

**rhein
kreis
neuss**



SPORT 2019

AUSBILDUNG - FORTBILDUNG

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



SPORTBUND RHEIN-KREIS NEUSS E.V.

Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Leserinnen und Leser,

auch in diesem Jahr hat es unser Team der Geschäftsstelle des Sportbundes Rhein-Kreis Neuss geschafft, ein Programm im Bereich Aus- & Fortbildung zu erstellen, von dem wir überzeugt sind, dass wirklich für jeden etwas dabei ist.

„Nur wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen.“

Augustinus Aurelius

Nutzen Sie die Möglichkeit sich fortzubilden, um andere Teilnehmer zu motivieren. Schauen Sie sich auch die neuen Bereiche wie z.B. Group Fitness Lehrtrainer & Aroha® genauer an. Da wir sehr hohe Ansprüche bezüglich der Qualität unserer Aus- & Fortbildungen haben, sind wir froh, erneut mit einem so hochkarätigen Referenten-Team arbeiten zu können.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen und natürlich auch immer über Ihr Feedback.

DominiK Steiner

Stellvertretender Vorsitzender
SportBund Rhein-Kreis Neuss e.V.



DominiK Steiner

Ihr Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V.



Siegfried Willecke
Geschäftsführer

☎ 021 81 - 601 40 86

✉ siegfried.willecke@ksbneuss.de



Petra Maak
Lehrgänge

☎ 021 81 - 601 40 67

✉ petra.maak@ksbneuss.de



Neda Pistoia
Verwaltung
Mi. u. Do. Nachmittag, Fr. Vormittag

☎ 021 81 - 601 52 06

✉ neda.pistoia@ksbneuss.de



Sie haben Fragen ausserhalb der Geschäftszeit?
Vielleicht finden Sie ja schon Ihre Antworten bei einem Blick auf die
Aus- und Fortbildungsangebote auf unserer Homepage:

www.ksbneuss.de



Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V.

Haus des Sports – Villa Walraf
Lindenstraße 16
41515 Grevenbroich

☎ 0 21 81-601 40 67 🖨 0 21 81-601 8 40 67

Geschäftszeiten

Montag – Donnerstag 07.00 – 15.00 Uhr
Freitag 07.00 – 12.00 Uhr

Bankverbindung

Sparkasse Neuss
Swift-Bic: WELA DE DN XXX
IBAN: DE05 3055 0000 0059 1120 45

**Ihr schneller Weg
zu uns!**

NEU
Einfach und bequem
online buchen!

🌐 www.ksbneuss.de

Anmelden und los geht's:

- Übersichtliche Angebote
- direktes Buchen möglich
- Belegung der Lehrgänge im Blick

Einfacher geht es nicht.

Sie sind gerne informiert und möchten uns auch unterstützen – dann sind wir auch in Social Media für Sie da:

 [www.facebook.com/
sportbund.rhein.kreis.neuss](https://www.facebook.com/sportbund.rhein.kreis.neuss)

Inhalt

AUSBILDUNG

Sporthelfer I und II (SH I und SH II) 13–17 Jahre	11
Basismodul: ÜL-C, Trainer-C, JL	12
Aufbaumodul: ÜL-C Sportartübergreifend	13
Basismodul – Rehabilitation Erwachsene	14
Sport in der Rehabilitation – Modul Neurologie	15
Sport in der Rehabilitation – Modul Orthopädie	16
Bewegungsförderung in der Kindertagespflege	17
Vereinsmanager B – Ehrenamtsmanager/in	18
Vereinsmanager B – Sponsoring/Marketing	18
Vereinsmanager B – Ressortleiter/-in Finanzen, Steuern, Recht und Versich.	18
Vereinsmanager C	19
Yoga-Fitness Pre Class I, Yoga-Fitness Pre Class II	20
Yoga-Fitness Pre Class III	21
Yoga-Fitness B-Class	21
LehrTrainer Group-Fitness Pre Class I	22
LehrTrainer Group-Fitness Pre Class II	23
LehrTrainer Group-Fitness Pre Class III	24
LehrTrainer Group-Fitness Pre Class IV	25
Betreuer Basic I: Laufen	26
Betreuer Basic I: Walking / Nordic Walking	26
Betreuer Basic II: Laufen	27
Betreuer Basic II: Walking / Nordic Walking	27
Instructor: Laufen	28
Instructor: Walking / Nordic Walking	28
AROHA®-INSTRUCTOR	29

Seite FORTBILDUNG

VEREINSMANAGER	Seite
Gestaltung von attraktiven Drucksachen	31
Kommunikation und Konfliktmanagement/ mit e-learning	31
Recht und Versicherung	31
Organisation und Verwaltung/Aufbau + Ablauf, moderne Vereinsstrukturen	31
Führung und Mitarbeitermanagement	31
Öffentlichkeitsarbeit und neue Medien im Sportverein	31
Der zukunftsfähige Sportverein Schwerpunkt Marketing	31
Kinder- und Jugendarbeit im Sportverein	31
Finanzen und Steuern	31
FIT & GESUND	Seite
Yoga erleben	32
Rücken und Faszien im Trend	32
Bewegte Anatomie	32
Feldenkrais® für Hochaltrige im Sitzen	33
Yoga, Faszien und Tai Chi Chuan	33
Faszinierendes Faszientraining	34
Erste Hilfe – Sportverletzungen	34
Fitte Gelenke	35
Ausdauer – spielerisch, erfrischend anders	35
YogaFitness – Yin-Yoga Ideen Special	36
Selbstverteidigung – Selbstbehauptung	37
Kraft- und Ausdauertraining rund um den Stepper	38
Alltags-Fitness-Test (AFT) für Senioren	38
Qualifizierung zum Sportabzeichenprüfer	38
Sitzgymnastik von Kopf bis Fuß	39

Pilates und Beckenbodentraining	39	Feldenkrais® für Rücken und Atmung	53
Fatburner – Intervall Special Class	40	Der Dauerbrenner – Bauch, Beine und Po	53
Ernährungscheck und Ausdauer	41	Faszien- und Stabilitätstraining	53
Reise in das Land der aufgehenden Sonne	41	Cross Training – der Mega Trend!	54
Von der Sturzprophylaxe bis zum Rollatortraining	42	Das Wasserwellen-Qigong	54
Feldenkrais® für Knie, Hüfte und Füße	42	Rücken-Workout	54
Dehnen	42	Erste Hilfe – Sportverletzungen	55
Fitness Workout 3 x anders	43	Faszien- und Rückentraining im Flow	55
Der Atem – Mehr Luft für die Lunge – Faszinierendes a. d. Welt des Atmens	43	Spannungsfeld Rücken	56
Core & Bodystyling	43	Die Matte – nicht mehr	56
Sanftes Kraft- und Faszientraining	44	Entspannen mit ZEN	57
Fit mit Sannes Rücken „T.U.V.“	44	Der Rücken ist mehr als nur ein Körperteil	57
TOP Übungen für Bauch-Beine-Po & Co.	44	Mobilisation & Tiefenmuskulaturtraining	57
Sport im Park von A bis Z	45	Shaolin Kampfkunst	58
Stressabbau mit Tai Chi Chuan	45	Yoga-Fitness & Faszientraining Ideen Special	58
Tiefenmuskulaturtraining	45	Feldenkrais® im Sitzen	59
Rund um Bänder	46	Bewegung im Büro – bewegte Mittagspause	59
Bitte, entspannen Sie sich!	46	Mit Hand und Fuß – Ideen für die Praxis zum Thema Hände und Füße	59
Training mit dem eigenen Körpergewicht	46	Yoga-Fitness – Einsatz von Hilfsmittel Ideen Special	60
Best Balance for Best Age	47	Wundervolle X-Mas	61
Feldenkrais® für Kopf, Nacken und Schulter	47	Sanftes Krafttraining	61
3 x Rücken anders	47	Mit Fitness- und Kräftigungsparcours im Trend	62
Bewegungsideen für Ältere und Hochaltrige	48	FUNctional-Cross-Training	62
Summerfeeling in der Prävention	48	Keine und kleine Hilfsmittel	62
Auf die Stühle – fertig – los!	48		
Osteoporose und Arthrose – Was steckt hinter den Krankheitsbildern?	49	MASSAGE	Seite
Rückenworkout	49	Kopfschmerz lindern durch Massage	63
Einfach, aber genial	50	Entspannungsmassage für den Rücken	63
Balance your Life!	50	Meridian- und Klangschaalenmassage – Einführung	63
Ruhe finden durch Achtsamkeitstraining nach MBSR	51	Schulter- und Nackenmassage für „Schreibtischtäter“	64
Spiraldynamik im Sport – Grundlagen der menschlichen Bewegung	51	Sportmassage I – Grundlehrgang	64
Slow Gym	51	Sportmassage II	64
Vitality Ideen Special	52	Traditionelle Thai Massage	65
Yoga Relax	52	Sportmassage III	65

LAUFEN/WALKEN

Techniktraining für Läufer	66
Cross Workout – Nur Ausdauer geht nicht	66
Training – Ernährung – Abnehmen	67
Yoga meets Ausdauer	67
Refresher Nordic Walking	67
Faszien und Krafttraining	68
New Callanatics	68
Ausdauer auf Dauer – das Kursprogramm	69
CROSSFIT	69
Trainingsimpulse für Läufer & Walker	70
Stressbewältigung – Übersäuerung im Ausdauersport	70
Vom Slow Jogging zum Laufen	70
Faszien und Stabilitätstraining	70

WASSER

Aqua Pilates	72
Alte und neue Aqua Trends	72
Aqua Starter	72
Vom Baby-übers Anfänger-zum Fortgeschrittenen Schwimmen	73
Sanftes Kraft- und Faszientraining im Wasser	73
Aqua Workout	74
Aqua Fitness für Senioren	74
Kräftig altern mit Aquafit ab 55+	74

KINDER & TEENS

Wohin mit der Wut 4-10 Jahre	76
Teamtraining – nur gemeinsam sind wir stark	76
Parkour – Spiderman für alle?	77
Tagträumer und Angsthasen – was tun?	77
Ausdauer – spielerisch, erfrischend anders 6-18 Jahre	77
Ruby Rückenpower 4-9 Jahre	78
Benno Buchstabe – Sprachförderung durch Bewegung 4-6 Jahre	78

Seite	Entspannungskiste	79
66	Kinderyoga 4-10 Jahre	79
66	Bunter Bewegungsmix 3-6 Jahre	79
67	Bewegungsgeschichten & Action mit Geräten 2-12 Jahre	80
67	Ideenwerkstatt Turnhalle 3-6 Jahre	80
67	Nachwuchs gezielt fördern – motorische Leistungsfähigkeit testen	81
68	Streicheln, Spüren, Entspannen 3-6 Jahre	81
68	Ernährung und Bewegung	82
69	Vom Kindertanz bis zu Bewegungsgeschichten 4-10 Jahre	82
69	Kinderakrobatik 6-10 Jahre	82
70	Erlebnisturnen 6-14 Jahre	83
70	Einführung in den Abenteuer- und Erlebnissport 8-88 Jahre	83
70	Die Turnzwerge von 0 bis 3 bewegt dabei	84
70	Mini- und Maxi Tramp – sicher unterrichten	84
	Christmas for Kids 3-10 Jahre	85

Seite

REHA-SPORT

72	Ganzkörpertraining im Herzsport	86
72	Vielfältige Einsatzmöglichkeiten von Spielen im Rehasport	87
72	Cool down und Warm up im Herzsport	88
73	Osteoporose und Arthrose – Welche Bewegungsangebote passen?	88
73	Sport und Krebs im Rehasport	89
74	Attraktive Einstimmungs- und Ausklangphasen	89
74	Koordination und Kraft spielerisch gefördert für den Alltag	90
74	Sport und Bewegung nach Bandscheibenvorfall	91
74	Kreative Stundenideen mit Spiel und Tanz	92
76	Gesundheitspaket im Herzsport	93
76	Sturzprophylaxe	93
77	Pilates-Rücken-Faszien	94
77	Attraktive Einstimmungs- und Ausklangphasen	94
77	Sanftes Ausdauer- und Krafttraining im Herzsport	95
78	Sport und Bewegung nach Schlaganfall	95
78	Impressum	96



Landessportbund NRW/Sportjugend NRW

Qualifizierung im Sport 2018

www.qualifizierungimспорт.de

4. Unterrichtsstufe

3. Unterrichtsstufe

2. Unterrichtsstufe

1. Unterrichtsstufe

4. Unterrichtsstufe

Übersicht über die Kinder- und Jugendleiter

Z ¹ Zertifikat	Übersicht über die Kinder- und Jugendleiter	Übersicht über die Kinder- und Jugendleiter	Übersicht über die Kinder- und Jugendleiter
<p>Trainerqualifizierung im Kinder- und Jugendleiter</p> <p>90 LE</p>	<p>Trainerqualifizierung im Kinder- und Jugendleiter</p> <p>90 LE</p>	<p>Trainerqualifizierung im Kinder- und Jugendleiter</p> <p>90 LE</p>	<p>Trainerqualifizierung im Kinder- und Jugendleiter</p> <p>90 LE</p>

3. Unterrichtsstufe

<p>Übersicht über die Kinder- und Jugendleiter</p> <p>90 LE</p>	<p>Übersicht über die Kinder- und Jugendleiter</p> <p>90 LE</p>	<p>Übersicht über die Kinder- und Jugendleiter</p> <p>90 LE</p>
--	--	--

Hinweise

¹ Zertifikat: Die Jugendleiter Card ist ein bundesweit einheitliches Zertifikat für ehrenamtliche in der Jugendarbeit tätige Personen. Bei der Ausstellung muss ein Foto angelegt werden und die Ausbildungsinhalte im Zertifikat für die Ausbildung „Jugendleiter“ laut LSB NRW festgeschrieben werden.

² Zertifikat: Die Jugendleiter Card ist ein bundesweit einheitliches Zertifikat für ehrenamtliche in der Jugendarbeit tätige Personen. Bei der Ausstellung muss ein Foto angelegt werden und die Ausbildungsinhalte im Zertifikat für die Ausbildung „Jugendleiter“ laut LSB NRW festgeschrieben werden.

³ Zertifikat: Die Jugendleiter Card ist ein bundesweit einheitliches Zertifikat für ehrenamtliche in der Jugendarbeit tätige Personen. Bei der Ausstellung muss ein Foto angelegt werden und die Ausbildungsinhalte im Zertifikat für die Ausbildung „Jugendleiter“ laut LSB NRW festgeschrieben werden.

Leistungsstufe A/B/C

Leistungsstufe A

Leistungsstufe A/B/C

Leistungsstufe A/B/C

Leistungsstufe A

Leistungsstufe A/B/C

Leistungsstufe A/B/C

Leistungsstufe A

Leistungsstufe A/B/C

Leistungsstufe A/B/C

Leistungsstufe A

Leistungsstufe A/B/C

Leistungsstufe A/B/C

Leistungsstufe A

Leistungsstufe A/B/C

Leistungsstufe A/B/C

Leistungsstufe A

Leistungsstufe A/B/C

12 + Unterrichtsstufe

12 + Unterrichtsstufe

Ausbildungswege im Landessportbund

Der Landessportbund NRW und die Sportjugend NRW informieren ausführlich über die Ausbildungswege mit der Infografik „Qualifizierung im Sport 2018“.

Ausführliche Informationen finden Sie dazu auf www.qualifizierungimспорт.de und www.lsb.nrw



Sporthelfer I und II (SH I und SH II) 13–17 Jahre (30 LE)

SH I – Unterstützer und Macher werden!

Du möchtest in (d) einem Sportverein aktiv werden? Als SH hast du die Möglichkeit, die Übungsleitung bei der Planung und Durchführung von sportlichen Angeboten sowie bei Veranstaltungen und Projekten für Kinder und Jugendliche zu unterstützen.

Du bringst Ideen und neue Trends in Spiel-, Sport- und Freizeitangebote ein und gestaltest die Angebote aktiv mit. Unter fachlicher Begleitung findest du den Einstieg um Teilgruppen oder Stundenanteile mit Kindern oder Gleichaltrigen anzuleiten.

SH II – Selbst Gestalten und Mitverantworten!

Du bist in deinem Sportverein oder deiner Schule als SH I aktiv? Du hast Erfahrungen mit dem SH I gesammelt und möchtest dein Know-How erweitern? Mit dem SH II hast du die Möglichkeit, dich weiter zu qualifizieren, dein Wissen zu vertiefen und in der Praxis zu erleben. In deinem eigenen Projekt und/oder durch die Beteiligung an einer Großveranstaltung erfährst du welche Schritte notwendig sind eine Veranstaltung oder ein Projekt zu planen, zu organisieren durchzuführen und auszuwerten.

HINWEIS: SH I und SH II-Lehrgänge können nur in dieser Reihenfolge besucht werden, da sie inhaltlich aufeinander aufbauen. Nach erfolgreichem Absolvieren der SH I und SH II – Ausbildung erhalten die Teilnehmenden den Gruppenehelfer-Ausweis. Dieser wird anerkannt als Basismodul für die ÜL-C / Trainer-C / JL-Ausbildung, vorausgesetzt, er ist nicht älter als zwei Jahre. Die Teilnahme an einer SH-Fortbildung (8-15 Lerneinheiten) verlängert den Ausweis für die Dauer von zwei Jahren. Absolvieren Jugendliche zusätzlich eine Erste-Hilfe-Ausbildung (9 Lerneinheiten), können sie die bundeseinheitliche Jugendleiter/-innen-Card (Juleica) online unter www.juleica.de beantragen.

Sporthelfer I

Nr. 11000

23./24.02.; 09./10.03.2019

Nr. 11001

11./12.05.; 25./26.05.2019

Nr. 11002

07./08.09.; 14./15.09.2019

Alle Tage

Sa. 9:00 – 16:00 Uhr

So. 9:00 – 14:00 Uhr

Neuss

45,00 €

Sporthelfer II

Nr. 11100

12.10.-15.10.2019

Sa. 11:00 – Di. 12:00 Uhr

Neuss – Uedesheim
Jugendherberge

150,00 € mit Programm,
Übernachtung, Vollverpflegung

Basismodul: ÜL-C, Trainer-C, JL (30 LE)**VORAUSSETZUNG:**

Mindestalter 16 Jahre

INHALT:

Anforderungen an Leiter von Gruppen im Sport, der Umgang mit Menschen und das Auftreten vor Gruppen, Einführung in die Trainingslehre unter Hervorhebung der Hauptbeanspruchungsform Koordination – in Praxis und Theorie, systematischer Aufbau von Sportstunden bzw. außersportlicher Aktivitäten nach dem Vier-Phasen-Modell und unter Berücksichtigung methodischer Grundsätze und Prinzipien, Ziele und Aufgaben des organisierten Sports in NRW und das Qualifizierungssystem des lizenzierten Sports.

ZIEL:

Die Teilnehmer (TN) wissen, dass bei der Leitung von Gruppen die Besonderheit einer TN-Gruppe unbedingt berücksichtigt werden muss. Sie haben ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis kennen gelernt und sind sich der Zusammenhänge von Bewegung, Sport und Gesundheit bewusst, verfügen über zentrale Grundkenntnisse der Trainingslehre, insbesondere zur Koordination. Wissen, dass einem Vereinsangebot eine systematische Planung zugrunde liegt, die sich auf die wichtigen Planungsgrößen bezieht. Kennen den Aufbau des organisierten Sports in NRW und das Qualifizierungssystem des lizenzierten Sports.

HINWEIS:

Das Basismodul für ÜL-C, Trainer-C oder JL ist notwendige Voraussetzung für alle Ausbildungen auf der Ersten Lizenzstufe (außer Vereinsmanager) und gilt als Einstieg in die jeweilige Ausbildung unter der Voraussetzung, dass die Teilnahme am Basismodul nicht länger als 2 Jahre zurückliegt. Das Basismodul qualifiziert noch nicht für das Leiten von Gruppen und das Planen, Durchführen, Reflektieren von Angeboten.

**Nr. 20000**

12./13.01.; 19./20.01.2019

Neuss

Nr. 20001

16./17.02.; 23./24.02.2019

Dormagen

Nr. 20002

11./12.05.; 18./19.05.2019

Meerbusch

Nr. 20003

31.08./01.09.; 07./08.09.2019

Neuss

Alle Tage

Sa. 9:00 – 16:00 Uhr

So. 9:00 – 14:00 Uhr

Nr. 20004 – Pfingsten

Sa. 08. - Mo. 10.06.2019

Täglich von 9:00 – 18:00 Uhr

Dormagen

105,00 € / 180,00 € ohne Verein

Aufbaumodul: ÜL-C Sportartübergreifend (90 LE)

Diese Ausbildung wendet sich an diejenigen, die sowohl Kinder- bzw. Jugendgruppen als auch Erwachsene und Ältere sportlich betreuen und sich nicht auf eine Altersgruppe festlegen wollen. Die Inhalte werden mit Hilfe vielfältiger Methoden vermittelt, die ihrerseits wiederum Anregung bieten, den Übungsbetrieb im Verein abwechslungsreich zu gestalten. Ein Ansatzpunkt ist der eigene Erfahrungsschatz. Dazu werden die Sichtweisen, Einstellungen, Haltungen der Teilnehmenden herangezogen. Zudem wird das Leiten von Gruppen in immer wieder neuen Lernsequenzen geübt und reflektiert.

VORAUSSETZUNG: Mindestalter 16 Jahre. Basismodul Übungsleiter C, Trainer-in C, Jugendleiterin oder der Gruppenhelfer II Ausweis oder der Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an den ersten beiden FSJ-Seminaren. Die Ausbildung muss gemäß der Rahmenrichtlinien des DOSB innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbauomodul) abgeschlossen sein. Nach erfolgreicher Teilnahme am Aufbauomodul erhalten die TN die ÜL-C Lizenz, sofern der **Nachweis *Erste-Hilfe-Ausbildung*** (mind. 9 LE, nicht älter als zwei Jahre) und der unterschriebene Ehrenkodex vorgelegt wurden.

