

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Qualifizierung im Sport

Ausbildung, Fortbildung, Weiterbildung 2022

Bottrop · Essen · Mülheim · Oberhausen

www.sbw-essen.de

www.sportbildungswerk-essen.de





2022

	JANUAR					FEBRUAR					MÄRZ					
WOCHE	52	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13
Montag		3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28
Dienstag		4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
Mittwoch		5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30
Donnerstag		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
Freitag		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
Samstag	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	
Sonntag	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27	

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

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

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

Karfreitag 15.4., Ostern 17.4./18.4., Tag der Arbeit 1.5.,
Christi Himmelfahrt 26.5., Pfingsten 6.6., Fronleichnam 16.6.,
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

Schulferien 2022 in NRW

	Erster Ferientag	-	Letzter Ferientag
Weihnachten	24.12.2021	-	08.01.2022
Ostern	11.04.2022	-	23.04.2022
Sommer	27.06.2022	-	09.08.2022
Herbst	04.10.2022	-	15.10.2022
Weihnachten	23.12.2022	-	06.01.2023

Finde heraus, was gut für dich ist!

Informationen

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

Qualifizierung für Kurs- und Übungsleiter

- 8 LehrTrainer Fitness
- 9 LehrTrainer Laufen – Walking – Nordic-Walking
- 11 LehrTrainer Klettersport

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

1. Lizenzstufe

- 13 Sporthelfer/innen Ausbildungen
- 15 ÜL-C Ausbildungen
- 19 ÜL-C Fortbildungen
- 30 Vereinsmanagement - Fortbildungen für Vereinsmitarbeiter
- 32 Qualifizierungsangebote Kneipp

2. Lizenzstufe

- 33 Bewegungserziehung
- 35 Fortbildungen in der Prävention
- 45 Ausbildungen in der Rehabilitation
- 48 Fortbildungen in der Rehabilitation

Fotos: © AdobeStock

SPORTBILDUNGSWERK 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 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 825-3122
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
NORDRHEIN-WESTFALEN



SportBildungswerk 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 09.00 - 13.00 Uhr | Di, Do 09.00 - 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!**

Siehe Homepage
sbw-essen.de/Qualifizierung/LehrTrainer Ausbildungen
oder Fortbildungen

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



Termine 2022

LehrTrainer GroupFitness

LehrTrainer KraftFitness

LehrTrainer YogaFitness

LehrTrainer PersonalTraining



SportBildungswerk NRW e.V.

Außenstelle Essen · Haus des Sports · Planckstraße 42 · 45147 Essen

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

E-Mail: blsb@essener-sportbund.de · Internet: www.sbw-essen.de

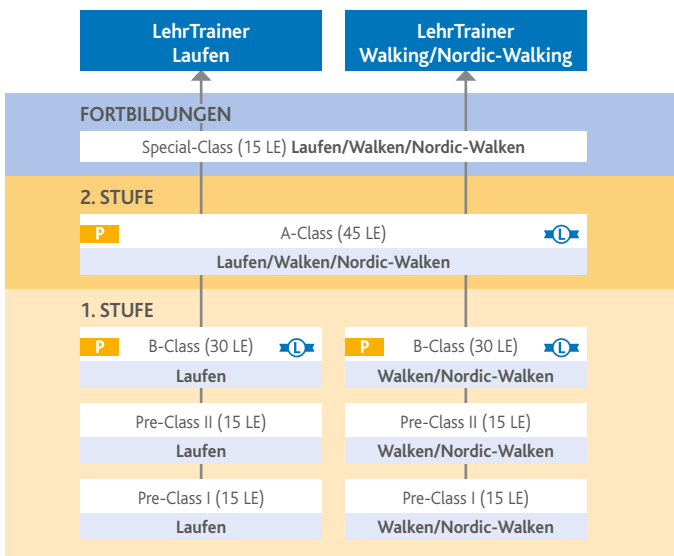


LehrTrainer Laufen - Walking - Nordic-Walking

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, Sportpraxis Windmühlenweg, Windmühlenweg 3

2022-73000 Sa 30.04.2022 | 09.00 - 18.00 Uhr | N.N.

So 01.05.2022 | 09.00 - 13.00 Uhr | N.N.

TN-Gebühr 165,- Euro | Mit QZ-BEMO Empfehlung 100,- 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, Sportpraxis Windmühlenweg, Windmühlenweg 30

2022-73050 Sa 21.05.2022 | 09.00 - 18.00 Uhr | N.N.

So 22.05.2022 | 09.00 - 13.00 Uhr | N.N.

TN-Gebühr 165,- Euro | Mit QZ-BEMO Empfehlung 100,- 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 bestandenem schriftlichen Test und Lehrprobe

Bottrop, Sportpraxis Windmühlenweg, Windmühlenweg 30

2022-73100 Sa 03.09. und So 04.09.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | N.N.

Sa 24.09. und So 25.09.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | N.N.

TN-Gebühr 330,- Euro | Mit QZ-BEMO Empfehlung 200,- 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

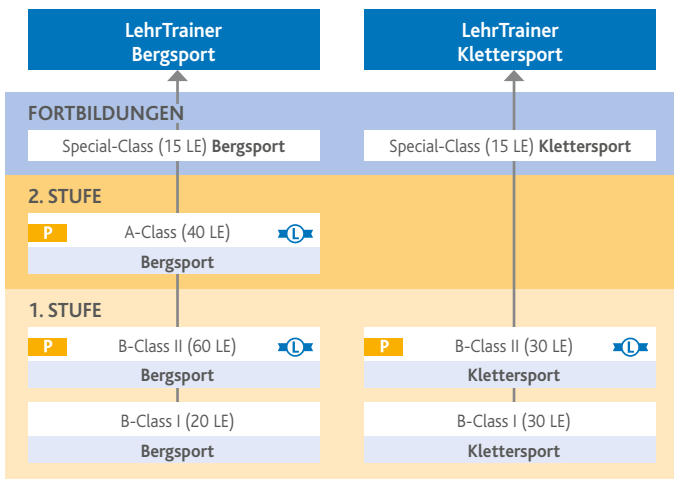
Tel. 02041 77900-0

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:

- Lehrgangseleitungen 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

2022-72100 Sa 19.02. + So 20.02.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr
 Sa 05.03. + So 06.03.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr
 Christian Kunert
 195,- Euro (inkl. Leihmaterial)

2022-72101 Sa 27.08. + So 28.08.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr
 Sa 17.09. + So 18.09.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr
 Christian Kunert
 195,- Euro (inkl. 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, Kletterarena79, Südring 79

