

Sportbildungswerk des LSB NRW e.V.
Verbundaußenstelle Olpe/Siegen-Wittgenstein
Kolpingstr. 14
57462 Olpe





QUALIFIZIERUNG IM SPORT
Olpe / Siegen-Wittgenstein

AUS- UND FORTBILDUNG IM SPORT 2020

**! Aktualisierte Ausgabe
mit freien Plätzen und
Nachholterminen !**

Stand Juni 2020

Finde heraus, was gut für dich ist!



KALENDER 2020

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



2020

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

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

	JULI					AUGUST					SEPTEMBER					
WOCHE	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
Montag		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Dienstag		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Mittwoch	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Donnerstag	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	
Freitag	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25	
Samstag	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	9	26	
Sonntag	5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27	

	OKTOBER					NOVEMBER					DEZEMBER						
WOCHE	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	53	
Montag		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	
Dienstag		6	13	20	27		3	10	17	24	24		1	8	15	22	29
Mittwoch		7	14	21	28		4	11	18	25	25		2	9	16	23	30
Donnerstag	1	8	15	22	29		5	12	19	26	26		3	10	17	24	31
Freitag	2	9	16	23	30		6	13	20	27	27		4	11	18	25	
Samstag	3	10	17	24	31		7	14	21	28	28		5	12	19	26	
Sonntag	4	11	18	25		1	8	15	22	29	29		6	13	20	27	

Karfreitag 10.4., Ostern 12.4./13.4., Tag der Arbeit 1.5.,
Christi Himmelfahrt 21.5., Pfingsten 1./2.6., Fronleichnam 11.6.,
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

Schulferien 2020 in NRW

	Erster Ferientag		Letzter Ferientag
Weihnachten	23.12.2019	-	06.01.2020
Ostern	06.04.2020	-	18.04.2020
Sommer	29.06.2020	-	11.08.2020
Herbst	12.10.2020	-	24.10.2020
Weihnachten	23.12.2020	-	06.01.2021

Finde heraus, was gut für dich ist!

Kalender	2
Über uns	4
Hinweise zur Anmeldung	5
Übersicht Qualifizierungswege	6
Weiterbildungseinrichtung und Qualitätsmanagement	7
Vorstufe	8
Sporthelfer*in Ausbildung	8
1. Lizenzstufe Ausbildungen	9
Basismodul ÜL*in-C/ Trainer*in C/ Jugendleiter*in	9
Aufbaumodul ÜL*in-C/ Trainer*in C/ Jugendleiter*in	9
2. Lizenzstufe Ausbildungen	10
ÜL*in-B - Rehabilitation Basismodul	10
ÜL*in-B - Rehabilitation Aufbaumodul Orthopädie	10
ÜL*in-B - Prävention - Ergänzungsausbildung	11
1. Lizenzstufe Fortbildungen/Lizenzverlängerungen	12
ÜL*in-C - Breitensport	12
2. Lizenzstufe Fortbildungen/Lizenzverlängerungen	17
ÜL*in-B - Rehabilitation	17
ÜL*in-B - Bewegungsförderung	18
Vereinsmanagement	19
Ehrenamtsmanager*in	19
Informationsveranstaltungen	19
Kurz und Gut - Seminare	20
Impressum	21



Sylvia Gante

Leitung der Verbundaußenstelle

02761/94298-00
info@ksb-olpe.org



Henning Peuters

Pädagogische Leitung

02761/94298-20
h.peuters@ksb-olpe.org



Jenifer Wacker

Pädagogische Mitarbeiterin

02761/94298-11
j.wacker@ksb-olpe.org



Sibylle Zöllner

Verwaltungsmitarbeiterin
Kreis Olpe

02761/94298-00
info@ksb-olpe.org



Christian Janusch

Verwaltungsmitarbeiter
Kreis Siegen-Wittgenstein

0271/41115
info@ksb-siegen-wittgenstein.de

HINWEISE ZUR ANMELDUNG

Anmeldungen bitte über das Internet unter:
www.sportangebote-olpe.de
oder
www.sportangebote-siegen.de

Alternativ können Anmeldebögen in den Geschäftsstellen der Kreissportbünde abgeholt oder angefordert werden.

Der günstigere Preis gilt für Anmeldungen aus Mitgliedsvereinen der Kreissportbünde Olpe und Siegen-Wittgenstein e.V..

Alle Maßnahmen werden in Veranalterschaft des Sportbildungswerkes des Landessportbundes NRW Verbundaußenstelle Olpe / Siegen-Wittgenstein durchgeführt. Der Träger der Maßnahmen ist der Landessportbund NRW.

