

SPORTJUGEND
im KreisSportBund
Viersen e.V.



KreisSportBund
Viersen e.V.



Qualifizierung im Sport 2020

Aus- und Fortbildungen



SPORT BEWEGT DEN KREIS VIERSEN!

www.ksb-viersen.de



Feedback zum Qualifizierungsheft 2020

Das Fortbildungsangebot soll Ihnen als Aktive im Sport helfen, sich mit neuen Themen zu befassen und Inspirationen und Fertigkeiten für Ihre Sportpraxis zu erhalten.

Wir als KreisSportBund Viersen möchten sicherstellen, dass das Angebot Ihren Bedürfnissen und Interessen entspricht. Geben Sie uns Rückmeldung, was Ihnen gefallen hat und was wir im nächsten Jahr noch besser machen können.

Orientieren Sie sich bei Ihrer Rückmeldung an unten aufgeführte Fragen und nutzen dazu folgenden Kontakt:

Svenja.Deutsch@kreis-viersen.de oder telefonisch 02162 39-1744

Vielen Dank!

1 Wie zufrieden sind Sie mit dem Fortbildungsangebot für 2020?

Bitte vergeben Sie eine Schulnote:

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

2 Welche Bereiche interessieren Sie am meisten?

Ausbildungen

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Sporthelfer-Ausbildung | <input type="radio"/> Sportabzeichen-Prüfer/-in |
| <input type="radio"/> Übungsleiter-C-Ausbildung | <input type="radio"/> Vereinsmanagement |
| <input type="radio"/> im Bereich Prävention und Reha | |

Themen

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Kinder und Jugendliche | <input type="radio"/> Sport für Menschen mit Demenz |
| <input type="radio"/> Erste Hilfe | <input type="radio"/> Selbstbehauptung und Selbstverteidigung |
| <input type="radio"/> Ernährung | <input type="radio"/> Prävention sexualisierter Gewalt |
| <input type="radio"/> Abenteuer- und Erlebnissport | <input type="radio"/> Vereinsführung (Kasse, Presse, Projektmanagement, Recht, Mitgliedergewinnung etc.) |
| <input type="radio"/> Alltags-Fitness-Test | <input type="radio"/> Integration |
| <input type="radio"/> Rehabilitationsangebote | |
| <input type="radio"/> Yoga und Fitness | |

3 Welche Themen fehlen Ihnen?

.....

.....

.....

Liebe Übungsleiter/-innen, liebe Sportbegeisterte,

im Sport aktiv zu sein heißt auch, sich weiterzubilden. Kenntnisse auffrischen, vertiefen und Neues erfahren ist besonders im Sport ein wichtiger Faktor, um den Bedürfnissen der Vereinsmitglieder entgegenzukommen.

Für das Jahr 2020 haben wir deshalb ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt: Ob Sie sich für Fortbildung im Bereich Kinder- und Jugendförderung interessieren, sich genauer mit Reha-Themen beschäftigen oder den ersten Schritt zum Übungsleiter-C-Schein machen möchten: In unserem Qualifizierungsheft finden Sie zahlreiche Angebote für Ihre Weiterbildung. Wir stellen Ihnen neue Sportarten und Workouts vor, die leicht zu erlernen sind und Ihr Vereinsangebot erweitern können.

In unseren KURZ UND GUT-Seminaren spüren wir außerdem den Entwicklungen im Sport nach und beschäftigen uns mit der organisatorischen Arbeit im Verein. An einem Abend erfahren Sie in komprimierter Form die Grundlagen zu einem spezifischen Thema und bekommen Hinweise und Tipps, wie das Gelernte in den Vereinen umgesetzt werden kann.

Über Lob, Kritik und Anregungen zu unserem Qualifizierungsprogramm freuen wir uns. Nutzen Sie einfach das nebenstehende Formular und erzählen Sie uns, wie wir die Fortbildungen noch besser auf Ihre Interessen abstimmen können. Denn darum geht es – Ihnen als Vereinsaktive spannende und nützliche Weiterbildungsangebote zu eröffnen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern des neuen Programms und viele interessante Fortbildungsstunden mit den Kollegen/-innen.



Ihre Ansprechpartner/-innen



Klaudia Schleuter
Geschäftsführerin
Tel. 02162 39-1741
KSB@kreis-viersen.de



Gregor Krolewski
Stellvertretung der Geschäftsführung, NRW
bewegt seine KINDER!, Nachwuchsförderung
Tel. 02162 39-1742
Gregor.Krolewski@kreis-viersen.de



Jutta Bouscheljong
Beraterin Bewegungskindergärten/Sportvereine
Tel. 0178 7100173, Kita_KSB@gmx.de
Sportabzeichen
Tel. 02162 39-1734 (Mi 11:00 - 16:00 Uhr)
Jutta.Bouscheljong@kreis-viersen.de



Svenja Deutsch
Assistenz, Qualifizierung
Tel. 02162 39-1744
Svenja.Deutsch@kreis-viersen.de



Lisa Naumann
Integration
Tel. 02162 39-1731
Lisa.Naumann@kreis-viersen.de



Ewgenia Schnell
Verwaltung/Finanzen,
Qualifizierung (Anmeldung)
Tel. 02162 39-1743
Ewgenia.Schnell@kreis-viersen.de

Engagementförderung KSB/SJ Viersen



Inhaltsverzeichnis

Zertifikatsausbildungen

Ehrenamtsmanager/-in - Basismodul - im Blended-Learning-Format -	14
Ehrenamtsmanager/-in - Aufbaumodul - im Blended-Learning-Format -	15

Informationsveranstaltungen

Fit für die Kassenprüfung	16
Sport und Nachhaltigkeit	16
Grundlagen Vereinsmanagement für neu gewählte Vorstandsmitglieder.	16
Zeigt, was euer Verein alles leistet! - Öffentlichkeitsarbeit und mehr!	16
Prävention sexualisierte Gewalt	16

KURZ UND GUT-Seminare

Kooperationen-Fusionen-Abspaltungen.	17
Rechts- und Versicherungsfragen.	17
Grundlagen der Buchführung	17
eManagement im Sportalltag	17

Ausbildungen für die Vereinspraxis

Sporthelfer/-innen-Ausbildung

Sporthelfer/-in I und II (SH I, SH II)	20
Sporthelfer/-in II (SH II)	22

Übungsleiter/-innen-C-Ausbildungen

ÜL-C, Trainer/-in-C, JL Basismodul	24
Aufbaumodul Übungsleiter/-in-C Breitensport sportartübergreifend.	26
Aufbaumodul Übungsleiter/-in-C Kinder/Jugendliche.	28

Übungsleiter/-innen-B-Ausbildung - Bewegungserziehung

Bewegungsförderung in Sportverein und Kita	29
--	----

Übungsleiter/-innen-B-Ausbildungen - Rehabilitation

Sport in der Rehabilitation, Basismodul Erwachsene	31
Sport in der Rehabilitation, Aufbaumodul: Profil Innere Medizin	32

Fortbildungen 1. Lizenzstufe

Übungsleiter/-innen-C-Fortbildungen

YogaFitness Pre-Class I	34
YogaFitness Pre-Class II - Aufbauseminar.	35
YogaFitness Pre-Class III - Erweiterungsseminar.	36
In der Ruhe liegt die Kraft - Stressbewältigung & Entspannung	37
Crosstraining - Funktionale Fitnessübungen mit und ohne Gerät (TRX, Kettlebell, Battlerope).	38
Yoga für Kinder	39
Fit im Alter	40



Kreativer Kindertag (3-5-Jährige)	41
Balanced Workout	42
Stressabbau mit Tai Chi Chuan.....	43
Deutsches Sportabzeichen - Prüfer-Aus-/Fortbildung	44
Abwechslungsreiche Spielideen - vielseitige Einsatzmöglichkeiten kleiner und großer Spiele	45
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	46
Erste-Hilfe-Lehrgang mit Schwerpunkt „Unfälle im Sport“	47
Outdoor-Fitness	48
Im Sitzen schwitzen	50
Line Dance - mehr als eine Tanz-Alternative	51
Vital 60+ im Wasser.....	52
Trendsport im Verein	53
Turnen ist mehr - wir bringen Kinder an die Turngeräte	54
Sport zu zweit - Fit in der Schwangerschaft	55

Fortbildungen 2. Lizenzstufe

Übungsleiter/-innen B-Fortbildungen Kinder

Wieso, weshalb, warum? - Bewegung macht schlau! Psychomot. Förderung exek. Funktionen	57
Natürlich draußen! Natur und Ruhe spielerisch erleben	58
Es ist normal, anders zu sein!	59
Auf in's Bewegungsabenteuer - Risiko und Wagnis zum Erlebnis werden lassen.	60
Schlabbermaus und Klettermax - U3	61
Spielen, spielen und noch mehr spielen	62

Übungsleiter/-innen-B-Fortbildung – Prävention alle Profile

Fuß, Hüfte und Schulter - kleine Übungen für mehr Beweglichkeit	64
Faszien-Yoga Tai Chi - Qi Gong	65

Übungsleiter/-innen-B-Fortbildung – Prävention

Faszination Faszientraining.....	62
----------------------------------	----

Übungsleiter/-innen-B-Fortbildung – Rehabilitation

Dauerthema Rückenschmerz - Schmerzbewältigung/Schmerzmanagement	66
Beckenboden in der Wirbelsäulengymnastik.....	67
Wenn der Nacken nicht mehr locker lässt - die Feldenkrais-Methode	68
Attraktive Einstimmungs- und Ausklangphasen	69

Angebote vom Stadtsportbund Mönchengladbach

Basismodul Rehabilitation Erwachsene	70
ÜL-B REHA: Profil: Orthopädie.....	71



Landessportbund NRW/Sportjugend NRW

Qualifizierung im Sport 2020

www.qualifizierung-im-sport.de

Fachverbände NRW

4. Lizenzstufe

Diplom Trainer/-in	
Leistungssport sportartspezifisch	1.300 LE

Trainer/-in-A	
Breitensport sportartspezifisch	90 LE
Leistungssport sportartspezifisch	90 LE

3. Lizenzstufe A

Übungsleiter/-in-B Kinder- und Jugendsport	Übungsleiter/-in-B Rehabilitation Erwachsene
Bewegungsförderung in Verein und Kita	Rehabilitation Neurologie 75 LE
	Rehabilitation Innere Medizin 105 LE
	Rehabilitation
Übungsleiter/-in-B	
Abenteuer- und Erlebnissport 70 LE	
Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen	

2. Lizenzstufe B

1. Lizenzstufe

Orthopädie 90 LE	Prävention Allgemeine Gesundheitsförderung	Rehabilitation Geistige Behinderung 75 LE
		Rehabilitation Sport in der Krebsnachsorge 45 LE
		Basismodul 15 LE
96 LE	83 LE	
60 LE		

Vereinsmanager/-in-C

... wenn Sie in der Führung, Organisation oder Verwaltung von Sportvereinen mitarbeiten wollen.

120 LE

JuleiCa^{*}

Übungsleiter/-in-C Breitensport

Aufbaumodul Kinder und Jugendliche	Aufbaumodul sportartübergreifend	Aufbaumodul Schwerpunkt Ältere
... wenn Sie eine Breitensportgruppe mit Kindern oder Jugendlichen betreuen wollen.	... wenn Sie eine Breitensportgruppe mit Personen unterschiedlichen Alters betreuen wollen.	... wenn Sie eine Breitensportgruppe mit Älteren betreuen wollen.
90 LE	90 LE	90 LE

Übungsleiter/-in-C, Trainer/-in-C/Jugendleiter/-in

Basismodul

... wenn Sie in die Ausbildung

Übungsleiter/-in, Trainer/-in-C, Jugendleiter/-in einsteigen wollen.

30 LE

Hinweise

- *¹ JuleiCa: Die Jugendleiter Card ist die bundesweit einheitliche Qualifizierung für ehrenamtlich in der Jugendarbeit tätige Personen.
- *² Sporthelfer/-innen I und II können als Vorstufen belegt werden.
- Veranstalter der Qualifizierungen sind der Landessportbund NRW, die Sportjugend NRW, die Stadt- und Kreissportbünde und die Fachverbände.
- Träger der Qualifizierungen sind der Landessportbund NRW, die Sportjugend NRW oder die Fachverbände.

LE = Lerneinheiten à 45 Min.
Stand: Juli 2019

JuleiCa^{*}

Sporthelfer/-in I und II²

... wenn Ihr als junge Engagierte (13 - 17 Jahre) Sportangebote betreuen wollt.

2x 30 LE

Trainer/-in-C

Aufbaumodul Breitensport sportartspezifisch	Aufbaumodul Leistungssport sportartspezifisch
... wenn Sie in einer bestimmten Sportart breiten- sportorientierte Angebote leiten wollen.	... wenn Sie in einer Sportart leistungsport- orientierte Angebote für verschiedene Altersgruppen leiten wollen.
90 LE	90 LE

Trainer-Assistent/-in

... wenn Sie die/den Trainer/-in in Ihrer Sportart unterstützen wollen.

15 - 30 LE

Trainer/-in-B

Breitensport sportartspezifisch	Leistungssport sportartspezifisch
60 LE	60 LE

Allgemeine Geschäftsbedingungen Qualifizierung

1. Geltungsbereich

Für die Geschäftsbeziehung zwischen dem Veranstalter einer Qualifizierungsmaßnahme und dem sich zu der jeweiligen Qualifizierungsmaßnahme anmeldenden Teilnehmenden gelten ausschließlich die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen in ihrer zum Zeitpunkt der Anmeldung gültigen Fassung. Abweichende Bedingungen des Teilnehmenden werden nicht anerkannt, es sei denn, der jeweilige Veranstalter einer Qualifizierungsmaßnahme stimmt ihrer Geltung ausdrücklich zu.

2. Vertragspartner

Der Vertrag über die Teilnahme an einer Qualifizierungsmaßnahme kommt ausschließlich zwischen dem in der Ausschreibung benannten Veranstalter und dem Teilnehmenden zustande. Für die Organisation, Durchführung und die Inhalte der gebuchten Qualifizierungsmaßnahme ist ausschließlich der jeweilige Veranstalter verantwortlich.

3. Anmeldeverfahren und -bedingungen

3.1. Der Teilnehmende meldet sich zu den angebotenen Qualifizierungsmaßnahmen persönlich, schriftlich, elektronisch oder über die Internetportale unter Verwendung des dort bereitgehaltenen Anmeldeverfahrens (siehe hierzu Ziffer 3.2.) beim jeweiligen Veranstalter einer Qualifizierungsmaßnahme an.

3.2. Die Anmeldung über ein Internetportal kann nur erfolgen, wenn der Teilnehmende durch Bestätigung der Schaltfläche „Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen und akzeptiere diese“ sowie der Schaltfläche „Einwilligungserklärung zum Datenschutz“ diese Vertragsbedingungen akzeptiert und dadurch in seinen Antrag aufgenommen hat.

3.3. Der Teilnehmende erhält eine Eingangsbestätigung schriftlich oder elektronisch. Diese bestätigt lediglich den Eingang der Anmeldung zu einer Qualifizierungsmaßnahme und stellt noch keine Annahme des Antrags dar. Der Vertrag mit dem Teilnehmenden kommt erst durch Übersendung der ausdrücklichen Anmeldebestätigung durch den jeweiligen Veranstalter der gebuchten Qualifizierungsmaßnahme zustande. Diese erfolgt innerhalb von 10 Arbeitstagen nach Eingang der Anmeldung. Der Teilnehmende bleibt über diesen Zeitraum an seine Anmeldung gebunden. Ein Rücktritt von der Anmeldung ist unter den in Ziffer 8., eine Umbuchung oder Ersetzungsbefugnis unter den in Ziffer 7. dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen vereinbarten Bedingungen möglich.

3.4. Ist eine gebuchte Qualifizierungsmaßnahme bereits ausgebucht, wird der Teilnehmende darüber informiert. In diesem Fall entfällt die Bindungswirkung des von dem Teilnehmenden abgegebenen Angebots. Kosten fallen für den Teilnehmenden nur dann an, wenn er verbindlich die Anmeldebestätigung erhält.

