

Sportregion Heide

KSB Celle
KSB Harburg-Land
SB Heidekreis

Fortbildungen
2019



Wir über uns /Unsere Angebote

Die **Sportregion Heide** besteht aus den drei Kreissportbünden Celle, Harburg-Land und dem Heidekreis.

Wir bieten Aus- und Fortbildungen sowohl für Übungsleiter/innen und Interessierte als auch für Vereins- und Verbandsführungskräfte an. Alle Aus- und Fortbildungen sind in die Konzeption des LSB Niedersachsen eingebunden.

Neue Erkenntnisse, Entwicklungen und Trends erfordern eine kontinuierliche Weiterbildung. Fortbildungen dienen u.a. der Verlängerung der Lizenz und bieten interessante Themen. Auch Interessierte ohne Lizenz können an den Fortbildungen teilnehmen.

In dieser Broschüre finden sich die Fortbildungen der ganzen Sportregion Heide in chronologischer Reihenfolge. Darüber hinaus sind Angebote der Turnkreise tabellarisch aufgeführt.

Adressen der Sportbünde

Kreissportbund Celle e.V.

Vorwerker Platz 16, 29229 Celle

Tel.: 05141-48 38 10, Fax: 05141-48 38 12

Mail: info@ksb-celle.de

Kreissportbund Harburg-Land e.V.

Rathausstr. 60, 21423 Winsen

Tel.: 04171-60 40 09, Fax: 04171-60 19 25

Mail: info@ksb-harburg-land.de

Sportbund Heidekreis e. V.

Moorstr. 10, 29664 Walsrode

Tel.: 05161-48 744-0, Fax: 05161-48 744-29

Mail: info@sportbund-heidekreis.de

Inhaltsübersicht

Seite	Inhalt
2, 3	Informationen der Sportregion Heide, Adressen, Telefonnummern
4	Informationen zu Fortbildungen
5	Anmelde-Informationen
6, 7	Allgemeine Geschäftsbedingungen, Bildnachweis
8-20	Fortbildungen ÜL C (1. Lizenzstufe)
21	Hinweis zu Ausbildungen ÜL C
22-24	Fortbildungen ÜL B (2. Lizenzstufe)
25	Natur bewegt-Aktionstag am Heidschnuckenweg
26-27	Fortbildungen der Turnkreise der Sportregion

Ansprechpartnerinnen Bildung

KSB Harburg-Land: Tanja Grünberg
04171-60 40 67, tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de

SB Heidekreis und KSB Celle: Barbara Walter
05161-48744-11, bildung@sportbund-heidekreis.de

Impressum

Herausgeber: Sportregion Heide
Auflage: 2700 Stück, November 2018
Hinweis: der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes



Niedersachsen

Informationen

Lizenzverlängerung

NEU

Zur Verlängerung sowohl der ÜL C-, als auch der ÜL B-Lizenz müssen innerhalb von vier Jahren Fortbildungen mit je mindestens 15 LE nachgewiesen werden. Ohne Fortbildungsnachweis wird die Lizenz ungültig und dann erhöht sich der Fortbildungsumfang.

Zum Eintragen der Verlängerung übermittelt der ÜL im letzten Quartal der Gültigkeit die Fortbildungsnachweise und die Lizenz als pdf-Dokumente per E-Mail an den LandesSportBund Niedersachsen (Lizenz-Bildung@lsb-niedersachsen.de) und erhält dann eine E-Mail mit einem pdf-Anhang mit der verlängerten Lizenz-Urkunde im DIN A 4-Format zum Selbstaussdrucken. Wer keine E-Mailadresse hat, bekommt die Lizenz per Post zugeschickt.

Die „alten“ Ausweise werden nicht mehr benötigt.

Für Lizenzen der Fachverbände gelten die jeweiligen Vorgehensweisen.

Weitere Fortbildungen

Die Fortbildungsangebote weiterer Sportbünde in Niedersachsen sind zu finden unter <https://bildungportal.lsb-niedersachsen.de/>



Die Fortbildungen des NTB gibt es unter www.ntbwelt.de.

Ebenso bietet der Behinderten-Sportverband Fortbildungen an: www.bsn-ev.de

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt direkt bei dem jeweiligen Anbieter und sollte mindestens vier Wochen vor dem Lehrgangstermin vorliegen.

