Aus– und Fortbildungen 2022

KSB Celle
KSB Harburg-Land
Sportbund Heidekreis

Inhaltsverzeichnis

Das Drücken der „STRG“-Taste und der gleichzeitige Klick auf den Titel führt direkt zur entsprechenden Ausschreibung.

Informationen	4
Anmeldung	5
Coretraining - mit sich im Gleichgewicht	6
Stabil und Standfest	7
Sport mit Kindern, aber sicher	8
Lach-Yoga	9
Rückentraining	10
Faszien-Fitness	11
Functional Fitness	12
Starke Muskeln, wacher Geist	13
Sport und Inklusion	14
Juleica-Fresh up	15
Das Mini-Sportabzeichen	16
Unterwegs mit dem Fitness-Rucksack	17
Der spannende Heimweg	18
Das deutsche Sportabzeichen im Blended Learning Format	19
Das deutsche Sportabzeichen	20

Inhaltsverzeichnis

Das Drücken der „STRG“-Taste und der gleichzeitige Klick auf den Titel führt direkt zur entsprechenden Ausschreibung.

Erlebnis Natursport	21
Bewegt in kleinen Räumen	22
Green Care - Naturnahe Bewegung für Menschen mit Demenz	23
Alles eine Frage der Körperwahrnehmung	24
Trainieren mit dem Elastiband	25
Psychomotorische Bewegungsangebote	26
Ballschule	27
Organisation von Turnierspielen	28
Juleica Fresh-up	29
Sport und Inklusion	30
Bewegen mit Hochaltrigen	31
Online-Fortbildungen in der Übersicht	32
ÜL C Ausbildung	33
Hinweise und Adressen der Sportbünde	35

Informationen

In dieser Broschüre finden sich die **Fortbildungen** für Übungsleitende. Sie sind alle zur **Verlängerung der Lizenz ÜL C Breitensport (**sportartübergreifend) anerkannt .

Weitere Anerkennungen sind wie folgt gekennzeichnet:

Diese Fortbildungen sind auch für den **C 50**- Flexbereich der **ÜL C Ausbildung** anerkannt.

Diese Fortbildungen sind zur Verlängerung der Lizenz **ÜL B** Breitensport (Prävention) anerkannt.

Diese Fortbildungen sind zur Verlängerung der Juleica anerkannt.

Weitere Kennzeichnungen

LQZ	sind kostenfreie Fortbildungen für Lehrer, Erzieher und ÜL im Rahmen des Aktionsprogramms „Lernen braucht Bewegung“.
LE	Lerneinheiten

Diese Fortbildung wird im Blendend Learning Format angeboten. Zum einen werden Aufgaben online in freier Zeiteinteilung bearbeitet, zum anderen findet eine Präsenzveranstaltung vor Ort statt.

Anmeldung

Die **Anmeldung** erfolgt über das Bildungsportal des LSB Niedersachsen. (**https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/**).
Es gelten die dort angegebenen AGBs.

Für jeden Lehrgang ist eine **verbindliche** Anmeldung erforderlich.
Die bei der jeweiligen Fortbildung hinterlegten Links führen mittels Drücken der STRG-Taste und Klick auf das Wort „Anmeldung“ direkt dorthin.

Jede Anmeldung wird innerhalb weniger Tage bestätigt. Dies erfolgt nur per E-Mail. Ca. eine Woche vor Lehrgangstermin erhalten alle TN die aktuellen Informationen zur Veranstaltung.

Die hier aufgeführten Fortbildungen und Ausbildungen werden ohne Übernachtung angeboten. Bei Bedarf sollten die Teilnehmenden sich eigenverantwortlich darum bemühen und bekommen im Nachgang bis max. 44,- € erstattet.

Coretraining -...

05.03.22

09.30-13.30 Uhr (5 LE)

Hanstedt

15,- €

Jessica Streich

Nr.: 2\27\21235

...mit sich im Gleichgewicht

Der Begriff Core bedeutet soviel wie „Kern“ und Mitte“. Bei den Core-Übungen werden sowohl die Körpermitte als auch der gesamte Rumpf trainiert. Die einzelnen sportiven Übungen werden funktionell eingesetzt, um Bewegungen im Alltag umzusetzen, sportliche Bewegungsabläufe zu optimieren und eine langfristige Verbesserung der Körperstabilität zu erreichen. Das steigert die Leistungsfähigkeit und ist eine optimale Verletzungsprävention.

