



11. KLINGENTHAL SPORT
SALZKOTTEN
MARATHON

SONNTAG, 03. JUNI 2018

Sonderprogramm

für Laufeinsteiger/-innen und
erfahrene Läufer/-innen

vhs-vor-ort.de



VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

INHALTSVERZEICHNIS

LAUFKURSE UND -WORKSHOPS

4

Laufen für Anfänger	4
Laufen für Fortgeschrittene	4
Offener Laufftreff mit Elmar Sprink	5
Als Laufeinsteiger zum Sälzer Viertel (10,5 km)	5
Mit Plan zum Salzkotten Marathon	6
WIR LEBEN LAUFEN – Kompaktworkshop Lauftechnik	6
Verbessere deinen Laufstil (Lauftechnik-Workshop)	7

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

8

Der gesunde Rücken - Die Mobilität der Wirbelsäule	8
Einfach leichter laufen! - Effektives Gewichtsmanagement	8
Auf den Teller, fertig los! – Die richtige Ernährung für Breitensportler	9

WEITERE VORTRÄGE UND LESUNGEN

9

Lesen und Laufen – Anekdoten aus dem Leben von Läufern	9
Die zweite Chance – Mit Spenderherz zum Ironman auf Hawaii	10
Weil Laufen auch Kopfsache ist: Mentale Stärke! –Vom Spitzensport lernen und eine gute Zeit haben	12

Impressum

Ein Sonderprogramm der VHS vor Ort

Herausgeber: VHS vor Ort, Lange Straße 56, 33154 Salzkotten

Verantwortlich: Reinhold Schier, Leiter der VHS

Liebe Läuferinnen und Läufer,

am Sonntag, 3. Juni 2018 findet in Salzkotten der „11. Klingenthal Sport Salzkotten Marathon“ statt. Anlässlich dieser für die Region einmaligen sportlichen Großveranstaltung bietet unsere VHS vor Ort in Zusammenarbeit mit weiteren lokalen Akteuren und Partnern ein Sonderprogramm im Vorfeld der Laufveranstaltung an. Die enthaltenen Vorträge, Kurse und Veranstaltungen richten sich gleichermaßen an Laufeinsteiger/-innen wie auch an erfahrene oder wettkämpferproben Läufer/-innen sowie natürlich auch weitere interessierte Personen.

Durch die enge Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet, der Lauftherapie Salzkotten, der Leichtathletik-Abteilung des VfB 1910 Salzkotten e. V. sowie der Stadtbibliothek Salzkotten ist es uns bereits zum zweiten Mal gelungen, ein fachlich fundiertes und breites Angebot rund um das Thema Laufen zusammen zu stellen. Alle Mitwirkende verbindet der Wunsch, Sie zu gesundem Laufen zu befähigen und den Spaß an der Sache zu fördern. Professionelle und qualifizierte Trainer und Referenten freuen sich darauf, Sie in den Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen an Ihrer Fitness und Laufvorbereitung zu arbeiten.

Ein abwechslungsreiches Angebot an Vorträgen und Lesungen, mit Elmar Sprink, Heidi Schmidt und Prof. Detlef Kuhlmann hochkarätig besetzt, rundet das Veranstaltungspaket dieses Mal besonders attraktiv ab.

Und natürlich darf auch in diesem Jahr ein großer Publikumsvortrag in der Sälzerhalle nicht fehlen. Merken Sie sich schon jetzt den 8. Mai 2018 vor, um Business-Sportler und Speakers-Excellence „Top 100 Speaker“ Michael von Kunhardt live in Salzkotten zu erleben. Von Kunhardt beerbt damit die Vorjahresreferenten „Laufpapst“ Dr. Matthias Marquardt sowie Prof. Dr. Ingo Froböse, die gemeinsam mehr als 700 Zuschauer in der Sälzerhalle begeistern konnten und setzt mit Themen insbesondere zu mentaler Stärke einen neuen Schwerpunkt. Aspekte wie Selbstvertrauen, Motivation, Aufstehqualitäten, Resilienz und Misserfolgstoleranz sind dabei nicht nur für Läufer/-innen und Sportler/-innen interessant und wichtig, sondern für jeden, der sich in Beruf und Alltag ambitionierte Ziele setzt und diese erreichen möchte.

Wir wünschen Ihnen bei der Lektüre dieser Neuauflage des VHS-Sonderprogramms zum Klingenthal Sport Salzkotten Marathon 2018 viel Spaß und hoffen, dass wir Ihre Laufambitionen auch in diesem Jahr erneut aktiv unterstützen und fördern können.

Für die VHS vor Ort und ihre Partner

Markus Krick
(Stellv. Leiter der VHS vor Ort)

**11. KLINGENTHAL SPORT
SALZKOTTEN
MARATHON**

SONNTAG, 03. JUNI 2018

- 5,5 km REWE Fit & Fun-Lauf
- 10 km-Lauf
- ERIMA Halbmarathon
- KLINGENTHAL SPORT Marathon
- AOK Staffelmarahton
- VOLKSBANK Bambini-Läufe

JETZT ANMELDEN!

