



Qualifizierung im Sport

Ausbildung, Fortbildung **2021**



SPORT BEWEGT NRW!

VORWORT

LIEBE VEREINSMITARBEITER*INNEN, LIEBE SPORTINTERESSIERTE,

auch im Sportjahr 2021 möchten wir Sie mit unserem Aus- und Fortbildungsangebot in Aachen bestmöglich bei Ihrer täglichen Arbeit in der Sportpraxis und der Vereinsführung unterstützen. Unser Kernziel besteht darin, Menschen in Aachen und Umgebung dauerhaft für einen aktiven Lebensstil zu begeistern und Rahmenbedingungen zu schaffen, damit sie unabhängig von Alter, Herkunft und anderen Faktoren Sport treiben können.

Auch in den herausfordernden Zeiten bringt Sport ein Stück Lebensqualität und –freude, Gelassenheit und Ausgeglichenheit in den Alltag. Als **Ihr Partner im qualifizierten Sport** bereiten wir Sie mit **bedarfsorientierten Aus- und Fortbildungsangeboten** auf Ihre Arbeit vor. Dabei nehmen wir vom Kindesalter bis ins hohe Alter alle Zielgruppen in den Blick.

Unsere ÜL-C Ausbildung wird dieses Jahr noch vielfältiger – wir bieten die bewährten, sportartübergreifenden ÜL-C Lehrgänge sowie den **ÜL-C Interkulturell** (Schwerpunkte Vielfalt und Integration durch Sport) an. Neu in diesem Jahr ist die **ÜL-C Ausbildung Sport der Älteren**, mit Unterstützung des Fachbereichs Sport der Stadt Aachen.

Die Laufaffinen können sich über die Breitensportliche Ausbildung zum Laufbetreuer / zur Laufbetreuerin (Basic I, Basic II und Instructor) freuen.

In welchem Bereich Sie auch tätig sind, nutzen Sie unsere Angebote für Ihre persönliche oder berufliche Weiterentwicklung und sichern Sie sich auf diesem Wege umfassende Kompetenzen in der Sportpraxis.

Wir freuen uns, Sie 2021 in unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und wünschen uns allen ein angenehmes Sportjahr 2021!

Wenn Sie auch zukünftig auf dem aktuellen Stand hinsichtlich des Vereinssports in Aachen sein möchten, senden Sie uns das Stichwort „**aktuell**“ an rueckmeldung@sportinaachen.de

Bleiben Sie bewegt gesund!



Björn Jansen

Vorsitzender Stadtsportbund Aachen e.V

IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN



DR. OLGA SIEGMUND

Pädagogische Leiterin

Telefon 02 41 / 47 57 95-23

olga.siegmund@sportinaachen.de



SIMONE DELOIE

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon 02 41 / 47 57 95-22

simone.deloie@sportinaachen.de

SportBildungswerk Aachen – Stadtsportbund Aachen e.V.

Reichsweg 30 (Nadelfabrik) · D-52068 Aachen
Tel. 02 41/ 47 57 95-50 · Fax 02 41/ 47 57 95-55
bildungswerk@sportinaachen.de
www.sportbildungswerk-nrw.de/aachen

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. – Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg
Vorstand: Wolfgang Jost, Klaus Lang
VR 1919 Amtsgericht Duisburg – Ust-IdNr.: DE813879655
Außenstelle Stadtsportbund Aachen e.V. – Reichsweg 30, 52068 Aachen

REDAKTION

Dr. Olga Siegmund

FOTOGRAFIEN

© Bilddatenbank SportBildungswerk NRW e.V.
© Bilddatenbank Landessportbund NRW e.V.
© Pixabay

REALISIERUNG

schmitz druck & medien

AUFLAGE

2.000 Exemplare

HAFTUNGSHINWEIS

Der Herausgeber übernimmt für fehlerhafte Angaben keine Verantwortung/Haftung

Die Qualifizierungsangebote des Stadtsportbundes Aachen e.V. werden über seine SportBildungswerk-Außenstelle NRW e.V. durchgeführt und entsprechen den Vorgaben des Weiterbildungsgesetzes NRW, § 11, Absatz 2. Sie finden im Rahmen der Angebotskategorie 8 (Qualifizierung für ehrenamtliche Tätigkeit) statt. Alle zum Zeitpunkt der Durchführung jeweiliger Angebote gültigen Sicherheits- und Corona-Schutzbestimmungen werden berücksichtigt.



Haben Sie **Fragen**
oder **Anregungen** zu
unserem Programm?
Dann wenden Sie sich
gerne an unsere
Mitarbeiter*innen.

FAQ/AUSSCHREIBUNG

Eine stets aktuelle Übersicht der Maßnahmen sowie vollständige Ausschreibungstexte finden Sie online unter

<https://www.sportbildungswerk-nrw.de/aachen/>

ANMELDUNG

online unter <https://www.sportbildungswerk-nrw.de/aachen/>, per E-Mail oder Post möglich. Bei fehlerhafter Bankverbindung werden die dadurch anfallenden Gebühren den Teilnehmenden berechnet.

BESTÄTIGUNG/WARTELISTE

Anmeldebestätigung erfolgt per E-Mail (bei fehlender E-Mail-Adresse erfolgt die Kommunikation postalisch). Ca. 2 Wochen vor Lehrgangsbeginn wird die Einladung per E-Mail verschickt. Bei ausgebuchten Lehrgängen erfolgt automatisch eine Anmeldung auf die Warteliste und Benachrichtigung per E-Mail.

LEHRGANGSABSAGE

erfolgt ca. 10 Tage vorher – bereits bezahlte Teilnahmegebühren werden zeitnah zurück überwiesen.

STORNIERUNG

kann ausschließlich schriftlich erfolgen. Es gelten folgende Konditionen:

- bis 14 Tage nach Anmeldebestätigung: kostenfrei;
- bis 14 Tage vor Beginn: 30 % der Gebühr, jedoch mind. 15 Euro;
- 13 Tage bis 2 Tage vor Beginn: 50 % der Kursgebühr;
- ab 2 Tage vor Beginn: 90 % der Kursgebühr;
- bei Vorlage eines ärztlichen Attests mind. 1 Tag VOR Lehrgangsbeginn: kostenfrei;
- bei untenschuldigtem Nichterscheinen: volle Kursgebühr;
- bei Nichterscheinen mit Attest im Nachhinein: 50 % der Kursgebühr.

FREMDLIZENZEN

Bitte erkundigen Sie sich vorher, ob der Verband die Veranstaltung zur Lizenzverlängerung anerkennt. Falls ja, reichen Sie bitte die TN-Bescheinigung beim entsprechenden Verband selbständig ein!

VERSICHERUNG

Mitglieder eines Sportvereins sind im Rahmen des Sporthilfe-Versicherungsvertrages in den Bereichen Unfall und Haftpflicht über den Verein versichert. Für Nichtmitglieder besteht gleicher Versicherungsschutz über den Veranstalter.

DATENSCHUTZ

Wir erheben, verarbeiten und nutzen personenbezogene Daten nur, soweit sie für die Begründung, inhaltliche Ausgestaltung oder Änderung des Rechtsverhältnisses erforderlich sind (Bestandsdaten). Dies erfolgt auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, der die Verarbeitung von Daten zur Erfüllung eines Vertrags oder vorvertraglicher Maßnahmen gestattet. Personenbezogene Daten über die Inanspruchnahme unserer Internetseiten (Nutzungsdaten) erheben, verarbeiten und nutzen wir nur, soweit dies erforderlich ist, um dem Nutzer die Inanspruchnahme des Dienstes zu ermöglichen oder abzurechnen. Die erhobenen Kundendaten werden nach Abschluss des Auftrags oder Beendigung der Geschäftsbeziehung gelöscht. Gesetzliche Aufbewahrungsfristen bleiben unberührt.

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---------------------------------------|---|
| Vorwort | 2 |
| Ihre Ansprechpartnerinnen / Impressum | 3 |
| Anmeldung / FAQ | 4 |
| Inhaltsverzeichnis | 5 |

VORSTUFENQUALIFIZIERUNGEN

| | |
|-------------------------|---|
| Sporthelfer*in I und II | 6 |
|-------------------------|---|

1. LIZENZSTUFE-AUSBILDUNGEN

| | |
|---|----|
| Qualifizierung zum/zur Sportabzeichenprüfer*in - Schwerpunkt Leichtathletik | 8 |
| Ausbildung Übungsleiter*in-C Interkulturell | 9 |
| Basismodul Übungsleiter*in-C, Trainer*in-C und Jugendleiter*in | 10 |
| Aufbaumodul Übungsleiter*in-C Breitensport sportartübergreifend | 12 |
| Ausbildung Übungsleiter*in-C Sport der Älteren | 14 |

1. LIZENZSTUFE-BREITENSORTLEHRGÄNGE

| | |
|--|----|
| - in Kooperation mit dem Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V. | 16 |
|--|----|

1. LIZENZSTUFE-FORTBILDUNGEN

| | |
|------------------------------|----|
| Inklusion im und durch Sport | 18 |
|------------------------------|----|

1. LIZENZSTUFE-FORTBILDUNGEN

| | |
|-------------------------------------|----|
| Sportpraxis Kinder 0-3 Jahre | 20 |
| Sportpraxis Kinder und Jugendliche | 21 |
| Sportpraxis Erwachsene | 25 |
| Integration durch Sport | 31 |
| Erste Hilfe (bei Sportverletzungen) | 32 |

2. LIZENZSTUFE-AUS- UND FORTBILDUNGEN

| | |
|--------------------|----|
| Bewegungsförderung | 33 |
| Prävention | 37 |
| Rehabilitation | 39 |

LEHRTRAINER-AUSBILDUNGEN

| | |
|--------------|----|
| YogaFitness | 42 |
| KraftFitness | 45 |

VEREINSMANAGEMENT

| | |
|---|----|
| Kurz und Gut Seminare | 46 |
| Monatsübersicht Aus- und Fortbildungen 2021 | 50 |



SPORTHELFER*IN I

*Unterstützer*in und Macher*in werden!*

Du möchtest in (d)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. In einer Hospitation lernst du einen Sportverein näher kennen, erlebst Übungseinheiten live mit und erhältst die Möglichkeit, das Gelernte bzw. deine Ideen miteinzubringen.

Unter fachlicher Begleitung findest du den Einstieg, um Teilgruppen oder Stundenanteile mit Kindern oder Gleichaltrigen anzuleiten.

- Die Ausbildung richtet sich an Jugendliche im Alter von 13 – 17 Jahren. Eine Vereinsmitgliedschaft ist eine gute Voraussetzung aber nicht Bedingung.
- Die SH I Ausbildung bietet den Einstieg in das Qualifizierungssystem des organisierten Sports. Im Anschluss an die SH I- Ausbildung kann die SH II- Ausbildung absolviert werden. Damit ist die Anerkennung für das Basismodul der Übungsleiter*in-C-Lizenz geschafft.

Diese Maßnahme wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendförderplans NRW.

INHALTE

Das kommt auf mich zu:

- Aufgaben- und Tätigkeitsfelder
- Hospitation im Sport

Darum will ich mich engagieren:

- Meine Motive!

Ich nehme mit:

- 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.

ZIELE

Diese Ausbildung unterstützt dich, 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 haben.



G 2021-11000

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 11.09. – So., 12.09.2021 und Sa., 18.09. – So., 19.09.2021

Kosten: 45,- €

Veranstalter: Sportjugend im SSB Aachen
Leitung: Günter Speck, Thomas Kaiser

SPORTHELPER*IN II

Selbst gestalten und mitverantworten!

Du bist in deinem Sportverein oder deiner Schule als Sporthelfer*in aktiv? Du hast Erfahrungen mit dem Sporthelfer I (SH) gesammelt und möchtest dein Know-How erweitern? Mit dem SH II hast du die Möglichkeit, dich weiter zu qualifizieren, dein Wissen zu vertiefen und in der Praxis zu erleben. In deinem Praktikum lernst du einen Sportverein näher kennen, erlebst Übungseinheiten live mit und erhältst die Möglichkeit, das Gelernte bzw. Deine Ideen miteinzubringen.

Mit der Sporthelfer*in II-Ausbildung hast du den Einstieg in die Übungsleiter*in-C-Ausbildung geschafft.

HINWEISE

- Die Ausbildung richtet sich an Jugendliche im Alter von 13 – 17 Jahren. Eine Vereinsmitgliedschaft ist eine gute Voraussetzung aber nicht Bedingung.
- Die SH II-Ausbildung bietet den Einstieg in das Qualifizierungssystem des organisierten Sports. Damit ist die Anerkennung für das Basismodul der Übungsleiter-C-Lizenz geschafft.
- Absolvieren Jugendliche zusätzlich eine Erste-Hilfe-Ausbildung (9 Lerneinheiten), können sie die bundeseinheitliche Jugendleiter*innen-Card (Juleica) online unter www.juleica.de beantragen.

