



Aktuelles Wissen –
angesagte Trends

Go Out´n Move

1. Fachtagung
Outdoor- und Natursport

11. Juni 2022 | 9.30 – 17.00 Uhr
Wilhelmsburger Inseelpark



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 der **ParkSportinsel**, dem **Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg** und unterstützt durch **Active City** 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 Outdoor-Bewegungsangebote legen.



Programm

	Outdoor-Activity	Fitness & Functional	Fitness & Functional	Achtsamkeit	digital & nachhaltig
9.30 – 11.00	<p>101 Maren Ellssel</p> <p>SUP-Yoga SUP-Yoga ist eine gute Möglichkeit, das Gleichgewicht zu trainieren und die innere Mitte zu stärken. Auf dem Wasser zu sein steigert alle Vorteile von Yoga.</p>	<p>201 Carsten Peckmann</p> <p>Natur als Fitness-Studio Menschen entdecken den Outdoorbereich als Bewegungsraum neu. Sport an der frischen Luft als Trend.</p>	<p>301 Sonja Wäger-Kuhn</p> <p>Bootcamp Outdoor Bootcamp-Training stärkt unsere Muskeln, die Ausdauer, das Immunsystem und unsere innere Stärke.</p>	<p>401 Vera Vorreiter</p> <p>Waldbaden Shinrin Yoku – Mit einem Wald(luft)bad achtsam Stress abbauen und alle Sinne beleben.</p>	<p>501 Christine Priessner</p> <p>Fair statt mehr Das Seminar gibt einen Überblick über die Möglichkeiten – angefangen beim Einkauf von fairen Sportartikeln über die Ausrichtung nachhaltiger Veranstaltungen bis hin zur Informations- und Bildungsarbeit.</p>
11.00 – 11.15	Kurze Pause				
11.15 – 12.45	<p>102 Uwe Dresel</p> <p>Orientierungslauf Das erlebnisreiche Ausdauertraining in der Natur.</p>	<p>202 Carsten Peckmann</p> <p>Fitness-Parkour Nutzung von Bewegungsinseln und Fitness-Parkours im öffentlichen Raum. Eine Einführung.</p>	<p>302 Sonja Wäger-Kuhn</p> <p>Beach-Workout Am „Sportplatz Beach“ spielerisch die Ausdauer, Kraft und Balance trainieren.</p>	<p>402 Gunnar Liedtke</p> <p>Naturess Natur- und bewegungsbezogenes Ressourcentraining.</p>	<p>502 Markus Hielscher</p> <p>Digitale Challenge Chancen, Risiken und neue Perspektiven in der Erlebnispädagogik</p>
12.45 – 13.45	Mittagspause und Messe-Rundgang				
13.45 – 15.15	<p>103 Dietlind Zimmermann</p> <p>Qigong Spaziergang Natur spüren: Qigong im Park – Wie kann man Qigong draußen anleiten und die Natur als Kraftquelle spürbar machen?</p>	<p>203 Matthias Stein</p> <p>Hyrox kombiniert die Trainingsmethoden Intervalltraining, funktionales Krafttraining und Ausdauertraining. Hyrox ist für jeden Fitness-Fan machbar!</p>	<p>303 Ilka Holst</p> <p>Schwing dich fit Ganzkörpertraining mit den Smovey-Ringen®.</p>	<p>15.30 – 17.00 404 Dorit Behrens</p> <p>Doppel-WS (Seminarraum und draußen)</p> <p>Green Green Care: Mit der Natur Gesundheit und Wohlbefinden stärken Aufenthalte in der Natur wirken nachweislich positiv auf Körper, Geist und Seele. Sie aktivieren unser Immunsystem, schützen vor Zivilisationserkrankungen, verhindern chronischen Stress, lindern Schmerzen, verbessern Schlaf, Stimmung und vieles mehr. Von diesen Effekten profitieren Jung und Alt durch eine spürbar gesteigerte Lebensqualität.</p>	<p>503 Christian Bosenick</p> <p>Denkathlon® TO GO Spielerisches Gehirntaining in Kombination mit körperlichen Aktivitäten – verbunden für das besondere Maß an Effektivität.</p>
15.15 – 15.30	Kurze Pause				
15.30 – 17.00	<p>104 Jürgen Brennert</p> <p>Urban-Hiking 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.</p>	<p>204 Aljosha Liebe</p> <p>Parkour Laufen, balancieren, springen, überwinden, landen, klettern – die Welt ist dein Spielplatz.</p>	<p>304 Mitja Rose</p> <p>Calisthenics Was ist Calisthenics überhaupt und wie fange ich damit an? Das Krafttraining für wirklich jeden.</p>		<p>504 Judith Klöpping, Christoph Brand</p> <p>Team aktiv – Teamgeist durch Outdoorerlebnisse In diesem Workshop werden aktiv handlungsorientierte Outdoorerlebnisse und Erfolge gestaltet, die der Gruppe Möglichkeiten von Teamarbeit aufzeigen.</p>

ANMELDUNG UND ORGANISATORISCHES

Veranstaltungsort

Wilhelmsburger Inseelpark
Im Inseelpark | 21109 Hamburg



Anmeldung und Treffpunkt für die Workshops ist der Meetingpoint neben der Kletterhalle in der Welt der Bewegung.

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.

Anerkennung der Fortbildung

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

Essen

Im Preis ist ein kleines Lunchpaket zur Mittagszeit enthalten.

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

Anmeldung

Nutzen Sie unsere bequeme Onlineanmeldung unter www.vtf-hamburg.de/GoOutnMove.

Alternativ melden Sie sich über das Anmeldeformular auf der letzten Seite an.



Rücktrittsbestimmungen

Ich weiß, dass ich diese Anmeldung innerhalb der nächsten 14 Tage schriftlich widerrufen kann. Ich bestätige dies sowie die Rücktrittsbedingungen bei Anmeldung. Bei Rücktritt vor dem 30.05.2022 wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 26,- Euro erhoben. Danach wird die volle Fachtagungsgebühr fällig.

Teilnahmegebühren

- Aus VTF-Mitgliedsvereinen **60 Euro**
- Gym-Card-Inhaber*innen oder Trainer-/Übungsleiter*innen aus HSB-Mitgliedsvereinen **75 Euro**
- Regulär **90 Euro**

Bitte unbedingt beachten:

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

Impressum

Veranstalter: Verband für Turnen und Freizeit e.V.,
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

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

Redaktion: Simone Achtert, Carolin Gatzmaga,
Nicole Kuttner, Gunnar Liedtke, Beate Wagner-Hauthal

Gestaltung: Candy Karl

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.

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

Name/Vorname _____

Verein/Institution _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

VTF-Mitgliedsvereine **60 €**

Gym-Card/HSB-Mitgliedsvereine **75 €** Regulär **90 €**

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

Samstag, 11. Juni 2022	1. Wahl	2. Wahl
09.30 – 11.00 Uhr	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11.15 – 12.45 Uhr	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13.45 – 15.15 Uhr	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15.30 – 17.00 Uhr	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <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) erkenne ich ebenso wie die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen an.

_____ Datum

_____ Unterschrift