WWW.SALZKOTTEN-MARATHON.DE

**Klingenthal.
SPORT**

Laufkurse und -Workshops

77051 | SALZKOTTEN

Laufen für Anfänger

*Thorsten Jaspert, Lauf/Walking/Nordic Walking
LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)*

Das Ziel dieses achtwöchigen Laufeinsteigerkurses ist, mit Spaß in der Gruppe das richtige Laufen, bei jedem Wetter, zu erlernen und dabei das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern. Denn Laufen ist gesund und mit dem Erlernen der richtigen Lauftechnik stärkt es die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Wir beginnen dabei langsam mit abwechselndem Laufen und Gehen und steigern die Laufzeit über die acht Wochen im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten ohne zu überfordern, mit dem Ziel, mindestens 30 Minuten ohne Gehpause laufen zu können. Die ausgebildeten Trainer stehen hier gerne jederzeit für Tipps zur Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung und vieles mehr zur Verfügung.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik und richtet sich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche, gut sichtbare Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind Getränke sowie die Startgebühr zum 5-km-Sälzerlauf enthalten.

Fr und Mo, 19.01.-17.03.2018

Der erste Termin freitags ist ein Infoabend. Alle weiteren Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr statt). Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30
60,00 €

77052 | SALZKOTTEN

Laufen für Fortgeschrittene

*Thorsten Jaspert, Lauf/Walking/Nordic Walking
LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)*

In unserem fortgeschrittenen Kurs verbessern wir die Lauftechnik, steigern die Fitness durch fordern ohne zu überfordern und haben durch Bewegung in der Gruppe einfach Spaß und Motivation. Ein Schwerpunkt des Kurses wird die Videoanalyse sein, bei der jeder Teilnehmer seine Lauftechnik betrachten kann, um diese mit den Trainern zusammen zu optimieren. Weitere Schwerpunkte sind das Lauf-ABC, Koordinations- und Stabilisationsübungen, die Steigerung des Laufumfangs (60 bis 90 Minuten je nach Vorkenntnissen) und laufspezifische Dehnübungen. Die ausgebildeten Trainer geben nicht nur jederzeit Tipps zur Ausrüstung, zum Lauftempo und -stil, sondern halten im Rahmen des Kurses auch Kurzvorträge zu den Themen Ernährung, Faszien und Stabilisationstraining.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik und richtet sich an alle begeisterten Läufer, die 30 Minuten laufen können und durch Spaß in der Gruppe mehr erreichen wollen. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind der Trainingsplan und Getränke sowie eine Abschlussveranstaltung zum Erwerb des DLV-Laufabzeichens enthalten.

Fr und Mo, 16.03.-19.05.2018

Der erste Termin freitags ist ein Infoabend. Alle weiteren Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr statt). Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30
60,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

77053 | SALZKOTTEN

Offener Lauftreff mit Elmar Sprink

Elmar Sprink

Der offene Lauftreff des VfB 1910 Salzkotten e. V. und die VHS vor Ort begrüßen mit Elmar Sprink an diesem Abend einen ganz besonderen Gast. Alle Laufinteressierten sind sehr herzlich eingeladen, sich an der ca. einstündigen Laufeinheit zu beteiligen und locker mit dem Mann ins Gespräch zu kommen, der als erster Mensch den legendären Ironman auf Hawaii mit einem Spenderherz absolvierte. Auf einer Distanz von ca. acht bis zehn Kilometern wird es auch die Gelegenheit geben, aus erster Hand Tipps und Tricks rund um Training, Lauftechnik und persönliche Motivation zu erhalten. Im Rahmen eines gemeinsamen Grillabends im Anschluss an die Laufeinheit besteht die Möglichkeit, das Gespräch mit Elmar Sprink weiter zu vertiefen und andere Läuferinnen und Läufer kennen zu lernen.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik. Für Grillgut und Getränke erhebt der VfB vor Ort einen Unkostenbeitrag. Aus organisatorischen Gründen ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

Mi, 25.04.2018, 19:00-20:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

Sportheim VfB Salzkotten am Hederauenstadion, Upsprunger Str. (hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 25 / max. 100

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Elmar Sprink (Foto: David Newton)

77054 | SALZKOTTEN

Als Laufeinsteiger zum Sälzer Viertel

(10,5 km)

*Thorsten Jaspert, Lauf/Walking/Nordic Walking
LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)*

