

Workshop Beschriebe Meet & Move

(Stand März 2020, Änderungen vorbehalten)

Aerobic Mix

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Grapevine, Jumping Jack & Co. Hast du Lust auf Aerobic mit deiner Sportgruppe?</p> <p>Lerne, wie aus Aerobic Grundschritten einfache Choreografien entstehen. Dabei lässt sich die Intensität beliebig anpassen, damit sowohl Ausdauer und Koordination trainiert werden. Mit Musik fällt das oft leichter und macht einfach Spass! Um die Stimmbänder zu schonen und die verschiedenen Schritte auch visuell anzukündigen, lernst du zudem das richtige «Cueing» - die Zeichensprache des Aerobic, anzuwenden.</p>	Chantal Neuhaus	10.30 – 11.30 11.45 – 12:45	Squashhalle

ABC Krafttraining mit Eigenkörpergewicht

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Kraft ist ein wichtiger Bestandteil unseres Alltags. Wir benötigen Kraft in vielen Situationen und zwar nicht nur im Sport. Darum ist es wichtig die Grundübungen mit dem eigenen Körpergewicht zu kennen und zu beherrschen. In 60 Minuten lernst du die Basic-Übungen kennen, führst sie aus und wirst dabei korrigiert. Ziel der Lektion ist ein Krafttraining für den ganzen Körper zu erleben, ohne zusätzliches Material einzusetzen.</p>	Francesca Brenni	10.30 – 11.30 11.45 – 12:45	Halle Gottardo 1

Integration durch Sport

Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Darin eingeschlossen sind immer beide Geschlechter

Autismus & Sport (Theorie)

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung (ASS) nehmen die Umwelt anders wahr. Der Alltag stellt die betroffenen Menschen und deren Umfeld vor besondere Herausforderungen. Dieser Workshop vermittelt allgemeines Wissen zum Thema Autismus Spektrum-Störungen und zeigt dir die vielseitigen und oft unerwarteten Auswirkungen der autistischen Wahrnehmung im Alltag auf. Dank praktischer Tipps und Strategien kannst du die Theorie in den Sportunterricht übertragen und dort konkret anwenden.	Barbara Wegrampf-Schütz	10.30 – 11.30 11.45 – 12:45	Gottardo, Theorieraum 2b

Bewegungsformen mit Reifen, Ball & Seil

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
Bist du auf der Suche nach neuen Bewegungsideen für deine Sportgruppe? Mit Reifen, Bällen und Seilen wirst du spielerisch verschiedene Bewegungsformen kennenlernen. Dabei werden wir versuchen, die Ideen spezifisch auf eure eigenen Gruppen zu adaptieren. Das Ziel ist, dass du neue Ideen für drinnen und draussen mitnehmen und für deine Sportgruppe weiterentwickeln kannst. Mitnehmen: Temperaturangepasste Kleidung. Der Workshop findet draussen unter einem Vordach statt.	Melanie Schweizer	14.30 – 15.30 15.45 – 16:45	Vordach Gottardo

Clever unterrichten – (m)ein Konzept für sicheren Sportunterricht (Theorie)

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
Kinder, Jugendliche und Erwachsene für Sport und Bewegung zu begeistern ist unser Ziel. Das Konzept für sicheren Sportunterricht unterstützt dich dabei, dies so sicher und unfallfrei wie möglich zu tun. «Clever unterrichten» fängt bei einer umsichtigen Planung an und zieht sich wie ein roter Faden durch deine Tätigkeit als Leiter. Du analysierst in diesem Workshop die Risiken in deiner Sportart, erarbeitest Massnahmen für deinen Unterricht und erfährst wissenswertes über Risikokompetenz und das Unfallgeschehen im Sport.	Oliver Genzoni	10.30 – 11.30 11.45 – 12:45	Gottardo, Theorieraum 2a

Integration durch Sport

Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Darin eingeschlossen sind immer beide Geschlechter

