



**WORKSHOP**

**Bewegung.Kultur.Sport**

–

**„Funktionelles Fitnessstraining – eine Ganzkörpertrainingsmethode für Jugendliche“**

**Donnerstag, 25. Mai 2017**

Im Rahmen der „Woche des Sports, Ruhrfestspiele Recklinghausen“ findet am Donnerstag, den 25. Mai 2017, in Recklinghausen ein eintägiger Workshop zum Thema „Funktionelles Fitnessstraining – eine Ganzkörpertrainingsmethode für Jugendliche“ statt.

**Zum Thema**

Erstmalig wollen wir Lehrerinnen und Lehrer sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter für das Thema „Funktionelles Fitnessstraining in der Sporthalle“ - angelehnt an CrossFit - sensibilisieren.

CrossFit ist eine Mischung aus verschiedenen Fitnessdisziplinen, die darauf abzielen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Koordination und Genauigkeit ganzheitlich und ausgewogen zu fördern. Es ist eine ständig variierende Ganzkörper-Trainingsmethode, die sich funktioneller Fitnessübungen bedient.

Inhaltlich werden Ihnen Theorie- und Praxisbausteine für Sportunterricht und Übungsstunde, Sicherheitsaspekte und WOD-Systeme (Workout of the Day) vermittelt sowie durch Praxiseinheiten mit dem Inhalt und breiten Übungspool konfrontiert. Aufgrund der Zielgruppe Jugendliche werden Ihnen inhaltlich Übungen mit dem eigenen Körpergewicht nahegebracht. Die Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln, die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern, sowie das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen sind pädagogische Perspektiven, die Sie mit Hilfe des Workshops Ihren Jugendlichen vermitteln können. Das erleben, reflektieren & der Transfer in den Alltag und die Sportpraxis stehen hierbei im Vordergrund.

Der Workshop ist für Lehrkräfte und Übungsleiter gedacht. Da es sich hier um eine Form des Krafttrainings handelt, spricht der Workshop dennoch primär Lehrkräfte und Übungsleiter für Jugendliche ab 14 Jahre an.

## Zur Person des Referenten

Keno Hofmayer: Lehrer für Sport und Chemie am Hannah-Arendt-Gymnasium in Lengerich; an der WWU Münster studiert; CrossFit LvL 1 Trainer.

Jens Brackland: Lehrer für Sport und Geschichte am Gymnasium Petrinum in Recklinghausen; an der WWU Münster studiert; CrossFit LvL 1 Trainer, Fitnesstrainer B-Lizenz, Olympic Weightlifting Trainer LvL 1, Freestyle Instructor.

Nach der Eröffnung der „Woche des Sports, Ruhrfestspiele Recklinghausen“ am 17. Mai um 18:00 Uhr im Ruhrfestspielhaus haben die Workshop-Teilnehmer im Anschluss um 20.00 Uhr die Möglichkeit, gemeinsam die Premiere von „360 Allstars“ zu besuchen. Es erwartet Sie eine australisch-amerikanische Truppe, die ein virtuoses Artistik-Spektakel der neusten Generation rund um das Thema Rotation auf das Parkett zaubern wird. Rasant, atemberaubend, elektrisierend.

*Träger der „Woche des Sports, Ruhrfestspiele Recklinghausen“ sind das Sportministerium NRW, der Landessportbund NRW, der Deutsche Olympische Sportbund, der Deutsche Gewerkschaftsbund, der StadtSportVerband Recklinghausen und die Stadt Recklinghausen.*

### Der Workshop ist anerkannt

- von der Bezirksregierung Münster als Lehrer-Fortbildung
- vom Landessportbund NRW als Modul zur Lizenzverlängerung ÜL-C mit 8 UE´s

### Datum / Zeit, Ablauf

<b>Mittwoch, 17.05.2017</b>	20.00 Uhr Gemeinsamer Besuch der Premiere „ <b>360 Allstars</b> “ im Rahmen der „Woche des Sports, Ruhrfestspiele Recklinghausen“ <b>Treffpunkt:</b> 19:30 Uhr im Eingangsbereich des Ruhrfestspielhauses
<b>Donnerstag, 25.05.2017</b>	09:00 - 16:00 Uhr <b>Workshop „ Bewegung.Kultur.Sport“</b>

### Veranstaltungsort / -gebühr, Anmeldung je Veranstaltung

<b>Veranstaltungsort:</b>	Sporthalle Gymnasium Petrinum (Herzogswall 29, 45657 Recklinghausen, Eingang Augustinessenstrasse)
<b>Teilnahmegebühr:</b>	<b>49 €</b> einschl. einer Premierenkarte für „360 Allstars“  Sofern noch verfügbar, kann auf Wunsch gegen <b>15 € Aufpreis</b> eine <b>2. Premierenkarte</b> erworben werden.
<b>Anmeldung:</b>	<b>bis 06. Mai 2016</b> (nach Eingang) – nur schriftlich (postalisch, per Fax oder eingescannt auch als E-Mail-Anhang) beim StadtSportVerband Recklinghausen e.V.
<b>Teilnehmerplätze:</b>	max. 25 Teilnehmer, Mindestteilnehmerzahl 20

**StadtSportVerband Recklinghausen e. V.**  
**Daniel Gohrke – Tel. 02361 502276, PC-Fax 02361 5092276,**  
**Email: [daniel.gohrke@recklinghausen.de](mailto:daniel.gohrke@recklinghausen.de)**

**Anmeldung zum Workshop**  
**„Bewegung.Kultur.Sport**  
**–**  
**Funktionelles Fitnessstraining – eine**  
**Ganzkörpertrainingsmethode für Jugendliche“**

Zum o. g. Workshop am Donnerstag, den 25. Mai 2017 in Recklinghausen, melde ich mich hiermit verbindlich an.

Die Teilnehmergebühr von **49 €** werde ich in den nächsten Tagen an den **StadtSportVerband Recklinghausen e.V.** (IBAN: DE55 42650150 0000 148346, BIC: WELADED1REK) **überweisen.**

\_\_\_\_\_  
Name / Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße / Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl / Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon (Festnetz)

\_\_\_\_\_  
(mobil)

\_\_\_\_\_  
E-Mail @

**Unterschrift**