Die ÜL-C Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren. Der Besuch einer / mehrerer ÜL-C Fortbildungen im Gesamtumfang von 15 LE verlängert die Gültigkeit um jeweils 4 weitere Jahre.

INHALT: Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen an Übungsleitern im Sportverein, Entwicklungsverlauf von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren im Kontext ihrer Lebens- und Bewegungswelt und den jeweiligen Interessen / Bedürfnissen, Grundkenntnisse über den Verlauf von idealtypischen Gruppenbildungsprozessen und über Maßnahmen, diesen Prozess positiv zu unterstützen, vielfältige sportliche und außersportliche Angebote aus den Kategorien gesundheitsfördernde Aktivitäten, Spiel, traditionelle Sportangebote, Sport- und Bewegungstrends, kreative Aktivitäten, didaktische und methodische Kenntnisse der Planung sportlicher und außersportlicher Angebote unter Berücksichtigung sicherheitsrelevanter Aspekte, Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen als Übungsleiter verschiedener Altersgruppen, aktuelle gesellschaftliche Rahmenbedingungen und deren Einfluss auf den Sport und Sportverein, Anwendung des Erlernten in Planung, Durchführung, Reflexion von Praxisbeispielen.

* Auf Seite 34 und 55 bieten wir Erste-Hilfe-Lehrgänge an.

Nr. 21100

26./27.01.; 02./03.02.; 16./17.02.;
23./24.02.; 09./10.03.; 16./17.03.2019
Sa. 9:00 – 16:00, So. 9:00 – 14:00 Uhr
Neuss

Nr. 21150 Osterferien

13./14./17./18.04.2019
Di., 23.04.- Sa. 27.04.2019
Täglich von 9:00 – 18:00 Uhr
Dormagen

Nr. 21151 Sommerferien

Ende Sommerferien
Sa. 17.08.-Fr. 23.08.2019
Nach Sommerferien
31.08./01.09.2019
Täglich von 9:00 – 18:00 Uhr
Dormagen

Nr. 21101 Herbstferien

12./13.10.2019
Sa. 19.-Fr. 25.10.2019
Täglich von 9:00 – 18:00 Uhr
Dormagen

Nr. 21102

21./22.09.; 28./29.09.; 09./10.11.;
16./17.11.; 23./24.11.; 30.11./01.12.2019
Sa. 9:00 – 16:00, So. 9:00 – 14:00 Uhr
Neuss

245,00 € / 400,00 € ohne Verein

Basismodul – Rehabilitation Erwachsene (15 LE)

Der Einstieg in die Rehabilitationssportausbildungen

VORAUSSETZUNG:

Übungsleiter-C (ÜL), Gymnastiklehrer, (Diplom-) Sportlehrer, Physiotherapeut

Die Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe Sport in der Rehabilitation beginnt mit dem Basismodul Rehabilitation Erwachsene. Dieses 15 Lerneinheiten umfassende Basismodul ist standardisierter Bestandteil der Gesamtausbildung und muss zwingend vor einem der beiden Aufbaumodule absolviert werden. Im Basismodul sind die gemeinsamen Inhalte der Rehabilitationsausbildungen Orthopädie und Innere Medizin zusammengefasst.

INHALT:

Besonderheiten von Rehabilitationssportangeboten in Bezug auf die Gestaltung der Sportstunde, die Besonderheiten der Zielgruppe und die Anforderungen an den/die ÜL, Zielebenen des Rehabilitationssports im Überblick, Möglichkeiten zur Bewusstmachung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen und zum Aufbau eines gesundheitsorientierten Lebensstils, organisatorische Aspekte von Rehabilitationssportangeboten, Anerkennungsverfahren als Leistungserbringer von Rehabilitationssport.

ZIEL:

Das Basismodul ist der Einstieg in die Ausbildungen Innere Medizin und Orthopädie des Landessportbundes NRW auf der 2. Lizenzstufe im Erwachsenenbereich. Es beinhaltet die in beiden Ausbildungsgängen Rehabilitation identischen Themen unter Berücksichtigung der profilspezifischen Besonderheiten.

HINWEIS:

Mit dem Abschluss des Basismoduls 2. Lizenzstufe Erwachsene Sport in der Rehabilitation wird keine Lizenz erteilt. ÜL/-in-C Breitensport, die bereits eine gültige Lizenz Sport in der Krebsnachsorge, Sport bei Diabetes oder Sport in Herzgruppen, Orthopädie oder Innere Medizin erworben haben, können direkt mit dem Aufbaumodul der jeweiligen Rehabilitationsausbildung einsteigen.

Nr. 36000

ÜL-C, SdÄ (15 LE)

05./06.01.2019

Korschenbroich

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

So. 9:00 – 14:00 Uhr

Ute Ahn,
Ellen Schotten

105,00 € / 180,00 € ohne Verein



Sport in der Rehabilitation – Modul Neurologie (75 LE)

VORAUSSETZUNG:

Übungsleiter-C (ÜL-C), Gymnastiklehrer, (Diplom-) Sportlehrer, Physiotherapeut, die am Basismodul Rehabilitation Erwachsene erfolgreich teilgenommen haben oder im Besitz einer gültigen DOSB-Lizenz „Sport in der Rehabilitation“ sind. Diese Nachweise (Kopie) sind unaufgefordert beim Veranstalter einzureichen.

INHALT:

Hintergrundwissen zu den Indikationen sowie Risiko- und Schutzfaktoren, anatomische und physiologische Grundlagen, akute und langfristige Auswirkungen von Sport und Bewegung auf orthopädische Erkrankungen, Begleit- und Folgeerkrankungen sowie Kontraindikationen (auch altersbedingt), Konsequenzen für die Gestaltung von Bewegungsangeboten, Vertiefung vorhandener Grundkenntnisse zu modernen Gesundheitstheorien, Gesprächsführung, Beratung, Moderation, Beitrag des Sports zur Krankheitsverarbeitung, Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit mit den Mitteln des Sports, Grundlagen der Planung von Rehabilitationssportstunden.

ZIEL:

Die Übungsleiter lernen, Neurologie-Sportgruppen sportpädagogisch qualifiziert zu betreuen. Schwerpunktmäßig werden die oben aufgeführten Erkrankungen bearbeitet sowie deren Auswirkungen auf die medizinische sowie psychosoziale Ausgangssituation der Betroffenen. Sie erarbeiten sich das notwendige Wissen, um zielgruppengerechte Rehabilitationssportstunden gestalten zu können.

HINWEIS:

Die Ausbildung muss innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein. Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodex erhalten Sie die LSB NRW-Lizenz Sport in der Rehabilitation, Profil: Neurologie. Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer Fortbildung Sport in der Rehabilitation im Umfang von 15 LE um jeweils 4 Jahre verlängert. Die Teilnahmegebühren beinhalten Teilnehmermaterialien über Epilepsie, multiple Sklerose, cerebrale Bewegungsstörungen, Morbus Parkinson, Schlaganfall, Demenz/ Alzheimer, Polyneuropathie, Querschnittslähmungen, Kinderlähmung (Poliomyelitis).



Nr. 36150

ÜL-C, SdÄ, alle Rehamodule (15 LP)

19./20.01.; 09./10.02.; 09./10.03.
23./24.03.2019

Grevenbroich

Alle Tage 9:00 – 18:00 Uhr

**Ute Ahn,
Bernd Edelmeyer**

370,00 € / 570,00 € ohne Verein

Sport in der Rehabilitation – Modul Orthopädie (90 LE)

VORAUSSETZUNG:

Übungsleiter-C (ÜL-C), Gymnastiklehrer, (Diplom-) Sportlehrer, Physiotherapeut, die am Basismodul Rehabilitation Erwachsene erfolgreich teilgenommen haben oder im Besitz einer gültigen DOSB-Lizenz „Sport in der Rehabilitation“ sind. Diese Nachweise (Kopie) sind unaufgefordert beim Veranstalter einzureichen.

INHALT:

Hintergrundwissen zu den Zielgruppen, physiologische Grundlagen / altersbedingte Veränderungen, Konsequenzen für die Gestaltung von Bewegungsangeboten, Beitrag des Sports zur Krankheitsverarbeitung, Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit mit den Mitteln des Sports, Grundlagen der Planung von Sportstunden in der Krebsnachsorge.

ZIEL:

Die Übungsleiter lernen Orthopädie-Sportgruppen sportpädagogisch qualifiziert zu betreuen. Dazu gehört die Vermittlung spezifischer Inhalte bezogen auf folgende Zielgruppen: Amputationen, Gliedmaßenmißbildungen, Gelenkschäden, Gelenkersatz, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulenerkrankungen, Krebserkrankungen. Schwerpunktartig werden die oben aufgeführten Erkrankungen bearbeitet sowie deren Auswirkungen auf die medizinische sowie psychosoziale Ausgangssituation der Betroffenen. Sie erarbeiten sich das notwendige Wissen, um differenzierte zielgruppenorientierte Rehabilitationsstunden gestalten zu können.

HINWEIS:

Die Ausbildung muss gemäß Rahmenrichtlinien DOSB innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein. Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodex erhalten Sie die ÜL-B Lizenz Sport in der Rehabilitation; Profil: Orthopädie. Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer Fortbildung Sport in der Rehabilitation im Umfang von 15 LE um jeweils 4 Jahre verlängert. Die Teilnahmegebühren beinhalten Teilnehmermaterialien.



Nr. 36050

ÜL-C, SdÄ, alle Rehamodule (15 LP)

16./17.02.; 23./24.02.; 30.03.
13./14.04.; 25./26.04.2019

Korschenbroich

Alle Tage 9:00 – 18:00 Uhr

Ute Ahn,
Ellen Schotten

440,00 € / 640,00 € ohne Verein

Bewegungsförderung in der Kindertagespflege (40 LE inkl. Selbstlernphasen u. Projekte) Bewegung und Spiel für die Kleinsten (U3)



INHALT:

Die eigene Bewegungsbiografie als Ausgangspunkt zur Entwicklung einer professionellen Haltung, Bedeutung vielfältiger Bewegungserfahrungen und -erlebnisse für Kinder im Hinblick auf ihren Umgang mit dem eigenen Körper und unterschiedlichen Materialien, theoretische Grundlagen zur kindlichen Entwicklung, Gestaltung von Bewegungsanlässen im Tagesablauf, Elternbildung und Netzwerkarbeit.

ZIEL:

Die Teilnehmenden wissen/reflektieren um ihre eigene Einstellung/Bild vom Kind, nutzen entwicklungs-theoretische Grundlagen zur Planung und Gestaltung von Bewegungsanlässen, entwickeln ein Ideen-repertoire zur Unterstützung von Körper- und Materialerfahrung, sind in der Lage Eltern zum Thema Bewegungsförderung zu informieren, wissen um Kooperationspartner für das gemeinsame Ziel der Bewegungsförderung

Nr. 32250

ÜL-C, SdÄ, BiKuV, GfK, BeSS, JL
(15 LP)

09./10.11.2019

23./24.11.2019

Grevenbroich

Alle Tage 9:00 – 16:30 Uhr

Uta Leysing,
Silvia Schwarz-Hollasch

190,00 €

Vereinsmanager B

Ehrenamtsmanager/in (30 LE)

VORAUSSETZUNG: Vereinsmitarbeiter

Eine vertiefende Anwenderaufgabe von ca. 3 Std. muss zusätzlich absolviert werden.

Vereinsmanager B

Sponsoring / Marketing (15 LE)

VORAUSSETZUNG: VM-C Lizenz oder interessierte Vereinsmitarbeiter.

Vereinsmanager B

Ressortleiter/-in Finanzen, Steuern, Recht und Versicherungen (30 LE)

VORAUSSETZUNG: VM-C Lizenz

Eine vertiefende Anwenderaufgabe von ca. 3 Std. muss zusätzlich absolviert werden.

Nr. 42560

VM-C, VM-B (15 LP)

22./23.03.2019; 05./06.04.2019
Fr. 18:00 – 22:00, Sa. 9:00 – 18:00 Uhr
Neuss

Heike Art

kostenlos**Nr. 42100**

VM-C, VM-B (15 LP)

29./30.03.2019
Fr. 18:00 – 22:00, Sa. 9:00 – 18:00 Uhr
Neuss

Dirk Schröter

70,00 €/90,00 € ohne Verein**Nr. 42506**

VM-C, VM-B (15 LP)

10./11.05.2019; 24./25.05.2019
Fr. 18:00 – 22:00, Sa. 9:00 – 18:00 Uhr
Neuss

Karin Schulze-Kersting

145,00 €/245,00 € ohne Verein

Vereinsmanager C (120 LE)

Grundlagen zu allen Themen des Vereinsmanagements



Umfassend und vielfältig werden die Grundlagen für die praktische Arbeit in der Führung, Organisation und Verwaltung von Sportvereinen (und anderen Bereichen der Sportorganisationen) vermittelt. Mit dieser Qualifizierung sollen Personen angesprochen werden, die bereits in der Vereinsführung aktiv sind, oder die sich in diesen Bereich einarbeiten möchten.

INHALT:

Vereinsentwicklung, Marketing und Öffentlichkeitsarbeit, Sporträume und vereinseigene Anlagen, Kinder und Jugendarbeit, Ältere im Sportverein, Sport und Gesundheit, Integration, Qualitätsmanagement, Vereinsführung und Kommunikation, Mitarbeiterentwicklung und -gewinnung, Finanzmanagement, Steuern und Buchführung, Recht und Versicherungen, Sportorganisation und Sportpolitik, Vereinsverwaltung

ZIEL:

Diese Ausbildung vermittelt Grundlagenwissen zu allen Themenbereichen des Vereinsmanagements. Die Handlungskompetenzen und Persönlichkeitsmerkmale der Teilnehmenden sind gestärkt und Wissen wird im Verein angewendet.

HINWEIS:

Vier vertiefende Anwenderaufgaben von jeweils ca. 3 Std. müssen zusätzlich absolviert werden.

Nr. 40000

06./07.09.2019
13./14.09.2019
20./21.09.2019
27./28.09.2019
15./16.11.2019
22./23.11.2019
29./30.11.2019
06./07.12.2019

Neuss

Fr. 18:00 – 22:00; Sa. 9:00 – 18:00 Uhr

Heike Arlt
Dirk Schröter
Karin Schulze Kersting
Martin Limbach
Elmar Lumer

380,00 € / 580,00 € ohne Verein

Yoga-Fitness Pre Class I (10 LE) Grundlagenseminar

In der ersten Veranstaltung werden die Grundlagen des Hatha Yoga und die ersten 5 Grundübungen genau erläutert, demonstriert und erlernt. In Übungsphasen kann jeder Teilnehmer seine Ausführung korrigieren und die verschiedenen Variationen erlernen.

INHALTE:

- Grundlagen des Hatha Yoga
- 5 erste Asanas / Übungen
- Technisch richtige Ausführung
- Yoga Atmung
- Korrekter Auf- und Abbau der Asanas
- Erste Meditationsübungen.



Yoga-Fitness Pre Class II (10 LE) Aufbauseminar

VORAUSSETZUNG: Yoga-Fitness Pre Class I

Aufbauend auf den ersten Übungen aus der Pre Class I wird das Übungspotential um weitere 5 Asanas erweitert. Darüber hinaus werden die Technik, Ausführung und der korrekte Auf- und Abbau der Bewegungsfolge korrigiert und optimiert. Tipps und Trick aus der Praxis für die Praxis erleichtern das eigene Üben.

INHALTE: Erweiterung der Grundlagen, Wiederholung, Korrektur und Variation der bisher erlernten Übungen, 5 weitere Asanas / Übungen, technisch richtige Ausführung, Yoga Atmung, korrekter Auf- und Abbau der Asanas, Meditationsübungen.

Nr. 75600

06.04.2019

Sa. 10:00 – 19:00 Uhr

Korschenbroich

Iris Horn

Katrin Liebig

59,00 € / 79,00 € ohne Verein

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Nr. 75650

13.04.2019

Sa. 10:00 – 19:00 Uhr

Korschenbroich

Iris Horn

Katrin Liebig

59,00 € / 79,00 € ohne Verein

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Yoga-Fitness Pre Class III (10 LE)

Erweiterungsseminar

VORAUSSETZUNG: Yoga-Fitness Pre Classes I und II

In der letzten Vorbereitungsmaßnahme werden weitere 5 Übungsfolgen vermittelt, so dass alle Grundübungen des Hatha Yogas als Basiswissen für die Ausbildung zum LehrTrainer Yoga-Fitness vorausgesetzt werden können. Die technisch einwandfreie Ausführung sowie die dazugehörenden methodisch/didaktischen Kenntnisse werden in dieser Pre-Class komplettiert. Darüber hinaus werden die Philosophie und die Meditation des Yogas vertieft.

INHALTE: Erweiterung der Grundlagen, Wiederholung, Korrektur, Variation der bisher erlernten Übungen, 5 weitere Asanas / Übungen, technisch richtige Ausführung, Yoga Atmung, korrekter Auf- und Abbau der Asanas, erweiterte Meditationsübungen, Philosophie des Yogas.

Yoga-Fitness B-Class (60 LE)

VORAUSSETZUNG: Yoga-Fitness Pre Classes I bis III

Alle Grundübungen werden zu einem Übungs-Pool verbunden und zu Stundenbeispielen und Kursinhalten zusammengefasst. Beispielhaft werden für unterschiedliche Teilnehmergruppen und Übungsstunden verschiedene Inhaltskonzepte erläutert und durchlaufen. Das eigene Zusammenstellen, das Anleiten eines Yoga-Kurses wird erlernt und gefördert. Energiefluss, Chakren-Lehre, das Festigen der Grundlagen durch Supervision stehen im Fokus und befähigen den TN einen eigenen Kurs zu entwerfen und zu leiten. Ergänzt wird die praktische Arbeit mit theoretischen Inhalten wie z.B. den anatomischen, physiologischen Anpassungsprozessen des Yogas. Die Historie, die Philosophie und die Prinzipien der Yoga Fitness werden beleuchtet. Die B-Class Yoga-Fitness schließt mit einer theoretischen und einer praktischen Prüfung ab. Bei erfolgreicher Prüfungsteilnahme erhält der Teilnehmer das Zertifikat: Yoga-Fitness LehrTrainer B.

Zusammenführen und Korrektur der Asanas, Variation und Modifikation für verschiedene Teilnehmergruppen, physische und psychische Anpassungsprozesse, Atmung- und Bewegungskontrolle, Energiefluss und Positionen/Körperhaltungen, Übungs- Transfer- und Präsentationsphasen mit Supervision, Stundeninhalte und -konzepte, Anpassung und das Arbeiten mit unterschiedlichen TN Voraussetzungen, Anleiten, Korrektur und Coaching, Energielehre und Chakren, Supervision und Präsentation, Meditation und hinführende Übungsformen, Historie, Philosophie des Hatha Yoga, theoretische Hintergründe.

Nr. 75701

11.05.2019

Sa. 10:00 – 19:00 Uhr

Korschenbroich

Iris Horn

Katrin Liebig

59,00 € /79,00 € ohne Verein

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Nr. 75753

ÜL-C, SdÄ, LehrTrainer KraftFitness,
GroupFitness, Personal-Training

18./19.05.2019

25./26.05.2019

15./16.06.2019

Sa. 9.00 – 19.00 Uhr

So. 9.00 – 19.00 Uhr

Korschenbroich

Iris Horn

Katrin Liebig

465,00 € /665,00 € ohne Verein

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



LehrTrainer Group-Fitness Pre Class I (10 LE) Grundlagenseminar



In der ersten Veranstaltung werden die Grundlagen der allgemeinen Fitness genau erläutert, demonstriert und erlernt. Alle wichtigen Grundschritte und Armbewegungen, sowie das Arbeiten mit Musik und das korrekte Cueing werden technisch erläutert, demonstriert und erlernt. In Übungsphasen kann jeder Teilnehmer seine Ausführung und Technik korrigieren und vertiefen. Den Abschluss bildet eine exemplarische Group-Fitness-Stunde, die alle Bereiche der Group-Fitness beinhaltet.

INHALT:

- Grundschritte und Grundbewegungen der Arme
- Technisch korrekte Ausführung und Variation
- Kombination von Grundschritten und Armbewegungen
- Arbeiten mit Musik und Rhythmus
- Erstes Cueing
- Durchlauf einer kompletten Group-Fitness Stunde



Nr. 75103

02.11.2019

Dormagen

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

Ines Heun

59,00 € / 79,00 € ohne Verein

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBLIND
NORDRHEIN-WESTFALEN



LehrTrainer Group-Fitness Pre Class II (10 LE) Aufbauseminar



VORAUSSETZUNG: LehrTrainer Group-Fitness Pre Class I

In der zweiten Veranstaltung werden die Grundlagen aus der Pre-Class I vertieft und im Bereich Workout erweitert. Grundübungen werden zu Kräftigungseinheiten für verschiedene Muskelgruppen und Körperbereiche. Einzelübungen als auch verschiedene Kräftigungsübungen werden zu ersten Kombinationen zusammengeführt und erläutern die ersten Aufbau- und Kombinationsmethoden. In Übungsphasen kann jeder Teilnehmer das Erlernte anwenden und festigen. Dabei steht das Referenten-Team mit Rat und Tat zur Seite. Den Abschluss bildet eine exemplarische Group-Fitness Stunde, in der alle Bereiche der Group-Fitness beinhaltet sind.

