



Qualifizierung im Sport

Ausbildung, Fortbildung 2020

SPORT BEWEGT NRW!



VORWORT

LIEBE VEREINSMITARBEITER/-INNEN, LIEBE SPORTINTERESSIERTE,

zu Beginn des Sportjahres 2020 möchten wir Sie mit unserem Aus- und Fortbildungsangebot in Aachen bestmöglich bei Ihrer täglichen Arbeit in der Sportpraxis und der Vereinsführung unterstützen.

Wir freuen uns, Ihnen als engagierte, motivierte und **gut qualifizierte Übungsleiter/-innen, Lehrkräfte und Vereinsmitarbeiter/-innen** wieder ein auf Ihre Bedarfe abgestimmtes, umfangreiches Programm anbieten zu können. Durch Ihren Einsatz können Menschen in Aachen und Umgebung dauerhaft für einen aktiven Lebensstil begeistert werden.

Wie auch in den letzten Jahren folgen wir als **Ihr Partner im qualifizierten Sport** mit unserem Aus- und Fortbildungsangebot in den Bereichen „**NRW bewegt seine KINDER!**“, „**Bewegt ÄLTER werden**“ und „**Bewegt GESUND bleiben**“ aktuellen Trends und Neuheiten.

In 2020 bieten wir erstmalig in Kooperation mit dem Leichtathletik-Verband Nordrhein eine breitensportliche **Lauf-Betreuer/-in** sowie eine **Trainer/-in-C Wettkampfausbildung** an. Im Bereich „**Inklusion durch Sport**“ vermitteln wir Ihnen mit Qualifizierungsangeboten das Know-How zur Einführung inklusiver Sportangebote in Ihrem Verein.

In welchem Bereich Sie auch tätig sind, nutzen Sie unsere Angebote für Ihre persönliche oder berufliche Weiterentwicklung und sichern sich auf diesem Wege umfassende Kompetenzen in der Sportpraxis. Wir freuen uns, Sie 2020 in unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und wünschen uns allen ein angenehmes Sportjahr 2020!



Björn Jansen

Vorsitzender Stadtsportbund Aachen e.V.



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](https://www.carolus-thermen.de/trainingsfrei)

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



SPORTKURSE SPORTREISEN QUALIFIZIERUNG PROJEKTE BGM

Suche

Sportkurse

Qualifizierung



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

Sportreisen

Projekte

BGM



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.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	02
Ihre Ansprechpartnerinnen	04
Anmeldung	05
Inhaltsverzeichnis / Impressum	06
Qualifizierungswege im Sport 2020	08
Kalender 2020	09

VORSTUFENQUALIFIZIERUNGEN

Sporthelfer/-in I und II	10
--------------------------	----

1. LIZENZSTUFE – AUSBILDUNGEN

Qualifizierung zum/zur Sportabzeichenprüfer/-in – Schwerpunkt Leichtathletik	12
Basismodul Übungsleiter/-in-C, Trainer/-in-C und Jugendleiter/-in	13
Aufbaumodul Übungsleiter/-in-C Breitensport sportartübergreifend	14

1. LIZENZSTUFE – AUSBILDUNGEN

in Kooperation mit Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V.

C-Trainer-Ausbildungen	16
Breitensportlehrgänge	17

1. LIZENZSTUFE – FORTBILDUNGEN

Sportpraxis Kinder 0-3 Jahre	19
Sportpraxis Kinder und Jugendliche	19
Sportpraxis Erwachsene	25
Integration durch Sport	33
Erste Hilfe (bei Sportverletzungen)	35

1. LIZENZSTUFE – AUS- UND FORTBILDUNGEN

Inklusion im und durch Sport	37
------------------------------	----

2. LIZENZSTUFE – AUS- UND FORTBILDUNGEN

Bewegungsförderung	40
Rehabilitation	44
Prävention	47

LEHRTRAINER-AUSBILDUNGEN

YogaFitness	48
KraftFitness	51

Vereinsmanagement – Kurz und Gut Seminare	52
Monatsübersicht Aus- und Fortbildungen 2020	54



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

REDAKTION

Dr. Olga Siegmund

FOTOGRAFIEN

LSB NRW – Andrea Bowinkelmann, Mark Hermenau, Michael Stephan (LSB NRW), Andreas Steindl;
Bilddatenbank SBW des LSB NRW e.V.; Steve Buissine, Rolf Montag, C3Pio und H.B.(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 des Landessportbundes 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.

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.



Landessportbund NRW/Sportjugend NRW

Qualifizierung im Sport 2020

www.qualifizierung-im-sport.de

Fachverbände NRW

4. Lizenzstufe
3. Lizenzstufe A
2. Lizenzstufe B/Sonderausbildungen
1. Lizenzstufe C
Vorstufe

Diplom Trainer/-in

Leistungssport
sportartspezifisch

1.300 LE

Trainer/-in-A

Breitensport
sportartspezifisch

90 LE

Leistungssport
sportartspezifisch

90 LE

Trainer/-in-B

Breitensport
sportartspezifisch

60 LE

Leistungssport
sportartspezifisch

60 LE

Trainer/-in-C

Aufbaumodul
Breitensport
sportartspezifisch

... wenn Sie in einer bestimmten Sportart breiten-sportorientierte Angebote leiten wollen.

90 LE

Aufbaumodul
Leistungssport
sportartspezifisch

... wenn Sie in einer Sportart leistungs-sportorientierte Angebote für verschiedene Altersgruppen leiten wollen.

90 LE

Trainer-Assistent/-in

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

15 - 30 LE

Übungsleiter/-in-B Kinder- und Jugendsport	Übungsleiter/-in-B	Übungsleiter/-in-B Rehabilitation Erwachsene
Bewegungsförderung in Verein und Kita 60 LE	Abenteuer- und Erlebnissport 70 LE	Rehabilitation Neurologie 75 LE
	Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen 96 LE	Rehabilitation Innere Medizin 105 LE
	Prävention Allgemeine Gesundheitsförderung 83 LE	Rehabilitation Orthopädie 90 LE
		Rehabilitation Geistige Behinderung 75 LE
		Rehabilitation Sport in der Krebsnachsorge 45 LE
		Basismodul 15 LE

Vereinsmanager/-in-C
... wenn Sie in der Führung, Organisation oder Verwaltung von Sportvereinen mitarbeiten wollen. 120 LE

JuLeiCa** Übungsleiter/-in-C Breitensport		
Aufbaumodul Kinder und Jugendliche ... wenn Sie eine Breitensportgruppe mit Kindern oder Jugendlichen betreuen wollen. 90 LE	Aufbaumodul sportübergreifend ... wenn Sie eine Breitensportgruppe mit Personen unterschiedlichen Alters betreuen wollen. 90 LE	Aufbaumodul Schwerpunkt Ältere ... wenn Sie eine Breitensportgruppe mit Älteren betreuen wollen. 90 LE

Übungsleiter/-in-C, Trainer/-in-C/Jugendleiter/-in
Basismodul ... wenn Sie in die Ausbildung Übungsleiter/-in, Trainer/-in-C, Jugendleiter/-in einsteigen wollen. 30 LE

JuLeiCa** Sporthelfer/-in I und II**
... wenn Ihr als junge Engagierte (13 - 17 Jahre) Sportangebote betreuen wollt. 2x 30 LE

Hinweise

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



2020

	JANUAR					FEBRUAR					MÄRZ					
WOCHE	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	14
Montag		6	13	20	27		3	10	17	24		2	9	16	23	30
Dienstag		7	14	21	28		4	11	18	25		3	10	17	24	31
Mittwoch	1	8	15	22	29	5	12	19	26	4	11	18	25			
Donnerstag	2	9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	19	26			
Freitag	3	10	17	24	31	7	14	21	28	6	13	20	27			
Samstag	4	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28			
Sonntag	5	12	19	26	2	9	16	23	1	8	15	22	29			

	APRIL				MAI					JUNI					
WOCHE	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Montag		6	13	20	27		4	11	18	25	1	8	15	22	29
Dienstag		7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30
Mittwoch	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24		
Donnerstag	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25		
Freitag	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		
Samstag	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27		
Sonntag	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28		

	JULI				AUGUST					SEPTEMBER						
WOCHE	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
Montag		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Dienstag		7	14	21	28		4	11	18	25	1	8	15	22	29	
Mittwoch	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30		
Donnerstag	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24			
Freitag	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25			
Samstag	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	9	26			
Sonntag	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27			

	OKTOBER				NOVEMBER					DEZEMBER						
WOCHE	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	53
Montag		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
Dienstag		6	13	20	27		3	10	17	24	24	1	8	15	22	29
Mittwoch		7	14	21	28		4	11	18	25	25	2	9	16	23	30
Donnerstag	1	8	15	22	29	5	12	19	26	26	3	10	17	24	31	
Freitag	2	9	16	23	30	6	13	20	27	27	4	11	18	25		
Samstag	3	10	17	24	31	7	14	21	28	28	5	12	19	26		
Sonntag	4	11	18	25	1	8	15	22	29	29	6	13	20	27		

Karfreitag 10.4., Ostern 12.4./13.4., Tag der Arbeit 1.5.,
Christi Himmelfahrt 21.5., Pfingsten 1./2.6., Fronleichnam 11.6.,
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

Schulferien 2020 in NRW

	Erster Ferientag	-	Letzter Ferientag
Weihnachten	23.12.2019	-	06.01.2020
Ostern	06.04.2020	-	18.04.2020
Sommer	29.06.2020	-	11.08.2020
Herbst	12.10.2020	-	24.10.2020
Weihnachten	23.12.2020	-	06.01.2021



SPORTHELFER/-IN I

Unterstützer und Macher werden!

Du möchtest in (d)einem Sportverein aktiv werden? Als Sporthelfer/-in (SH) hast du die Möglichkeit, die Übungsleitung bei der Planung und Durchführung von sportlichen Angeboten sowie bei Veranstaltungen und Projekten für Kinder und Jugendliche zu unterstützen. In einer Hospitation lernst du einen Sportverein näher kennen erlebst Übungseinheiten live mit und erhältst die Möglichkeit, das Gelernte bzw. deine Ideen miteinzubringen.

