



EINLADUNG zum AKADEMIETAG am 25. Mai 2024

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 2024 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
9.30 – 11.00 Uhr	Hopsi Hopper Workshop <i>Referent: Robert Podiwinsky</i>	Training mit dem Magic Circle <i>Referentin: Michaela Fries</i>
11.05 – 12.35 Uhr	Übungen und Spiele ohne/mit wenig Material <i>Referent: Robert Podiwinsky</i>	Neuro Mobility <i>Referentin: Michaela Fries</i>
12.35 – 13.00 Uhr	PAUSE	
13.00 – 14.30 Uhr	Parkour & Freerunning - Kreative Bewegungen für den Schulsport <i>Referent: Marco Novak</i>	Moderierter Trainer*innenaustausch <i>Referentin: Nina Mörth</i>
14.35 – 16.05 Uhr	Sturzprophylaxe <i>Referentin: Nina Mörth</i>	Für Respekt und Sicherheit - gegen sexualisierte Übergriffe im Sport <i>Referent: Martin Schramm</i> (Achtung: dieser Workshop endet um 16.35 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 20. Mai 2024)

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: 9.30 - 11.00 Uhr

Referent: Robert Podiwinsky

Zielgruppe: Übungsleiter:innen und Trainer:innen, die Hopsi Hopper Einheiten anleiten bzw. anleiten möchten (TBE, Kinder gesund bewegen, Sportangebot am Nachmittag,...) oder bei Hopsi Hopper Bewegungsfesten mitarbeiten möchten.

2. Übungen und Spiele ohne bzw. mit wenig Material

Kein Turnsaal zur Verfügung? Wenige/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 abwechslungsreich gestalten lässt. Dabei wird sowohl auf die Zielgruppe Volksschulkinder als auch auf Kindergartenkinder eingegangen.

Zeit: 11.05 – 12.35 Uhr

Referentin: Robert Podiwinsky

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



3. Parkour & Freerunning - Kreative Bewegungen für den Schulsport

Potenzial haben die beiden Disziplinen Parkour und Freerunning nicht nur im Freizeitbereich und im Breitensport für Kinder und Jugendliche, sondern auch im Schulsport. Im Unterricht mit Kindern gibt es keine strikten Vorgaben, sondern eine Vielzahl an Möglichkeiten, diverse Hindernisse verletzungsfrei und respektvoll zu überwinden. Alles andere kommt von persönlichen Stärken, Vorgeschichten, zuvor erlernten Fähigkeiten und natürlich der Kreativität des/der Einzelnen. Erlebe hier, wie die gängigsten Turnsaalgeräte eingesetzt werden, um einen kreativen Lauf zu gestalten und erlerne die verschiedenen methodischen Herangehensweisen für diverse akrobatische Fähigkeiten wie Salto oder Schwungtechniken.

Zeit: 13.00 - 14.30 Uhr

Referent: Marco Novak

Zielgruppe: Übungsleiter:innen und Trainer:innen aus dem Kinderbereich und Interessierte

4. Sturzprophylaxe

Laut Statistik belegen Stürze Platz 1 der häufigsten Unfallarten. Besonders für Senior:innen können die Folgen verheerend sein. Dieser Workshop setzt sich mit dem Thema sicheres Gehen auseinander. Neben Informationen zum richtigen Gangbild werden Übungen zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten durchgearbeitet. Auch gezielte Mobilisations- und Kräftigungsübungen werden erarbeitet, um das sichere Gehen zu fördern. Ideen zur Verwendung von unterschiedlichen Sportmaterialien in den Bewegungseinheiten runden den Workshop ab.

Zeit: 14.35 - 16.05 Uhr

Referentin: Nina Mörth

Zielgruppe: Übungsleiter:innen und Trainer:innen aus dem Erwachsenen- und Seniorenbereich und interessierte Personen



Gymnastikraum:

1. Training mit dem Magic Circle

Der Magic Circle oder Pilates Ring ist ein Widerstandstrainer mit dem Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Tiefenmuskulatur trainiert werden kann. In diesem Workshop werden die vielseitigen Möglichkeiten gezeigt, wie das Gerät eingesetzt und Abwechslung in die Bewegungseinheiten gebracht werden kann.

Zeit: 09.30 – 11.00 Uhr

Referentin: Michaela Fries

Zielgruppe: Übungsleiter:innen und Trainer:innen aus dem Erwachsenen- und Seniorenbereich sowie interessierte Personen

2. Neuro Mobility

Neuro Mobility ist ein Bereich aus der Neuroathletik und kommt aus dem Profisportbereich. Es ist eine effiziente Methode bei der die Gelenke im Fokus stehen. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer:innen wie diese Methode auch im Breitensport angewendet werden kann, um Gelenke effizient zu mobilisieren und Schmerzen zu reduzieren oder sogar zu beseitigen.

Zeit: 11.05 – 12.35 Uhr

Referentin: Michaela Fries

Zielgruppe: Übungsleiter:innen und Trainer:innen aus dem Erwachsenen- und Seniorensport sowie interessierte Personen



3. Moderierter Trainer*innenaustausch

Als Trainer:in im Breitensport arbeitet man oft alleine und es fehlt der gezielte Austausch mit Kolleg:innen. In diesem moderierten Workshop gibt es die Gelegenheit sich fachlich und konstruktiv auszutauschen und neuen Input für die eigenen Bewegungseinheiten zu holen. Es werden u.a. Themen besprochen wie:

- Umgang mit Feedback – Feedback geben/annehmen/umsetzen
- Motivation – wie motiviere ich meine Teilnehmer:innen langfristig Sport und Bewegung zu machen
- Erfahrungen mit unterschiedlichen Zielgruppen/Was kommt bei welcher Zielgruppe gut an
- Wie passe ich mein „geplantes Programm“ spontan an/Wie schaffe ich es unterschiedlichen Bedürfnissen in der Gruppe gerecht zu werden

Zeit: 13.00 – 14.30 Uhr

Referentin: Nina Mörth

Zielgruppe: Übungsleiter:innen und Trainer:innen aus dem Erwachsenen- und Seniorenbereich

4. 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: 14.35 – 16.35 Uhr

Referent: Martin Schramm

Zielgruppe: Trainer:innen, Funktionär:innen, Vereinsverantwortliche