

Workshops 11:45-13:15 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.

## Kämpfen spielerisch mit Spaß erleben

*mit Oliver Pietruschke*

Wir wollen gemeinsam im Theorie-Praxis-Verbund Möglichkeiten entdecken, miteinander spielerisch zu kämpfen und dabei nicht nur Spaß zu haben, sondern auch angelehnt an die Judowerte, einen positiven Umgang mit Grenzen zu erfahren. Die Judowerte stellen in diesem Kontext ein Wertesystem dar, welches auf unsere sportlichen und gesellschaftlichen Werte übertragbar ist. Die Inhalte dieses Workshops können für den Vereinssport, den Schulsport, die Kita und in Kooperationen zwischen diesen Anwendung finden.

## Go Golf – Mit Spielideen begeistern

*mit Louis Dreykluft*

Entdecke die Faszination Golf spielerisch! In diesem Workshop lernst du kreative Übungs- und Spielformen kennen, die Golfanfänger\*innen motivieren und für Bewegung begeistern – ideal für Schule, Verein oder Freizeit. Keine Vorkenntnisse nötig, der Spaß steht im Vordergrund!

## SUP-Yoga: Verwandle deine Yogamatte in deine ganz persönliche Insel

*mit Katja Heidrich*

Du liebst Yoga, und bist gerne auf dem Wasser? Dann haben wir hier genau das Richtige für dich: Yoga auf dem SUP, dem Stand Up Paddle Board, ist eine einzigartige Erfahrung um dein körperliches und mentales Gleichgewicht auf dem Wasser zu finden. Es werden entspannende, aber auch herausfordernde Haltung auf dem Board eingeübt. Die Abschluss-Entspannung, das „Shavasana“ wird hier zu einem ganz besonderen Erlebnis.

 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.

## Hula Hoop – Hoop Dance Combo

*mit Rosi Völker*

Hoop Dance ist freies Tanzen mit dem Hula Hoop Reifen zu Musik. Der Reifen wird nicht nur um die Taille, sondern mit allen möglichen Körperteilen gespielt. Die Bewegung zur Musik, der Flow und das Miteinander stehen im Vordergrund. Hoop Dance fördert deine Beweglichkeit, Koordination, Stressabbau und bringt Abwechslung und Spaß mit dem Reifen. In diesem Kurs zeige ich Dir eine kleine Combo aus beginnerefreundlichen Tricks, mit der Du direkt deine erste Show bestreiten kannst! Keine Sorge, auch wenn Du noch nie einen Reifen in der Hand gehalten haben solltest - du wirst gut mitkommen!

Workshops 11:45-13:15 Uhr

# GoSports-Festival

## HybridFitness-Workout: Kondition und Kraft in der Sporthalle

mit Simone Rüter

Hybrides Fitnessstraining beinhaltet hochintensive und funktionelle Trainingsabläufe, die Kraftausdauer und Cardiotraining kombinieren und hat sich in Wettkampfformaten wie Hyrox zu einer athletischen Trendsportart entwickelt. Verschiedene Möglichkeiten die geforderten Übungen in die Halle zu bringen, sind Ziel dieses Workshops. Geeignet für Jugendliche und Erwachsene jeden Alters.

## Kinderyoga – Kreative Figuren und Geschichten in der Turnhalle

mit Alessandro Domschitz

Best-Practice Beispiele im Kinderyoga für Schule oder Vereinstraining. Mit Kinderyoga wollen wir die Achtsamkeit schulen, die Ressourcen der Kinder in Form von lustigen Figuren stärken und den positiven Umgang untereinander vermitteln.

## Förderung der mentalen Gesundheit im Sport: Kopf-Hoch-Set-Schulung

mit Annika Fangmann

Lerne wie du präventiv die mentale Gesundheit in deinen Sport- und Freizeitangeboten stärken kannst. Das KopfHoch-Set wurde von der Sportjugend Niedersachsen entwickelt und ist ein mehrteiliges Set aus Hilfsmitteln zur präventiven Stärkung der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sowie Tools für akute Krisensituationen.

Der Workshop vermittelt Basiswissen zum Thema mentale Gesundheit im Sport(verein) bei Kindern und Jugendlichen. Die Teilnehmenden lernen erste Warnsignale und Bewältigungsstrategien von jungen Menschen in psychischen Krisen kennen und bekommen gleichzeitig Ideen für Bewegungsangebote, die die mentale Gesundheit stärken - sowohl im Training als auch auf Freizeiten. Im Anschluss erhaltet ihr das KopfHoch-Set für eure eigene Praxis!

## Tischtennis für Einsteiger\*innen in Schule und Freizeit

mit Sarah Falczyk

In diesem Workshop lernen Lehrkräfte und Übungsleitende die Grundlagen für den Einstieg in die Sportart Tischtennis kennen. Nach einfachen Technikeinführungen folgen Ballgewöhnungsübungen, die für Kinder und Jugendliche geeignet sind. Im Anschluss werden methodische Übungen für das Erlernen von Schlagtechniken direkt am Tisch vermittelt, die sich an unterschiedliche Spielniveaus anpassen lassen. Ziel des Workshops ist es, praxisnahe Methoden und Übungsformen an die Hand zu geben, mit denen ihr die Tischtennis-Grundlagen einfach vermitteln könnt. Abgerundet wird der Workshop durch kreative Spiel- und Wettkampfformen, die über den klassischen Rundlauf hinausgehen.

## Move & Groove – Partytänze zum Abfeiern

mit Valeria Dell'Anna

Viel Musik, gute Stimmung und jede Menge Bewegung: In diesem energiegeladenen Workshop tanzen wir gemeinsam zu mitreißenden Beats und verbinden einfache Partytänze mit abwechslungsreichen Schrittkombinationen aus Fitness, Hip-Hop, Latin & Co. Von leicht zum direkten Mitmachen bis hin zu etwas anspruchsvolleren Moves und Kombinationen ist alles dabei. Der Spaß steht im Mittelpunkt!

## CrossTraining – 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 steigertest 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.