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

INHALTE

Das kommt auf mich zu:

- Aufgaben- und Tätigkeitsfelder
- Hospitation im Sport

Darum will ich mich engagieren:

- Meine Motive!

Damit setze ich mich auseinander:

- Wie ticken Kinder und Jugendliche?

Das brauche ich:

- Ein Repertoire an kleinen und großen Spielen.
- Methoden für die Praxis.
- Wie plane ich ein Sportangebot?

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.

HINWEISE

- 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-C-Lizenz geschafft.

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

G 2020-11000

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 12.09. – So., 13.09.2020 und Sa., 19.09. – So., 20.09.2020

Kosten: 45,- €

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



SPORTHELFER/-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.

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.
- Kindern 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 eigens 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.

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

G 2020-11020

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 07.11. – So., 8.11.2020 und Sa., 21.11. – So., 22.11.2020

Kosten: 45,- €

Veranstalter: Sportjugend im SSB Aachen

Leitung: Günter Speck, Thomas Kaiser

1. LIZENZSTUFE – AUSBILDUNGEN



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

QUALIFIZIERUNG ZUM/ZUR SPORTABZEICHEN PRÜFER/-IN – SCHWERPUNKT LEICHTATHLETIK

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist die höchste sportliche Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports für überdurchschnittliche körperliche Leistungsfähigkeit. Seit 1956 ist es ein Ehrenabzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter. Ab dem 6. Lebensjahr darf Jede/Jeder bis in das hohe Alter hinein seinen persönlichen „Fitnesswettkampf“ gestalten. Das DSA basiert auf einem sportwissenschaftlich abgesicherten Leistungskatalog in den Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Radfahren und Turnen, die sich in vier Disziplingruppen entsprechend der vier motorischen Grundfähigkeiten Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination wiederfinden.

VERLÄNGERUNG

ÜL-C-Lizenz (15 LE)

INHALTE

- Prüfungswesen/Prüfungsbestimmungen
- Regelkunde

- Rechts- und Versicherungsfragen
- Sicherheitsbestimmungen
- Praktische und theoretische Einführung in die Sportart Leichtathletik mit den DSA-relevanten Disziplinen
- 1. Hilfe/Rettungskette

HINWEISE

Ein Online-Modul (7 LE) 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.

G 2020-23560

Umfang: 15 LE

(7 LE Online-Modul und 8 LE Präsenzmodul)

Termin: Sa., 19.09.2020

Kosten: 42,- € (35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Dieter Fischer



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 Betätigungsbereich 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 TN, also auf deren Selbstverständnis zurückgegriffen. Reflexionsphasen helfen, die Inhalte auf das Vereinsleben und auf sich selbst als zukünftige Leitungsperson zu beziehen.

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

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.

G 2020-20001

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 15.02. – So., 16.02. und

Sa., 29.02. – So., 01.03.2020

Kosten: 120,- € (90,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Christoph Dickeler,

Heinz-Willi Gerards

G 2020-20002

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 06.06. – So., 07.06. und

Sa., 13.06. – So., 14.06.2020

Kosten: 120,- € (90,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Lars Abelshausen,

Britta Gühngen-Moll

G 2020-20003

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 05.09. – So., 06.09. und

Sa., 12.09 – So., 13.09.2020

Kosten: 120,- € (90,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Lars Abelshausen,

Britta Gühngen-Moll

AUFBAUMODUL ÜBUNGSLEITER/-IN-C BREITENSPORT SPORTART- ÜBERGREIFEND

Sportliche Vielfalt

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.

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 sportlicher und außersportlicher 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 Gruppenhelfer/-in- oder Sporthelfer/-in-Ausweis oder der Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme am Einführungsseminar Freiwilligendienste.

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

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

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

G 2020-21101

Umfang: 90 LE

Termine: Sa., 14.03. – So., 15.03., Sa., 21.03. – So., 22.03., Sa., 18.04. – So., 19.04., Sa., 25.04. – So., 26.04., Sa., 09.05. – So., 10.05. und Sa., 16.05. – So., 17.05.2020

Kosten: 275,- € (220,- mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Christoph Dickeler,
Heinz-Willi Gerards

G 2020- 21102

Umfang: 90 LE

Termine: Sa., 10.10. – Di., 13.10., Do., 22.10. – So., 25.10., Sa., 07.11. – So., 08.11. und Sa., 14.11.2020

Kosten: 275,- € (220,- mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Lars Abelshausen,
Britta Gühsgen-Moll

1. LIZENZSTUFE – AUSBILDUNGEN

IN KOOPERATION MIT DEM LEICHTATHLETIK-VERBAND
NORDRHEIN E.V.



C-TRAINER-AUSBILDUNGEN

HINWEIS

Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung zum Lizenzkurs die Absolvierung des C-Trainer-Grundkurses bzw. die Gruppenhelfer I und II Lehrgänge des LV Nordrhein voraussetzt!

C-TRAINER-GRUNDKURS, ONLINE

INHALTE

- Basiswissen Turnen
- Allgemeine Lauf-, Geh-, Sprung-, Wurf- und Stoßschule
- Rolle des Trainers
- Aufsichtspflicht und Haftung
- Trainingslehre, -planung
- Struktur des Sports
- Struktur der C-Trainer-Ausbildung

03-2020

Umfang: 30 LE

Termine: 03.08. – 12.09.2020,

E-Learning-Phase

Kosten: 95,- €

Infos und
Anmeldung:
<https://lvnordrhein.de/aus-u-fortbildung/lehrgaenge/trainer-ausbildungen> oder an
bettina.illinger@lvn-sport.de

C-TRAINER-LIZENSKURS „WETTKAMPFSPORT“ 2020

VORAUSSETZUNG

Absolventen des C-Trainer-Grundkurses oder der Gruppenhelfer 1 + 2 Ausbildung des LVN, mindestens 16 Jahre.

Im Rahmen der Ausbildung findet am **31. Oktober 2020** die verbindliche Kampfrichterausbildung statt. Teilnehmer, die bereits eine Kampfrichterausbildung haben, müssen an diesem Termin nicht teilnehmen.

Für die Erteilung der C-Trainer-Lizenz ist der Nachweis einer „Erste-Hilfe-Grundausbildung“ (9 LE) erforderlich, der zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht länger als zwei Jahre zurückliegen darf.

INHALTE

- Leichtathletik für Jugendliche im Alter von 12 – 16 Jahren
- Technik und Methodik der Leichtathletikdisziplinen
- Entwicklung und Schulung der Kondition und Koordination
- Rahmentrainingsplan Grundlagentraining
- Trainingsplanung

04-2020

Umfang: 90 LE

Termine: Sa., 19.09. – So., 20.09.,

Sa., 26.09. – So., 27.09.2020, So., 04.10.,

Sa., 31.10. (Kampfrichterausbildung),

Sa., 07.11. – So., 08.11., Sa., 14.11. – So., 15.11.,

Sa., 21.11. – So., 22.11.2020

(jeweils 09.00 – 17.30 Uhr)

(Prüfungswochenende)

Kosten: 375,- € inkl. Lehrbuch

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

BREITENSPORTLHARGÄNGE

BETREUER BASIC I: LAUFEN

Kooperationslehrgang mit dem LVN

VERLÄNGERUNG

ÜL-C-Lizenz, Lizenz SdÄ (15 LE)

Allgemeine Grundausbildung für Betreuer im Lauf-Treff.

INHALTE

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

G 2020-22507

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 21.03. – So., 22.03.2020

Kosten: 115,- €

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

BETREUER BASIC II: LAUFEN

Kooperationslehrgang mit dem LVN

VERLÄNGERUNG

ÜL-C-Lizenz, Lizenz SdÄ (15 LE)

VORAUSSETZUNG

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

INHALTE

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

G 2020-22508

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 16.05. – So., 17.05.2020

Kosten: 115,- €

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





INSTRUCTOR: LAUFEN

Kooperationslehrgang mit dem LVN

VERLÄNGERUNG

ÜL-C-Lizenz, Lizenz SdÄ (15 LE)

VORAUSSETZUNG

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 2020-22509

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 27.06. – So., 28.06. und Sa., 29.08. – So., 30.08.2020

Kosten: 180,- €

Leitung: Lehrteam des Leichtathletikverbandes Nordrhein e.V.

1. LIZENZSTUFE – FORTBILDUNGEN

SPORTJUGEND
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) besucht werden. Teilnehmer/-innen ohne Lizenz erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

SPORTPRAXIS KINDER 0 – 3 JAHRE SPRACHE UND BEWEGUNG IN DER KINDERTAGESPFLEGE

Mit Bewegung fällt es leichter, mit anderen zu kommunizieren und sich mitzuteilen und Bewegung besitzt ein entwicklungsförderndes Potential, das sich insbesondere positiv auf die Sprachentwicklung auswirken kann.

INHALTE

- Sprachentwicklung/-erwerb von 0 bis 3 Jahren
- Sprachförderung unter Einbezug aller Sinne
- Zusammenhänge zwischen Sprachentwicklung und anderen Entwicklungsbereichen
- Bedeutung von Bewegung und Spiel für die sprachliche Entwicklung
- alltagsorientierte Sprachförderung
- Bewegungsspiele zur Sprachförderung

G 2020-22101

Umfang: 6 LE
Termin: Sa., 05.09.2020
Kosten: 25,- €
Leitung: Claudia Mörl

SPORTPRAXIS KINDER UND JUGENDLICHE

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.

- Theorie von Yoga und Kinderyoga
- Vorstellung einer Kinderyoga-Übungsstunde
- Sinnesübungen zum Hören, Riechen, Tasten, Schmecken, Sehen
- 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 2020-22100

Umfang: 8 LE
Termin: Sa., 18.01.2020
Kosten: 42,- € (35,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Eva Staerk





SCHWIMMEN LERNEN LEICHT GEMACHT FÜR VORSCHUL- UND GRUNDSCHULKINDER (TEIL I)

Wassergewöhnung und Wasser- bewältigung

Die Teilnehmer/-innen werden in die Lage versetzt, eine Anfänger-Schwimmausbildung qualifiziert und zielgerichtet durchzuführen. Neben praktischen Inhalten, die ein breites Repertoire an Übungen vorstellen, wird die Vorbereitung und Durchführung von Übungsstunden sowie die Didaktik und Methodik im Anfängerschwimmen ausführlich behandelt.

