

Hochschulsport in Berlin

Bildungsprogramm Sommersemester 2011

Liebe Kursleiterin, lieber Kursleiter!

Hier ist es, das neue Fortbildungsprogramm des Berliner Hochschulsports. Wir freuen uns, Euch mit diesen Kursen eine Möglichkeit zu bieten, Kursleitende im Hochschulsport kennen zu lernen und Euch in diesem Kreis fachlich und überfachlich auszutauschen.

Bitte spricht hinsichtlich der Kurskosten im Vorfeld mit Euren zuständigen Bildungsbeauftragten im Hochschulsport (hier gibt es in vielen Fällen die Kursgebühr bei erfolgreicher Teilnahme zurück!).

Viel Spaß beim Lernen in Bewegung wünschen
Die Bildungsbeauftragten

Atem, Stimme und Sprache – Trainingskurs

Kurs 1 Freitag, 06., 13. und 20.05.11
Kurs 2 Mittwoch, 15., 22. und 29.06.11
19 - 21 Uhr TU Sportzentrum, Dovestr.

Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen

Sa 07.05.10 10 - 14 Uhr Beuth Hochschule

Die Koordinations-Konvention

So 22.05.11 10 - 17 Uhr TU Sportzentrum, Dovestr.

Anatomie - Grundlagenseminar Muskeln

Sa 18.06.11 10 - 13 Uhr TU Sportzentrum, Dovestr.

Kreativ einen Kurs gestalten

Integraler Workshop

So 29.05.11 12 - 16 Uhr HU Hochschulsport

Budoseminar

Sa 02.07.11 10 - 14 Uhr Beuth Hochschule



Hochschule für Technik
und Wirtschaft Berlin
University of Applied Sciences



BEUTH HOCHSCHULE
FÜR TECHNIK
BERLIN
University of Applied Sciences

Atem, Stimme und Sprache – Trainingskurs

Diese Fortbildung bietet ein individuelles Training zur Verbesserung von Sprache und Stimme. Von den Teilnehmenden im Sportkurs gut verstanden werden und auch nach mehreren Unterrichtsstunden noch gut bei Stimme sein – beides ist wichtig für alle, die Übungsstunden anleiten.

An drei Terminen werden in dieser Fortbildung Grundlagen zur Stimmbildung erklärt und mit passenden Übungen ergänzt. Darüber hinaus wird Zeit für individuelle Anregungen und Korrekturen sowie wiederholendes Üben sein.

Die Fortbildung wird in diesem Semester zwei Mal angeboten und besteht aus jeweils 3 Terminen.

Veranstalter:	TU Sport
Datum:	Kurs 1 – Freitag, 06., 13. und 20.05.11 Kurs 2 – Mittwoch, 15., 22. und 29.06.11
Uhrzeit:	19.00 - 21.00 Uhr
Ort:	TU Sportzentrum Dovestraße - Seminarraum
Referentin:	Katja Papendieck
Preis:	20,- €

Anmeldung erfolgt über: www.tu-sport.de

Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen

Zielgruppe: Alle ÜbungsleiterInnen und Bedienstete des Berliner Hochschulsports.

Alle Gegenstände des täglichen Lebens können zur Abwehr eines körperlichen Angriffs benutzt werden. Unter dem Motto: „Was und womit ich nicht geübt habe, setze ich auch nicht ein“, werden Angriffsarten simuliert und anhand folgender Alltagsgegenstände abgewehrt: Brille, Buch (Hardcover + Paperback), Flasche, Glas, Gürtel, Handtasche, Handy, Illustrierte, Kugelschreiber, Laptop, Regenschirm, Tasse, Zeitung. Auf die speziellen Eigenschaften der unterschiedlichen Abwehrgeräte wird genauso eingegangen wie auf das Notwehr und Waffengesetz. Dieser Workshop ist auch für Personen mit Behinderung geeignet.

Veranstalter:	Beuth Hochschule für Technik
Datum:	Samstag, 07.05.11
Uhrzeit:	10.00 - 14.00 Uhr
Ort:	Beuth Hochschule für Technik, Haus Beuth, Lütticherstr. 38, 4.OG, Sportraum 401
Referent:	Walter Carow
Kosten:	15,- €

Anmeldung erfolgt über: www1.beuth-hochschule.de/zehsport/

Die Koordinations-Konvention

Das Training von Bewegungsabläufen, das Zusammenspiel der Muskeln, die Verbesserung der Bewegungsausführung – das macht u.a. Koordination aus.

Das ständige Wiederholen der gleichen Bewegungsabläufe muss nicht sein und ist auch wenig motivierend für die Teilnehmenden.