2022-72200 Sa 27.08. + So 28.08.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr
 Sa 17.09. + So 18.09.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr
 Christian Kunert
 195,- Euro (inkl. Leihmaterial)

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

Sturztraining, Seiltechnik, Risikokultur in Kletterhallen

Bottrop, Kletterarena79, Südring 79

2022-72300 Sa 20.11.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr
 Christian Kunert
 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 SH 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

2022-11000 Mo 11.04. - Do 14.04.2022 | 09.00 - 16.30 Uhr
(Osterferien)

2022-11001 Di 04.10. - Fr 07.10.2022 | 09.00 - 16.30 Uhr
(Herbstferien)

Gebühr je Ausbildung 50,00 Euro

■ Sporthelfer*in II (30 LE)

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

Inhaltliche Beratung: Sportjugend Mülheim, 0208 30850-48

2022-11021 Di 19.04. - Fr 22.04.2022 | 09.00 - 16.30 Uhr
(Osterferien)

2022-11022 Mo 10.10. - Do 13.10.2022 | 09.00 - 16.30 Uhr
(Herbstferien)

Gebühr je Ausbildung 50,00 Euro

Oberhausen, Turnhalle Freiherr-vom-Stein-Gymnasium, Wilhelmstraße 77

Anmeldung und Inhaltliche Beratung:

SportBildungswerk Oberhausen, 0208 825-2897

2022-11020 Sa 19.02.2022

Sa 19.03. + So 20.03.2022

Sa 26.03.2022

jeweils 10.00 - 16.30 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 18.09.2022.

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH 1 der Gesamtschule Bockmühle, Mercatorstraße

2022-97040 Sa 20.08. + So 21.08.2022

Sa 27.08. + So 28.08.2022

Sa 03.09. + So 04.09.2022

Sa 17.09 + So 18.09.2022 (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 33)

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 24.

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, Sportpraxis Windmühlenweg, Windmühlenweg 30

2022-20001 Sa 08.01. + So 09.01.2022 | 10.00 - 18.00 Uhr

Sa 22.01.2022 | 10.00 - 18.00 Uhr

2022-20002 Sa 11.06. + So 12.06.2022 | 09.00 - 17.00 Uhr

Sa 25.06.2022 | 09.00 - 17.00 Uhr

2022-20003 Sa 20.08. + So 21.08.2022 | 09.00 - 17.00 Uhr

Sa 27.08.2022 | 09.00 - 17.00 Uhr

Stefanie Hollensen

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

2022-20004 Sa 29.01. + So 30.01.2022 | Sa 12.02. + So 13.02.2022

2022-20005 Sa 27.08. + So 28.08.2022 | Sa 03.09. + So 04.09.2022

Sa 09.00 - 17.00 Uhr | So 09.00 - 15.00 Uhr

2022-20009 Mo 27.06. - Do 30.06.2022 | 09.00 - 17.00 Uhr

2022-20010 Mo 18.07. - Do 21.07.2022 | 09.00 - 17.00 Uhr

LehrTeam Essen (Leitung Jörg Bosak)

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

2022-20006 Sa 17.09. + So 18.09.2022 | Sa 24.09. + So 25.09.2022

09.00 - 16.30 Uhr | N.N.

Oberhausen, Fasia-Jansen-Gesamtschule, Schwartzstraße 87, 46045 OB

2022-20007 Sa 05.03. + So 06.03.2022 | Sa 12.03. + So 13.03.2022

09.00 - 17.00 Uhr | Eike Grumpe & Frank Gaca

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

ACHTUNG:

Dieses Basismodul nur buchbar mit Aufbaumodul 2022-97212

Essen-Altendorf, Turnhalle 1 der Gesamtschule Bockmühle, Mercatorstraße

2022-97201 Sa 17.09. + So 18.09.2022 | Sa 24.09. + So 25.09.2022

Sa 13.30 - 17.30 Uhr | So 09.00 - 17.30 Uhr

Isabella Weyers, Sarah Melcher

Gebühr je 165,- Euro

Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung je 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.

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

Bottrop, Sportpraxis Windmühlenweg, Windmühlenweg 30

2022-21101 Sa 05.02. + So 06.02.2022 | Sa 19.02. + So 20.02.2022
Sa 05.03. + So 06.03.2022 | Sa 19.03. + So 20.03.2022
Sa 02.04. + So 03.04.2022 | jeweils 10.00 - 17.30 Uhr

2022-21102 Mo 27.06. - Fr 01.07.2022 | Mo 04.07. - Fr 08.07.2022
jeweils 09.00 - 17.00 Uhr
Stefanie Hollensen

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

2022-21104 Sa 19.03.2022 | 09.00 - 17.00 Uhr
So 20.03.2022 | 09.00 - 15.00 Uhr
Di 19.04. - So 24.04.2022 jeweils 09.00 - 18.00 Uhr
Sa 14.05.2022 | 09.00 - 17.00 Uhr
So 15.05.2022 | 09.00 - 15.00 Uhr

2022-21105 Do 15.09. | 22.09. | 29.09. | 20.10. | 27.10. | 03.11 | 10.11.
und 17.11.2022 | jeweils 18.30 - 21.30 Uhr
Sa 10.09. + So 11.09.2022 | Sa 24.09. + So 25.09.2022
Sa 05.11. + So 06.11.2022 | Sa 19.11. + So 20.11.2022
Sa 09.00 - 17.00 Uhr | So 09.00 - 15.00 Uhr
LehrTeam Essen (Leitung Jörg Bosak)

Mülheim, Sporthalle Holzstraße, Holzstraße 70, 45479 Mülheim

2022-21106 Di 04.10. - Fr 07.10.2022 | Mo 10.10. - Fr 14.10.2022
jeweils 09.00 - 16.30 Uhr | Frank Gaca

Kosten für jedes Aufbaumodul

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

■ Aufbaumodul ÜL-C Breitensport - sportartübergreifend (90 LE) inkl. 15 LE Blended Learning

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

2022-21167 Mo 04.07. - Fr 08.07.2022 | Mo 11.07. - Fr 15.07.2022
jeweils 09.00 - 17.00 Uhr | inkl. 2 Tage E-Learning mit 15 LE

2022-21168 Mo 25.07. - Fr 29.07.2022 | Mo 01.08. - Fr 05.08.2022
jeweils 09.00 - 17.00 Uhr | inkl. 2 Tage E-Learning mit 15 LE
LehrTeam Essen (Leitung Jörg Bosak)

Kosten für jedes Aufbaumodul

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

■ **Aufbaumodul ÜL-C Breitensport - sportartübergreifend** (90 LE)
inkl. 30 LE Blended Learning