Dieser Lehrgang richtet sich an alle Vereinsmitarbeiter/-innen, die ein fundiertes Wissen über die Anfängerschwimmausbildung erwerben oder auffrischen wollen sowie an pädagogisches Personal in Kindergärten, Schule, OGS und Schüler entsprechender Ausbildungsberufe.

INHALTE

- Gewöhnung an Nässe, Kälte, Wasserdruck, Wasserwiderstand, Schwimmlage, Auftriebskräfte und Atemrhythmus
- Übungen und Spielformen in Theorie und Praxis
- Spielen im Flachwasser
- Wasserbewältigung und sicheres Fortbewegen im/unter Wasser
- Sicherheitsmaßnahmen beim Anfängerschwimmen
- Schwimmabzeichen
- Wahl der ersten Schwimmart

G 2020-22001

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 07.03. und Sa., 21.03.2020

Kosten: 77,- € (66,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Klaas Auhagen

SCHWIMMEN LERNEN LEICHT GEMACHT FÜR VORSCHUL- UND GRUNDSCHULKINDER (TEIL II)

*Methodische Vermittlung der
Schwimmtechniken*

Diese Fortbildung richtet sich an alle, die schon Erfahrungen in der Anfängerschwimm- ausbildung gesammelt haben oder den Lehrgang „Anfängerschwimmen: Wassergewöhnung/-bewältigung“ besucht haben sowie ihre Kenntnisse in der Vermittlung der Schwimmtechniken vertiefen möchten bzw. an alle Vereinsmitarbeiter, die ein fundiertes Wissen über die Anfängerschwimm- ausbildung erwerben oder auffrischen wollen, an pädagogisches Personal in Kindergarten, Schule, OGS und Schüler entsprechender Ausbildungsberufe.

INHALTE

- Fehlersehen und Fehlerkorrektur
- Methodik der spielerischen Vermittlung der Schwimmtechniken Kraul/Rücken und Brust
- kindgerechte Didaktik des Weges von der Grobform zur Feinform
- Vermittlung und Umgang mit typischen Fehlerbildern im Bereich des Anfängerschwimmens

G 2020-22102

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 25.04.2020

Kosten: 56,- € (46,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Klaas Auhagen

TEAMBUILDING DURCH ORIENTIERUNGSLAUF LIGHT, BAUMKLETTERN, SLACKLINES UND CO.

OGS Betreuer/-innen und Übungsleiter/-innen aufgepasst! Die praxisorientierte Fortbildung richtet sich an alle, die Aktions- oder Projekt- tage im Verein oder Offenen Ganztage zu einem unvergesslichen Erlebnis machen möchten. Eine Kombination aus Orientie- rungslauf, Baumklettern, Slackline-Aufbauten lässt Kinderherzen sicher höherschlagen und sorgt für ein Abenteuer in freier Natur oder in der Turnhalle.

INHALTE

- Orientierungslauf in der Sporthalle, auf dem Schulgelände und in der Natur
- O-Lauf als Sterne-Lauf/Rundkurs
- Orientierungslauf als Teamerlebnis
- Sicherheitsbestimmungen, Auflagen, Naturschutz
- Aufgabengestaltung
- Baumklettern und Kistenklettern als Teambuilding
- Slackline-Aufbauten als Abenteuer- landschaft
- Kombination Slackline mit O-Lauf light
- kleine Spiele

G 2020-22003

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 20.06. – So., 21.06.2020

Kosten: 66,- € (55,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Karl-Heinz Muhs

PUBERTÄT, WUT... UND WAS TUN?!

Oft geht es hoch her in Übungsstunden und in der täglichen Nachmittagsbetreuung. Es gibt Ausgelassenheit und Freude, doch plötzlich kippt die Stimmung und aus Übermut wird Aggressivität und Gewalt. 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?

In diesem Lehrgang versuchen wir, mögliche Hintergründe und Ursachen der Aggressionsgewaltbereitschaft der Kinder und Jugendlichen beiderlei Geschlechts zu erläutern (Genderunterschiede). An von uns allen vorgestellten Beispielen aus der Praxis versuchen wir, Modelle und Hilfestellungen für die Zukunft zu erarbeiten. Theoretische Modelle aus der Forschung und Entwicklungspsychologie begleiten uns bei diesem Kurs.

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

ZIELE

Ziel der Fortbildung ist es, Mitarbeiter/-innen im Täglichen Rahmen ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen Methoden an die Hand zu geben, mit denen Sie in Situationen der Aggression und Gewalt angemessen und sicher reagieren können

G 2020-22004

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 12.09. – So., 13.09.2020

Kosten: 66,- € (55,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Bernd Parakenings



FUSSBALL IM GANZTAG

Diese Fortbildung wird in Kooperation mit dem Fußball-Verband Mittelrhein e.V. angeboten. In dieser Fortbildung werden die Besonderheiten der Kindergruppe im Offenen Ganztage vergegenwärtigt und Bewegungsangebote gemäß den Bedürfnissen und Interessen der Kinder entworfen. Alle Teilnehmer/-innen erhalten im Anschluss der Fortbildung eine Handreichung mit Mustereinheiten, einen Schulfußball sowie ein Zertifikat.

INHALTE

- Besonderheiten der Sportart Fußball im Offenen Ganztage
- Planung und Durchführung von AG-Stunden
- Vermittlung der altersgerechten Fußballentwicklungskonzeption (Goldene Regeln des Kinderfußballs)
- Schul-Vereins-Kooperationen/Rahmenvereinbarung

HINWEIS

Lizenz-Verlängerung beim Landessportbund NRW e.V.:

- *Übungsleiter-C-Lizenz*

Lizenz-Verlängerung beim Fußball-Verband Mittelrhein e.V.:

- *C-Trainer – Profil Freizeit-/Breitensport;*
- *C-Trainer – Profil Kinder-Jugendfußball*

G 2020-97320

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 07.11.2020 (10.00 – 17.00 Uhr)

Kosten: 42,- € (35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Ciara Widmann



KEINE ANGST VOR GROSSGERÄTEN!

Barren, Reck und andere Großgeräte auch mal alternativ nutzen

Großgeräte in der Halle sind für viele Übungsleiter/-innen 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

Umfang: 8 LE

Termine: So., 15.11.2020

Kosten: 42,- € (35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Thomas Kaiser

KREATIVER KINDERTANZ

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. Von hier aus wird es für die Kinder möglich, ein Interesse für die Struktur des Tanzes und der Musik zu entwickeln. Koordination und Musikverständnis können darauf aufgebaut werden. 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 2020-22104

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 28.11.2020

Kosten: 42,- € (35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Ulrike Hundhausen

KLEINE HELDEN STÄRKEN UND FÖRDERN

Im heutigen Elementar- und Grundschulbereich fehlen immer noch männliche Vorbilder für unsere Jungen. In diese Fortbildung wollen wir gezielt auf diese Problematik eingehen und dafür sensibilisieren, wie man adäquate Bewegungsangebote für Jungen gestaltet und Raum und Regeln für ihre Bedürfnisse schafft.

INHALTE

- die Eigenschaften „fair“, „mutig“ und „neugierig“ fördern
- männliche Identitätsfindung
- Selbstwertgefühl stärken, selbstbewusste Verhaltensweisen im Alltag fördern
- Grenzen setzen und akzeptieren können
- Kräfteressen mit Regeln und Fairness
- Verhaltensrepertoire entwickeln, um Grenzssetzungen des Mädchens (der Frau) zu akzeptieren, Sensibilisierung zur Gewalt an Mädchen/Frauen, Empathie für „Opfer“ entwickeln
- Umgang mit Gefühlen: Ohnmacht-Macht, Gewinnen-Verlieren, Provokation, Hass...
- eigenes Körpergefühl entwickeln und zulassen können
- praktische Anregungen und Sport- und Spielangebote, die das zuvor Erlernete unterstützen

G 2020-22005

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 05.12. – So., 06.12.2020

Kosten: 66,- € (55,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Bernd Parakenings



1. LIZENZSTUFE – FORTBILDUNGEN

SPORTPRAXIS ERWACHSENE



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.

DEESKALATION UND SELBSTVERTEIDIGUNG

Ein Kampf auf der Straße – eine Selbstverteidigungssituation ist ein Kampf ohne Regeln und Fairness – ist von überraschenden Angriffen, Chaos, Angst, Stress, Tunnelblick und unerwarteter Dynamik geprägt. Das Training einer Kampfsportart kann nur bedingt auf eine solche Situationen vorbereiten da es ein Sport mit Regeln und einem großen Technikspektrum zum Erlangen von Gürtelgraden ist.

Die Fortbildung vermittelt Deeskalations- und Verteidigungskonzepte die unter Stress und in Szenarien dynamisch trainiert werden. Hierbei steht die praktische Anwendung, die der Realität so nah wie möglich kommt, im Fokus. Darüber hinaus werden rechtliche Grundlagen und erweiterte Notfallmaßnahmen vermittelt. Die Fortbildung findet in robuster Straßenkleidung mit Sportschuhen statt. Darüber hinaus wird eine weiche 0,5 Liter PET Flasche benötigt (kein Witz!). Wenn Sie als Kampfsportler Schutzausrüstung mitbringen könnten, würde es sehr begrüßt werden! Teilnehmer/-innen ohne eigene Schutzausrüstung wird diese im Lehrgang gestellt!

