

BITTE BEACHTEN !

Anmeldeformular bitte bis spätestens 15. April 2012 zurücksenden an:

Sportjugend Berlin
Abteilung JA
Jesse-Owens-Allee 2
14053 Berlin

oder per Fax: 030 30 002 189

oder per E-Mail: I-am-Ehrenamt@email.de

BITTE BEACHTEN !

Jede/r meldet sich auf jeden Fall für mindestens 2 Workshops (maximal aber 4) und gibt dazu die Priorität der Reihenfolge an. Sollte ein Wunschworkshop ausgebucht sein, so wird automatisch der in der Priorität nächstfolgend genannte „freie“ Workshop gebucht. Dies bitte auch bei der Meldung über Mail entsprechend beachten!

Der Workshop „Klettern im Seilgarten“ wird als Halbtageskurs nur einmal durchgeführt, so dass die Teilnehmer/innen an diesem Workshops keinen weiteren Workshop besuchen können.

Alle Teilnehmer/innen erhalten bis zum 20. April eine Meldebestätigung, aus der die endgültig gebuchten Workshops zu erkennen sind.



Eine Initiative des Juniorteams
der Sportjugend Berlin

Ablaufplan

Sonnabend, 05. Mai 2012

- ab 10.00 Uhr Eintreffen aller Teilnehmer/innen im Haus des Sports, Jesse-Owens-Allee 2, 14053 Berlin
- 10.30 Uhr Eröffnung im Coubertinsaal
- 11.15 Uhr Beginn der Workshops (1. Runde)
- 13.15 Uhr Ende der Workshops (1. Runde)
- 13.30 Uhr gemeinsamer Imbiss auf den Stadionterrassen
Es wird gegrillt, Getränke stehen ebenfalls zur Verfügung *
- 14.15 Uhr Beginn der Workshops (2. Runde)
- 16.15 Uhr Ende der Workshops (2. Runde)
- 16.30 Uhr gemeinsamer Abschluss im Coubertinsaal

Für den Transport der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Workshops „Parkour“ und „Klettern im Seilgarten“ wird für Hin- und Rückfahrt ein Fahrzeug zur Verfügung gestellt.

* Die Teilnehmenden am Workshops „Klettern im Seilgarten“ werden vor Ort im Seilgarten verpflegt.

Der Workshop „Klettern im Seilgarten“ kann nur einmal in der Zeit von 11.15 Uhr bis 16.15 Uhr angeboten werden, alle anderen Workshops finden jeweils vormittags und nachmittags statt.

Änderungen vorbehalten

Sportjugend im Landessportbund Berlin e.V.
Jesse-Owens-Allee 2, 14053 Berlin
Tel.: 030/30 002-172

www.sportjugend-berlin.de

Die Veranstaltung wird aus Mitteln des Förderprogramms Engagement und Freiwilligenarbeit mit jungen Menschen im Sport (EuFiS) unterstützt.

I am Ehrenamt Aktiv-Workshops satt!



am Sonnabend,
dem 05. Mai 2012
im und
rund um das
Haus des Sports
Jesse-Owens-Allee 2
in 14053 Berlin

warm up
ab 10:00 Uhr

Ohne die mehr als 50.000 ehrenamtlich Engagierten in den Berliner Sportorganisationen wäre der Kinder- und Jugendsport nicht denkbar, er wäre einfach nicht durchzuführen. Sie werden oft nach Ihrer Motivation gefragt und manchmal wegen ihres unermüdlichen Einsatzes belächelt.

Das JuniorTeam der Sportjugend Berlin hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Arbeit der vielen, vielen Ehrenamtlichen anzuerkennen und zu würdigen. Nach dem Erfolg im Jahre 2011 soll auch in diesem Jahr das gemeinsame Gefühl „I AM EHRENAMT“, diesmal am 5. Mai 2012 verstärkt werden. Sich treffen, kennen lernen wer noch so ehrenamtlich aktiv ist und diese Gemeinschaft spüren, das ist der Sinn dieses Workshop-Treffens.

Die vielen ehrenamtlichen Teams der Sportjugend, die Ehrenamtlichen der bezirklichen Sportjugendarbeitsgemeinschaften, der Fachverbände und der Vereine, sowie die Aktiven im freiwilligen sozialen Jahr haben an diesem Tag die Möglichkeit, sich in diversen Workshops weiterzubilden oder einfach einmal nur Spaß zu haben.

Selbstverständlich ist dieser Tag für euch kostenfrei – einzige Voraussetzung: ehrenamtliche Tätigkeit in der Jugendarbeit des Sports. Wir sorgen für die Workshops und die fachlich versierten Dozenten, eine Mittagsverpflegung vom Grill sowie Getränke.

