

**SPORTBILDUNGSWERK**  
LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**Termine 2020**

**LehrTrainer GroupFitness**

**LehrTrainer KraftFitness**

**LehrTrainer YogaFitness**

**LehrTrainer PersonalTraining**



## Inhalt

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Ausbildungsweg                       | 2  |
| LehrTrainer GroupFitness             | 4  |
| LehrTrainer KraftFitness             | 8  |
| LehrTrainer YogaFitness              | 10 |
| LehrTrainer PersonalTraining         | 14 |
| Special-Classes - Kompakt (5 LE)     | 15 |
| Special-Classes (10 LE)              | 17 |
| Adressen                             | 33 |
| Lizenzverlängerungen                 | 33 |
| Weitere LehrTrainer Qualifizierungen | 34 |

Titelbild: © Fotolia

## Der Ausbildungsweg

*Zum Einstieg in die eigentliche Ausbildung stehen Ihnen die jeweiligen Pre-Classes zur Verfügung. Für die Modul-Ausbildungen GroupFitness sind vier Pre-Classes vorgesehen, für YogaFitness sind drei Pre-Classes und für das Modul KraftFitness zwei Pre-Classes definiert. Hier lernen Sie prüfungsfrei und praxisnah die Grundlagen der jeweiligen Sportart wie z.B. Bewegungstechnik und Stundenaufbau kennen.*

*Im Anschluss kann direkt in die jeweilige B-Class gewechselt werden. Hier werden, aufbauend auf den Grundlagen der Pre-Classes die praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie weiteres Fachwissen aus den Bereichen der Trainingslehre, Anatomie und Musik ergänzt und vertieft. Innerhalb der B-Class Ausbildung werden die Themen der Pre-Classes aufgegriffen und auf die jeweilige Sportart transferiert und erweitert.*

*Nach bestandener Prüfung in Theorie und Praxis endet die Ausbildung mit der Überreichung des B-Class Zertifikats. Nach Ihrer Grundlagenausbildung stehen Ihnen unzählige Special-Classes zur weiteren Spezialisierung, Fortbildung und zur Anregung für neue Inhalte zur Verfügung. Dabei liefern unsere Top Referenten Ihnen die neusten Trends praxisnah und ohne Prüfung.*

*Die A-Class bildet die höchste Spezialisierungs-Stufe. Werden Sie ein Fitness-Profi und weisen Sie zur Anmeldung der A-Class (40 LE) 2 Special-Classes inkl. des jeweiligen Pflicht Moduls nach.*



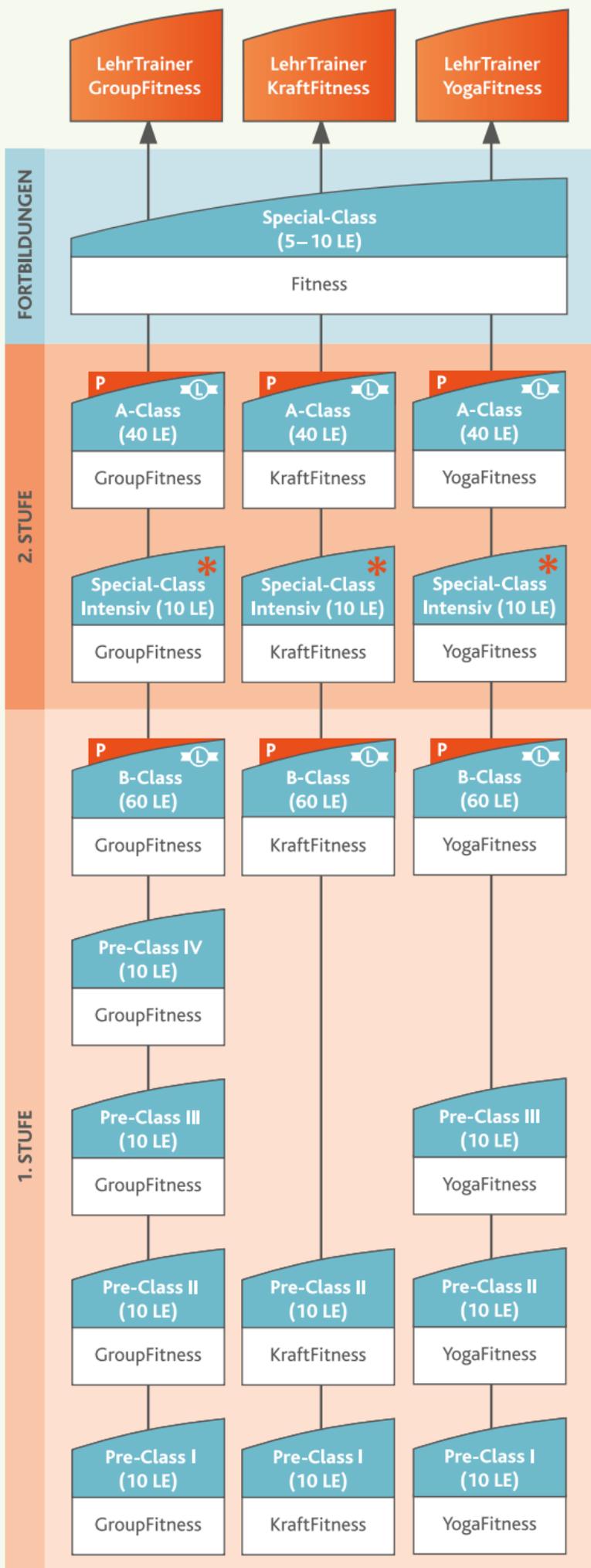
Lizenz des SportBildungswerkes NRW  
(In allen anderen Ausbildungen erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung)

**P**

Mit Prüfung



Zulassung zur A-Class:  
1 Special-Class Intensiv (10 LE) + 1 frei wählbare Special-Class = 20 LE





© SportBildungswerk Essen

## LehrTrainer GroupFitness

*Fitness-Kurse im Verein, Gesundheitszentrum oder im Studio lassen sich nicht mehr in reine Aerobic- oder Workout-Stunden einteilen. Die Herausforderung der Kursleiter von heute ist es, ein übergreifendes Fitnessprogramm zu erstellen und in der Gruppe zu lehren. Mit dem LehrTrainer GroupFitness werden Sie für diese Aufgabe fit gemacht. Dabei werden alle großen Bereiche und Trends im Sportkurs-Bereich abgedeckt. Von Aerobic, über Step bis zum gezielten Workout lernen Sie in dieser Ausbildungsreihe alles, was für einen abwechslungsreichen und erfolgreichen Sportkurs nötig ist und was Sie als qualifizierten GroupFitness LehrTrainer ausmacht.*

### GroupFitness Pre-Class I - Grundlagenseminar (10 LE)

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

Ziele:

- Grundsätze und Grundbewegungen der Arme
- technisch korrekte Ausführung und Variation
- Kombination von Grundsätzen und Armbewegungen
- Arbeiten mit Musik und Rhythmus
- erstes Queing
- Durchlauf einer kompletten GroupFitness Stunde

- ➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-75101 Sa 05.09.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
- ➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2020-75102 Sa 09.05.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
- ➔ **Niederkassel** - Fit&Fun, Heinrich-von-Stephan-Str.1, 53859 Niederkassel  
Anmeldung SBW Köln, Laura Reifenrath, Tel. 0221 921300-10  
2020-75103 Sa 25.04.2020 | 09.00 - 18.00 Uhr | Stefanie Achtziger-Vollmert

## GroupFitness Pre-Class II - Aufbauseminar (10 LE)

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

Ziele:

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

Voraussetzung: GroupFitness Pre-Class I

- ➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-75151 So 06.09.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
- ➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2020-75152 So 10.05.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
- ➔ **Niederkassel** - Fit&Fun, Heinrich-von-Stephan-Str.1, 53859 Niederkassel  
Anmeldung SBW Köln, Laura Reifenrath, Tel. 0221 921300-10  
2020-75153 So 26.04.2020 | 09.00 - 18.00 Uhr | Stefanie Achtziger-Vollmert

## GroupFitness Pre-Class III - Erweiterungsseminar (10 LE)

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

Ziele:

- Erweiterung und Vertiefung der Grundschnitte
- technisch korrekte Ausführung und Variation
- Aufbau- und Kombinationsmethoden
- Wiederholung und Vertiefung der Inhalte aus der Pre-Class I
- Durchlauf einer kompletten GroupFitness Stunde

Voraussetzung: GroupFitness Pre-Class I und II

- ➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-75201 Sa 19.09.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
- ➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2020-75202 Sa 06.06.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
- ➔ **Niederkassel** - Fit&Fun, Heinrich-von-Stephan-Str.1, 53859 Niederkassel  
Anmeldung SBW Köln, Laura Reifenrath, Tel. 0221 921300-10  
2020-75203 Sa 16.05.2020 | 09.00 - 18.00 Uhr | Stefanie Achtziger-Vollmert

## GroupFitness Pre-Class IV - Erweiterungsseminar (10 LE)

In der vierten Veranstaltung werden die Grundlagen im Bereich Step Aerobic erarbeitet. Alle wichtigen Grundschr tte und Schrittmuster der Step Aerobic werden genau erläutert, demonstriert und erlernt. Dabei helfen sowohl die Aufbaumethoden aus den vorhergegangenen Pre-Classes, als auch neue Möglichkeiten des Modul-Aufbaus. In Übungsphasen kann jeder Teilnehmer das Erlernete anwenden und festigen. Dabei steht das Referententeam mit Rat und Tat zur Seite.

Den Abschluss bildet eine exemplarische GroupFitness-Stunde, in der alle Bereiche der GroupFitness beinhaltet sind.