Diese Maßnahme wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendförderplans NRW

INHALTE

Das kommt auf mich zu:

- Noch mehr attraktive Spiele und Trendsportarten.
- Freizeitangebote, Sportpraxis und Projekte im Sportverein.
- Mitgestaltung und Verantwortung übernehmen.

Damit setzte ich mich auseinander:

- Gesundheit im Sport
- So leite ich eine Gruppe an – Führungsstile im Sport.
- Mein Plan und meine Reflexion – was klappt gut? Wo fühle ich mich sicher?
- Grundlagen des Kinder- und Jugendschutzes.
- Kinder und Jugendliche gestalten und bestimmen mit – so klappt das!
- Mein Karriereweg im organisierten Sport.

Das gestalte ich aktiv:

- Mitgestaltung, Mitbestimmung und Mitverantwortung in der Ausbildung.
- Mein eigenes Projekt und/oder die Beteiligung an einer Großveranstaltung.

ZIELE

Die SH II-Ausbildung vertieft deine Erfahrungen und dein Knowhow in deiner neuen Rolle als Anleiter*in für Kinder- und Jugendgruppen. Du lernst selbstständig Teilgruppen anzuleiten und auszuwerten. Das nötige methodische- und fachliche Wissen vertiefst du indem du die Aufgaben aktiv mit viel Bewegung umsetzt. Dabei lernst du auch, wie du Kinder und Jugendliche für sportliche und außersportliche Angebote und Projekte motivierst und wie Mitbestimmung von Kinder funktioniert. In deinem eigenen Projekt und/oder durch die Beteiligung an einer Großveranstaltung erfährst du welche Schritte notwendig sind eine Veranstaltung oder ein Projekt zu planen, zu organisieren durchzuführen und auszuwerten.

G 2020-11020 (verlegt vom November 2020)

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 17.04.-So., 18.04., und Sa., 24.04. - So., 25.04.2021

Kosten: 45,- €

Veranstalter: Sportjugend im SSB Aachen
Leitung: Günter Speck, Thomas Kaiser

G 2021-11020

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 06.11. – So., 07.11.2021 und Sa., 13.11. – So., 14.11.2021

Kosten: 45,- €

Veranstalter: Sportjugend im SSB Aachen
Leitung: Günter Speck, Thomas Kaiser

1. LIZENZSTUFE – AUSBILDUNGEN



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

QUALIFIZIERUNG ZUM/ZUR SPORTABZEICHEN PRÜFER*IN – SCHWERPUNKT LEICHTATHLETIK

VERLÄNGERUNG: ÜL-C-LIZENZ (15 LE)

HINWEISE

diese Qualifizierung wird in Kooperation mit dem Regiosportbund Aachen e.V. angeboten. Infos und Anmeldung unter

Regiosportbund Aachen e.V.

Marienstraße 15

52249 Eschweiler

Tel. 02403/7497060

Fax: 02403/7497065

E-Mail:

katrin.goertz@regiosportbund-aachen.de

Internet: *www.regiosportbund-aachen.de*

Diese Fortbildung gliedert sich in zwei Teile:

Ein **Online-Modul (7LE)** zum Selbststudium stellt die intensive Auseinandersetzung mit dem aktuellen Prüfungswegweiser des DOSB sicher. (Link: <https://www.sportbildung-online.de/course/view.php?id=309>). Nach der korrekten Beantwortung von Multiple-

Choice-Fragen zu jedem Kapitel kann sich jeder TN eine TN-Bescheinigung ausdrucken. Mit dieser meldet er sich bei seinem SSB/KSB zum **Präsenzmodul (8 LE) vor Ort** an (Schwerpunkt Leichtathletik).

Nach erfolgreicher TN an den o.g. 15 LE erhält der TN den DSA-Prüferausweis für die Sportart Leichtathletik. Das Online-Modul wird nur in Verbindung mit der 8 LE Präsenzphase Schwerpunkt Leichtathletik anerkannt.

ZIELGRUPPE

- Interessierte Sportvereinsmitglieder
- Lehrer*innen mit/ohne Fakultas Sport
- Inhaber der ÜL-C-Lizenz

LEHRGANGSVORAUSSETZUNGEN

- Teilnahme an beiden Modulen (Online und Präsenz in der genannten Reihenfolge)
- Mitglied im Sportverein
- Mindestens 16 Jahre alt

Der DSA-Prüferausweis ist 4 Jahre gültig und kann mit Ablauf des Kalenderjahres nach der Teilnahme an einer Fortbildung mit 2 LE um weitere 4 Jahre verlängert werden.

G 2021-2100-23500

Umfang: 15 LE

(7 LE Online-Modul und 8 LE Präsenzmodul)

Termin: 08.05.2021

Kosten: 42,- €

(35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Dieter Fischer

Ort: Großsportanlage Eschweiler-Dürwiß



AUSBILDUNG ÜBUNGSLEITER*IN-C INTERKULTURELL

(nur buchbar in Kombination Basismodul 20000 und das Aufbaumodul 21100) - die Gesamtkosten für beide Teile betragen 50 €.

Die Ausbildung wird durch die Stadt Aachen gefördert.

Die Teilnahmegebühren beinhalten digitale Teilnehmer*innen - Materialien.

Zu Beginn der Ausbildung muss ein Nachweis über die Absolvierung der Ersten-Hilfe (9 Lerneinheiten) innerhalb der letzten zwei Jahre vorliegen, oder mindestens eine Anmeldebestätigung für eine entsprechende Fortbildung, die vor Ende der Ausbildungszeit stattfindet.

Den vollständigen Ausschreibungstext des Basis- und des Aufbaumoduls finden Sie auf der Homepage:

<https://www.sportbildungswerk-nrw.de/aachen/angebote/qualifizierung/sportpraxis/ausbildungen-1-lizenzstufe/>

Zusätzlich zum Basis- und dem Aufbaumodul der Ausbildung wird ein Modul „Interkulturelle Kompetenz“ mit 15 LE durchgeführt.



G 2021-20000 (Basismodul)

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 09.01. – So., 10.01.
und Sa., 16.01. – So., 17.01.2021

Kosten: 50,- €

(Basis- und Aufbaumodul sowie Modul Interkulturelle Kompetenz)

Leitung: Britta Gühsgen-Moll, Christof Gühsgen

G 2021-21100 (Aufbaumodul)

Umfang: 90 LE

Termine: Sa., 23.01. - So., 24.01.,
Sa., 30.01. - So., 31.01.,
Sa., 20.02. - So., 21.02.,
Sa., 27.02. - So., 28.02.,
Sa., 06.03 - So., 07.03
und Sa., 13.03. - So., 14.03. 2021

Leitung: Britta Gühsgen-Moll,
Christof Gühsgen

Modul Interkulturelle Kompetenz

Umfang: 15 LE

Termine werden im Lehrgang bekannt gegeben

BASISMODUL ÜBUNGSLEITER*IN-C, TRAINER*IN-C UND JUGENDLEITER*IN

Das solide Fundament

Im Basismodul wird für zukünftige Vereinsmitarbeiter*innen das Fundament gegossen, um später mit Blick auf das angestrebte Betätigungsgebiet im Sportverein in den verschiedenen Aufbaumodulen darauf aufzustocken. 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 Teilnehmenden, 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 die jeweilige Ausbildung. Die Ausbildung muss gemäß Rahmenrichtlinien DOSB innerhalb von 2 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.*



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

INHALTE

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

ZIELE

Die Teilnehmenden

- wissen, dass bei der Leitung von Gruppen die Besonderheiten einer TN - Gruppe unbedingt berücksichtigt werden müssen.
- lernen ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis kennen und sind sich der Zusammenhänge von Bewegung, Sport und Gesundheit bewusst.
- verfügen über zentrale Grundkenntnisse der Trainingslehre, insbesondere zur Koordination.
- wissen, dass einem Vereinsangebot eine systematische Planung zugrunde liegt, die sich auf die wichtigen Planungsgrößen bezieht.
- kennen den Aufbau des Organisierten Sports in NRW und das Qualifizierungssystem des lizenzierten Sports.



G 2021-20001

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 20.02. - So., 21.02.,
und Sa., 27.02. - So., 28.02.2021

Kosten: 120,- €

(90,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Christoph Dickeler,
Heinz-Willi Gerards

G 2021- 20003

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 12.06. – So., 13.06.
und Sa., 19.06. – So., 20.06.2021

Kosten: 120,- €

(90,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Britta Gühsgen-Moll,
Christof Gühsgen

G 2021- 20004

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 04.09. – So., 05.09.
und Sa., 11.09 – So., 12.09.2021

Kosten: 120,- €

(90,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Britta Gühsgen-Moll,
Christof Gühsgen

AUFBAUMODUL ÜBUNGSLEITER*IN-C BREITENSport SPORTART- ÜBERGREIFEND

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.



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

INHALTE

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



ZIELE

Die Teilnehmenden

- sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und verfügen über die Fähigkeit, eigene Einstellungen und Verhaltensweisen in Frage zu stellen und sich weiterzuentwickeln.
- sind sich ihrer Verantwortung als Leiter*in von Gruppen bewusst und können diesen Anforderungen in ihrem Leitungsverhalten gerecht werden.
- wissen um ihre pädagogische Verantwortung als Leiter*in von Kinder- und Jugendgruppen und können diesen Anforderungen in ihrem Leitungsverhalten gerecht werden.
- sind in der Lage, Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote ziel- und personenorientiert mittel- und langfristig zu planen und in die Praxis umzusetzen.
- können die Bedeutung angemessener Bewegung für eine gesunde Lebensführung vermitteln und die Teilnehmenden ihrer Sportvereinsgruppe zum regelmäßigen Sporttreiben motivieren.
- können Bewegungsabläufe veranschaulichen, analysieren, beobachten und korrigieren.

HINWEISE

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

Die Ausbildung muss gemäß der Rahmenrichtlinien des DOSB innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbauomodul) abgeschlossen sein.

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

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

G 2021-21101

Umfang: 90 LE
 Termine: Sa., 13.03. – So., 14.03.,
 Sa., 20.03. – So., 21.03.,
 Sa., 27.03. – So., 28.03.,
 Sa., 10.04. – So., 11.04.,
 Sa., 17.04. – So., 18.04.
 und Sa., 24.04. – So., 25.04.2021
 Kosten: 275,- €
 (220,- mit Vereinsempfehlung)
 Leitung: Christoph Dickeler,
 Heinz-Willi Gerards

G 2021- 21150 (mit blended Learning)

Die Besonderheit bei dieser Form der ÜL-C-Ausbildung besteht darin, dass einige Lerneinheiten online stattfinden. Daher ist neben den formalen Voraussetzungen zusätzlich ein Zugang zu einem internetfähigen PC oder Laptop zwingend Voraussetzung. Zudem erfordert diese Art der Ausbildung die Bereitschaft, sich ausgewählte Themen eigenverantwortlich in in eigener Online-Lernumgebung zu erarbeiten (z.B. von zu Hause aus). Die Online-Lernzeit wird mit max. 10 Lerneinheiten (Regelsituation: 8 LE) angerechnet.

Die Aufgaben und Inhalte im LSB-Lernzentrum können räumlich und zeitlich flexibel in Gruppenarbeit oder allein in Selbstlernzeiten bearbeitet werden.

Umfang: 90 LE
 Termine: Sa., 09.10. – Di., 12.10.,
 Do., 21.10. – So., 24.10.,
 Sa., 06.11. – So., 07.11.
 und Sa., 13.11.2021
 Kosten: 275,- €
 (220,- mit Vereinsempfehlung)
 Leitung: Britta Gühsgen-Moll,
 Christof Gühsgen

AUSBILDUNG ÜBUNGSLEITER*IN-C SPORT DER ÄLTEREN

(nur buchbar in Kombination Basismodul 20002 und das Aufbaumodul 21200)
- die Gesamtkosten für beide Teile betragen 50 Euro für Mitglieder Aachener Sportvereine (100 Euro für Nicht-Mitglieder). Die Ausbildung wird durch die Stadt Aachen gefördert.

Diese Ausbildung wendet sich an diejenigen, die eine Älterengruppe sportlich betreuen wollen. Ein breites Spektrum sportpraktischer Inhalte wird erlebt und anschließend besprochen. Es wird durch theoretisches Fachwissen ergänzt. Mit Hilfe vielfältiger Methoden zur Vermittlung von Inhalten gibt es Anregungen, den Übungsbetrieb für Ältere auch im Sportverein abwechslungsreich zu gestalten. Dazu werden die Sichtweisen, Einstellungen, Haltungen der Teilnehmenden in den Blick genommen. Zudem wird das Leiten von Älterengruppen in immer wieder neuen Lernsequenzen geübt und reflektiert.

HINWEISE

Die Ausbildung muss gemäß den Rahmenrichtlinien des DOSB innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein.