Oberhausen, Fasia-Jansen-Gesamtschule, Schwartzstraße 87, 46045 OB

2022-21184 Sa 02.04.2022 | Sa 09.04. + So 10.04.2022 |
Do 21.04. - So 24.04.2022 | jeweils 09.00 - 17.00 Uhr
zuzüglich 4 Tage E-Learning mit 15 LE
Eike Grumpe, Frank Gaca

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

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

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

**Dieses Aufbaumodul mit dem Schwerpunkt Kinder/Jugendliche
beinhaltet die Mitarbeit bei der Kinderturnbörse 2022**

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen-Altendorf, Turnhalle 1 der Gesamtschule Bockmühle, Mercatorstraße

2022-97210 Mo 03.01. - Mi 05.01.2022 | Sa 08.01. + So 09.01.2022
Sa 15.01. + So 16.01.2022 | Sa 22.01. + So 23.01.2022
Sa 29.01. + So 30.01.2022 (Kinderturnbörse 2022)
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

■ **Basis- und Aufbaumodul ÜL-C Kompaktlehrgang** (120 LE)

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

Lizenz-Erwerb in den Osterferien

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen-Altendorf, Turnhalle 1 der Gesamtschule Bockmühle, Mercatorstraße

2022-98560 Sa 09.04. - Do 14.04.2022 | Di 19.04. - So 24.04.2022
jeweils 09:00-18:30 Uhr
Isabella Weyers, Sarah Melcher

Gebühr 650,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 400,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 270,- Euro

■ **Aufbaumodul ÜL-C Breitensport - Allround Fitness** (90 LE)

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

In Verbindung mit dem Basismodul 2022-97201

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen-Altendorf, Turnhalle 1 der Gesamtschule Bockmühle, Mercatorstraße

2022-97220 Sa 01.10. - So 09.10.2022 (in den Herbstferien)
jeweils 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 Ver-
längerung gilt das gesamte Kalenderjahr, unabhängig vom in der Lizenz aufge-
führten Gültigkeitsdatum. Die Lizenzen können durch die Veranstaltungen des je-
weiligen 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.

■ 4XF Instructor*in Core & Stability (10 LE)

Diese Weiterbildung bereitet Trainer und Übungsleiter umfassend darauf vor,
ein effektives Core- und Stabilisationstraining durchführen zu können. Dabei
geht es darum, die Teilnehmer auf Basis der neuesten wissenschaftlichen
Erkenntnisse im Bereich der Sensomotorik zu qualifizieren, stabilisierende
Bewegungsprogramme für Fitness, Gesundheit und zur Leistungssteigerung
anbieten zu können.

Lizenzverlängerung: ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Schürenbergstr./Lehrerparkplatz

2022-97740 So 05.06.2022 | 09.00 - 17.30 Uhr

DTB LehrTeam, Antje Hammes

Gebühr 165,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 125,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 100,- Euro

GymCard-Frühbucherrabatt bis 28.02.2022 10,- Euro

■ Achtsam, kraftvoll und beweglich (8 LE)

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Schürenbergstr./Lehrerparkplatz

2022-97326 Sa 24.09.2022 | 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

■ Alltags-Fitness-Test (AFT) für Senioren

- Einweisungsveranstaltung (8 LE)

Oberhausen, Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14

2022-23300 So 06.02.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ulrike Köhler, Waltraud Roth

2022-23301 So 21.08.2022 | 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

2022-22500 Sa 20.08.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Jörg Bosak

So 21.08.2022 | 10.00 - 16.00 Uhr | Jörg Bosak

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

■ AROHA®-Instructor (15 LE)

AROHA®, das attraktive Body-Mind-Training

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

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

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Schürenbergstr./Lehrerparkplatz

2022-97720 Sa 22.10.2022 | 10.00 - 18.15 Uhr

So 23.10.2022 | 09.00 - 15.00 Uhr

DTB – LehrTeam, Simone Müller

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

Gebühr mit GET-Empfehlung 160,- Euro

GymCard-Frühbucherrabatt bis 28.02.2022 10,- Euro

■ Belastung und Entspannung (15 LE)

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-22501 Sa 26.11.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Janet Bosak

So 27.11.2022 | 10.00 - 16.00 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

2022-22700 Sa 23.04.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Gitta Mittmann

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

■ Beweglich & Stark - Teil 2 (8 LE)

Aufbauend zum Inhalt der ersten Fortbildung werden im Teil 2 weitere Bewegungsmodule vermittelt, geübt und in einen rückengerechten Kontext eingearbeitet.

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-22701 Sa 21.05.2021 | 10.00 - 17.00 Uhr | Gitta Mittmann

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

2022-22502 Sa 17.09.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Christopher Warner

So 18.09.2022 | 10.00 - 16.00 Uhr | Christopher Warner

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

NEU**■ Bodyworkout (15 LE)**

Ein effektives Ganzkörpertraining mit und ohne Handgeräte.

Lernen Sie eine Vielzahl an neuen, ideenreichen Übungen sowie deren Aufbau und Integration in die Stunde.

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-22503 Sa 02.04.2022 | 10.00 - 17.30 Uhr | Iris Funken

So 03.04.2022 | 10.00 - 15.00 Uhr | Iris Funken

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

2022-97332 Sa 07.05.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Christopher Warner

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

Gebühr mit GET-Empfehlung 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

2022-22507 Fr 09.12.2022 | 17.45 Uhr bis So 11.12.2022 | 12.00 Uhr

Ulrike Köhler, Waltraud Roth

Gebühr 295,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 225,- Euro

Einzelzimmerzuschlag 50,- Euro

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

Bottrop, Sportpraxis Windmühlenweg, Windmühlenweg 3

2022-22508 Sa 19.11. + So 20.11.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr

Mareike Miesterrek

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-22504 Sa 17.12.2022 | 10.00 - 17.30 Uhr | Ulf Bosak

So 18.12.2022 | 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

Seit dem 01.04.2015 wird als Voraussetzung zur Lizenzvergabe im Ausbildungsgang Übungsleiter C und Jugendleiter der Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (9 USTD) erforderlich. Dieser darf zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht älter als zwei Jahre sein.

Dieser Lehrgang richtet sich an alle angehenden Übungsleiter, die diesen Nachweis benötigen sowie an alle Interessierte, die ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen möchten.