Weitere Informationen zu den Qualifizierungswegen sowie zu weiteren Fortbildungen / Workshops erhalten Sie in den Geschäftsstellen der jeweiligen Kreissportbünde.

Hinweis: Terminänderungen vorbehalten. Aktuelle Termine sind Online einzusehen.

Kreissportbund
Olpe e.V.

Geschäftsstelle:
Kolpingstr. 14
57462 Olpe
Postanschrift:
Postfach 1547
57445 Olpe
Tel.: 02761-94298 00
Fax: 02761-94298 29
info@ksb-olpe.org
www.ksb-olpe.org

Sportjugend:
Tel.: 02761-94298 22
Fax: 02761-94298 29
info@sportjugend-olpe.org



Kreissportbund
Siegen-Wittgenstein e.V.

Geschäftsstelle:
Bismarckstr. 45
57076 Siegen
Postanschrift:
Postfach 210422
57028 Siegen
Tel.: 0271-41115
Fax: 0271-2337977
info@ksb-siegen-wittgenstein.de
www.ksb-siegen-wittgenstein.de

Sportjugend:
Tel.: 0271-41115
Fax: 0271-2337977
info@die-sportjugend.de



QUALIFIZIERÜBERSICHT LANDESSPORTBUND NRW/SPORTJUGEND NRW

Übungsleiter/-in-B Kinder- und Jugendsport	Übungsleiter/-in-B	Übungsleiter/-in-B Rehabilitation Erwachsene
Bewegungsförderung in Verein und Kita	Abenteuer- und Erlebnissport 70 LE	Rehabilitation Neurologie 75 LE
	Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen 96 LE	Rehabilitation Innere Medizin 105 LE
60 LE	Prävention Allgemeine Gesundheitsförderung 83 LE	Rehabilitation Orthopädie 90 LE
		Rehabilitation Geistige Behinderung 75 LE
		Rehabilitation Sport in der Krebsnachsorge 45 LE
		Basismodul 15 LE

2. Lizenzstufe B

JuLeiCa*

Übungsleiter/-in-C Breitensport

Aufbaumodul Kinder und Jugendliche	Aufbaumodul sportartübergreifend	Aufbaumodul Schwerpunkt Ältere
... wenn Sie eine Breitensportgruppe mit Kindern oder Jugendlichen betreuen wollen.	... wenn Sie eine Breitensportgruppe mit Personen unterschiedlichen Alters betreuen wollen.	... wenn Sie eine Breitensportgruppe mit Älteren betreuen wollen.
90 LE	90 LE	90 LE

1. Lizenzstufe C

Übungsleiter/-in-C, Trainer/-in-C/Jugendleiter/-in

Basismodul ... wenn Sie in die Ausbildung Übungsleiter/-in, Trainer/-in-C, Jugendleiter/-in einsteigen wollen. 30 LE

JuLeiCa*

Sport Helfer/-in I und II *2

... wenn Ihr als junge Engagierte
(13 - 17 Jahre) Sportangebote betreuen wollt.

2x 30 LE

Vorstufe

WEITERBILDUNGSEINRICHTUNG UND QUALITÄTSMANAGEMENT

Das SportBildungswerk arbeitet auf der gesetzlichen Grundlage des Weiterbildungsgesetzes („WbG“) des Landes NRW aus dem Jahre 1975. Dieses Gesetz regelt und fördert die Weiterbildung in NRW mit dem Ziel, auch nach der ersten Bildungsphase in Kindertagesstätten, Schulen, Ausbildungen und Hochschulen allen Bürgerinnen und Bürgern des Landes Bildungschancen zu ermöglichen. Unsere Qualifizierungsangebote (ausgenommen Sporthelferausbildungen) sind somit nach dem Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Stetige Weiterentwicklung im Sinne der Verbesserung unserer Arbeit für den Kunden ist unser Bestreben. Dabei finden wir Unterstützung durch das sogenannte EFQM-Modell (European Foundation for Quality Management - Modell) zur eigenen Bewertung unserer Organisation bzw. unseres Managements. Auf Basis dieser Bewertung können konkrete Verbesserungspotentiale abgeleitet werden. Die EFQM unterstützt diesen stetigen Verbesserungsprozess und bietet einen umfangreichen Managementrahmen, der von mehr als 30.000 Organisationen in Europa genutzt wird. Sie strukturiert und misst die Unternehmensqualität, ermöglicht einen Gesamtblick auf das Unternehmen und arbeitet für den Enthusiasmus der Mitglieder, ihrer Motivation und der erzielten Ergebnisse. Im SportBildungswerk arbeitet man bereits seit einigen Jahren mit dem EFQM-Modell, mit dessen Hilfe eine stetige Weiterentwicklung geschah und geschieht.