INHALTE

- Deeskalations- und Verteidigungskonzepte
- praktische, realitätsnahe Erarbeitung
- Anwendung unter Stress und in Szenarien
- rechtliche Grundlagen
- erweiterte Notfallmaßnahmen

G 2020-22501

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 22.08. – So., 23.08.2020

Kosten: 66,- € (55,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Sascha Schütze



EINWEISUNGSVERANSTALTUNG IN DEN ALLTAGS-FITNESS-TEST UND DAS STANDARDISIERTE AFT-PRAXISPROGRAMM

Test und Trainingsprogramm für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und kognitive Fitness – Lebenslang fit und selbständig bleiben

Im Alter möglichst lange fit und selbstständig bleiben – wer wünscht sich das nicht? Der Schlüssel dazu liegt in einer aktiven Lebensführung, regelmäßiger Bewegung und dem Erhalt einer ausreichenden körperlichen Fitness bis ins hohe Alter. Doch was genau bedeutet ausreichende körperliche Fitness im Hinblick auf die erfolgreiche Bewältigung des Alltags? Der Alltags-Fitness-Test (AFT) für Senioren ist ein wissenschaftlich fundierter und standardisierter Bewegungstest zur Erfassung der alltagsrelevanten körperlichen Fitness. Er wurde in den USA entwickelt und richtet sich an Menschen zwischen 60 und 94 Jahren.

Als Besonderheit ermöglicht der Alltags-Fitness-Test auch eine Prognose darüber, wie gut die Chancen auf Grundlage der aktuellen körperlichen Leistungsfähigkeit für ein selbstständiges Leben im hohen Alter sind.

Die Einweisungsveranstaltung vermittelt die wesentlichen Grundlagen und Elemente des AFT-PraxisProgramms und berechtigt zur Durchführung des AFT-PP im Sportverein.

**Kostenfreie
Fortbildung mit
Vereinsempfehlung –
gefördert durch den
Fachbereich Sport
der Stadt Aachen.**

INHALTE

- gesundheitspolitische und zielgruppenspezifische Begründung des AFT-Tests und des AFT PraxisProgramms
- Vorstellung der AFT-Testaufgaben und exemplarische Durchführung
- Auswertung und Bewertung der Testergebnisse
- individuelle Trainingssteuerung unter Berücksichtigung der ADL (activities of daily living)
- Vorstellung der AFT-PP Kurseinheiten und exemplarische Durchführung einer Übungseinheit
- Auseinandersetzung mit den Praxisinhalten des AFT-PP
- Anforderungen an den/die Übungsleiter/-in
- organisatorische Hinweise zum Einsatz des AFT im Rahmen von Aktionstagen und zur Umsetzung des AFT-PP im Rahmen der Vereinsarbeit
- Kennenlernen der Materialienpakete zum AFT-PP auf der Lernplattform des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen

G 2020-23320

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 30.05. – So., 31.05.2020

Kosten: 90,- € (75,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Margit Vonderbank





CROSSTRAINING

Modernes Fitnessstraining für Jedermann/-frau

Das Crosstraining ist ein weiterhin anhaltender Trend aus den USA. Bei diesem funktionell anspruchsvollen Ganzkörpertraining werden verschiedene Fitnessaspekte kombiniert. Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit werden mit einfachen Mitteln effektiv trainiert.

INHALTE

- spezifische Übungs- und Trainingskonzepte
- WOD (Workout of the Day)
- geeignete Trainingsgeräte

G 2020-22503

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 19.09. – So., 20.09.2020

Kosten: 66,- € (55,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Sascha Schütze



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 Kursen in Breitensport- (und Präventionskursen)
- Erarbeiten eines Programms mit der Faszienrolle

G 2020-22504

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 26.09. – So., 27.09.2020

Kosten: 66,- € (55,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Alexander Andreas Herling



BEWEGTE MITTAGSPAUSE – IDEEN FÜR KREATIVE GESTALTUNG

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 Gelenkbeschwerden sind oft Folge der einseitigen Haltung. Damit es aber erst gar nicht so weit kommt, werden in dieser Fortbildung einfache Übungen vorgestellt, die einfach im Büro oder im Pausenraum während der Mittagspause umgesetzt werden können. Alle Übungen sind so konzipiert, dass Sie auch im Business-Dress loslegen können. 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

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 14.11.2020

Kosten: 42,- € (35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera van Ool

TAPING UND FLOSSING

Bunte Bänder im Sport – 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 gegenseitig oder an sich selbst angelegt – bitte denken Sie daher an entsprechende Kleidung, um sich am Rücken und/oder am Bein tapen zu lassen, sowie an 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)

ZIELE

- Die Teilnehmer/-innen lernen diverse Anlegetechniken von Klebebändern in Partnerarbeit kennen.
- Die Teilnehmer/-innen können zielorientiert die gezeigten Techniken anwenden.

Sicherer Umgang mit den Tapebändern. Wichtig scheint aber die Erwähnung das die Tapingbänder (auch Flossing) in Partnerarbeit am Körper ausprobiert/angelegt werden sollen. Lockere Kleidung und keine Scheu mit einem Teilnehmer zusammen zu üben. Nur durch die Übung werden die Möglichkeiten wirklich voll ausgenutzt.

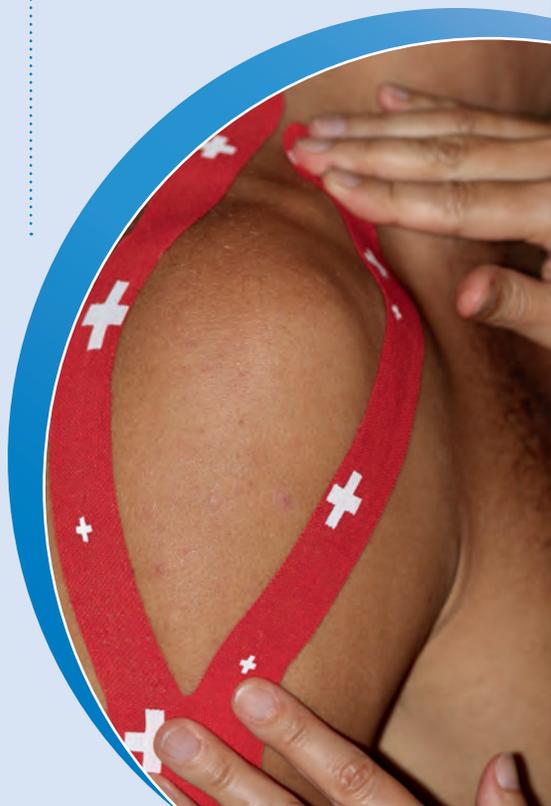
G 2020-22505

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 21.11. – So., 22.11.2020

Kosten: 90,- € (75,- € mit Vereinsempfehlung)
Materialkosten enthalten!

Leitung: Alexander Andreas Herling



**Kostenfreie
Fortbildung mit
Vereinsempfehlung –
gefördert durch den
Fachbereich Sport
der Stadt Aachen.**

SPORT MIT KÜNSTLICHEN GELENKEN – DO'S AND DONT'S

Auch Menschen mit künstlichen Gelenken sollten sich ausreichend bewegen, denn wer rastet, der rostet! Gerade nach dem Gelenkersatz soll die Muskulatur, die durch die Operationen geschwächt wurde, wieder zu alter Stärke und Stabilität aufgebaut werden. Doch nicht jede Übung ist mit künstlichen Gelenken günstig. Welche Übungen darf man machen oder inwieweit verschiedene Sportarten ausgeführt werden? Diese und weitere Fragen werden in dieser praxisorientierten Fortbildung beantwortet.

Es werden Übungsvariationen mit verschiedenen Kleingeräten vorgestellt und auch Alltagsübungen gezeigt, die man zu Hause ausführen kann.

INHALTE

- Grundsätze zur Wiederaufbau der Muskulatur
- künstliches Hüft- oder Kniegelenk: Do's and Dont's
- Ausübung verschiedener Sportarten nach Gelenkersatz
- Alltagsübungen fürs Zuhause
- Einsatz von Kleingeräten

G 2020-22702

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 28.11.2020

Kosten: 42,- € (35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Anita Braunsdorf

GENIAL, ABER EINFACH! – EINFACHE ÜBUNGEN FÜR GENIALE SPORTSTUNDEN

Liegestütz, Kniebeuge, Crunch – wer kennt sie nicht? Sie finden fast in jedem Workout ihren Platz, weil sie viele Muskelgruppen ansprechen und unschlagbar effektiv sind. Doch welche Variationen können eingesetzt werden? Wie verbindet man Übungen zu einfachen Sequenzen, die sinnvoll ineinander übergehen?

Diese Fortbildung ist sehr praxisorientiert – dabei liegt der Fokus auf klaren Übungsfolgen, welche leicht nachzuvollziehen sind. Ein Lehrgang, bei dem für jeden etwas dabei sein sollte.

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 2020-22703

Umfang: 8 LE

Termin: So., 29.11.2020

Kosten: 42,- € (35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Claudia Adler

PILATES BASICS

„Nach 10 Stunden spürst du es, nach 20 Stunden siehst du es, nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper“ von Josef Pilates. Im Mittelpunkt der Qualifizierungsmaßnahme stehen die Grundprinzipien der Gestaltung der Pilates-Übungseinheiten. Josef Pilates entwickelte ein Ganzkörpertraining, welches Dehn- und Kräftigungsübungen beinhaltet, die den ganzen Körper gleichmäßig und individuell stärken, formen und so die Haltung und das Befinden sehr schnell verbessern. Er nutzte das „Powerhouse“ als Grundlage seiner Methode. Dies ist die konzentrierte Ansteuerung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Der Aufbau des „Powerhouses“ oder des „Kraftgürtels“ stärkt die Wirbelsäule und die knochenahne Halte- und Funktionsmuskulatur, gleicht Defizite und Fehlhaltungen aus und wirkt bis in die Extremitäten auf körperlicher sowie mentaler Ebene. Nach der Vorstellung der Philosophie und der Besonderheiten der Pilates-Methode wird eine breite Palette an Grundübungen und deren Variationen gezeigt und erläutert.

