

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Qualifizierung im Sport

Ausbildung, Fortbildung, Weiterbildung 2021

Bottrop · Essen · Mülheim · Oberhausen

www.sbw-essen.de

www.sportbildungswerk-essen.de



Informationen

- 4 Wir über uns/Ansprechpartner
- 6 Anmeldehinweise
- 7 Unsere Angebotskategorien

Qualifizierung für Kurs- und Übungsleiter

- 8 LehrTrainer Fitness
- 9 LehrTrainer GroupFitness
- 11 LehrTrainer KraftFitness
- 13 LehrTrainer YogaFitness
- 15 LehrTrainer PersonalTraining
- 16 Special-Classes
- 21 LehrTrainer Laufen – Walking – Nordic-Walking
- 23 LehrTrainer Klettersport

Qualifizierungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeiten und Funktionen im organisierten Sport (Vereine und Verbände)

1. Lizenzstufe

- 25 Sporthelfer/innen Ausbildungen
- 27 ÜL-C Ausbildungen
- 31 ÜL-C Fortbildungen
- 45 Vereinsmanagement - Fortbildungen für Vereinsmitarbeiter
- 47 Qualifizierungsangebote Kneipp

2. Lizenzstufe

- 50 Bewegungserziehung
- 51 Fortbildungen in der Prävention
- 57 Sport in der Rehabilitation
- 60 Fortbildungen in der Rehabilitation

Fotos: © AdobeStock

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Die Sportbünde Bottrop, Essen, Mülheim und Oberhausen bündeln ihre Qualifizierungsarbeit in einem gemeinsamen Qualifizierungszentrum (QZ).

Dies wird wie bisher in Trägerschaft der angeschlossenen Sportbildungswerk-Außenstellen sichergestellt. Das Sportbildungswerk des Landessportbundes ist eine gesetzlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen.

Alle Maßnahmen, wenn nicht anders gekennzeichnet, werden in Veranstalter-schaft des SportBildungswerkes des Landessportbundes NRW geplant und durchgeführt. Die Maßnahmen sind förderfähig nach § 11, Absatz 2 des Gesetzes zur Modernisierung der Weiterbildung.

QUALIFIZIERUNGSZENTRUM BOTTROP · ESSEN · MÜLHEIM · OBERHAUSEN



Das SportBildungswerk des Landessportbundes NRW: Bedarfsgerechte Weiterbildungsangebote mit hohem Qualitätsanspruch

Das „Gesetz zur Modernisierung der Weiterbildung“ verlangt von allen gesetzlich anerkannten Weiterbildungseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen eine Modernisierung und Neuorientierung des Weiterbildungsangebots nach gesellschaftlichen und bildungspolitischen Bedarfen.

Diese vom Gesetzgeber geforderte angebotsstrukturelle Ausrichtung an den Anforderungen des Weiterbildungsgesetzes wird von den Außenstellen des SportBildungswerkes umgesetzt.

Das SportBildungswerk ist dabei eine Qualitätszertifizierung nach dem Standard der „European Foundation of Quality Management“ zu erreichen.

Diese Qualitätsorientierung dient der Sicherung unserer erfolgreichen Weiterbildungseinrichtung des Sports in NRW und ist zum Nutzen der jährlich mehr als 100.000 Teilnehmer/innen in mehr als 9000 Sport- und Bewegungskursen, bewegungsorientierten Ausgleichsangeboten für Berufs-, Arbeits- und Alltagsbelastungen, Qualifizierungsangeboten für ehrenamtliche Tätigkeit mit Sportgruppen oder im Vereinsverwaltungs- und Führungsbereich und Grund- und Erweiterungs-Qualifizierungen für haupt- und nebenberuflich Tätige in Sport-, Bewegungs-, Gesundheits- und Sozialberufen.

Unsere Partner



Sportjugend - Jugend in Bewegung

Sport Jugend Bottrop

Sportpark Bottrop,
Parkstraße 47, 46236 Bottrop
Tel. 02041 77900-0 · Fax 02041 77900-20
E-Mail: info@sj-bottrop.de
www.sj-bottrop.de



Sport Jugend Essen

Haus des Sports · Planckstraße 42 · 45147 Essen
Postfach 103628 · 45036 Essen
Tel. 0201 8146 -111 · Fax 0201 8146-109
E-Mail: joerg.bosak@sportjugendessen.de
www.sportjugendessen.de



Sport Jugend Mülheim

Haus des Sports · Südstraße 25 · 45470 Mülheim
Tel. 0208 30850-30/-31 · Fax 0208 3085050
E-Mail: sportbildungswerk@msb-mh.de
www.muelheimer-sportbund.de



Sportjugend Oberhausen

Haus des Sports · Sedanstr. 34 · 46045 Oberhausen
Tel. 0208 825-3126 o. -3127 · Fax 0208 2052868
E-Mail: info@sportjugend-oberhausen.de
www.sportjugend-oberhausen.de



GET - Gemeinschaft Essener Turnvereine

Haus des Sports · Planckstraße 42 · 45147 Essen
Postfach 103628 · 45036 Essen
Tel. 0201 8146-220 · Fax 0201 8146-229
E-Mail: mail@turnen-in-essen.org
www.turnen-in-essen.org



Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V.

Marktstraße 34 · 45355 Essen
Tel. 0201 2487282 · Fax 0201 2487634
E-mail: kontakt@Kneippbund-NRW.de
www.Kneippbund-NRW.de

Herausgeber

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



SportBildungswerk

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.
Zentrale · Friedrich-Alfred-Allee 25 · 47055 Duisburg
Postfach 101506 · 47015 Duisburg
Tel. 0203 7381-774

Anmeldungen zu den Qualifizierungsmaßnahmen

Anmeldungen schriftlich/per Fax/per E-Mail an:

- **SportBildungswerk - Bottroper Sportbund**
Geschäftsstelle - Sportpark Bottrop · Parkstraße 47 · 46236 Bottrop
Tel. 02041 779000 · Fax 02041 7790020
E-Mail: service@bottroper-sportbund.de
Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr | 09.00 - 13.00 Uhr & Di, Do | 09.00 - 16.00 Uhr
oder
- **SportBildungswerk - Essener Sportbund (ESPO)**
Geschäftsstelle - Haus des Sports
Planckstraße 42 · 45147 Essen · Postfach 103628
Tel. 0201 8146-104 · Fax 0201 8146-109
E-Mail: blsb@essener-sportbund.de · www.sbw-essen.de
Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Do 10.00 - 12.30 und 13.00 - 16.00 Uhr
Di 10.00 - 12.30 und 13.00 - 18.00 Uhr | Fr 10.00 - 13.00 Uhr
oder
- **SportBildungswerk - Mülheimer Sportbund**
Geschäftsstelle - Haus des Sports · Südstraße 25 · 45470 Mülheim
Tel. 0208 30850-31 · Fax 0208 3085050
E-Mail: sportbildungswerk@msb-mh.de
Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi, Fr 09.00 - 12.00 Uhr | Do 09.00 - 16.00 Uhr
oder
- **SportBildungswerk - Stadtsportbund Oberhausen**
Geschäftsstelle - Haus des Sports · Sedanstraße 34 · 46045 Oberhausen
Tel. 0208 8252897 · Fax 0208 8253122
E-Mail: michel.roth@ssb-oberhausen.de und natascha.dolch@ssb-oberhausen.de
Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Fr 08.00 - 13.00 Uhr | Di, Do 08.00 - 16.00 Uhr
oder
- bei unseren Partnern

Sie erhalten für jede Anmeldung eine schriftliche Anmeldebestätigung. Zehn Tage vor Durchführung der jeweiligen Qualifizierungsmaßnahme werden Sie von uns schriftlich mit Anreisehinweis eingeladen.

Weitere Informationen zu unseren verwaltungstechnischen Abläufen, Stornobedingungen, Versicherung, etc. entnehmen Sie bitte unseren allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) auf unserer Internetseite:
www.sbw-essen.de

Unsere 14 Angebotskategorien

Im Rahmen des „Gesetzes zur Modernisierung der Weiterbildung“ wurde das vielseitige Angebotsspektrum des SportBildungswerks in 14 Kategorien unterteilt. In den Bildungsplänen der Außenstellen sind sämtliche Kurs- und Lehrgangsangebote diesen Kategorien zugeordnet:

- Kategorie 1: Gesundheit mit Kopf und Körper lernen
- Kategorie 2: Aktiv Berufs- und Arbeitsbelastungen ausgleichen
- Kategorie 3: Keine Frage des Alter(n)s: Leben und Lernen mit Sport
- Kategorie 4: Die Vielfalt des Sports nutzen lernen
- Kategorie 5: Bewegungserleben für sich verwerten - das ICH stärken
- Kategorie 6: Eltern- und Familienbildung
- Sport und Erlebnisräume für die "Familienbande"
- Kategorie 7: Ausgleich vom Stress finden und innere Kraft gewinnen
- Kategorie 8: Qualifizierungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeiten und Funktionen im organisierten Sport
- Kategorie 9: Kompetenz in Sport- und Fitness-Trends – bei uns ...
- Kategorie 10: Spiele spielend lernen ...
- Kategorie 11: Fit in Beruf und Arbeit: Aussersportliche Bildungsangebote
- Kategorie 12: Mein Arbeitsfeld: Sport und Bewegung lehren
- Kategorie 13: Frauen stärken - For women only!
- Kategorie 14: Bewegung und Sport bei speziellen Krankheitsbildern

Alle Aus- und Fortbildungen entsprechen der Kategorie 8, die LehrTrainer-Qualifizierungen entsprechen der Kategorie 12.

Kategorie 8:

Qualifizierungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeiten und Funktionen im organisierten Sport (Vereine und Verbände)

Eine fundierte Grundlagenqualifizierung und regelmäßige Fort- und Weiterbildungen sind Voraussetzung für qualitative und kompetente und damit befriedigende Arbeit in allen Funktionsbereichen des Sports; sei es als ehrenamtlicher Vereinsvorstand, Gruppenhelfer/in, Übungs- oder Kursleiter/in vom Kinder- und Erwachsenen- bis zum Älterenbereich, als Trainer/in einer Fachsportart, im technischen oder Verwaltungsbereich oder in einem der vielen anderen Aufgabenbereiche in Sportvereinen, -bünden und -verbänden in Nordrhein-Westfalen oder im SportBildungswerk.

Haben Sie Fragen, die durch die folgenden Ausschreibungen nicht beantwortet sind, z.B. zu den Zugangsvoraussetzungen oder Inhalten von Qualifizierungsmaßnahmen, wenden Sie sich bitte an eine/n Mitarbeiter/in der SportBildungswerk-Außenstelle.

Kategorie 12:

Mein Arbeitsfeld - Sport und Bewegung lehren

Ein attraktiver und verantwortungsvoller Beruf: Sport zu unterrichten, Bewegungsangebote anzuleiten, Menschen zum Sport zu bringen, sie als Sportaktive zu betreuen oder Sport als Medium für Lern- oder pädagogische Prozesse zu nutzen, haupt- oder nebenberuflich; in vielen verschiedenen Organisationen und unterschiedlichsten Funktionen, z.B. in Schulen, Kindergärten, Sportvereinen, Sport-Fachverbänden und Bildungseinrichtungen, in sozial-pädagogischen, betreuenden oder pflegerischen Einrichtungen, im therapeutischen Bereich, im Sport- und Erlebnistourismus, in Freizeitclubs und Fitnessstudios.

Sport zu unterrichten und anzuleiten bedeutet auch: sich fachlich, methodisch, didaktisch und pädagogisch zu qualifizieren und ständig weiterzubilden.

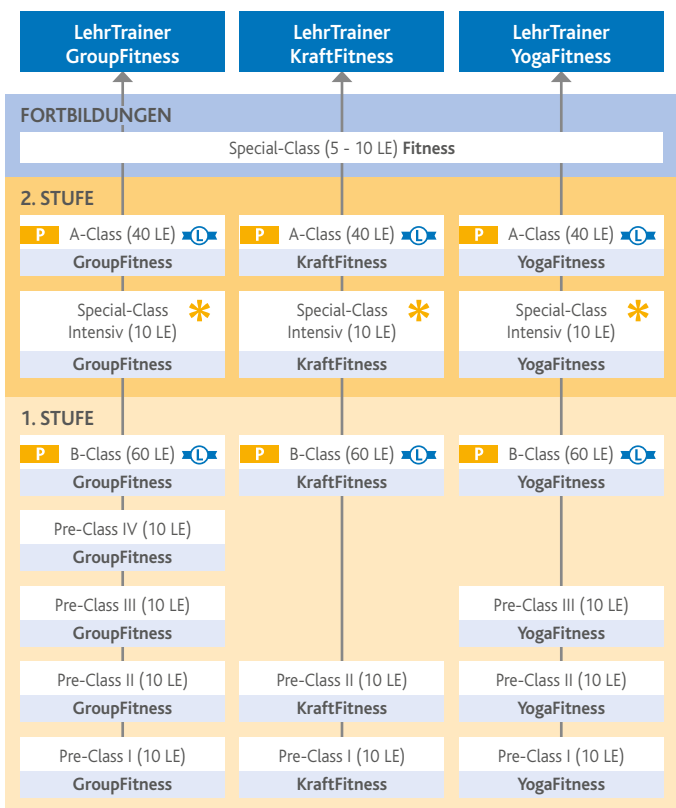
Auf unserer Homepage www.sbw-essen.de/wir-über-uns erhalten Sie einen informativen Einblick in die Inhalte der übrigen Angebotskategorien. Ganz nach dem Motto: **Finde heraus, was gut für dich ist!**

Der Ausbildungsweg

Inhaltliche Beratung über SportBildungswerk Essener Sportbund

Mo bis Do 10.00 - 16.00 Uhr - Tel. 0201 8146-103

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.



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

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

P Mit Prüfung



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)

Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-75100 Sa 04.09.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus 0201 8146-103

2021-75102 Sa 08.05.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

■ **GroupFitness Pre-Class II** | Aufbauseminar (10 LE)

Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

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

Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus 0201 8146-103

2021-75152 So 09.05.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

■ **GroupFitness Pre-Class III** | Erweiterungsseminar (10 LE)

Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-75200 Sa 18.09.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus 0201 8146-103

2021-75252 Sa 12.06.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun

■ GroupFitness Pre-Class IV | Erweiterungsseminar (10 LE)

Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

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

Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus 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 (60 LE)

Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-75300 Sa 25.09. und So 26.09.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 09.10. und So 10.10.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 30.10. und So 31.10.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr

Stephanie Betz, Ines Heun

Mit Vereinsempfehlung 485,- Euro | Ohne Vereinsempfehlung 695,- Euro



Anmeldungen und nähere Erläuterungen zu den Kursinhalten
finden Sie im Internet unter: www.sbw-essen.de
und www.qualifizierungimsport.de



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.