3.5. Der Teilnehmende erhält rechtzeitig vor Beginn der Qualifizierungsmaßnahme eine Einladung schriftlich oder per E-Mail mit weiteren spezifischen Informationen.

4. Widerrufsrecht bzw. Ausschluss des Widerrufsrechts

4.1. Handelt es sich um einen Vertrag zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen und sieht der Vertrag für die Erbringung eines spezifischen Termin oder Zeitraum vor, steht dem Teilnehmenden, auch wenn es sich um einen Verbraucher handelt, kein Widerrufsrecht zu (vgl. § 312g Absatz 2 Nr. 9 BGB).

4.2. In allen anderen Fällen steht dem Teilnehmenden das folgende Widerrufsrecht zu, wenn es sich bei ihr bzw. ihm um eine Verbraucherin bzw. einen Verbraucher und es sich bei dem Vertrag um einen Fernabsatzvertrag handelt oder der Vertrag außerhalb von Geschäftsräumen geschlossen wurde:

Widerrufsrecht für Verbraucher

Diese Klausel gilt nur für Verbraucher im Sinne von § 13 BGB (Privatkunden), das heißt jede natürliche Person, die ein Rechtsgeschäft zu einem Zweck abschließt, der weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugeordnet werden kann:

Widerrufsbelehrung, Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie den jeweiligen Veranstalter einer Qualifizierungsmaßnahme mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Wenn Sie verlangen, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollten, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht. Besonderer Hinweis: Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende des Widerrufsbelehrung

5. Preis

Der Preis (Teilnahmegebühr) für die Teilnahme an einer Qualifizierungsmaßnahme ist bei den einzelnen Angeboten angegeben. Die Veranstalter können Ermäßigungen einräumen.

6. Zahlungsbedingungen

6.1. Der Teilnehmende erhält mit dem Vertrag vom jeweiligen Veranstalter der gebuchten Qualifizierungsmaßnahme eine Rechnung. Es besteht die Möglichkeit, nach Maßgabe der bei den jeweiligen Angeboten angegebenen Zahlungsziele per SEPA-Lastschriftverfahren oder durch Überweisung den Rechnungsbetrag zu zahlen.

6.2. Kommt es beim Lastschriftverfahren zu einer Rücklastschrift und werden hierdurch dem Veranstalter Kosten in Rechnung gestellt, ist der Veranstalter berechtigt, diese Kosten nebst einer angemessenen Bearbeitungs- pauschale von dem Teilnehmenden erstattet zu bekommen, soweit dieser die Rücklastschrift zu vertreten hat. Der Teilnehmende hat hierbei insbesondere fehlerhafte Angaben bei der Bankverbindung und eine unzureichende Kontendeckung zu vertreten.

7. Umbuchung, Ersetzungsbefugnis

7.1. Bei Qualifizierungsmaßnahmen kann der Teilnehmende bis zu sechs Wochen und einem Tag (bis zum 43. Tag) vor Beginn der Maßnahme gegen eine pauschale Umbuchungsgebühr in Höhe von 15,00 Euro eine Umbuchung auf eine andere Maßnahme desselben Veranstalters vornehmen.

7.2. Der Teilnehmende kann bis 7 Tage vor Beginn einer Qualifizierungsmaßnahme verlangen, dass an dessen Stelle eine Ersatzperson an der Maßnahme teilnimmt. Besteht ein Angebot aus mehreren Teilen oder Abschnitten, kann die Ersetzungsbefugnis nur für das gesamte Angebot erklärt werden. Eine Ersetzungsbefugnis nur für einzelne Teile oder Abschnitte eines Angebots ist ausgeschlossen. Es ist erforderlich, dass die Ersatzperson in alle Rechte und Pflichten des Vertrages eintritt und sich unter Berufung auf die Ersetzungsbefugnis gesondert anmeldet. Der Veranstalter kann dem Eintritt der Ersatzperson widersprechen, wenn diese den besonderen Qualifikationsanforderungen nicht genügt oder deren Teilnahme gesetzliche Vorschriften oder behördliche Anweisungen entgegensteht.

7.3. Bei Eintritt eines Dritten fällt eine Bearbeitungs- pauschale in Höhe von 25,00 Euro an, die sofort zur Zahlung fällig ist. Tritt eine Ersatzperson in den Vertrag ein, so haften der Teilnehmende und die Ersatzperson für die Teilnahmegebühren und die durch den Eintritt entstehenden Mehrkosten als Gesamtschuldner.

8. Rücktritt des Teilnehmenden und Stornobedingungen

8.1. Der Teilnehmende kann jederzeit vor Beginn der Qualifizierungsmaßnahme nach Maßgabe der folgenden Bedingungen von seiner Anmeldung bzw. vom Vertrag zurücktreten. Besteht ein Angebot aus mehreren Teilen, kann der Rücktritt nur für die gesamte Maßnahme erklärt werden. Der Rücktritt von einzelnen Teilen bzw. Abschnitten von Maßnahmen ist ausgeschlossen. Der Rücktritt ist ausschließlich unter Angabe der Lehrgangnummer schriftlich per Post, per Telefax oder E-Mail gegenüber dem jeweiligen Veranstalter zu erklären. Maßgeblich ist der Eingang der Rücktrittserklärung beim Veranstalter. Der Teilnehmende ist für die Tatsache des Zugangs und den Zeitpunkt des Zugangs beweispflichtig.

8.2. Tritt der Teilnehmende von der Buchung zurück oder tritt er eine Qualifizierungsmaßnahme nicht an, kann der Veranstalter unter Berücksichtigung gewöhnlich ersparter Aufwendungen und der gewöhnlich anderweitigen Verwendung der angebotenen Leistungen angemessenen Schadensersatz nach den folgenden Pauschalsätzen verlangen.

8.3. Soweit bei den Zahlungsbedingungen der einzelnen Maßnahmen nicht abweichende Stornoregelungen angegeben sind, werden die nachfolgenden Stornopauschalen fällig. Die Höhe dieser Stornierungspauschalen richtet sich nach dem Zeitpunkt des Rücktritts und beträgt je Teilnehmendem:

Für Maßnahmen ohne Unterkunft und Verpflegung

- bis zum 14. Tag vor Beginn 30 % des Preises, jedoch mindestens 25,00 Euro,
- ab dem 13. Tag 90 % des Preises, jedoch mindestens 25,00 Euro.

Für Maßnahmen mit Unterkunft und Verpflegung

- bis zum 45. Tag vor Beginn 15 % des Preises,
- bis zum 44. - 22. Tag vor Beginn 20 % des Preises,
- bis zum 21. - 15. Tag vor Beginn 30 % des Preises,
- bis zum 14. - 7. Tag vor Beginn 50 % des Preises,
- ab dem 6. Tag vor Beginn 70 % des Preises,
- ab dem 1. Tag vor Beginn 90 % des Preises.

8.4. Der Veranstalter behält sich vor, anstelle der vorstehenden Pauschalen eine höhere, individuell berechnete Entschädigung zu fordern, soweit der Veranstalter nachweist, dass ihm wesentlich höhere Aufwendungen als die jeweils anwendbare Pauschale entstanden sind. In diesem Fall ist der Veranstalter verpflichtet, die geforderte Entschädigung unter Berücksichtigung ersparter Aufwendungen und einer etwaigen anderweitigen Verwendung der Leistungen konkret zu beziffern und zu belegen.

8.5. Weist der Teilnehmende nach, dass der entstandene Schaden geringer ist als die pauschalierten Stornokosten, so hat er nur den geringeren Schaden zu zahlen.

9. Leistungen

9.1. Die Leistungen der Veranstalter sind der Beschreibung und der darin enthaltenen Leistungsbeschreibung der jeweiligen Qualifizierungsmaßnahme zu entnehmen.

9.2. Für Teilnehmer an Qualifizierungsmaßnahmen mit dem Ziel, eine Lizenz zu erwerben, gelten darüber hinaus die Verbindlichen Standards zur Qualitätssicherung in Qualifizierungsmaßnahmen (Auszug: Verbindliche Standards zur Qualitätssicherung in Qualifizierungsmaßnahmen).

10. Leistungsänderungen

Änderungen oder Abweichungen einzelner Leistungen von den vertraglich vereinbarten Inhalten, die nach Vertragsschluss notwendig werden und vom Veranstalter nicht treuwidrig herbeigeführt wurden, sind gestattet, soweit die Änderungen und Abweichungen nicht erheblich sind und dem Gesamtcharakter der gebuchten Qualifizierungsmaßnahme nicht widersprechen. Der Veranstalter ist verpflichtet, den Teilnehmenden unverzüglich über die Leistungsänderung bzw. -abweichung zu informieren. In diesen Fällen ist der Teilnehmende nicht berechtigt, den Preis zu mindern oder vom Vertrag zurückzutreten bzw. den Vertrag zu kündigen. Gesetzliche Gewährleistungsrechte gelten selbstverständlich auch für geänderte Leistungen.

11. Lehrgangsabsagen bzw. -verschiebungen

11.1. Der Veranstalter behält sich vor, das Angebot aus wichtigem Grund abzusagen oder zu verschieben. Wichtige Gründe sind z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl, Ausfall des Referenten wegen Erkran-

kung, Unbenutzbarkeit der Sportstätte, kurzfristige Hotellschließung. Bei Absage oder Verschiebung aus wichtigem Grund werden die Teilnehmenden unverzüglich informiert.

11.2. Wird ein Angebot abgesagt, wird eine bereits gezahlte Teilnahmegebühr unverzüglich erstattet. Gleiches gilt für die Verschiebung einer Qualifizierungsmaßnahme, wenn der Teilnehmende daran aufgrund der Verschiebung nicht teilnehmen kann. Wegen weitergehender Ansprüche des Teilnehmenden wird auf die Regelung unter Ziffer 12. verwiesen.

12. Haftung

12.1. Ansprüche des Teilnehmenden auf Schadensersatz sind ausgeschlossen. Hiervon ausgenommen sind Schadensersatzansprüche des Teilnehmenden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit oder aus Verletzung vertragswesentlicher Pflichten (Kardinalpflichten) sowie die Haftung für sonstige Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des jeweiligen Veranstalters, seiner gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen. Wesentliche Vertragspflichten sind solche, deren Erfüllung zur Erreichung des Ziels des Vertrages notwendig sind.

12.2. Bei der Verletzung wesentlicher Vertragspflichten haftet der jeweilige Veranstalter nur auf den vertragstypischen vorhersehbaren Schaden, wenn dieser einfach fahrlässig verursacht wurde, es sei denn, es handelt sich um Schadensersatzansprüche des Teilnehmenden aus einer Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit.

12.3. Die Einschränkungen der Ziffern 12.1. und 12.2. gelten auch zugunsten der gesetzlichen Vertreter und Erfüllungsgehilfen des jeweiligen Veranstalters, wenn Ansprüche direkt gegenüber diesen geltend gemacht werden.

13. Urheberrecht

Die Unterlagen, die die Teilnehmenden im Rahmen der Qualifizierungsmaßnahme vom jeweiligen Veranstalter erhalten, sind urheberrechtlich geschützt. Sie werden exklusiv den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt und dürfen, auch nicht auszugsweise, ohne Einwilligung des Veranstalters bzw. des Rechteinhabers vervielfältigt oder verbreitet werden. Der Veranstalter behält sich insoweit alle ihm zustehenden Rechte vor.

14. Datenerhebung, -verarbeitung, -nutzung

14.1. Im Rahmen der Vertragsbegründung, -durchführung und -beendigung verarbeitet der Veranstalter einer Qualifizierungsmaßnahme personenbezogene Daten der Teilnehmenden unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen, insbesondere der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG). Bei den erforderlichen personenbezogenen Daten handelt es sich um den vollständigen Namen, das Geschlecht, die Anschrift mit Straßename, Hausnummer, Postleitzahl und Ortsangabe, das Geburtsdatum, eine E-Mail-Adresse, eine Telefonnummer, ggf. eine Bankverbindung und ggf. eine Vereinszugehörigkeit. Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung enthalten.

14.2. Soweit für die Durchführung eines Angebots, zum Beispiel zum Erwerb einer Lizenz, weitergehende personenbezogene Daten verarbeitet werden, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer ausdrücklichen Einwilligung des Teilnehmenden. Die Verweigerung der Einwilligung führt dazu, dass die Lizenzierung nicht erfolgen kann (Auszug: Verbindliche Standards zur Qualitätssicherung in Qualifizierungsmaßnahmen).



15. Schlussbestimmungen

15.1. Für Verträge zwischen dem jeweiligen Veranstalter einer Qualifizierungsmaßnahme und dem Teilnehmenden gilt ausschließlich deutsches Recht.

15.2. Ist der Vertragspartner Kaufmann im Sinne des HGB, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen, hat er keinen allgemeinen Gerichtsstand im Inland oder ist sein Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthaltsort im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt, so ist der ausschließliche Gerichtsstand für alle Auseinandersetzungen aus und im Zusammenhang mit dem Vertragsverhältnis der Sitz des jeweiligen Veranstalters der gebuchten Qualifizierungsmaßnahme.

15.3. Sollte eine Bestimmung dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam, durchführbar oder nicht durchsetzbar sein oder werden oder lückenhaft sein, so wird dadurch die Gültigkeit des Vertrags und der übrigen Bedingungen nicht berührt. An die Stelle der unwirksamen, fehlenden oder undurchführbaren Bestimmung tritt eine wirksame Bestimmung, die dem sonstigen Inhalt des Vertrages entspricht und dem Zweck der unwirksamen, fehlenden oder undurchführbaren Bestimmung am nächsten kommt.

Informationen zum Online-Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherstreitschlichtungsstelle

Die EU-Kommission stellt Informationen für die Durchführung von Beschwerdeverfahren zur Online-Streitbeilegung (OS) für Verbraucher zur Verfügung. Diese Informationen finden Sie auf der Plattform der Europäischen Kommission zur Online-Streitbeilegung (OS) für Verbraucher: <http://ec.europa.eu/consumers/odr/>

Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. ist zur Teilnahme an einer außergerichtlichen Online-Streitbeilegung vor einer Verbraucherstreitschlichtungsstelle gesetzlich nicht verpflichtet, aber bereit, hieran freiwillig teilzunehmen.

Verbraucher können sich hierzu an die folgende Verbraucherstreitschlichtungsstelle wenden:

Allgemeine Verbraucherschlichtungsstelle des Zentrums für Schlichtung e.V.
Straßburger Straße 8
77694 Kehl am Rhein
Tel. 07851 7957940
Fax 07851 7957941
E-Mail: mail@verbraucher-schlichter.de
www.verbraucher-schlichter.de

Abkürzungen

Vereinsmanager

VM-C	Vereinsmanager C
VM-B	Vereinsmanager B

Vereinspraxis

SH-I	Sporthelfer I
SH-II	Sporthelfer II
JL	Jugendleiter
ÜL-C	Übungsleiter C
ÜL-SdÄ	Sport der Älteren

Übungsleiter/-in-B Kinder

ZBf	Zertifikat Bewegungsförderung in Sportverein und Kita
ÜL-B BiKuV	Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter
ÜL-B BeSS	Bewegung, Spiel und Sport für 6- bis 12-Jährige Kinder
ÜL-B GfK	Gesundheitstraining für Kinder

Übungsleiter/-in-B Prävention/Ältere

ÜL-B GfÄ	Gesundheitstraining für Ältere
ÜL-B HuB	Haltungs- und Bewegungssystem
ÜL-B HKL	Herz-Kreislaufsystem
ÜL-B SuE	Stressbewältigung und Entspannung
ÜL-B REHA	Rehabilitation

Übungsleiter/-in-B Rehasport

ÜL-B Reha Orth	Orthopädie
ÜL-B Reha Kreb	Krebsnachsorge
ÜL-B Reha Inne	Innere Medizin
ÜL-B Reha Herz	Herz-Kreislauf

Block

- 10 - Grundlagen
- 30 - Orthopädie
- 40 - Innere Medizin
- 50 - Sensorik
- 60 - Neurologie
- 70 - Geistige Behinderung
- 80 - Psychiatrie



Marleen Hufe, Triathletin und IOS-Markenbotschafterin

FEET-BACKSPORT



FÜR DYNAMIK IM SCHUH

IOS -Einlagen unterstützen | stimulieren
korrigieren | maßgefertigt | individuell
ganzheitlich

ios-sport.com

ios
MANUFAKTUR
FÜR EINLAGEN

IOS Innovative Orthopädie Systeme GmbH | Jakob - Kaiser - Str. 7
D - 47877 Willich - Münchheide II | T + 49 (0) 2154 92 84 - 0 | info@ios-technik.de

Ehrenamtsmanager/-in – Basismodul - im Blended-Learning-Format - Mitarbeiter/-innen für die Vereinsarbeit gewinnen

In Kooperation mit dem SSB Mönchengladbach

Zielgruppe: Vorstandsmitglieder, Interessierte

Wer kann die Kindersportgruppe übernehmen? Wie können wir Personen finden, die uns bei unserer Arbeit unterstützen? Wie können Eltern und Mitglieder für ein Ehrenamt gewonnen werden? Wie können wir Ehrenamtliche fördern? Wie können Aufgaben umverteilt werden? Wie sollen wir das alles noch schaffen?

