

Workshop Beschriebe Meet & Move 2024 (Stand 6. März 2024, Änderungen vorbehalten)

Ab nach draussen – vom Vita Parcours zur Outdoor Fitness *Stefan Häusermann*

Wir lassen die Turnhalle hinter uns und entdecken neue Plätze und Räume in der nahen Umgebung. Spielplätze, Pärke, Bänke, Mauern, Gehsteige, Treppen etc. laden ein, die Ausdauer zu trainieren, die Muskeln zu kräftigen, die Beweglichkeit zu verbessern, zu spielen und frische Luft zu schnappen. Der Wald weckt Neugierde für unterschiedlichste Aktivitäten und Experimente.

Gemeinsam erleben wir Bewegungsmöglichkeiten im Freien und tauschen unsere Ideen zu Outdoor Fitness aus.

Allergien und Intoleranzen – richtig reagieren! (Theorie) *Marie-Hélène Corajod*

Wie unterscheidet man eine Allergie von einer Intoleranz und wie ist bei einer starken, potenziell lebensbedrohlichen allergischen Reaktion (Anaphylaxie) zu reagieren? Unsere Expertin wird dir den medizinischen Hintergrund und die Unterschiede einfach und verständlich erklären.

Danach geht es an die Praxis! Du übst das Notfallmanagement inkl. Symptom-Erkennung, wann wie reagiert werden muss und das Verabreichen des Adrenalin-Autoinjektor in der Praxis.

Aquagym: schwerelos trainieren mit viel Wirkung (Flachwasser) *Nicole Denzler*

Wir fühlen uns schwerelos... aber anstrengend ist es trotzdem!

Spielend nutzen wir den Wasserwiderstand, trainieren kraftvoll die Stabilisation, ermüden ein paar Muskeln von unten bis oben, dann testen wir, ob das Hirn oder das Herz fitter ist, und brauchen die Pool-Nudel bis es Hunger gibt.

Blind Walking *Gabor Szirt*

Neben Blind Jogging gibt es auch Blind Walking für und mit Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung oder Blindheit. Nach einer kurzen Einführung unter dem Begriff Perspektivenwechsel begleitet ihr euch gegenseitig mit Dunkelbrille, um zu erfahren, wie es ist, in völliger Dunkelheit zu laufen oder eben zu walken.

- Kann ich das?
- Hindernisse: Umgehen oder Ansagen?
- Empathie: Wie schnell, wie lange, wie viel Smalltalk unterwegs?

Diese Fragen sollen nach diesem Workshop beantwortet sein.

Draussen unterwegs

Manuela Baumann

Draussen unterwegs sein gibt uns die Möglichkeit, die Natur zu erleben und ist gleichzeitig eine sportliche Betätigung ohne Leistungsdruck. Nebst kräftigenden und koordinativen Übungsformen, die das „Draussen unterwegs sein“ vereinfachen, lernst du in diesem Workshop auch einfache Spielmöglichkeiten fürs unterwegs sein kennen.

Epilepsie - alles, was du schon immer fragen wolltest (Theorie)

Armanda Bonomo

Am Ende des Workshops sind deine Fragen zum Thema Epilepsie geklärt. Das bedeutet, dass wir den Workshop anhand eurer verschiedenen Interessen aufbauen werden. Zur Einstimmung wirst du in einer kurzen Spielsequenz das Zusammenspiel der neuronalen Aktivitäten erleben. Anschliessend gruppieren und klären wir eure Fragen.

Du wirst eine Reihe von Checklisten und eine kurze Präsentation mit den wichtigsten Themen zum Herunterladen erhalten.

Erober die Tanzfläche

Claudia Romano

Bist du bereit die Tanzfläche zu erobern und in die faszinierende Welt des Tanzes einzutauchen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich. Du wirst erleben, wie du die verschiedenen Raumebenen nutzen kannst, sei es im Stehen oder im Sitzen. Mit einer gehörigen Portion Rhythmusgefühl wirst du deine Körperkoordination verbessern und die Musik auf ganz neue Weise interpretieren. Von coolen Moves, bis hin zu mitreissenden Gruppentänzen wirst du in diesem Workshop inspiriert und motiviert. Also lass dich von der Musik mitreissen und entdecke deine verborgenen Tanzfähigkeiten – sei bereit die Tanzfläche zu rocken!