Also nehmt euch diesen Tag mal frei, besucht uns im Haus des Sports und seid aktiv in den angebotenen Workshops. Zeigt allen : I AM EHRENAMT !!!

Jetzt müsst ihr euch nur noch schnell anmelden. Dazu findet ihr weitere Informationen in diesem Flyer. Anmeldeabschluss ist – auch wegen der bevorstehenden Osterferien – der 15. April 2012.....übrigens : rechtzeitige Anmeldung sichert die Wunschworkshops.

Euer JuniorTeam



Workshop 1 - Ultimate Frisbee

Erlebe den „Spirit of the game“ beim berührungslosen Ultimate Frisbee und zeige dein technisches und strategisches Geschick bei diesem Endzonenspiel. Ohne Schiedsrichter lebt dieser Sport von der Fairness aller Spieler. Durch gekonnte Würfe und die Laufbereitschaft deiner Teammitglieder erspielst du dir Punkte. Wir möchten dich bei unserer Veranstaltung in die Grundtechniken des Frisbee einweisen und dir auch grundlegende Spielzüge zeigen, um dir diese Trendsportart näher zu bringen.



Workshop 2 - Jigger



Jigger ist eine Teamsportart, die auf einem 40x20m großen Feld mit 5 gegen 5 gespielt wird. 4 der Spieler tragen gepolsterte Stangen (Pompfen) und versuchen damit, die gegnerischen Spieler abzuschlagen. Jigger ist sehr vielseitig und verbindet Schnelligkeit, Ausdauer, Taktik, Technik, Spielübersicht, Kommunikation, Teamfähigkeit und jede Menge Spaß zu einer einzigartigen, etwas anderen Sportart.

Workshop 3 - Yoga Schnupperkurs

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer/Innen eine Einführung in die Grundprinzipien des Hatha-Yoga. Auflockern und Aufwärmen bestimmter Muskelgruppen, Kräftigung und Dehnung spezieller Muskelgruppen zur Förderung von Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Einführung in die Yoga-Atemtechnik zur Sensibilisierung und Verlangsamung bestimmter Bewusstseinsprozesse. Kräftigung der Rücken, Bauch-Hüft-, und Halsmuskulatur zur Verbesserung der Wirbelsäulenbalance. Einführung in Entspannungstechniken: Progressive Muskelentspannung und oder Phantasiereise.



Workshop 4 - Parkour

Parkour ist eine von David Belle gegründete Sportart, bei welcher der Teilnehmer – der Traceur (französisch: „der den Weg ebnet“ oder „der eine Spur legt“) – unter Überwindung sämtlicher Hindernisse den kürzesten oder effizientesten Weg von A zum selbstgewählten Ziel B nimmt.



Workshop 5 - Der Bogenpfad - mehr als Bogenschießen



Mit Pfeil und Bogen verantwortungsvoll umgehen. Man lernt die Rituale beim Beschreiten des Bogenpfads kennen und lernt dabei sehr viel über sich selbst.



Im Workshop des mehrfachen Berliner und Deutschen Bogenmeisters Michael Pape geht es nicht nur darum, möglichst erfolgreich mit Pfeil und Bogen zu hantieren, sondern auch darum, eigenes Körpergefühl zu erfahren, Stress abzubauen, bestimmte Regeln zu akzeptieren und Rücksicht auf andere zu nehmen.

Workshop 6 - Light Painting

Komm spielen... mit Licht. Dieser Workshop dreht sich um das Thema Lichteffekte auf Bildern. Wir probieren gemeinsam die verschiedenen Effekte von Lichtquellen aus. An Personen und Gegenständen können die unglaublichsten Wirkungen erzielt werden. Kreativität und Fantasie stehen im Vordergrund. Ob zeichnen, malen oder schreiben, eurem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Wünschenswert sind dunkle Kleidung, Handschuhe und Spaß am Ausprobieren.



Workshop 7 -

Klettern im Seilgarten der Sportjugend Berlin



Unter Anleitung von qualifizierten Trainern soziale Kompetenzen entwickeln:
Teamgeist entdecken, Kreativität entwickeln, Verantwortung übernehmen, Risiko aushalten, Selbstvertrauen stärken.
Der Ropes Course bietet herausfordernde Abenteuer-Aktionen mit kniffligen Problemlagen, die nur durch und mit anderen Teammitgliedern gelöst bzw. durchgeführt werden können.

Informationen zu unserem Juniorteam unter E-Mail: juniorteam@sportjugend-berlin.de

oder Telefon 030 30002-172

d.schwichtenberg@sportjugend-berlin.de