INHALT:

- Grundübung zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen
- Technisch korrekte Ausführung und Variation
- Kombination von Kräftigungsübungen zu kleinen Kombinationen
- Wiederholung und Vertiefung der Inhalte aus der Pre-Class I
- Durchlauf einer kompletten Group-Fitness Stunde

Nr. 75153

03.11.2019
Dormagen

So. 9:00 – 17:00 Uhr

Ines Heun

59,00 € /79,00 € ohne Verein



LehrTrainer Group-Fitness Pre Class III (10 LE) Erweiterungsseminar



VORAUSSETZUNG: Group-Fitness Pre Class I-II

In der dritten Veranstaltung werden die Grundlagen aus der Pre-Class I vertieft und im Bereich Aerobic erweitert. Grundschrte werden mit Hilfe von Aufbau- und Choreografie-Methoden zu kleinen Kombinationen zusammengefugt. In Ubungsphasen kann jeder Teilnehmer spielerisch erfahren, welche Grundschrte mit welcher Methode optimal zusammengefasst werden konnen. Dabei steht das Referenten-Team mit Rat und Tat zur Seite. Den Abschluss bildet eine exemplarische Group-Fitness-Stunde, in der alle Bereiche der Group-Fitness beinhaltet sind

INHALT:

- Erweiterung und Vertiefung der Grundschrte
- Technisch korrekte Ausfuhrung und Variation
- Aufbau- und Kombinationsmethoden
- Wiederholung und Vertiefung der Inhalte aus der Pre-Class I, II
- Durchlauf einer kompletten Group-Fitness Stunde



Nr. 75203

16.11.2019

Dormagen

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

Ines Heun

59,00 € / 79,00 € ohne Verein

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN





LehrTrainer Group-Fitness Pre Class IV (10 LE) Erweiterungsseminar



VORAUSSETZUNG:

Group-Fitness Pre Class I-III

In der vierten Veranstaltung werden die Grundlagen im Bereich Step Aerobic erarbeitet. Alle wichtigen Grundschrte und Schrittmuster der Step Aerobic werden genau erlutert, demonstriert und erlernt. Dabei helfen sowohl die Aufbaumethoden aus den vorhergegangenen Pre-Classes, als auch neue Mglichkeiten des Modul-Aufbaus. In Ubungsphasen kann jeder Teilnehmer das Erlernte anwenden und festigen. Dabei steht das Referenten-team mit Rat und Tat zur Seite. Den Abschluss bildet eine exemplarische Group-Fitness-Stunde, in der alle Bereiche der Group-Fitness beinhaltet sind.

INHALT:

- Grundschrte und Schrittmuster im Step
- Technisch korrekte Ausfhrung und Variation
- Aufbau von Modulen und kleinen Kombinationen
- Wiederholung und Vertiefung der Inhalte aus der Pre-Class I, II, III
- Durchlauf einer kompletten Group-Fitness Stunde

Nr. 75253

30.11.2019
Dormagen

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

Ines Heun

59,00 € / 79,00 € ohne Verein



Betreuer Basic I: Laufen (15 LE)

Allgemeine Grundausbildung für Betreuer im Lauf–Treff

INHALTE:

Das Besondere beim Laufen, die Zielgruppen (vom Laufanfänger bis zum leistungsorientierten Läufer), die richtige Lauftechnik, die richtige Ausrüstung, das richtige Training— Basiswissen zur Fitness und Ausdauer, Gruppenbetreuung, Chronologie–Leitgedanke und Organisationsform eines TREFFs, Gestaltung einer TREFF–Übungsstunde für Anfänger, Versicherungsschutz.

Die Teilnehmer erhalten ein Betreuer Zertifikat Basic I vom Leichtathletik Verband Nordrhein (LVN).



Betreuer Basic I: Walking / Nordic Walking (15 LE)

Allgemeine Grundausbildung für Betreuer im Walking / Nordic Walking–Treff

INHALTE:

Vergleich von Walking/Nordic Walking (NW) und Laufen, die Zielgruppen (vom Sporteinsteiger bis zum fitnessorientierten Teilnehmer), die richtige Walking/NW Technik, die richtige Ausrüstung, das richtige Training— Basiswissen zur Fitness und Ausdauer, Gruppenbetreuung, Chronologie–Leitgedanke und Organisationsform eines TREFFs, Gestaltung einer TREFF–Übungsstunde für Anfänger, Versicherungsschutz.

Die Teilnehmer erhalten ein Betreuer Zertifikat Basic I vom Leichtathletik Verband Nordrhein (LVN).

ÜL-C, SdÄ, GH II (15 LP)

Nr. 24000

12./13.01.2019

Nr. 24001

16./17.02.2019

Nr. 24002

07./08.09.2019

Nr. 24003

14./15.09.2019

Dormagen

Sa. 9:30 – 17:00 Uhr

So. 9:30 – 16:00 Uhr

115,00 €



ÜL-C, SdÄ, GH II (15 LP)

Nr. 24004

16./17.02.2019

Nr. 24005

14./15.09.2019

Dormagen

Sa. 9:30 – 17:00 Uhr

So. 9:30 – 16:00 Uhr

115,00 €

Betreuer Basic II: Laufen (15 LE)

VORAUSSETZUNG:

Nachweis Laufen Basic I oder Übungsleiter-C Lizenz bei Vorkenntnissen im Lauf Bereich.

INHALTE:

Optimierung der Lauftechnik, die Analyse des Bewegungsablaufes, der passive und aktive Bewegungsapparat, Ernährung und Sport.

Die Teilnehmer erhalten ein Betreuer Zertifikat Basic II vom Leichtathletik Verband Nordrhein (LVN).



Betreuer Basic II: Walking / Nordic Walking (15 LE)

VORAUSSETZUNG:

Nachweis Nordic Walking Basic I oder Übungsleiter-C Lizenz bei Vorkenntnissen im Nordic Walking Bereich.

INHALTE:

Optimierung der Walking/Nordic Walkingtechnik, die Analyse des Bewegungsablaufes, der passive und aktive Bewegungsapparat, Ernährung und Sport.

Die Teilnehmer erhalten ein Betreuer Zertifikat Basic II vom Leichtathletik Verband Nordrhein (LVN).

ÜL-C, SdÄ, GH II,
Betreuer Basic I (15 LP)

Nr. 24006 **Nr. 24007**
02./03.02.2019 09./10.03.2019

Nr. 24008 **Nr. 24009**
21./22.09.2019 28./29.09.2019

Dormagen
Sa. 9:30 – 17:00 Uhr
So. 9:30 – 16:00 Uhr

115,00€



ÜL-C, SdÄ, GH II,
Betreuer Basic I (15 LP)

Nr. 24010 **Nr. 24011**
09./10.03.2019 28./29.09.2019

Dormagen
Sa. 9:30 – 17:00 Uhr
So. 9:30 – 16:00 Uhr

115,00€

Instructor: Laufen (30 LE)

VORAUSSETZUNG: Lauf-Ausbildung Basic I und Basic II.

INHALTE: Sport und Ernährung, physiologische – biologische Grundlagen II, Sportverletzungen und Erste Hilfe, Versicherungs- und Rechtsfragen, langfristiger Trainingsaufbau im Ausdauersport, Gestaltung einer exemplarischen Übungsstunde in Eigenrealisation, Herzfrequenz und Belastung, Walking / Nordic Walking / Laufen einmal anders: aktuelle Trends, Spielformen, Gruppenarbeit – Ausarbeitung praxisrelevanter Themen, Vorstellung der Gruppenarbeiten, Ausarbeitung und Vorstellung der Lehrprobe, schriftlicher Test.

LEISTUNGEN: Qualifizierte Ausbildung, Materialien, Instructor-Zertifikat nach bestandenem schriftlichen Test und Lehrprobe.

Instructor: Walking / Nordic Walking (30 LE)

VORAUSSETZUNG: Walking / Nordic Walking Basic I und Basic II.

INHALTE: Sport und Ernährung, physiologische – biologische Grundlagen II, Sportverletzungen und Erste Hilfe, Versicherungs- und Rechtsfragen, langfristiger Trainingsaufbau im Ausdauersport, Gestaltung einer exemplarischen Übungsstunde in Eigenrealisation, Herzfrequenz und Belastung, Walking / Nordic Walking / Laufen einmal anders: aktuelle Trends, Spielformen, Gruppenarbeit – Ausarbeitung praxisrelevanter Themen, Vorstellung der Gruppenarbeiten, Ausarbeitung und Vorstellung der Lehrprobe, schriftlicher Test.

LEISTUNGEN: Qualifizierte Ausbildung, Materialien, Instructor-Zertifikat nach bestandenem schriftlichen Test und Lehrprobe.

ÜL-C, SdÄ, GH II,
Betreuer Basic I, II (15 LP)

Nr. 24012

23./24./30.03.2019

Nr. 24013

23./24./30.11.2019

Dormagen

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

So. 9:00 – 17:00 Uhr

180,00 €



ÜL-C, SdÄ, GH II,
Betreuer Basic I, II (15 LP)

Nr. 24014

23./24./30.03.2019

Nr. 24015

23./24./30.11.2019

Dormagen

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

So. 9:00 – 17:00 Uhr

180,00 €

AROHA®-INSTRUCTOR (15 LE)

AROHA®, das attraktive Body-Mind-Training



VORAUSSETZUNG:

keine

Hier lernen Sie das faszinierende Konzept von AROHA® kennen. Ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühl spüren lässt und so für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet ist.

INHALTE:

- AROHA®-spezifische Elemente
- AROHA®-Anweisungen
- AROHA®-Technik
- Methodik/Didaktik
- Kommunikation
- Stundenaufbau

LEISTUNG:

- Zertifikat „AROHA®-Instructor“ – Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen AROHA® anzubieten
- Umfangreiches Skript
- CD mit einer speziell für AROHA® komponierten Musik
- DVD mit Technikschiulung

ÜL-C, SdÄ, GH II (15 LP)

Nr. 24016

07./08.12.2019

Neuss

Sa. 10:00 – 18:00 Uhr

So. 9:00 – 15:00 Uhr

Aroha® Academy,
Michael Sedlacek

249,00€





NEW'

Wir kümmern uns.



Marc-André M.
Energienahe
Dienstleistungen

Wir kümmern uns um E-Mobilität.

Auch wenn Sie heute noch tanken, kümmern wir uns bereits jetzt um den Ausbau der regionalen Ladeinfrastruktur und die Entwicklung von Angeboten rund um das Thema E-Mobilität. Heute und morgen.

www.new.de/kuemmern

 [new.niederrhein](https://www.facebook.com/new.niederrhein)

Gestaltung von attraktiven Drucksachen

VM-C (8 LP) mit Heike Arlt

Grevenbroich

Nr. 4602830.03.2019; Sa. 9:00 – 18:00 Uhr
40,00 € / 50,00 € ohne Verein**Kommunikation und Konfliktmanagement/ mit e-learning**

VM-C (15 LP) mit Heike Arlt

Nr. 41027

06./ 07.09.2019

Recht und Versicherung

VM-C (15 LP) mit Karin Schulze-Kersting

Nr. 41021

13./ 14.09.2019

Organisation und Verwaltung/ Aufbau + Ablauf, moderne Vereinsstrukturen

VM-C (15 LP) mit Karin Schulze-Kersting

Nr. 41006

20./ 21.09.2019

Führung und Mitarbeitermanagement

VM-C (15 LP) mit Heike Arlt

Nr. 41024

27./ 28.09.2019

Öffentlichkeitsarbeit und neue Medien im Sportverein

VM-C (15 LP) mit Dirk Schröter

Nr. 41012

15./ 16.11.2019

Der zukunftsfähige Sportverein Schwerpunkt Marketing

VM-C (15 LP) mit Dirk Schröter

Nr. 41009

22./ 23.11.2019

Kinder- und Jugendarbeit im Sportverein

VM-C (15 LP) mit Martin Limbach

Nr. 41030

29./30.11.2019

Finanzen und Steuern

VM-C (15 LP) mit Elmer Lumer

Nr. 41018

06./ 07.12.2019

Fr. 18:00 – 22:00 Uhr
Sa. 9:00 – 18:00 Uhr

Neuss-Holzheim

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

Yoga erleben

Erlebe 3 unterschiedliche Yogastunden und lerne, Teile oder große Sequenzen in deine Übungsstunde einzubauen und zu unterrichten.

Ein Tag für alle mit wenig Erfahrung im Yoga oder für diejenigen, die bisher fast nur mit klassischen Asanas (Krieger, Dreieck, Brett..) arbeiten. Übungen mit Hintergrundwissen über Krafteinsatz und Verbesserung der Beweglichkeit.....und einer Auswahl an Entspannungsmöglichkeiten.

Rücken und Faszien im Trend

Trends im Bereich des Rücken- und Faszientrainings werden miteinander verbunden mit dem Ziel, ein optimales Trainingsergebnis zu erreichen und neue Impulse für die Sportstunden zu geben.

INHALTE:

- Grundlagen des Faszientraining
- Transfer von Faszien- und Rückentraining in ein Präventionsprogramm
- Tipps und Tricks zur Gestaltung

Bewegte Anatomie

Die Motorik des menschlichen Körpers basiert auf komplexen Zusammenhängen, die auf anatomisch-physiologischen Grundlagen beruhen. Im Sport spricht man von funktioneller Gymnastik oder Functional Training, wenn man die anatomischen Grundlagen beachtet.

In dieser Fortbildung wird der Fokus auf die Anatomie und deren Bewegungsmöglichkeiten gesetzt. Wir erfahren hierbei, wie Muskeln, Faszien, Knochen und Gelenke miteinander funktionieren, um daraus geeignete Bewegungsprogramme für die Sportstunde zu entwickeln.

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24200

12.01.2019

Kaarst

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

mit Nina Gollon

35,00 €/45,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ,

B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35600

26.01.2019

Kaarst

Sa. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Ute Ahn

35,00 €/45,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ,

B-Prävention EW (15 LP)

Nr. 35500

26./27.01.2019

Grevenbroich

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

So. 9:00 – 14:00 Uhr

mit Edda Baucke

60,00 €/80,00 € ohne Verein

Feldenkrais® für Hochaltrige im Sitzen

Für alle Leitungen, deren Teilnehmer kein Mattentraining mehr absolvieren können, bietet der Lehrgang eine Einführung in die Feldenkrais Methode©.

Yoga, Faszien und Tai Chi Chuan

Faszientraining beschreibt sportliche Trainingsmethoden zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes. Die Verbindung zu alten, traditionellen Bewegungsarten ist eine Erweiterung der Standardübungen. Ein faszinierender Zusammenschritt für ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm

ZIEL:

- Kennenlernen von Übungen der Östlichen und Indischen - Bewegungskunst
- Übungsanleitung in der Praxis
- Einbau von Elementen in die eigenen Stunden
- Umsetzung der Übungen in den Alltag

INHALTE:

- Faszien, was ist das ? Theorieteil Grundwissen
- Klassische Übungen aus dem Faszien Training ohne Hilfsmittel
- Das Meridiansystem und die Faszien
- Übungen aus dem Yin Yoga
- Übungen aus dem Rücken QiGong
- Ganzkörpertraining mit Tai Chi Chuan

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35601

26.01.2019

Dormagen

Sa. 10:00 – 17:00 Uhr

mit Petra Wachsener

35,00 € / 45,00 € ohne Verein



ÜL-C, SdÄ,

B-Prävention EW (15 LP)

Nr. 35501

26./27.01.2019

Neuss

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

So. 10:00 – 15:30 Uhr

mit Michael Sedlacek

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

Faszinierendes Faszientraining

Oft können Bewegungsschmerzen Sie ganz schön ausbremsen. Die Ursache sind häufig verklebte Faszien. Faszien stabilisieren und formen unseren Körper und brauchen, genau wie Muskeln, regelmäßiges Training.

Nach einer theoretischen Einführung wird gezeigt, wie Sie ihre Faszien dehnen, nähren und geschmeidig halten. Es werden Trainingsinhalte für unterschiedliche Körperabschnitte und Beschwerdebilder vermittelt. Ein Schwerpunkt wird das Training der Thorakolumbalfaszie nach den vier Trainingsprinzipien von „Fascial Fitness“ sein.



ÜL-C, SdÄ,
B-Prävention EW (15 LP)

Nr. 35502

02./03.02.2019

Grevenbroich

Sa. 9:30 – 16:30 Uhr

So. 9:30 – 15:30 Uhr

mit Astrid Wunderlich

60,00€/80,00€ ohne Verein

Erste Hilfe – Sportverletzungen

Der Lehrgang vermittelt Übungsleitern und Interessierten das nötige Know-how der Erstversorgung.

INHALTE:

- Erkennen von Verletzungs- und Unfallrisiken
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen wie Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Ursache, Diagnose und Erstversorgung von leichten bis hin zu schweren Sportverletzungen
- Anlegen von Schnellverbänden
- Gefahren von Krankheitsbilder (z.B. Diabetes, Asthma)
- Notfalllogistik an Sportstätten
- Wie verhalte ich mich als Übungsleiter/in bei Unfällen/Notfällen?
- Rechts- und Versicherungsfragen

Ein Erste Hilfe Nachweis wird ausgestellt

ÜL-C, SdÄ, GH II, JL (9 LP)

Nr. 23900

09.02.2019

Nr. 23901

30.03.2019

Nr. 23902

14.09.2019

Dormagen-Zons

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

mit Dieter Schumacher

55,00€/75,00€ ohne Verein

Fitte Gelenke

Wie die wichtigsten Gelenke aufgebaut sind und welche Muskeln diese bewegen, bilden die Schwerpunkte in dieser Fortbildung.

INHALTE:

- funktionelle Belastung der Gelenke
- Kleine Übungen – große Wirkung
- Einsatz von Kleingeräten

Nach diesem Tag sollte jeder Teilnehmer in der Lage sein, ein gelenkschonendes Programm zu erstellen.

Ausdauer – spielerisch, erfrischend anders

Mit viel Sport, Spiel und Spaß vermittelt der Lehrgang praktische Ideen und theoretische Tipps rund um den Ausdauersport

INHALTE:

- Grundlagen von Ausdauertraining im Präventionssport
- Ausdauer mit unterschiedlichen Leistungslevels und Zielgruppen
- Ausdauer für „Zwischendurch“, in der Gruppe, mit Partner und mehr...
- Ausdauer mit und ohne Geräte und Hilfsmittel
- Ausdauer schnell und unkompliziert
- methodisch-didaktische Orientierungshilfen

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35602

09.02.2019

Korschenbroich

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Ellen Schotten

35,00 € / 45,00 € ohne Verein



ÜL-C, SdÄ,

B-Prävention EW (15 LP)

Nr. 35503

09./ 10.02.2019

Meerbusch

Sa. 9:30 – 16:45 Uhr

So. 9:30 – 14:30 Uhr

mit Stefan Berghausen

60,00 € / 80,00 € ohne Verein



YogaFitness – Yin-Yoga Ideen Special

Yin Yoga findet in Yogastudios, aber auch in Fitnessstudios immer mehr Zulauf.

Kein Wunder! Immer mehr Menschen sehnen sich danach, Momente der Ruhe, des Innehalten und des sich selbst wieder Spürens zu erleben. Viele spüren, dass sie einen Ausgleich brauchen zwischen Yin und Yang, zwischen Entspannung und Anspannung.

Yin Yoga ist eine Form des Yoga, bei der bekannte Asanas (Körperpositionen) auf passive Art Anwendung finden. Vor allem unser Faszien- und Bindegewebe wird dadurch aktiviert und hilft körperliche Beschwerden des Bewegungsapparates zu lindern. Durch die Passivität entsteht eine fast meditative Ruhe, die unseren Geist einerseits fordert, andererseits aber auch stark zentriert auf uns und den Moment: Lernen Sie sich und Ihren Körper von einer neuen Seite kennen!

INHALTE:

- Anatomie und Gewebsaufbau
- Grundlagen zu Körpermeridianen und Energieleitbahnen
- Beispiel Asanas mit individueller Einrichtung und Variationen
- Erarbeitung des Special Class Skripts

Zusätzliches Material: nach Möglichkeit eigene Yoga-Bolster, Kissen, eine Decke und ein normales und 2 Gästehandtücher mitbringen!

ÜL-C, SdÄ,
LehrTrainer Fitness (10 LP)

Nr. 76450

16.02.2019

Korschenbroich

Sa. 10:00 – 19:00 Uhr

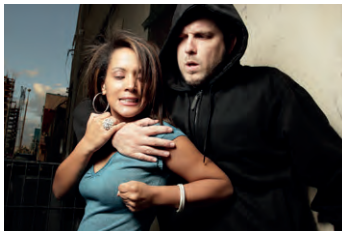
mit Iris Horn
75,00€/115,00€ ohne Verein



Selbstverteidigung – Selbstbehauptung

Bewusstes und sicheres Auftreten, Situationen einschätzen, präventiv handeln und sich eventuell auch daraus befreien können. Neben der Selbstverteidigung werden Befreiungs- und Deeskalationstechniken geschult. Das Erkennen von Situationen und die Reaktionsfähigkeit bilden weitere Schwerpunkte

Für den Lehrgang bitte eine reißfeste Jacke oder Weste, eine Packung Papiertaschentücher und ein kleines Handtuch mitbringen.



Kurstunde rund um

Du bist Anfänger und benötigst Info's und Ideen für deine Kursstunde?

Ob Choreographie im Aerobic und Step oder Kraftausdauer, hier wird alles neu einmal angesprochen z.B. Aufbau Choreographie, Warm up, Cool down, was ist Training und wie steigere ich das Training.

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35603

23.02.2019; Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

Nr. 35604

22.09.2019; So. 10:00 – 16:30 Uhr

Neuss

mit Michael Sedlacek

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH I (8 LP)

Nr. 24204

02.03.2019

Korschenbroich-Steinforth

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

mit Jessica Kobben

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

Kraft- und Ausdauertraining rund um den Stepper

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

INHALTE:

- Leichte Choreografien gemischt mit Bodyworkout und Functional Training
- Übungen im Sitzen und Liegen
- Rückentraining mit dem Stepper

Alltags-Fitness-Test (AFT) für Senioren

Der AFT ist ein wissenschaftlich fundierter und standardisierter Bewegungstest zur Erfassung der alltagsrelevanten körperlichen Fitness. Er wurde in den USA entwickelt und richtet sich an Menschen zwischen 60 und 94 Jahren. Mit dem AFT können alle wichtigen Fitness-Komponenten überprüft und bestehender Verbesserungsbedarf aufgedeckt werden. Mit sechs einfach durchzuführenden Bewegungsaufgaben werden die Arm- und Beinkraft, die Ausdauer, die Beweglichkeit der oberen und unteren Körperhälfte sowie die Geschicklichkeit gemessen.

