

**SPORTBILDUNGSWERK**  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**Termine 2021**

**LehrTrainer GroupFitness**

**LehrTrainer KraftFitness**

**LehrTrainer YogaFitness**

**LehrTrainer PersonalTraining**



## Inhalt

Ausbildungsweg	2
LehrTrainer GroupFitness	4
LehrTrainer KraftFitness	8
LehrTrainer YogaFitness	10
LehrTrainer PersonalTraining	15
Special-Classes - Kompakt (5 LE)	16
Special-Classes (10 LE)	19
Adressen	36
Lizenzverlängerungen	37
Weitere LehrTrainer Qualifizierungen	38

Bilder: © AdobeStock

## 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.



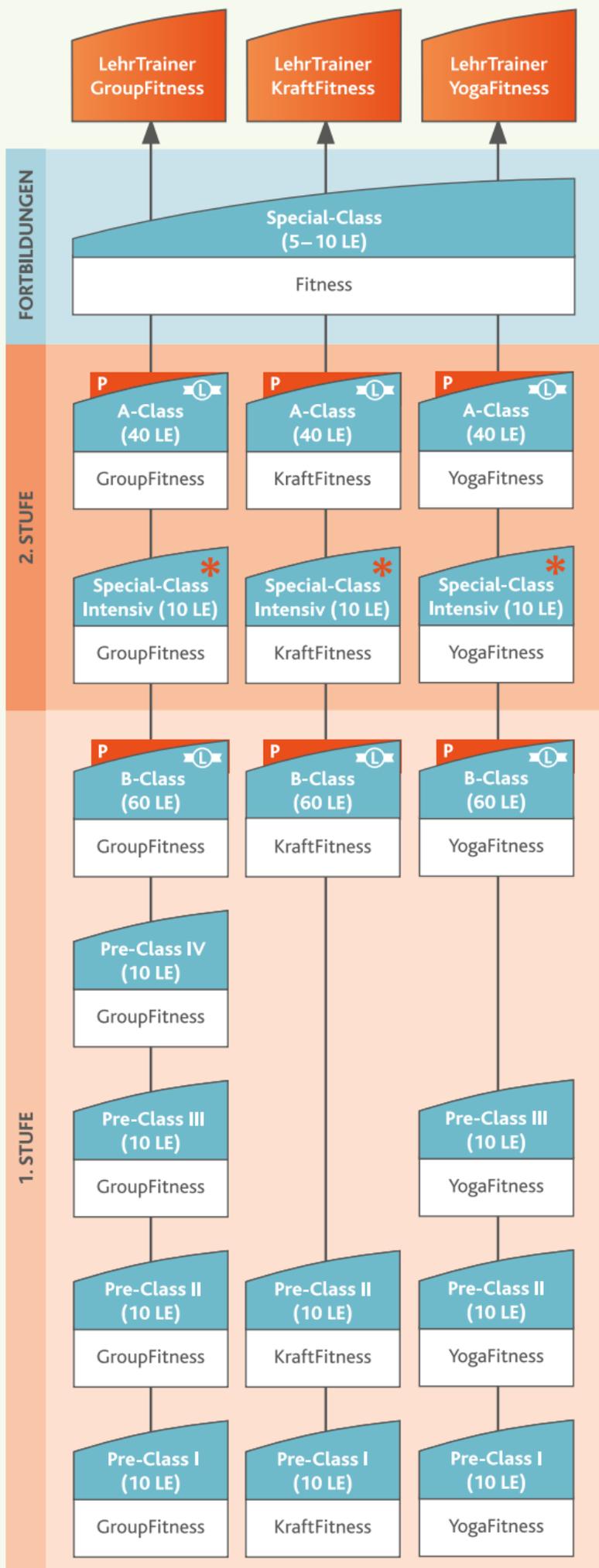
Lizenz des SportBildungswerkes NRW  
(In allen anderen Ausbildungen erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung)



Mit Prüfung



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





## 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 Grundschrirte 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:

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

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-75100 Sa 04.09.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulspport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2021-75102 Sa 08.05.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

## 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  
2021-75150 So 05.09.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2021-75152 So 09.05.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

## 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. Grundschrte werden mit Hilfe von Aufbau- und Choreografie-Methoden zu kleinen Kombinationen zusammengefügt. In Übungsphasen kann jeder Teilnehmer spielerisch erfahren, welche Grundschrte 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 Grundschrte
- 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  
2021-75200 Sa 18.09.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2021-75202 Sa 12.06.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun





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

In der vierten Veranstaltung werden die Grundlagen im Bereich Step Aerobic erarbeitet. Alle wichtigen Grundschrirte 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:

- Grundschrirte 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  
2021-75250 So 19.09.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2021-75252 So 13.06.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

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 Group-Fitness 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

2021-75300 Sa 25. + So 26.09. 2021 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 09. + So 10.10. 2021 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 30. + So 31.10. 2021 | 09.00 - 19.00 Uhr

Stephanie Betz, Ines Heun

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





## 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  
2021-75404 Sa 20.02.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Daniel Aßmus  
2021-75400 Sa 25.09.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Katrin Liebig, Daniel Aßmus
- ➔ **Aachen** - Hochschulsportzentrum RWTH Aachen  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2021-75401 Sa 13.03.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Jochen Jendry
- ➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2021-75402 Sa 23.01.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr  
2021-75403 Sa 18.09.2021 | 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  
2021-75454 So 21.02.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Daniel Aßmus  
2021-75450 Sa 26.09.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Katrin Liebig, Daniel Aßmus
- ➔ **Aachen** - Hochschulsportzentrum RWTH Aachen  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2021-75451 Sa 27.03.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Jochen Jendry
- ➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2021-75452 So 24.01.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr  
2021-75453 So 19.09.2021 | 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

**2021-75504** Sa 13. + So 14.03.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 27. + So 28.03.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 10. + So 11.04.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Daniel Aßmus, Katrin Liebig

**2021-75500** Sa 09. + So 10.10.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 23. + So 24.10.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 06. + So 07.11.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Daniel Aßmus, Katrin Liebig

### ➔ Aachen - Hochschulsportzentrum RWTH Aachen

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

**2021-75501** Sa 17. + So 18.04.2021 | 09.30 - 19.30 Uhr  
 Sa 08. + So 09.05.2021 | 09.30 - 19.30 Uhr  
 Sa 15. + So 16.05.2021 | 09.30 - 19.30 Uhr  
 Daniel Aßmus, Jochen Jendry

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

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

**2021-75502** Sa 27. + So 28.02.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr  
 Sa 06. + So 07.03.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr  
 Sa 20. + So 21.03.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr

**2021-75503** Sa 02. + So 03.10.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr  
 Sa 16. + So 17.10.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr  
 Sa 30. + So 31.10.2021 | 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

**2021-75551** Sa 24. + So 25.04.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 08. + So 09.05.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Daniel Aßmus, Marco Krämer

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

**2021-75550** Sa 27. + So 28.11.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 11. + So 12.12.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Daniel Aßmus, Marco Krämer

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



## 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

2021-75601 So 10.01.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

2021-75602 Sa 25.09.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

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

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

2021-75603 Sa 06.03.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Rita Kovac, Silvia Füsler

➔ **Grevenbroich**

Erasmus Gymnasium, Röntgenstr. 10, 41515 Grevenbroich,

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

2021-75600 Sa 27.03.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Katrin Liebig

➔ **Aachen** - Shedhalle der Nadelfabrik, Reichsweg 30, 52068 Aachen

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

2021-75604 Sa 17.04.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Vera Winter

➔ **Mönchengladbach**

Haus des Sports, Aachener Straße 418, 41065 Mönchengladbach

Anmeldung: SSB Mönchengladbach, Kerstin Schulz, Tel. 02161 29439-22

2021-75600 So 23.01.2021 | 09.00 - 18.00 Uhr | Maren Gerstenkorn

## YogaFitness Pre-Class II - Aufbau-seminar (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

2021-75651 Sa 17.01.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

2021-75652 Sa 02.10.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

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

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

2021-75653 Sa 13.03.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Rita Kovac, Silvia Füsler

➔ **Grevenbroich**

Erasmus Gymnasium, Röntgenstr. 10, 41515 Grevenbroich,

Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-40677

2021-75650 Sa 17.04.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Katrin Liebig

➔ **Aachen** - Shedhalle der Nadelfabrik, Reichsweg 30, 52068 Aachen

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

2021-75654 Sa 24.04.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Vera Winter

