

**9:45 bis 11:15 Uhr**

- 100: Ladylike – Dance like a lady (Maria Giegerich)
- 101: Back to the roots (Silvia Sonntag)
- 102: Bodystyling – Hanteltraining (Felicitas Doff-Sotta-Bengel)
- 103: Pilates (Andrea Wecker)
- 104: Jumping Fitness (Ralph Schulze)
- 105: Erlebe den Sport – bewegtes Vereinsjubiläum (Ralph Alt)
- 106: Was für ein Nahrungs- und Sporttyp bist Du – Artgerecht ernähren und bewegen (Silvia Weber)
- 107: Kinesiologie und Massagen zur Selbsthilfe (Antonia Lief)
- 108: Mentaltraining (Markus Paqué)
- 109: Rückenfitness im Alltag (Nicole Scheyer)
- 110: Klangschalenmeditation (Jeanette Thull)
- 111: Stark und Gelassen – Yoga (Hannelore Voll)
- 112: Finger Fit (Christoph Wölk)
- 113: Sturzprophylaxe (Christine Oehme-Gourgues)
- 114: Vegane Vollwerternährung (Kerstin Awan)
- 115: Dr. Wolff Backcheck vs. Haltungsanalyse mit dem Baumarkt-Laser (Sergej Borkenhagen)
- 116: Übungen zur Energiegewinnung – Ki-Waza (Wolfgang Holzmann)
- 117: Barfuß laufen – Sinn oder Unsinn (Daniel Wegen)
- 118: Faszien – Pilates (Christine Wundrack)
- 119: Slackline und Waveboard (Jojo Burgard)
- 120: Laser-Run – Laufen und Schießen als Vereinssport (Pagona Sonntag)

**9:45 bis 13:00 Uhr**

- 200: Athletiktraining (Udo Chandoni)
- 201: Selbstverteidigung für Frauen (Thorsten Kornatzki)
- 202: Fit und gesund durch turbulente Zeiten (Ralf Hammerschmidt)
- 203: Aikido für Anfänger (Klaus Pietschmann)
- 204: Fit und gelenkig mit Yoga (Dagmar Völpel)
- 205: Yoga für den Kopf (Helga Dick)
- 206: Core- und Haltungsschulung (Sabine Brecht-Kubach)
- 207: Gesunde und vollwertige Ernährung (Marina Engel)
- 208: Funktionelles Schlingentraining (Klaus Schmidt)
- 209: Erstellung von Trainingsplänen und -auswertungen anhand digitaler Technik (Dr. Ronald Burger)

**11:30 bis 13:00 Uhr**

- 300: Meditation und Achtsamkeit (Maria Giegerich)
- 301: Fit fürs Leben (Silvia Sonntag)
- 302: Trainiere Deinen Bodysuit – Faszientraining (Felicitas Doff-Sotta-Bengel)
- 303: Sportyoga (Andrea Wecker)

- 304: Jumping Fitness (Ralph Schulze)
- 305: Erlebe den Sport – bewegtes Vereinsjubiläum (Ralph Alt)
- 306: Detox Pilates (Silvia Weber)
- 307: Trainingsoptimierung – Weniger ist mehr (Antonia Lief)
- 308: Konzentration und Flow (Markus Paqué)
- 309: Körperwahrnehmung (Nicole Scheyer)
- 310: Klangschalenmeditation (Jeanette Thull)
- 311: Stark und Gelassen – Yoga (Hannelore Voll)
- 312: Denken mit Bewegung (Christoph Wölk)
- 313: Sturzprophylaxe (Christine Oehme-Gourgues)
- 314: Genuss ohne schlechtes Gewissen – kann denn Essen Sünde sein (Kerstin Awan)
- 315: Mobee 360° vs. MFT und Maßband (Sergej Borkenhagen)
- 316: Selbstbewusstes Auftreten durch Techniken der Kampfkunst (Wolfgang Holzmann)
- 317: Gesunde Füße von Anfang an – Einfache Übungen für Kinder und Jugendliche (Daniel Wegen)
- 318: Bodyworkout (Christine Wundrack)
- 319: Slackline und Waveboard (Jojo Burgard)
- 320: Laser-Run – Laufen und Schießen als Vereinssport (Pagona Sonntag)