Die Teilnehmer werden in das Konzept eingeführt und sind befähigt, den AFT abzunehmen.

Qualifizierung zum Sportabzeichenprüfer

Die Fortbildung gliedert sich in zwei aufeinanderfolgende Teile. Einmal eine Präsenzphase am Samstag und am Sonntag ein Selbststudium zu Hause.

INHALTE sind u.a. Regelkunde, Beispiele für das Üben in der Halle und beim Sportabzeichentreff, kleine Tipps, die Sportler zum Ziel „Sportabzeichen“ führen. Die Fortbildung richtet sich an alle Übungsleiter, Lehrer und Interessierte, die das Deutsche Sportabzeichen als Prüfer abnehmen möchten.

Ein Prüferausweis wird ausgestellt.

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24205

09.03.2019

Rhein-Kreis Neuss

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

mit Nina Gollon

35,00 €/45,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 23700

09.03.2019

Rhein-Kreis Neuss

Sa. 10:00 – 17:00 Uhr

mit Martin Limbach

35,00 €/45,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ (15 LP)

Nr. 23000

16./17.03.2019

Dormagen

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

So. Selbststudium zu Hause

mit Wolfhard Nickel-Hamel,

Michael Bienefeld

75,00 €/95,00 € ohne Verein

Sitzgymnastik von Kopf bis Fuß

Der Tag vermittelt einfache Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Stabilisierung, mit dem Ziel, die Lebensqualität im Alltag zu erhalten.

INHALTE:

- Sanftes Nacken- und Schultertraining
- Pilates als Beckenbodentraining auf dem Stuhl
- Kurzes Bewegungsprogramm für die Beine und die Füße
- Übungsfolgen zum Stretchen und Entspannen

Pilates und Beckenbodentraining

Die Körpermitte wird gebildet aus dem Beckenboden (BeBo) und dem Muskelkorsett. Die richtige Ansteuerung und Nutzung des BeBo ist essentiell, um viele Übungen, nicht nur für den Bauch und den Rücken, sauber und effizient ausführen zu können. Dabei harmonisieren beide Trainingsformen perfekt zusammen

INHALTE:

- Mobilisation, Aktivierung und Kontrolle der BeBo-Muskulatur
- Kontrolle derselben in weiterführenden Übungen für die Coremuskulatur.

Es werden in Theorie und Praxis die wichtigsten Fakten und Übungen vermittelt und geübt. Alle Leistungslevel sind willkommen.

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35605

16.03.2019

Korschenbroich

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Ellen Schotten

35,00 € / 45,00 € ohne Verein



ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24201

17.03.2019

Grevenbroich

So. 10:15 – 16:45 Uhr

mit Mel Bosbach

38,00 € / 48,00 € ohne Verein

inkl. Kaltgetränke „x-mal Füllung“



Fatburner – Intervall Special Class

Die Klasse mit der perfekten Kombination aus Fatburning und Intervalltraining. In dieser Special Class werden die beliebten Inhalte aus AEROBIC, STEP, WORKOUT und Intervall miteinander kombiniert und lassen ein Powerprogramm für Jedermann entstehen! In diesem Grundlagen-seminar werden die allgemeinen Intervall-Formen erläutert, erlernt und mit Aerobic-, Step-, sowie auch Workout-Inhalten gefüllt.

Lernen Sie kurze und effektive Kombinationen, die die Pfunde zum Schmelzen und die Muskeln in Form bringen. Darüber hinaus werden für Fitnesssteigerer auch die Grundlagen des allgemeinen Fatburnings erläutert und beispielhaft in die Praxis umgesetzt. So ergeben sich Stundenprogramme für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene, die Schritt für Schritt erarbeitet und für den eigenen Kurs optimal aufbereitet werden

INHALTE:

- Fatburning – Grundlagen in Theorie und Praxis
- Prinzipien und Grundlagen des Intervalltrainings
- Spezieller Stundenaufbau im Fatburning
- Variationen und Kombinationen für alle Levels
- Technik und Ausführung
- Erarbeitung des SC-Scripts

ÜL-C, SdÄ,
LehrTrainer Fitness (10 LP)

Nr. 76451

23.03.2019

Dormagen

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

mit Ines Heun

75,00€/115,00€ ohne Verein



Ernährungcheck und Ausdauer

Ernährung – in aller Munde – aber wie....?

An diesem Wochenende werden wir über die Grundlagen der Ernährung sprechen und uns anschauen, wie wir ein sinnvolles Gewichtsreduktionsprogramm in Theorie und Praxis zusammenstellen können.

Wir betrachten aktuelle Diättrends und erweitern das Gelernte mit variantenreichen Umsetzungen im Ausdauertraining.

Am Ende des Tages wartet eine Entspannung, die Körper und Geist in Einklang bringen soll.

INHALTE:

- Basiswissen im Umgang mit Hinweisen zur Ernährung
- kritische Hinterfragung von Ernährungstrends
- kombinierte Bewegungsideen

Reise in das Land der aufgehenden Sonne

Von QiGong bis Tai Chi Chuan



Tauchen Sie ein in die mystischen Bewegungen der Shaolin Mönche. Erlernen Sie die faszinierenden, fließenden und harmonischen Bewegungen aus der asiatischen Bewegungslehre. Ausgerichtet auf gesundheitserhaltende und kräftigende Übungen für Körper, Geist und Seele machen wir an diesem Wochenende einen Streifzug durch verschiedene Themengebiete. Vom Meditativen bis zum Dynamisch-Kraftvollen, ist für jeden etwas dabei.

In Theorie und Praxis ein Wissenspack über Yin und Yang, Qi-, unser Lebenselixier und viel sportlicher Betätigung.

ÜL-C, SdÄ, GH II (15 LP)

Nr. 24028

23./24.03.2019

Dormagen

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

So. 10:00 – 15:30 Uhr

mit Kristina Kaesler

60,00 € / 80,00 € ohne Verein



ÜL-C, SdÄ,

B-Prävention EW (15 LP)

Nr. 35504

23./24.03.2019

Neuss

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

So. 10:00 – 15:30 Uhr

mit Michael Sedlacek

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

Von der Sturzprophylaxe bis zum Rollatortraining

Sturzrisiken minimieren sowie fit und sicher mit dem Rollator rollen, das sind die Schwerpunkte an diesem Tag.

INHALTE:

- Gezielte Stabilitätsübungen
- Ausgleich statischer und muskulärer Dysbalancen
- Sicher mit dem Rollator als effektive Kraft- und Beweglichkeitsmaschine umgehen

Feldenkrais® für Knie, Hüfte und Füße

Der Lehrgang gibt zu den oben genannten Bereichen eine Einführung in die Feldenkrais Methode®.

Die Feldenkraisbewegungen finden überwiegend im Liegen statt.

Dehnen

Mache Muskeln und Gelenke dehnfähig, locker und mobil und erfahre nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen die positiven Wirkungen auf den Körper!

INHALTE:

- Dehntechniken
- Effekte des Dehnens
- Effiziente Muskel- und Übungsauswahl
- Dehnen in der Sportstunde
- Fehler erkennen – sehen – korrigieren

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35606

24.03.2019

Meerbusch

So. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Iris Düwel

45,00€/55,00€ ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35607

06.04.2019

Dormagen

Sa. 10:00 – 17:00 Uhr

mit Petra Wachsener

35,00€/45,00€ ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24206

06.04.2019

Dormagen

Sa. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Edda Baucke

35,00€/45,00€ ohne Verein

FitnessWorkout 3x anders

Cardio Training in Kombination mit Body Workout zum Powern und Schwitzen.

Neue und alte Möglichkeiten im Cardiotraining werden ausprobiert und kombiniert wie Aerobic, HIIT, Functional Training, Fitness Zirkel. Lass dich von der Vielfalt überraschen!

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24207

06.04.2019

Kaarst

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

mit Nina Gollon

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

Der Atem – Mehr Luft für die Lunge – Faszinierendes aus der Welt des Atmens

Bei sportlicher Betätigung spielt die richtige Atemtechnik eine wichtige Rolle, da der Körper dann optimal für die Belastung versorgt werden kann. Der Atem hat aber weit mehr Funktionen außer der Sauerstoffversorgung der Muskulatur. Im Vordergrund steht die Physiologie der Atmung und die Vorstellung verschiedener Atemtechniken, die bei Bewegung und Meditation Anwendung finden.

So können eine fließende Atmung und deren positive Auswirkung auf Körper und Seele, ein Wohlgefühl und Achtsamkeit geschult werden.

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24208

07.04.2019

Dormagen

So. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Edda Baucke

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

Core & Bodystyling

Mix aus Functionaltraining und BodyWorkout

Für alle, die mehr wollen als die klassischen Übungen, gibt es viele neue Ideen mit und ohne Kleingeräte.



ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24209

11.05.2019

Rhein-Kreis Neuss

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

mit Nina Gollon

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

Sanftes Kraft- und Faszientraining

Trends im Bereich des Kraft- und Faszientrainings werden in Form von ruhigen, konzentrierten Bewegungsabläufen miteinander verbunden mit dem Ziel ein optimales Trainingsergebnis zu erreichen und neue Impulse für die Sportstunden zu geben.

INHALTE:

- Grundlagen des Faszientraining
- Transfer von Faszi- und Krafttraining in ein Präventionsprogramm
- Tipps und Tricks zur Gestaltung

Fit mit Sannes Rücken „T.Ü.V.“

Die totale Übungsvielfalt für einen rundum beweglichen, gekräftigten, gedehnten und entspannten Rücken. Wir bewegen uns mit und ohne Kleingeräte (z.B. Faszienrolle, ToguBrasil usw.) und beenden den Lehrgang mit einer wunderbaren Dehn- und Relaxeinheit.

TOP Übungen für Bauch-Beine-Po & Co.



Ellen zeigt euch ihre TOP Übungen, welche für einen strammen Po, feste Schenkel und straffen Bauch sorgen.

INHALTE:

- Übungen Einsteiger bis Fortgeschrittene
- Variation einzelner Übungen
- Einbindung von Kleinmaterialien

ÜL-C, SdÄ,
B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35608

11.05.2019

Kaarst

Sa. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Ute Ahn

35,00€/45,00€ ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24210

18.05.2019

Dormagen

Sa. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Sanne Schilling

35,00€/45,00€ ohne Verein

ÜL-C, SdÄ,
B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35609

18.05.2019

Korschenbroich

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Ellen Schotten

35,00€/45,00€ ohne Verein

Sport im Park von A bis Z

Wir erarbeiten uns kleine Fitnesseinheiten, die in und mit der Natur gestaltet werden. Zirkeltraining mit Baum und Co., kleine Lauftrainings, Treppen- und Zaunfitness und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.

Ein Lehrgang, bei dem sowohl die Kraft- als auch die Ausdauerkomponente trainiert wird.

Stressabbau mit Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine chinesische, innere Kampfkunst, die heute in erster Linie zur Gesunderhaltung und Steigerung des Wohlbefindens praktiziert wird.

Durch die langsamen, gleichmäßigen und fließenden Bewegungen im Tai Chi Chuan tritt nach und nach eine Entspannung auf, die bis zur Tiefenentspannung und zum Erspüren der Körpermitte führen kann.

INHALTE:

- Einführung in die Grundlagen des Tai Chi Chuan
- Techniken der Atemführung
- Muskeltraining und Balance
- Auswirkungen auf die Gesundheit
- Musiktips und Einsatz von Hilfsmitteln
- Grundlagen des QiGong

Tiefenmuskulaturtraining

Für Anfänger bis Fortgeschrittene werden vielfältige Übungen und deren Stundenaufbau praxisorientiert vorgestellt. Dabei nutzen wir auch den Einsatz gängiger Kleingeräte, um die oberen und unteren Muskelschichten zu erreichen.

Ein Lehrgang, welcher die Tiefenmuskulatur stabilisiert und dem Körper Halt gibt.

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24211

19.05.2019

Dormagen

So. 9:30 – 16:30 Uhr

mit Frank Burckhardt

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ,

B-Prävention EW (15 LP)

Nr. 35505

18./19.05.2019

Neuss

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

So. 10:00 – 15:30 Uhr

mit Michael Sedlacek

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24212

25.05.2019

Dormagen

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Ines Heun

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

Rund um Bänder

Einsatz von Tubes, Therabändern bis hin zu Seilchen.

Bänder sind nicht nur zum Ziehen da!

Vom Warm up und Cool down bis hin zur Ausdauer und einem ultimativen Workout bietet der Lehrgang ein breit gefächertes Repertoire, der mit einer Entspannung abschließt.

Bitte, entspannen Sie sich!

Das ist leichter gesagt als getan! Wie gut, wenn man als ÜL für sich selbst und auch für die TN in den Gruppen einige Tipps und Übungen im Repertoire hat.

Neben den „Entspannungs-Klassikern“ Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation werden bewegtes und stilles Qigong und meditativer Tanz angeboten. Eine Selbsthilfemethode bei Ein- und Durchschlafstörungen, Augenübungen sowie Tipps zur Kurzregeneration runden das Programm ab. In der Theorie geht es um das Erkennen von Stressfaktoren, dem Ausloten von Veränderungsmöglichkeiten sowie Chancen und Grenzen für den Übungsleiter.

Training mit dem eigenen Körpergewicht

Systematischer Trainingsaufbau vom Einsteiger bis zum Profi.



Was benötigt man alles für ein effektives Training – Nichts! Ohne Geräte trainieren wir den gesamten Körper effektiv und effizient.

ÜL-C, SdÄ,
B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35610

25.05.2019

Korschenbroich

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Ellen Schotten

35,00€/45,00€ ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II (15 LP)

Nr. 24017

25./26.05.2019

Neuss

Sa. 9:00 – 16:00 Uhr

So. 9:00 – 15:00 Uhr

mit Silvia Lambertz

60,00€/80,00€ ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24213

16.06.2019

Grevenbroich

So. 10:15 – 16:45 Uhr

mit Mel Bosbach

38,00€/48,00€ ohne Verein

inkl. Kaltgetränke „x-mal Füllung“

Best Balance for Best Age

Gerade in der zweiten Lebenshälfte ist ein gutes Balancegefühl ein wesentlicher Baustein, um die Bewegungssicherheit im Alltag zu fördern nach dem Motto „stabil und doch mobil“ bleiben..

INHALTE:

- Übungs- und Bewegungsfolgen für Kraft und Sensomotorik
- Variationen mit und ohne Materialien
- Korrektur und Hilfestellungen

Feldenkrais® für Kopf, Nacken und Schulter

Der Lehrgang gibt zu den oben genannten Bereichen eine Einführung in die Feldenkrais Methode®.

Die Feldenkraisbewegungen finden überwiegend im Liegen statt.

3 x Rücken anders

Ein Lehrgang, der drei verschiedene Trainingsansätze zeigt, sich rund um den Rücken fit zu halten.

INHALTE:

- Yoga Rücken – Schwerpunkt Mobilisation
- Pilates Rücken – Schwerpunkt Core Training
- Workout Rücken – Schwerpunkt Kraft

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35611

29.06.2019

Korschenbroich

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Ellen Schotten

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35612

29.06.2019

Dormagen

Sa. 10:00 – 17:00 Uhr

mit Petra Wachsener

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24214

30.06.2019

Grevenbroich

So. 10:15 – 16:45 Uhr

mit Mel Bosbach

38,00 € / 48,00 € ohne Verein

inkl. Kaltgetränke „x-mal Füllung“

Bewegungsideen für Ältere und Hochaltrige

Gehen-Stehen-Sitzen.

Älter werden kann eine wunderschöne Phase im Laufe der Lebenszeit sein.

Unter Berücksichtigung der alterstypischen Veränderungen und Erkrankungen am Haltungs- und Bewegungsapparat werden praxisnah Ideen für Hochaltrige vermittelt. Dabei stellt das Training rund um das Gleichgewicht, die Kraft und die Balance den Mittelpunkt dar.

Summerfeeling in der Prävention

Ein Wochenende, das kurz vor der Sommerpause gute Laune, viel Spaß und neue Ideen für die Präventionsstunde aufzeigen soll.

INHALTE:

- Rückenworkout
- Propriozeptives Training
- Rund um Bälle
- Auch im Sitzen kommt man ins Schwitzen

Auf die Stühle – fertig – los!

Nicht nur für Ältere!

Als bewegte Pause, als Lückenfüller, an Hitze- oder Null-Bock- Tagen...Stuhlgymnastik kann eine Menge Spaß machen.

INHALTE:

- Fitness auf dem Stuhl
- Inspirationen mit und ohne Hilfsmittel
- Einsatz von Musik

ÜL-C, SdÄ,
B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35613

07.07.2019

Meerbusch

So. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Iris Düwel

35,00€/45,00€ ohne Verein

ÜL-C, SdÄ,
B-Prävention EW (15 LP)

Nr. 35506

13./14.07.2019

Korschenbroich

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

So. 9:00 – 14:00 Uhr

mit Ute Ahn, Ellen Schotten

75,00€/95,00€ ohne Verein

ÜL-C, SdÄ,
B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35614

27.07.2019

Korschenbroich

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Ellen Schotten

35,00€/45,00€ ohne Verein

Osteoporose und Arthrose – Was steckt hinter den Krankheitsbildern?

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkkrankheiten und beschreibt den Zustand nach Zerstörung der Knorpelschicht eines Gelenks und den damit einhergehenden Knochenveränderungen. Die Osteoporose betrifft die Knochenstruktur und ist ebenfalls weit verbreitet.

Die Fortbildung bietet neben der Praxis einen theoretischen Einstieg zu beiden Krankheitsbildern unter Berücksichtigung neuer Erkenntnisse.

INHALTE:

- Wie sehen spezielle Bewegungsangebote für Osteoporose- und Arthrose-Betroffene aus?
- Worauf muss man achten und welche Herausforderungen stellt der Alltag dar?

Es werden methodische Reihen zu den Themen Koordination (u.a. Sturzprophylaxe, Gangschule) als auch gezielte funktionelle Gymnastik angeboten mit dem Ziel der Förderung der Gelenkbeweglichkeit und Bewegungssicherheit im Alltag.

Rücken workout

Mit Rumpfkraftigung, -stabilisation und aktivem Beckenbodentraining die Körpermitte stärken. Gezielt Schulter- und Nackenmuskeln kräftigen und dehnen und das Ganze mit kleinen, unkomplizierten Bewegungsfolgen durchgeführt.

Ein Lehrgang, der Spaß auf Mehr machen soll!

ÜL-C, SdÄ, GH II (15 LP)

Nr. 24018

27./28.07.2019

Grevenbroich

Sa. 9:30 – 16:30 Uhr

So. 9:30 – 15:30 Uhr

mit Iris Müller

60,00 € / 80,00 € ohne Verein



ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35615

10.08.2019

Korschenbroich

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Ellen Schotten

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

Einfach, aber genial

Vielfältige Übungen für den ganzen Körper mit dem eigenen Körpergewicht, mit und ohne kleine Hilfsmittel werden vorgestellt und zu Bewegungsfolgen zusammengefügt. Dabei liegt der Fokus auf klare Übungsfolgen, welche leicht nachzuvollziehen sind.

Ein Lehrgang, bei dem für jeden etwas dabei sein sollte.



Balance your Life!

Eine Herausforderung, die es jeden Tag aufs Neue zu bewältigen gilt! Der Gesundheitssport bietet uns zwei Herangehensweisen, um den täglichen Anforderungen etwas entgegenzusetzen: Die Bewegung und/oder die Entspannung. Gut, wenn wir von Beidem etwas Wirkungsvolles in der „Trickkiste“ haben!

INHALTE:

- Bewegungsbereich: 10-Minuten-Körper-Check, Power-Atmen, Tanzimprovisation und einfache Tanzformen,
- Entspannungsbereich: Stilles und bewegtes Qigong, Finger-Strömen (aus dem Japanischen Heilströmen)
- Basics aus dem Selbst- und Zeitmanagement
- Selbstreflexion und Übertragung in die Alltags- und Sport-Praxis

ÜL-C, SdÄ,
B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35616

17.08.2019

Korschenbroich

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Ellen Schotten

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II (15 LP)

Nr. 24019

07./08.09.2019

Neuss

Sa. 9:00 – 16:00 Uhr

So. 9:00 – 15:00 Uhr

mit Silvia Lambertz

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

Ruhe finden durch Achtsamkeitstraining nach MBSR

MBSR steht für mindfulness based stress reduction und ist ein wissenschaftlich fundiertes Stressbewältigungstraining, in dessen Mittelpunkt die Achtsamkeit steht.

Achtsamkeit zu entwickeln ist ein wirksames Mittel, innere Kräfte gegen den Stress zu stärken, die Lebensqualität zu steigern und eine fürsorglich-wertschätzende Haltung zu entwickeln. Durch bewährte Meditationsformen, Körperübungen aus dem Yoga sowie den Bodyscan (eine achtsame Reise durch den Körper) werden Wege aufgezeigt im Umgang mit Stress und Belastungen.

Der Lehrgang gibt Raum, um innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln.

Spiraldynamik im Sport – Grundlagen der menschlichen Bewegung

VORRAUSSETZUNG: Kenntnis der Strukturen der großen Gelenke (Wirbelsäule, Fuß, Knie, Hüfte, Schulter).

Grundlegend beruht die menschliche Bewegungs-Koordination auf spiraligen, rhythmischen und rotierenden Bewegungsmustern, wie sie z.B. im Faszientraining oder Pilates vorkommen. Auf der Basis der Anatomie der großen Gelenke wird in diesem Lehrgang das dynamische Gleichgewicht des Körpers in Bewegung dargestellt.

Dadurch erhalten wir ein besseres Verständnis für Bewegung im Sport, vor allem auch in der Umsetzung von Präventionssport, z.B. der Geh- oder der Rückenschule.

