LandesSportBund Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE – STARK FÜR DIE BILDUNG!

Programm 2024

Übungsleiter/innen

Aus- und Fortbildung

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) 24

2.1 Ausbildungslehrgänge Profil Erwachsene/Ältere 24

2.2 Fortbildungen 26

Lehrgangsübersicht

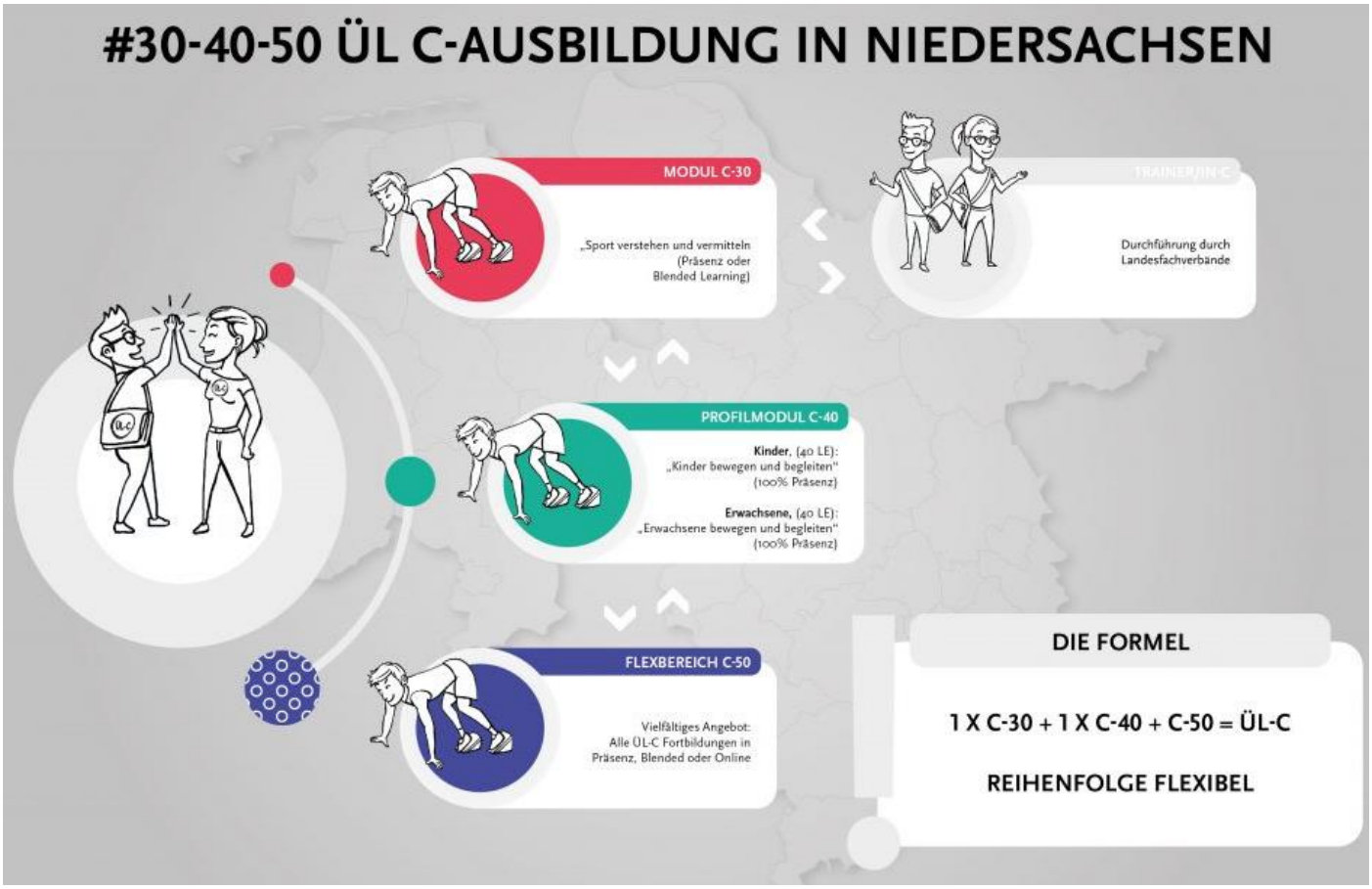
Mit „Klick auf den Titel“ gelangen Sie direkt zum Lehrgang in dieser Broschüre

Thema	Ort	Datum
C-30 Sport verstehen und vermitteln		
C-30 in Präsenz	GF	10.-11.02. & 17.02.
C-30 Blended-Learning-Format	CLZ & Online	16.04.-13.05.
C-30 in Präsenz	BS	31.08.-01.09. & 14.-15.09.
C-40 Kinder bewegen und begleiten		
C-40 in Präsenz	CLZ	31.05.-02.06. & 14.-16.06.
C-40 in Präsenz	HE	24.-25.08. & 31.08.-01.09.
C-40 Erwachsene bewegen und begleiten		
C-40 in Präsenz	BS	02.-03.11. & 16.-17.11.
ÜL C-Fortbildungen / C-50 Flexbereich		
Klettern für Anfänger – Toprope-Schein	CLZ	19.-21.01.
ÜL-Refresher: Hol dir deine Lizenz zurück! (Blended Learning)	WF	21.02.-04.03.
ÜL-Refresher: Hol dir deine Lizenz zurück!	HE	23.-24.02.
Kindertanz – kreativ!	Barwedel	24.02.
LQZ Sprache lernen in Bewegung	BS	25.02.
Klassiker mit dem Gymnastikhocker	Grasleben	25.02.
Mobil älter werden	CLZ	01.-03.03.
Entspannungspädagogik	Online	13.03.
LQZ Der Hula Hoop Reifen als Allrounder!	Bergfeld	18.03.
Aerobic	GF	27.03.
Klettern für Anfänger – Toprope-Schein	CLZ	05.-07.04.
Kreative Bewegungsgeschichten entwickeln	BS	13.04.
Körperarbeit und Tanztraining für das „reife Alter“	Barwedel	13.04.
Slow Down – Wir fahren langsam runter	CLZ	19.-21.04.
Sportabzeichen	WF	27.04.
Tabata-Fitness & Bodyweight Workout	BS	27.04.
Kleine Spiele in jeder Situation	CLZ	03.-05.05.
Boxen - Training für Geist und Körper	BS	04.05.
Entspannungspädagogik – Stress in der Jugendarbeit	Sassenburg	05.05.
Medienpädagogik – Soziale Medien und Jugendarbeit	Online	22.05.
Walking … und mehr!	BS	25.05.
Fit in Nature … für Kinder	BS	26.05.
Biomechanik und Philosophie in den Kampfkünsten	CLZ	31.05.-02.06.
Unterwegs mit dem Fitnessrucksack	HE	01.06.
Verein(t) gegen sexualisierte Gewalt	BS	01.06.
LQZ Mini-Schwimmabzeichen	GF	02.06.
LQZ Spiele spielen und Spielen	CLZ	05.06.
Walking … und mehr!	HE	18.08.
Mountainbiking im Harz	CLZ	23.-25.08.
C50 kompakt Kinder & Jugendliche	CLZ	23.-25.08.
Fit-Kids	CLZ	06.-08.09.
Mit dem Kanu fahren!	BS	07.-08.09.
LQZ Sprache lernen in Bewegung	GF	09.09.
Tabata-Fitness & Bodyweight Workout	HE	15.09.
LQZ Selbstbehauptung fördern d. spielerisch-kämpf. Angebote	GS	18.09.
Aufsichtspflicht und Haftung als Update	Online	22.10.

Inshot – Videoschnitt am Smartphone	Online	24.10.
Koordinatives und kognitives Training	WF	26.10.
Achtsam sein	BS	26.10.
Teamaufbau	Online	05.11.
Indoor Klettern - Vorstieg	CLZ	08.-10.11.
Freizeitspiele für Familien	CLZ	09.-10.11.
Body Wafe	BS	16.11.
C50 kompakt Erwachsene & Ältere	CLZ	22.-24.11.
ÜL B – Ausbildung		
Basislehrgang Gesundheitssport (E/Ä)	CLZ	24.-25.02. & 09.-10.03.
Aufbaulehrgang Gesundheitssport (E/Ä)	CLZ	05.-07.04. & 19.-21.04.
Abschlusslehrgang Gesundheitssport (E/Ä)	CLZ	27.-29.09.
ÜL B – Fortbildungen		
Achter – Achter … über Kreuz … für Kinder	BS	27.01.
Propriozeptives Training	Königslutter	14.09.
Klassiker mit dem Gymnastikhocker	Grasleben	25.02.
Qi Gong – Mehr Ruhe und Leichtigkeit im Alltag	GF	14.04.
Biomechanik und Philosophie in den Kampfkünsten	CLZ	31.05.-02.06.
Unterwegs mit dem Fitnessrucksack	HE	01.06.
An die Füße fertig los	GF	02.06.
Achtsamkeit in der Natur	CLZ	14.-16.06.
Kinesiologie und Meridianlehre	WF	17.08.
Pilates mit großem Ball und Bänder	Grasleben	17.08.
Hui Chun Gong (Qigong f. Jugendlichkeit, Schönheit…)	CLZ	06.-08.09.
Wirbelsäulengymnastik	WOB	15.09.
Gesund älter werden – Gesundheitskompetenz …	BS	21.09.

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.

Datum: 10.-11.02. & 17.02.2024
Präsenzlehrgang ohne Übernachtung

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\30724

***

Datum: 16.04.-13.05.2024 Onlinephase
01.05.2024 Präsenztag
Blended-Learning-Lehrgang

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\07\30126

***

Datum: 31.08.-01.09. & 14.-15.09.2024
Präsenzlehrgang ohne Übernachtung

Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\05\30584

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	45,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	180,00 €
Ohne Vereinsbindung:	360,00 €

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.

Datum: 31.05.-02.06. & 14.-16.06.2024
Lehrgang mit Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\07\30224**

***

Datum: 24.-25.08. &31.08.-01.09.2024
Lehrgang ohne Übernachtung

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\30732**

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.

Datum: 02.-03.11. & 16.-17.11.2024
Lehrgang ohne Übernachtung

Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\05\30592**

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.:	60,00 €
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: 19.-21.01.2024 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 1\07\30848

Anerkennung ÜLC, C50Flex &Juleica: 16LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	60,00 €
Juleica-Inhaber:	50,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	120,00 €
Ohne Vereinsbindung:	240,00 €

ÜL-Refresher: Hol dir deine Lizenz zurück! (Blended Learning)

Willkommen zurück! Der "ÜL-Refresher" ist ein Fortbildungslehrgang zur Reaktivierung einer abgelaufenen ÜL-C Breitensport und ÜL-B "Sport in der Prävention" Lizenz und bietet in 15 Lerneinheiten die Möglichkeit (Fach)Wissen zu aktualisieren sowie Basiswissen aufzufrischen. Worum geht es beim Training, der Planung von Übungsstunden und was war noch mal relevant bei der Leitung von Sportgruppen - Themen, die den Wiedereinstieg erleichtern. Die Sportpraxis, z. B. in Form von Trends, wird dabei nicht zu kurz kommen!

Eine Teilnahme ohne Mitgliedschaft in einem niedersächsischen Verein ist nicht möglich!

Datum: 21.02.-04.03.2024 Online-Phase
02.03.2024 Präsenztag

Ort: Wolfenbüttel

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\15\31656

Anerkennung zur Reaktivierung der ÜL C & ÜL B: 15 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	15,00 €

ÜL-Refresher: Hol dir deine Lizenz zurück! (Präsenz)

Willkommen zurück! Der "ÜL-Refresher" ist ein Fortbildungslehrgang zur Reaktivierung einer abgelaufenen ÜL-C Breitensport und ÜL-B "Sport in der Prävention" Lizenz und bietet in 15 Lerneinheiten die Möglichkeit (Fach)Wissen zu aktualisieren sowie Basiswissen aufzufrischen. Worum geht es beim Training, der Planung von Übungsstunden und was war noch mal relevant bei der Leitung von Sportgruppen - Themen, die den Wiedereinstieg erleichtern. Die Sportpraxis, z. B. in Form von Trends, wird dabei nicht zu kurz kommen!

Eine Teilnahme ohne Mitgliedschaft in einem niedersächsischen Verein ist nicht möglich!

Datum: 23.-24.02.2024
Start: 16:00 Uhr (23.02.), Ende: 17:15 Uhr (24.02.)

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR Ostniedersachsen

LG-Nr.: 2\06\33018

Anerkennung zur Reaktivierung der ÜL C & ÜL B: 15 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	15,00 €

Kindertanz- kreativ!