In der Fortbildung werden wir verschiedene Trainingsgeräte nutzen wie z.B. Lang- oder Kurzhanteln, TRX-Trainer, Medizinbälle oder Seile. Auf Dauer stellt sich ein Bewusstsein für den Körper ein, das auch das Wohlbefinden positiv beeinflusst. Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung

Stabil und Standfest

05.03.22

14.00-18.00 Uhr (5 LE)

Hanstedt

15,- €

Daniela Hartwig

Nr.: 2\27\21239

Um sich im Alter gut bewegen zu können, braucht es zum einen Stabilität und zum anderen ein gewisses Kraftniveau im Beinbereich und in der Körpermitte. Viele praktische Übungen von der Körperwahrnehmung bis zur Kräftigung zeigen, wie ältere Menschen ihre Mobilität durch gezieltes Training bewahren und ihre Bewegungssicherheit erhalten können

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung

Sport mit Kindern ...

22.03.2022

16.00-19.15 Uhr (4 LE)

Celle

Kostenfrei/ LQZ

Gundula Schuermann

Nr.: 2/32/19235

… aber sicher!

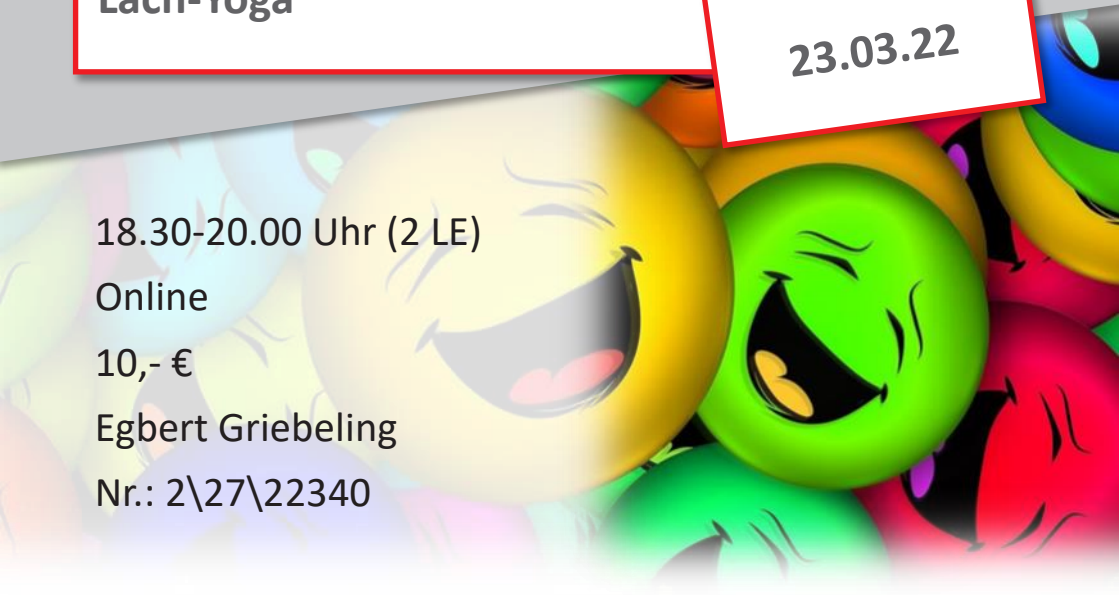
Das Abenteuer in der Turnhalle - Wie werden interessante und waghalsige Gerätelandschaften für Kinder im Vorschulalter sicher aufgebaut, so dass keine Verletzungsgefahr besteht.
Gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende und Lehrkräfte/Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter/ Erzieherinnen und Erzieher.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung und zur Verlängerung der Juleica anerkannt.

