




# Qualifizierung im Sport 2019

Aus- und Fortbildungen

[www.sportbildungswerk-euskirchen.de](http://www.sportbildungswerk-euskirchen.de)

Sport bewegt den Kreis Euskirchen





## GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

Wechseln sie jetzt zur AOK Rheinland/Hamburg und profitieren Sie von unseren Leistungen!

Mit unseren Sportprogrammen kommen Sie fit und gesund durch das Jahr. Und wenn Sie gesundheitsbewusst leben, können Sie sich mit unserem Prämiensprogramm attraktive Prämien sichern. [rh.aok.de](http://rh.aok.de)

## Liebe Leserinnen und Leser, liebe Übungsleiterinnen und Übungsleiter, liebe Sportfreunde,

mit dieser Broschüre halten Sie das komplette Weiterbildungs- und Qualifizierungsprogramm des SportBildungswerkes Euskirchen für das Jahr 2019 in den Händen. Wir freuen uns, Ihnen wieder ein auf die Bedürfnisse der Sportlandschaft abgestimmtes, umfangreiches Programm anbieten zu können. Sie finden ein breites Angebot an Aus- und Fortbildungen für Vereinsübungsleiter und -manager, Mitarbeiter im offenen Ganzttag, Lehrkräfte und Interessierte.

Wir sind sicher, dass wir Ihrem Qualitätsanspruch wieder gerecht werden können. Unser Angebot ist ausgesprochen vielfältig und reicht von Qualifizierungen für die Kinder- und Jugendarbeit über Ausbildungen für Übungsleiter im Bereich „sportartenübergreifender Breitensport“ bis hin zum Zertifikat „Bewegungsförderung im Sportverein und in der Kita“. Oder möchten Sie sich zum Sportabzeichenprüfer qualifizieren lassen, um im Verein oder in den Sportabzeichenstützpunkten aktiv zu werden? Auch das haben wir im Angebot.

In unseren Aus- und Fortbildungen kann man viel lernen, vor allem, wie man Menschen von einem aktiven Lebensstil überzeugen und sie mit Bewegungs- und Sportangeboten qualifiziert anleiten kann. Dabei nehmen wir vom Kindesalter bis ins hohe Alter alle Zielgruppen in den Blick und realisieren ein breites und teilnehmerorientiertes Angebot hier im Kreis Euskirchen.

Auch im Bereich des Vereinsmanagements finden Vereinsvertreter interessante Seminare. Das Vereins-, Informations-, Beratungs- und Schulungssystem VIBSS hat das Ziel, aktuellen Anforderungen und Bedürfnissen einer optimalen Gestaltung des Vereinslebens gerecht zu werden und darin eine bestmögliche Unterstützung zu bieten. Nutzen Sie das Wissen, um Ihre Vereinsarbeit zukunftsorientiert zu gestalten.

Die Herausforderungen für Sportvereine nehmen im Wandel unserer Zeit zu, so dass auch deren gesellschaftliche Bedeutung zunimmt. Sportvereine sind ein wesentlicher Bildungs- und Gesundheitspartner in unserer Gesellschaft.

Egal in welchem Bereich Sie tätig sind, nutzen Sie unsere Angebote für Ihre persönliche oder berufliche Weiterbildung und sichern Sie sich umfassende Kompetenzen für die Sportpraxis.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie ein geeignetes Angebot finden, das Ihren Wünschen und Interessen entspricht und freue mich über Anregungen und weitergehende Ausbildungswünsche.

Ihr



Günter Rosenke  
Landrat des Kreises Euskirchen  
Vorsitzender KreisSportBund Euskirchen



## Inhaltsverzeichnis

			Seite
Vorwort			1
Ihre Ansprechpersonen			4
Was Sie wissen sollten			5
Qualifizierungswege im Sport 2019			6
Kalender 2019			23
<b>Vorstufenqualifizierungen</b>			
Ausbildung Sporthelfer/-in			7
<b>Ausbildungen</b>			
Übungsleiter/-in-C Ausbildungen			8-9
Übungsleiter/-in-B Ausbildung / Zertifikat Bewegungsförderung im Kindergarten und Sportverein			10-11
Qualifizierung zum/zur Sportabzeichen-Prüfer/-in			12
<b>Fortbildungen</b>	LE	Lizenzverlängerung	
Fortbildung Sportabzeichen-Prüfer/-in	8	ÜL-C	12
Praxisimpulse: Fit mit dem Rollator und Bewegung im Sitzen	8	ÜL-C	13
Paule Puste - spielerisches Ausdauertraining für Kinder	8	ÜL-C / ÜL-B*	14
Die Welt der kleinen Spiele	8	ÜL-C	14
Faszienfitness	15	ÜL-C / ÜL-P*	15
100 Materialien - 20 Lerneffekte	4	ÜL-C / ÜL-B*	15
Bewegungspotpourri - Ein bunter Strauß an Bewegungserziehung	4	ÜL-C / ÜL-B*	16
“Strong is the new pretty” - Tabata, HIIT, WOD, Tough Class & Co	15	ÜL-C	16
Kinderleichtathletik	8	ÜL-C	17
Stressabbau mit Tai Chi Chuan	8	ÜL-C / ÜL-P*	17
Flori Fruchtig - spielerische Ernährungsförderung für Kinder	8	ÜL-C / ÜL-B*	18
Qi-Gong und Achtsamkeit in Sport und Alltag	15	ÜL-C	18
Bewegung und Wahrnehmung in den ersten drei Lebensjahren	8	ÜL-C / ÜL-B*	19
Die Kraft aus deiner Mitte - Beckenbodentraining	15	ÜL-C	19
Outdoor Fitness Training	8	ÜL-C	20
Bewegungspackung für den Alltag - Einweisungsveranstaltung AlltagsTrainingsProgramm	8	ÜL-C / ÜL-P*	20

	LE	Lizenz- verlängerung	Seite
Kinderyoga	8	ÜL-C / ÜL-B*	21
Zappelphilipp, Störenfried & Co.	15	ÜL-C	21
Helfen und Sichern an Geräten und im Turnen	8	ÜL-C	22
Körperwahrnehmung - Körperspannung - Körperhaltung	15	ÜL-C / ÜL-P*	24
100 Materialien - 20 Lerneffekte	4	ÜL-C / ÜL-B*	24
Faszienpilates	8	ÜL-C / ÜL-P*	25
Faszien-Praxis-Pur	8	ÜL-C / ÜL-P*	25
Bewegungspotpourri - Ein bunter Strauß an Bewegungserziehung	4	ÜL-C / ÜL-B*	26
Sport für Menschen mit Demenz	8	ÜL-C	26
Koordination <sup>4</sup>	8	ÜL-C	27
Visuelles Fitnesstraining zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Sport	8	ÜL-C	27
Ausdauertraining und keiner merkt's...	8	ÜL-C / ÜL-P*	28
“Stimmig” im Kurs	8	ÜL-C	28
<b>Seminare Vereinsmanagement</b>			
Brennpunkte des Vereinsrechts: Daten - Bilder - Internet	4	VM-C	30
Steuern, Gemeinnützigkeit und Spenden im Sportverein	4	VM-C	31
Bezahlte Mitarbeit im Sportverein	4	VM-C	31
Brennpunkte des Vereinsrechts: Haftung - Satzung - Mitgliederversammlung	4	VM-C	31
Grundlagen der Buchführung	4	VM-C	32

\* ÜL-B Zertifikat Bewegungsförderung (ZBF)

\* ÜL-P Haltungs- und Bewegungssystem (HuB) und Herzkreislaufsystem (HKS)

## Ihre Ansprechpersonen

SPORTBILDUNGSWERK  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



### SportBildungswerk Euskirchen

KreisSportBund Euskirchen  
Georgstraße 1  
53879 Euskirchen  
www.sbw-euskirchen.de

#### Anmeldung, Beratung, Verwaltung:

Gianna Lemke / Charlotte Henschen /  
Annika Potreck-Stenkamp  
Telefon: 02251 - 14 99 813  
E-Mail: kontakt@ksb-euskirchen.de

#### Pädagogische Leitung:

Markus Strauch  
Telefon: 02251 - 14 99 811

## Das SportBildungswerk NRW

### Zertifizierter Anbieter bürgernaher sportlicher Weiterbildungsangebote

Das Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen macht allen gesetzlich anerkannten und geförderten Weiterbildungseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen die Modernisierung und Neuorientierung des Weiterbildungsangebotes nach aktuellen gesellschaftlichen und bildungspolitischen Bedarfen zur Aufgabe.

Diese Vorgaben werden von allen Außenstellen des SportBildungswerkes umgesetzt. Moderne Sport- und Bewegungsangebote im Rahmen allgemeiner Weiterbildung haben wir uns „auf die Fahnen“ geschrieben.

Das SportBildungswerk stellt sich zudem regelmäßig einer externen Beurteilung seines Qualitätsmanagements nach den Standards der „European Foundation for Quality Management“ (EFQM). Im Januar 2016 wurde dem SportBildungswerk im Rahmen der Neuzertifizierung das zweite EFQM-Level „Recognised for Excellence“ bestätigt.

Systematisches Qualitätsmanagement im SportBildungswerk ist also ein Merkmal, das gegenüber dem Gesetzgeber, unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Kunden und Kooperationspartnern Nachweis ist für unser Versprechen, ständig unsere Leistungsstandards weiterzuentwickeln.