Für jeden Lehrgang ist eine verbindliche schriftliche Anmeldung erforderlich, auf der die AGBs (siehe nächste Seite) und die Datenschutzklausel (siehe Rückseite des beiliegenden Anmeldebogens) zu unterzeichnen sind. Das Anmeldeformular ist auch zu finden auf den Internetseiten der Sportbünde und der Sportregion Heide. Eine Online-Anmeldung ist möglich über das Bildungsportal des LSB.
(<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/>)

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

Die Lehrgänge in der Sportregion Heide werden ohne Übernachtung angeboten. Bei Bedarf müssen die Teilnehmenden sich eigenverantwortlich darum bemühen und bekommen im Nachgang bis max. 45,- € erstattet.

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.

Hinweis: Alle Themen und Termine in dieser Broschüre wurden bereits im Sommer 2018 geplant. Sollte es aufgrund dieser langfristigen Vorbereitung zu Änderungen kommen, bitten wir um Verständnis.

AGBs zur Anmeldung

Geltungsbereich

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für Bildungsveranstaltungen, die vom LSB Niedersachsen e.V., der Sportjugend, den Sportbünden und der Akademie des Sports im LSB Niedersachsen – im Folgenden Veranstalter – angeboten und ausgerichtet werden.

Teilnahmebedingungen und Zielgruppen

Die Bildungsveranstaltungen sind grundsätzlich für alle Personen ab 16 Jahren offen. Davon abweichende Altersbeschränkungen und weitere Teilnahmevoraussetzungen sind den jeweiligen Ausschreibungen zu entnehmen bzw. beim Veranstalter zu erfragen. Nur in einem Mitgliedsverein des LSB Niedersachsen organisierte Teilnehmende können bei Lizenzausbildungen eine Lizenz erwerben.

Teilnahmegebühren

Für Teilnehmende aus Mitgliedsvereinen des LSB Niedersachsen werden in der Regel reduzierte Teilnahmegebühren erhoben. Die Teilnahmegebühren sind in den Ausschreibungen der Bildungsveranstaltungen ausgewiesen und werden grundsätzlich mit Hilfe des Lastschriftverfahrens eingezogen. Bei Problemkonten (z. B. unzureichende Angaben) erheben die Banken eine Bearbeitungsgebühr. Diese wird dem betroffenen Teilnehmenden vollständig in Rechnung gestellt.

Anmeldung und Anmeldefristen

Die Anmeldung muss bei mehrtägigen Bildungsveranstaltungen bis vier Wochen, bei eintägigen Bildungsveranstaltungen bis zwei Wochen vor der Bildungsveranstaltung beim Veranstalter eingegangen sein. Kurzfristige Anmeldungen sind nach Absprache möglich. Bei der Anmeldung von minderjährigen Teilnehmenden ist die Unterschrift der/des Sorgeberechtigten notwendig.

Abmeldung und Stornogebühren

Eine Abmeldung mit vollständiger Rückerstattung der Teilnahmegebühr muss bei mehrtägigen Bildungsveranstaltungen **vier** Wochen vor der Bildungsveranstaltung und bei eintägigen Bildungsveranstaltungen **zwei** Wochen vor der Bildungsveranstaltung schriftlich erfolgen. Hierbei gilt das Datum des Eingangs der schriftlichen Abmeldung beim Veranstalter.

Bei Nichteinhaltung dieser Abmeldefristen, wird eine Stornogebühr in Höhe von 50,00 € erhoben, max. jedoch die Höhe der Teilnahmegebühr einbehalten. Diese Gebühr wird im Krankheitsfall nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung nicht erhoben. Bei Nichterscheinen ohne Abmeldung wird die gesamte Teilnahmegebühr einbehalten.

Sollte die Bildungsveranstaltung vom Veranstalter abgesagt werden und nicht stattfinden, werden bereits eingezogene Teilnahmegebühren vollständig erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Bildungsurlaub

Für die besonders gekennzeichneten Bildungsveranstaltungen kann Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragt werden. Teilnehmende weisen bei der Anmeldung darauf hin, dass sie Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Vom Veranstalter werden dann die notwendigen Bescheinigungen ausgestellt.

Nutzungsrechte für Foto- und Videoaufnahmen

Während der Veranstaltung werden Foto- und ggf. Videoaufnahmen gemacht, die evtl. für Veröffentlichungen des LSB Niedersachsen, der Sportjugend Niedersachsen, den Sportbünden und der Akademie des Sports im LSB Niedersachsen gespeichert und verwendet werden.

Teilnehmende können der Speicherung und Verwendung individueller Personenfotos im Vorfeld und während der Veranstaltung widersprechen.