Einfache Spielformen ohne Material

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Gewusst wie! Kleine Spiele mit wenig oder ohne Material, sind ideal für zwischendurch. Bewegte Pausen auf einem Ausflug, auf der Skipiste oder auch als Abwechslung in der Sporthalle. Erlebe verschiedene kleine Spiel- und Bewegungsformen, die du fast überall anwenden kannst. Die Ideensammlung wird mit Vereinfachungen und Erschwerungen gespickt, damit du die Spiele für deine Sportler übernehmen oder noch weiter anpassen kannst.</p> <p>Mitnehmen: Outdoor-Bekleidung für jede Witterung</p>	Thomas Schnyder	14.30 - 15.30 15.45 - 16.45	Gelände 3T

Epilepsie & Sport (Theorie)

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Wieso hat jemand Epilepsie und ist es eine Krankheit? Wo finden epileptische Anfälle im Gehirn statt? Warum und wie häufig treten sie auf? Und was sind ihre grundsätzlichen Merkmale und Auswirkungen? Worauf müssen Sportlerinnen und Sportler im Spitzen- und Breitensport achten und wie realistisch ist es, einen entsprechenden Anfall zu erleiden? In diesem Workshop wird das Thema Epilepsie von verschiedenen Seiten beleuchtet und du erhältst klärende Antworten auf all diese Fragen. Ausserdem profitierst du von verschiedenen Inputs zu Hirnverletzungen, Tumore, Operationstechniken, Schlaganfälle und deren Folgen kurz. Ziel ist, Ängste und Unsicherheiten abzubauen und aufzuzeigen, wieso Sport eigentlich gesund ist und nicht «nur» krank macht.</p> <p>Bemerkung: Der Theorieraum Contra 38 ist nicht rollstuhlgängig.</p>	Michel Bättscher	14.30 – 15.30 15.45 – 16.45	Theorieraum Contra 38

Erlebniswandern (Halbtag)

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Wandern als abwechslungsreicher Natursport: Wandern gibt uns die Möglichkeit die Natur zu erleben und ist gleichzeitig eine sportliche Betätigung ohne Leistungsdruck. Um es gleich vorweg zu nehmen: Wandern ist im Prinzip einfach. Aber wer trittsicher, schonend und ausdauernd wandern will, der kann dies auch während einer Wanderung auf eine spielerische Art und Weise üben. Nebst kräftigenden und koordinativen Übungsformen lernst du in diesem Workshop auch einfache Spielmöglichkeiten für unterwegs kennen.</p> <p>Mitnehmen: Wanderschuhe, Outdoor-Bekleidung für jede Witterung</p>	<p>Ralf Weber Manuela Baumann</p>	<p>14.30 – 16.45</p>	<p>Extern (Treffpunkt beim Parkplatz)</p>

esa-Theorie Kartenset mit Praxiseinblick (Theorie)

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Im aktuellen esa-Weiterbildungsthema «Gute esa-Aktivitäten - Vermitteln», wird deine persönliche Leiterkompetenz fokussiert. Dabei werden vier Handlungsfelder unter die Lupe genommen. Mit Hilfe eines Kartensets und online Leiterchecks, kannst du deine Kompetenzen in diesen vier Bereichen einschätzen. Dazu gehören Themen wie zum Beispiel der Einsatz von Ritualen oder das Ermöglichen hoher Lern- und Bewegungszeit. Um Nägel mit Köpfen zu machen, verknüpfst du während einem kurzen Besuch eines Workshops, die Theorie mit der Praxis.</p> <p>Bemerkung: Der Theorieraum Contra 34 ist nicht rollstuhlgängig.</p>	<p>Silvio Stoll (D) Stefan Häusermann (D) Marinella Pezzoli (I) Stéphanie Conti (F)</p>	<p>10.30 – 11.30 / D 11.45 – 12:45 / D 14.30 - 15.30 / D, F 15.45 - 16.45 / D, I</p>	<p>Deutsch: Gottardo, Theorieraum 1</p> <p>Französisch / Italienisch: Theorieraum, Contra 34</p>