Ziele:

- Grundschr tte und Schrittmuster im Step
- technisch korrekte Ausführung und Variation
- Aufbau von Modulen und kleinen Kombinationen
- Wiederholung und Vertiefung der Inhalte aus der Pre-Class I, II und III
- Durchlauf einer kompletten GroupFitness Stunde

Voraussetzung: GroupFitness Pre-Class I bis III

- ➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-75251 So 20.09.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
- ➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine A smus, Tel. 0201 8146-103  
2020-75252 So 07.06.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
- ➔ **Niederkassel** - Fit&Fun, Heinrich-von-Stephan-Str.1, 53859 Niederkassel  
Anmeldung SBW Köln, Laura Reifenrath, Tel. 0221 921300-10  
2020-75253 So 17.05.2020 | 09.00 - 18.00 Uhr | Stefanie Achtziger-Vollmert

Kosten für jede Pre-Class: Mit Vereinsempfehlung 65,00 Euro  
Ohne Vereinsempfehlung 90,00 Euro



## GroupFitness B-Class

Ausbildung zum LehrTainer GroupFitness B (60 LE)

Die in den Pre-Classes vermittelten Einzeltechniken werden in der B-Class nochmals verfeinert und durch zusätzliche Aufbau- und Choreografie-Methoden erweitert. Zunächst werden alle Grundübungen zu einem Übungs-Pool verbunden und zu Stundenbeispielen und Kursinhalten zusammengefasst. Jeder Bereich der GroupFitness wird exemplarisch demonstriert und durchlaufen, so dass Methodik und Aufbau klar erlernt werden können. Beispielhaft werden für unterschiedliche Teilnehmergruppen und Kurse verschiedene Inhaltskonzepte erläutert. Sowohl das eigene Zusammenstellen, als auch das Anleiten von Teilnehmern in GroupFitness Kursen wird hier für den Bereich Anfänger und Mittelstufe erlernt und gefördert. Ergänzt wird die praktische Arbeit mit theoretischen Inhalten wie z.B. den anatomischen und physiologischen Anpassungsprozessen, sowie Trainingslehre und Coaching.

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

Ziele:

- Grundübungen und Grundschrte aus Aerobic, Step und Workout
- Verbinden und Aufbau zu Kombinationen
- Aufbau und Vorgaben einer GroupFitness Stunde
- Variation und Modifikation für verschiedene Teilnehmergruppen
- Übungs- Transfer- und Präsentationsphasen mit Supervision
- Stundeninhalte und Stundenkonzepte
- Anleiten, Korrektur und Coaching im GroupFitness
- Grundlagen der Anatomie und Physiologie
- Allgemeine Trainingslehre

Voraussetzung: GroupFitness Pre-Class I bis IV

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2020-75300 Sa 03. + So 04.10. 2020 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 31.10. + So 01.11. 2020 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 14. + So 15.11. 2020 | 09.00 - 19.00 Uhr

Stephanie Betz, Ines Heun

Kosten für die B-Class: Mit Vereinsempfehlung 485,00 Euro  
Ohne Vereinsempfehlung 695,00 Euro





© LSB NRW, Andrea Bowinkelmann

## LehrTrainer KraftFitness

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

### KraftFitness Pre-Class I - Grundlagenseminar (10 LE)

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

- ➔ **Essen** - SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125 - Tel. 0201 8146-104  
2020-75402 Sa 05.09.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Katrin Liebig, Daniel Aßmus
- ➔ **Aachen** - Hochschulsportzentrum RWTH Aachen  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2020-75401 Sa 04.04.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Jochen Jendry
- ➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2020-75400 Sa 11.01.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr  
2020-75403 Sa 03.10.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr  
Marco Krämer, Thorsten Beilke

### KraftFitness Pre-Class II - Aufbauseminar(10 LE)

Aufbauend auf der Pre-Class I werden hier die Übungsfolgen an Kraft-Großgeräten wiederholt, vertieft und bewegungstechnisch optimiert. Darüber hinaus werden Übungen mit Freihanteln und Kabelzügen demonstriert und in den Trainingsablauf mit integriert

- ➔ **Essen** - SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125 - Tel. 0201 8146-104  
2020-75452 Sa 12.09.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Katrin Liebig, Daniel Aßmus
- ➔ **Aachen** - Hochschulsportzentrum RWTH Aachen  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2020-75451 Sa 18.04.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Jochen Jendry
- ➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2020-75450 So 12.01.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr  
2020-75453 So 04.10.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr  
Marco Krämer, Thorsten Beilke

Kosten für jede Pre-Class: Mit Vereinsempfehlung 65,00 Euro  
Ohne Vereinsempfehlung 90,00 Euro

## KraftFitness B-Class (60 LE)

In diesen drei 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. Praktische und theoretische Prüfungen schließen die B-Class ab.

### ➔ Essen - SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125 - Tel. 0201 8146-104

**2020-75502** Sa 19. + So 20.09.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 03. + So 04.10.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 24. + So 25.10.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Daniel Aßmus, Katrin Liebig

### ➔ Aachen - Hochschulsportzentrum RWTH Aachen

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

**2020-75501** Sa 25. + So 26.04.2020 | 09.30 - 19.30 Uhr  
 Sa 09. + So 10.05.2020 | 09.30 - 19.30 Uhr  
 Sa 23. + So 24.05.2020 | 09.30 - 19.30 Uhr  
 Daniel Aßmus, Jochen Jendry

### ➔ Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

**2020-75500** Sa 25. + So 26.01.2020 | 10.00 - 20.00 Uhr  
 Sa 01. + So 02.02.2020 | 10.00 - 20.00 Uhr  
 Sa 22. + So 23.02.2020 | 10.00 - 20.00 Uhr  
**2020-75503** Sa 10. + So 11.10.2020 | 10.00 - 20.00 Uhr  
 Sa 24. + So 25.10.2020 | 10.00 - 20.00 Uhr  
 Sa 07. + So 08.11.2020 | 10.00 - 20.00 Uhr  
 Marco Krämer, Thorsten Beilke

Kosten für jede B-Class: Mit Vereinsempfehlung 485,00 Euro  
 Ohne Vereinsempfehlung 695,00 Euro

## KraftFitness A-Class (40 LE)

Perfektionieren Sie Ihr Können zum LehrTrainer A, verfeinern Sie z.B. Ihre Trainingsplanerstellung, die Umsetzung eines optimierten Eingangstests mit Muskelfunktionsanalyse usw..

Voraussetzung zur Teilnahme:

- erfolgreich abgeschlossene KraftFitness B-Class Ausbildung
- Pflichtmodul Special-Class Trainingspläne A-Z
- eine weitere Special-Class - Thema frei wählbar

### ➔ Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

**2020-75550** Sa 14. + So 15.03.2020 | 10.00 - 20.00 Uhr  
 Sa 28. + So 29.03.2020 | 10.00 - 20.00 Uhr  
 Daniel Aßmus, Marco Krämer

### ➔ Essen - SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125 - Tel. 0201 8146-104

**2020-75551** Sa 21. + So 22.11.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 05. + So 06.12.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Daniel Aßmus, Marco Krämer

Kosten für die A-Class: Mit Vereinsempfehlung 325,00 Euro  
 Ohne Vereinsempfehlung 465,00 Euro



© LSB NRW, Andrea Bowinkelmann

## LehrTrainer YogaFitness

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

*Im Fokus stehen dabei die Yoga-Übungen – die Asanas, welche die Muskelkraft verbessern, das Gleichgewicht schulen, die Flexibilität erhöhen und die Durchblutung fördern. Durch die Wechselwirkung zwischen den Übungen, ein logisches und fließendes Aneinanderreihen der Asanas, hin zu einem dynamischen Vinyasa Yoga sowie der Verbesserung des vegetativen Nervensystems wird die Grundlage geschaffen, sich leichter zu entspannen, Belastungen besser Stand zu halten, Stress abzubauen, Situationen gelassener anzugehen und neue Energie zu mobilisieren. Und das in jeder Lebensphase für alle sportgesunden Menschen! Diese Qualifizierung zum „LehrTrainer YogaFitness“ orientiert sich an dem Yoga für die westliche Welt – dem Hatha Yoga. In den Veranstaltungen stehen hauptsächlich die Asanas, deren richtige Ausführung, die Anpassung an die verschiedenen Teilnehmergruppen und der Stundenaufbau im Fokus.*

### YogaFitness Pre-Class I - Grundlagenseminar (10 LE)

In der ersten Veranstaltung werden die Grundlagen des Hatha Yoga und die ersten 5 Grundübungen erläutert und demonstriert.

In Übungsphasen kann jeder Teilnehmer seine Ausführungen korrigieren, verbessern und verschiedene Variationen erlernen.

- ➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
 2020-75601 Sa 18.01.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Katrin Liebig  
 2020-75602 Sa 12.09.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck
- ➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
 Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
 2020-75603 Sa 07.03.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Rita Kovac, Silvia Füsler
- ➔ **Korschenbroich-Glehn**  
 Sportpark, Johannes-Büchner-Straße, 41352 Korschenbroich,  
 Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067  
 2020-75600 Sa 21.03.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck
- ➔ **Gummersbach**  
 Turnhalle der Realschule Hepel, Am Hepel 51, 51643 Gummersbach  
 Anmeldung: KSB Oberberg, Katja Lüdenbach, Tel. 02261 91193-16  
 2020-75605 So 09.02.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Katrin Liebig

- ➔ **Aachen** - Shedhalle 2, Reichsweg 30, 52068 Aachen  
Anmeldung: SBW Aachen, Olga Siegmund, Tel. 0241 4757 9550  
**2020-75604** Sa 21.03.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Vera Winter
- ➔ **Viersen** - Viersen, WOF 17, Freiheitsstraße 252, 41747 Viersen  
Anmeldung: KSB Viersen, Klaudia Schleuter, Tel. 02162 39-1741  
**2020-75606** So 01.03.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr  
Vera Winter, Maren Gerstenkorn

### **YogaFitness Pre-Class II** - Aufbauseminar (10 LE)

Aufbauend auf die ersten Übungen aus der Pre-Class I wird das Übungspotential um weitere fünf Asanas erweitert. Darüber hinaus werden die Technik, Ausführung und der korrekte Auf- und Abbau der Bewegungsfolge korrigiert und optimiert.

Tipps und methodische Hinweise aus der Praxis für die Praxis erleichtern das eigene Üben.

- ➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
**2020-75651** Sa 08.02.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Katrin Liebig  
**2020-75652** Sa 26.09.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck
- ➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
**2020-75653** Sa 21.03.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Rita Kovac, Silvia Füsler
- ➔ **Korschenbroich-Glehn**  
Sportpark, Johannes-Büchner-Straße, 41352 Korschenbroich,  
Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067  
**2020-75650** Sa 04.04.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck
- ➔ **Gummersbach**  
Turnhalle der Realschule Hepel, Am Hepel 51, 51643 Gummersbach  
Anmeldung: KSB Oberberg, Katja Lüdenbach, Tel. 02261 91193-16  
**2020-75655** So 01.03.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Katrin Liebig
- ➔ **Aachen** - Shedhalle 2, Reichsweg 30, 52068 Aachen  
Anmeldung: SBW Aachen, Olga Siegmund, Tel. 0241 4757 9550  
**2020-75654** Sa 28.03.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Vera Winter
- ➔ **Viersen** - Viersen, WOF 17, Freiheitsstraße 252, 41747 Viersen  
Anmeldung: KSB Viersen, Klaudia Schleuter, Tel. 02162 39-1741  
**2020-75656** Sa 07.03.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr  
Vera Winter, Maren Gerstenkorn

### **YogaFitness Pre-Class III** - Erweiterungsseminar (10 LE)

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.

- ➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
**2020-75701** Sa 29.02.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Katrin Liebig  
**2020-75702** Sa 03.10.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sonja Hoeck, Katrin Liebig
- ➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
**2020-75703** Sa 04.04.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Rita Kovac, Silvia Füsler

### ➔ **Korschenbroich-Glehn**

Sportpark, Johannes-Büchner-Straße, 41352 Korschenbroich,  
Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

**2020-75700** Sa 25.04.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sonja Hoeck, Iris Horn

### ➔ **Gummersbach**

Turnhalle der Realschule Hepel, Am Hepel 51, 51643 Gummersbach

Anmeldung: KSB Oberberg, Katja Lüdenbach, Tel. 02261 91193-16

**2020-75705** So 22.03.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Katrin Liebig

### ➔ **Aachen** - Shedhalle 2, Reichsweg 30, 52068 Aachen

Anmeldung: SBW Aachen, Olga Siegmund, Tel. 0241 4757 9550

**2020-75704** Sa 09.05.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Vera Winter

### ➔ **Viersen** - Viersen, WOF 17, Freiheitsstraße 252, 41747 Viersen

Anmeldung: KSB Viersen, Klaudia Schleuter, Tel. 02162 39-1741

**2020-75706** Sa 21.03.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr

Vera Winter, Maren Gerstenkorn

Kosten für jede Pre-Class: Mit Vereinsempfehlung 65,00 Euro

Ohne Vereinsempfehlung 90,00 Euro

## **YogaFitness B-Class** (60 LE)

Zunächst werden alle Grundübungen zu einem Übungs-Pool verbunden und zu Stundenbeispielen und Kursinhalten zusammengefasst. Beispielhaft werden für unterschiedliche Teilnehmergruppen und Übungsstunden verschiedene Inhalts-Konzepte erläutert und durchlaufen. Sowohl das eigene Zusammenstellen als auch das Anleiten eines Yoga-Kurses wird hier erlernt und gefördert. Einzelne Segmente einer YogaFitness Stunde werden im Detail in Theorie und Praxis erarbeitet. Das Festigen der Grundlagen durch Supervision 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.

### ➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

**20209-75751** Sa 07. + So 08.03.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 14. + So 15.03.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 28. + So 29.03.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr

Iris Horn, Katrin Liebig

**2020-75752** Sa 31.10. + So 01.11.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 07. + So 08.11.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 21. + So 22.11.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr

Iris Horn, Sonja Hoeck

### ➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

**2020-75753** Sa 25. + So 26.04.2020 | 10.00 - 20.00 Uhr

Sa 16. + So 17.05.2020 | 10.00 - 20.00 Uhr

Sa 20. + So 21.06.2020 | 10.00 - 20.00 Uhr

Rita Kovac, Vera Winter

## ➔ Korschenbroich-Glehn

Sportpark, Johannes-Büchner-Straße, 41352 Korschenbroich,  
Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

2020-75754 Sa 09. + So 10.05.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr  
Sa 16. + So 17.05.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr  
Sa 06. + So 07.06.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr  
Iris Horn, Sonja Hoeck

## ➔ Gummersbach

Turnhalle der Realschule Hepel, Am Hepel 51, 51643 Gummersbach  
Anmeldung: KSB Oberberg, Katja Lüdenbach, Tel. 02261 91193-16

2020-75755 Sa 20. + So 21.06.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr  
Sa 27. + So 28.06.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr  
Sa 11. + So 12.07.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr  
Iris Horn, Katrin Liebig

## ➔ Aachen - Shedhalle 2, Reichsweg 30, 52068 Aachen

Anmeldung: SBW Aachen, Olga Siegmund, Tel. 0241 4757 9550

2020-75756 Sa 05. + So 06.09.2020 | 10.00 - 20.00 Uhr  
Sa 26. + So 27.09.2020 | 10.00 - 20.00 Uhr  
Sa 31.10 + So 01.11.2020 | 10.00 - 20.00 Uhr  
Rita Kovac, Vera Winter

Kosten für jede B-Class: Mit Vereinsempfehlung 485,00 Euro  
Ohne Vereinsempfehlung 695,00 Euro

## YogaFitness A-Class (40 LE)

Perfektionieren Sie Ihr Können zum LehrTrainer A, erweitern Sie z.B. Ihr Bewegungsrepertoire an Asanas und deren Variationen. Fortgeschrittene Übungsfolgen für Kraft, Balance und innere Stärke runden ihre Stundenprofile ab. Weiterer Bestandteil dieser Ausbildung ist das intensive und individuelle Arbeiten speziell auf Ihre Teilnehmer abgestimmt.

Voraussetzung zur Teilnahme:

- erfolgreich abgeschlossene YogaFitness B-Class Ausbildung
- Pflichtmodul Special-Class YogaFitness - Intensiv
- eine weitere Special-Class - Thema frei wählbar

## ➔ Essen - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2020-75800 Sa 01. + So 02.02.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr  
Sa 15. + So 16.02.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr  
Iris Horn, Sonja Hoeck

## ➔ Korschenbroich-Glehn

Sportpark, Johannes-Büchner-Straße, 41352 Korschenbroich,  
Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

2020-75801 Sa 31.10. + So 01.11.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr  
Sa 14. + So 15.11.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr  
Iris Horn, Sonja Hoeck

Kosten für die A-Class: Mit Vereinsempfehlung 325,00 Euro  
Ohne Vereinsempfehlung 465,00 Euro





## LehrTrainer PersonalTraining

*Sie sind bereits als Trainer tätig und suchen nach neuen Herausforderungen und Perspektiven? Dann treffen Sie jetzt eine zukunftsorientierte Entscheidung! Werden Sie Personal Trainer.*

*Der LehrTrainer PersonalTraining ist nicht nur Trainer, sondern auch Lifestyle-Berater. Entsprechend vielseitig ist auch seine Tätigkeit: Von Indoor- und Outdoor-Training, mit oder ohne Equipment, bis hin zum Hometraining oder im Fitnessstudio muss alles abgedeckt sein.*

*Innerhalb dieses Intensiv-Seminars werden Sie „Fit für Ihre Zukunft“ gemacht. Lernen Sie von unseren Top-Referenten folgende Themenschwerpunkte – sowohl in Theorie, als auch in der Praxis:*

- Erstellung von individuellen Trainingsplänen mit und ohne Equipment
- Trainingsformen der Ausdauer und der Kraft im Studio, Outdoor und als Hometraining
- Coaching und Motivation
- Selfmarketing und Kunden-Akquise
- Steuerrecht, Selbstständigkeit und Versicherungspflicht

### Voraussetzung zur Teilnahme:

- drei verschiedene Ausbildungen (zwei mit B- und eine mit A-Class Abschluss)  
Dabei muss der Bereich Ausdauer: (z.B. GroupFitness, Laufen, Walking, Nordic-Walking, Prävention „Herz-Kreislauf Ausdauer“) und der Bereich Kraft: (z.B. Kraft-Fitness, Prävention „Haltung & Bewegung“ sowie „Orthopädie“) mit mindestens einer Lizenz abgedeckt sein.
- Als Pflichtveranstaltung wird ebenfalls die Teilnahme an der Special-Class „Ernährung I“ vorausgesetzt, die Teilnahme an der „Ernährung II“ wird empfohlen.
- Bis zum Prüfungswochenende muss ein gültiger Erste Hilfe Nachweis erbracht werden.

**Diese Ausbildung wird erst wieder angeboten, wenn wir den Umbau im SGQZ Haarzopf abgeschlossen haben!**

Marco Krämer, Sabine Pilgram

Mit Vereinsempfehlung 399,- Euro | Ohne Vereinsempfehlung 519,- Euro  
(exklusive Werbe-Mappe inbegriffen)

Sie suchen noch weitere Fortbildungen zur Erweiterung Ihres sportlichen Handelns? Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie Special-Classes zu den unterschiedlichsten aktuellen Themenfeldern von A bis Z wie z.B.

- Balanced Workout
- 3 D Rückenfitness
- GroupFitness Gesundheitstraining
- YogaFitness – Yin-Yoga



© LSB NRW, Andrea Bowinkelmann

## Special-Classes

*Aufbauend auf den B- und A-Classes bieten wir Ihnen umfangreiche und prüfungsfreie Weiterbildungs- und Spezialisierungsangebote. In unseren Special-Classes haben wir top-aktuelle Trends und neueste Erkenntnisse für Sie und Ihren Unterricht im jeweiligen Themenbereich optimal aufbereitet. Der Nachweis von 2 Special-Classes innerhalb von 4 Jahren ist Bedingung für die Verlängerung der B- und A-Zertifikate. Eine Special-Class kann durch die Teilnahme am Summer Special ersetzt werden.*

**NEU! NEU! NEU!**

### Special-Classes – Kompakt (5 LE)

Fortbildungen zu aktuellen Themen oder Kräfte zehrenden Inhalten, neue Highlights zur Einführung oder einfach nur kurz und kompakt.



**Kosten für jede Special-Class mit 5 LE**

Mit Vereinsempfehlung 45,00 Euro

Ohne Vereinsempfehlung 70,00 Euro

### DanceFitness Workout - Ideen-Special (5 LE)

Der absolute Trend aus den USA!

Dance Fitness Workout: die perfekte Verbindung zwischen Fitness und Tanz.

Weg von den starren Grundsritten, hin zur Umsetzung der Musik in Bewegung mit Power, Schweiß und viel, viel Spaß. In dieser Special-Class werden die Grundlagen des Dance Fitness Workouts für Anfänger und für die Mittelstufe praxisnah vermittelt.