Anmeldung

Lach-Yoga

23.03.22



18.30-20.00 Uhr (2 LE)

Online

10,- €

Egbert Griebeling

Nr.: 2\27\22340

Das heiterste Gesundheitsprogramm der Welt

Lachen macht gesund! In diesem Online-Seminar erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Lachen und lernen Lachyoga kennen. Das "grundlose Lachen" wurde von dem Allgemeinmediziner Dr. Kataria 1995 erfunden und eroberte schnell die ganze Welt. An der Universität Münster hat man herausgefunden, dass Lachyoga genauso die Rumpfmuskulatur beansprucht wie klassisches Bauchmuskeltraining. Erfahren und erleben Sie diese einzigartige Methode und machen Sie sich auf einen Muskelkater gefasst.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung

Rückengerecht

26.03.22

09.00-16.00 Uhr (8 LE)

Stelle

30,- €

Swen Gläser

Nr.: 2\27\21243

Im Büro, beim Essen oder auf dem Sofa: wir sitzen zu viel und das tut dem Rücken nicht gut. Daher ist es wichtig, sich um den Rücken zu kümmern: ihn zu kräftigen, ihn geschmeidig zu halten und die Wahrnehmung zu stärken.
In der Fortbildung wird in einem Mix aus Theorie und Praxis ein zeitgemäßes, gesundheitsorientiertes Rückentraining vorgestellt. Dazu gibt es bewährte Hilfen, um den Rücken auch im Alltag fit zu halten.

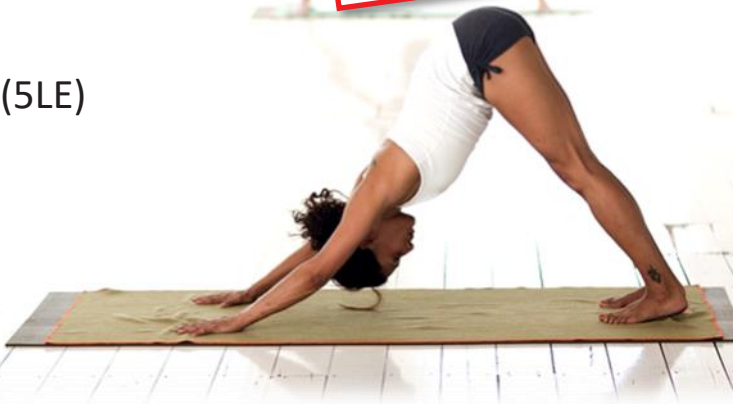
Die Fortbildung ist zur Verlängerung der ÜL B „Prävention“ anerkannt.

B

Anmeldung

Faszien-Fitness..

23.04.22



09.30-13.30 Uhr (5LE)

Winsen/ Luhe

15,- €

Stephanie Böse

Nr.: 2\27\21247

….und neues Dehnen

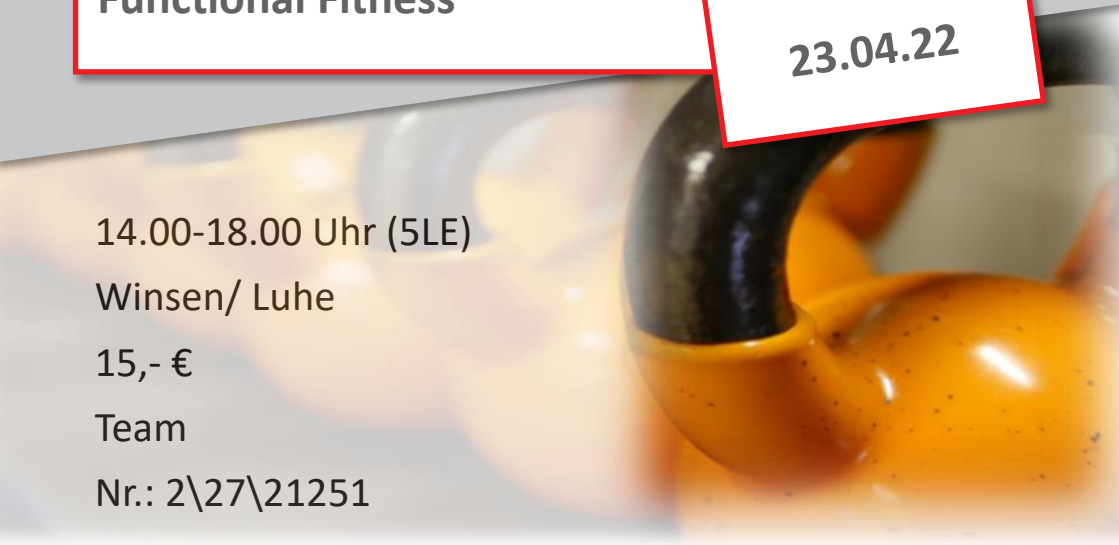
Das Thema Dehnen ist immer noch mit vielen Fragezeichen belegt: Wie wird gedehnt? Statisch oder dynamisch? Isoliert oder in Muskelketten? Welchen Einfluss hat unser Gehirn auf die Beweglichkeit? Dann kommen noch die Faszien dazu. Was sind sie? Was machen sie? Was brauchen sie? Was genau ist Faszientraining? Zudem tauchen neuere Begriffe auf wie Joint mobility und Movement preps. Was verbirgt sich dahinter? Mit diesen Fragen und vielen praktischen Anwendungen werden wir uns in dieser Fortbildung beschäftigen.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung

Functional Fitness

23.04.22



14.00-18.00 Uhr (5LE)

Winsen/ Luhe

15,- €

Team

Nr.: 2\27\21251

Das funktionelle Training beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen und über mehrere Gelenke gehen. Dafür setzen die Übungen vorwiegend auf das Training mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten.
In dieser praxisorientierten Fortbildungen werden vielfältige Übungen u.a. auch mit freien Gewichten wie z.B. Kettlebells vorgestellt.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung

Starke Muskeln, ...

23.04.2022

09.00-18.00 Uhr (10 LE)

Celle

30,- €

Bettina Arasin

Nr.: 2/32/19744

… wacher Geist

Ein von Dr. Bettina Arasin entwickeltes Trainingsprogramm für Kinder mit Konzentrationsauffälligkeiten (ADHS). Es stärkt die Basiskompetenzen von Kindern und macht sie neugierig auf Bewegungserfahrungen. Kinder brauchen für ihre emotionale und kognitive Entwicklung Bewegungsanreize. Je mehr Möglichkeiten sie bekommen, sich auszuprobieren und eine gute Muskulatur aufzubauen, desto besser lernen sie die Aufmerksamkeit zu richten und sich selbst zu steuern. Im Bereich der Konzentration werden durch Bewegungsspiele Anregungen zu ausdauernder Aufmerksamkeitsleistung und zur Bildung von Gedächtnisstrategien gegeben.

Die Fortbildung ist zur Verlängerung der ÜL B Lizenz anerkannt.

B

Anmeldung

Sport und Inklusion

27.04.2022

16.00-20.00 Uhr (5 LE)

Heidekreis

15,- €

Team

Nr.: 2/32/21415

Sport für alle? So geht´s gemeinsam!

Wie gelingen Sportangebote, so dass in Kita, Schule und Verein Menschen mit und ohne Behinderungen Sport gemeinsam betreiben können? Wie kann man alle Beteiligten für inklusiven Sport begeistern?
In dieser Fortbildung werden Praxisbeispiele für inklusive Sport- und Übungsformen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene vorgestellt. Es wird dabei gemeinsam erarbeitet, was möglich ist und was nicht.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung

Juleica-Freshup

30.04.2022

09.00-16.00 Uhr (8 LE)

Celle

15,- €

Team

Nr.: 1/32/21455

In dieser Fortbildung werden spannende Aspekte rund um die Themen der Sportjugend behandelt. Sie richtet sich an Aktive in der Kinder- und Jugendarbeit in den Sportvereinen und Verbänden zur Übungsleiter-ausbildung, Lizenzverlängerung oder zur allgemeinen Weiterbildung. Die genauen Inhalte der Fortbildung werden noch bekanntgegeben.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung und zur Verlängerung der Juleica anerkannt.

Anmeldung

Das Mini-Sportabzeichen

03.05.2022

16.00-19.15 Uhr (4 LE)

Celle

Kostenfrei/ LQZ

Frieder Hütten

Nr.: 2/32/19239

Das Mini-Sportabzeichen für Kinder von 3-6 Jahren ist in aller Munde. Wer es noch nicht kennt, ist hier genau richtig. Wir lernen die Stationen von Hoppel und Bürste im Sommer (draußen) und Winter (in der Halle) kennen. Außerdem gibt es Tipps und Infos zur Organisation der Abnahme in Kitas und im Verein.
Gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende und Lehrkräfte/Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter/ Erzieherinnen und Erzieher.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung und zur Verlängerung der Juleica anerkannt.

Anmeldung

Unterwegs mit...