Dies dient auch der Sicherung unseres seit fast 40 Jahren erfolgreichen SportBildungswerkes mit jährlich mehr als 100.000 Teilnehmende. Wir bieten den Bürgerinnen und Bürgern in NRW mehr als 7.500 Sport- und Bewegungskurse, bewegungsorientierte Ausgleichsangebote für Berufs-, Arbeits- und Alltagsbelastungen, Qualifizierungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeiten mit Sportgruppen oder im Vereinsverwaltungs- und Führungsbereich sowie Grund- und Erweiterungs-Qualifizierungen für haupt- und nebenberuflich Tätige in Sport-, Bewegungs-, Gesundheits- und Sozialberufen.

Unser Motto für unsere Teilnehmenden und Interessenten lautet:

*Finde heraus, was gut für dich ist!*

Wir haben die Entdeckungsangebote!

Ihr SportBildungswerk Euskirchen



## Was Sie wissen sollten

Das SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. ist eine gesetzlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz (WbG) des Landes NRW. Das SportBildungswerk bietet Qualifizierungen, die für alle zugänglich sind. Das Mindestalter ist 16 Jahre. Bei Sporthelferausbildungen für Jugendliche gelten andere Bedingungen.

### SportBildungswerk Euskirchen

KreisSportBund Euskirchen  
Georgstraße 1 • 53879 Euskirchen

### So erreichen Sie uns

Telefon: 02251 - 14 99 80  
Fax: 02251 - 14 99 899  
E-Mail: kontakt@ksb-euskirchen.de  
Internet: www.sbw-euskirchen.de

### Bankverbindung

Bildungswerk AST KSB Euskirchen  
Kreissparkasse Euskirchen  
IBAN: DE15 3825 0110 0002 6108 89  
BIC: WELADED1EUS

### Anmeldung

Bitte verwenden Sie ausschließlich unser Anmeldeformular oder die Anmeldung im Internet. Bitte beachten Sie, dass auf dem Anmeldeformular drei Unterschriften für die Anmeldung und die AGB's, für die Einverständniserklärung zum Datenschutz und ggf. für das SEPA-Lastschriftmandat zu leisten sind. Ihr Anmeldeformular nehmen wir schriftlich, per Fax oder E-Mail entgegen. Sie können sich auch online auf [www.sbw-euskirchen.de](http://www.sbw-euskirchen.de) anmelden. Wird eine erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, behalten wir uns eine Absage vor. In diesem Fall werden Sie von uns benachrichtigt und die eingezahlte Teilnahmegebühr wird zurückerstattet.

### Teilnahmegebühren

Alle Zahlungen erfolgen bargeldlos als Überweisung oder als SEPA-Lastschriftmandat. Bei Überweisungen geben Sie bitte unbedingt Name, Vorname und Lehrgangsnummer an.

### Stornierung

- 14 Tage nach Buchung mit Widerrufserklärung kostenfrei
- bis zum 43. Tag vor Qualifizierungsbeginn kann auf eine andere Maßnahme umgebucht werden, Gebühr: 15,00 €
- bis zum 14. Tag vor Qualifizierungsbeginn 30 % des Preises, jedoch mind. 25,00 €
- ab dem 13. Tag vor Qualifizierungsbeginn 90 % des Preises, jedoch mind. 25,00 €
- nach Qualifizierungsbeginn sind Rückerstattungen ausgeschlossen

**Weitere Informationen, die allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzerklärung finden Sie auch auf [www.sbw-euskirchen.de](http://www.sbw-euskirchen.de).**

**Die Anlesetexte zu unseren Angebotskategorien finden Sie in unserem Internetportal auf [www.sbw-euskirchen.de](http://www.sbw-euskirchen.de) unter "Wir über uns".**

### Impressum

SportBildungswerk des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen e.V.  
Friedrich-Alfred-Straße 25  
47055 Duisburg  
Vorstand: Wolfgang Jost, Klaus Lang,  
Martin Wonik

### Herausgeber

SportBildungswerk Euskirchen  
Georgstraße 1 • 53879 Euskirchen  
Druck: flyeralarm • Auflage: 2.000 Stück  
Bildnachweis: [www.lsb-nrw.de/bilddatenbank](http://www.lsb-nrw.de/bilddatenbank), bearbeitet durch Markus Strauch

### Hinweis zur Lizenzverlängerung

Bitte beachten Sie bei der Auswahl der Fortbildung die Verlängerungsbedingungen für die jeweilige Lizenz. Zur Lizenzverlängerung Übungsleiter/-in-C oder Übungsleiter/-in-B sind in der Regel 15 Lerneinheiten (LE) zu absolvieren, die zusammenhängend oder auch in Tagesveranstaltungen belegt werden können. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns unter 02251-14 99 80 an. Wir beraten Sie gerne.



Landessportbund NRW/Sportjugend NRW

# Qualifizierung im Sport 2019

www.qualifizierung-im-sport.de

1. Leistungsstufe

4. Leistungsstufe

3. Leistungsstufe

2. Leistungsstufe

1. Leistungsstufe

Eisenbahn-Sportjugend	
Eisenbahn-Sportjugend	
1.200,- €	

Tennis-Bund	
Gründungsmitglied	Leistungsmitglied
300,- €	300,- €

Tennis-Bund	
Gründungsmitglied	Leistungsmitglied
300,- €	300,- €

Tennis-Bund	
Gründungsmitglied	Leistungsmitglied
300,- €	300,- €

Tennis-Bund	
Gründungsmitglied	
300,- €	

Jugendleiter in B (Gründungsmitglied)		Jugendleiter in C (Leistungsmitglied)		Jugendleiter in D (Leistungsmitglied)	
Kommunikationstraining		Kommunikationstraining		Kommunikationstraining	
300,- €		300,- €		300,- €	

Jugendleiter in E			
1. Leistungsstufe	2. Leistungsstufe	3. Leistungsstufe	4. Leistungsstufe
300,- €	300,- €	300,- €	300,- €

Jugendleiter in C (Leistungsmitglied)		
1. Leistungsstufe	2. Leistungsstufe	3. Leistungsstufe
300,- €	300,- €	300,- €

Jugendleiter in D (Leistungsmitglied)	
1. Leistungsstufe	2. Leistungsstufe
300,- €	300,- €

Jugendleiter in C (Leistungsmitglied)	
300,- €	

Jugendleiter in C (Leistungsmitglied)	
300,- €	

**Hinweise:**  
 1. Die Kosten für die Teilnahme an den Qualifizierungsmaßnahmen sind in der jeweiligen Ausschreibung angegeben.  
 2. Die Kosten für die Teilnahme an den Qualifizierungsmaßnahmen sind in der jeweiligen Ausschreibung angegeben.  
 3. Die Kosten für die Teilnahme an den Qualifizierungsmaßnahmen sind in der jeweiligen Ausschreibung angegeben.

Stand: 1.10.2018  
 www.lsb-nrw.de



## Ausbildung Sporthelfer/-in

Du möchtest in deinem Sportverein aktiv werden? Als Sporthelfer/-in hast du die Möglichkeit, die Übungsleitung bei der Planung und Durchführung von sportlichen und außersportlichen Angeboten für Kinder und Jugendliche zu unterstützen.

Du bringst Ideen und neue Trends in Spiel-, Sport- und Freizeitangebote ein und gestaltest die Angebote aktiv mit. Unter Aufsicht und mit fachlicher Begleitung der Übungsleitung leitest du selbstständig Teilgruppen, Stundenanteile oder Projekte und Freizeitaktivitäten mit Kindern oder Gleichaltrigen.

### Inhalte:

- Planung, Durchführung und Auswertung von kleinen sportlichen und außersportlichen Aktivitäten
- Aufgaben und Tätigkeitsfelder eines/r Sporthelfer/-in im Verein
- Attraktive Spiele und Trendsportarbeiten für Kinder und Gleichaltrige
- Weitere Qualifizierungsmöglichkeiten im Sport



### Hinweise:

*SH I und SH II-Lehrgänge können aufgrund der inhaltlichen Gliederung nur aufbauend besucht werden. Nach erfolgreicher Teilnahme der SH I und SH II-Ausbildung erhalten die Teilnehmenden den Sporthelfer/-innen-Ausweis. Dieser wird als Basismodul für die Übungsleiter/-in-C Ausbildung anerkannt, vorausgesetzt, dieser ist nicht älter als zwei Jahre. Absolvierten Jugendliche zusätzlich eine Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE), können sie die bundeseinheitliche Jugendleiter/-innen-Card (Juleica) online auf [www.juleica.de](http://www.juleica.de) beantragen.*

### Sporthelfer/-in I G2019-017-11000

Umfang: 30 Lerneinheiten

Termine: 19.08.-22.08.2019  
jeweils 09.00 - 15.30 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 30,00 € mit Vereinsempfehlung  
60,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Annika Potreck-Stenkamp  
Gianna Lemke  
Charlotte Henschen

### Sporthelfer/-in II G2019-017-11100

Umfang: 30 Lerneinheiten

Termine: 14.-17.10.2019  
Jeweils 09.00 - 15.30 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 30,00 € mit Vereinsempfehlung  
60,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Annika Potreck-Stenkamp  
Gianna Lemke

## Ausbildung Übungsleiter/-in-C, Trainer/-in-C, Jugendleiter/-in Basismodule

Im Basismodul wird für zukünftige Vereinsmitarbeiter/-innen das Fundament gegossen, um später mit Blick auf das angestrebte Betätigungsbereich im Sportverein in den verschiedenen Aufbaumodulen darauf aufzustocken. Ein breites Spektrum praktischer und theoretischer Inhalte wird mit Hilfe vielfältiger Methoden erschlossen, ohne dabei den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Hierbei wird auf die Sichtweisen, Einstellungen, Haltungen der Teilnehmenden, also auf deren Selbstverständnis zurückgegriffen. Reflexionsphasen helfen, die Inhalte auf das Vereinsleben und auf sich selbst als zukünftige Leitungsperson zu beziehen.