Du bist Laufanfänger oder Wiedereinsteiger? Ausgebildete Trainer des VfB Salzkotten bringen dich innerhalb von 20 Wochen von null auf 10,5 Kilometer. Am Ende des Kurses wirst Du in der Lage sein, den Rundkurs des Salzkotten-Marathons mit einem Lächeln im Gesicht zu bewältigen. Versprochen! Wir beginnen den Kurs langsam mit abwechselndem Laufen und Gehen und steigern die Laufzeit über die Wochen im Rahmen deiner persönlichen Möglichkeiten - ohne dich zu überfordern! Dein erstes Etappenziel wird der 5-km-Sälzerlauf sein, den du Ende März durchlaufen kannst. Im Anschluss feilen wir weiter an deinem Laufstil, führen eine Videoanalyse durch, bringen dir das Lauf-ABC bei und sorgen für die so wichtige „Stabilität“ in deiner Körpermitte. Deine Trainer stehen dir stets mit Tipps zu Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung u. v. m. zur Seite.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt und richtet sich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche, gut sichtbare Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind Getränke sowie die Startgebühr zum 5-km-Sälzerlauf und 10-km-Salzkotten-Marathon enthalten. Terminverschiebungen z. B. durch Ferien- und Feiertage werden während des Kurses mit den Teilnehmer/-innen abgestimmt.

Fr und Mo, 19.01.-03.06.2018

Der erste Termin freitags ist ein Infoabend.

Alle weiteren Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt).

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion,

Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

120,00 €

77055 | SALZKOTTEN

Mit Plan zum Salzkotten Marathon

Thorsten Jaspert, Lauf/Walking/Nordic Walking
LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)

Du nimmst an Wettkämpfen teil oder hast es zum Salzkotten Marathon vor? Du möchtest dein Training strukturierter und planvoller gestalten? Du hast eventuell das Gefühl, in deinen Leistungen zu stagnieren? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich! Egal ob du beim Salzkotten Marathon am 03.06.2018 5,5 oder 10,5 Kilometer, Halbmarathon oder Marathon absolvierst - die Trainer vom VfB Salzkotten erstellen mit dir einen individuellen Trainingsplan für deine Laufziele. Im Kurs verbessern wir deine Lauftechnik, führen eine Videolafanalyse durch und bringen Dir das Lauf-ABC bei. Ebenso erhältst Du Anleitungen zu Koordinations- und Stabilisationsübungen sowie laufspezifische Dehnübungen. Dein aktuelles Leistungsniveau ermitteln wir beim Sälzerlauf (17.03.2018). Das Kurskonzept sieht einen gemeinsamen wöchentlichen Trainingstag vor, an dem wir dein Laufziel mit deinen tatsächlichen Trainingsfortschritten abgleichen. An den Tagen dazwischen trainierst Du eigenständig nach Plan und gibst und erhältst Feedback - persönlich, per E-Mail oder per WhatsApp. Deine Trainingsfortschritte werden wöchentlich unter Berücksichtigung privater und beruflicher Termine in den Trainingsplan eingearbeitet.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt. In der Kursgebühr enthalten sind dein Trainingsplan, Getränke, die Teilnahme am Sälzerlauf (5 oder 10 km) sowie der Erwerb eines Laufabzeichens. Terminverschiebungen z. B. durch Ferien- und Feiertage werden während des Kurses mit den Teilnehmer/-innen abgestimmt.

Mo, 12.03.-28.05.2018, 19:30-20:30 Uhr

12x, 16 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion,
Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

75,00 €

WIR LEBEN LAUFEN! -

Kompaktworkshop Lauftechnik

Sebastian Reif,
ehem. Leistungssportler und Sportwissenschaftler

Dieser eintägige Lauftechnik-Workshop bietet ein kompaktes und abwechslungsreiches Training rund um die Laufkomponenten Kraft, Koordination, Kondition und Beweglichkeit. Die Einheit umfasst eine Einführung in die Grundlagen der Trainingslehre, eine persönliche Laufstil- und Lauftechnikanalyse sowie das Erlernen der des Lauf-ABC's. Die Schulung einer gelenkschonenden Lauftechnik gehört ebenso dazu wie eine Einführung in die Trainingsplanung und Tipps zur Regeneration und Ernährung. Die Teilnehmenden erhalten ferner ein Skript über die vermittelten Inhalte sowie ein Teilnahmezertifikat.

Der Kompaktworkshop wird in Kooperation mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet durchgeführt und richtet sich an Laufeinsteiger und wettkämpferprobte Läufer. Die Teilnahme sollte in Sport- bzw. Laufbekleidung erfolgen.

77056 | SALZKOTTEN

Sa, 20.01.2018, 09:30-13:00 Uhr

1x, 4,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
49,00 €

77057 | SALZKOTTEN

Sa, 24.03.2018, 09:30-13:00 Uhr

1x, 4,67 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
49,00 €

Zur Person Sebastian Reif:

Ein erfolgreich abgeschlossene Studium zum Sportwissenschaftler und Betriebswirt (M.A.) im Jahr 2010 bildet die Grundlage für die Tätigkeit des Sportwissenschaftlers und ehemaligen Leistungssportlers Sebastian Reif. Sein Name steht für Personal Training auf höchstem Niveau. Abwechslungsreiche Trainingskonzepte für Kraft, Koordination, Kondition und Beweglichkeit zeichnen ihn aus und lassen die Teilnehmenden schnell spüren, wie effektiv und gesund Training gestaltet werden kann.

