

ÜBUNGSLEITER/INNEN

Aus-, Fort- und Weiterbildungen

Jahresprogramm 2020

Inhalt der Broschüre:

Ausbildungsgang	Bildungsangebot	Seiten
ÜL C Breitensport	Ausbildung	2
	Spezialblockbausteine	3 - 6
	Fortbildung	7 - 13
ÜL B „Sport in der Prävention“	Ausbildung	14
	Fortbildung	15 - 18

Änderungen des Programms vorbehalten.

Anmeldung und Information:

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

Corinna Pech

Sportregion Braunschweig-Wolfenbüttel-Goslar
KSB Wolfenbüttel e.V.
Halchtersche Str. 26, 38304 Wolfenbüttel
Tel: 05331 - 844 50
Email: bildung@ksb-wf.de

Andreas Doros

Sportregion Braunschweig-Wolfenbüttel-Goslar
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

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

Mit Klick auf die Lehrgangsnummer gelangen Sie direkt zur jeweiligen Veranstaltung.

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



ÜL C Breitensport – Ausbildung (1. Lizenzstufe)

insg. 120 LE = Lerneinheiten

Grundlehrgang

40 LE

Hier wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern das Basiswissen vermittelt, über das jede Übungsleiterin bzw. jeder Übungsleiter - gleich welcher Sportart - verfügen sollte. Hierzu gehören allgemeine Themen wie das Organisieren von Übungsstunden, das Leiten von Gruppen und das Kennenlernen von Vereinsstrukturen.

Datum: **07./08. März + 28./29. März 2020** jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Helmstedt** (mit Übernachtung)
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: [2/10/12075](#) € 120,00 (€ 480,00 **)

Datum: **17.-19. April + 08.-10. Mai 2020** Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: [2/07/11423](#) € 120,00 (€ 480,00 **)

Datum: **05./06. Sept. + 26./27. Sept. 2020** jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Braunschweig, Sporthalle GS Wenden** (ohne Übernachtung)
Anmeldung bei: **Corinna Pech, KSB Wolfenbüttel**
Lehrgangsnr.: [2/05/11793](#) € 120,00 (€ 480,00 **)

Aufbaulehrgang

40 LE

Hinweis: Dieser Lehrgang kann erst nach Absolvierung eines ÜL-C Grundlehrganges besucht werden!

An praktischen Beispielen lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie ein sportliches Training z.B. im Bereich Fitness systematisch und mit langfristiger Zielsetzung aufgebaut wird, wie die Vermittlung von sportlichen Techniken oder ausgewählten Sportarten motivierend und effektiv gestaltet werden kann, die Bedeutung der Entwicklungsphasen für die Gestaltung von Übungsstunden, Gruppenprozesse durch ÜL Verhalten gesteuert werden können, wie Veranstaltungen im Verein geplant und organisiert werden können.

Datum: **05.-07. Juni + 26.-28. Juni 2020** Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: [2/07/11425](#) € 120,00 (€ 480,00 **)

Datum: **25.- 28. September 2020** jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Helmstedt** (Bildungsurlaub möglich!) (mit Übernachtung)
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: [2/10/12080](#) € 120,00 (€ 480,00 **)

Datum: **31.Okt./01. Nov. + 14./15. November 2020** jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Braunschweig, Sporthalle GS Wenden** (ohne Übernachtung)
Anmeldung bei: **Corinna Pech, KSB Wolfenbüttel**
Lehrgangsnr.: [2/05/11795](#) € 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).

Spezialblocklehrgang

Spezialblocklehrgang

40 LE

Dieser Lehrgang beinhaltet in kompakter Form drei Bausteine:

Spiel und Sport für kleine Leute + Stationstraining + Körperwahrnehmung und Entspannung.

Die Teile können auch einzeln gebucht werden.

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.

Baustein: Stationstraining ... Fitness und mehr (10 LE)

- Trainingsprinzipien / Trainingsmethodik
- Möglichkeiten und Ziele des Stationstrainings
- Organisation des Stationstrainings-Beispiele
- Stundenbeispiel

Baustein: Körperwahrnehmung und Entspannung (10 LE)

- Praxisbeispiele Körper- und Sinneswahrnehmung
- Anleitung einfacher Entspannungsübungen
- Stundengestaltung

Datum: **25.-27. September + 30. Oktober-1. November 2020** 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.: **2/07/11429**

€ 120,00 (€ 480,00 **)

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.

Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt!

Datum: **22.-23. Februar 2020** jeweils 9.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Wolfsburg**
Referent: Jan Meyer
Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [2/16/12104](#) € 80,00 (€ 320,00 **)

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: **25.-27. September 2020** 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.: [2/07/11429/T1](#) € 80,00 (€ 320,00 **)

Thema: SPIELE

Baustein: Spielekiste

10 LE

- Visuelle Wahrnehmung in Lernprozessen
- Kriterien der Visualisierung
- Schreib- & Malwerkstatt
- Meine Bilder-Bibliothek
- In Bildern denken
- Anwendung auf eigene Themen

Datum: **21. März 2020** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Turnhalle GS Wenden
Referent: Jan Meyer
Anmeldung bei: **Corinna Pech**, KSB Wolfenbüttel
Lehrgangsnr.: [2/05/11787](#) € 40,00 (€ 160,00 **)

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 Outdooranteil.
Die Teile können auch einzeln gebucht werden.**

Datum: **20.-22. März + 17.-19. Mai 2020** 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.: **2/07/11427** € 120,00 (€ 480,00 **)

Baustein: Abenteuer- und Erlebnissport – Indoor 20 LE

Datum: **20.-22. März 2020** 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.: **2/07/11427/T1** € 80,00 (€ 320,00 **)

Baustein: Abenteuer- und Erlebnissport – Outdoor 20 LE

Datum: **15.-17. Mai 2020** 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.: **2/07/11427/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: **23.-26. Juni 2020** Anreise 09.00 / Abreise 16.00 Uhr
Ort: **Helmstedt** (Bildungsurlaub möglich!) (mit Übernachtung)
Referent: **Jan Meyer**
Anmeldung bei: Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: **2/10/12107** € 120,00 (€ 480,00 **)

Thema: FITNESS UND GESUNDHEIT

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: **25. Oktober 2020** 09.00 - 18.00 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Referenten: **Referententeam**
Anmeldung bei: Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: **2/06/12105** € 40,00 (€ 160,00 **)