- Grundlagen des Aerobic und des Tanzes (Tanzstile)
- Variation der Grundsritte zu „Tanzschritten“
- Choreografie- und Tanz-Formen
- Einführung und Aufbau des Dance Fitness Workouts
- Praxistraining der Basics
- Besonderheiten des Cueing im Dance Fitness Workout
- Dance, Dance, Dance

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

2020-76500 Sa 04.04.2020 | 14.30 - 19.00 Uhr | Mara Zippel

2020-76501 So 22.11.2020 | 10.00 - 14.30 Uhr | Mara Zippel

## Fatburner Intervall - EXPRESS - Ideen-Special (5 LE)

Die kompakte Version der beliebten Inhalte aus der Special Class „Fatburner Intervall“. Mit den Elementen aus AEROBIC, STEP und WORKOUT erschaffen wir ein Intervalltraining, das ein Powerprogramm für Jedermann ist! Lernen Sie effektive Kombinationen für schlanke Muskeln und einen athletischen Körper. Intensitätsstufen für jeden Trainingslevel werden praktisch erarbeitet und mit mitreißender Musik kombiniert. So ergeben sich motivierende Stunden in denen JEDER schnell fit wird!

- Prinzipien und Grundlagen von Fatburning und Intervalltraining
- Besonderheiten im Stundenaufbau
- Variationen und Kombinationen für alle Levels
- Technik und Ausführung
- Exemplarische Praxiseinheiten

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76502 Sa 18.04.2020 | 10.00 - 14.30 Uhr | Michaela Hinz

## Step by Step - kreative Variationen (5 LE)

Ideen Special mit unendlichen Schrittvariationen Anfänger bis Mittelstufe

Choreographien müssen nicht immer kompliziert aufgebaut sein. Festigen Sie ihr Arbeiten mit grundlegenden Aufbau- und Choreografie-Methoden und lernen Sie, wie kreativ und flexibel daraus abwechslungsreiche Choreografien entstehen können. Diese Special-Class widmet sich der STEP-Technik, den STEP- Raumwegen und dem Arbeiten mit der Musik.

In dieser Special-Class bekommen alle „neuen“ oder „angehenden“ LehrTrainer Group-Fitness viele Inputs für die Lehrarbeit und verbessern/vertiefen Ihre Technik. Aber auch für erfahrene LehrTrainer ist diese Special-Class gedacht.

- Grundschrift-Technik und Variationen
- Vertiefung der Aufbaumethoden
- Raumwege und Raumrichtungen
- Choreographie-Ideen
- Erarbeitung des SC Scripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76503 Sa 16.05.2020 | 10.00 - 14.30 Uhr | Mara Zippel

## Trend – Zirkeltraining - Ideen-Special (5 LE)

Zirkeltraining ist von gestern? Weit gefehlt. Ein richtiges Fitness-Zirkeltraining trainiert den gesamten Körper umfassend und im Handumdrehen. Erleben Sie den (neuen) Spaß. Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Zirkeltrainings:

- Location- oder Unisono-Zirkel (Stationen örtlich getrennt oder an einem Platz)
- Verschiedene Methoden (Dauermethode, extensive, intensive Intervallmethode -> Bestimmung der Intensität, Pausen- und Belastungsdauer)
- vielfältige Übungsauswahl (ohne Hilfsmittel, mit Hanteln, Tubes, Steps oder an Kraft-Fitness-Geräten)
- Erläuterung der einzelnen Übungen und Stationen
- optimale Zusammenstellung der Stationen unter Berücksichtigung des gewünschten Trainingsziels (z.B. Kraft-, Ausdauer-, kombinierter Zirkel)
- Didaktische und andere Hilfsmittel (Stationstafeln, Musik, ‚Ampel‘) zur Planung und Durchführung von Zirkel-Training
- Durchlauf von ‚vorgefertigten‘ und Erarbeitung neuer Zirkel

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76504 So 29.11.2020 | 10.00 - 14.30 Uhr | Daniel Aßmus

## YogaFitness - Armbalancen - Ideen-Special (5 LE)

In dieser Special-Class geht es darum, wieder spielerisch mit dem eigenen Körper umzugehen und auch einmal ein Hinfallen zu riskieren.

Verbessere deine Balance und stärke deinen Körper und deinen Geist mit Armbalancen. Eine gute Vorbereitung und ein guter Aufbau helfen, damit aus Angst ganz viel Spaß wird.

Lerne in dieser Special-Class Asanas und Flows, die einfache und komplexe Armbalancen beinhalten.

Erweitere dein Repertoire an Übungen und vertiefe dein Wissen bezüglich Ausführung, Variation und Wirkung.

- Brush up der bisherigen Übungen
- Erweiterung und Variation der Asanas
- Aufbau und Vorbereitung
- Kombinationen und Flows
- Durcharbeiten des Special-Class-Scripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76505 So 11.10.2020 | 10.00 - 14.30 Uhr | Rita Kovac

## Special-Classes (10 LE)



**Kosten für jede Special-Class mit 10 LE**  
(außer Ernährung)

**Mit Vereinsempfehlung 85,00 Euro**

**Ohne Vereinsempfehlung 130,00 Euro**

## Balanced Workout - Ideen-Special (10 LE)

Balanced Workout schlägt die Brücke zwischen Fitness und Wellness. Mit einem ausgewogenen Training, welches Kraftausdauer, Koordination, Konzentration Beweglichkeit und Entspannung miteinander verbindet erreicht man einen ganz neuen Fitness-Level. Allein mit dem eigenen Körpergewicht und Barfuß arbeitend, verbessert sich nicht nur die funktionale Kraft sondern auch die Sensomotorik. Dabei sind die Übungsfolgen sanft, dynamisch bis intensiv und entspannend zugleich. Muskuläre Dysbalancen und Fehlhaltungen werden verringert, die Harmonie zwischen Kraft und Entspannung wieder hergestellt. In einer stressfreien Atmosphäre und mit fließenden Bewegungsabläufen wird das Balanced Workout Training mit Chillout Musik zu einem einmaligen Bewegungserlebnis für Körper, Geist und Seele. Eine Special-Class die voll im Trend liegt.

- Übungen und Bewegungsfolgen zur Kräftigung und zum Ausgleich
- Übungsvariationen für Anfänger und Fortgeschrittene
- Aspekte der Kraftausdauer, Koordination und Balance
- Musikeinsatz im Balanced Workout
- Stundenabläufe und Beispiel-Übungen
- Sensomotorik und Bewegungsfolgen
- Erarbeitung des Special-Class Script

➔ **Dormagen** - TSV Bayer Dormagen, Höhenberg 40, 41539 Dormagen  
Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067  
2020-76452 Sa 14.03.2020 | 09.00 - 17.00 Uhr | Ines Heun  
(Achtung verkürzte Pausen)

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76400 Sa 25.04.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

## Bodyweight Workout - Ideen-Special (10 LE)

Training mit dem eigenen Körpergewicht ist quasi die Urform des Trainings, abgeleitet aus alltäglichen Anforderungen wie Laufen, Klettern, Springen und dem Ausbalancieren des eigenen Körpergewichts.

Bodyweight Training steigert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Das Training schult die Koordination und hilft muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Wer fit und trainiert sein will, benötigt weder teures Trainingsgerät noch viel Platz.

Die Vorteile von Bodyweight Training liegen klar auf der Hand: Training mit dem eigenen Körpergewicht spricht nicht bloß isolierte Muskeln an (im Gegensatz zum reinen Gerätetraining im Fitness-Studio), sondern ist funktional und muskelübergreifend, da komplexe Bewegungen (Muskelketten) praktiziert werden.

Unser Körper wird somit optimal auf Anforderungen in Sport und Alltag vorbereitet, denn auch bei alltags- und sportartspezifischen Bewegungen interagieren immer ganze Muskelketten. Das Training kann optional und individuell auf Teilnehmer aller Leistungsstufen angepasst werden. Wer abwechslungsreiche und anspruchsvolle Trainingsideen für alle Teilnehmerstufen sucht, ist bei dieser Special-Class genau richtig.

- Steigerung der aeroben und anaeroben Ausdauer
- Verbesserung der athletischen Fähigkeiten, sich uneingeschränkt in jedem Radius bewegen zu können mit Kraft, Schnelligkeit und Koordination
- Muskelübergreifendes Training
- Übungsvariationen für Anfänger und Fortgeschrittene
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76401 So 30.08.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

## Core & Beckenboden - Ideen-Special (10 LE)

In einem Core Training werden gerade und schräge Bauchmuskeln in Verbindung mit Rücken, Gesäß und Muskelschlingen trainiert, geformt und definiert.

Wir gehen darauf ein, wie wir funktionale Kraft aufbauen, wie wir die oberen und unteren Muskelschichten im Training erreichen und ein Stundenaufbau gelingt, der jedem Fitnesslevel ein effektives Training ermöglicht.

Durch die verschiedenen Level, Hebelvarianten und Alternativübungen ist diese Class für jeden geeignet und kann wunderbar mit intensivem Beckenbodentraining kombiniert werden.

- Core Training - Grundlagen in Theorie und Praxis
- Beckenbodentraining in Theorie und Praxis
- Variationen und Kombinationen für alle Level
- Technik und Ausführung in der Praxis
- Übungsaufbau und Umsetzung

➔ **Dormagen** - TSV Bayer Dormagen, Höhenberg 40, 41539 Dormagen  
Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067  
2020-76451 Sa 08.02.2020 | 09.00 - 17.00 Uhr | Ines Heun  
(Achtung verkürzte Pausen)

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76403 Sa 28.11.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun



## NEU NEU NEU

### Dynamic Flexibility - Ideen-Special (10 LE)

In diesem neuen Konzept werden in vier aufeinander aufbauenden Phasen funktionale Own-Weight-Ganzkörperkraftübungen mit Elementen aus dem H.I.T.T sowie Mobilizern und dem Faszientraining kombiniert.

Diese Special-Class zielt auf eine Verbesserung der Beweglichkeit sowie auf das Erreichen eines maximalen Nachbrenneffektes ab. Hierzu wird ein funktionales Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur mit Bewegungsmustern kombiniert, die die myofaszialen Leitbahnen ansprechen. Dieses Format führt zu mehr Kraft, Beweglichkeit, einem strafferen Körper, Linderung von faszial bedingten Schmerzen, einer Verbesserung der Körperhaltung und einer erhöhten Fettverbrennung. Durch aktive Pausen nach den schweißtreibenden Elementen sowie durch mehrere Schwierigkeitsvariationen der einzelnen Übungen ist das Format für jedermann (auch für körperlich eingeschränkte Personen) geeignet.

