoblich  2 LE	B3 <b>Interkulturelle Kompetenz</b>  Isabell Faßhauer & Sina Hätti  4 LE		B4 <b>Spiele für jede Gelegenheit</b>  Jule Martens  2 LE	B5 <b>Stretch &amp; Relax</b>  Nora Ebert  2 LE	B6 <b>Brazilian Jiu Jitsu</b>  Volker Lehnen  4 LE	
		B7 <b>Jugger</b>  Julian Kulawik & Marcel Misera  2 LE			B8 <b>Body music- &amp; Rhythmus-Spiele</b> Ruth Beckmann  2 LE			
15.40 h -								
17.00 h -								
17.10 h								

# Programmübersicht/Zeitplan

**Sonntag, 05. November 2017**

	Kl. Halle	Sporthalle	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Aula	
10.00 h -	<b>C1 Bewegtes Erleben mit Psychomotorik</b>  Oliver Schmidt  4 LE	<b>C2 Teamentwicklung</b>  Maik Zaborowski  4 LE		<b>C4 Kinesio-Taping</b>  Jindra Nesteriuk  4 LE	<b>C5 Gut Gezofft – Gewinnt!</b>  Anne Kolling  4 LE	<b>C6 ZUMBA</b>  Inga Martens  4 LE	
10.45 h -			<b>C3 (Beginn 10.45 h) Vereine, Jugend, Sport</b>  Prof. Dr. Schulke  3 LE				
13.00 h							
13.00 – 14.00 h Mittagspause							
14.00 h -	<b>D1 Kooperative Abenteuerspiele</b>  Oliver Schmidt  4 LE	<b>D2 Bubble Soccer</b>  Lukas Knur & Michael Gischkat  3 LE	<b>D3 Social Media für Vereine</b>  Lena Suhren  4 LE	<b>D4 Sport-Massage</b>  Jindra Nesteriuk  4 LE	<b>D5 Gebärdenkultur</b>  Susanna Tellschaft  3 LE	<b>D6 Gesunde Ernährung und Sport</b>  Dr. Annika Fenger  4 LE	
16.15 h -							
17.00 h							



## A1 Spielerisches Krafttraining (3 LE)

Krafttraining – Gewichte stemmen und mehr nicht? Dass dies nicht ganz der Wahrheit entspricht, soll dieser Workshop zeigen. Dazu werden altbekannte Übungen aus dem Fitnessbereich in verschiedene Spielformen gepackt, ohne dass dabei Langeweile aufkommt. Insbesondere die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen werden thematisiert, die ebenso von einem ausgewogenen Kraftzuwachs profitieren können wie Erwachsene – egal in welcher Altersklasse.

**Referentin:** Svea Schulz (Sportwissenschaftlerin B.A., Mitarbeiterin des LSB Berlin)

**Achtung!** Dieser Workshop startet erst um 10.45 h.

## A2 Film- und Gesellschaftsspiele werden real (4 LE)

Fiktion trifft Realität! In einem Film kann man schnell in eine andere Welt eintauchen. Doch was lässt sich davon im echten Leben umsetzen?

Spiele wie „Quidditch“ aus Harry Potter o. ä. wurden längst aufgegriffen und auch im Ligabetrieb verwirklicht. Brettspiele, Kartenspiele, Stories aus Filmen – alles lässt sich im Sportunterricht und im Training umsetzen! Also nichts wie rein in die bequemen Sportsachen und schon werden aus „alten“ Klassikern neue Highlights.

**Referentin:** Josi Antrack (Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Uni Rostock, Referentin M-V)

## A3 Kinderrechte – Wie ich Kinder stärken kann! (3 LE)

Sowohl im Sport als auch im alltäglichen Leben ist das Thema sexualisierte Gewalt aktuell. Meistens beschäftigt man sich erst mit dem Thema, wenn bereits etwas geschehen ist. Bewiesen ist jedoch, dass der beste Schutz gegen sexualisierte Gewalt die Prävention ist. Ich möchte mich mit euch über diejenigen unterhalten, um die es eigentlich geht: die Kinder. Wie können wir Kinder über das Thema Kinderrechte, eigene Gefühle und Grenzen informieren und sie so stark machen, um für sich selber einzustehen und sich Hilfe zu holen? Wir werden darüber sprechen, welche Unterstützungsmöglichkeiten es im Vereinsalltag gibt und wie man dieses Thema kindgerecht verpacken kann.

