

## Das besondere Seminar, nicht nur für Sportler :

### Resilienz und Aufstehmännchen

Wie kann ich meine Widerstandsfähigkeit stärken  
und Kraft für neue Ziele schöpfen?

Jeden Tag treffen eine Vielzahl von Anforderungen auf uns - ob im Beruf, Familie, im sozialen Umfeld und als Trainer im Verein.

Hiermit können einige Menschen leichter umgehen, anderen Menschen fällt es schwerer.

In diesem Kurs werden wir lernen, was Resilienz ist, mit welchen Faktoren es gelingt "resilient" zu werden.

Verschiedene Übungen werden wir gemeinsam durchführen. Die Teilnehmer erwartet eine Kombination aus Vorträgen, Diskussionen und praktischen Übungen.

Sie lernen, sich nach einer Niederlage wieder aufzurichten, positiv in die Zukunft zu schauen - wie ein Aufstehmännchen.

Der Referent, ein Dipl. Betriebswirt (FH) betreut seit 15 Jahren erfolgreich mittelständische Unternehmen mit 5 bis 100 Mitarbeitern.

**Zielgruppe:** Alle Interessierte  
**Termin:** 14.03.2015 / 10:00 - 17:30 Uhr  
**Ort:** Bad Hersfeld  
**Gebühr** 63,- €  
**Referent** Jörg Conradi / Dipl. Betriebswirt (FH)

Lizenzverlängerung ÜL 8, VM 8,  
wenn vom lsb h b bewilligt

Fragen zu den Seminaren  
beantwortet kompetent Ihr  
freundlicher Bildungs-  
beauftragter Frank Rechberg



Sparkassen-Finanzgruppe  
Hessen-Thüringen



### STARS-Punkte sammeln & tolle Prämien sichern!

Zum Beispiel:

- Eintrittskarten zu regionalen Veranstaltungen
- Kostenlose neue PS-Lose
- Übernahme von z. B. Depot- und Kontoführungskosten
- Kostenlose Auslandsreise-Krankenversicherung
- Spenden an gemeinnützige Organisationen in der Region
- ... und vieles mehr!

Melden Sie sich jetzt an und  
entdecken Sie weitere Prämien!

## STARS – das kostenlose Bonus-Programm.

Jetzt anmelden, mitsammeln und  
attraktive Prämien sichern.

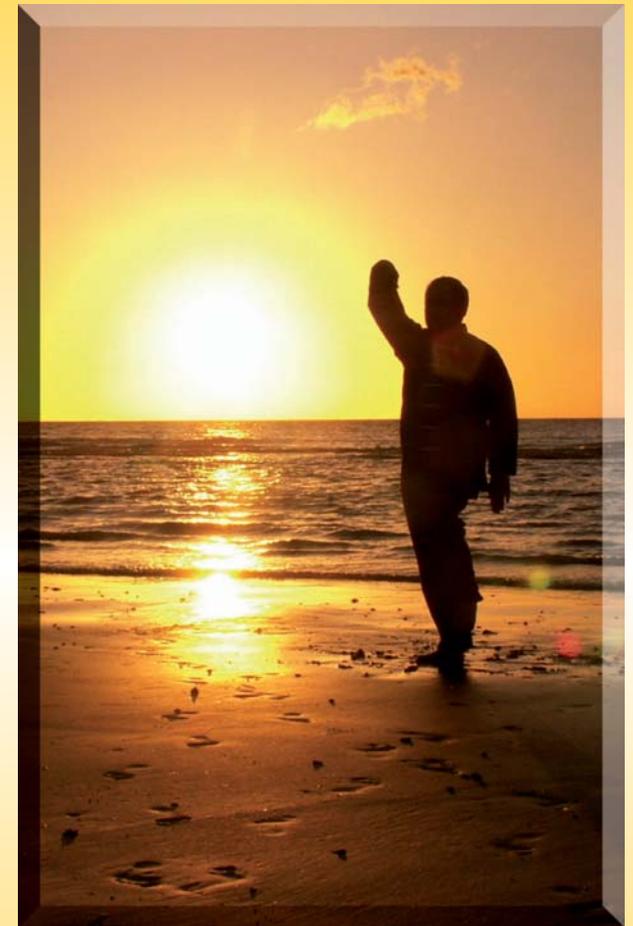
Jetzt auch  
als App!