■ Kraft-Fitness Pre Class I | Grundlagenseminar (10 LE)

Essen, SGZ Zeche Helene, Twentmannstraße 125

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

Marco Krämer, Thorsten Beilke

2021-75403 Sa 18.09.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr

Marco Krämer, Thorsten Beilke

■ KraftFitness Pre-Class II | Aufbauseminar (10 LE)

Essen, SGZ Zeche Helene, Twentmannstraße 125

2021-75454 So 21.02.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Daniel Aßmus

2021-75450 So 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

Marco Krämer, Thorsten Beilke

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)

Essen, SGZ Zeche Helene, Twentmannstraße 125

2021-75504 Sa 13.03. und So 14.03.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Sa 27.03. und So 28.03.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Sa 10.04. und So 11.04.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Daniel Aßmus, Katrin Liebig

2021-75500 Sa 09.10. und So 10.10.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Sa 23.10. und So 24.10.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Sa 06.11. und 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 17.04. und So 18.04.2021 | 09.30 - 19.30 Uhr
 Sa 08.05. und So 09.05.2021 | 09.30 - 19.30 Uhr
 Sa 15.05. und 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 27.02. und So 28.02.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr
 Sa 06.03. und So 07.03.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr
 Sa 20.03. und So 21.03.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr
 Marco Krämer, Thorsten Beilke

2021-75503 Sa 02.10. und So 03.10.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr
 Sa 16.10. und So 17.10.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr
 Sa 30.10. und 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)

Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

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

2021-75551 Sa 24.04. und So 25.04.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Sa 08.05. und So 09.05.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Daniel Aßmus, Marco Krämer

Essen, SGZ Zeche Helene, Twentmannstraße 125

2021-75550 Sa 27.11. und So 28.11.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Sa 11.12. und So 12.12.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr
 Daniel Aßmus, Marco Krämer

Kosten für jede 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 Wellness- Marktes entwickelt. Keine andere „Sportart“ hat eine solche umfangreiche Wirkung auf Körper und Geist. Ob Stressabbau, Ausgleichen, Anregen, Kraftaufbau oder auch die Milderung von ganzen Krankheitsbildern –Yoga hat in vielen Studien und Anwenderberichten die Wirkung auf den Körper und den Geist bewiesen.

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

Diese Qualifizierung zum „LehrTrainer YogaFitness“ umfasst 90 LE und orientiert sich an dem Yoga für die westliche Welt –dem Hatha Yoga. In den 5 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)

Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

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 0201 8146-103

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

■ YogaFitness Pre-Class II | Aufbauseminar (10 LE)

Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-75651 So 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 0201 8146-103

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

■ YogaFitness Pre-Class III | Erweiterungsseminar (10 LE)

Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

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 0201 8146-103

2021-75703 Sa 27.03.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Rita Kovac, Silvia Füser

Kosten für jede Pre-Class:

Mit Vereinsempfehlung 65,00 Euro | Ohne Vereinsempfehlung 90,00 Euro

■ YogaFitness B-Class (60 LE)

Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-75751 Sa 30.01. + So 31.01.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 06.02. + So 07.02.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 20.02. + So 21.02.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr

Iris Horn, Sonja Hoec

2021-75752 Sa 06.11. + So 07.11.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 13.11. + So 14.11.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 27.11. + So 28.11.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr

Iris Horn, Sonja Hoeck

Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

Anmeldung + inhaltliche Beratung: Sabine Aßmus 0201 8146-103

2021-75753 Sa 29.05. + So 30.05.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr

Sa 12.06. + So 13.06.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr

Sa 26.06. + So 27.06.2021 | 10.00 - 20.00 Uhr

Rita Kovac, Silvia Füser

Kosten für jede B-Class:

Mit Vereinsempfehlung 485,00 Euro | Ohne Vereinsempfehlung 695,00 Euro

■ YogaFitness A-Class (40 LE)

Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-75800 Sa 12.06. + So 13.06.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr

Sa 26.06. + So 27.06.2021 | 09.00 - 19.00 Uhr

Iris Horn, Sonja Hoeck

Mit Vereinsempfehlung 325,- Euro | Ohne Vereinsempfehlung 465,- Euro





LehrTrainer PersonalTraining (50 LE)

Der Ausbildungsweg auf einem Blick

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 Home-training 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 einem/r Zertifikat/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-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-75800 5 Tage am WE | 09.00 - 19.00 Uhr
Marco Krämer, Sabine Pilgram | 399,- Euro (ohne VE 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 20 LE, entweder 2 Special-Classes mit 10 LE oder 4 Special-Classes mit 5 LE oder gemischt innerhalb von 4 Jahren ist Bedingung für die Verlängerung der B- und A-Lizenzen. Eine Special-Class mit 10 LE kann durch die Teilnahme am „Summer Special“ (wird voraussichtlich wieder in 2022 durchgeführt) ersetzt werden.

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,- Euro | Ohne Vereinsempfehlung 70,- Euro

- **Dance Aerobic - Der absolute Trend aus den USA** | Ideen Special (5 LE)
 Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
 2021-76500 So 21.11.2021 | 10.00 - 14.30 Uhr | Mara Zippel
- **Fatburner Intervall - EXPRESS** | Ideen Special (5 LE)
 Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
 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
 Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
 2021-76501 Sa 08.05.2021 | 10.00 - 14.30 Uhr | Mara Zippel
- **Trend - Zirkeltraining** | Ideen Special (5 LE)
 Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
 2021-76504 So 03.10.2021 | 10.00 - 14.30 Uhr | Daniel Aßmus
- **Yoga-Fitness - Armbalancen** | Ideen Special (5 LE)
 Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
 2021-76505 Sa 27.03.2021 | 10.00 - 14.30 Uhr | Sonja Hoec
- **Yoga-Fitness - Yin-Yoga up date** | Ideen Special (5 LE)
 Material: nach Möglichkeit eigene Yoga-Bolster, Kissen, eine Decke und ein normales und zwei Gästehandtücher mitbringen
 Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
 2021-76506 So 05.09.2021 | 10.00 - 14.30 Uhr | Katrin Liebig



Special-Classes (10 LE)

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

Mit Vereinsempfehlung 85,- Euro | Ohne Vereinsempfehlung 130,- Euro

- **Balanced Workout** | Ideen Special (10 LE)
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76400 Sa 17.04.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
- **Bodyweight Workout** | Ideen Special (10 LE)
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76422 So 31.10.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Michaela Hinz
- **3 D RückenFitness** | Ideen Special (10 LE)
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76401 Sa 27.02.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Steffi Achtziger-Vollmert
- **Core & Beckenboden** | Ideen Special (10 LE)
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76402 Sa 13.03.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sanne Schilling
- **Dynamic Flexibility** | Ideen Special (10 LE)
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76403 So 07.03.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Funken

- **Ernährung I – Sport-Ernährung** (10 LE)
 - Standardisiertes Ausbildungsprogramm -
 Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76404 Sa 29.05.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer, Sonja Langer
 Mit Vereinsempfehlung 95,- Euro | Ohne Vereinsempfehlung 145,- Euro
 inkl. zusätzl. Lehrmaterialien
 - **Ernährung II – Ernährungspläne** (10 LE)
 - Standardisiertes Ausbildungsprogramm -
 Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76405 So 20.06.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer, Sonja Langer
 Mit Vereinsempfehlung 95,- Euro | Ohne Vereinsempfehlung 145,- Euro
 inkl. zusätzl. Lehrmaterialien
 - **Ernährung III – Ernährungsmodelle** (10 LE)
 - Standardisiertes Ausbildungsprogramm -
 Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76406 So 29.08.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer, Sonja Langer
 Mit Vereinsempfehlung 95,- Euro | Ohne Vereinsempfehlung 145,- Euro
 inkl. zusätzl. Lehrmaterialien
 - **Faszientraining** | Ideen Special (10 LE)
 Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76407 So 09.05.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Funken
 - **Faszien & Rücken-Fitness** | Ideen Special (10 LE)
 Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76408 Sa 26.06.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Steffi Betz
 - **Fatburner Intervall** | Ideen Special (10 LE)
 Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76409 Sa 11.09.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Michaela Hinz
 Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b
2021-76430 So 12.09.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Michaela Hinz
- NEU** ■ **Fit im Takt** | **Wir machen dich fit für deine Kurse!** - Ideen Special (10 LE)
 Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76433 So 14.11.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Funken
- **Functional- & Athleticttraining**
 Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76410 So 27.06.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr
 Thorsten Beilke, Jochen Jendry
 Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b
2021-76427 So 14.11.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr
 Thorsten Beilke, Jochen Jendry
 - **GroupFitness - Gesundheitstraining** - (10 LE)
Schwerpunktthema Wirbelsäule - Standardisiertes Ausbildungsprogramm -
 Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76411 So 30.05.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

- **GroupFitness - Training**
Wir machen dich fit für deine Kurse! - Ideen Special (10 LE)
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76412 Sa 30.10.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Michaela Hinz
- **Kraft-Fitness - Pure Bodybuilding** | Ideen Special (10 LE)
Essen, SGZ Zeche Helene, Twentmannstraße 125
2021-76413 Sa 28.08.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr
Thorsten Beilke, Jochen Jendry
- **Kraft-Fitness Gesundheitstraining** (10 LE)
Schwerpunktthema obere Extremitäten
- Standardisiertes Ausbildungsprogramm -
Essen, SGZ Zeche Helene, Twentmannstraße 125
2021-76414 Sa 19.06.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer
- **Kraft-Fitness Intensiv - Trainingspläne von A-Z** (10 LE)
- Standardisiertes Ausbildungsprogramm -
Pflichtveranstaltung für KraftFitness A-Class, offen für alle LehrTrainer
Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b
2021-76200 So 18.04.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer
Essen, SGZ Zeche Helene, Twentmannstraße 125
2021-76201 So 14.11.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer
- **Kraft-Fitness Rückentraining** (10 LE)
- Standardisiertes Ausbildungsprogramm -
Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b
2021-76415 Sa 17.04.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer
Essen, SGZ Zeche Helene, Twentmannstraße 125
2021-76416 Sa 13.11.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer
- **Perfect Body-Toning** (10 LE)
- Standardisiertes Ausbildungsprogramm -
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76417 Sa 04.12.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
- **Relax & DeStress I** (10 LE)
- Standardisiertes Ausbildungsprogramm -
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76418 Sa 20.11.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sanne Schilling
- **StepWorkout - Training** (10 LE)
Ein Ideen Special für ein effektives Ganzkörpertraining mit dem Step
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76419 Sa 20.03.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Michaela Hinz
- **Tabata Insane & Active-Stretch** | Ideen Special (10 LE)
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76420 Sa 28.08.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer
- **Vitality** | Ideen Special (10 LE)
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76431 Sa 19.06.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sanne Schilling

- **Viva la Summer** | Ideen Special (10 LE)
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76432 Sa 03.07.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Sanne Schilling
- **Yoga Energy - Chakra und Mudra Flow** | Ideen Special (10 LE)
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76421 Sa 23.10.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Rita Kovac
- **Yoga-Fitness & Faszientraining** | Ideen Special (10 LE)
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76423 So 10.10.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck
- **YogaFitness Gesundheitstraining** (10 LE)
- Standardisiertes Ausbildungsprogramm -
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76424 Sa 11.12.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Silvia Füsler
- **Yoga-Fitness - Intensiv** (10 LE)
- Standardisiertes Ausbildungsprogramm -
Pflichtveranstaltung für YogaFitness A-Class Teilnahme,
offen für alle LehrTrainer
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
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
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
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
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76426 Sa 24.04.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Silvia Füsler
Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b
2021-76434 Sa 04.09.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Silvia Füsler
- **Yoga-Fitness - Vinyasa Yoga** | Ideen Special (10 LE)
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76428 So 26.09.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Sonja Hoeck
- **Yoga-Fitness - Yin-Yoga** | Ideen Special (10 LE)
Material: nach Möglichkeit eigene Yoga-Bolster, Kissen, eine Decke und ein normales und zwei Gästehandtücher mitbringen
Essen-Haarzopf, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-76429 So 28.03.2021 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn, Katrin Liebig

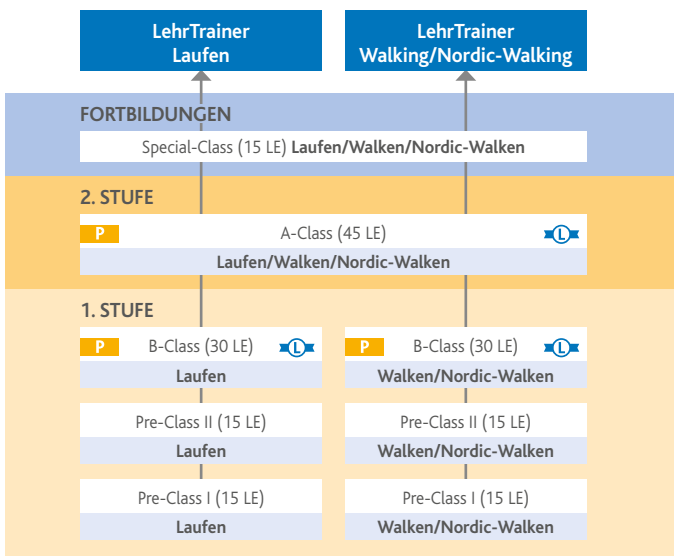


LehrTrainer Laufen - Walking - Nordic-Walking

Inhaltliche Beratung über SportBildungswerk Bottrop
 Mo bis Do 10.00 - 16.00 Uhr - Tel. 02041 77900-0

Richtiges Laufen und Walken will gelernt ... und gelehrt sein! Doch Laufen und Walken sind mehr als nur „ein Bein vor das andere setzen“. Die beste Grundlage dafür, dass sich die persönlichen Anstrengungen später auch in gesundheitlichem Wohlbefinden und wundervollen Lauferlebnissen auszahlen, bietet eine fundierte Anleitung und Betreuung. Dabei kommt es zuerst und vor allem auf den fachlich und sozial, d.h. menschlich qualifizierten Kursleiter, Betreuer oder Trainer an!

Der Ausbildungsweg



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

P mit Prüfung

■ **LehrTrainer Laufen Pre-Class I** (15 LE)

(Laufen Basic I)

Diese Ausbildung richtet sich an regelmäßig laufende Ausdauer-Sportler. Sie lernen ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten einzuschätzen (sich selbst trainieren) und die Anwendbarkeit eigener Erfahrungen und Kenntnisse auf andere Lauf-Beginner reflektieren zu können (auch zur ÜL-C Verlängerung anerkannt).