77058 | SALZKOTTEN

Verbessere deinen Laufstil

(Lauftechnik-Workshop)

Thorsten Jaspert, Lauf/Walking/Nordic Walking
LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)

Ziel des Workshops ist es, dir die Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen du deinen Laufstil und somit deine Lauflistung optimieren kannst. Wir zeigen dir wie gelenkschonendes effektives Laufen funktioniert und gleichen dies anhand einer Videoanalyse mit deinem aktuellen Laufstil ab. Du erlernst diverse Übungen des Lauf-ABCs, optimierst die Schrittlänge und Körperhaltung. Des Weiteren bieten wir dir abwechslungsreiche Trainingsübungen zu den Themen Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt.

Sa, 10.03.2018, 14:00-15:30 Uhr

Sa, 14.04.2018, 14:00-15:30 Uhr

Sa, 28.04.2018, 14:00-15:30 Uhr

Sa, 05.05.2018, 14:00-15:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion,
Upsprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
50,00 €

Teilen Sie Ihr Wissen!
Wir freuen uns auf Ihr Angebot als
Dozent.

Wir drucken **Farbe**
in ihrer schönsten Form



Dienstleistung Druck GmbH

Stargarder Straße 11
33098 Paderborn
Tel. (0 52 51) 1 42 88-0
Fax (0 52 51) 1 42 88-29
info@d-druck.net
www.d-druck.net



Regionale Geschenkideen - Nicht nur zu Weihnachten!



buntgemischt
UNIVERSAL DESIGN

www.buntgemischt.de

ein Projekt von lichtenstein
medien

Gesundheit und Ernährung

77059 | SALZKOTTEN

Der gesunde Rücken -

Die Mobilität der Wirbelsäule

Physiotherapeut Uwe Schilling

Wer sich regelmäßig zum Laufen aufrafft, tut damit nicht nur etwas für Stressabbau und Kondition, sondern auch für den oft vernachlässigten Rücken. Mit der richtigen Technik steigert Laufen nicht nur die Ausdauer sondern stärkt auch die Rückenmuskulatur und beugt Schmerzen vor. Darauf weist die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) hin. Doch auf die Haltung kommt es an! Die Wirbelsäule ist ein einzigartiges und in seiner Funktion sehr komplexes Instrument innerhalb unseres Bewegungsapparates. Die großen Hauptabschnitte sind so konstruiert und angeordnet, dass durch die Summe aller Bewegungsmöglichkeiten in den einzelnen Funktionseinheiten, ein großes und vielseitiges Bewegungsausmaß erreicht werden kann. Im Rahmen dieses Workshops werden entsprechende Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisierung vorgestellt, die für Ihren Körper sinnvoll sind, Belastungen durch einseitiges Alltagsverhalten vorbeugen und das Bewegungsverhalten ökonomischer machen.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet durchgeführt.

Mi, 21.02.2018, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

10,00 €

77060 | SALZKOTTEN

Einfach leichter laufen! -

Effektives Gewichtsmanagement

Maria Liebeck, Dipl.-Lauftherapeutin

In diesem Kurs erlernen Sie ein erprobtes Mentaltraining, mit dem Sie in die Lage versetzt werden, Ihr Gewicht zu reduzieren oder Ihr bereits reduziertes Gewicht zu halten. Denn Ernährung und Gewicht sind neben Kondition, Kraft, Koordination und Technik ein weiterer wichtiger Baustein für gesundes Laufen. Werden Sie mit Hilfe dieses Kurses zum Manager Ihres Gewichts. Der gefürchtete „Jojo-Effekt“ gehört für Sie damit endgültig der Vergangenheit an. An vier Abenden treffen sich die Kursteilnehmenden zum Erlernen von Motivationsstrategien und Austausch

von Tipps und Erfahrungen. Im Selbststudium zwischen den Kursterminen erarbeiten Sie sich nach den Vorgaben von Dipl.-Lauftherapeutin, Gesundheitsmanagerin und Präventologin Maria Liebeck Informationen zu den Zusammenhängen von Ernährung, Bewegung und Gewichtsregulierung.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Lauftherapie Salzkotten statt. Aufgrund erwünschter und notwendiger gruppendynamischer Prozesse wird der Kurs nicht mit weniger als 8 Teilnehmenden durchgeführt. Falls Sie unsicher sind, ob der Kurs wirklich das richtige für Sie ist, steht Ihnen unter der Rufnummer 05258 / 93796-101 oder der E-Mail-Adresse markus.krick@vhs-vor-ort.de Herr Markus Krick als direkter Ansprechpartner sehr gerne zur Verfügung.