INHALTE

- Kennenlernen der Pilates-Methode
- Prinzipien des Pilatestraining
- Einführung in die Atemübungen nach Josef Pilates
- Körperwahrnehmung
- Grundübungen im Stand
- klassische Übungen in der Seit- und Bauchlage
- klassische Übungen in der Rückenlage
- Stundenaufbau mit Musik
- beispielhafte Pilates-Stunden

G 2020-22506

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 05.12. – So., 06.12.2020

Kosten: 66,- € (55,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Claudia Adler





BÜROFITNESS

oder wie man mehr Bewegung in den Büroalltag integriert

INHALTE

- wie uns der Büroarbeitsplatz krank machen kann
- der anatomisch richtig eingestellte Arbeitsplatz
- gezielte Übungen gegen Muskelverkürzungen
- spezielle Übungen zum Muskelerhalt/ Aufbau
- Entspannungs- und Atemübungen am Schreibtisch
- „Büromassage“ Igelball und Co. gegen Muskelverspannungen
- die Bewegte Mittagspause, ein Spaziergang mit Mehrwert

G 2020-22704

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 12.12.2020

Kosten: 42,- € (35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Detlef Gerth

MASSAGE FÜR ALLE – ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

INHALTE

- kleine Anatomiekunde
- wie Massagen wirken
- Hilfsmittel zur Massage
- Massage in der Sporthalle für meine Teilnehmer im Kurs
- Büromassage
- Partnermassage (Beine, Rücken, Schulter und Nacken)
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

G 2020-22705

Umfang: 8 LE

Termin: So., 13.12.2020

Kosten: 42,- € (35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Detlef Gerth

1. LIZENZSTUFE – FORTBILDUNGEN

INTEGRATION DURCH SPORT



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.

FIT FÜR DIE VIELFALT

(vormals: Sport interkulturell)

Sie fragen sich vielleicht, warum soll ich fit für die Vielfalt werden? Oder Sie sagen sich: Vielfalt, ja klar das ist ein Thema für mich und für meinen Verein, aber wie, bitteschön, gehe ich das praktisch an? Als hauptberufliche und ehrenamtliche Mitarbeiter/-in in einer Sportorganisation oder sozialen Einrichtung sind Sie bei FIT FÜR DIE VIELFALT genau richtig! Das Seminar vermittelt Hintergründe und konkrete Handlungsmöglichkeiten und schärft den Blick für die Potenziale von Vielfalt.

Ein Programm im Vorfeld wird nicht zugesandt, da das Seminar prozess- und teilnehmerorientiert konzipiert ist.

Das Tagesseminar ist eine kompakte und gleichzeitig eine intensive Trainingseinheit in Theorie und Praxis. Sie führt nicht an das Thema heran, sondern in es hinein. Denn das Interesse an Verschiedenheit, an ihrer Wahrnehmung und Wirkung, weckt das

Seminar selbst. Es verknüpft theoretische Hintergründe mit praktischen Übungen und ermöglicht den Teilnehmern/-innen die oft überraschende Reflexion ihres eigenen Verhaltens. So unterstützt es die tägliche Arbeit ganz unterschiedlicher Teilnehmer/-innen-Gruppen. Übungsleiter/-innen, Trainer/-innen und FSJ-ler/-innen profitieren von den Seminaren ebenso wie die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen von Vereinen oder Verbänden oder Sozialarbeiter/-innen mit Sportbezug.

INHALTE

- Kennenlernen von verschiedenen Lebensmodellen und -konzepten
- interkulturelles Lernen
- Möglichkeiten und Grenzen der Integration im Sportverein

G 2020-23710

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 14.11.2020

Kosten: 42,- € (35,- € mit Vereinsempfehlung); 20,- € für Teilnehmende aus Stützpunktvereinen „Integration durch Sport“ des Stadtsportbund Aachen e.V.

Leitung: Ümit Agirman



ACHTSAM STATT NEUNMAL- KLUG – DAMIT AUSGRENZUNG IM SPORT(VEREIN) KEINE CHANCE HAT!

*Menschenverachtendes Verhalten:
Erkennen, benennen und handeln*

Der öffentliche Diskurs in Deutschland hat sich verändert. Viele Menschen sind aufgrund der gesellschaftlichen Veränderungen verunsichert, manche offenbaren diskriminierende bis menschenverachtende Positionen. Die Debatten um Neuzugewanderte sind nur das herausragende Beispiel dieser Entwicklung, die vor dem organisierten Sport (natürlich) nicht Halt macht. Es kam und kommt sogar vor, dass besonders engagierte Vereinsmitglieder oder Vorstände aufgrund ihrer weltoffenen Art angefeindet werden. Dieses Seminar führt Sie in das teils tabuisierte und gerade deshalb dringliche Thema ein. Sie begegnen Diskriminierung in all ihren Formen und lernen, diese im Vereinsalltag zu erkennen.

Ihnen wird deutlich(er), worin sich Rechtspopulismus und Rechtsextremismus unterscheiden – und wie stark sich Emotionen gegen Fakten wenden. Auch und vor allem erfahren Sie, wie sich gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit durch Argumente kontern lässt. Sei es während des sportlichen Wettkampfes, in der Umkleidekabine oder auf der Zuschauertribüne.

Die Teilnehmenden werden Lösungen für konkrete Beispielsituationen aus dem Sport suchen.

INHALTE

- schnelle Hinführung: Grundlagen und Positionierungen
- gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit: Was ist das, wie äußert sie sich?
- Einüben des Vorgehens anhand beispielhafter Fällen aus dem Sport: Was kann ich spontan, kurzfristig und langfristig tun, um diskriminierenden Aussagen zu entgegenen – und was mein Verein?
- Fünf-Satz-Argumentation und mehr: Erläuterung weiterer Handlungsmöglichkeiten in Theorie und Praxis
- so kann's weitergehen: Vertiefende Beratungs- und Fortbildungsoptionen zum Thema

ZIELE

- Die Teilnehmenden sind in der Lage, menschenverachtende Verhaltensweisen zu erkennen und zu benennen. Sie können erste Hinweise aus dem Seminar umsetzen, um solchen Verhaltensweisen entgegenzuwirken.
- Die Teilnehmenden fühlen sich in ihrer Handlungskompetenz gegenüber gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit bestärkt.
- Die Teilnehmenden sind für das Thema sensibilisiert und können beurteilen, inwiefern ihre Organisation schon weltoffen positioniert ist.
- Die Teilnehmenden können erste praktische Handlungsmöglichkeiten in ihren Vereinen anwenden.
- Die Teilnehmenden wissen, wo sie weitere Informationen und Unterstützung zum Thema finden und an wen sie sich mit Fragen wenden können.
- Die Teilnehmenden sind motiviert, sich miteinander und mit Dritten zu vernetzen.
- Die Teilnehmenden haben Interesse an den Themen entwickelt.

G2020-45500

Umfang: 4 LE

Termin: Do., 14.05.2020 (18.00 – 22.00 Uhr)

Kosten: 0,00 € (nur für Teilnehmende mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Michael Neumann

1. LIZENZSTUFE – FORTBILDUNGEN

ERSTE HILFE (BEI SPORTVERLETZUNGEN)

AUSBILDUNGSMODUL IN KOOPERATION MIT

HILFSORGANISATIONEN



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Aktuell bieten die Stadt- und Kreissportbünde in Kooperation mit Hilfsorganisationen standardisierte Fortbildungen mit dem Titel „Erste Hilfe bei Sportverletzungen“ mit 9 Lerneinheiten an, bei denen nach erfolgreicher Teilnahme eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt wird, die als Modul zur Lizenzverlängerung der ÜL/-in-C-Lizenz des Landessportbundes NRW angerechnet werden kann.

In diesem Lehrgang lernen Sie Notfälle zu erkennen und in Notfallsituationen richtig zu handeln. Neben den allgemeinen Themen, wie z. B. „Reanimation“, „stabile Seitenlage“ und „Helmabnahme“, gehen wir in diesem Kurs speziell auf Sportverletzungen und Notfälle ein, die oftmals mit körperlichen Anstrengungen in Verbindung stehen.

HINWEISE

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 (Übungsleiter/-in-C-Lizenzverlängerung, Fahrerlaubnisbewerber, betriebliche Ersthelfer, Erzieher/-innen, Tagesmütter/-väter etc.)

Die Ausbildung erfolgt in einem umfassenden Erste-Hilfe-Lehrgang bei einem berufsgenossenschaftlich ermächtigten Ausbildungsträger (Liste der Träger: www.dguv.de/fb-ersthilfe). Die Fortbildung ist in der Regel alle zwei Jahre durchzuführen; sie besteht aus einem Erste-Hilfe-Training im Umfang von vier Doppelstunden.

Die Lehrgangsgebühren für die Ausbildung und Fortbildung der Ersthelfer werden von der VBG übernommen (§ 23 Abs. 1 und 2 SGB VII). Sie rechnet direkt mit den ermächtigten Ausbildungsträgern ab, nicht jedoch mit einzelnen Vereinen oder Teilnehmern.

INHALTE

- Gefahren erkennen und beachten
- Notruf absetzen
- Maßnahmen zur psychischen Betreuung Verletzter
- (bedrohliche) Blutungen erkennen und behandeln
- Maßnahmen bei Knochenbrüchen
- Kontrolle von Bewusstsein und Atmung
- stabile Seitenlage
- Herz-Lungen-Wiederbelebung mit AED
- Helmabnahme beim Bewusstlosen



**Kostenübernahme
durch VBG möglich!**
Infos unter
0241 4757 95 50

G 2020-23170

Umfang: 9 LE
Termine: Mi., 18.03. und 25.03.2020
(18:00-22:30)
Kosten: 42,- € (35,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: in Kooperation mit
Lernimpuls-Aachen

G 2020-23171

Umfang: 9 LE
Termin: Sa., 20.06.2020
(09.00 – 17.00 Uhr)
Kosten: 42,- € (35,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: in Kooperation mit
Lernimpuls-Aachen

G 2020-23172

Umfang: 9 LE
Termin: Sa., 14.11.2020
(09.00 – 17.00 Uhr)
Kosten: 42,- € (35,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: in Kooperation mit
Lernimpuls-Aachen

1. LIZENZSTUFE – AUS- UND FORTBILDUNGEN

INKLUSION IM UND DURCH SPORT



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

FORTBILDUNG INKLUSION: INKLUSION IM SPORTVEREIN – WIE GEHT DAS?

in Kooperation mit LSB Berlin

Am ersten Tag der Fortbildung sollen relevante Begriffe geklärt und Gelingensfaktoren für Inklusion im Sport ausgearbeitet werden. Der Fokus liegt auf dem gemeinsamen Sport von Menschen mit und ohne Behinderung, sowie Ausgrenzungstendenzen im Sport. Auf die theoretische Annäherung folgt die praktische Umsetzung. Dabei werden die Teilnehmenden mit dem Behindertensport vertraut gemacht und Inklusion in der Praxis entwickelt. Der zweite Tag beschäftigt sich schließlich mit der Frage, wie man als Übungsleitende oder Trainer

einer heterogenen Gruppe gerecht werden kann. Auf welche Rahmenbedingungen ist zu achten? Wie verhalte ich mich als Trainerin oder Trainer? Wie können Spielregeln oder auch Bewegungskonzepte angepasst werden, so dass sie für alle umsetzbar sind? Im Mittelpunkt stehen an diesem Tag Selbstversuche, der Einsatz von Hilfsmitteln und Simulationen.