07.05.22

10.00-17.00 Uhr (8LE)

Winsen/ Luhe

30,- €

Nina Panitz, Tanja Grünberg

Nr.: 2\27\21259

...dem Fitness-Rucksack

Das kleinste Fitness-Studio der Welt – der Fitness-Rucksack! Er wurde für Bewegungsangebote in freier Natur und an der frischen Luft entwickelt und bietet zahlreiche Möglichkeiten zur Umsetzung vielfältiger Bewegungseinheiten. Jede Übungsstunde kann damit einen anderen Schwerpunkt bekommen. In der Fortbildung werden viele Beispiele vorgestellt und praktisch ausprobiert. Darüber hinaus werden theoretische Inhalte zu Gesundheitspotentialen der Natur und Verhaltensregeln in der Natur aufgezeigt. Dieses Format ist die ideale Ergänzung zu Angeboten im Outdoor-Sportbereich.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung

Der spannende Heimweg ...

11.05.2022

16.00-19.15 Uhr (4 LE)

Celle

Kostenfrei/ LQZ

Bettina Mews

Nr.: 2/32/19243

… von Hoppel und Bürste

Frau Eules Geburtstag war toll! Jetzt ist es Zeit für Hoppel und Bürste, wieder nach Hause zu gehen. Auf dem spannenden Heimweg werden motorische Fähigkeiten geschult und Übungen zur Förderung der Selbstregulation angeboten.
Gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende und Lehrkräfte/Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter/Erzieherinnen und Erzieher.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung und zur Verlängerung der Juleica anerkannt.

Anmeldung

Das deutsche Sportabzeichen

16.-31.05.22

Online-Phase: 16.-31.05.22 (5LE)

Präsenztag.: 28.05.22 (5LE)

Winsen/Luhe

10,- €

Team

Nr.: 2\27\21773

Prüfer-Einweisung im Blended Learning Format

Diese Fortbildung richtet sich an Interessierte, die den Prüferausweis für das Deutsche Sportabzeichen erhalten möchten. Der Prüfungswegweiser wird in Theorie und Praxis vorgestellt. Ziel ist die Entwicklung von Kompetenzen bezogen auf die Organisation und Durchführung von Sportabzeichenprüfungen. Während der Onlinephase werden Aufgaben in freier Zeiteinteilung bearbeitet. Am Präsenztag erfolgt die praktische Umsetzung.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung

Das deutsche Sportabzeichen

21.05.2022

09.00-18.00 Uhr (10 LE)

Heidekreis

10,- €

Lothar Pertl

Nr.: 2/32/19748

Prüfer-Einweisung

Die Fortbildung soll dazu befähigen, Prüfungen in den Disziplinen Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren abzunehmen. Für Gerätturnen ist eine gesonderte Fortbildung erforderlich. Der Lehrgang besteht aus einem Praxis- und einem Theorieteil. Am Ende erfolgt die Übergabe des Prüfausweises.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung

Erlebnis Natursport

21.05.22

10.00-17.00 Uhr

Egestorf

30,- €

Walter Allert, Jannik Schütt

Nr.: 2\27\21255

...im Bereich Ausdauer

Raus in die Natur ist das Motto dieser Erlebnisfortbildung, die eine Vielfalt an Natursportarten präsentiert. Walken, Wandern, Laufen, Fahrradfahren stehen dabei beispielhaft für Ausdauertrainingsarten für unterschiedliche Zielgruppen, von Anfängern bis zu ambitionierten Ausdauersportlern.

In dieser Fortbildung verbringen wir einen Tag in der Heidelandschaft und lernen dabei unterschiedliche Ausdauertrainingsmethoden in Theorie und Praxis kennen. Dazu gibt es Tipps, wie das Erlebte für die eigene Übungsstunde umgesetzt werden kann.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung

Bewegt in kleinen Räumen ...

24.05.2022

16.00-19.15 Uhr (4 LE)

Heidekreis

Kostenfrei/ LQZ

Birgit Scheer-Leineweber

Nr.: 2/32/19247

… und an der frischen Luft

Wie bringt man Kinder in kleinen Räumen in Bewegung? In diesem LQZ geben wir Anregungen für sportliche Angebote auf engem Raum. Außerdem erkunden wir Bewegungsgelegenheiten im Freien. Es werden Spiele und Übungsmöglichkeiten mit und ohne Material vorgestellt. Geeignet auch für Übungsleitende mit Kindern im Vorschulalter. Gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende und Lehrkräfte/Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter/Erzieherinnen und Erzieher.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung und zur Verlängerung der Juleica anerkannt.

Ju

Anmeldung

Green Care-….