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

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



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

INHALTE

- die Zielgruppe der Älteren im lebensphasenbedingten Wandel sowie im Kontext zu ihrer Lebens- und Bewegungswelt und den jeweiligen Interessen/Bedürfnissen
- Auseinandersetzung mit der Vielfalt an Anforderungen als Übungsleiter*in
- idealtypischer Verlauf von Gruppenbildungsprozessen bei Älteren und Maßnahmen diesen Prozess positiv zu unterstützen
- vielfältige Bewegungs- und Sportangebote aus den Kategorien Gesundheitssport, Spiel, traditionelle Sportangebote, Trendsport in Praxis und Theorie
- didaktische und methodische Kenntnisse zur Planung sportlicher Angebote für Ältere
- Realisierung geplanter praktischer Aktivitäten und deren Reflexion
- Einfluss gesellschaftlicher Rahmenbedingungen auf den Sport im Alter und auf den Sportverein
- Anwendung des Erlernten in Planung, Durchführung und Reflexion von Praxisbeispielen im Lehrgang

ZIELE

Die Teilnehmenden

- sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und verfügen über die Fähigkeit, eigene Einstellungen und Verhaltensweisen in Frage zu stellen und sich weiter zu entwickeln.
- sind sich ihrer Verantwortung als Leiter*in von Älterengruppen bewusst und können dieser Anforderung in ihrem Leitungsverhalten gerecht werden.
- sind in der Lage, Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote ziel- und



personenorientiert mittel- und langfristig zu planen und in die Praxis umzusetzen.

- können die Bedeutung angemessener Bewegung für eine gesunde Lebensführung von Älteren vermitteln und zum regelmäßigen Sporttreiben motivieren.
- können Bewegungsabläufe veranschaulichen, analysieren, beobachten und korrigieren.

G 2021-20002 Basismodul

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 17.04. – So., 18.04.
und Sa., 24.04. – So., 25.04.2021

Kosten: s.o.

Leitung: Ina-Luna Dölken, Rainer Görger

G 2021- 21200 Aufbaumodul

Umfang: 30 LE

Termine: Fr., 30.04. – Mo., 03.05.
und Sa., 08.05. – So., 09.05.,

Sa., 15.05. – So., 16.05.,
Sa., 05.06. – So., 06.06. und

Sa., 26.06. – So., 27.06.2021

Kosten: s.o.

Leitung: Ina-Luna Dölken, Rainer Görger

1. LIZENZSTUFE – BREITENSORT- LEHRGÄNGE



LAUF-BETREUER BASIC I

Kooperationslehrgang mit dem LVN

VERLÄNGERUNG:

ÜL-C Lizenz, Lizenz SdÄ (15 LE)

Allgemeine Grundausbildung für
Betreuer*innen im Lauf-Treff.

INHALTE

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

G 2021-22507

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 17.04. – So., 18.04.2021

Kosten: 115,- €

Leitung: Lehrteam des Leichtathletik-
Verbandes Nordrhein e.V.

LAUF-BETREUER BASIC II

Kooperationslehrgang mit dem LVN

VERLÄNGERUNG:

ÜL-C Lizenz, Lizenz SdÄ (15 LE)

VORAUSSETZUNG

*Nachweis Laufen Basic I oder ÜL-C Lizenz bei
Vorkenntnissen im Laufbereich*

INHALTE

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

G 2021-22508

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 29.05. – So., 30.05.2021

Kosten: 115,- €

Leitung: Lehrteam des Leichtathletik-
Verbandes Nordrhein e.V.



LAUF-INSTRUCTOR

Kooperationslehrgang mit dem LVN

VERLÄNGERUNG

ÜL-C-Lizenz, Lizenz SdÄ (15 LE)

VORAUSSETZUNG

Nachweis Lauf-Ausbildung Basic I und Basic II

INHALTE

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

G 2021-22509

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 04.09. – So., 05.09.,
Sa., 18.09.2021 und noch ein Tag

Kosten: 180,- €

Leitung: Lehrteam des Leichtathletik-
Verbandes Nordrhein e.V.





FORTBILDUNGEN: INKLUSION IM UND DURCH SPORT

*im Kontext der Sport- und
Bewegungsangebote*

IMPULSE FÜR DEN KONSTRUK- TIVEN UMGANG MIT HERAUS- FORDERNDEM VERHALTEN

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, Jugendleiter Aufbaumodul (6 LE)

Die Rahmenbedingungen in Schule und Sport haben sich in den letzten Jahren verändert. „Störendes“ Verhalten von Kindern und Jugendlichen wird zunehmend als Hauptbelastungsfaktor erlebt. Beziehungsarbeit ist und bleibt eine Herausforderung. In diesem Seminar wollen wir einen ressourcenorientierenden und wertschätzenden Standpunkt einnehmen und die Ursachen von auffälligem und weniger auffälligem Verhalten beleuchten. Wir werden reflektieren, was pädagogische Systeme leisten können. Außerdem wollen wir pädagogische Ansätze und Interventionsmethoden zusammentragen, die geeignet sind, um auf unterschiedliches Sozialverhalten konstruktiv



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

einzugehen. In diesem Live-Online-Seminar müssen wir auf den sportpraktischen Teil verzichten.

INHALTE

- theoretischer Einstieg zum Themenkomplex „herausforderndes Verhalten“
- systemische Herangehensweise
- inklusive und wertschätzende Haltung
- praktische Tipps im Umgang mit „herausforderndem Verhalten“
- pädagogische Interventionsmethoden

HINWEIS

Teilnahmevoraussetzung ist ein Computer oder Tablet mit Audio- und Videofunktion. Smartphone können wir nicht empfehlen. Alle weiteren Informationen werden nach der Anmeldung zugeschickt. Kenntnisse für ZOOM sind nicht erforderlich. Es gibt zu Beginn eine Einweisung, so dass alle teilnehmen können.

G 2021-22106

Umfang: 6 LE

Termin: Sa., 13.03.2021 (10:00-15:00 Uhr)

Kosten: 32,- €

(27,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Elisabeth Franke, N. N.



PILATES FÜR ÄLTERE UND FÜR MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, Lizenz SdÄ (8 LE)

Definitiv ist Pilates für Ältere, Untrainierte und für Menschen mit Beeinträchtigung eine geniale Methode, um wieder besser mit ihrem Körper Kontakt aufzunehmen, um den Alltag mit mehr Leichtigkeit zu bewältigen und nicht zuletzt um Körper und Geist fit zu halten.

Die Besonderheit der Fortbildung ist: die gängigen Krankheitsbilder des Alters müssen bekannt sein, ebenso Beeinträchtigungen, um bei der Übungsauswahl darauf eingehen zu können und entsprechende Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen.

G 2021-22700

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 20.03.2021

Kosten: 42,- €

(35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Anita Braunsdorf

KLEINE BEWEGUNGSSPIELE INKLUSIV

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, Jugendleiter-Aufbaumodul (8 LE)

Diese Fortbildung nimmt niederschwellige Sport- und Bewegungsangebote in den Blick und zeigt Möglichkeiten der Teilhabe auf. Diversität soll dabei nicht als Hindernis, sondern als Chance verstanden werden. Anhand von vielen Beispielen aus der Praxis werden diesbezüglich unterschiedliche Perspektiven von Bewegung thematisiert. Hierbei sollen methodisch-didaktische Ansätze erarbeitet, vermittelt und ausprobiert werden. Es handelt sich um ein sportartübergreifendes Angebot.

INHALTE

- Verständnis inklusiver Sport- & Bewegungsformen
- Chancen und Herausforderung inklusiver Spiel- & Bewegungsformen
- Sport- & Bewegungsspiele als Grundform und in kreativer Umsetzung
- Praktische Auseinandersetzung mit Diversität

G 2021-22107

Umfang: 8 LE

Termin: So., 12.09.2021

Kosten: 42,- €

(35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Michael Denkwitz



1. LIZENZSTUFE – FORTBILDUNGEN: SPORTPRAXIS KINDER 0-3 JAHRE

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



KREATIVES BEWEGEN UND ENTSPANNEN MIT ALLTAGSMATERIALIEN UND MUSIK

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, Jugendleiter Aufbaumodul (6 LE)

Tücher, Papier, Papprollen, Klammern u.v.m. und Musik laden zum Bewegen ein. Kleine Musiksequenzen animieren die Kinder zum tänzerischen Tun. Kinderlied-Klassiker wie „Häschen in der Grube“, „Eins zwei drei im Sauseschritt“, „Zeigt her, Eure Füße“ werden so verändert und erweitert, dass Groß und Klein in Bewegung kommen und bleiben. Nach dem aktiven Tun gibt es eine Anleitung zum Entspannen.

INHALTE

- Erweiterung des praktischen Repertoires beim Umgang mit
 - Alltagsmaterialien,
 - Musik,
 - Liedern und
 - Bewegung.
- Das eigene Tun und Reflektieren mit Fokus auf
 - Sprachbegleitung und
 - Erkennung und Begleitung des Entwicklungsstandes der Kinder.

G 2021-22103

Umfang: 6 LE

Termin: So., 13.11.2021 (9:00-14:00 Uhr)

Kosten: 25,- €

Leitung: Eva Staerk



1. LIZENZSTUFE – FORTBILDUNGEN: SPORTPRAXIS KINDER UND JUGENDLICHE

SPORTJUGEND
LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



HINWEIS

Zur Verlängerung der ÜL-C Lizenz muss alle **4 Jahre** eine Fortbildung von mindestens **15 Lerneinheiten** (entweder eine Wochenendveranstaltung oder zwei Tagesveranstaltungen) besucht werden. Teilnehmer*innen ohne Lizenz erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

KEINE ANGST VOR GROSSGERÄTEN!

Barren, Reck und andere Großgeräte auch mal alternativ nutzen

Großgeräte in der Halle sind für viele Übungsleiter immer noch ein Angstthema. Das muss nicht sein! Großgeräte lassen sich wunderbare Abenteuer- und Bewegungslandschaften bauen, wenn man ein paar Sicherheitshinweise beachtet.

In dieser Fortbildung werden „Wackelbrücke“, „Hexenbarren“, „Schluchtensteig“, „Gletscherspalte“ und viele andere Dinge vorgestellt und natürlich aufgebaut und ausprobiert. Viele dieser Elemente lassen sich auch hervorragend in die klassischen Ballspiele wie z.B. Brennball mit einbauen und schaffen so neue und spannende Varianten.

INHALTE

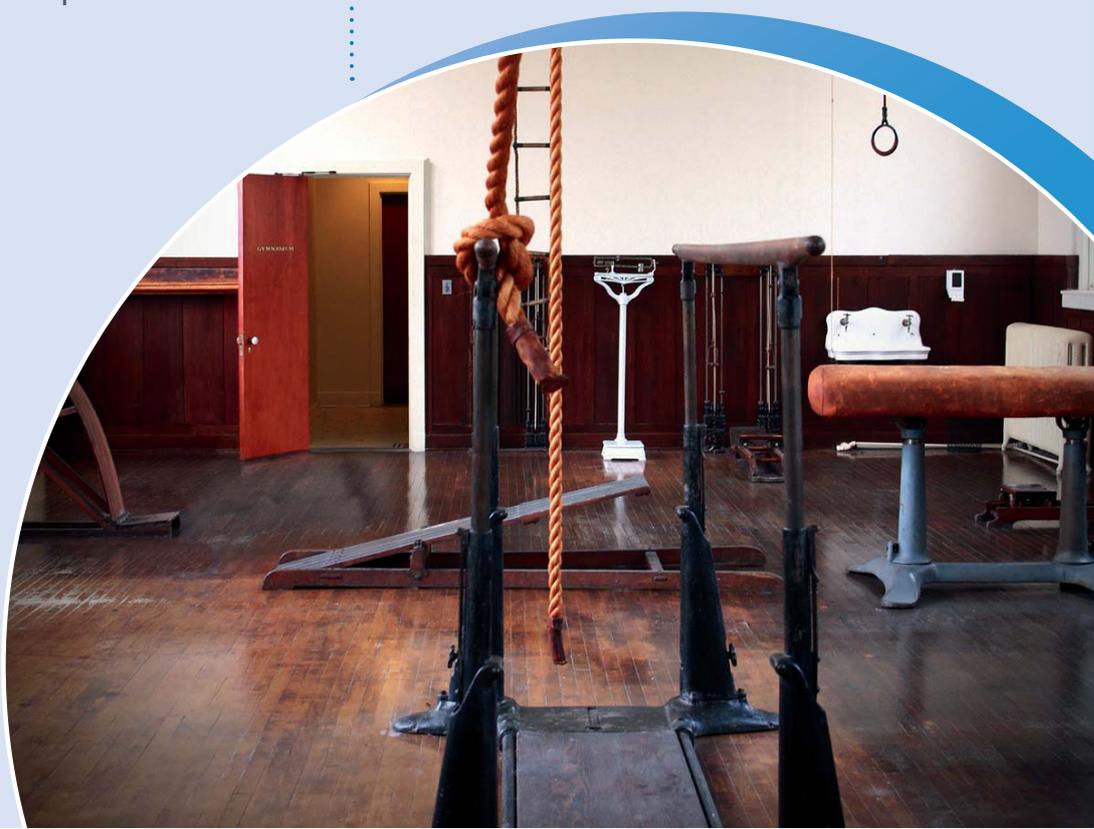
- Knotenkunde
- Sicherheitsaspekte
- Alternativer Aufbau und Nutzung von Großgeräten
- Spielideen mit Großgeräten

G 2020-22103 (verlegt vom 15.11.2020)

Umfang: 8 LE
Termin: So., 24.01.2021
Kosten: 42,- €
(35,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Thomas Kaiser

G 2021-22104

Umfang: 8 LE
Termin: So., 21.11.2021
Kosten: 42,- €
(35,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Thomas Kaiser





KINDERYOGA

Konzentrieren-Bewegen-Entspannen

Yoga schult die Körperwahrnehmung, das Sozial- und Aufmerksamkeitsverhalten sowie die kognitive Entwicklung, mit dem Ziel, dass die Kinder auf Dauer entspannter werden. Wir fühlen uns ein und sind mal "der Baum", "der Löwe", "der Tiger", "der Storch", „der Schmetterling“, "der Hase", "die Sonne" und "der Mond". Wir begrüßen uns mit Namaste und lernen Schwingungen kennen, z.B. im Ohmmmm und anderen Liedern. Durch bekanntes und spielerisches Tun mit Memory, Domino, Bewegungsliedern, Traumreisen, Wahrnehmungsspielen, Mandalas wird Kinderyoga nahegebracht.