Bausteine: Stationstraining ... Fitness und mehr + Körperwahrnehmung und Entspannung 20 LE

- Trainingsprinzipien / Trainingsmethodik
- Möglichkeiten und Ziele des Stationstrainings
- Organisation des Stationstrainings-Beispiele
- Stundenbeispiel
- Praxisbeispiele Körper- und Sinneswahrnehmung
- Anleitung einfacher Entspannungsübungen
- Stundengestaltung

Datum: **30. Oktober-1. November 2020** 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.: **2/07/11429/T2** € 80,00 (€ 320,00 **)



Baustein: Kraft- und Beweglichkeitstraining

15 LE

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

Datum: **21./22. November 2020** 09.00 - 18.30 Uhr
Ort: **Wolfenbüttel, MTV Wolfenbüttel-Sportanlage**
Referentin: **Ellen Rösler**
Anmeldung bei: Corinna Pech, KSB Wolfenbüttel
Lehrgangsnr.: **2/15/11790** € 80,00 (€ 320,00 **)

Thema: QUALIFIZIERUNG PLUS

Baustein: Fit für die Vielfalt - Intensivseminar

20 LE

Begegnungen mit anderen Menschen gehören zu unserem Alltag - ob bei der Arbeit, beim Einkaufen oder beim Sport. Immer greifen wir dabei auf erworbenes Wissen und Verhalten zurück, das uns Sicherheit und Orientierung gibt. Sportvereine schaffen Nähe, Vertrauen und ein Gefühl von Zugehörigkeit. Aber weißt du eigentlich, wie es sich anfühlt, wenn alle um einen herum in einer anderen Sprache reden und man selbst nichts versteht? Oder was in einem selbst vorgeht, wenn alle gemeinsam ein Spiel spielen, man aber die Spielregeln nicht kennt oder versteht? Auch im Sport gibt es Situationen, die Irritationen erzeugen, Fragen aufwerfen und Konflikte verursachen. Für ein gemeinschaftliches Sporttreiben aller Menschen brauchen wir Sensibilität und Verständnis für andere Werte, Ansichten und Verhaltensweisen. Daher ist es notwendig, sich mit den eigenen (kulturellen) Ressourcen zu beschäftigen und bestimmte Kompetenzen und Kenntnisse zu erwerben. Hier setzt die Fortbildung "Fit für die Vielfalt" an.

Beim Intensivseminar setzt du dich an zwei bis drei Tagen spielerisch und praxisnah mit der Thematik auseinander. Den Ausgangspunkt bilden deine Erfahrungen, Erlebnisse und Beobachtungen - sei es als ÜL in der Sporthalle oder als Funktionsträger/in einer Sportorganisation. Somit entsteht im Seminar eine Lernsituation, die an deine Fragen und Interessen anknüpft. Anhand von Übungen und Modellen werden Themen wie "Herkunft", "kulturelle Prägungen" oder "Fremdheitsgefühle" selbst erfahren und in Bezug zur Vereinspraxis gebracht.

*Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der **JuLeiCa** anerkannt!*

Datum: **26.-28. Juni 2020** Anreise 17.00 / Abreise 12.30 Uhr
Ort: **Helmstedt**
Referenten: **Referententeam**
Anmeldung bei: Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: **2/10/12103** **kostenfrei!**

ÜL C Breitensport – Fortbildungen (1. Lizenzstufe)

informativ und/oder zur Lizenzverlängerung ÜL C

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

5 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Phantasievolle Groß-Aufbauten und Klein-Aufbauten, Gerätelandschaften für die Sporthalle und für kleinere Bewegungsräume, wenn mal wieder nur Basisgeräte oder noch weniger Material vorhanden ist. Der Lehrgang richtet sich an alle Übungsleiter/innen, Erzieher/innen und Lehrer/innen, die mit einfachen und abwechslungsreichen Bewegungslandschaften Kindern im Alter zwischen 5 und 10 Jahren zu neuen Erlebnissen und aufregenden Wagnissen verhelfen wollen.

Datum: **08. Februar 2020** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Turnhalle GS Wenden
Referentin: Carola Fabian
Anmeldung bei: **Corinna Pech**, KSB Wolfenbüttel
Lehrgangsnr.: [2/05/11932](#) **kostenfrei!**

Tabata-Fitness und Bodyweight Workout

8 LE

Tabata-Fitness und das Bodyweight Workout sind zwei Sportformen, die in den letzten Jahren an Beliebtheit gewonnen haben. Tabata - Ein vierminütiges und extrem auspowerndes Workout. Es ist die Grundlage des heutzutage bekannten und sehr beliebten HIIT (High Intensive Interval Training). Das Tabata-Training besteht aus acht Übungen (20 Sekunden Belastung/ 10 Sekunden Pause), die alle unmittelbar nacheinander ausgeführt werden. 240 Sekunden, die es in sich haben.

Hinzu kommt das Bodyweight Workout. Es ist eine funktionelle, alltagsrelevante und sportübergreifende Trainingsform mit dem eigenen Körpergewicht. Ein Ganzkörpertraining, welches von Mal zu Mal neu zusammengestellt werden kann, sodass immer neue Reize gesetzt werden können und auch keine Langeweile aufkommt.

Datum: **22. Februar 2020** 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Turnhalle GS Wenden
Referenten: Ulrike Grimpe und Jeffrey Agbodzi
Anmeldung bei: **Corinna Pech**, KSB Wolfenbüttel
Lehrgangsnr.: [2/05/12019](#) **€ 30,00 (€ 100,00 **)**

Team- und Kooperationsspiele für Grundschul Kinder

5 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Schnell sind die Grundschüler*innen mal auf 180 und oftmals leidet das Klassenklima darunter. Da ist Sport ideal, um etwas Positives zu tun! Heute wollen wir uns bewusst Team- und Kooperationsspiele ansehen und sie ausprobieren, um die Teamfähigkeit zu fördern und zu „erzwingen“, dass die Kinder MITeinander, statt GEGENEinander agieren.

Die Bewegung / das Spiel kann nur dann bewältigt werden, wenn sie sich untereinander helfen und füreinander da sind. Auch werden Ideen geliefert, wie kleine Störenfriede integriert, statt ausgeschlossen werden!

*Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der **JuLeiCa** anerkannt!*

Datum: **29. Februar 2020** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Referentin: Mira Hanitsch
Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [2/06/12119](#) **kostenfrei!**

Bewegungsgeschichten

5 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Kinder in Bewegung bringen – dafür bedarf es einer kreativen Idee. Insbesondere, wenn Räumlichkeiten und das verfügbare Material begrenzt sind. Das gemeinsame Bewegen mit wenig Materialaufwand und auch auf kleinstem Raum kann durch den ...

... Einsatz einer spielerischen Geschichte zum großen Abenteuer werden. Die von Maren Utischill (Sport- und Deutschlehrerin) entwickelten Bewegungsgeschichten bringen Kinder auf Abenteuerreise. Teilnehmende bekommen Beispiele eines Stundenaufbaus unter Einbindung einer Bewegungsgeschichte vermittelt und erfahren, wie sie eigene Geschichten entwickeln können.

Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt!

Datum: **29. Februar 2020** 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Referentin: Mira Hanitsch
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: [2/06/12777](#) **kostenfrei!**

Rund um den Ball

5 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Sowohl in der Pause wie im Sportunterricht werden Spiele rund um Ball genutzt. An diesem Tag lernt ihr viele kreative Spiele mit Bällen kennen.

Datum: **29. Februar 2020** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig, Turnhalle GS Wenden**
Referentin: Carola Fabian
Anmeldung bei: **Corinna Pech, KSB Wolfenbüttel**
Lehrgangsnr.: [2/05/11928](#) **kostenfrei!**

Trendsport-Karussell

5 LE

Du probierst gern neue Sportarten aus? Du suchst neue Anreize für Spiele und Sportarten? Dann bist du hier genau richtig! Bumball, Flag Football, Ultimate Frisbee, Bouncerball, Spikeball, ... Vielleicht hast du von diesen Trendsportarten schon einmal gehört, vielleicht sind dir diese aber auch noch völlig unbekannt. Wir probieren in dieser Fortbildung verschiedene Trends aus und lernen neue Sportarten kennen. Auch ihr seid hier gefragt! Bringt eure Lieblings-Trendsportarten zur Fortbildung mit, damit wir gemeinsam ein großes Trendsport-Karussell gestalten können. Am Ende des Tages nimmst du viele Ideen für eigene Gruppen und Veranstaltungen mit.
Fortbildung der Sportjugend Gifhorn - Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt (10 LE)!

Datum: **07. März 2020** 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Referenten: Madeleine Niebuhr & Team
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: [1/06/12136](#) **€ 30,00 (€ 100,00 **)**

Mal wieder Kind sein – Einführung in die Psychomotorik

5 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Psychomotorik, was ist das eigentlich? Psychomotorik ist ein Ansatz der ganzheitlichen Persönlichkeits- und Entwicklungsförderung über das Medium Bewegung. Es ist einsetzbar für Kinder, Jugendliche aller Altersstufen sowie für Familien und basiert auf der Wechselwirkung von körperlicher und seelischer Entwicklung.

In vielfältigen Spiel- und Bewegungssituationen erleben wir die Freude an der Bewegung, die Lust am Spiel in uns selbst und mit anderen. Wir dürfen einfach mal wieder Kind sein. Die Teilnehmer*innen erhalten einen überwiegend praktischen Einblick in die Prinzipien der Psychomotorik. In Reflexionen und einem theoretischen Input werden die Möglichkeiten der Umsetzung in die eigenen Handlungsfelder vermittelt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neugierde und die Freude an Bewegung erwünscht. ☺

Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt!

Datum: **14. März 2020** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Wolfsburg**
Referentin: Felicitas Tulatz
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: [2/16/12120](#) **kostenfrei!**

Faszinierende Faszien im Breitensport - Grundlagen

5 LE

Bei dieser Fortbildung bekommst du einen ersten Einblick rund um das Thema Faszien zum Einsatz im Breitensport. Faszinierende und fließende Bewegungen, Dehnung, Entspannung und Theorie - denn ein gut funktionierendes Fasziennetzwerk 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 faszialen Trainings im Alltag und für deine Sportstunde. Sei gespannt FASZINIERT!

Datum: **14. März 2020** 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: **Danndorf**
Referentin: Tanja Damm
Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [2/06/12117](#) € 15,00 (€ 50,00 **)

Kletterlehrgang Toprope

10 LE

Der Kletterlehrgang Toprope richtet sich an alle Kletteranfänger. Hier lernst ihr das richtige Anseilen, Einlegen der Sicherung, Partnercheck und Selbstkontrolle, Ablassen sowie das Topropeklettern. Über den Lehrgang wird der Kletterschein Toprope des Deutschen Alpenvereins erworben, der einen Nachweis für die erfolgreich absolvierte Ausbildung zum sicheren Klettern und verantwortungsvollen Klettern darstellt.

Fortbildung der Sportjugend Helmstedt - Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt (22 LE)!

Datum: **20. – 22. März 2020** 17.30 – 16.00 Uhr
Ort: **Hannover**
Referenten: Mario Fischer & Team
Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [1/10/12130](#) € 70,00 (€ 170,00 **)

Klein und groß, gemeinsam los! Gemeinsam für das Sportabzeichen trainieren

5 LE

Kinder und Erwachsene können durchaus gemeinsam trainieren, zum Beispiel um das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben. Neben Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit werden für den Erwerb des Abzeichens auch koordinative Fähigkeiten gefordert – ein wichtiger Bestandteil des Kinder- und auch Erwachsenentrainings.

Im Rahmen der Fortbildung werden Ziele und Besonderheiten im Training mit Kindern und Erwachsenen aufgezeigt. Des Weiteren werden Praxisbeispiele für ein gemeinsames Training von Kindern und Erwachsenen vorgestellt und ausprobiert. Die Übungsformen beziehen sich gezielt auf die leichtathletischen Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens, können aber auch unabhängig von einer Sportabzeichen-Abnahme in Übungsstunden angewandt werden. Der Praxisteil ist unterteilt in Aufwärmen sowie Laufen, Springen und Werfen.

Datum: **21. März 2020** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Referentin: Kristin Winter
Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [2/06/12088](#) € 15,00 (€ 50,00 **)

Fit für das Mini-Sportabzeichen

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Tipps und Tricks für die Durchführung des Mini-Sportabzeichens in der Turnhalle, im Bewegungsraum oder im Freien bietet dieser Qualitätszirkel. Wie baue ich den phantasievollen Bewegungsparcours von Hase Hoppel und Igel Bürste auf, damit er alle Kinder anspricht? Wie können die elementaren Grundfertigkeiten Laufen, Hüpfen, Werfen, Balancieren und Rollen geübt werden? Welche Variationsmöglichkeiten sind möglich?