Mi, 28.02.2018, 19:00-20:30 Uhr

Mi, 14.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

Mi, 02.05.2018, 19:00-20:30 Uhr

Mi, 06.06.2018, 19:00-20:30 Uhr

4x, 8 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

49,00 €

77061 | SALZKOTTEN

Auf den Teller, fertig, los! - Die richtige

Ernährung für Breitensportler (Fachvortrag)

Marion Fladda, Heilpraktikerin,

Ernährungsberaterin und Personaltrainerin

Sportliche Aktivitäten sind für viele Menschen eine ideale Freizeitgestaltung, denn sie machen Spaß, gute Laune und letztendlich auch fit. Wenn dann auch noch die Ernährung stimmt, werden schon bald die persönlichen sportlichen Ziele erreicht sowie die wohlverdienten Lorbeeren geerntet. Ein gelungenes Zusammenspiel von richtiger Ernährung und Bewegung steigert die zudem Leistungsfähigkeit und ist immer ein zusätzliches Plus für die Gesundheit. Welche Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe sind hierbei, gerade für den Breitensportler, besonders wichtig und zu empfehlen? Und wie unkompliziert und einfach lässt sich sportgerechte Ernährung zusammenstellen? Antworten auf diese und andere Fragen erhalten Sie an diesem Abend.

Der Fachvortrag wird in Kooperation mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet durchgeführt.

Mi, 25.04.2018, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

10,00 €

77062 | SALZKOTTEN

Rund um das richtige Trinken im Sport

Mineralwassersommeliere Antje Mergard

Wer fit sein will, muss ausreichend trinken! Denn obwohl der Mensch zu 50 bis 80 Prozent aus Wasser besteht, kann er keine Wasserreserven bilden und muss deshalb Flüssigkeitsverluste ständig ausgleichen. Ohne den „Spediteur“ Wasser läuft im Körper wenig. Wenn Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe nicht schnell genug von A nach B kommen, kann der Mensch nur auf Sparflamme fahren. Richtiges und ausreichendes Trinken ist daher eine wichtige Voraussetzung - nicht nur für den Sport! Im Rahmen der Mineralwasserschulung erfahren Sie, wie Ihr Körper nicht nur mit Flüssigkeit, sondern darüber hinaus mit lebenswichtigen Mineralstoffen wie Natrium, Calcium und Magnesium versorgt werden sollte. Welches Mineralwasser sollten Sie beim Sport trinken und welches fördert eher die Kopfarbeit im Büro? Wie können Sie mit dem richtigen Trinkverhalten die Leistungsfähigkeit steigern?

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet durchgeführt.

Mi, 21.03.2018, 18:00-19:00 Uhr

1x, 1,33 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

10,00 €



Heidi Schmitt (Foto: Norbert Wilhelm)

Als da wären Heidi Schmitt, der es, nicht zuletzt durch den glücklichen Umstand, dass sie nach eigener Aussage schneller schreibt als läuft, leicht fällt, ihre Lauferlebnisse fest zu halten. Auf ihrer Webseite unter www.laufen-mit-frau-schmitt.de, in einer eigenen Kolumne im Magazin von Laufen.de sowie in ihren Büchern (zuletzt „Komm, wir laufen aus! Neues und Merkwürdiges aus dem Leben einer Läuferin.“) lässt sie andere an diesen Geschichten teilhaben.



Prof. Detlef Kuhlmann (Foto: Privat)

An diesem Abend an ihrer Seite: Sportpädagoge und Professor der Leibniz Universität Hannover, Detlef Kuhlmann, zugleich auch Verfasser des „Lit. Berlin-Marathon“. Diese Sammlung enthält Texte unterschiedlicher Genres, die den Berlin-Marathon literarisch verarbeiten. Sie erzählen von Lust und Leid der Läuferinnen und Läufern, von den kleinen und großen Triumpfen über das eigene Ich und andere Widrigkeiten. Zu den Autorinnen

Weitere Vorträge und Lesungen

77063 | SALZKOTTEN

Lesen und Laufen -

Anekdoten aus dem Leben von Läufern

*Heidi Schmitt, Autorin, Bloggerin und Läuferin,
Detlef Kuhlmann, Sportpädagoge,
Universitäts-Professor und Autor*

Welcher Läufer kennt Sie nicht? Die einzigartigen, humorvollen zuweilen merkwürdig anmutenden kleinen Erlebnisse und Geschichten am Rande eines Volkslaufs. Jenen Anekdoten und ihren Verursachern ist diese Veranstaltung, die es versteht, eine literarische Lesung mit dem Volkssport Laufen auf unterhaltsamste Art und Weise zu verbinden, gewidmet. Und wer liest? Natürlich begeisterte Läufer!

und Autoren gehören u. a. Laufgrößen wie Achim Achilles alias Hajo Schumacher, Günter Herburger, Werner Sonntag, Arno Surminski, Kathrine Switzer, Eva-Maria von Schablowsky, die Fachjournalisten Manfred Steffny, Martin Grüning, Klaus Weidt, Heiner Boberski und Andreas Maier sowie Berlins Marathonlauf-Legende Bernd Hübner. Freuen Sie sich auf einen interessanten, humorvollen und sicherlich unterhaltenden Abend!

