

# **Digitale Sportangebote / Workshops des KreisSportBund Hochsauerlandkreis e.V.**

## **Thema: Yoga & Entspannung**

Datum: 10.02.2021      Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr

Sanftes Yoga für Einsteiger. Sorgen Sie für Entspannung und Wohlbefinden zur Entschleunigung.

Kursleitung: Nadine Willing, KSB Lehrteam

Kosten: 5,00 € pro Stunde

## **Thema: Mobility Workout - aktiv im Homeoffice**

Datum: 17.02.2021                      Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr

Sitzen Sie viel und lange am PC im Homeoffice? Nutzen Sie unsere Anleitungen und Übungen, um Schonhaltungen vorzubeugen.

Kursleitung: André Erlmann & Katja Osenberg, KSB HSK

Kosten: 5,00 €

## **Thema: Bewegungslandschaften**

Datum: 24.02.2021                      Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr

Beispielvideos zum kreativen Nutzen von Bewegungslandschaften im Kinderturnbereich (KiTa, Verein oder Schule)

Kursleitung: Dorothee Renn, KSB Lehrteam

Kosten: 5,00 €

### **Thema: Kreative Aufwärmphasen**

Datum: 03.03.2021

Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr

Variable und adäquate Gestaltung von Aufwärmprogrammen.

Kursleitung: Sebastian Reif, KSB Lehrteam

Kosten: 5,00 €

### **Thema: Taktikschulung im Fußball**

Datum: 10.03.2021

Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr

Einführung und Erarbeitung der Viererkette anhand von Beispielen aus dem Bereich Taktiktraining.

Kursleitung: Marco Grebe, Fußballtrainer & A-Lizenzinhaber

Kosten: 5,00 €

### **Thema: Energiefass füllen und Ressourcen erkennen**

Datum: 17.03.2021

Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr

Es bleibt wenig Zeit zum Krafttanken und Auffüllen der eigenen Energiefässer für alle Beteiligten. Dieser Workshop bietet Ihnen Techniken an, welche helfen, die Anforderungen gelassener meistern zu kommen, die Zeitressourcen zu nutzen und mögliche Stressoren auszugleichen.

Kursleitung: Caroline Rustemeier, KSB Lerhteam

Kosten: 5,00 €

**Anmeldungen bitte mit Name, Anschrift und dem jeweiligen Kurs an die [info@hochsauerlandsport.de](mailto:info@hochsauerlandsport.de)**