### Inhalte:

- Einführung in die Trainingslehre unter Hervorhebung der Hauptbeanspruchungsform Koordination – in Praxis und Theorie
- Systematischer Aufbau von Sportstunden bzw. außersportlicher Aktivitäten nach dem Vier-Phasen-Modell unter Berücksichtigung methodischer Grundsätze und Prinzipien
- Anforderungen an Leitungen von Gruppen im Sport

### Hinweise:

*Das Übungsleiter/-in-C, Trainer/-in-C, Jugendleiter/-in Basismodul (30 LE) ist notwendige Voraussetzung für alle Ausbildungen auf der ersten Lizenzstufe (außer Vereinsmanager) und gilt somit als Einstieg in die jeweilige Ausbildung. Die Ausbildung muss gemäß Rahmenrichtlinien DOSB innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein.*

*Das Basismodul qualifiziert noch nicht für das Leiten von Gruppen und das Planen, Durchführen und Reflektieren von Angeboten.*

### Basismodul

#### G2019-017-20000

Umfang: 30 Lerneinheiten

Termine: 30./31.03., 06./07.04.2019  
 samstags 09.00 - 16.00 Uhr,  
 sonntags 09.00 - 15.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 90,00 € mit Vereinsempfehlung  
 180,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Gloria Hille  
 Markus Strauch

### Basismodul

#### G2019-017-20001

Umfang: 30 Lerneinheiten

Termine: 07.06.-10.06.2019  
 Fr. 17.00 - 20.00 Uhr  
 Sa.-Mo. 09.00 - 17.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 90,00 € mit Vereinsempfehlung  
 180,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Ina Dölken  
 Rainer Göring

### Basismodul

#### G2019-017-20002

Umfang: 30 Lerneinheiten

Termine: 21./22.09., 28./29.09.2019  
 samstags 09.00 - 16.00 Uhr,  
 sonntags 09.00 - 15.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 90,00 € mit Vereinsempfehlung  
 180,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Gloria Hille  
 Gianna Lemke

## Ausbildung Übungsleiter/-in-C, Trainer/-in-C, Jugendleiter/-in Aufbaumodule

Diese Ausbildung wendet sich an diejenigen, die sowohl Kinder- bzw. Jugendgruppen als auch Erwachsene und Ältere sportlich betreuen und sich nicht auf eine Altersgruppe festlegen wollen. Die Inhalte werden mit Hilfe vielfältiger Methoden vermittelt, die ihrerseits wiederum Anregung bieten, den Übungsbetrieb im Verein abwechslungsreich zu gestalten.

Ein Ansatzpunkt dieser Ausbildung ist der eigene Erfahrungsschatz. Dazu werden die Sichtweisen, Einstellungen, Haltungen der Teilnehmenden herangezogen.

Zudem wird das Leiten von Gruppen in immer wieder neuen Lernsequenzen geübt und reflektiert.

### Inhalte:

- Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen als Übungsleiter/-in verschiedener Altersgruppen
- Didaktische und methodische Kenntnisse der Planung sportlicher und außersportlicher Angebote unter Berücksichtigung sicherheitsrelevanter Aspekte
- Entwicklungsverlauf von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren im Kontext ihrer Lebens- und Bewegungswelt und den jeweiligen Interessen und Bedürfnissen
- Vielfältige sportlicher und außersportlicher Angebote aus den Kategorien gesundheitsfördernde Aktivitäten, Spiel, traditionelle Sportangebote, Sport- und Bewegungstrends, kreative Aktivitäten
- Anwendung des Erlernten in Planung, Durchführung und Reflexion von Praxisbeispielen

### Hinweise:

*Einstiegsvoraussetzungen sind entweder das Basismodul Übungsleiter/-in C, Trainer/-in C und Jugendleiter/-in, der Sport-/Gruppenhelfer/-in-Ausweis oder der Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme am Einführungsseminar Freiwilligendienst. Die Ausbildung muss gemäß der Rahmenrichtlinien des DOSB innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein. Nach erfolgreicher Teilnahme am Aufbaumodul erhalten die Teilnehmenden die ÜL/-in-C Lizenz, sofern der gültige Nachweis der Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) und der unterschriebene Ehrenkodex vorgelegt wurden. Die ÜL/-in-C Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren. Der Besuch einer oder mehrerer ÜL/in-C Fortbildungen im Gesamumfang von 15 LE verlängert die Gültigkeit um jeweils 4 weitere Jahre.*

### Aufbaumodul G2019-017-21000

Umfang: 90 Lerneinheiten

Termine: 15./16.06., 29./30.06., 13./14.07., 31.08./01.09., 14./15.09., 21./22.09.2019

jeweils 09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 210,00 € mit Vereinsempfehlung  
420,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Gloria Hille, Markus Strauch

### Aufbaumodul G2019-017-21001

Umfang: 90 Lerneinheiten

Termine: 14.10.-18.10., 21.10.-23.10., 16./17.11.2019

jeweils 09.00 - 17.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 210,00 € mit Vereinsempfehlung  
420,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Gloria Hille, Markus Strauch

## Übungsleiter/-in-B Ausbildung / Zertifikat Bewegungsförderung im Kindergarten und Sportverein

Bewegungsmöglichkeiten 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.

### Inhalte:

- Bedeutung vielfältiger Bewegungserfahrungen und -erlebnisse für Kinder im Hinblick auf ihren Umgang mit dem eigenen Körper, unterschiedlichen Materialien sowie mit anderen Kindern unter besonderer Berücksichtigung ihres kulturellen Hintergrundes
- Erweiterung des Bewegungs-, Spiel-, und Sportrepertoires für vielfältige Bewegungsanlässe
- Planung, Durchführung und Auswertung von Bewegungsangeboten
- Unfallprävention und Sicherheit bei Bewegungsanlässen
- Auseinandersetzung mit Aspekten gelungener Kooperation und Vernetzung, z. B. Anerkannter Bewegungskindergarten des Landessportbundes NRW

### Hinweise:

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

*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/-in-B Lizenz Kinder- und Jugendsport, Profil Bewegungsförderung in Verein und Kita ausgestellt.*

### Zertifikat Bewegungsförderung in Kita und Sportverein G2019-017-30000

Umfang: 60 Lerneinheiten

Termine: 08.05., 15.05., 22.05., 29.05.2019  
jeweils von 08.00 - 15.00 Uhr und  
05.06., 12.06., 19.06., 26.06.2019  
jeweils von 08.00 - 14.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 250,00 € mit Vereinsempfehlung  
500,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Anja Brauns  
Simone Kleinebreil

## Bewegungskita und kinderfreundlicher Sportverein

Manch einer oder eine wird bei dem Wort "Bewegungskindergarten" vielleicht denken: „Was soll das überhaupt, wozu brauchen wir einen Bewegungskindergarten? Die Kinder bewegen sich doch genug!“

Tun sie eben nicht! Heute wissen wir aus Untersuchungen, dass auffällig viele Kinder an Haltungsschwächen, Koordinationsstörungen und Adipositas leiden, um nur einige Beispiele zu nennen. Dies ist zum großen Teil auf ein verändertes Spielverhalten und veränderte Wohn- und Lebensbedingungen zurückzuführen.

Dürfen sie auch nicht! Bewegung geht oft mit einer entsprechenden Lautstärke und Unruhe einher. Dies kann störend wirken, wenn z. B. viele Kinder in einer Kindergartenengruppe oder einem Klassenzimmer zusammen treffen.

In einem Bewegungskindergarten geht es also darum, die natürliche Bewegungslust der Kinder aufzugreifen und diese, wo es möglich und sinnvoll ist, zu unterstützen und zu fördern.



### Ein Bewegungskindergarten...

- setzt die Bewegungserziehung im Alltag in freien und angeleiteten Angeboten um.
- unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und wirken der Bewegungsarmut von Vorschulkindern entgegen.
- verankert die Bewegungserziehung als pädagogisches Prinzip im Konzept der Einrichtung.
- beschäftigt Erzieher/-innen, die ein Zertifikat "Bewegungsförderung im Kindergarten und Sportverein" absolviert haben.
- verfügt über eine kindgerechte Ausstattung mit Bewegungsgeräten und -räumen und Bewegungsmöglichkeiten im Außengelände.
- kann durch Kooperation mit einem Sportverein vielseitige Bewegungsangebote schaffen.
- sensibilisiert auch die Eltern für Bewegung und einen gesunden Lebensstil.

Die Anerkennung zum Bewegungskindergarten setzt die Kooperation mit einem Sportverein voraus.

Weitere Informationen zum anerkannten Bewegungskindergarten und kinderfreundlichen Sportverein:

### Fachkraft NRW bewegt seine KINDER!

Annika Potreck-Stenkamp  
Charlotte Henschen

E-Mail: kontakt@ksb-euskirchen.de

Tel.: 02251 - 14 99 813

### Beraterin Bewegungskindergärten

Anja Brauns

E-Mail: kontakt@ksb-euskirchen.de

## Qualifizierung zum/zur Sportabzeichen-Prüfer/-in

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist die höchste sportliche Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports für überdurchschnittliche körperliche Leistungsfähigkeit. Seit 1956 ist es ein Ehrenabzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter.

Das DSA basiert auf einem sportwissenschaftlich abgesicherten Leistungskatalog in vier Disziplingruppen entsprechend der vier motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Von ganz entscheidender Bedeutung für den Erwerb des DSA ist die systematische Vorbereitung und die qualifizierte Betreuung der Interessierten.