Integration durch Sport

Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Darin eingeschlossen sind immer beide Geschlechter

Feedbackkultur (Theorie)

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Kennst du Situationen, in denen du einfach nicht wusstest, wie du jemandem eine konstruktive Rückmeldung geben sollst?</p> <p>Sei es als Leiter einer Behindertensportgruppe, in einem Camp oder Mitglied im Vorstand eines Behindertensportclubs: Es kommt immer wieder vor, dass du die Herausforderung antriffst, einem anderen Leiter oder Teilnehmer eine Beurteilung abzugeben – zum Beispiel zu seiner sportlichen Leistung oder seinem Verhalten.</p> <p>Wenn es genau darum geht, nennen wir es Feedbackkultur.</p> <p>Dabei ist nicht nur die Art und Weise, wie du deine Beobachtungen schilderst relevant. Es ist genauso wichtig, Feedback annehmen zu können und es für sich zu verarbeiten. Beides kann herausfordernd sein.</p> <p>Entscheidend ist die Art und Weise wie du das Feedback formulierst oder du damit umgehst, wenn du eines erhältst.</p> <p>Was macht konstruktives Feedback aus? Worauf kann ich achten, damit mein Gegenüber es richtig versteht? Wie gehe ich mit einem Feedback um?</p> <p>Mittels einfachen Kommunikations- und Beratungstipps übst du dich in dieser Disziplin.</p> <p>Bemerkung: Der Theorieraum Contra 34 ist nicht rollstuhlgängig.</p>	Melanie Schweizer	10.30 – 11.30 11.45 – 12:45	Theorieraum, Contra 34

Fussball

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Drei Gründe, warum es sich lohnt am Workshop «Fussball» teilzunehmen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wir sind Vorbilder 2. Wir wollen Führen 3. Wir erleben Emotionen. <p>Oft wird die Frage gestellt, welche Fähigkeiten ein Fußballtrainer denn haben muss. Es ist eine Palette an fachlichen, methodischen, organisatorischen, sozialen und persönlichen Fähigkeiten. Wir schauen uns diese verschiedenen Faktoren an und erleben sie in der Praxis.</p>	Luigi Ponte	14.30 - 15.30 15.45 - 16.45	Halle Naviglio 1

Integration durch Sport

Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Darin eingeschlossen sind immer beide Geschlechter

Golf-Variationen

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
Golf – mal anders: Lerne golfähnliche Spiele für drinnen und draussen kennen. Erlebe, wie diese nicht nur gegeneinander, sondern auch mit- und nebeneinander gespielt werden können. Gefragt ist nicht nur Konzentration und Treffsicherheit, sondern auch deine Offenheit, viele Varianten auszuprobieren.	Chantal Neuhaus	14.30 - 15.30 15.45 - 16.45	Halle Naviglio 2 und Empore/Durchgang

Leichtathletik ABC

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
Höher-Weiter-Schneller: Erlebe in 60 Minuten, was es braucht um so schnell laufen zu können wie Mujinga Kambundji. In diesem Workshop erlebst du einfache Übungen und lustige Spiele, um immer schneller zu werden und die richtige Sprinttechnik zu erlernen. Mitnehmen: Outdoor-Bekleidung für jede Witterung	Arianne Pauchard	10.30 – 11.30 11.45 – 12:45	Rasenplatz Madone