VORSTUFE AUSBILDUNGEN IM KINDER- UND JUGENDBEREICH - SPORHELPER*IN I & II

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 bist zwischen 13 und 17 Jahre alt, bringst Ideen und neue Trends in Spiel-, Sport- und Freizeitangebote ein und gestaltest diese aktiv. Unter Aufsicht und mit fachlicher Begleitung der Übungsleitung führst du selbstständig Stundenanteile oder Projekte und Freizeitaktivitäten mit Kindern oder Gleichaltrigen durch.

11002

MODUL: Sporthelfer*in I
TERMIN: 26./27.09. & 03./04.10.2020 (30 LE)
ORT: Kreuztal
GEBÜHR: 75€ (140€)

11021

MODUL: Sporthelfer*in II
TERMIN: 25./26.09. & 10./11.10.2020 (30 LE)
ORT: Olpe
GEBÜHR: 75€ (140€)

Hinweise:

- Der Nachweis Sporthelfer*in I wird vom Ministerium für Schule und Weiterbildung und dem Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport und den Mitgliedseinrichtungen der anerkannten Landesorganisationen der Weiterbildung in Nordrhein-Westfalen für das Modul E1 anerkannt.
- 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 anerkannt als Basismodul für die ÜL*in-C- /Trainer*in-C- /JL*in-Ausbildung, vorausgesetzt, er ist nicht älter als zwei Jahre.
- Die Teilnahme an einer SH-Fortbildung (8-15 Lerneinheiten) verlängert den Ausweis für die Dauer von zwei Jahren.
- Absolvieren Jugendliche zusätzlich eine Erste-Hilfe-Ausbildung (9 Lerneinheiten), können sie die bundeseinheitliche Jugendleiter*innen-Card (Juleica) online unter www.juleica.de beantragen.



Die Übungsleiter*in-C-Ausbildung gliedert sich in ein Basismodul (30 LE) und ein Aufbaumodul (90 LE). 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 Teilnehmer*innen, also auf deren Selbstverständnis zurückgegriffen. Reflexionsphasen helfen, die Inhalte auf das Vereinsleben und auf sich selbst als zukünftige Leitungsperson zu beziehen.

20002

MODUL: Basismodul
TERMIN: 29./30.06.2020 (Blended learning*)
(kompakt) (30 LE)
ORT: Olpe
GEBÜHR: 65€ (130€)

20003

MODUL: Basismodul
TERMIN: 22./23.08. & 29./30.08.2020 (30 LE)
ORT: Siegen
GEBÜHR: 65€ (130€)

21152

MODUL: Aufbaumodul
TERMIN: 10.-13.10.; 31.10./01.11. &
14./15.11.2020 (90 LE) (Blended learning*)
ORT: Attendorn
GEBÜHR: 175€ (390€)

21153

MODUL: Aufbaumodul
TERMIN: 05./06.09.; 19./20.09.; 03./04.10.;
07./08.11. & 14./15.11.2020 (90 LE)
(Blended learning*)
ORT: Siegen
GEBÜHR: 175€ (390€)

* Blended-Learning bedeutet, dass es neben den Präsenzphasen auch online-gestützte Lernphasen gibt.

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. Erst nach Absolvierung beider Teile und dem Erste-Hilfe-Nachweis wird die Übungsleiter*in-C-Lizenz erteilt.
- Die ÜL*in C Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer Fortbildung im Umfang von 15 Lerneinheiten um jeweils 4 Jahre verlängert.

2. LIZENZSTUFE ÜBUNGSLEITER*IN - B REHABILITATION BASISMODUL UND AUFBAUMODUL ORTHOPÄDIE

Der Einstieg in die Rehabilitationsausbildungen

Die Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe Sport in der Rehabilitation beginnt mit dem Basismodul Rehabilitation Erwachsene. Dieses 15 Lerneinheiten umfassende Basismodul ist standardisierter Bestandteil der Gesamtbildung und muss zwingend vor einem Aufbau- modul absolviert werden.

Es beinhaltet die in allen Ausbildungsgängen Rehabilitation identischen Themen unter Berücksichtigung der profilspezifischen Besonderheiten.

Mit dem Abschluss des Basismoduls 2. Lizenzstufe Erwachsene Sport der Rehabilitation wird noch keine Lizenz erworben.

36000

TITEL: REHABILITATION ERWACHSENE
BASISMODUL

TERMIN: 21./22.11.2020 (15 LE)

ORT: Olpe

GEBÜHR: 80€ (160€)

**Nachhol-
termin!**



Aufbaumodul Orthopädie (90 Lerneinheiten)

In dem Angebotsbereich „Orthopädie“ werden die Möglichkeiten des Sports und seine Bedeutung für eine gesundheitsförderliche Lebensführung sowie zur Krankheitsverarbeitung bei orthopädischen Erkrankungen genutzt. Sie verhelfen den von einer orthopädischen Erkrankung betroffenen Menschen zu neuem Selbstvertrauen und zu neuer Lebensfreude.

