# EINLADUNG zum AKADEMIETAG am 14. Mai 2022

## 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 2022 anbieten zu können.

Die praxisorientierten Workshops beim Akademietag werden wieder live an unserem Standort ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg durchgeführt. Die Vereinsfit Workshops finden online statt. Die genauen Infos findet ihr in der jeweiligen Workshopbeschreibung bzw. auf den kommenden Seiten.

## Praxisorientierte Workshops

| Zeit | Turnsaal | Gymnastikraum/Outdoor |
|---|---|---|
| 9.30 – 11.00 Uhr | **Hopsi Hopper Workshop**<br>*Referent: Robert Podiwinsky* | **Laufen – vom theoretischen zum realen Vergnügen 1**<br>*Referent: Michael Zettl* |
| 11.05 – 12.35 Uhr | **Sensomotorisches Krafttraining**<br>*Referentin: Michaela Fries* | **Laufen – vom theoretischen zum realen Vergnügen 2**<br>*Referent: Michael Zettl* |
| 13.30 – 15.00 Uhr | **Stimmeinsatz im Turnsaal**<br>*Referent: Sascha Becker* | **Geistig fit durch Bewegung**<br>*Referentin: Claudia Nowotny* |
| 15.05 – 16.35 Uhr | **Neue Spieltrends zum Auspowern**<br>*Referentin: Claudia Nowotny* | |

## Vereinsfit Workshops

| Zeit | ONLINE |
|---|---|
| 10.00 - 12.00 Uhr | **Abrechnung & Finanzen** |
| 14.00 - 16.00 Uhr | **Für Respekt und Sicherheit - gegen sexualisierte Übergriffe im Sport** |

## Umsetzung der praxisorientierten Workshops

Diese finden live hier 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 Bestätigung.

Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt gültigen Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie statt (aktuell „2-G-Regel"). Die entsprechenden Informationen, welche Auflagen gelten, werden in der Woche vom 9.-13. Mai an alle Teilnehmer*innen übermittelt.

Es gilt das First-Come/First-Serve Prinzip.

## Umsetzung der Vereinsfit-Workshops

Es ist möglich, sich für einen oder beide Workshops anzumelden. Natürlich können dazu auch praxisorientierte Workshops gebucht werden. Nach der Anmeldung erhaltet ihr wie gewohnt eine Anmeldebestätigung. Die Vereinsfit-Workshops werden via Online-Konferenz durchgeführt, um eine Diskussion zu ermöglichen und Fragen direkt beantworten zu können.

In der Woche vor dem Akademietag erhaltet ihr eine E-Mail mit einer Anleitung und einem Link, der auch direkt als Einladung zum Online-Workshop am 14. Mai dient. Die Teilnahme ist im Web über einen Browser (Google Chrome oder Internet Explorer Edge) möglich.

Bitte beachtet, dass die Teilnehmer*innenanzahl auch bei den Vereinsfit-Workshops begrenzt ist, um eine optimale Interaktion zu gewährleisten.

<u>Technische Voraussetzungen:</u>

- Laptop, PC, Handy oder Tablet
- Stabile Internetverbindung
- Mikrofon bzw. Webcam um live zu interagieren

# 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 dem richtigen Einsatz der Großgeräte Weltball, HH-Rollen und Schwungtuch, die bei Bewegungsfesten zum Einsatz kommen.

**Zeit:** 9.30 - 11.00 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. Sensomotorisches Krafttraining

Diese Einheit zeigt, wie man einfache sensomotorische Grundübungen in ein abwechslungsreiches Krafttraining verwandeln kann. Wir probieren statische und dynamische Übungen mit Tools wie z.B. Togu Jumpern, Pezzibällen, Slashpipes, Halbrollen und Co. und verbinden so Koordination mit Kraftsport.

**Zeit:** 11.05 – 12.35 Uhr

**Referentin:** Michaela Fries

**Zielgruppe:** Übungsleiter*innen und Trainer*innen aus dem Erwachsenenbereich sowie Intresessierte

## 3. Stimmeinsatz im Turnsaal

Als Übungsleiter*in gehörst Du zur Gruppe der „Vocal performer" d.h. deine Stimme ist ständig gefordert und gerade in Turnsälen besonders beansprucht. Bei dieser Fortbildung trainierst Du kraftvoll und klar zu sprechen sowie Dich stimmlich durchzusetzen. Außerdem bekommst Du professionelle Tools, die Du einfach in Deine Arbeit (Deinen Trainingsablauf) integrieren kannst, um Deine Stimme vor Ermüdung und Überanspruchung zu schützen.

Ein Workshop für all jene, die sich kompetent Gehör verschaffen möchten.