Neues PluSport Lehrmittel „Vielfalt bewegt“ in der Praxis

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
Der Sport lebt von vielfältigen und attraktiven Angeboten für Alle. Im Behindertensport und bei inklusiven Trainingsangeboten im Verein ist die zunehmende Heterogenität der Sportler Bereicherung und Herausforderung zugleich. Das PluSport Kartenset «Vielfalt bewegt» unterstützt dich als Leiter in der Planung und Durchführung deines Sportangebotes. Auf 50 Karten werden Spiel- und Übungsideen mit methodischen Tipps zur Umsetzung gezeigt sowie theoretische Aspekte im Umgang mit Vielfalt im Sport vorgestellt. Im Workshop erlebst du an praktischen Beispielen, wie das Kartenset dein Sportangebot bereichern kann. Auf der Grundlage der erlebten Praxis besprechen wir die Herausforderungen im inklusiven Sport.	Stefan Häusermann	10.30 – 11.30 11.45 – 12:45	Halle Naviglio 2 und Empore/Durchgang

Integration durch Sport

Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Darin eingeschlossen sind immer beide Geschlechter

OL Variationen

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Orientierungslauf (OL) – Suchst du noch oder findest du schon? Erweitere dein Repertoire mit den Grundlagen dieser attraktiven Sportart. Sammle Tipps und Ideen für die Vorbereitung und Durchführung eines OL's. Profitiere dazu von Varianten und Adaptationen für die nächste Entdeckungstour im Gelände mit deiner Sportgruppe.</p> <p>Mitnehmen: Outdoor-Bekleidung für jede Witterung</p>	Thomas Schnyder	10.30 – 11.30 11.45 – 12:45	Gelände 3T

Orthopädie – Wissenswerte Fakten vom Facharzt zum Behindertensport (Theorie)

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Ab wann und welchen Sport darf ein Sportler nach einer Rückenoperation machen? Was muss ich dabei beachten? Ist es gefährlich, wenn Hilfsmittel beim Sport weggelassen werden? Was mache ich im Notfall bei einer Sportverletzung? Wie gefährlich sind Gelenkinstabilitäten wirklich? Es gibt viele solcher Fragen, die uns beim Umgang mit Sportlern mit einer Behinderung beschäftigen.</p> <p>In diesem Workshop triffst du dich mit einem orthopädischen Experten und kannst dich austauschen. Du erfährst wissenswerte Dinge, die dir beim Umgang mit Sportlern helfen und dir Sicherheit geben. Du hast auch die Möglichkeit deine eigenen Fragen mitzubringen und so eine Antwort darauf zu erhalten.</p>	Bernhard Speth	14.30 – 15.30 15.45 – 16.45	Gottardo, Theorieraum 2a

Pilates Mat Class

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Die Pilates Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das vor allem die tief liegende und stabilisierende Muskulatur anspricht. Dehn- und Kräftigungsübungen stärken und formen die Muskeln, verbessern die Haltung und bauen ein kräftiges Körperzentrum auf. In diesem Workshop werden vorwiegend Übungen zu folgenden Bereichen im Zentrum stehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - für die Sensomotorik - das Körpergefühl - die Körperwahrnehmung - die Verbesserung der Körperhaltung - die Rumpfstabilität - die Kräftigung des Körperzentrums 	Francesca Brenni	14.30 - 15.30	Halle Gottardo 1

Power Yoga

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Yoga ist der Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen. Der Yoga Stil ist Power-Yoga. Zum einen steht die konzentrierte Haltung, der Aufbau und die Wirkung der Körperübung im Vordergrund, zum anderen die dynamisch fliessende Abfolge von Körperstellungen in Verbindung mit der Atmung. Die gesamte Körpermuskulatur wird gekräftigt und gestärkt, gleichzeitig aber auch gedehnt und beweglich.</p>	Francesca Brenni	15.45 - 16.45	Halle Gottardo 1

Psychische Störungen im Sport (Theorie)