Koordinative Fähigkeiten im Wasser

Gabriela Fahrny

Wasser bietet mehr als nur Schwimmen. Im Wasser ist es einfacher, das Gleichgewicht zu verlieren. Doch dank den physikalischen Eigenschaften hat man mehr Zeit zum Reagieren. Und so kann man sich differenziert an neue Herausforderungen wagen, was im Endeffekt zu dynamischerem Schwimmen und besserer Körperhaltung an Land führt.

→ **Ausbildung**

Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 20
meetandmove@plusport.ch + plusport.ch

Karate und Selbstverteidigung

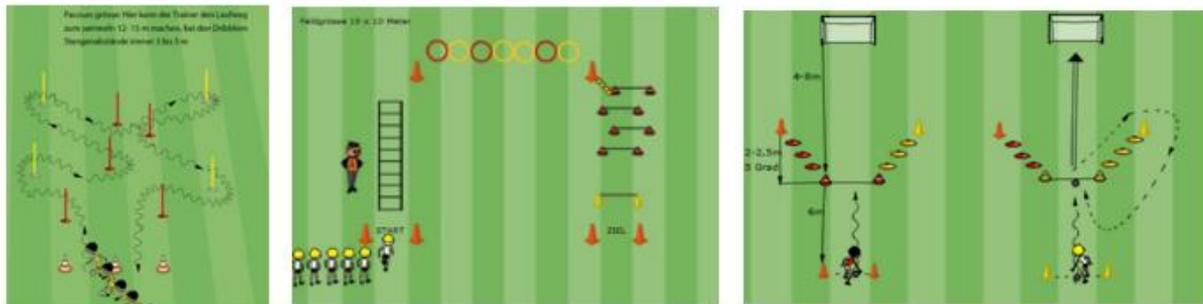
Alessandro Aquino

Ich zeige dir die Grundlagen des Karate: Grundschule, Kata (Form) und Kumite (Kampf). Am Schlagkissen üben wir Kicks und Schläge. Am Schluss schauen wir einige Tipps & Tricks an, die in brenzligen Situationen helfen können.

Koordination und Ballkontrolle im Fussball

Stefan Huber

An drei verschiedenen Posten übst du die verschiedenen Aspekte Koordination, Ballführen und Torschuss auf Kleinfeldtore.



Lü interactive Playground– Spielen mit moderner Technologie

Tom Schnyder

Der «Lü interactive Playground» ist eine interaktive Spielewand, welche viele Spielformen mit moderner Technologie möglich macht. In diesem Workshop lernst du die innovative Spielewand kennen. Weiter bekommst du zusätzliche Inputs zu diversen digitalen Hilfsmitteln für den Sportunterricht.

Mental Centering mit Bewegung zu mehr Ruhe

Mirco Heierli

Mental Centering ist ein Bewegungskonzept, welches einsetzbar ist im Kursbereich aber auch für die Selbstanwendung. Es beinhaltet Mobilisation, Kräftigung, Stabilität, Koordination und Beweglichkeit.

Dabei werden modifizierte Übungen aus verschiedenen Bereichen wie Gymnastik, Stabilitätstraining, Kampfkunst, Yoga, Qi Gong und TaiChi in einem harmonischen Flow vereint. Es sind Übungen und Techniken, die zu einem persönlichen Wohlbefinden führen – tauche ein in eine neue Dimension von Training und Entspannung.

Mit Autismus am Ball sein (Theorie)

Matthias Huber & Sabine Strasser

Autismus ist eine neurologische Entwicklungsstörung, was heisst das für uns? Wie nehmen Menschen mit Autismus wahr (visuell, akustisch, taktil, etc.)? Und welche Konsequenzen hat dies im Bereich Sport und Bewegung?

Musik an und losgetanzt!

Sandy Gerber

Musik hilft in der Turnhalle, sowie auch im Alltag als motivierendes Element und bringt uns schon fast von allein in Bewegung. Jeder kann tanzen - falsch ist nur, nicht zu tanzen! Darum tanzen wir gemeinsam und lernen eine kleine, variierbare Choreografie.

Richtig Kraulen (Tiefwasser)

Pascal Hauser

Richtig Kraulen - gar nicht so schwierig!? Wer rund um die Atmung den Dreh raus hat, kann Beine und Arme einfach laufen lassen... zumindest fast! Im Gegensatz zum klassischen Brustschwimmen ist die Kraultechnik koordinativ weit weniger anspruchsvoll und dazu auch noch viel gesünder.