Der Literaturabend richtet sich neben Läuferinnen und Läufer insbesondere an Menschen, die gerne Anekdoten und Geschichten hören und sich literarisch unterhalten lassen. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Salzkotten statt.

Mi, 07.03.2018, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Paderborner Str. 2

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 60

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

77064 | SALZKOTTEN

DIE ZWEITE CHANCE -

Mit Spenderherz zur Weltmeisterschaft im Triathlon, dem Ironman auf Hawaii

Elmar Sprink

2010 erleidet der 39-jährige Ausdauersportler und gebürtige Salzkottener Elmar Sprink einen Herzstillstand. Es folgen zwei Jahre Krankenhaus, dann ein Spenderherz. Nach disziplinierter Reha steckt er sich das Ziel, beim legendären Ironman auf Hawaii zu starten. Im Oktober 2014 ist es soweit: Als erster Mensch mit einem transplantierten Herz erreicht er dort nach 12 Stunden und 30 Minuten das Ziel. In seinem Vortrag schildert Elmar Sprink, wie schmal der Grat zwischen Leben und Tod sein kann und wie man mit Mut und Disziplin seine Ziele erreicht.

Die Geschichte von Elmar Sprink hat das Potenzial, vielen Menschen Mut zu machen und dabei zu helfen, über sich hinaus zu wachsen. Der Vortrag richtet sich daher explizit nicht ausschließlich an Läufer oder Sportler. Der gesamte Erlös der Veranstaltung kommt der Organspende zugute.

Do, 26.04.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Gesamtschule Salzkotten,

Upsprunger Str. 65-67, Mensa

Teilnehmerzahl: min. 20 / max. 150

5,00 €



Foto: David Newton

Zur Person Elmar Sprink:

1971 in Salzkotten geboren, lebt heute in Köln. Seit 2012 lebt er mit einem Spenderherz. Heute startet er bei vielen Ausdauerwettkämpfen wie dem Ironman Hawaii, dem Transalpine Run, dem Cape Epic oder der BIKE Transalp. Neben dem Triathlon ist er begeisterter MTB-Fahrer, Skifahrer und Bergsteiger. Sein großes Anliegen ist es, die Menschen über das Thema „Organspende“ zu informieren. Weitere und nähere Informationen finden Sie unter www.elmarsprink.de.



Elmar Sprink im Ziel des Ironman Hawaii 2014 (Foto: Rick Kent)



11. KLINGENTHAL SPORT
SALZKOTTEN
MARATHON

SONNTAG, 03. JUNI 2018

- 5,5 km REWE Fit & Fun-Lauf
- 10 km-Lauf
- ERIMA Halbmarathon
- KLINGENTHAL SPORT Marathon
- AOK Staffelmarathon
- VOLKSBANK Bambini-Läufe

JETZT ANMELDEN!

77065 | SALZKOTTEN

Weil Laufen auch Kopfsache ist: Mentale Stärke! Vom Spitzensport lernen und eine gute Zeit haben *Michael von Kunhardt*

Mit einem inspirierenden und interaktiven Vortrag zeigt der renommierte Mentaltrainer und Business-Sportler Michael von Kunhardt zahlreiche mentale Erfolgsmechanismen aus dem Leistungssport auf, die von Läufern - egal ob Anfänger oder ambitionierter Wettkampfläufer - hervorragend angewendet werden können. Wie motiviert ein Spitzenathlet sich eigentlich immer wieder, permanent an sich selbst zu arbeiten? Welche inneren Prozesse spielen sich bei einem Athleten ab, um Höchstleistungen zu erzielen? Welche Unterschiede zwischen der weiblichen und männlichen Gedankenwelt sind im Sport auffällig? Welche Wege gibt es, um geeignet mit Druck und Widerständen umzugehen und wie gelingt es Spitzenathleten, in relevanten Momenten die emotionale Balance zu halten? Ziel des Vortrags ist es, Ihre mentale Stärke insbesondere als Läufer und Sportler, aber auch als Mensch in Beruf und Alltag, zu fördern und Ihnen Erfolgsfaktoren wie Selbstvertrauen, Motivation, Aufstehqualitäten, Misserfolgstoleranz, Resilienz, Entschlusskraft, Handlungsfreude und Zielfokussierung sowie Innovation durch Methodenwechsel und Kreativität zu vermitteln. Mentale Aspekte der Zeitachse von Laufvorbereitung und Wettkampf werden ebenfalls behandelt: Was ist mental förderlich und entscheidend, um überhaupt ins Laufen zu kommen, während des Laufens und auch nach dem Laufen? Sie erfahren die wirkungsvollen Geheimnisse des Spitzensports, vor allem hinsichtlich einer erfolgreichen Selbstführung. Spannende Einblicke, Strategien und Stories aus seiner Arbeit mit Nationalmannschaften, Profisportlern und Olympiasiegern sowie aus seiner eigenen Sportlerkarriere im Hochleistungssport machen den interaktiven Vortrag von Michael von Kunhardt, der bei Speakers Excellence als Top 100 Speaker in Deutschland, Österreich und der Schweiz geführt wird, zu einem kurzweiligen und hochinteressanten Erlebnis. Und ganz nebenbei wird Ihnen vermittelt, wie es möglich ist, trotz Belastungen und Stresssituationen auch in Beruf und Alltag eine gute und gesunde Zeit zu haben - eben eine echte „Best-Zeit“.