- Vermittlung funktionaler Bewegungsmuster/Kräftigungsübungen mit dem zugehörigen Aufbau der Übung sowie die zugehörigen Möglichkeiten in Progression und Regression
- Musikeinsatz, Umsetzung der HIIT-Sequenzen mit Hilfe von Musik/(Korrekturen)
- Übungen zur Kräftigung und „Entklebung“ des Myofaszialen Gewebes
- Aufbau der vier Phasen/sinnvolle Kombination der Übungen/Planung einer kompletten Stunde
- Erstellung eines Übungskataloges

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76403 So 15.11.2020 | 09.00 - 18.00 Uhr | Iris Funken

➔ **Köln** - TV Rodenkirchen, Sürther Straße 195, 50999 Rodenkirchen  
Anmeldung: SBW Köln, Laura Reifenrath, Tel. 0221 921300-10  
2020-76460 So 15.11.2020 | 09.00 - 18.00 Uhr | Iris Funken

### Ernährung I - Sport-Ernährung (10 LE)

#### Standardisiertes Ausbildungsprogramm

Kaum ein Thema ist in den letzten Jahren so ins Zentrum gerückt worden wie "Ernährung". Zwar gibt es viel über eine allgemeine und gesunde Ernährung zu lesen, aber wie sieht es bei sportlicher Belastung aus? Wie ernähre ich mich nun richtig und was braucht mein Körper bei welcher Belastung?

Lernen Sie in dieser Special-Class alles über eine allgemeine Ernährung und im Besonderen auch über die Sporternährung. Hier werden die Unterschiede und Besonderheiten sowie Lösungen für den Alltag und für die eigenen Teilnehmer aufgezeigt. Ein Muss für jeden gut qualifizierten LehrTrainer!

- Grundlagen der allgemeinen Ernährung
- Ernährungspläne für Sportler
- Energiestoffwechsel
- Diäten versus Ernährungsumstellung
- Erarbeitung des Special-Class-Scripts

➔ **Essen** - Holsterhausen, Haus des Sports, Planckstraße 42, 45147 Essen  
2020-76404 Sa 25.04.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Susanne Vaje, Marco Krämer  
Kosten für diese Special-Class (inkl. zusätzliche Lehrmaterialien)

Mit Vereinsempfehlung 95,00 Euro

Ohne Vereinsempfehlung 145,00 Euro

## Ernährung II - Ernährungspläne (10 LE)

### Standardisiertes Ausbildungsprogramm

Nur mit einer individuell angepassten Ernährung können Top-Leistungen und eine gesunde Lebensweise erzielt werden. Aber wie genau ernährt man sich ausgewogen und seiner Sportart entsprechend? Aufbauend auf den Grundlagen der Ernährung (siehe SC „Ernährung I“) wird in dieser Special-Class an Hand von Ernährungsempfehlungen und Ernährungsplänen genau dies umgesetzt. Lernen Sie hier verschiedene Ess-Typen zu bestimmen und die Empfehlungen der DGE durch Ernährungsprotokolle und der sportlichen Besonderheiten in die Praxis umzusetzen. Machen Sie sich FIT in Puncto Ernährung und Gesundheit.

- Definition und Bestimmung von verschiedenen Ess-Typen
- Erstellung und Auswertung eines Ernährungsprotokoll
- Soll-Ist Analyse der Ernährung
- Beispiel Ernährungspläne für den Alltag und für Trainings-/Wettkampftage
- Erarbeitung des SC Skripts

➔ **Essen** - Holsterhausen, Haus des Sports, Planckstraße 42, 45147 Essen  
 2020-76405 Sa 06.06.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Susanne Vaje, Marco Krämer  
 Kosten für diese Special-Class (inkl. zusätzliche Lehrmaterialien)

Mit Vereinsempfehlung 95,00 Euro

Ohne Vereinsempfehlung 145,00 Euro

## Ernährung III - Ernährungsmodelle (10 LE)

### Standardisiertes Ausbildungsprogramm

In den Special-Classes Ernährung I und II wurden die Grundlagen der Makro- und Mikro-Nährstoffe sowie die Grundlagen der Ernährungsanalyse in Bezug auf den Sport gelegt. In dieser Fortbildung soll nun das erworbene Fachwissen auf die verschiedenen Ernährungsmodelle übertragen und erweitert werden. Erfahren Sie mehr über die unterschiedlichsten Ernährungsformen wie zum Beispiel über die Ayurvedische Ernährung oder auch über die Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin. Weitere wichtige Ernährungsformen runden dieses Thema ab und werden mit Typisierungen und Beispielplänen in und für die Praxis umgesetzt. Aktuelle Diätformen ergänzen diese Special-Class und werden in Puncto Wirkung und Nutzen auf den Prüfstand gestellt. Erweitern Sie Ihre Fachkompetenz mit der Special-Class Ernährung III.

- Grundlagen der Ayurvedischen Ernährung und der Ernährung nach der TCM
- westliche Ernährungsmodelle, z.B. Haysche Trennkost
- Überblick über weitere Ernährungsmodelle
- Abgrenzung und Nutzen der verschiedenen Ernährungsformen
- Beispielpläne und Praxistransfer
- Aktuelle Diätformen

➔ **Essen** - Holsterhausen, Haus des Sports, Planckstraße 42, 45147 Essen  
 2020-76406 Sa 19.09.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer  
 Kosten für diese Special-Class (inkl. zusätzliche Lehrmaterialien)

Mit Vereinsempfehlung 95,00 Euro

Ohne Vereinsempfehlung 145,00 Euro



## Faszientraining - Ideen-Special (10 LE)

Alles, was Sie für ein effektives Faszientraining wissen müssen erfahren Sie in dieser Special-Class. Ob fitnessorientiert, athletisch oder sportartbezogen - in dieser Special-Class werden die Grundzüge des Faszientrainings genau erläutert und auf verschiedene Bereiche transferiert. Gerade diese Trainingsform ist die ideale Ergänzung zu jedem Gesundheitssport. Mit einem Faszientraining wird nicht nur die Leistungsfähigkeit, Kraftentwicklung und die Kraftübertragung optimiert, sondern auch große Erfolge im Bereich Prävention und Rehabilitation erzielt.

Lernen Sie in dieser Special Class wie man ein Faszientraining für unterschiedliche Stundeninhalte aufbereiten kann, von Anfänger über athletisches Training bis zu sportartspezifischen Übungen, wird alles exemplarisch erarbeitet:

- Grundlagen und Anatomie der Faszien
- 4 Grundtrainingsarten im Faszientraining (Soft Tissue Stretch, Rebound Elasticity, Fascial Release, Fluid Refinement)
- Anwendung und Umsetzung in den verschiedenen Sportbereichen (von Fitness bis Prävention)
- Erarbeitung von verschiedenen Stundenmodellen von Anfänger bis Fitness-Freak und Problematiken
- Atmung als Teil des Faszientrainings
- Faszienübungen bei Nacken-Schulter-Syndrom
- Faszientrainings für verschiedene Sportarten(z.B. Joggen, Gymnastik, Handball, Fußball, ...)
- Erarbeitung des Special Class Skripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76407 So 20.09.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

## Faszien & RückenFitness - Ideen-Special (10 LE)

Rückenschmerzen sind die Krankheit Nr. 1 in Deutschland. Jedoch hilft ein einfaches Rückentraining nicht immer aus, um die Probleme langfristig zu lösen. Häufig führen Verspannungen Fehlbelastungen und Verkrampfungen zu solchen Problemen. Daher wird in dieser Special-Class das „Problem Rücken“ ganzheitlich beleuchtet. Erhalten Sie hier Einblicke in ein effektives und aufrichtendes Rückentraining, welches Mobilisation, Funktionalität und Kräftigung und den aktuellen Trend des Faszientrainings miteinander verbindet. Aufbauend auf der SC Rückenfitness und Faszientraining, werden hier die entsprechenden Grundlagen kurz wiederholt und auf verschiedene Möglichkeiten im Bereich „Rücken“ praktisch übergeleitet.

- Wiederholung relevanter rückenspezifischer theoretischer Inhalte und Grundlagen des Faszientrainings
- Umsetzung in verschiedenen Bereichen des Wirbelsäulentrainings und Variationen
- Erarbeitung des Scripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76408 Sa 22.08.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Steffi Betz



## Fatburner Intervall - Ideen Special (10 LE)

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

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

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

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76409 Sa 31.10.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Michaela Hinz

## Functional- & Athletictraining - Ideen Special (10 LE)

Functional-Training ist eine der effektivsten Methoden im Sport zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates, Verletzungen zu vermeiden und körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

Beim Athletiktraining kann die Schnelligkeit, Ausdauer, maximale Kraft und Leistungsfähigkeit z.B. für den Bereich Fußball, Handball, Tennis, etc. erhöht werden. Weil ein sicheres und maximal effizientes Athletiktraining in Verbindung mit einem optimal funktionsfähigen Bewegungsapparat am besten funktioniert gehören diese beiden Trainingsarten zusammen.

Lernen Sie in dieser Special-Class, wie man die Grundprinzipien des Functional & Athletik Trainings auch an das Equipment eines Fitness Kurses im Gymnastikraum oder auf der grünen Wiese, in Vereinsräumen oder einfachen Turnhalle, trotz unterschiedlicher Ausstattung anwenden kann. Lernen Sie diese effektive Training kennen und lieben.

- Grundlagen des Functional & Athletik-Training
- Sicherheitsregeln und Kontraindikationen
- Equipment und Anpassung an den eigenen Gerätepark
- Variationen und Erweiterungen von Übungen
- Erarbeitung des Special-Class Skriptes

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76410 Sa 29.08.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr  
Thorsten Beilke, Jochen Jendry



## GroupFitness Gesundheitstraining (10 LE)

### Standardisiertes Ausbildungsprogramm

Viele Teilnehmer kommen nach einer Erkrankung oder Verletzung zum Sport. Jedoch kann in einem allgemeinen Training nicht auf die speziellen Bedürfnisse dieser Zielgruppe ausreichend eingegangen werden. In dieser Special-Class werden spezielle Übungen und Vorgaben für das Training in der Halle nach Erkrankungen und Verletzungen erarbeitet. Wichtige Krankheitsbilder werden definiert und entsprechend aufbauende und stabilisierende Maßnahmen für ein effektives und unterstützendes Training erarbeitet. Dabei werden in dieser Special-Class lediglich Hilfsmittel benutzt, die jeder Kursleiter in seiner Halle findet.