Slow Gym

Ruhige, konzentrierte Mobilisation und Dehnung, harmonische Abläufe, fließender Atem und anschließend eine lange, regenerierende Ruhe und Erholung. Dabei kommen Methoden aus der Funktionsgymnastik ebenso zur Anwendung wie Elemente aus dem Thai Chi, Qui Gong, Thai Massage und Yoga.

Diesen „Klassiker“ wird man mit ruhiger, kraftvoller Gelassenheit verlassen.

ÜL-C, SdÄ, GHI (15 LP)

Nr. 24020

07./08.09.2019

Meerbusch

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

So. 9:00 – 14:00 Uhr

mit Dagmar Tiemeier

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, B Prävention EW (8 LP)

Nr. 35630

08.09.2019

Grevenbroich

So. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Edda Baucke

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ,

B-Prävention EW (15 LP)

Nr. 35507

14./15.09.2019

Grevenbroich

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

So. 9:00 – 14:00 Uhr

mit Edda Baucke

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

Vitality Ideen Special

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Die Zahl der über 50-Jährigen in den Kursen steigt enorm. Um dieser Teilnehmergruppe Rechnung zu tragen, muss ein ganz neues Konzept her, denn die „Goldies“ sind fitter und sportlicher denn je.

Lernen Sie in dieser Special Class ein Training der besonderen Art kennen. Mit viel Spaß und Vitalität werden hier „alte Zöpfe“ der Senioren-Gymnastik abgeschnitten und mit neuen attraktiven Inhalten gefüllt.

Bringen Sie Schwung und Sicherheit in den zweiten Lebensabschnitt Ihrer Teilnehmer!
Vitality – Vitalität mit Spaß in jedem Alter.

INHALTE:

- Trainingsprinzipien für ältere Teilnehmer
- Motorische Grundeigenschaften
- Gesundheitstraining
- Vitality Programm, Übungen / Variationen
- Erarbeitung des Special Class Script



Yoga Relax

Kleine Einheiten zum Stretching und zur Entspannung. Abgeschlossene kurze Übungsfolgen als Bereicherung und Ergänzung für jedes Training.

ÜL-C, SdÄ,
LehrTrainer Fitness (10 LP)

Nr. 76452

14.09.2019

Dormagen

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

mit Sanne Schilling

75,00€/115,00€ ohne Verein



ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24215

15.09.2019

Grevenbroich

So. 10:15 – 16:45 Uhr

mit Mel Bosbach

38,00€/48,00€ ohne Verein

inkl. Kaltgetränke „x-mal Füllung“

Feldenkrais® für Rücken und Atmung

Der Lehrgang gibt zu den oben genannten Bereichen eine Einführung in die Feldenkrais Methode®.

Die Feldenkraisbewegungen finden überwiegend im Liegen statt.

Der Dauerbrenner – Bauch, Beine und Po

Der Wunsch nach einem flachen Bauch, schlanken Beinen und einem knackigen Po zieht immer Teilnehmer an und sorgt für volle Sportkurse.

Nach neuestem Kenntnisstand und aktuellen Trends präsentiert der Lehrgang ein gezieltes Kräftigungs- und Straffungsprogramm für die „Problemzonen“, dabei wird auch die Arm- und Rückenmuskulatur gefordert.

Faszien- und Stabilitätstraining

Praxisnah wird das Bindegewebetaining (Faszientraining) sowie das Stabilitätstraining (Training der Tiefenmuskulatur) nähergebracht mit dem Ziel, es im Bereich des gesundheitsorientierten Sports zielgerichtet einzusetzen. Dabei arbeiten wir mit und ohne Equipment.

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35617

21.09.2019

Dormagen

Sa. 10:00 – 17:00 Uhr

mit Petra Wachsender

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24216

21.09.2019

Dormagen

So. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Ines Heun

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35618

21.09.2019

Korschenbroich

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Ellen Schotten

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

Cross Training – der Mega Trend!

Cross Training ist ein kombiniertes, funktionales und athletische Ganzkörpertraining bei dem neben Kraft und Ausdauer vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert wird.

Mit unkomplizierten Übungen, die in Form von Zirkeln, Parcours oder im Gruppentraining bewältigt werden, ist das Training besonders für heterogene Gruppen geeignet.

Das Wasserwellen-Qigong

Eine inspirierende, kleine Bewegungsform mit 9 einfachen Bildern, für Beginner bzw. zum Kennenlernen gut geeignet. Die bewegten und die sog. stillen Übungen des Qigong sind sehr vielfältig sowie präventiv als auch rehabilitativ in der Sportpraxis flexibel einsetzbar. Regenerierende Pausenübungen runden das Programm ab. Im Theorieteil geht es um das für jeden Menschen garantierte Grundrecht auf Gesundheit (Ottawa Charta).

Rücken-Workout

- Ideen zum Mobilisieren, Dehnen, Kräftigen
- Übungen zum Schulen der Wahrnehmung und wie führe ich als ÜL die Teilnehmer am leichtesten zur eigenen Wahrnehmung hin?
- Beckenboden und Faszien gehören dazu - Infos und Übungen

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24217

22.09.2019

Dormagen

So. 9:30 – 16:30 Uhr

mit Frank Burckhardt

35,00 €/45,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24218

22.09.2019

Meerbusch

So. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Silvia Lambertz

35,00 €/45,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24219

28.09.2019

Rhein-Kreis Neuss

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

mit Nina Gollon

35,00 €/45,00 € ohne Verein

Erste Hilfe – Sportverletzungen

Der Lehrgang vermittelt Übungsleitern und Interessierten das nötige Know-how der Erstversorgung.

INHALTE:

- Erkennen von Verletzungs- und Unfallrisiken
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen wie Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Ursache, Diagnose und Erstversorgung von leichten bis hin zu schweren Sportverletzungen
- Anlegen von Schnellverbänden
- Gefahren von Krankheitsbilder (z.B. Diabetes, Asthma)
- Notfalllogistik an Sportstätten
- Wie verhalte ich mich als Übungsleiter/in bei Unfällen/Notfällen?
- Rechts- und Versicherungsfragen

Ein Erste Hilfe Nachweis wird ausgestellt

Faszien- und Rückentraining im Flow

Ein Lehrgang, der beide Themen fließend miteinander verbindet und den Teilnehmern neue Ideen und Anregungen mit auf den Weg im gesundheitsorientierten Sport geben soll..

ÜL-C, SdÄ, GH II, JL (15 LP)

Nr. 24021

11./12.10.2019

Dormagen-Zons

Fr. 17:00 – 20:45 Uhr

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

mit Dieter Schumacher

75,00 € / 95,00 € ohne Verein



ÜL-C, SdÄ,

B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35619

12.10.2019

Korschenbroich

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Ellen Schotten

35,00 € / 45,00 € ohne Verein



Spannungsfeld Rücken

Eine abwechslungsreiche Fortbildung, die verschiedene Themengebiete rund um die Wirbelsäule in Theorie und Praxis betrachtet.

Im Mittelpunkt steht dabei der gesunde Wechsel zwischen An- und Entspannung.

INHALTE:

- Was gibt es Neues in der Rückenschule?
- Rücken und Stress
- Slow-Motion-Fitness – Gymnastikübungen mal anders
- Einsatz von Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen
- Interessante Spielformen rund um den Rücken
- Gesundheitsverständnis

Die Matte – nicht mehr

In diesem Lehrgang arbeiten wir nur mit der Gymnastikmatte als Hilfsmittel und zeigen, was man damit so alles anstellen kann.

ÜL-C, SdÄ,
B-Prävention EW (15 LP)

Nr. 35508

12./ 13.10.2019

Grevenbroich

Sq. 9:00 – 17:00 Uhr

So. 9:00 – 14:00 Uhr

mit Bernd Edelmeyer

60,00€/80,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35620

26.10.2019

Korschenbroich

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Ellen Schotten

35,00€/45,00 € ohne Verein

Entspannen mit ZEN

ZEN ist eine fernöstliche Entspannungsform, welche die Aufmerksamkeit auf den Körper und Geist mit der Atmung vereint. Wir versuchen, das Qi, die Energie, die uns umgibt und die wir mit der Atmung im Körper verteilen können, fließen zu lassen. Die ZEN Übungsformen schulen die Körperwahrnehmung, die Flexibilität und den Gleichgewichtssinn. Ergänzt wird die ZEN Gymnastikstunde durch sanfte Kräftigungsübungen sowie am Ende durch eine Tiefenentspannung nach den Prinzipien der progressiven Muskelrelaxation.

Ein Lehrgang, der uns ganz „ZENriert“ entspannen lässt.

Der Rücken ist mehr als nur ein Körperteil

Den Körper als Einheit sehen und auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander eingehen, das ist hierbei das Ziel.

INHALTE:

- Hohlkreuz, wo bist du?
- Schulung von Fehleranalyse
- Korrektur und taktile Hilfen
- Rücken stärken
- Entspannte Schultern – gelöster Nacken

Mobilisation & Tiefenmuskulaturtraining

Die Tiefenmuskulatur stabilisiert den Körper und gibt ihm Halt.

Mit Hilfe von Stabilisations- und Balanceübungen lässt sie sich gezielt trainieren. Ergänzt durch Beweglichkeitsübungen wird der Körper geschmeidig gehalten. Beide Trainingsformen harmonisieren perfekt und erzeugen einen „Wohlfühleffekt“.

ÜL-C, SdÄ, GH II (15 LP)

Nr. 24022

02./03.11.2019

Dormagen

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

Sa. 10:00 – 15:30 Uhr

mit Kristina Kaesler

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35621

09.11.2019

Korschenbroich

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Ellen Schotten

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ (8 LP)

Nr. 24220

17.11.2019

Grevenbroich

So. 10:15 – 16:45 Uhr

mit Mel Bosbach

38,00 € / 48,00 € ohne Verein

inkl. Kaltgetränke „x-mal Füllung“

Shaolin Kampfkunst

KungFu, eine Kampfkunst, die körperlich anstrengend und durch eine Vielzahl von Wiederholungen geprägt ist. Kondition, Mobilisation aber auch Meditation stehen beim Training im Vordergrund.

INHALTE:

- Entstehung und Prinzipien der traditionellen Kampfkunst
- Einführung in die Grundtechniken und Kennenlernen der Katas/Formen
- Übungen zur Stärkung von Körper und Geist

Yoga-Fitness & Faszientraining Ideen Special

Faszientraining ist das Thema der letzten Jahre und hält immer mehr Einzug in die Kurspläne. Viele Teilnehmer fragen gezielt nach dieser Trainingsform, die wie keine andere den Körper als Ganzes betrachtet und trainiert. In dieser Special Class werden die Großen Trends der letzten Jahre Yoga-Fitness und Faszientraining miteinander verbunden und ermöglichen so ein noch effektiveres Training.

Lernen Sie, wie man auch in einem Flow die Faszien optimal trainieren und die Leistungsfähigkeit verbessern kann. Kraft und Flexibilität nicht nur für die Muskeln, sondern für den gesamten Körper.

Ein MUSS in dieser Saison!

INHALTE:

- Anatomie und Gewebeaufbau
- Grundlagen des Faszientrainings
- Transfer der Faszientrainings-Methoden ins Yoga Fitness
- Beispiel Asanas und Flows für ein integriertes Faszientraining
- Erarbeitung des Special Class Skripts

ÜL-C, SdÄ,
B-Prävention EW (15 LP)

Nr. 35509

16./17.11.2019

Neuss

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

So. 10:00 – 15:30 Uhr

mit Michael Sedlacek

60,00€ / 80,00€ ohne Verein

ÜL-C, SdÄ,
LehrTrainer Fitness (10 LP)

Nr. 76453

17.11.2019

Korschenbroich

So. 10:00 – 19:00 Uhr

mit Iris Horn, Katrin Liebig

75,00€ / 115,00€ ohne Verein

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Feldenkrais® im Sitzen

Für alle Leitungen, deren Teilnehmer kein Mattentraining mehr absolvieren können, bietet der Lehrgang eine Einführung in die Feldenkrais Methode®.

Bewegung im Büro – bewegte Mittagspause

Gesundheit am Arbeitsplatz ist in der heutigen Arbeitswelt ein immer wichtiger werdender Baustein moderner Unternehmen. Viele Vereine vertreten diese gesundheitsorientierten Interessen und arbeiten Hand in Hand mit Unternehmen.

INHALTE: Aktive Pausengestaltung, insbesondere für Schulter–, Nacken– und Lendenwirbelsäulenbereich, Kurze und effektive Aktivierungs-, Erholungs– und Entspannungsphasen, Verhaltens- und Verhältnisprävention.

ZIEL: Bewegung als Gesundheitsressource in Alltag und Freizeit erfahren.

Mit Hand und Fuß – Ideen für die Praxis zum Thema Hände und Füße

Kleine Spiele, neue Ideen und viele Anregungen zum gezielten Einsatz in Sportstunden, um die Hand- und Fußmotorik in allen Altersstufen zu schulen.

INHALTE:

- Anatomie / grob- und feinmotorische Abläufe
- Wahrnehmen und Fühlen
- Übungen mit und ohne Material
- Besonderheiten in verschiedenen Altersstufen

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35622

23.11.2019

Dormagen

Sa. 10:00 – 17:00 Uhr

mit Petra Wachsender

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ,

B-Prävention EW (15 LP)

Nr. 35510

23./24.11.2019

Grevenbroich

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

So. 9:00 – 14:00 Uhr

mit Bernd Edelmeyer

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35623

23.11.2019

Dormagen

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Wolfhard Nickel-Hamel

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

Yoga-Fitness – Einsatz von Hilfsmittel Ideen Special

B.K.S. Iyengar führte Yoga-Hilfsmittel in die „moderne“ Yogapraxis ein, damit jeder Yogi und jede Yogini, ungeachtet der physischen Voraussetzungen, des Alters oder der Jahre der Yogapraxis, die Möglichkeit erhält, den Zugang und die Wohltat der Yogaübungen (Asanas) auszukosten. Ein ganz wichtiger Grund, Hilfsmittel im Yoga zu nutzen, ist die Erkenntnis: Jeder benötigt Unterstützung und darf sie annehmen!

Damit die unterstützenden Hilfsmittel attraktiver werden, bekommen sie auch manchmal Beinamen wie „Spielzeug“ und „Werkzeug.“ Ein „Prop“ ist dafür bestimmt, unterstützend und hilfreich zur Seite zu stehen und genutzt zu werden, wenn sich auf der Matte Schwierigkeiten bzw. Hindernisse in den Weg stellen, genau wie es schön ist, im Alltag Unterstützung zu bekommen, wenn es einmal schwierig wird. Hilfsmittel helfen Teilnehmern in allen Levels, das Feingefühl einer Asana zu verstärken ohne Überanstrengung und somit die Wohltat der Yogaübung besser wahrzunehmen. Diese Unterstützung in den Asanas erlaubt eine größere Effektivität, mehr Leichtigkeit und mehr Stabilität: Die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich. Als Hilfsmittel werden Yoga-Blöcke, Yoga-Gurte, Yoga-Polster, Decken, Kissen, Stühle, Holzstäbe und die eigenen Hände eingesetzt.

Was in dieser Special-Class herausgearbeitet wird, ist das Verständnis für die Hilfsmittel und ihre Beliebtheit durch intelligentes, kreatives und bewusstes Einsetzen und Nutzen.

INHALTE:

- Materialkunde
- Einsatz der Hilfsmittel in der Yogapraxis
- Variation der Asanas mit Hilfsmitteln
- Durcharbeiten des Special Class-Scripts

ÜL-C, SdÄ,
LehrTrainer Fitness (10 LP)

Nr. 76454

30.11.2019

Korschenbroich

Sa. 10:00 – 19:00 Uhr

mit Iris Horn, Sonja Hoeck

75,00€/115,00€ ohne Verein



Wundervolle X-Mas

Schillernde Winterwelt lässt die dunkle Jahreszeit glitzern und funkeln und sorgt mit dem Lehrgangsprogramm für Genuss mit dem Ziel, viele Ideen für die Festlichkeit im Sport zu bekommen.

INHALTE:

- Warm Up zu himmlischen Klängen
- Weihnachtlich verpackt – Power Workout
- Sanftes Step im 3/4 Takt
- Christmas Wellness – Kurzentspannungsformen

Sanftes Krafttraining

Der Lehrgang vermittelt die Grundlagen eines Gerätetrainings an den gängigen Kraft-, Zugmaschinen und Freihanteln im gesundheitsorientierten Sport.

INHALTE:

- Basisübungen an den Kraftgeräten
- Kabelzug- und Freihanteltraining, Trainingsplanerstellung
- Überlastungsschäden, Risiken beim Krafttraining

ZIEL: Verbesserung der Kraft, Kraftausdauer, Koordination und Gelenkstabilisation.

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35624

30.11.2019

Korschenbroich

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Ellen Schotten

35,00 € / 45,00 € ohne Verein



ÜL-C, SdÄ, GHI (15 LP)

Nr. 24023

30.11./01.12.2019

Neuss

Sa. 9:00 – 15:30 Uhr

So. 9:00 – 14:30 Uhr

mit Rüdiger Hübbers

70,00 € / 90,00 € ohne Verein

Mit Fitness- und Kräftigungsparcours im Trend

Neben Kraft und Ausdauer werden in diesem Lehrgang mit viel Spaß, jede Menge Ideen, Tipps und Tricks auch die Koordination und die Schnelligkeit trainiert..

INHALTE:

- Parcours mit dem eigenen Körpergewicht
- Parcours mit gängige Großgeräte in Turnhallen
- Parcours mit Kleingeräte
- Didaktisch-methodische Orientierungshilfen



ÜL-C, SdÄ,
B-Prävention EW (15 LP)

Nr. 35511

07./08.12.2019

Meerbusch

Sa. 9:30 – 16:45 Uhr

So. 9:30 – 14:30 Uhr

mit Stefan Berghausen

60,00€/80,00€ ohne Verein

FUNctional-Cross-Training

Kraft- und Bewegungstraining mit FUN

Nutzen Sie Ihre Sporthalle für ein anspruchsvolles und effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und kleinem Equipment. Freizeitsportler, ehemalige Leistungssportler und Sportler nahezu jeder Sportart profitieren hierbei von unkomplizierten Übungen und Trainingsmethoden.

Für alle, die wenig denken, viel schwitzen und Spaß haben wollen.

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24221

07.12.2019

Korschenbroich

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Daniel Ingenfield

35,00€/45,00€ ohne Verein

Keine und kleine Hilfsmittel

Viele Ideen und Tricks hat der Lehrgang parat, wie mit und ohne Kleinmaterialien Sportstunden durchgeführt werden können. Dabei liegt der Schwerpunkt im Bereich der Kräftigung.

INHALTE:

- Handhabung / Wirkungsweise von Kleinmaterialien
- Effektives Training mit – Nichts!
- Vorstellung von Übungen und Übungsprogrammen
- Sicherheitsregeln und Fehlerkorrektur

ÜL-C, SdÄ, GHI (8 LP)

Nr. 24222

15.12.2019

Korschenbroich

So. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Daniela Ingenfeld

35,00€/45,00€ ohne Verein

Kopfschmerz lindern durch Massage

VORAUSSETZUNG: Anmeldung nur paarweise möglich

Aufgrund von Fehlhaltungen sowie einseitiger Belastung entstehen häufig Probleme im Schulter- und Nackenbereich. Spannungskopfschmerz, Kopfschmerzen, beginnende Migräne und Bewegungseinschränkungen sind die Folgen. Eine gezielte Kopf-, Nacken und Schultermassage kann das Spannungsgefühl lösen und Schmerzen beseitigen.

An dem Tag lernen Sie eine Eigen- sowie eine Partnermassage kennen, um Kopfschmerzen entgegenzuwirken und das Wohlbefinden zu steigern.

Entspannungsmassage für den Rücken

Wir konzentrieren uns in diesem Lehrgang auf den Rückenbereich, um durch gezielte Massagetechniken Verspannungen und Blockaden der Rückenmuskulatur zu lösen und dadurch das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern.

Meridian- und Klangschalenmassage – Einführung

Die sogenannte Meridianmassage stammt ursprünglich aus Indien / Nepal. Sie ist eine sehr spezielle Massagetechnik, die den Verläufen der Meridiane (Kanäle, in denen die Lebensenergie Qi fließt) des Körpers folgt. Bei der Klangschalenmassage werden ein oder mehrere Klangschalen auf den Körper gestellt und angeschlagen. Die dabei auftretenden Schwingungen verbessern den Energiefluss bzw. zeigen, wo der Energiefluss behindert wird.

INHALTE:

- Direkte Stimulation durch Klopfmassage und Akupressur
- Indirekte Stimulation durch Qi-Gong
- Harmonie durch Klangschalen und Gongs
- Entwickeln von Klangreisen und Klangspielen

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24223

26.01.2019

Nr. 24224

07.09.2019

Neuss

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Michael Schauf

40,00 € / 50,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24225

16.02.2019

Neuss

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Michael Schauf

40,00 € / 50,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35625

24.02.2019

Nr. 35626

21.09.2019

Neuss

Sa./ So. 10:00 – 16:30 Uhr

mit Michael Sedlacek

40,00 € / 50,00 € ohne Verein

Schulter- und Nackenmassage für „Schreibtischtäter“

Unser sitzender Lebensstil führt häufig zu Verspannungen der Muskulatur verbunden mit Schmerzen. Eine Schulter- und Nackenmassage kann hier Abhilfe schaffen, die Muskeln lockern und das Wohlbefinden steigern.

An diesem Tag erlernen Sie gezielte Massagegriffe, um Verspannungen in den Griff zu bekommen und einseitige Belastung zu vermeiden.

Sportmassage I – Grundlehrgang

Massage ist die sanfte Kunst der Berührung. Wir nutzen sie, um unser Gleichgewicht wieder herzustellen, Schmerzen zu lindern und Verspannungen zu lösen.

Dieser Lehrgang bietet eine Einführung in die Grundtechniken der Streich-, Knet- und Punktmassage. Um die Techniken sicher und präzise zu erlernen, werden diese an der einfach strukturierten Beinmuskulatur durchgeführt.