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
Die Entstigmatisierung von psychischen Störungen in der Gesellschaft ist voll im Gange. Auch PluSport ist seit 2015 aktiv Sportangebote für psychischen Störung am Mitgestalten. Die Erfahrungen der letzten Jahre in der Führung und Gestaltung von Sportgruppen mit dieser Zielgruppe sowie von gemischten Gruppen werden in diesem Workshop aufgezeigt und besprochen. Die Thematik der Kombination von psychischen Störungen mit anderen Beeinträchtigung wird ebenfalls aufgegriffen.	Nikolai Kiselev	14.30 - 15.30 15.45 - 16.45	Gottardo, Theorieraum 2b

Rafroball

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Rafroball ist eine Inklusionsportart, bei der Spieler mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam spielen.</p> <p>Die Sportart kann stehend, in einem manuellen oder einem Elektrorollstuhl ausgeübt werden.</p> <p>In diesem Workshop entdeckst du:</p> <ul style="list-style-type: none"> - was Rafroball ist. - wie die unterschiedlichen Fähigkeiten einzelnen Spielern angeglichen werden. - die Anpassungen bezüglich Ballmaterial, flexible Torgrösse. - wie Fussgänger und Rollstuhlfahrer gefahrlos zusammen spielen. - was die Sportart für Personen ohne Beeinträchtigungen spannend und herausfordernd macht. 	Christophe Murisier	10.30 – 11.30 11.45 – 12:45	Halle Naviglio 1

Integration durch Sport

Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Darin eingeschlossen sind immer beide Geschlechter

Selbstbestimmung & inklusive Partizipation (Theorie)

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Wie lässt du Menschen mit Behinderung selbstbestimmt teilhaben? Welches Wissen und welche Erfahrungen helfen dir im Gestalten von Aktivitäten und Sportsequenzen zusammen mit Menschen mit Behinderung? Aus vielen Praxisbeispielen verknüpft mit verständlichen theoretischen Ansätzen erhältst du eine breite Palette von Möglichkeiten, die dir helfen, Selbstbestimmung und inklusive Partizipation einfach anzuwenden.</p> <p>Bemerkung: Der Theorieraum Contra 38 ist nicht rollstuhlgängig.</p>	Jonas Staub	10.30 - 11.30 11.45 - 12.45	Theorieraum, Contra 38

Street Racket

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Street Racket, ein Spiel aus der Schweiz, bewegt unser Land! Street Racket kann ohne Aufwand sowohl drinnen wie auch draussen sofort gespielt werden und bietet viele spannende kooperative und kompetitive Spiel- und Übungsformen. Im spielnahen und motivierenden Workshop lernst du die vielseitige Welt von Street Racket kennen. Sofortige Erfolgserlebnisse für alle Alters- und Niveaustufen sind garantiert. Alle koordinativen Fähigkeiten werden geschult und es macht grossen Spass. Einfach ein paar Linien auf den Boden zeichnen und schon geht's mit ganz viel Action los.</p> <p>Probiere bei den spannenden kooperativen Spielen auch das einzigartige Team-Racket mit seinen zwei Griffen aus. So können Bewegungen sehr gut von einer zweiten Person mitgeführt werden und man kann zu zweit interessante Bewegungsabläufe erlernen und neu erfinden!</p> <p>Neben Aktivitäten auf den charakteristischen Street Racket Feldern, wo wir unter anderem Einzel, Doppel oder auch Rundlauf spielen, kannst du auch beliebte und bekannte Formen wie Boccia, Dart oder Golf mit Racket und Ball erleben.</p>	Marcel Straub	10.30 – 11.30 11.45 – 12:45	Gottardo, Vordach

Tanzen für alle – einfache Tanz- und Bewegungsformationen mit Musik

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
Wolltest du schon immer tanzen, tust dich aber schwer dem Beat der Musik zu folgen? Dann ist dies der richtige Workshop für dich. Tanzen zu verschiedenen Stilrichtungen – The modern art of dancing. Mit viel Rhythmusgefühl trainierst du die Koordination des Körpers und die Interpretation von trendiger Musik. In diesem Workshop lernst du einfache Grundbewegungen, von coolen Moves bis hin zu einfachen Gruppentänzen – lass dich inspirieren.	Claudia Romano	14.30 - 15.30 15.45 - 16.45	Squashhalle

