

Drittes KSB-Sportforum

Obernkirchen. Der Kreissportbund Schaumburg (KSB) hält an diesem Wochenende, 7. und 8. November, sein drittes Sportforum ab. Dazu eingeladen sind Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Sportinteressierte. Im Rahmen des Forums gibt es drei verschiedene Workshops. Eröffnet wird das Forum heute, Samstag, um 8 Uhr in der Kreissporthalle. Bei dem ersten Workshop geht es um Ausdauertraining im Rahmen des Gesundheitssportes, um die Verwendung von Rollbrettern und um Geräte- und Bewegungslandschaften für Kinder ab fünf Jahre, Um 12 Uhr wird ein Mittagessen im JBF-Centrum eingenommen. Ab 13 Uhr geht es weiter mit Rope Skipping, mit Konzentrations- und Bewegungsspielen für Kinder ab zwölf Jahren, um Gedächtnistraining und Übungsstationen, deren Anforderungen für Jung und Alt geeignet sind. Auf die Kaffeepause folgt ein Referat über Sportverletzungen, dem sich eine Diskussionsrunde anschließt. Den Abschluss des Forums bildet das dritte Workshop am Sonntagmorgen. Auf dem Programm stehen auch Kräftigungs- und Dehnübungen, verschiedene Ballsportarten und Tanzen für Kinder zwischen acht und zwölf Jahren. sig