Bottrop, Jahnstadion - Multifunktionsraum, Hans-Böckler-Straße 60

2021-73000 Sa 24.04.2021 | 09.00 - 18.00 Uhr | Svenja Prang

So 25.04.2021 | 09.00 - 13.00 Uhr | Svenja Prang

Mit Vereinsempfehlung 100,- Euro | Ohne Vereinsempfehlung 165,- Euro

■ **LehrTrainer Laufen Pre-Class II** (15 LE)

(Laufen Basic II)

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

Eingangsvoraussetzung: Laufen Pre-Class I (Laufen Basic I)

Bottrop, Jahnstadion - Multifunktionsraum, Hans-Böckler-Straße 60

2021-73050 Sa 29.05.2021 | 09.00 - 18.00 Uhr | Svenja Prang

So 30.05.2021 | 09.00 - 13.00 Uhr | Svenja Prang

Mit Vereinsempfehlung 100,- Euro | Ohne Vereinsempfehlung 165,- Euro

■ **LehrTrainer Laufen B-Class** (30 LE)

Eingangsvoraussetzung: Pre Class I und II (Basic I und II)

In diesem Teil der Ausbildung geht es um den langfristigen Trainingsaufbau im Ausdauersport, die Gestaltung einer exemplarischen Übungsstunde in Eigenrealisation sowie die Ausarbeitung und Vorstellung der Lehrproben zu bestimmten Themenbereichen:

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

Leistungen:

Qualifizierte Ausbildung, Materialien, Instruktor-Zertifikat nach bestandem schriftlichen Test und Lehrprobe

Bottrop, Jahnstadion - Multifunktionsraum, Hans-Böckler-Straße 60

2021-73100 Sa 28.08. und So 29.08.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr

Sa 25.09. und So 26.09.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr

Svenja Prang

Mit Vereinsempfehlung 200,- Euro | Ohne Vereinsempfehlung 330,- Euro



LehrTrainer KletterSport - Klettern an künstlichen Kletteranlagen

Inhaltliche Beratung über SportBildungswerk Bottroper Sportbund

Mo - Fr 09.00 - 13.00 Uhr | Di + Do 09.00 - 16.00 Uhr

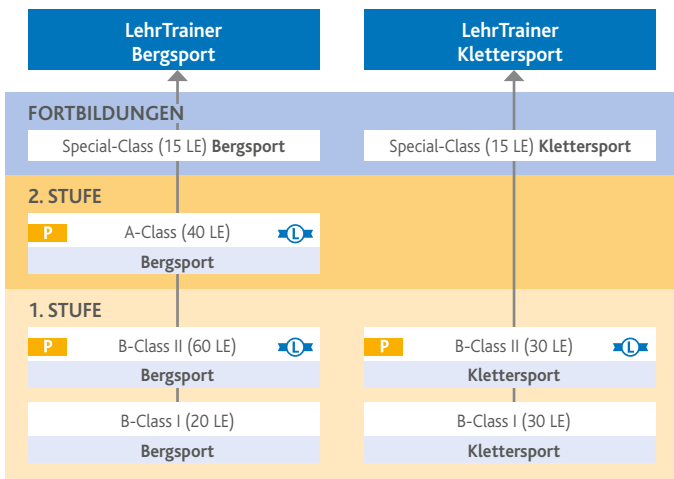
Tel. 02041 77900-0

Die Qualifizierung richtet sich an Interessenten, die Gruppen in der Kletterhalle auf grundlegendem Niveau und in niedrig bis mittelschweren Kletterrouten begleiten, Anleiten, Schulen und die entsprechende Klettertechnik vermitteln wollen. Dies sind zum Beispiel:

- Lehrgangleitungen des SportBildungswerkes und Übungsleiter/innen aus Vereinen, die Gruppen leiten;
- Lehrer von weiterführenden Schulen;
- Sozialpädagogen und Interessierte, die diese Qualifizierung berufsbezogen nutzen können;
- Bergsportbegeisterte, die ihr Können und Wissen erweitern und bereichern wollen.

Erlangung des Sachkundenachweises für Lehrer an allgemeinbildenden Schulen gem. Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes NRW, Sicherheitsförderung im Schulsport, Gesetzl. Grundlagen, Heft 1033, 1. Auflage 2002

Der Ausbildungsweg



■ **LehrTrainer KletterSport B-Class Teil 1** (30 LE)

Dieser Grundkurs wendet sich an in pädagogischen Bereichen Tätige, die das Klettern Top Rope Klettern in künstlichen Kletteranlagen eigenständig vermitteln möchten.

Die Schwerpunkte liegen auf Sicherheit, Unfallgefahren und der Vermittlung von Übungs- sowie Spielformen von Sicherungs- und Klettergrundtechniken.

Bottrop, Kletterarena79, Südring 79

2021-72100 Sa 20.03. + So 21.03.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr
 Sa 17.04. + So 18.04.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr
 195,- Euro (incl. Leihmaterial)

2021-72101 Sa 28.08. + So 29.08.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr
 Sa 11.09. + So 12.09.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr
 195,- Euro (incl. Leihmaterial)

■ **LehrTrainer KletterSport B-Class Teil 2** (30 LE)

Der Aufbaukurs richtet sich an die Teilnehmer des Grundkurses, welche auch das Klettern im Vorstieg vermitteln wollen. Außerdem wird auch die entsprechende Kletter- und Problemlösungstechnik geschult. Methoden des Sturztrainings, alternative Sicherungstechniken und der Aufbau einfacher eigener Kletterrouten werden gemeinsam erprobt. Eine Teilnahme ist ein halbes Jahr nach Belegung von Lehrgang LehrTrainer KletterSport B-Class Teil 1 und regelmäßigem Klettern möglich.

Bottrop, Arena79, Südring 79

2021-72200 Sa 28.08. + So 29.08.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr
 Sa 11.09. + So 12.09.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr
 195,- Euro (incl. Leihmaterial)

■ **LehrTrainer KletterSport Special-Class** (8 LE) **Sicherungsupdate**

Sturztraining, Seiltechnik, Risikokultur in Kletterhallen

Bottrop, Arena79, Südring 79

2021-72300 Sa 20.11.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr
 60,- Euro

Weitere Ausbildungsangebote zum Thema

LehrTrainer Trekking- und Bergsport werden über die SportBildungswerk Außenstelle Bochum angeboten:

Mo bis Fr 09.00 - 16.00 Uhr | Telefon: 0234 96139 72



Sporthelfer/innen-Ausbildungen

Fit als Assistent/in von Übungs- und Jugendleiter/innen

Die nachfolgenden Sporthelfer-Ausbildungen gelten als Einstieg in die Übungs- und Jugendleiterausbildung und werden binnen zwei Jahre als Basismodul anerkannt, wenn sowohl der GH I und II absolviert wurde.

■ Sporthelfer/in I (30 LE)

Mülheim, Ludwig-Wolker-Halle, Ludwig-Wolker-Straße 35, 45468 MH/R

Inhaltliche Beratung: Sportjugend Mülheim, 0208 30850-48

2021-11001 Mo 29.03. - Do 01.04.2021 | 09.00 - 16.30 Uhr
(Osterferien)

2021-11002 Mo 11.10. - Do 14.10.2021 | 09.00 - 16.30 Uhr
(Herbstferien)

Gebühr je Ausbildung 50,00 Euro

Oberhausen, Turnhalle Fasia-Jansen-Gesamtschule, Schwarzstraße 87

Anmeldung und Inhaltliche Beratung:

SportBildungswerk Oberhausen, 0208 825-2897

2021-11000 Sa 17.04. + So 18.04.2021 | Sa 24.04. + So 25.04.2021
jeweils 10.00 - 17.00 Uhr | LehrTeam Oberhausen

Die Anmeldung erfolgt über die Zahlung der im Vorfeld zu entrichtenden Teilnahme-Gebühr in Höhe von 10,00 Euro

auf das Konto der Sportjugend Oberhausen: Stadtparkasse Oberhausen
IBAN: DE75 3655 0000 0000 1881 51 | BIC: WELADED1OBH

■ Sporthelfer/in II (30 LE)

Mülheim, Ludwig-Wolker-Halle, Ludwig-Wolker-Straße 35, 45468

Inhaltliche Beratung: Sportjugend Mülheim, 0208 30850-48

2021-11021 Di 06.04. - Fr 09.04.2021 | 09.00 - 16.30 Uhr
(Osterferien)

2021-11022 Mo 18.10. - Do 21.10.2021 | 09.00 - 16.30 Uhr
(Herbstferien)

Gebühr je Ausbildung 50,00 Euro

Oberhausen, Turnhalle Fasia-Jansen-Gesamtschule, Schwarzstraße 87

Anmeldung und Inhaltliche Beratung:

SportBildungswerk Oberhausen, 0208 825-2897

2021-11020 Sa 04.09. + So 05.09.2021 | Sa 25.09. + So 26.09.2021
jeweils 10.00 - 17.00 Uhr | LehrTeam Oberhausen

Die Anmeldung erfolgt über die Zahlung der im Vorfeld zu entrichtenden Teilnahme-Gebühr in Höhe von 10,00 Euro

auf das Konto der Sportjugend Oberhausen: Stadtparkasse Oberhausen
IBAN: DE75 3655 0000 0000 1881 51 | BIC: WELADED10BH

■ Sporthelfer/innen I und II (60 LE)

Teil dieser Ausbildung ist auch die Mitarbeit beim Weltkindertag im Grugapark am 19.09.2021.

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH 1 der Gesamtschule Bockmühle, Mercatorstraße

2021-97040 Sa 28.08. + So 29.08.2021

Sa 04.09. + So 05.09.2021

Sa 11.09. + So 12.09.2021

Sa 18.09 + So 19.09.2021 (Weltkindertag 08.00 - 18.00 Uhr)

Wenn nicht anders angegeben:

Sa 13.30 - 18.00 Uhr | So 09.00 - 17.30 Uhr

Isabella Weyers, Sarah Melcher

Gebühr 150,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 80,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 45,00 Euro





Übungsleiter/innen-C Ausbildungen

Die neue Übungsleiter/innen - Ausbildung besteht aus 2 aufeinander aufbauenden Stufen: der Basisstufe und der Aufbaustufe. Nach dem Basismodul können Sie zwischen 4 verschiedenen Aufbaumodulen wählen:

- Aufbaumodul Kinder und Jugendliche
- Aufbaumodul Schwerpunkt Ältere
- Aufbaumodul sportartübergreifend
- Aufbaumodul Jugendleiter / Übungsleiter

Die ersten beiden Aufbaumodule konzentrieren sich ganz auf Bewegung und Sport mit den jeweiligen Zielgruppen und dringen tiefer in die Materie ein als das übergreifende Modul. Letzteres hat den Vorteil einer universellen Einsetzbarkeit. Für welches der drei Module Sie sich entscheiden, hängt im Wesentlichen davon ab, ob Sie eine genauere Vorstellung davon haben, in welchem Bereich Sie als ÜL tätig werden möchten.

Die ÜL - Lizenz wird erteilt, wenn das Basismodul und ein Aufbaumodul erfolgreich abgeschlossen wurden, also nach insgesamt 120 Lerneinheiten.
(JL/ÜL – Lizenz nach 150 LE)

Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer ÜL-Fortbildung (15 LE) um jeweils 4 Jahre verlängert. Diese Lizenz ist die Voraussetzung für den Einstieg in Ausbildungen auf der zweiten Lizenzstufe.
(ab Seite 44)

Wichtige Hinweise: Erste-Hilfe-Ausbildung

Für die erstmalige Lizenzerteilung in den Ausbildungsgängen ÜL-C und Jugendleiter/in ist der Nachweis der Teilnahme an einer Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE) oder einer Erste-Hilfe-Fortbildung (9 LE als Auffrischung einer früheren Ausbildung) in den letzten 2 Jahren. Bitte beachten Sie die Hinweise auf Seite 33.

In den Gebühren aller Basis- und Aufbau-Module sind die Lehrgangsunterlagen enthalten!

Kosten für jedes Basismodul

Gebühr 165,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 100,- Euro

■ Übungsleiter-C | Trainer-C | Jugendleiter Basismodul (30 LE)

Das solide Fundament

Bottrop, TH Josef-Albers-Gymnasium, Schützenstraße 75

2021-20001 Sa 09.01. + So 10.01.2021 | 10.00 - 18.00 Uhr
Sa 16.01.2021 | 10.00 - 18.00 Uhr

2021-20002 Sa 08.05. + So 09.05.2021 | 09.00 - 17.00 Uhr
Sa 29.05.2021 | 09.00 - 17.00 Uhr

2021-20003 Sa 04.09. + So 05.09.2021 | 09.00 - 17.00 Uhr
Sa 18.09.2021 | 09.00 - 17.00 Uhr

Stefanie Hollensen

Essen-Holsterhausen, Haus des Sports, Planckstraße 42, 45147 Essen

2021-20004 Sa 13.02. + So 14.02.2021 | Sa 27.02. + So 28.02.2021

2021-20005 Sa 04.09. + So 05.09.2021 | Sa 11.09. + So 12.09.2021
Sa 09.00 - 17.00 Uhr | So 09.00 - 15.00 Uhr

2021-20009 Mo 05.07. - Do 08.07.2021 | 09.00 - 17.00 Uhr

2021-20010 Mo 26.07. - Do 29.07.2021 | 09.00 - 17.00 Uhr
LehrTeam Essen (Leitung Jörg Bosak)

Mülheim a.d. Ruhr, TH Oberstraße, Oberstraße 92

2021-20006 Sa 11.09. + So 12.09.2021 | Sa 18.09. + So 19.09.2021
09.00 - 16.30 Uhr | N.N.

Oberhausen, Fasia-Jansen-Gesamtschule, Schwartzstraße 87

2021-20007 Sa 30.01. + So 31.01.2021 | Sa 06.02. + So 07.02.2021
09.00 - 17.00 Uhr | Eike Grumpe & Frank Gaca

2021-20008 Do 12.08. - So 15.08.2021 | 09.00 - 17.00 Uhr
Eike Grumpe & Frank Gaca

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

ACHTUNG: Basismodul nur buchbar mit Aufbaumodul 2021-97210

Essen-Altendorf, Turnhalle 1 der Gesamtschule Bockmühle, Mercatorstraße

2021-97200 Sa 04.12. + So 05.12.2021 | Sa 11.12. + So 12.12.2021
Sa 13.30 - 17.30 Uhr | So 09.00 - 17.30 Uhr

Isabella Weyers, Sarah Melcher

Gebühr 165,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 100,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung je 70,- Euro

Einstiegsvoraussetzungen sind entweder das Basismodul Übungsleiter/in C, Trainer/in C, Jugendleiter/in oder der Gruppenhelfer/in Ausweis oder der Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an den ersten beiden FSJ-Seminaren.

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

Nach erfolgreicher Teilnahme am Aufbaumodul erhalten die Teilnehmer/innen die ÜL/in C Lizenz, sofern ein gültiger Erste-Hilfe-Nachweis vorgelegt werden kann. Die ÜL/in C Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer Fortbildung im Umfang von 15 LE um jeweils 4 Jahre verlängert.

Die Teilnahmegebühren beinhalten Teilnehmer/innen-Materialien.