**Referentin:** Jasmin Zorgati (Kindheitspädagogin B.A., Referentin HS)

**Achtung!** Dieser Workshop startet erst um 10.45 h.



## A4 Essstörungen und Sport (4 LE)

Die Anzahl an Mädchen und Jungen mit ersten Anzeichen einer Essstörung wächst weiterhin an und auch im Erwachsenenalter kann der Umgang mit Essen und Sport problematisch werden. Das Thema begegnet uns im Leistungssport, aber auch in Sportvereinen und Fitnesscentern.

In diesem Seminar geht es um folgende Themen:

- Was sind überhaupt Essstörungen und wie erkenne ich sie?
- Welche Zusammenhänge gibt es zwischen Essverhalten, Sportverhalten und Körperidealen?
- Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich und welche Hilfsangebote gibt es?

**Referentin:** Shirley Hartlage (Sozialpädagogin/Therapeutin, Beraterin Waage e.V.)

## A5 Hula Hoop (4 LE)

Wann hast du das letzte Mal einen Hula Hoop Reifen um deine Hüften kreisen lassen? In Kindertagen? Nun hat der Hula Hoop Reifen sein Comeback! In diesem Workshop kannst du lernen, wie du mit einem Hula Hoop Reifen mehr machen kannst, als einen einfachen Schwung um die Hüfte. Darüber hinaus werden wir gemeinsam Hula Hoop Reifen bauen, die ihr mit nach Hause nehmen könnt.

**Referentin:** Jule Martens (Angehende Sportlehrerin, Referentin SJS)



## A6 Faszien-Yoga – Faszinierende Beweglichkeit (4 LE)

Faszien – unser Bindegewebe – sind momentan in aller Munde. Ist das nur ein Modetrend oder steckt etwas dahinter?

Faszien kommen im ganzen Körper vor. Sie umhüllen Muskeln, Organe und Knochen wie ein großes Netz. Wenn man sie vernachlässigt, werden sie mit der Zeit spröde oder fangen an zu verkleben. Daraus resultieren Schmerzen in den Muskeln und Verspannungen im ganzen Körper. Für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist es wichtig, unseren Faszien Aufmerksamkeit zu schenken und sie geschmeidig zu halten. In einer schwungvollen und harmonischen Yoga-Stunde werden wir die Faszien ansprechen und somit auch unsere Muskeln und unseren ganzen Körper geschmeidiger machen.

**Referentin:** Nora Ebert (Yoga Ausbildungsreferentin, Rückentrainerin, Pilates/B-Lizenz Haltung und Bewegung)



## B1 Bewegungsförderung im Grundschulalter (4 LE)

„Ich hab heute keine Lust.“ – Das hört man immer wieder von Kindern. Doch wie gehen wir damit um und woher kommt diese Unlust? Diesen Fragen versuchen wir in diesem Workshop auf den Grund zu gehen. Viele Kinder haben ihre möglichen Leistungsressourcen noch nicht aufgebraucht. Durch kooperative Spiel- und Übungsformen können die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessert werden, sodass Kinder nicht nur sportlich fitter werden, sondern auch das eigene Selbstbild stärken können. Besonders das Erkennen der vorhandenen Potenziale und das Einbringen kindlicher Ideen in den Sportunterricht/Trainingsalltag können den Spaß und die Freude hochhalten und ein Leben langes Sporttreiben initiieren.