Diese und viele ähnliche Fragestellungen stehen immer wieder im Mittelpunkt der Vereinsarbeit. Im Basismodul werden die Grundlagen für ein systematisches Ehrenamtsmanagement im Sportverein gelegt, um die Gewinnung und Bindung von Engagierten sicherzustellen.

Inhalte:

- Wie können neue Ehrenamtliche gewonnen werden?
- Welche Dinge müssen dafür verändert werden?
- Wie kann ein Einstieg in ein Ehrenamt vereinfacht werden?
- Welche Rolle hat ein/e Ehrenamtsmanager/-in im Verein?
- Wo liegen Aufgabenschwerpunkte im Verein?
- Welche Aufgaben können umverteilt werden?

Ziele:

Sie haben verstanden, dass systematisches Ehrenamtsmanagement im Sportverein wichtig ist und eine große Rolle für die Zukunftsfähigkeit des Vereins spielt. Sie wissen, wie Sie verschiedene Zielgruppen als Engagierte gewinnen und einen guten Einstieg in das Ehrenamt ermöglichen können. Sie kennen die verschiedenen Modelle, die den Verlauf eines ehrenamtlichen Engagements beschreiben und haben sich mit den ersten Schritten auseinander gesetzt.

Hinweise:

Die Zertifikatsausbildung „Ehrenamtsmanager/-in“ ist aufgebaut in ein Basis- und Aufbaumodul. Das Basismodul wird im Blended-Learning-Format durchgeführt. Dies bedeutet, dass es neben den Präsenzphasen auch online-gestützte Lernphasen gibt.

Kurs-Nr. 46118	
Termin	12. September 2020
Zeit	09:00 - 16:30 Uhr
Leitung	Ronnie Goertz, Heike Arlt
Ort	Mönchengladbach
Gebühr	keine

Ehrenamtsmanager/-in – Aufbaumodul - im Blended-Learning-Format

In Kooperation mit dem SSB Mönchengladbach

Zielgruppe: Vorstandsmitglieder, Interessierte

Wer kann die Kindersportgruppe übernehmen? Wie können wir Personen finden, die uns bei unserer Arbeit unterstützen? Wie können Eltern und Mitglieder für ein Ehrenamt gewonnen werden? Wie können wir Ehrenamtliche fördern? Wie können Aufgaben umverteilt werden? Wie sollen wir das alles noch schaffen?

Diese und viele ähnliche Fragestellungen stehen immer wieder im Mittelpunkt der Vereinsarbeit. Im Aufbaumodul geht es um spezifische Schritte für die Entwicklung eines systematischen Ehrenamtsmanagement im Sportverein insbesondere unter dem Gesichtspunkt der Bindung und Entwicklung von ehrenamtlichem Engagement.

Inhalte:

- Wie können Ehrenamtliche an den Sportverein gebunden werden?
- Wie kann Anerkennung für ehrenamtliche Tätigkeit aussehen?
- Wie können Ehrenamtliche im Verein unterstützt werden?
- Wie kann die Weiterentwicklung von Ehrenamtlichen organisiert werden?
- Welche Rolle spielt die Verabschiedung von Ehrenamtlichen?

Ziele:

Sie sind in der Lage, sich auf Grundlage eines systematischen Ehrenamtsmanagement um die Gewinnung, Bindung und Verabschiedung von Ehrenamtlichen zu kümmern. Sie kennen verschiedene Tools, um die verschiedenen Schritte zu begleiten und können diese anwenden. Sie wissen wie sie den Engagierten für ihre Arbeit Anerkennung entgegenbringen können und kennen zielgruppenspezifische Varianten. Sie kennen Modelle, um die ehrenamtlich Tätigen zu begleiten und eine persönliche Weiterentwicklung sicherzustellen.

Hinweise:

Die Zertifikatsausbildung „Ehrenamtsmanager/-in“ ist aufgebaut in ein Basis- und Aufbaumodul.

Das Basismodul ist zwingende Voraussetzung zur Teilnahme am Aufbaumodul. Das Aufbaumodul wird im Blended-Learning-Format durchgeführt. Dies bedeutet, dass es neben den Präsenzphasen auch online-gestützte Lernphasen gibt.

Kurs-Nr. 46418	
Termin	21. November 2020
Zeit	09:00 - 16:30 Uhr
Leitung	Ronnie Goertz, Heike Arlt
Ort	Nettetal
Gebühr	keine

Fit für die Kassenprüfung

Termin	2. März 2020
Zeit	18:00 - 21:00 Uhr
Leitung	Ronnie Goertz
Ort	Kreishaus Viersen
Gebühr	keine

Sport und Nachhaltigkeit

Termin	16. März 2020
Zeit	18:00 - 21:00 Uhr
Leitung	Oliver D. Reinehr
Ort	Kreishaus Viersen
Gebühr	keine

Grundlagen Vereinsmanagement für neu gewählte Vorstandsmitglieder

Termin	25. Mai 2020
Zeit	18:00 - 21:00 Uhr
Leitung	Ronnie Goertz
Ort	Kreishaus Viersen
Gebühr	keine

Zeigt, was euer Verein alles leistet! - Öffentlichkeitsarbeit und mehr!

Termin	5. Oktober 2020
Zeit	18:00 - 20:30 Uhr
Leitung	Heike Arlt
Ort	Kempen
Gebühr	keine

Prävention sexualisierte Gewalt

Termin	23. November 2020
Zeit	18:00 - 21:00 Uhr
Leitung	N.N.
Ort	Nettetal
Gebühr	keine



Kooperationen-Fusionen-Abspaltungen

Kurs-Nr. 45480	
Termin	27. April 2020
Zeit	18:00 - 22:00 Uhr
Leitung	Karin Schulze-Kersting
Ort	Kreishaus Viersen
Gebühr	keine

Rechts- und Versicherungsfragen

Kurs-Nr. 45460	
Termin	8. Juni 2020
Zeit	18:00 - 22:00 Uhr
Leitung	Karin Schulze-Kersting
Ort	Kempen
Gebühr	keine

Grundlagen der Buchführung

Kurs-Nr. 45350	
Termin	31. August 2020
Zeit	18:00 - 22:00 Uhr
Leitung	Peter Kettler
Ort	Kempen
Gebühr	keine

eManagement im Sportalltag

Kurs-Nr. 45230	
Termin	8. September 2020
Zeit	18:00 - 22:00 Uhr
Leitung	Axel Tillmanns
Ort	Kempen
Gebühr	keine

Weitere
Informationen
unter Tel. 02162
39-1744

MITGLIED DER



SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Jugend bewegt

...sich

...dich

...und vieles mehr!

Infos für dich: www.ksb-viersen.de/sportjugend

BEWEGTE JUGEND IM KREIS VIERSEN!

SPORT &
BILDUNG



Verantwortung verpflichtet

- Förderung von Bewegungsprogrammen intern und extern
- Kontinuierliche Verbesserung von Rezepturen
- Umfangreiche Nährwertkennzeichnung auf den Verpackungen
- Keine Werbung an Kinder unter 12 Jahren

Vereinskontakte für Bewegungsangebote
in Deiner Nähe:
www.ksb-viersen.de



MARS WRIGLEY



Sporthelfer/-in I und II (SH I, SH II)

Unterstützer und Macher werden!

Zielgruppe:

Interessierte Jugendliche ab 13 Jahren

Du möchtest in einem Sportverein aktiv werden? Als Sporthelfer/-in 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. Unter fachlicher Begleitung findest Du den Einstieg, um Teilgruppen oder Stundenanteile mit Kindern oder Gleichaltrigen anzuleiten. Du bringst Ideen und neue Trends in Spiel-, Sport- und Freizeitangebote ein und gestaltest die Angebote aktiv mit. Die Durchführung eines eigenen Projekts und/oder Beteiligung an einer Großveranstaltung sind Bestandteil dieser Ausbildung.

Hinweise:

Mit der Sporthelfer/-innen I- und II-Ausbildung hast Du den Einstieg in die Übungsleiter/-in-C-Ausbildung geschafft.

- Die Ausbildung richtet sich an Jugendliche im Alter von 13-17 Jahren. Eine Vereinsmitgliedschaft ist eine gute Voraussetzung, aber nicht Bedingung.
- Die Sporthelfer/-innen I- und II-Ausbildung bietet den Einstieg in das Qualifizierungssystem des organisierten Sports. Mit dem erfolgreichen Abschluss dieser Ausbildung erhältst Du die Anerkennung für das Basismodul der Übungsleiter-C-Lizenz.
- Absolvieren Jugendliche zusätzlich eine Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE), können sie die bundeseinheitliche Jugendleiter/-innen-Card (JuLeiCa) online unter www.juleica.de beantragen.

Inhalte:

- Aufgaben- und Tätigkeitsfelder
- meine Motive
- Wie ticken Kinder und Jugendliche?
- ein Repertoire an kleinen und großen Spielen, Spielvariationen
- Mini-Skills, Übungsreihen anleiten können
- Methoden für die Praxis
- Wie plane ich ein Sportangebot?
- Gesundheit im Sport
- Kommunikation ist das A und O
- Grundwissen zu motorischen Grundlagen, z.B. koordinative Fähigkeiten
- Sicherheit geht vor
- Reflexion – was klappt gut? Wo fühle ich mich sicher? Mich selbst zu hinterfragen, bringt mich voran.
- Mitgestaltung, Mitbestimmung und Mitverantwortung in der Ausbildung
- mein eigenes Projekt und/oder die Beteiligung an einer Großveranstaltung
- weitere Qualifizierungsmöglichkeiten im organisierten Sport

Ziele:

Diese Ausbildung unterstützt Dich dabei, in die neue Rolle als Anleiter/-in für Kinder- und Jugendgruppen hineinzuwachsen. Deine Ideen sind gefragt, denn Mitbestimmung und Mitgestaltung gehören für uns dazu. Du lernst, vor Gruppen zu stehen und mit diesen Spiel- oder Sportangebote durchzuführen. Hierfür bekommst Du Fachwissen und methodische Tipps und Kniffe mit auf den Weg. Über viel Bewegung in der Ausbildung erlebst Du, was es heißt, Sportangebote so anzuleiten, dass alle mitmachen können und Spaß daran haben. In Deinem eigenen Projekt und/oder durch die Beteiligung an einer Großveranstaltung erfährst Du welche Schritte notwendig sind, um eine Veranstaltung oder ein Projekt zu planen, zu organisieren, durchzuführen und auszuwerten.

Sporthelfer I und II (60 LE)

Kompaktausbildung in Kooperation mit KSB Kleve

Kurs-Nr. 11040	
Termine	3. - 9. April 2020 29. November 2020, 10:00 - 17:00 Uhr (Nachtreffen m. Zertifikatvergabe)
Zeiten	Anreise bis 16:30 Uhr Abreise ab 14:30 Uhr
Leitung	Christoph Kirstein, Mara Mahl
Ort	Hinsbeck
Gebühr	220,00 €
Voraussetzung	Mindestalter: 13 Jahre
Abschluss	Sporthelfer/-innen-Ausweis
Leistungen	6 Übernachtungen mit Vollverpflegung, Lehrgangsgebühren und Lehrgangsmaterialien

Sporthelfer I und II (60 LE)

Kompaktausbildung

Kurs-Nr. 11041	
Termine	9. - 16. Oktober 2020 29. November 2020, 10:00 - 17:00 Uhr (Nachtreffen m. Zertifikatvergabe)
Zeiten	Anreise bis 16:30 Uhr Abreise ab 14:30 Uhr
Leitung	Christoph Kirstein, Anna Heußén
Ort	Hinsbeck
Gebühr	240,00 €
Voraussetzung	Mindestalter: 13 Jahre
Abschluss	Sporthelfer/-innen-Ausweis
Leistungen	7 Übernachtungen mit Vollverpflegung, Lehrgangsgebühren und Lehrgangsmaterialien

Sporthelfer/-in II-Ausbildung (30 LE)

Selbst Gestalten und Mitverantworten!

Zielgruppe:

Sporthelfer I

Du hast bereits die Sporthelfer I-Lizenz erworben und konntest bereits erste Erfahrungen sammeln? Mit dem SH II hast du die Möglichkeit, dich weiter zu qualifizieren, dein Wissen zu vertiefen und in der Praxis von Schule oder Sportverein zu erleben. Zudem hast du mit dieser Lizenz bereits das sogenannte „Basismodul“ vom Übungsleiter-C abgeschlossen.

Inhalte:

- noch mehr attraktive Spiele und Trendsportarten für Kinder und Gleichaltrige
- Projekte, Freizeit- und außersportliche Angebote im Sportverein
- persönliches Sport- und Gesundheitsverständnis entwickeln
- Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Aktivitäten
- Mitbestimmung und Kinder- und Jugendrechte im Sport

Die Teilnehmer/-innen

- kennen Bewegungs- und Ballspiele zur emotionalen und sozialen Förderung von Kindern und Jugendlichen
- können außersportliche Aktivitäten und Projekte mit Kindern/Jugendlichen planen, anleiten und auswerten
- kennen verschiedene Führungsstile und haben sich mit dem eigenen Leitungsverhalten auseinandergesetzt
- sind in der Lage, Kinder und Jugendliche zur Mitgestaltung anzuregen sowie deren Interessenvertretung wahrzunehmen

Kurs-Nr. 11020	
Termine	7./8. November 2020 21./22. November 2020
Zeiten	Sa. 09:30 - 16:30 Uhr So. 09:30 - 15:30 Uhr
Leitung	Christoph Kirstein, Anna Heußen
Ort	Grefrath
Gebühr	70,00 €
Voraussetzung	Mindestalter: 13 Jahre, Sporthelfer I
Abschluss	Sporthelfer/-innen-Ausweis

INTEGRATION DURCH SPORT

- Förderung der Willkommens- und Anerkennungskultur
- Werde Stützpunktverein oder organisiere Mikroprojekte
- Veranstaltungen 2020
 - Open Sunday
 - Open Holiday
 - ÜL-C, Trainer-C, JL Basismodul

DEUTSCH

Das habe ich beim Sport gelernt



30 Jahre



seit 1989

ÜL-C, Trainer/-in-C, JL Basismodul (30 LE)

Das solide Fundament

Zielgruppe:

Jugendliche ab 16 Jahre, Interessierte

Im Basismodul wird das Fundament gegossen, um später mit Blick auf das angestrebte Betätigungsbereich im Sportverein in den verschiedenen Aufbaumodulen darauf aufzubauen. Ein breites Spektrum praktischer und theoretischer Inhalte wird mit Hilfe vielfältiger Methoden erschlossen, ohne dabei den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Hierbei wird auf die Sichtweisen, Einstellungen, Haltungen der Teilnehmer/innen, also auf deren Selbstverständnis zurückgegriffen. Reflexionsphasen helfen, die Inhalte auf das Vereinsleben und auf sich selbst als zukünftige Leitungsperson zu beziehen.

