

## Ablaufplan Online-Seminare (15.-30.03.2022)

„Sprich mit“ → Diskussionen&Workshops / „Hör mit“ → Vorträge / „Mach mit“ → praktische Fortbildungsangebote für ÜL

Dienstag, 15.03.22	18:30-21:00	OS TC	Technikcheck Teilnehmende I
Mittwoch, 16.03.22	18:30-21:00	OS AV	Auftaktveranstaltung
Dienstag, 22.03.22	18:30-19:30	OS 1/1	Sprich mit → Was ist die VO2max und wie wird sie trainiert?
	18:30-20:00	OS 1/2	Hör mit → Social Media Marketing für Sportvereine
	18:30-21:00	OS 1/3	Mach mit → Link Moves – Gehirn an /Stress aus
Mittwoch, 23.03.22	18:30-21:00	OS 2/1	Sprich mit → Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt im Sport
	18:30-19:30	OS 2/2	Hör mit → Superkompensation zwischen Wissenschaft und Mythos
	18:30-21:00	OS 2/3	Mach mit → Faszientraining – zur Einbindung in das eigene Training
Donnerstag, 24.03.22	18:30-21:00	OS 3/1	Sprich mit → Geschlechtergerechtigkeit im Sport: Klischees und Sexismus im Sport?
	18:30-20:00	OS 3/2	Hör mit → Digitale Transformation für Sportverbände
	18:30-21:00	OS 3/3	Mach mit → Einbau sensomotorischer Übungen in das Training
Dienstag, 29.03.22	18:30-21:00	OS 4/1	Sprich mit → individuelles Training mit der HRV
	18:30-21:00	OS 4/2	Mach mit → Meridiales Stretching
	18:30-21:00	OS 4/3	Mach mit → Live Kinetik
Mittwoch, 30.03.2021	18:30-20:00	OS 5/1	Sprich mit → Der Verein als Arbeitgeber – Projekt Klubtalente
	18:30-20:00	OS 5/2	Sprich mit → Nachhaltige Entwicklung im und durch Sport
	18:30-19:30	OS 5/3	Hör mit → Erholen sich Frauen schneller als Männer?