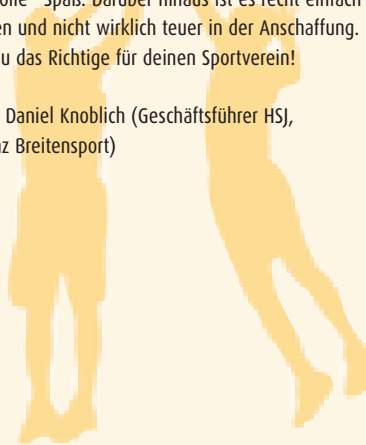
**Referentin:** Svea Schulz (Sportwissenschaftlerin B.A., Mitarbeiterin des LSB Berlin)



## B2 Spikeball (2 LE)

Spikeball ist eine modifizierte Version des 2 x 2 Volleyballs. Dabei stellen sich die beiden gegnerischen Teams um das „Spikeball-Netz“ auf. Das „Netz“ ist jedoch kein klassisches Netz wie im herkömmlichen Volleyball, sondern eine Art kleines Trampolin. Die Teams dürfen den Ball dreimal spielen, bis er auf das Trampolin gespielt werden muss. Danach ist das andere Team an der Reihe. Gepunktet wird, indem es ein Team nicht schafft, innerhalb von drei Spielzügen den Ball auf das Trampolin zu spielen. Spikeball hat eine Wahnsinns Dynamik und macht „Hölle“ Spaß. Darüber hinaus ist es recht einfach zu erlernen und nicht wirklich teuer in der Anschaffung. Also genau das Richtige für deinen Sportverein!

**Referent:** Daniel Knoblich (Geschäftsführer HSJ, ÜL C-Lizenz Breitensport)



## B3 Interkulturelle Kompetenz – Lass Dich ein auf einen Crashkurs im Fremdsein! (4 LE)

Kann eine junge Muslimin in der Kleidung ihrer Wahl an einem Beachvolleyball-Angebot teilnehmen? Kann ein Hindu a) nach dem Training duschen und b) an einem typisch deutschen Grillabend teilnehmen? Für viele von uns sind alltägliche Dinge, wie gemeinsam genutzte Schwimmbäder von Männern und Frauen, das Tragen kurzer Sportsachen oder das Grillen von Gemüse und Fleisch auf einem Grill ganz selbstverständlich. An vielen unterschiedlichen Beispielen und mit interaktiven Übungen wird in diesem Seminar gezeigt, wie man Sport dazu einsetzen kann, Menschen unterschiedlicher Kulturen zusammenzubringen und die Verständigung untereinander zu verbessern.

Du arbeitest mit Gruppen, in denen nicht nur Deutsche sondern Menschen ganz verschiedener Herkunft teilnehmen? Dann bist du hier genau richtig.

**Referentinnen:** Sina Hätti (M.A. Soziologie, HSB-Mitarbeiterin im Programm „Integration durch Sport“), Isabell Faßhauer (M.A. Bewegungswissenschaft, HSB-Mitarbeiterin im Programm „Integration durch Sport“)





## B4 Spiele für jede Gelegenheit (2 LE)

Du suchst Spiele mit denen du deine Gruppe beschäftigen und auflockern kannst? Und das in jeder Gelegenheit? Drinnen oder draußen? Mit Material oder ohne? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig! Wir werden so viele Spiele wie möglich spielen und dir eine große Menge neuer Anregungen geben.

**Referentin:** Jule Martens (Angehende Sportlehrerin, Referentin SJSH)

## B5 Stretch & Relax (2 LE)

Mit Hilfe unterschiedlicher Dehnungsmethoden und -techniken für alle Muskelgruppen wird die Gesamtbeweglichkeit und Haltung verbessert, das Verletzungsrisiko gesenkt, Schmerzen gelindert und Stress abgebaut. Beweglichkeit ist eine der Grundkomponenten des körperlichen Trainings und Voraussetzung für ein gesundes und uneingeschränktes Leben. Nach einer theoretischen Einführung in die wichtigsten Dehntechniken werden wir unseren Körper in einer entspannten Stretch-Stunde verwöhnen. Dieser harmonische Wohlfühl-Workshop wird mit einer schönen Phantasiereise abgerundet.