Umgang mit Aggression & herausforderndem Verhalten (Theorie)

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
Aggression ist in aller Munde, doch was ist eigentlich Aggression? Was bedeutet Eskalation und Deeskalation genau und wie wird deeskaliert? Weshalb gibt es Aggression und weshalb braucht es Aggressionsdolmetscher? Diese und weitere Fragen werden in diesem Workshop besprochen und ebenso das Konzept der verbalen Deeskalation erläutert. Du wirst nützliche Hintergrundinformationen sowie Tipps und Tricks zum Umgang mit Aggression und herausforderndem Verhalten vermitteln.	Mario Rigo	14.30 - 15.30 15.45 - 16.45	Gottardo, Theorieraum 3

Unified – Integrationsförderprogramm (Theorie)

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
Wie können wir inklusive Sportangebote entwickeln? Mit welchen Hindernissen ist zu rechnen und auf welche Unterstützung dürfen wir zählen? Welche Erfahrungen wurden bereits gemacht? Auf diese und andere Fragen werden wir versuchen, Antworten zu finden – auf der Basis von Erfahrungen, die wir in den letzten Jahren mit dem Programm Unified von Special Olympics Switzerland gemacht haben. Hintergrundinformation: 2014 hat die Schweiz die UN-Behindertenrechtskonvention (BRK) ratifiziert. Diese Konvention im Bereich Sport umzusetzen und den Aufbau von inklusiven Sportangeboten zu fördern ist eines der wichtigsten Ziele von Special Olympics Switzerland.	Gabriel Currat	10.30 – 11.30 11.45 – 12:45	Gottardo, Theorieraum 3

Integration durch Sport

Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Darin eingeschlossen sind immer beide Geschlechter

Wandern im anspruchsvollen Gelände (Halbtag)

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Auch auf leichten alpinen Wanderungen gibt es anspruchsvolle Passagen und Abschnitte mit Absturzgefahr. Je nach Gelände und Beeinträchtigung sind hier unterschiedliche Hilfestellungen sinnvoll. In diesem Workshop lernst du die unterschiedlichen Möglichkeiten zu Unterstützung und Sicherheit kennen und übst diese adäquat anzuwenden.</p> <p>Mitnehmen: Wanderschuhe / Outdoor-Bekleidung für jede Witterung</p>	Ralf Weber Manuela Baumann	10.30 – 12.45	Extern (Treffpunkt beim Parkplatz)

Warm up & Cool down für alle

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Der Workshop vermittelt den Teilnehmenden Übungsbeispiele und Aktivitätsideen rund um die Bereiche Warm up und Cool down. Für Jung bis Alt, für Körper und Kopf, von niedriger bis hoher Intensität, von entspannend bis fordernd und von einfach bis schwierig. Ein Potpourri durch die Vielfalt der Möglichkeiten sich aufzuwärmen und die Sportstunde abzurunden bietet neben einer Menge Spass auch die Chance, dein Ideenrepertoire zu erweitern. Zudem wird thematisiert, wie die jeweiligen Aufgaben flexibel an verschiedene Fähigkeiten und Voraussetzungen deiner Sportgruppe angepasst werden können.</p> <p>Mitnehmen: Outdoor-Bekleidung für jede Witterung</p>	Silvio Stoll	14.30 - 15.30 15.45 - 16.45	Rasenplatz Madone

Integration durch Sport

Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Darin eingeschlossen sind immer beide Geschlechter

Workshop-Paket Wasser 1 (Halbtag): Aqua-Power-Gym & Schwimmen mit Schwer- und Mehrfachbehinderung