Ab dem 4. Mai 2018 können Karten zu je 15,00 € nur noch an der Abendkasse erworben werden. Einlass in die Sälzerhalle ist ab 18:30 Uhr. Es besteht freie Platzwahl. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem VfB 1910 Salzkotten e. V. (Abteilung Leichtathletik) und dem Salzkotten Marathon statt.

Di, 08.05.2018, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Sälzerhalle, Upsprunger Str. 1, 33154 Salzkotten

12,00 € (Vorverkauf) / 15,00 € (Abendkasse)

Über Michael von Kunhardt:

Michael von Kunhardt ist zutiefst davon überzeugt, dass „ohne gesundheitliche Selbstverantwortung keine nachhaltige Spitzenleistung möglich ist.“ Der erfolgreiche Mentaltrainer arbeitet oder arbeitete mit Nationalmannschaften des Deutschen Hockeybundes, Olympiasiegern verschiedener Disziplinen, Tennis- und Fußballprofis, Motorsportlern, Schachspielern, Triathleten, Turnern und Billardspielern. Zahlreiche Führungskräfte von internationalen Top-Unternehmen wie Daimler-Benz oder Allianz begleitet er als Coach und Trainer. Sein Wissen darüber, wie man seine Persönlichkeit zu einer starken Führungskraft mit starker Präsenz weiterentwickelt, teilt er in mitreißenden Seminaren und Vorträgen. Hier gelingt Michael von Kunhardt immer wieder auf faszinierende Weise, die Teilnehmenden physisch und mental zu aktivieren. Aufgrund seiner hervorragenden Eigenschaft, das Publikum zu fesseln und zu begeistern, zählt der Gewinner des Deutschen Speakerslams bei Speakers Excellence zu den Top 100 Speakern in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Michael von Kunhardt spricht aus Erfahrung, wenn es um die stetige Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit und Leistungsfähigkeit geht: 15 Jahre lang hat er Hockey in der Bundesliga gespielt und wurde mit seinem Team mehrmals Deutscher Meister, 2004 Deutscher Ü-30-Meister und 2012 Vizeweltmeister mit der Ü-45-Nationalmannschaft. Einen Marathon läuft er in weniger als vier Stunden, zuletzt 2013 in Frankfurt.

In der von-Kunhardt-Akademie bei Limburg/Lahn bildet er mit Olympiasiegern und Weltmeistern als hochkarätige Co-Referenten Sportmental-Coaches aus und vermittelt in seinen Präsentations- und Vortragstrainings die Kunst des freien und wirkungsvollen Sprechens vor einer Gruppe. Sein persönlicher Leitspruch ist: „Die Größe sich einzugestehen, dass man die eigenen Dinge und Handlungen an sich viel besser machen könnte, und gleichzeitig das stetige Streben danach, sind der stärkste individuelle Entwicklungsturbo überhaupt.“

Schnell sein lohnt sich doppelt! Die Käufer der ersten 200 Tickets erhalten am Vortragsabend die Hörbuch-CD „Aktiv und gesund - neue mentale & physische Frische“ von Michael von Kunhardt geschenkt!



ALLGEMEINE HINWEISE

Allgemeine Hinweise

zur Anmeldung und Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen der VHS vor Ort sowie Rücktritts- und Zahlungsbedingungen.

Anmeldung

Wie melde ich mich an?

Eine vorherige verbindliche Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen ist in jedem Fall erforderlich. Diese ist online über www.vhs-vor-ort.de möglich. Ferner können Sie sich in den Bürger- und VHS-Büros der einzelnen Verbandsstädte und -gemeinden telefonisch, persönlich, schriftlich per Brief, Fax oder E-Mail anmelden. Die Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen der VHS ist grundsätzlich verbindlich und verpflichtet auch bei Nicht-Teilnahme zur Entrichtung der Kursgebühr. Melden Sie mehrere Personen zum Kurs an, übernehmen Sie grundsätzlich die Gebührenpflicht für alle von Ihnen angemeldeten Personen.

Wie erfahre ich, ob alles richtig gelaufen ist?

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung! Über Ausfälle oder Terminverschiebungen werden Sie rechtzeitig informiert.

Wann findet ein Kurs statt oder nicht statt?

Die Mindestteilnehmerzahl für Lehrveranstaltungen und Kurse beträgt i. d. R. 10 Personen, sofern nicht im Einzelnen eine andere Mindestteilnehmerzahl angegeben ist.

Wann erhalte ich eine Teilnahmebescheinigung?