Sportmassage II

Die Fortbildung baut auf Sportmassage I auf

Aufbauend auf den Grundkenntnissen werden die Fähigkeiten und Kenntnisse der Streich-, Knet- und Punktmassage vertieft und erweitert. Die Techniken werden an der Rücken- und Schultermuskulatur angewendet.

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24226

09.03.2019

Neuss

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Michael Schauf

40,00 €/50,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II, Betreuer Basic I/
II, Instructor (8 LP)

Nr. 24227

06.04.2019

Nr. 24228

05.10.2019

Neuss

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Michael Schauf

40,00 €/50,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II, Betreuer Basic I/
II, Instructor (8 LP)

Nr. 24229

04.05.2019

Nr. 24230

09.11.2019

Neuss

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Michael Schauf

40,00 €/50,00 € ohne Verein



Traditionelle Thai Massage

Die Massagetechnik entwickelte sich vor ca. 2500 Jahren aus der altindischen Ayurveda- und Yoga-Lehre. Sie wird in Thailand seit Jahrhunderten traditionell als Körpertherapie zur Entspannung und Erhaltung der Gesundheit umgesetzt sowie bei Beschwerden medizinisch und therapeutisch angewendet.

Im westlichen Kontext handelt es sich um eine Technik, die Akupressur, Yoga, Mobilisierung der Gelenke und Dehnung von Gewebestrukturen (Muskeln, Faszien, Organe) miteinander vereint.

Die Thai Massage kann zur Entspannung beitragen, Beschwerden lindern und ganzheitlich das Wohlbefinden steigern.

Hier werden die elementaren Techniken der Thai Massage vorgestellt, geschult und Möglichkeiten gefunden, sie in eine Breitensport-Stunde einzubetten.

Sportmassage III

Die Fortbildung baut auf Sportmassage II auf.

Hier erfolgt eine Erweiterung in die Techniken für die Rücken-, Schulter- und Beinmuskulatur.

ÜL-C, SdÄ, GH II (15 LP)

Nr. 24024

25./26.05.2019

Dormagen

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

So. 9:00 – 14:00 Uhr

mit Edda Baucke

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II, Betreuer Basic I/
II, Instructor (8 LP)

Nr. 24231

23.11.2019

Neuss

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Michael Schauf

40,00 € / 50,00 € ohne Verein

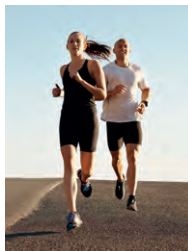
Techniktraining für Läufer

Fehler erkennen – sehen – spüren – beheben mit dem Ziel eines ökonomischen Laufstils und Vorbeugung von läuferspezifischen Verletzungen.

INHALTE:

- Lauftechniken und Analysen
- Körperwahrnehmungsübungen
- Koordinationsübungen
- Mobilisations- und Stabilitätsübungen

HINWEIS: Der Lehrgang ist auch für Wiedereinsteiger und ambitionierte Läufer zugänglich



ÜL-C, SdÄ, GH II, Betreuer Basic I / II, Instructor (8LP)

Nr. 24232

19.01.2019

Dormagen

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Michael Arlt

60,00€



Cross Workout – Nur Ausdauer geht nicht Laufen und Walken

Der Mega Trend!

Cross Workout ist ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining bei dem neben Kraft und Ausdauer vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert wird. Mit unkomplizierten Übungen, die in Form von Zirkeln, Parcours oder im Gruppentraining bewältigt werden, ist das Training besonders für unterschiedliche Leistungsgruppen geeignet.

INHALTE:

- Fit in der Halle / Räume
- Fit draußen
- Klassische Ganzkörperübungen
- Übungen aus Leichtathletik, Turnen und Gewichtheben
- Verwendung der üblichen Turnhallenausstattung

ÜL-C, SdÄ, GH II, Betreuer Basic I / II, Instructor (8LP)

Nr. 24233

17.03.2019

Dormagen

So. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Frank Burckhardt

60,00€



Training – Ernährung – Abnehmen

Laufen und Walken

Wie kann man effektiv durch moderates Training abnehmen? Mit dieser Fragestellung beschäftigen wir uns in Theorie und Praxis an diesem Tag.

Nach dem Lehrgang soll jeder Teilnehmer in der Lage sein, zum Thema Sport und Ernährung kompetent beraten zu können.

Yoga meets Ausdauer

Laufen und Walken

Yoga kann sehr anstrengend und entspannend zugleich sein. Frank wird euch zeigen wie mit gezielten Yoga Übungen der Bewegungsfluss und die Atmung sich positiv auf den Körper und den Geist auswirken kann.

Erlebt den positiven Effekte von Yoga und wie diese Techniken beim Training unterstützen können.

Wer Yoga als sinnvolle Ergänzung zum Training ausprobieren möchte ist in diesem Lehrgang genau richtig.

Refresher Nordic Walking

Schwerpunkt Techniktraining

Für alle, die nach den neuesten Erkenntnissen die Technik auffrischen und einen „Feinschliff“ wollen, gibt diese Fortbildung wertvolle Hilfestellungen und ist insbesondere für diejenigen, die eine Instructoren-Ausbildung beginnen wollen, empfehlenswert.

INHALTE:

- Techniken und Videoanalyse
- Körperwahrnehmung
- Koordination
- Mobilisation und Stabilisation

ÜL-C, SdÄ, GH II, Betreuer Basic I/
II, Instructor (8 LP)

Nr. 24234

06.04.2019

Dormagen

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr
mit Conny Kerkhoff

60,00 €



ÜL-C, SdÄ, GH II, Betreuer Basic I/
II, Instructor (8 LP)

Nr. 24235

07.04.2019

Dormagen

So. 9:30 – 16:00 Uhr
mit Frank Burckhardt

60,00 €



ÜL-C, SdÄ, GH II, Betreuer Basic I/
II, Instructor (8 LP)

Nr. 24236

13.04.2019

Dormagen

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr
mit Dagmar Arendt

60,00 €



Faszien und Krafttraining

Laufen und Walken

Der Lehrgang vermittelt das Trainieren des muskulären Bindegewebes (Faszien) und zeigt auf, wie sich verklebte Faszien bearbeiten lassen. Faszienfitness für die Regenerationsförderung, Leistungsoptimierung und Verbesserung der Beweglichkeit. Verbunden mit dem Thema Kraft, stellt der Lehrgang eine wertvolle Ergänzung zum Ausdauertraining dar.

New Callanatics

Laufen und Walken

Eigentlich möchte ich doch nur laufen/walken... Oder doch nicht?

Dass Laufen/Walken allein nicht gut und gesund ist, wissen wir alle. Doch die leidige Gymnastik macht auch keinen Spaß... oder doch?

Was in den 80er Jahren schlicht Callanatics genannt wurde, erlebt heute mit „New Callanatics“ eine neue Bedeutung und ein Comeback. Kaum einem Körpertraining, ursprünglich als Hilfe bei orthopädischen Problemen entwickelt, wird solch eine Wunderwirkung auf Kräftigung, Fitness und Gesundheit zugesprochen. Und positive Effekte auf unsere Figur hat es auch noch, also was wollen wir mehr?

New Callanatics zielt in erster Linie auf die Stärkung der Tiefenmuskulatur und des Beckenbodens sowie auf die Stärkung der Stützmuskulatur der Wirbelsäule; alles Bereiche, die für einen langfristig gesunden Laufstil unabdingbar sind und doch so oft vernachlässigt werden.

Und das Schöne, es macht auch noch Spaß!

INHALTE:

- Einblick in die Hintergründe und Grundlagen der Methode
- Übungsauswahl speziell für LäuferInnen und WalkerInnen
- Anleitung und Durchführung einer Übungsauswahl speziell für Läufer und Walker
- Erstellung eines Bewegungsprogrammes für drinnen und draußen
- Korrektur und Hilfestellungen

ÜL-C, SdÄ, GH II, Betreuer Basic I/
II, Instructor (8 LP)

Nr. 24237

16.06.2019

Dormagen

So. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Frank Burckhardt

60,00€



ÜL-C, SdÄ, GH II, Betreuer Basic I/
II, Instructor (8 LP)

Nr. 24239

15.06.2019

Dormagen

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

mit Silke Gummersbach

60,00€



Ausdauer auf Dauer – das Kursprogramm

Von der „ZPP“ anerkannt

„Ausdauer auf Dauer“ ist ein standardisiertes Gesundheitsprogramm, welches aus einem zehnstündigen Kurs besteht und drei unterschiedliche Disziplinen zur Steuerung der Belastungsparameter einsetzt: Laufen, Walking und Nordic Walking.

Zielgruppe sind Menschen mit Bewegungsmangel sowie Wiedereinsteiger und Neuanfänger. Das Konzept enthält 10 Musterübungsstunden sowie zu jeder Stunde Handouts für die Teilnehmer.

INHALTE:

- Vom Gehen zum Walken, wie fit bin ich? 2-km-Walking-Test
- Walk and go, fit und aktiv
- Bewegt und mobil mit Stöcken über Stock und Stein
- Effizient und gesundheitsbewusst Nordic Walken, dynamisch unterwegs
- Auf Dauer fit, 2-km-Walking-Re-Test – Bin ich jetzt fitter?

Sollten Sie im Besitz der B-Lizenz Prävention Herz-Kreislaufsystem sein, kann der Lehrgang als Gütesiegelkurs beantragt und von den Kassen abgerechnet werden.

Im Preis enthalten ist ein Kursmanual.

CROSSFIT

Laufen und Walken

Chancen – Möglichkeiten – Grenzen

Oft wird in einer Sportart ein bestimmter Aspekt der körperlichen Fitness in den Vordergrund gestellt. CROSSFIT dagegen verbindet alle Fitnessaspekte miteinander und ist speziell auf die Verbesserung von Fitness und Gesundheit ausgerichtet, es verbindet sämtliche Fitnesskomponenten: Kraft, Stärke, Ausdauer, Flexibilität, Geschwindigkeit, Agilität, kardiorespiratorische Stärke und Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht.

Im Rahmen dieser Fortbildung lernen Sie alles über CROSSFIT, um die Methode in Ihre eigenen Trainings zielorientiert und verantwortungsbewusst einbringen zu können (Ursprung, Grundlagen, Workouts, Möglichkeiten und Grenzen).

ÜL-C, SdÄ, GH II, Betreuer Basic I/
II, Instructor (8 LP)

Nr. 24238

29.06.2019

Dormagen

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr
mit Kładia Levenich

75,00€



ÜL-C, SdÄ, GH II, Betreuer Basic I/
II, Instructor (8 LP)

Nr. 24240

31.08.2019

Dormagen

Sa. 9:30 – 16:00 Uhr
mit Silke Gummersbach

60,00€



Trainingsimpulse für Läufer & Walker

Wer kennt das nicht, man trainiert und trainiert und kommt nicht vorwärts? Oftmals genügen nur kleine, neue Anreize um seine Leistung zu steigern.

Intervalle in Kombination mit Kraft, Reaktion und Gleichgewicht bilden den Schwerpunkt in diesem spannenden Lehrgang.

Stressbewältigung – Übersäuerung im Ausdauersport

Der Lehrgang zeigt auf, wie mit Hilfe des Ausdauersports eine Ausgeglichenheit, verbunden mit einer Aktivierung der Selbstheilungskräfte, erfolgen kann

INHALTE:

- Bewegung als ein Mittel gegen Stress und Burnout
- Ernährung
- Zielgruppenspezifisches Training

Vom Slow Jogging zum Laufen

Slow Jogging, eine Trendsportart, die immer mehr Anhänger findet. Intensiv in Japan erforscht liegt das Tempo stets im „Wohlfühlbereich“. Die besondere Technik schont die Gelenke und ist gerade für Einsteiger eine leichte, angenehme Art mit Laufen zu beginnen.

Der Lehrgang vermittelt die richtige Technik, das richtige Tempo beim Slow Jogging und beim Laufen und lehrt Fehler zu erkennen und zu korrigieren.

Let's slow – enjoy joggen!

Faszien und Stabilitätstraining Laufen und Walken

Der Lehrgang vermittelt das Trainieren des muskulären Bindegewebes (Faszien) und zeigt auf, wie sich verklebte Faszien bearbeiten lassen. Faszienfitness für die Regenerationsförderung, Leistungsoptimierung und Verbesserung der Beweglichkeit. Verbunden mit dem Thema Stabilisation, stellt der Lehrgang eine wertvolle Ergänzung zum Ausdauertraining dar.

ÜL-C, SdÄ, GH II, Betreuer Basic I / II, Instructor (8 LP)

Nr. 24241

27.10.2019 | So. 9:30 – 16:00 Uhr

Dormagen

mit Frank Burckhardt

60,00 €



ÜL-C, SdÄ, GH II, Betreuer Basic I / II, Instructor (8 LP)

Nr. 24242

09.11.2019 | Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

Dormagen

mit Conny Kerkhoff

60,00 €



ÜL-C, SdÄ, GH II, Betreuer Basic I / II, Instructor (8 LP)

Nr. 24243

16.11.2019 | Sa. 9:30 – 16:00 Uhr

Dormagen

mit Michael Arlt

60,00 €



ÜL-C, SdÄ, GH II, Betreuer Basic I / II, Instructor (8 LP)

Nr. 24244

17.11.2019 | So. 9:30 – 16:00 Uhr

Dormagen

mit Frank Burckhardt

60,00 €



Sport ist keine Frage des Alters: Kreissportbund schafft Bewegung!



Mehr als Wasser • gesund • preiswert • umweltbewusst



kreiswerke
grevenbroich

Ein Unternehmen des
Rhein-Kreises Neuss
www.kw-gv.de

Aqua Pilates

Flach- und Tiefwasser

Hier lernst du, im „Schnellkurs“, die Grundlagen und Prinzipien von Pilates in dein Aqua Programm zu übernehmen.

Dabei werden die klassischen Pilates Bewegungen mit anderen dynamischen Bewegungselementen kombiniert. Ziel ist es, die Beweglichkeit der Gelenke zu fördern, den Kreislauf zu stärken und sowohl die Koordinations- als auch die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen.

Ein fantastischer Workout für Körper, Geist und Seele.

Alte und neue Aqua Trends

Flach- und Tiefwasser

Wir werden alte Klassiker wie die Poolnoodle wiederbeleben, aber auch Trends mit unterschiedlichen Kleingeräten vorstellen und zu einem Workout zusammenfügen.

Ein Tag mit viel Praxis im kühlen Nass.

Aqua Starter

Flach- und Tiefwasser

Von der Wassergymnastik bis zur Aquafitness werden hier die Grundlagen gelegt um im Flach- und Tiefwasser die nötige Lehrkompetenz zu erreichen.

INHALTE:

- Eigenschaften und Wirkung des Wassers
- Grundlagen der Wassergymnastik und der Aquafitness
- Belastungssteuerung
- Stundenplanung

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35627

27.01.2019

Kaarst

So. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Ute Ahn

40,00 €/50,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24245

10.02.2019

Kaarst

So. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Neda Pistoia

40,00 €/50,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24246

10.03.2019

Kaarst

So. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Neda Pistoia

40,00 €/50,00 € ohne Verein



Vom Baby-übers Anfänger-zum Fortgeschrittenen Schwimmen (3 Mon.–8 Jahre)

Ihre Zahl wird immer größer: Kinder, die nicht schwimmen können.

In Theorie und Praxis werden systematisch die Grundlagen gelegt, Kindern spielerisch Schwimmen beizubringen. Dabei wird „von der Pike auf“ mit dem Babyschwimmen und entsprechenden Übungen angefangen, bevor im Laufe des Entwicklungsprozess die Übungen verändert und altersgemäß angepasst werden. Typische Kleinmaterialien helfen dabei, die Schwimmtechnik leichter zu erlernen und die Teilnehmer für das Schwimmen zu begeistern

Sanftes Kraft- und Faszientraining im Wasser Flach- und Tiefwasser

Hier wird das nötige Handwerkszeug gegeben, um ein gesundheitsorientiertes Kraft- und Faszientraining im Wasser durchzuführen und Bewegungsabläufe bewusst erleben zu lassen. Dabei arbeiten wir sowohl mit dem Eigengewicht, als auch mit Kleingeräten.

ZIEL: Integration des Themas in die Präventionsstunde

ÜL-C, JL, GHII (8 LP)

Nr. 22053

07.04.2019

Nr. 22054

08.09.2019

Kaarst

So. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Jana Hug

40,00 € / 50,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ. B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35628

12.05.2019

Kaarst

So. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Ute Ahn

40,00 € / 50,00 € ohne Verein

Aqua Workout – Flach- und Tiefwasser

Workout im Wasser ist ein kombiniertes, funktionales Ganzkörpertraining bei dem neben Kraft und Ausdauer auch die Koordination trainiert wird.

Mit unkomplizierten Übungen, die in Form von Parcours, Einzel- und Gruppentraining bewältigt werden, ist das Training besonders für unterschiedliche Leistungsgruppen geeignet. Dabei werden gezielt kleine Hilfsmittel eingesetzt.

Workout pur mit viel Spaß im Nass!

Aqua Fitness für Senioren – Flach- und Tiefwasser

Unter Rücksichtnahme von alterstypischen Veränderungen und Erkrankungen werden in dem Lehrgang praxisnah Übungen und Methoden vermittelt, die dem Alter entsprechen.

INHALTE:

- Ziele und Besonderheiten des Trainings im Alter
- Konsequenzen für die Übungsauswahl, -intensität und -gestaltung
- Förderung von Kommunikation, Koordination und Kreativität

Kräftig altern mit Aquafit ab 55+ – Flach- und Tiefwasser

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches, altersgemäßes Wasserprogramm zum Erhalt und zur Steigerung der Vitalität durch Bewegung und Kräftigung.

INHALTE:

- Funktionelle Übungsauswahl und Belastungssteuerung mit und ohne Hilfsmittel
- Koordination und Stabilisation im Wasser
- Altersspezifische Veränderungen
- Motivationale und kommunikative Aspekte

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24249

15.09.2019

Kaarst

So. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Neda Pistoia

40,00 €/50,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LP)

Nr. 35629

22.09.2019

Kaarst

So. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Iris Düwel

40,00 €/50,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LP)

Nr. 24250

10.11.2019

Kaarst

So. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Neda Pistoia

40,00 €/50,00 € ohne Verein

stadtwerke
neuss 

Mit umfassenden
Aqua-Fitness-
Angeboten!

Deine Aktivität unsere Bäder

Nordbad

Neusser Weyhe 14 – 16
41462 Neuss
Tel. 02131 / 5310-65 111

Stadtbad

Niederwallstraße 3
41460 Neuss
Tel. 02131 / 5310-65 211

Südbad

Jakob-Koch-Straße 1
41466 Neuss
Tel. 02131 / 5310-65 411



www.stadtwerke-neuss.de

Wohin mit der Wut 4-10 Jahre

Auffälligkeiten begegnen und Umgangsweisen lernen

INHALTE:

- Entsprechende Förderungsmethoden
- Theoretische Einführung in die Störungsbilder und Auffälligkeiten
- Tipps und Tricks im Umgang mit Auffälligkeiten
- Geeignete Bewegung und Bewegungsspiele
- AD(H)S und Bewegungsförderung

ZIELE: Der Lehrgang versucht Antworten auf die Fragen zu geben, wie reagiere ich auf diese Kinder, welche Angebote / Interventionen können hilfreich sein, wie kann ich meine Stunden sowie mich selber besser / effektiver vorbereiten, und gibt es vorbeugende Maßnahmen?

Teamtraining – nur gemeinsam sind wir stark

Aus einer Gruppe soll ein Team werden, das gemeinsam erfolgreich ist!

In diesem Lehrgang werden Praktiken und Übungen vermittelt die diesen Prozess unterstützen sollen.



ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK(8 LP)

Nr. 31100

26.01.2019

Korschenbroich

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

mit Jutta Cordes

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

A+E, ÜL-C, JL, SdÄ, BeSS (15 LP)

Nr. 39140

23./24.02.2019

Meerbusch

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

So. 9:00 – 14:00 Uhr

mit Andreas Bendt

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

Parkour – Spiderman für alle?

Gib deinen Sportstunden einen neuen Kick!

Beim Parkour geht es darum, Hindernisse wie Geländer, Mauern, Zäune oder Baugerüste zu überwinden und somit neue, direkte Wege zu entdecken. Dazu läuft, springt, balanciert, klettert der Parkour-Läufer über die selbst gewählten Barrieren.

INHALTE:

- Vielfältige Bewegungsformen von Parkour erleben und reflektieren
- Erlernen von speziellen Techniken und Moves
- Didaktik und Methodik eines Parkour-Angebotes
- Erkennen von Chancen, Grenzen und Risiken

Tagträumer und Angsthasen – was tun?

Intensiv befassen wir uns in Theorie und Praxis über Möglichkeiten, das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen von Kindern spielerisch zu stärken. Der Umgang mit Kindern, die häufig mit ihren Gedanken woanders sind, bildet ein weiterer Schwerpunkt.

Ausdauer – spielerisch, erfrischend anders 6-18 Jahre

Mit viel Sport, Spiel und Spaß

Spielerisch verpackt zeigt der Lehrgang anhand von vielen praktischen Ideen und theoretischen Tipps die Umsetzung von Ausdauersport in Schule und Verein.

INHALTE:

- Grundlagen von Ausdauertraining für Kinder und Jugendliche
- Ausdauer als „Pausensnack“, Warm Up, in der Gruppe, mit Partner und mehr...
- Groß- und Kleingeräte spannend eingesetzt
- Methodisch-didaktische Orientierungshilfen

A+E, ÜL-C, JL, SdÄ, BeSS (15 LP)

Nr. 39200

16./17.03.2019

Dormagen

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

So. 9:00 – 15:00 Uhr

mit Marten Pollack

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LP)

Nr. 31101

23.03.2019

Korschenbroich

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

mit Jutta Cordes

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LP)

Nr. 31000

06./07.04.2019

Meerbusch

Sa. 9:30 – 16:45 Uhr

So. 9:30 – 14:30 Uhr

mit Stefan Berghausen

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

Ruby Rückenpower 4-9 Jahre

Konzept einer Rückenschule für Kinder

Der praxisorientierte Lehrgang soll den Grundgedanken der Rückenschule mit Kindern, für die Arbeit in Verein, Kita und Schule, vermitteln. Neben vielen praktischen Anregungen für die spielerische „Haltungsschulung“ mit Kindern wird theoretisches Grundlagenwissen zu Anatomie und Ergonomie gelegt.