➔ **Mönchengladbach**

Haus des Sports, Aachener Straße 418, 41065 Mönchengladbach

Anmeldung: SSB Mönchengladbach, Kerstin Schulz, Tel. 02161 29439-22

2021-75650 Sa 30.01.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr

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 dazugehörenden 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  
 2021-75701 Sa 23.01.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck  
 2021-75702 Sa 09.10.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck
  - ➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
 Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
 2021-75703 Sa 27.03.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Rita Kovac, Silvia Füsler
  - ➔ **Grevenbroich**  
 Erasmus Gymnasium, Röntgenstr. 10, 41515 Grevenbroich,  
 Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-40677  
 2021-75700 Sa 24.04.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Katrin Liebig
  - ➔ **Aachen** - Shedhalle der Nadelfabrik, Reichsweg 30, 52068 Aachen  
 Anmeldung: SBW Aachen, Olga Siegmund, Tel. 0241 4757 9550  
 2021-75704 Sa 08.05.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Vera Winter
  - ➔ **Mönchengladbach**  
 Haus des Sports, Aachener Straße 418, 41065 Mönchengladbach  
 Anmeldung: SSB Mönchengladbach, Kerstin Schulz, Tel. 02161 29439-22  
 2021-75700 Sa 06.02.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr  
 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

**2021-75751** Sa 30. + So 31.01.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 06. + So 07.02.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 20. + So 21.02.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Iris Horn, Sonja Hoeck

**2021-75752** Sa 06. + So 07.11.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 13. + So 14.11.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 27. + So 28.11.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Iris Horn, Sonja Hoeck

### ➔ Münster - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103

**2021-75753** Sa 29. + So 30.05.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr  
 Sa 12. + So 13.06.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr  
 Sa 26. + So 27.06.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr  
 Rita Kovac, Silvia Füser

### ➔ Grevenbroich

Erasmus Gymnasium, Röntgenstr. 10, 41515 Grevenbroich,  
 Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-40677

**2021-75754** Sa 01. + So 02.05.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 08. + So 09.05.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 29. + So 30.05.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Iris Horn, Katrin Liebig

### ➔ Gummersbach

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

**2021-75755** Sa 27. + So 28.02.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 06. + So 07.03.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 20. + So 21.03.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Iris Horn, Katrin Liebig

### ➔ Aachen - Shedhalle der Nadelfabrik, Reichsweg 30, 52068 Aachen Anmeldung: SBW Aachen, Olga Siegmund, Tel. 0241 4757 9550

**2021-75756** Sa 28. + So 29.08.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr  
 Sa 18. + So 19.09.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr  
 Sa 30. + So 31.10.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr  
 Vera Winter, Maren Gerstenkorn

➔ **Viersen** - TV Schiefbahn, Jahnstraße 1, 47877 Willich  
Anmeldung: : KSB Viersen, Ewgenia Schnell, Tel. 02162 39-1743

2021-75757 Sa 20. + So 21.02.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
Sa 06. + So 07.03.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
Sa 20. + So 21.03.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
Vera Winter, Maren Gerstenkorn

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

2021-75800 Sa 12. + So 13.06.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
Sa 26. + So 27.06.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr  
Iris Horn, Sonja Hoek

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



## LehrTrainer PersonalTraining (50 LE)

*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.

### Achtung!!!

**Im Internet haben wir als Beginn einen Dezember-Termin 2021 gewählt. Dieser Ausbildungstermin ist zunächst nur ein Platzhalter. Sobald sich genügend Interessenten gefunden haben für diese Ausbildung, werden wir in Absprache mit allen TN und der Kursleitung den Lehrgang präzise terminieren.**

➡ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
 2021-76500 5 Tage am WE | 09.00 - 19.00 Uhr  
 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



## 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.*

### 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

### Dance Aerobic - Ideen-Special (5 LE)

Der absolute Trend aus den USA!

