



EINLADUNG zum AKADEMIETAG am 13. Mai 2023

Fortbildungsveranstaltung für Übungsleiter:innen und Vereine

Liebe Sportfreund:innen!

Wir freuen uns, euch auch in diesem Jahr eine Auswahl an spannenden Fortbildungen im Rahmen des Akademietages 2023 anbieten zu können.

Die praxisorientierten Workshops am Akademietag werden wieder in Präsenz an unserem Standort „[ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg](#)“ durchgeführt. Die genauen Infos findet ihr in der jeweiligen Workshopbeschreibung bzw. auf den kommenden Seiten.

Praxisorientierte Workshops

Zeit	Turnsaal	Gymnastikraum
9.00 – 10.30 Uhr	Hopsi Hopper Workshop <i>Referent: Robert Podiwinsky</i>	
10.35 – 12.05 Uhr	Übungen und Spiele auf kleinem Raum <i>Referent: Robert Podiwinsky</i>	Rockthebilly Tanzfitness <i>Referent: René Taumberger</i>
12.05 – 12.30 Uhr	PAUSE	
12.30 – 14.00 Uhr	Fitte Füße <i>Referentin: Michaela Fries</i>	BeXfit Intervalltraining <i>Referent: René Taumberger</i>
14.05 – 15.35 Uhr	Fitte Mitte – Beckenbodentraining <i>Referentin: Michaela Fries</i>	Für Respekt und Sicherheit - gegen sexualisierte Übergriffe im Sport <i>Referent: Martin Schramm</i> (Achtung: dieser Workshop endet um 16.00 Uhr!)



Umsetzung der Workshops

Diese finden in Präsenz in unserem Bewegungszentrum statt:

ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg

Gödelgasse 4/TOP 1

1100 Wien

Es ist möglich, sich für einen - oder bei Interesse – für bis zu vier Workshops anzumelden. Nach der Anmeldung erhaltet ihr wie gewohnt eine Anmeldebestätigung.

Für alle Workshops (ausgenommen „Respekt & Sicherheit“) bitte geeignete Sportkleidung und Hallenschuhe mitnehmen.

Es stehen Garderoben, Duschen sowie Spinds für Wertsachen zur Verfügung!

Die Teilnahme am gesamten Akademietag ist KOSTENLOS!

Die Plätze werden nach dem „First Come, First Served“ Prinzip vergeben. Es gelten die aktuellen Teilnahmebedingungen: <https://www.askoewat.wien/de/service-aktuelles/downloads>

Solltet ihr noch Fragen haben, zögert bitte nicht uns zu kontaktieren.

Wir freuen uns schon auf eure zahlreichen Anmeldungen!

ANMELDUNG online unter:

<https://www.askoewat.wien/de/fit-gesundheitssport/aus-fortbildungen>

(Anmeldeschluss 8. Mai 2023)



Kurzbeschreibung Workshops

Turnsaal:

1. Hopsi Hopper Workshop

In diesem Workshop werden die Besonderheiten einer Hopsi Hopper Bewegungseinheit hervorgehoben. Neben dem Einsatz der Handpuppe, liegt der Schwerpunkt auf der richtigen Handhabung der Großgeräte, die bei Bewegungsfesten zum Einsatz kommen: Weltball, HH-Rollen und Schwungtuch.

Zeit: 9.00 - 10.30 Uhr

Referent: Robert Podiwinsky

Zielgruppe: Übungsleiter:innen und Trainer:innen, die Hopsi Hopper Einheiten anleiten bzw. anleiten möchten oder bei Hopsi Hopper Bewegungsfesten mitarbeiten möchten.

2. Übungen und Spiele auf kleinem Raum

Kleiner Bewegungsraum? Keine Geräte? Kein Problem! In diesem Workshop erhalten die Teilnehmer:innen viele praktische Inputs, wie sich eine Stunde im Kinderturnen auch ohne Groß- und Kleingeräte auf kleinem Raum abwechslungsreich gestalten lässt. Dabei wird sowohl auf die Zielgruppe Volksschulkinder als auch auf Kindergartenkinder eingegangen.

Zeit: 10.35 – 12.05 Uhr

Referentin: Robert Podiwinsky

Zielgruppe: Übungsleiter:innen und Trainer:innen aus dem Kinderbereichbereich sowie Intresessierte



3. Fitte Füße

Wir starten mit einer kurzen Einführung in die Spiraldynamik® - eine Gebrauchsanweisung für den Körper. Nach einer Fuß- und Ganganalyse trainieren wir Basisübungen für den Alltag, sowie auch Spezialübungen für die häufigsten Fußprobleme wie z.B. Hallux valgus, Knick- oder Senkfüße. Finde so das richtige Programm für leistungsstarke und schmerzfreie Füße.

Zeit: 12.30 - 14.00 Uhr

Referentin: Michaela Fries

Zielgruppe: Übungsleiter:innen und Trainer:innen aus allen Bereichen des Sports

4. Fitte Mitte - Beckenbodentraining

Ein gut trainierter Beckenboden ist kräftig und elastisch zugleich. Bestandteil dieses Workshops sind, neben der Anatomie des Beckenbodens, eine Vielzahl an Beckenbodenübungen (isoliertes Training, Training über Synergisten, Reflexzonen, etc.), sowie die Integration des Beckenbodentrainings in den Alltag. Auch die häufigsten Inkontinenzformen werden besprochen.

Zeit: 14.05 - 15.35 Uhr

Referentin: Michaela Fries

Zielgruppe: Übungsleiter:innen und Trainer:innen aus allen Bereichen des Sports

Gymnastikraum:

1. Rockthebilly Tanzfitness

Lerne das neue Tanz-Fitness-Konzept Rockthebilly kennen und lieben. Rockthebilly ist das Tanz-Fitness-Workout mit den Tanz- und Musikrichtungen Rock´n´Roll, Boogie Woogie, Swing und Jazzabilly. DANCE LIKE A LEGEND.

Zeit: 10.35 – 12.05 Uhr

Referent: René Taumberger

Zielgruppe: Übungsleiter*innen und Trainer*innen, die gerne Tanzen, sowie alle Interessierten, die dieses Konzept kennenlernen möchten

2. BeXfit Intervalltraining

Ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining für alle, die ihre Fitness steigern möchten. 30 verschiedene Übungen für den ganzen Körper, innerhalb von 30 Minuten. 30 Sekunden Belastung – 30 Sekunden Pause!

Zeit: 12.30 – 14.00 Uhr

Referent: René Taumberger

Zielgruppe: Übungsleiter:innen und Trainer:innen aus allen Bereichen des Sports

3. Für Respekt und Sicherheit - gegen sexualisierte Übergriffe im Sport

Trainer*innen sowie Funktionär*innen und Vereinsverantwortliche können sich umfassend, intensiv und konstruktiv mit dem Thema Prävention gegen sexualisierte Gewalt auseinandersetzen. In einem Mix aus Fakten, Handlungsempfehlungen und Übungen werden der Schutz der Sportler*innen, die Qualifikation und der Schutz der Trainer*innen, die Gestaltung des Trainings- und Vereinslebens, die infrastrukturellen Maßnahmen sowie der Umgang mit Verdachts- bzw. Anlassfällen thematisiert und ausgearbeitet.

Zeit: 14.05 – 16.00 Uhr

Referent: Martin Schramm

Zielgruppe: Trainer:innen, Funktionär:innen, Vereinsverantwortliche