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Aqua-Power-Gym Lerne, das Wasser als Trainingsgerät optimal zu nutzen und die Intensität individuell anzupassen. Mit Aqua-Power-Gym schonen wir die Gelenke – der Rest wird trainiert! Krafttraining von den tiefen, kleinen Muskeln bis zu den grossen, alles kommt dran. Die Ausdauer nimmt die Rumpfstabilität als Begleitung mit ins Wasser und das Hirn betreibt Denksport. Ausserdem gehört Pasta zum Tessin. Deshalb nehmen wir die Pool-Noodle dazu und kochen sie in viel Wasser al dente: aussen weich und innen mit Biss. Eine abwechslungsreiche Lektion ist garantiert!</p> <p>Schwimmen mit Schwer- und Mehrfachbehinderung Welche Wirkung hat das Wasser auf unseren Körper? Wie können wir Teilnehmer fördern ohne zu überfordern? Im Frühling 2019 erschien das neue Lehrmittel: Sport ohne Grenzen. Das Kapitel sieben befasst sich mit der Schwimmlektion Schwerst- und Mehrfachbehinderter. Wir befassen uns dazu mit Spielformen und lernen das nötige Handling, damit auch Menschen mit stärkeren Beeinträchtigungen richtig gefördert werden und dabei noch Spass haben. Während dieses Workshops ist deine Eigenerfahrung im Wasser zentral.</p>	<p>Nicole Denzler Gaby Wiklund</p>	<p>10.30 – 12.45 14.30 – 16.45</p>	<p>Hallenbad, Nichtschwimmerbecken</p>

Workshop-Paket Wasser 2 (Halbtag): Para-Wettkampfschwimmen, Richtig Kraulen & Spielerische Wettkämpfe

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
<p>Para-Wettkampfschwimmen Für Schwimmbegeisterte mit einer Beeinträchtigung sind Schwimmtraining und Schwimmwettkämpfe phantastische Möglichkeiten, eigene Grenzen zu überwinden, sportliche Leistungen zu erbringen und sich zu messen. Im Training erarbeiten Leitende mit den Schwimmenden auf die Beeinträchtigung angepasste Schwimmtechniken, Starts und Wenden, verbessern die Ausdauer und schulen die Schnelligkeit. Wie fühlt es sich an, mit nur einem Arm und/oder einem Bein zu schwimmen? Wie funktioniert eine Wende, wenn man blind ist? Im Workshop Para-Schwimmen kannst du dies und mehr ausprobieren!</p> <p>Richtig Kraulen 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 am Workshop solltest du dich bereits in irgendeiner Technik im Tiefwasser fortbewegen sowie unter Wasser ausatmen können.</p> <p>Spielerische Wettkämpfe Spielerische Wettkämpfe stehen für Abwechslung, Möglichkeiten der Individualisierung und sorgen für eine gute Stimmung. Zudem werden intensive Elemente oft nicht als solche wahrgenommen. Im Workshop erhältst du die Möglichkeit vielseitig zu schwimmen und Selbsterfahrungen im praktischen Erleben zu sammeln.</p>	<p>Martin Salmingkeit Nora Linder Pascal Hauser</p>	<p>10.30 – 12.45 14.30 – 16.45</p>	<p>Hallenbad, Olympiabecken</p>

Zirkus & Akrobatik

Beschrieb	Leitung	Zeiten	Ort
In diesem Workshop tauchst du in eine neue Welt ein - nämlich in die Zirkuswelt. Wolltest du schon immer einmal durch die Luft fliegen, mit einem Trapez oder Vertikaltuch? Oder vielleicht mit einem Reifen tanzen und dabei gleichzeitig über einen Balken balancieren? Natürlich sind auch die roten Nasen sehr willkommen in diesem Workshop. Wir werden gemeinsam die Zirkuswelt erforschen und kennen lernen. Das Ziel vom Workshop ist, dass du inspiriert und mit einem grossen Lachen aus der Halle gehst.	Leona Jakob	10.30 – 11.30 11.45 – 12:45 14.30 - 15.30 15.45 - 16.45	Halle Naviglio 3