**Referentin:** Nora Ebert (Yoga Ausbildungsreferentin, Rückentrainerin, Pilates/B-Lizenz Haltung und Bewegung)



## B6 Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) (4 LE)

Das BJJ (Brazilian Jiu-Jitsu oder auch Gracie Jiu-Jitsu) gehört zur Familie der Grappling-Stile (ringerische Kampfkünste/Kampfsportarten, die den Schwerpunkt auf Greifen, Werfen, Hebeln und Würgen anstelle von Schlagen und Treten legen).

Das BJJ wurde von den Brüdern Carlos und Helio Gracie in Rio de Janeiro entwickelt. Carlos Gracie lernte Judo und gab es an seinen jüngeren Bruder Helio weiter. Helio war körperlich eher schwächling und konnte viele der traditionellen Techniken nicht anwenden. Aus diesem Grund veränderte er die Mechanik und Hebelwirkung vieler Techniken und machte sie somit effektiver und auch für körperlich schwächere Personen anwendbar, woraus das BJJ entstand. Die hohe Schule des BJJ ist es, einen körperlich überlegenen Gegner durch Anwendung sauberer Techniken zum Aufgeben zu bewegen.

Sportkleidung ohne Reisverschlüsse/Knöpfe ist für die Teilnahme erforderlich. Wer hat, kann einen Gi mitbringen.

**Referent:** Volker Lehnen (Dipl.-Ing., ÜL C-Lizenz Breitensport, Trainer des BJJ im LJC-Lübeck)

## B7 Jugger (2 LE)

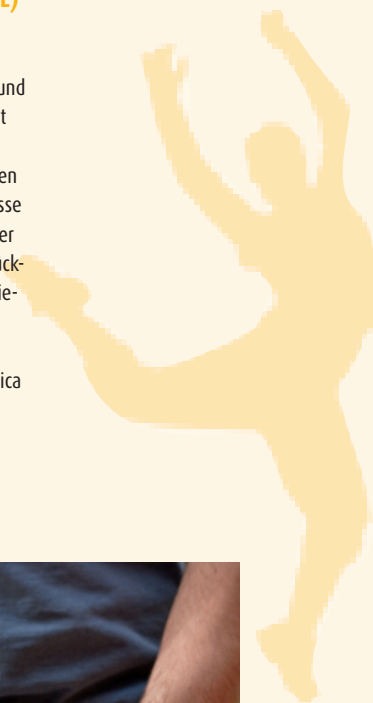
Stell dir vor, du läufst an einem sonnigen Tag durch den Park. Plötzlich wecken lautes Gebrüll und monotone Trommelschläge deine Aufmerksamkeit. Auf einer Wiese entdeckst Du zwei Teams, die manns-hohe Schläger und Keulen schwingen, aufeinander zustürmen und nein..., nicht etwa wild aufeinander einprügeln. Keineswegs, denn sie spielen Jugger!

**Referenten:** Leonhard Heller & Julian Kulawik (Juggernauten, C-Lizenz Breitensport)

## B8 Body music- & Rhythmus-Spiele (2 LE)

Jeder Körper kann so viel mehr als bumm, schnips und klatsch! Neben Einsteiger-Rhythmus-Spielen probiert ihr euch durch das Potpourri an Körperklängen. Wir nähern uns spielerisch dem Erlernen neuer Rhythmen an und kreieren eigene. Je nach Können und Interesse der Teilnehmer werden auch komplexere Stücke oder Spiele geübt. Der Workshop richtet sich aber ausdrücklich auch an Anfänger, die einfach Lust am Ausprobieren haben. Let's rock it!