Hinweise:

Das Übungsleiter/-in-C, Trainer/-in-C, Jugendleiter/-in Basismodul (30 LE) ist notwendige Voraussetzung für alle Ausbildungen auf der ersten Lizenzstufe (außer Vereinsmanager) und gilt somit



als Einstieg in der jeweiligen Ausbildung. Die Ausbildung muss gemäß Rahmenrichtlinien DOSB innerhalb von zwei Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein.

Das Basismodul qualifiziert noch nicht für das Leiten von Gruppen und das Planen, Durchführen und Reflektieren von Angeboten. Die Teilnahmegebühren beinhalten Teilnehmer/-innen-Materialien.

Kurs-Nr. 20000	
Termine	15./16. Februar 2020, 29. Februar/1. März 2020
Zeiten	Sa. 09:00 - 16:00 Uhr So. 09:00 - 15:30 Uhr
Leitung	Ulrike Mrugalla, Ralf Köhler
Ort	Viersen
Gebühr	105,00 € inkl. Teilnehmermaterialien
Voraussetzung	Mindestalter 16 Jahre
Abschluss	Teilnahmebescheinigung

Kurs-Nr. 20001	
Termine	16./17. Mai 2020, 6./7. Juni 2020
Zeiten	Sa. 09:00 - 16:00 Uhr So. 09:00 - 15:30 Uhr
Leitung	Ulrike Mrugalla, Ralf Köhler
Ort	Grefrath
Gebühr	105,00 € inkl. Teilnehmermaterialien
Voraussetzung	Mindestalter 16 Jahre
Abschluss	Teilnahmebescheinigung

Kurs-Nr. 20002	
Termine	29./30. August 2020, 5./6. September 2020
Zeiten	Sa. 09:00 - 16:00 Uhr So. 09:00 - 15:30 Uhr
Leitung	Vera van Ool, Hermann-Josef Omsels
Ort	Kempen
Gebühr	105,00 € inkl. Teilnehmermaterialien
Voraussetzung	Mindestalter 16 Jahre
Abschluss	Teilnahmebescheinigung

Aufbaumodul Übungsleiter/-in-C Breitensport sportartübergreifend (90LE)

Sportliche Vielfalt

Zielgruppe:

Jugendliche ab 16 Jahren und Interessierte mit Grundausbildung ÜL-C

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 dieser Ausbildung 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.



Hinweise:

Einstiegsvoraussetzungen sind entweder das Basismodul Übungsleiter/-in-C, Trainer/-in-C und Jugendleiter/-in- oder der Gruppenhelfer/-in-Ausweis oder der Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme am Einführungsseminar Freiwilligendienste.

Die Ausbildung muss gemäß den Rahmenrichtlinien des DOSB innerhalb von zwei Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein.

Nach erfolgreicher Teilnahme am Aufbaumodul erhalten die Teilnehmer/-innen die ÜL/-in-C-Lizenz, sofern der gültige Nachweis der Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE, nicht älter als zwei Jahre), Hospitationen und der unterschriebene Ehrenkodex vorgelegt wurden.

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

Kurs-Nr. 21100	
Termine (Block/Kompakt)/Zeiten	21./22. März 2020, Sa. 09:00 - 16:00 Uhr, So. 09:00 - 15:30 Uhr 25. März 2020, 18:30 - 21:30 Uhr 4.-8. April 2020 (Kompaktphase), 09:00 - 16:00 Uhr 22. April 2020, 18:30 - 21:30 Uhr 25./26. April 2020, Sa. 09:00 - 16:00 Uhr, So. 09:00 - 15:30 Uhr
Leitung	Ulrike Mrugalla, Ralf Köhler
Ort	Grefrath
Gebühr	230,00 € inkl. Teilnehmermaterialien
Voraussetzung	Basismodul ÜL-C, s.o. Hinweise
Abschluss	Übungsleiter/-in-C-Lizenz

Kurs-Nr. 21101	
Termine	26./27. September 2020 10./11. Oktober 2020 31. Oktober/1. November 2020 14./15. November 2020 28./29. November 2020 5./6. Dezember 2020
Zeiten	Sa. 09:00 – 15:45 Uhr, So. 09:00 – 15:00 Uhr
Leitung	Ulrike Mrugalla, Ralf Köhler
Ort	Viersen
Gebühr	230,00 € inkl. Teilnehmermaterialien
Voraussetzung	Basismodul ÜL-C, s.o. Hinweise
Abschluss	Übungsleiter/-in-C-Lizenz

Aufbaumodul Übungsleiter/-in-C Kinder/Jugendliche (90 LE)

Persönlichkeitsentwickler & Talententdecker werden! / Kompaktseminar

Zielgruppe:

Jugendliche ab 16 und Interessierte mit Grundausbildung ÜL-C

Diese Ausbildung qualifiziert für die sportartübergreifende Breitensportliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Ziel dieser in das Programm „NRW bewegt seine KINDER!“ eingebundenen Qualifizierung ist es, für die Leitung von Gruppen im Sportverein oder für Kooperationsangebote, z. B. mit Kindertageseinrichtungen, im Ganztage oder in Jugendhilfeeinrichtungen fit zu machen. Anhand von theoretischen und praktischen Beispielen sowie durch vielfältige Lernmethoden werden die Lerninhalte vermittelt, geübt und reflektiert.

Ziele:

Die Teilnehmenden...

- bieten passgenaue Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote an
- wissen um ihre Vorbildfunktion als Übungsleiter/-in von Kinder- und Jugendgruppen
- erleben und erweitern die eigenen Kompetenzen
- verfügen über sportfachliche, entwicklungspsychologische und pädagogische Grundkenntnisse zur Zielgruppe
- kennen die zentrale Bedeutung der Partizipation in der Kinder- und Jugendarbeit und können ihre Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen daran ausrichten
- unterstützen junge Menschen in ihrer Persönlichkeitsbildung und Identitätsfindung
- können Kinder bzw. Jugendliche zum regelmäßigen Sporttreiben motivieren
- verstehen, wie der organisierte Sport aufgebaut ist und wissen, welche Ziele und Aufgaben er hat

Hinweise:

Die Ausbildung richtet sich an

- Interessierte ab 16 Jahre
- Absolventen des Basismoduls Übungsleiter/-in-C, Trainer/-in-C und Jugendleiter/-in
- Sporthelfer/-in II
- Freiwilligendienstleistende mit dem Einführungsseminar „Freiwilligendienste“

Die Teilnahmegebühren beinhalten Ausbildungsmaterialien. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmer/-innen die für alle Altersgruppen gültige Übungsleiter/-in-C-Lizenz. Ein Nachweis der Erste-Hilfe-Grundausbildung (zusätzlich über 9 Stunden und nicht älter als zwei Jahre), der Hospitationen und der unterschriebene Ehrenkodex sind Voraussetzung für die Lizenzvergabe.

Die Übungsleiter/-in-C-Ausbildung Kinder und Jugendliche befähigt auch zur Leitung von zielgruppenübergreifenden und Erwachsenengruppen. Zusätzlich kann mit dieser Lizenz die JuLeiCa (Jugendleitercard) online auf der Internetseite (www.juleica.de) beantragt werden.

Die Übungsleiter/-in-C-Lizenz ist 4 Jahre gültig. Die Verlängerung erfolgt über die Teilnahme an Fortbildungen mit einem Gesamtumfang von 15 Lerneinheiten.

Detaillierte Informationen zu den Inhalten finden Sie auf unserer Homepage über die untenstehende Kurs-Nummer.

Kurs-Nr. 21000		
Termine/ Zeiten	1.-5. Juli 2020 (Kompaktphase) 15./16. August 2020 19. August 2020 22./23. August 2020	08:00 - 15:15 Uhr 09:00 - 17:00 Uhr 18:30 - 21:30 Uhr 09:00 - 17:00 Uhr
Leitung	Ulrike Mrugalla, Ralf Köhler	
Ort	Grefrath	
Gebühr	230,00 € inkl. Teilnehmermaterialien	
Voraussetzungen	Basismodul ÜL-C, s.o. Hinweise	
Abschluss	Übungsleiter/-in-C Breitensport	

Bewegungsförderung in Sportverein und Kita (60 LE)

Bildung bewegt gestalten im Kleinkind- und Vorschulalter

Ausbildungs-Weiterbildungsmodul

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen, Erzieher/-innen, Fachkräfte aus dem pädagogischen Bereich, Fach- und Ergänzungskräfte aus Tageseinrichtungen für Kinder (§ 26 Abs. 3 Nr. 3 Kinderbildungsgesetz NRW)

Erweitern Sie ihr Wissen und lernen Sie Bewegung als Medium der Entwicklungsförderung sowie als Basis für die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts für 0- bis 6-Jährige verstehen. Selbsterfahrungen und Praxisanregungen werden mit entwicklungspsychologischen Grundlagen verknüpft.

Wir bieten Ihnen vertiefende Inhalte auf der Grundlage psychomotorischer Erkenntnisse für eine zeitgemäße Bewegungsförderung im Kitaalltag, im Sportverein und für die Ausgestaltung einer pädagogischen Schwerpunktsetzung im „Anerkannten Bewegungskindergarten des Landessportbundes NRW“.

Inhalte:

- Bedeutung vielfältiger Bewegungserfahrungen und -erlebnisse für Kinder im Hinblick auf ihren Umgang mit dem eigenen Körper, unterschiedlichen Materialien sowie mit anderen Kindern unter besonderer Berücksichtigung ihres kulturellen Hintergrundes
- Erweiterung des Bewegungs-, Spiel-, und Sportrepertoires für vielfältige Bewegungsanlässe
- Planung, Durchführung und Auswertung von Bewegungsangeboten
- Unfallprävention und Sicherheit bei Bewegungsanlässen
- Auseinandersetzung mit Aspekten gelungener Kooperation und Vernetzung, z.B. Anerkannter Bewegungskindergarten des Landessportbundes NRW

Ziele:

Die Teilnehmenden ...

- entwickeln eine professionelle Haltung zur Förderung durch Bewegung, Spiel und Sport
- können Bewegungsabläufe beobachten, analysieren und in einen Lern- und Übungsprozess integrieren, bzw. anregende Bewegungsgelegenheiten schaffen
- vertiefen verschiedene Vermittlungskonzepte und didaktische Prinzipien der Bewegungsförderung
- sind sich der Bildungsmöglichkeiten von Bewegung, Spiel und Sport bewusst
- entwickeln Strategien und Konzepte für die Bewegungsförderung in lokalen Bildungslandschaften

Hinweise:

Diese Zertifikatsausbildung qualifiziert für die Arbeit in einem „Anerkannten Bewegungskindergarten des Landessportbundes NRW“. Wird eine gültige Übungsleiter/-in-C-Lizenz für die Vereinsarbeit nachgewiesen, wird zusätzlich zum Zertifikat auch die ÜL-B-Lizenz Kinder- und Jugendsport, Profil: Bewegungsförderung in Sportverein und Kita ausgestellt.

Kurs-Nr. 30000	
Termine	21./22. März 2020, 25./26. April 2020, 9./10. Mai 2020, 16./17. Mai 2020
Zeiten	Sa. 10:00 - 17:00 Uhr So. 10:00 - 16:00 Uhr
Leitung	Heike Blucha-Tillenkamp, Ulrike Rölleke
Ort	Willich
Gebühr	330,00 €
Lizenzverlängerung	ÜL-C, JL, ÜL-SdÄ, ÜL-B BiKuV, ÜL-B BeSS, ÜL-B GfK
Voraussetzungen	Übungsleiter/-in-C-Lizenz oder eine Qualifikation als Fach- und Ergänzungskraft aus Kindertageseinrichtungen, Gymnastiklehrer/-in, (Diplom-) Sportlehrer/-in, Motopädagoge/-in, Motologe/-in, Psychomotoriker/-in



Man müsste das Gedankenkarussell
einfach mal stoppen können.

**Gedacht, gemacht: 7Mind –
die Meditations-App für weniger Stress.**

Die 7Mind-App hilft dir, dein inneres Wohlbefinden zu fördern und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. Das digitale Achtsamkeitstraining im Wert von rund 75 Euro ist für BARMER Versicherte 12 Monate kostenlos nutzbar. Mehr Infos unter: www.barmer.de/7mind

BARMER



7Mind



Übungsleiter/-in-B Sport in der Rehabilitation,

Basismodul Erwachsene (15 LE)

Der Einstieg in die Rehabilitationsausbildungen

Zielgruppe:

Übungsleiter/-in C (ÜL), Gymnastiklehrer/-in, (Diplom) Sportlehrer/-innen, Physiotherapeut/-innen

Die Ausbildungen „Sport in der Rehabilitation“ des Landessportbundes NRW beginnen mit dem Basismodul Rehabilitation Erwachsene. Dieses 15 Lerneinheiten umfassende Modul ist standardisierter Bestandteil der Gesamtausbildung. In diesem Modul sind die gemeinsamen Inhalte der Rehabilitationsausbildungen Innere Medizin, Orthopädie, Geistige Behinderung und Neurologie zusammengefasst. Mit dem Abschluss des Basismoduls 2. Lizenzstufe Erwachsene Sport der Rehabilitation wird keine Lizenz erworben.

Übungsleiter/-innen-C, die bereits eine gültige Lizenz Innere Medizin, Orthopädie, Neurologie, Geistige Behinderung, Sport in der Krebsnachsorge, Sport bei Diabetes oder Sport in Herzgruppen erworben haben, können direkt mit dem Aufbaumodul der jeweiligen Rehabilitationsausbildung einsteigen.

Inhalte:

- 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 Rehabilitationsangeboten
- Anerkennungsverfahren als Leistungserbringer von Rehabilitationssport

Ziele:

Das Basismodul ist der Einstieg in alle Ausbildungen des Fachbereichs Rehabilitation der 2. Lizenzstufe im Erwachsenenbereich. Es beinhaltet die in allen Ausbildungsgängen Rehabilitation identischen Themen unter Berücksichtigung der profilspezifischen Besonderheiten.

Kurs-Nr. 36000		
Termin	15./16. August 2020	
Zeiten	Sa. 09:00 - 17:00 Uhr	So. 09:00 - 14:00 Uhr
Leitung	Ute Ahn, Astrid Wunderlich	
Ort	Willich	
Gebühr	85,00 € mit Vereinsempfehlung	95,00 € ohne Vereinsempfehlung
Lizenzverlängerung	ÜL-C, ÜL-B SdÄ	
Voraussetzungen	Übungsleiter/-in-C (ÜL), Gymnastiklehrer/-in, (Diplom) Sportlehrer/-innen, Physiotherapeut/-innen	

Übungsleiter/-in-B - Sport in der Rehabilitation

Aufbaumodul: Profil Innere Medizin (105 LE)

Zielgruppe:

Übungsleiter/-in-C (ÜL), Gymnastiklehrer/-in, (Diplom) Sportlehrer/-innen, Physiotherapeut/-innen

In dem Angebotsbereich „Innere Medizin“ werden die Möglichkeiten des Sports und seine Bedeutung für eine gesundheitsförderliche Lebensführung sowie zur Krankheitsverarbeitung bei inneren Erkrankungen genutzt. Bewegung und Sport leisten einen Beitrag zur physischen, psychischen und sozialen Rehabilitation. Sie verhelfen den von einer inneren Erkrankung betroffenen Menschen zu neuem Selbstvertrauen und zu neuer Lebensfreude. Zugleich hilft die Gruppe, Lebensgewohnheiten so zu verändern, dass Sport und andere Aspekte einer gesundheitsorientierten Lebensweise zu selbstverständlichen Bestandteilen der persönlichen Lebensführung werden. Die Rehabilitations-sportgruppen im Bereich „innere Medizin“ stellen somit einen wesentlichen Bestandteil der Rehabilitation von Menschen mit inneren Erkrankungen am Wohnort dar.