Zum Mini-Sportabzeichen: Sowohl in Vereinen, als auch in Kooperationen mit Kitas und Grundschulen können Kinder von 3 bis 6 Jahren an sechs Stationen zeigen wie fit sie sind. Anschließend werden sie auf der Geburtstagsfeier der Eule mit einer Urkunde und einem Abzeichen belohnt.

Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt!

Datum: **18. April 2020** 09.00 – 12.00 Uhr
Ort: **Wolfsburg**
Referentin: Anna Wittrin
Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [2/06/12121](#) **kostenfrei!**

Gesundheitsförderung im Kindesalter – Lernen mit Bewegung Teil 1

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Es werden ganzheitlich angelegte Bewegungsangebote vorgestellt. Für die Entwicklung bei Kindern können sich dadurch besonders die Sprache, das Sozialverhalten, das Denken und Wahrnehmen sowie die Gefühle verbessern. Es wird auf die motorische Ebene sowie auf die kognitive und sozial-emotionale Ebene eingegangen. Spielen, Singen, Tanzen und Klein- und Großgeräte werden in der Praxis im Vordergrund stehen.

Datum: **29. April 2020** 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports
Referentin: **Carmen Frisch**
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **2/07/11483** **kostenfrei!**

„Platz für uns!“ - Bewegen und Spielen für Kids

5 LE

Regen, Nässe, Winter, Kälte --- kein Grund ein Stubenhocker zu werden! Phantasievolle Bewegungsübungen und Bewegungsspiele in unterschiedlichen räumlichen Dimensionen machen jeden größeren Raum zur Bewegungswelt für Kids. Zahlreiche Ideen und eigenes Erarbeiten von Variationen vergrößern das Repertoire von allen, die mit Kindern im Kindergarten-, Vorschul- und Grundschulalter arbeiten und ihnen größtmöglichen Bewegungsspielraum bieten möchten.

Datum: **09. Mai 2020** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Turnhalle GS Wenden
Referentin: **Carola Fabian**
Anmeldung bei: **Corinna Pech, KSB Wolfenbüttel**
Lehrgangsnr.: **2/05/12009** **€ 15,00 (€ 50,00 **)**

Fit in Nature ... für Kids

5 LE

Bestimmte Jahreszeiten laden gewissermaßen dazu ein, die (Sport-) Stunde einmal in die Natur zu verlegen! Zahlreiche Ideen von mir (und euch) für Fang- und Laufspiele, Spiele mit Bällen oder gar mit Wasser, kleine Wettkampfspiele, Klassiker oder ganz allgemein "Bewegungsspiele Outdoor" für kleine und große Kinder wollen erlebt werden. Denkt bitte an witterungsfeste Kleidung!

Fit in der N A T U R wie:

N atürlich
A usdauernd
T urbulent
U nkompliziert
R ausgehen

Datum: **09. Mai 2020** 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Turnhalle GS Wenden
Referentin: **Carola Fabian**
Anmeldung bei: **Corinna Pech, KSB Wolfenbüttel**
Lehrgangsnr.: **2/05/12012** **€ 15,00 (€ 50,00 **)**

Sprachen lernen in Bewegung

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

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: **12. Mai 2020** 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: **Wolfsburg**
Referentin: **Anna Wittrin**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: **2/16/12122** **kostenfrei!**



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 – lasst 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: **12.-14. Juni 2020** 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.: [2/07/11431](#) € 70,00 (€ 170,00 **)

Functional Training

10 LE

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: **12. Juli 2020** 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Referent: Jan Meyer
Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [2/06/12116](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

TABATA-Fitness & Relax

10 LE

TABATA ist ein vierminütiges, extrem auspowerndes 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: **05. September 2020** 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Wolfsburg**
Referenten: Ulrike Grimpe & Jeffrey Agbodzi
Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [2/16/12114](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

Schnuppertauchen – Starte dein Abenteuer

10 LE

In Kooperation mit dem TCW Tauchclub Wolfsburg e.V.

Etwa zwei Drittel der Erdoberfläche ist mit Wasser bedeckt. Es verbirgt eine geheimnisvolle Welt, die weltweit Menschen reizt, sie zu erkunden.

Hast du dich auch schon gefragt, wie es sich anfühlt, unter Wasser zu atmen? Willst du die Schwerelosigkeit des Tauchens erfahren und die Unterwasserwelt kennenlernen? Dann ist ein Schnuppertauchen der richtige Einstieg!

Den Tag beginnen wir mit einer sorgfältigen Vorbereitung, bei dem dir unter fachkundiger Anleitung die Gegebenheiten erklärt werden, die wir unter Wasser vorfinden. Du wirst über die wichtigsten Regeln informiert, die ein Taucher/in beachten muss. Dann lernst du die Ausrüstung kennen und machst dich mit dieser vertraut, bevor der nasse Teil beginnt.

Qualifizierte Taucher/innen üben mit dir die ungewohnten Bewegungen mit der Tauchausrüstung und die Atmung unter Wasser.

In aller Ruhe kannst du bis auf fast drei Meter Tiefe abtauchen und die Stille und Schwerelosigkeit unter Wasser erleben.

Hier startet dein Abenteuer! Für alle über 18-Jährigen in einem guten Gesundheitszustand, die es mal probieren wollen!

*Fortbildung der Sportjugend Gifhorn - Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der **JuLeiCa** anerkannt!*

Datum: **12. September 2020** 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Wolfsburg**
Referenten: Referententeam
Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [1/06/12134](#) € 30,00 (€ 100,00 **)





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: **19. September 2020** 09.00 – 15.30 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Referent: **Ismet Yazgan**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: [2/06/12115](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

Gesundheitsförderung im Kindesalter – Lernen mit Bewegung Teil 2

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Es werden die Handlungsprinzipien bei der Gestaltung eines Bewegungsangebotes für Kinder von 1-3 und auch die Kinder 3-6 Jahren vermittelt. Offenheit, Aufforderungscharakter, Freiwilligkeit, Zwanglosigkeit, Freiwilligkeit und Initiativmöglichkeit (Stein 2004/2008) Praktisch für die Praxis soll der Inhalt in diesem Fortbildungsangebot sein.

Es werden die Grundsätze der Psychomotorik berücksichtigt.