03.09.22

10.00-15.00 Uhr (6 LE)

Schneverdingen

15,- €

Dorit Behrens

Nr.: 2\27\21263

Naturnahe Bewegung für Menschen mit Demenz

Naturkontakte wirken nachweislich positiv auf Körper, Geist und Seele – auch und insbesondere bei Menschen mit einer beginnenden Demenzerkrankung. In dieser Fortbildung mit einem Mix aus Theorie und Praxis, geht es darum, wie sich die wohltuenden Effekte der Natur für ältere Zielgruppen nutzen lassen. Die methodische Vielfalt der so genannten „Green Care“ wird vorgestellt und es gibt Tipps, wie demenzsensible Naturerlebnisse in die eigenen Bewegungsangebote im Verein eingebunden werden können.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung

Alles eine Frage der ...

11.06.2022

09.00-13.00 Uhr (5 LE)

Bad Fallingbostel

15,- €

Janina Thießel

Nr.: 2/32/19752

… Körperwahrnehmung!

Die Ausführungsgenauigkeit von Übungen… - Leichter mit KW!
Die Variationen von Übungen… - Nur möglich mit KW!
Die Effizienz von Übungen… - Besser mit KW!
In diesem Seminar geht es um Grundsätzliches zum Thema Körperwahrnehmung und die Wichtigkeit für die Teilnehmenden und für die Übungsleitenden. Natürlich wird alles anhand von praktischen Übungen ausprobiert, die auch gleich in der nächsten Stunde angewendet werden können.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung

Trainieren mit Elastiband

11.06.2022

14.00-18.00 Uhr (5 LE)

Bad Fallingbostel

15,- €

Janina Thießel

Nr.: 2/32/19756

Referentin Janina Thießel wird das Trainingsgerät "Elastiband" gemeinsam mit den TN ausprobieren: Was ist neu? Wo sind die Vorteile? Mit welchen anderen Geräten ist es vergleichbar?
In dieser praxisorientierten Veranstaltung wird die richtige Handhabung des Bandes sowie natürlich viele Übungen für die verschiedenen Bereiche des Körpers vermittelt. Es wird anstrengend!

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung

Psychomotorische ...

16.06.2022

16.00-19.15 Uhr (4 LE)

Heidekreis

Kostenfrei/LQZ

Gundula Schuermann

Nr.: 2/32/19251

… Bewegungsangebote in der Grundschule

Gemeinschaft stärken durch Bewegungsspiele, andere Mitspieler unterstützen und gemeinsam Aufgaben lösen. Wir wollen in Aktionsspielen Handlungskompetenzen und Problemlösungsstrategien entwickeln. Spannung und Spaß sind garantiert.
Gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende und Lehrkräfte/Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter/ Erzieherinnen und Erzieher.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung

Ju

Ballschule

25.06.2022

09.00-13.00 Uhr (5 LE)

Heidekreis

15,- €

Maike Hambrock

Nr.: 2/32/19760

In dieser Fortbildung erfolgen Anregungen zur Schulung von vielseitigen Bewegungserfahrungen mit und ohne Ball. Das Angebot dient der sportartübergreifenden Erweiterung des Bewegungsschatzes von Kindern.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung

Organisation ...

28.09.2022

16.00-19.15 Uhr (4 LE)

Celle

Kostenfrei/ LQZ

Nils Bürgel

Nr.: 2/32/19255

… von Turnierspielen

In diesem LQZ beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Turnierformen für schulische oder Vereinssportangebote.
Es werden Vor- und Nachteile einiger Organisationsformen beleuchtet und dann gleich in der Praxis getestet.
Gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende und Lehrkräfte/Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter/ Erzieherinnen und Erzieher.
Gefördert aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung und zur Verlängerung der Juleica anerkannt.

Anmeldung

Juleica-Freshup

01.10.2022

09.00-16.00 Uhr (8LE)

Heidekreis

15,- €

Team

Nr.: 1/32/21467

In dieser Fortbildung werden spannende Aspekte rund um die Themen der Sportjugend behandelt. Sie richtet sich an Aktive in der Kinder- und Jugendarbeit in den Sportvereinen und Verbänden zur Übungsleiter-ausbildung, Lizenzverlängerung oder zur allgemeinen Weiterbildung. Die genauen Inhalte der Fortbildung werden noch bekanntgegeben.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung und zur Verlängerung der Juleica anerkannt.