Die aufgeführten spezifischen Inhalte der Ausbildung beziehen sich auf folgende Indikationen: Asthma/Allergie, Diabetes mellitus, Herz-Kreislaufkrankungen, Nierenerkrankungen und periphere arterielle Verschlusskrankheiten.

Einstiegsvoraussetzungen:

Übungsleiter/-in-C (ÜL/-in-C), Gymnastiklehrer/-in, (Diplom-) Sportlehrer/-innen, Physiotherapeut/-innen, 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 bei/unmittelbar nach der Anmeldung beim Veranstalter einzureichen.

Inhalte:

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

Ziele:

Die Übungsleiter/-innen lernen, Innere Medizin-Sportgruppen sportpädagogisch qualifiziert zu betreuen. Dazu gehört die Vermittlung spezifischer Inhalte bezogen auf folgende Zielgruppen:

Asthma/Allergie, Diabetes mellitus, Herz-Kreislaufkrankungen, Nierenerkrankungen und periphere arterielle Verschlusskrankheiten.

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 Rehabilitationsportstunden gestalten zu können.

Hinweise:

Herzranke Übungsleiter/-innen

Die Ausbildung bringt im Lehrgangsverlauf psychische und physische Belastungen mit sich. Dies gilt auch für die spätere Übungsleitungs-Tätigkeit. Herzkranken wird grundsätzlich von der Ausbildung abgeraten. Nehmen herzranke Teilnehmende trotzdem an der Qualifizierung teil, müssen sie eine ärztliche Bescheinigung vorlegen, mindestens an einer Trainings-Herzsportgruppe teilnehmen zu können.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Weitere Hinweise:

Die Ausbildung muss innerhalb von zwei Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein. Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodex und ggf. der Ersten Hilfe-Bescheinigung (nicht älter als zwei Jahre) erhalten Sie die LSB-Lizenz Sport in der Rehabilitation; Profil: Innere Medizin. Die Lizenz hat eine Gültigkeit von zwei Jahren und wird durch den Besuch einer Fortbildung Sport in der Rehabilitation im Umfang von 15 LE um jeweils zwei Jahre verlängert.

Kurs-Nr. 36020	
Termine	29./30. August 2020 19./20. September 2020 24./25. Oktober 2020 7./8. November 2020 21./22. November 2020
Zeiten	09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Leitung	Ute Ahn, Astrid Wunderlich, NN
Ort	Willich
Gebühr	549,00 € mit Vereinsempfehlung 799,00 € ohne Vereinsempfehlung
Lizenzverlängerung	ÜL-C, ÜL-SdÄ, ÜL-B Reha
Voraussetzungen	erfolgreiche Teilnahme am Basismodul ÜL-B Rehabilitation oder gültige DOSB-Lizenz „Sport in der Rehabilitation“

YogaFitness Pre-Class I (10 LE)

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen im Sportverein und Yogainteressierte

Yoga und speziell das „Yoga für die westliche Welt“ hat sich zu einem festen Bestandteil des Fitness- und Wellness-Marktes entwickelt. Keine andere „Sportart“ hat eine solche umfangreiche Wirkung auf Körper und Geist. Ob Stressabbau, Ausgleichen, Anregen, Kraftaufbau oder auch die Milderung von ganzen Krankheitsbildern – Yoga hat in vielen Studien und Anwenderberichten die Wirkung auf den Körper und den Geist bewiesen.

Im Fokus stehen dabei die Yoga-Übungen – die Asanas, welche die Muskelkraft verbessern, das Gleichgewicht schulen, die Flexibilität erhöhen und die Durchblutung fördern. Die Wechselwirkungen zwischen den Übungen, der Meditation und dem vegetativen Nervensystem helfen, sich besser zu entspannen, Belastungen besser stand zu halten, Stress abzubauen, Situationen gelassener anzugehen und neue Energie zu mobilisieren. Und das für jede Altersklasse und jede Lebensphase!

Diese Qualifizierung zum „LehrTrainer YogaFitness“ orientiert sich an dem Yoga für die westliche Welt – dem Hatha Yoga. In den Veranstaltungen stehen hauptsächlich die Asanas, deren richtige Ausführung, die Anpassung an die verschiedenen Teilnehmergruppen und der Stundenaufbau im Fokus.

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.

Ziele:

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

Kurs-Nr. 75606		
Termin	1. März 2020	
Zeit	So. 09:00 - 19:00 Uhr	
Leitung	Vera Winter, Maren Gerstenkorn	
Ort	Viersen	
Gebühr	65,00 € mit Vereinsempfehlung	95,00 € ohne Vereinsempfehlung

YogaFitness Pre-Class II (10 LE)

Aufbauseminar

Voraussetzung: YogaFitness Pre-Class I

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen im Sportverein und Yogainteressierte

Aufbauend auf den Inhalten 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.

Ziele:

- 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



Kurs-Nr. 75656	
Termin	7. März 2020
Zeit	Sa. 09:00 - 19:00 Uhr
Leitung	Vera Winter, Maren Gerstenkorn
Ort	Viersen
Gebühr	65,00 € mit Vereinsempfehlung 95,00 € ohne Vereinsempfehlung

YogaFitness Pre-Class III (10 LE)

Erweiterungsseminar

Voraussetzung: YogaFitness Pre-Class I und II

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen im Sportverein und Yogainteressierte

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

Ziele:

- 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
- erweiterte Meditationsübungen
- Philosophie des Yogas



Kurs-Nr. 75706		
Termin	21. März 2020	
Zeit	Sa. 09:00 - 19:00 Uhr	
Leitung	Vera Winter, Maren Gerstenkorn	
Ort	Viersen	
Gebühr	65,00 € mit Vereinsempfehlung	95,00 € ohne Vereinsempfehlung

In der Ruhe liegt die Kraft - Stressbewältigung & Entspannung (8 LE)

Stress ist ein Phänomen unserer Zeit. Mithilfe von Sport und Entspannungsübungen sowie -techniken lässt sich dem Stress im alltäglichen Leben entgegenwirken.

Diese praxisorientierte Fortbildung zeigt auf, wie Stress entsteht und mit welchen Übungen aktive und passive Entspannung gefördert werden kann. Die Teilnehmer/-innen bekommen die Möglichkeit aufgezeigt, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und erlernen zielgruppengerechte Übungen für den Einsatz in Sportstunden und im Alltag.

Inhalte:

- biologische Grundlagen von Stress und Entspannung
- Stressfaktoren in Alltag, Beruf und Sport
- Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung
- richtige Atmung, Atemübungen, Atemspannung
- Formen von Entspannung (aktiv und passiv)
- kleine Übungen gegen Stress für zwischendurch
- Massagemöglichkeiten in Partnerform
- Kennenlernen verschiedener aktiver und passiver Entspannungstechniken (Augentraining/ Palmieren, Eutonie, progressive Muskelrelaxation, Mentale Entspannung, Brain Gym ...)
- Umsetzbarkeit im Alltag und in den Breitensportgruppen für SIE & IHN
- Erfahrung von An- und Entspannung der Muskulatur durch isometrische Kräftigung und Stretching

Hinweise:

Bitte bequeme Kleidung, „Stopper“-Socken, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Kurs-Nr. 22700	
Termin	11. Januar 2020
Zeit	Sa. 10:00 - 16:30 Uhr
Leitung	Ulrike Mrugalla
Ort	Viersen
Gebühr	45,00 €
Lizenzpunkte	8, SH, ÜL-C, ÜL-SdÄ

Crosstraining – Funktionale Fitnessübungen mit und ohne Gerät (TRX, Kettlebell, Battle-ropes) (15 LE)

Zielgruppe: Übungsleiter/-innen und Interessierte

Funktionales Training verzichtet auf Maschinen und isolierte Bewegungen und macht den Körper zum effektiven Trainingsgerät. Es verbessert neben Kraft und Koordination auch Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit sowie Körpergefühl und Haltung. Es stabilisiert Gelenke und Muskeln und senkt die Gefahr für Verletzungen.

Der Körper wird mit komplexen Übungen im Ganzen gekräftigt. Natürliche Bewegungsabläufe werden gestärkt. Im Alltag, beim Laufen, Springen oder Werfen, müssen unterschiedliche Muskeln fein dosiert zusammenarbeiten, um die Kraft von einem auf das nächste Körperteil zu übertragen. Die Übungen werden deshalb so abgestimmt, dass das intermuskuläre Zusammenwirken verschiedener Muskelgruppen gestärkt und verbessert wird. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und speziellen Zusatzgeräten, meist im Zirkel.

Ein Teil des Trainings beinhaltet die Einführung in das HIIT-Training: Hochintensives Intervalltraining. HIIT ist schnell, intensiv und verbrennt dabei so viele Kalorien wie kein anderes Workout. Der Trainingsansatz besteht darin, dass sich hochintensive Phasen mit mehreren Ruhephasen abwechseln. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt und die Sauerstoffaufnahme gesteigert.

Schwerpunkt am ersten Tag ist das Training mit dem TRX und der Kettlebell, der zweite Tag widmet sich dem Crosstraining mit und ohne Gerät sowie den verschiedenen Trainingsmethoden.

Inhalte:

- Ausdauer-Elemente
- HIIT
- Isometrisches Krafttraining
- Koordination
- Kräftigungs-Workout
- Kennenlernen neuer Geräte (TRX, Kettlebell, Medizinball, Battleropes)

Kurs-Nr. 22500	
Termin	15./16. Februar 2020
Zeiten	Sa. 09:00 - 17:00 Uhr So. 09:00 - 16:00 Uhr
Leitung	Ingo Breuer
Ort	Brüggen
Gebühr	60,00 €
Lizenzverlängerung	ÜL-C

Yoga für Kinder (8 LE)

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen und Interessierte

In dieser Fortbildung lernen die Teilnehmer/-innen an einem Tag, wie Yogastunden für Kinder mit viel Spaß und Freude gestaltet werden können. Sie erfahren, wie Asanas kindergerecht vermittelt werden können und Kinder eine natürliche Entspannungsphase erleben.

Kinderyoga ist besonders geeignet für Kinder ab 5 Jahren. Es unterstützt den natürlichen Drang nach Bewegung und körperlichem Erleben. Durch sanfte Übungen nehmen Kinder die Aspekte des Yoga wahr und lernen den Umgang mit dem eigenen Körper. Dadurch wird das Selbstwertgefühl gefördert und die Fantasie angeregt.

Inhalte:

- Kennenlernen kindergerechter Asanas (Körperübungen)
- Entspannungsidee
- interessante Yoga-Geschichten zur Entspannung
- Kennenlernen einer exemplarischen Yogastunde für Kinder

Ziele:

- Hilfe für Kinder, die Probleme mit der Konzentration, Haltung und Atmung haben
- kindgerechte Vermittlung von Asanas
- Vitalität, Flexibilität und Entspannung

Hinweise:

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, (Meditations)kissen und Decke mitbringen!

Kurs-Nr. 22100	
Termin	7. März 2020
Zeit	Sa. 09:00 - 16:00 Uhr
Leitung	Eva Staerk
Ort	Viersen
Gebühr	45,00 €
Lizenzpunkte	8, SH, JL, ÜL-C, ÜL-SdÄ

Fit im Alter (8 LE)

Trainingsideen für Teilnehmer/-innen im höheren Alter

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen-C im Sportverein, die bereits mit Älteren arbeiten und Interessierte, die sich auf den Weg machen möchten; Mitarbeiter/-innen aus Altenpflegeeinrichtungen

Bewegung bis ins hohe Alter hält nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit. In Breitensportstunden steigt die Anzahl der älteren Teilnehmer. In dieser Fortbildung lernen Übungsleiter/-innen wichtiges Hintergrundwissen zum Sport mit dieser Altersgruppe und erhalten Tipps und Ideen für die Gestaltung der Stunde.

Die Teilnehmer/-innen erfahren, wie Ausdauer, Kraft, Koordination, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewicht altersgerecht geschult und verbessert werden können. Ein weiterer Schwerpunkt liegt darauf, die Gedächtnisleistung der Älteren durch Bewegung und Spiel zu fördern. So werden Übungsleiter/-innen auf die Arbeit mit älteren Teilnehmern in Theorie und Praxis vorbereitet.

Inhalte:

- Fitness im und für den Alltag
- Brain-Gym, Gehirnjogging und Gedächtnistraining
- Übungen für Breitensportstunden mit älteren Teilnehmern
- Fit werden und bleiben im Alter: Übungen für Kopf und Körper
- Besonderheiten des Trainings für Ältere



Kurs-Nr. 22701	
Termin	14. März 2020
Zeit	Sa. 10:00 - 17:00 Uhr
Leitung	Vera van Ool
Ort	Viersen
Gebühr	45,00 €
Lizenzpunkte	8, SH, ÜL-C, ÜL-SdÄ

Kreativer Kindertanz (3-5-Jährige) (8 LE)

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen im Sportverein, Erzieher/-innen und Interessierte

Durch die spielerische Auseinandersetzung mit dem Tanz entdecken Kinder ihre Ausdrucksfähigkeit und die Bewegungsvielfalt ihres Körpers. Sie erleben, sich mit der Musik zu verbinden und in ihrer eigenen Bewegungs- und Tanzwelt anzukommen. Durch diese Erfahrung können Kinder Interesse für die Struktur des Tanzes und der Musik entwickeln. Die Koordination verbessert sich und zusätzlich kann sich Musikverständnis darauf aufbauen.

In dieser Fortbildung lernen Teilnehmerinnen und Teilnehmer zunächst den pädagogischen Hintergrund des Tanzes kennen. Dann erproben und erlernen sie Methoden für die eigene Praxis, die genauso spielerisch und freudvoll wie im Tanzunterricht vermittelt werden.

Inhalte:

- Kreativer Kindertanz – theoretische Einführung
- theoretisches Beleuchten des Entwicklungsstandes der Zielgruppe
- Hinführung – vom Entwicklungsstand zum praktischen Ausgestalten
- Exploration/Improvisation als wichtiges „Werkzeug“
- Erarbeiten von Themenwelten
- Schulung der Rhythmisierungsfähigkeit
- diverse Praxisbeispiele / kritisches Beleuchten von Praxisbeispielen
- Austausch unter Experten

Ziele:

- Bewusstmachung der Besonderheiten dieser Zielgruppe
- Kennenlernen wichtiger „Prinzipien“ des Kreativen Kindertanzes
- Erfahren der vielfältigen Lernziele durch Tanz
- Erweiterung der Praxisinhalte

Kurs-Nr. 22102	
Termin	15. März 2020
Zeit	So. 10:00 - 17:00 Uhr
Leitung	Eva Gerresheim
Ort	Schwalmtal
Gebühr	45,00 €
Lizenzpunkte	8, SH, ÜL-C, ÜL-SdÄ

Balanced Workout (8 LE)

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen im Sportverein, Leiter/-innen von Entspannungsgruppen und Yogainteressierte

Balanced Workout ist ein Ganzkörper-Workout, das sanft und fordernd zugleich ist. Es kombiniert fernöstliche Trainingsstile mit modernem funktionalem Training. Elemente aus Yoga, Tai-Chi und Pilates werden mit Atemtechniken und Meditation vereint und runden die Trainingseinheit ab.

Die Stunden folgen einem klaren Konzept, das Vertrautheit und Ruhe ins Training bringt. Balanced Workout trainiert den ganzen Körper und enthält neben Kraft- und Dehnübungen auch Übungen zur Entspannung.

Die Teilnehmer/-innen erlernen die Basis des Balanced Workout und erarbeiten Ideen, wie sie die Übungen in ihre eigene Praxis einbauen können.



Hinweise:

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen!