INHALTE:

- Theoretische Grundlagen – Anatomie, Methodik-Didaktik, Ergonomie
- Bewegungsspiele zur Kräftigung und Dehnung
- Entspannungsspiele und –übungen
- Kindgerechte Vermittlung von theoretischen Hintergründen
- Vorstellung des Bewegungskonzeptes Ruby Rückenpower für die Arbeit in der Praxis

Benno Buchstabe – Sprachförderung durch Bewegung 4-6 Jahre

Kinder lernen in der Regel ganz alleine das Sprechen. Dies geschieht aber immer in Abhängigkeit von den Anregungen ihrer Umgebung. Ein Motor für den Spracherwerb ist die Bewegung. Ziel des Lehrgangs ist es, den Bezug zwischen Sprache und Bewegung herzustellen und dies für den Umgang mit Kindern in Sportverein, Kita oder Schule zu nutzen.

Eine vielfältige Praxissammlung soll Ideen an die Hand geben, die ganz einfach und mit viel Spaß umsetzbar sind.

Die Teilnehmer erhalten ein 10-stündig konzipiertes und erprobtes Kursprogramm zur Umsetzung an die Hand.

ÜL-C, JL, A+E, BeSS, GfK, BiKuV
(15 LP)

Nr. 31001

06./07.04.2019

Grevenbroich

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

So. 10:00 – 15:30 Uhr

mit Uta Leysing

60,00€/80,00€ ohne Verein



ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LP)

Nr. 31102

11.04.2019

Kita St. Benedictus – Kaarst

Do. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Silvia Schwarz-Hollasch

35,00€/45,00€ ohne Verein

Entspannungskiste

Kinder haben einen großen Bewegungsdrang. Beim Toben, Klettern und Rennen können sie überschüssige Energie und aufgestauten Stress abbauen. Aber auch „zur Ruhe kommen“ ist für Kindergartenkinder enorm wichtig. Nur wie lassen sich Entspannungsverfahren anwenden, wenn die Außengeräusche und der Alltagslärm nicht zu kontrollieren sind? Und wie erreichen wir die Kinder, denen es schwer fällt, zur Ruhe zu kommen?

Neben theoretischen Grundlagen und Auffrischung von Entspannungsverfahren und Wahrnehmung sollen am Ende des Tages praktische Ideen entstehen, die sich in den Alltag einbauen lassen.

Kinderyoga 4-10 Jahre

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Ein Tag, an dem gezeigt wird, wie mit viel Spaß und Freude Yogastunden für Kinder gestaltet werden können, wie Asanas kindgerecht vermitteln werden und wie man mit Kindern in eine natürlich Entspannungsphase kommen kann.

Bunter Bewegungsmix 3-6 Jahre

Kinder brauchen viel Bewegung – denn nur wenn sie turnen, klettern und ausgelassen toben, können sie ihre Fähigkeiten und Kompetenzen angemessen entwickeln.

In den Bewegungsstunden werden Spiele oft wiederholt! Aber immer wieder dieselben Spiele und Aufbauten, wird das nicht langweilig? Kann ich Spielideen verändern? Je nach Alter und Gruppengrößen können kleine Veränderungen viel ausmachen.

ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LP)

Nr. 31103

01.05.2019

Korschenbroich

Mi. 10:00 – 16:30 Uhr (Feiertag)

mit Jutta Cordes

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

ÜL-C, JL, SDÄ, GH II (8 LP)

Nr. 22050

04.05.2019

Nr. 22051

12.10.2019

Korschenbroich

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

mit Sonja Hoeck

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (15 LP)

Nr. 31002

11./ 12.05.2019

Dormagen

Sa. 9:00 – 15:30 Uhr

So. 9:00 – 15:00 Uhr

mit Silvia Schwarz-Hollasch

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

Bewegungsgeschichten & Action mit Geräten 2-12 Jahre

Konzept einer Rückenschule für Kinder

Ein praxisorientierter Lehrgang, der zum Ziel hat, dass am Ende jeder Teilnehmer ein breites Spektrum an Spielen und Bewegungslandschaften mitnehmen kann.

Neue Mannschaftsspiele mit Großgeräten werden kennengelernt und bekannte Regelspiele erweitert.

INHALTE:

- Coole Bewegungslandschaften unter Integration von spannenden Geschichten und Spieleketten
- bewegungsintensive Mannschaftsspiele mit Großgeräten
- angemessene theoretische Reflexion der Praxiseinheiten und -methoden, Sicherheitsaspekte

Ideenwerkstatt Turnhalle 3-6 Jahre

Klettern, Hangeln, Schaukeln, Kriechen, Springen, Balancieren – mit Bänken, Bällen, Reifen, Ringen, Kästen! Obwohl dies klassische Turngeräte sind, heißt das noch lange nicht, dass es langweilig wird. Es kommt halt darauf an, was man daraus macht!

INHALTE: Praktische Anregungen im Kleinkind und Eltern / Kind Turnen, Groß- und Kleingeräte spannend eingesetzt, methodisch-didaktische Orientierungshilfe



ÜL-C, SdÄ, JL, GH II (15 LP)

Nr. 22000

29./30.06.2019

Meerbusch

Sa. 10:00 – 16:00 Uhr

So. 10:00 – 16:00 Uhr

mit Quirin Kennes

60,00€/80,00€ ohne Verein

ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (15 LP)

Nr. 31003

31.08./01.09.2019

Grevenbroich

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

So. 10:00 – 15:30 Uhr

mit Uta Leysing

60,00€/80,00€ ohne Verein

Nachwuchs gezielt fördern – motorische Leistungsfähigkeit testen 6-12 Jahre

Inwieweit ist die allgemeine sportliche Leistungsfähigkeit von Kindern messbar? Wie können Schwächen gezielt angegangen und Stärken systematisch gefördert werden?

Antworten können sportmotorische Tests liefern. Die gewonnenen Daten bilden die individuelle Leistung in den fünf motorischen Fähigkeiten ab, woraufhin gezielt Nachwuchsförderung betrieben werden kann.

INHALTE:

- Theoretische Grundlagen motorischer Fähigkeiten
- Entwicklungsverläufe motorischer Fähigkeiten bei Kindern/Jugendlichen
- Vorstellung, praktische Umsetzung und Auswertung sportmotorischer Tests
- Erarbeitung spielerischer Übungsformen zur Verbesserung motorischer Fähigkeiten

ZIELE: In dieser Fortbildung werden sowohl die notwendigen theoretischen Grundlagen vermittelt als auch verschiedene Testvarianten praktisch umgesetzt, kritisch hinterfragt und gleichzeitig der Mehrwert motorischer Tests für die tägliche Trainingsarbeit aufgezeigt.

Streicheln, Spüren, Entspannen 3-6 Jahre

Viele Kinder leiden schon früh unter negativem Stress und Anspannung. Entspannung kann dazu beitragen, dass Stressfaktoren besser verarbeitet und emotionale Spannungen besser abgebaut werden.

INHALTE:

- Didaktik und Methodik von Entspannungseinheiten für Kinder
- Altersangepasste Entspannungsmethoden
- Bewegungselemente und Phantasiereisen

ÜL-C, SdÄ, JL, GH II (15 LP)

Nr. 22001

31.08./01.09.2019

Meerbusch

Sa. 10:00 – 17:00 Uhr

So. 10:00 – 15:00 Uhr

mit Gregor Krolewski

60,00 € / 80,00 € ohne Verein



ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK(8 LP)

Nr. 31104

05.09.2019

Kita Abenteuerland-Rommerskirchen

Do. 9:00 – 16:00 Uhr

mit Silvia Schwarz-Hollasch

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

Ernährung und Bewegung

Ein Thema, was seit Jahren immer mehr und mehr in den Vordergrund gerückt und in unserem heutigen Zeitalter nicht mehr wegzudenken ist.

INHALTE:

- Theoretisches Wissen und Freude an gesunder Ernährung
- Ernährungsspiele
- Bewegungsaufgaben rund um das Thema Ernährung

ZIEL ist es, Kindern im Sport unaufdringlich kleine Einheiten rund um die Ernährung zu vermitteln.

Vom Kindertanz bis zu Bewegungsgeschichten 4-10 Jahre

Insbesondere bei der Arbeit mit Kindern sind Übungsleiter und Erzieher immer wieder auf neue Impulse und Ideen angewiesen..

Leicht anwendbare Kindertänze, coole Hip-Hop Schrittfolgen und das spannende Vertanzen eines Bilderbuches lassen diesen Lehrgang zu einem Erlebnis werden.

Kinderakrobatik 6-10 Jahre

Die Zirkuswelt fasziniert Groß und Klein.

Dieser Zauber lässt sich mit einfachen Mitteln auch in Sportgruppen, Schulklassen, Ferienprogrammen und Projekten aller Art transportieren.

Der Lehrgang bietet eine Fülle an Ideen und praktischen Beispielen für eine gelungene Show-Vorführung und gibt Ratschläge zur Planung, Organisation und Gestaltung.

Schwerpunktmäßig werden wir uns mit dem Thema Akrobatik auseinandersetzen und erlernen verschiedene Zirkuselemente wie Jonglage und Clownerie.

ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (15 LP)

Nr. 31105

14.09.2019

Korschenbroich

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

mit Jutta Cordes

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, JL, GH II (15 LP)

Nr. 22002

21./22.09.2019

Dormagen

Sa. 10:00 – 17:00 Uhr

So. 10:00 – 15:00 Uhr

mit Nina Sillmann

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

ÜL-C, SdÄ, JL, GH II (8 LP)

Nr. 22052

28.09.2019

Dormagen

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

mit Nina Sillmann

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

Erlebnisturnen 6-14 Jahre

Trendsportarten wie „Le Parkour“ oder „Freerunning“ sind angesagt. Kinder und Jugendliche suchen die Herausforderung und sie wollen hip sein. Kunst- oder Geräteturnen klingt eher verstaubt. Dabei greifen die modernen Sportarten auf Elemente des Turnens zurück. Wie aber gelingt es, das klassische Sportangebot Turnen so attraktiv zu gestalten, dass es zum Erlebnis wird und Lust und Neugier der Kinder erhalten bleiben?

Dazu sensibilisiert die Fortbildung auf die Besonderheiten erfolgreicher Trends und eröffnet den Blick auf Aspekte des Abenteuer- und Erlebnissports.



ÜL-C, JL, SdÄ, GH II (15 LP)

Nr. 22004

28./29.09.2019

Dormagen

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

So. 9:00 – 15:00 Uhr

mit Marten Pollack

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

Einführung in den Abenteuer- und Erlebnissport 8 - 88 Jahre

Ein praxisorientierter Lehrgang, der zum Ziel hat, dass am Ende jede/r TeilnehmerIn ein breites Spektrum an Spielen im Bereich des Abenteuer- und Erlebnissports mitnehmen kann und sich über Möglichkeiten und Grenzen von Vertrauen und Verantwortung bewusst ist.

Methoden zur Gruppenstärkung und zum Vertrauensaufbau werden kennengelernt, die sich besonders im Outdoorbereich auf Klassen- oder Kursfahrten ideal integrieren.

INHALTE: Verbindung von Spielen, Teamfähigkeit und Vertrauen, Einführung und Grundlagen des Abenteuer- und Erlebnissports, angemessene theoretische Reflexion der Praxiseinheiten und -methoden, Sicherheitsaspekte.

ÜL-C, SdÄ, JL, GH II (15 LP)

Nr. 22003

05./06.10.2019

Meerbusch

Sa. 10:00 – 16:00 Uhr

So. 10:00 – 16:00 Uhr

mit Quirin Kennes

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

Die Turnzwerge von 0 bis 3 bewegt dabei

Fit für Kinder in Tageseinrichtungen und im Sportverein

Förderung der sensomotorischen Entwicklung für Kleinkinder

Die Anzahl der Kinder unter 3 Jahren, die einen Kindergarten besucht, wird insbesondere ab diesem Sommer immer größer – doch auch im Sportverein oder bei Tageseltern fordern schon die Kleinsten ihre Bewegungsbedürfnisse ein. Daher erarbeitet diese Fortbildung speziell die Entwicklungsgrundlagen von Kleinkindern.

Es werden Material- und Bewegungserfahrungen vorgestellt, die dieser Altersgruppe entsprechen. Hierzu gehören Informationen über Bindungstheorien, ganzheitliche sensomotorische Entwicklung, Raumgestaltung, Bewegungslandschaften, Bewegungslieder & Fingerspiele und Massage-Ideen. Eine besondere Bedeutung erhält die Stärkung der Kompetenz erwachsener Entwicklungsbegleiter.

Mini- und Maxi Tramp – sicher unterrichten

Kinder lieben es zu fliegen, zu schweben und zu springen.

Ziel dieses Lehrganges ist es, den Teilnehmern mittels einer fachspezifischen Einweisung die Möglichkeit zu eröffnen, das Mini- und Maxitrampolin im Bereich der Übungsstunde sicher einsetzen zu können.

INHALTE:

- Auf- und Abbau des Minitrampolins und des großen Trampolins
- Einsatz der Geräte unter Standardbedingungen
- Sicherheitsbestimmungen
- Versicherungsrecht, Aufsichts- und Verkehrssicherungspflicht, Unfallvermeidung
- Aktive und passive Hilfe- und Sicherungsstellungen, Korrekturhinweise,
- Einführung in das Springen auf dem Mini- und Maxitrampolin
- Vermittlung der Grundsprünge (ohne Salti)

HINWEIS: Die Teilnehmer erhalten eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung, die sie dazu befähigt, im Bereich Breitensport das Mini- und Maxitrampolin in der Übungsstunde einsetzen zu können.

ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (15 LP)

Nr. 31005

22./23.11.2019

Dormagen

Fr. 16:30 – 20:45 Uhr

Sa. 9:30 – 14:30 Uhr

mit Heide Förster

60,00 €/80,00 € ohne Verein

ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (15 LP)

Nr. 31006

23./24.11.2019

Neuss

Sa. 9:30 – 16:45 Uhr

So. 9:30 – 14:30 Uhr

mit Stefan Berghausen

60,00 €/80,00 € ohne Verein



Christmas for Kids 3-10 Jahre

Auf der Suche nach Inspirationen für die Weihnachtszeit?

In der Vorweihnachtszeit wird Uta „Klein“ und „Groß“ in die verzauberte Welt der Vorweihnachtszeit entführen.

INHALTE:

- Weihnachtliche Traumlandschaften
- Klänge, Düfte und Tänze
- Zauberhafte Entspannung

ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LP)

Nr. 31106

30.11.2019

Grevenbroich

Sa. 10:00 – 16:30 Uhr

mit Uta Leysing

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

Ganzkörpertraining im Herzsport

Anhand von einfachen bis hin zu komplexen Übungsformen werden Bewegungssequenzen zu den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Entspannung für den ganzen Körper mit und ohne Kleingeräte vorgestellt. Ziel ist es, praxisnah Ideen für ein Ganzkörpertraining zu vermitteln. Zudem wird das Notfallmanagement durchgenommen.

Zielgruppe: ÜL-B „Rehasport“ Profil „Innere Medizin“



BRSNW ÜL-B „Rehasport“
Profil „Innere Medizin“ (16 LP)
LSB ÜL-B Rehabilitation
„Innere Medizin“ inkl. Herz,
Diabetes (15 LP)

Nr. 36600

26./27.01.2019

Grevenbroich

Sa. 11:00 – 18:00 Uhr

So. 10:00 – 16:00 Uhr

mit Michael Görlach

80,00€ / 160,00€ ohne Verein



Vielfältige Einsatzmöglichkeiten von Spielen im Rehasport Rehabilitationsfortbildung „Innere Medizin“

Spiele sind ein wichtiger Bestandteil einer Rehasportstunde.

Spiele verbinden, haben einen hohen Aufforderungscharakter und bereiten Freude. Sie fördern die Kommunikation und helfen dabei, Hemmschwellen und Berührungängste abzubauen. Spiele sind bei weitem nicht nur dem Kinder- und Jugendsport vorbehalten. Als ein bedeutendes Element didaktischen Planens und Handelns, kann man mit Spielen bei den verschiedenen Adressatengruppen „Herzsport“, „Lungensport“, „Sport bei Diabetes“ positive Wirkungen erzielen. Zu achten ist hierbei auf die Auswahl, Gestaltung und Leitung von Spielen.

Im allgemeinen eher mechanisch und monoton verlaufende Trainingseinheiten, wie Kraft- oder Ausdauerschulung, können spielerisch aufgelockert und attraktiv gestaltet werden. Ebenso können Koordination und Gedächtnisleistung durch kurzweilige und anregende Spielformen, die von den eigenen Schwächen ablenken und zum Weiterüben motivieren, trainiert werden.

INHALTE:

- Spiele ohne und mit Handgeräten bzw. Hilfsmitteln,
- Spiele mit unterschiedlicher Intention
- Spiele und ihre Wirkung auf den Einzelnen und das Gruppengeschehen
- Kleine Spiele zur Förderung z.B. des Gesundheitsverständnisses
- Belastungsdosierung in Spielen
- Modifikationen von Spielen planen, durchführen und auswerten
- Notfallmanagement/Erfahrungsaustausch
- Aktuelles aus dem Bereich Sport in der Rehabilitation

ZIELE:

- Die Übungsleiter/innen sollen ein umfassendes Repertoire an Spielen erwerben und deren Einsatzmöglichkeiten kennen lernen.
- Die Notwendigkeit der Modifikation und Differenzierung von Übungsinhalten, soll anhand von praktischen Beispielen erfahren, erprobt und angewendet werden.
- Die Stärkung der Handlungskompetenz der Übungsleiter/innen zur Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit steht im Vordergrund im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele über die Inhalte der Qualifizierung.

LSB ÜL-B Rehabilitation
„Innere Medizin“ inkl. Herz,
Diabetes (15 LP)

BRSNW Lizenzverlängerung beim
BRSNW möglich

Nr. 36601

23./24.02.2019

Dormagen

Sa. 9:00 – 16:00 Uhr

So. 9:00 – 15:00 Uhr

mit Karin Schreiber

80,00 € / 100,00 € ohne Verein

Cool down und Warm up im Herzsport

Fehlt wieder einmal eine pfiffige Idee zur Erwärmung? - Wie können wir uns verabschieden?

Überwiegend mit induktiver Methodik werden Bewegungserfahrungen und Ideen für den Stundeneinstieg und -ausklang gesammelt mit dem Ziel, die Inhalte zielgruppenspezifisch anzuwenden. Dabei sind die Förderung der Koordination und Kondition ebenso Inhalt, wie die Regeneration, die Belastungsdosierung und das Notfallmanagement.

Zielgruppe: ÜL-B „Rehasport“ Profil „Innere Medizin“

Osteoporose und Arthrose – Welche Bewegungsangebote passen? Rehabilitationsfortbildung „Orthopädie“

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkkrankheiten und beschreibt den Zustand nach Zerstörung der Knorpelschicht eines Gelenks und den damit einhergehenden Knochenveränderungen. Die Osteoporose betrifft die Knochenstruktur und ist ebenfalls weit verbreitet.

Es werden methodische Reihen zu den Themen Koordination (u.a. Sturzprophylaxe, Gangschule) als auch gezielte funktionelle Gymnastik angeboten.

INHALTE:

- Herausarbeiten der Schwerpunkte beider Krankheitsbilder
- Worin bestehen Unterschiede und wie sehen Gemeinsamkeiten aus?
- Aktueller Stand und neue Erkenntnisse-spezielle Bewegungsangebote für Osteoporose und Arthrose-Betroffene
- Welche Herausforderungen stellt der Alltag dar?
- Notfallmanagement und praktische Übungen zu Notfallsituationen

ZIELE:

- Förderung der Gelenkbeweglichkeit und Bewegungssicherheit im Alltag. Gezielte Übungsprogramme zur Gestaltung der Rehasportstunde.
- Erweiterung und Vertiefung der Handlungskompetenzen von Übungsleitern im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele über die Inhalte der Qualifizierung.

BRSNW ÜL-B „Rehasport“
Profil „Innere Medizin“ (16 LP)
LSB ÜL-B Rehabilitation
„Innere Medizin“ inkl. Herz,
Diabetes (15 LP)

Nr. 36602

09./10.03.2019

Grevenbroich

Sa. 11:00 – 18:00 Uhr

So. 10:00 – 16:00 Uhr

mit Michael Görlach

80,00€/160,00€ ohne Verein



LSB ÜL-B Rehabilitation
„Orthopädie“ inkl. Krebs (15 LP)

BRSNW Lizenzverlängerung beim
BRSNW möglich

Nr. 36500

06./07.04.2019

Grevenbroich

Sa. 9:30 – 16:30 Uhr

So. 9:30 – 15:30 Uhr

mit Iris Müller

80,00€/100,00€ ohne Verein

Sport und Krebs im Rehasport – Rehabilitationsfortbildung „Orthopädie“

Vor, während und nach einer Krebstherapie kommt es häufig zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität. Die Bewegung kann hierbei von großer Bedeutung sein die Beeinträchtigungen besser zu ertragen und zu überwinden.

INHALTE: • Methodisch-didaktische Vorgehensweise bei Krebspatienten • Übungsauswahl mit und ohne Kleingeräte • Lymphatisches System • Neues und bewährtes im Bereich Sport und Krebs • Notfallmanagement und praktische Übungen zu Notfallsituationen

ZIEL: Erweiterung und Vertiefung der Handlungskompetenzen von Übungsleitern im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele über die Inhalte der Qualifizierung.