Bildnachweis:

LSB NRW: (A. Bowinkelmann: S. 13, 15, 18, 23)

Winsener Anzeiger: (K. Röhlke: S. 9)

KSB Harburg-Land: (T. Grünberg: S. 1, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 20, 22)

SB Heidekreis: (B. Walter: S. ,14,19)

Fortbildung ÜL C

Minisportabzeichen

13.03.19

16.00-19.15 Uhr (4LE)
Bad Fallingbostal
kostenfrei/ LQZ
Heelje Ahlborn

Nr.: 2/32/10460



Das Minisportabzeichen 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.

Anmeldung:

Barbara Walter

Tel: 05161-48744-11

bildung@sportbund-heidekreis.de

Koordination...

16.03.19

09.30-13.30 Uhr (5LE)
Neu Wulmstorf
15,- €
Jan Lerche

Nr.: 2/27/9996

...in Bewegungslandschaften

Bewegungslandschaften haben für Kinder aller Altersgruppen einen hohen Aufforderungscharakter. Beim Klettern, Rutschen, Rollen, Springen, Balancieren werden die koordinativen Fähigkeiten geschult und die Kinder lernen ihre Fähigkeiten einzuschätzen und zu erweitern. Die Fortbildung zeigt, wie mit kreativen Aufbauten die verschiedenen Fähigkeiten geschult werden können.

Anmeldung:

Tanja Grünberg

Tel: 04171-60 40 67

tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de



Fit mit Kick

Motivierendes Ganzkörpertraining mit Elementen aus den Kampfkünsten. In der Fortbildung werden der Stunden-
aufbau erläutert, der mit Atemübungen
und Dehnung beginnt und sich zum
Cardiotraining steigert. Effektives
Bauchtraining und ein Entspannungs-
teil runden die Stunde ab. Die einzel-
nen Elemente lassen sich prima in alle
Groupfitness-Stunden integrieren.

Anmeldung:

Tanja Grünberg

Tel: 04171-60 40 67

tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de

23.03.19

09.30-13.30 Uhr (5LE)

Winsen (Luhe)

15,- €

Jessica Streich

Nr.: 2/27/9998

Functional Strong

Dynamisch, vielseitig, athletisch,
intensiv und es begeistert alle, die sich
gemäß ihrem individuellen Leistungs-
vermögen auspowern wollen. Der
Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt
auf dem Herzkreislauftraining.
Auch Aspekte des Koordinations-
trainings werden angesprochen und
unterschiedliche Geräte eingesetzt.
Alles immer unter Berücksichtigung der
Belastungssteuerung.

Anmeldung:

Tanja Grünberg

Tel: 04171-60 40 67

tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de

23.03.19

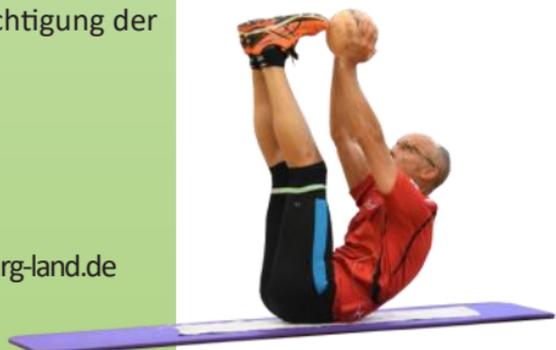
14.00-18.00 Uhr (5LE)

Winsen (Luhe)

15,- €

Thomas Rützel

Nr.: 2/27/9999



Fortbildung ÜL C

Workout Basic und Variationen

27.04.19

10.00-14.00 Uhr (5LE)

Fleestedt

15,- €

Ilka Host

Nr.: 2/27/10003

Funktionelles Krafttraining für einen gesunden Körper, eine bessere Leistungsfähigkeit und ein ästhetisches Erscheinungsbild. Buchautorin Ilka Holst beleuchtet die theoretischen Hintergründe und präsentiert viele Übungen für verschiedene Muskelgruppen, Schwierigkeitsstufen und Stundenschwerpunkte. Durch das Grundlagenwissen rund um Kraft und Trainings-gestaltung öffnen sich viele neue Aspekte im Gruppentraining.

Anmeldung:

Tanja Grünberg

Tel: 04171-60 40 67

tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de



Sportspiele mit ...



28.04.19

09.00-16.30 Uhr (8LE)

Buchholz/ Nordheide

15,- €

Patrick Wirtz

Nr.: 1/27/10130

....Alltagsmaterialien

Fliegenklatschenhockey, Wäscheklammer-Fangen & Co.: Es müssen nicht immer die teuren Sportgeräte sein, mit denen der Spaßfaktor am Größten ist. Beim Spielen mit Gruppen verschiedener Altersklassen können viele Alltagsmaterialien überraschend zu ganz neuen Einsatzmöglichkeiten kommen.