Datum: **23. September 2020** 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports**
Referentin: **Carmen Frisch**
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: [2/07/11484](#) **kostenfrei!**

Calisthenics

5 LE

Calisthenics ist eine Trainingsform, bei der lediglich das eigene Körpergewicht gebraucht wird. Diese Übungen können mit unterschiedlichen Methoden erschwert werden. An diesem Tag werden dir die wichtigsten Grundübungen und Tipps für diesen neuen Trend vermittelt. Der Lehrgang wird im Outdoor-Park stattfinden, der speziell für dieses Training entwickelt wurde. Also lasst euch überraschen, was man mit dem Körper alles anstellen kann.

Datum: **Herbst 2020** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Wolfenbüttel, Meeschestadion**
Referent: **Vitalij Mihailoff**
Anmeldung bei: **Corinna Pech, KSB Wolfenbüttel**
Lehrgangsnr.: [2/15/12026](#) € 15,00 (€ 50,00 **)

Ich werde ein Schulkind – das sollte ich können!

10 LE

Noch ist etwas Zeit bis zur Einschulung – genau richtig, um nochmals zu schauen, ob die Kinder alles „Nötige“ für den Schulsport können. Und falls nicht? Dann gibt diese Fortbildung Ideen, wie die noch fehlenden Fähig-/Fertigkeiten unterstützt und gefördert werden können! Schleife binden, Ordnung in der Kabine halten, einen Gesprächskreis einnehmen, Regeln anhören, Fragen stellen und das Gehörte umsetzen – das sind nur einige der alltäglichen Schulsportaktionen.

Es ist auffällig, dass viele Kinder schon in den Grundtätigkeiten wie Laufen, Rennen, Rollen, Hüpfen, Springen, Stützen, Hangeln massive Defizite aufweisen. Auch das Überwinden von Hindernissen, das Werfen und Fangen ist oftmals problematisch. Nutzen wir also gemeinsam die Zeit, die zukünftigen Schulkinder fit für den sanften (Sport-)Einstieg in die Grundschule zu machen.

Unser Ziel: Die Schulanfänger sollen Freude am Sportunterricht haben und diesen nicht als unüberwindbare Hürde betrachten oder gar Angst davor haben.

Datum: **03. Oktober 2020** 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Wolfsburg**
Referentin: **Mira Hanitsch**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: [2/06/12091](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

Faszinierende Faszien im Breitensport – Vertiefung

5 LE

Das Thema um die Faszien im Breitensport geht weiter: Wenn du den ersten Teil "Faszinierende Faszien - Grundlagen" mitgemacht hast oder schon erste 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: **07. November 2020** 10.00 – 14.00 Uhr
 Ort: **Danndorf**
 Referentin: Tanja Damm
Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, SportRegion OstNiedersachsen
 Lehrgangsnr.: [2/16/12118](#) € 15,00 (€ 50,00 **)

Spiele aus dem Reisekoffer – Psychomotorische Entwicklungsförderung in kleinen Räumen

7 LE

Die Kinder sind unruhig, die Turnhalle ist besetzt. Wir haben nur einen Gruppenraum zur Verfügung. Was tun? Stühle und Tische zur Seite schieben, den Reisekoffer herausholen und die spannende Reise in die Welt der Spiele beginnt.

Der thematische Schwerpunkt dieser praxisorientierten Fortbildung gibt einen Einblick in die Prinzipien der Psychomotorik. Mit spannenden Bewegungs- und Wahrnehmungsspielen und den verschiedenen Kleinmaterialien aus dem Reisekoffer entdecken wir neue Spiele aus aller Welt, die vor allem für kleine Räume gut geeignet sind. Gemeinsam entwickeln wir viele Variationsmöglichkeiten, um für alle Teilnehmer*innen die Umsetzung in den eigenen Berufsalltag oder die eigenen altersspezifischen Gruppen zu finden. Die eigene Freude und Begeisterung, mit anderen zu spielen und sich selbst einmal anders zu erleben, soll neu geweckt und wahrgenommen werden.

Thematische Schwerpunkte:

- Förderung der Psychomotorischen Entwicklungsförderung
- Bewegungs- und Wahrnehmungsspiele
- Rhythmische Sprach- und Tanzspiele
- Kreativer Einsatz von Alltagsmaterialien
- Bewegungsgeschichten

Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt!

Datum: **07. November 2020** 09.00 – 15.30 Uhr
 Ort: **Wolfsburg**
 Referentin: Felicitas Tulatz
Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, SportRegion OstNiedersachsen
 Lehrgangsnr.: [2/16/12094](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

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

informativ und/oder zur Lizenzverlängerung ÜL B

Rücken aktiv – Rücken flow

10 LE

"Ich habe Rücken" - ein Satz, den jeder schon gehört hat! Rückenbeschwerden sind leider eine Zivilisationskrankheit, welche durch Bewegungsmangel, Fehlhaltung, Stress und anderer Gründe entstehen können. Nach einer kurzen Theoriereise rund um die Wirbelsäule kommen wir zur Praxis! Ganz nach dem Motto: Rücken flow - Wellness to go! Sanfte, ruhige Musik weiche, fließende Bewegungen Mobilisation, Kräftigung und Dehnung für den gesamten Rücken. Ihr werdet durch eine Modellstunde geführt, die "ruhig" aber dennoch effektiv ist. Wir werden gemeinsam über die Körperhaltung der einzelnen Positionen sprechen, da diese Basis der richtigen Übungsausführung sind! Außerdem bleibt Zeit für schöne Stundenausklänge mit verschiedenen Materialien.

Datum: **15. Februar 2020** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Turnhalle GS Wenden
Referentin: **Mira Hanitsch**
Anmeldung bei: **Corinna Pech**, KSB Wolfenbüttel
Lehrgangsnr.: [2/05/11766](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

Qigong im Gesundheitssport

8 LE

Qigong ist eine mehr als 2000 Jahre alte daoistische Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationslehre aus China, die eine vorbeugende und heilende Wirkung besitzt. Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es gibt langsame äußere Bewegungen und langsame innere Bewegungen, die mit der eigenen Vorstellungskraft arbeiten (Bewegtes und Stilles Qigong). Am heutigen Tag lernen wir Übungen des Bewegten und Stillen Qigong, um unseren Körper im Außen und Innen wahrzunehmen und in Balance zu kommen. Das große daoistische Ziel ist es, in die "Leere" einzutreten. Die Übungen sind gut im Gesundheitssport zu integrieren.