Die Konvention öffnet den Blick für das Koordinationstraining der anderen Art. Neue Bewegungsformen, die ebenso effektiv sind wie das Gewohnte. Übungsleitende aus unterschiedlichsten Bereichen präsentieren überraschende Variationen zum Thema Koordination.

Wer die Ausdauerkonvention mitgemacht hat, sollte diese Konvention schon garnicht versäumen!

Veranstalter:	HU, TU, FU, HTW und BEUTH
Datum:	Sonntag, 22.05.11
Uhrzeit:	10.00 - 17.00 Uhr
Ort:	TU-Sportzentrum Dovestraße
Referentin:	Übungsleitende unterschiedlicher Sportarten
Kosten:	20,- €

Die Anmeldung erfolgt über: www.tu-sport.de

Anatomie - Grundlagenseminar Muskeln

Keine Bewegung ohne Muskeln. Wer die Funktionsweise des Körpers versteht, kann das Training effektiver gestalten. Es wird nachvollziehbar welche Übung für welchen Zweck und für welche Person die richtige Korrektur darstellt. Diese Fortbildung behandelt den Muskelaufbau, stellt die wichtigsten Muskelgruppen vor und erklärt die Stabilisatoren. Die Veranstaltung ist die perfekte Grundlage für die Unterrichtsvorbereitung und die Fortbildung „Stretching“ im kommenden Wintersemester.

Veranstalter:	TU Sport
Datum:	Samstag, 18.06.11
Uhrzeit:	10.00 - 13.00 Uhr
Ort:	TU Sportzentrum Dovestraße - Seminarraum
Referent:	Sevdalin Trayanov
Kosten:	10,- €

Die Anmeldung erfolgt über: www.tu-sport.de

Kreativ einen Kurs gestalten - Integraler Workshop

Über vertiefte Fachkenntnisse zu verfügen ist die eine Sache - diese an den Mann oder Frau zu bringen eine andere. In diesem Workshop dreht sich deswegen auch alles um die Gestaltung Ihres eigenen Kurses. Auf der Basis eines Integralen, also Ganzheitlichen Ansatzes, können Sie sich im Laufe des Tages mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie wirke ich eigentlich auf andere und bin ich zufrieden damit?
- Was sind meine Stärken als Kursleiter - und vermittele ich sie ansprechend?
- Check In: Wie beginne ich einen Kurs?
- Raumgestaltung: Wie wird ein Raum mein Raum?
- Kommunikation: Wie werden wir eine Gruppe?
- Check Out: Wie beende ich einen Kurs?

Veranstalter: HU Berlin
Datum: Sonntag, 29.05.11
Uhrzeit: 12.00 - 16.00 Uhr
Ort: ZE Hochschulsport, Invalidenstr. 110, 10115 Berlin
Seminarraum 4. OG/Zimmer 421
Referent: Joachim Wetzky, Integraler Coach
(Coaching Center Berlin)
Preis: 20,- €

Anmeldung über: ZEH der HU Berlin

Budoseminar

Auch „Nicht-Kampfsport-Übungsleitende“ können sich an diesem Tag unter sachkundiger Anleitung ein Bild davon machen, was unter den unterschiedlichsten Kampfsportarten zu verstehen ist. Durch praktische Übungen und mit kompetentem Rat unseres Kampfkunstkoordinators werden Sie ihre Zeit optimal nutzen und erfahren, was Sie schon immer über Kampfsport wissen wollten und sich nicht zu fragen trauten. Beim anschließenden kostenlosen Grillfest können die eventuell nicht endgültig beantworteten Fragen weiter erörtert werden!

Veranstalter: Beuth Hochschule Berlin
Datum: Samstag, 02.07.11
Uhrzeit: 10.00 - 14.00 Uhr
Ort: Sporträume 401/402/408 der Beuth Hochschule
Referent: Carow, Brezginov, Follger, Zierau, Oestreich
Kosten: 20,- €

Die Anmeldung erfolgt über: www1.beuth-hochschule.de/zehsport/

Anmeldung, Informationen und Themenwünsche
über die jeweiligen Ansprechpartner:

HTW

Ramona Schmidt
Tel: 50 19 28 45
sport@htw-berlin.de

FU

Hans Bastian
Tel: 83 85 12 97
bastl@zedat.fu-berlin.de

HU

Lilo Schulte
Tel: 20 93 48 78
lieselotte.schulte@rz.hu-berlin.de

Beuth Hochschule für Technik

Kirsten Engelhardt
Tel: 45 04 25 60
kengel@beuth-hochschule.de

TU

Kathrin Bischoff
Tel: 43 92 34 23
bischoff@zeh.tu-berlin.de

adh

Tel: 060 71 / 20 86 20
kilian@adh.de