

Online-Anmeldung unter: [www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)  
Per Post oder Fax: 040-419 08-202

Hiermit melde ich mich verbindlich für die  
**1. Fachtagung Outdoor- und Natursport** an:

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Verein/Institution \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Vereinsmitglied € 50     Nichtvereinsmitglied € 75

Ich möchte folgende **Veranstaltungen** besuchen (**bitte Nummern eintragen**):

Samstag, 12. Juni 2021	1. Wahl	2. Wahl
09.30 – 11.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.15 – 12.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.45 – 15.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.30 – 17.00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Bankeinzug:** Bitte ziehen Sie die Teilnahmegebühren von folgendem Konto ein:

Kontoinhaber\*in (**bei Abweichung von angemeldeter Person noch Adresse angeben**)

\_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Geldinstitut \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

Die angegebenen Daten werden für die Buchung meiner Anmeldung erhoben. Die Verarbeitung erfolgt im Rahmen der DSGVO. Die vollständige Datenschutzerklärung ([www.vtf-hamburg.de/datenschutz](http://www.vtf-hamburg.de/datenschutz)) erkenne ich ebenso wie die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen an.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## ANMELDUNG UND ORGANISATORISCHES

### Veranstaltungsort

Wilhelmsburger Inselpark  
Im Inselpark | 21109 Hamburg



Anmeldung und Treffpunkt für die Workshops befinden sich am Meetingpoint neben der Kletterhalle in der Welt der Bewegung.

### Anmeldung

**Bitte unbedingt beachten:** Tragen Sie auf dem Anmeldeformular in den vorgesehenen Feldern die Nummern der Workshops ein, die Sie verbindlich besuchen wollen. Bitte wählen Sie jeweils einen Alternativkurs.

Das Online-Anmeldeformular finden Sie unter [www.vtf-hamburg.de/veranstaltungen-qualifizierungen-go-outn-move-fachtagung-outdoor-und-natursport/](http://www.vtf-hamburg.de/veranstaltungen-qualifizierungen-go-outn-move-fachtagung-outdoor-und-natursport/) Für die Anmeldung über eine Institution benutzen Sie bitte das Anmeldeformular in diesem Programmflyer und senden uns dieses abgestempelt per Fax, E-Mail oder Post zu.

### Teilnahmeunterlagen

Das Fachtagungsticket mit der Übersicht Ihrer gebuchten Veranstaltungen erhalten Sie direkt mit der Anmeldebestätigung per E-Mail.



### Fachtagungsgebühren

Ihre Fachtagungsgebühren zahlen Sie bitte per Bankeinzug.

### Fortbildung

Die 1. Fachtagung Outdoor- und Natursport wird mit sechs Lerneinheiten (bei Teilnahme an vier Veranstaltungen) als Fortbildung anerkannt.

### Rücktrittsbedingungen

Die Anmeldung kann innerhalb von 14 Tagen schriftlich widerrufen werden. Bei Rücktritt **vor dem 30.05.2021** wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 20,- Euro erhoben. Danach wird die volle Fachtagungsgebühr fällig.

### Organisationsbüro

Verband für Turnen und Freizeit Hamburg e.V.  
Schäferkampsallee 1  
20357 Hamburg  
Telefon: 040-419 08-273  
Fax: 040-419 08-202  
E-Mail: [fachtagung@vtf-hamburg.de](mailto:fachtagung@vtf-hamburg.de)

### Impressum

**Herausgeber:** Verband für Turnen und Freizeit, ParkSportInsel, Institut für Bewegungswissenschaft

**Fotos:** Titelseite VTF, istockphoto.com/kasto80

**Hinweis:** Während der Veranstaltung werden vom Verband für Turnen und Freizeit (VTF) Foto- und Videoaufnahmen zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit gemacht.



**Aktuelles Wissen & Trends aus dem Outdoor-Sport**

# Go Out´n Move

**1. Fachtagung  
Outdoor- und Natursport  
Natur bewegt**

**NEUER  
TERMIN**

**12. Juni 2021 | 9.30 – 17.00 Uhr  
Wilhelmsburger Inselpark**



# GO OUT'N MOVE!

Outdoor- und Natursport bedeutet aktiv zu sein in der größten Sportanlage der Welt. Sporttreiben in der Natur sowie im urbanen Outdoorumfeld wird immer beliebter, führt zu Stressabbau und erzielt zahlreiche positive gesundheitliche Wirkungen.

Bei Go Out'n Move, der ersten Fachtagung für Outdoor- und Natursport in Hamburg, dreht sich alles um das Thema „Bewegung an der frischen Luft“. Präsentiert wird innovatives sportmedizinisches Wissen und Sportpraxis aus den Bereichen

- Outdoor-Activity
- Fitness und Functional Training
- Achtsamkeitstraining und erholsame Bewegung in der Natur
- Digitaler Outdoorsport und Nachhaltigkeit

In Kooperation mit dem **Hamburger Sportbund**, der **ParkSportinsel** und dem weiteren Partner, dem **Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg**, ist ein Programm mit renommierten Presenter\*innen und Wissenschaftler\*innen entstanden. Die Fachtagung richtet sich an Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen und Bewegter\*innen, die sich weiterbilden möchten und einen besonderen Fokus auf „Bewegung in der Natur“ legen.