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, 45130 Essen

2022-23174 Sa 26.03.2022 | 08.30 - 16.30 Uhr | DRK LehrTeam

2022-23175 Sa 20.08.2022 | 08.30 - 16.30 Uhr | DRK LehrTeam

Oberhausen, DRK Schulungszentrum, Fichtestr. 17, 46149 Oberhausen

2022-23170 Sa 05.02.2022 | 09:00-17:00 Uhr | DRK LehrTeam

2022-23171 Sa 30.04.2022 | 09:00-17:00 Uhr | DRK LehrTeam

2022-23172 Sa 10.09.2022 | 09:00-17:00 Uhr | DRK LehrTeam

2022-23173 Sa 05.11.2022 | 09:00-17:00 Uhr | DRK LehrTeam

Teilnahme kostenlos, Kooperation mit der VBG

NEU

■ **Faszien & Functional Training** (15 LE)

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-22505 Sa 03.09.2022 | 10.00 - 17.30 Uhr | Iris Funken

So 04.09.2022 | 10.00 - 15.00 Uhr | Iris Funken

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

■ **Faszien- und Core-Training** (8 LE)

Mit den richtigen Techniken des Faszientrainings, werden wir mit gezielten Übungen die Körperkontur spürbar straffen.

Coretraining – Ein intensives kraft- und stabilisationsorientiertes Training mit und ohne Equipment: Redondo Bälle – Balance Pads – Thera-Bänder – etc.

Oberhausen, TH Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14

2022-22706 Sa 12.03.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ulrike Köhler, Waltraud Roth

2022-22707 Sa 22.10.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ulrike Köhler, Waltraud Roth

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

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

Sport der Älteren Angebote – in Vereinen sind ein Muss!

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Schürenbergstr./Lehrerparkplatz

2022-97311 Sa 21.05.2022 | 13.30 - 17.30 Uhr

So 22.05.2022 | 09.00 - 17.30 Uhr

Isabella Weyers, Sarah Melcher

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

Gebühr mit GET-Empfehlung 70,- Euro

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

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-22506 Sa 03.12.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Martina Sattler

So 04.12.2022 | 10.00 - 16.00 Uhr | Martina Sattler

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

NEU

■ **HIDT High Intensiv Dumbbell Training** (8 LE)

Abwechslungsreiche Trainingsgestaltung mit der Kurzhantel Dumbbell

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 TR/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

2022-97328 So 04.12.2022 | 10.00 - 17:00 Uhr | Fatma Kayadelen

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

Gebühr mit GET-Empfehlung 40,- 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.

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

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Schürenbergstr./Lehrerparkplatz

2022-97724 Sa 26.03.2022 | 10.00 - 18:15 Uhr | DTB-LehrTeam, Simone Müller

So 27.03.2022 | 09.00 - 15:00 Uhr | DTB-LehrTeam, Simone Müller

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

Gebühr mit GET-Empfehlung 160,- Euro

GymCard-Frühbucherrabatt bis 28.02.2022 10,- Euro

■ **Kinderturnen - klassisch und trendy** (15 LE)

Wie können wir Fitness für Kinder im Grundschulalter attraktiver machen?

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, Turnhalle Gesamtschule Bockmühle, Mercatorstraße

2022-97312 Sa 14.05. | 13.30 - 17.30 Uhr + So 15.05.2022 | 09.00 - 17:30 Uhr

GET-LehrTeam: Isabella Weyers, Bastian Bader

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

Gebühr mit GET-Empfehlung 75,- Euro

■ **Kinderturnen und die Landschaften der Turnhalle** (15 LE)

Kinderturnen ab 3 Jahren mit altersgemäßen Grundlagen und ab 6 Jahren mit der Methodik des klassischen Turnens die Geräte kennenlernen und mit Interesse erproben. Es ist für alle etwas dabei: Die Turnhalle, das Land der spannenden Möglichkeiten!

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, Turnhalle Gesamtschule Bockmühle, Mercatorstraße

2022-97313 Sa 29.10. | 13.30 - 17.30 Uhr + So 30.10.2022 | 09.00 - 17:30 Uhr

GET-LehrTeam: Isabella Weyers

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

Gebühr mit GET-Empfehlung 75,- Euro

■ **Mobilisation und Faszientraining** (8 LE)

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-22702 So 30.10.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Martina Sattler

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

NEU

■ **PARKOUR! – Wer kann denn sowas?** (8 LE)

In Filmen, Serien, Spielshows sowie in den sozialen Medien ist Parkour heute ständig präsent. Jugendliche, die auf Geländern balancieren, auf Dächern stehen oder Wände überwinden sind die Bilder, die den meisten Leuten zu Parkour direkt in den Sinn kommen. Mit dieser Fortbildung soll Übungsleiter*innen und Trainer*innenn gezeigt werden, wie vielschichtig dieser Sport ist und welche niederschweligen Möglichkeiten Parkour eröffnet, sich in einer wettkampffreien Zone sportlich zu betätigen.

Dieser Schnupperkurs richtet sich an Trainer*innen und Übungsleiter*innen, die noch keine oder sehr geringe Erfahrung mit Parkour haben und einen ersten persönlichen Eindruck bekommen wollen, um vielleicht eigene Parkour-Gruppen in Vereinen oder Sozialen Angeboten aufzubauen oder auch einfach Parkour für sich selbst ausprobieren zu wollen.

Die Fortbildung umfasst 8 Lehreinheiten, in denen Techniken und innere Werte von Parkour erfahren und erlebt werden können.

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Schürenbergstr. /Lehrerparkplatz

2022-97329 Sa 03.09. | 10.00 - 17:00 Uhr | Georg Matthes

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

Gebühr mit GET-Empfehlung 40,- Euro

Fachqualifikation Kursleiter*in Pilates

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

Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

2022-35202 Sa 29.01.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 30.01.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr | Rita Kovac

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-35203 Sa 11.06.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 12.06.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr | Rita Kovac

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

■ Pilates II - Aufbaustufe (15 LE)

Aufbauseminar

Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

2022-35204 Sa 26.02.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 27.02.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr | Rita Kovac

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-35205 Sa 09.07.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 10.07.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr | Rita Kovac

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

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

Erweiterungsseminar

Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

2022-35206 Sa 09.04.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 10.04.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr | Rita Kovac

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-35207 Sa 06.08.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 07.08.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr | Rita Kovac

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

■ Pilates – für eine starke Körpermitte und mehr Beweglichkeit (8 LE)

Oberhausen, TB Osterfeld, Kapellenstraße 84, 46119 Oberhausen

2022-22712 So 18.09.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Vera Heimann

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

2022-23500 Sa 19.03.2022 | 09.00 - 16.00 Uhr | Friedel Bergermann

Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 50,- Euro

■ **Spaß an Koordination und Body in Motion** (8 LE).