36010

TITEL: REHABILITATION AUFBAUMODUL
ORTHOPÄDIE

TERMINE: ab Januar 2021 (90 LE)

ORT: Olpe

GEBÜHR: 490€ (940€)

Hinweise:

- Die Ausbildungen müssen innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein.
- Die Lizenz „Rehabilitation Orthopädie“ 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.

2. LIZENZSTUFE ÜBUNGSLEITER*IN - B SPORT IN DER PRÄVENTION ERGÄNZUNGSAUSBILDUNG

Plätze
frei!

Ergänzungsausbildung zum Erwerb der Lizenzen:

Sport in der Prävention, Profil: Haltungs- und Bewegungssystem und/oder Herz-Kreislaufsystem

Übungsleiter*innen Prävention, die bisher eine Lizenz in diesen Profilen oder im Profil Gesundheitstraining für Ältere besitzen, haben die Möglichkeit, durch den Besuch des Ergänzungsmoduls Prävention die (fehlende/-n) Lizenz/-en Haltungs- und Bewegungssystem oder/und Herz-Kreislaufsystem zu erwerben.

Ein Mehrwert des Ergänzungsmoduls ist es, dass die Übungsleiter*innen nach Abschluss der Ausbildung deutlich vereinfachte Zugangswege zur Anerkennung bezuschussungsfähiger Präventionsangebote erhalten.

In den Bereichen „Allgemeine Kräftigung“ und „Allgemeine Ausdauerförderung“ werden sie im Rahmen der Ausbildung in mindestens zwei ausgearbeitete und anerkannte Kurskonzepte eingewiesen.

35010

TITEL: ERGÄNZUNGSAUSBILDUNG
PRÄVENTION

TERMIN: 19./20.09.; 10./11.10.&
24./25.10.2020 (60 LE)

ORT: Siegen

GEBÜHR: 250€ (480€)

Inhalte:

- Informationen zum Gesundheitsverständnis des LSB NRW und dessen Umsetzung in SPORT PRO GESUNDHEIT-Kursen
- Allgemeine, gesundheitsorientierte Praxis-Grundlagen: Wahrnehmungsförderung, Ausdauerförderung, Mobilisation, Dehnung, Kräftigung, sportnahe Entspannungsformen
- Funktionalität in gesundheitssportlichen Aktivitäten
- Handlungs- und Effektwissen zu Gesundheit, Gesundheitsförderung und Vermeidung von Bewegungsmangel
- Didaktik/Methodik im Gesundheitssport, Anleitung von Übungen, Reflexionsphasen, Förderung der Gestaltungsfähigkeit
- Belastungsdosierung über das subjektive Belastungsempfinden
- Erarbeitung, Durchführung und Reflexion von Praxisbeispielen
- Informationen zur Bezuschussungsfähigkeit gemäß §§ 20 und 20a SGB V durch die Krankenkassen

Hinweise:

- Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodexes erhalten Sie die ÜL-B Lizenzen Sport in der Prävention in den Profilen: Gesundheitstraining für das Haltungs- und Bewegungssystem und Gesundheitstraining für das Herz-Kreislaufsystem.
- Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer Fortbildung Sport in der Prävention im Umfang von 15 Lerneinheiten um jeweils 4 Jahre verlängert.

22001

TITEL: ERLEBNISPÄDAGOGIK DIREKT
VOR DER HAUSTÜR
TERMIN: 12./13.09.2020 (15 LE)
ORT: Freudenberg
GEBÜHR: 50€ (100€)

INFO: In diesem Kurs bekommen die Teilnehmer*innen Anregungen all das zu nutzen, was die Umgebung so bietet: einen Schulhof, den unattraktiven Vorplatz der Turnhalle, eine Wiese, Waldwege oder ein Waldstück in der Nähe. All das bietet unendliche Möglichkeiten, um ein spannendes Angebot zu gestalten, Geschichten mit Leben zu füllen, die Natur zu integrieren und mit wenig Material viel zu erleben. Durch die richtige Auswahl an Spielen können die ÜL*innen ihren Gruppen eine erlebnisreiche Zeit bieten.