Diese Fortbildung richtet sich an alle Übungsleiter/-innen, Lehrer/-innen und Interessierte, die zukünftig als Prüfer/-in das Deutsche Sportabzeichen abnehmen möchten. Inhalte sind u.a. die Struktur des Sportabzeichens, Regelkunde, Beispiele für das Üben im Sportabzeichen-treff, Abnahmebedingungen der Disziplinen, Aufgaben der DSA-Prüfer/-in, Rechts und Versicherungsfragen sowie viele theoretische und praktische Tipps und Hinweise. Diese Fortbildung gliedert sich in zwei aufeinanderfolgende Teile, deren Reihenfolge einzuhalten ist:

- Online-Modul (7 LE) zum Selbststudium auf der Lernplattform [www.sportbildung-online.de](http://www.sportbildung-online.de)
- Präsenzmodul (8 LE)

### Qualifizierung zum/zur Sportabzeichen Prüfer/-in – Schwerpunkt Leichtathletik G2019-017-23000

Umfang: 15 Lerneinheiten

Termin: 09.03.2019  
09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Ertfstadion Euskirchen

Kosten: 30,00 € mit Vereinsempfehlung  
60,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Peter Kleinhans



## Fortbildung Sportabzeichen-Prüfer/-in

Die Prüfberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen muss alle vier Jahre verlängert werden. Diese Fortbildung vermittelt die aktuellen Änderungen (Leichtathletik, Turnen und Schwimmen).

### Fortbildung Sportabzeichen-Prüfer/-in G2019-017-23050

Umfang: 4 Lerneinheiten

Termin: 10.04.2019  
18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Geschäftsstelle  
KreisSportBund Euskirchen  
Georgstraße 1, Euskirchen

Kosten: 15,00 € mit Vereinsempfehlung  
30,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Peter Kleinhans

## Praxisimpulse: Fit mit dem Rollator und Bewegung im Sitzen

Diese Fortbildung unterteilt sich in zwei Blöcke und richtet sich sowohl an Übungsleiter/-innen als auch an Mitarbeiter/-innen in Pflegeeinrichtungen. Zur Übungsleiter/-in-C Lizenzverlängerung müssen beide Blöcke gebucht werden.

### Block 1: Fit mit dem Rollator

Immer mehr ältere Menschen mit Rollator finden den Weg zu den Sportvereinen und in die Sportstunden. Ziel der Fortbildung ist es daher, Ideen aufzuzeigen, wie der Rollator als Trainingsgerät in die Sportstunde integriert werden kann. Zusätzliches Ziel ist es, den richtigen Umgang mit dem Rollator als Gehhilfe zu lernen und zu vermitteln, um bei den Kursteilnehmenden für mehr Sicherheit und Lebensqualität im Alltag zu sorgen.

### Block 2: Bewegung im Sitzen

Auch Bewegung im Sitzen kann effektives Training für Ältere oder für Menschen mit Handicaps sein. Durch Variations- und Differenzierungsmöglichkeiten sowie den Einsatz verschiedener Kleingeräte lassen sich Bewegungsübungen individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden anpassen. Dies wird anhand vieler praktischer Beispiele eingeübt. Soziales Miteinander und Spaß erlernen und vermitteln sind weitere Ziele der Fortbildung.

### Praxisimpulse mit dem Rollator und im Sitzen G2019-017-24200

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termine: Block 1: 15.01.2019  
Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr  
Block 2: 16.01.2019  
Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Bewegungsraum Altenzentrum  
der Stiftung Marienhospital  
Tuchmacherweg, Euskirchen

Kosten: 30,00 € mit Vereinsempfehlung  
60,00 € ohne Vereinsempfehlung  
Bei Buchung einzelner Blöcke  
betragen die Kosten 15,00 €  
bzw. 30,00 €

Leitung: Ulrike Kraus



\* Bitte beachten Sie den Hinweis zur Lizenzverlängerung auf Seite 5!

## Paule Puste - spielerisches Ausdauertraining für Kinder

Paule Puste ist ein Bewegungskonzept zum spielerischen Ausdauertraining, konzipiert für die Arbeit in Verein und Kita. Paule Puste erlebt viele Abenteuer, trainiert dabei spielerisch seine Ausdauer und lernt sein Herz-Kreislaufsystem kennen. Die Fortbildung arbeitet zum einen theoretisch das Ausdauertraining speziell mit Kindern auf, zum anderen werden verschiedenste Spielangebote für unterschiedliche Altersstufen kennengelernt, erprobt und entwickelt.

*Hinweise: Paule Puste ist ein durch den KSB Gütersloh entwickeltes, konzipiertes und erprobtes Rahmenprogramm. Das Konzept in Kursformat kann von geschulten Übungsleiter/-innen der Sportvereine in Kindertageseinrichtungen und Schule angeboten werden.*

### Paule Puste - spielerisches Ausdauertraining für Kinder G2019-017-31100

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C, Übungsleiter/-in-B (ZBF), Jugendleiter\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 16.01.2019  
10.00 - 17.00 Uhr

Ort: Kita Zingsheim, Nettersheim

Kosten: 35,00 € mit Vereinsempfehlung  
70,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Anja Brauns



## Die Welt der kleinen Spiele

Häufig haben Spiele das Ziel, Menschen zusammen zu bringen und sich miteinander zu freuen. Spiele sind für jeden geeignet der spielen will, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körpergröße oder -gewicht. Neben der Lösung vom Alltag werden Spiele auch zielorientiert eingesetzt. Dabei unterscheiden wir z. B. allgemeine Bewegungsspiele, Laufspiele, Ballspiele, Wahrnehmungsspiele, Spiele mit Kognition (Denksport) oder Kooperationsspiele.

### Die Welt der kleinen Spiele G2019-017-24201

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 10.02.2019  
09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 30,00 € mit Vereinsempfehlung  
60,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Rainer Görgen

\* Bitte beachten Sie den Hinweis zur Lizenzverlängerung auf Seite 5!





## Faszienfitness

Faszientraining ist in aller Munde und vielen bekannt als „Rollen“. Dabei verbirgt sich hinter Faszientraining weitaus mehr. Es wird gehüpft, gefedert, gedehnt, gekräftigt immer mit dem Fokus auf das Faszienewebe. Das umfassende Faszien-Netzwerk durchzieht den gesamten Körper von oben nach unten von vorne nach hinten und von außen nach innen. Ein gut trainiertes und integriertes Faszienetz beeinflusst die Kraftentwicklung und Kraftübertragung, sowie die Feinabstimmung einer Bewegung nachhaltig. Faszien verleihen dem Körper Spannkraft und Festigkeit.

Diese Fortbildung beinhaltet

- Aufbau und Struktur der Faszien
- Die 4 Bereiche des Faszientrainings
- Elastische Rückfederung
- Fasziale Dehnungen
- Rehydration
- Sensomotorisches Verfeinern
- Wie und wann kann ich Faszientraining anwenden

### Faszienfitness G2019-017-35500

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C, Übungsleiter/-in-B (HuB, HKS)

Umfang: 15 Lerneinheiten

Termine: 16./17.03.2019

Samstag, 09.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 09.00 - 13.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 60,00 € mit Vereinsempfehlung  
120,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Sabine Pichler

## 100 Materialien - 20 Lerneffekte

Wer denkt schon an Bewegung, wenn von Alltagsmaterialien die Rede ist?

Dabei sind gerade die Dinge des täglichen Lebens eine wahre Fundgrube für bewegte Spielideen. Materialien wie Würfel, Zeitungen, Tücher, Wäscheklammern, oder auch ein Zollstock aus der Werkzeugkiste sind ideale Spielgeräte, da mit ihnen ein bestimmter Spielzweck nicht vorgegeben ist. Ziele der Fortbildung sind verschiedene Bewegungsräume zu erleben sowie bekanntes aber ungewöhnliches Alltagsmaterial zu nutzen. Aus scheinbar banalen Alltagsgegenständen werden mit nur etwas Fantasie funktions-tüchtige Sportgeräte, die jederzeit zu verwenden sind.

### 100 Materialien - 20 Lerneffekte G2019-017-31200

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C, Übungsleiter/-in-B (ZBF), Jugendleiter\*

Umfang: 4 Lerneinheiten

Termin: 20.03.2019

13.00 - 16.00 Uhr

Ort: Kita Lommersdorf, Blankenheim

Kosten: 20,00 € mit Vereinsempfehlung  
40,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Anja Brauns

\* Bitte beachten Sie den Hinweis zur Lizenzverlängerung auf Seite 5!



## Bewegungspotpourri - Ein bunter Strauß an Bewegungserziehung

Ein bunter Strauß aus kleinen Spielen, Bewegungsgeschichten mit Alltagsmaterialien und/oder Kleingeräten, Nutzung von Großgeräten, Bewegungslandschaften und Spielen mit und ohne Material. In dieser Fortbildung werden verschiedene Methoden der Bewegungsförderung praktisch ausprobiert und die wichtigsten theoretischen Hintergründe erläutert.

### Bewegungspotourri - Ein bunter Strauß an Bewegungserziehung G2019-017-31201

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C, Übungsleiter/-in-B (ZBF), Jugendleiter\*

Umfang: 4 Lerneinheiten

Termin: 27.03.2019  
13.00 - 16.00 Uhr

Ort: Kita Lommersdorf, Blankenheim

Kosten: 20,00 € mit Vereinsempfehlung  
40,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Anja Brauns

\* Bitte beachten Sie den Hinweis zur Lizenzverlängerung auf Seite 5!