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Schürenbergstr./Lehrerparkplatz

2022-97330 Sa 25.09.2022 | 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)

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-22703 So 23.10.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Matina Sattler

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

NEU

■ **T-Bow, Tube & Flexibar Training** (8 LE)

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-22704 So 22.05.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ines Heun

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

■ **YOGA & Bodyworkout – Funktionelles Bodyweight-Training trifft auf klassische Yoga-Übungen** (8 LE)

Oberhausen, TB Osterfeld, Kapellenstraße 84, 46119 Oberhausen
2022-22711 Sa 17.09.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Vera Heimann
 Gebühr 80,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 50,- Euro

■ **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 achthgliedrigen Yogapfades nach Patanjali.

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-22705 Sa 27.08.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Gitta Mittmann
 Gebühr 80,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 50,- Euro

■ **Zirkeltraining In-/Outdoor** (8 LE)

Zirkeltraining ist eine spezielle Methode des Konditionstrainings. Diese kann in moderner und klassischer Form ausgeführt werden.

Je nach Ausführungsmethode wird schwerpunktmäßig Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer oder Schnelligkeit geschult.

Bitte mitbringen: In- und Outdoor-Sportsachen, Getränke, Snacks, Handtuch

Oberhausen, Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14

2022-22708 So 13.03.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr
 Ulrike Köhler, Waltraud Roth

2022-22709 So 23.10.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr
 Ulrike Köhler, Waltraud Roth

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





Vereinsmanagement

Fortbildungen für Vereinsmitarbeiter

- **Ehrenamtsmanager*in - Basismodul (Blended Learning)** (15 LE)
Oberhausen, DLRG Heim, Lindnerstraße 6
2022-46118 Sa 17.09.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ronnie Goertz, Heike Artl
kostenfrei
- **Ehrenamtsmanager*in – Aufbaumodul (Blended Learning)** (15 LE)
Oberhausen, DLRG Heim, Lindnerstraße 6
2022-46418 Sa 29.10.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ronnie Goertz, Heike Artl
kostenfrei
- **Kooperationen – Fusionen – Abspaltungen** (4 LE)
Bottrop, Jahn-Stadion, Hans-Böckler-Straße 60
2022-45480 Mo 12.09.2022 | 18.00 - 22.00 Uhr | N.N.
kostenfrei
- **Mit Sicherheit ist Sport noch gesünder!** (4 LE)
Bottrop, Jahn-Stadion, Hans-Böckler-Straße 60
2022-45040 Mo 30.05.2022 | 18.00 - 22.00 Uhr | N.N.
kostenfrei
- **Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein** (4 LE)
Bottrop, Jahn-Stadion, Hans-Böckler-Straße 60
2022-45100 Mo 14.02.2022 | 18.00 - 22.00 Uhr | N.N.
kostenfrei

Rechtsfragen für Jugendbetreuer und Übungsleiter (4 LE)

Bottrop, Sportpraxis Windmühlenweg, Windmühlenweg 30

2022-45460 Sa 19.03.2022 | 10.00 - 13.00 Uhr | N.N.

2022-45461 Di 05.07.2022 | 09.00 - 12.00 Uhr | N.N.

kostenfrei

Referent*in für Recht und Versicherungen - Basismodul (Blended Learning) (15 LE)

Online per Zoom

2022-46130 Sa 30.07.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Karin Schulze-Kersting

Gebühr 99,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 79,- Euro

Referent*in für Recht und Versicherungen - Aufbaumodul (Blended Learning) (15 LE)

Online per Zoom

2022-46430 Sa 28.08.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Karin Schulze-Kersting

Gebühr 99,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 79,- Euro

Schatzmeister*in – Basismodul (Blended Learning) (15 LE)

Online per Zoom

2022-46124 Sa 22.05.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Karin Schulze-Kersting

Gebühr 99,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 79,- Euro

Schatzmeister*in - Aufbaumodul (Blended Learning) (15 LE)

Online per Zoom

2022-46424 Sa 25.06.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Karin Schulze-Kersting

Gebühr 99,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 79,- Euro





Bildungsprogramm 2022

Qualifizierungsangebote für Erwachsene

Verbund-Außenstelle SportBildungswerk Essen &
Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V.



Das komplette Programm
finden Sie online unter
www.kneippbund-nrw.de

SPORTBILDUNGSWERK
NORRHEIN-WESTFALEN



SportBildungswerk des LSB NRW e. V.

Verbund-AST Kneipp-Bund LV NRW e. V. · Marktstraße 34 · 45355 Essen

Inhaltliche Beratung: 0201 2487-282 · www.kneippbund-nrw.de



Bewegungsförderung Aus- und Fortbildungen für die Arbeit mit Kindern

Die Ausbildung

■ Zertifikat Bewegungsförderung in Verein und Kita (60 LE)

Bewegungsgelegenheiten und -anlässe für Kinder in ihrer Einrichtung zu schaffen ist eine der großen Herausforderungen in ihrem pädagogischen Alltag. Wir bieten Ihnen mit dieser Qualifizierungsmaßnahme vertiefende Inhalte auf der Basis psychomotorischer Erkenntnisse für eine zeitgemäße Bewegungsförderung auch als Grundlage für das Konzept in Ihrer Kita oder im Sportverein. Erweitern Sie Ihr Wissen und lernen Sie das Bewegungsverhalten von Mädchen und Jungen besser einzuschätzen und zu fördern sowie die Bewegungsbedürfnisse der Kinder gegenüber Eltern und im lokalen Bildungsnetzwerk aufzuzeigen. Ausgangspunkt dieser Qualifizierungsmaßnahme ist Ihre eigene Bewegungsbiografie und Ihre Freude an der Bewegung.

Einstiegsvoraussetzungen Zertifikat Bewegungsförderung:

- Fach- und Ergänzungskräfte aus Tageseinrichtungen für Kinder (§ 26 Abs. 3 Nr. 3 Kinderbildungsgesetz NRW)
- Übungsleiter*innen der 1. Lizenzstufe

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

2022-30000 Di 18.10. + Sa 22.10.2022 | Di 25.10. + Sa 05.11.2022 |

Di 08.11. + Sa 12.11.2022 | Di 15.11. + Sa 19.11.2022

jeweils 09.00 - 16.00 Uhr | Maja Hoffmann, Heide Förster

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

Die Fortbildungen

■ Ringen, Raufen, Wut rauslassen (8 LE)

Jedes Kind ist einmal wütend – aber wie begleite ich ein Kind richtig mit seiner Wut umzugehen? Vielseitige Spiele fördern die Sozialkompetenz und den Umgang mit Emotionen.

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

2022-31100 Sa 14.05.2022 | 09.00 - 16.00 Uhr | Maja Hoffmann

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

■ Sprachförderung in Bewegung (8 LE)

Frühe Sprachförderung ist wichtig, um allen Kindern die Chance auf erfolgreiches Lernen zu ermöglichen. Ganzheitlich und kindgemäß werden alle sprachlichen Bereiche gefördert: Reimbewusstsein, Wortschatz, Hörverstehen, Grammatik, Laute und Silben.

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

2022-31101 Di 15.02.2022 | 09.00 - 16.00 Uhr | Maja Hoffmann

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

■ Bewegungsantworten auf Wahrnehmungs- und Verhaltensprobleme (15 LE)

Fortbildung für den Ganzttag

Essen-Kray, Bewegungswerkstatt, Buderusstraße 9a

2022-31000 Sa 19.11.2022 | 09.00 - 16.00 Uhr | Jens Bosak

So 20.11.2022 | 09.00 - 15.00 Uhr | Jens Bosak

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

■ Bewegte Entspannung & Resilienz – was Kinder stark macht (15 LE)

In dieser Fortbildung lernen Sie Ihre Kinder gezielt zur Ruhe zu bringen, den Stress herauszunehmen und sich auf ihre Sinne einzulassen. Der Wechsel von An- und Entspannung verschafft mehr Körperbewusstsein und die Kinder lernen auf spielerische Weise „Dampf abzulassen“.

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

2022-31001 Sa 26.11.2022 | 09.00 - 16.00 Uhr

So 27.11.2022 | 09.00 - 16.00 Uhr

Maja Hoffmann

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. Zur Auswahl stehen Wochenendveranstaltungen mit 15 LE oder Tagesveranstaltungen mit jeweils 8 LE.

■ 4XF Instructor*in Core & Stability (10 LE)

Diese Weiterbildung bereitet Trainer und Übungsleiter umfassend darauf vor, ein effektives Core- und Stabilisationstraining durchführen zu können. Dabei geht es darum, die Teilnehmer auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich der Sensomotorik zu qualifizieren, stabilisierende Bewegungsprogramme für Fitness, Gesundheit und zur Leistungssteigerung anbieten zu können.

Inhalte:

- Stabilisationstraining: Welche Effekte sind wirklich nachgewiesen?
- Core-Training in Theorie und Praxis: spezielle anatomische Grundlagen – Wie trainiere ich den Körperkern?
- Intensivierung des Muskeltrainings durch Integration stabilisierender Aspekte
- Die effektivsten Trainingsmethoden und methodischen Reihen zur Stabilisation von Rumpf und Gelenken
- Die besten Stabilisationsübungen und Variationen ohne und mit Geräten.

Enthaltene Materialien

In dieser Weiterbildung ist die Broschüre „Core & Stability“ enthalten.

Voraussetzung

ÜL C/ Tr C Lizenz oder mindestens gleichwertige Qualifikation auf Anfrage

Abschluss

Zertifikat „4XF Instructor Core & Stability“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Lizenzverlängerung:

ÜL C/ Tr C/ ÜL B/ ÜL Reha BRSNW/ DTB Rückentrainer

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Schürenbergstr./Lehrerparkplatz

2022-97740 So 05.06.2022 | 09.00 - 17.30 Uhr

DTB LehrTeam, Antje Hammes

Gebühr 165,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 125,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 100,- Euro

GymCard-Frühherrabatt bis 28.02.2022 10,- 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. Die Lehrgangsgebühr enthält die dafür speziell gemixte Musik, ein ausführliches Skript sowie verschieden dafür produzierte Lern-Videos mit allen Choreografien (per Internetlink abrufbar).

ABSCHLUSS:

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

Lizenzverlängerung: TR/ÜL C, ÜL B, sowie Rückentrainer

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Schürenbergstr./Lehrerparkplatz

2022-97720 Sa 22.10.2022 | 10.00 - 18.15 Uhr

So 23.10.2022 | 09.00 - 15.00 Uhr

DTB LehrTeam, Simone Müller

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

Gebühr mit GET-Empfehlung 160,- Euro

GymCard-Frühbucherrabatt bis 28.02.2022 10,- Euro

■ DTB - Kursleiter*in Beckenbodentraining (25 LE)

Inhalte:

- Anatomie des Beckenbodens
- Verschiedene Ursachen und Formen der Beckenbodenschwäche
- Beckenboden und Atmung
- Beckenbodentraining aus verschiedenen Ausgangsstellungen
- Entspannungsformen

Anerkennung:

Teilnehmer, die erfolgreich an dieser Weiterbildung teilgenommen haben, erhalten das Zertifikat „DTB-Trainer/in Beckenboden“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Voraussetzung:

ÜL-B Sport in der Prävention oder Sport in der Rehabilitation oder gleichwertige berufliche Ausbildung

Lizenzverlängerung: TR/ÜL-C, ÜL-B sowie DTB-Rückentrainer

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

2022-97721 Fr 12.08.2022 | 15.00 - 21.00 Uhr

Sa 13.08.2022 | 09.00 - 21.00 Uhr

So 14.08.2022 | 09.00 - 14.00 Uhr

DTB LehrTeam, Maria Müller-Hüttersdorf

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

Gebühr mit GET-Empfehlung 190,- Euro

GymCard-Frühbucherrabatt bis 28.02.2022 15,- 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

2022-97722 Fr 04.03. | 15.00 - 21.00 Uhr

Sa 05.03. | 09.00 - 21.00 Uhr

So 06.03. | 09.00 - 14.00 Uhr

DTB LehrTeam, Edda Baucke

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

Gebühr mit GET-Empfehlung 190,- Euro

GymCard-Frühbucherrabatt bis 02.02.2022 15,- Euro



■ DTB - Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation (15 LE)

Inhalte:

- Vermittlung theoretischer Modelle und Grundlagen für die Bewandnis von Gleichgewicht und Stabilisation
- Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Stabilisationstraining/segmentale Stabilisation
- Hinweise zum Thema Gleichgewicht und Stabilisation im Rahmen des Rückentrainings
- Kennenlernen unterschiedlicher Trainingsgeräte entsprechend ihrer Wirkungen und Herausforderungen
- Praxisanregungen mit und ohne Geräte
- Kurzer medizinischer Einblick in sonstige Gründe für Gleichgewichtsstörungen
- Vermittlung der Zusammenhänge vom Fuß als Fundament und Ausgangspunkt für Körperspannung und Gleichgewicht
- Übungen für die Fußmuskulatur und optimierte Fußstellung
- Einführung in das standardisierte Programm „Gesundheitstraining - Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit“

Enthaltene Materialien:

In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten

- Zertifikat „DTB-Kursleiter*in Gleichgewicht und Stabilisation“.
- Das Zertifikat über die Schulung im standardisierten Kursprogramm „Gesundheitstraining - Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit“ (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ sowie sportfachliche Ausbildung/Studium), das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

Voraussetzung:

mind. TR/ÜL C oder gleich- bzw. höherwertige berufliche Ausbildung

Lizenzverlängerung: ÜL B, DTB-Rückentrainer sowie TR/ÜL C

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Schürenbergstr./Lehrerparkplatz

2022-97723 Fr 03.06. | 17.00 - 21.00 Uhr

Sa 04.06. | 09.00 - 21.00 Uhr

DTB LehrTeam, Antje Hammes

Gebühr 250,- Euro | Gebühr mit QZ BEM-Empfehlung 195,- Euro

Gebühr mit GET-Empfehlung 160,- Euro

GymCard-Frühbucherrabatt bis 28.02.2022 10,- 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.

Ziele:

- Vermittlung grundlegender Aspekte des Faszien- und Core Trainings
- Vielfältige Übungen mit dem Gymnastikstab, den Brasils, der Blackroll und dem Redondball
- Übungsaufbau und Umsetzung
- Anwendung und Umsetzung in Präventionsgruppen
- Informationen zum Siegel Sport pro Gesundheit

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-35200 Sa 22.10.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 23.10.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr | Rita Kovac

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

■ Functional-Training in der Prävention (15 LE)

Functional-Training dient der Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates, kann zur Verletzungsprophylaxe eingesetzt werden sowie die körperliche Leistungsfähigkeit steigern und ist somit ein gutes Tool in der Prävention. Alle wichtigen konditionellen Fähigkeiten werden mit dieser Trainingspraxis bedient. Erleben und erlernen Sie in dieser Fortbildung theoretisch und praktisch die Grundprinzipien des Functional-Trainings und deren Umsetzung für den Bereich Prävention.

Ziele:

- Grundlagen des Functional-Trainings in der Prävention kennenlernen
- Sicherheitsregeln und Kontraindikationen erarbeiten
- Kennenlernen von Variationen und Erweiterungen von Übungen
- Anwendung und Umsetzung in Präventionsgruppen
- Informationen zum Siegel Sport pro Gesundheit

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-35201 Sa 12.03.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr

So 13.03.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr

Anja Martschinke-Rasky

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

■ Gelenke beweglich erhalten (15 LE)

Verlängerung: Lizenzübergreifende FB

für ÜL*in-B Prävention & Rehabilitation; Profil: Orthopädie

Seine vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten verdankt der menschliche Körper seinen Gelenken. Um bis ins hohe Alter davon zu profitieren ist es wichtig, die Gelenke und die sie bewegende Muskulatur entsprechend zu bewegen und zu trainieren. Dazu gehören vor allem: Bewegungswahrnehmung, funktionelles Üben und angemessene Alltagsbewegungen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt und analysiert, wie ausgewählte Übungen und Bewegungsformen der Fußgymnastik, Rückenschule, Knieschule oder Nackenschule in Präventions- oder Rehabilitationssportangebote „Orthopädie“ ganzheitlich und zielgruppengerecht integriert werden können.

An dieser lizenzübergreifenden Fortbildung P/R können Übungsleiter*innen-B mit einer Präventionslizenz und/oder der Lizenz Rehabilitation im Profil „Orthopädie“ teilnehmen.

Inhalte

- Übungen zur Körperwahrnehmung als Grundlage der Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit von Gesundheit
- altersspezifische und/oder krankheitsbedingte Veränderungen an ausgewählten Beispielen wie Fuß, Knie, Hüfte, Rücken, Schulter
- methodischer Aufbau am Beispiel einer ausgewählten „Schule“ in Präventions- oder Orthopädie-Sportgruppen
- funktionelle Bewegungs- und Übungsformen mit und ohne Kleingeräte
- Übungen zur Alltagsmotorik
- Konsequenzen für die Gestaltung von Bewegungsangeboten in Präventions- oder Orthopädie-Sportgruppen

Ziele

Die Übungsleiter*innen

- erleben, analysieren und übertragen auf eigene Sportpraxisbeispiele, wie in Präventionssportgruppen Gelenke belastet werden können, so dass diese möglichst lang beweglich bleiben.
- analysieren und übertragen auf eigene Sportpraxisbeispiele, wie in Orthopädie-Sportgruppen krankheitsbedingte oder altersbedingte Bewegungseinschränkungen verbessert werden können.

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-35850 Sa 10.12.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr

So 11.12.2022 | 10.00 - 16.00 Uhr

Anja Martschinke-Rasky, Ursel Weingärtner

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

Lizenzverlängerung: TR/ÜL C, ÜL B, sowie Rückentrainer

Veranstalter: GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 0201 8146-220

Essen, TH Theodor Goldschmidt Realschule, Schürenbergstr./Lehrerparkplatz

2022-97724 Sa 26.03.2022 | 10.00 - 18.15 Uhr

So 27.03.2022 | 09.00 - 17.00 Uhr

DTB LehrTeam, Simone Müller

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

Gebühr mit GET-Empfehlung 160,- Euro

GymCard-Frühbucherrabatt bis 02.02.2022 10,- Euro

Fachqualifikation Kursleiter*in Pilates

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)

Vorlauf:

Nach erfolgreichem Abschluss der drei Fortbildungen „Pilates I, Pilates II und Pilates III - im Sport der Älteren“ erhalten die Teilnehmer/innen ein Zertifikat „Fachqualifikation Kursleiter/in Pilates“.

Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Inhalt:

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

2022-35202 Sa 29.01.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 30.01.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr | Rita Kovac

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-35203 Sa 11.06.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 12.06.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr | Rita Kovac

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

■ Pilates II - Aufbaustufe (15 LE)

Aufbauseminar

Vorlauf:

Nach erfolgreichem Abschluss der drei Fortbildungen „Pilates I, Pilates II und Pilates III - im Sport der Älteren“ erhalten die Teilnehmer/innen ein Zertifikat „Fachqualifikation Kursleiter/in Pilates“.

Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Inhalt:

Aufbauend auf der Grundstufe, werden hier die zugrundeliegenden „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

2022-35204 Sa 26.02.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 27.02.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr | Rita Kovac

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-35205 Sa 09.07.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 10.07.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr | Rita Kovac

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

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

Erweiterungsseminar

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

Auf Grundlage der Präventionsprinzipien 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.