Anmeldung:

Sportjugend Harburg-Land

Tel.: 04171-60 40 09

sportjugend@ksb-harburg-land.de



Fitness Spezial

Dieser **Spezialblocklehrgang** besteht aus zwei Teilen an zwei Wochenenden und kann nur als kompletter Lehrgang gebucht werden.

Im ersten Teil am 27./28.04. geht es um „Kraft- und Beweglichkeitstraining“: Inhalte sind das gezielte Training zur Muskelkräftigung und Dehnung nach den Grundsätzen von Ausgewogenheit und Individualität mit Blick auf eine gewünschte Zielsetzung. Auf die Gestaltung und Durchführung eines solchen Trainings wird eingegangen sowohl im allgemein präventiven als auch im sportartspezifischen Bereich.

Themen am 11./12.05.: „Das Deutsche Sportabzeichen“: Dieser Baustein soll dazu befähigen, Prüfungen in den Disziplinen Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren abzunehmen. Der praktische Schwerpunkt liegt in der Leichtathletik.

„Körperwahrnehmung und Entspannung“: Die TN sollen verschiedene Möglichkeiten zur Förderung der Körperwahrnehmung und Entspannung kennenlernen, dabei sich selbst und ihren Körper in der Bewegung mit der Gruppe erfahren.

Bad Fallingbostal
120,- €
Nr.: 2/32/10010

27./28.04.19
09.00-18.00 Uhr (20LE)

11./12.05.19
09.00-18.00 Uhr (20LE)

Anerkennung:
der Lehrgang ist zur Erlangung als auch zur Verlängerung der ÜL C Breitensport anerkannt.

Anmeldung:

Barbara Walter

Tel: 05161-48744-11

bildung@sportbund-heidekreis.de



Fortbildung ÜL C

Natur bewegt -

04./05.05.19

09.00-18.00 Uhr (20LE)

Schneverdingen

80,- €

Team

Nr.: 2/27/9991

Anerkennung:
der Lehrgang ist zur
Erlangung als auch
zur Verlängerung der
ÜL C Breitensport
anerkannt.



....Outdoorsport im Trend

Sport und Bewegung im Freien hält gesund, macht Spaß und bietet viele positive Naturerlebnisse. In diesem Spezialblockbaustein erleben wir die „Natur als Fitness-Studio“, lernen (Nordic)-Walking kennen und kommen vom „Gehen zum Laufen“. Dazu stellen wir trendige Bewegungsangebote im Freien vor. Alles steht dabei unter dem Aspekt des rücksichtsvollen Umgangs mit der Natur.

Die Fortbildung wird durchgeführt in Kooperation mit der Alfred-Töpfer-Akademie für Naturschutz.

Anmeldung:

Tanja Grünberg

Tel: 04171-60 40 67

tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de

Helpen und Sichern im Sport

15.05.19

16.00-19.15 Uhr (4LE)

Hermannsburg

kostenfrei/LQZ

Regina Miller

Nr.: 2/32/10461

Helpen und Sichern ist die Grundlage für ein erfolgreiches Training. Sichere Übungsleitende ermöglichen Kindern und Jugendlichen ein unfallfreies Trainieren. In dieser Fortbildung werden Helfergriffe gezeigt und intensiv geübt.

Anmeldung:

Barbara Walter

Tel: 05161-48744-11

bildung@sportbund-heidekreis.de

Natur bewegt -

.....Natürlich gesund,

ein Spezialblockbaustein rund um die Interaktion mit der Natur. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen mit allen Sinnen fördern die Gesundheit und tragen zum Stressabbau bei. Spielformen verdeutlichen die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten an der frischen Luft. Ideen zur Planung und Durchführung von nachhaltigen Angeboten runden das Wochenende ab. Die Fortbildung wird durchgeführt in Kooperation mit der Alfred-Töpfer-Akademie für Naturschutz.

Anmeldung:

Tanja Grünberg

Tel: 04171-60 40 67

tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de

18./19.05.19

09.00-18.00 Uhr (20LE)

Schneeverdingen

80,- €

Team

Nr.: 2/27/9992

Anerkennung:
der Lehrgang ist zur Erlangung als auch zur Verlängerung der ÜL C Breitensport anerkannt.

Yoga meets Funktionsgymnastik

In diesem Workshop wollen wir die Einzigartigkeit, Besonderheit und den Sinn von Yoga und Funktionsgymnastik herausarbeiten und erleben.