## “Strong is the new pretty” - Tabata, HIIT, WOD, Tough Class & Co

Ihr braucht neue Ideen für Eure „Gruppe“? Dann mischen wir doch mal alle Intervalltrainingsmethoden an einem Wochenende. Dieser Lehrgang liefert viele Ideen für ein funktionelles Training alleine, als 2er Team, als Zirkel oder als eigene Station. Hier findet Ihr das Richtige für Einsteiger und fortgeschrittene Teilnehmende, schweißtreibend aber unkompliziert, für drinnen und draußen, für Frauen und Männer.

### “Strong is the new pretty” - Tabata, HIIT, WOD, Tough Class & Co G2019-017-24000

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C

Umfang: 15 Lerneinheiten

Termine: 30./31.03.2019  
Samstag, 09.00 - 16.30 Uhr  
Sonntag, 09.00 - 14.30 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 50,00 € mit Vereinsempfehlung  
100,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Claudia Uthoff-Hachenberg



## Kinderleichtathletik

Die Fortbildung vermittelt sportbegeisterten Personen mit und ohne leichtathletischer Ausbildung, das nötige Know-How, um Kinder in Sportverein und Schule Leichtathletik näher zu bringen. Inhalte sind die spielerische Vermittlung von attraktiven und vielfältigen leichtathletischen Inhalten, sowie Spiel- und Übungsformen der Leichtathletik für Kinder.

**Kinderleichtathletik in Kooperation mit dem Leichtathletikverband Nordrhein e.V. G2019-017-24202**

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 06.04.2019  
09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 30,00 € mit Vereinsempfehlung  
60,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Referent/-in des Leichtathletikverbands Nordrhein

\* Bitte beachten Sie den Hinweis zur Lizenzverlängerung auf Seite 5!



## Stressabbau mit Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine chinesische, innere Kampfkunst, die heute in erster Linie zur Gesunderhaltung und Steigerung des Wohlbefindens praktiziert wird. Durch die langsamen, gleichmäßigen und fließenden Bewegungen im Tai Chi Chuan tritt nach und nach eine Entspannung auf, die bis zur Tiefenentspannung und zum Erspüren der Körpermitte führen kann.

Inhaltlich werden folgende Aspekte erarbeitet und erlebt:

- Einführung in die Grundlagen des Tai Chi Chuan (4er Kurzform)
- Techniken der Atemführung
- Muskeltraining und Balance
- Auswirkung auf die Gesundheit
- Musiktipps und Einsatz von Hilfsmitteln

## Stressabbau mit Tai Chi Chuan G2019-017-35600

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C, Übungsleiter/-in-B (HuB, HKS)\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 07.04.2019  
09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 35,00 € mit Vereinsempfehlung  
70,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Michael Sedlacek

## Flori Fruchtig - spielerische Ernährungsförderung für Kinder

Das Bewegungskonzept Flori Fruchtig verbindet die Themen Bewegung und Ernährung miteinander, um bei den Kindern frühzeitig ein geeignetes Bewegungs- und Ernährungsverhalten aufzubauen und sie somit an eine gesunde Lebensweise heranzuführen. Durch die ausgewählten Bewegungs- und Spielformen sollen die Kinder möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln und die Ernährungsthemen auf spielerische Weise vermittelt bekommen. Dabei soll nicht die Auseinandersetzung mit „verbotenem“ Essen im Vordergrund stehen, sondern die Sensibilisierung für das Thema Ernährung und das Wecken von Interesse an gesunden Lebensmitteln.

*Hinweise: Flori Fruchtig ist ein durch den KSB Gütersloh entwickeltes, konzipiertes und erprobtes Rahmenprogramm. Das Konzept in Kursformat kann von geschulten Übungsleiter/-innen der Sportvereine in Kindertageseinrichtungen und Schule angeboten werden.*

### Flori Fruchtig - spielerische Ernährungsförderung für Kinder G2019-017-31101

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C, Übungsleiter/-in-B (ZBF), Jugendleiter\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 10.04.2019  
10.00 - 17.00 Uhr

Ort: Kita Schönau, Bad Münstereifel

Kosten: 35,00 € mit Vereinsempfehlung  
70,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Anja Brauns

\* Bitte beachten Sie den Hinweis zur Lizenzverlängerung auf Seite 5!



## Qi-Gong und Achtsamkeit in Sport und Alltag

Sanfte, fließende Bewegungen sind ein achtsamer Ausdruck des Qi-Gong. Die 18 Übungen der Harmonie sind leicht zu erlernen und umzusetzen. Die Körperwahrnehmung wird bewusster erlebt und die Koordination auf angenehme Weise trainiert. Einfache, aufeinander folgende Übungen und zusätzliche kleine Achtsamkeitselemente bringen Körper, Geist und Seele in Ruhe und Balance. Das gesamte Programm lässt sich sehr gut in Sportstunden und in den Alltag integrieren.

### Qi-Gong und Achtsamkeit in Sport und Alltag G2019-017-24001

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C

Umfang: 15 Lerneinheiten

Termine: 04./05.05.2019  
jeweils von 09.00 - 15.30 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 50,00 € mit Vereinsempfehlung  
100,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Ina Dölken

## Bewegung und Wahrnehmung in den ersten drei Lebensjahren

In dieser Fortbildung geht es um die praktische Auseinandersetzung mit eigenen Körpererfahrungen. Es werden Ideen zur Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung von Kleinkindern vorgestellt und ausprobiert. Die Entwicklung von Wahrnehmung und Bewegung in den ersten drei Lebensjahren, die Rolle der Erziehenden, Spielaktion für einzelne Kinder, kleine und größere Gruppen sowie die Einbeziehung älterer Kinder sollen berücksichtigt werden. Die Teilnehmenden sollen die Möglichkeit bekommen, ihren Körper bewusst wahrzunehmen, einzusetzen und beliebte Geräte auszuprobieren. Selbst noch einmal Kind sein ...

### Bewegung und Wahrnehmung in den ersten drei Lebensjahren G2019-017-31102

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C, Übungsleiter/-in-B (ZBF), Jugendleiter\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 11.05.2019  
09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Kita Keltrenring, Euskirchen

Kosten: 35,00 € mit Vereinsempfehlung  
70,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Simone Kleinebreil

\* Bitte beachten Sie den Hinweis zur Lizenzverlängerung auf Seite 5!



## Die Kraft aus Deiner Mitte - Beckenbodentraining

Wenn wir lernen, den Beckenboden wieder in unser Körperbewusstsein zu integrieren und die Muskulatur, die den Beckenboden ausmacht, zu aktivieren, kann sich die Wahrnehmung zu unserem Körper positiv verändern. Außerdem können mit einem gut spürbaren und trainierten Beckenboden körperliche Beschwerden reduziert werden. In dieser Fortbildung erarbeiten wir Schritt für Schritt das neue Bewusstsein für die Körpermitte, geben der gesamten Muskulatur auch die Möglichkeit Entspannung zu erfahren und lassen uns überraschen wie ganzheitlich dieses Thema sein kann.

### Die Kraft aus Deiner Mitte - Beckenbodentraining G2019-017-24002

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C

Umfang: 15 Lerneinheiten

Termine: 25./26.05.2019  
jeweils von 09.00 - 15.30 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 50,00 € mit Vereinsempfehlung  
100,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Johanna Wannowski



## Bewegungspackung für den Alltag

### Einweisungsveranstaltung AlltagsTrainingsProgramm

Bis zum Jahr 2050 werden nach Prognosen des Statistischen Bundesamtes ca. 23 Mio. Menschen in einem Alter von über 65 Jahren in Deutschland leben. Wissenschaftliche Studien belegen, dass bereits eine moderate Steigerung der Bewegung im Alltag und in der Freizeit positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben - auch bei vorliegender chronischer Erkrankung. Das AlltagsTrainings-Programm (ATP) wendet sich an Menschen der Altersgruppe 60plus, die inaktiv sind. Sie sollen den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit erkennen und ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einbauen. In der Einweisungsveranstaltung wird die Kursstruktur des ATP-Programms vorgestellt und in die Praxis eingeführt. Nach Absolvieren der Fortbildung sind die Teilnehmenden in das Kurskonzept des ATP eingewiesen und befähigt, den Kurs fachlich und methodisch qualifiziert durchzuführen. Weitere Informationen zum Programm und der Kursförderung unter [www.aelter-werden-balance.de/atp](http://www.aelter-werden-balance.de/atp)

### Einweisungsveranstaltung AlltagsTrainingsProgramm (ATP) G2019-017-35200

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C, Übungsleiter/-in-B (HuB, HKS)\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 06.07.2019  
09.00 - 17.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 35,00 € mit Vereinsempfehlung  
70,00 € ohne

Vereinsempfehlung

Leitung: Margit Vonderbank

\* Bitte beachten Sie den Hinweis zur Lizenzverlängerung auf Seite 5!



## Outdoor Fitness Training

Überall in den Parks sieht man die Menschen trainieren und sie scheinen Spaß dabei zu haben. Training an der frischen Luft ist angesagt, gesund und abwechslungsreich. Inhalt der Fortbildung sind die Gestaltungsmöglichkeiten, ein modernes und ganzheitliches Fitnessstraining in der Natur abwechslungsreich und effektiv zu gestalten. Ein Schwerpunkt liegt hier auf dem Training mit dem eigenen Körpergewicht und die spielerische Umsetzung in Partner- und Gruppenarbeit. Es kommen aber auch typische Kleingeräte wie Kettlebell, Schwungseile, Koordinationsleiter oder Medizinbälle zum Einsatz.