**14:30 bis 16:00 Uhr**

- 400: Do you wanna dance (Maria Giegerich)
- 401: Faszien-Yogilates (Silvia Sonntag)
- 402: Stick Workout – Indian Style (Felicitas Doff-Sotta-Bengel)
- 403: Pilates (Andrea Wecker)
- 404: Jumping Fitness (Ralph Schulze)
- 405: Erlebe den Sport – bewegtes Vereinsjubiläum (Ralph Alt)
- 406: Vitalitätstraining (Silvia Weber)
- 407: Fasz(e)nation (Antonia Lief)
- 408: Entspannt in den Wettkampf (Markus Paqué)
- 409: Rückenfitness im Alltag (Nicole Scheyer)
- 410: Klangschalenmeditation (Jeanette Thull)
- 411: Finger Fit (Christoph Wölk)
- 412: Sturzprophylaxe (Christine Oehme-Gourgues)
- 413: Vegane Vollwerternährung (Kerstin Awan)

- 414: Kleingerätecheck – Vorstellung von diversen Sportgeräten (Sergej Borkenhagen)
- 415: Einführung in die ZEN-Meditation (Wolfgang Holzmann)
- 416: Cornhole (Günther Reitz)
- 417: Fitnessapps und Co. (Dr. Ronald Burger)
- 418: Gut zu Fuß – Prophylaxe typischer Sportverletzungen und -schäden am Fuß (Daniel Wegen)
- 419: Deutsches Sportabzeichen – Online-Modul (Alexander Smirnow)
- 420: Rückenfit (Christine Wundrack)
- 421: Slackline und Waveboard (Jojo Burgard)
- 422: Laser-Run – Laufen und Schießen als Vereinssport (Pagona Sonntag)

**14:30 bis 17:45 Uhr**

- 500: Athletiktraining (Udo Chandoni)
- 501: Fit Boxing (Thorsten Kornatzki)
- 502: Fit und gesund durch turbulente Zeiten (Ralf Hammerschmidt)
- 503: Aikido für Anfänger (Klaus Pietschmann)
- 504: Brain Fitness mit Yoga (Dagmar Völpel)
- 505: Yoga für mehr Energie (Helga Dick)
- 506: Gesunde und vollwertige Ernährung (Marina Engel)
- 507: Funktionelles Schlingentraining (Klaus Schmidt)

**16:15 bis 17:45 Uhr**

- 600: Meditation und Achtsamkeit (Maria Giegerich)
- 601: Wellness-Yoga (Silvia Sonntag)
- 602: Balance Workout (Felicitas Doff-Sotta-Bengel)
- 603: Pilates und Yoga (Andrea Wecker)
- 604: Jumping Fitness (Ralph Schulze)
- 605: Erlebe den Sport – bewegtes Vereinsjubiläum (Ralph Alt)
- 606: Kinesiologie und Massagen zur Selbsthilfe (Antonia Lief)
- 607: Mentaltraining (Markus Paqué)
- 608: Körperwahrnehmung (Nicole Scheyer)
- 609: Klangschalenmeditation (Jeanette Thull)
- 610: Denken mit Bewegung (Christoph Wölk)
- 611: Sturzprophylaxe (Christine Oehme-Gourgues)
- 612: Zusatzstoffe – Notwendig oder vermeidbar? Was verschweigen uns die Etiketten? (Kerstin Awan)
- 613: Körperanalysen und ihr Nutzen fürs Training – Tanita (Sergej Borkenhagen)
- 614: Übungen zur Achtsamkeit im Sport (Wolfgang Holzmann)
- 615: Cornhole (Günther Reitz)
- 616: Fitnessapps & Co. (Dr. Ronald Burger)
- 617: Soweit die Füße tragen – Funktionelle Anatomie und Biomechanik (Daniel Wegen)
- 618: Basische Ernährung – Basefood (Christine Wundrack)
- 619: Slackline und Waveboard (Jojo Burgard)
- 620: Laser-Run – Laufen und Schießen als Vereinssport (Pagona Sonntag)

FÜR FOLLOWERS & FANS

*Wir bewegen Menschen.*



**12. ÜBUNGSLEITER-FORUM**

**10. August – 8:30 bis 18 Uhr – Mülheim-Kärlich**

*Wir bewegen Menschen.*





### „Sport. Digital. Erleben.“

Der Klassiker unter den Großveranstaltungen des Sportbundes Rheinland findet in diesem Jahr bereits zum zwölften Mal statt. Das Jahresmotto des Sportbundes Rheinland „Sport. Digital. Erleben.“ kann fast nirgends besser mit Inhalten gefüllt werden als beim Übungsleiterforum.