- Definition von häufigen Erkrankungen und Verletzungen
- Vermittlung von allgemeinen therapeutischen Ansätzen
- Grundlagen des Trainings und des Sports
- Stabilisierung und Kräftigungsübungen für unterschiedliche Krankheitsbilder
- Erarbeitung von Möglichkeiten der Betreuung sowie des individuellen Trainings

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76411 So 26.04.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

## GroupFitness - Training (10 LE)

### Standardisiertes Ausbildungsprogramm

#### Wir machen dich fit für deine Kurse!

"Erweitere deine Fähigkeiten als Trainer im Gruppenfitnessbereich!"

Basierend auf den Kenntnissen der LehrTrainer B-Ausbildungen GroupFitness wirst du in dieser Special-Class fit gemacht für ein professionelles GroupFitness Training. Dabei werden die Grundlagen des Workouts und der Fitness in Theorie und Praxis vertieft und auf ein GroupFitness Training übertragen.

Die Verbindung von Aerobic-, Step- und Workout-Training macht Dich zu einem Allrounder im Kurspläneinsatz. Intensives Arbeiten nach Musik perfektioniert Dich in Deinem Job als Fitness LehrTrainer. Feile an deiner Bewegungstechnik und werde sicherer im Umgang mit der Musik! Neben Einblicken in die Arbeit mit sporterfahrenen Fitnessbegeisterten bekommst du Ideen zur Intensivierung deiner Übungen für fortgeschrittene Teilnehmer.

- Überprüfung und Verbesserung der Bewegungstechnik
- Technik und Ausführung in der Praxis
- Variationen und Kombinationen für alle Levels
- Intensivierung des Coachings
- Musikeinsatz in Theorie & Praxis
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76412 So 23.08.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun



## NEU NEU NEU

### **KraftFitness – Pure Bodybuilding** - Ideen Special (10 LE)

Erlernen Sie die Grundlagen für einen gesunden und vor allem natürlichen Muskelaufbau sowie weitere Trainingsintensitätssätze für einen erhöhten Muskelpump und einen damit verbundenen größeren Reiz für den Muskelzuwachs. Darüber hinaus werden Ernährungs- und Trainingsstrategien in der Aufbau- und Diätphase aufgezeigt und vermittelt, bis hin zur Wettkampfvorbereitung.

- Grundlagen eines gesunden Muskelaufbaus
- Ernährungs- und Trainingsstrategien in der Aufbau- und Diätphase
- Trainingsintensitätssätze für einen größeren Muskelreiz
- Supplementierung Sinn oder Unsinn
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

➔ **Essen** - SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125

2020-76413 Sa 31.10.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr

Thorsten Beilke, Jochen Jendry

### **KraftFitness Gesundheitstraining** (10 LE)

Standardisiertes Ausbildungsprogramm

Viele Teilnehmer kommen nach einer Erkrankung oder Verletzung zum Sport. Jedoch kann in einem allgemeinen Training nicht auf die speziellen Bedürfnisse dieser Zielgruppe ausreichend eingegangen werden. In dieser Special-Class werden spezielle Übungen und Vorgaben für das Training an Großgeräten nach Erkrankungen und Verletzungen erarbeitet. Wichtige Krankheitsbilder werden definiert und entsprechend aufbauende Maßnahmen für ein effektives und unterstützendes Training erarbeitet.

- Definition von häufigen Erkrankungen und Verletzungen
- Vermittlung von allgemeinen therapeutischen Ansätzen
- Grundlagen des Trainings und des Sports
- Stabilisierung und Kräftigungsübungen für unterschiedliche Krankheitsbilder
- Erarbeitung von Möglichkeiten der Betreuung sowie des individuellen Trainings

➔ **Essen** - SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125

2020-76414 So 07.06.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer



## KraftFitness Intensiv - Trainingspläne von A-Z (10 LE)

Standardisiertes Ausbildungsprogramm

**Pflichtveranstaltung für KraftFitness A-Class, offen für alle LehrTrainer**

Sie haben die Grundlagen des KraftFitnessstrainings gut umsetzen können und sind nun bereit für mehr? Lernen Sie an diesem Wochenende Trainingspläne zu erstellen, die optimal und gezielt auf die Wünsche Ihrer Kunden abgestimmt sind. Vom „breiten Rücken“ über „starke Schultern“ bis hin zur „Standfigur“ oder zum „Six-Pack-Training“ werden hier alle Körperregionen individuell und für verschiedene Teilnehmergruppen aufgearbeitet. Lernen Sie welche Übungskombinationen den größten und nachhaltigsten Effekt erzielen. Beispielpläne inkl. Übungen und Trainingsvorgaben komplettieren Ihr Fachwissen und bereiten Sie optimal auf ihre Aufgaben als LehrTrainer KraftFitness vor. Ein Muss für jeden KraftFitness LehrTrainer.

- Definition von Körperregionen und den beteiligten Muskeln
- Übungsauswahl und optimale Übungskombination
- Erstellung von diversifizierten Trainingsplänen
- Erarbeitung von individuellen Übungs-Programmen
- Anpassung der Pläne an verschiedene Teilnehmergruppen

➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
2020-76200 So 01.03.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

➔ **Essen** - SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125  
2020-76201 So 15.11.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

## KraftFitness Rückentraining (10 LE)

Standardisiertes Ausbildungsprogramm

- kraftorientiertes Rücken- bzw. Rumpf-Training -  
Rückenleiden ist die „Krankheit“ des 20. Jahrhunderts. Kaum ein Teilnehmer, der das Problem nicht kennt. Jedoch sind die klassischen „Rückenkurse“ nicht sehr attraktiv und nicht sehr individuell. Dabei lässt sich ein effektives und auf den Teilnehmer zugeschnittenes Rücken- und Rumpfttraining auch an Kraft-Großgeräten gut ausführen. Lernen Sie in dieser Special-Class ein motivierendes und sicheres Gesundheitstraining im Krafraum zu erstellen.

- Definition von Rückenleiden und Fehlstellungen
- Muskelgruppen und Muskelbereiche des Rumpfes
- Sichere und gesundheitsorientierte Kraft-Übungen
- Erstellung von individuellen Trainingsplänen

➔ **Essen** - SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125  
2020-76415 Sa 14.11.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
2020-76416 Sa 29.02.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer



## KraftFitness X-Press & HIIT - Ideen Special (10 LE)

HIIT=Hoch Intensives Interval Training in 30 Minuten.

Ein fitnessorientiertes Ganzkörpertraining braucht normalerweise viel Zeit. Unter 2 Stunden kommt man da nicht weg. Aber wer kann schon 3-5-mal die Woche so viel Zeit nur für ein Training aufwenden? Mit dem neuen X-Press Training werden der Trainingseffekt und die Zeit optimiert.

Ob kurz in der Mittagspause oder noch schnell auf dem Weg nach Hause.

Für ein X-Press-Training ist immer Zeit! Lernen Sie an diesem Wochenende eine der effektivsten und schnellsten Ganzkörper Trainings zu erstellen.

Ob an Großgeräten oder in Form von Compound Moves mit Lang- und Freihanteln. Schnell, kompakt, effektiv!

- Kraftübungen und deren Kombinationsmöglichkeiten
- Compound Moves mit Freigewichten und Hanteln
- Erstellung eines allgemeinen X-Press Trainingsplans
- Erstellung eines X-Press Geräte Zirkels
- Platzierung des X-Press Trainings im eigenen Gesundheitszentrum

➔ **Essen** - SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125  
2020-76417 So 13.09.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr  
Daniel Aßmus, Marco Krämer

## Relax & DeStress I (10 LE)

Standardisiertes Ausbildungsprogramm

Entspannung, Stressreduktion und Ausgleich durch progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

Unser Alltag ist durch Reizüberflutung, Stress und Hektik geprägt. Kein Wunder, dass Zivilisationskrankheiten und psychosomatische Störungen immer häufiger auftreten. Mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen können wir dem entgegen wirken. Mit einfachen Übungen und der richtigen Reihenfolge wird der Körper bis in die Tiefe entspannt und relaxt. Gleichzeitig wird das Bewusstsein für Stress, Verspannungen und Entspannung geschult und kann Herzrasen, Rhythmusstörungen und Stress-Symptomen vorbeugen.

Ob als eigener Kurs oder am Ende einer Fitness-Stunde – mit Relax & DeStress fördern Sie die Lebensqualität und die Gesundheit Ihrer Teilnehmer!

- Symptome und Auswirkung von Stress und Reizüberflutung
- Zivilisationskrankheiten und psychomotorische Störungen
- Entspannungsformen und Relaxation
- Prinzipien der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Tiefenentspannung und psychische Wirkung
- Stundenaufbau und Integration in den eigenen Kurs
- Durcharbeiten des Special-Class Scripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76418 Sa 21.11.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sanne Schilling



## StepWorkout - Training (10 LE)

Eine Ideen Special für ein effektives Ganzkörpertraining mit dem Step  
Das Step ist ein wunderbares Sportgerät in der Workout-Stunde. Es bietet den Teilnehmer/innen noch mehr Trainingsreize und Abwechslung. In dieser Special-Class ist von Beginn an das Step involviert, ohne lange Pausen zum Umbauen. Die Trainingsphase wird stets erhalten, so dass noch effektiver trainiert werden kann. Das Warm Up ist für alle Level aufgebaut. Auch Unerfahrene im Umgang mit dem Step können problemlos folgen und Spaß am Training haben. Diese Special-Class beinhaltet Technik, Coaching und den Aufbau eines Step Workouts.

- Step-Workout, Grundlagen in Theorie und Praxis
- Spezieller Stundenaufbau, Verbindung von Step- und Workout-Elementen
- Variationen und Kombinationen für alle Levels
- Coaching
- Technik und Ausführung in der Praxis
- Nutzen der Musik im Training.