23171

TITEL: ERSTE HILFE BEI
SPORTVERLETZUNGEN
TERMIN: 19.09.2020 (9 LE)
ORT: Siegen
GEBÜHR: 30€ (60€)

23172

TITEL: ERSTE HILFE BEI
SPORTVERLETZUNGEN
TERMIN: 20.09.2020 (9 LE)
ORT: Drolshagen
GEBÜHR: 30€ (60€)

INFO: Aktuell bietet das Sportbildungswerk in Kooperation mit der DLRG und dem DRK standardisierte Fortbildungen mit dem Titel „Erste Hilfe bei Sportverletzungen“ mit 9 Lerneinheiten an. Diese Fortbildung kann zur Lizenzverlängerung der ÜL*in-C-Lizenz des Landessportbundes NRW angerechnet werden.

22701

TITEL: ABWECHSLUNGSREICHE
KOORDINATIONSFÖRDERUNG
TERMIN: 19.09.2020 (8 LE)
ORT: Wenden
GEBÜHR: 30€ (60€)

Nachhol-
termin!

INFO: Koordination ist wichtig - sowohl im Alltag als auch beim Sport. Durch Koordination werden Bewegungen ökonomischer, Bewegungsabläufe sicherer, die Haltung kann verbessert und Verletzungen können vorgebeugt werden.

In dieser Fortbildung lernen die Teilnehmer*innen unterschiedliche Formen der Koordination kennen und wie man sie für den Alltag und Sport und bei verschiedenen Altersgruppen trainieren kann.

TIPP: Kombination mit Kurs **23172** oder **22704**

1. LIZENZSTUFE ÜL*IN-C FORTBILDUNGEN LIZENZVERLÄNGERUNGEN

22101

TITEL: WASSERGEWÖHNUNG FÜR
KLEINKINDER (3-5 JAHRE)
TERMIN: 19.09.2020 (8 LE)
ORT: Olpe
GEBÜHR: 40€ (70€)*

INFO: Eine optimale Wassergewöhnung schafft die Voraussetzung für den späteren Schwimmkurs. Erst wenn einige Grundfähigkeiten beherrscht und die Eigenschaften von Wasser erlebt werden, ist das Erlernen und Umsetzen richtiger Schwimmbewegungen möglich. In der Fortbildung werden die verschiedenen Teilbereiche der Wassergewöhnung anhand von spielerischen Übungs- und Bewegungsformen vorgestellt und selbst erfahren. Dabei kommen die unterschiedlichsten Materialien zum Einsatz, um für die Kinder eine Welt zu schaffen, in der sie gerne lernen und sich sicher fühlen. Je besser die Wassergewöhnung eines Kindes gelingt, desto besser erlernt es im Anschluss das Schwimmen.

* Eintritt ins Schwimmbad ist in der Gebühr enthalten

TIPP: Kombination mit Kurs **23172** oder **22704**



22704

TITEL: AQUAFIT FÜR ERWACHSENE
TERMIN: 20.09.2020 (8 LE)
ORT: Olpe
GEBÜHR: 40€ (70€)*

INFO: Neben dem Ausdauertraining an Land bietet auch Wasser die Möglichkeit, sein Herz-Kreislauf-System zu stärken und somit seine konditionellen Fähigkeiten zu verbessern. Hierbei unterstützen die besonderen Eigenschaften dieses Elements.

Im Rahmen der Fortbildung werden die theoretischen und methodischen Kenntnisse vermittelt, die für die Gestaltung eines ganzheitlichen und gesundheitsfördernden Trainingsprogramm im Wasser notwendig sind. Der Einsatz von verschiedenen Materialien sorgt für Abwechslung und neue Belastungsformen. Während der Einheit soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen.

* Eintritt ins Schwimmbad ist in der Gebühr enthalten

TIPP: Kombination mit Kurs **22701** oder **22101**

ANMELDUNGEN UNTER:
WWW.SPORTANGEBOTE-OLPE.DE

22700

TITEL: VERÄNDERE DEINE STUNDE -
HIIT - INTERVALLTRAINING
TERMIN: 07.11.2020 (8 LE)
ORT: Siegen
GEBÜHR: 30€ (60€)

Nachho
termin!

INFO: In dieser Fortbildung erhalten die Teilnehmer*innen neue Impulse für ihre Stunde, ohne dass sie viel Vorbereitung investieren müssen. Bekannte Übungen werden effizient in Intervalle verpackt und der Gruppe angepasst. Durch verschiedene Abwandlungen der Übung kann jedes Fitnesslevel integriert werden und der/die Übungsleiter*in wird allen Teilnehmer*innen gerecht.

23152

TITEL: ERSTE HILFE BEI
SPORTVERLETZUNGEN
TERMIN: 07./08.11.2020 (15 LE)
ORT: Drolshagen
GEBÜHR: 50€ (100€)

INFO: In diesem Lehrgang lernen Sie die typischen Verletzungen im Sportbereich kennen. Sie besprechen die Maßnahmen, um Verletzungen zu vermeiden und lernen, wie Sie erlittene Verletzungen fachmännisch versorgen können.