**Veranstalter:** Verband für Turnen und Freizeit



**Partner:** Hamburger Sportbund, ParkSportinsel, Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg



**Unterstützer:** Active City



## Programm

	Outdoor-Activity	Fitness & Functional	Fitness & Functional	Achtsamkeit	digital & nachhaltig
9.30 – 11.00	<b>101</b> Dorit Behrens <b>Themenwanderung „Mitsommer“</b> Zum längsten Tag des Jahres wird wandernd die Fülle der Natur entdeckt und der Reichtum in einem selbst gefeiert.	<b>201</b> Carsten Peckmann <b>Fitness-Parkour</b> Wir tasten uns an die Nutzung von Bewegungsinseln und Fitness-Parkours im öffentlichen Raum heran. Erlebe die grenzenlosen Möglichkeiten.	<b>301</b> Sonja Wäger-Kuhn <b>Bootcamp</b> Outdoor Bootcamp-Training stärkt unsere Muskeln, die Ausdauer, das Immunsystem und unsere innere Stärke.	<b>401</b> Vera Vorreiter <b>Waldbaden</b> Shinrin Yoku – Mit einem Wald(luft)bad achtsam Stress abbauen und alle Sinne beleben.	<b>501</b> Barbara Makowka <b>Nachhaltigkeit, SDG</b> Sport baut Brücken in allen Bereichen – Erfahre wie Sport die 17 Nachhaltigkeitsziele (SDGs) fördern kann.
11.00 – 11.15	<b>Kurze Pause</b>				
11.15 – 12.45	<b>102</b> Dietlind Zimmermann <b>QiGong Spaziergang</b> „Natur spüren: Qigong im Park – Wie kann man Qigong draußen anleiten und die Natur als Kraftquelle spürbar machen?“	<b>202</b> Carsten Peckmann <b>Natur als Fitness-Studio</b> Menschen entdecken den Outdoorbereich als Bewegungsraum neu. Sport an der frischen Luft als Trend.	<b>302</b> Regina Kippenberger <b>Beach-Workout</b> Am „Sportplatz Beach“ spielerisch die Ausdauer, Kraft und Balance trainieren.	<b>402</b> Gunnar Liedtke <b>Naturess</b> Durch natur- und bewegungsbezogenes Ressourcentraining die eigenen Werte wieder entdecken und im Alltag stark machen.	<b>502</b> Christian Bosenick <b>Denkathlon® TO GO</b> Spielerisches Gehirntraining in Kombination mit körperlichen Aktivitäten – verbunden für das besondere Maß an Effektivität.
12.45 – 13.45	<b>Mittagspause und Messe-Inforundgang</b>				
13.45 – 15.15	<b>103</b> Uwe Dresel <b>Orientierungslauf</b> Das erlebnisreiche Ausdauertraining in der Natur.	<b>203</b> Katharina Doden <b>Roundnet</b> Roundnet – die Ballsportalternative für deinen Verein!	<b>303</b> Ilka Holst <b>Schwing dich fit</b> Ganzkörpertraining mit den Smovey-Ringen®.	<b>403</b> Christian Burmeister <b>Fahrradfahren neu entdecken</b> Bewegungsvielfalt, Wahrnehmungsfähigkeit u. Entscheidungskompetenz kommen hier zur Entfaltung.	<b>503</b> Markus Hielscher <b>Digitale Challenge</b> Chancen, Risiken und neue Perspektiven in der Erlebnispädagogik durch den Einsatz digitaler Medien.
15.15 – 15.30	<b>Kurze Pause</b>				
15.30 – 17.00	<b>104</b> Jürgen Brennt <b>Urban-Hiking</b> Sportwandern ist eine sanfte, gelenkschonende Ausdauersportart, die alle fordern kann. Als After-Work Wanderung kann nach einem bewegungsarmen Tag im Büro ein sportlicher Ausgleich gefunden werden.	<b>204</b> Aljosha Liebe <b>Parkour</b> Laufen, Balancieren, Springen, Überwinden, Landen, Klettern – die Welt ist dein Spielplatz. Beim Parkour begegnest du den Hindernissen auf deinem Weg allein durch die Mittel deines eigenen Körpers.	<b>304</b> Mitja Rose <b>Calisthenics</b> Was ist Calisthenics überhaupt und wie fange ich damit an? Das Krafttraining mit rhythmisch-akrobatischen Elementen für wirklich jeden.	<b>404</b> Dorit Behrens <b>Meditatives Wandern</b> Mit allen Sinnen die Natur erkunden, eigene Empfindungen und Gedanken wahrnehmen und Schritt für Schritt mehr Ruhe und Klarheit erleben – eine besondere Erfahrung für Körper, Geist und Seele.	<b>504</b> Judith Klöpping, Christoph Brand <b>Team aktiv – Teamegeist durch Outdoorerlebnisse</b> In diesem Workshop werden handlungsorientierte Outdoorerlebnisse und Erfolge gestaltet, die der Gruppe die verschiedenen Möglichkeiten von Teamarbeit aufzeigen.

Die Anmeldung bitte senden an:

Verband für Turnen und Freizeit e.V.  
 „Fachtagung Outdoor- und Natursport“  
 Schäferkampsallee 1  
 20357 Hamburg

Infos:  
[www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)