**Zeit:** 13.30 - 15.00 Uhr

**Referent:** Sascha Becker

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

## 4. Neue Spieltrends zum Auspowern

In Zeiten zunehmender Digitalisierung und der damit verbundenen Mediennutzung verbringen viele Kinder und Jugendliche vemehrt ihre Freizeit vor dem Fernseher, dem Computer bzw. vor der Spielekonsole und somit oftmals bewegungsarm. Kleine Bewegungsspiele, die Spaß, Spannung, Bewegung, Teamgeist, Schnelligkeit und Ausdauer miteinander verbinden, sollen die Freude an gemeinsamer Bewegung fördern und somit ein tolles Spielerlebnis auch für heterogene Gruppen (sportbegeisterte und weniger sportaffine Personen kommen gleichermaßen auf ihre Rechnung) bieten. Spielformen mit Einsatz unterschiedlicher Geräte und Materialien werden vorgestellt und gemeinsam durchgespielt.

**Zeit:** 15.05 - 16.35 Uhr

**Referentin:** Claudia Nowotny

**Zielgruppe:** Übungsleiter*innen und Trainer*innen aus den Bereichen Kinder- und Jugendturnen, „Kinder gesund bewegen" und der Summer City Camps

## *Gymnastikraum/Outdoor:*

### 1. Laufen – vom theoretischen zum realen Vergnügen (Termin 1)

In einem 45 minütigen, bunten Schwenk durch die Theorie des Laufens erfahrt ihr von der Ausrüstung bis zur Technik alles über den beliebtesten Breitensport der Welt. Im anschließenden Praxisteil könnt ihr eure Erkenntnisse dann direkt auf die Laufstrecke am Wienerberg bringen, wenn in einer gemeinsamen Laufrunde das dortige Erholungsgebiet erkundet wird.

**Zeit:** 9.30 – 11.00 Uhr (Treffpunkt Gymnastikraum)

**Referent:** Michael Zettl

**Zielgruppe:** Übungsleiter*innen und Trainer*innen, die Laufgruppen trainieren/trainieren wollen sowie alle Interessierten

**Durchführung:** Bitte Laufkleidung dem Wetter entsprechend mitnehmen, da der Workshop zum Teil im Freien stattfindet.

### 2. Laufen – vom theoretischen zum realen Vergnügen (Termin 2)

Für alle, die mit dem Workshop etwas später starten wollen. Gleicher Inhalt wie oben beschrieben.

**Zeit:** 11.05 – 12.35 Uhr (Treffpunkt Gymnastikraum)

**Referent:** Michael Zettl

**Zielgruppe:** Übungsleiter*innen und Trainer*innen, die Laufgruppen trainieren/trainieren wollen sowie alle Interessierten

**Durchführung:** Bitte Laufkleidung dem Wetter entsprechend mitnehmen, da der Workshop zum Teil im Freien stattfindet.

## 3. Geistig fit durch Bewegung

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Durch freudvolle visuelle und koordinative Aufgaben für unseren Körper bringen wir unser Gehirn dazu, neue Verbindungen zu schaffen. Dadurch werden die kognitiven Fähigkeiten gestärkt – die Konzentrations- und Merkfähigkeit wird positiv beeinflusst. Kinder werden konzentrierter, Erwachsene stressresistenter und Sportler*innen leistungsfähiger. Auch für Senior*innen von Interesse, um länger geistig fit zu bleiben. Unterschiedliche Bewegungsaufgaben als Einzel-, Partner- oder Gruppenübungen mit einfachen Materialien wie Buntpapier, Zeitungen, Reifen, Reissäckchen, Jongliertücher, uvm. werden präsentiert und gemeinsam ausprobiert.

**Zeit:** 13.30 – 15.00 Uhr (Treffpunkt Gymnastikraum)

**Referent:** Claudia Nowotny

**Zielgruppe:** Übungsleiter*innen und Trainer*innen aus den Bereichen Kinder-, Erwachsenen- und Seniorensport

## *ONLINE Vereinsfit Workshops*

### 1. Abrechnung & Finanzen

Der Vortrag soll die wesentlichen Richtlinien für Sportvereine klar darstellen und wichtige Tipps für die Praxis liefern. Finanzgebarung eines Vereines - Rechnungswesen, Finanzielle Aufzeichnungen, korrekte Verwendung von aktuellen Abrechnungsformularen (Formulare für die Abrechnung von SportlerInnen, Schieds-/KampfrichterInnen und SportbetreuerInnen), Fördermittelabrechnungen laut Bundessportfördergesetz – Grundlagen und Zahlungsverkehr.

**Zeit:** 10.00 – 12.00 Uhr
**Zielgruppe:** Funktionär*innen, Vereinsverantwortliche

### 2. Für Respekt und Sicherheit - gegen sexualisierte Übergriffe im Sport

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:** 14.00 – 16.00 Uhr
**Referent:** Martin Schramm
**Zielgruppe:** Funktionär*innen, Vereinsverantwortliche

---

**Die Teilnahme am gesamten Akademietag ist KOSTENLOS!**

**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 2022)