**Referentin:** Ruth Beckmann (Dipl. Psychologin, Juleica Ausbilderin)



## C1 Bewegtes Erleben mit Psychomotorik (4 LE)

In der Psychomotorik liegt der Fokus auf der Verknüpfung von Bewegung und den psychischen Vorgängen im Menschen. Diese beeinflussen sein Bewegungsverhalten und kommen in der Bewegung zum Ausdruck. Der Ansatz für pädagogische Praxis und Therapie ermöglicht Kindern und Jugendlichen ein besonderes Erfahrungslernen über Bewegungsangebote. Dabei können gezielt Förderschwerpunkte gesetzt werden. Im Seminar wird ein Einblick in das ganzheitliche und entwicklungsorientierte Konzept gegeben, dass Wahrnehmung und Bewegung gleichermaßen fördert. Neben einigen hilfreichen Informationen und Grundkenntnissen werden vor allem praxisnahe psychomotorische Spiele und Bewegungsangebote im Zentrum stehen.

**Referent:** Oliver Schmidt (Sozialpädagoge, Bildungswissenschaftler, Psychomotoriker)



## C2 „Wir sind ein Team“ – Grundlagen der Teamentwicklung in Praxis und Theorie (4 LE)

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile“ – Jede\*r, der schon einmal das Glück hatte, Teil eines funktionierenden Teams gewesen zu sein, kann diesen Ausspruch von Aristoteles leicht auf Teams übertragen. Es entsteht ein Teamgefühl oder sogar ein Teamspirit.

- Wie kommt es aber zu einem solchen Gefühl?
- Wie wächst ein Team zusammen?
- Wie orientieren sich einzelne Teammitglieder?
- Wie entsteht ein Teamspirit?

In praktischen Übungen werden die Grundlagen der Teamentwicklung veranschaulicht und diese anschließend theoretisch aufgearbeitet und reflektiert. Dieses Fortbildungsangebot richtet sich an alle, die in und mit Teams arbeiten und diese durch einen neuen, erweiterten Blick weiterentwickeln wollen.

**Referent:** Maik Zaborowski (Sytemischer Coach und Teamentwickler, Personalentwickler, Lehrer)



## C3 Vereine, Jugend, Sport – Woher wir kommen und worauf wir stolz sein können (3 LE)

Was hat Schwarz-Rot-Gold mit dem Vereinssport zu tun? Warum nennen sich manche „Vereine“ und andere „Klubs“? War der erste Turnplatz 1811 Vorläufer der Fitnessstudios? Warum hat gerade die Jugend immer wieder entscheidende Impulse für den Vereinssport gegeben. Mit Bildern, Texten und Internetrecherchen wird aktiv auf eine faszinierende Zeitreise gegangen, die den Weg vom ersten Turnverein der Welt bis in die Gegenwart mit über 90.000 Sportvereinen führt. Sowohl die Gründe für die Erfolgsgeschichte als auch die gesellschaftlichen Umbrüche und neue Herausforderungen werden thematisiert. Die Rolle der Jugend bei Vereinsgründungen, neuen Sportarten und im Ehrenamt dürfen dabei nicht vergessen werden. So wird deutlich, dass Sportvereine ganz erheblich zur demokratischen Entwicklung Deutschlands beigetragen haben und dies selbstbewusst vertreten dürfen. Jede\*r, der im Sportverein Aufgaben übernimmt, sollte das wissen.

**Referent:** Prof. Dr. Hans-Jürgen Schulke (Professor für Sportsoziologie/Sportmanagement)

## C4 Kinesio-Taping (4 LE)

Bei großen Sportveranstaltungen sieht man kaum noch einen Athleten ohne diese „bunten Pflaster“ am Körper. Kinesio-Taping ist eine Ergänzung zur eigentlichen medizinischen Behandlung und ist heutzutage sowohl aus dem Spitzensport als auch in der alltäglichen Praxis kaum noch wegzudenken. In diesem Workshop werdet ihr einen Einblick in die Grundlagen des Kinesio-Tapings erhalten und euch theoretisch und praktisch an vielen verschiedenen Tapes versuchen.