Münster, Sportzentrum Hochschulsport, Horstmarer Landweg 86b

2022-35206 Sa 09.04.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 10.04.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr | Rita Kovac

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-35207 Sa 06.08.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 07.08.2022 | 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

2022-35250 Sa 24.09.2022 | 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

2022-35251 So 25.09.2022 | 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

2022-35208 Sa 10.09.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Rita Kovac

So 11.09.2022 | 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

2022-36000 Sa 22.01.2022 | 10.00 - 18.00 Uhr
So 23.01.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr
Bettina Laaks, Maren Fröhlich

2022-36001 Sa 02.04.2022 | 10.00 - 18.00 Uhr
So 03.04.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr
Bettina Laaks, Maren Fröhlich

2022-36002 Sa 06.08.2022 | 10.00 - 18.00 Uhr
So 07.08.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr
Ursel Weingärtner, Stephanie Betz

2022-36003 Sa 01.10.2022 | 10.00 - 18.00 Uhr
So 02.10.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr
Gaby Moormann-Bosak, Ulf Bosak

2022-36004 Sa 03.12.2022 | 10.00 - 18.00 Uhr
So 04.12.2022 | 10.00 - 15.30 Uhr
Anja Martschinke-Rasky, Bettina Laaks

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)

2022-36010 Sa 05.02. + So 06.02.2022

Sa 19.02. + So 20.02.2022

Sa 12.03. + So 13.03.2022

Sa 26.03. + So 27.03.2022

Sa 09.04. + So 10.04.2022

Ursel Weingärtner, Stephanie Betz

2022-36011 Sa 30.04. + So 01.05.2022

Sa 07.05. + So 08.05.2022

Sa 21.05. + So 22.05.2022

Sa 11.06. + So 12.06.2022

Sa 25.06. + So 26.06.2022

Anja Martschinke-Rasky, Bettina Laaks, Ursel Weingärtner

2022-36012 Sa 22.10. + So 23.10.2022

Sa 29.10. + So 30.10.2022

Sa 12.11. + So 13.11.2022

Sa 26.11. + So 27.11.2022

Sa 10.12. + So 11.12.2022

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: 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)

2022-36020 Sa 27.08. + So 28.08.2022

Sa 10.09. + So 11.09.2022

Sa 24.09. + So 25.09.2022

Sa 15.10. + So 16.10.2022

Sa 29.10. + So 30.10.2022

Sa 12.11. + So 13.11.2022

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

■ **Rundum Rückenfit 360° -**

funktionell, dreidimensional, ganzheitlich (15 LE)

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

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-36660 Sa 12.02.2022 | 10.00 - 18.00 Uhr | Vera Heimann

So 13.02.2022 | 10.00 - 15.00 Uhr | Vera Heimann

■ **Atmung und Entspannung im Rehasport** (15 LE)

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

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-36661 Sa 26.03.2022 | 10.00 - 18.00 Uhr | Vera Heimann

So 27.03.2022 | 10.00 - 15.00 Uhr | Vera Heimann

■ **Faszientraining und Mobility -**

Beweglichkeitstraining im Rehasport (15 LE)

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

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-36662 Sa 09.04.2022 | 10.00 - 18.00 Uhr | Vera Heimann

So 10.04.2022 | 10.00 - 15.00 Uhr | Vera Heimann

■ **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

2022-36520 Sa 12.03.2022 | 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

2022-36521 So 13.03.2022 | 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

2022-36663 Sa 07.05.2022 | 10.00 - 18.00 Uhr | Sabine van Kempen

So 08.05.2022 | 10.00 - 15.00 Uhr | Sabine van Kempen

■ **Körperwahrnehmung und Entspannung** (8 LE)

Verlängerung: ÜL-B REHA Orthopädie (incl. Krebs)

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-36522 Sa 14.05.2022 | 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

2022-36523 So 15.05.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ursel Weingärtner

■ **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 Durchfüh-
rung 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 einge-
setzt. 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

2022-36664 Sa 18.06.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ulf Bosak

So 19.06.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ulf Bosak

■ **Koordination mit dem Schwerpunkt Sturzprophylaxe** (15 LE)

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

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-36669 Sa 02.07.2022 | 10.00 - 18.00 Uhr | Sabine van Kempen

So 03.07.2022 | 10.00 - 15.00 Uhr | Sabine van Kempen

■ **CoreTraining im Rehasport** (15 LE)

Verlängerung:

ÜL-B REHA profilübergreifend Innere Medizin und Orthopädie

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-36680 Sa 13.08.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Anja Martschinke-Rasky
So 14.08.2022 | 10.00 - 16.00 Uhr | Anja Martschinke-Rasky

■ **Beckenboden im Rehasport** (15 LE)

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

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-36665 Sa 20.08.2022 | 10.00 - 18.00 Uhr | Sabine van Kempen
So 21.08.2022 | 10.00 - 15.00 Uhr | Sabine van Kempen

■ **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

2022-36540 Sa 03.09.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ursel Weingärtner
So 04.09.2022 | 10.00 - 16.00 Uhr | Ursel Weingärtner

■ **Hochaldrig und in Bewegung** (15 LE)

„Wenn die Füße nicht mehr flitzen, turnen wir vergnügt im Sitzen“

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

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-36666 Sa 05.11.2022 | 10.00 - 18.00 Uhr | Ursel Weingärtner
So 06.11.2022 | 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

2022-36667 Sa 19.11.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr | Ursel Weingärtner
So 20.11.2022 | 10.00 - 16.00 Uhr | Ursel Weingärtner

■ **Gelenke beweglich erhalten** (15 LE)

Verlängerung: Lizenzübergreifende FB für

ÜL*in-B Prävention & Rehabilitation; Profil: Orthopädie

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-35850 Sa 10.12.2022 | 10.00 - 17.00 Uhr
So 11.12.2022 | 10.00 - 16.00 Uhr
Anja Martschinke-Rasky, Ursel Weingärtner

■ **Yoga im Rehasport** (15 LE)

Ein Training mit und ohne Hilfsmittel für Schultern, Nacken und Rücken hin zu Kraft, Beweglichkeit und Entspannung

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

Wenn vorhanden bitte eine eigene rutschfeste Yogamatte, ein festes Kissen und eine Decke mitbringen.

Essen, SGQZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

2022-36668 Sa 17.12.2022 | 10.00 - 18.00 Uhr | Vera Heimann
So 18.12.2022 | 10.00 - 15.00 Uhr | Vera Heimann

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



espo
ESSENER SPORTBUND a.V.

**MÜLHEIMER
SPORTBUND**



StadtSportbund Oberhausen e. V.