VERLÄNGERUNG

ÜL-C-Lizenz (15 LE)

G 2020-22502

Umfang: 15 LE (online und Präsenz)

Termine: 17.06.+18.06. (online), 12.09. Präsenz

Kosten: 66,- € (55,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Oliver Klar





TEAM
Sportabzeichen

DOSB
DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND
www.deutsches-sportabzeichen.de

FORTBILDUNG INKLUSION: „SPORTABZEICHEN PRÜFER/-IN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG“

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist die höchste sportliche und offizielle Auszeichnung für überdurchschnittliche Fitness außerhalb des sportlichen Wettkampfsystems. Seit 1956 ist es ein Ehrenabzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter.

Die Teilnahme am Seminar gewährleistet die Befähigung zur Sportabzeichenprüfung für Menschen mit Behinderung (DSA MmB) in den leichtathletischen Disziplinen. Inhalte sind die Grundlagen der Bestimmungen sowie die Diskussion über Barrieren und Hemmnisse in der Theorie und Praxis.

VERLÄNGERUNG

ÜL-C-Lizenz, (8 LE)

Die Ausbildung erfolgt in Kooperation mit dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V. und entspricht den Bestimmungen des DOSB.

INHALTE

- Grundlagen der Bestimmungen
- Diskussion über Barrieren und Hemmnisse in der Theorie und Praxis
- Einteilung in Behinderungsklassen
- besondere Regelungen für Schülern/-innen oder Beschäftigte in Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen
- Zusammenarbeit mit Ärzten/-innen
- Handhabung der Behinderungen und Formalitäten des DAS MmB
- Prüfberechtigung
- Prüfkarte
- Verleihungsformen
- Ausnahmeregelungen bei bestimmten und mehrfachen Behinderungen

G 2020-23500

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 22.08.2020

Kosten: 42,- € (35,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Axel Goergens



AUSBILDUNG INKLUSION: SPORTASSISTENT/-IN – IN KOOPERATION MIT DJK SPORTVERBAND

*Mehr Verantwortung, mehr Können,
mehr Spaß!*

Sportassistenten/-innen unterstützen bei der Gestaltung und Durchführung von Trainingseinheiten, Bewegungsangeboten und Sportevents in Betrieben und Vereinen.

Hierbei können sie gemäß ihren Stärken tätig werden. Dabei unterstützt der Sportassistent Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen in ihrer Arbeit, ersetzt diese aber nicht.

Personen ab 17 Jahren, mit oder ohne Behinderung, können hiermit eine Vorstufen-Qualifizierung im Breitensport erwerben. Im Idealfall nehmen unterschiedliche Gruppen gemeinsam an einer Ausbildung teil.

Zu diesen zählen unter anderem:

- Sportinteressierte mit oder ohne Behinderung
- Beschäftigte gemeinnütziger Werkstätten
- Auszubildende in pädagogischen Berufen
- Integrationshelfer/-innen

In der Ausbildung erwirbt der Sportassistent/ die Sportassistentin, neben sportfachlichem Wissen und Kenntnissen zur 1. Hilfe, wichtige soziale und lebenspraktische Fähigkeiten. Die Ausbildung wird von geschulten Referenten/-innen mit Sport- und Förderschwerpunkt durchgeführt.

ZIELE

Nutzen der Ausbildung für Sportassistenten/-innen:

- Verbesserung sozialer und kommunikativer Kompetenzen
- Erweiterung des (sport-)fachlichen Wissens
- Zuwachs an Eigenständigkeit und Verantwortungsübernahme
- Erwerb von Handlungsstrategien in Gruppensituationen
- zusätzliche fachliche Qualifikation und Lizenz

Nutzen der Ausbildung für Institutionen:

- Erweiterung der Angebotspalette durch die Mitarbeit der der Sportassistenten/-innen
- Optimierung der bestehenden Freizeit- und Sportangebote
- Erhöhung der Mitwirkungs- und Gestaltungsmöglichkeiten
- die Ausbildung ist eine praxisnahe und nachhaltige Umsetzung von Inklusion

G 2020-97001

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 09.05. – So., 10.05.
und Sa., 16.05. – So., 17.05.2020

Kosten: 45,- €

Leitung: Nico Niermann



2. LIZENZSTUFE – AUSBILDUNGEN

BEWEGUNGSFÖRDERUNG

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN DER KINDERTAGESPFLEGE

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

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.

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

ZIELE

Die Teilnehmenden

- wissen um die Bedeutung ihrer eigenen Einstellung und reflektieren ihr Bild vom Kind.
- nutzen entwicklungstheoretische Grundlagen zur Planung und Gestaltung von Bewegungsanlässen.
- entwickeln ein Ideenrepertoire zur Unterstützung von Körper- und Materialerfahrung.
- können Eltern zum Thema Bewegungsförderung informieren.
- wissen um Kooperationspartner für das gemeinsame Ziel der Bewegungsförderung.

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“.

VERLÄNGERUNG

ÜL-C-Lizenz und ÜL-B-Lizenz Bewegungsförderung (15 LE)

G 2020-30050

Umfang: 40 LE
Termine: Sa., 12.12. – So., 13.12.2020
und Sa., 16.01. – So., 17.01.2021
Kosten: 180,- €
Leitung: Bärbel Hofmeister,
Sandrine Lopes-Sommer



BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN SPORTVEREIN UND KITA

*Bildung bewegt gestalten für
0 bis 6-jährige Kinder*

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“. 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

- Bedeutung vielfältiger Bewegungserfahrungen und -erlebnisse für Kinder im Hinblick auf ihren Umgang mit dem eigenen Körper, unterschiedlichen Materialien sowie mit anderen Kindern unter besonderer Berücksichtigung ihres kulturellen Hintergrundes
- Erweiterung des Bewegungs-, Spiel-, und Sportrepertoires für vielfältige Bewegungsanlässe
- Bildungspotentiale im/durch Bewegung, Spiel und Sport
- Unfallprävention und Sicherheit
- Planung, Durchführung und Auswertung von Bewegungsangeboten/-anlässen mit Kindern

- Auseinandersetzung mit Aspekten gelungener Kooperation und Vernetzung, z.B. Anerkannter Bewegungskindergarten des Landessportbundes NRW



G 2020-30000

Umfang: 60 LE
Termine: Mi., 13.05. – Fr., 15.05.
und Mi., 17.06. – Fr., 19.06.2020
Kosten: 312,- € (260,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Lars Abelshausen, Sandrine
Lopes-Sommer, Vera van Ool

G 2020-30001

Umfang: 60 LE
Termine: Mi., 23.09. – Fr., 25.09.
und Mi., 04.11. – Fr., 06.11.2020
Kosten: 312,- € (260,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Lars Abelshausen,
Sandrine Lopes-Sommer, Vera van Ool

2. LIZENZSTUFE – FORTBILDUNGEN

BEWEGUNGSFÖRDERUNG

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



HINWEISE

Zur Verlängerung der ÜL-B-Lizenz muss alle 4 Jahre eine Fortbildung von mindestens 15 Lerneinheiten besucht werden.



WENIG PLATZ – VIEL SPASS: BEWEGUNGSIDEEN FÜR KLEINE RÄUME

In dieser Fortbildung geht es um Bewegungsangebote für Kinder, die auch in kleinen Räumen stattfinden können. Dabei werden neben kleineren Spielen mit und ohne Ball auch Bewegungsangebote zur Musik und kleinere Entspannungsangebote vorgestellt, die ohne Probleme in kleinen Räumen mit Kindern im Vorschulalter durchgeführt werden können.

Es wird gezeigt, wie man Tischspiele mit einbinden kann in das Spiel und wie der Stuhlkreis auch zu Bewegungsspielen genutzt werden kann. Auch Aufräumspiele werden

gezeigt, so können kleine Räume schnell wieder anders genutzt werden.

G 2020-31101

Umfang: 8 LE

Termin: Do., 29.10.2020 (08.30 – 15.00 Uhr)

Kosten: 56,- € (46,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera van Ool

MUSIK UND SPRACHFÖRDERUNG

Frühe Sprachförderung ist wichtig, um allen Kindern die Chance auf erfolgreiches Lernen zu ermöglichen. Mit Spielen, Reimen, Bildern, Geschichten und Liedern gestalten wir phantasievolle Sprachabenteuer, um die Lernfreude der Kinder zu wecken und zu erhalten. Ganzheitlich und kindgemäß werden alle sprachlichen Bereiche gefördert: Reimbewusstsein, Wortschatz, Hörverstehen, Grammatik, Laute und Silben.

INHALTE

- Kreativer Kindertanz
- Elemente aus der musikalischen Früh-erziehung in Bewegung
- vom Fingerspiel zum Bewegungslied
- Spiele zur Förderung von Reimbewusstsein, Wortschatz, Hörverstehen,
- Grammatik, Laute und Silben
- Ideen für Morgenkreis, Gruppen- und Bewegungsraum

G 2020-31100

Umfang: 8 LE

Termin: So., 22.03.2020

Kosten: 56,- €

(46,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Maja Hoffmann

ANTI-MOBING-TRAINING

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte, die mit Kindern von 6 Jahren bis ins Jugendalter arbeiten

Laut Statistik wird mindestens jedes 10. Kind während seiner Schulzeit gemobbt – und noch mehr werden selbst zum Täter. Hier sind die Pädagogen gefragt, kompetent zu Handeln und Schlimmeres zu verhindern. Aber wie?