INHALTE

- Theorie von Yoga und Kinderyoga
- Vorstellung einer Kinderyoga-Übungsstunde
- Sinnesübungen zum Hören, Riechen, Tasten, Schmecken, Sehen

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



- Entspannungsgeschichten
- Kinderyoga-Asanas (der Baum, der Löwe, die Katze, der Tiger, die Schlange usw.)
- Kinderyogageschichten
- Massage im Kinderyoga
- Wie setze ich das Gelernte um?
- Die Wichtigkeit der Rituale
- Kinderyoga mit den Eltern als gemeinsame Aktivität

G 2021-22101

Umfang: 8 LE
Termin: Sa., 25.09.2021
Kosten: 42,- €
(35,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Eva Staerk

NINJA-HINDERNIS-TRAINING IN DER TURNHALLE

Fortbildung für Grundschule / OGS

Die Fernsehshow „Ninja Warrior Germany“ lässt seit 5 Jahren die Erwachsenen- und Kinderherzen höherschlagen – seit neuestem sogar in der Ninja-Kids Edition. In der Fortbildung werden einige Ninja-Hindernisse in einer klassischen Turnhalle mit wenig Aufwand aufgebaut – so entsteht ein spannender und actionreicher, aber sicherer „Ninja-Hindernis-Parcours“. In der Sportstunde oder im Offenen Ganztage werden dadurch nicht nur Kondition und Koordination geschult... die Kinder haben vor allem einen Riesenspaß und fühlen sich wie die Fernseh-Top-Athleten!

INHALTE

- spezifisches Aufwärmen
- kreative Parcours-Elemente
- sicherer Aufbau für sichere Benutzung
- vorbereitende Übungen
- Variationsmöglichkeiten einzelner Stationen für unterschiedliche Leistungsstufen

G 2021-22102

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 25.09.2021

Kosten: 42,- €

(35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera van Ool

DEESKALATION UND ANTIGEWALT

Wie gut kennt man das als Übungsleiter*in: in der Gruppe herrscht Ausgelassenheit und Freude, doch plötzlich kippt die Stimmung und aus Übermut wird Aggressivität und Gewalt. Als Übungsleiter*in oder Betreuer*in fühlen wir uns diesen Situationen oft nicht gewachsen. Wie dürfen wir reagieren? Ist unsere Reaktion angemessen? Nehmen wir die Konflikte ernst genug? Wie sieht unsere Rolle in dem entstandenen Konflikt aus? Gibt es noch andere Gründe (Raumgestaltung, Farbgestaltung usw.), die eine Rolle spielen können?

INHALTE

- Aggression: was ist das?
- Entwicklungsgeschichte der Aggression
- Antiaggressionsmodelle in der Praxis und Theorie
- Fallbesprechungen mit Lösungsvorschlägen
- Gestaltungen von Räumen
- Auswirkungen von Farben auf den Verlauf von Aggressionen
- Musik als Hilfe?
- Einfache freizeitpädagogische Angebote zum Thema
- Spiele zum Thema
- Gesetzliche Hintergründe
- Praktische Übungen zum Thema

G 2021-22001

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 25.09. – So., 26.09.2021

Kosten: 66,- €

(55,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Bernd Parakenings



ABENTEUERPLATZ SPORTHALLE

*Ein starkes Team für eine starke Zukunft -
Teamspiele in der OGS – vom Ich zum Wir*

Kinder leben in Geschichten und Abenteuern, Teens suchen Herausforderungen. Der alternative Einsatz von Sportgeräten verwandelt die Sporthalle in einen Abenteuerplatz – egal ob Raumschiff, Dschungel oder Piratenschiff. Ganz nebenbei wollen wir Slacklines in den OGS- und Schulsport einbauen.

Ihre eigenen Ideen und Anregungen beleben diese Fortbildung und werden berücksichtigt. Kurzum: Erlebnispädagogik mit Sinn, Herz und Verstand

Diese Fortbildung möchte Abenteuer- und Erlebnispädagogik auf der 1. Lizenzstufe vermitteln und wendet sich nicht nur an Übungsleiter*innen in Sportvereinen, sondern auch an Interessierte aus Kinder- und Jugendeinrichtungen. Wir erhöhen die Handlungskompetenz unserer Teilnehmer*innen und berücksichtigen die richtigen Abholpunkte in Bezug auf die soziale Entwicklung.

INHALTE

- Interaktion im Team
- kooperative Abenteuer und Aufgaben
- Slackline-Aufbauten als Abenteuerlandschaft
- Förderung der Kommunikation im Team; Integration „Neuer“ in ein Team

G 2021-22002

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 13.11. - So., 14.11.2021

Kosten: 66,- €

(55,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Karl-Heinz Muhs

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



KREATIVER KINDERTANZ (4-6-JÄHRIGE)

Durch die spielerische Auseinandersetzung mit dem Tanz entdecken Kinder ihre Ausdrucksfähigkeit und die Bewegungsvielfalt ihres Körpers. Sie erfahren was es bedeutet, sich mit der Musik zu verbinden und in ihrer eigenen Bewegungs- und Tanzwelt anzukommen.

In dieser Fortbildung werden ebenso spielerisch und freudvoll wie im Tanzunterricht Methoden erprobt, vermittelt und deren Hintergrund pädagogisch beleuchtet.

INHALTE

- Grundprinzipien des kreativen Kindertanzes
- Übungen zu den Themen
- Körperwahrnehmung
- Sinnesschulung
- Musikalität
- Ausdrucksmöglichkeiten
- Konzentration
- Koordination
- Betrachtung des Kindertanzes aus pädagogischer und persönlichkeitsbildender Sicht

G 2021-22105

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 21.11.2021

Kosten: 42,- €

(35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Ulrike Hundhausen

1. LIZENZSTUFE – FORTBILDUNGEN: SPORTPRAXIS ERWACHSENE



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

HINWEIS

Zur Verlängerung der ÜL-C Lizenz muss alle 4 Jahre eine Fortbildung von mindestens **15 Lerneinheiten** (entweder eine Wochenendveranstaltung oder zwei Tagesveranstaltungen, die thematisch zusammenpassen) besucht werden. Teilnehmer ohne Lizenz erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

BEWEGTE MITTAGSPAUSE – IDEEN FÜR KREATIVE GESTALTUNG

*... auch im mobilen Arbeiten und
Homeoffice*

Gerade bei Bürotätigkeiten sitzen viele Menschen bis zu acht Stunden am Tag, aber auch bei anderen Tätigkeiten ist ein längeres Verharren in einer Position an der Tagesordnung. Für den Rücken, die Gelenke, die Muskulatur und die Bänder ist das Gift. Rückenprobleme und Gelenksbeschwerden sind oft Folge der einseitigen Haltung. Damit es aber erst gar nicht so weit kommt, werden in dieser Fortbildung einfache Übungen vorgestellt, die ohne großen Aufwand im Büro oder zu Hause umgesetzt werden können. Alle Übungen sind so konzipiert, dass Sie auch im Business-Dress loslegen können. Die Übungseinheiten bei der Bürofitness sind relativ kurz gehalten, damit diese auch in einer kurzen Bildschirm-pause den ganzen Körper mobilisieren können. Es werden online und offline Tools zur Motivation und zur Unterstützung bei der Durchführung vorgestellt. Diese Fortbildung ist ebenso für Übungsleiter*innen konzipiert, die für Ihre Teilnehmer*innen einen Alltagstransfer darstellen möchten, wie auch für Mitarbeiter*innen in der Betrieblichen Gesundheitsförderung, die bewegte Pausen im Betrieb anbieten möchten.

INHALTE

- Besonderheiten der betrieblichen Gesundheitsförderung
- Problematik einer sitzenden Tätigkeit
- einfache Übungen für das Büro oder den Pausenraum

G 2020-22701 (verlegt vom 14.11.2020)

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 06.02.2021

Kosten: 42,- €

(35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera van Ool

FITNESS XXL

*Training mit und für Menschen mit
Adipositas*

Deutschland wird runder und der Bedarf nach Sportangeboten für Übergewichtige nimmt zu. Menschen mit Adipositas mit und ohne den Wunsch der Gewichtsreduktion haben trotz eventueller, körperlicher Beeinträchtigungen in der Regel Spaß an der Bewegung. Darüber hinaus trägt Bewegung zur Reduktion des Übergewichts und zur Verbesserung der Gesundheit bei. Daher sind Ideen und Hintergrundwissen zu Übungsstunden mit dieser Teilnehmergruppe wichtig für die Übungsleiter*innen. In dieser Fortbildung werden viele Ideen vermittelt, wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht verbessert und geschult werden können. So werden Übungsleiter*innen für die Arbeit mit übergewichtigen Teilnehmer*innen in Theorie und Praxis vorbereitet.

INHALTE

- Theoretische Hintergründe zum Sport mit übergewichtigen Teilnehmenden
- gesundheitliche Auswirkungen von Übergewicht
- Übungen für Breitensportstunden für diese Zielgruppe
- Anpassung von Trainingsideen an die Anforderungen von Menschen mit Adipositas
- Besonderheiten des Trainings für Menschen mit Adipositas

G 2021-22701

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 04.09.2021

Kosten: 42,- €

(35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera van Ool

FASZIENTRAINING

Faszientraining entwickelte sich aus einem Bewegungstrend zu einem festen Bestandteil der Übungseinheiten im Breitensport, Prävention und Therapie. Viele besitzen eine oder mehrere Faszienrollen und -bälle, die bei großen und kleinen Muskelgruppen regelmäßigen Einsatz finden. Dieser Lehrgang dient dazu, Faszientraining zur Selbsthilfe anzubieten. Es werden einfache Übungen vorgestellt, die an die Kursteilnehmer*innen weitergegeben werden können.

INHALTE

- Anatomie: Theoretische Grundkenntnisse
- Funktionsketten
- Methodik
- „Sanfter“ Einstieg ins Faszientraining mit der Poolnudel
- Anwendung in Breitensport- und Präventionskursen
- Erarbeiten eines Programms mit der Faszienrolle

G 2021-22501

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 11.09. - So., 12.09.2021

Kosten: 66,- €

(55,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Alexander Andreas Herling



SCHLAGFERTIG: RESILIENZTRAINING

In diesem Training lernen Sie Resilienz als wegweisende Fähigkeit kennen, die zu einem erfüllteren und gesunderen Leben führt. Sie lernen sich selbst und Ihre Reaktionen besser kennen. Das Resilienztraining schult die Wahrnehmung und stärkt Ihre Achtsamkeit. Angriff und Widerstand rauben uns oft Energie, Souveränität und Sicherheit im Umgang mit den Herausforderungen des (Sport -) Alltags. In einer Konfliktsituation können wir z.B. unsere Aufmerksamkeit auch darauf legen, die destruktiven Worte und Verhaltensweisen unseres Gegenübers ins Leere laufen zu lassen und zu lernen, die Energie des anderen im Sinne einer lösungsorientierten sowie konstruktiven Auseinandersetzung umzuleiten.

In diesem Seminar werden mit Hilfe von fernöstlichen Bewegungskünsten wie Qi Gong, Karate u.w. Strategien erarbeitet, die den selbstsicheren und entspannten Umgang mit Herausforderungen als Lösungsweg beinhalten.



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Gerade die asiatischen Kampfkünste bieten mit ihren Grundphilosophien, Wertvorstellungen, Einsichten und Anwendungen eine hervorragende Übertragbarkeit in unseren Alltag und somit eine Vielzahl von bisher nicht praktizierten Lösungen und Chancen für das eigene Verhalten.