Anmeldung

Sport und Inklusion

04.10.2022

16.00-19.15 Uhr (4 LE)

Celle

Kostenfrei/ LQZ

Michael Schoo

Nr.: 2/32/22064

Sport für alle? – so geht´s gemeinsam!

Wie gelingen Sportangebote, so dass in Kita, Schule und Verein Menschen mit und ohne Behinderungen Sport gemeinsam betreiben können? Wie kann man alle Beteiligten für inklusiven Sport begeistern? In dieser Fortbildung werden Praxisbeispiele für inklusive Sport – und Übungsformen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene vorgestellt. Es wird dabei gemeinsam erarbeitet, was möglich ist und was nicht.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung und zur Verlängerung der Juleica anerkannt.

Anmeldung

Ju

Bewegen mit Hochaltrigen

12.11.2022

09.00-18.00 Uhr (10 LE)

Celle

30,- €

Stefani Schade

Nr.: 2/32/19764

In dieser Fortbildung geht es um ein Angebot zur Erhaltung der koordinativen Fähigkeiten und zur Sturzprävention für ältere Menschen. Ein Teil der Fortbildung bezieht sich auf die Durchführung und Anleitung zur sicheren Umsetzung des Alltags-Fitness-Tests (AFT) bei älteren Menschen. Als Übungsleiterin bzw. Übungsleiter kann so der Fitnesszustand einer Gruppe mit einem wissenschaftlichen fundierten Testinstrument überprüft werden. Individuelle Stärken und Schwächen lassen sich so aufzeigen und können durch spezifische Trainingsprogramme gefördert werden.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung

Online-Fortbildungen

Termine

Über den LSB-Campus bieten verschiedene Sportbünde Online-Fortbildungen an. Voraussetzungen zur Teilnahme sind ein internetverbundener PC, Webcam, Headset mit Mikrofon. Weitere Informationen zu den einzelnen Terminen und die Möglichkeit zur Anmeldung sind im Bildungsportal des LSB zu finden.

Datum	Thema	LE
17.01.22	Ernährung für Sportler	2
19.01.22	Good morning to you	3
20.01.22	Die hybride Sporthalle	3
27.01.22	Sport mit Alltagsmaterialien	3
03.02.22	Wasserflaschentraining	3
05.02.22	Dehnen im Sport - ein Update zu Fakten und Mythen	5
07.02.22	Grundlagen der medizinischen Trainingslehre	2
08.02.22	Geschlechtliche Vielfalt im Sport - Modul I Wissensgrundlagen	3
17.02.22	Der angekettete Elefant	3
19.02.22	Gesund und unbeschwert durchs Jahr - wertvolle Vitamine und Praxisübungen	5
20.02.22	Yoga meets Funktionsgymnastik	5
22.02.22	Geschlechtliche Vielfalt im Sport - Modul II Herausforderungen und Veränderungen	3
26.02.22	Ernährungstrends und Nahrungsergänzungsmittel	5
01.03.22	Erfahrungsaustausch: Sport nach einer Corona-Erkrankung	2
02.03.22	Start in die Laufsaison mit entsprechender Ernährung	2
23.03.22	Lachyoga	2

ÜL C Ausbildung

Aktuell

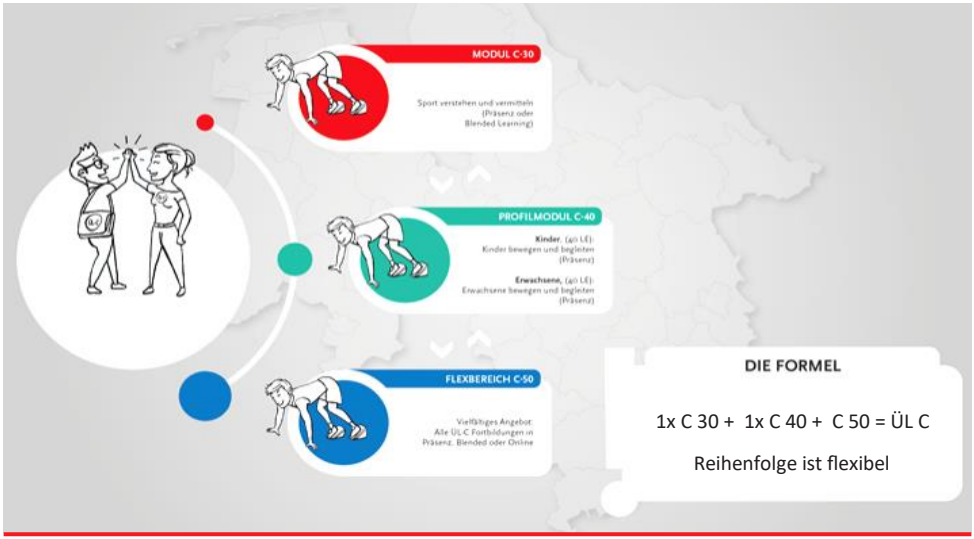
Flexibel. Einfach. Teilnehmendenfreundlich!