INHALTE

- Was ist Mobbing – wie erkenne ich Mobbing?
- Wie wirkt sich Mobbing auf die Klasse/ Gruppe aus?
- Vorgehensweisen gegen Mobbing (Schritt-für-Schritt-Anleitung)
- Gesprächsleitfäden für die Durchführung
- Arbeit mit allen Beteiligten
- Fallbeispiele und Interventionsmöglichkeiten
- Interviews mit Betroffenen und Akteuren

C 2020-31102

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 19.09.2020

Kosten: 56,- € (46,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Maja Hoffmann

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, Bewegungslieder, Traumreisen, Wahrnehmungsspiele, Mandalas wird Kinderyoga nahegebracht.

- Theorie von Yoga und Kinderyoga
- Vorstellung einer Kinderyoga-Übungsstunde
- Sinnesübungen zum Hören, Riechen, Tasten, Schmecken, Sehen
- 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 2020-31103

Umfang: 8 LE

Termin: So., 20.09.2020

Kosten: 56,- € (46,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Eva Staerk



2. LIZENZSTUFE – AUSBILDUNGEN

REHABILITATION



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

ÜL-B REHA: BASISMODUL REHABILITATION ERWACHSENE

Der Einstieg in die Rehabilitations- ausbildungen

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

Mit dem Abschluss des Basismoduls 2. Lizenzstufe Erwachsene Sport der Rehabilitation wird keine Lizenz erworben.

EINSTIEGSVORAUSSETZUNGEN

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

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

ZIELE

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

G 2020-36000

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 08.02.– So., 09.02.2020

Kosten: 135,- € (90,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Margit und Mathias Vonderbank

ÜL-B REHA; PROFIL: ORTHOPÄDIE

Aufbaumodul 90 Lerneinheiten

EINSTIEGSVORAUSSETZUNGEN

Übungsleiter/-in-C (ÜL-C), Gymnastiklehrer/-in, (Diplom-) Sportlehrer/-innen, Physiotherapeut/-innen, die am Basismodul Rehabilitation Erwachsene erfolgreich teilgenommen haben oder im Besitz einer gültigen DOSB-Lizenz „Sport in der Rehabilitation“ sind.

Diese Nachweise (Kopie) sind unaufgefordert bei/unmittelbar nach der Anmeldung beim Veranstalter einzureichen.

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

Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodex ggf. der Ersten Hilfe-Bescheinigung (nicht älter als 2 Jahre) erhalten Sie die ÜL-B Lizenz Sport in der Rehabilitation; Profil: Orthopädie. Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer Fortbildung Sport in der Rehabilitation im Umfang von 15 LE um jeweils 4 Jahre verlängert.

Die Teilnahmegebühren beinhalten Teilnehmer/-innen-Materialien.

INHALTE

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

ZIELE

Die Übungsleiter/-innen (ÜL) lernen, Orthopädie-Sportgruppen sportpädagogisch qualifiziert zu betreuen. Dazu gehört die Vermittlung spezifischer Inhalte bezogen auf folgende Zielgruppen: Amputationen, Gliedmaßenmißbildungen, Gelenkschäden, Gelenkersatz, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulenerkrankungen, Krebserkrankungen.

G 2020-36010

Umfang: 90 LE

Termine: Sa., 15.02. – So., 16.02.,

Sa., 29.02. – So., 01.03.,

Sa., 04.04. – So., 05.04.,

Sa., 25.04. – So., 26.04. und

Sa., 02.05. – So., 03.05.2020

Kosten: 675,- € (450,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Margit und Mathias Vonderbank



2. LIZENZSTUFE – FORTBILDUNGEN

REHABILITATION

ATTRAKTIVE EINSTIMMUNGS- UND AUSKLANGSPHASEN

ÜL B Reha profilübergreifend: in Neurologie-, Innere Medizin- und Orthopädie-Rehasportgruppen

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

INHALTE

- Belastungsdosierung insbesondere die Differenzierung bei verschiedenen Indikationen
- Übungsformen zur Förderung der Bewegungssicherheit
- spielerische Erwärmung/Ausklänge
- Atemkraft als Lebenskraft
- attraktive Ausklangphasen mit Blick auf Sport- und Bewegungsnahe Entspannungsformen
- Notfallmanagement

ZIELE

Erweiterung und Vertiefung der Handlungskompetenzen der Übungsleitungen mit Blick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitation unterschiedlicher Indikationen der drei Profile.

G 2020-36660

Umfang: 15 LE
Termine: Sa., 18.04. – So., 19.04.2020
Kosten: 135,- €
(90,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Margit Vonderbank

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Effektive Entspannungsformen in orthopädischen Rehasport-Gruppen

Körperliche und geistige Entspannung werden oftmals als Maßnahme zum Einsatz in orthopädischen Rehabilitationssportgruppen unterschätzt.

INHALTE

- effektive Stundenphasen mit Blick auf diverse sport- und bewegungsnahe Entspannungsformen kennen
- Atemtechniken zur Entspannung nutzen
- Wahrnehmungsförderung gezielt einsetzen
- Anregung der Reflexion zu den erlernten Praxiseinheiten
- Notfallmanagement
- Neues aus dem Rehasport

ZIELE

Erweiterung und Vertiefung der Handlungskompetenzen der Übungsleitungen mit Blick auf die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit und psychosozialer Gesundheitsressourcen.

G 2020-36500

Umfang: 15 LE
Termine: Sa., 07.11. – So., 08.11.2020
Kosten: 90,- € (75,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Mathias Vonderbank



2. LIZENZSTUFE – FORTBILDUNGEN

PRÄVENTION



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

EINWEISUNGSVERANSTALTUNG ALLTAGSTRAININGSPROGRAMM (ATP)

Kursprogramm: ATP

Bis zum Jahr 2050 werden nach Prognosen des Statistischen Bundesamtes ca. 23 Millionen Menschen in einem Alter von über 65 Jahren in Deutschland leben. Wissenschaftliche Studien belegen, dass bereits eine moderate Steigerung der Bewegung im Alltag und in der Freizeit positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben – auch bei vorliegender chronischer Erkrankung.

Das „Alltagstrainingsprogramm“ (ATP) wendet sich an Menschen der Altersgruppe 60plus, die inaktiv sind. Sie sollen den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit erkennen und ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einbauen. In der Einweisungsveranstaltung wird die Kursstruktur des ATP-Programms vorgestellt und in die Praxis eingeführt.

INHALTE

- gesundheitspolitische und zielgruppen-spezifische Begründung des Alltags-trainingsprogramms
- Charakter und Besonderheit des Alltags-trainingsprogramms
- Ziele des Alltagstrainingsprogramms
- Kursstruktur und Kursaufbau des Alltags-trainingsprogramms
- Aufbau und Spezifika der Kurseinheiten
- Exemplarische Praxisinhalte

ZIELE

Die Teilnehmer/-innen werden in das Kurskonzept des ATP eingewiesen und sind befähigt, den Kurs fachlich und methodisch qualifiziert durchzuführen.

G 2020-35120

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 07.11.2020

Kosten: 56,- € (46,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Margit Vonderbank

PILATES UND YOGA IN DER PRÄVENTION

*Neue Übungsideen zur Bereicherung
Ihrer Kurse!*

Eine attraktive Auswahl an Pilates- und Yogaübungen kann Bewegungsangebote im gesundheitsorientierten Sport bereichern und dazu führen, mehr Teilnehmende zu gewinnen. In dieser Fortbildung wird eine Auswahl an neuen Ideen kurzweilig vermittelt.

INHALTE:

- effektive Pilates- und Yogaübungen zum gezielten Einsatz in gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten kennenlernen
- bildhafte Sprache nutzen
- Anregung der Reflexion zu den erlernten Praxiseinheiten
- Neues aus der Prävention

G 2020-35250

Umfang: 8 LE

Termin: So., 08.11.2020

Kosten: 56,- € (46,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Margit 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 Lebens- phase 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 Teilnehmer- gruppen und der Stundenaufbau im Fokus.

YOGAFITNESS PRE-CLASS I

Grundlagenseminar

In der ersten Veranstaltung werden die Grundlagen des Hatha Yoga und die ersten 5 Grundübungen genau erläutert, demon- striert 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 2020-75604

Umfang: 10 LE

Termin: Sa., 26.09.2020 (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 Trick 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 2020-75654

Umfang: 10 LE

Termin: Sa., 31.10.2020, (10.00 – 19.00 Uhr)

Kosten: 90,- € (65,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera Winter

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 2020-75704

Umfang: 10 LE

Termin: So., 15.11.2020, (10.00 – 19.00 Uhr)

Kosten: 90,- € (65,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera Winter



LEHRTRAINER YOGAFITNESS B-CLASS

Ausbildung zum LehrTrainer YogaFitness B

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 stehen im Fokus und befähigen 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.

ZIELE

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 ZUR TEILNAHME

YogaFitness Pre-Classes I bis III

G 2020-75756

Umfang: 60 LE

Termine: Sa., 29.08. – So., 30.08.,

Sa., 26.09. – So., 27.09.,

Sa., 31.10. – So., 01.11.2020

(jeweils 10.00 – 19.00 Uhr)

Kosten: 695,- € (485,- mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Rita Kovac, Vera Winter



LEHRTRAINER-AUSBILDUNGEN

LEHRTRAINER KRAFTFITNESS

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



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 2020-75401

Umfang: 10 LE
Termin: Sa., 04.04.2020, (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 2020-75451

Umfang: 10 LE
Termin: Sa., 18.04.2020, (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 2020-75501

Umfang: 60 LE
Termine: Sa., 25.04.–So., 26.04.,
Sa., 09.05. – So., 10.05. und
Sa., 23.05. – So., 24.05.2020
(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



KOSTENRECHNUNG UND BEITRAGSGESTALTUNG

Betriebswirtschaftliche Methoden in einem gemeinnützigen Sportverein – das erscheint vielleicht zunächst ungewöhnlich.