22705

TITEL: RÜCKEN-/CORE-TRAINING
TERMIN: 14.11.2020 (8 LE)
ORT: Wenden
GEBÜHR: 30€ (60€)

INFO: Über 80 % der Erwachsenen haben „Rücken“ im Laufe eines Jahres. Ursachen sind häufig Fehlhaltungen, einseitige Belastung und zu schwache Rücken- und Core-Muskulatur. In dieser Fortbildung sollen Aufbau und Zusammenhänge der Rücken- und Core-muskulatur vermittelt werden. Dabei erfahren die Teilnehmer*innen, wie diese Muskulatur mit und ohne Hilfsmitteln trainiert und gekräftigt werden kann, um so Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern.

TIPP: Kombination mit Kurs 22702



ANMELDUNGEN UNTER:
WWW.SPORTANGEBOTE-OLPE.DE

1. LIZENZSTUFE ÜL*IN-C FORTBILDUNGEN LIZENZVERLÄNGERUNGEN

22702

TITEL: EINFÜHRUNG INS KRAFTTRAINING
MIT KETTLEBELLS

TERMIN: 15.11.2020 (8 LE)

ORT: Wenden

GEBÜHR: 30€ (60€)

**Nachhol-
termin!**

INFO: Das Kraftausdauertraining mit Kettlebells ist ein neuer Trend im Fitness-Bereich. In dieser Fortbildung werden wissenswerte Grundlagen und der richtige Umgang mit den Geräten vermittelt. Zudem werden unterschiedliche Kursstundenkonzepte erarbeitet. Beim Training mit den Kettlebells handelt es sich um ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem größere Muskelgruppen angesprochen werden. Die Kugelhandel mit Griff (= Kettlebell) als freies Gewicht ermöglicht Schwung-, Drück- und Halteübungen zur Stärkung der Muskelkraft.

TIPP: Kombination mit Kurs **22705**



22706

TITEL: BEWEGUNGSKÜNSTLER GELENKE - 1

TERMIN: 21.11.2020 (8 LE)

ORT: Siegen

GEBÜHR: 30€ (60€)

22707

TITEL: BEWEGUNGSKÜNSTLER GELENKE - 2

TERMIN: 22.11.2020 (8 LE)

ORT: Siegen

GEBÜHR: 30€ (60€)

INFO: 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.

Schwerpunkt Tag 1.: Wirbelsäule / Schultergelenk / Hüftgelenk

Schwerpunkt Tag 2.: Kniegelenk / Fußgelenk

TIPP: Kombination der Kurse **22706 & 22707**

HINWEIS: Fortbildungen können auch separat gebucht werden.

22708

TITEL: MATERIAL & STEP AEROBIC
CHOREO MIX
TERMIN: 28.11.2020 (8 LE)
ORT: Attendorn
GEBÜHR: 30€ (60€)

INFO: Choreographien aus Squats, Kicks, Plank & Co? Und das noch kombiniert mit Tüchern, Minibands, Reifen oder Drumsticks? Keine durchlaufende Step-Aerobic Musik, sondern einzelne Lieder, die du selbst bestimmen kannst. Das klassische Zählen fällt weg, denn nur die Länge der Liedsequenzen bestimmt, wie viele Einheiten wiederholt werden.

22501

TITEL: ACHTSAMKEIT -
DIE POWER AUS DEM INNEREN
TERMIN: 05./06.12.2020 (15 LE)
ORT: Olpe
GEBÜHR: 50€ (100€)

INFO: In diesem Kurs werden verschiedene Achtsamkeitstechniken geschult, die auch an die Teilnehmer*innen in den Übungsstunden weitergegeben werden können. Eine Fortbildung zur Entschleunigung, Wahrnehmung, Selbsterkenntnis und natürlich der eigenen Anwendung und Weitergabe an andere.



FÜR EINE LIZENZVERLÄNGERUNG WERDEN
15 LERNEINHEITEN (LE) BENÖTIGT.
ALTERNATIV SIND AUCH 2 x 8 LE MÖGLICH.

2. LIZENZSTUFE ÜL*IN-B FORTBILDUNGEN REHABILITATION LIZENZVERLÄNGERUNGEN

36662

TITEL: ALLTAGSBEWEGUNGEN
PROFIL: Orthopädie, Innere Medizin & Neurologie
TERMIN: 15./16.08.2020 (15 LE)
ORT: Olpe
GEBÜHR: 70€ (140€)

INFO: Alltagsbewegungen fördern und stabilisieren. Die Aktivitäten des täglichen Lebens sind die Tätigkeiten, die ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Diese zu fördern und zu stabilisieren ist eines der wichtigsten Ziele des Rehasports, der Alltagsbezug der Übungen muss in jeder Rehabilitationsstunde hergestellt werden.