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

Datum: **07. März 2020** 10.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, BTSC Tanzsportzentrum
Referentin: **Corinna Fittkow**
Anmeldung bei: **Corinna Pech**, KSB Wolfenbüttel
Lehrgangsnr.: [2/05/11887](#) € 30,00 (€ 50,00 **)

Yoga für die Gelenke

10 LE

Gelenke, im Verbund des gesamten Körpersystems gesehen, brauchen ständige angemessene Bewegung! Was bedeutet in diesem Zusammenhang angemessen? Als Grundlage dient das Wissen über die Bewegungsrichtungen, die die Gelenke brauchen, um vital und gesund zu bleiben.

Es geht weiterhin um die möglichst schmerzfreie Bewegung und das Erkunden von Möglichkeiten und Grenzen in einer Aktion. In Theorie und Praxis wird dieser Schwerpunkt an diesem Tag beleuchtet und erfahren!

Datum: **18. April 2020** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, BTSC Tanzsportzentrum
Referentin: **Annegret Schaper**
Anmeldung bei: **Corinna Pech**, KSB Wolfenbüttel
Lehrgangsnr.: [2/05/11768](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

Variationen für deine Pilates-Stunde

8 LE

Pilates, das effektive Training für eine stabile Mitte. Eine Abwechslung zum klassischen Mattentraining bieten Geräten, wie Pilatesrolle und -band. Zusätzlich zu einer Abwechslung in der Übungsstunde bieten diese Hilfsmittel eine Verbesserung in der Ausführung deiner Übungen. Neue Ideen und Trainingsimpulse bekommst du hierzu in dieser Fortbildung.

Datum: **25. April 2020** 09.00 – 16.00 Uhr
Ort: **Wolfsburg**
Referentin: **Christine Kunze**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [2/16/12096](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

Die Hüftgelenke - Feldenkrais

10 LE

In diesem Tagesseminar erarbeiten wir mit Hilfe von Feldenkrais-Stunden ein umfassendes Verständnis der Hüftgelenke und ihrer Funktionen. Freie, bewegliche Hüftgelenke sind ein Schlüssel für leichte und mühelose Bewegung. Sie spielen eine entscheidende Rolle nicht nur bei der Fortbewegung und beim Heben schwerer Gegenstände, sondern auch bei der Aufrichtung des Rumpfes und der Gesundheit des Rückens, der Schultern und des Nackens. Nicht zuletzt sind freie Hüftgelenke eine Grundvoraussetzung für Vitalität und Anmut im Bewegungsausdruck.

Die Hüftgelenke zu befreien und ihr Bewegungspotential zu erforschen, kann helfen, ein völlig neues Lebensgefühl zu finden!

Datum: **09. Mai 2020** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Helmstedt**, Politische Bildungsstätte Helmstedt
Referent: David Jeker
Anmeldung bei: **Corinna Pech**, KSB Wolfenbüttel
Lehrgangsnr.: [2/05/11769](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

Meditation – Eine uralte Wissenschaft

10 LE

Faszinierend und suspekt

Seit tausenden von Jahren praktizieren die Menschen die verschiedensten Formen von Meditation. Was treibt sie dazu an, was können die verschiedenen Meditationsformen bewirken, welche Botschaften wollten uns die meditierenden großen Meister, Heiligen und Propheten aller Religionen und aller Zeitalter mitteilen? Inzwischen sind gesundheitliche Wirkungen von Meditationstechniken wissenschaftlich belegt. Doch warum sind viele Menschen immer noch so misstrauisch im Umgang damit? Bei diesem Lehrgang wirst du aus dem weltlichen Trubel gezogen, um die tiefen Wahrheiten unseres Lebens zu entschlüsseln.

Datum: **13. Juni 2020** 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Wolfenbüttel**, Bildungsinstitut des niedersächsischen Justizvollzugs
Referent: Rainer Kersten
Anmeldung bei: **Corinna Pech**, KSB Wolfenbüttel
Lehrgangsnr.: [2/15/11786](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

Natürlich gehen – barfuß!

10 LE

Die Zeit ist schnelllebig und modern geworden. Warum plagen sich dann so viele Menschen mit Fußfehlstellungen, Fußschmerzen und deren weiteren körperlichen Auswirkungen herum, obwohl es die „tollsten“ Schuhe gibt? Ganz einfach: wir haben verlernt, natürlich zu gehen! Unsere Füße werden kaum noch trainiert und dennoch haben sie eine enorme Alltagsbelastung zu erfüllen! Wir möchten dir heute einen großen Einblick in das natürliche Gehen geben. Wir werden dir in der Theorie alles Wissenswerte vermitteln, was den Fußaufbau, die Fußfehlstellungen und deren körperlichen Auswirkungen angeht. Und dann heißt es: ran an die Praxis!

Wahrnehmungsübungen zum „richtigen“ Stehen und Gehen sind die Grundlage des natürlichen Gehens. Wir werden gemeinsam die „ersten Schritte barfuß“ machen. Du erlernst Stabilisations- und Kräftigungsübungen, um die Fußmuskulatur wieder gezielt zu trainieren, aber auch das Mobilisieren und Dehnen kommt nicht zu kurz. Sei offen für ein neues Fußgefühl!

Datum: **04. Juli 2020** 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Velpke**
Referentin: Mira Hanitsch
Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [2/10/12000](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

Tag der Entspannung

10 LE

Schneller, höher, weiter, besser - ein Motto, welches in den letzten Jahren galt! Doch auf Dauer gesehen werden wir hektisch, gestresst und verspannt.

Darum widmen wir uns heute bewusst einem entspannten Fortbildungstag! Wir werden uns an frischer Luft bewegen und unseren Körper von Fuß bis Kopf mobilisieren. Ihr werdet durch verschiedene Kurzprogramme geführt, welche sich prima in den Alltag integrieren lassen. Hierbei geht es um Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des Schulter-Nacken-Bereichs. Ihr erlernt eine entspannende Gesichtsmassage, um leichte Kopfschmerzen oder Ermüdungszustände selbst lindern zu können. Wir werden uns verschiedenen Entspannungstechniken widmen. Und wenn wir noch Zeit haben, gibt es ein paar Ideen und Tricks aus der Wellnesskiste (Heiße Rolle, Schulter-Nacken-Massage).