Kurs-Nr. 22709	
Termin	28. März 2020
Zeit	Sa. 10:00 - 17:00 Uhr
Leitung	Maren Gerstenkorn
Ort	Nettetal
Gebühr	45,00 €
Lizenzpunkte	8, SH, ÜL-C, ÜL-SdÄ

Stressabbau mit Tai Chi Chuan (8 LE)

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen im Sportverein und Interessierte

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 (4er Kurzform)
- Techniken der Atemführung
- Muskeltraining und Balance
- Auswirkung auf die Gesundheit
- Musiktipps und Einsatz von Hilfsmitteln

Ziele:

- einzelne Elemente in die Sportstunde zu integrieren
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung und der Atmung
- Stärken und Mobilisieren von Muskeln und Gelenken
- Strukturierung von Muskeln, Faszien und der damit verbundenen „Alltagshaltung“

Kurs-Nr. 22702	
Termin	28. März 2020
Zeiten	Sa. 09:00 - 16:00 Uhr
Leitung	Michael Sedlacek
Ort	Niederkrüchten
Gebühr	45,00 €
Lizenzpunkte	8, SH, ÜL-C, ÜL-SdÄ

Deutsches Sportabzeichen – Prüfer-Aus-/Fortbildung (15 LE)



Zielgruppe:

Interessierte Sportvereinsmitglieder, Übungsleiter/-innen, Trainer/-innen, Lehrer/-innen, Sportabzeichenprüfer/-innen, die ihre Lizenz verlängern möchten

Um den Erwartungen und Bedürfnissen der Interessierten und Bewerber des Deutschen Sportabzeichens gerecht werden zu können, ist es erforderlich, dass die Prüferinnen und Prüfer durch diese Ausbildungsmaßnahme, über die Kenntnisse der Richtlinien im Deutschen Sportabzeichen hinaus, auch sportpädagogische und trainingsmethodische Aspekte erfahren.

Diese Fortbildung gliedert sich in zwei aufeinanderfolgende Teile, deren Reihenfolge einzuhalten ist:

Die interessierte Person beginnt mit dem Online-Modul (7 LE) zum Selbststudium, das die intensive Auseinandersetzung mit dem aktuellen Prüfungswegweiser des DOSB sicherstellt. Nach der korrekten Beantwortung von Multiple Choice-Fragen zu jedem Kapitel kann eine TN-Bescheinigung selbst ausgedruckt werden. Mit dieser meldet man sich zum Präsenzmodul (8 LE) an (Schwerpunkt Leichtathletik und Schwimmen).

Nach erfolgreicher Teilnahme an den 15 LE erhält der Teilnehmende den Sportabzeichen-Prüferausweis für die Sportart Leichtathletik und Schwimmen (gilt für erstmalig ausgestellte Prüferausweise).

Inhalte:

- Prüfungswesen/Prüfungsbestimmungen
- Regelkunde
- Sicherheitsbestimmungen
- praktische und theoretische Einführung in die Sportart Leichtathletik mit den DSA-relevanten Disziplinen

Ziele:

Die Sportabzeichen-Prüfer/-innen haben grundlegende Kenntnisse über das Deutsche Sportabzeichen erworben/erweitert und können diese anwenden.

Sie kennen und beherrschen:

- die aktuellen Richtlinien des DOSB zu Prüfungswesen, Ausnahmebestimmungen,
- die Ausrichtung des Sportabzeichens auf die motorischen Grundfähigkeiten Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination, insbesondere für die leichtathletischen Disziplinen,
- die jeweiligen Bedingungen der Sportabzeichen-relevanten leichtathletischen Disziplinen in Theorie und Praxis und prüfen danach,
- die Verfahrensweise bei der Beurkundung der erbrachten Sportleistungen,
- den Ablauf und die Organisation eines Sportabzientreffs,
- die Sicherheitsbestimmungen in den jeweiligen Sportarten und setzen diese um.

Kurs-Nr. 23560	
Termin	28. März 2020
Zeit	Sa. 10:00 - 17:00 Uhr
Leitung	Sebastian Riether
Ort	Viersen
Gebühr	60,00 €
Voraussetzung	erfolgreich bestandenes Online-Modul (s.o.)
Lizenzverlängerung	SH, JL, ÜL-C, ÜL-SdÄ

Abwechslungsreiche Spielideen - vielseitige Einsatzmöglichkeiten kleiner u. großer Spiele (8 LE)

Altersgruppe: 6-12 Jahre

Zielgruppe:

Übungsleiter-C und Interessierte, die im Verein und in der OGS tätig sind.

„Können wir jetzt ein Spiel machen?“ – Diese Frage kennt jeder Übungsleiter. Einfache, kleine (Ball-)Spiele kommen meist nicht nur bei den Teilnehmern sehr gut an, sondern sie eignen sich auch in hervorragender Weise, um konditionelle und koordinative Fähigkeiten zu schulen. Über die spielerische Beschäftigung mit Grundelementen aus den Bereichen Technik und Taktik wird die allgemeine und spezielle Spielfähigkeit (mit Blick auf die großen Ballspiele) gesteigert.

Inhalte:

- kleine Spiele (auch für Großgruppen) mit Variationen und Differenzierungsmöglichkeiten
- sportspielübergreifende und zielspielorientierte Technik- und Taktikbausteine
- unterschiedliche Spielvermittlungskonzepte
- zu beachtende Sicherheitsaspekte



Kurs-Nr. 22103	
Termin	28. März 2020
Zeit	Sa. 09:00 - 16:00 Uhr
Leitung	Hans-Jürgen Peisen
Ort	Nettetal
Gebühr	45,00 €
Lizenzpunkte	8, SH, JL, ÜL-C, ÜL-SdÄ

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (8 LE)

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen im Sportverein, Interessierte

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.

Inhalte:

- Erkennen von Situationen
- Vermeidung und Deeskalation
- Hilfemanagement
- Einfache Befreiungstechniken
- Einsatz von Alltags-Hilfsmitteln
- Verbaler und körperlicher Selbstschutz
- Rechtliche Hinweise



Hinweis:

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

Kurs-Nr. 22703	
Termin	25. April 2020
Zeit	Sa. 09:00 - 16:00 Uhr
Leitung	Michael Sedlacek
Ort	Niederkrüchten
Gebühr	45,00 €
Lizenzpunkte	8, SH, ÜL-C, ÜL-SdÄ

Erste-Hilfe-Lehrgang mit Schwerpunkt „Unfälle im Sport“ (9 LE)

Fortbildungsmodul: In Kooperation mit der DLRG, Ortsgruppe Willich



Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen und Interessierte

In diesem Erste-Hilfe-Lehrgang geht es um alle Aspekte zum Thema Unfälle im Sport. Die Teilnehmer/-innen lernen, wie man Notfallsituationen erkennt, beurteilt und dann richtig handelt. In theoretischen und praktischen Abschnitten beschäftigen sich die Teilnehmer/-innen insbesondere mit Prävention gegen Sportverletzungen, lebensrettenden Sofortmaßnahmen und dem richtigen Verhalten in Notfällen.

Inhalte:

- lebensrettende Sofortmaßnahmen
- Anwendung - AED (Defibrillator)
- Erkennen von Verletzungs- und Unfallrisiken während einer Übungsstunde
- Prävention gegen Sportverletzungen
- Wie verhalte ich mich bei Unfällen/Notfällen?

Hinweise:

Seit dem 01.01.2005 ist für die Erteilung der ÜL- und JL-Lizenz der Teilnahmenachweis einer Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE) erforderlich. Dieser darf zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht älter als zwei Jahre sein.

Kurs-Nr. 23170	
Termin	26. April 2020
Zeit	So. 09:00 - 17:00 Uhr
Leitung	Referententeam DLRG - Ortsgruppe Willich
Ort	Willich
Gebühr	35,00 €
Lizenzpunkte	9, SH, JL, ÜL-C, ÜL-SdÄ

Outdoor-Fitness (8 LE)

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen im Sportverein und im Jugendbereich, Interessierte

Training an der frischen Luft ist gesund und angesagt. Beim Thema Outdoor-Fitness geht es darum, ein modernes und ganzheitliches Fitnessstraining abwechslungsreich und effektiv in der Natur zu gestalten. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt dabei auf dem Training mit dem eigenen Körpergewicht und den Sportgeräten, die die Landschaft um uns herum bietet. So lernen die Teilnehmer/-innen der Fortbildung, wie Bäume, Bänke und Klettergerüste in das Training einbezogen werden können. Sie erfahren außerdem, wie die typischen Fitness-Kleingeräte aus der Halle in der Outdoor-Übungsstunde genutzt werden können.

Inhalte.

- Grundlagen zu Outdoor-Fitness
- Erstellung von Trainingsprogrammen
- Techniken und Sicherheitsbestimmungen
- Bewegungsanalyse und Korrekturhilfen
- Funktionales Training
- Koordination



Kurs-Nr. 22704	
Termin	16. Mai 2020
Zeiten	Sa. 09:00 - 17:00 Uhr
Leitung	Ingo Breuer
Ort	Grefrath
Gebühr	45,00 €
Lizenzpunkte	8, SH, JL, ÜL-C, ÜL-SdÄ



#Gemeinsam AllemGewachsen



„Ich feiere auch deshalb große sportliche Erfolge, weil ich unter guten Bedingungen trainieren kann.“

Ermöglicht hat das die Sparkasse Krefeld, und mein ganzer Verein profitiert bis heute davon. Dafür bin ich sehr dankbar.“

Aline Rotter-Focken
Weltmeisterin im Ringen 2014
KSV Germania Krefeld 1892 e.V.

sparkasse-krefeld.de/allemgewachsen

Folgen Sie uns:  

 Sparkasse
Krefeld

Im Sitzen schwitzen (8 LE)

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen und Interessierte, die mit der Zielgruppe 60+ arbeiten oder arbeiten wollen

Inhalte:

- Erarbeiten des gesundheitlichen Zustandes und einer Zielsetzung im Seniorenalter (von der Theorie in die Praxis)
- tänzerische Elemente im Sitzen
- Bewegungsförderung mit gezieltem Musikeinsatz
- kleine Spiele - große Wirkung
- Übungen mit und ohne Kleingeräte
- Koordinationstraining
- Diskussion und Austausch unter Experten

Ziele:

Diese Fortbildung richtet sich an alle, die auf der Suche nach neuen Impulsen für den Seniorensport sind. Die Teilnehmer/-innen beschäftigen sich ausschließlich mit Angeboten, die im Sitzen stattfinden. So geht es zum Beispiel um tänzerische Elemente, die Freude bringen und Körper, Geist und Seele trainieren. Außerdem schulen die Übungen die Koordination, halten beweglich und trainieren die Gedächtnisfunktionen.

Ein weiterer Fokus der Fortbildung sind verschiedene Spielformen, die die Freude an Bewegung fördern können sowie koordinative und kognitive Fähigkeiten und soziale Interaktionen unterstützen.

Praktische Übungsprogramme wirken dem körperlichen Abbau alternder Menschen entgegen, mit und ohne Kleingeräte. Das Hauptaugenmerk liegt hier auf der Förderung der Kraft, der Beweglichkeit und der Koordination.

Kurs-Nr. 22705	
Termin	24. Mai 2020
Zeit	So. 10:00 - 17:00 Uhr
Leitung	Eva Gerresheim
Ort	Niederkrüchten
Gebühr	45,00 €
Lizenzpunkte	8, SH, JL, ÜL-C, ÜL-SdÄ

Line Dance – mehr als eine Tanz-Alternative

(8 LE)

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen im Sportverein und Interessierte

Line Dance ist ein Gruppentanz in choreographierter Tanzform, der sich wunderbar ohne Tanzpartner ausüben lässt. Man muss kein Cowboy oder Westernfan sein, um hier das Tanzbein zu schwingen. Es gibt keine musikalischen Grenzen. Line Dance ist zu Rock, Pop, Disco und Klassik tanzbar und macht die Bewegung zur Musik in einer Gruppe zu einem besonderen Erlebnis.

In dieser Fortbildungsveranstaltung erfahren Sie mehr über die Variationsmöglichkeiten dieser Tanzrichtung. Entdecken Sie wie spontan und kreativ Line Dance ist.

Tänzerische Grundkenntnisse erleichtern die Anwendung der in dieser Veranstaltung vermittelten Inhalte.

Inhalte:

- Erlernen der Grundprinzipien von Line Dance
- Ausprobieren von Choreographien z.B. im Salsa- oder Cha Cha Cha-Rhythmus

Ziel:

- erweitertes Sportangebot im Verein zur Rhythmus- und Koordinationsschulung mittels Tanzes

Kurs-Nr. 22706	
Termin	20. Juni 2020
Zeit	Sa. 10:00 - 17:00 Uhr
Leitung	Wolfgang Krüppel
Ort	Tönisvorst
Gebühr	45,00 €
Lizenzpunkte	8, SH, ÜL-C, ÜL-SdÄ

Vital 60+ im Wasser (8 LE)

Zielgruppe:

Übungsleiter und Interessierte

Das Wasser bietet große Vorteile bei der Verbesserung der Fitness. Besonders im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und für älter werdende Menschen bietet sich Sport im Wasser an.

Die Teilnehmer/-innen erlernen in dieser Fortbildung die Grundlagen der Ausdauer-, Belastungssteuerung, Koordination- und Stabilisationstraining. Kräftigung der Muskeln steht auf dem Programm und mithilfe von Kleingeräten erproben sie verschiedene Übungen. Unter Musikeinsatz geht es zusätzlich um Spiele und Entspannung, um die Trainingsstunde abzurunden.

Ziele/Inhalte:

- Spiel- und Übungsformen mit und ohne Gerät
- moderates Ausdauertraining im Wasser
- Musikeinsatz
- Zirkeltraining



Kurs-Nr. 22707	
Termin	8. August 2020
Zeit	Sa. 09:00- 16:00 Uhr
Leitung	Iris Düwel
Ort	Willich
Gebühr	45,00 €
Lizenzpunkte	8, SH, ÜL-C, ÜL-SdÄ

Trendsport im Verein (8 LE)

Für die Altersgruppe: Jugendliche

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen im Jugendbereich, Interessierte

Ob Tschouk-Ball, Crossboccia, Stratego oder Le Parkour - Trendsportarten und moderne Gruppenspiele stehen besonders bei Jugendlichen hoch im Kurs.

Diese Fortbildung beschäftigt sich in Theorie und Praxis mit verschiedenen Trends. Sie erlernen die Grundlagen der Sportarten und setzen sich mit den aktuellen Entwicklungen im Jugendsportbereich auseinander und lernen, welche Gruppen- und Individualsportarten sich besonders für die Umsetzung in der eigenen Übungsstunde eignen. Die Fortbildung zeigt Möglichkeiten auf, wie Übungsleiter/-innen Abwechslung in ihren Vereinsalltag bringen können.

Inhalte:

- praktische Vorstellung und Grundlagenvermittlung verschiedener Trendsportarten
- Tipps zur Umsetzung im Vereinssport
- Vorstellung weiterer Trends und Entwicklungen im Jugendsportbereich

Kurs-Nr. 22104	
Termin	5. September 2020
Zeit	Sa. 09:00 - 16:00 Uhr
Leitung	Andre Hartwig
Ort	Tönisvorst
Gebühr	45,00 €
Lizenzpunkte	8, SH, ÜL-C, JL

Turnen ist mehr - wir bringen Kinder an die Turngeräte (8 LE)

Kooperationsveranstaltung mit dem Rheinischen Turnerbund e.V.



Zielgruppe:

Übungsleiter-C und Interessierte, die mit Gerätturnen praktizieren oder es vorhaben

Gerätturnen ist vielseitig – die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Fortbildung erlangen einen qualifizierten Einblick in die Grundlagen des Turnens, um Kindern und Jugendlichen Elemente des Gerätturnens zu vermitteln. Diese sind für das Anfänger- und Fortgeschrittenen-Niveau konzipiert. Nicht das Alter der Kinder steht dabei im Vordergrund, sondern das methodische Vorgehen.

Fachspezifische Grundkenntnisse sowie die Struktur des Gerätturnens bilden die Basis des Lehrgangs. Im praktischen Teil absolvieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Grundlagentraining an den Geräten, bei dem sie außerdem unmittelbar die Handhabung und Sicherung von Turngeräten erlernen.