Dance Aerobic: die perfekte Verbindung zwischen Fitness und Tanz. Weg von den starren Grundschritten, 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 Grundschritte zu „Tanzschritten“
- Choreografie- und Tanz-Formen
- Einführung, Aufbau und Didaktik des Dance Aerobic
- Praxistraining der Basics, Isolationstechnik und Turns
- Besonderheiten des Cueing im Dance Aerobic
- Dance, Dance, Dance
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76500 Sa 21.11.2021 | 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
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76502 Sa 21.03.2021 | 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- Raumbwegen 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 Special-Class Skripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76501 Sa 08.05.2021 | 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
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76504 So 03.10.2021 | 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
- Erarbeitung des Special-Class-Scripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76505 Sa 27.03.2021 | 10.00 - 14.30 Uhr | Sonja Hoeck

## YogaFitness - Yin-Yoga up date - Ideen-Special (5 LE)

Yin Yoga als Ausgleich zu unserem aktiven Alltag. Immer mehr Menschen sehnen sich danach, Momente der Ruhe, des Innehaltens 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 Faszien- und Bindegewebe wird dadurch aktiviert und hilft körperliche Beschwerden des Bewegungsapparates zu lindern und die Beweglichkeit zu fördern.

Durch die Passivität entsteht eine fast meditative Ruhe, die unseren Geist einerseits fordert, andererseits aber auch stark zentriert auf uns und den Moment und dadurch in Ruhe und Harmonie bringt.

Lernen Sie sich und Ihren Körper von einer neuen Seite kennen. Bringen Sie Körper und Geist in Harmonie.

- Wiederholung bekannter Asanas
- Erarbeitung neuer Positionen
- Einführung in Stundengestaltung
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

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

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76506 So 05.09.2021 | 10.00 - 14.30 Uhr | Katja Liebig





## 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 stress-freien 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

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76400 Sa 17.04.2021 | 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, Humboldstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76422 So 31.10.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Michaela Hinz

## 3 D RückenFitness - Ideen-Special (10 LE)

Rückenbeschwerden - Wer kennt das nicht?

In dieser Special Class geht es um funktionelles Rückentraining.

Häufig kann man durch gezieltes Training schon Einiges bewirken. Unsere Wirbelsäule hat drei Bewegungsrichtungen, in denen sie funktioniert - Beugung/ Streckung, Seitneigung und Rotation.

Deshalb ist es sinnvoll unsere Wirbelsäule und die dazugehörigen Muskeln und Bänder funktionell zu kräftigen und zu stabilisieren und zwar in Ihren 3 Bewegungsrichtungen - 3 - Dimensional.

Die Mobilität und der Flow dürfen dabei nicht zu kurz kommen.

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76401 Sa 27.02.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Steffi Achtziger-Vollmert



## 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
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

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

2021-76402 Sa 13.03.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sanne Schilling

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

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

2021-76454 Sa 24.04.2021 | 09.00 - 17.00 Uhr | Sanne Schilling

2021-76455 Sa 13.11.2021 | 09.00 - 17.00 Uhr | Ines Heun

## 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
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

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

2021-76403 So 07.03.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Funken

➔ **Köln** - TV Rodenkirchen, Sürther Straße 195, 50999 Rodenkirchen

Anmeldung: SBW Köln, Laura Reifenrath, Tel. 0221 921300-10

2021-76400 So 17.10.2021 | 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** - SGQZ Haarzopf, Humboldstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
 2021-76404 Sa 29.05.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer, Sonja Langer  
 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 Special-Class-Scripts

- ➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
 2021-76405 So 20.06.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer, Sonja Langer  
 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 Beispielpänen in und für die Praxis umgesetzt. Aktuelle Diätformen ergänzen diese Special-Class und werden in Punkto 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
- Beispielpäne und Praxistransfer
- Aktuelle Diätformen
- Erarbeitung des Special-Class-Scripts

- ➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
**2021-76406** So 29.08.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer, Sonja Langer  
 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)
- Effektives Triggern und osteopathische Ketten
- Erarbeitung von verschiedenen Stundenmodellen von Anfänger bis Fitness-Freak und Problematiken
- Faszienübungen bei Nacken-Schulter-Syndrom
- Neueste Ergebnisse aus der Forschung
- Erarbeitung des Special Class Skripts

- ➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
**2021-76407** So 09.05.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Funken

## 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
- Grundlagen des Faszientrainings
- Umsetzung in verschiedenen Bereichen des Wirbelsäulentrainings
- Variationen für Anfänger und Mittelstufe
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76408 Sa 26.06.2021 | 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 Fitnesseinsteiger 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 Special-Class Scriptes

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76409 Sa 11.09.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Michaela Hinz

➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2021-76430 So 12.09.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Michaela Hinz

➔ **Dormagen** - TSV Bayer Dormagen, Höhenberg 40, 41539 Dormagen  
Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067  
2021-76456 Sa 27.11.2021 | 09.00 - 17.00 Uhr | Ines Heun



## NEU NEU NEU

### Fit im Takt - Wir machen dich fit für deine Kurse! (10 LE)

Intensives Arbeiten nach Musik perfektioniert Dich in Deinem Job als LehrTrainer. Feile an deiner Bewegungstechnik und werde sicherer im Umgang mit der Musik! Eine Special-Class für alle Kursleitungen, die ihren Unterricht mit und nach Musik gestalten möchten. Musik als Motor des Fitnesstrainings, sie bestimmt das Tempo und den Rhythmus, ein Motivationsgarant für jeden Kurs. Diese Special-Class ist nicht nur für den GroupFitness Bereich geeignet auch KraftFitness LehrTrainer lernen hier die Arbeit mit Musik z.B. für das Hanteltraining in der Gruppe oder Faszientraining. Das Motivationselement Musik und damit verbunden der Musikbogen bzw. die Zählzeiten werden auch im Hinblick auf Trainingseffekte (H.I.I.T., Circuit-Training, Muskelaufbautraining mit Tempovarianten, usw.) sinnvoll eingesetzt. Lerne einfache Schritte und Schrittkombinationen/Varianten aus der klassischen Aerobic und erstelle Choreographieblöcke nach Musikbogen oder optional kleine Choreographien nach Strophe und Refrain. Lerne auch die wichtigsten verbalen und nonverbalen Ansagen um deine Teilnehmer perfekt anzuleiten. Planung einer Stunde inkl. Warm up und Cool Down/Stretching

- Einsatz und Nutzen der Musik im Training
- Vertiefung im Umgang mit Musik und Cueing
- Einsatz der Cueing-Methoden
- Planung von verschiedenen Stundenmodellen
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76433 So 14.11.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Funken

➔ **Köln** - TV Rodenkirchen, Sürther Straße 195, 50999 Rodenkirchen  
Anmeldung: SBW Köln, Laura Reifenrath, Tel. 0221 921300-10  
2021-76401 So 21.11.2021 | 09.00 - 18.00 Uhr | Iris Funken

### 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 Skripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76410 So 27.06.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr  
Thorsten Beilke, Jochen Jendry

➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2021-76427 So 14.11.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr  
Thorsten Beilke, Jochen Jendry



## GroupFitness Gesundheitstraining (10 LE)

### Schwerpunktthema: Wirbelsäule

#### Standardisiertes Ausbildungsprogramm

Viele Teilnehmer leiden an Überlastungen oder Erkrankungen der Wirbelsäule, wie z.B. HWS-Syndrom, Spannungskopfschmerzen, Migräne, Hexenschuss (Lumbago), Schulter-Arm-Syndrom, Intercostal-Syndrom oder Bandscheibenverletzungen. Diese führen zu einer Einschränkung der sportlichen Aktivität und der Lebensqualität. Jedoch lässt sich die Linderung oder Heilung dieser Erkrankungen nachweislich durch ein spezielles Training unterstützen.

In dieser Special Class werden spezielle Übungen und Vorgaben für ein Training in der Halle nach Erkrankungen und Verletzungen der Wirbelsäule und Rippen erarbeitet. Wichtige Krankheitsbilder werden definiert und entsprechend aufbauende und stabilisierende Maßnahmen zur Unterstützung erarbeitet. Spezielle Übungen und Variationen helfen dabei, die Belasteten Strukturen zu entlasten und in Ihr natürliches Gleichgewicht zu bringen. Dabei werden in dieser Special Class lediglich Hilfsmittel benutzt, die jeder Kursleiter in seiner Halle findet.

- Definition von häufigen Erkrankungen und Verletzungen der Wirbelsäule und der Rippen
- 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
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76411 So 30.05.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

## GroupFitness - Training - Ideen Special (10 LE)

### 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 Kursplaneinsatz. 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  
2021-76412 Sa 30.10.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Michaela Hinz

## 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

2021-76413 Sa 28.08.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr  
Thorsten Beilke, Jochen Jendry

## KraftFitness Gesundheitstraining (10 LE)

### Schwerpunktthema: Obere Extremitäten

Standardisiertes Ausbildungsprogramm

Viele Teilnehmer leiden an Überlastungen oder Erkrankungen der oberen Extremitäten, wie z.B. Tennis- oder Golfer-Ellenbogen, Schulter-Arm Syndrome, Frozen Shoulder oder Impingement. Gerade beim Gerätetraining können diese zu Problemen und Einschränkungen führen. Jedoch lässt sich die Linderung oder Heilung dieser Erkrankungen nachweislich durch ein spezielles Training unterstützen.

In dieser Special Class werden spezielle Übungen und Vorgaben für ein Training an Großgeräten und als Kräftigungs- bzw. Mobilisationsübung bei Erkrankungen und Verletzungen der oberen Extremitäten erarbeitet. Wichtige Krankheitsbilder werden definiert und entsprechend aufbauende und stabilisierende Maßnahmen zur Unterstützung erarbeitet. Spezielle Übungen und Variationen helfen dabei, die Belasteten Strukturen zu entlasten und in Ihr natürliches Gleichgewicht zu bringen. Dabei werden sowohl Übungen an Großgeräten, mit Therabändern, als auch mit dem eigenen Körpergewicht exemplarisch vorgestellt.

- Definition von häufigen Erkrankungen und Verletzungen der oberen Extremitäten
- 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
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

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

2021-76414 Sa 19.06.2021 | 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
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2021-76200 So 18.04.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

➔ **Essen** - SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125  
2021-76201 So 14.11.2021 | 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
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2021-76415 Sa 17.04.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

➔ **Essen** - SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125  
2021-76416 Sa 13.11.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

## Perfect Body-Toning (10 LE)

### Standardisiertes Ausbildungsprogramm

Der Klassiker unter den Kräftigungsprogrammen.

Dieses äußerst effektive und beliebte Kräftigungsprogramm ist und bleibt das Highlight im Bereich Kräftigung. Mit seiner Mischung aus Aerobic, Fatburning und Kräftigung spricht diese Special Class eine große Zielgruppe an, so dass für jeden Kurs und für jeden Teilnehmer etwas dabei ist. In diesem Lehrgang werden Stundenformate in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen des PBT's erarbeitet und ausprobiert.

Lernen Sie das absolute Power-Programm von A-Z in der PBT Special Class:

- Prinzipien und Grundlagen des allgemeinen Workout's und des Perfect Body Toning's
- Muskelausdauer und muskuläre Kraft
- P.B.T. - Übungen für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene
- Bewegungstechnik und Ausführung des Perfect Body Toning's
- Variationsübungen für Handgewichte und Widerstandsbänder
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

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

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

2021-76451 Sa 13.03.2021 | 09.00 - 17.00 Uhr | Ines Heun

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

2021-76417 Sa 04.12.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

## 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 entgegenwirken. 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
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

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

2021-76418 Sa 20.11.2021 | 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
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76419 Sa 20.03.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Michaela Hinz

## 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, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76420 Sa 28.08.2021 | 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

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76431 Sa 19.06.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sanne Schilling

## 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 Special-Class Scripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76432 Sa 03.07.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sanne Schilling

## YogaEnergy - Chakra und Mudra 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, kombiniert mit verschiedenen Mudras (kraftvolle Handgesten), 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
- Überblick der wichtigsten Mudras und ihre Wirkung
- Durcharbeiten des Special-Class Scripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76421 Sa 23.10.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Rita Kovac



## 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

### ➔ Meerbusch

Adam Riese Grundschule, Witzfeldstr. 41-43, 40667 Meerbusch  
Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

2021-76453 So 22.08.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

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

2021-76423 So 10.10.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

## 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
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

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

2021-76424 Sa 11.12.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Silvia Fuser

## YogaFitness - Intensiv (10 LE)

Standardisiertes Ausbildungsprogramm

**Pflichtveranstaltung als Voraussetzung für YogaFitness A-Class Teilnahme, 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
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76300 So 25.04.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

## YogaFitness - Strategische Planung (10 LE)

Standardisiertes Ausbildungsprogramm

**Zur Vorbereitung auf die A-Class**

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
- Von einfachen zu komplexen Asanas
- Erarbeitung des Special-Class Scripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76425 So 18.04.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck





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

### Partneryoga 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 Skripts

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76426 Sa 24.04.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Silvia Fuser

➔ **Münster** - Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b  
Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus, Tel. 0201 8146-103  
2021-76434 Sa 04.09.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Silvia Fuser

## 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 Skripts

➔ **Meerbusch**

Adam Riese Grundschule, Witzfeldstr. 41-43, 40667 Meerbusch  
Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-4067

2021-76452 Sa 21.08.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck

➔ **Essen** - SGQZ Haarzopf, Humboldtstr. 217 - Tel. 0201 8146-104  
2021-76428 So 26.09.2021 | 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 Faszienewebe 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

### ➔ Grevenbroich

Erasmus Gymnasium, Röntgenstr. 10, 41515 Grevenbroich,

Anmeldung: KSB Neuss, Petra Maak, Tel. 02181 601-40677

2021-76450 So 24.01.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Katrin Liebig

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

2021-76429 So 28.03.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Katrin Liebig



## Adressen

### Adressen der Anbieter im LehrTrainer Fitness:

#### SportBildungswerk Aachen

Reichsweg 30, 52068 Aachen

Anmeldung:

SBW Aachen, Olga Siegmund, Tel. 0241 4757 9523

E-Mail: olga.siegmund@sportinaachen.de

#### SportBildungswerk Essen

Planckstraße 42, 45147 Essen

Anmeldung:

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

E-Mail: sabine.assmus@essener-sportbund.de

#### SportBildungswerk Köln

Ulrich-Brisch-Weg 1, 50858 Köln

Anmeldung:

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

E-Mail: l.reifenrath@sportbildungswerk.de

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

Lindenstraße 16, 41515 Grevenbroich

Anmeldung:

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

E-Mail: petra.maak@rhein-kreis-neuss.de

#### StadtSportbund Mönchengladbach e.V.

Haus des Sports, Aachener Straße 418, 41065 Mönchengladbach

Anmeldung:

SSB Mönchengladbach, Kerstin Schulz, Tel. 02161 29439-22

E-Mail: Kerstin.Schultz@mg-sport.de

#### Kreissportbund Oberberg e.V.

Am Kerberg 7, 51643 Gummersbach

Anmeldung:

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

E-Mail: info@ksb-oberberg.eu

#### Kreissportbund Viersen e.V.

Rathausmarkt 3, 41747 Viersen

Anmeldung:

KSB Viersen, Ewgenia Schnell, Tel. 02162 39-1743

E-Mail: ewgenia.schnell@kreis-viersen.de

### Adressen der Kooperationspartner:

#### RWTH Aachen

HochschulSportzentrum RWTH Aachen

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

Kontakt:

Thomas Jacobi, Tel. 0241 802-4592,

E-Mail: thomas.jacobi@hsz.rwth-aachen.de

#### HochschulSport Münster / SBW Münster

Sportzentrum HochschulSport, Horstmarer Landweg 86b

Kontakt:

Sarah Bertels, Tel. 0251 833-4877

E-Mail: sarah.bertels@uni-muenster.de

## 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](mailto: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>



### 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



### 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



# 2021

	JANUAR				FEBRUAR				MÄRZ						
WOCHE	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Montag		4	11	18	25	1	8	15	22	24	1	8	15	22	29
Dienstag		5	12	19	26	2	9	16	23	25	2	9	16	23	30
Mittwoch		6	13	20	27	3	10	17	24	26	3	10	17	24	31
Donnerstag		7	14	21	28	4	11	18	25	27	4	11	18	25	
Freitag	1	8	15	22	29	5	12	19	26	28	5	12	19	26	
Samstag	2	9	16	23	30	6	13	20	27	29	6	13	20	27	
Sonntag	3	10	17	24	31	7	14	21	28		7	14	21	28	

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

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

	OKTOBER					NOVEMBER					DEZEMBER				
WOCHE	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52
Montag		4	11	18	25	1	8	15	22	29		6	13	20	27
Dienstag		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28
Mittwoch		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29
Donnerstag		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30
Freitag	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
Samstag	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
Sonntag	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26	

Karfreitag 2.4., Ostern 4.4./5.4., Tag der Arbeit 1.5.,  
Christi Himmelfahrt 13.5., Pfingsten 23./24.5., Fronleichnam 3.6.,  
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

## Schulferien 2021 in NRW

	Erster Ferientag		Letzter Ferientag
Weihnachten	23.12.2020	-	06.01.2021
Ostern	29.03.2021	-	09.04.2021
Sommer	05.07.2021	-	17.08.2021
Herbst	11.10.2021	-	22.10.2021
Weihnachten	24.12.2021	-	07.01.2022

Finde heraus, was gut für dich ist!

## SportBildungswerk des LSB 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)

