

### 3. VDST-Trainer:innen-Symposium

Hauptworkshops	Referent	Beschreibung	Zeit
Wege zum erfüllten Ehrenamt	Kerstin Reichert	Welche Rahmenbedingungen wir für ein erfülltes Ehrenamt benötigen und was wir selber dafür tun können werden wir gemeinsam erarbeiten.	9h30 -10h30
Was ist und wie geht Resilienz?	Sharanne Wheeler	Wir werden gemeinsam klären, was Resilienz ist, schauen uns dann das Stress-Toleranz-Fenster von Daniel Siegel an, welches uns zu unserem autonomen Nervensystem führt, wo wir eine erste kleine und praktische Reise zusammen unternehmen. Von da aus machen wir einen Ausflug in die Bedeutung der Konzepte der Propriozeption und Interoception, wo wir auch praktische Erfahrung sammeln werden. Danach erfahrt ihr etwas über die 4 wesentlichen Möglichkeiten, wie wir unser Gehirn bzw. neuronale Verbindungen verändern und damit Resilienz kultivieren können. Zum Abschluss werden wir zusammen eine Übungsreihe im Stuhl aus dem Resilienz-Yoga machen, inkl. Savasana – die Endentspannung. Alles was Du brauchst außer Neugierde und Offenheit für Neues, wird Dir bei der Anmeldung mitgeteilt.	10h45-12h45

Workshop-Thema	ReferentIn	Beschreibung	Schiene 1	Schiene 2	Schiene 3	Zielgruppe
			13h30-14h30	14h45-15h45	16h-17h	
Stellenwert des Landtraining im Sport ( Möglichkeiten & Grenzen)	Werner Giove				x	Breitensport Leistungssport
Die Trainerin, der Trainer als Entertainer am Beckenrand	Ines Heinrich	Tipps und Anregungen für ein spannendes und interessantes Training bei einer inhomogenen Trainingsgruppe (unterschiedliche Altersgruppen und Trainingslevel, Wasserzeit und Wasserverfügbarkeit etc.)	x	x	x	Breitensport Leistungssport
Führungsstile im Leistungssport - gemeinsam zum Erfolg	Carolin Perling		x	x	x	Leistungssport
Psychische Störungen im leistungsorientierten Sport. Indikation, Umgang und Grenzen	Victoria Oehme		x	x	x	Breitensport Leistungssport
Funktion und Wirkung bewußter Atmung	Henrike Moelleken	Darstellung beteiligter Muskulatur und Training für die Atemmuskulatur	x			Breitensport Leistungssport
Rahmen und Übungen für den Druckausgleich	Henrike Moelleken	Luftballon und Maske mit bringen!		x		Breitensport
Richtig Sichern beim breitensportlichen Strecken- und Zeittauchen	Ralf Hildebrandt/ Sandra Pelster				x	Breitensport
Kinder mit mangelnder Schwimmerfahrung in den Verein integrieren!	Hartmut Weber	Wie kann man Kinder ohne Schwimmerfahrung in den Verein integrieren, auch wenn man kein:e Schwimmlehrer:in ist - ein Best-Practise Beispiel!	x	x		Breitensport