Kosten für jedes Aufbaumodul

Gebühr 485,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 300,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 190,- Euro

■ Aufbaumodul ÜL-C Breitensport - sportartübergreifend (90 LE)

Bottrop, TH Josef-Albers-Gymnasium, Schützenstraße 75

2021-21101 Sa 23.01. + So 24.01.2021 | Sa 06.02. + So 07.02.2021
Sa 20.02. + So 21.02.2021 | Sa 06.03. + So 07.03.2021
Sa 20.03. + So 21.03.2021 | jeweils 10.00 - 17.30 Uhr

2021-21102 Mo 05.07. - Fr 09.07.2021 | Mo 12.07. - Fr 16.07.2021
jeweils 09.00 - 17.00 Uhr

2021-21103 Mo 11.10. - Fr 15.10.2021 | Mo 18.10. - Fr 22.10.2021
jeweils 09.00 - 17.00 Uhr
Stefanie Hollensen

Essen-Holsterhausen, Haus des Sports, Planckstraße 42

2021-21104 Sa 13.03.2021 | 09.00 - 17.00 Uhr
So 14.03.2021 | 09.00 - 15.00 Uhr
Sa 27.03. - Do 01.04.2021 jeweils 09.00 - 18.00 Uhr
Sa 10.04.2021 | 09.00 - 17.00 Uhr
So 11.04.2021 | 09.00 - 15.00 Uhr

2021-21105 Do 23.09. | 30.09. | 07.10. | 28.10. | 04.11. | 11.11. | 18.11.
und 25.11.2021 | jeweils 18.30 - 21.30 Uhr
Sa 25.09. + So 26.09.2021 | Sa 30.10. + So 31.10.2021
Sa 13.11. + So 14.11.2021 | Sa 27.11. + So 28.11.2021
Sa 09.00 - 17.00 Uhr | So 09.00 - 15.00 Uhr

2021-21109 Mo 12.07. - Fr 16.07.2021 | Mo 19.07. - Fr 23.07.2021
jeweils 09.00 - 17.00 Uhr

2021-21110 Mo 02.08. - Fr 06.08.2021 | Mo 09.08. - Fr 13.08.2021
jeweils 09.00 - 17.00 Uhr
LehrTeam Essen (Leitung Jörg Bosak)

Mülheim, Ludwig-Wolker-Halle, Ludwig-Wolker-Straße35

2021-21106 Mo 11.10. - Fr 15.10.2021 | Mo 18.10. - Fr 22.10.2021
jeweils 09.00 - 16.30 Uhr | N.N.

Oberhausen, Fasia-Jansen-Gesamtschule, Schwartzstraße 87

2021-21150 Sa 06.03. + So 07.03.2021
Sa 20.03. + So 21.03.2021 | E-Learning
Di 06.04. - So 11.04.2021
jeweils 09.00 - 17.00 Uhr | Eike Grumpe & Frank Gaca

2021-21151 Sa 18.09. + So 19.09.2021
Mo 18.10. + Di 19.10.2021 | E-Learning
Mi 20.10. - Sa 23.10.2021 | Sa 06.11. - So 07.11.2021
jeweils 09.00 - 17.00 Uhr | Eike Grumpe & Frank Gaca

Aufbaumodul ÜL-C Breitensport - Kinder und Jugendliche (90 LE)

– in Kooperation mit dem Rheinischen Turnerbund e.V. (Lizenzgeber)

Dieses Aufbaumodul mit dem Schwerpunkt Kinder/Jugendliche beinhaltet die Mitarbeit bei der Kinderturnbörse 2021

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen-Altendorf, Turnhalle 1 der Gesamtschule Bockmühle, Mercatorstraße

2021-97210 Sa 02.01. + So 03.01.2021 | Sa 09.01. + So 10.01.2021

Sa 16.01. + So 17.01.2021 | Sa 23.01. + So 24.01.2021

Sa 30.01. + So 31.01.2021 (Kinderturnbörse 2021)

Sa 13:30-18.30 Uhr + So 09:00-18:30 Uhr

Isabella Weyers, Sarah Melcher

Gebühr 485,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 300,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 205,- Euro





Übungsleiter/innen-C Fortbildungen

Inhaltliche Beratung, wenn nicht anders angegeben,
über SportBildungswerk Essener Sportbund
Mo bis Do 10.00 - 16.00 Uhr - Tel. 0201 8146-105

*Mit den folgenden Fortbildungen können Übungsleiter ihre Lizenzen verlängern.
Bitte beachten Sie, dass Sie dazu mindestens 15 LE nachweisen müssen.*

Wählen Sie eine Fortbildung aus, deren Thema für Sie von Interesse ist. Zur Verlängerung gilt das gesamte Kalenderjahr, unabhängig vom in der Lizenz aufgeführten Gültigkeitsdatum. Die Lizenzen können durch die Veranstaltungen des jeweiligen Lizenzgebers verlängert werden. Teilnehmer mit Fremdlizenzen erhalten nach Beendigung des Lehrgangs eine Teilnahmebestätigung, welche mit dem zu verlängernden Ausweis dem entsprechenden Verband zuzusenden ist.

Teilnehmer mit LSB-Lizenz erhalten immer einen neuen Ausweis ohne Foto.

■ **Abwechslungsreiches Rückentraining – mit Redondoball, Tennisball und Phantasieisen** (8 LE)

In diesem Seminar werden klassische Übungen aus dem Rückentraining variiert. Daneben werden viele Übungen mit dem Redondoball und Tennisball durchgeführt. Diese bieten neue Trainingsreize und Abwechslung und bestehende Rückentrainings. Ein weiterer Schwerpunkt sind Phantasieisen, welche als wohltuende Auszeiten im Unterricht sehr beliebt sind.

Verlängerung für: TR/ÜL C, ÜL B, sowie Rückentrainer

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Frillendorferstraße 42

2021-97740 Sa 20.03.2021 | 12.00 - 19.00 Uhr

DTB LehrTeam, Anna Marie Pröll

Gebühr 119,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 89,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 65,- Euro

■ **Achtsamkeitstraining in Ruhe und Bewegung** (8 LE)

In diesem Seminar werden viele alltagstaugliche Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeit vermittelt. Eine besondere Variante dabei ist, die Achtsamkeit in Bewegung zu üben. Dadurch wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt und dies hilft vielen Teilnehmern bei sich anzukommen. Ein abwechslungsreicher Tag mit vielen neuen Ideen und Übungen.

Verlängerung für: TR/ÜL C, ÜL B, sowie Rückentrainer

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Frillendorferstraße 42

2021-97741 So 21.03.2021 | 09.00 - 16.00 Uhr

DTB LehrTeam, Anna Marie Pröll

Gebühr 119,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 89,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 65,- Euro

■ Alltags-Fitness-Test (AFT) für Senioren

- Einweisungsveranstaltung (8 LE)

Oberhausen, Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14

2021-23300 Sa 27.02.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr

Ulrike Köhler, Waltraud Roth

Gebühr 80,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 50,- Euro

■ Alternative Koordinationsförderungen im Outdoor Bereich (15 LE)

Moderne Möglichkeiten zur Verbesserung der Koordination im Outdoor Bereich

Essen, Haus Scheppen, Hardenbergufer 389, 45239 Essen

2021-22500 Sa 21.08.2021 | 10.00 - 17.30 Uhr | Jörg Bosak

So 22.08.2021 | 10.00 - 15.00 Uhr | Jörg Bosak

Gebühr 130,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 85,- Euro

■ AROHA®-Instructor (15 LE)

AROHA®, das attraktive Body-Mind-Training

In dieser Weiterbildung lernen Sie das faszinierende Konzept von AROHA®

kennen. Ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt und so für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet ist.

ABSCHLUSS: Zertifikat AROHA®-Instructor. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen AROHA® anzubieten.

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Frillendorferstraße 42

2021-97724 Sa 30.10.2021 | 10.00 - 18.15 Uhr

So 31.10.2021 | 09.00 - 15.00 Uhr

DTB – LehrTeam, Simone Müller

Gebühr 250,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung/GymCard 195,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 150,- Euro

GymCard-Frühbucherrabatt bis 28.02.2021 10,- Euro

■ Belastung und Entspannung (15 LE)

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-22501 Sa 20.11.2021 | 10.00 - 17.30 Uhr | Janet Bosak

So 21.11.2021 | 10.00 - 15.00 Uhr | Janet Bosak

Gebühr 130,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 85,- Euro

■ Beweglich & Stark - Teil 1 (8 LE)

Die Wirbelsäule unterstützen mit Übungen aus dem Qi Gong

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-22700 Sa 17.04.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Gitta Mittmann

Gebühr 80,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 50,- Euro

■ Beweglich & Stark - Teil 2 (8 LE)

Die Wirbelsäule unterstützen mit Übungen aus dem Qi Gong

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-22701 Sa 08.05.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Gitta Mittmann

Gebühr 80,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 50,- Euro

■ **BIKKmoves 1 - bewegt in Kraft und Koordination** (8 LE)

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Frillendorferstraße 42

2021-97332 Sa 13.02.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr

DTB LehrTeam, Michaela Reimann

Gebühr 85,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 55,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 40,- Euro

■ **BIKKmoves 2 - weiterhin bewegt in Kraft und Koordination** (8 LE)

Die Teilnahme an BIKKmoves 1 Einführung und BIKKmoves 2 Abschluss berechtigt dazu, Kurse mit der Bezeichnung BIKKmoves anzubieten.

Die Teilnehmer erhalten das Zertifikat BIKKmoves Instructor.

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Frillendorferstraße 42

2021-97333 So 14.02.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr

DTB LehrTeam, Michaela Reimann

Gebühr 85,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 55,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 40,- Euro

NEU ■ **Biohacking – Ganzheitliches Gesundheitstraining** (15 LE)

mit Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement zu optimaler Gesundheit

Inhalte:

Neuste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen und belegen, dass die Art und Weise der Lebensführung extreme Auswirkungen auf Körper und Geist hat. Die vier wichtigsten Säulen des Lebensstils sind, Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement. Durch Umstellung und Optimierung dieser 4 Lebensbereiche lässt sich ein Maximum an Vitalität herstellen.

Jede einzelne Säule kann ihre Wirkung nur voll entfalten, wenn alle Teile optimal aufeinander abgestimmt sind.

Wann wir zu Bett gehen, wie lange wir schlafen, was wir essen, wann wir essen, wie oft wir uns bewegen und mit welcher Intensität, wie wir auf Stress reagieren und mit diesem umgehen sind mitunter die entscheidenden Faktoren.

Ziele:

- Zusammenhang von Ernährung, Stoffwechsel & Gesundheit verstehen & anwenden
- Die Rolle des Darms und der Darmflora verstehen & anwenden
- Natürliche Bewegungsmuster kennenlernen, verstehen & anwenden
- Bedeutung des Schlafs und des Tagesrhythmus verstehen & anwenden
- Methoden des Stressmanagements kennenlernen & anwenden

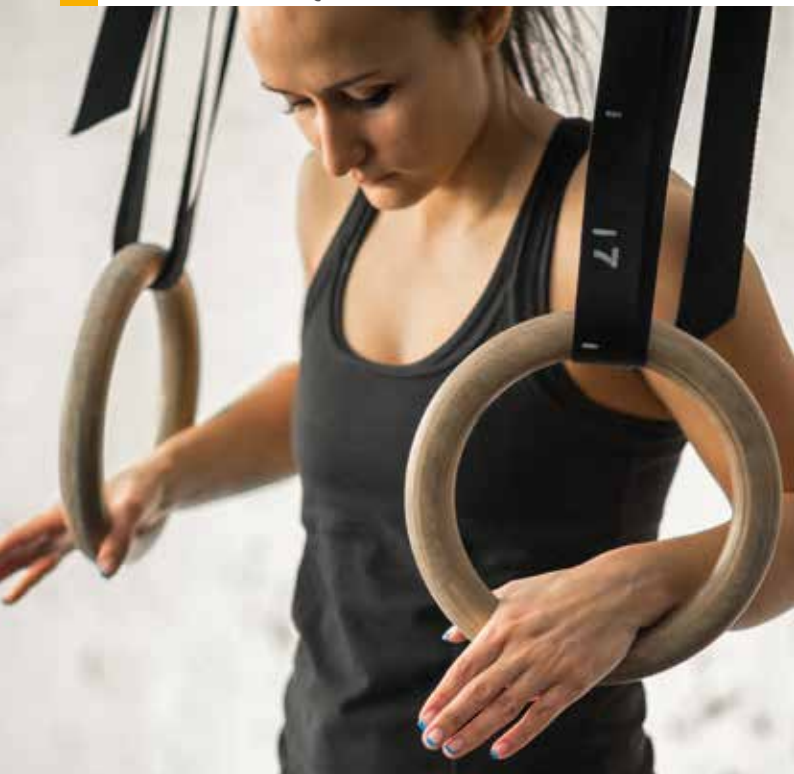
Essen, Haus des Sports, Planckstraße 42

2021-22502 Sa 18.09.2021 | 10.00 - 17.30 Uhr | Christopher Warner

So 19.09.2021 | 10.00 - 15.00 Uhr | Christopher Warner

Gebühr 130,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 85,- Euro





NEU ■ Calisthenics: Die besten Übungen für den Einstieg (8 LE)

Inhalte:

Im Turnverein früher als Krafttraining bekannt, ist das Training mit dem eigenen Körpergewicht jetzt ein Megatrend. Calisthenics kommt aus dem Griechischen und bedeutet wunderschöne Kraft. Anders als an Geräten in den Fitnessstudios trainiert man die Muskulatur nicht isoliert, sondern in sogenannten Muskelketten. Genau das macht Calisthenics zu einem höchst funktionalen Training mit einer enormen Transferleistung für jegliche Sportart. Zum Einsatz kommen unter anderem klassische Turngeräte wie Ringe, Barren, Reck und Co. Das Training ist für jede Altersklasse und jedes Fitnesslevel geeignet.

Als Übungsleiter und Teilnehmer an dieser Fortbildung sollte man über eine gute Fitness verfügen.

Ziele:

- Grundlegendes Verständnis von Calisthenics
- Übungen & Skalierungsmöglichkeiten kennenlernen
- Verbesserung von Kraft, Schnellkraft, Koordination und Körperspannung
- Muskelaufbau
- Trainingsplanung & -gestaltung
- Trainingsmöglichkeiten und Tools kennenlernen

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen-Altendorf, Turnhalle 1 der Gesamtschule Bockmühle, Mercatorstraße

2021-97334 Sa 20.11.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Christopher Warner

Gebühr 85,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 55,- Euro

Für GET-Vereine 40,- Euro



■ Christmas Wellness (15 LE)

Fitness & Entspannung in der Weihnachtszeit
- individuelle Gestaltungsmöglichkeit
der eigenen Sportstunde...
oder einfach zum Genießen.



Unsere Christmas-Wellness Programm bietet unseren Teilnehmer-/innen vielfältige Möglichkeiten, Belastung und Entspannung zu erfahren.

Entspannung ist ein wesentliches, zur Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung beitragendes Element, wird jedoch in Sportstunden selten eingesetzt. Breitensportangebote mit integrierten Entspannungseinheiten sind für viele Zielgruppen eine Bereicherung.

Es werden an diesem Tag Programme und Modellstunden durchgeführt, die gefüllt sind mit einer Bandbreite von unterschiedlichsten Trainingsansätzen und Übungen, entwickelt und entstanden aus den Erkenntnissen und Erfahrungen der letzten Jahre, verglichen und diskutiert und kombiniert mit den neuesten Trends. Was erfahren unsere Teilnehmer-/innen an diesem Wochenende? Übungen, die Spaß in der Gruppe bereiten, Übungen mit großem Motivationsfaktor, Übungen, die effizient und sinnvoll für den jeweiligen Teilnehmer sind, Übungen, welche ein Wohlgefühl vermitteln und Übungen, die passend ausgewählt und somit gut umgesetzt werden können.