36660

TITEL: STURZPROPHYLAXE
PROFIL: Orthopädie, Innere Medizin & Neurologie
TERMIN: 14./15.11.2020 (15 LE)
ORT: Siegen
GEBÜHR: 70€ (140€)

**Nachhol-
termin!**

INFO: Neben der Kraft und der Ausdauer zählt die Schulung des „dynamischen Gleichgewichts“ zu den Hauptinhalten der Sturzprophylaxe. Der zentrale Risikobereich für Stürze ist der Gang (Einbußen der motorischen Qualität, wie Gehgeschwindigkeit, Schrittlänge, seitliche Abweichung und Schritthöhe). Daneben spielen die psychischen Faktoren wie Depressionen und Angst vor Stürzen eine ebenso große Rolle. Die meisten Stürze ereignen sich bei Bewegungsaktivitäten und stehen ursächlich im Zusammenhang mit der Einschränkung der motorischen Leistungsfähigkeit. Es gibt sportliche Aktivitäten, die eine besonders enge Beziehung zur Sturzprophylaxe aufweisen. Das ergibt sich aus der spezifischen Belastungsstruktur dieser Aktivitäten (z.B. das Tanzen). Es gilt, Bewegungen anzubieten, die mit einer ständigen Verlagerung des Schwerpunktes einhergehen (Schrittwechsel, Richtungswechsel, usw.) und damit das dynamische Gleichgewicht schulen.

36521

TITEL: AUFWÄRM- UND AUSKLANGPHASEN
IM WASSER
PROFIL: Orthopädie
TERMIN: 14.11.2020 (8 LE)
ORT: Olpe
GEBÜHR: 50€ (90€)*

INFO: Aufwärm- und Ausklangphasen im Bewegungsbad können einen wichtigen Teil dazu beitragen, Ziele auf allen Ebenen (kognitiv, emotional, psychisch, sozial) im Rehabilitationssport zu erreichen. Diese Fortbildung soll einen Teil dazu beitragen, das häufige „Laufen im Kreis“ zu durchbrechen und Impulse geben, die auch von „Spielmuffeln“ angenommen werden. Zum Einsatz kommen typische Geräte, die im Hallenbad zu finden sind (Poolnudeln, Bälle, Hanteln, Bretter...) sowie ein bis zwei Mitbringsel.

* Eintritt ins Schwimmbad ist in der Gebühr enthalten

31102

TITEL: FIT WIE EIN TURNSCHUH
TERMIN: 28.11.2020 (8 LE)
ORT: Siegen
GEBÜHR: 40€ (80€)

INFO: Konditionelles Training kann Kindern richtig Spaß machen, wenn es kindgerecht mit motivierenden Bewegungsideen „verpackt“ wird und jedem Kind Erfolgserlebnisse ermöglicht. In dieser Fortbildung werden Bewegungsbeispiele für ein effektives Übungstraining konsequent mit methodischen Prinzipien wie Differenzierung und Individualisierung umgesetzt, um so allen Kindern einer Gruppe Erfolgserlebnisse und Bewegungsfreude zu ermöglichen.



ANMELDUNGEN UNTER:
WWW.SPORTANGEBOTE-OLPE.DE

VEREINSMANAGEMENT EHRENAMTSMANAGER*IN AUFBAUMODUL & KOSTENLOSE INFOVERANSTALTUNGEN

Wer kann die Kindersportgruppe übernehmen? Wie können wir Personen finden, die uns bei unserer Arbeit unterstützen? Wie können Eltern und Mitglieder für ein Ehrenamt gewonnen werden? Wie können wir Ehrenamtliche fördern? Wie können Aufgaben umverteilt werden? Wie sollen wir das alles noch schaffen? Diese und viele ähnliche Fragestellungen stehen immer wieder im Mittelpunkt der Vereinsarbeit.

46418

TITEL: EHRENAMTSMANAGER*IN
AUFBAUMODUL
TERMIN: 12.09.2020 (15 LE)
ORT: Siegen

**Nachhol-
termin!**

Die Zertifikatsausbildung „Ehrenamtsmanager*in“ ist aufgebaut in ein Basis- und Aufbaumodul. Das Basismodul ist zwingende Voraussetzung zur Teilnahme am Aufbaumodul. Das Aufbaumodul wird im Blended-Learning-Format durchgeführt. Dies bedeutet, dass es neben den Präsenzphasen auch online-gestützte Lernphasen gibt.