INHALTE

Strategieentwicklung zur Ressourcennutzung mit Hilfe

- Praktischer Karateübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Kommunikationsmodellen
- Gruppen- und Einzelarbeiten

G 2021-22702

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 30.10.2021

Kosten: 42,- €

(35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Stephan Vogt





BALLSPORTARTEN IM GEHEN - BALLSPORTANGEBOTE FÜR ÄLTERE

*Walking Football, Walking Handball,
Walking Basketball, u.v.m.*

Auch mit zunehmendem Alter machen Ballsportangeboten Spaß, egal ob Fußball, Basketball oder Handball. Die Spielformen müssen jedoch den körperlichen Veränderungen entsprechend optimiert, die Regeln etwas abgeändert und die Trainingsabläufe angepasst werden. So können insbesondere auch Männer wieder zum Sport über 60 motiviert werden. In den Niederlanden ist das System der OldStars bereits renommiert und bewegt viele Menschen. Mit dem Know-How aus dieser Fortbildung kann ein Beitrag dazu geleistet werden, das Sportangebot im Verein um diese Bewegungsfelder zu erweitern und für die Zielgruppe zu etablieren.

INHALTE

- Theoretische Hintergründe zum Sport mit älteren Teilnehmern*innen
- positive Aspekte von Ballsport im Alter
- Stundenphasen der Walking Ballsportstunden

- Trainingsideen aus den Fachsportarten angepasst an die Anforderungen von Älteren
- Soziale Aspekte von Mannschaftsport

G 2021-22703

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 20.11.2021

Kosten: 42,- €

(35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera van Ool

PILATES NEWS UND TRENDS

*„Nach 10 Stunden spürst du es, nach 20
Stunden siehst du es, nach 30 Stunden hast du
einen neuen Körper“*

von Josef Pilates.

Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleiter*innen, die bereits Erfahrungen mit Pilates-Training gemacht haben und auf der Suche nach neuen Ideen und Variationen sind. Die Grundprinzipien der Pilates-Methode sowie die Atemübungen werden als bekannt vorausgesetzt.

INHALTE

- Variationsmöglichkeiten in der Seit- und Bauchlage
- Übungen in Rückenlage neu gestaltet
- High-Intensity Interval Training meets Pilates
- Pilates und Yoga – Gemeinsamkeiten und Unterschiede, Einsatz in Praxisstunden
- Stundenaufbau mit Musik
- beispielhafte Pilates-Stunden

G 2021-22502

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 27.11. – So., 28.11.2021

Kosten: 66,- €

(55,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Claudia Adler

TAPING UND FLOSSING

Klebebänder effektiv eingesetzt

Nicht nur für Leistungssportler und Profis sind die bunten Klebebänder hilfreich. Hobbysportler, ältere Menschen sowie Menschen, die Probleme mit dem Bewegungsapparat haben, können von dieser sanften Methode profitieren.

Aber wie kann ich möglichst effektiv die Bänder anlegen? Warum wirkt es überhaupt? Kann ich die Bänder am ganzen Körper nutzen? Warum gibt es unterschiedliche Farben? Dies sind Fragen, die in diesem sehr praxisorientierten Lehrgang beantwortet werden.

In der Lehrgangsgebühr sind die Kosten für das Übungs-Material enthalten!

Bitte mitbringen: Eine Matte oder Decke!
Die Tapes werden im Lehrgang an sich selbst angelegt - bitte denken Sie daher an entsprechende Kleidung sowie ggfs. an eine Rasur.

INHALTE

- Erlernen der Einsatzzwecke von den Tapingbändern
- Einsetzen von Tapingbändern und erleben der Wirkung am eigenen Körper
- Verstehen der unterschiedlichen Farben
- Anlegen und Ausprobieren nach ausgewählten Beschwerdebildern (z.B. Schmerztape, Fingertape oder Knietape)

G 2020-22505 (verlegt vom 21.11.-22.11.2020)

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 06.03. - So., 07.03.2021

Kosten: 90,- €

(75,- € mit Vereinsempfehlung)

– Materialkosten enthalten!

Leitung: Alexander Andreas Herling

G 2021-22503

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 04.12. - So., 05.12.2021

Kosten: 90,- €

(75,- € mit Vereinsempfehlung)

– Materialkosten enthalten!

Leitung: Alexander Andreas Herling



WINTER FIT

bewegt durch die kalten Tage

Um gesund und fit den Winter zu überstehen, muss man den inneren Schweinehund recht oft überwinden. Diese praxisorientierte Fortbildung präsentiert Beispiele an Übungen und Stunden-gestaltung, um die Sportgruppe im Fitnessstudio oder im Sportverein auch in der kalten Jahreszeit in Bewegung zu halten. Auch für Zuhause werden spannende Übungen ohne Kleingeräte vorgestellt, die zusätzlich motivieren.

INHALTE

- Vielfältige Übungen für den ganzen Körper
- Vorstellung einfacher Übungssequenzen mit dem eigenen Körpergewicht ohne Geräte
- Einsatz der Hilfsmittel / Kleingeräten
- Zusammensetzung der Übungen zu effektiven Workouts
- Einsatz von Musik

G 2021-22704

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 11.12.2021

Kosten: 42,- €

(35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Claudia Adler

BUNTE BÄNDER IM SPORT

Ideen und Tipps mit elastischen Gymnastikbändern

Bänder sind nicht nur zum Ziehen da!

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

INHALTE

- Warm-up
- Einsatz von Bändern, Therabändern® und Seilchen
- Methodik und didaktische Anleitung: Anleitung zur Vermittlung praxisbezogener Arbeit
- Musik: Cueings und Aufbau im Musikbogen
- Technisch korrekte Ausführung und Variation
- Aufbau- und Kombinationsmethoden

G 2021-22705

Umfang: 8 LE

Termin: So., 12.12.2021

Kosten: 42,- €

(35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Claudia Adler





1. LIZENZSTUFE – FORTBILDUNGEN: INTEGRATION DURCH SPORT



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

SPRACHE UND BEWEGUNG IM SPORT- UND FREIZEITBEREICH

Sprache lernen braucht Bewegung – das ist wissenschaftlich erwiesen und gilt nicht nur für das Erlernen der eigenen Muttersprache, sondern auch jeder neuen Sprache. Wie kann Sport genutzt werden, um vor allem neu zugewanderte Menschen beim Spracherwerb zu unterstützen? Welche Rolle können Übungsleitungen übernehmen und wie können sie sinnvoll unterstützt werden?

Das Tagesseminar ist eine kompakte und intensive Trainingseinheit in Theorie und Praxis. Durch Übungen aus den Bereichen Sprachanimation und Gehirntraining, auf der theoretischen Grundlage u.a. aus der Psychomotorik, wird die sinnvolle Verknüpfung von Sprache und Bewegung anwendungsbezogen vermittelt.

ZIELE

Die Teilnehmenden sollten nach dem Workshop in der Lage sein, Verhaltens- und Handlungskompetenzen zu folgenden Inhalten zu entwickeln und zu vermitteln:

- sprachunterstützende Bewegungsangebote
- praktische Übungen aus den Bereichen Sprachanimation und Gehirntraining
- Reflexion der eigenen Rolle als Sprachvorbild
- Umgang mit sprachlichen Hindernissen
- Umgang mit sprachlich und kulturell vielfältigen Gruppen
- sinnvolle Verknüpfung von Sport und Sprache

G 2021-23770

Umfang: 8 LE
Termin: So., 20.11.2021
Kosten: 42,-€
(35,-€ mit Vereinsempfehlung, 20,-€ für Stützpunktvereine Integration durch Sport)
Leitung: Dieter Bransch

1. LIZENZSTUFE – FORTBILDUNGEN: ERSTE HILFE (BEI SPORT-VERLETZUNGEN)



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, Lizenz SdÄ, Jugendleiter
Aufbaumodul (9 LE)

Der Lehrgang wird in Kooperation mit Lernimpuls-Aachen durchgeführt und ist inhaltlich und zeitlich so gestaltet, dass Sie am Ende eine Bescheinigung erhalten, die bei den Führerscheinstellen und Berufsgenossenschaften anerkannt ist und Sie diese weitreichend nutzen können (ÜL-C - Lizenzverlängerung, Fahrerlaubnisbewerber*innen, betriebliche Ersthelfer*innen, Erzieher*innen, Tagesmütter / Tagesväter etc.)

Die Lehrgangsgebühren für die Ausbildung und Fortbildung der Ersthelfer werden von der VBG übernommen (§ 23 Abs. 1 und 2 SGB VII). Das Formular erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Bitte lassen Sie dieses Formular von Ihrem Verein ausfüllen und abstempeln und reichen Sie dieses im Original beim SportBildungswerk Aachen, spätestens jedoch im Lehrgang, ein.

INHALTE

- Gefahren erkennen und beachten
- Notruf absetzen
- Maßnahmen zur psychischen Betreuung Verletzter
- Störung von Bewusstsein, Atmung, Kreislauf
- Kontrolle von Bewusstsein und Atmung
- Stabile Seitenlage
- Herz-Lungen-Wiederbelebung mit AED
- Helmabnahme beim Bewusstlosen
- Verletzungen des Bewegungsapparates
- Versorgung von Verletzungen
- Überlastungsschäden
- Vermeidung von Sportunfällen

G 2021-23171

Umfang: 9 LE
Termine: Mi., 17.03. und 24.03.2021
(18:00-22:00)
Kosten: 42,- €
(35,- € mit Vereinsempfehlung, kostenfrei mit VBG Abrechnungsformular)
Leitung: in Kooperation mit Lernimpuls-Aachen

G 2021-23172

Termin: Sa., 26.06.2021 (09.00-17:00)
Umfang, Kosten und Leitung: s.o.

G 2021-23173

Termin: Sa., 18.09.2021 (09.00-17:00)
Umfang, Kosten und Leitung: s.o.

G 2021-23174

Termin: Sa., 20.11.2021 (09.00-17:00)
Umfang, Kosten und Leitung: s.o.



2. LIZENZSTUFE – AUS- UND FORTBILDUNGEN BEWEGUNGSFÖRDERUNG

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN DER KINDERTAGESPFLEGE

*Bewegung und Spiel für die Kleinsten (U3)
(Zertifikat)*

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, Jugendleiter-Aufbaumodul, ÜL-B
Lizenz Kinder und Jugendliche, BiKuV, BESS,
GfK (15 LE)

Vom Krabbeln zum Laufen, vom Brabbeln zum Sprechen, vom Experimentieren zum Spielen – wie gelingt es, die natürlichen Bedürfnisse und Interessen der Kleinsten zu nutzen und zu fördern und mit Bewegung und Spiel ganzheitlich in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen? In dieser Qualifizierung erleben sie praxisnah und theoretisch fundiert, welche Bedeutung Bewegung und Spiel für die kindliche Entwicklung hat. Bewegung ist der Motor zur Bewältigung vieler Entwicklungsaufgaben der Kinder. Bewegungsförderung wird immer auch als Element der Beziehungspflege verstanden. Sie lernen alltagsintegrierte Bewegungsanlässe und Bewegungsangebote im häuslichen Umfeld und in der Umgebung zu erkennen, zu nutzen und zu initiieren.

HINWEISE

Die Ausbildung umfasst 40 Lerneinheiten inklusive Selbstlernphasen und Projekte. 32 LE als Präsenzveranstaltung; 8 LE für individuelle praxisorientierte Projektarbeit.

Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreichem Abschluss das Zertifikat „Bewegungsförderung in der Kindertagespflege“.

INHALTE

- Anforderungsprofil und Selbstverständnis für mehr Bewegung und Spiel im Alltag
- Spielthemen als Zugang für vielfältige Bewegungserfahrungen
- Grundlagen der kindlichen Entwicklung
- Planung, Durchführung und Auswertung von alltagsintegrierten Bewegungsanlässen in der Tagesstruktur
- Raumgestaltung
- Elternbildung
- Lokale Kooperationsmöglichkeiten

G 2021-30050

Umfang: 40 LE

Termine: Sa., 04.12. - So., 05.12.2021
und Sa., 15.01. - So., 16.01.2022

Kosten: 180,- €

Leitung: Bärbel Hofmeister, Sandrine Lopez-Sommer



BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN SPORTVEREIN UND KITA

Bildung bewegt gestalten für 0 bis 6-jährige Kinder

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, Jugendleiter-Aufbaumodul, ÜL-B Lizenz Kinder und Jugendliche, BiKuV, BESS, GfK (15 LE)

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“.

HINWEISE

*Diese Qualifizierung richtet sich besonders an Fach- und Ergänzungskräfte aus Tageseinrichtungen für Kinder (§ 26 Abs. 3 Nr. 3 Kinderbildungsgesetz NRW) sowie an Übungsleiter*innen der 1. Lizenzstufe.*

*Fach- und Ergänzungskräfte erhalten nach erfolgreichem Abschluss das Zertifikat „Bewegungsförderung in Verein und Kita“, Übungsleiter*innen C erhalten das Zertifikat und die Lizenz Übungsleiter*in B Kinder- und Jugendsport.*

INHALTE

- Vom Selbstverständnis/ Bewegungsbiografie zur professionellen Haltung im Anwendungsbereich Bewegung, Spiel und Sport
- Erweiterung des Bewegungs-, Spiel-, und Sportrepertoires für vielfältige Bewegungsanlässe

- Bildungspotentiale im/durch Bewegung, Spiel und Sport
- Sicherer Umgang mit Großgeräten, Risiko- und Wagnissituationen einschätzen
- Planung, Durchführung und Auswertung von Bewegungsangeboten/-anlässen mit Kindern
- Konzepte für die Bewegungsförderung in lokalen Bildungsnetzwerken

ZIELE

Die Teilnehmenden

- entwickeln eine professionelle Haltung im Anwendungsbereich Bewegung, Spiel und Sport
- lernen Bewegungsabläufe genauer einzuschätzen und in einen Lern- und Übungsprozess zu integrieren
- vertiefen verschiedene Vermittlungskonzepte und didaktische Prinzipien einer allgemeinen Bewegungsförderung
- sind sich der Bildungsmöglichkeiten von Bewegung, Spiel und Sport bewusst
- entwickeln Strategien und Konzepte für die Bewegungsförderung in lokalen Bildungslandschaften

G 2021-30001

Umfang: 60 LE

Termine: Mi., 05.05. - Fr., 07.05. und Mi., 23.06. - Fr., 25.06.2021

Kosten: 312,- €

(260,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Lars Abelshausen, Sandrine Lopes-Sommer, Vera van Ool

G 2021-30002

Umfang: 60 LE

Termine: Mi., 29.09. - Fr., 01.10. und Mi., 10.11. - Do., 12.11.2021

Kosten: 312,- €

(260,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Lars Abelshausen, Sandrine Lopes-Sommer, Vera van Ool



SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



DRAUSSEN MEHR ERLEBEN - HERAUSFORDERUNGEN AUF DEM AUßENGELÄNDE

VERLÄNGERUNG

*ÜL-C Lizenz, Jugendleiter-Aufbaumodul, ÜL-B
Lizenz Kinder und Jugendliche, BiKuV, BESS,
GfK (8 LE)*

Kinder brauchen Bewegung im Freien zur Entfaltung ihrer Fähigkeiten. Durch Spielangebote werden sie angeregt, Bewegung im Freien als positiv zu erleben.

Es werden Spiele und Bewegungsangebote vorgestellt, die auf dem Außengelände gut umgesetzt werden können und gleichzeitig die motorische Entwicklung der Kinder positiv beeinflussen. Die Angebote sind günstig und schnell umsetzbar. Gemeinsam mit den Teilnehmer*innen werden Möglichkeiten erarbeitet, wie diverse Spiele an die Fähigkeiten der Kinder und die örtlichen Begebenheiten angepasst werden können.

INHALTE

- Spiele und Bewegungsangebote für das Außengelände
- Besonderheiten von Angeboten im Außengelände
- Motorische Grundeigenschaften
- Förderung der Wahrnehmung im Außengelände
- Grundlagen der Bewegungserziehung

G 2021-31101

Umfang: 8 LE

Termin: So., 18.04.2021

Kosten: 56,- €

(46,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera van Ool

GANZE KITA IN BEWEGUNG

Alternative Räumlichkeiten zur Bewegung nutzen

Bewegung in der Kita ist mehr als nur die Bewegungsstunde im Bewegungsraum. Kinder haben den ganzen Tag einen Bewegungsdrang und diesen kann man auch in den Gruppenräumen, dem Flur oder im Außengelände gezielt unterstützen. In der Fortbildung werden neben kleineren Spielen mit und ohne Ball auch Bewegungsangebote zur Musik und kleinere Entspannungsangebote vorgestellt, die ohne Probleme in Gruppenräumen und anderen Bereichen der Kita mit Kindern im Vorschulalter durchgeführt werden können. Es wird gezeigt, wie man Tischspiele in das Spiel mit einbinden kann und wie das Außengelände auch zu gezielten Bewegungsangeboten genutzt werden kann. Auch Aufräumspiele werden gezeigt, so können kleine Räume schnell wieder anders genutzt werden.

INHALTE

- Erweiterung des Bewegungs-, Spiel-, und Sportrepertoires für Gruppenräume, Funktionsräume und das Außengelände einer Kita
- Bewegungsanreize durch kleine Spiele und Tischspiele und Spiele im Außengelände
- Kreisspiele im Gruppenraum und im Außengelände
- Planung, Durchführung und Auswertung von Bewegungsangeboten in Kitas

G 2021-31102

Umfang: 8 LE

Termin: So., 26.09.2021

Kosten: 56,- €

(46,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera van Ool



2. LIZENZSTUFE – AUS- UND FORTBILDUNGEN: PRÄVENTION



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

ÜL-B AUSBILDUNG - 2. LIZENZSTUFE PRÄVENTION

Ganzheitliche Gesundheitsförderung durch Bewegung mit den Schwerpunkten: Haltungs- und Bewegungssystem und Herz-Kreislaufsystem

Im Rahmen eines gemeinsam getragenen zeitgemäßen Verständnisses von Gesundheitsförderung durch Bewegung haben der Landessportbund NRW, in Abstimmung mit dem DOSB, der Westfälische- und Rheinische Turnerbund gemeinsam diese Präventionsausbildung entwickelt.

Nach Abschluss der Ausbildung können Übungsleiter*innen über einfache Zugangswege die Anerkennung für bezuschungsfähige Präventionsangebote in zwei verschiedenen Profilen erlangen. In den Bereichen "Allgemeine Kräftigung" und „Allgemeine Ausdauerförderung" werden sie im Rahmen der Ausbildung in mindestens zwei ausgearbeitete und anerkannte Kurskonzepte eingewiesen. Sie sind berechtigt, damit die entsprechenden Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB zu beantragen.

HINWEIS

*Einstiegsvoraussetzungen: ÜL-C Lizenz, Trainer*in-C-Lizenz Breitensport, Gymnastiklehrer*in, (Diplom-) Sportlehrer*in, Physiotherapeut*in*

Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodex erhalten Sie die ÜL-B Lizenzen Sport in der Prävention in den Profilen: Gesundheitstraining für das Haltungs- und Bewegungssystem und Gesundheitstraining für das Herz-Kreislaufsystem sowie die Bescheinigungen zur

Einweisung in zwei standardisierte Programme. Die Lizenzen haben eine Gültigkeit von 4 Jahren und werden durch den Besuch einer Fortbildung Sport in der Prävention Erwachsene/Ältere im Umfang von 15 Lerneinheiten um jeweils 4 Jahre verlängert.

INHALTE

- Informationen zum Gesundheitsverständnis des Landessportbundes NRW und dessen Umsetzung in SPORT PRO GESUNDHEIT-Kursen
- Allgemeine, gesundheitsorientierte Praxis-Grundlagen: Wahrnehmungsförderung, Ausdauerförderung, Mobilisation, Dehnung, Kräftigung, sportnahe Entspannungsformen
- Funktionalität in gesundheitssportlichen Aktivitäten
- Handlungs- und Effektwissen zu Gesundheit, Gesundheitsförderung und Vermeidung von Bewegungsmangel
- Didaktik/ Methodik im Gesundheitssport, Anleitung von Übungen, Reflexionsphasen, Förderung der Gestaltungsfähigkeit
- Belastungsdosierung über das subjektive Belastungsempfinden
- Erarbeitung, Durchführung und Reflexion von Praxisbeispielen
- Informationen zur Bezuschungsfähigkeit gemäß §§ 20 und 20aSGB V durch die Krankenkassen

G 2021-35000

Umfang: 83 LE

Termine: Sa., 22.05. – So., 23.05.,
Sa., 29.05. – So., 30.05., Do.,
03.06. – So., 06.06.,
Sa., 26.06. – So., 27.06.2021

Kosten: 450,- €

(360,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Margit Vonderbank

GEHIRN & KÖRPER IM LOT MIT VAGUSNERV & CO.

Neuronal stimulierende Bewegungseinheiten in Präventionsangeboten

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, ÜL-B Lizenz Prävention HuB, HKS, SuE, GfÄ, SdÄ (15 LE)

Einfache Übungen neu und neue Übungen einfach erleben. Dabei zur Aktivierung des Vagusnervs beitragen sowie eine Effizienzsteigerung des gesundheitsorientierten Trainings bewirken, dies sind die Ziele der speziellen Fortbildung.

Dabei wird das Einsetzen der bildhaften Sprache, die Anregung zur Wahrnehmungsförderung und der Einsatz von Reflexionsfragen zu den Praxiseinheiten vermittelt. Der Bereich „Neues aus der Prävention“ rundet das Angebot ab.

INHALTE

- Sachstand zum Thema Prävention und Präventionskurse aktualisieren
- Effektive Übungen und Bewegungsformen mit Hinblick auf neuronale Stimulation erfahren
- Kleine Korrekturen mit großer Wirkung kennenlernen
- Vertiefte Kenntnisse zu neuronal stimulierenden Bewegungseinheiten gewinnen

G 2021-35200

Umfang: 15 LE

Termine: Fr., 05.11. (16:00-21:00 Uhr) und Sa., 06.11.2021 (09:00-17:00 Uhr)

Kosten: 90,- €

(75,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Margit Vonderbank



2. LIZENZSTUFE – AUS- UND FORTBILDUNGEN: REHABILITATION



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

ÜL-B REHA: BASISMODUL REHABILITATION ERWACHSENE

Der Einstieg in die Rehabilitationsausbildungen

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 und muss vor den Aufbaumodulen REHA absolviert werden. In diesem Modul sind die gemeinsamen Inhalte der Rehabilitationsausbildungen Innere Medizin, Orthopädie, Geistige Behinderung, Sport in der Krebsnachsorge und Neurologie zusammengefasst.

HINWEISE

Einstiegsvoraussetzungen:

*Übungsleiter*innen-C,*

*Gymnastiklehrer*innen, (Diplom-)*

*Sportlehrer*innen, Physiotherapeut*innen,*

*Ergotherapeut*innen*

Die Ausbildung muss innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein.

Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodexes, sowie der Erste-Hilfe-Bescheinigung (nicht älter als 2 Jahre), erhalten Sie die LSB-Lizenz Sport in der Rehabilitation.

Personen, die bereits eine gültige Lizenz Innere Medizin, Orthopädie, Neurologie, Geistige Behinderung, Sport in der Krebsnachsorge, Sport bei Diabetes oder Sport in Herzgruppen vorlegen,

können direkt mit dem Aufbaumodul der gewünschten Rehabilitationsausbildung beginnen.

*Die Teilnahmegebühren beinhalten digitale Teilnehmer*innen-Materialien.*

INHALTE

- Besonderheiten von Rehabilitations-sportangeboten 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

G 2021-36000

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 30.01.– So., 31.01.2021

Kosten: 135,- €

(90,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Margit und Mathias Vonderbank



ÜL-B REHA AUFBAUMODUL MIT 90 LE PROFIL: ORTHOPÄDIE

In dem vom Landessportbund Nordrhein-Westfalen betreuten Angebotsbereich „Orthopädie“ werden die Möglichkeiten des Sports und seine Bedeutung für eine gesundheitsförderliche Lebensführung sowie zur Krankheitsverarbeitung genutzt. Bewegung und Sport leisten einen Beitrag zur physischen, psychischen und sozialen Rehabilitation. Sie verhelfen den von einer orthopädischen 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 „Rehabilitationssportgruppen im Bereich „Orthopädie“ stellen somit einen wesentlichen Bestandteil der Rehabilitation am Wohnort dar.

EINSTIEGSVORAUSSETZUNGEN

Übungsleiter*innen-C, Gymnastiklehrer*innen, (Diplom-) Sportlehrer*innen, Physiotherapeut*innen, Ergotherapeut*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 sowie 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 digitale 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 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 Rehabilitationssportstunden gestalten zu können.

G 2021-36010

Umfang: 90 LE

Termine: Sa., 06.02. – So., 07.02.,

Sa., 27.02. – So., 28.02.,

Sa., 06.03. – So., 07.03.,

Sa., 20.03. – So., 21.03.

Sa., 10.04. – So., 11.04.

Kosten: 675,- €

(450,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Margit und Mathias Vonderbank

FORTBILDUNGEN REHABILITATION

STURZPROPHYLAXE IN REHASPORTANGEBOTEN

*in Neurologie-, Innere Medizin- und
Orthopädie-Rehagruppen*

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, SdÄ Lizenz ÜL-B Rehalizenz
Orthopädie, Innere Medizin, Herzgruppen,
Diabetes, Krebsnachsorge,
Neurologie (15 LE)

Durch alters- und krankheitsbedingte Veränderungen steigt die Sturzgefahr. Durch gezielte Sturzprophylaxe kann eine Verringerung dieser Gefahr erreicht werden. Das entsprechende Training sollte ganzheitlich unter Berücksichtigung der Kernelemente Kraft- und Balancetraining durchgeführt werden. Fließende Bewegungsabläufe im Idealfall als Lagerungstraining und ein verhaltensorientierter Alltagstransfer runden das Komplettpaket ab. Es ist sinnvoll diese spezielle Handlungskompetenz als Übungsleitung für den Rehasport zu erlangen und in diversen Profilen umzusetzen.

INHALTE

Grundlagenwissen zur Sturzprophylaxe und Differenzierungsmöglichkeiten in Rehabilitationssportgruppen:

- Wiederholung der physiologischen Alterungsprozesse und daraus resultierender Beschwerden
- Definition, Ursachen und Folgen von Stürzen
- Merkmale der posturalen Instabilität
- Definition und Merkmale des Postfall-Syndroms
- Konsequenzen für Bewegung und Sport (incl. Kontraindikationen)
- Wahrnehmungsschulung, Koordinations-schulung speziell Gleichgewicht, Multitasking-Training



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

- Funktionelle Übungen (Kräftigung und Dehnung)
- Einbindung von Übungseinheiten zur Sturzprävention in andere Rehabilitationsprofile
- Aspekte von Sicherheits- und Hilfestellung
- Alltagsmotorik, Alltagsbezug
- Notfallmanagement
- Tipps und Übungen für zu Hause

ZIELE

Die Übungsleiter*innen von Rehabilitationssportgruppen erweitern und vertiefen ihr Wissen und ihre Handlungskompetenzen im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele im Thema Sturzprophylaxe über die Inhalte der Qualifizierung.

G 2021-36660

Umfang: 15 LE

Termine: Fr., 05.11. (16:00-21:00 Uhr)
und Sa., 06.11.2021 (09:00-17:00 Uhr)

Kosten: 135,- €

(90,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Mathias Vonderbank



LEHRTRAINER-AUSBILDUNGEN

LEHRTRAINER YOGAFITNESS

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



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 Milde- rung 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. Durch die Wechselwirkung zwischen den Übungen, ein logisches und fließendes Aneinanderreihen der Asanas, hin zu einem dynamischen Vinyasa Yoga sowie der Verbesserung des vegetativen Nervensystems wird die Grundlage geschaffen, sich leichter zu entspannen, Belastungen besser Stand zu halten, Stress abzubauen, Situationen gelassener anzugehen und neue Energie zu mobilisieren. Und das in jeder Lebensphase für alle sportgesunden Menschen!

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.

LEHRTRAINER YOGAFITNESS PRE-CLASS I

Grundlagenseminar

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

INHALTE

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

G 2021-75604

Umfang: 10 LE

Termin: Sa., 17.04.2021, 10:00-19:00 Uhr

Kosten: 90,- €

(65,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera Winter



YOGAFITNESS PRE-CLASS II

Aufbauseminar

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 Tricks aus der Praxis für die Praxis erleichtern das eigene Üben.

VORAUSSETZUNG

YogaFitness Pre-Class I

INHALTE

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

G 2021-75654

Umfang: 10 LE

Termin: Sa., 24.04., 10:00-19:00 Uhr

Kosten: 90,- €

(65,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera Winter

LEHRTRAINER YOGAFITNESS PRE-CLASS III

Erweiterungsseminar

In der letzten Vorbereitungsmaßnahme werden weitere 5 Übungsfolgen vermittelt, so dass eine ausreichende Anzahl von Yoga-Übungen als Basiswissen für die Ausbildung zum LehrTrainer YogaFitness vorausgesetzt vorhanden sind. Die technisch einwandfreie Ausführung sowie die dazugehörigen methodisch/didaktischen Kenntnisse werden in dieser Pre-Class komplettiert. Darüber hinaus werden Achtsamkeit und Entspannungstechniken des Yogas vertieft.

VORAUSSETZUNG

YogaFitness Pre-Classes I und II

INHALTE

- Erweiterung der Grundlagen
- Wiederholung, Korrektur und Variation der bisher erlernten Übungen
- 5 weitere Asanas/Übungen
- technisch richtige Ausführung
- Yoga Atmung
- korrekter Auf- und Abbau der Asanas
- erweiterte Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken

G 2021-75704

Umfang: 10 LE

Termin: Sa., 08.05.2021, 10:00-19:00 Uhr

Kosten: 90,- €

(65,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera Winter



LEHRTRAINER YOGAFITNESS B-CLASS

Ausbildung zum LehrTrainer YogaFitness B

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, Lizenz SdÄ (15 LE)

Zunächst werden alle Grundübungen zu einem Übungs-Pool verbunden und zu Stundenbeispielen und Kursinhalten zusammengefasst. Beispielhaft werden für unterschiedliche Teilnehmergruppen und Übungsstunden verschiedene Inhalts-Konzepte erläutert und durchlaufen. Sowohl das eigene Zusammenstellen als auch das Anleiten eines Yoga-Kurses wird

hier erlernt und gefördert. Einzelne Segmente einer YogaFitness Stunde werden im Detail in Theorie und Praxis erarbeitet.

Das Festigen der Grundlagen durch Supervision steht im Fokus und befähigt den Teilnehmer einen eigenen Kurs zu entwerfen und zu leiten. Ergänzt wird die praktische Arbeit mit theoretischen Inhalten wie z.B. den anatomischen und physiologischen Anpassungsprozessen des Yogas. Darüber hinaus werden die Historie, die Philosophie und die Prinzipien der YogaFitness beleuchtet.

Die B-Class YogaFitness schließt mit einer theoretischen und einer praktischen Prüfung ab. Bei erfolgreicher Prüfungsteilnahme erhält der Teilnehmer die Lizenz YogaFitness LehrTrainer B.

VORAUSSETZUNG ZUR TEILNAHME

YogaFitness Pre-Classes I bis III

G 2021-75756

Umfang: 60 LE

Termine: Sa., 28.08. – So., 29.08.,

Sa., 18.09. – So., 19.09.

und Sa., 30.10. – So., 31.10.2021,

jeweils 10:00-20:00 Uhr

Kosten: 695,- €

(485,- mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera Winter, Maren Gerstenkorn



LEHRTRAINER-AUSBILDUNGEN

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



LEHRTRAINER KRAFTFITNESS

Ob Gesundheits-, Zirkel-, oder Muskelaufbautraining – das Trainieren an Kraft-Großgeräten ist ein fester Bestandteil der Fitness. Längst hat sich das Trainieren an Kraft-Großgeräten vom reinen Muskelpumpen gelöst und sich zu einem echten Gesundheits-Sport entwickelt. Lernen Sie in diesem LehrTrainer Segment alles über ein ausgewogenes Kraft- und KraftFitness-Training. Vom Eingangstest bis zum individuellen Trainingsplan werden hier alle Segmente genau durchleuchtet.

KRAFTFITNESS PRE-CLASS I

Grundlagenseminar

Erlernen Sie hier in der ersten Pre-Class die Grundlagen eines allgemeinen Krafttrainings.

G 2021-75401

Umfang: 10 LE
Termin: Sa., 13.03.2021, 10:00-19:00 Uhr
Ort: Hochschulsportzentrum der RWTH Aachen
Kosten: 90,- €
(65,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Jochen Jendry

KRAFTFITNESS PRE-CLASS II

Aufbauseminar

VORAUSSETZUNG

KraftFitness Pre-Class I

Aufbauend auf die Pre-Class I werden hier die Übungsfolgen an Kraftgroßgeräten wiederholt, vertieft und bewegungstechnisch optimiert. Darüber werden Übungen mit Freihanteln und Kabelzügen demonstriert und in den Trainingslauf mit integriert.

G 2021-75451

Umfang: 10 LE
Termin: Sa., 27.03.2021, 10:00-19:00 Uhr
Ort: Hochschulsportzentrum der RWTH Aachen
Kosten: 90,- €
(65,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Jochen Jendry

Anmeldung und
inhaltliche Beratung
Sportbildungswerk Essen,
Frau Sabine Aßmus
(0201-8146-103)

KRAFTFITNESS B-CLASS

VORAUSSETZUNG:

KraftFitness Pre-Classes I bis II

In diesen 3 Wochenendseminaren werden die Grundlagen von KraftFitness weiter ausgebaut und variiert. Alle wichtigen Trainingsmethoden und Trainingsformen werden sowohl in der Theorie, als auch praktisch durchlaufen. Verschiedene Trainingspläne geben Variationen auf und komplettieren das Trainingsprogramm. Eine praktische und theoretische Prüfung schließt die B-Class ab.

G 2021-75501

Umfang: 60 LE
Termine: Sa., 17.04.–So., 18.04.,
Sa., 08.05. – So., 09.05.
und Sa., 15.05. – So., 16.05.2021,
jeweils 09:30-19:30 Uhr
Ort: Hochschulsportzentrum der RWTH Aachen
Kosten: 695,- €
(485,- mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Daniel Aßmus, Jochen Jendry

VEREINSMANAGEMENT

KURZ UND GUT SEMINARE

MITARBEITER*

INNENGEWINNUNG UND -BINDUNG IM SPORTVEREIN

Ideen und Strategien zum Mitarbeitermanagement im Sportverein

Viele Vereinsvertreter*innen klagen darüber, dass es immer schwieriger sei, Menschen für eine Mitarbeit im Sportverein zu finden. Doch die Bereitschaft bei den Menschen, sich freiwillig zu engagieren ist nach wie vor hoch, in den letzten Jahren ist sie sogar gestiegen. In diesem KURZ UND GUT-Seminar nehmen wir das Problem der Mitarbeiter*innengewinnung genauer unter die Lupe und werden gemeinsam erste konkrete Lösungswege erarbeiten. Wer aktuell oder in den nächsten Jahren in seinem Verein ein Problem darin sieht, neue Mitarbeiter*innen zu gewinnen oder Nachfolger*innen für Führungskräfte zu finden, der ist bei diesem KURZ UND GUT-Seminar genau richtig.

INHALTE

- Worin äußert sich das Problem in unseren Vereinen?
- Was haben wir zur Verfügung?
- Welche Ressourcen können wir nutzen?
- Welche Strategien nutzen Andere im Wettbewerb um freiwillige Mitarbeiter*innen?
- Was können wir konkret tun?

ZIELE

Ziel dieses Seminars ist es, in gebündelter Form Grundlagenwissen zu vermitteln. Durch die Bearbeitung von Anwendungsaufgaben oder Fallbeispielen in kleinen Workshops werden schon während des Seminars konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für die Vereinspraxis eröffnet.

G2021-45210

Umfang: 4 LE

Termin: Di., 02.02.2021 (18:00- 22:00 Uhr)

Kosten: 0,00 €

(nur für Teilnehmende mit Vereinsempfehlung)

Leitung: n.n.



PRÄVENTION SEXUALISierter GEWALT IM SPORT

Das Thema „Kindeswohlgefährdung - Sexualisierte Gewalt an Mädchen und Jungen“ ist ein gesellschaftliches Querschnitts-Problem, dem sich auch der organisierte Sport als wichtiger Teil unserer Gesellschaft stellen muss und auch tatsächlich stellt.

Es ist unser Schutzauftrag als Verbände und Vereine sowie als Trainer*in, eine gewaltfreie Atmosphäre im Verein zu schaffen, die Mitglieder und Mitarbeiter*innen für das Thema sexualisierte Gewalt an Mädchen und Jungen im Sport aufzuklären und zu sensibilisieren. Zum Schutzauftrag der Sportvereine und Sportverbände für die besonders zu schützende Gruppe der Kinder und Jugendlichen, gehört es ebenso, Maßnahmen zur Prävention und Intervention sexualisierter Gewalt im Sport zu erarbeiten, diese zu kennen und innerhalb unserer Vereinsstrukturen zu verankern.

Kinder haben häufig vertrauensvolle Beziehungen zu den Übungsleiter*innen und Trainer*innen sowie zu den Jugendgruppenleiter*innen und anderen Mitarbeiter*innen der sportlichen und außersportlichen Kinder- und Jugendarbeit in den Sportvereinen. Ihnen vertrauen sich Kinder und Jugendliche gerade in schwierigen Situationen am ehesten an. Für die Angesprochenen stellt sich dann die Frage: „Was ist jetzt zu tun – wie gehe ich damit um?“

Weitere Inhalte sind die Klärung folgender Fragestellungen: „Wie erkenne ich entsprechende Signale von Kindern und Jugendlichen, wie ist meine eigene Wahrnehmung und wie gehe ich damit um?! Aus Angst, etwas Falsches zu tun, geschieht vielmals gar nichts.“

Aber: Schweigen schützt die Täter*innen, nicht den Sport und erst recht nicht die Kinder und Jugendlichen.

INHALTE

- Was ist sexualisierte Gewalt?
- Woran erkenne ich sexualisierte Gewalt?
- Formen der Prävention
- Interventionsmöglichkeiten
- Tipps für den Alltag
- Rechtliche Aspekte

ZIELE

die Seminarteilnehmer*innen:

- setzen sich mit dem Gesellschaftsproblem sexualisierter Gewalt in der Jugendarbeit im Sportverein auseinander
- wissen, dass die Enttabuisierung des Themas die Qualität der Jugendarbeit mitbestimmen wird
- sind für sexualisierte Übergriffe sensibilisiert
- kennen die rechtlichen Grundlagen so wie Zahlen, Daten und Fakten
- wissen, welche Aspekte bei der Erarbeitung von Präventions- und Interventionsmaßnahmen notwendig sind und zugrunde gelegt werden
- können die erarbeiteten Konzepte für ihre Jugendarbeit real im eigenen Verein/ Verband umsetzen und sind handlungsfähig gemacht worden.

G 2021-45250

Umfang: 4 LE

Termin: Di., 08.06.2021 (18:00- 22:00 Uhr)

Kosten: 0,00 €

(nur für Teilnehmende mit Vereinsempfehlung)

Leitung: n.n.

SPORTVERSICHERUNG UND VERWALTUNGS-BERUFGENOSSENSCHAFT

Welchen Versicherungsschutz beinhaltet der Sportversicherungsvertrag der Sporthilfe NRW e.V. für die Sportvereine, deren Mitglieder und Mitarbeiter*innen? Sind über den bestehenden Versicherungsschutz hinaus noch Zusatzversicherungen zu empfehlen? Welche Bedeutung hat neben der Sporthilfe NRW e.V. die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG)?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Kompaktseminar „Sportversicherung und Verwaltungs-Berufsgenossenschaft“. Neben der Vermittlung wichtiger Grundlagen zu diesem Thema ist auch ausreichend Raum für Fragen der Teilnehmer*innen aus ihrem Vereinsalltag eingeplant.

INHALTE

- Versicherungsträger im Sport: Sporthilfe NRW e.V. und Verwaltungs-Berufsgenossenschaft
- Die sechs Versicherungssparten des Sportversicherungsvertrages der Sporthilfe NRW e.V.
- Zusatzversicherungen der Sporthilfe NRW e.V. für Nichtmitglieder, Kfz-Schäden u. a.
- Verwaltungs-Berufsgenossenschaft: Wesen, Leistungen, Beiträge

ZIELE

Die Teilnehmenden kennen den Unterschied zwischen den beiden Versicherungsträgern im Sport sowie deren Versicherungsleistungen.

G 2021-45440

Umfang: 4 LE

Termin: Do., 23.09.2021 (18.00 – 22.00 Uhr)

Kosten: 0,00 €

(nur für Teilnehmende mit Vereinsempfehlung)

Leitung: n.n.

STEUERN, GEMEINNÜTZIGKEIT UND SPENDEN IM SPORTVEREIN

Sie sind Schatzmeister*in, Kassierer*in oder Geschäftsführer*in in Ihrem Verein oder interessiert Sie das Thema Finanzen und Steuern generell? Dann sollten Sie sich zu diesem Seminar anmelden. Es werden Themen rund um die Finanzen des Sportvereins behandelt. Vom Finanzmanagement über steuerliche Zusammenhänge bis hin zur Buchführung. In diesem Seminar erhalten die Teilnehmer*innen neben der Vermittlung allgemeiner Grundlagen die Möglichkeit, ihre Fragen und Erfahrungen aktiv einzubringen.

INHALTE

- Übersicht zum Finanzmanagement im Sportverein
- Steuerliche Tätigkeitsbereiche
- Gemeinnützigkeit
- Spendenrecht
- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten

ZIELE

Ziel dieses Seminars ist es, in gebündelter Form Grundlagenwissen, insbesondere im Bereich der Gemeinnützigkeit und im Vereinssteuerrecht zu vermitteln. Durch die Bearbeitung von Anwendungsaufgaben oder Fallbeispielen in kleinen Workshops werden schon während des Seminars konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für die Vereinspraxis eröffnet.

G2021-45330

Umfang: 4 LE

Termin: Di., 02.11.2021 (18:00- 22:00 Uhr)

Kosten: 0,00 €

(nur für Teilnehmende mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Ronnie Goertz

MO DI MI DO FR SA SO

ERSTKLASSIG
REGENERIEREN

25% auf alle
Eintrittspreise

TRAININGSFREI

Der Montag gehört der Regeneration!

Wer am Wochenende für seinen Verein alles gibt, sollte den Montag nutzen, um sich zu erholen und neue Energie zu tanken. Montags erhalten alle **aktiven Vereinssportlerinnen und -sportler 25% Rabatt auf alle Eintrittspreise** und viele weitere **kostenlose Leistungen** und **Sonderkonditionen**.

ABTAUCHEN

12 Innen- und Außenbecken



AUS-SCHWITZEN

15 Saunen und Dampfbäder



AQUA-FITNESS

18:00 Uhr
Kostenlos



SPORT-MASSAGE

Nur 35,00 Euro
statt
45,00 Euro



EIN „TAG AM MEER“

OCEANUM
jede volle Stunde
Kostenlos



YIN YOGA

Meditarium
17:00 Uhr
Kostenlos



MEDITATION

mehrmals
täglich
Kostenlos



POWER-BOWLS

Montags
zum Sonderpreis



CAROLUS  THERMEN

Alle Infos und Montags-Karte zum Ausdrucken: carolus-thermen.de/trainingsfrei

MONATSÜBERSICHT

AUS- UND FORTBILDUNGEN 2021

Januar

| | | | |
|----------|---|----------------|----|
| 09.01.21 | Ausbildung Übungsleiter*in-C Interkulturell _____ | | 09 |
| 24.01.21 | Keine Angst vor Großgeräten! _____ | G 2020 - 22103 | 21 |
| 30.01.21 | ÜL-B REHA: Basismodul Rehabilitation Erwachsene _____ | G 2021 - 36000 | 39 |

Februar

| | | | |
|----------|--|----------------|----|
| 02.02.21 | Mitarbeiter*innengewinnung und -bindung im Sportverein _____ | G 2021 - 45210 | 46 |
| 06.02.21 | Bewegte Mittagspause - Ideen für kreative Gestaltung _____ | G2020 - 22701 | 25 |
| 06.02.21 | ÜL-B REHA Aufbaumodul mit 90 LE Profil: Orthopädie _____ | G 2021 - 36010 | 40 |
| 20.02.21 | Basismodul Übungsleiter*in-C _____ | G 2021 - 20001 | 10 |

März

| | | | |
|----------|--|----------------|----|
| 06.03.21 | Taping und Flossing _____ | G 2020 - 22503 | 29 |
| 13.03.21 | Aufbaumodul ÜL-C sportartübergreifend _____ | G 2021 - 21101 | 12 |
| 13.03.21 | Umgang mit herausforderndem Verhalten _____ | G 2021 - 22106 | 18 |
| 13.03.21 | LehrTrainer KraFFitness Pre-Class I _____ | G 2021 - 75401 | 45 |
| 17.03.21 | Erste Hilfe bei Sportverletzungen _____ | G 2021 - 23171 | 32 |
| 20.03.21 | Pilates für Ältere und für Menschen mit Beeinträchtigung _____ | G 2021 - 22700 | 19 |
| 27.03.21 | LehrTrainer KraFFitness Pre-Class II _____ | G 2021 - 75451 | 45 |

April

| | | | |
|----------|--|----------------|----|
| 17.04.21 | Sporthelfer*in II _____ | G2020-11020 | 07 |
| 17.04.21 | Ausbildung Übungsleiter*in-C Sport der Älteren _____ | | 14 |
| 17.04.21 | Lauf-Betreuer Basic I _____ | G 2021 - 22507 | 16 |
| 17.04.21 | LehrTrainer YogaFitness Pre-Class I _____ | G 2021 - 75604 | 42 |
| 17.04.21 | LehrTrainer KraFFitness B-Class _____ | G 2021 - 75501 | 45 |
| 18.04.21 | Draußen mehr erleben _____ | G 2021 - 31101 | 35 |
| 24.04.21 | LehrTrainer YogaFitness Pre-Class II _____ | G 2021 - 75654 | 43 |

Mai

| | | | |
|----------|---|------------------|----|
| 05.05.21 | Bewegungsförderung in Verein und Kita _____ | G 2021 - 30001 | 34 |
| 08.05.21 | LehrTrainer YogaFitness Pre-Class III _____ | G 2021 - 75704 | 43 |
| 08.05.21 | Qualifizierung zum*zur Sportabzeichen Prüfer*in _____ | G2021-2100-23500 | 08 |
| 22.05.21 | ÜL-B Ausbildungen - 2. Lizenzstufe Prävention _____ | G 2021 - 35000 | 37 |
| 29.05.21 | Lauf-Betreuer Basic II _____ | G 2021 - 22508 | 16 |

Juni

| | | | |
|----------|---|----------------|----|
| 08.06.21 | Prävention sexualisierter Gewalt im Sport _____ | G 2021 - 45250 | 47 |
| 12.06.21 | Basismodul Übungsleiter*in-C _____ | G 2021 - 20003 | 10 |
| 26.06.21 | Erste Hilfe bei Sportverletzungen _____ | G 2021 - 23172 | 32 |

August

| | | | |
|----------|---------------------------------------|----------------|----|
| 28.08.21 | LehrTrainer YogaFitness B-Class _____ | G 2021 - 75756 | 44 |
|----------|---------------------------------------|----------------|----|

September

| | | | |
|----------|--|----------------|----|
| 04.09.21 | Basismodul Übungsleiter*in-C _____ | G 2021 - 20004 | 10 |
| 04.09.21 | Lauf-Instructor _____ | G 2021 - 22509 | 17 |
| 04.09.21 | Fitness XXL _____ | G 2021 - 22701 | 25 |
| 11.09.21 | Sporthelfer*in I _____ | G 2021 - 11000 | 06 |
| 11.09.21 | Faszientraining _____ | G 2021 - 22501 | 26 |
| 12.09.21 | Kleine Bewegungsspiele inklusiv _____ | G 2021 - 22107 | 19 |
| 18.09.21 | Erste Hilfe bei Sportverletzungen _____ | G 2021 - 23173 | 32 |
| 23.09.21 | Sportversicherung und Verwaltungs-Berufsgenossenschaft _____ | G 2021 - 45440 | 48 |
| 25.09.21 | Kinderyoga _____ | G 2021 - 22101 | 22 |
| 25.09.21 | Ninja-Hindernis-Training in der Turnhalle _____ | G 2021 - 22102 | 23 |
| 25.09.21 | Deeskalation und Antigewalt _____ | G 2021 - 22001 | 23 |
| 26.09.21 | Ganze Kita in Bewegung _____ | G 2021 - 31102 | 36 |
| 29.09.21 | Bewegungsförderung in Verein und Kita _____ | G 2021 - 30002 | 34 |

Oktober

| | | | |
|----------|--|----------------|----|
| 09.10.21 | Aufbaumodul ÜL-C sportartübergreifend (Blended Learning) _____ | G 2021 - 21150 | 12 |
| 30.10.21 | Schlagfertig: Resilienztraining _____ | G 2021 - 22702 | 27 |

November

| | | | |
|----------|---|----------------|----|
| 02.11.21 | Steuern, Gemeinnützigkeit und Spenden im Sportverein _____ | G 2021 - 45330 | 48 |
| 05.11.21 | Gehirn & Körper im Lot mit Vagusnerv & Co. _____ | G 2021 - 35200 | 38 |
| 05.11.21 | Sturzprophylaxe in Rehasportangeboten _____ | G 2021 - 36660 | 41 |
| 06.11.21 | Sporthelfer*in II _____ | G 2021 - 11020 | 07 |
| 13.11.21 | Abenteuerplatz Sporthalle _____ | G 2021 - 22002 | 24 |
| 13.11.21 | Kreatives Bewegen und Entspannen mit Alltagsmaterialien _____ | G 2021 - 22103 | 20 |
| 20.11.21 | Ballsportarten im Gehen - Ballsportangebote für Ältere _____ | G 2021 - 22703 | 28 |
| 20.11.21 | Erste Hilfe bei Sportverletzungen _____ | G 2021 - 23174 | 32 |
| 20.11.21 | Sprache und Bewegung im Sport- und Freizeitbereich _____ | G 2021 - 23770 | 31 |
| 21.11.21 | Keine Angst vor Großgeräten! _____ | G 2021 - 22104 | 21 |
| 21.11.21 | Kreativer Kindertanz (für 4-6-Jährige) _____ | G 2021 - 22105 | 24 |
| 27.11.21 | Pilates: News und Trends _____ | G 2021 - 22502 | 28 |

Dezember

| | | | |
|----------|---|----------------|----|
| 04.12.21 | Taping und Flossing _____ | G 2021 - 22503 | 29 |
| 04.12.21 | Bewegungsförderung in der Kindertagespflege _____ | G 2021 - 30050 | 33 |
| 11.12.21 | Winter Fit - bewegt durch die kalten Tage _____ | G 2021 - 22704 | 30 |
| 12.12.21 | Bunte Bänder im Sport _____ | G 2021 - 22705 | 30 |

SportBildungswerk Aachen
StadtSportbund Aachen e.V.

Reichsweg 30 (Nadelfabrik)
D-52068 Aachen
Tel. 02 41 / 47 57 95-50
Fax 02 41 / 47 57 95-55
bildungswerk@sportinaachen.de
www.sportbildungswerk-nrw.de/aachen

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



SPORT **STADT**
BUND
AACHEN e.V.



PARTNER des
Aachener **SPORTS**



Sparkasse
Aachen

STAWAG

CAROLUS  THERMEN