### Outdoor Fitness Training G2019-017-24203

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 07.07.2019  
09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Bewegungsraum KSB Euskirchen,  
Georgstraße, Euskirchen

Kosten: 30,00 € mit Vereinsempfehlung  
60,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Sabine Pichler

## Kinderyoga

„KONZENTRIEREN, BEWEGEN, ENTSPANNEN“. Yoga schult die Körperwahrnehmung, das Sozial- und Aufmerksamkeitsverhalten sowie die kognitive Entwicklung, mit dem Ziel, dass die Kinder auf Dauer entspannter werden. Wir fühlen uns ein und sind mal „der Baum“, „der Löwe“, „der Tiger“, „der Storch“, „der Schmetterling“, „der Hase“, „die Sonne“ und „der Mond“. Wir begrüßen uns mit Namaste und lernen Schwingungen kennen, z. B. im Ohmm und anderen Liedern. Durch bekanntes und spielerisches Tun mit Memory, Domino, Bewegungsliedern, Traumreisen, Wahrnehmungsspielen und Mandalas wird Kinderyoga nahegebracht.

**Kinderyoga**  
**G2019-017-31103**

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C, Übungsleiter/-in-B (ZBF), Jugendleiter\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 14.09.2019  
09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 35,00 € mit Vereinsempfehlung  
70,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Eva Staerk



## Zappelphilipp, Störenfried & Co.

Wenn in der Gruppe ein „Clown“ ist, sich jemand aggressiv verhält oder durch Ängste oder Schüchternheit von Kindern entstehen Probleme. Wenn Kinder blockieren und verweigern, kommt es oft zu Störungen im Ablauf, die die ganze Gruppe beeinflussen und uns als Übungsleiter an unsere Grenzen bringen. Der einfache Weg ist es, den „Störenfried“ auf die Bank zu setzen und auszuschließen. Aber ist es nicht unsere Aufgabe auch diese Kinder mitzunehmen? Durch verschiedene Blickwinkel und Perspektiven versuchen wir Verhaltensweisen von Kindern zu verstehen und diese zu entlarven, um dann präventiv agieren und angemessen reagieren zu können.

**Zappelphilipp, Störenfried & Co.**  
**G2019-24003**

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C

Umfang: 15 Lerneinheiten

Termin: 14./15.09.2019  
jeweils 09.00 - 15.30 Uhr

Ort: Bewegungsraum KSB Euskirchen, Georgstraße, Euskirchen

Kosten: 50,00 € mit Vereinsempfehlung  
100,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Volker Regh

\* Bitte beachten Sie den Hinweis zur Lizenzverlängerung auf Seite 5!

## Helfen und Sichern an Geräten und im Turnen - Kooperationslehrgang mit dem Rheinischen Turnerbund und dem Turnverband Rhein-Sieg, Bonn

An Geräten und beim Turnen richtig helfen und sichern können ist keine Selbstverständlichkeit. Oftmals fehlt es an Übung und am Wissen über die nötigen Tricks und Kniffe. Die Fortbildung vermittelt Techniken des Helfens und Sicherns und Aspekte der Gerätesicherheit. Inhaltliche Schwerpunkte sind: Aspekte des Helfens und Sicherns; Helfergriffe und Gerätesicherheit insbesondere an den Geräten Stufenbarren, Reck und Balken.

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleitende, Lehrkräfte aller Schulformen und Altersklassen sowie an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Ganztage. Weiterhin können bereits ausgebildete Sporthelferinnen und Sporthelfer und Jugendliche, die sich zurzeit in der Sporthelferausbildung befinden, teilnehmen. Durch das spezifische Zusatzmodul werden die Sporthelfer/-innen auf den gleichen Wissensstand wie die Teilnehmenden des Trainerassistentengrundmoduls (RTB / WTB) gebracht.

**Helfen und Sichern an Geräten und im Turnen - Kooperationslehrgang mit dem Rheinischen Turnerbund und dem Turnverband Rhein-Sieg, Bonn**  
**G2019-017-24204**

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C, Trainer/-in-C RTB\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 15.09.2019  
 09.30 - 17.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 30,00 € mit Vereinsempfehlung  
 60,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Frank Eichler



\* Bitte beachten Sie den Hinweis zur Lizenzverlängerung auf Seite 5!

Weitere Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten im Bereich Gerät-, Trampolin- und Kinderturnen sowie Fitness und Gesundheit bieten der Turnverband Rhein-Sieg / Bonn in ihrem Verbandsgebiet und der Rheinische Turnerbund in der Landesturnschule in Bergisch Gladbach an.

Weitere Informationen:  
[www.turnverbandbonn.de](http://www.turnverbandbonn.de) oder  
[www.rtb.de](http://www.rtb.de)







## 2019

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

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

	SEPTEMBER					OKTOBER					NOVEMBER					DEZEMBER						
WOCHE	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	1
Montag	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30				
Dienstag	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31				
Mittwoch	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25					
Donnerstag	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26					
Freitag	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27					
Samstag	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28					
Sonntag	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29				

Karfreitag 19.4., Ostern 21.4./22.4., Tag der Arbeit 1.5.,  
Christi Himmelfahrt 30.5., Pfingsten 10./11.6., Fronleichnam 20.6.,  
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

### Schulferien 2019 in NRW

	Erster Ferientag	-	Letzter Ferientag
Weihnachten	21.12.2018	-	04.01.2019
Ostern	15.04.2019	-	27.04.2019
Sommer	15.07.2019	-	27.08.2019
Herbst	14.10.2019	-	26.10.2019
Weihnachten	23.12.2019	-	06.01.2020

Finde heraus, was gut für dich ist!



## Körperwahrnehmung - Körperspannung - Körperhaltung

Eine mangelhaft ausgebildete Körperwahrnehmung kann sich langfristig ungünstig auf die Körperhaltung auswirken, zu Verspannungen und Fehlhaltungen führen und letztendlich Bandscheibenschäden provozieren. Diese Fortbildung beschäftigt sich mit der Anatomie des Schultergelenks, zum besseren Verständnis von Schultergelenksschmerzen und Haltungsaufbau. Die Fortbildung bietet Übungen zur Sinnesschulung, zur Wahrnehmung von Spannung, zur Entspannung und Atmung und sie beinhaltet funktionelle Übungen zum Training der haltungsförderlichen Muskulatur.

## Körperwahrnehmung - Körper- spannung - Körperhaltung G2019-017-35501

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C,  
Übungsleiter/-in-B (HuB, HKS)

Umfang: 15 Lerneinheiten

Termine: 28./29.09.2019  
Samstag, 09.00 - 16.45 Uhr  
Sonntag, 09.00 - 13.45 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufs-  
kolleg, Euskirchen

Kosten: 60,00 € mit Vereinsempfehlung  
120,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Ilse Mayer-Kalkschmidt

## 100 Materialien - 20 Lerneffekte

Wer denkt schon an Bewegung, wenn von Alltagsmaterialien die Rede ist? Dabei sind gerade die Dinge des täglichen Lebens eine wahre Fundgrube für bewegte Spielideen. Materialien wie Würfel, Zeitungen, Tücher, Wäscheklammern, oder auch ein Zollstock aus der Werkzeugkiste sind ideale Spielgeräte, da mit ihnen ein bestimmter Spielzweck nicht vorgegeben ist. Ziele der Fortbildung sind verschiedene Bewegungsräume zu erleben sowie bekanntes aber ungewöhnliches Alltagsmaterial zu nutzen. Aus scheinbar banalen Alltagsgegenständen werden mit nur etwas Fantasie funktionstüchtige Sportgeräte, die jederzeit zu verwenden sind.

## 100 Materialien - 20 Lerneffekte G2019-017-31202

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C,  
Übungsleiter/-in-B (ZBF), Jugendleiter\*

Umfang: 4 Lerneinheiten

Termin: 06.11.2019  
15.00 - 18.00 Uhr

Ort: Kita Großbüllesheim, Euskirchen

Kosten: 20,00 € mit Vereinsempfehlung  
40,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Anja Brauns

\* Bitte beachten Sie den Hinweis zur  
Lizenzverlängerung auf Seite 5!





## Faszienpilates

In dieser Fortbildung wird die spannende Welt der Faszie(n) aus Sicht des Pilatestrainings betrachtet. Die Prinzipien des faszienorientierten Trainings bereichern das Pilatestraining in dem Maß, dass eine neue Bewegungsqualität erreicht werden kann. Um die Faszie(n) zu trainieren müssen gezielt Reize gesetzt und der Blickwinkel auf die Anatomie verändert werden. Einzelne Pilatesübungen werden faszial variiert, miteinander kombiniert und schließlich sinnvoll in die Pilatesstunde integriert. Die Teilnehmenden sollten mit der Pilatesmethode vertraut sein. Diese Fortbildung beinhaltet:

- Aufbau und Funktion von Faszien
- Die 4 Prinzipien des Faszientrainings
- Ansteuerung des Fasziengewebes durch gezielte Reize in den Pilatesübungen
- Stundenbild Faszienpilates, Faszienpilates mit Kleingeräten z. B. Pilatesrolle, Elastiband, Gewichtsbälle

## Faszienpilates G2019-017-35601

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C, Übungsleiter/-in-B (HuB, HKS)\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 09.11.2019  
09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 35,00 € mit Vereinsempfehlung  
70,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Sabine Pichler

## Faszien-Praxis-Pur

Diese Fortbildung richtet sich an ÜL, die schon eine Fortbildung zum Bereich Faszientraining besucht haben und mit dem Aufbau und der Funktion der Faszien, sowie den Prinzipien des Faszientrainings vertraut sind. Die Basisübungen werden wiederholt, vertieft und erweitert und neue Möglichkeiten im Faszientraining erarbeitet. Ziel ist es, die Übungen in die Sportstunden zu integrieren und bekannte Übungen faszial zu erweitern. Diese Fortbildung beinhaltet:

- Wiederholung der Basisübung aus dem Faszientraining
- Erweiterte Übungen zu den Prinzipien des Faszientrainings
- Fasziales Krafttraining
- Integration des Faszientrainings in die Sportstunde

## Faszien-Praxis-Pur G2019-017-35602

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C, Übungsleiter/-in-B (HuB, HKS)\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 10.11.2019  
09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 35,00 € mit Vereinsempfehlung  
70,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Sabine Pichler

\* Bitte beachten Sie den Hinweis zur Lizenzverlängerung auf Seite 5!





