

# Inhaltsübersicht

**16.02. | 19.00 bis 20.00 Uhr, Referent: Patrick Busse**

## **Corona aktuell – Fragen zur Vereinsorganisation**

Die aktuelle Arbeit der Sportvereine ist stark von den Bestimmungen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie und den Unsicherheiten über die Dauer der Beschränkungen geprägt. Den ehrenamtlichen Funktionsträger\*innen stellen sich eine Reihe von finanziellen und organisatorischen Fragen, die wir dir in unserer Stunde praxisnah erklären. Zudem profitierst du von dem Informationsaustausch untereinander, wie dein Verein mit der aktuellen Situation sinnvoll umgehen kann.

**18.02. | 19.00 bis 20.00 Uhr, Referent: Carsten Reckhardt**

## **Aktiv mit der Familie – auch nach der Pandemie**

Während der Pandemie haben viele Menschen wieder die Grünanlagen für sich entdeckt und bewegen sich sportlich an der frischen Luft. Wir nutzen den Aufforderungscharakter des Raums und erklären dir, wie du die sportmotorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination der ganzen Familie verbessern kannst.

**23.02. | 19.00 bis 20.00 Uhr, Referent: Felix Burmeister**

## **Chinesische Jump Rope – Koordinationsschulung mit dem Gummiband**

Mit Hilfe eines Gummitwists wird eine Tanz- und Koordinationsschulung gestaltet, die jeden ins Schwitzen und zum Tüfteln bringt. Durch diverse Differenzierungsmöglichkeiten ist für Alle das passende Schwierigkeitslevel dabei. Dieses kontaktlose Angebot zeigt zudem eine besondere Version für die Zeit des Homeschoolings.

**25.02. | 19.00 bis 20.00 Uhr, Referenten: Viktoria Praedicow und Tobias Kopp**

## **Zeigt euer (Vereins)Profil in der Kinder- und Jugendarbeit – wir zeigen wie**

Zeig dein Profil ist ein Angebot, welches jeden Verein individuell beleuchtet und dessen Profil in der Kinder- und Jugendarbeit herausstellt. In dieser Einführung zeigen wir einen Einblick in das Angebot, erklären warum solch eine Betrachtung hilfreich ist und klären Fragen, wie euer Verein dieses zukunftsweisende Projekt durchführen kann.

**02.03. | 19.00 bis 20.00 Uhr, Referentin: Ulrike Volkenandt**

## **Öffentlichkeitsarbeit und Social Media im Verein – ein einfacher Einstieg**

Wie erreicht ein Verein seine Mitglieder und die, die es noch werden wollen? Welche Kommunikationskanäle sind die richtigen und welche Social Media-Plattformen dürfen auf keinen Fall fehlen? In diesem Angebot zeigen wir, wie dein Verein den Kommunikationsmix optimal aufstellt und auf was ihr bei den Social Media-Plattformen achten müsst.

**04.03. | 19.00 bis 20.00 Uhr, Referentin: Chiara Zanghi**

## **Inklusive Sportangebote im eigenen Verein gestalten – einfach mal machen**

Alle können mitmachen. Ganz so einfach ist es manchmal halt doch nicht. Wir schauen auf die Möglichkeiten von und für inklusive Sportangebote. Dabei besprechen wir Spiel- und Aufgabenvariationen, bei denen alle mitmachen können und probieren ein paar Bewegungsanregungen gleich aus.

**09.03. | 19.00 bis 20.00 Uhr, Referentin: Kai Ines Decher**

## **Resilienztraining für Kinder – wie du das Immunsystem der Seele fütterst**

Resilienz oder auch psychische Widerstandsfähigkeit ist ein interessantes Phänomen und es lohnt sich, hier genauer hinzuschauen. Denn wie konnte Harry Potter, der in einem Schrank aufwachsen musste, die Welt retten und warum ist Pipi Langstrumpf so überzeugt von sich, obwohl ihr noch nie ein Erwachsener gesagt hat: „Das hast du gut gemacht“? Diese und weitere Fragen beantworten wir dir in dieser Stunde.

**11.03. | 19.00 bis 20.00 Uhr, Referentin: Yvonne Schröder**

## **Funktionelles Training - einfach und überall**

Was ist funktionelles Training und wie lässt es sich abwechslungsreich gestalten? Wir geben dir einen Einblick, wie du mit deinem eigenen Körpergewicht trainieren kannst. Dabei zeigen wir dir natürlich Übungen, die du ganz einfach Zuhause durchführen kannst und wenn du als Übungsleitung aktiv bist, online an deine Teilnehmer\*innen weitergeben kannst.