Zum Thema Rücken werden Übungen zu Beweglichkeit, Kraft, Stabilität, Haltungsverbesserung und natürlich zum Entspannen erarbeitet. Durch diese Schulung sollen Kraft und Stabilisation, Bauchtraining zur Unterstützung für Haltung und Rücken sowie das Einsetzen der Atemmuskulatur trainiert werden sowie Übungen zur Figurformung und -straffung gezeigt, die sich um die sogenannten „Problemzonen“ bemühen und die Faszien in Schwung bringen. Am Ende des Wochenendes verfügen unsere TeilnehmerInnen über ein großes Repertoire von unterschiedlichsten Übungen zur An- und Entspannung.

★ Wellness + Fitness ★ Christmas Circle ★ Aqua Magic ★ Core-Training
★ Relaxation ★ ...

Leistungen:

- eigene Anreise
- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC
- Vollverpflegung
- Bewegungs- und Wellnessprogramm (15 USTD.)
- Nutzung der Sauna und des Schwimmbades

Hachen, Sport- und Tagungszentrum Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern
2021-22513 Fr 10.12.2021 | 17.45 Uhr bis So 12.12.2021 | 12.00 Uhr
Ulrike Köhler, Waltraud Roth

Gebühr 295,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 185,- Euro
Einzelzimmerzuschlag 50,- Euro

■ **Das "Rücksichtsvolle" Workout** (8 LE)

Rücken, Rücken, Rücken, ein allgegenwärtiges Thema in vielen Übungsstunden.

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Frillendorferstraße 42

2021-97335 So 09.10.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr

DTB LehrTeam, Michaela Reimann

Gebühr 85,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 55,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 40,- Euro

■ **Effektives Rückentraining – Grundlagenseminar** (15 LE)

Bottrop, Sportpraxis Windmühlenweg, Windmühlenweg 3

2021-22510 Sa 13.03. + So 14.03.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr

2021-22511 Sa 13.11. + So 14.11.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr

Mareike Miesterrek

Essen, Haus des Sports, Planckstraße 42

2021-22503 Sa 28.08.2021 | 10.00 - 17.30 Uhr | Ulf Bosak

So 29.08.2021 | 10.00 - 15.00 Uhr | Ulf Bosak

Gebühr je 130,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung je 85,- Euro

■ **Erste Hilfe bei Sportverletzungen** (9 LE)

Grundausbildung - Diese Fortbildung kann nur zur ÜL-C Lizenzverlängerung anerkannt werden, wenn eine weitere Fortbildung aus dem sportlichen Bereich mit mindestens 8 LE dazu wahrgenommen wird.

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, DRK, Müller-Breslau-Straße 30a

2021-23170 Sa 06.03.2021 | 08.30 - 16.30 Uhr | DRK LehrTeam

2021-23171 Sa 13.11.2021 | 08.30 - 16.30 Uhr | DRK LehrTeam

Oberhausen, DRK Schulungszentrum, Grenzstraße 30

2021-23172 Sa 06.02.2021 | 09:00-17:00 Uhr | DRK LehrTeam

2021-23173 Sa 17.04.2021 | 09:00-17:00 Uhr | DRK LehrTeam

2021-23174 Sa 11.09.2021 | 09:00-17:00 Uhr | DRK LehrTeam

2021-23175 Sa 06.11.2021 | 09:00-17:00 Uhr | DRK LehrTeam

Teilnahme kostenlos, Kooperation mit der VBG

■ **Faszien und Coretraining** (8 LE)

Oberhausen, Turnhalle Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14

2021-22710 Sa 30.05.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ulrike Köhler, Waltraud Roth

Gebühr 80,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 50,- Euro





© SportBildungswerk Essen

■ **Fit an Pfingsten** (20 LE)

Ein bunter Strauß von attraktiven sportlichen Fitness- und Wellness-Angeboten: Indoor, Outdoor und im Wasser

Trendorientierte Fitness- und Wellness-Angebote stehen Ihnen zur freien Auswahl. Sie möchten sich auspowern? Sie suchen die Erholung? Kein Problem, unser Fitness-Team stellt ein attraktives Programm zusammen, das Sie begeistern wird. Von A wie Aquafitness bis Y wie Yoga-Fitness - lassen Sie sich mitreißen. Unser Bewegungsangebot erfüllt Ihre Wünsche nach Kräftigung und Entspannung.

Leistungen

- eigene Anreise
- 3 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC
- Vollverpflegung
- Bewegungs- und Wellnessprogramm (20 USTD.)
- Nutzung der Sauna und des Schwimmbades

Hachen, Sport- und Tagungszentrum Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern
2021-22504 Start: Fr 21.05.2021 | ab 17.45 Uhr mit dem Abendessen
 Ende: Mo 24.05.2021 | nach dem Frühstück
 Rita Kovac, Skadi Urner, Frank Jahn

Erwachsene 275,- Euro | Kinder bis einschl. 17 Jahre 225,- Euro
 Einzelzimmerzuschlag 50,- Euro

■ **Fitnessboxen für Jedermann und Frau - Grundkurs** (8 LE)

Dieses Kursformat bereichert jede Übungsstunde.

Die Einsatzmöglichkeit erstreckt sich vom Kinder- und Jugendtraining, von der Allround-Fitness bis in den Seniorensport, da alle motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten optimal angesprochen und auf jedem Niveau trainiert werden können.

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TV Bredeney, Meisenburgstraße 30, 45133 Essen

2021-97336 So 05.12.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Fatma Kayadelen

Gebühr 85,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 55,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 40,- Euro

■ **Fitnessgymnastik – Schwerpunkt Rücken** (15 LE)

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-22505 Sa 27.11.2021 | 10.00 - 17.30 Uhr | Martina Sattler
So 28.11.2021 | 10.00 - 15.00 Uhr | Martina Sattler

Gebühr 130,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 85,- Euro

■ **HIIT, Tabata, Core & more** (8 LE)

Was erwartet Dich?

- Du lernst die Einsatzmöglichkeiten verschiedener Übungen
- Dich erwartet ein hoher praktischer Anteil-> Learning by Doing
- Du erarbeitest in Kleingruppen eine kurze Trainingssequenz

Welche Lehrgangsvoraussetzungen musst Du erfüllen?

- mindestens ÜL-C Lizenz, jedoch mit Erfahrung im Kraft-/Ausdauerbereich
- keine orthopädischen Beschwerden
- viel Motivation

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TV Bredeney, Meisenburgstr.30 45133 Essen

2021-97328 Sa 06.11.2021 | 10.00 - 17:00 Uhr | Fatma Kayadelen

Gebühr 85,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 55,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 40,- Euro

■ **Klein-Kind-Turnen** (15 LE)

1. **Schwerpunkt: Eltern-Kind-Turnen**

„Fantastisch !!! – Mit Mama und Papa durch die Turnhalle“

2. **Schwerpunkt: Kleinkinder-Turnen (3 - 5 Jahre)**

„Ich bin schon groß - ich kann das alleine“

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, Turnhalle Gesamtschule Bockmühle, Mercatorstraße

2021-97308 Sa 29.05. | 13.30 - 17.30 Uhr + So 30.05.2021 | 09.00 - 17:30 Uhr

GET-Referentin: Isabella Weyers

Gebühr 140,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 100,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 70,- Euro

■ **Kinder-Turnen – Variationen und neue Ideen** (15 LE)

Thema: Kinderturnen klassisch! Spieleparcours mit Schwerpunkt: Bodenturnen, Schwingen, Balancieren, Springen an Großgeräten

„Spielerisch über die Geräte“ –mit vernünftigen Grundlagen und Methodik des klassischen Turnens den Kindern die Geräte vorstellen und interessant machen.

Und dabei das Motto: "Lernen mit Kopf, Herz und Hand" nicht vergessen! Die motorischen Grundfertigkeiten zu Beginn detailliert erläutern und diese dann in den daraufhin folgenden Übungseinheiten verbessern und erweitern. Klassisch Turnen mit methodischen Tipps und viel Fantasie zur verschiedenen Mottos!

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, Turnhalle Gesamtschule Bockmühle, Mercatorstraße

2021-97309 Sa 30.10. | 13.30 - 17.30 Uhr + So 31.10.2021 | 09.00 - 17:30 Uhr

GET-Referentin: Isabella Weyers

Gebühr 140,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 100,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 70,- Euro

■ Mehr als Trommeln (8 LE)

Trommeln auf dem Pezziball und unterschiedlichsten Gegenständen, verbunden mit kreativen Bewegungskombinationen lockert jede Übungsstunde auf und eignet sich für viele Zielgruppen. Ergänzend dazu gibt es Anregungen für die attraktive Gestaltung von Breitensportstunden.

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, Haus des Sports, Planckstraße 42

2021-97327 Termin folgt | 10.00 - 17.00 Uhr | Nicole Nussbicker

Gebühr 85,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 55,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 40,- Euro

■ Mobilisation und Faszientraining (8 LE)

Information und Praxistipps rund um das Bindegewebe „Faszie“. Erlerne verschiedene Techniken des Mobilisationstrainings mit Schwerpunkt Faszientraining als grundlegende Ergänzung zur Kräftigung. Neben den Basics werden Möglichkeiten aufgezeigt Verklebungen im Faszienewebe zu lösen und dadurch beweglicher und ggfs. schmerzfreier zu werden. Ein Muskel ist immer nur so gut, wie seine Faszienhülle – mit und ohne Hilfsmittel (Rolle&Ball) wird der gesamte Körper flexibler und regenerationsfähiger.

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-22702 Sa 21.08.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Martina Sattler

Gebühr 80,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 50,- Euro

■ Neue Ideen - bekannte Kleingeräte (15 LE)

In dieser Fortbildung werden Anregungen und Ideen zum Einsatz von Kleingeräten gegeben, ob inhaltlich oder methodisch, Abwechslung ist garantiert.

Bottrop, Sportpraxis Windmühlenweg, Windmühlenweg 3

2021-22512 Sa 17.04. 2021 + So 18.04.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr

Ellen Hillen

Gebühr 130,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 85,- Euro

■ Outdoor-Meets Stability (8 LE)

Die Natur wird zum Sportplatz. Dabei werden natürliche Begebenheiten genauso genutzt, wie von Menschen angelegte Gegenstände.

Bitte mitbringen: Outdoor Sportsachen, Getränke, Snacks, Handtuch

Oberhausen, Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14

2021-22707 So 14.03.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ulrike Köhler, Waltraud Roth

2021-22708 So 22.08.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ulrike Köhler, Waltraud Roth

Gebühr je 80,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung je 50,- Euro



Nach erfolgreichem Abschluss der drei Fortbildungen „Pilates I, Pilates II und Pilates III - im Sport der Älteren (siehe Prävention)“ erhalten die Teilnehmer/innen ein Zertifikat „Fachqualifikation Kursleiter/in Pilates“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

■ Pilates I - Grundstufe (15 LE)

Grundlagenseminar

In diesem Lehrgang werden grundlegende Informationen zu anatomischen Gegebenheiten im Bereich Beckenboden, Atmung/Atemmuskulatur, Rumpfmuskulatur vermittelt. Praktische Beispiele in Form von „Körperwahrnehmungsübungen“, machen die zuvor theoretisch erarbeiteten Bereiche begreifbar. Ein chronologischer Rückblick zur Person Pilates, sowie Prinzipien, Ziele und Wirkungsweisen dieser Trainingsmethode sind weitere Inhalte dieses Moduls. Aufbauend auf die so genannten „Selbsteinschätzungen“, werden vorbereitende Übungen (Pre Pilates), erste kleine Übungen sowie abschließende Übungen und das Controlling (Kontrolle) vermittelt, erprobt und besprochen.

Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

2021-22506 Sa 23.01.2021 | 10.00 - 17.30 Uhr | Rita Kovac

So 24.01.2021 | 10.00 - 15.00 Uhr | Rita Kovac

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-22507 Sa 10.04.2021 | 10.00 - 17.30 Uhr | Rita Kovac

So 11.04.2021 | 10.00 - 15.00 Uhr | Rita Kovac

Gebühr je 130,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung je 85,- Euro

■ Pilates II - Aufbaustufe (15 LE)

Aufbauseminar

Aufbauend auf der Grundstufe, werden hier die zugrunde liegenden „Pilates-Prinzipien“ vertieft und somit ein sicherer Umgang mit der Methode ermöglicht. Fortgeschrittene „Pilates-Übungen“ zur Rumpfstabilisation, Verbesserung der Flexibilität und Schulung der Koordinationsfähigkeit (im Stand, auf dem Stuhl, auf der Matte), sowie der Einsatz von Kleingeräten (Over-Ball, Stab), sind Inhalt dieses Lehrgangs. Eine besondere Bedeutung wird dem Transfer zum Alltag beigemessen. In Kleingruppen erproben die TeilnehmerInnen den sicheren Umgang mit der „Methode - Pilates“ und schließen die Aufbaustufe mit einer praktischen Lernerfolgskontrolle ab.

Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

2021-22508 Sa 06.02.2021 | 10.00 - 17.30 Uhr | Rita Kovac

So 07.02.2021 | 10.00 - 15.00 Uhr | Rita Kovac

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-22509 Sa 05.06.2021 | 10.00 - 17.30 Uhr | Rita Kovac

So 06.06.2021 | 10.00 - 15.00 Uhr | Rita Kovac

Gebühr je 130,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung je 85,- Euro



■ Qualifizierung zum/zur Sportabzeichen Prüfer/-in Schwerpunkt Leichtathletik (15 = 7+8 LE)

Diese Fortbildung gliedert sich in zwei Teile:

Ein Online-Modul (7 LE) zum Selbststudium stellt die intensive Auseinandersetzung mit dem aktuellen Prüfungswegweiser des DOSB sicher. (Link: <https://www.sportbildung-online.de/course/view.php?id=524>) Nach der korrekten Beantwortung von Multiple Choice-Fragen zu jedem Kapitel kann sich jeder TN eine TN-Bescheinigung ausdrucken. Mit dieser meldet er sich bei seinem SSB/KSB zum Präsenzmodul (8 LE) vor Ort an (Schwerpunkt Leichtathletik).

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

Zielgruppe:

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

Lehrgangsvoraussetzungen:

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

Verlängerung der D S A Prüferausweise:

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

Auch die ÜL-C-Lizenz kann mit dieser Qualifizierung verlängert werden.

Oberhausen, Volksparkstadion Sterkrade, Wilhelmstraße 93 - 95, 46145 OB
2021-23500 Sa 20.03.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Friedel Bergermann
Gebühr 80,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 50,- Euro



■ **Qualifizierung zum/zur Sportabzeichen Prüfer/-in**

Schwerpunkt Turnen (15 = 7+8 LE)

Diese Fortbildung beinhaltet zwei Aufgaben:

1. Online-Modul

[7 LE] zum Selbststudium; Einstiegs-Modul für Prüfer-Ausweis

2. Präsenzmodul TURNEN

[8 LE] im Kurs

Das Online-Modul stellt die intensive Auseinandersetzung mit dem aktuellen Sportabzeichen-Prüfungswegweiser des DOSB sicher. Mit dem folgenden Link gelangen Sie zum Online-Modul und können sich direkt einschreiben:

<https://www.sportbildung-online.de/enrol/index.php?id=309>

Nach der korrekten Beantwortung von Multiple Choice-Fragen zu jedem Kapitel können Sie sich selbst eine Teilnahme-Bescheinigung ausdrucken. Mit dieser melden Sie sich dann zu diesem Präsenzmodul Turnen (8 LE) an.