## Bewegungspotpourri - Ein bunter Strauß an Bewegungserziehung

Ein bunter Strauß aus kleinen Spielen, Bewegungsgeschichten mit Alltagsmaterialien und/oder Kleingeräten, Nutzung von Großgeräten, Bewegungslandschaften und Spielen mit und ohne Material. In dieser Fortbildung werden verschiedene Methoden der Bewegungsförderung praktisch ausprobiert und die wichtigsten theoretischen Hintergründe erläutert.

### Bewegungspotourri - Ein bunter Strauß an Bewegungserziehung G2019-017-31203

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C, Übungsleiter/-in-B (ZBF), Jugendleiter\*

Umfang: 4 Lerneinheiten

Termin: 13.11.2019  
15.00 - 18.00 Uhr

Ort: Kita Großbüllesheim, Euskirchen

Kosten: 20,00 € mit Vereinsempfehlung  
40,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Anja Brauns

\* Bitte beachten Sie den Hinweis zur Lizenzverlängerung auf Seite 5!

## Sport für Menschen mit Demenz

In Sportgruppen, die von Älteren besucht werden, ist Demenz zunehmend ein Thema. Doch: Was ist eigentlich Demenz? Gibt es Möglichkeiten der Prävention oder Rehabilitation durch Sport? Können Teilnehmende einer Sportgruppe, die an Demenz erkranken, weiter in der Gruppe betreut werden? Was muss ich als Übungsleiter/-in beim Sport beachten? Welche Angebotsformen, Finanzierungsmöglichkeiten und weiterführende Qualifizierungswege gibt es? Diese Fortbildung richtet sich sowohl an Übungsleiter/-innen als auch an Mitarbeiter/-innen in Pflegeeinrichtungen.

### Sport für Menschen mit Demenz G2019-017-24205

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 16.11.2019  
10.00 - 17.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 30,00 € mit Vereinsempfehlung  
60,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Ulrike Kraus



## Koordination<sup>4</sup>

Die Koordination nimmt als Teil der fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen einen besonderen Stellenwert ein, da sie besonders starken Einfluss auf alle übrigen Fähigkeiten hat. Viele sportliche Bewegungen erfordern gut ausgeprägte koordinative Fähigkeiten wie z. B. der Golfschwung, Stabhochsprung, Alpinski (Slalom) aber auch Tanzen. In dieser Fortbildung stehen vier unterschiedliche Bereiche zum Training der Koordination im Fokus: Übungen an der Koordinationsleiter, Schulung der Rhythmisierungsfähigkeit, Übungen zur Schulung des Gleichgewichtes und Gehirnjogging mit Bewegungsaufgaben und Wahrnehmung.

### Koordination<sup>4</sup> G2019-017-24206

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 17.11.2019  
09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 30,00 € mit Vereinsempfehlung  
60,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Rainer Görden



## Visuelles Fitnessstraining zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Sport

Sehen und Wahrnehmen sind aufgrund wachsender Informationsflut wichtige Aspekte mit den Augen bewusster und aufmerksamer umzugehen, auch im Sport. Die Fortbildung zeigt Möglichkeiten auf, mit einfachen Übungen die Koordinationsfähigkeit (Auge-Hand, Auge-Fuß) zu verbessern. Das Abschätzen von Distanzen und die Muskelaktivität der Augen werden trainiert und optimiert. Ziel ist es, die Ausdauer zu erhöhen, um eine hohe Motivation und Leistungsfähigkeit im Sport zu erreichen.

### Visuelles Fitnessstraining zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Sport G2019-017-24207

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 24.11.2019  
09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 30,00 € mit Vereinsempfehlung  
60,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Ina Dölken  
Augenoptikermeisterin (WVAO)

\* Bitte beachten Sie den Hinweis zur Lizenzverlängerung auf Seite 5!

## Ausdauertraining und keiner merkt's...

In der Fortbildung soll es darum gehen, attraktive und interessante Übungen auszuarbeiten, damit in der Sporthalle bunte Ausdauerprogramme für eine Sportstunde entstehen können. Entscheidend ist, dass Laufen nicht als Selbstzweck thematisiert wird, sondern eine nachvollziehbare Funktion erfüllt und zudem auch spielerisch gestaltet werden kann. Wir wollen monotone Ausdauerformen vermeiden und freudvolle und spielerische Formen in den Vordergrund rücken. Denn eine abwechslungsreiche Ausdauerinheit, die Erlebnismöglichkeiten und Bewegungsvielfalt bietet, kann die Motivation nachhaltig fördern.

### Ausdauertraining und keiner merkt's... G2019-017-35603

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C, Übungsleiter/-in-B (HuB, HKS)\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 30.11.2019  
09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg Euskirchen

Kosten: 35,00 € mit Vereinsempfehlung  
70,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Peter Kleinhans



## ”Stimmig“ im Kurs

Die Stimme ist das wichtigste Handwerkszeug als Übungsleiter. Durch die Stimme erzeugen wir bei den Teilnehmenden Emotionen. Wir können, je nach Trainingseinheit, motivieren oder beruhigen. Doch wie setze ich mein Stimme gezielt ein, um eine angenehme Stimmung im Kurs zu erzeugen? Was hilft der eigenen Stimme stark zu bleiben? Diese und noch mehr Fragen zum Umgang mit dem Mittel der Stimme werden in dieser Fortbildung beantwortet.

### “Stimmig“ im Kurs G2019-017-24208

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter/-in-C\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 01.12.2019  
09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Sporthalle Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen

Kosten: 30,00 € mit Vereinsempfehlung  
60,00 € ohne Vereinsempfehlung

Leitung: Johanna Wannowski

\* Bitte beachten Sie den Hinweis zur Lizenzverlängerung auf Seite 5!

## Aus- und Fortbildungen beim Stadtsportbund Bonn

### ÜL-B Ausbildung Prävention: Allgemeines Gesundheitstraining mit den Schwerpunkten: Haltungs- und Bewegungs- system und Herz-Kreislaufsystem

Im Rahmen eines gemeinsam getragenen zeitgemäßen Verständnisses von Gesundheitsförderung durch Bewegung haben der Landessportbund NRW, in Abstimmung mit dem DOSB, der Westfälische- und Rheinische Turnerbund gemeinsam diese neue Präventionsausbildung entwickelt. Die Ausbildung qualifiziert Übungsleitende für die Planung und Durchführung präventiver gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote. Sie werden darin befähigt, die Teilnehmenden bei der Entwicklung einer gesundheitsorientierten Lebensführung zu begleiten und ihre Gesundheitsressourcen zu stärken. In den Bereichen allgemeine Kräftigung und allgemeine Ausdauerförderung werden sie im Rahmen der Ausbildung in mindestens zwei ausgearbeitete und anerkannte Kurskonzepte eingewiesen. Sie sind berechtigt, damit die entsprechenden Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB zu beantragen.

#### Inhalte:

- Informationen zum Gesundheitsverständnis des Landessportbundes NRW und dessen Umsetzung in SPORT PRO GESUNDHEIT-Kursen, sowie zur Bezuschussungsfähigkeit gemäß §§ 20 und 20a SGB V durch die Krankenkassen
- Allgemeine, gesundheitsorientierte Praxisgrundlagen: Wahrnehmungs- und Ausdauerförderung, Mobilisation, Dehnung, Kräftigung, sportnahe Entspannungsformen

#### Hinweise:

*Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie die ÜL/-in-B Lizenzen Sport in der Prävention in den Profilen: Gesundheitstraining für das Haltungs- und Bewegungssystem und Gesundheitstraining für das Herz-Kreislaufsystem. Die Lizenzen haben eine Gültigkeit von 4 Jahren und werden durch den Besuch einer Fortbildung Sport in der Prävention Erwachsene/Ältere im Umfang von 15 Lerneinheiten um jeweils 4 Jahre verlängert.*

Umfang: 83 Lerneinheiten

Termine: 21./22.09., 05./06.10., 09./10.11.  
23./24.11., 07./08.12.2019  
samstags 09.00 - 17.00 Uhr,  
sonntags 09.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Marion Bauer, Sabine Pichler

### Einweisungsveranstaltung in die SPORT PRO GESUNDHEIT Master-Programme des DOSB

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zeichnet qualitätsgeprüfte, präventive Gesundheitssportangebote in den Sportvereinen seit dem Jahr 2001 aus. Für Übungsleitende ist das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT Voraussetzung, um eine Bezuschussungsfähigkeit durch die Krankenkassen für ihre Kursangebote zu beantragen. ÜL/-innen Prävention erhalten durch den Besuch in die „Einweisungsveranstaltung in die SPORT PRO GESUNDHEIT Master-Programme des DOSB“ das/die Einweisungszertifikat/-e in die Masterprogramme ihres/ihrer Lizenzprofils/-e. Inhalte sind u. A. Informationen zu den Rahmenbedingungen von präventiven Kursangeboten, Beantragungsverfahren zum Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und exemplarische Praxisinhalte aus den Masterprogrammen.