Ziel ist es, den Körper nicht immer nur aus muskulärer oder sportlicher Sicht zu betrachten, sondern ihn auch mal "zu pflegen" und ihm etwas entspannt Gutes zu tun! Sei dabei beim Tag der Entspannung!

Datum: **29. August 2020** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig**
Referentin: Mira Hanitsch
Anmeldung bei: **Corinna Pech**, KSB Wolfenbüttel
Lehrgangsnr.: [2/05/11767](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

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 Erlernete in die eigenen ...

... Kurse oder Trainingsstunden einzubinden. Wenn es das Wetter zulässt üben wir auch draußen.

Datum: **28.-30. August 2020** 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.: [2/07/11433](#) € 70,00 (€ 170,00 **)

Die 24er Peking Form des Taijiquan - Gesundheit - und Verteidigungsaspekte

18 LE

Die 24er Pekingform ist eine der am häufigsten praktizierten Form, insbesondere für jene, die erste Einblicke in das Taiji Quan erhalten möchten. Trotz ihrer Kürze enthält sie die wesentlichen Prinzipien dieser Kampfkunst.

Ziel des Lehrganges ist es, die inneren und äußeren Prinzipien des Taijiquan am Beispiel der 24'er Pekingform zu lernen und zu üben. Der Lehrgang ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, da sich das Thema von dem Ablauf der Form bis zur inneren und äußeren Anwendung erstreckt. In der Pekingform sind die 13 Grundprinzipien des Taijiquan in einem ausgewogenen Bewegungsablauf enthalten, so dass man keine reine Gymnastik trainiert sondern die Grundlagen einer Kampfkunst.

Ursprünglich geschaffen, um der chinesischen Bevölkerung einerseits ihre Traditionen zu lassen, andererseits die Kampfkunst zu unterbinden, wird die Pekingform mehr wie eine Gymnastikübung mit stark spiritueller Ausrichtung benutzt. Es steckt in ihr jedoch weitaus mehr. Dieses „Mehr“ wollen wir gerne allen Teilnehmern näherbringen.

Datum: **04.-06. September 2020** 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.: [2/07/11436](#) € 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: **04.-06. September 2020** 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.: [2/07/11440](#) € 70,00 (€ 170,00 **)

Partnerübungen im Yogaunterricht

10 LE

Partnerübungen bieten Möglichkeiten der Begegnung zwischen Menschen in einer Übungsgruppe. Darüber hinaus kann in der Praxis mit einer Hilfestellung eines Anderen, eine Übung (z.B. eine Dehnung) intensiver und verändert erfahren werden. Wann Partnerübungen sinnvoll eingesetzt werden können oder lieber nicht und welche Aspekte berücksichtigt werden sollten, werden an diesem Yogatag erörtert und geübt. Zuerst werden Übungen selbst erfahren, ehe es mit einem Partner/einer Partnerin weitergeführt wird.

Datum: **07. November 2020** 09.00 – 18.30 Uhr
 Ort: **Braunschweig**, BTSC Tanzsportzentrum
 Referentin: **Annegret Schaper**
 Anmeldung bei: **Corinna Pech, KSB Wolfenbüttel**
 Lehrgangsnr.: [2/05/11785](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

Mehr Ruhe und Leichtigkeit im Alltag

5 LE

Der Lehrgang vermittelt unter anderem einen Einblick in das Qi Gong in Theorie und Praxis. Mit verschiedenen Übungen wird der Energiefluss harmonisiert, die Selbstheilung des Körpers angeregt und das seelische Wohlbefinden gestärkt. Weitere Körperwahrnehmungs- und Atemübungen, die sich gut als Ankommens- oder Abschlussübungen im Gesundheitssport eignen, lösen Spannungen und fördern die innere Ruhe und Gelassenheit. Darüber hinaus ermöglicht die Akupressur, uns selber im Alltag Gutes zu tun.

Datum: **08. November 2020** 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Referentin: **Angela Klieme**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: [2/06/11380](#) € 15,00 (€ 50,00 **)

An die Füße, fertig, los! Fußschule für Kids

5 LE

Unsere Füße sollen uns das ganze Leben tragen - doch wie sollen sie das tun, wenn sie schon von Anfang an vernachlässigt werden?! Wie man die Füße mit Spaß in die Stunde mit einbezieht und worauf es ankommt, probieren wir in verschiedenen Übungen und Spielen aus - auch unseren Füßen schadet dies nicht!

Datum: **21. November 2020** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Turnhalle GS Wenden
Referentin: **Carola Fabian**
Anmeldung bei: **Corinna Pech, KSB Wolfenbüttel**
Lehrgangsnr.: [2/05/12004](#) € 15,00 (€ 50,00 **)

Knie und Hüfte

10 LE

Wie gehts, wie stehts? Es zwickt und zwackt am Knie oder in der Hüfte? Oftmals sind banale Auslöser Ursache für diese Beschwerden. Manches Mal aber auch Verletzungen, Operationen usw.

Heute erwarten euch u.a. Übungen zur schonenden Gelenkmobilisation und Beweglichkeitserhaltung / -verbesserung. Wir werden methodische Grundsätze zur Durchführung von Knie- und Hüftübungen besprechen, sowie Basisübungen für die Kräftigung der Knie- und Hüftgelenkumgebenden Muskulatur erarbeiten. Dafür werden wir verschiedene Geräte wie Therabänder, Pezziball, Hocker, Handtuch, etc. einsetzen. Ein weiterer Baustein wird das propriozeptive Training sein, also ein Training auf einer instabilen Unterlage, wie zum Beispiel dem Balance Pad oder einer zusammengerollten Matte.

Wir achten auf die Körperwahrnehmung, Körperhaltung und Entspannungsfähigkeit eines jeden Einzelnen. Partnerübungen, Einzelübungen und kleine Spiele werden ebenfalls Bestandteil dieser spannenden Fortbildung sein.

Achtung: Dieser Kurs ist nicht geeignet für Teilnehmer, die „frisch operiert“ sind oder sich in anderweitiger physiotherapeutischer/ rehabilitativer Behandlung befinden! Er stellt einen Zweig der gesundheitsorientierten, präventiven Übungsstunde dar!

Datum: **21. November 2020** 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Helmstedt**
Referentin: **Mira Hanitsch**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: [2/10/12102](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!