 Sparkasse  
Bad Hersfeld-Rotenburg

**So funktioniert's:** Sie sind Kunde der Sparkasse Bad Hersfeld-Rotenburg, mindestens 16 Jahre alt und haben ein eigenes Sparkassen-Girokonto, dann haben Sie jetzt allen Grund zur Freude. Denn bei uns wird Banking belohnt. Für ausgewählte Aktivitäten, z.B. Abhebungen am Geldautomaten oder Abschluss eines Sparkassen-Produktes, erhalten Sie automatisch STARS-Punkte. Diese STARS-Punkte können Sie dann gegen eine Wunsch-Prämie einlösen. **Weitere Infos auf [www.spk-hef.de](http://www.spk-hef.de)**

# Sportkreis<sup>222</sup> Hersfeld-Rotenburg e.V.



## Fortbildung 2015

Anfragen und Anmeldung an den  
Bildungsbeauftragten Frank Rechberg

Tel. 06621 / 75 323

E-Mail: [frank.rechberg@sportkreis-hersfeld-rotenburg.de](mailto:frank.rechberg@sportkreis-hersfeld-rotenburg.de)

## Die richtige Lauftechnik



### Ein Seminar nicht nur für schnelle Läufer

Ein fehlerhafter Laufstil kann zu enormen Schwierigkeiten in der gesamten Orthopädie führen. Das Spektrum der Probleme geht vom Hals und Nacken über den Rücken, Hüfte, Knie, Achillessehne bis zu den Füßen. Eine gute Lauftechnik ist somit für Läufer/innen aller Leistungsstufen wichtig.

**Termin:** 28. Februar 2015 / 10:00- 17:00Uhr  
**Ort:** Bad Hersfeld  
**Gebühr:** 39,-€ Mitgl. / 60,-€ kein Mitglied  
**Lizenzverlängerung** Ü18  
**Referent:** Thomas Klessa

## Qigong-ein Weg zur Gelassenheit

Das Übungssystem Qigong hat eine lange Tradition und umfasst eine Vielzahl von Übungen. Es dient der Pflege der Gesundheit und wird sowohl präventiv als auch in der Rehabilitation eingesetzt. Langsame fließende Bewegungsfolgen stärken auf sanfte Weise Muskeln und Sehnen und vermitteln ein Gefühl von Gelassenheit.

Die Übungen sind leicht zu erlernen und in Sportgruppen, sowie dem eigenen Alltag einzusetzen.

**Termin:** 21. März 2015 / 11:00-18:00 Uhr  
**Ort:** Bad Hersfeld  
**Gebühr:** 45,-€ Mitgl. / 60,-€ kein Mitglied  
**Lizenzverlängerung** Ü18  
**Referentin:** Inga Zieglmeier

## Warm up / Cool down



Warm up und Cool down sollte ein fester Bestandteil einer jeden Übungseinheit bilden. Dadurch werden Verletzungen vorgebeugt. Wir zeigen praxisnahe Programme, die schnell und einfach umgesetzt werden können.

**Termin:** 25. April 2015 / 10:00-17:00 Uhr  
**Ort:** Bad Hersfeld  
**Gebühr:** 45,-€ Mitgl. / 60,-€ kein Mitgl.  
**Lizenzverlängerung** Ü18  
**Referent:** René Leder, Sportwissenschaftler

## Gymnastik Mix mit Nacken und Schultertraining-Für Sportler 50 +

Der Workshop ist eine bunte Gymnastikmischung von Kopf bis Fuß mit verschiedenen Kleingeräten und Stuhlgymnastik. Wir bieten einen großen Übungspool aus den Bereichen Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Entspannung.

**Ort:** Bad Hersfeld  
**Termin:** 21.Juni 2015 / 10:00-17:00 Uhr  
**Gebühr:** 45,- Mitgl. / 60,-€ kein Mitglied  
**Lizenzverlängerung** Ü18 P / 2. Lizenzstufe  
**Referent:** Horst Meise



## Stab und Theraband mit einer kleinen Einheit Flow Pads

Theraband und Stab bieten vielfältige Möglichkeiten eine Übungsstunde zu gestalten. Wir lernen Gruppen- und Partnerübungen kennen, die je nach Zielgruppe modifiziert werden können.

**Ort:** Bad Hersfeld  
**Termin:** 27.09.2015 / 10:00-17:00 Uhr  
**Gebühr:** 40,-€ Mitgl. / 60,-€ kein Mitglied  
**Lizenzverlängerung** Ü18 P / 2. Lizenzstufe  
**Referentin:** Tanja Schulze



Daniel Peter  
Physiotherapeut  
Pilates - Lehrer

### Schnupperkurs

## Body Balance Pilates und Tai Chi

Als Referenten konnten für dieses Seminar zwei Physiotherapeuten gewonnen werden, die auf Fragen der Teilnehmer eingehen und durch ihre berufliche Ausbildung viele Probleme bei den Übungen klären und Lösungen finden können.

**Ort:** Bad Hersfeld  
**Termin:** 07. 11 2015 von 09:30 bis 17:00 Uhr  
**Gebühr:** 39,-€ Mitgl. / 60,-€ kein Mitgl.  
**Lizenzverlängerung** Ü18  
**Referenten:** Daniel Peter und Peter Sommerlad