Workshops 10:00-11:30 Uhr

GoSports-Festival

Schwimmen wie ein Meerwesen - Im Wasser mit der Monoflosse

mit Ina Queiss

Werde zur echten Meerjungfrau oder zum Meermann! In diesem sportlichen Workshop schwimmen wir mit der Monoflosse wie die Profis. Du lernst coole Unterwasser-Tricks wie Rückwärts-Schwimmen, Abtauchen, Rollen und Drehen. Monoflossenschwimmen ist ein moderner Sport, der richtig Spaß macht und gleichzeitig Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Am Ende erfindest du sogar deine eigene Unterwasser-Show!

Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Workshop ist das Schwimmabzeichen Seepferdchen oder das Sportabzeichen.

3x3 zum Reinschnuppern

mit Alia Atassi

Du hast Lust die olympische Sportart 3x3-Basketball kennenzulernen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich! Mit einfachen Übungen, kurzen Spielen und jeder Menge Spaß lernst du die Basics des 3x3 Basketballs kennen – die schnelle, dynamische Variante des klassischen Spiels.

Jump & Fun – Auf die Airtracks, fertig, los!

mit Alessandro Domscheit

Jump & Fun - der Trend aus Dänemark ist mittlerweile auch hier angekommen. Luftgefüllte Materialien, die nicht nur turnerische Reihen möglich machen, sondern gerade einen hohen Aufforderungscharakter für Kinder im Grundschulalter besitzen. Abenteueraufbauten, Spiele auf interessantem Untergrund und Hüpfburgspaß. Auch für erwachsene Workshopteilnehmende immer wieder ein Erlebnis.

Yoga – (D)ein Weg in ein entspanntes Leben

mit Katja Heidrich

Yoga ist der perfekte Ausgleich zu einem Leben, das Tag für Tag zu viele Fragen und zu viele Anforderungen mit sich bringt. Es hilft dir cooler zu werden, mit Stress besser umzugehen, deinen Körper fit, kräftig und geschmeidig zu machen. Yoga gibt dir neue Energie, die dich trägt, hilft deinem Selbstbewusstsein auf die Sprünge und unterstützt dich, innere Stärke und Gelassenheit aufzubauen.

Hula Hoop - erste Moves für Beginnende

mit Rosi Völker

Kindern und Jugendlichen gelingt es oft schnell, den Hula Hoop-Reifen am Bauch zu halten und sie haben viel Spaß mit dem Gerät. Doch gerade dann sind schnell Variationen gefragt… Allen Bewegungen liegt zugrunde, dass der Reifen mit Körpereinsatz in Drehung gebracht und gehalten wird. Beim Spiel an der Taille wird der gesamte Rumpfbereich gefordert und trainiert: Beckenboden, gerade und schräge Bauchmuskulatur und unterer Rücken werden gelenkschonend beansprucht.

Faszination Darts

mit Andreas Rollwage

In diesem Workshop tauchen wir ein in die Welt des Dartsports. Von der Geschichte bis hin zu den Grundlagen dieses Präzisionssports. Du lernst Wurftechniken, Spielvarianten und etwas über mentale Anforderungen. Probiere es aus!

Workshops 10:00-11:30 Uhr

GoSports-Festival

Fahrplan Demokratie: Aufsteigen, mitreden, losradeln!

mit Sarah Falczyk

Sport kann als Instrument genutzt werden, um demokratische Grundlagen und Werte zu vermitteln. Durch praktische Übungen, Spiele und Diskussionsrunden erfahren Teilnehmende auf spielerische Weise, was es bedeutet, mitzureden, mitzugestalten, Entscheidungen gemeinsam zu treffen und aufeinander Rücksicht zu nehmen. Im Mittelpunkt steht dabei das Bild des „Demokratie-Fahrrads“: Wir setzen uns mit den Grundlagen der Demokratie – dargestellt durch Rahmen und Gabel – auseinander, bringen diese mit Rädern und Kette in Bewegung und lernen, mit Konflikten (Bremsen), Kompromissen (Schaltung) und Mitbestimmung (Lenker) umzugehen. In diesem Workshop erfahren Lehrkräfte und Übungsleitende, wie sie dieses Thema mit neuen Anregungen, Sammelkarten oder Übungen spielerisch in die Sportstunde integrieren können.

Erste-Hilfe am Kind und Erwachsenen

mit Grozdana Gilke

Sportunfall, was tun? Wir zeigen dir wie du mit wenigen Handgriffen Leben retten kannst und frischen dabei deine Grundkenntnisse in Erste Hilfe theoretisch und praktisch auf. Notruf, Seitenlage, Reanimation, Einweisung in den Defibrillator, Rettungsgriff, Schock.

Junges Engagement stärken!

mit Lilly Zare

In der heutigen Zeit wird es immer schwieriger Menschen für ein Engagement im Sport zu begeistern - sei es für ein FWD, als Trainer*in, Kassenwart*in oder vieles mehr. Gemeinsam wollen wir in dem Workshop über die Hindernisse, aber vor allem auch über mögliche Lösungsansätze sprechen. Lasst uns in den Austausch gehen und über unsere Erfahrungen berichten!

Pickleball: Coole Mischung aus Tennis, Badminton und Tischtennis

mit Luise Zobel

Jung und Alt können beim Pickleball miteinander konkurrieren oder auch nur Spaß am gemeinsamen Spiel haben. Jede*r, die*der mal einen Tennis-, Badminton- oder Tischtennisschläger in der Hand hatte, erinnert sich und ist in kürzester Zeit mit dem neuen Spiel vertraut. Pickleball zeichnet sich durch seine dynamischen Spielabläufe aus und steigert somit schnell die persönliche Fitness. Schnelle Ballwechsel auf einem kleinen Feld verlangen Konzentration, ein gutes Auffassungsvermögen und es fördert besonders die Augen-/Hand-Koordination.

Beat & Bounce – Hip Hop für kids!

mit Valeria Dell’Anna

Wenn Kinder tanzen, wird nicht nur getanzt: Es wird gelacht, getobt und geschwitzt. Genau das steht in diesem Workshop im Mittelpunkt. Gemeinsam lernen wir eine kindgerechte Hip-Hop-Choreografie und entdecken kreative Bewegungen im Raum. Dabei geht es nicht nur um Technik und Rhythmus, sondern vor allem um Freude, Ausdruck und ein starkes Wir-Gefühl. Ziel ist ein Tanzerlebnis, das in Erinnerung bleibt.

CrossTraining I – Funktionales Ganzkörpertraining.

mit Frank Holst

CrossTraining ist das perfekte, funktionale Ganzkörpertraining für Frauen und Männer, die Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit verbessern wollen. Mit abwechslungsreichen Übungen wie Klimmzügen, Liegestützen und Kniebeugen bringst du deinen Körper an seine Grenzen und steigerst deine Fitness – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Power dich aus und erlebe effektives Training in der Gruppe!

Dieser Workshop findet drinnen oder draußen statt: bitte entsprechende Kleidung mitbringen.