ÜL-Programm 2020 der Sportregionen

Thema	LG-Nr.	Ort	Termin 2020	LE	Seite
ÜL C - Ausbildung					
Grundlehrgang	2/10/12075	HE	07. - 08. März + 28. - 29. März	40 LE	2
Grundlehrgang	2/07/11423	CLZ	17. - 19. April + 08. - 10. Mai	40 LE	2
Grundlehrgang	2/05/11793	BS	05. - 06. Sept. + 26. - 27. Sept.	40 LE	2
Aufbaulehrgang	2/07/11425	CLZ	05. - 07. Juni + 26. - 28. Juni	40 LE	2
Aufbaulehrgang	2/10/12080	HE	25. - 28. Sept.	40 LE	2
Aufbaulehrgang	2/05/11795	BS	31.Okt - 01. Nov. + 14.-15. Nov	40 LE	2
Spezialblockbausteine					
Spiel und Sport für kleine Leute	2/16/12104	WOB	22. - 23. Februar	20 LE	4
Abenteuer- und Erlebnissport – Indoor und Outdoor	2/07/11427	CLZ	20. - 22. März / 15. - 17. Mai	40 LE	5
Spielekiste	2/05/11787	BS	21. März	10 LE	4
Abenteuer- und Erlebnissport - Indoor und Outdoor	2/10/12107	HE	23. - 26. Juni	40 LE	5
Fit für die Vielfalt - Intensivseminar	2/10/12103	HE	26. - 28. Juni	20 LE	6
Spiel&Sport für kl. Leute, Stationstraining, Körperwahrnehmung	2/07/11429	CLZ	25.-27. Sept. / 30. Okt.-01.Nov.	40 LE	3
Sportabzeichen	2/06/12105	GF	25. Oktober	10 LE	5
Kraft- und Beweglichkeitstraining	2/15/11790	WF	21. - 22. November	15 LE	6
ÜL C - Fortbildungen					
Hoch- und Tiefbau in der Halle ... für Kids	2/05/11932	BS	08. Februar	5 LE	7
Tabata-Fitness und Bodyweight Workout	2/05/12019	BS	22. Februar	8 LE	7
Team- und Kooperationsspiele für Grundschul Kinder	2/06/12119	GF	29. Februar	5 LE	7
Bewegungsgeschichten	2/06/12777	GF	29. Februar	5 LE	8
Rund um den Ball	2/05/11928	BS	29. Februar	5 LE	8
Trendsport-Karussell	1/06/12136	GF	07. März	5 LE	8
Mal wieder Kind sein – Einführung in die Psychomotorik	2/16/12120	WOB	14. März	5 LE	8
Faszinierende Faszien im Breitensport – Grundlagen	2/06/12117	HE	14. März	5 LE	9
Kletterlehrgang Toprope	1/10/12130	H	20. - 22. März	10 LE	9
Klein und groß, gemeinsam los! Sportabzeichen	2/06/12088	GF	21. März	5 LE	9
Fit für das Mini-Sportabzeichen	2/06/12121	WOB	18. April	4 LE	9
Lernen mit Bewegung - Teil 1	2/07/11483	CLZ	29. April	4 LE	10
„Platz für uns!“ - Bewegungen und Spielen für Kids	2/05/12009	BS	09. Mai	5 LE	10
Fit in Nature ... für Kids	2/05/12012	BS	09. Mai	5 LE	10
Sprache lernen in Bewegung	2/16/12122	WOB	12. Mai	4 LE	10
Fitness, Entspannung und Bewegung in der Natur	2/07/11431	CLZ	12. - 14. Juni	18 LE	11
Functional Fitness	2/06/12116	GF	12. Juli	10 LE	11
TABATA-Fitness & Relax	2/16/12114	WOB	05. September	10 LE	11
Schnuppertauchen – Starte dein Abenteuer	1/06/12134	WOB	12. September	10 LE	11
Puls auf 180!?! Schwierige Situationen erkennen und meistern	2/06/12115	GF	19. September	7 LE	12
Lernen mit Bewegung - Teil 2	2/07/11484	CLZ	23. September	4 LE	12
Calisthenics	2/15/12026	WF	Herbst 2020	5 LE	12
Ich werde ein Schulkind - das sollte ich können!	2/06/12091	WOB	03. Oktober	10 LE	12
Faszinierende Faszien im Breitensport - Vertiefung	2/16/12118	HE	07. November	5 LE	13
Psychomotorische Entwicklungsförderung in kleinen Räumen	2/16/12094	WOB	07. November	7 LE	13
ÜL B - Ausbildung					
Basislehrgang Gesundheitssport	2/10/12082	HE	24. - 26. April	30 LE	14
Aufbaulehrgang Gesundheitssport	2/10/12084	HE	14. - 17. Mai	40 LE	14
Abschlusslehrgang Gesundheitssport	2/10/12086	HE	26. - 28. Juni	30 LE	14
ÜL B - Fortbildungen					
Rücken aktiv - Rücken flow	2/05/11766	BS	15. Februar	10 LE	15
Qigong im Gesundheitssport	2/05/11887	BS	07. März	8 LE	15
Yoga für die Gelenke	2/05/11768	BS	18. April	10 LE	15
Variationen für deine Pilates-Stunde	2/16/12096	WOB	25. April	8 LE	15
Die Hüftgelenke - Feldenkrais	2/05/11769	HE	09. Mai	10 LE	16
Meditation - Eine uralte Wissenschaft	2/15/11786	WF	13. Juni	10 LE	16
Natürlich gehen - barfuß!	2/10/12000	HE	04. Juli	10 LE	16
Tag der Entspannung	2/05/11767	BS	29. August	10 LE	16
Warum Yoga? - Üben - Erfahren - Begreifen	2/07/11433	CLZ	28. - 30. August	18 LE	17
Die 24er Peking Form des Taijiquan	2/07/11436	CLZ	04. - 06. September	18 LE	17
Jichugong-Qigong, die Grundstufe des med. Biyun-Qigong	2/07/11440	CLZ	04. - 06. September	18 LE	17
Partnerübungen im Yogaunterricht	2/05/11785	BS	07. November	10 LE	17
Mehr Ruhe und Leichtigkeit im Alltag	2/06/11380	GF	08. November	5 LE	18
An die Füße, fertig, los! Fußschule für Kids	2/05/12004	BS	21. November	5 LE	18
Knie und Hüfte	2/10/12102	HE	21. November	10 LE	18

Änderungen des Programms vorbehalten.