Doch vielleicht ist sich beides auch gar nicht so fern. Wir blicken auf die Gemeinsamkeiten und werden sie in der Praxis ausprobieren.

Anmeldung:

Barbara Walter

Tel: 05161-48744-11

bildung@sportbund-heidekreis.de

18.05.19

09.00-13.00 Uhr (5LE)

Celle

15,- €

Janina Thießel

Nr.: 2/32/10014



Fortbildung ÜL C

Sturzprävention

18.05.19

14.00-18.00 Uhr (5LE)

Celle

15,- €

Janina Thießel

Nr.: 2/32/10015

Um Stürze zu vermeiden müssen die koordinativen Fähigkeiten geschult werden. Gerade die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit sind zwei Fähigkeiten die besonders wichtig sind, die aber auch mit dem Altern besonders zurück gehen. Die Schulung dieser Fähigkeiten soll die Alltagsbewältigung leichter und sicherer machen. Neben theoretischen Inhalten wollen wir uns vor allem praktische Übungen aneignen.

Anmeldung:

Barbara Walter

Tel: 05161-48744-11

bildung@sportbund-heidekreis.de



Warm up-Variationen

25.05.19

09.00-13.00 Uhr (5LE)

Bad Fallingbostal

15,- €

Ilka Holst

Nr.: 2/32/10017

Aufwärmen im Sport mit allen Altersklassen bunt gemixt und neu verknüpft

Anmeldung:

Barbara Walter

Tel: 05161-48744-11

bildung@sportbund-heidekreis.de



Cool down-Variationen

Stunde zu Ende und weg?
Viele verschiedene Möglichkeiten für einen interessanten, entspannten und wirkungsvollen Stundenausklang.

Anmeldung:

Barbara Walter
Tel: 05161-48744-11
bildung@sportbund-heidekreis.de

25.05.19

14.00-18.00 Uhr (5LE)
Bad Fallingbostel
15,- €
Ilka Holst

Nr.: 2/32/10018



Erste Hilfe für K/J ...

... und Freizeitspiele

Welche Erste-Hilfe-Maßnahmen sind bei Aktionen, Veranstaltungen und Freizeiten sowie beim Sport mit Kindern und Jugendlichen wichtig? Um in einer Notfallsituation richtig reagieren zu können, ist es erforderlich, dass Jugendleiter, Betreuende und ÜL gut vorbereitet sind.

Den zweiten Schwerpunkt der Fortbildung bilden neue und alte Freizeitspiele.

Anmeldung:

Barbara Walter
Tel: 05161-48744-11
bildung@sportbund-heidekreis.de

15.06.19

09.00-17.00 Uhr (8LE)
Celle
15,- €
Team

Nr.: 1/32/10170





Fortbildung ÜL C

Biss zur Bewegung

13.-15.09.19

Beginn 16.00 Uhr (16LE)

Hützel

85,- €

Team

Nr.: 2/27/10001

-ein spannendes Wochenende im „**Waldhof**“, einem attraktiven Seminarhaus in Hützel.

In verschiedenen Praxisstunden beschäftigen wir uns u.a. mit Core-Training und lernen „Animal Moves“ kennen. Beim Dehnen werden die Faszien in Theorie und Praxis angesprochen. Zum Tagesabschluss bietet sich eine Entspannungseinheit an. Bewegung und Ernährung gehören zusammen: Wir bereiten gesunde Snacks und Getränke selbst zu und zum Thema „PowerFood“ gibt es interessantes Hintergrundwissen. Daneben bleibt Zeit, sich untereinander auszutauschen und die herrliche Natur rund um den Waldhof zu erkunden.

Das Wochenende startet am Freitag um 16.00 Uhr und endet am Sonntag um ca. 15.00 Uhr. Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern, Einzelzimmer sind auf Anfrage begrenzt gegen Aufpreis verfügbar. Übernachtungen und Verpflegung sind im Preis enthalten.

Aus buchungstechnischen Gründen bitte **unbedingt bis 03.Juli** anmelden.

Anmeldung:

Tanja Grünberg

Tel: 04171-60 40 67

tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de



„AFT“ (Alltags-Fitness-Test)

Der AFT ist ein wissenschaftlich fundierter Test, der die körperliche Fitness der Übenden überprüft. Individuelle Stärken und Schwächen lassen sich so aufzeigen und können durch ein spezielles Trainingsprogramm gefördert werden. Für die Zielgruppe 50+ ist der Erhalt der körperlichen Fitness für den Alltag wichtig, um auch im höheren Alter ein selbstständiges Leben führen zu können.

Anmeldung:

Barbara Walter

Tel: 05161-48744-11

bildung@sportbund-heidekreis.de

14.09.19

14.00-18.00 Uhr (5LE)

Celle

15,- €

nn

Nr.: 2/32/10020



Sprache lernen in Bewegung

Das Zusammensein im Sport bietet viele Sprachanlässe, die genutzt werden können, um Sprachverständnis und Wortschatz zu trainieren. Bewegung unterstützt bei allen Menschen den Lernprozess. Deshalb lassen sich Bewegungs- und Sportspiele gut mit dem Erlernen von Wörtern und Sätzen kombinieren. Diese Fortbildung stellt Spielideen vor, die mit wenig Aufwand umgesetzt werden können.

Anmeldung:

Barbara Walter

Tel: 05161-48744-11

bildung@sportbund-heidekreis.de

26.09.19

16.00-19.15 Uhr (4LE)

Celle

Dr. Bettina Arasin

kostenfrei/LQZ

Nr.: 2/32/10462





Fortbildung ÜL C

Erste Hilfe.....



26.10.19

09.00-16.30 Uhr (8LE)

Buchholz/Nordheide

Svenja Horstmann

15,- €

Nr.: 1/27/10131

... an Kindern und Jugendlichen.

Welche Maßnahmen sind bei Aktionen, Veranstaltungen und Freizeiten sowie Sport mit Kindern und Jugendlichen wichtig. Um in einer Notfallsituation richtig reagieren zu können, ist es nötig, dass Jugendleiter, Betreuende oder ÜL gut vorbereitet sind.

Anmeldung:

Sportjugend Harburg-Land

Tel.: 04171-60 40 09

sportjugend@ksb-harburg-land.de



Bewegte Kinder

09.11.19

09.00-13.00 Uhr (5LE)

Bad Fallingbostel

Team

15,- €

Nr.: 2/32/10021

Studien zeigen, dass viele Kinder sich nicht mehr ausreichend bewegen.

Diese Fortbildung gibt Anregungen, wie Bewegungsangebote interessant gestaltet werden können, um für Kids im Vorschulalter einen hohen Aufforderungscharakter zu haben.

Anmeldung:

Barbara Walter

Tel: 05161-48744-11

bildung@sportbund-heidekreis.de

Sport mit Kindern- aber sicher

Das Abenteuer in der Turnhalle- wie werden interessante und waghalsige Gerätelandschaften für Kinder im Grundschulalter sicher aufgebaut, so dass keine Verletzungsgefahr besteht.

Anmeldung:

Barbara Walter

Tel: 05161-48744-11

bildung@sportbund-heidekreis.de

09.11.19

14.00-18.00 Uhr (5LE)

Bad Fallingbostal

Team

15,- €

Nr.: 2/32/10023



Filmen mit Action-Cams

Der richtige Umgang mit ActionCams & Co. - Filmen, Schneiden und Präsentieren - in dieser Fortbildung gibt es dazu Tipps und Anregungen.

Anmeldung:

Barbara Walter

Tel: 05161-48744-11

bildung@sportbund-heidekreis.de

16.11.19

09.00-17.00 Uhr (8 LE)

Bad Fallingbostal

Team

15,- €

Nr.: 1/32/10171





Fortbildung ÜL C

„AFT“ (Alltags-Fitness-Test)

23.11.19

09.30-13.30 Uhr (5LE)

Fleestedt

Henriette Kulms

15,- €

Nr.: 2/27/10004

Der AFT ist ein wissenschaftlich fundierter Test, der die körperliche Fitness der Übenden überprüft. Individuelle Stärken und Schwächen lassen sich so aufzeigen und können durch ein spezielles Trainingsprogramm gefördert werden. Für die Zielgruppe 50+ ist der Erhalt der körperlichen Fitness für den Alltag wichtig, um auch im höheren Alter ein selbstständiges Leben führen zu können.

Anmeldung:

Tanja Grünberg

Tel: 04171-60 40 67

tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de

Locker vom Hocker

23.11.19

14.00-18.00 Uhr (5 LE)

Fleestedt

Alexandra Radtke

15,- €

Nr.: 2/27/10002

Kraft, Koordination und Beweglichkeit sind wichtige Trainingsinhalte. Ältere benötigen oft Unterstützung, um alle Übungen durchzuführen. Hier bietet sich ein Hocker an.

In dieser praxisorientierten Fortbildung geht es darum, wie der Hocker und alternativ auch der Pezziball sinnvoll eingesetzt werden können.

Anmeldung:

Tanja Grünberg

Tel: 04171-60 40 67

tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de

Ausbildung

Hinweise zur ÜL C-Ausbildung

Die Sportregion Heide bietet **Ausbildungen** zum Erwerb der Übungsleiterlizenz an.

Die **Ausbildung ÜL C Breitensport (sportartübergreifend)** bereitet auf die Arbeit in Vereinsgruppen vor und vermittelt grundlegende sportliche Inhalte.

Die **Ausbildungstermine 2019** in der Sportregion Heide:

Grundlehrgänge:

23./24.02. und 09./10.03.

Ort: Bad Fallingbostal (SB Heidekreis)

02./03.11. und 16./17.11.

Ort: Winsen/Luhe (KSB Harburg-Land)

Aufbaulehrgang:

23./24.03. und 30./31.03.

Ort: Bad Fallingbostal (SB Heidekreis)

Spezialblocklehrgang:

27./28.04.19 und 11./12.05. „Fitness-Spezial“

Ort: Bad Fallingbostal (SB Heidekreis) Beschreibung auf S. 11

Spezialblockbausteine:

04./05.05. Natur bewegt-Outdoorsport im Trend

Ort: Schneverdingen (KSB Harburg-Land) Beschreibung auf S. 12

18./19.05. Natur bewegt-Natürlich gesund

Ort: Schneverdingen (KSB Harburg-Land) Beschreibung auf S. 13

Die Lehrgänge sollten in der Reihenfolge Grund- und Aufbau-lehrgang und dann der Spezialblockbereich absolviert werden.

Für weitere Informationen und zur Anmeldung steht der in der Klammer angegebene KSB zur Verfügung.

Fortbildung ÜL B

Sturzprävention

09.02.19

10.00-17.00 Uhr (8LE)

Buchholz/ Nordheide

30,- €

Jessica Streich

Nr.: 2/27/9995

Fit und mobil im Alter- ein motivierendes Ziel für ältere Menschen. Das Präventionssportangebot zur Sturzprävention/Sturzprophylaxe trägt dazu bei, an regelmäßige Bewegungen heranzuführen. Diese Fortbildung ist eine Einweisung in das standardisierte Programm, das von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkannt ist. ÜL mit der DOSB Lizenz „Sport in der Prävention“ können damit in ihrem Verein einen Kurs zur Sturzprävention anbieten.

Anmeldung:

Tanja Grünberg

Tel: 04171-60 40 67

tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de

Bewegter Rücken

16.02.19

10.00-17.30 Uhr (8LE)

Bad Fallingbostal

30,- €

Maren Klostermann

Nr.: 2/32/10024

„Ich habe Rücken“- dies hört man oft von mit Rückenschmerzen geplagten Menschen. Um es erst gar nicht dazu kommen zu lassen, gilt es den Rücken zu stärken und in Bewegung zu halten. Mobilität und Stabilität sind die Schlüsselwörter, die in dieser Fortbildung erläutert und mit vielen praktischen Übungen unterlegt werden.

Anmeldung:

Barbara Walter

Tel: 05161-48744-11

bildung@sportbund-heidekreis.de



Starke Muskeln-wacher Geist

Kinder brauchen für ihre emotionale und kognitive Entwicklung Bewegungsanreize. Im Bereich der Konzentration werden durch Bewegungsspiele Anregungen zu ausdauernder Aufmerksamkeitsleistung gegeben.

Das Trainingskonzept kombiniert Kraftübungen, Ausdauerleistungen, Koordination, Beweglichkeit und die Wahrnehmung von Körperbewegungen mit neuartigen Spielideen und selbstgebauten Spielmaterialien. Durch das Zusammenspiel in der Gruppe werden zudem Anforderungen an den Teamgeist der Kinder gestellt.

Teilnahme mit ÜL-C-Lizenz möglich. Diese Fortbildung ist eine Einweisung in ein standardisiertes Programm, das von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkannt ist. ÜL B (Prävention) mit dem Profil „Gesundheitstraining für Kinder/Jugendliche“ können damit in ihrem Verein einen Kurs anbieten.

16./17.03.19

09.00-18.00 Uhr (20LE)

Bad Fallingbostal

70,- €

Dr. Bettina Arasin

Nr.: 2/32/10025



Fortbildung ÜL B

Mental Stark

16.03.19

14.00-18.00 Uhr (5LE)

Neu Wulmstorf

15,- €

Heide Neuhöfer

Nr.: 2/27/9997

Förderung der Selbstregulation von Kindern durch Bewegung, Spiel und Sport. Gewissenhaftigkeit, bei der Sache bleiben, sich nicht ablenken lassen. All diese exekutiven Funktionen und die Fähigkeit zur Selbstregulation sind entscheidend für Lernerfolg und Leistungsfähigkeit. Wir zeigen, wie kognitive und motorische Anforderungen in Spielen und Übungen kombiniert und verändert werden können. Altbekannte Übungen werden interessanter, herausfordernder und die exekutiven Funktionen werden dabei mit viel Spaß trainiert.

Anmeldung:

Tanja Grünberg

Tel: 04171-60 40 67

tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de

Stabile Beine

07.09.19

10.00-17.00 Uhr (8LE)

Winsen (Luhe)

30,- €

Daniela Kröger

Nr.: 2/27/10000

Gelenkstabilität im Bereich der Knie- und Fußgelenke ist für jeden Schritt wichtig. Die Fortbildung gibt einen Überblick über anatomisches Wissen. Es werden viele praktische Übungen gezeigt und probiert, die die funktionelle Bewegungsweise fördern und die Gelenke unterstützen.

Anmeldung:

Tanja Grünberg

Tel: 04171-60 40 67

tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de

Aktionstag



Natur bewegt...

.....Aktiv am Heidschnuckenweg

Viel Bewegung am Haverbeckhof mitten in der Natur.

Wandern auf dem Heidschnuckenweg, den Fitness-Rucksack ausprobieren und dazu gibt es noch viele Infos zur Heide und zu allem, was gesund ist.

Und natürlich viel zu sehen.

Den Heidehonig probieren oder soll`s ein Wellnessdrink sein?

Mach mit beim Waldbaden oder beim baum-Yoga, lass dich inspirieren in unseren Vorträgen und genieß einen leckeren Kuchen.

Der Aktionstag wird in Kooperation mit dem Landkreis Harburg, dem Heidekreis, dem Landkreis Celle, dem Verein Naturschutzpark Lüneburger Heide und dem Haverbeckhof organisiert und bietet Workshops, Mitmachangebote, Vorträge und viel Interessantes.

Komm einfach vorbei und lerne unsere tolle Natursportregion Heide kennen!

23.06.19

Niederhaverbeck
ab 10.00 Uhr



Info:

Tanja Grünberg

Tel: 04171-60 40 67

tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de

Fortbildungen der



Detaillierte Infos zu den Fortbildungen der Turnkreise der Sportregion Heide sind in den Turnkreisbroschüren zu finden.

Turnkreis Celle

19.01.19 Hermannsburg	Kari Einweisung (6LE)
02.-03.02.19 Celle-Vorwerk	Crossover Turnnacht 5.0 Fortbildung nicht nur für ÜL Assistenten, mit Übernachtung (6LE)
16.03.19 Celle-Scheuen	Entspannung, Mobilisation u. Kräftigung für Zwischendurch (4LE)
06.04.19 Celle-Scheuen	Beckenbodentraining (6LE)
15.06.19 Celle-Scheuen	Faszientraining (4LE)
15.06.19 Celle-Scheuen	Natursport – Orientierungswandern und Qigong (6LE)
18.08.19 Celle-Scheuen	DanceDanceDance II (8LE)
26.10.19 Celle-Vorwerk	Step-Basics (4LE)
26.-27.10. + 02.-03.11.19 Bergen	Vereinssportassistent – allgem. Turnen (30LE)
23.11.19 Celle-Scheuen	Tanzt einfach mit – Singt einfach mit (4LE)

Anmeldung:

Jessica Hubach

Tel: 05054-3049802

info@turnkreis-celle.de

Turnkreise



Turnkreis Heidekreis

Gerätturnen weiblich (5LE)	12.01.19 Walsrode
Kampfrichter D-Lizenz, Neuausbildung	19.01.,16.02.,23.02.19 Soltau
Gesundheitssport (Brasils und Lifekinetik) (5LE)	16.02.19 Walsrode
Kreiswalkingtreff	06.09.19 Kirchboitzen

Anmeldung:

Britt Schories
Tel: 0151-425 081 16
britt_schories@web.de

Turnkreis Harburg-Land

Fitness-Convention (8LE)	26.10.19 Winsen/Luhe
-----------------------------	-------------------------

Anmeldung:

Ulrike Heick
Tel: 04173-8874
die_heicks@web.de

Sportregion Heide

im LandesSportBund Niedersachsen e. V.



www.sportregion-heide.de