**Referentin:** Jindra Nesteriuk (Physiotherapeutin, Referentin HSJ)



## C5 Gut Gezofft – Gewinnt! Hürden im Sport mit Erfolg meistern (4 LE)

Konflikte in Familie, Verein oder Büro gründen in den meisten Fällen auf Missverständnissen in der Kommunikation. Um solche Situationen zu erkennen, zu benennen und zur Klärung beizutragen, bietet dir dieser Workshop Handwerkszeug. Eine große Rolle spielt hierbei das Kennenlernen von Konfliktformen, Konfliktverhalten, Eskalationsstufen und unterschiedliche Klärungsverfahren, wie beispielsweise die Schritte der Mediation. Anhand verschiedener Praxisbeispiele trainierst du Methoden zum lösungsorientierten Konfliktmanagement. Tipps mit hilfreichen Gesprächsführungstechniken erweitern die Kommunikation im Konflikt. Ziel dieses Workshops ist es, im eigenen Umfeld Konflikte zu verstehen, bewusster wahrzunehmen und im Umgang mit verschiedenen Interessen gestärkt zu sein.

**Referentin:** Anne Kolling (Dipl. Sozialpädagogin, Mediatorin)



## C6 ZUMBA – DAS Latein-amerikanische Workout (4 LE)

Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem! ZUMBA begeistert seit 2008 und ist ein Intervalltraining in Kombination mit Rhythmen zu lateinamerikanischer Musik und Charthits. Ihr werdet die wichtigsten Grundschritte verschiedenster Tänze sowie das Erstellen eigener Choreografien erlernen. Davor kommt ihr natürlich selber in den Genuss einer Zumba-Stunde, in der ich euch ordentlich einheizen werde. Auch Tanzmuffel und Männer sind willkommen!

**Referentin:** Inga Martens (Zumba-Queen, Übungsleiterin C-Lizenz Fitness, Referentin SJSH)



## D1 Kooperative Abenteuerspiele (4 LE)

Vertrauen, Kooperation und Teamwork sind wesentliche Merkmale, um erfolgreich im Sport zu sein. Ein guter Mannschaftsgeist, der Glaube an eigene Fähigkeiten und die gemeinsame Arbeit für ein Ziel können im Sport sowie auch in anderen Praxisfeldern durch erlebnispädagogische Zugänge gestärkt werden. Im Workshop erfahrt ihr dafür zunächst in einem kurzen theoretischen Einstieg etwas über die Vielfalt und die Grundlagen erlebnispädagogischer Arbeit. Ganz praxisnah werdet ihr dann an einer Reihe kooperativer Abenteuerspiele teilnehmen und die zielführende Reflexion als Methode kennenlernen.

*Dieser Workshop findet draußen statt. Nur bei schlechtem Wetter geht es in die Halle.*

**Referent:** Oliver Schmidt (Sozialpädagoge, Bildungswissenschaftler, Erlebnispädagoge)

## D2 Bubble Soccer (3 LE)

Bubble Soccer ist der neue Trendsport aus Dänemark mit garantiertem Lachmuskeltraining! Sei dabei und lerne den korrekten Umgang mit den großen durchsichtigen Bällen kennen. Neben eines Bubble Soccer Turniers stehen verschiedene kleine Spiele auf dem Programm. Außerdem wird ein Überblick gegeben, wie man diese Attraktion sinnvoll in das regelhafte Training einbauen kann.

**Referenten:** Lukas Knur (ÜL C-Lizenz Breitensport, Mitarbeiter HSJ), Michael Gischkat (Sportstudent, Vorstandsmitglied & Referent HSJ)



## D3 Social Media – Was kann ich für meinen Verein nutzen?! (4 LE)

In diesem Workshop soll es darum gehen, wie sich ein Verein, ein Verband oder eine Mannschaft in der digitalen Welt bewegt und wie man strategisch an die Sache heran gehen kann. Was sind die Zielgruppen, welche Inhalte sind sinnvoll und ist vielleicht Snapchat eine gute Plattform? Dazu wird es praxisnahe Beispiele geben und ihr könnt selbst interaktiv testen, ob eure Vereinsseiten den neuesten Ansprüchen genügen. Voraussetzungen zur Teilnahme sind:

- Grundkenntnisse im Social Media Bereich,
- Laptop oder Tablet mit Internetzugang (W-LAN ist vorhanden),
- bestenfalls die Zugangsdaten und Rechte für die Social-Media-Kanäle der Vereine/Mannschaften.

