

KREISSPORTBUND



NEWSLETTER

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

In kompakter Form, nachfolgend noch einige Infos aus dem KSB Recklinghausen und der Sportjugend im KSB Recklinghausen:



Nimm Deine Herausforderung an!



Sportabzeichentag

Das Sportabzeichen für Jedermann

ab 6 Jahre

Ausdauer

Schnelligkeit

Koordination

Kraft

Auch Schwimmprüfungen sind nach vorheriger Absprache möglich!

Oer-Erkenschwick

Mittwoch, 29.07.2020
10:00 – 16:00 Uhr

Stimberg-Stadion -
Engelbertstraße 19
45739 Oer-Erkenschwick

Anmeldungen vorab unter www.ksb-re.de oder
Tel. 02364-5067400

Sportabzeichentage des Kreissportbundes Recklinghausen

Nach dem ersten erfolgreichen Sportabzeichentag in Haltern am See folgt der zweite in Oer-Erkenschwick am 29.07.2020, um Menschen, auch in Zeiten von Corona, Bewegung und Sport zu ermöglichen. Jung und Alt sind gleichermaßen willkommen und eingeladen die verschiedenen Disziplinen auszuprobieren sowie ihre sportlichen Fähigkeiten zu präsentieren. Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Auch Krankenkassen bieten als mögliche Bonuskriterien einen Nachweis sportlicher Betätigung durch ein Deutsches Sportabzeichen an.

Selbstverständlich liegt ein Hygienekonzept und vor es werden alle notwendigen Corona-Bestimmungen des Landes Nordrhein-Westfalen eingehalten. Aus diesem Grund ist eine vorherige Anmeldung per Mail oder telefonisch mit einer Zeitangabe nötig.



Workshop Prävention sexualisierter Gewalt

Am 17.08.2020 findet um 19:00 Uhr ein Workshop zum Thema "Prävention sexualisierter Gewalt" in der Freizeit und Begegnungsstätte Herten Westerholt statt.

Das Thema „Kindeswohlgefährdung - Sexualisierte Gewalt an Mädchen und Jungen“ ist ein gesellschaftliches Querschnitts-Problem, dem sich auch der organisierte Sport als wichtiger Teil unserer Gesellschaft stellen muss und stellt.

Es ist der Schutzauftrag von Verbänden und Vereinen sowie von Trainerinnen und Trainern, eine gewaltfreie Atmosphäre im Verein zu schaffen sowie die Mitglieder und Mitarbeiter/innen für das Thema sexualisierte Gewalt an Mädchen und Jungen im Sport aufzuklären.

Das Ziel des Workshops ist es, die Teilnehmer für die Thematik zu sensibilisieren, um Fälle von sexualisierter Gewalt frühestmöglich zu erkennen beziehungsweise eine Kultur innerhalb des Vereines oder Verbandes zu schaffen, die sexualisierte Gewalt so weit wie möglich erschwert und verhindert. Weitere Inhalte sind die Klärung folgender Fragestellungen:



ÜL-C Fortbildung "Ideen für das ganzheitliche Gesundheitstraining"

Die Fortbildung legt den Schwerpunkt auf vielseitige Bewegungsangebote sowie die Trainingssteuerung. Es werden Anregungen und Ideen zu unterschiedlichen Aspekten wie bewegtes Gedächtnistraining, Yogaelemente und Zirkeltraining für jedermann mit dem Schwerpunkt Gesundheitstraining gegeben.

Die Themen im Überblick:

- Kombination von Bewegung und Gedächtnistraining
- Kurzer Einblick in den Aufbau des Gehirns und die verschiedenen Gedächtnisfunktionen.
- Praxisbeispiele zum Bewegten Gedächtnis Training
- Erlernen einfacher Asanas/Übungen
- Entspannung mit und ohne Yoga
- Demonstrations- und Korrekturverhalten
 - Location- oder Unisono-Zirkel (Stationen örtlich getrennt oder an einem Platz)
 - Verschiedene Methoden (Dauermethode, extensive, intensive Intervallmethode -> Bestimmung der Intensität, Pausen- und Belastungsdauer)
 - Erläuterung der einzelnen Übungen und Stationen
 - optimale Zusammenstellung der Stationen unter Berücksichtigung des gewünschten Trainingsziels (z.B. Kraft-, Ausdauer-, kombinierter Zirkel)
 - Didaktische und andere Hilfsmittel (Stationstafeln, Musik, ‚Ampel‘) zur Planung und Durchführung von



Übungsleiter-C Basis- und Aufbaumodul



Nach den Sommerferien findet ab dem 14.08.2020 unsere ÜL-C Ausbildung in Marl statt, selbstverständlich unter Einhaltung der Corona-Schutzverordnung des Landes Nordrhein Westfalen. Für unsere Übungsleiter-C Ausbildungen bieten wir einen Vereinsrabatt an. Meldet ein Verein zwei Teilnehmer an, so bekommt der zweite Teilnehmer die Ausbildung zum halben Preis!

Es sind nur noch wenige Restplätze verfügbar. [Hier](#) gehts zur Anmeldung!

Alle Informationen über Aus- Fortbildungen und unsere anderen Projekte aus erster Hand durch unseren Newsletter!

Dieser Newsletter hat Sie nur über Umwege oder durch Zufall erreicht?
Zukünftig möchten Sie aber keinen mehr verpassen?

Dann können Sie sich [hier](#) für unseren Newsletter anmelden!



Kreissportbund Recklinghausen, Hennewiger Weg 18, 45721 Haltern am See
Telefon: 02364 5067 400 - E-Mail: info@ksb-re.de