Ein gut ausgebildeter Übungsleiter, der sich stetig fortbildet und auf dem aktuellsten methodischen Stand ist, motiviert die Mitglieder in den Vereinssportgruppen besser, als jemand, der seit Jahrzehnten die gleichen Aufwärm-Übungen ausführen lässt. Mit solch qualifizierten Übungsleitern schafft ein Sportverein eine Grundlage, von den Alt- und Neu-Mitgliedern als attraktiv angesehen zu werden. Bieten Sie Ihren Vereinsmitgliedern über diesen Weg neue sportliche Erfahrungen und Erlebnisse im Sport.

Eine große Bandbreite an Kursen für verschiedene Alters- und Leistungsstufen wartet auf Sie. Wir sind uns sicher, dass unter den insgesamt 70 Workshops auch für Sie der Richtige dabei ist und freuen uns auf eine Begegnung mit Ihnen am 10. August in Mülheim-Kärlich.



Monika Sauer  
Präsidentin

Wolfgang Scheib  
Vizepräsident

### Übungsleiterforum „Sport. Digital. Erleben.“

**Termin:** Samstag, 10. August 2019,  
8:30 bis 18 Uhr

**Ort:** Schul- und Sportzentrum  
Mülheim-Kärlich  
Reihe Bäume 21  
56218 Mülheim-Kärlich

**Gebühr:** 40 Euro (inkl. Mittagessen)

- 8:30 Uhr Begrüßung, Monika Sauer und Wolfgang Scheib
- 8:45 Uhr Mentales Warm-up, Christoph Wölk (Ganzheitlicher Gedächtnistrainer, BundesverbandGedächtnistraining.V.)
- 9:00 Uhr Impulsvortrag, Prof. Dr. Lutz Thieme (Sportwissenschaftler, Hochschule Koblenz)
- 9:45 Uhr Erste Workshop-Runde
- 11:30 Uhr Zweite Workshop-Runde
- 13:00 Uhr Mittagspause inkl. Essen und Besuch der Info-Stände
- 14:30 Uhr Dritte Workshop-Runde
- 16:15 Uhr Vierte Workshop-Runde



### „Auf in die digitale Welt – was erwartet Übungsleiter, Vereine und den organisierten Sport?“

(Prof. Dr. Lutz Thieme, Sportwissenschaftler, Hochschule Koblenz)

Übungsleiterstunden ohne Anregungen aus dem Internet, Vereinskassierer, die von Haus zu Haus laufen, Karteikarten mit den Namen der Mitglieder und eine handschriftliche Buchhaltung sind noch nicht ausgestorben, aber nur noch sehr selten.

Virtuelle Trainingspläne, digitale Mitgliedsanträge, ein elektronisches Vereinsmanagementsystem, Zugangsprüfungen zu Sportstätten, automatischer Beitragseinzug, die Mitgliedermeldung an den Verband – vieles ist bereits digitale Realität, vieles möglich und noch mehr denkbar.

Welche Entwicklungen im weiten Feld der Digitalisierung zeichnen sich ab und was könnten diese für Übungsleiter, Vereine und den organisierten Sport bedeuten?

ARAG Sportversicherung  
Deutsches Sportabzeichen  
vereinsleben.de  
fortuna Sportgeräte

## WEITERE INFORMATIONEN

### Sabine Urbatzka

Tel.: 0261/135-116

E-Mail:

Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de

### Anmeldung:

[www.sportbund-rheinland.de](http://www.sportbund-rheinland.de)

(Rubrik Bildung → Sonderveranstaltungen → AUF19-199)



**Lizenzverlängerung:** Für die Lizenz ÜL-C „Breitensport“ werden neun (9) Lerneinheiten zur Verlängerung angerechnet. Eine Lizenz ist keine Voraussetzung zur Teilnahme an der Veranstaltung.