**Referentin:** Lena Suhren (Sportwissenschaftlerin)

## D4 Sportmassage (4 LE)

Sportmassage – klassische Massage. Was ist das eigentlich?

Bei diesem Workshop erhaltet ihr einen Einblick in die verschiedenen Anwendungsbereiche und Massage-techniken, mit denen die Muskulatur auf Training und Wettkampf vorbereitet bzw. nach sportlicher Betätigung entspannt werden kann und lernt diese in der Praxis anzuwenden.

**Referentin:** Jindra Nesteriuk (Physiotherapeutin, Referentin HS)



## D5 Interkulturelle Kommunikation – Gebärdenkultur (3 LE)

Sicher seid ihr neugierig, ob es auch für Gehörlose eine Olympiade gibt? Wie kann die Inklusion zwischen Hörenden und Gehörlosen im Sport stattfinden? Ist die Deutsche Gebärdensprache eine Fremdsprache? Verschiedene Bereiche werden in diesem Workshop übermittelt und geschult: Visuelle-gestische Kommunikation, Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (DGS), Gehörlosenkultur, Deutsches Fingeralphabet, Vokabeln in Deutscher Gebärdensprache (Sportbegriffe, Begrüßung usw.), DGS-Grammatik, Kommunikationsverhalten und kleine spielerische Übungen. Durch die Schulung erhaltet ihr einen gesamten Überblick und Eindrücke darüber, wie die Gehörlosenkultur aussieht und wie eine Kommunikation auch ohne Barrieren möglich ist.

**Referentin:** Susanne Tellschaft (Dozentin für Deutsche Gebärdensprache)



Diese Maßnahme wird durch die Freie und Hansestadt Hamburg (Behörde für Inneres und Sport) gefördert.

## D6 Gesunde Ernährung und Sport (4 LE)

In diesem Seminar werdet ihr mit den Grundlagen einer gesunden Ernährung vertraut gemacht. Dabei erhaltet ihr zu Beginn einen Einblick in aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und Entwicklungen im Bereich Ernährung. Orientiert an den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) überprüfen wir unser tägliches Essverhalten. Darüber hinaus setzen wir uns kritisch mit den neuesten Ernährungstrends auseinander und besprechen, was Sportler über eine gesunde Ernährung wissen sollten und wie diese praktisch umgesetzt werden kann.

**Referentin:** Dr. Annika Fenger (Sportpädagogin, Medizinwissenschaftlerin)



## Hinweise zur Teilnahme

Anmeldungen bitte spätestens bis 20. Oktober 2017 per Post,  
per Fax: 040/41908-296 oder per E-Mail: b.lass@hamburger-sportjugend.de

### Teilnahmegebühren:

	Stufe* 1	Stufe 2	Stufe 3
2 LE	7,00 €	10,50 €	14,00 €
3 LE	10,50 €	15,75 €	21,00 €
4 LE	14,00 €	21,00 €	28,00 €

\* Stufe 1: Für Mitglieder von HSB-Vereinen und -Fachverbänden

Stufe 2: Für Mitglieder von Vereinen, die nicht im HSB sind, aber Hamburger Fachverbänden angehören;  
für Mitglieder anerkannter Hamburger Jugendverbände; Schüler\*innen an allgemeinbildenden Schulen

Stufe 3: Sonstige

### Barzahlung bitte direkt vor Ort!

Die HSJ behält sich vor, bei unentschuldigtem Nichterscheinen  
die Teilnahmegebühr zu erheben.

### Information und Anmeldung:

Hamburger Sportjugend im Hamburger Sportbund e.V.

Birgit Laß, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

Telefon: 040/41908-289, Fax: 040/41908-296

E-Mail: b.lass@hamburger-sportjugend.de

### Veranstaltungsort:

Stadtteilschule Alter Teichweg,

Alter Teichweg 200, 22049 Hamburg

Mit freundlicher Unterstützung der  
Freien und Hansestadt Hamburg