Attraktive Einstimmungs- und Ausklangphasen Profilübergreifende Fortbildung Orthopädie/Innere Medizin/Neurologie

Die körperliche, kognitive und psychosoziale Einstimmung und Ausklang ist eine unerlässliche Voraussetzung für eine Sportstunde im Reha Bereich und gehört in eine jede Rehabilitationsstunde. Vielfältige Möglichkeiten und Impulse zur Erweiterung der Gestaltung von attraktiven Einstimmungs- und Ausklangphasen in den drei Profilen

INHALTE: • Übungsformen zur Förderung der Bewegungssicherheit • Spielerische Erwärmung und Ausklänge • Atemkraft als Lebenskraft • Attraktive Ausklangphasen mit Blick auf Sport- und Bewegungsnahen Entspannungsformen • ausgewählte Indikationen der 3 Profile • sportpraktische Inhalte von Erkrankungen anderer Profile • Kennenlernen/Erfahrungsaustausch neurologischer (Begleit-) Erkrankungen • zielgerichtete individuelle Korrekturen • Hausaufgaben/Tipps und Übungen für Zuhause • Gestaltung von Informationsphasen • Notfallmanagement in den drei Profilen • Aktuelles zum Rehabilitationssport in NRW

ZIELE: • Erweiterung/Vertiefung der Fähigkeiten und Kenntnisse der ÜL hinsichtlich des Themas „Attraktive Einstimmungs- und Ausklangphasen“ • Erweiterung/Vertiefung der Handlungskompetenzen der ÜL bzgl. des sinnvollen Einsatzes bzw. der Modifizierung von Übungsgut • Berücksichtigung der psychosozialen Rehabilitationsziele und Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit • Transfer in den Lebensalltag der Teilnehmenden in den Rehasportgruppen

LSB ÜL-B Rehabilitation
„Orthopädie“ inkl. Krebs (15 LP)

BRSNW Lizenzverlängerung beim
BRSNW möglich

Nr. 36501

15./16.04.2019

Korschenbroich

Mo. 9:00 – 17:00 Uhr

Di. 9:00 – 14:00 Uhr

mit Ute Ahn

80,00 € / 100,00 € ohne Verein

LSB ÜL-B Rehabilitation
„Innere Medizin“ incl. Herz,
Diabetes, Orthopädie incl. Krebs,
Neurologie (15 LP)

BRSNW Lizenzverlängerung beim
BRSNW möglich

Nr. 36900

15./16.07.2019

Korschenbroich

Mo. 9:00 – 17:00 Uhr

Di. 9:00 – 14:00 Uhr

mit Ute Ahn

80,00 € / 100,00 € ohne Verein

Koordination und Kraft spielerisch gefördert für den Alltag Rehabilitationsfortbildung „Innere Medizin“

Koordination kann durch ausgewählte Übungen bei den verschiedenen Adressatengruppen (Herzsport, Sport bei Diabetes, Lungensport, paVk), verbessert werden und führt u.a. zu einer ökonomischeren Durchführung von Bewegung. Die Bewegungssicherheit wird erhöht und hat positive Auswirkungen auf die Alltagsmotorik und somit auf die Alltagshandlungen und Lebensqualität. Praxisnahe Ideen zur Förderung von Koordination und Kraft spielerisch angewandt werden aktiv erlebt, analysiert und weiterentwickelt.

INHALTE:

- Attraktive Übungen – und Spielformen für die verschiedenen Zielgruppen zur Förderung der Koordinations- und Kraftfähigkeit
- Koordinationstraining mit / ohne Kleingerät
- Vertiefung von theoretischen Grundlagen zum Thema Koordination und Kraft
- Spielerische Übungen zur Verbesserung Körperwahrnehmung
- Gleichgewichtsschulung am Bsp. von Alltagshandlungen
- Notfallmanagement / Erfahrungsaustausch

ZIELE:

- Fähigkeiten und Kenntnisse hinsichtlich des Themas „Koordination und Kraft spielerisch gefördert für den Alltag“ vertiefen und in praktischen Beispielen anwenden können
- Erweiterung und Vertiefung der Handlungskompetenz von Übungsleitern zum sinnvollen Einsatz bzw. Modifizierung von Übungs- und Spielformen
- Förderung von psycho-sozialen Aspekten im Rehasport

LSB ÜL-B Rehabilitation
„Innere Medizin“ inkl. Herz,
Diabetes (15 LP)

BRSNW Lizenzverlängerung
beim BRSNW möglich

Nr. 36603

07./08.09.2019

Dormagen

Sa. 9:00 – 16:00 Uhr

So. 9:00 – 15:00 Uhr

mit Karin Schreiber

80,00€/100,00€ ohne Verein



Sport und Bewegung nach Bandscheibenvorfall Rehabilitationsfortbildung Orthopädie

Ein Bandscheibenvorfall stellt für viele Betroffene einen erheblichen Eingriff in die alltäglichen Abläufe dar. Wie und was ist jetzt wichtig, was besonders zu beachten, einfach in der Umsetzung und hilfreich? Ein theoretischer Einstieg bezüglich der Anatomie und Funktionsweise der betroffenen Strukturen: Welche Sportangebote sind bei welcher Problematik (HWS,BWS,LWS) günstig und welche eher ungünstig?



INHALTE:

- Bewegungsangebote, die insbesondere die Differenzierungs-, Umstellungs- und Gleichgewichtsfähigkeit bezogen auf den Alltagstransfer herstellen
- Erweiterung der Kompetenzen im Bereich Funktionelle Gymnastik mit dem Fokus Stabilisation
- Durchführung gezielter Korrekturmaßnahmen (allgemein und individuell)
- Informationsphasen und Tipps für die Umsetzung für Zuhause
- Notfallmanagement und praktische Übungen zu Notfallsituationen

ZIEL: Jede Bewegung ist besser als keine! Bewusstes Handeln und Umsetzen der Funktionskreise (Heben und Tragen, Sitzen und Aufstehen, Liegen und Aufstehen, Stand) zu einen und motivierende Bewegungsangebote zum anderen.

LSB ÜL-B Rehabilitation
„Orthopädie“ inkl. Krebs (15 LP)

BRSNW Lizenzverlängerung beim
BRSNW möglich

Nr. 36502

12./ 13.10.2019

Grevenbroich

Sa. 9:30 – 16:30 Uhr

So. 9:30 – 15:30 Uhr

mit Iris Müller

80,00 € / 100,00 € ohne Verein

Kreative Stundenideen mit Spiel und Tanz Rehabilitationsfortbildung „Innere Medizin“

Spiele wie auch Tanz verbinden, bereiten Freude und haben einen hohen Anforderungscharakter. Beides fördert die sozialen Interaktionen und kann helfen, Berührungängste abzubauen. Bei den verschiedenen Adressatengruppen „Herzsport“, „Lungensport“ oder „Sport bei Diabetes“ kann sowohl mit Spiel als auch mit Tanz durch didaktisches Handeln eine positive Wirkung erzielt werden. Wichtig ist die Auswahl, Gestaltung und Leitung von Spiel und Tanz in diesen Gruppen. Es werden durch spielerische wie auch tänzerische Elemente koordinative Fähigkeiten trainiert und die Gedächtnisleistung verbessert.

INHALTE:

- Spiele ohne und mit Hilfsmitteln bzw. kleinen Handgeräten
- Spiele zur Förderung des Gesundheitsverständnisses
- Modifikation von Spielen
- Tänze zur Förderung von Koordination und sozialer Interaktion
- Modifikation von Tänzen
- Notfallmanagement/ Erfahrungsaustausch
- Aktuelles aus dem Bereich Sport und Rehabilitation

ZIELE:

Die Teilnehmer erwerben ein Repertoire an Spielen und Tänzen und lernen deren Einsatzmöglichkeiten in der Rehasportgruppe kennen. Anhand praktischer Beispiele sollen notwendige Modifikationen und Differenzierungen der Spiele und Tänze erfahren, erprobt und angewendet werden. Im Fokus steht die Stärkung der Handlungskompetenz der Übungsleiter/innen zur Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit mit Hinblick auf die Förderung der übergeordneten und individuellen Rehabilitationsziele.

LSB ÜL-B Rehabilitation
„Innere Medizin“ inkl. Herz,
Diabetes (15 LP)

BRSNW Lizenzverlängerung
beim BRSNW möglich

Nr. 36604

26./27.10.2019

Grevenbroich

Sa. 9:30 – 16:30 Uhr

So. 9:30 – 15:30 Uhr

mit Astrid Wunderlich

80,00€ / 100,00€ ohne Verein



Gesundheitspaket im Herzsport – Rehabilitationsfortbildung „Innere Medizin“

Ein Paket mit unterschiedlicher Ausrichtung; Im Bereich der Venen-Fitness erfolgt ein kurzer theoretischer Einstieg; Der Fuß und die „Venenproblematik“ stehen dabei im Vordergrund und werden in Kombination mit Praxiselementen angeboten.

Die „Verpackung“ ist oft entscheidend, wenn es darum geht, funktionelle Bewegungsangebote sinnvoll mit Freude und Spaß zu vermitteln; Entwicklung kreativer Ideen, die die Teilnehmer/innen akzeptieren.

Bewegungsangebote im Gehen, Stehen und Sitzen runden dieses Paket ab. Im Fokus stehen hier eher Angebote für ältere und oder schwächere Teilnehmer/innen. aus den Bereichen Körperwahrnehmung, Koordination in Einzel-, Partner- und Kleingruppenarbeit.

INHALTE:

- Venenfitness – Fußgymnastik und die Bedeutung der Füße im Alltag
- Auf die „Verpackung“ kommt es an – Funktionelle Bewegungsangebote aus den Bereichen Koordination, Kraft und Ausdauer, die im Alltag umsetzbar sind
- Bewegungsangebote im Gehen, Stehen- und Sitzen; die Inhalte werden in verschiedenen Organisationsformen durchgeführt (Einzel-, Partner/innen und Gruppenarbeit)
- Notfallmanagement und praktische Übungen zu Notfallsituationen

ZIEL: Förderung, Erweiterung und Vertiefung von Handlungskompetenzen hinsichtlich der Rehabilitationsziele.

Sturzprophylaxe – Rehabilitationsfortbildung „Orthopädie“

Mit zunehmendem Alter sowie nach Knie- und Hüft-OPs steigt das Sturzrisiko. Gezielte Bewegungsprogramme können dazu beitragen, die Sturzgefahr zu verringern und zu mehr Standfestigkeit und Bewegungssicherheit führen.

INHALTE:

- Gleichgewichts- und Koordinationsschulung
- Muskelaufbau- und Stabilisationstraining
- Erkennen der funktionellen und anatomischen Zusammenhänge
- Gestaltung zielgruppenspezifischer Angebote zur Sturzprophylaxe
- Notfallmanagement und praktische Übungen zu Notfallsituationen

ZIEL: Erweiterung und Vertiefung der Handlungskompetenzen von Übungsleitern im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele über die Inhalte der Qualifizierung.

LSB ÜL-B Rehabilitation
„Innere Medizin“ inkl. Herz,
Diabetes (15 LP)

BRSNW Lizenzverlängerung beim
BRSNW möglich

Nr. 36605

09./10.11.2019

Grevenbroich

Sa. 9:30 – 16:30 Uhr

So. 9:30 – 15:30 Uhr

mit Iris Müller

80,00€/100,00€ ohne Verein

LSB ÜL-B Rehabilitation „Ortho-
pädie“ incl. Krebs (15 LP)

BRSNW Lizenzverlängerung
beim BRSNW möglich

Nr. 36503

16./17.11.2019

Grevenbroich

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

So. 9:00 – 14:00 Uhr

mit Edda Baucke

80,00€/100,00€ ohne Verein

Pilates-Rücken-Faszien – Rehabilitationsfortbildung „Orthopädie“

Rückenbeschwerden, Gelenkbeschwerden oder muskuläre Verspannungen stellen für viele Betroffene einen erheblichen Eingriff in die alltäglichen Abläufe dar. Im Hinblick auf die Anatomie und Funktionsweise der betroffenen Strukturen werden Übungen aus dem Pilates und Rückenbereich hinsichtlich verschiedener Krankheitsbilder als geeignet oder ungeeignet und vom Einfachen zum Komplexen eingestuft.

INHALTE: • Vermittlung / Auffrischung von anatomischen Kenntnissen • Vorstellung der verschiedenen Trainingskonzepte • Modifizierung der funktionellen Übungen • Alltagstransfer • Notfallmanagement und praktische Übungen zu Notfallsituationen

ZIEL: Erweiterung und Vertiefung der Handlungskompetenzen im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele.

Attraktive Einstimmungs- und Ausklangphasen Profilübergreifende Fortbildung Orthopädie/Innere Medizin/Neurologie

Die körperliche, kognitive und psychosoziale Einstimmung und Ausklang ist eine unerlässliche Voraussetzung für eine Sportstunde im Reha Bereich und gehört in eine jede Rehabilitationsstunde. Vielfältige Möglichkeiten und Impulse zur Erweiterung der Gestaltung von attraktiven Einstimmungs- und Ausklangphasen in den drei Profilen

INHALTE: • Übungsformen zur Förderung der Bewegungssicherheit • Spielerische Erwärmung und Ausklänge • Atemkraft als Lebenskraft • Attraktive Ausklangphasen mit Blick auf Sport- und Bewegungsnahe Entspannungsformen • ausgewählte Indikationen der 3 Profile • sportpraktische Inhalte von Erkrankungen anderer Profile • Kennenlernen/Erfahrungsaustausch neurologischer (Begleit-) Erkrankungen • zielgerichtete individuelle Korrekturen • Hausaufgaben/Tipps und Übungen für Zuhause • Gestaltung von Informationsphasen • Notfallmanagement in den drei Profilen • Aktuelles zum Rehabilitationssport in NRW

ZIELE: • Erweiterung/Vertiefung der Fähigkeiten und Kenntnisse der ÜL hinsichtlich des Themas „Attraktive Einstimmungs- und Ausklangphasen“ • Erweiterung/Vertiefung der Handlungskompetenzen der ÜL bzgl. des sinnvollen Einsatzes bzw. der Modifizierung von Übungsgut • Berücksichtigung der psychosozialen Rehabilitationsziele und Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit • Transfer in den Lebensalltag der Teilnehmenden in den Rehasportgruppen

LSB ÜL-B Rehabilitation
„Orthopädie“ inkl. Krebs (15 LP)

BRSNW Lizenzverlängerung
beim BRSNW möglich

Nr. 36504

23./24.11.2019

Grevenbroich

Sa. 9:30 – 16:30 Uhr

So. 9:30 – 15:30 Uhr

mit Astrid Wunderlich

80,00€ / 100,00€ ohne Verein

LSB ÜL-B Rehabilitation
„Innere Medizin“ inkl. Herz,
Diabetes, Orthopädie inkl. Krebs,
Neurologie (15 LP)

BRSNW Lizenzverlängerung
beim BRSNW möglich.

Nr. 36901

23./24.11.2019

Korschenbroich

Sa. 9:00 – 17:00 Uhr

So. 9:00 – 14:00 Uhr

mit Ute Ahn

80,00€ / 100,00€ ohne Verein

Sanftes Ausdauer- und Krafttraining im Herzsport

Ruhiges, konzentriertes Ausdauer- und Krafttraining, harmonische Abläufe und regenerierende Ruhe und Erholung bilden die Inhalte. Dabei kommen Methoden aus der Funktionsgymnastik ebenso zur Anwendung, wie teilnehmerorientiertes Arbeiten, die Berücksichtigung der Bedürfnisse der Betroffenen und das Notfallmanagement.

ZIELGRUPPE: ÜL-B „Rehasport“ Profil „Innere Medizin“

Sport und Bewegung nach Schlaganfall Rehabilitationsfortbildung „Neurologie“

Unter Berücksichtigung des individuellen Fähigkeitsniveaus der Betroffenen liegen die Schwerpunkte dieses Lehrganges in den Bereichen

- Gleichgewichts- und Koordinationsschulung
- Sturzprävention
- Wahrnehmungstraining
- kognitives Bewegungstraining
- Notfallmanagement und praktische Übungen zu Notfallsituationen

Von einfachen funktionellen Anforderungen bis hin zu komplexen spielerischen Aufgaben werden zahlreiche Möglichkeiten vorgestellt, um Übungsstunden gezielt aufbauen und durchführen zu können.

ZIELE:

- Förderung von Bewegungssicherheit und Alltagsmobilität.
- Erweiterung und Vertiefung der Handlungskompetenzen von Übungsleitern im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele über die Inhalte der Qualifizierung.

BRSNW ÜL-B „Rehasport“
Profil „Innere Medizin“ (16 LP)

LSB ÜL-B Rehabilitation
„Innere Medizin“ inkl. Herz,
Diabetes (15 LP)

Nr. 36606

30.11./01.12.2019

Grevenbroich

Sa. 11:00 – 18:00 Uhr

So. 10:00 – 16:00 Uhr

mit Michael Görlach

80,00 € / 160,00 € ohne Verein



LSB ÜL-B Rehabilitation
„Neurologie“ (15 LP)

BRSNW Lizenzverlängerung beim
BRSNW möglich.

Nr. 36700

07./08.12.2019

Grevenbroich

Sa. 9:30 – 16:30 Uhr

So. 9:30 – 15:30 Uhr

mit Iris Müller

80,00 € / 100,00 € ohne Verein

Anmeldung

Schriftlich durch Fax, E-Mail, Anmeldekarte oder online unter:

www.ksbneuss.de

Bei fehlerhafter Bankverbindung werden die fälligen Gebühren den Teilnehmern belastet.

Bestätigung|Warteliste

Postalische Bestätigung erfolgt nach Eingang der Anmeldung. Circa 2 Wochen vor Lehrgangsbeginn wird die Einladung per Mail oder postalisch verschickt. Bei Wartelistenplatz werden Sie benachrichtigt.

Lehrgangsabsage

Sollte eine Veranstaltung nicht stattfinden, erhalten Sie ca. 8 Tage vorher Bescheid. Bei bereits bezahlter Teilnahmegebühr wird diese umgehend zurück überwiesen.

Stornierung

Eine Stornierung ist nur schriftlich möglich. Hierbei ist das Eingangsdatum maßgebend.

- Die Stornogebühr bis 3 Wochen vor Lehrgangsbeginn beträgt 10 % der Lehrgangsgebühr, mindestens jedoch 6,00 €.
- Die Stornogebühr vom 20. bis 7. Tag vor Lehrgangsbeginn beträgt 50 % der Lehrgangsgebühr.
- Bei späterer Abmeldung oder Nichtantritt wird die gesamte Lehrgangsgebühr fällig.

Mahngebühr

- Die erste Mahnung erfolgt kostenfrei. Die zweite Mahnung kostet 10,00 € zusätzlich.
- Die dritte Mahnung erfolgt mit Einschreiben/Rückschein und kostet 15,00 €.
- Danach übergeben wir die Angelegenheit unserem Inkassobüro.

Fremdlizenzen

Hierbei ist die Bescheinigung an den entsprechenden Verband zu senden. Erkundigen Sie sich vorher, ob der Verband die Lizenzverlängerung anerkennt.

Versicherung

Mitglieder eines Sportvereines sind im Rahmen des Versicherungsvertrages mit der Sporthilfe e.V. in den Bereichen Unfall und Haftpflicht über ihren Verein versichert. Vereinsgebundene Teilnehmer sind über den Veranstalter in gleicher Weise Zusatzversichert.

Datenschutz

Der LandesSportBund sowie die KSB / SSB's wickeln alle Qualifizierungsmaßnahmen im Sport in NRW über das zentrale EDV-Kurs- und Lehrgangsprogramm „VeasySport“ ab. Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass Sie mit ihrer Anmeldung Ihr Einverständnis für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten über diese zentrale Datenbank im Rahmen der Zweckbestimmung des LSB einschließlich seiner Töchter sowie der KSB / SSB's erklären. Wir verpflichten uns, die erhobenen Daten unter Einhaltung des Bundesdatenschutzgesetzes nur als Mittel zur Erfüllung unserer eigenen Geschäftszwecke und sachgemäßen Aufgaben zu verwenden. Weitere Info's finden Sie auf unserer Homepage www.ksbneuss.de/Datenschutz.

Impressum

SportBund Rhein-Kreis Neuss e.V. (KSB Neuss)

Druck: Hansa-Druckerei & Verlag OHG. Auflage. 9.500

Layout: thullmedia · Manfred Thull

Bilder: LSB NRW · Fotos: Andrea Bowinkelmann
Pixabay.com, Fotolia.de

Legende

Abenteuer und Erlebnissport	A+E	Lerneinheit	LE
Bewegung, Spiel u. Sport 6-12	BeSS	Lizenzpunkte	LP
Bewegungserziehung im Kleinkind- u. Vorschulalter	BiKuV	Landessportbund	LSB
Behinderten- u. Rehabilitationssportverband	BRSNW	Leichtathletik Verband Nordrhein	LVN
Erwachsene	EW	Sport der Älteren	SdÄ
Gesundheitstraining für Kinder	GfK	Sporthelfer	SH
Gruppenhelfer	GH	Übungsleiter-C	ÜL-C
Jugendleiter	JL	Vereinsmanager	VM



sparkasse-neuss.de/s-quin

Einfach mehr Wert.

S-Quin – das Girokonto mit attraktiven Extras.

Mit S-Quin haben Sie immer gute Karten: Viele Vorteile aus den Bereichen Banking, Freizeit, Service sowie Sicherheit warten nur darauf, Ihnen das Leben leichter zu machen. Weitere Infos erhalten Sie in allen Filialen oder im Internet.

 Sparkasse
Neuss



MACHT SPORT!

Sportförderung ist im Rhein-Kreis-Neuss ein erfolgreiches Mannschaftsspiel. Hierfür steht unser 4-Türen-Modell.

Rhein-Kreis-Neuss macht Sport! – Das ist Programm, um noch mehr Menschen in Bewegung zu bringen und weitere Kräfte zu mobilisieren.

www.rhein-kreis-neuss-macht-sport.de

**rhein
kreis
neuss**