Für die Teilnehmer/innen unserer Kurse besteht die Möglichkeit, eine Teilnahmebescheinigung anzufordern, sofern mindestens 80 Prozent der Unterrichtsstunden besucht wurden.

Wie hoch ist die Kursgebühr?

Die Höhe der Kursgebühr ist in der Beschreibung der jeweiligen Kurse angegeben. Die angegebene Mindestteilnehmerzahl ist Grundlage für die Berechnung der jeweils angegebenen Gebühr. Melden sich mehr Teilnehmer als die ausgeschriebene Mindestteilnehmerzahl an, wird die Gebühr bis zur Teilnehmerzahl von 10 Personen wie folgt anteilig gesenkt:

ab 10 Teilnehmer	2,00 € je UStd.
9 Teilnehmer	2,22 € je UStd.
8 Teilnehmer	2,50 € je UStd.
7 Teilnehmer	2,86 € je UStd.
6 Teilnehmer	3,33 € je UStd.
5 Teilnehmer	4,00 € je UStd.
4 Teilnehmer	5,00 € je UStd.

Dies gilt nicht für pauschal kalkulierte Kursgebühren. Die am dritten Kurstag festgestellte Teilnehmerzahl ist für die Festsetzung der Kursgebühr verbindlich. Eine nachträgliche Änderung der Teilnehmerzahl hat keine Auswirkung mehr auf die Höhe der Kursgebühr.

Erhalte ich eine Ermäßigung?

Ermäßigungen können für die in § 10 der Gebührensatzung vorgesehenen Personengruppen (Schüler, Studenten, Auszubildende, Inhaber einer JugendleiterCard, Schwerbehinderte Menschen, Empfänger von Arbeitslosengeld, Bundesfreiwilligendienstler, Empfänger von Leistungen nach dem SGB II und XII, Inhaber von Familienpässen) nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder -gemeinde gewährt werden. Ermäßigungsnachweise müssen vor Kursbeginn vorgelegt oder als Kopie zugesandt werden. Nachgereichte Ermäßigungsnachweise können nicht berücksichtigt werden.

Abmeldung

Was mache ich, wenn ich nicht teilnehmen kann?

Die Abmeldung von Kursen und Veranstaltungen der VHS ist wie folgt möglich:

1. Bis zu drei volle Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Veranstaltungsbeginn können Sie sich schriftlich per Brief, Karte, Fax oder E-Mail in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder –gemeinde abmelden. Die Teilnehmergebühr wird Ihnen vollständig erlassen.

2. Nach Ablauf der Abmeldefrist von drei vollen Werktagen vor Veranstaltungsbeginn können Sie nur aus beruflichen oder gesundheitlichen nachweisbaren Gründen von der Anmeldung zurücktreten. Ist zum Zeitpunkt der Abmeldung weniger als die Hälfte der Unterrichtseinheiten einer Veranstaltung verstrichen, ist die Hälfte der festgesetzten Teilnahmegebühr zu entrichten. Danach ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

In allen übrigen Fällen besteht auch bei Nichtteilnahme grundsätzlich die Pflicht zur Zahlung der vollen Teilnehmergebühr (nebst ggf. zu entrichtenden Umlagen für Lern- und Unterrichtsmittel, Lebensmittel etc.). Eine Abmeldung beim Kursleiter/-in genügt grundsätzlich nicht.

Zahlungsbedingungen

Wie erfolgt die Zahlung der Kursgebühr?

Sie erhalten von uns einen Gebührenbescheid für jeden VHS-Kurs, zu dem Sie sich verbindlich angemeldet haben. Der Bescheid wird nach Beginn des Kurses an Sie versandt. Sie überweisen Ihre Kursgebühr nach Erhalt des Gebührenbescheides. Dabei geben Sie das auf dem Bescheid ausgewiesene Kassenzichen als Verwendungszweck bei der Überweisung mit an.

Datenschutz

Die im Rahmen der Kontaktaufnahme oder der Teilnahme an einer Veranstaltung anfallenden personenbezogenen Daten werden von der VHS ausschließlich zum Zwecke der Durchführung der Geschäftsbeziehung genutzt.

Hausordnung und Barrierefreiheit

Die Veranstaltungen der VHS finden überwiegend nicht in eigenen Räumen statt. Um einen barrierefreien Zugang zu gewährleisten, bitten wir Teilnehmer/innen mit Behinderung im Vorfeld die VHS zu benachrichtigen, um geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung zu stellen. Bitte beachten Sie die Hausordnung in den betreffenden Gebäuden und behandeln Sie Gebäude, Inventar und Material sorgfältig. In den Gebäuden besteht Rauchverbot. Tiere sind nicht erlaubt.



Eine Gesundheitsinitiative in enger Zusammenarbeit mit



VfB 1910
Salzkotten e.V.
Leichtathletik



vhs-vor-ort.de

1. KLINGENTHAL SPORT
SALZKOTTEN
MARATHON