Dieses Kompaktseminar soll Ihnen helfen, sich als „Produzenten“ eines sportlichen Leistungsangebotes zu verstehen und ihr Kostenbewusstsein in diesem Sinne zu wecken bzw. zu verstärken. Es vermittelt Ihnen das Handwerkszeug für den Aufbau einer angemessenen Kosten- und Leistungsrechnung in einem Sportverein. Darüber hinaus wird aufgezeigt, wie auf der Grundlage einer Kosten- und Leistungsrechnung ein Vereinsbeitragssystem aufgebaut werden kann, das einerseits verursachungsgerecht, andererseits aber auch sozial ausgewogen ist.

INHALTE

- Sport(vereine) in der heutigen Gesellschaft
- Wirtschaftlichkeit als Führungsgrundsatz
- Finanzmanagement
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Beitragsgestaltung
- Fallstudie: Beispiel für den Aufbau einer Kosten- und Leistungsrechnung und eines verursachungsgerechten Beitragssystems in einem Mehrspartenverein mit Zusatzangeboten

G 2020-45290

Umfang: 4 LE

Termin: Di., 11.02.2020 (18.00 – 22.00 Uhr)

Kosten: 0,00 €

(nur für Teilnehmende mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Lehrteam des LSB NRW e.V.

MARKETING IM SPORTVEREIN

Eine wichtige Führungsaufgabe

Heutzutage brauchen Sportvereine nicht nur konkurrenzfähige Angebote, sie müssen von ihren Zielgruppen wahrgenommen werden. Gute Ideen reichen allein nicht mehr aus, der Verein muss sich mit der Herausforderung auseinandersetzen, auch gegen kommerzielle Anbieter zu bestehen.

INHALTE

- Analysephase – Wo stehen wir?
- Strategiephase – Wo wollen wir hin?
- Gestaltungsphase – Was können wir unternehmen?
- Realisierungsphase – Welche Maßnahmen ergreifen wir?
- Kontrollphase – Sind wir angekommen?

ZIELE

Die TN haben mit Hilfe der Marketing-Management-Methode das Werkzeug an die Hand gegeben bekommen, um Marketing im Sportverein professionell umzusetzen. Sie sind durch das im Seminar vermittelte Know-how in der Lage, noch stärker bewusst und konsequent auf die Erwartungen von Kunden zu reagieren, die Angebotspalette des Vereins attraktiv weiterzuentwickeln sowie das Profil des Vereins bei den Mitgliedern und der Öffentlichkeit durch gezielte Kommunikation zu schärfen.

G2020-45080

Umfang: 4 LE

Termin: Di., 09.06.2020

(18.00 – 22.00 Uhr)

Kosten: 0,00 €

(nur für Teilnehmende mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Elmar Lumer

HAFTUNG IM SPORTVEREIN

Rechtliche Grundlagen und Versicherungsschutz

Die Vereine haben zunehmend Probleme bestimmte Vorstandsämter zu besetzen, weil die Angst vorherrscht, u.U. mit dem privaten Vermögen haften zu müssen.

Diese Infoveranstaltung soll Klarheit darüber schaffen, wann wer in welchem Umfang für Schäden im Verein haftet und in welchen seltenen Fällen ein Haftungsdurchgriff auf das Privatvermögen des Vorstandes zu befürchten ist. Die Teilnehmenden erhalten Grundlagenwissen zum Thema Haftung, über die Absicherung durch die Sport-Haftpflichtversicherung, sowie Informationen zu Zusatzversicherungen.

INHALTE

- Haftung des Vereins
- Persönliche Haftung des Vorstandes
- Sport-Haftpflichtversicherung
- D&O- und Vermögensschaden-Haftpflichtversicherung

ZIELE

Die Teilnehmenden kennen die für sie relevanten Situationen und Verhaltensweisen, aus denen Haftungsansprüche gegen sie persönlich oder gegen den Verein entstehen können.

Sie wissen um die Absicherung durch den Sportversicherungsvertrag und kennen Zusatzversicherungen, um sich und den Verein darüber hinaus abzusichern. Die Teilnehmenden stellen fest, dass die Risiken beherrschbar sind.

G 2020-47506

Umfang: 3 LE

Termin: Do., 17.09.2020 (18.00 – 22.00 Uhr)

Kosten: 0,00 €

(nur für Teilnehmende mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Jochen Grahn

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.

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 Vereinsspraxis eröffnet.

G 2020-45330

Umfang: 4 LE

Termin: Di., 03.11.2020 (18.00 – 22.00 Uhr)

Kosten: 0,00 €

(nur für Teilnehmende mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Ronnie Goertz



MONATSÜBERSICHT

AUS- UND FORTBILDUNGEN 2020

Januar

18.01. Kinderyoga (G 2020-22100)	19
----------------------------------	----

Februar

08.02. ÜL-B REHA: Basismodul Rehabilitation Erwachsene (G 2020-36000)	44
11.02. Kostenrechnung und Beitragsgestaltung (G 2020-45290)	52
15.02. ÜL-B REHA; Profil: Orthopädie Aufbaumodul (G 2020-36010)	45
15.02. Basismodul ÜL-C, Trainer/-in-C und Jugendleiter/-in (G 2020-20001)	13

März

07.03. Schwimmen lernen leicht gemacht (Teil I) (G 2020-22001)	20
14.03. Aufbaumodul Übungsleiter/-in-C Breitensport (G 2020-21101)	14
18.03. Erste Hilfe (bei Sportverletzungen) (G 2020-23170)	35
21.03. Betreuer Basic I: Laufen (G 2020-22507)	17
22.03. Musik und Sprachförderung (G 2020-31100)	42

April

04.04. KraftFitness Pre-Class I (G 2020-75401)	51
18.04. KraftFitness Pre-Class II (G 2020-75451)	51
18.04. Attraktive Einstimmungs- und Ausklangphasen (G 2020-36660)	46
25.04. KraftFitness B-Class (G 2020-75501)	51
25.04. Schwimmen lernen leicht gemacht (Teil II) (G 2020-22102)	21

Mai

09.05. Ausbildung Sportassistent/-in (G 2020-97001)	39
14.05. Achtsam statt neunmalklug (G 2020-45500)	34
13.05. Bewegungsförderung in Verein und Kita (G 2020-30000)	41
16.05. Betreuer Basic II: Laufen (G 2020-22508)	17
30.05. Einweisungsveranstaltung in den Alltags-Fitness-Test und das standardisierte AFT-PraxisProgramm (G 2020-23320)	26

Juni

06.06. Basismodul ÜL-C, Trainer/-in-C und Jugendleiter/-in (G 2020-20002)	13
09.06. Marketing im Sportverein (G 2020-45080)	52
17.06. Inklusion im Sportverein – wie geht das? (G 2020-22502)	37
20.06. Teambuilding durch Orientierungslauf light, Baumklettern... (G 2020-22003)	21
20.06. Erste Hilfe (bei Sportverletzungen) (G 2020-23171)	35
27.06. Instructor: Laufen (G 2020-22509)	18

August

03.08. C-Trainer-Grundkurs Leichtathletik (03-2020)	16
22.08. Sportabzeichen Prüfer/-in für Menschen mit Behinderung (G 2020-23500)	38
22.08. Deeskalation und Selbstverteidigung (G 2020-22501)	25
29.08. YogaFitness B-Class (G 2020-75756)	50

September

05.09. Basismodul ÜL-C, Trainer/-in-C und Jugendleiter/-in (G 2020-20003)	13
05.09. Sprache und Bewegung in der Kindertagespflege (G 2020-22101)	19
12.09. Pubertät, Wut und was tun? (G 2020-22004)	22
12.09. Sporthelfer/-in I (G 2020-11000)	10
17.09. Haftung im Sportverein – Recht und Versicherungsschutz (G 2020-47506)	53
19.09. C-Trainer-Lizenzkurs Leichtathletik (04-2020)	17
19.09. Crosstraining (G 2020-22503)	27
19.09. Anti-Mobbing Training (G 2020-31102)	43
19.09. Qualifizierung zum/zur Sportabzeichen Prüfer/-in Leichtathletik (G 2020-23560)	12
20.09. Kinderyoga (G 2020-31103)	43
23.09. Bewegungsförderung in Verein und Kita (G 2020-30001)	41
26.09. Faszientraining (G 2020-22504)	27
26.09. YogaFitness Pre-Class I (G 2020-75604)	48

Oktober

10.10. Aufbaumodul Übungsleiter/-in-C Breitensport (G 2020-21102)	14
29.10. Wenig Platz – viel Spaß: Bewegungsideen für kleine Räume (G 2020-31101)	42
31.10. YogaFitness Pre-Class II (G 2020-75654)	49

November

03.11. Steuern, Gemeinnützigkeit und Spenden im Sportverein (G 2020-45330)	53
07.11. Fußball im Ganzttag (G 2020-97320)	23
07.11. In der Ruhe liegt die Kraft – Effektive Entspannungsformen (G 2020-36500)	46
07.11. Einweisungsveranstaltung AlltagsTrainingsProgramm (ATP) (G 2020-35120)	47
07.11. Pilates und Yoga in der Prävention (G 2020-35250)	47
07.11. Sporthelfer/-in II (G 2020-11020)	11
14.11. Bewegte Mittagspause – Ideen für kreative Gestaltung (G 2020-22701)	28
14.11. Fit für die Vielfalt – Sport interkulturell (G 2020-23710)	33
14.11. Erste Hilfe (bei Sportverletzungen) (G 2020-23172)	35
15.11. Keine Angst vor Großgeräten! (G 2020-22103)	23
15.11. YogaFitness Pre-Class III (G 2020-75704)	49
21.11. Taping und Flossing (G 2020-22505)	29
28.11. Kreativer Kindertanz (G 2020-22104)	24
28.11. Sport mit künstlichen Gelenken – Do's and Dont's (G 2020-22702)	30
29.11. Genial, aber einfach! (G 2020-22703)	30

Dezember

05.12. Pilates Basics (G 2020-22506)	31
05.12. Kleine Helden stärken und fördern (G 2020-22005)	24
12.12. Bewegungsförderung in der Kindertagespflege (G 2020-30050)	40
12.12. Bürofitness (G 2020-22704)	32
13.12. Massage für alle – Entspannung für Körper und Geist (G 2020-22705)	32

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
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



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


PARTNER *des*
Aachener SPORTS

 Sparkasse
Aachen

 **STAWAG**

CAROLUS  THERMEN