#### Hinweis:

*Einstiegsvoraussetzung ist eine gültige Lizenz ÜL/-in-P HKS, HuB, GfÄ, GfK.*

### Lizenzverlängerung: Übungsleiter/-in-C, Übungsleiter/-in-B (HuB, HKS)\*

Umfang: 8 Lerneinheiten

Termin: 02.02.2019  
09.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Olaf Schwarz

\* Bitte beachten Sie den Hinweis zur Lizenzverlängerung auf Seite 5!

Weitere Informationen und Anmeldungen zu den Aus- und Fortbildungen beim **Stadtsportbund Bonn** unter [www.ssb-bonn.de](http://www.ssb-bonn.de) oder telefonisch 0228 - 9654763.

## Vereinsmanagement: KURZ & GUT Seminare

Im Rahmen von VIBSS, dem Vereins- Informations-, Beratungs- und Schulungs- System des Landessportbundes NRW bieten wir unter dem Titel KURZ & GUT Kompaktseminare für Führungskräfte in Sportvereinen mit dem Ziel an, in gebündelter Form Grundlagenwissen zu wichtigen Themen des Vereinsmanagements zu vermitteln. Die Philosophie dieser Angebote folgt dem Leitbild „Hilfe zur Selbsthilfe“, d. h. die Veranstaltungen sollen eine Orientierung und Unterstützung bieten. Sie greifen aktuelle und brennende Fragen der Vereinsarbeit auf und liefern entsprechende Hilfestellungen. Die Themen und Inhalte entsprechen den Arbeitsfeldern des Vereinsmanagements:

- Vereinsentwicklung und Marketing
- Vereinsführung und Mitarbeiterentwicklung
- Finanzen, Steuern, Recht, Versicherungen
- Sportorganisation und Vereinsverwaltung



**Die KURZ & GUT Seminare finden wie folgt statt:**

**Ort:** KreisSportBund Euskirchen  
Geschäftsstelle  
Georgstraße 1, Euskirchen

**Leitung:** Elmar Lumer

**Kosten:** kostenfrei für Mitgliedsorganisationen KreisSportBund Euskirchen  
10,00 € für andere Vereine, Organisationen oder Personen

### Brennpunkte des Vereinsrechts: Daten - Bilder - Internet

Die Bedeutung des Internets, aber auch die des Datenschutzes nimmt zu und macht vor den Vereinen nicht halt: Die Schwimmabteilung möchte Ergebnislisten und Fotos ihres Wettbewerbs im Internet veröffentlichen. Der Abteilungsleiter möchte eine Telefonliste aller Abteilungsmitglieder verteilen, um Fahrgemeinschaften bilden zu können. Ein Sponsor bittet um eine Liste aller Mitglieder, um diese zu bewerben. Der Verein unterhält einen Social-Media-Auftritt, in dem Kommentare abgegeben werden können. Der Vorstand ist verantwortlich für den Umgang mit den Daten aller, die mit dem Verein in Berührung kommen. Auch beim Auftritt des Vereins im Internet sind zahlreiche rechtliche Aspekte zu beachten. Viele Vereine betreten hier Neuland und setzen sich damit auch einem Haftungsrisiko aus. Anhand konkreter Beispiele werden zahlreiche Tipps für die Umsetzung in der Praxis gegeben. Das Seminar berücksichtigt die Reform des Datenschutzrechtes, die am 25.05.2018 in Kraft getreten ist und auch die Sportvereine vor neue Herausforderungen stellt.

**Brennpunkte des Vereinsrechts:  
Daten - Bilder - Internet  
G2019-017-45390**

Termin: 28.01.2019  
18.00 - 22.00 Uhr





## Steuern, Gemeinnützigkeit und Spenden im Sportverein

Sie sind Schatzmeister/-in, Kassierer/-in oder Geschäftsführer/-in in Ihrem Verein oder interessiert Sie das Thema Finanzen und Steuern generell? Dann sollten Sie sich zu diesem Seminar anmelden. Es werden Themen rund um die Finanzen des Sportvereins behandelt. Vom Finanzmanagement über steuerliche Zusammenhänge bis hin zur Buchführung. In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden neben der Vermittlung allgemeiner Grundlagen die Möglichkeit, ihre Fragen und Erfahrungen aktiv einzubringen.

### Steuern, Gemeinnützigkeit und Spenden im Sportverein G2019-017-45330

Termin: 25.03.2019  
18.00 - 22.00 Uhr

## Bezahlte Mitarbeit im Sportverein

Immer höhere Anforderungen an Vereine erfordern zunehmend den Einsatz von neben- und hauptberuflichen Mitarbeiter/-innen. Das Seminar vermittelt die wichtigsten steuer- und sozialversicherungsrechtlichen Grundlagen für die Einführung

bezahlter Mitarbeit im Sportverein. Themen wie Formen der Mitarbeit und der Vergütung, ehrenamtliche Mitarbeit und Aufwendungsersatz, Pflichten des Sportvereins als Arbeitgeber, geringfügige und Gleitzonen-Beschäftigungen, Bezahlung der Übungsleiter/-innen und Betreuer/-innen, selbstständige Mitarbeit auf Honorarbasis sowie Fallbeispiele aus der Vereinspraxis werden erörtert.

### Bezahlte Mitarbeit im Sportverein G2019-017-45310

Termin: 27.05.2019  
18.00 - 22.00 Uhr

## Brennpunkte des Vereinsrechts: Haftung - Satzung - Mitgliederversammlung

Um den eigenen Verein sicher im Rahmen des Vereinsrechts zu steuern, benötigt ein Vorstand das nötige Rüstzeug. Die Satzung ist die rechtliche Grundordnung des Vereins. Eine falsche Satzungs-gestaltung kann zum Verlust der Gemeinnützigkeit führen. Fehler bei der Durchführung von Mitgliederversammlungen können zu nichtigen Beschlüssen führen. Vorstandsmitglieder gem. § 26 BGB haften dem Verein gegenüber grundsätzlich für ein Verschulden bei der Geschäftsführung. Durch ein leicht einzuführendes Risikomanagementsystem können Gefahren minimiert werden. Seminarinhalte sind die Grundlagen des Satzungsrechts, das Handwerkszeug für die Durchführung einer Mitgliederversammlung, Haftungs-gefahren und Sorgfaltspflichten eines Vorstandes.

### Brennpunkte des Vereinsrechts: Haftung - Satzung - Mitgliederversammlung G2019-017-45370

Termin: 16.09.2019  
18.00 - 22.00 Uhr

## Grundlagen der Buchführung

Das Seminar vermittelt systematisch die Aufgaben und Anforderungen an eine Vereinsbuchführung. Nicht nur der Vorstand und die Mitglieder, sondern auch das Finanzamt verlangt regelmäßig Auskünfte über die Vereinsfinanzen. Es wird konkret auf die gesetzlichen Vorschriften und die steuerlichen Belange eingegangen. Eine korrekte Vereinsbuchführung ist leicht erlernbar und wer sich damit befasst wird schnell feststellen, dass Buchführung keine trockene Materie ist, sondern ein wichtiges Instrument einer erfolgreichen Vereinsführung.

### Grundlagen der Buchführung G2019-017-45350

Termin: 25.11.2019  
18.00 - 22.00 Uhr

#### *Hinweis:*

*Für die Teilnahme an einem KURZ & GUT Seminar werden 4 Lerneinheiten zur Verlängerung der Vereinsmanager/-in-C Lizenz anerkannt.*

*Bitte eben Sie bei Anmeldung an, ob Sie im Besitz einer VM-C Lizenz sind, damit wir Ihnen eine Teilnahmebescheinigung erstellen.*

*Weitere Informationen zu Lizenzen im Bereich Vereinsmanagement finden Sie auf [www.qualifizierung-im-sport.de](http://www.qualifizierung-im-sport.de).*





**Lebenshilfe**  
Kreisvereinigung Euskirchen e.V.

Die **LEBENSILFE** ist eine Selbsthilfe-Vereinigung für Menschen mit Behinderung, für ihre Eltern und Angehörigen, für Fachleute, Freunde und Förderer. Ziel der **LEBENSILFE** ist die Teilhabe behinderter Menschen und ihrer Familien in unserer Gesellschaft. Unterstützen auch Sie ein gemeinsames Miteinander behinderter und nichtbehinderter Menschen im Bereich Freizeit, Kultur und Sport.



*„Wenn nicht jetzt, wann dann?“*



*Schau nach im*

**Veranstaltungskalender 2019**

[www.lebenshilfe-euskirchen.de](http://www.lebenshilfe-euskirchen.de)

## **Inklusion braucht Partner, helfen Sie mit!**

Sollten Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Übungsleitertätigkeit haben, sprechen Sie uns einfach an.

### **Kontakt:**

Lebenshilfe Kreisvereinigung Euskirchen e.V.

Herr Bernd Milz

Kirchplatz 1

53879 Euskirchen

Telefon: 02251 / 77403-14

E-Mail: [milz@lebenshilfe-euskirchen.de](mailto:milz@lebenshilfe-euskirchen.de)

Internet: [www.lebenshilfe-euskirchen.de](http://www.lebenshilfe-euskirchen.de)

# Die Nummer 1 auch in der Sportförderung.



Die Sparkassen sind der wichtigste Finanzpartner für Privatkunden und den Mittelstand in Deutschland. Und sie sind Deutschlands Nummer 1 in der Sportförderung. Als Partner des Deutschen Olympischen Sportbundes engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe im Breiten- und im Spitzensport und setzt besondere Schwerpunkte in der Nachwuchsförderung. Das ist gut für den Sport und gut für die Region.  
[www.kreissparkasse-euskirchen.de](http://www.kreissparkasse-euskirchen.de)

## Gut für den Kreis Euskirchen.