Inhalte:

- Wie können neue Ehrenamtliche gewonnen und an den Sportverein gebunden werden?
- Welche Dinge müssen dafür verändert werden?
- Wie kann ein Einstieg in ein Ehrenamt vereinfacht werden?
- Welche Rolle hat ein*e Ehrenamtsmanager*in im Verein?
- Wo liegen Aufgabenschwerpunkte im Verein?
- Welche Aufgaben können umverteilt werden?
- Wie kann Anerkennung und Unterstützung für ehrenamtliche Tätigkeit aussehen?
- Wie kann die Weiterentwicklung von Ehrenamtlichen organisiert werden?
- Welche Rolle spielt die Verabschiedung von Ehrenamtlichen?

47508

TITEL: INFOVERANSTALTUNG
MODERNE ORGANISATIONS-
STRUKTUREN FÜR SPORTVEREINE
TERMIN: 30.09.2020 (3 LE)
ORT: Olpe

INFO: Die Rahmenbedingungen für Vereine werden immer komplexer und schwieriger. Die Bereitschaft zum ehrenamtlichen Engagement im Verein ist rückläufig. Die Anforderungen hinsichtlich Recht, Steuern und Sozialversicherung steigen stetig an. Veränderte Freizeit- und Berufswelt, Trendsportarten, kommerzielle Mitbewerber, Mitgliederschwund, Kostensteigerungen - der Druck, der auf den Sportvereine lastet, ist enorm. Die Vereinsführung ist vor diesem Hintergrund im Rahmen der tradierten Vereinsstrukturen vielfach nicht mehr zu bewältigen. Die Herausforderungen der Gegenwart und Zukunft können nicht mit Instrumenten der Vergangenheit bewältigt werden. Um den Verein zukunftsfest zu machen, empfiehlt sich ein Umdenken mit strategischer Ausrichtung.

45120

TITEL: SOCIAL MEDIA - CHANCEN FÜR
SPORTVEREINE IM WEB 2.0
TERMIN: 24.09.2020 (4 LE)
ORT: Siegen

INFO: Das Thema Social-Media hat in den vergangenen Jahren eine rasante Entwicklung durchlebt und ist damit sicherlich nicht nur eine Modeerscheinung. Für viele Menschen gehört die Nutzung von Social-Media schon zum täglichen Leben dazu, doch nutzen Sie diese Instrumente auch schon in Ihrem Verein? Kennen Sie die Chancen von Facebook, Twitter, Youtube & Co., die sich für Ihren Verein ergeben? 78 % aller Konsumenten vertrauen der Meinung ihres Sozialen Umfelds. Social-Media verändert das Kommunikationsverhalten der Menschen - verpassen Sie nicht die Möglichkeit mit geringem Aufwand einen großen Teil der Zielgruppe Ihres Vereins anzusprechen!

45500

TITEL: ACHTSAM STATT NEUNMALKLUG –
DAMIT AUSGRENZUNG IM
SPORT(VEREIN) KEINE CHANCE HAT!
TERMIN: 18.11.2020 (4 LE)
ORT: Olpe

INFO: Der öffentliche Diskurs in Deutschland hat sich verändert. Viele Menschen sind aufgrund der gesellschaftlichen Veränderungen verunsichert, manche offenbaren diskriminierende bis menschenverachtende Positionen. Die Debatten um Neuzugewanderte sind nur das herausragende Beispiel dieser Entwicklung, die vor dem organisierten Sport (natürlich) nicht Halt macht. Es kam und kommt sogar vor, dass besonders engagierte Vereinsmitglieder oder Vorstände aufgrund ihrer weltoffenen Art angefeindet werden.



ANMELDUNGEN UNTER:
WWW.SPORTANGEBOTE-OLPE.DE

Impressum

Aus- und Fortbildung im Sport 2020

Herausgeber

SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V.

Friedrich-Alfred-Straße 25

47055 Duisburg

Vorstand: Wolfgang Jost, Klaus Lang, Martin Wonik

Telefon: 0203 7381-769

Fax: 0203 7381-3769

E-Mail: bildungswerk@blsb-nrw.de

VR 1919 Amtsgericht Duisburg

Ust-IdNr. DE813879655

Außenstelle

Redaktionsleitung der Verbundaußenstelle:

Jenifer Wacker

E-Mail: j.wacker@ksb-olpe.org

Tel.: 02761/94298-11

Außenstelle:

Verbundaußenstelle Olpe/Siegen-Wittgenstein

Kolpingstraße 14

57462 Olpe

Stand

06/2020

Auflage

digital

Bildnachweise:

© Sportbildungswerk © Bilddatenbank Landessportbund NRW e.V.