

- **Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS) an der Landesservicestelle für den Schulsport**
- **Staatliches Schulamt für den Landkreis und die Stadt Kassel**
-
-

Basisgymnastik zur Haltungsverbesserung und Beweglichkeitsschulung

Beschreibung

Gute Grundkenntnisse für ein gezieltes Trainingsprogramm zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sind für die Gestaltung von Sportunterricht und Schulleben von großer Bedeutung. Im Aufwärmen und zur sportartbezogenen Wettkampfvorbereitung haben gymnastische Angebote eine zentrale Bedeutung. Auch im Sinne der Prävention für eine gesunde körperliche Entwicklung von Schülerinnen und Schülern können gymnastische Angebote eine wichtige Rolle spielen. Im Zuge der Entwicklung unserer Schulen zum "Ganztägigen Lernen" sind aktive Ausgleichsmöglichkeiten durch Gymnastik und Bewegung für die Lernentwicklung wichtig, langes und anstrengendes Sitzen sollte unterbrochen werden. Mit Übungen zur Haltungsverbesserung kann zu großer Passivität entgegen gewirkt werden.

Daher ist dieses Angebot sowohl für Sportlehrkräfte als auch für alle Lehrkräfte interessant, um einen Zugang zu den Grundlagen und Diagnosemöglichkeiten von funktioneller Gymnastik zu bekommen. Die Inhalte sind u.a.:

- Basisgymnastik und Stretching im Schulsport
- Haltungsverbesserung und Beweglichkeitsschulung
- Praktische Grundlagen und Prinzipien der Basisgymnastik
- "Diagnoseübungen" zur Erkennung von muskulären Ungleichgewichten
- Informationen zum Bereich Haltungsschwächen
- Anwendungsmöglichkeiten und Aufbau von Übungsfolgen
- Präventionsauftrag der Unfallversicherung.

Allgemeine Informationen

Fächer/Berufsfelder	Sport, fächerübergreifend
Zielgruppe / Schulformen	Lehrkräfte aller Schulformen
Termin 1	21.04.2010, 9.30 bis 18.00 Uhr Sport- und Bildungsstätte der Sportjugend Hessen, Wetzlar
Termin 2	03.11.2010, 9.30 bis 18.00 Uhr Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V., Frankfurt
Leistungspunkte	10
Kosten	15 €
IQ-Nummer	0459135

Zusätzliche Hinweise

Die Lehrgangskosten von 15 € umfassen die Kursgebühr, Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen. Teilnahmeberechtigt sind alle Lehrkräfte. Fahrtkosten werden nicht erstattet.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Unfallkasse Hessen (UKH) statt.

Referent

Peter Ries

Leitung

Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

Alexander Jordan

Holländische Straße 141, 34127 Kassel

Telefon: 0561-8078-262, Fax: 0561-8078-270

E-Mail: alexander.jordan@ks.ssa.hessen.de



Anmeldung

Bitte melden Sie sich unter Angabe Ihrer Personalnummer nur per **E-Mail** fortbildung@ks.ssa.hessen.de oder per **Fax** 0561-8078-270 an. Bitte geben Sie Ihren Namen, Adresse, Ihre Fächer, die Schule, das Thema und den Termin der Veranstaltung an!

Außerdem ist eine Anmeldung möglich über die Internetseite des HKM „Fortbildungsprogramm“

www.kultusministerium.hessen.de .

Unter www.akkreditierung.hessen.de finden Sie beim IQ unter Veranstaltungskatalog und Suchbegriff „ZFS“ unsere gesamten Qualifizierungs- und Fortbildungsangebote. Bitte Anmeldungen online über das Internet oder per E-Mail, mit Personalnummer, Privat- und Schuladresse.

Bitte überweisen Sie den Betrag von 15 € bis spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn auf das Konto „HCC-Schulbereich“, HeLaBa, BLZ 500 500 00, Konto-Nr. 100 24 01 mit der Kennnummer 8070-ZFS-Gym-Wetzlar-2010 oder 8070-ZFS-Gym-Frankfurt-2010.

Ihre Anmeldung wird nur mit Überweisung der Lehrgangskosten verbindlich wirksam.