Inhalte:

- Grundlagen des Gerätturnens
- Handhabung und Sicherung von Turngeräten (Geräteauf- und -abbau, Helfen und Sichern, präventive Maßnahmen)
- Allgemeines Grundlagentraining an den Geräten: Sprung, Boden, Barren, Reck und Balken
- kindgerechte Gymnastik – Beweglichkeits- und Krafttraining mit und ohne Musik
- Methodik und Technik von Turnelementen

Kurs-Nr. 22105	
Termin	26. September 2020
Zeit	Sa. 09:00 - 16:00 Uhr
Leitung	Referent/-in des RTB
Ort	Nettetal
Gebühr	45,00 €
Lizenzpunkte	8, SH, JL, ÜL-C, ÜL-SdÄ

Sport zu zweit – Fit in der Schwangerschaft (8 LE)

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen und Interessierte

Diese Fortbildung richtet sich an alle, die in bestehenden Gruppen vereinzelt schwangere Frauen betreuen, und ist auch für Übungsleiter/-innen gedacht, die Gruppen für Frauen während oder nach der Schwangerschaft anbieten möchten.

Inhalte:

- Erarbeiten des körperlichen Zustandes und Zielsetzungen im Sport (von der Theorie in die Praxis)
- Hinweise für den Umgang mit Schwangeren
- Pilates während der Schwangerschaft
- Übungen mit und ohne Kleingeräte
- Gleichgewichtstraining
- Beckenbodengymnastik
- Entspannungsverfahren
- Theorie zu der Zeit nach der Geburt (Rückbildung)
- Sport als Mittel zur Rückbildung
- Erfahrungsaustausch unter Experten


Ziele:

Die Teilnehmer/-innen lernen, wie sie mit dieser Zielgruppe fachkompetent umgehen und welche Übungen sich für Schwangere besonders eignen – mit oder ohne Kleingeräte. Auch Übungen zur Entspannung und Gleichgewichtstraining wird den Teilnehmer/-innen vermittelt.

Kurs-Nr. 22708	
Termin	11. Oktober 2020
Zeit	So. 10:00 - 17:00 Uhr
Leitung	Eva Gerresheim
Ort	Niederkrüchten
Gebühr	45,00 €
Lizenzpunkte	8, SH, JL, ÜL-C, ÜL-SdÄ

The logo for 'NEW' is displayed in a bold, sans-serif font. The letters are filled with a vibrant, multi-colored pattern of blue, red, and purple, creating a dynamic and modern look.

Wir kümmern uns.

A man in a red sweater and dark trousers is climbing a large, black charging cable that is plugged into a white electric car. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a white car. The man is smiling and looking towards the camera.

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

Wieso, weshalb, warum? – Bewegung macht schlau! Psychomotorische Förderung exekutiver Funktionen (8 LE)

Fortbildung für BiKuV, BeSS, GfK, ZBf

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen-B Kinder und Jugendsport, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen

In der Kita oder Schule lernen Kinder Basiskompetenzen: Spontan auftretenden Impulsen zu widerstehen, Gefühle zu regulieren und angemessen mit ihnen umzugehen, konzentriert zu arbeiten und sich nicht ablenken zu lassen sind wichtige Fähigkeiten in allen Lebensbereichen. Diese exekutiven Funktionen sind geistige Fähigkeiten, die unsere Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen steuern. Sie ermöglichen es uns, Kompetenzen zu erwerben und Ziele zu erreichen.

In dieser Fortbildung wird die Bedeutung, Entwicklung und Förderung dieser exekutiven Funktionen in Theorie und Praxis dargestellt. Die Teilnehmer/-innen lernen sowohl alltagsintegrierte Beispiele als auch psychomotorische Angebote exemplarisch kennen, in denen diese Funktionen ausgebildet und erweitert werden können.

Inhalte:

- Bedeutung der exekutiven Funktionen für Kita und Schule
- alltagsintegrierte Förderbeispiele

Kurs-Nr. 31100	
Termin	8. Februar 2020
Zeit	Sa. 09:30 - 16:30 Uhr
Leitung	Nora Jaffan
Ort	Willich
Gebühr	68,00 €
Lizenzpunkte	8, ÜL-B BiKuV, ÜL-B BeSS, ÜL-B GfK, ÜL-C, JL
Voraussetzung	Besitz der Lizenz BiKuV, BeSS, GfK, ZBf

Natürlich draußen! – Natur und Ruhe spielerisch erleben (8 LE)

Fortbildung für BiKuV, BeSS, GfK, ZBf

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen-B, Erzieher/-innen

In der Natur gibt es vielfältige Lernanlässe und Erlebnismöglichkeiten. Mithilfe von Bewegung im Wald kreativ zu werden und das Zusammenspiel einer Gruppe zu erleben, fördert die gesamte Persönlichkeitsentwicklung von Kindern. Sinnliche Erfahrungen mit Naturmaterialien im Lebensraum Wald tragen ebenfalls dazu bei.

Diese Fortbildung zeigt den Teilnehmer/-innen, wie sie Wald- und Aktionstage in und mit der Natur abwechslungsreich gestalten können. Durch Aktivitäten ohne vorgefertigtes Spielzeug wird die Fantasie der Kinder angeregt und sorgt für erstaunlich kreative Ergebnisse.

Inhalte:

- praxisnahe und kreative Spielideen für draußen
- Naturmaterialien situations- und zielorientiert einsetzen
- gemeinsam spontane Spielaktionen aufgreifen

Kurs-Nr. 31101	
Termin	23. April 2020
Zeit	Do. 09:30 - 16:30 Uhr
Leitung	Sonja Krumscheid
Ort	Brüggen
Gebühr	68,00 €
Lizenzpunkte	8, ÜL-B BiKuV, ÜL-B BeSS, ÜL-B GfK, ÜL-C, JL
Voraussetzung	Besitz der Lizenz BiKuV, BeSS, GfK, ZBf

Es ist normal, anders zu sein! (15 LE)

Fortbildung für BiKuV, ZBf, BeSS und GfK

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen im Kinderbereich, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen in der Schuleingangsphase, Pädagogen/-innen

Nehmen auffällige Verhaltensweisen wie übermäßige Ängstlichkeit, fehlende soziale Kompetenzen, Konzentrationsprobleme oder aggressives Verhalten zu? Wie können Erwachsene diesen Themen gerecht werden und dabei auch auf die anderen Kinder eingehen?

In dieser Fortbildung geht es um Beobachtung, Interpretation, Einschätzung von abweichendem Verhalten und den daraus resultierenden Handlungsmöglichkeiten zur Unterstützung und Förderung. Die Teilnehmenden erhalten praxisorientierte „Bewegungsantworten“. Theoretische Hintergrundinformationen helfen, Strukturen zu entwickeln, so dass die Teilnehmenden auf kompetente Weise direkt und indirekt auf besondere Bedürfnisse reagieren und die Entwicklung der Kinder ganzheitlich begleiten können.

Inhalte:

- theoretische Grundlagen und Fallbeispiele
- „besonderes Verhalten“ kompetent einschätzen
- praxisorientierte Bewegungsantworten für den pädagogischen Alltag

Kurs-Nr. 31000		
Termin	25./26. April 2020	
Zeiten	Sa. 09:00 - 16:00 Uhr	So. 09:00 - 15:00 Uhr
Leitung	Nora Jaffan, Vera van Ool	
Ort	Kempen	
Gebühr	90,00 €	
Lizenzverlängerung	ÜL-B BiKuV, ÜL-B BeSS, ÜL-B GfK, ÜL-C, JL	
Voraussetzung	Besitz der Lizenz ÜL-B BiKuV, ÜL-B BeSS, ÜL-B GfK	

Auf in's Bewegungsabenteuer - Risiko und Wagnis zum Erlebnis werden lassen (8 LE)

Fortbildung für BiKuV, BeSS, GfK, ZBf

Ein realistisches Selbstkonzept basiert darauf, den eigenen Körper zu erleben, ihn wahrzunehmen und einschätzen zu können. In einem geschützten Rahmen mit einer Vertrauensperson etwas zu wagen und dabei sich selbst und anderen zu trauen, beschert Kindern intensive Erlebnisse, die zur Wiederholung motivieren. Bewegungsabenteuer führen zu mehr Bewegungssicherheit und zur Stärkung des Selbstbewusstseins.

Kursteilnehmer/-innen erhalten in dieser Fortbildung vielfältige Anregungen für Bewegungsabenteuer. Von der ressourcenorientierten Planung zur erlebnispädagogischen Umsetzung lernen die Teilnehmer, Aktionen für Kindergruppen erfolgreich umzusetzen.

Inhalte:

- Risiko und Wagnis erleben
- Bewegungsabenteuer für Kindergruppen und Eltern-Kind Aktionen

Kurs-Nr. 31102	
Termin	12. September 2020
Zeit	Sa. 09:30 - 16:30 Uhr
Leitung	Angela Buchwald
Ort	Willich
Gebühr	68,00 €
Lizenzpunkte	8, ÜL-B BiKuV, ÜL-B BeSS, ÜL-B GfK, ÜL-C, JL
Voraussetzung	Besitz der Lizenz BiKuV, BeSS, GfK, ZBf

Schlabbermaus und Klettermax – U3 (8 LE)

Fortbildung für BiKuV

Zielgruppe:

Übungsleiter/innen-B und Erzieher/-innen

Schlabbermäuse und Klettermaxe unter drei Jahren benötigen besondere Beachtung in unserem Alltag. Die natürliche Freude an der Bewegung ist der Motor der kindlichen Entwicklung und ermöglicht den Kindern Erfahrungen mit allen Sinnen.

„Sinnvolles“ Spiel- und Bewegungsmaterial unterstützt die Entwicklung ebenso wie ein angemessenes Erzieher- und Betreuerverhalten.

In der Tagesveranstaltung beleuchten die Teilnehmer/-innen Spielmaterialien und pädagogisches Verhalten. Dabei werden auch Sicherheitsaspekte und der Umgang mit „ängstlichen Eltern“ thematisiert.

Inhalte:

- selbstgemachtes Spiel- und Bewegungsmaterial
- praxisnahes entwicklungsförderndes Verhalten
- Umgang mit ängstlichen Eltern

Kurs-Nr. 31103	
Termin	28. September 2020
Zeit	Mo. 09:30 - 16:30 Uhr
Leitung	Nora Jaffan, Lars Abelshausen
Ort	Viersen
Gebühr	68,00 €
Lizenzpunkte	8, ÜL-B BiKuV, ÜL-C, JL
Voraussetzung	Besitz der Lizenz BiKuV, ZBf

Spiele, spielen und noch mehr spielen (15 LE)

Fortbildung für BiKuV, ZBf, BeSS und GfK

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen im Kinderbereich, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen in der Schuleingangsphase, Pädagogen/-innen

Spiele und spielen sind wichtig für die soziale Entwicklung von Kindern. In der heutigen Zeit spielen sie jedoch nur noch bedingt. Das hat unterschiedliche Ursachen, die in diesem Lehrgang beleuchtet werden. Im Spiel entwickeln und erweitern die Kinder ihre individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die sie für ihre Persönlichkeitsentwicklung dringend benötigen. Die Teilnehmer/-innen beschäftigen sich mit den Eigenheiten von Spielen: Wie viele Regeln braucht ein Spiel eigentlich? Sie lernen, wie sie das Spiel angemessen begleiten können und wie sie kreative Spielideen gemeinsam mit den Kindern entwickeln.

Inhalte:

- Kennenlernen diverser Spielformen
- unsere Rolle als Spielbegleiter
- schnelle und kleine Spiele für zwischendurch, mit und ohne Material
- „Stark-Mach“ Spiele

Ziele:

- Verständnis für Spielformen
- Anpassen von Spielen an die Bedürfnisse der Kinder
- Vermittlung von sozialen Kompetenzen durch Spiel

Kurs-Nr. 31001		
Termin	21./22. November 2020	
Zeiten	Sa. 08:30 - 15:30 Uhr	So. 09:00 - 15:00 Uhr
Leitung	Lars Abelshausen	
Ort	Tönisvorst	
Gebühr	90,00 €	
Lizenzverlängerung	ÜL-B BiKuV, ÜL-B BeSS, ÜL-B GfK, ÜL-C, JL	
Voraussetzung	Besitz der Lizenz ÜL-B BiKuV, ÜL-B BeSS, ÜL-B GfK	

Lettermann

Ihr Partner im Gesundheitswesen

Wir sind für Sie da!

Wir sind Ihr kompetenter und zuverlässiger Partner. Die gezielte Vernetzung unserer Fachbereiche ist die Voraussetzung dafür, nahezu alle Versorgungsaufgaben aus einer Hand anbieten und sichern zu können. Unsere Erfahrungen in Fach- und Spezialgebieten werden bereichsübergreifend eingesetzt, um für unsere Kunden und Patienten das optimale Ergebnis in der Versorgung und Beratung erzielen zu können.

Wir sind für Sie da!



**Ihr Partner im
Gesundheitswesen**
Sanitätshaus Lettermann

Sanitätshaus Lettermann, Zentrale
Helmholtzstraße 27, 41747 Viersen
Telefon: 021 62 / 3 73 97 0

www.lettermann.de



Fuß, Hüfte und Schulter - kleine Übungen für mehr Beweglichkeit (15 LE)

Mobilisation, Dehnung und Körperwahrnehmung

Fortbildungsmodul für alle Profile Prävention/Erwachsene

Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Umgang damit ist die Grundlage für ein passendes Training. Über Wahrnehmungsübungen erreichen die Teilnehmenden eine verbesserte Tiefensensibilität sowie eine Ökonomisierung der Bewegung. Gesteigerte Beweglichkeit in Abstimmung mit dosierter Kräftigung schützt den passiven und aktiven Bewegungsapparat. In dieser Fortbildung lernen die Teilnehmenden zusätzlich, wie man die Übungen in den Alltag integriert.

Eine besondere Rolle spielt hier die Beweglichkeit der Fuß-, Hüft- und Schultergelenke sowie des gesamten Schultergürtels. Eine bewegliche Brustwirbelsäule und eine aufrechte Haltung sind entscheidend für eine vollständige Atmung. Auch den Faszien als verbindende Elemente unseres Körpers werden in diesem Zusammenhang Aufmerksamkeit geschenkt.

Inhalte:

- Wahrnehmungsübungen zur Verbesserung der Tiefensensibilität
- Beweglichkeit der Fuß-, Hüft- und Schultergelenke
- Konsequenzen für präventive Sport- und Bewegungsangebote

Ziele:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- kennen die sportbiologischen Grundlagen des Beweglichkeitstrainings,
- setzen sich mit aktuellen Aspekten der Körperwahrnehmung auseinander,
- lernen attraktive Praxisbeispiele aus dem Bereich Mobilisation, Dehnen kennen,
- wenden die Präventionsziele im Kontext des Fortbildungsthemas an.

Kurs-Nr. 35200		
Termin	15./16. Februar 2020	
Zeiten	Sa. 09:00 - 17:00 Uhr	So. 09:00 - 14:00 Uhr
Leitung	Ute Ahn	
Ort	Willich	
Gebühr	90,00 €	
Lizenzverlängerung	ÜL-B GfÄ / HuB / HKL / SuE, ÜL-SdÄ, ÜL-C	
Voraussetzung	Besitz einer Lizenz: ÜL-B GfÄ / HuB / HKL / SuE	

Faszien-Yoga-Tai Chi-Qi Gong (15 LE)

Zielgruppe:

Fortbildungsmodul für alle Profile Prävention/Erwachsene

Faszientraining beschreibt sportliche Trainingsmethoden zur gezielten Förderung des muskulären Bindegewebes. Die Teilnehmer/-innen erlernen in einem theoretischen Teil die Eigenschaften und Funktion der Faszien und wenden anschließend klassische Übungen selber an. Die Verbindung zu alten, traditionellen Bewegungsarten ist eine Erweiterung der Standardübungen. Faszien-Yoga bietet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur Stärkung der Tiefenmuskulatur.