Die **ÜL C-Ausbildung Breitensport (sportartübergreifend)** bereitet auf die Arbeit als ÜL vor und vermittelt grundlegende sportliche Inhalte. Die Ausbildung umfasst 120 LE. Sie gliedert sich in drei Modul-Bereiche, wobei die Reihenfolge auf dem Weg zur Lizenzerlangung keine Rolle spielt. Die Inhalte und Termine sind auf der nächsten Seite zu finden.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Mitgliedschaft oder Nachweis einer ÜL-Tätigkeit in einem Sport-verein des LSB Niedersachsen/ DOSB
- Praktische Erfahrungen in mindestens einer Sportart

Zum Erklärfilm: https://www.youtube.com/watch?v=qT0gPItxKoE



ÜL C Ausbildung

Termine

C 30-Modul: In 30 LE werden grundsätzliche Inhalte zu Gruppenleitung, Stundenplanung und Persönlichkeitsentwicklung thematisiert.

Modul C 30
12./13.02.22 und 26.02.22
Bad Fallingbostel

Modul C 30 im Blended Learning Format
01.11-25.11.22 Online-Phase
26.11.22 Präsenztag in Winsen/Luhe

C 40-Modul: 40 LE Auswahlmöglichkeit zwischen zwei Profilen: Entweder für die Zielgruppe Kinder oder die Zielgruppe Erwachsene. Bewegungsangebote für die jeweilige Zielgruppe werden eingehend behandelt.

Profilmodul C 40/ Erwachsene
29./30.01.22 und 12./13.02.22
Winsen/Luhe

Profilmodul C 40/ Kinder
12/13.03.2022 und 26./27.03.2022
Bad Fallingbostel

Sollte die Covid 19-Situation Präsenzveranstaltungen nicht zulassen, gelten für die ÜL-C Ausbildung im Heidekreis folgende Alternativtermine:
Modul C-30: 12./13.03.2022 und 26.03.2022 in Bad Fallingbostel,
Modul C-40: 18./19.06.2022 und 02./03.07.2022 in Bad Fallingbostel

C 50-Flex-Modul: 50 LE sind frei wählbar aus dem flächendeckenden Fortbildungsprogramm aller niedersächsischen Sportbünde, von mehreren kleineren Veranstaltungen (ab 2 Lerneinheiten) bis hin zu Kompaktangeboten (max. 40 Lerneinheiten), sowohl in Online- als auch in Präsenzformaten.

Hinweise und Adressen

Alle Themen und Termine in dieser Broschüre wurden im Herbst 2021 geplant. Sollte es aufgrund der aktuellen Situation vor Ort zu Änderungen kommen, bitten wir um Verständnis.

Bildnachweis:
LSB NRW Bilddatenbank: S. 7/ 15/ 22/ 27/ 29/ 30/ 32
LSB Niedersachsen: S. 13/16/18/20
Sport-Tietje: S.25; Alfred-Toepfer-Akademie, K.Burmester S.23
Alle weiteren Bilder: Pixabay

Kreissportbund Celle e.V.
Vorwerker Platz 16, 29229 Celle
Tel.: 05141-48 38 10
info@ksb-celle.de

Kreissportbund Harburg-Land e.V.
Rathausstr. 60, 21423 Winsen
Tel.: 04171-67 69 4-0
info@ksb-harburg-land.de

Sportbund Heidekreis e.V.
Moorstr. 10, 29664 Walsrode
Tel.: 05161-48 744-0
info@sportbund-heidekreis.de

Herausgeber: KSB Celle, KSB Harburg-Land, Sportbund Heidekreis
Auflage: 100 Stück, Dezember 2021
Hinweis: der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen