



AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
BILDUNG!

ÜBUNGSLEITER/INNEN

Aus-, Fort- und Weiterbildungen

Jahresprogramm 2019

Anmeldungen und Informationen:

Birte Kulinna

SportRegion OstNiedersachsen (GF-HE-WOB)
KSB Gifhorn e.V., Isenbütteler Weg 43 E, 38518 Gifhorn
Tel.: 05371 - 6364004, **Mobil:** 0159 - 02835178, **Fax:** 05371 - 6369917
Email: b.kulinna@ksb-gifhorn.de

Uwe Stelzer

SSB Braunschweig e.V.
Frankfurter Str. 279, 38122 Braunschweig
Tel.: 0531 – 82 111, **Fax:** 0531 - 89 43 22
Email: bildung@ssb-bs.de

Andreas Doros

KSB Goslar e.V.
Adolf-Ey-Str. 9, 38678 Clausthal-Zellerfeld
Tel.: 05323 - 96 90 27, **Fax:** 05323 - 96 90 29
Email: ksbgoslar-doros@web.de

KSB Wolfenbüttel e.V.

Halchtersche Str. 26, 38304 Wolfenbüttel
Tel: 05331 - 844 40, **Fax:** 05331 - 844 50
Email: info@ksb-wf.de

Klaus Dünwald: Tel.: 05331 - 6 14 63, **Email:** klaus.duenwald@mtv-wolfenbuettel.de

Änderungen des Programms vorbehalten.

Anmeldungen online im Bildungsportal: <https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/>

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen

ÜL C Breitensport – Ausbildung (1. Lizenzstufe)

insg. 120 LE = Lerneinheiten

Grundlehrgang

40 LE

| | | |
|----------------|--|-------------------------------|
| Datum: | 09./10. März + 23./24. März 2019 | jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr |
| Ort: | Helmstedt | (mit Übernachtung) |
| Anmeldung bei: | Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen | |
| Lehrgangsnr.: | 2/10/9893 | € 120,00 (€ 480,00 **) |

| | | |
|----------------|--|-----------------------------------|
| Datum: | 26.-28. April + 10.-12. Mai 2019 | Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr |
| Ort: | Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports | (mit Übernachtung) |
| Anmeldung bei: | Andreas Doros, KSB Goslar | |
| Lehrgangsnr.: | 2/07/9752 | € 120,00 (€ 480,00 **) |

| | | |
|----------------|---|-------------------------------|
| Datum: | 31.08./01.09. + 14./15. Sept. 2019 | jeweils von 09.00 – 18.30 Uhr |
| Ort: | Braunschweig, Sporthalle GS Wenden | |
| Anmeldung bei: | Uwe Stelzer, SSB Braunschweig | |
| Lehrgangsnr.: | 2/05/10105 | € 120,00 (€ 480,00 **) |

Aufbaulehrgang

40 LE

| | | |
|----------------|--|-----------------------------------|
| Datum: | 24.-26. Mai + 21.-23. Juni 2019 | Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr |
| Ort: | Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports | (mit Übernachtung) |
| Anmeldung bei: | Andreas Doros, KSB Goslar | |
| Lehrgangsnr.: | 2/07/9754 | € 120,00 (€ 480,00 **) |

| | | |
|----------------|--|--|
| Datum: | 06.- 09. September 2019 | jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr |
| Ort: | Helmstedt | (Bildungsurlaub möglich!) (mit Übernachtung) |
| Anmeldung bei: | Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen | |
| Lehrgangsnr.: | 2/10/9777 | € 120,00 (€ 480,00 **) |

| | | |
|----------------|---|-----------------------------------|
| Datum: | 16./17. + 23./24. November 2019 | Anreise 09.00 / Abreise 17.00 Uhr |
| Ort: | Helmstedt, Politische Bildungsstätte | (mit Übernachtung) |
| Anmeldung bei: | Uwe Stelzer, SSB Braunschweig | |
| Lehrgangsnr.: | 2/05/10111 | € 120,00 (€ 480,00 **) |

Spezialblockbausteine

Bestandteile der ÜL C-Ausbildung

insg. 40 LE, die gesammelt werden können

- auch zur Lizenzverlängerung ÜL C -

Aufbau der ÜL C – Ausbildung

| | | |
|---------------------|----------------------|--|
| Grundlehrgang 40 LE | Aufbaulehrgang 40 LE | Spezialblocklehrgang oder einzelne Spezialblockbausteine insgesamt 40 LE |
|---------------------|----------------------|--|

Der Einstieg in die Lizenzausbildung kann über den Grundlehrgang oder über die Spezialblockbausteine erfolgen. Die Teilnahme an einem Aufbaulehrgang ist erst nach Abschluss des Grundlehrgangs möglich.

Die Bausteine aus den Spezialblöcken sind zeitlich und inhaltlich frei kombinierbar. D.h. auch zwischen Grund- und Aufbaulehrgang können Spezialblockbausteine absolviert werden. Bei der Wahl eines Spezialblocklehrgangs mit 40 LE ist vorher der Grundlehrgang zu absolvieren.

Nähere Informationen erhalten Sie gerne direkt bei uns oder im Bildungsportal (Kontaktdaten und Link s. Deckblatt).

Thema: KINDER IN KINDERTAGESSTÄTTEN, SCHULE UND VEREIN

Baustein: Spiel und Sport für kleine Leute

20 LE

Dieser Lehrgang ist als Grundlagenbaustein für den Bereich der Kinder im Vor- und Grundschulalter konzipiert. Im Mittelpunkt steht dabei weniger, spezielle Bewegungsfertigkeiten zu vermitteln, als vielmehr ein Angebot zu schaffen, in dem die Kinder aus eigenem Antrieb heraus sich ausprobieren können und kreativ Bewegungsräume gestalten können. So üben die Kinder koordinative Fähigkeiten und Grundtätigkeiten, die als Grundlage für das spätere Erlernen von sportartspezifischen Fertigkeiten gleich welcher Sportart dienen. Zudem bieten Gerätelandschaften und Bewegungsgeschichten viele Möglichkeiten, Erfahrungen mit anderen zu sammeln.

Datum: **23.-24. Februar 2019** Sa. + So. jeweils 9.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig, Sporthalle GS Wenden**
Referenten: **Jan Meyer & Team**
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer, SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **2/05/10117** € 80,00 (€ 320,00 **)

Thema: ABENTEUER- UND ERLEBNISSPORT

Spezialblocklehrgang Abenteuer- und Erlebnissport – Indoor / Outdoor

40 LE

*Dieser Lehrgang beinhaltet in kompakter Form zwei Bausteine aus dem Thema **Abenteuer- und Erlebnissport***

Der Abenteuer- und Erlebnissport möchte den Menschen die Natur und auch „das Abenteuer“ wieder näherbringen. Damit dies „Indoor“ wie „Outdoor“ gelingt, bietet der LSB diesen Speziallehrgang an. Wie bringe ich das Abenteuer in die Sporthalle, wie in den Wald oder auch auf die Wiese? Grundsätzliches wie Knoten- und Materialkunde optimiert das Zusammenspiel dieser beiden Bausteine.

Der Abenteuer- und Erlebnissport ist ein ideales Feld für Übungsleiter*innen, um Kindern und Jugendlichen intensive Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten zu vermitteln. Begriffe wie Verantwortung, Veränderung, Vertrauen, Kommunikation, Teamwork, persönliche Einstellung und Reflexion werden dabei erklärt und spielerisch zum Thema gemacht und mit Leben gefüllt.

Im März liegt der Schwerpunkt auf Hallenaktivitäten, im Mai geht es nach draußen für den Outdoorteil.
Die Teile können auch einzeln gebucht werden.

Datum: **22.-24. März + 17.-19. Mai 2019** Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)
Referenten: **Ina Baumgart & Team**
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **2/07/9758** € 120,00 (€ 480,00 **)

Baustein: Abenteuer- und Erlebnissport – Indoor

20 LE

Datum: **22.-24. März 2019** Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)
Referenten: **Ina Baumgart & Team**
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **2/07/9758/T1** € 80,00 (€ 320,00 **)

Baustein: Abenteuer- und Erlebnissport – Outdoor

20 LE

Datum: **17.-19. Mai 2019** Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)
Referenten: **Ina Baumgart & Team**
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **2/07/9758/T2** € 80,00 (€ 320,00 **)

Baustein: Abenteuer- und Erlebnissport – Indoor und Outdoor

40 LE

Der Abenteuer- und Erlebnissport möchte den Menschen die Natur und auch „das Abenteuer“ wieder näherbringen. Damit dies „Indoor“ wie „Outdoor“ gelingt, bietet der LSB diesen Speziallehrgang an. Wie bringe ich das Abenteuer in die Sporthalle, wie in den Wald oder auch auf die Wiese? Grundsätzliches wie Knoten- und Materialkunde optimiert das Zusammenspiel dieser beiden Bausteine.

Der Abenteuer- und Erlebnissport ist ein ideales Feld für Übungsleiter*innen, um Kindern und Jugendlichen intensive Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten zu vermitteln. Begriffe wie Verantwortung, Veränderung, Vertrauen, Kommunikation, Teamwork, persönliche Einstellung und Reflexion werden dabei erklärt und spielerisch zum Thema gemacht und mit Leben gefüllt.

Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt!

Datum: **06.-09. Mai 2019** Anreise 09.00 / Abreise 18.00 Uhr
Ort: **Helmstedt** (Bildungsurlaub möglich)
Referenten: **Jan Meyer & Team**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: **2/10/9904** € 120,00 (€ 480,00 **)

Thema: KINDER IN KINDERTAGESSTÄTTEN, SCHULE UND VEREIN

Spezialblocklehrgang

40 LE

Dieser Lehrgang beinhaltet in kompakter Form vier Bausteine:

Lotto-Läufer & Mucki Macher + Wir zeigen was wir können + Hier ist Musik im Spiel + Spielekiste.

Die Teile können auch einzeln gebucht werden.

Datum: **27.-29. September + 25.-27. Oktober 2019** Anreise 17.00 Uhr / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)
Referentin: **Carmen Frisch**
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **2/07/9760** € 120,00 (€ 480,00 **)

Dieser Spezialblock beinhaltet in kompakter Form zwei Bausteine:

20 LE

Baustein: „Lotto-Läufer & Mucki Macher“ (10 LE)

Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit leicht-(athletisch) erwerben

Der Baustein wird in Kooperation mit dem Niedersächsischen Leichtathletik-Verband durchgeführt.

- Laufen, Springen, Werfen - eine Grundlage für viele Sportarten
- Laufen bis die Socken qualmen - Ausdauertraining mit Kindern
- Auf die Plätze fertig los! - Reagieren und Rennen
- Von kleinen Hüpfen zu großen Sprüngen - Spielen mit Methode
- Wer gewinnt? - kindgerechte Wettbewerbsformen

Baustein: „Wir zeigen was wir können“ (10 LE)

Bewegungskünste erlernen und darstellen

- Koordination - (k)ein Kunststück?
- Kopf über: Kunststücke an Geräten
- Balancieren - sich selbst, mit etwas, auf etwas und mit anderen
- Zum Glück gibt's Schwerkraft – Jonglieren
- "Show" gestalten

Datum: **27.-29. September 2019** Anreise 17.00 Uhr / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)
Referentin: **Carmen Frisch**
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **2/07/9760/T1** € 80,00 (€ 320,00 **)

Dieser Spezialblock beinhaltet in kompakter Form zwei Bausteine:

20 LE

Baustein: „Hier ist Musik im Spiel“ (10 LE)
Rhythmus und Bewegung für Kinder von 3-9 Jahren

- Metrum, Rhythmus, Takt – das Geheimnis jeder Bewegung!!!
- Aramsamsam - Rhythmusschulung mit Kindern
- Neue Choreographien und rhythmische Spiele ...
- „Da hip(t) und hop(t) der Pinguin“
- Fingerspiele und Lieder für kleine und große Tänzer/-innen

Baustein: „Spielekiste“ (10 LE)
Spiele spielen leicht gemacht

- Kleine Spiele für jung + alt
- Kleine Spiele für jede Gelegenheit
- Kleine Spiele wozu?
- Variationen Kleiner Spiele

Datum: **25.-27. Oktober 2019** Anreise 17.00 Uhr / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)
Referentin: **Carmen Frisch**
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **2/07/9760/T2** € 80,00 (€ 320,00 **)

Thema: Spiele

Baustein: Spielekiste 10 LE

- Kleine Spiele für jung + alt
- Kleine Spiele für jede Gelegenheit
- Kleine Spiele wozu?
- Variationen Kleiner Spiele

Datum: **28. September 2019** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig, Sporthalle GS Wenden**
Referent: **Jan Meyer**
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer, SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **2/05/10120** € 40,00 (€ 160,00**)

Thema: FITNESS UND GESUNDHEIT

Baustein: Kraft- und Beweglichkeitstraining 15 LE

- Muskelkunde
- Trainingsmethoden zum Kräftigen und Dehnen mit ihren Wirkungen, Techniken und Anwendungen
- Funktionsgymnastik für spezielle Zielgruppen

Datum: **09./10. November 2019** 09.00 – 18.30 Uhr / 09.00 - 13.00 Uhr
Ort: **Wolfenbüttel, MTV-Sportanlage Halberstädter Str. 1 B**
Referentin: **Ellen Rösler**
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer, SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **2/15/10123** € 80,00 (€ 320,00 **)

Baustein: Sportabzeichen 10 LE

Der Spezialblockbaustein soll dazu befähigen, Sportabzeichen-Prüfungen in den Disziplinen Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren abzunehmen. Es wird der DSA-Prüfungswegweiser in Theorie und Praxis vorgestellt. Mit dem Besuch dieses Lehrgangs ist die Berechtigung zur Erlangung des Prüferausweises für das Deutsche Sportabzeichen verbunden.

Datum: **Sommer 2019** 09.00 - 18.00 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Referenten: **Referententeam**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: **2/06/9905** € 40,00 (€ 160,00 **)

ÜL C Breitensport – Fortbildungen (1. Lizenzstufe)

informativ und/oder zur Lizenzverlängerung ÜL C

Rechts-Links, Links-Rechts ... das andere Rechts ... für Kids

5 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Häufig verwechseln Kinder rechts und links ... Oftmals meinen Eltern, Erzieher/innen oder Lehrer/innen, die Kinder wären Rechtshänder, wobei die Motorik, das Schriftbild und die Koordination eher auf Linkshändigkeit vermuten lassen ... Und manchmal essen wir mit rechts, werfen/fangen mit links – kann das sein??? Alles ist möglich! Jeder ist gut so, wie er ist! Wir wollen heute erforschen, welches unsere stärkere und schwächere Seite ist. Der Lehrgang liefert Ideen zu Bewegungsspielen, die unsere Koordination beidseitig verbessert! Wir werden Sprache mit rechts und links kombinieren; wir werden lachen und staunen, mit welchen einfachen Mitteln sich ein ‚Karneval der Synapsen‘ erzeugen lässt.

Datum: **02. März 2019** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentin: **Mira Hanitsch**
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10126** **kostenfrei!**

JAZZtime-Fitness: Balance & Rhythmus

8 LE

Lindy Fitness ... das Tanzen ohne Tanzpartner im musikalischen Swing-Stil ... entwickelt Kondition, Körperwahrnehmung, Balance- und Stabilisationsfähigkeit.

Der Schwerpunkt des heutigen Tages liegt auf der Koordination. Sicherheit in der Balance und Leichtigkeit im Rhythmus entstehen, wenn die koordinative Gleichgewichtsfähigkeit durch eine gute Rumpfstabilität unterstützt wird. Ausgewählte Figuren, Drehungen und Schrittkombinationen zeigen methodisch, wie ein Training vom Einfachen zum Komplexeren aufgebaut und gesteigert werden kann.

Datum: **02. März 2019** 09.00 – 17.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, BTSC Tanzsportzentrum
Referentin: **Petra Engel-Höfeld**
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10125** **€ 30,00 (€ 100,00 **)**

Functional Training - trainieren wie die Profis (Sport-Thieme Akademie Spezial)

5 LE

Gefördert von der Sport-Thieme Akademie

Wie ist ein ganzheitliches Bewegungstraining aufgebaut? Mit welchen Übungen spreche ich gelenkübergreifend ganze Muskelketten an?

Wir erarbeiten Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen für ein sportartübergreifendes und alltagsbezogenes Fitnesstraining. Bewegungsmuster werden mit dem eigenen Körpergewicht und mit Zusatzgewichten systematisch verbessert und stabilisiert. Variationen in der Bewegungsausführung und der Einsatz von motivierenden, aktuellen Kleingeräten stehen dabei im Mittelpunkt.

Datum: **09. März 2019** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referent: **Jan Meyer**
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10543** **€ 15,00 (€ 50,00**)**

SPORT-THIEME®
Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Hier sind Ihr Team!

Teamgeist(er). Faires Spiel für Kids (6-10 Jahre)

5 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Das MITEINANDER zu erfahren und die Gemeinschaft mit anderen positiv zu erleben ist eine wesentliche Aufgabe des Sports. Für Kinder muss dies auf spielerische Weise erfahrbar gemacht werden. Dafür bieten Bewegung + Spiel vielfältige Möglichkeiten. Eine ausgeprägte Teamfähigkeit bedarf unter anderem Fairness, Kommunikation, Einfühlbarkeit und Rücksichtnahme. Spielformen, die diese Kompetenzen entwickeln, erfordern gemeinsames Problemlösen und Abstimmen. Unterschiede Einzelner müssen wahrgenommen und berücksichtigt werden. Dieser Lehrgang zeigt Beispiele, wie im sportlichen Miteinander durch Spiel- und Übungsformen die o.g. Kompetenzen in das Blickfeld geraten können.

Datum: **23. März 2019** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentin: **Andrea Stüber**
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10553** **kostenfrei!**

Rund um den Ball: Augen + Hände trainieren mit!

5 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Bälle sind in der Vielfalt an Spielmöglichkeiten nicht zu übertreffen! Werfen + Fangen gehören zu den motorischen Grundtätigkeiten, die jedes Kind bis zum Erreichen des Grundschulalters erworben haben sollte. Ballspiele fördern die konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit + Beweglichkeit). Das gute Zusammenspiel von Augen + Händen ermöglicht es dem Kind, den Ball in unterschiedlichen Geschwindigkeiten und Distanzen sowohl zu werfen, als auch zu fangen und das Ballspiel mit anderen Kindern immer besser zu steuern. In diesem Lehrgang dreht sich alles um Wurf- und Fangspiele, Abwurfspiele, Koordinations- und Geschicklichkeitsspiele sowie ruhige Spiele ... mal solo ... mal im Team.

Datum: **30. März 2019** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig, Sporthalle GS Wenden**
Referentin: **Carola Fabian**
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer, SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **2/05/10566** **kostenfrei!**

Hoch- und Tiefbau in der Halle ... für Kids

5 LE

--- ‚hoch hinaus‘ und ‚unten drunter durch‘ --- für kleine und größere Kids (5-10 J.)

Phantasievolle Groß-Aufbauten + Klein-Aufbauten, Gerätelandschaften für die Sporthalle und für kleinere Bewegungsräume, wenn mal wieder nur Basisgeräte oder sogar wenig Material vorhanden ist. Der Lehrgang richtet sich an alle Übungsleiter/innen, Erzieher/innen und Lehrer/innen, die mit einfachen und abwechslungsreichen Bewegungslandschaften Kindern zu neuen Erlebnissen und aufregenden Wagnissen verhelfen wollen.

Datum: **30. März 2019** 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Braunschweig, Sporthalle GS Wenden**
Referentin: **Carola Fabian**
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer, SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **2/05/10571** **€ 15,00 (€ 50,00**)**

Sportabzeichen - Turnaufgaben

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Der Referent wird in Theorie und Praxis ein Überblick zu den Turn-Aufgaben beim Deutschen Sportabzeichen in der Disziplin Kraft, Schnelligkeit und Koordination geben.

Datum: **24. April 2019** 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports**
Referenten: **Horst Knobloch & Team**
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **2/07/9770** **kostenfrei!**

TABATA-Fitness & Relax

8 LE

TABATA ist ein vierminütiges, extrem ausdauerndes Workout mit dem Ziel, die allgemeine Fitness und Kraft-/ Ausdauer zu steigern. Es ist die Grundlage des heutzutage bekannten und sehr beliebten HIIT (High Intensive Intervall Training). Das TABATA-Training besteht aus acht Übungen (20 Sekunden Belastung/10 Sekunden Erholung), die alle unmittelbar nacheinander ausgeführt werden. 240 Sekunden, die es in sich haben!

Datum: **27. April 2019** 10.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Wolfsburg**
Referenten: **Ulrike Grimpe & Jeffrey Agbodji**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: **2/16/9911** **€ 30,00 (€ 100,00 **)**

Inline-Skaten

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

In diesem Lehrgang soll die Vermittlung der wichtigsten Grundtechniken beim Inline-Skaten geübt und vertieft werden. Es gibt neue Erkenntnisse zum Fallen und Übungsreihen zur Gleichgewichtsschulung, Einsatz des Körperschwerpunkts, Bremstechniken, Kanteneinsatz, Reaktion auf wechselnde Bodenbeläge, Bewältigen von Hindernissen, Effektivität beim Fahren, Verhalten beim Inline-Skaten in Gruppen, Spiele und vieles mehr. Ziel des Lehrgangs ist, Inline-Skaten so anzubieten, dass Anfängern Ängste genommen werden und Sicherheit und Effektivität beim Skaten verbessert werden. Dabei steht der Spaß im Vordergrund und spielerisch soll das Interesse am Inline-Skaten geweckt werden, um neue Mitglieder für den Verein zu gewinnen.

Datum: **27. April 2019** 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Seesen, Schulzentrum-Sporthalle II**
Referent: **Manfred Ehrhorn**
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **2/07/10727** **kostenfrei!**

Sportabzeichen – SPA Regelwerk

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Der Referent wird in Theorie und Praxis ein Überblick zu den Leichtathletik-Aufgaben beim Deutschen Sportabzeichen in der Disziplinen Kraft, Schnelligkeit und Koordination geben.

Datum: **03. Mai 2019** 17.30 – 20.30 Uhr
Ort: **Seesen**, Sporthalle am Schildberg und Harzkampfbahn
Referent: **Manfred Ehrhorn & Team**
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **2/07/9771** **kostenfrei!**

Puls auf 180!? Schwierige Situationen erkennen und meistern

7 LE

In unserem Alltag begegnen uns Situationen geprägt von negativen Stimmungen bis hin zur Gewalt in vielfältiger verbaler und nonverbaler Form – sei sie psychisch, physisch oder sexualisiert. Häufig wird dabei unsere persönliche Grenze überschritten und wir geraten in Stresssituationen.

Was Stress in uns auslöst, wie wir schwierige Situationen wahrnehmen und meistern können, wie unsere Körperhaltung und unsere Einstellung uns unterstützen können, wird in dieser Fortbildung thematisiert. Weitere Stichworte sind dabei auch Achtsamkeit und Prävention. Als Einstieg in die Selbstverteidigung sollen praktische Übungen außerdem beim Abbau von Hemmschwellen unterstützen.

Datum: **11. Mai 2019** 09.00 – 15.30 Uhr
Ort: **Wolfsburg**
Referent: **Ismet Yazgan**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: **2/16/9914** **€ 30,00 (€ 100,00 **)**

Fitness, Entspannung und Bewegung in der Natur

18 LE

Fitness unter dem Motto „Hightech-Geräte Ade“ --- Hier wollen wir uns durchaus aktuellen Entwicklungen im Fitnessbereich widmen. Ganzkörpertraining mit Eigengewicht und Kleingeräten kreativ und individuell gestalten – lässt uns alles nutzen, was uns die Halle bietet. Es darf ruhig mal etwas anstrengend werden ☺

Entspannungstechniken zur Stressprophylaxe und Stressbewältigung einsetzen. Wir möchten Euch einfache Methoden von der Klopfmassage bis zur Atemübungen vorstellen, die in kürzester Zeit den Stressfaktor senken und langfristig beseitigen. Wenn dann auch noch Bewegung und Üben in der freien Natur hinzukommt, das Thema Natur-Sport mit Inhalten gefüllt wird, werden wir insgesamt ein volles Wochenende mit einem Wohlfühl-Programm für Körper, Geist und Seele gemeinsam gestalten.

Datum: **14.-16. Juni 2019** Anreise 18.00 Uhr / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung)
Referenten: **Michael Schaschek & Team**
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **2/07/9764** **€ 70,00 (€ 170,00 **)**

Sprachen lernen in Bewegung

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Auf Initiative des Nds. Kultusministeriums entstand eine Sammlung von Spielen, die Sprachanlässe schaffen, zur Kommunikation anregen und mit wenig Aufwand von Übungsleitenden in Übungsstunden, von Lehrkräften im Schulsport oder im Sprachunterricht, von pädagogischen Mitarbeitenden in "bewegten Pausen" und während der Betreuungszeiten in Grundschulen umgesetzt werden können.

Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt!

Datum: **31. August 2019** 10:00 – 13:00 Uhr
Ort: **Wolfsburg**
Referentin: **Anna Wittrin**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: **2/16/9910** **kostenfrei!**

Bodyweight Workout – Training ohne Geräte

5 LE

Du bist Fitnessstudio-Meider und hast keine Fitnessgeräte zuhause? Lerne in dieser Fortbildung kennen, was alles mit deinem eigenen Körpergewicht möglich ist und nimm Ideen für deine Sportstunden mit. Viele Übungen sind in die unterschiedlichen Sportangebote und Gruppen integrierbar. Daher richtet sich diese Fortbildung zum Eigengewichtstraining an alle Interessierten!

Datum: **14. September 2019** 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Referenten: **Jan Meyer**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: **2/06/9912** **€ 15,00 (€ 50,00 **)**

Walking- und Laufspiele in der Natur

8 LE

Eine Rasenfläche, ein Pausenhof, ein Feldweg... Dinge, die man überall findet. Wir wollen heute die kindgerechte Walking „Technik“ erlernen und damit direkt Walkingspiele in der Natur ausprobieren. Aber auch Laufspiele mit viel Spaßcharakter kommen nicht zu kurz! Sei dabei – an der frischen Luft!

Datum: **29. September 2019** 09:00 – 16:00 Uhr
Ort: **Velpke**
Referentin: **Mira Hanitsch**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: **2/10/9857** € 30,00 (€ 100,00 **)

Lisa hat eine Nussallergie, Tim darf kein Gluten – Und nun?

5 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Immer mehr Kinder haben Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Da erscheint eine Mount Everest Expedition ein Leichtes zu sein im Vergleich zur Herkulesaufgabe, in Schule, Kita und Verein ein gesundes Frühstück für alle oder ein gemeinsames Kochen zu organisieren. Neben allgemeinen Informationen zu einer kindgerechten Ernährung vermittelt der Lehrgang Basiswissen zu diversen Allergien und Unverträglichkeiten wie Milch, Soja, Ei, Gluten, Nüsse. Es werden zudem jeweils Alternativen vorgestellt, die auch in der Praxis zubereitet und verkostet werden.
Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt!

Datum: **29. September 2019** 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Referentin: **Angela Klieme**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: **2/06/9776** kostenfrei!

ÜL B – Ausbildung „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe)

Profil: Erwachsene/Ältere

insg. 100 LE

Aufbau der ÜL B – Ausbildung

**SPORT PRO
GESUNDHEIT**



Basislehrgang „Gesundheitssport“ (E/Ä)

30 LE

Datum: **17.- 19. Mai 2019**
 Ort: **Helmstedt**
 Leitung: **Birte Kulinna**
 Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
 Lehrgangsnr.: **2/10/9773**

Anreise 10.00 Uhr / Abreise 16.30 Uhr
 (mit Übernachtung)
 (Bildungsurlaub möglich!)

€ 120,00 (€ 480,00 **)

Aufbaulehrgang „Gesundheitssport“ (E/Ä)

40 LE

Datum: **28. Juni - 01. Juli 2019**
 Ort: **Helmstedt**
 Leitung: **Birte Kulinna**
 Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
 Lehrgangsnr.: **2/10/9774**

Anreise 10.00 Uhr / Abreise 16.30 Uhr
 (mit Übernachtung)
 (Bildungsurlaub möglich!)

€ 130,00 (€ 520,00 **)

Abschlusslehrgang „Gesundheitssport“ (E/Ä)

30 LE

Gesundheitstraining für das Herz-Kreislauf-System und das Haltungs- und Bewegungssystem

Datum: **23.-25. August 2019**
 Ort: **Helmstedt**
 Leitung: **Birte Kulinna**
 Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
 Lehrgangsnr.: **2/10/9775**

Anreise 16.30 Uhr / Abreise 17.00 Uhr
 (mit Übernachtung)

€ 120,00 (€ 480,00 **)

ÜL B – Fortbildungen „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe)

informativ und/oder zur Lizenzverlängerung ÜL B

Beckenbodentraining - Refresh

7 LE

Du hast an einem Grundkurs (und im Idealfall an einem Aufbaukurs) zum Thema Beckenbodentraining teilgenommen? Nun stellst du fest, dass es dir ggf. an Übungsideen mangelt oder Fragen während der Stunde auftauchen? Oder vielleicht gibt es Dinge, die dir schwerfallen, umzusetzen? Dann bist du genau richtig!
Der Refresh-Kurs ist ideal, um Grundwissen aufzufrischen, weitere Übungsideen zu erhalten, ein Feedback zu bekommen, wenn es Probleme bei Übungsumsetzungen gibt und es bleibt Zeit für Fragen und den fachlichen Austausch.
Dieser Lehrgang ist nicht für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Datum: **16. Februar 2019** 09:00 – 15:30 Uhr
Ort: **Velpke**
Referentin: **Mira Hanitsch**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: **2/10/9859** € 30,00 (€ 100,00 **)

Faszinierende Faszien – Grundlagen

5 LE

Bei dieser Fortbildung bekommst du einen ersten Einblick rund um das Thema Faszien.
Faszinierende und fließende Bewegungen, Dehnung, Entspannung und Theorie - denn ein gut funktionierendes Faszienetzwerk erhöht deine Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, macht straff und beweglich! Faszien wollen gedrückt, gedreht und bewegt werden. Du bekommst Ideen für deinen Einsatz des fasziellen Trainings im Alltag und für deine Sportstunde. Sei gespannt FASZINIERT!

Datum: **23. Februar 2019** 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: **Wolfsburg**
Referentin: **Tanja Damm**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: **2/16/9860** € 15,00 (€ 50,00 **)

Yoga im Gesundheitssport: ‚Mit beiden Füßen auf der der Erde‘

10 LE

An diesem Tag wollen wir die Basis des Lebens stärken: „Mit beiden Füßen auf der der Erde“
Inhalte sind unter anderem Yoga-Übungen zur Anregung des Energiezentrums (Wurzel-Chakra), Beckenboden-Training (Mula Bandha), Kräftigung der Beinmuskulatur (Baum-Haltungen), Gleichgewichtshaltungen und Meditationen zur geistigen Nahrung. So wächst das Selbstvertrauen eines Menschen, der sich von der Erde getragen weiß!

Datum: **30. März 2019** 09:00 – 18:30 Uhr
Ort: **Braunschweig, BTSC Tanzsportzentrum**
Referentin: **Annegret Schaper**
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer, SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **2/05/10581** € 30,00 (€ 100,00 **)

Rücken aktiv – für Kinder

7 LE

Wer kennt es nicht? Sitzen in der Schule, danach am Esstisch, später an den Hausaufgaben, kurz noch die WhatsApp Nachrichten lesen (und beantworten) und die Social Media nicht zu vergessen... Danach ist das Kind schlapp, möchte kurz auf dem Sofa chillen und TV gucken... Der Rücken ist darüber wenig erfreut. Schlechte Körperhaltung, Verspannungen, Kopfschmerzen und Bewegungsmangel können die Folge sein.

Wir wollen heute kindgerecht den Aufbau der Wirbelsäule besprechen und dazu kleine Experimente machen, wir wollen uns aufrichten und einen kleinen Test durchführen, wie beweglich wir sind und im Anschluss Bewegungsideen ausführen und ergänzen, welche uns einfach guttun und sich prima in den Alltag integrieren lassen. Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmer ist erwünscht, um möglichst zahlreiche Ideen zu erhalten, welche dann unseren persönlichen „Rücken aktiv – für Kinder – Koffer“ füllen.

Datum: **28. April 2019** 09:00 – 15:30 Uhr
Ort: **Helmstedt**
Referentin: **Mira Hanitsch**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: **2/10/9858** € 30,00 (€ 100,00 **)

Qi Gong ... im Gesundheitssport: Äußere + Innere Bewegungen wahrnehmen

8 LE

Qi Gong ist eine mehr als 2000 Jahre alte daostische Bewegungslehre aus China, die eine vorbeugende aber auch heilende Wirkung besitzt. Es gibt langsame äußere Bewegungen und langsame innere Bewegungen, die mit der eigenen Vorstellungskraft arbeiten (Bewegtes + Stilles Qi Gong).

Am heutigen Tag lernen wir Übungen des Bewegten und Stillen Qi Gong, um unseren Körper im Außen und Innen wahrzunehmen und in Balance zu kommen. Das große daostische Ziel ist es, in die Geistes-Leere einzutreten.

Für den Lehrgangstag benötigen wir: eine eigene (Yoga-) Matte, ein (Yoga-/Meditations-) Kissen, eine Decke, bequeme + leichte Kleidung, Socken oder Stopper-Socken. Wir üben in der Regel barfuß oder in Socken. Feste Sportschuhe sind nicht notwendig.

Datum: **04. Mai 2019** 10.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, BTSC Tanzsportzentrum
Referentin: Corinna Fittkow
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10582** € 30,00 (€ 100,00 **)

Weltreise für Kinder: einmal durch den ganzen Körper reisen

5 LE

Kindergesundheit – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Vom Meeresgrund der Füße bis zum Berggipfel des Kopfes soll die Weltreise gehen!

Auf kindgerechte Weise sollen die verschiedenen Wahrnehmungskanäle angesprochen, sensibilisiert und geschult werden. Bei den Bewegungsangeboten – auch zur Förderung von motorisch und psycho-sozial auffälligen Kindern – liegt der Schwerpunkt auf der Körperwahrnehmung mit allen Sinnen. Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter können spielerisch ihr Bewegungsvermögen erfahren, entwickeln und geschickter steuern.

Datum: **11. Mai 2019** 09.00 - 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentin: Carola Fabian
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10584** € 15,00 (€ 50,00 **)

Kleine Leute (4-6 Jahre): Kopf + Körper gut geschult

5 LE

Kindergesundheit – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Der Fokus des heutigen Tages liegt auf der Schulung des Gleichgewichts mit dem Ziel, flüssige Bewegungsabläufe und eine ökonomische Aufrichtung des kindlichen Körpers zu erreichen. Die Schulung der grobmotorischen Basisfertigkeiten erfolgt durch Zentrierungsübungen im Stand auf erhöhter Fläche (z.B. Matte, Fußbank, Hocker). Die damit verbundene Körperwahrnehmungsfähigkeit ist Voraussetzung für komplexe und feinmotorische Bewegungserfahrungen. Die Übungen, ausgeführt mit unterschiedlichen Alltagsmaterialien, dienen der kognitiven Förderung, der Orientierung im Raum und nicht zuletzt dem sozialen Zusammenspiel.

Datum: **11. Mai 2019** 14.00 - 18.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentin: Carola Fabian
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10585** € 15,00 (€ 50,00 **)

Die Feldenkrais-Methode: ‚Beweglich sitzen‘

10 LE

Unser Körper ist für die Bewegung gemacht! ... und nicht dafür geeignet, lange in einer einzigen Position zu verharren!

Dennoch verbringen wir sowohl berufsbedingt als auch in unserer Freizeit einen Großteil des Tages, nahezu unbeweglich festgeklebt auf einer Sitzgelegenheit. Der daraus resultierende chronische Bewegungsmangel kann krankmachend sein, unabhängig davon, ob jemand sich ansonsten viel bewegt oder Sport treibt. *Sitzen ist das neue Rauchen* ... lautet das Motto.

Damit das Sitzen gesund ist, muss es dynamisch sein!

Das Gehirn muss wach bleiben und den ganzen Körper im Spiel halten. Dabei geht es nicht um große Bewegungen, sondern um unsere neuronale Landkarte, während wir sitzen! Die Feldenkrais-Methode eignet sich in besonderer Weise, das dynamische Sitzen zu entdecken und zu lernen. Ziel des Tages ist es, die Bewegungs- und Wahrnehmungszusammenhänge, die für eine gesunde, dynamische Sitzhaltung notwendig sind, zu erforschen.

Datum: **18. Mai 2019** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Helmstedt**, Politische Bildungsstätte - Seminarraum Haus BERLIN
Referent: David Jeker
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10586** € 30,00 (€ 100,00 **)

Schulter-Nacken – Entspannung

10 LE

Wer kennt sie nicht, die lästigen Schulter-Nacken-Verspannungen?! Heute möchten wir alles erarbeiten, was der Entspannung dient und unsere Schulter-Nacken-Muskulatur wieder ins Gleichgewicht bringt. Nachdem wir unsere Haltung optimiert haben, werden wir ein Programm zur Kiefer-Entspannung durchführen. Dieses kann z.B. Zähneknirschen, Kopfschmerzen und Verspannungen lindern! Wir werden die Durchblutung der Nackenmuskulatur anregen und durch ein Stabilisations-, Haltungs- und Mobilisationstraining des Schulter-Nacken-Bereichs ergänzen. Entspannungsübungen runden den Tag ab. Auch werden ein paar Tricks aus dem Wellness-Bereich verraten, wie wir diesem empfindsamen Bereich viel Gutes tun können! Bitte mitbringen: Matte (wenn vorhanden), 1 Badetuch, 1 Handtuch, 1 Top/Unterhemd, Schreibmaterial.

Datum: **25. Mai 2019** 9.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentin: **Mira Hanitsch**
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/10587** € 30,00 (€ 100,00 **)

Energiearbeit: Cranio Sacrale Balance

10 LE

Bei der Cranio (Schädel) Sacralen (Kreuzbein) Balance geht es um eine entspannende und therapeutische Form der Energiearbeit. Es gilt inzwischen als bewiesen, dass die einzelnen Schädelplatten auch bei einem Erwachsenen noch beweglich sind und sein müssen, um der pulsierenden Bewegung der wiederkehrenden Neubildung unserer Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit Raum geben zu können (s. John E. Upledger). Sind einige der Schädelplatten blockiert, kann es zu körperlichen und auch seelischen Beschwerden kommen.

In der Craniosacralen Balance wird durch sanfte Berührungen u.a. am Kopf, Rumpf und Kreuzbein die ursprüngliche Beweglichkeit der Schädelplatten wieder hergestellt, um dadurch auch die damit verbundenen Symptome zu beheben. Zusätzlich bewirkt diese sanfte, aber doch wirkungsvolle Form der Energiearbeit eine Verbesserung des Ki-Flusses und somit eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Bitte Decken, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen!

Datum: **22. Juni 2019** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Wolfenbüttel**, Bildungsinstitut d. niedersächsischen Justizvollzuges
Referent: **Rainer Kersten**
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/15/10588** € 30,00 (€ 100,00 **)

Die Gesundheit - und Kampfkunstaspekte des Taijiquan

18 LE

"Taijiquan wird heute zumeist mit Meditation und der Förderung der Gesundheit assoziiert. Die Ursprünge des Taijiquan liegen jedoch in Selbstverteidigung und den Kampfaspekten, in welche bislang die wenigsten einen Einblick erhalten haben. Ziel des Kurses soll es daher sein, einen Überblick über die weite Bandbreite dieser chinesischen Kampfkunst zu geben. Neben Qi Gong und inneren Aspekten soll insoweit auch die praktische Erfahrung der Kampfprinzipien des Taijiquan vorgestellt werden. Das Seminar ist so konzipiert, dass es sowohl für Neueinsteiger als auch Fortgeschrittene der verschiedenen Stilrichtungen geeignet ist."

Datum: **28.-30. Juni 2019** Anreise 17.30 Uhr / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung)
Referenten: **Frank Wesche & Team**
Anmeldung bei: **Andreas Doros**, KSB Goslar
Lehrgangsnr.: **2/07/9923** € 70,00 (€ 170,00 **)

Warum Yoga? – Üben – Erfahren – Begreifen

18 LE

Diese Weiterbildung will dazu anregen, sich mit einzelnen (Körper-)Übungen zu beschäftigen, ihre Grundkonzepte zu erkennen und die Rolle des Atems beim Üben zu verstehen. Dabei wird immer auf die Philosophie des Yogasutras zurückgegriffen, das als eine Anleitung für jede Yogapraxis und Inspiration für den Alltag verstanden werden kann. Diese Fortbildung ist durch einen hohen Praxisanteil geprägt.

Anhand von Beispielstunden werden die Anforderungen an den Körper und den Atem verständlich und die Wirkweise auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene erfahrbar. Gemeinsam werden Wege erarbeitet das Erlernte in die eigenen Kurse oder Trainingsstunden einzubinden.

Wenn es das Wetter zulässt üben wir auch draußen.

Datum: **16.-18. August 2019** Anreise 17.30 Uhr / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung)
Referenten: **Uta Krüger & Karin Leopold**
Anmeldung bei: **Andreas Doros**, KSB Goslar
Lehrgangsnr.: **2/07/9769** € 70,00 (€ 170,00 **)

Jichugong-Qigong, die Grundstufe des medizinischen Biyun-Qigong

18 LE

Die Biyun-Methode ist eine relativ moderne Form des medizinischen QiGong. Dessen Wurzeln mehr als 2000 J. zurückreichen. Sie ist leicht erlernbar und wirkungsvoll. Zentraler Inhalt des Lehrgangs wird die Vermittlung der Grundstufe dieser Methode, die Jichugong-Form sein.

Darüber hinaus sollen grundlegende Aspekte der Traditionellen Chinesischen Medizin vermittelt und erörtert werden, so dass für die Teilnehmenden die Zusammenhänge zwischen Form und medizinischer Wirkung klarer werden.

Lehrgangsbegleitend und für das eigenständige Üben wird ein Skript und eine CD ausgegeben, die den Teilnehmenden das Erlernen und verstehen der Form erleichtern sollen.

Datum: **20.-22. September 2019** Anreise 18.00 Uhr / Abreise 13.00 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung)
Referent: **Martin Josuweit**
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **2/07/9767** € 70,00 (€ 170,00 **)

Rechts-Links/Links-Rechts – das andere Rechts

10 LE

Rechtshänder oder Linkshänder; starke oder schwache Seite; Standbein, Sprungbein ...

Wie mache ich **was** beim Sport? Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen zum Kennenlernen für Erwachsene und Ältere..

Kann ich meine schwache Seite stärken? Sind meine beiden Körperseiten in der Lage, eines Tages synchron zu agieren?

Datum: **21. September 2019** 09:00 – 18:30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentin: **Mira Hanitsch**
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer, SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **2/05/10589** € 30,00 (€ 100,00 **)

Faszinierende Faszien – Vertiefung

5 LE

Das Thema um die Faszien geht weiter: Wenn du den ersten Teil „Faszinierende Faszien – Grundlagen“ mitgemacht hast oder schon Erfahrung mit dem Thema Faszien hast, dann bist du hier richtig.

Wir starten mit einem Austausch: Wie lief dein Training in den letzten Monaten? Wie fühlst du dich? Wie kam das Faszientraining bei deinen Teilnehmern an? Wie ist deine Erfahrung? Danach werden wir fasziale Zusammenhänge vertiefen und vielseitig in und mit der Gruppe erleben. Sei auch beim zweiten Mal gespannt FASZINIERT!

Datum: **28. September 2019** 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: **Wolfsburg**
Referentin: **Tanja Damm**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: **2/16/9861** € 15,00 (€ 50,00 **)

Meditation: „... nach innen gehen ...“

10 LE

Im Herbst setzt diese Jahreszeit Zeichen, sich mehr und mehr von Äußerlichkeiten zu lösen und nach Innen zu schauen, Abschied (... vom Sommer) zu nehmen und innere Ressourcen zu entdecken.

Meditative Übungen und sanftes Yoga fördern diesen Prozess und machen uns bereit für die dunklere Jahreszeit, in der das Licht mehr in uns selbst zu finden ist.

Datum: **26. Oktober 2019** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, BTSC-Tanzsportzentrum
Referentin: **Annegret Schaper**
Anmeldung bei: **Uwe Stelzer, SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **2/05/10590** € 30,00 (€ 100,00 **)

Starke Muskeln – Wachter Geist

20 LE

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, je 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.

Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt!

Datum: **26.-27. Oktober 2019** jeweils 9.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Helmstedt**
Referentinnen: **Ulrike Grimpe & Carola Fabian**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: **2/10/9907** € 70,00 (€ 170,00 **)

Faszien im Fokus: Rückentraining funktionell

10 LE

In diesem Lehrgang schauen wir uns das klassische Rückentraining bzw. die Funktionsgymnastik an und erforschen, wo wir intuitiv mit den uns bekannten Übungen ein Faszien-Training durchgeführt haben, bzw. mit welchen Variationen wir funktionelle Rücken-Übungen gleichzeitig als Faszien-Training anbieten können.

Heute sieht man das Faszien-Netzwerk als eigenes Sinnesorgan und als Informationssystem mit Rezeptoren und Sensoren an, die permanent Auskunft geben und unsere Motorik steuern. Sie stabilisieren unseren Körper, geben unserem Rücken entscheidenden Halt und sind an jeder unserer Bewegungen beteiligt. Bitte eigene Matte, Faszien-Rolle und Faszien-Ball mitbringen.

| | | |
|----------------|--|------------------------------|
| Datum: | 02. November 2019 | 09.00 – 17.00 Uhr |
| Ort: | Braunschweig , Sporthalle GS Wenden | |
| Referentin: | Ulrike Grimpe | |
| Anmeldung bei: | Uwe Stelzer , SSB Braunschweig | |
| Lehrgangsnr.: | 2/05/10591 | € 30,00 (€ 100,00 **) |

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!



| Thema | LG-Nr. | Ort | Termin 2019 | Seite |
|---|--------------|--------|---------------------------------|-------|
| ÜL C - Ausbildung | | | | |
| Grundlehrgang | 2/10/9893 | HE | 09./10. März + 23./24. März | 2 |
| Grundlehrgang | 2/07/9752 | CLZ | 26. - 28. April + 10. - 12. Mai | 2 |
| Grundlehrgang | 2/05/10105 | BS | 31.08./01.09. + 14./15. Sept. | 2 |
| Aufbaulehrgang | 2/07/9754 | CLZ | 24. - 26. Mai + 21. - 23. Juni | 2 |
| Aufbaulehrgang | 2/10/9777 | HE | 06. - 09. September | 2 |
| Aufbaulehrgang | 2/05/10111 | HE | 16./17. + 23./24. November | 2 |
| Spezialblockbausteine | | | | |
| Spiel und Sport für kleine Leute | 2/05/10117 | BS | 23. - 24. Februar | 4 |
| Abenteuer- und Erlebnissport – Indoor | 2/07/9758/T1 | CLZ | 22. - 24. März | 4 |
| Abenteuer- und Erlebnissport – Outdoor | 2/07/9758/T2 | CLZ | 17.-19. Mai | 4 |
| Abenteuer- und Erlebnissport – Indoor und Outdoor | 2/10/9904 | HE | 06. - 09. Mai | 4 |
| „Lotto-Läufer & Mucki Macher“ + „Wir zeigen was wir können“ | 2/07/9760/T1 | CLZ | 27. - 29. September | 4 |
| „Hier ist Musik im Spiel“ + „Spielekiste“ | 2/07/9760/T2 | CLZ | 25. - 27. Oktober | 5 |
| Spielekiste | 2/05/10120 | BS | 28. September | 5 |
| Kraft- und Beweglichkeitstraining | 2/15/10123 | WF | 09./10. November | 5 |
| Sportabzeichen | 2/06/9905 | GF | Sommer 2019 | 5 |
| ÜL C - Fortbildungen | | | | |
| Rechts-Links, Links-Rechts...das andere Rechts... für Kids (LQZ) | 2/05/10126 | BS | 02. März | 6 |
| JAZZtime-Fitness: Balance & Rhythmus | 2/05/10125 | BS | 02. März | 6 |
| Functional Training - trainieren wie die Profis | 2/05/10543 | BS | 09. März | 6 |
| Teamgeist(er). Faires Spiel für Kids (6-10 Jahre) | 2/05/10553 | BS | 23. März | 6 |
| Rund um den Ball: Augen + Hände trainieren mit! (LQZ) | 2/05/10566 | BS | 30. März | 7 |
| Hoch- und Tiefbau in der Halle ... für Kids | 2/05/10571 | BS | 30. März | 7 |
| Sportabzeichen – Turnaufgaben (LQZ) | 2/07/9770 | CLZ | 24. April | 7 |
| TABATA-Fitness & Relax | 2/16/9911 | WOB | 27. April | 7 |
| Inline-Skaten (LQZ) | 2/07/10727 | Seesen | 27. April | 7 |
| Sportabzeichen – SPA Regelwerk (LQZ) | 2/07/9771 | Seesen | 03. Mai | 8 |
| Puls auf 180!? Schwierige Situationen erkennen und meistern | 2/16/9914 | WOB | 11. Mai | 8 |
| Fitness, Entspannung und Bewegung in der Natur | 2/07/9764 | CLZ | 14. - 16. Juni | 8 |
| Sprachen lernen in Bewegung (LQZ) | 2/10/9910 | WOB | 31. August | 8 |
| Bodyweight Workout – Training ohne Geräte | 2/06/9912 | GF | 14. September | 8 |
| Walking- und Laufspiele in der Natur | 2/10/9857 | Velpke | 29. September | 9 |
| Lisa hat eine Nussallergie, Tim darf kein Gluten - Und nun? (LQZ) | 2/06/9776 | GF | 29. September | 9 |
| ÜL B - Ausbildung | | | | |
| Basislehrgang | 2/10/9773 | HE | 17.- 19. Mai | 10 |
| Aufbaulehrgang | 2/10/9774 | HE | 28. Juni - 01. Juli | 10 |
| Abschlusslehrgang | 2/10/9775 | HE | 23. - 25. August | 10 |
| ÜL B - Fortbildungen | | | | |
| Beckenbodentraining - Refresh | 2/10/9859 | Velpke | 16. Februar | 11 |
| Faszinierende Faszien – Grundlagen | 2/16/9860 | WOB | 23. Februar | 11 |
| Yoga im Gesundheitssport: ‚Mit beiden Füßen auf der der Erde‘ | 2/05/10581 | BS | 30. März | 11 |
| Rücken aktiv – für Kinder | 2/10/9858 | HE | 28. April | 11 |
| Qi Gong: Äußere + Innere Bewegungen wahrnehmen | 2/05/10582 | BS | 04. Mai | 12 |
| Weltreise für Kinder: einmal durch den ganzen Körper reisen | 2/05/10584 | BS | 11. Mai | 12 |
| Kleine Leute (4-6 Jahre): Kopf + Körper gut geschult | 2/05/10585 | BS | 11. Mai | 12 |
| Die Feldenkrais-Methode: ‚Beweglich sitzen‘ | 2/05/10586 | HE | 18. Mai | 12 |
| Schulter-Nacken – Entspannung | 2/05/10587 | BS | 25. Mai | 13 |
| Energiearbeit: Cranio Sacrale Balance | 2/15/10588 | WF | 22. Juni | 13 |
| Die Gesundheit - und Kampfkunstaspekte des Taijiquan | 2/07/9923 | CLZ | 28. - 30. Juni | 13 |
| Warum Yoga? – Üben – Erfahren – Begreifen | 2/07/9769 | CLZ | 16. - 18. August | 13 |
| Jichugong-Qigong, die Grundstufe des med. Biyun-Qigong | 2/07/9767 | CLZ | 20. - 22. September | 14 |
| Rechts-Links/Links-Rechts – das andere Rechts | 2/05/10589 | BS | 21. September | 14 |
| Faszinierende Faszien – Vertiefung | 2/16/9861 | WOB | 28. September | 14 |
| Meditation: ‚...nach innen gehen...‘ | 2/05/10590 | BS | 26. Oktober | 14 |
| Starke Muskeln – Wachter Geist | 2/10/9907 | HE | 26. - 27. Oktober | 15 |
| Faszien im Fokus: Rückentraining funktionell | 2/05/10591 | BS | 02. November | 14 |