Nach erfolgreicher Teilnahme an den insgesamt 15 LE erhalten Sie den Sportabzeichen-Prüferausweis für die Sportart TURNEN.

Wenn Sie den Sportabzeichen-Prüferausweis für eine andere Sportart (z.B. Leichtathletik) bereits erworben haben, können Sie sich direkt zum Lehrgang Präsenzmodul TURNEN anmelden.

Mit erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie die Erweiterung Ihres bestehenden Prüferausweises für die Sportart TURNEN sowie die Verlängerung Ihres Ausweises.

Der Prüferausweis für das Deutsche Sportabzeichen ist 4 Jahre gültig und kann mit der Teilnahme an einem Präsenzmodul (für eine Sportart eigener Wahl) um weitere 4 Jahre verlängert werden.

Auch eine ÜL-C-Lizenz kann mit der erfolgreichen Teilnahme an diesem Präsenzmodul Turnen (8 LE) verlängert werden.

Zielgruppe:

- Interessierte Mitglieder eines Sportvereins ab 16 Jahre
- Lehrer/innen mit/ohne Fakultas Sport
- Sporthelfer/Sportassistent/innen
- Inhaber einer ÜL-C-Lizenz (zur Lizenz-Verlängerung)

HINWEIS FÜR INHABER EINER TRAINER-LIZENZ GERÄTTURNEN

Inhaber einer Trainer-C-Lizenz Gerättturnen (oder höher) müssen lediglich das Online-Modul (siehe oben) absolvieren, um einen DSA-Prüferausweis, Schwerpunkt Turnen, zu erhalten.

Essen, TH der Gesamtschule Bockmühle, Mercatorstraße, 45143 Essen

2021-23580 Sa 20.02.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr

Hellmer Wiethoff, Tim Pfeiffer

Gebühr 80,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 50,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 40,- Euro

■ **Rückenfit 360 ° - funktionell, dreidimensional, ganzheitlich** (8 LE)

Der Trend geht hin zu funktionellem mehrdimensionalem Training - richtige Technik sowie Qualität in Haltung und Bewegung.

Oberhausen, TB Osterfeld, Kapellenstraße 84, 46119 OB

2021-22711 Sa 18.12.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Vera Heimann

Gebühr 80,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 50,- Euro

■ **Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen** (8 LE)

Oberhausen, TH Fasia-Jansen-Gesamtschule, Schwartzstraße 78

2021-22709 So 08.05.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Muhammed Kocer

Gebühr 80,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 50,- Euro

■ **Soft Flow** (8 LE)

Effektiv, soft und entspannt - einfache Schrittkombinationen mit Elementen aus Pilates und Yoga.

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Schürenbergstr./Lehrerparkplatz

2021-97337 So 10.10.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr

DTB LehrTeam- Michaela Reimann

Gebühr 85,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 55,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 40,- Euro

■ **Tabata Mix & Intervall Training** (8 LE)

Mehr als nur ein Zirkeltraining... In verschiedenen Varianten des Stationstrainings aus einer Kombination aus Cardio- und Kraftübungen wird ein hoch intensives Training zusammengestellt. Ziel ist es mit den Übungen Ausdauer und Muskulatur zu verbessern – angepasst an das Trainingslevel der Teilnehmer. Mit Unterstützung von wenig Equipment zeigt sich hier eine sportübergreifende Trainingsform die mehrere Muskelgruppen und das Herzkreislaufsystem beansprucht.

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-22703 Sa 20.03.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Matina Sattler

Gebühr 80,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 50,- Euro

■ **YOGA für Schultern, Nacken und Rücken –**

Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung (8 LE)

In diesem Lehrgang arbeiten wir bewusst und intensiv an unserer Körperhaltung und unserer stabilen Körpermitte, die Körperwahrnehmung wird verfeinert, die Achtsamkeit geschult, die Muskeln gekräftigt, die Gelenke bewegt und unser Faszienetzwerk beansprucht.

Oberhausen, TB Osterfeld, Kapellenstraße 84, 46119 OB

2021-22712 So 19.12.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Vera Heimann

Gebühr 80,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 50,- Euro

■ **YOGA meets Functional Bodyworkout** (8 LE)

Funktionelles Bodyweight-Training trifft auf klassische Yoga-Übungen

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-22705 Sa 23.10.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Vera Heimann

Gebühr 80,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 50,- Euro

■ **YOGA - Faszien Flow & Relax**

dynamisch & fließend, haltend & regenerierend (8 LE)

Dieser Lehrgang ist besonders geeignet für Teilnehmer mit Yoga-Vorkenntnissen (von Vorteil), die ein dynamisches, intensives und körperbetontes Yoga mögen aber ebenso die entspannenden, energetisierenden und belebenden Wirkungen des Yoga mit allen Sinnen und auf allen Ebenen erfahren möchten.

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-22706 So 24.10.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Vera Heimann

Gebühr 80,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 50,- Euro

NEU ■ **Yoga für den Rücken** (8 LE)

Rücken-Yoga ist ein ganzheitliches Konzept für einen gesunden Körper unter Berücksichtigung der speziellen Anforderungen an ein rüchenschonendes Training. Es macht den Körper nicht nur beweglicher, kräftiger und elastischer, es schärft den Geist, verbessert die Wahrnehmung und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga ist kein Sport, sondern ein Weg. Die mittlerweile weit verbreiteten Übungen des Hatha-Yoga sind ein Teil des achtgliedrigen Yogapfades nach Patanjali.

Der Stundenaufbau der Rücken-Yoga-Stunde orientiert sich an diesem achtgliedrigen Yogapfad, jedes der acht Teile hat seine eigene Bedeutung und Aufgabe in der Yogastunde:

- Ankommen
- Wahrnehmen
- Klänge
- Bewegungsabfolge
- Hauptübung
- Atemübung
- Entspannung
- innere Einkehr

Lerne die neue sanfte Art des Körpertrainings kennen:

- 6 Asanas/ Haltungen
- 1 Kriya / Bewegungsabfolge
- Aufbau und Erarbeitung einer Rücken-Yoga-Stunde

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-22704 Sa 04.09.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Gitta Mittmann

Gebühr 80,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 50,- Euro



Vereinsmanagement

Fortbildungen für Vereinsmitarbeiter

Unter dem Titel KURZ UND GUT werden Kompaktseminare für Führungskräfte in Sportvereinen angeboten. Ziel der Seminarreihe ist es, in gebündelter Form erste Einblicke zu wichtigen Themen des Vereinsmanagements zu vermitteln.

Durch die Bearbeitung von Anwendungsaufgaben oder Fallbeispielen in kleinen Workshops werden schon während des Seminars konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für die Vereinspraxis eröffnet.

Die Teilnahme ist für Mitglieder im Sportverein kostenfrei!!!

■ Kooperationen – Fusionen – Abspaltungen (4 LE)

Bottrop, Jahn-Stadion, Hans-Böckler-Straße 60

2021-45480 Mo 26.04.2021 | 18.00 - 22.00 Uhr | N.N.

■ Sporträume und vereinseigene Anlagen (4 LE)

Bottrop, Jahn-Stadion, Hans-Böckler-Straße 60

2021-45060 Mo 08.02.2021 | 18.00 - 22.00 Uhr | N.N.

■ Rechtsfragen für Jugendbetreuer/-innen und ÜL/-innen (4 LE)

Bottrop, TH Josef-Albers-Gymnasium, Schützenstraße 75

2021-45460 Sa 06.03.2021 | 10.00 - 13.00 Uhr | N.N.

2021-45461 Di 13.07.2021 | 09.00 - 12.00 Uhr | N.N.

2021-45462 Di 19.10.2021 | 09.00 - 12.00 Uhr | N.N.

■ Sportversicherung und Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (4 LE)

Bottrop, Jahn-Stadion, Hans-Böckler-Straße 60

2021-45440 Mo 06.09.2021 | 18.00 - 22.00 Uhr | N.N.



Fortbildungen

- **Ehrenamtsmanager*in - Basismodul (Blended Learning)** (15 LE)
Oberhausen, DLRG Heim, Lindnerstraße 6
2021-46118 Sa 20.02.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr
Ronnie Goertz & Heike Artl
Gebühr 30,- Euro | Mit QZ BEMO-Empfehlung kostenfrei
- **Ehrenamtsmanager*in - Aufbaumodul (Blended Learning)** (15 LE)
Oberhausen, DLRG Heim, Lindnerstraße 6
2021-46418 Sa 27.03.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr
Ronnie Goertz & Heike Artl
Gebühr 30,- Euro | Mit QZ BEMO-Empfehlung kostenfrei



- **Referent*in Öffentlichkeitsarbeit - Basismodul (Blended Learning)** (15 LE)
Oberhausen, DLRG Heim, Lindnerstraße 6
2021-46106 Sa 15.05.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Heike Artl
Gebühr 99,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 79,- Euro
- **Referent*in Öffentlichkeitsarbeit - Aufbaumodul (Blended Learning)** (15 LE)
Oberhausen, DLRG Heim, Lindnerstraße 6
2021-46406 Sa 26.06.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Heike Artl
Gebühr 99,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 79,- Euro
- **Netzwerker*in - Basismodul (Blended Learning)** (15 LE)
Oberhausen, DLRG Heim, Lindnerstraße 6
2021-46136 Sa 16.10.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Heike Artl
Gebühr 99,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 79,- Euro



Kneipp
aktiv & gesund
Landesverband NRW e.V.

EFQM
Committed to excellence

SportBildungswerk des LSB NRW e.V.
Verbund-AST Kneipp-Bund LV NRW e.V. · Marktstraße 34 · 45355 Essen
Inhaltliche Beratung: 0201 2487-282

Ausbildung Kneipp – Gesundheit für Kinder (SKA)

■ Grundausbildung zur Umsetzung des Kneippschen Gesundheitskonzeptes bei Kindern (40 LE)

Ev. Kneipp-Kiga Hartum, Zum kleinen Wiebusch 15, 32479 Hille-Hartum
2021-97300 1. Teil: Sa 13.02. + So 14.02.2021 | 09.00 - 18.00 Uhr
2. Teil: Sa 20.03. + So 21.03.2021 | 09.00 - 18.00 Uhr
Irene Hirschhausen-Spork

Kneipp-Verein Gladbeck e.V., Mittelstraße 37, 45964 Gladbeck
2021-97301 1. Teil: Sa 24.04. + So 25.04.2021 | 09.00 - 18.00 Uhr
2. Teil: Sa 29.05. - Mi 30.05.2021 | 09.00 - 18.00 Uhr
Jutta Schlütter-Boßmann

Kneipp-Kompetenzzentrum, Im Königsesch 39, 46395 Bocholt
2021-97302 1. Teil: Fr 25.06. - So 27.06.2021
2. Teil: Fr 20.08. - So 22.08.2021
Fr 16.00 - 20.00 Uhr | Sa 09.00 - 18.00 Uhr
So 09.00 - 13.00 Uhr
Jutta Schlütter-Boßmann

NEU

Konzerthalle Olsberg/Haus des Gastes, Ruhrstraße. 32, 59939 Olsberg
2021-97303 KOMPAKTKURS
Di 07.09. - Fr 10.09.2021 | 09.00 - 18.00 Uhr
Irene Hirschhausen-Spork

Haus Curanum Liesborn, Bernhard-Witte-Straße 2, 59329 Wadersloh
2021-97304 1. Teil: Sa 25.09. + So 26.09.2021 | 09.00 - 18.00 Uhr
2. Teil: Sa 06.11. + So 07.11.2021 | 09.00 - 18.00 Uhr
Irene Hirschhausen-Spork

Kneipp-Mitglieder: je 295,- Euro | Nicht-Mitglieder: je 350,- Euro

Fortbildung Kneipp - Gesundheit für Kinder

Fortbildungen für ausgebildete

Kneipp-Gesundheitserzieher*innen/-lehrer*innen/-referent*innen

- **Stressmanagement und aktive Entspannung zur Selbsthilfe** (8 LE)
 Mitzubringen: Decke, Kissen, Socken, Matte (wenn vorhanden)
 Kneipp-Verein Gladbeck e. V., Mittelstraße 37, 45964 Gladbeck
2021-97320 Sa 27.02.2021 | 09.00 - 16.00 Uhr | Julia Lukaszewski
 Kneipp-Mitglieder: 85,- Euro | Nicht-Mitglieder: 120,- Euro
- **Kneippscher Wasserspaß auf Kräuterbasis: Herstellung von Naturprodukten** (8 LE)
 Mitzubringen: Schürze, Gummihandschuhe, 5 kleine Transportgefäße
 – Plastikdosen oder Marmeladengläser
 AWO Kindertagesstätte und Familienzentrum,
 August-Brust-Str. 16, 48249 Dülmen
2021-97321 Sa 17.04.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Dagmar Peters-Groth
 Kneipp-Mitglieder: 85,- Euro | Nicht-Mitglieder: 120,- Euro
- **Ernährung für Kinder in Theorie und Praxis** (8 LE)
 Mitzubringen: Dosen für Reste, Schreibblock, Stift, ggf. Schürze und Buntstifte
 Kath. Kindertageseinrichtung St. Bonifatius,
 Danziger Straße 43, 33605 Bielefeld
2021-97322 Sa 08.05.2021 | 09.00 - 16.00 Uhr | Sabine Roth
 Kneipp-Mitglieder: 85,- Euro | Nicht-Mitglieder: 120,- Euro
- **Emotionsmanagement für Groß und Klein** (8 LE)
 Mitzubringen: Schreibblock, Stift, Filz- und/oder Buntstifte
 EBC Eurode Business Center GmbH & Co. KG,
 Eurode-Park 1-4, 52134 Herzogenrath
2021-97323 Sa 05.06.2021 | 09.00 - 16.00 Uhr
 Madeleine Aimée Broichhausen
 Kneipp-Mitglieder: 85,- Euro | Nicht-Mitglieder: 120,- Euro
- **Entspannungspädagogik für Kinder** (8 LE)
 Mitzubringen: Decke, Kissen, Socken, Matte (wenn vorhanden)
 Kath. Kindertageseinrichtung und KiFaZ Essen-Holsterhausen,
 St. Stephanus, Windmühlenstraße 14, 45147 Essen
2021-97324 Sa 04.09.2021 | 09.00 - 16.00 Uhr | Julia Lukaszewski
 Kneipp-Mitglieder: 85,- Euro | Nicht-Mitglieder: 120,- Euro
- **Pflanzenwerkstatt – Entdecke die Farbvielfalt der Natur** (8 LE)
 Mitzubringen: Schürze, Gummihandschuhe, 5 kleine Transportgefäße
 – Plastikdosen oder Marmeladengläser
 Kneipp-Verein Gladbeck e. V., Mittelstraße 37, 45964 Gladbeck
2021-97325 Sa 18.09.2021 | 09.00 - 16.00 Uhr | Dagmar Peters-Groth
 Kneipp-Mitglieder: 85,- Euro | Nicht-Mitglieder: 120,- Euro
- **Achtsam, Fit & Entspannt** (8 LE)
 Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Turnschuhe und eine Decke
 Kneipp-Verein Bad Oeynhausen e. V.,
 Mindener Straße 21, 32545 Bad Oeynhausen
2021-97326 Sa 13.11.2021 | 09.00 - 16.00 Uhr | Tatiana Busch
 Kneipp-Mitglieder: 85,- Euro | Nicht-Mitglieder: 120,- Euro

■ Inhouse-Schulungen

Ihre individuelle Fortbildung

Fortbildungen zu Ihrem Wunschthema bei Ihnen vor Ort

Es gibt mehrere Mitarbeiter*innen aus Ihrer Einrichtung, die an einer Fortbildung teilnehmen möchten? Es gibt ein bestimmtes Thema zu dem Sie sich eine Fortbildung wünschen? Für dieses Anliegen bietet die Verbund-AST Kneipp-Bund LV NRW e. V. Inhouse-Schulungen für Kitas und Schulen an.