Inhalte:

- Faszien, was ist das? Theorieteil Grundwissen
- klassische Übungen aus dem Faszientraining ohne Hilfsmittel
- das Meridiansystem und die Faszien
- Übungen aus dem Yin Yoga (Im Yin Yoga werden die Übungen länger gehalten und ganz ohne Kraft, also passiv, ausgeführt. Ziel ist es, die Tiefenmuskulatur und die Faszien anzusprechen.)
- Übungen aus dem Rücken Qi Gong (Anspannung, Entspannung und Spiraldynamic sind die Eckpfeiler.)
- Ganzkörpertraining mit Tai-Chi Chuan (Körper, Geist und Seele im Einklang)

Ziele:

- Kennenlernen von Übungen aus der östlichen und indischen Bewegungskunst
- Übungsanleitung in der Praxis
- Einbauen von Elementen in die eigenen Stunden
- Umsetzung der Übungen in den Alltag

Hinweise:

Bitte Yogamatte, Yogablock und Kissen oder Decke mitbringen.

Kurs-Nr. 35201		
Termin	26./27. September 2020	
Zeiten	Sa. 09:00 - 16:00 Uhr	So. 09:00 - 15:00 Uhr
Leitung	Michael Sedlacek, Petra Hecker	
Ort	Viersen	
Gebühr	90,00 €	
Lizenzverlängerung	ÜL-B GfÄ / HuB / HKL / SuE, ÜL-SdÄ, ÜL-C	
Voraussetzung	Besitz einer Lizenz: ÜL-B GfÄ / HuB / HKL / SuE	

Dauerthema Rückenschmerz - Schmerzbewältigung/Schmerzmanagement (15 LE)

In Kooperation mit dem Behinderten- und Rehabilitations-sportverband Nordrhein-Westfalen



Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen-B Rehabilitationssport - Profil Orthopädie

Rückenschmerz ist ein Dauerthema – in diesem Lehrgang steht das Phänomen Schmerz im Mittelpunkt. Die Teilnehmer/-innen erfahren zuerst in einem theoretischen Teil die Hintergründe und Ursachen von Rückenschmerzen. Anschließend beschäftigen sie sich mit der Frage, warum und wie es zu einer Schmerzchronifizierung kommt.

Der praktische Teil ist der Schwerpunkt des Lehrgangs: Die Teilnehmer/-innen erlernen verschiedene Übungen, die bei der Schmerzbewältigung helfen. Dabei geht es vorrangig um Wahrnehmungs-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Sie lernen, mit Menschen umzugehen, die chronische Schmerzen haben und wie sie ihnen mithilfe von Schmerzgedächtnis-Übungen helfen können.

Inhalte:

- Umgang mit Menschen mit chronischen Schmerzen
- Schmerzspirale
- Wahrnehmungs-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zur Schmerzbewältigung
- Schmerzgedächtnis-Übungen zur kognitiven Umstrukturierung
- „Genustraining“

Kurs-Nr. 97900	
Termin	18./19. April 2020
Zeiten	Sa. 10:00 - 17:00 Uhr So. 10:00 - 16:00 Uhr
Leitung	Dr. Georg Schick, Referent Behinderten- und Rehasportverband
Ort	Nettetal
Gebühr	90,00 €
Lizenzverlängerung	LSB: ÜL-B Rehabilitation Orthopädie inkl. Krebs, ÜL-C BRSNW: Lizenzverlängerung aller Profile beim BRSNW
Voraussetzung	ÜL-B Rehabilitationssport im Profil Orthopädie, Innere Medizin, Neurologie

Beckenboden in der Wirbelsäulengymnastik (8 LE)

In Kooperation mit dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen



Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen-B Rehabilitationssport - Profil Orthopädie

In dieser Fortbildung geht es um den Beckenboden und seine zahlreichen Funktionen. Teilnehmer/-innen lernen die Bedeutung des Beckenbodens kennen und erfahren, wie er das Becken und die Wirbelsäule aufrichtet. Nach den anatomischen Grundlagen geht es schwerpunktmäßig darum, Beckenboden-Übungen in die bekannte Wirbelsäulengymnastik einzubinden. Durch gezielte Körperwahrnehmung setzen die Teilnehmer/-innen den Beckenboden ein und erarbeiten sich dadurch zusätzlich das Fundament für das sogenannte „Powerhouse“ beim Pilates.

Inhalte:

- Stabilisierung der Körpermitte
- Fundament für einen gelösten Schuler-Nacken-Bereich
- Optimierung der Ganzkörperspannung
- Einführung in die Anatomie des Beckenbodens
- gezielte Körperwahrnehmung und Übungen zur Mobilisation des Beckenbodens

Kurs-Nr. 97930	
Termin	10. Oktober 2020
Zeit	Sa. 10:00 - 17:00 Uhr
Leitung	Annette Rohde, Referentin Behinderten- und Rehasportverband
Ort	Viersen
Gebühr	68,00 €
Lizenzpunkte	LSB: 8, ÜL-B Rehabilitation Orthopädie inkl. Krebs, ÜL-C BRSNW: 8, Lizenzverlängerung aller Profile beim BRSNW
Voraussetzung	ÜL-B Rehabilitationssport im Profil Orthopädie

Wenn der Nacken nicht mehr locker lässt – die Feldenkrais-Methode (15 LE)

In Kooperation mit dem Behinderten- und Rehabilitations-sportverband Nordrhein-Westfalen



Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen-B Rehabilitationssport – Profil Orthopädie, Innere Medizin und Neurologie (profilübergreifend)

Der Schultergürtel ist das beweglichste Gelenk im Körper. Durch ihn kann der Mensch vielfältige, differenzierte Bewegungen mit den Armen durchführen. Gleichzeitig ist der Nacken besonders anfällig für starke Verspannungen und Unbeweglichkeit.

Die Teilnehmer/-innen lernen bei dieser Fortbildung ihre eigenen Bewegungsmuster kennen. Mit Hilfe von Lektionen der Feldenkrais-Methode entdecken sie neue Möglichkeiten, Gelenke und Muskeln zu benutzen. Die Körperwahrnehmung und das achtsame Bewegen stehen dabei besonders im Vordergrund, genauso wie die praktischen Lektionen.

Inhalte:

- Feldenkrais-Methode
- Körperwahrnehmungs-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

Kurs-Nr. 36661	
Termin	14./15. November 2020
Zeiten	Sa. 10:00 - 17:00 Uhr So. 10:00 - 16:00 Uhr
Leitung	Dr. Georg Schick, Referent Behinderten- und Rehasportverband
Ort	Kempen
Gebühr	90,00 €
Lizenzverlängerung	LSB: ÜL-B Reha Profile: Innere Medizin inkl. Herz, Diabetes, Orthopädie inkl. Krebs, Neurologie, ÜL-C BRSNW: Lizenzverlängerung aller Profile beim BRSNW
Voraussetzung	ÜL-B Rehabilitationssport im Profil Orthopädie, Innere Medizin, Neurologie

Attraktive Einstimmungs- und Ausklangphasen (15 LE)

Profilübergreifende Fortbildung Orthopädie/Innere Medizin/Neurologie

Zielgruppe:

Übungsleiter/-innen-B Rehabilitationssport - Profil Orthopädie, Innere Medizin und Neurologie

Die körperliche, kognitive und psychosoziale Einstimmung und abschließender Ausklang ist eine unerlässliche Voraussetzung für eine Sportstunde im Reha Bereich. Wie man den Rahmen jeder Rehabilitationsstunde vielfältig gestalten kann, lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Fortbildung. Attraktive Einstimmungs- und Ausklangphasen in den drei Profilen Orthopädie, Innere Medizin und Neurologie stehen auf dem Programm sowie weitere Impulse zur praktischen Gestaltung.

Inhalte:

- Belastungsdosierung, insbesondere die Differenzierung bei verschiedenen Indikationen
- Übungsformen zur Förderung der Bewegungssicherheit
- spielerische Erwärmung und Ausklänge
- attraktive Ausklangphasen mit Blick auf sport- und bewegungsnahe Entspannungsformen
- ausgewählte Indikationen der drei 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 und Vertiefung der Fähigkeiten und Kenntnisse der ÜL hinsichtlich des Themas „Attraktive Einstimmungs- und Ausklangphasen“
- Erweiterung und 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

Kurs-Nr. 36660	
Termin	28./29. November 2020
Zeiten	Sa. 09:00 - 17:00 Uhr So. 09:00 - 14:00 Uhr
Leitung	Ute Ahn
Ort	Willich
Gebühr	90,00 €
Lizenzverlängerung	LSB: ÜL-B Reha Profile: Innere Medizin inkl. Herz, Diabetes, Orthopädie inkl. Krebs, Neurologie, ÜL-C BRSNW: Lizenzverlängerung aller Profile beim BRSNW
Voraussetzung	LSB: ÜL-B Rehabilitationssport im Profil Orthopädie, Innere Medizin, Neurologie

Basismodul Rehabilitation Erwachsene (15 LE)

Der Einstieg in die Rehabilitationsausbildungen

Einstiegsvoraussetzungen:

Übungsleiter/-in-C (ÜL), Gymnastiklehrer/-in, (Diplom)
Sportlehrer/-innen, Physiotherapeut/-innen



Die Ausbildungen „Sport in der Rehabilitation“ des Landessportbundes NRW beginnen mit dem Basismodul Rehabilitation Erwachsene. Dieses 15 Lerneinheiten umfassende Modul ist standardisierter Bestandteil der Gesamtausbildung. In diesem Modul sind die gemeinsamen Inhalte der Rehabilitationsausbildungen Innere Medizin, Orthopädie, Geistige Behinderung und Neurologie zusammengefasst.

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

Die Teilnahmegebühren beinhalten Teilnehmer/innen-Materialien.

Inhalte:

- 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 Rehabilitationsangeboten
- Anerkennungsverfahren als Leistungserbringer von Rehabilitationssport

Ziele:

- Das Basismodul ist der Einstieg in alle Ausbildungen des Fachbereichs Rehabilitation der 2. Lizenzstufe im Erwachsenenbereich.
- Es beinhaltet die in allen Ausbildungsgängen Rehabilitation identischen Themen unter Berücksichtigung der profilspezifischen Besonderheiten.

Informationen und Anmeldung unter www.mg-sport.de		
Termin	29./30. August 2020	
Zeiten	Sa. 09:00 - 16:00 Uhr	So. 09:00 - 15:00 Uhr
Leitung	Margit Vonderbank, Mathias Vonderbank	
Ort	Haus des Sports MG	

ÜL-B REHA: Profil: Orthopädie (90 LE)

Einstiegsvoraussetzungen:

Übungsleiter/-in-C (ÜL-C), Gymnastiklehrer/-in, (Diplom-) Sportlehrer/-innen, Physiotherapeut/-innen, 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 bei/unmittelbar nach der Anmeldung beim Veranstalter einzureichen.



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 ggf. der Ersten Hilfe-Bescheinigung (nicht älter als 2 Jahre) 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 Teilnehmer/-innen-Materialien.

Inhalte:

- 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

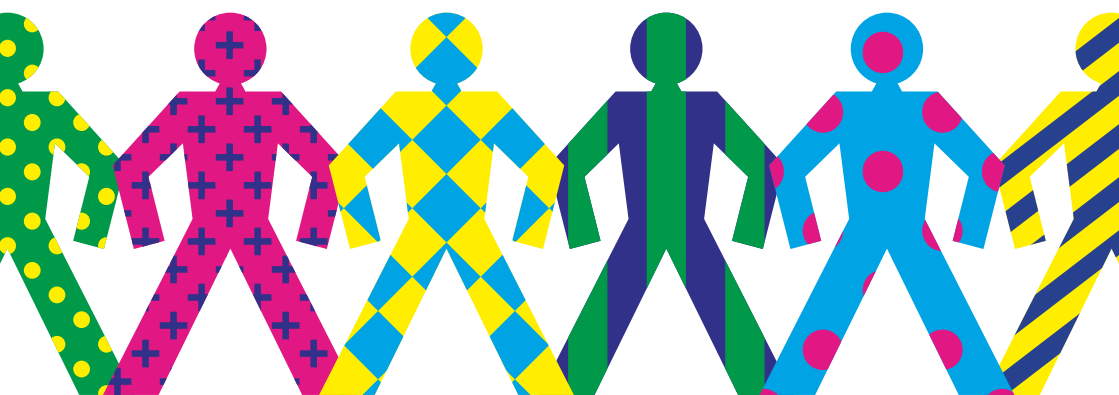
Ziele:

Die Übungsleiter/-innen (ÜL) 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.

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 differenzierte zielgruppenorientierte Rehabilitationsportstunden gestalten zu können.

Informationen und Anmeldung unter www.mg-sport.de	
Termine	5./6. August 2020, 19./20. September 2020, 3./4. Oktober 2020, 30./31. Oktober 2020, 14./15. November 2020
Leitung	Margit Vonderbank, Mathias Vonderbank
Ort	Haus des Sports MG

Eine Mannschaft **viele Stärken!**



schmitz druck & medien steht für vielschichtige, miteinander verknüpfte Leistungen – von der Beratung, über die Grafik und Vorstufe bis zur Publikation der Inhalte in Druck- und Digitalmedien.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

schmitz
druck &
medien

Weihersfeld 41 / 41379 Brüggem (Ndrh.)

t 0 21 63-950 93-0 / www.schmitz-druck-medien.de



Anmeldekarte



Kurs-Nr.	Titel	Gebühr

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den KreisSportBund Viersen e.V. o.g. Gebühr von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom KSB auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE31ZZZ00000174981

Mandatsreferenz entnehmen Sie bitte der Anmeldebestätigung.



Vorname und Name (Kontoinhaber)

Kreditinstitut (Name)

BIC

DE _____
IBAN

Sportverein

Datum

Unterschrift

Anmeldekarte



Kurs-Nr.	Titel	Gebühr

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den KreisSportBund Viersen e.V. o.g. Gebühr von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom KSB auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE31ZZZ00000174981

Mandatsreferenz entnehmen Sie bitte der Anmeldebestätigung.



Vorname und Name (Kontoinhaber)

Kreditinstitut (Name)

BIC

DE _____
IBAN

Sportverein

Datum

Unterschrift

Absender

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon/Handy

E-Mail

Die AGB´s habe ich gelesen und bin einverstanden.

Ich möchte den KSB-Newsletter erhalten.

Bitte
ausreichend
frankieren

KreisSportBund
Viersen e.V.



KreisSportBund Viersen e.V.
Rathausmarkt 3
41747 Viersen

Absender

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon/Handy

E-Mail

Die AGB´s habe ich gelesen und bin einverstanden.

Ich möchte den KSB-Newsletter erhalten.

Bitte
ausreichend
frankieren

KreisSportBund
Viersen e.V.



KreisSportBund Viersen e.V.
Rathausmarkt 3
41747 Viersen

Impressum

Herausgeber

KreisSportBund Viersen e.V.

Rathausmarkt 3

41747 Viersen

www.ksb-viersen.de

www.facebook.com/ksbviersen

Redaktion

Svenja Deutsch

Eva Richard

Klaudia Schleuter (V.i.S.d.P.)

Ewgenia Schnell

Fotos

Titel-/Rückseite:

panthermedia.net, Scusi

Seiten 3 und 4:

KreisSportBund Viersen e.V.

Seite 35: pixabay.com - leegreen12

alle anderen Seiten:

Bilddatenbank des Landessportbundes NRW

- bilddatenbank.lsb.nrw - Andrea Bowinkelmann

Layout & Bildredaktion

Nach Corporate Design des

Landessportbundes NRW

Peggy Hentzschel, Duisburg

Druck

schmitz druck & medien GmbH & Co. KG,

Brüggen

Auflage

2.000 Stück

Viersen, September 2019

Service
des KreisSportBundes Viersen und seiner Sportjugend

ZUR MITARBEIT IM SPORTVEREIN

Wir sind für Sie da
montags bis donnerstags 08:30 - 16:00 Uhr
freitags 08:30 - 12:30 Uhr

Tel. 02162 391744
KSB@kreis-viersen.de
www.ksb-viersen.de



MITGLIED IM

MITGLIED DER



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



SPORTJUGEND
LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN