LandesSportBund Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE – STARK FÜR DIE BILDUNG!

Programm 2023

Übungsleiter/innen
Aus- und Fortbildungen

Stadtsportbund Braunschweig e.V. im LandesSportBund Nds. e.V.

KreisSportBund Goslar e.V. im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

KreisSportBund Wolfenbüttel e. V. im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

SportRegion OstNiedersachsen Gifhorn Helmstedt Wolfsburg

Ansprechpartnerinnen:

Sportregion Braunschweig-Goslar-Wolfenbüttel (BS-GS-WF)

Antje Nitsch
KSB Goslar e.V.
Adolf-Ey-Str. 9, 38678 Clausthal-Zellerfeld
Tel.: 05323 - 96 90 27, **Fax:** 05323 - 96 90 29
E-Mail: ksbgoslar-nitsch@web.de

Sportregion OstNiedersachsen (GF-HE-WOB)

Sarah Brüning
KSB Gifhorn e.V.,
Isenbütteler Weg 43 E, 38518 Gifhorn
Tel.: 05371 – 93774-12, **Fax:** 05371 - 6369917
E-Mail: bruening@sportregion-on.de

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

Mit „Klick auf die Lehrgangsnummer“ gelangen Sie direkt zur jeweiligen Veranstaltung im Bildungsportal.

Inhaltsverzeichnis

Lehrgangsübersicht 4

1 ÜL C-Lizenz Breitensport (1. Lizenzstufe) 6

1.1 Die neue Konzeption ÜL C Breitensport 6

1.2 C 30 Sport verstehen und vermitteln 7

1.3 C 40 Kinder bewegen und begleiten 8

1.4 C 40 Erwachsene bewegen und begleiten 8

1.5 ÜL C-Fortbildungen & C 50 Flexbereich 9

2 ÜL B Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe) 21

2.1 Ausbildungslehrgänge Profil Erwachsene/Ältere 21

2.2 Fortbildungen 23

Lehrgangsübersicht

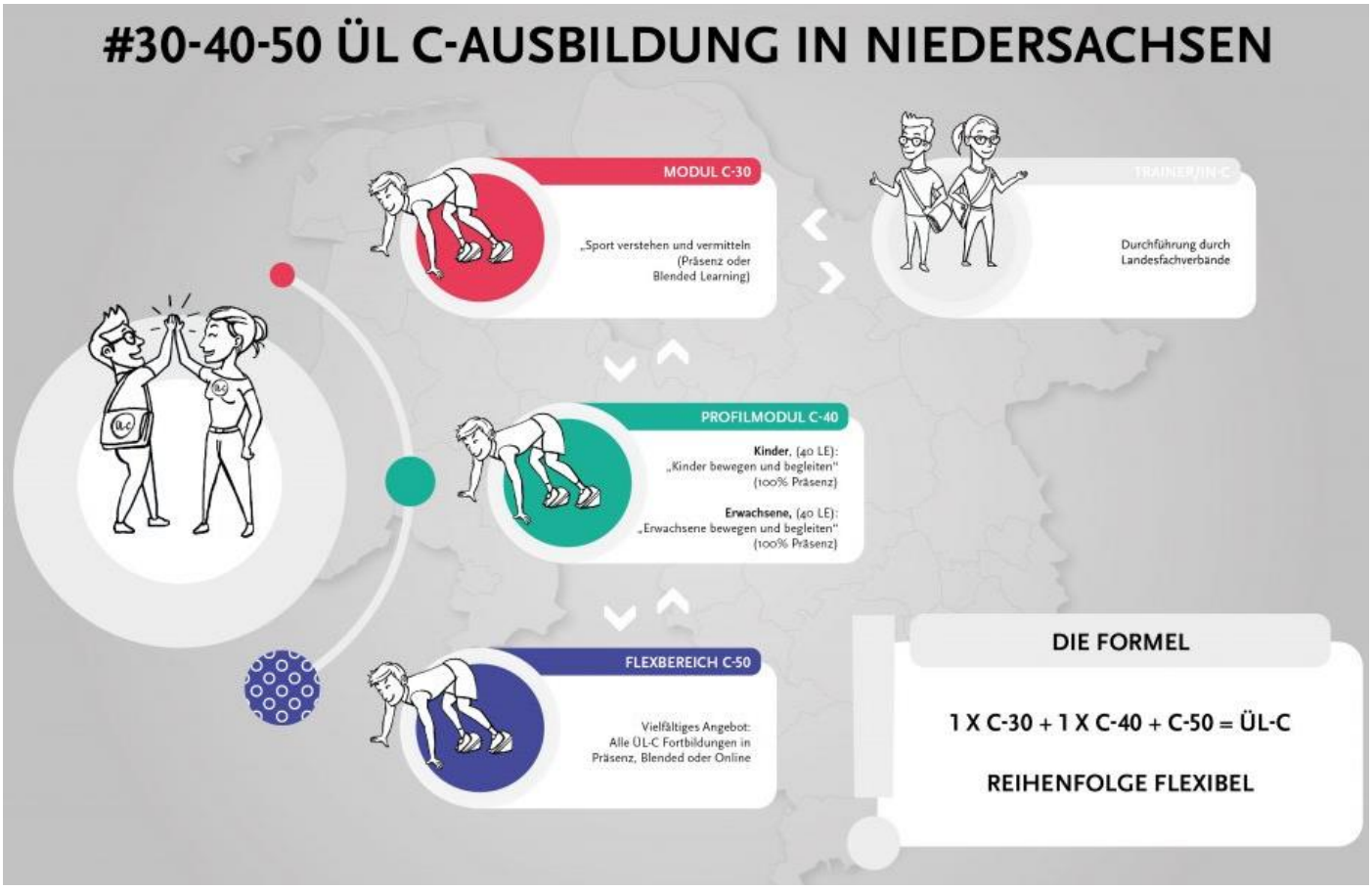
Mit „Klick auf den Titel“ gelangen Sie direkt zum Lehrgang in dieser Broschüre

Thema	Ort	Datum
C-30 Sport verstehen und vermitteln		
C-30 Online-Format	Online	17.04.-25.05.
C-30 Blended-Learning-Format	Blended	26.04.-23.05.
C-30 in Präsenz	BS	09.-10.09. & 23.-24.09.
C-40 Kinder bewegen und begleiten		
C-40 in Präsenz	HE	17.-18.06. & 24.-25.06.
C-40 in Präsenz	BS	04.-05.11. & 18.-19.11.
C-40 Erwachsene bewegen und begleiten		
C-40 in Präsenz	CLZ	16.-18.06. & 23.-25.06.
ÜL C-Fortbildungen / C-50 Flexbereich		
Klettern für Anfänger – Toprope-Schein	CLZ	20.-22.01.
Koordinatives und kognitives Training	WF	04.02.
Aufsichtspflicht und Haftung als Update	Online	22.02.
Hockergymnastik	Grasleben	25.02.
LQZ Bewegungsgeschichten	BS	26.02.
LQZ Sprache lernen in Bewegung	BS	26.02.
LQZ Mini-Sportabzeichen für Kinder im Rollstuhl	GF	04.03.
C50 kompakt Kinder & Jugendliche	CLZ	10.-12.03.
Drinnen und gemeinsam aktiv	CLZ	17.-19.03.
Tabata-Fitness & Bodyweight Workout	BS	25.03.
LQZ Ringen und Raufen	GF	11.04.
Kletterlehrgang Toprope	CLZ	14.-16.04.
JazzTime Fitness – Kreativ	BS	15.04.
Unterwegs mit dem Fitnessrucksack	HE	15.04.
Mobil älter werden	CLZ	21.-23.04.
LQZ Mini-Sportabzeichen	CLZ	26.04.
Walking…und mehr!	HE	29.04.
Boxen - Training für Geist und Körper	BS	06.05.
Tag der Entspannung	GF	07.05.
Mountainbiking im Harz	CLZ	12.-14.05.
Draußen und gemeinsam aktiv	CLZ	02.-04.06.
Walking … und mehr!	BS	17.06.
Ernährung für Sportler*innen	GF	27.08.
Fit-Kids	CLZ	08.-10.09.
Fitness, Entspannung und Bewegung in der Natur	CLZ	08.-10.09.
Störungen und Konflikte	Online	20.09.
LQZ Sprache lernen in Bewegung	GF	26.09.
Aufsichtspflicht und Haftung Update	Online	26.09.
LQZ Schnapp die Seile – fertig – los!	CLZ	27.09.
Kids Vintage Jazz Dance - Rhythmus, Musik und Tanz	BS	07.10.
Achtsam sein	BS	07.10.
Indoor Klettern - Vorstieg	CLZ	13.-15.10.
Tabata & Bodyweight Workout	HE	14.10.
LQZ Sprache lernen in Bewegung	GF	16.10.
C50 kompakt Erwachsene & Ältere	CLZ	10.-12.11.

Freizeitspiele für Familien	CLZ	10.-12.11.
Fit zu orientalischen Klängen	BS	18.11.
ÜL B – Ausbildung		
Basislehrgang Gesundheitssport (E/Ä)	HE	01.-03.09.
Aufbaulehrgang Gesundheitssport (E/Ä)	HE	23.-24.09. & 30.09.-01.10.
Abschlusslehrgang Gesundheitssport (E/Ä)	HE	10.-12.11.
ÜL B – Fortbildungen		
Propriozeptives Training	Königslutter	26.02.
An die Füße – Fertig – Los!	BS	23.04.
Qi Gong – Mehr Ruhe und Leichtigkeit im Alltag	GF	30.04.
Kampfkunst im Alltag. Wie kann man sie nutzen außer…	CLZ	05.-07.05.
Bewegungs- und Halteanalyse	WOB	06.05.
Tag der Entspannung	GF	07.05.
Achtsamkeit in der Natur	CLZ	16.-18.06.
Das Leben leben aus der Sicht eines Yogis	WF	26.08.
Pilates mit Flexi-Bar und Balance-Pad	HE	26.08.
Ernährung für Sportler*innen	GF	27.08.
Hui Chun Gong (Qigong f. Jugendlichkeit, Schönheit…)	CLZ	01.-03.09.
Gesund älter werden – Gesundheitskompetenz …	BS	04.11.

1 ÜL C-Lizenz Breitensport (1. Lizenzstufe)

1.1 Die neue Konzeption ÜL C Breitensport



Flexibler. Einfacher. Teilnehmerfreundlicher. So ist **der neue Weg** zur ÜL-C Lizenz. Im Rahmen eines Entwicklungsprozesses, mit Fachverbänden und Sportregionen, wurde das alte Konzept aus Grund-, Aufbaulehrgang und Spezialblockbausteinen in die Module C 30, C 40 und C 50 Flexbereich abgeändert.

Die 120 Lerneinheiten (LE) der ÜL-C Ausbildung Breitensport gliedern sich in drei Blöcke. Im Modul C-30 (30 LE) werden Inhalte zu Gruppenleitung, Stundenplanung und Persönlichkeitsentwicklung thematisiert. Das Profil schärft der angehende Übungsleitende durch die Wahl des C-40-Moduls (40 LE), in dem Bewegungsangebote entweder für die Zielgruppe Kinder oder Erwachsene eingehender behandelt werden. Völlig interessengesteuert und flexibel kann der Bereich C-50flex (50 LE) selbst zusammengestellt werden. Aus dem Fortbildungsprogramm aller Sportregionen kann eine Auswahl getroffen werden – von mehreren kleineren Veranstaltungen (ab 2 LE) bis hin zu Kompaktangeboten (max. 40 LE) in sowohl online, als auch Präsenzformaten.

Der Einstieg in die Lizenzausbildung kann über einen beliebigen Ausbildungsbestandteil erfolgen. Die Reihenfolge der zu absolvierenden Lehrgänge ist flexibel. Wir empfehlen jedoch erst das C 30-Modul und anschließend das C 40-Modul zu besuchen.

Die ÜL-C Lizenz wird erteilt, wenn die 120 LE sowie die lehrgangsbegleitenden Aufgaben innerhalb von max. 2 Jahren absolviert wurden.

1.2 C 30 Sport verstehen und vermitteln

Sport verstehen und vermitteln sind wichtige Themen, die für jede Sportart relevant sind. Die Leitung von Gruppen, das Selbstverständnis der eigenen Rolle als Übungsleiter*in oder Trainer*in sowie das Planen von Sport- und Trainingsangeboten sind die Kernthemen dieses Moduls.

Hinweis zum Lizenzerwerb:

Dieses Modul ist verbindlicher Bestandteil im Rahmen der ÜL-C Breitensport Ausbildung (sportartübergreifend).

Für den Erwerb einer fachsportspezifischen Trainer C-Lizenz beachten Sie bitte die Hinweise des zugehörigen Fachverbandes.

Termine

Online-Lehrgang

Datum: 26.04.-14.06.2023

Ort: LSB Online-Campus

Veranstalter: SR OstNiedersachsen/KSB Holzminden

LG-Nr.: 2\22\25920

Blended-Learning-Lehrgang
(Online-Phasen und Präsenz)

Datum: 26.04.-23.05.2023 Onlinephase
13.05.2023 Präsenztag

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\07\24379

Präsenzlehrgang ohne Übernachtung

Datum: 09.-10.09. & 23.-24.09.2023

Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\05\25170

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 90,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 180,00 €

1.3 C 40 Kinder bewegen und begleiten

Vielfältige Bewegungserfahrungen, tolle Gruppenerlebnisse und eine intensive Bewegungszeit sind zentrale Anliegen im Kindersport. Die Leitung von Kindergruppen, Entwicklungsphasen, altersgerechtes Training und eine kindgerechte Gestaltung von Übungsstunden werden thematisiert. In der Praxis füllen wir den „Bewegungserfahrungsschatz“, spielen Spiele, trainieren spielerisch Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer und erproben Trends im Kindersport.

Termine

Lehrgänge ohne Übernachtung

Datum: 17.-18.06. & 24.-25.06.2023

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\27099

Datum: 04.-05.11. & 18.-19.11.2023

Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\05\25182

1.4 C 40 Erwachsene bewegen und begleiten

Ein zugeschnittenes Trainingsangebot, altersbezogene Bewegungserfahrungen und das Erleben der Gruppengemeinschaft sind zentrale Anliegen im Erwachsenensport. Die Leitung von Erwachsenengruppen, Entwicklungsphasen, altersgerechtes Training und die Gestaltung von Übungsstunden werden thematisiert. In der Praxis ermöglichen wir eine Vielfalt an Angeboten zu Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Themen wie Ernährung und Bewegungstrends im Sport spielen ebenso eine Rolle.

Termine

Lehrgang mit Übernachtung

Datum: 16.-18.06. & 23.-25.06.2023

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\07\24391

Hinweis zum Lizenzerwerb:

Ein Profilmodul (C-40 Kinder bewegen und begleiten oder C-40 Erwachsene bewegen und begleiten) ist verbindlicher Bestandteil im Rahmen der ÜL-C Breitensport Ausbildung (sportartübergreifend).

Teilnahmegebühr C 40 Kinder & Erwachsene

Verein im LSB Nds.:	120,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	240,00 €
Ohne Vereinsbindung:	480,00 €

1.5 ÜL C-Fortbildungen & C 50 Flexbereich

Klettern für Anfänger – Toprope-Schein

Klettern ist aufregend, herausfordernd und macht Spaß, wie kaum ein anderer sportlicher Bereich. Im Kinderbereich stärkt Klettern das Selbstbewusstsein und fördert die Koordination und Konzentration. In diesem Lehrgang dreht sich alles ums Klettern. Das Ziel dieses Lehrgangs besteht darin, die grundlegenden Techniken und Sicherheitsaspekte zu erlernen. Dazu gehören Knoten- und Materialkunde, Klettertechniken, Prusiken, und Abseilen.
Es besteht die Möglichkeit den Kletterschein DAV zu erwerben.

Referenten: Heidi Bellgardt & Team

Datum: 20.-22.01.2023 *mit Übernachtung*

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **1\07\25738**

Anerkennung ÜL C, C50 Flex &Juleica: 16 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 35,00 €

Koordinatives und kognitives Training

Das koordinative und kognitive Training ist nicht nur etwas für die Leistungssportler. Auch im breitensportlichen Training hat es einen wichtigen Platz.

In diesem Lehrgang werden die Grundlagen und die Integration des koordinativen und kognitiven Trainings sowie die praktische Umsetzung in den Trainingsalltag vermittelt.

Referent: Sebastian Mundruc

Datum: 04.02.2023
Ort: Wolfenbüttel

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\15\26164**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 10 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 60,00 €
Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

Aufsichtspflicht und Haftung als Update

Aussagen wie "Übungsleitende/Jugendleitende stehen mit einem Bein im Gefängnis" regen immer wieder die Diskussion über Rechte und Pflichten sowie Verantwortung von Übungsleitenden/Jugendleitenden an. Diskussionen/Publikationen - in der Boulevardpresse - lösen zusätzliche Unsicherheiten aus, die Übungsleitende/Jugendleitende unnötig belasten. Basis hierfür ist häufig Unwissenheit über die gesetzlichen Regelungen sowie fehlende Informationen über den bestehenden Versicherungsschutz. Das Seminar richtet sich an Übungsleitende/Jugendleitende und Vereinsvorstände, es soll Unsicherheiten beseitigen, häufig gestellte Fragen aufgreifen sowie Sicherheit geben, sich richtig zu verhalten.

Referent: Bastian Zitscher

Datum: 22.02.2023 18:00-21:00 Uhr

Ort: LSB Online Campus

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **1\06\26820**

Anerkennung ÜL C, C50 Flex &Juleica: 4LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 10,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 15,00 €
Ohne Vereinsbindung: 20,00 €

Hockergymnastik

Gymnastikhocker sind meist in einer Turnhalle oder einem Gymnastikraum vorhanden! Ob mit oder ohne zusätzliche Materialien, bietet der Hocker eine Basis für Erwärmung oder funktionelle Gymnastik – Ideen zu diesen Themen werden in der Fortbildung gegeben und erarbeitet.

Referentin: Christine Kunze

Datum: 25.02.2023 10:00-14:00 Uhr
Ort: Grasleben

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\10\25800**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	15,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	30,00 €
Ohne Vereinsbindung:	50,00 €

Bewegungsgeschichten

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.
Gemeinsames Bewegen mit wenig Materialaufwand und auf kleinstem Raum kann durch den Einsatz einer spielerischen Geschichte zum großen Abenteuer werden. Die Bewegungsfreude kann im Kindergarten- & Grundschulalter gefördert werden, indem den Kindern das selbstständige Entdecken, Erkunden und Untersuchen in Bewegung angeboten wird.
In diesem Seminar werden Ideen für Bewegungsgeschichten vorgestellt.

Referentin: Carola Fabian

Datum: 26.02.2023 09:00-13:00 Uhr
Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\05\25410**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Sprache lernen in Bewegung

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.
Sprache zu verstehen und anzuwenden, ist ein „Türöffner“, um in der Gesellschaft teilhaben zu können. Zugleich unterstützt Bewegung bei allen Menschen den Lernprozess. Das vorgestellte Programm vereint die sich gegenseitig verstärkende Verbindung des Lernens von Sprache und Bewegung. In diesem LQZ wird das Konzept „Sprache lernen in Bewegung“ im Elementarbereich und Primarbereich vorgestellt.

Referentin: Carola Fabian

Datum: 26.02.2023 14:00-18:00 Uhr
Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\05\25406**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Mini-Sportabzeichen für Kinder im Rollstuhl

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.
Jedes Kind kann das Mini-Sportabzeichen in der aktuellen Form umsetzen. Nur Kinder, die im Rollstuhl sitzen, sind bei einigen Übungen außen vor. Das haben wir jetzt geändert, in dem wir die Übungen minimal angepasst haben. Dann können alle Kinder mit Hoppel und Bürste durch den Wald gehen, um Frau Eule zu ihrem Geburtstag zu besuchen.

Referent: Svenja Liermann & Sarah Brüning

Datum: 04.03.2023 10:00-13:30 Uhr
Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\27131**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

C50 kompakt Kinder & Jugendliche

Durch eine vielseitige Ausbildung sollen die Übungsleitenden in die Lage versetzt werden, Trainingseinheiten entsprechend der Sportler und den Rahmenbedingungen planen und gestalten zu können. In der Praxis wird die Planung oft auf die Probe gestellt. Um dann situativ den Plan anzupassen, benötigt der Übungsleitende neben Erfahrung auch ein großes Repertoire an Übungen, Spielen, Stundenthemen, ….. In diesem Lehrgang werden die verschiedensten Inhalte für Sport mit Kindern und Jugendlichen im Verein thematisiert.
Damit die Vielfalt der Breitensportangebote in den Vereinen sich in dem Lehrgang widerspiegelt, haben die Teilnehmenden die Möglichkeit den Kurs inhaltlich mitzugestalten.

Referentin: Heidi Bellgardt

Datum: 10.-12.03.2023 *mit Übernachtung*
Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\07\24464**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 20 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Drinnen und gemeinsam aktiv

In diesem Lehrgang wird DRINNEN und GEMEINSAM großgeschrieben.
Rasantes Spiel, doch auch entschleunigtes für die Sinne, Strategien entwickeln und Problem im Team lösen, die Fantasie anregen und sich manchmal auch fallen lassen, ob in vertraute Hände oder eine andere Welt. Vielleicht sogar die Höhe aufsuchen oder austesten. Wir wollen die Turnhalle zu einen Abenteuer- und Erlebnisraum umfunktionieren.

Referentin: Heidi Bellgardt

Datum: 17.-19.03.2023 *mit Übernachtung*
Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\07\24912**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 18 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Tabata-Fitness & Bodyweight Workout

Tabata-Fitness und das Bodyweight Workout sind zwei Sportformen, die in den letzten Jahren an Beliebtheit gewonnen haben.
Tabata – ein 4-minütiges und auspowerndes Workout. Es ist die Grundlage des bekannten und sehr beliebten HIIT (High Intensive Intervall Training). Das Tabata-Training besteht aus 8 Übungen, die unmittelbar nacheinander ausgeführt werden.
Das Bodyweight Workout ist eine funktionelle, alltagsrelevante und sportübergreifende Trainingsform mit dem eigenen Körpergewicht. Ein Ganzkörpertraining, welches von Mal zu Mal neu zusammengestellt werden kann, sodass neue Reize gesetzt werden und keine Langeweile aufkommt.

Referenten: Ulrike Grimpe und Jeffrey Agbodzi

Datum: 25.03.2023
Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\05\25211**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 8 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 60,00 €
Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

Ringen und Raufen

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.
Die wichtigsten Aspekte vom Kämpfen in Schule und Verein werden behandelt. Von Spielen zur Vorbereitung auf den bevorstehenden Körperkontakt, über Gruppenspiele und Kämpfen um Gegenstände bis hin zu Kampfspielen die mit dem Wettkampfsport zu vergleichen sind.

Referentin: Svenja Liermann

Datum: 11.04.2023 13:30-17:00 Uhr
Ort: Schönewörde

Veranstalter: Sportregion GF-HE-WOB

LG-Nr.: **2\06\27135**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Kletterlehrgang Toprope

Klettern ist aufregend, herausfordernd und macht Spaß, wie kaum ein anderer sportlicher Bereich. Im Kinderbereich stärkt Klettern das Selbstbewusstsein und fördert die Koordination und Konzentration. In diesem Lehrgang dreht sich alles ums Klettern. Das Ziel dieses Lehrgangs besteht darin, die grundlegenden Techniken und Sicherheitsaspekte zu erlernen. Dazu gehören Knoten- und Materialkunde, Klettertechniken, Prusiken, und Abseilen.
Es besteht die Möglichkeit den Kletterschein DAV Toprope zu erwerben.

Referenten: Mario Fischer & Team

Datum: 14.-16.04.2023 *mit Übernachtung*
Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **1\06\26816**

Anerkennung ÜL C, C50 Flex &Juleica: 18 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

JazzTime Fitness – Kreativ

Das Tanzen ohne Tanzpartner im musikalischen Swing-Stil entwickelt Kondition, Körperwahrnehmung, Balance- und Stabilisationsfähigkeit und setzt Kreativitätsimpulse frei. Der Schwerpunkt liegt auf Entwicklung von kreativen Bewegungen, die die Koordination, Sicherheit in der Balance und Leichtigkeit im Rhythmus entstehen lassen.

Ausgewählte Figuren, Drehungen und Schrittkombinationen zeigen methodisch, wie ein Training vom Einfachen zum Komplexeren aufgebaut und gesteigert werden kann.

Referentin: Petra Engel-Höhfeld

Datum: 15.04.2023
Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\05\25199**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 10 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 60,00 €
Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

Unterwegs mit dem Fitnessrucksack

Das kleinste Fitness-Studio der Welt – der Fitness-Rucksack! Er wurde für Bewegungsangebote in freier Natur entwickelt und bietet vielfältige Möglichkeiten zur Umsetzung abwechslungsreicher Bewegungseinheiten. Jede Übungsstunde kann damit einen anderen Schwerpunkt bekommen. Outdoorsport erfreut sich großer Beliebtheit, denn das Training kann, unabhängig von Sporthallen und Sportplätzen, an der frischen Luft betrieben werden. In der Fortbildung werden viele Beispiele vorgestellt und praktisch ausprobiert. Darüber hinaus werden theoretische Inhalte zu Gesundheitspotentialen der Natur und Verhaltensregeln in der Natur aufgezeigt.

Referent: Christine Kunze

Datum: 15.04.2023
Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.:2\10\25796

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 8 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 60,00 €
Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

Walking … und mehr!

Walking – Laufen ist eine Ausdauersportart, bei der durch schnelles Gehen ggf. durch den Einsatz von zwei Stöcken, der Rhythmus der Schritte, die Ausdauer sowie die Bein- und Armtechnik trainiert werden.

Referentin: Ulrike Grimpe

Datum: 29.04.2023
Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\25903**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 10 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 60,00 €
Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

Mobil älter werden

Älter werden und trotzdem mobil bleiben. Mit regelmäßigen Sportangeboten wird in den Vereinen den Übenden dieses angeboten. Die Übungsstunden sollten hierzu verschiedene Trainingsinhalte als Ziel verfolgen. Auf Stationstraining, Übungsfolgen für die körperliche und geistige Fitness, Spielformen sowie Übungen zur Koordination und Entspannung wird in diesem Lehrgang eingegangen.

Referentin: Carmen Frisch

Datum: 21.-23.04.2023 *mit Übernachtung*
Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\07\24472**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 18 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Boxen - Training für Geist und Körper

Boxen: Optimaler Sport für jedes Alter.
Boxsport und Fitnessboxen können in jeder Altersgruppe ausgeübt werden. Im Vordergrund steht nicht der reine Wettkampf, sondern die Kombination aus Ausdauer, Kraft, Koordination und Fitness. Boxen ist eine sehr komplette und umfassende Sportart, die auf vielfältige Art den gesamten Körper trainiert. Es hat gleichzeitig eine mentale Komponente, die oftmals auf den ersten Blick vergessen oder zumindest unterschätzt wird. Durch das Boxen trainiert man also Geist und Körper gleichermaßen; das macht die Sportart so attraktiv und empfehlenswert für jedes Alter und beide Geschlechter.

Referent: Roland Gerstler

Datum: 06.05.2023 09:00-13:00 Uhr
Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\05\25223**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 15,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €
Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Tag der Entspannung

Dieser Workshop ist für alle, die noch nicht wissen, welche Entspannungstechnik zu ihnen passt und die in ruhiger und entspannter Atmosphäre neue Erfahrungen sammeln möchten. Sie lernen die Grundzüge der Progressiven Muskelentspannung und des Autogenen Trainings kennen. Beide Methoden fördern eine bessere Körpersensibilisierung und stärken die Fähigkeit, körperliche und emotionale Spannungen frühzeitiger wahrzunehmen und zu lösen. Durch leichte Übungen aus dem Yoga und dem Qi Gong werden Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist & Seele spüren. Gelenke werden mobilisiert und die Schulter-Nacken-Rücken-Muskulatur gekräftigt. Alle Übungen werden im Liegen oder Stehen durchgeführt und können alternativ auch im Sitzen praktiziert werden.

Datum: 07.05.2023
Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\25814**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 7 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 60,00 €
Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

Mini-Sportabzeichen

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsver-anstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.
Hase Hoppel und Igel Bürste sind auf dem Weg zu ihrer Freundin Frau Eule. Unterwegs warten aufregende Abenteuer auf sie. In diese Geschichte sind die Übungen für das Mini-Sportabzeichen eingebettet. So soll Kindern, im Alter von 3-6 Jahren, Bewegungsgelegenheiten und -erlebnisse angeboten werden, die ihrem Bewegungsdrang entsprechen und auf spielerische und phantasieanregende Weise Freude an körperlicher, vorsportlicher Aktivität vermitteln.

Referent: Markus Freitag

Datum: 26.04.2023 17:00-21:30 Uhr
Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\07\24504**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr
kostenfrei

Mountainbiking im Harz

Das Mountainbike ist das ideale Sportgerät, das einlädt spielerisch neue Wege zu erforschen und immer größere Herausforderungen anzugehen. Dabei stehen statt Stress und Tempo, der Spaß, die Umwelt und die Technik im Vordergrund. Ergänzend gibt es Informationen zur Tourenplanung und Durchführung von Maßnahmen mit Vereinsgruppen. Dabei wird besonderer Wert auf die Praxisanteile und das persönliche Erleben gelegt.

Referenten: Norman Fass & Ronald Matern

Datum: 12.-14.05.2023 *mit Übernachtung*
Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\07\25164

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 18 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Draußen und gemeinsam aktiv

In diesem Lehrgang wird DRAUßEN und GEMEINSAM großgeschrieben.
Rasantes Spiel, doch auch entschleunigtes für die Sinne, Strategien entwickeln und Problem im Team lösen, die Fantasie anregen und sich manchmal auch fallen lassen, ob in vertraute Hände oder eine andere Welt. Wir wollen Parks, Waldstücke, das was wir eben vorfinden zu einen Abenteuer- und Erlebnisraum umfunktionieren und ausprobieren einen Niedrigseilgarten zu bauen.
Hier kannst du Anregungen finden für Spiele, die auch in Camps und Freizeiten gespielt werden können.

Referentin: Heidi Bellgardt

Datum: 02.-04.06.2023 *mit Übernachtung*
Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\07\24916

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 18 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Walking … und mehr!

Walking – Laufen ist eine Ausdauersportart, bei der durch schnelles Gehen ggf. durch den Einsatz von zwei Stöcken, der Rhythmus der Schritte, die Ausdauer sowie die Bein- und Armtechnik trainiert werden.

Referentin: Ulrike Grimpe

Datum: 17.06.2023
Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\05\25414

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 10 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 60,00 €
Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

Ernährung für Sportler*innen

Eine gesunde Ernährung steigert die sportliche Leistungsfähigkeit und den Spaß und das Vergnügen an der eigenen Sportart - egal, ob es sich um Hochleistungs-, Leistungs- oder Freizeitsport handelt. Wer ohne die richtigen "Energieträger" trainiert, fühlt sich schnell müde und schlapp. Um die Grundregeln der Sportlerernährung zu verstehen, ist es essenziell, die Grundzüge des menschlichen Stoffwechsels zu kennen und zu verstehen, zu wissen welche Nährstoffe es gibt und welche Nährstoffverteilung wir für den Sport benötigen. Sie lernen, wie man eine Ernährungsanalyse durchführt, um den Ist-Zustand des Sportlers zu erfassen. Aus diesen Ergebnissen und Ernährungsgrundlagen entsteht dann ein Ernährungsplan für eine*n Sportler*in.

Referentin: Ellen von Borstel

Datum: 27.08.2023 10:00-14:00 Uhr
Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\25810**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 15,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €
Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Fit-Kids

Kinder benötigen eine altersgerechte motorische Ausbildung, zudem bringen sie einen natürlichen Bewegungsdrang mit. Dieser Bewegungsdrang soll genutzt werden, um die Kinder durch ansprechendes und abwechslungsreiches Training motorisch vielseitig zu begleiten. Es darf sich auch mal ausgepowert werden.
Inhalte des Lehrganges für das Kleinkind- und Grundschulalter sind u.a. Spiele, Bewegungslandschaften, konditionelle und koordinative Spiel- und Übungsformen sowie Entspannung.

Referentin: Carmen Frisch

Datum: 08.-10.09.2023 *mit Übernachtung*
Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\07\24492**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 18 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Fitness, Entspannung und Bewegung in der Natur

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. Entspannungstechniken zur Stressprophylaxe und Stressbewältigung einsetzen. Wir möchten Euch einfache Methoden von der Klopfmassage bis zur Atemübung 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.

Referenten: Michael Schaschek & Team

Datum: 08.-10.09.2023 *mit Übernachtung*
Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\07\24496**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 16 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Störungen und Konflikte

Konfliktgeladene Situationen gibt es viele. Egal ob im Vereinswesen, im Beruf, innerhalb der Familie oder im allgemeinen Alltag. Ziel dieser Fortbildung ist es, Konflikte und Störungen frühzeitig zu erkennen, aus verschiedenen Blickwinkeln zu handeln und persönliche Strategien für einen angemessenen Umgang, sowie zur inneren Abgrenzung zu finden. Aufgaben und Tipps unterstützen dabei.

Inhalte
Entstehung von Störungen/ Konflikten Analyse der Konflikttypen Krisengespräche
Strategieentwicklung/ Abwehr von persönlichen Angriffen Schlagfertigkeit (gut oder nicht gut?)

Referentin: Martina Redeker

Datum: 20.09.2023 18:00-21:00 Uhr
Ort: LSB Online Campus

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 4\06\26828

Anerkennung ÜL C, C50 Flex & VM: 4 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 10,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 15,00 €
Ohne Vereinsbindung: 20,00 €

Aufsichtspflicht und Haftung als Update

Aussagen wie "Übungsleitende/Jugendleitende stehen mit einem Bein im Gefängnis" regen immer wieder die Diskussion über Rechte und Pflichten sowie Verantwortung von Übungsleitenden/Jugendleitenden an. Diskussionen/Publikationen - in der Boulevardpresse - lösen zusätzliche Unsicherheiten aus, die Übungsleitende/Jugendleitende unnötig belasten. Basis hierfür ist häufig Unwissenheit über die gesetzlichen Regelungen sowie fehlende Informationen über den bestehenden Versicherungsschutz. Das Seminar richtet sich an Übungsleitende/Jugendleitende und Vereinsvorstände, es soll Unsicherheiten beseitigen, häufig gestellte Fragen aufgreifen sowie Sicherheit geben, sich richtig zu verhalten.

Referent: Bastian Zitscher

Datum: 26.09.2023 18:00-21:00 Uhr
Ort: LSB Online Campus

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 1\06\26824

Anerkennung ÜL C, C50 Flex & VM: 4 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 10,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 15,00 €
Ohne Vereinsbindung: 20,00 €

Sprache lernen in Bewegung

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.
Sprache zu verstehen und anzuwenden, ist ein „Türöffner“, um in der Gesellschaft teilhaben zu können. Zugleich unterstützt Bewegung bei allen Menschen den Lernprozess. Das vorgestellte Programm vereint die sich gegenseitig verstärkende Verbindung des Lernens von Sprache und Bewegung. In diesem LQZ wird das Konzept „Sprache lernen in Bewegung“ im Elementarbereich und Primarbereich vorgestellt.

Referentin: Carola Fabian

Datum: 26.09.2023 10:00-13:30 Uhr
Ort: Wittingen

Veranstalter: Sportregion GF-HE-WOB

LG-Nr.: 2\06\27127

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Schnapp die Seile – fertig – los!

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.
Springseile haben für Kinder einen Aufforderungscharakter, gehören in der Regel zur Grundausstattung von Bewegungsräumen und Sporthallen, sind nicht teuer und lassen sich drinnen sowie draußen einsetzen. Übungsleitende haben mit dem Einsatz von Springseilen die Gelegenheit, die Motorik der Kinder zu schulen, große heterogene Gruppen in Bewegung zu bringen und den Kindern abwechslungsreiche Bewegungseinheiten anzubieten.

Referentin: Carmen Frisch

Datum: 27.09.2023 17:00-21:30 Uhr
Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\07\24508**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Kids Vintage Jazz Dance - Rhythmus, Musik und Tanz

Kids Vintage Jazz Dance steht für eine besondere neue Form im kreativen Tanz für Kinder unter der Verwendung von Jazz und Swing Musik. Eine Kombination von Sport, kreativen ursprünglichen Tanzbewegungen und Improvisation. Von Auswahl der passenden Musik bis hin zu Gestaltung von Themen, Materialien über tänzerische Bewegungsspiele zu Aufbau kleine Abenteuer, werden in dieser Fortbildung vermittelt.

Referentin: Petra Engel-Höhfeld

Datum: 07.10.2023
Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\05\25207**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 8 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 60,00 €
Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

Achtsam sein

Achtsam sein bedeutet bewusst auf das zu achten, was um einen herum passiert. Mit Körper, Geist, Gefühlen und Sinneseindrücken wird das Hier und Jetzt aufgenommen. Achtsamkeit hilft den Tag zu entschleunigen und ist damit ein natürliches Mittel gegen Stress und Zerstreuung im Alltag.
Achtsam sein kann trainiert werden. In diesem Lehrgang werden verschiedene Wege aufgezeigt, wir jeder mehr Achtsamkeit in seinen Alltag einbringen kann.

Referent: Roland Gerstler

Datum: 07.10.2023 09:00-13:00 Uhr
Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\05\25227**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 15,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €
Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Indoor Klettern – Vorstieg

Kletterwände sind dein liebster Weg nach oben, Toperope ist dir ein Begriff und nun willst du auch dein Seil selber in die Hand nehmen und klippen? Du solltest die Grundlagen des Kletterns und Sichern im Toperope beherrschen und außerdem Übung darin haben, denn dann ist unser Vorstiegskurs für dich die passende Fortsetzung. Das Ziel unseres Wochenendlehrganges besteht darin spezielle Sicherungstechniken, das sichere Vorsteigen und die damit verbundene Taktik zu lernen. Darüber hinaus werden wir einen Exkurs in die Klettertechnik haben. Es besteht die Möglichkeit den Vorstiegs Kletterschein-DAV zu erwerben.

Referenten: Heidi Bellgardt & Team

Datum: 13.-15.10.2023 *mit Übernachtung*
Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **1\07\25774**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 16 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 35,00 €

Sprache lernen in Bewegung

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.
Sprache zu verstehen und anzuwenden, ist ein „Türöffner“, um in der Gesellschaft teilhaben zu können. Zugleich unterstützt Bewegung bei allen Menschen den Lernprozess. Das vorgestellte Programm vereint die sich gegenseitig verstärkende Verbindung des Lernens von Sprache und Bewegung. In diesem LQZ wird das Konzept „Sprache lernen in Bewegung“ im Elementarbereich und Primarbereich vorgestellt.

Referentin: Carola Fabian

Datum: 16.10.2023 10:00-13:30 Uhr
Ort: Brome

Veranstalter: Sportregion GF-HE-WOB

LG-Nr.: **2\06\27123**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Tabata & Bodyweight Workout

Tabata – ein vierminütiges und extrem auspowerndes Workout. Es ist die Grundlage des heutzutage bekannten und sehr beliebten HIIT (High Intensive Intervall Training). Das Tabata-Training besteht aus acht Übungen (20 Sek. Belastung/10 Sek. Pause), die unmittelbar nacheinander ausgeführt werden. 240 Sekunden, die es in sich haben.
Das Bodyweight Workout ist eine funktionelle, alltagsrelevante und sportübergreifende Trainingsform mit dem eigenen Körpergewicht. Ein Ganzkörpertraining, welches von Mal zu Mal neu zusammengestellt werden kann, sodass neue Reize gesetzt werden und keine Langeweile aufkommt.

Referenten: Ulrike Grimpe und Jeffrey Agbodzi

Datum: 14.10.2023
Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\25914**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 8 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 60,00 €
Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

C50 kompakt Erwachsene & Ältere

Durch eine vielseitige Ausbildung soll der Übungsleitende in die Lage versetzt werden, die Trainingseinheiten entsprechend der Sportler und den Rahmenbedingungen planen und gestalten zu können. Und auch diesen Plan situativ anpassen zu können. Damit das in der Praxis auch klappt, benötigt der Übungsleitende neben Erfahrung auch ein großes Repertoire an Übungen, Spielen, Stundenthemen, ….
In diesem Lehrgang werden die verschiedensten Inhalte für Sport mit Erwachsenen im Verein thematisiert.
Damit die Vielfalt der Breitensportangebote in den Vereinen sich in dem Lehrgang widerspiegelt, haben die Teilnehmenden die Möglichkeit den Kurs inhaltlich mitzugestalten.

Referentin: Heidi Bellgardt

Datum: 10.-12.11.2023 *mit Übernachtung*
Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\07\24500

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 20 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Freizeitspiele für Familien

Mit dem sollen Interessierte angesprochen werden, die "mal was anderes“ in der Sporthalle erleben wollen.
Ziel ist es einen Entwicklungsraum zu schaffen, in dem die Kinder und Jugendliche zu Akteuren ihrer eigenen Entwicklung werden. Entdecken und Erfinden neuer Spielformen, mit Phantasie und Kreativität Sportgeräte anders als gewohnt nutzen, Erlebniswelt Sporthalle attraktiv erleben, sichere Gestaltung von Geräteaufbauten und die Möglichkeit an einer Kletterwand zu klettern gehören zu diesem Lehrgang.
Anregungen und Highlights für Sportfeste gibt es ebenso, wie auch Freizeit- und Kleinspiele um die Pausen zu überbrücken.

Referenten: Bianca Pförtner-Fröhlich & Team

Datum: 10.-12.11.2023 *mit Übernachtung*
Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 1\07\25778

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 8 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 35,00 €

Fit zu orientalischen Klängen

Der orientalische Tanz ist ein wirksames Fitnesstraining für Frauen jeden Alters oder Figur. Er ist ein Schlüssel zur Heilung und Gesunderhaltung des weiblichen Körpers. Die Isolation im orientalischen Tanz bewirkt eine Vervielfachung des Körpererlebnisses!
Geist, Körper und Seele erhalten neue Impulse – der Alltagsstress wird hinter sich gelassen.

Referentin: Elke Hoog

Datum: 18.11.2023 10:00-14:00 Uhr
Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\05\25644

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 15,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €
Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

2.1 Ausbildungslehrgänge Profil Erwachsene/Ältere

Basislehrgang Gesundheitssport

Im Basislehrgang werden im Rahmen der 30 Lerneinheiten (LE) die Grundkenntnisse aus den Ausbildungen der 1. Lizenzstufe zum gesundheits- und fitnessorientierten Sport aufgearbeitet und vertieft (Haltung & Bewegung/ Funktionsgymnastik, Herz-Kreislauf/ Ausdauertraining, Körperwahrnehmung). Die Gestaltung gesundheitsorientierter Übungsstunden steht dabei im Mittelpunkt. Die Übungsleitenden sollen befähigt werden, vielseitige und zielgerichtete Bewegungsprogramme in allgemeinen Sportgruppen sowie für spezielle gesundheitsorientierte Vereinsangebote zu entwickeln. Das Angebot kann sich sowohl an die Zielgruppe gesunder Erwachsener, als auch an die Zielgruppe von Kindern und Jugendlichen richten.

Datum: 01.-03.09.2023
Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\27107**

Umfang: 30 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	120,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	240,00 €
Ohne Vereinsbindung:	480,00 €

Aufbaulehrgang Gesundheitssport

Neben allgemeinen Informationen zum Zusammenhang von Bewegung, Sport und Gesundheit ist im Aufbaulehrgang eine weiterführende Auseinandersetzung mit der Praxis des gesundheitsorientierten Sports mit folgenden Themenschwerpunkten vorgesehen:

- Sport und Gesundheit im Verein
- Präventive Wirbelsäulengymnastik
- Ausdauertraining Körperwahrnehmung / Koordination / Entspannung
- Funktionelle Gymnastik
- Sportarten auf dem Prüfstand
- Grundlagen Trainingslehre und Sportmedizin
- Sport und Ernährung

Datum: 23.-24.09. & 30.09.-01.10.2023
Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\27111**

Umfang: 40 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	130,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	260,00 €
Ohne Vereinsbindung:	520,00 €

Abschlusslehrgang

Im Abschlusslehrgang werden Gesundheitsprogramme zu den Profilen "Gesundheitstraining für das Herz-Kreislauf-System" und "Gesundheitstraining für das Haltungs- und Bewegungs-System" vorgestellt und bearbeitet. Den Schwerpunkt dieses Ausbildungsabschnittes bilden umfangreiche Lehrübungen, mit denen die Übungsleitenden auf die Umsetzung der Programme in ihrem Verein vorbereitet werden. Ein Teil des Lehrgangs (ca. 10 LE) wird von den Teilnehmenden als Projektarbeit im Heimstudium durchgeführt (Ausarbeitung einer Übungsstunde, protokollierte Hospitation).

Datum: 10.-12.11.2023
Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\27119**

Umfang: 30 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	120,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	240,00 €
Ohne Vereinsbindung:	480,00 €

2.2 Fortbildungen

Propriozeptives Training

Bring deinen Körper ins Gleichgewicht.
Wir möchten das Zusammenspiel der Muskeln und somit unsere Gleichgewichtsfähigkeit in vielerlei Hinsicht trainieren. Das sensomotorische Training, insbesondere auf labilen Unterlagen, kann eine sehr vielfältige und abwechslungsreiche Trainingsmethode im Bereich der Prävention sein. Wir arbeiten mit Ungleichgewichten und übernehmen klassische Kräftigungsübungen in das propriozeptive Training auf wackligen Untergründen.

Referentin: Ulrike Grimpe

Datum: 26.02.2023 10:00-15:00 Uhr
Ort: Königslutter

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\25900**

Anerkennung ÜL B: 6 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 60,00 €
Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

An die Füße – Fertig – Los

Kinderfüße in Bewegung (Fußschule für Kids)
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 das nicht!

Referentin: Carola Fabian

Datum: 23.04.2023 09:00-13:00 Uhr
Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\05\25418**

Anerkennung ÜL B: 5 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 15,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €
Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Qi Gong – Mehr Ruhe und Leichtigkeit im Alltag

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.

Referentin: Angela Klieme

Datum: 30.04.2023 10:00-14:00 Uhr
Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\25818**

Anerkennung ÜL B: 5 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 15,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €
Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Kampfkunst im Alltag. Wie kann man sie nutzen außer zum Kämpfen

Ziel der Kampfkünste ist nicht nur darin zu sehen, sich physischer Angriffe zu verwehren, sondern vielmehr Körper und Geist in Einklang zu bringen. Es geht darum, durch zielgerichtete physische Übungen den Körper zu stärken und durch mentale Übungen die Einstellung zu gewinnen um sämtlichen Herausforderungen des Lebens begegnen zu können. Das Seminar möchte praktische Übungen zeigen, welche gewinnbringend im Alltag angewendet werden können.

Referenten: Frank Wesche & Team

Datum: 05.-07.05.2023 *mit Übernachtung*
Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\07\24476**

Anerkennung ÜL B: 18 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Bewegungs- und Halteanalyse

Eine Haltungsanalyse konzentriert sich auf die statische Körperhaltung. Sie ist z.B. bei starken Bewegungsschmerzen oder anderen körperlichen Einschränkungen sinnvoll. Durch sie können Fehlhaltungen, muskuläre Schwächen und Verkürzungen erkannt und ausgehend davon Trainingsempfehlungen abgeleitet werden. Dies erfolgt vorwiegend über eine Sichtanalyse und über eine Muskelfunktionsdiagnostik.

Um weitergehende Trainingsempfehlungen abzuleiten, kann zusätzlich eine Bewegungsanalyse durchgeführt werden. Hierfür eignen sich besonders Übungen aus dem Bereich Functional Training, wie z.B.: " Squat (Kniebeuge)oder " Plank (Unterarmstütz)

Referentin: Ellen von Borstel

Datum: 06.05.2023 10:00-14:00 Uhr
Ort: Wolfsburg

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\29020**

Anerkennung ÜL B: 5 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 15,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €
Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Tag der Entspannung

Dieser Workshop ist für alle, die noch nicht wissen, welche Entspannungstechnik zu ihnen passt und die in ruhiger und entspannter Atmosphäre neue Erfahrungen sammeln möchten. Sie lernen die Grundzüge der Progressiven Muskelentspannung und des Autogenen Trainings kennen. Beide Methoden fördern eine bessere Körpersensibilisierung und stärken die Fähigkeit, körperliche und emotionale Spannungen frühzeitiger wahrzunehmen und zu lösen. Durch leichte Übungen aus dem Yoga und dem Qi Gong werden Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist & Seele spüren. Gelenke werden mobilisiert und die Schulter-Nacken-Rücken-Muskulatur gekräftigt. Alle Übungen werden im Liegen oder Stehen durchgeführt und können alternativ auch im Sitzen praktiziert werden.

Referentin: Angela Klieme

Datum: 07.05.2023
Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\25814**

Anerkennung ÜL B: 7 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 60,00 €
Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

Achtsamkeit in der Natur mit SUP-Yoga, Yin Yoga, Meditation, Waldbaden, Klang- und Fantasiereisen

Durch Achtsamkeit bist du im Hier und Jetzt. Gönne dir eine Pause von Gedanken und Grübeleien. In der Natur, im wunderschönen Harz, werden Techniken gezeigt, um sich selber und Kursteilnehmende in die Entspannung zu führen.

Referentin: Annett Panterodt

Datum: 16.-18.06.2023 *mit Übernachtung*
Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\07\24480**

Anerkennung ÜL B: 16 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Das Leben leben aus der Sicht eines Yogis

In Europa ist es eher unüblich das Leben eines Yogis zu führen. Unsere Verknüpfung mit Yoga und Meditation ist eher mit Indien oder anderen weit entfernten Ländern verbunden. Ist es möglich auch in Deutschland das Leben als Yogi zu führen? Welche Ziele strebt ein Yogi an, wie gestaltet sich das Leben eines Yogis inmitten unserer hektischen Gesellschaft.

Referent: Rainer Kersten

Datum: 26.08.2023
Ort: Wolfenbüttel

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\05\25232**

Anerkennung ÜL B: 10 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 60,00 €
Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

Pilates mit Flexi-Bar und Balance-Pad

Das Pilatestraining kräftigt die Rumpfmuskulatur und fördert das Körperbewusstsein. Mit dem Flexi-Bar bekommst du für deine Stunden neue Impulse! Als Ergänzung und auch in Kombination, bietet das Balance-Pad eine zusätzliche Möglichkeit zum Einsatz der tiefliegenden Muskulatur. Koordinative Fähigkeiten, wie Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht werden gefördert. Übungen und Ideen werden vorgestellt und erarbeitet!

Referent: Christine Kunze

Datum: 26.08.2023 10:00-14:00 Uhr
Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\25804**

Anerkennung ÜL B: 5 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 15,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €
Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Ernährung für Sportler*innen

Eine gesunde Ernährung steigert die sportliche Leistungsfähigkeit und den Spaß und das Vergnügen an der eigenen Sportart - egal, ob es sich um Hochleistungs-, Leistungs- oder Freizeitsport handelt. Wer ohne die richtigen "Energieträger" trainiert, fühlt sich schnell müde und schlapp. Um die Grundregeln der Sportlerernährung zu verstehen, ist es essenziell, die Grundzüge des menschlichen Stoffwechsels zu kennen und zu verstehen, zu wissen welche Nährstoffe es gibt und welche Nährstoffverteilung wir für den Sport benötigen. Sie lernen, wie man eine Ernährungsanalyse durchführt, um den Ist-Zustand des Sportlers zu erfassen. Aus diesen Ergebnissen und Ernährungsgrundlagen entsteht dann ein Ernährungsplan für eine*n Sportler*in.

Referentin: Ellen von Borstel

Datum: 27.08.2023 10:00-14:00 Uhr
Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\25810**

Anerkennung ÜL B: 5 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 15,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €
Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Hui Chun Gong (Qigong für Jugendlichkeit, Schönheit und Wohlbefinden)

Hui Chun Gong sind einfache daoistische Übungen zur „Rückkehr des Frühlings“, womit jugendliche Frische gemeint ist. Hui Chun Gong gehört zur chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie, dem Qi Gong. Die Übungen aktivieren den Energiefluss und den Stoffwechsel und in Verbindung mit Visualisierungen unterstützen sie die Beweglichkeit des Körpers, sowie die Beruhigung des Geistes. Außerdem verbessern sie die Funktion des endokrinen Systems und die Durchlässigkeit der Leitbahnen und entfalten so eine erstaunliche Wirkung auf Jugendlichkeit, Schönheit und Wohlbefinden.

Referent: Martin Josuweit

Datum: 01.-03.09.2023 *mit Übernachtung*
Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\07\24488**

Anerkennung ÜL B: 18 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Gesund älter werden – Gesundheitskompetenz entwickeln und anwenden

Gesund bis in hohe Alter ist der Wunsch vieler. Und jeder kann etwas dafür tun. Wie kann ich meine Gesundheitskompetenz aufbauen und im Alltag anwenden? Der Schwerpunkt liegt in dieser Fortbildung vor allem auf die Bewegung im Alltag und Beruf.

Referentin: Petra Engel-Höhfeld

Datum: 04.11.2023 09:00-13:00 Uhr
Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\05\25203**

Anerkennung ÜL B: 5 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 15,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €
Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

Änderungen des Programms vorbehalten.

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Niedersachsen

Stadtsportbund Braunschweig e.V.
im LandesSportBund Nds. e.V.

KreisSportBund Goslar e.V.
im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

KreisSportBund Wolfenbüttel e. V.
im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

SportRegion OstNiedersachsen
Gifhorn Helmstedt Wolfsburg