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76419 Sa 21.03.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

➔ **Dormagen** - TSV Bayer Dormagen, Höhenberg 40, 41539 Dormagen  
Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067  
2020-76458 Sa 05.12.2020 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ines Heun  
(Achtung verkürzte Pausen)

## Tabata Insane & Active-Stretch - Ideen Special (10 LE)

Die beiden Highlights der letzten Jahre - das Power Intervall Programm & Active-Stretch – bilden die Basis dieser Special-Class und verbinden so ein Power Intervalltraining mit einem effektiven Fitness Workout.

Aus dem Tabata werden die hochintensiven Belastungsintervalle entnommen, die möglichst viele und große Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Aus dem Insanity kommt der Workoutanteil, so dass diese Special-Class zum effektivsten Programm wird, was du deinen Teilnehmern mitgeben kannst.

Lerne in dieser Special-Class wie man Belastungsintervalle einfach und athletisch aufbaut und diese mit verschiedenen Kombinationsmethoden abwechslungsreich gestalten kann. Ein Power-Programm der Superlative.

### Active-Stretch

Lerne die Prinzipien des Active-Stretch kennen und ergänze das Tabata-Insane-Training mit einem neuen Stretchgefühl.

Spitzenathleten nutzen diese Stretchform schon seit langem und verkürzen so ihre Regenerationszeit um ein vielfaches.

In Kombination mit dem Tabata Insane Programm bildet diese Special-Class ein RundUmPaket für dein Workout.

- Inhalte und Unterschiede des Tabata und Insanity Training
- Aufbau von Belastungsintervallen und Erholungsphasen
- Kombinationsmöglichkeiten und Methodik
- Trainingsprinzipien im Tabata Insane Training
- Prinzipien des Active-Stretch
- Übungsbeispiele und Modellstunden
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76420 Sa 12.09.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

## Vitality - Ideen Special (10 LE)

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Die Zahl der über 60 plus Jährigen in den Kursen steigt enorm. Um dieser Teilnehmergruppe auch weiterhin auf einem fitnessorientierten Level Rechnung zu tragen, muss ein neues Konzept her, denn die „Best Ager“ sind fitter und sportlicher denn je.

Lerne in dieser Special-Class ein Trainings Update der besonderen Art kennen.

Mit viel Spaß und Vitalität werden hier die „alten Zöpfe“ der Senioren-Turn-Gymnastik abgeschnitten und mit neuen attraktiven Inhalten gefüllt.

Bringe Schwung und Sicherheit in den zweiten Lebensabschnitt deiner Teilnehmer. Vitality – Vitalität mit Spaß in jedem Alter.

- Motorische Grundeigenschaften
- Gesundheitstraining
- Trainingsprinzipien für ältere Teilnehmer
- Vitality Programm, Übungen und Variationen  
(Kraft- und Mobilisationstraining für Rücken & Co., Ausdauer fördern mit „Vitality“ Aerobic, Relaxationsübungen usw.)
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

➔ **Dormagen** - TSV Bayer Dormagen, Höhenberg 40, 41539 Dormagen

Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

**2020-76455** Sa 15.08.2020 | 09.00 - 17.00 Uhr | Sanne Schilling  
(Achtung verkürzte Pausen)

## Viva la Summer - Ideen Special (10 LE)

Es ist die perfekte Sommer Special Class für alle daheim gebliebenen. Dich erwartet eine klar aufgebaute Aerobic Choreografie (Motto: „back to the roots“), Fatburner mit Intervalltraining, Rückenfitness und Workout mit Kleingeräten – eingebettet in fetziger Musik. Mit Spaß und Power wird dein Körper auf Betriebstemperatur gebracht. Zum Schluss genießt du Entspannung und Stressreduktion aus dem SC Format „Relax & DeStress“.

- Übungen und Bewegungsfolgen zur Ausdauer
- Übungen und Bewegungsfolgen zur Kräftigung
- Prinzipien der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Stundenaufbau und Integration in den eigenen Kurs
- Erarbeitung des SC Scripts

➔ **Dormagen** - TSV Bayer Dormagen, Höhenberg 40, 41539 Dormagen

Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

**2020-76454** Sa 16.05.2020 | 09.00 - 17.00 Uhr | Sanne Schilling  
(Achtung verkürzte Pausen)

## YogaEnergy - Chakra Flow - Ideen Special (10 LE)

Erwecke die Kundalini Energie in dir!!!

Jeder Mensch hat mehrere Energiezentren, auch Chakras genannt, die großen Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden haben. Anspannungen und Blockaden im Energiefluss stören das innere Gleichgewicht. Kundalini-Yoga, eine Kombination aus dynamischen Übungen, Atemtechniken und Entspannung, hilft, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die harmonisierende Wirkung ist sofort zu spüren.

- Brush up der bisherigen Übungen
- Grundlagen des Kundalini-Yoga
- Reise durch die 7 Haupt-Chakras
- Kombinationen und Flows
- Durcharbeiten des Special-Class Scripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104

**2020-76421** Sa 10.10.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Rita Kovac

## YogaFitness - Einsatz von Hilfsmittel - Ideen Special (10 LE)

B.K.S. Iyengar führte Yoga-Hilfsmittel in die „moderne“ Yogapraxis ein, damit jeder Yogi und jede Yogini, ungeachtet der physischen Voraussetzungen, des Alters oder der Jahre der Yogapraxis, die Möglichkeit erhält den Zugang und die Wohltat der Yogaübungen (Asanas) auszukosten.

Ein ganz wichtiger Grund, Zweck Hilfsmittel im Yoga zu nutzen ist die Erkenntnis: Jeder benötigt Unterstützung und darf sie annehmen!

Damit die unterstützenden Hilfsmittel attraktiver werden, bekommen sie auch manchmal Beinamen wie „Spielzeug“ und „Werkzeug.“ Ein „Prop“ ist dafür bestimmt, unterstützend und hilfreich zu Seite zu stehen und genutzt zu werden, wenn sich auf der Matte Schwierigkeiten bzw. Hindernisse in den Weg stellen. Genau wie es schön ist, im Alltag Unterstützung zu bekommen, wenn es einmal schwierig wird.

Hilfsmittel helfen Teilnehmern in allen Levels das Feingefühl einer Asana zu verstärken ohne Überanstrengung und somit die Wohltat der Yogaübung besser wahrzunehmen. Diese Unterstützung in den Asanas erlaubt eine größere Effektivität, mehr Leichtigkeit und mehr Stabilität:

Die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich

Als Hilfsmittel werden Yoga-Blöcke, Yoga-Gurte, Yoga-Polster, Decken, Kissen, Stühle, Holzstäbe und die eigenen Hände eingesetzt.

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

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

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76422 Sa 28.03.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sonja Hoeck

### ➔ **Korschenbroich-Glehn**

Sportpark, Johannes-Büchner-Straße, 41352 Korschenbroich  
Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

2020-76457 So 20.09.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sonja Hoeck, Iris Horn

## YogaFitness & Faszientraining (10 LE) - Ideen Special

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

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

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

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76423 So 27.09.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Katrin Liebig

### ➔ **Korschenbroich-Glehn**

Sportpark, Johannes-Büchner-Straße, 41352 Korschenbroich  
Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

2020-76453 So 26.04.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sonja Hoeck, Iris Horn

## NEU NEU NEU

### YogaFitness Gesundheitstraining (10 LE)

#### Standardisiertes Ausbildungsprogramm

Viele Teilnehmer kommen nach einer Erkrankung oder Verletzung zum Sport. Jedoch kann in einem allgemeinen YogaFitness Training nicht auf die speziellen Bedürfnisse dieser Zielgruppe ausreichend eingegangen werden. In dieser Special-Class werden spezielle Übungen und Vorgaben für das YogaFitness Training nach Erkrankungen und Verletzungen erarbeitet. Wichtige Krankheitsbilder werden definiert und entsprechend aufbauende und stabilisierende Maßnahmen für ein effektives und unterstützendes Training erarbeitet. Dabei werden in dieser Special-Class lediglich Hilfsmittel benutzt, die jeder Kursleiter in seinem Sportraum findet.

- Grundlagen des YogaFitness Trainings
- Definition von häufigen Erkrankungen und Verletzungen
- Stabilisierung und Kräftigungsübungen für unterschiedliche Krankheitsbilder
- Vermittlung von allgemeinen therapeutischen Ansätzen
- Erarbeitung von Möglichkeiten der Betreuung sowie des individuellen YogaFitness Trainings

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76424 So 01.11.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Silvia Füsler

### YogaFitness - Intensiv (10 LE)

#### Standardisiertes Ausbildungsprogramm

#### Pflichtveranstaltung für YogaFitness A-Class, offen für alle LehrTrainer

Sie haben die ersten Asanas schon verinnerlicht und wollen den nächsten Schritt machen? In dieser Special-Class wird das Basiswissen aus den bisherigen Ausbildungen verfeinert und die bekannten Asanas noch interessanter und intensiver miteinander verbunden. Zusätzlich ergänzen weiterführende Asanas das Bewegungspotential und sorgen für mehr Abwechslung und mehr Herausforderung in der YogaFitness Stunde.

Verfeinern Sie Ihr Wissen bezüglich Ausführung, Variation und Hilfestellung.

- Brush up der bisherigen Übungen
- Erweiterung und Variation der Flows
- Neue Asanas in Technik, Aus- und Hinführung
- Zielsetzung und Wirkung der einzelnen Übungen
- Meditation und Atemtechniken
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76300 So 26.01.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

#### ➔ **Korschenbroich-Glehn**

Sportpark, Johannes-Büchner-Straße, 41352 Korschenbroich

Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

2020-76301 Sa 19.09.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck



## NEU NEU NEU

### YogaFitness - Strategische Planung (10 LE)

Standardisiertes Ausbildungsprogramm

**Zur Vorbereitung auf die A-Class, offen für alle LehrTrainer**

Die gute Planung einer Yogasequenz ermöglichen dem YogaFitness LehrTrainer einen sichtbaren Fortschritt in der persönlichen Praxis.

In dieser Special-Class geht es um die Erstellung einer strategischen Planung für unterschiedlichste Yogastunden. Auf der Basis eines allgemeinen Ablaufplans, der die Grundlage bildet, werden in dieser Special-Class weitere Ablaufpläne erarbeitet. Im Fokus der inhaltlichen Ausgestaltung stehen dabei entweder bestimmte Zielasanas oder ein ganz bestimmtes Thema.

- Vinyasa – Die Prinzipien der Gestaltung einer YogaFitness Stunde im VinyasafLOW
- Ablaufplan und strategische Planung unter Berücksichtigung der Segmente einer YogaFitness Stunde
- Strategische Planung für Yogastunden mit einem besonderen Fokus
- Zielsetzung und Wirkung der einzelnen Übungen
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76425 Sa 25.01.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

## NEU NEU NEU

### YogaFitness – Thai Yoga I - Ideen Special (10 LE)

**Partnernyoga in Kombination mit Thai Yoga Massage**

**ACHTUNG:** Thai-Yoga wird in Partnerarbeit durchgeführt. Falls Sie sich als Einzelperson anmelden, wird Ihnen in der Special-Class ein/e Partner/in zugeteilt. Das „Thai Yoga“ verbindet in einer ganz besonderen Weise die Entspannung des Yogas mit Grundlagen der Thai-Massage. Dazu werden in Partnerarbeit passive Stretch- und Streckpositionen aus dem Yoga abgeleitet bzw. variiert und mit den Gelenk-Mobilisierungen und den Druckpunktbehandlungen aus der Thai-Massage kombiniert. Dabei wird der Fokus auf die Bereiche Rücken, Schultern und Nacken gelegt, so dass ein eigenständiges Programm von mindestens 30 Minuten entsteht. Das Thai-Yoga I lässt sich ideal in den eigenen Yoga-Kurs einbauen: als Alternative zur Endentspannung, als Abwechslung zur „normalen“ Yogastunde, oder auch als eigenständiger Kurs.

Thai-Yoga ist ideal um sein Fachwissen in Punkto Entspannung und Partnerarbeit im Yoga zu bereichern.

- Grundlagen und Möglichkeiten in der Partnerarbeit
- Variation von Streck und Dehnpositionen im Yoga auf der Matte
- Wiederholung Anatomie (Muskeln, Gelenke und Faszien)
- Grundlagen der Mobilisation und der Druckpunkt/Triggerpunkt-Massage
- Aufbau eines Thai-Yoga-Programms mit Fokus auf Rücken, Schultern und Nacken
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76426 So 19.04.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Silvia Fuser



## NEU NEU NEU

### YogaFitness – Training (10 LE)

#### Standardisiertes Ausbildungsprogramm

Für alle B- oder A-Class Lizenz-Inhaber zur Wiederholung ihrer Fertigkeiten

Diese Special-Class ermöglicht allen YogaFitness LehrTrainern, Erlerntes aus der B-Class und / oder auch A-Class aufzufrischen und zu wiederholen. Ziel ist es, durch dieses Training noch sicherer im Unterrichten von YogaFitness Stunden zu werden.

- Brush up aus Skript B-Class / A-Class
- Wiederholung von Vinyasa-Flows
- Asanas in Technik, Aus- und Hinführung
- Zielsetzung und Wirkung der einzelnen Übungen
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76427 Sa 04.07.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

### YogaFitness - Vinyasa Yoga - Ideen Special (10 LE)

Vinyasa = Bewegung oder auch Fluss! DAS ist das Thema dieser Ideen Special.

Lernen Sie den Fluss von einem Asana in das nächste perfekt mit dem Atem zu verbinden. Erleben Sie, wie selbst komplexe Folgen einfach und organisch fließen können und zu einem unglaublichen Flow zusammengesetzt werden. Dabei werden die scheinbaren Gegensätze „Zug - Gegenzug“, „Standfestigkeit - Balance“ sowie „Fluss - Halten“ mit in die Flows integriert. Kommen Sie in den Bewegungsfluss.

- Brush up der bisherigen Übungen
- Erweiterung und Variation der Asanas
- Aufbau und Methodik der Vinyasa-Flows
- Beispiele und Ideen von Vinyasa-Flows
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76428 So 05.04.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

### YogaFitness - Yin-Yoga - Ideen Special (10 LE)

Yin Yoga findet in Yogastudios, aber auch in den Fitnessstudios immer mehr Zulauf. Kein Wunder! Immer mehr Menschen sehnen sich danach, Momente der Ruhe, des Innehalten und des sich selbst wieder Spüren zu erleben.

Viele spüren, dass sie einen Ausgleich brauchen zwischen Yin und Yang, zwischen Entspannung und Anspannung. Yin Yoga ist eine Form des Yoga, bei der bekannte Asanas (Körperpositionen) auf passive Art Anwendung finden. Vor allem unser Fasziengewebe wird dadurch aktiviert und hilft körperliche Beschwerden des Bewegungsapparates zu lindern. Durch die Passivität entsteht eine fast meditative Ruhe, die unseren Geist einerseits fordert, andererseits aber auch stark zentriert auf uns und den Moment. Lernen Sie sich und Ihren Körper von einer neuen Seite kennen.

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

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

### ➔ **Korschenbroich-Glehn**

Sportpark, Johannes-Büchner-Straße, 41352 Korschenbroich

Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

2020-76450 So 19.01.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Katrin Liebig

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2020-76429 So 13.09.2020 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Katrin Liebig

## Adressen

### Anbieter im LehrTrainer Fitness

#### SportBildungswerk Aachen

Shedhalle 2, Reichsweg 30, 52068 Aachen

Anmeldung: SBW Aachen, Olga Siegmund, Tel. 0241 4757 9522

#### SportBildungswerk Essen

Planckstraße 42, 45147 Essen

Anmeldung: SBW Essen, Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

#### SportBildungswerk Köln

Ulrich-Brisch-Weg 1, 50858 Köln

Anmeldung: SBW Köln, Laura Reifenrath, Tel. 0221 921300-26

#### Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V.

Lindenstraße 16, 41515 Grevenbroich

Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

#### Kreissportbund Oberberg e.V.

Am Kerberg 7, 51643 Gummersbach

Anmeldung: KSB Oberberg, Katja Lüdenbach, Tel. 02261 91193-16

#### Kreissportbund Viersen e.V.

Rathausmarkt 3, 41747 Viersen

Anmeldung: KSB Viersen, Svenja Deutsch, Tel. 02162 39-1744

### Kooperationspartner

#### RWTH Aachen

Hochschulsportzentrum RWTH Aachen

Mies-van-der-Rohe-Straße 3, 52074 Aachen

Kontakt: Kerstin Roemges, Tel. 0241 802-4592

#### Hochschulsport Münster / SBW Münster

Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Kontakt: Sarah Bertels, Tel. 0251 833-4877

## Lizenz-Verlängerung im LehrTrainer Fitness

Der LehrTrainer Fitness beinhaltet 4 verschiedene Modul-Ausbildungen:

### **GroupFitness | KraftFitness | YogaFitness | PersonalTraining**

Die B-Class oder A-Class Lizenz ist 4 Jahre gültig und kann jeweils um weitere 4 Jahre verlängert werden. Dazu werden ausschließlich die Special-Classes aus dem Angebot des LehrTrainer Fitness zugelassen.

Eine Special-Class kann durch die Teilnahme am Summer Special ersetzt werden.

#### **Zur Verlängerung der Lizenzen gilt nachfolgende Regelung:**

- Nachweis der Teilnahme an 2 - 4 Special-Classes, insgesamt 20 LE

Eine Aktualisierung der Lizenz wird in der SBW-Zentrale in Duisburg vorgenommen von:

#### **SportBildungswerk NRW e.V.**

Antje Scholl · Friedrich-Alfred-Straße 25 · 47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-774 · Fax 0203 7381-3774 · E-Mail antje.scholl@blsb-nrw.de

## Weitere LehrTrainer Ausbildungen

Infos Tel. 0203 7381-774 · E-Mail [antje.scholl@blsb-nrw.de](mailto:antje.scholl@blsb-nrw.de)  
 Internet <http://www.qualifizierungimsport.de>



© LSB NRW, Andrea Bowinkelmann

### LehrTrainer Laufen oder Walking/Nordic-Walking

- Effektive Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-Technik
- Ausdauersport als Gesundheits- und Erlebnissport
- Trainingsaufbau; Trainingsanpassungs-Effekte
- Organisation und Führung von Trainingsgruppen

#### Der Weg:

Pre-Class I (15 LE) - Pre-Class II (15 LE) - B-Class (30 LE) -  
 LehrTrainer A-Class (45 LE), Fortbildungs-Specials, z.B. Leistungsdiagnostik



© LSB NRW, Andrea Bowinkelmann

### LehrTrainer Klettersport

- Sicherungstechniken und Sicherheitsaspekte
- Ausrüstungskunde
- Einführung in die Bewegungslehre
- Methodik Kletterunterricht für Anfänger
- pädagogische Aspekte des Kletterns

#### Der Weg:

B-Class Teil 1 (30 LE) - B-Class Teil 2 (30 LE) -  
 Fortbildungs-Specials

## Liebe Interessentin, lieber Interessent!

Diese Broschüre enthält ausschließlich die Termine und Orte der Qualifizierungsmaßnahmen zum LehrTrainer Fitness mit seinen Modul-Ausbildungen und den Anmeldekupon.

Benötigen Sie zusätzlich grundlegende Informationen zur Ausbildung, zu den Zulassungsvoraussetzungen, Ausbildungsinhalten, Prüfungsanforderungen usw., fordern Sie bitte die allgemeine Ausbildungsbroschüre LehrTrainer Fitness bei uns an.

### Infomaterial

Telefon: 0201 8146-104

### Beratung (Di, Mi, Fr 09.00 - 13.00 Uhr)

Telefon: 0201 8146-103

E-Mail: [blsb@essener-sportbund.de](mailto:blsb@essener-sportbund.de)

Fax: 0201 8146109

### Ansprechpartner

Sabine Aßmus/Karin Stitz



Grundlegende Informationen zur Ausbildung finden Sie in der LehrTrainer Fitness-Broschüre.

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: [www.sbw-essen.de](http://www.sbw-essen.de)

## SportBildungswerk NRW e.V.

Außenstelle Essen

Haus des Sports

Planckstraße 42 · 45147 Essen

Tel. 0201 8146-104 · Fax 0201 8146-109

E-Mail: [blsb@essener-sportbund.de](mailto:blsb@essener-sportbund.de)

Internet: [www.sbw-essen.de](http://www.sbw-essen.de)