Sprechen Sie uns einfach an!

Telefon 0201 2487282 oder kontakt@kneippbund-nrw.de



Ausbildung Kneipp

■ Kneipp - Mentor*innen (SKA)

Ausbildung: Referent*innen für kneippsche Anwendungen (50 LE)

Die Ausbildung „Kneipp-Mentor*in“ vermittelt fundiertes Grundlagenwissen und Praxis in den Kneipp-Anwendungen. Die Teilnehmer*innen erlernen die medizinischen Grundlagen und die Wirkmechanismen der Anwendungen, die Physiologie des Immunsystems und vor allem die praktische Umsetzung der Maßnahmen.

Die komplette Ausbildung erfolgt in einer Kleingruppe und ist praxisorientiert. Diese Unterrichtsform ermöglicht die Selbsterfahrung, das praktische Üben und einen intensiven Erfahrungsaustausch.

Abschluss

Kneipp-Zertifikat „Kneipp-Mentor*in“ – damit sind Sie qualifizierte*r Referent*in für kneippsche Anwendungen und unterstützen Menschen in einer selbst verantworteten Gesundheitsvorsorge. Weiterführende Qualifizierung zum/r „Kneipp-Gesundheitstrainer*in SKA“ mit dem 1. und 3. Ausbildungsseminar des Lehrgangs „Kneipp-Gesundheitstrainer*in SKA“ ist anschließend möglich.

Garten der Sinne, Emmerichseweg 2, NL 6909 Babberich

2021-97305 Di 22.06. - Sa 26.06.2021 | 09.00 - 18.00 Uhr

Jutta Schlütter-Boßmann

2021-97306 Fr 10.09. - So 12.09.2021 | 09.00 - 18.00 Uhr

Sa 25.09. + So 26.09.2021 | 09.00 - 18.00 Uhr

Jutta Schlütter-Boßmann

Kneipp-Mitglieder 350,- Euro | Nicht-Mitglieder 415,- Euro



Bewegungsförderung

Ausbildung für die Arbeit mit Kindern

■ Zertifikat Bewegungsförderung in Verein und Kita (60 LE)

Hinweise

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

Oberhausen, Turnerbund Osterfeld 1911 e.V., Kapellenstraße 84, 46119 OB

2021-30000 Sa 28.08. + So 29.08.2021 | Sa 04.09. + So 05.09.2021 |
Sa 11.09. + So 12.09.2021 | Sa 25.09. + So 26.09.2021
jeweils 09.00 - 16.00 Uhr | Maja Hoffmann, Heide Förster

Gebühr 495,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 385,- Euro

Fortbildungen für die Arbeit mit Kindern

■ Ringen, Raufen, Wut rauslassen (8 LE)

Oberhausen, Turnerbund Osterfeld 1911 e.V., Kapellenstraße 84, 46119 OB

2021-31100 Sa 30.01.2021 | 09.00 - 16.00 Uhr | Maja Hoffmann

Gebühr 90,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 55,- Euro

■ Sprachförderung in Bewegung (8 LE)

Oberhausen, Turnerbund Osterfeld 1911 e.V., Kapellenstraße 84, 46119 OB

2021-31101 Di 16.02.2021 | 09.00 - 16.00 Uhr | Maja Hoffmann

Gebühr 90,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 55,- Euro

■ Bunter Mix der Bewegungserziehung & Spiele mit Alltagsmaterialien (15 LE)

Oberhausen, Turnerbund Osterfeld 1911 e.V., Kapellenstraße 84, 46119 OB

2021-31000 Sa 27.11.2021 | 09.00 - 16.00 Uhr | Maja Hoffmann

So 28.11.2021 | 09.00 - 16.00 Uhr | Maja Hoffmann

Gebühr 155,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 95,- Euro

■ Bewegungsantworten auf Wahrnehmungs- und Verhaltensprobleme (15 LE)

Essen-Stadtmitte, Bewegungswerkstatt, Schinkelstraße 2

2021-31001 Sa 20.11.2021 | 09.00 - 16.30 Uhr

So 21.11.2021 | 09.00 - 15.30 Uhr

Jens Bosak, maren Fröhlich

Gebühr 155,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 95,- Euro



Fortbildungen in der Prävention

Zur Lizenzverlängerung der Präventionslizenz – alle Profile – müssen 15 LE innerhalb von 4 Jahren nachgewiesen werden.

■ **Abwechslungsreiches Rückentraining – mit Redondoball, Tennisball und Phantasieisen** (8 LE)

In diesem Seminar werden klassische Übungen aus dem Rückentraining variiert. Daneben werden viele Übungen mit dem Redondoball und Tennisball durchgeführt. Diese bieten neue Trainingsreize und Abwechslung und bestehende Rückentrainings. Ein weiterer Schwerpunkt sind Phantasieisen, welche als wohltuende Auszeiten im Unterricht sehr beliebt sind.

Verlängerung für: TR/ÜL C, ÜL B, sowie Rückentrainer

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Frillendorferstraße 42

2021-97740 Sa 20.03.2021 | 12.00 - 19.00 Uhr

DTB LehrTeam, Anna Marie Pröll

Gebühr 119,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 89,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 65,- Euro

■ **Achtsamkeitstraining in Ruhe und Bewegung** (8 LE)

In diesem Seminar werden viele alltagstaugliche Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeit vermittelt. Eine besondere Variante dabei ist, die Achtsamkeit in Bewegung zu üben. Dadurch wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt und dies hilft vielen Teilnehmern bei sich anzukommen. Ein abwechslungsreicher Tag mit vielen neuen Ideen und Übungen.

Verlängerung für: TR/ÜL C, ÜL B, sowie Rückentrainer

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Frillendorferstraße 42

2021-97741 So 21.03.2021 | 09.00 - 16.00 Uhr

DTB LehrTeam, Anna Marie Pröll

Gebühr 119,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 89,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 65,- Euro

GymCard-Frühbucherrabatt bis 28.02.2021 15,- Euro

■ AROHA®-Instructor (15 LE)

AROHA®, das attraktive Body-Mind-Training

In dieser Weiterbildung lernen Sie das faszinierende Konzept von AROHA® kennen. Ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt und so für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet ist.

ABSCHLUSS: Zertifikat AROHA®-Instructor. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen AROHA® anzubieten.

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Frillendorferstraße 42

2021-97724 Sa 30.10.2021 | 10.00 - 18.15 Uhr

So 31.10.2021 | 09.00 - 15.00 Uhr

DTB – LehrTeam, Simone Müller

Gebühr 250,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung/GymCard 195,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 150,- Euro

GymCard-Frühbucherrabatt bis 28.02.2021 10,- Euro

■ DTB - Kursleiter/in Entspannungstechniken (25 LE)

Entspannungstechniken spielen heutzutage eine große Rolle in der Stressprophylaxe und -bewältigung. Diese Ausbildung bietet einen umfangreichen Einblick in die Vielfalt der Entspannungstechniken und wie man sie vermittelt. Techniken für den Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen vorgestellt und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden des Teilnehmers erlebbar gemacht.

Im Vordergrund stehen folgende Aspekte:

- Was ist Entspannung?
- Wirkung von Entspannungstechniken (Körper, Geist, Seele)
- Autogenes Training, PME, Qi Gong, Yoga
- Fantasiereisen, Atemtechniken, Suggestion und Meditation u.a.m.
- Kurzentspannungstechniken
- Anleitung von Entspannungsübungen
- Planung und Durchführung eines Entspannungskurses
- Modellstunden
- Transfer in den Alltag

Abschluss: Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Entspannungstechniken“; dieses ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, Haus des Sports, Planckstraße 42

2021-97721 Fr 23.04. - So 25.04.2021 | DTB LehrTeam, Anna Maria Pröll

Fr 15.00 - 21.00 Uhr | Sa 09.00 - 21.00 Uhr

So 09.00 - 14.00 Uhr

Gebühr 265,- Euro | Mit QZ BEM-Empfehlung/GymCard 220,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 190,- Euro

GymCard-Frühbucherrabatt bis 28.02.2021 15,- Euro

■ DTB – Kursleiter/in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (25 LE)

In der gesundheitlichen Prävention rückt das Thema Stressbewältigung immer mehr in den Vordergrund, denn Stress empfindet heutzutage nahezu jede/r - zumindest zeitweilig. Er führt zu physiologischen und psychologischen Reaktionen unseres Körpers und kann langfristig zu Erschöpfung und Krankheit führen. In dieser Ausbildung wird vermittelt, wie gestresste Menschen durch Achtsamkeits- und Entspannungstraining wieder ins Gleichgewicht kommen können. Die systematische Kursgestaltung für Gruppen und das Training mit Einzelpersonen werden hierzu erläutert und in Modellstunden vorgestellt. Das Beherrschen dieser Techniken ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Stress und das Erleben von mehr Lebensfreude und positiver Energie.

Inhalte:

- Was ist Stress?
- Physiologische und psychophysiologische Reaktionen
- Achtsamkeitsbasierte Entspannungstechniken für Körper und Geist
- Umsetzung im Alltag
- Planung und Durchführung eines achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungskurses/Personal Trainings
- Modellstunden

Abschluss: Die Teilnehmer erhalten das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, Haus des Sports, Planckstraße 42

2021-97722 Fr 15.10. - So 17.10.2021 | DTB LehrTeam, Anna Maria Pröll

Fr 15.00 - 21.00 Uhr | Sa 09.00 - 21.00 Uhr

So 09.00 - 14.00 Uhr

Gebühr 265,- Euro | Gebühr mit QZ BEM-Empfehlung/GymCard 220,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 190,- Euro

GymCard-Frühbucherrabatt bis 28.02.2021 15,- Euro

■ Faszien & Core Training in der Prävention (15 LE)

Diese Fortbildung verbindet das Faszien- und das Core-Training. Hierbei geht es um eine starke Körpermitte - dem Training der Tiefenmuskulatur - und um ein elastisches und gut trainiertes Bindegewebe. Nach neuen Erkenntnissen ist das Faszienetz, also das kollagene Bindegewebsnetzwerk, für die Kraftentwicklung und -übertragung von hoher Bedeutung und hilft dabei, Verletzungen vorzubeugen sowie die Leistungsfähigkeit des Körpers zu steigern.

Die Teilnehmer erlernen Übungen aus dem Core- und Faszien-Training, die sowohl für Ältere als auch für Teilnehmer in einem Präventionskurs sehr gut geeignet sind.

Gearbeitet wird unter anderem mit einer Massagerolle - der sogenannten Blackroll - dem klassischen Gymnastikstab, den Brasils und dem Redondball.

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-35200 Sa 11.09.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 12.09.2021 | 10.00 - 15.30 Uhr | Rita Kovac

Gebühr 155,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 95,- Euro



■ **Gehirntraining durch Bewegung** (15 LE)

Das menschliche Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Denkens und Handelns. Längst haben Neurologen nachgewiesen, dass es sich quasi ein Leben lang selbst überarbeitet. Wir können viel dazu beitragen, dass es sich optimal entwickelt und lange leistungsfähig bleibt.

Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein. Sie kann bewirken, dass täglich neue Nervenzellen sprießen. Diese verbinden sich bei Aktivität zu immer neuen Netzwerken. So lässt sich unter anderem die Schnelligkeit von Denkprozessen positiv beeinflussen und die Merkfähigkeit verbessern. Was dem Gehirn Power verleiht, welche Übungen für wen sinnvoll sind und wie sie sich in unterschiedliche Sportangebote einbauen lassen – das erfahren die Teilnehmenden in dieser Weiterbildung. Beispiele praktisch ausprobieren, Hintergründe erklären und Erfahrungen diskutieren. Nach der Weiterbildung sind die Teilnehmenden in der Lage, ihre Bewegungsprogramme gehirngerecht aufzubauen, Übungen zur Förderung der Hirnleistung einzubinden und Zusammenhänge zwischen Denken und Bewegen zu erklären.

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TV Bredene, Meisenburgstr. 30, 45133 Essen

2021-97720 Sa 13.11.2021 | 10.00 - 18.00 Uhr

So 14.11.2021 | 09.00 - 15.15 Uhr

DTB LehrTeam, Dr. Ann Katrin Kurz

Gebühr 250,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung/GymCard 195,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 150,- Euro

GymCard-Frühbucherrabatt bis 28.02.2021 10,- Euro

■ **KAHA-Instructor** (15 LE)

Die Teilnehmer erhalten das Zertifikat KAHA®-Instructor. Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen KAHA® anzubieten.

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“ und wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt. Es ist inspiriert vom Taiji, Qigong, AROHA und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren – eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zur inneren Ruhe. Die Musik stammt von Bands aus Neuseeland und Hawaii und verstärkt die Emotionen und Motivation.

Enthaltene Materialien:

Manual, 1 Audio CD, ein Video, das über einen Link heruntergeladen werden kann.

Verlängerung für: TR/ÜL C, ÜL B, sowie Rückentrainer

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, Haus des Sports, Planckstraße 42

2021-97723 Sa 06.02.2021 | 10.00 - 18.15 Uhr | DTB LehrTeam

So 07.02.2021 | 09.00 - 17.00 Uhr | DTB LehrTeam

Gebühr 250,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung/GymCard 195,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 150,- Euro

GymCard-Frühbucherrabatt bis 28.02.2021 10,- Euro

Nach erfolgreichem Abschluss der drei Fortbildungen „Pilates I, Pilates II und Pilates III - im Sport der Älteren (siehe Prävention)“ erhalten die Teilnehmer/innen ein Zertifikat „Fachqualifikation Kursleiter/in Pilates“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

■ Pilates III - im Sport der Älteren (15 LE)

In diesem Lehrgang werden insbesondere die alterstypischen Veränderungen und Erkrankungen am Haltungs- und Bewegungssystem, sowie weitere im höheren Alter auftretende Erkrankungen fokussiert.

Auf ÜL-B Grundlage werden die bereits in der Grund- und Aufbaustufe erworbenen Fähigkeiten zielgruppenorientiert differenziert, modifiziert, erweitert und verfeinert. Zielgruppenorientierte Angebots- und Organisationsformen (mit / ohne Handgeräte), Ausgangspositionen sowie der Einsatz von „Hilfsmitteln“, sind elementares Schwerpunktthema dieser Fortbildung. Nach erfolgreichem Abschluss der drei Fortbildungen „Pilates I, Pilates II und Pilates III - im Sport der Älteren“ erhalten die Teilnehmer/innen einen Qualifizierungsnachweis „Fachqualifikation Kursleiter/in Pilates“.

Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

2021-35201 Sa 20.02.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 21.02.2021 | 10.00 - 15.30 Uhr | Rita Kovac

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-35202 Sa 21.08.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 22.08.2021 | 10.00 - 15.30 Uhr | Rita Kovac

Gebühr je 155,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung je 95,- Euro

■ Pilates quer Beet – up date für die Präventionsarbeit (8 LE)

Entdecke die Vielfalt der Pilates Übungen mit verschiedenen Geräten wie Pezziball, Brasils, Elastikbändern und Hanteln und lasse dich von den zahlreichen Kombinationsmöglichkeiten überraschen.

Inhalte:

- Auffrischung der Basisübungen und Variationen
- Kombinationen mit verschiedenen Geräten
- Fitnesstraining mit Powerhaus

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-35250 So 07.11.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

Gebühr 90,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 55,- Euro

■ Pilates und Yoga in der Prävention (8 LE)

Ein ganzheitliches Körpertraining für jedermann, bei dem sich aktive und entspannende Elemente abwechseln. Das Training vereint fließende Übungsabfolgen aus Yoga und Pilates. Durch Kräftigung des Körperzentrums werden tief liegende Muskelgruppen aktiviert, die bisherige Körperhaltung verbessert, sowie die Koordination und Konzentration gefördert und die Beweglichkeit trainiert. Im Einklang mit der Atmung wird das Bewegungsspektrum des Körpers erweitert. Gleichgewicht und Haltung werden nachhaltig geschult. Individuelle körperliche Ressourcen können so mobilisiert werden.

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-35251 Sa 06.11.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

Gebühr 90,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 55,- Euro

■ Yoga im Seniorensport (15 LE)

Durch Yogaübungen für Senioren wird vor allem die Koordinationsfähigkeit gestärkt, was dabei hilft, sich im Alltag sicherer zu bewegen und gefährliche Stürze zu vermeiden. Yogaübungen für Senioren halten die Gelenke beweglich, stärken die Muskeln und helfen beim Entspannen.

In dieser Fortbildung lernst du viel über die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen des älteren Menschen, um mit Einfühlungsvermögen und Verständnis deinen Yogaunterricht zu gestalten. Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen kennen, um den älteren Menschen auf die Asanas vorzubereiten. Im Vordergrund stehen dabei Bewegungsübungen/ Asanas zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und das bewusste Erleben von An- und Entspannung.

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-35203 Sa 16.10.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 17.10.2021 | 10.00 - 15.30 Uhr | Rita Kovac

Gebühr je 155,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung je 95,- Euro





Sport in der Rehabilitation

Die Ausbildungen qualifizieren Übungsleiterinnen und Übungsleiter in den Sportvereinen Nordrhein-Westfalens unter den Aspekten eines umfassenden Rehabilitations- und Gesundheitsverständnisses zielgruppengerecht und indikationsspezifisch ein Rehabilitationssportangebot im Angebotsbereich „Innere Medizin“ oder „Orthopädie“ planen und umsetzen zu können. Sie bauen auf der 1. Lizenzstufe auf (Übungsleiter/in – C) und setzen Erfahrungen in der Leitung von Breitensportgruppen voraus. Sie schließen mit der Lizenz „Übungsleiter/in Rehabilitationssport des Landessportbundes NRW“ im gewählten Profil ab. Die Inhalte der Ausbildungen korrespondieren mit den „Richtlinien für die Ausbildung im Deutschen Behindertensportverband e.V. 2010“ und vergleichbaren von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) anerkannten Qualifikationen.

Der erfolgreiche Abschluss der Ausbildung/en ist Voraussetzung für die Leitung von Rehabilitationssportgruppen im Angebotsbereich „Innere Medizin“, „Neurologie“ oder „Orthopädie“ gemäß § 13 der „Rahmenvereinbarung über Rehabilitationssport und Funktionstraining vom 01.01.2011“.

■ Basismodul Rehabilitation Erwachsene (15 LE)

Der Einstieg in die Rehabilitationsausbildungen mit 15 Lerneinheiten

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

- Besonderheiten von Rehabilitationssportangeboten in Bezug auf die Gestaltung der Sportstunde
- Die Besonderheiten der Zielgruppe und die Anforderungen an den/die ÜL
- Zielebenen des Rehabilitationssports im Überblick
- Möglichkeiten zur Bewusstmachung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen und zum Aufbau eines gesundheitsorientierten Lebensstils
- Organisatorische Aspekte von Rehabilitationsangeboten
- Anerkennungsverfahren als Leistungserbringer von Rehabilitationssport

Essen, Haus des Sports, Planckstraße 42, 45147 Essen

2021-36000 Sa 23.01.2021 | 10.00 - 18.00 Uhr

So 24.01.2021 | 10.00 - 15.30 Uhr

Ursel Weingärtner, Stephanie Betz

2021-36001 Sa 17.04.2021 | 10.00 - 18.00 Uhr

So 18.04.2021 | 10.00 - 15.30 Uhr

Bettina Laaks, Maren Fröhlich

2021-36002 Sa 14.08.2021 | 10.00 - 18.00 Uhr

So 15.08.2021 | 10.00 - 15.30 Uhr

Ursel Weingärtner, Stephanie Betz

2021-36003 Sa 02.10.2021 | 10.00 - 18.00 Uhr

So 03.10.2021 | 10.00 - 15.30 Uhr

Bettina Laaks, Maren Fröhlich

2021-36004 Sa 04.12.2021 | 10.00 - 18.00 Uhr

So 05.12.2021 | 10.00 - 15.30 Uhr

Bettina Laaks, Maren Fröhlich

Kosten für jedes Basismodul

Gebühr 155,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 95,- Euro



■ Aufbaumodul

Sport in der Rehabilitation; Profil: Orthopädie (90 LE)

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

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

Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodex erhalten Sie die LSB NRW-Lizenz Sport in der Rehabilitation, Profil: Orthopädie. Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer Fortbildung Sport in der Rehabilitation im Umfang von 15 LE um jeweils 4 Jahre verlängert.

Die Ausbildung qualifiziert für die Leistungserbringung Rehabilitationssport in den Indikationen:

- Wirbelsäulenerkrankungen,
- Osteoporose,
- Gelenkschaden/Gelenkersatz,
- Morbus Bechterew,
- Gliedmaßen/Amputationen,
- Krebserkrankungen

Essen, Haus des Sports, Planckstraße 42, 45147 Essen

Sa 09.00 - 18.00 Uhr (10 LE) | So 09.00 - 16.30 Uhr (8 LE)

2021-36010 Sa 30.01. + So 31.01.2021

Sa 06.02. + So 07.02.2021

Sa 20.02. + So 21.02.2021

Sa 06.03. + So 07.03.2021

Sa 20.03. + So 21.03.2021

Ursel Weingärtner, Stephanie Betz, Bettina Laaks

2021-36011 Sa 01.05. + So 02.05.2021

Sa 08.05. + So 09.05.2021

Sa 29.05. + So 30.05.2021

Sa 12.06. + So 13.06.2021

Sa 26.06. + So 27.06.2021

Anja Martschinke-Rasky, Bettina Laaks, Ursel Weingärtner

2021-36012 Sa 09.10. + So 10.10.2021

Sa 23.10. + So 24.10.2021

Sa 06.11. + So 07.11.2021

Sa 20.11. + So 21.11.2021

Sa 11.12. + So 12.12.2021

Gaby Moormann-Bosak, Ulf Bosak

Kosten für jedes Aufbaumodul

Gebühr 845,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 575,- Euro

■ Aufbaumodul

Sport in der Rehabilitation; Profil: Neurologie (75 LE)

Gelsenkirchen, SGZ Nienhausen, Feldmarkstraße 201, 45883 Gelsenkirchen

Sa 09.30 - 18.00 Uhr (8 LE) | So 09.30 - 16.30 Uhr (7 LE)

2021-36030 Sa 21.08. + So 22.08.2021

Sa 18.09. + So 19.09.2021

Sa 02.10. + So 03.10.2021

Sa 23.10. + So 24.10.2021

Sa 06.11. + So 07.11.2021

Sabine van Kempen, Katja McColl

Gebühr 705,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 479,- Euro

■ Aufbaumodul

Sport in der Rehabilitation; Profil: Innere Medizin (105 LE)

Gelsenkirchen, SGZ Nienhausen, Feldmarkstraße 201, 45883 Gelsenkirchen

Sa 09.30 - 18.00 Uhr (10 LE) | So 09.30 - 17.30 Uhr (8 LE)

2021-36020 Sa 28.08. + So 29.08.2021

Sa 11.09. + So 12.09.2021

Sa 25.09. + So 26.09.2021

Sa 09.10. + So 10.10.2021

Sa 30.10. + So 31.10.2021

Sa 20.11. + So 21.11.2021

Ursel Weingärtner, Kerstin Aschenbroich

Gebühr 985,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 670,- Euro

Fortbildungen im Rehabilitationssport

Kosten für jede Fortbildung mit 15 LE (Wochenendveranstaltung)

Gebühr 155,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 95,- Euro

Kosten für jede Fortbildung mit 8 LE (Tagesveranstaltung)

Gebühr 90,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 55,- Euro

NEU ■ Reha-Sport mit mehrfacherkrankten Menschen (16 LE)

Verlängerung: ÜL-B REHA profilübergreifend Innere Medizin, Orthopädie und Neurologie

1. Rund um den Stuhl

Beim Sport mit dem Stuhl haben Menschen mit Handicaps die Chance (manchmal die Einzige) sich sportlich zu betätigen, so dass bei der Durchführung von Sportangeboten die Themen Sicherheit, Inhalte und Zielgruppen mit heterogenen Krankheitsbildern Beachtung finden.

2. Sturzprophylaxe am (Geh-) Barren

Der Barren bzw. Gehbarren wird als multifunktionales Sportgerät eingesetzt. Er eignet sich besonders gut sowohl zur Balance-Schulung, als auch zum Krafttraining. Die speziellen Einschränkungen aber auch Fähigkeiten der mehrfacherkrankten Teilnehmer finden in dieser Fortbildung besondere Bedeutung!

Essen, Haus des Sports, Planckstraße 42, 45147 Essen

2021-36660 Sa 16.01.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ulf Bosak

So 17.01.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ulf Bosak

- **Pilates im Rehasport I** (8 LE)
Einführung in die Pilates-Methode und Transfer in Rehasportgruppen
(für Interessierte ohne Vorerfahrungen)
Verlängerung: ÜL-B REHA Orthopädie (incl. Krebs)
Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-36520 Sa 20.02.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Gaby Moormann-Bosak
- **Pilates im Rehasport II** (8 LE)
Transfer der Pilates-Methode in Rehasportgruppen
(für Interessierte mit Vorerfahrungen)
Verlängerung: ÜL-B REHA Orthopädie (incl. Krebs)
Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-36521 So 21.02.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Gaby Moormann-Bosak
- **Alltagsbewegungen im Rehabilitationssport** (15 LE)
Verlängerung: ÜL-B REHA profilübergreifend Innere Medizin, Orthopädie
und Neurologie
Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-36661 Sa 27.02.2021 | 10.00 - 18.00 Uhr | Sabine van Kempen
So 28.02.2021 | 10.00 - 15.00 Uhr | Sabine van Kempen
- **Koordination mit dem Schwerpunkt Sturzprophylaxe** (15 LE)
Verlängerung: ÜL-B REHA profilübergreifend Innere Medizin, Orthopädie
und Neurologie
Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-36662 Sa 24.04.2021 | 10.00 - 18.00 Uhr | Sabine van Kempen
So 25.04.2021 | 10.00 - 15.00 Uhr | Sabine van Kempen
- **Vielfältige Einsatzmöglichkeiten von Spielen im Rehasport** (15 LE)
Verlängerung: ÜL-B REHA Innere Medizin (incl. Herz, Diabetes)
Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-36680 Sa 29.05.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Karin Schreiber
So 30.05.2021 | 10.00 - 16.00 Uhr | Karin Schreiber
- **Körperwahrnehmung und Entspannung** (8 LE)
Verlängerung: ÜL-B REHA Orthopädie (incl. Krebs)
Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-36522 Sa 19.06.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ursel Weingärtner
- **Rehasport - abwechslungsreich und effizient** (8 LE)
Verlängerung: ÜL-B REHA Orthopädie (incl. Krebs)
Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-36523 So 20.06.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ursel Weingärtner
- **Beckenboden im Rehasport** (15 LE)
Verlängerung: ÜL-B REHA profilübergreifend Innere Medizin, Orthopädie
und Neurologie
Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217
2021-36663 Sa 03.07.2021 | 10.00 - 18.00 Uhr | Sabine van Kempen
So 04.07.2021 | 10.00 - 15.00 Uhr | Sabine van Kempen

Ausdauer und Atmung (15 LE)

Verlängerung: ÜL-B REHA Innere Medizin (incl. Herz, Diabetes)

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-36540 Sa 28.08.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Karin Schreiber

So 29.08.2021 | 10.00 - 16.00 Uhr | Karin Schreiber

**Vielseitige Ausdauerförderung im Diabetes- und Herzsport
Moderat muss nicht langweilig sein** (15 LE)

Verlängerung: ÜL-B REHA Innere Medizin (incl. Herz, Diabetes)

Gelsenkirchen, SGZ Nienhausen, Feldmarkstraße 201, 45883 Gelsenkirchen

2021-36541 Sa 04.09.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ursel Weingärtner

So 05.09.2021 | 10.00 - 16.00 Uhr | Ursel Weingärtner

CoreTraining im Rehasport (15 LE)

Verlängerung: ÜL-B REHA profilübergreifend Innere Medizin und Orthopädie

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-36681 Sa 18.09.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Anja Martschinke-Rasky

So 19.09.2021 | 10.00 - 16.00 Uhr | Anja Martschinke-Rasky

Hochaldrig und in Bewegung (15 LE)

Verlängerung: ÜL-B REHA profilübergreifend Innere Medizin, Orthopädie und Neurologie

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-36664 Sa 02.10.2021 | 10.00 - 18.00 Uhr | Ursel Weingärtner

So 03.10.2021 | 10.00 - 15.00 Uhr | Ursel Weingärtner

**Koordination und Gehirntraining
Fit im Kopf und flott in den Beinen** (15 LE)

Verlängerung: ÜL-B REHA profilübergreifend Innere Medizin, Orthopädie und Neurologie

Gelsenkirchen, SGZ Nienhausen, Feldmarkstraße 201, 45883 Gelsenkirchen

2021-36665 Sa 13.11.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ursel Weingärtner

So 14.11.2021 | 10.00 - 16.00 Uhr | Ursel Weingärtner

Koordination und Kraft spielerisch gefördert für den Alltag (15 LE)

Verlängerung: ÜL-B REHA profilübergreifend Innere Medizin, Orthopädie und Neurologie

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2021-36666 Sa 04.12.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Karin Schreiber

So 05.12.2021 | 10.00 - 16.00 Uhr | Karin Schreiber



SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



espo
ESSENER SPORTBUND a.V.

**MÜLHEIMER
SPORTBUND**



StadtSportbund Oberhausen