Im Workshop "Richtig Kraulen" lernst du die wichtigsten Merkmale der Kraultechnik kennen und erhältst Tipps für dein eigenes Training im Wasser. Für die Teilnahme an diesem Workshop solltest du dich bereits in irgendeiner Technik im Tiefwasser 200 m fortbewegen sowie unter Wasser ausatmen können.

ROAD TO ETF 2025

Julien Crisinel

ROAD TO ETF - Mach dich auf den Weg und erlebe einen gemeinsamen Moment am grössten Turnfest der Schweiz. Komm und entdecke die verschiedenen Aktivitäten, die während des ETF 2025 in Lausanne angeboten werden. Du kannst die verschiedenen Spiele ausprobieren und ihre Regeln und Besonderheiten im Detail kennenlernen.

Rollstuhlfahrer und Fussgänger in der gleichen Halle - wie geht das?

Damiano Zemp

Ja das geht. In Workshop stellen wir dir Aktivitäten vor bei denen Rollstuhlfahrer und Fussgänger in einer Halle zusammen spielen können. Auf den praktischen Teil folgt eine kurze Diskussion zum Thema Separation, Inklusion und Integration.

→ **Ausbildung**

Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 20
meetandmove@plusport.ch + plusport.ch



Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

Roundnet (Spikeball)

Stefan Müller

Eine Trendsportart die Spielwitz, Glück und Teamgeist vereint. Das Spielfeld ist überall. Als attraktives 360°-Spiel ohne Spielfeldbegrenzung kann Roundnet in der Halle, draussen auf dem Rasen oder im Sand gespielt werden. Verpackt ist das Equipment in einem kleinen Rucksack: Für Roundnet braucht es nur ein Netz, einen Ball und vier Spieler:innen.

Während dem Workshop lernst du die junge Sportart kennen und spielen. Ausserdem probierst du verschiedene Adaptionenmöglichkeiten für die Vermittlung in Gruppen mit unterschiedlichen Spielniveaus aus. Lust etwas Neues auszuprobieren?

Shuttle Time – Badminton für Anfänger:innen

Nicola Schneiter

Shuttle Time ist das Schulsportprojekt von Swiss Badminton und dem Weltverband BWF. Es eignet sich ausgezeichnet, um altersunabhängig erste Erfahrungen mit der Sportart zu sammeln und diese auf lustige Weise zu erfahren. Neben vielen lustigen Spiel- und Übungsformen besprechen wir auch Vereinfachungen für die Umsetzung in der Halle.

Sportverletzungen / Notfälle (Theorie)

JDMT

Fuss übertreten, Platzwunde am Kopf oder Sonnenstich. Solche und andere Verletzungen sind schnell passiert. Damit du auch in hitzigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren kannst, schauen wir uns Tipps & Tricks zur ersten Hilfe an.

Suchtprävention im Behindertensport (Theorie)

Nikolai Kiselev

Die sukzessive gesellschaftliche Inklusion sowie die zunehmende Akzeptanz für die Selbstständigkeit und Entscheidungsfreiheit von Menschen mit Behinderung (MmB) ist eine grosse Chance für diese Population, als gleichberechtigte Bürger:innen an allen gesellschaftlichen Lebensbereichen teilzuhaben. Zugleich bergen diese Prozesse aber auch neue Risiken. Unter anderem bedeutet die Entscheidungsfreiheit auch die Entscheidungsfreiheit im Bereich des Alkoholkonsums. Bis anhin waren MmB kaum von der Alkoholprävention angesprochen.

Das Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) untersuchte zusammen mit PlusSport, Procap und Rollstuhlsport Schweiz die Situation betreffend Alkoholkonsum im Behindertensport und entwickelte darauf basierend im Rahmen des einen Projektes ein neues Instrument zur Sensibilisierung und Aufklärung betreffend Risiken des Alkoholkonsums für die Leitenden und Teilnehmenden des Behindertensportes.

Der Workshop thematisiert die Situation und die Suchtproblematik bei Menschen mit Behinderung und zeigt dabei die Eckzahlen sowie Herausforderungen auf. Am Beispiel der Alkoholprävention stellt die Workshopleitung anschliessend das neue Instrument (ISAMB) vor und erklärt seine Anwendung für das Vereinssetting.