Kreativer Kindertanz bietet Kindern im Vorschulalter viel Platz zur freien Entfaltung ihrer eigenen Kreativität und gleichzeitig ist es eine gute Vorbereitung für sie, auf weiterführende Tanzstile. In diesem WS werden Methoden und Übungen vorgestellt, wie es gelingt spielerisch und effektiv die Ü- Stunde zu gestalten. Inhaltlich befassen wir uns mit den wesentlichen Aspekten des Tanzes und deren Fördermöglichkeit:

- Ausdruckfähigkeit, Beweglichkeit, Geschicklichkeit
- Körperspannung, Entspannung
- Ausnutzung des Raumes
- Rhythmus und Zeit
- Gruppe und Vertrauen
- Erarbeitung und Gestaltung von einfachen Tänzen selbst gemacht

Referentin: Gabriele Janssen

Datum: 24.02.2024 10:00-14:00 Uhr

Ort: Barwedel

Veranstalter: SR Ostniedersachsen

LG-Nr.: **2\06\30578**

Anerkennung ÜLC, C50 Flex &Juleica: 5 LE

Teilnahmegebühr

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

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: 25.02.2024 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\05\31996**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Klassiker mit dem Gymnastikhocker

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: 25.02.2024 10:00-14:00 Uhr

Ort: Grasleben

Veranstalter: SR Ostniedersachsen

LG-Nr.: **2\06\30614**

Anerkennung ÜL C, C50 Flex & ÜLB: 5 LE

Teilnahmegebühr

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

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: 01.-03.03.2024 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\07\30114

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 18 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Entspannungspädagogik online

Konzentrationsschwierigkeiten, körperliche Schmerzen & emotionale Zusammenbrüche sind nur wenige Bespiele der verschiedenen Symptome von Stress. Umso wichtiger ist es, Menschen in ihrer Fähigkeit sich zu entspannen zu stärken. um darin ein allzeit verfügbares Mittel zu haben, mit Belastungen besser fertig zu werden. Lernen Sie in diesem Workshop diverse Methoden zur Entspannung kennen und auch wie Sie diese vermitteln.

Referentin: Charlin Kautz

Datum: 13.03.2024 17:00-20:15 Uhr

Ort: LSB Online-Campus

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 1\06\30760

Anerkennung ÜLC, C50 Flex& Juleica: 4 LE

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

Der Hula Hoop Reifen als Allrounder!

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.

Kinder und Hula Hoop:

- Kleine Einführung, wie bekomme ich den Reifen zum Drehen
- Spiele mit dem Reifen anbieten.
- Obstsalat, der Reifen als Hüpfkasten zum Zielwerfen oder für Koordinationssprünge und Koordinationsspiele
- Kleine Choreo mit Tüchern

Referentin: Nicole Blaß

Datum: 18.03.2024 17:00-20:15 Uhr

Ort: Bergfeld

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\30744

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

AEROBIC

- Grundtechniken der Aerobic
- Grundschritte, Fußbewegungen, Abrolltechniken, Armbewegungen
- Choreo Aufbau und Hilfen
- Musiklehre mit Einzählen und Tempo, Warm up, Aufbau und Verlauf der Std. oder Einheit
- Kommunikation im Kurs
- Verbal und oder nonverbal, Korrekturen, Deine Rolle als Trainer
- Praxis
- Einüben und dabei Spaß an der Bewegung haben

Referentin: Barbara Busse

Datum: 27.03.2024 17:00-21:00 Uhr

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\30626**

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 5 LE

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

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: Mario Fischer & Team

Datum: 05.-07.04.2024 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR OstNiederssachsen

LG-Nr.: **1\06\30756**

Anerkennung ÜLC, C50Flex &Juleica: 20 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 65,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 85,00 €
Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

Kreative Bewegungsgeschichten entwickeln und im Sport einsetzen

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 kleiner Abenteuer, werden in dieser Fortbildung vermittelt mit dem Ziel, neue Warm-Up`s oder Auflockerungen im Sport einzubringen.

Referentin: Petra Engel-Höhfeld

Datum: 13.04.2024 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\05\31270**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

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

Körperarbeit und Tanztraining für das "reife Alter"

Lebensfreude und Beweglichkeit durch ganzkörperliches Tanztraining im reifen Alter erhalten, ist der Schwerpunkt in diesem Workshop. Dazu beschäftigen wir uns mit:
- dem eigenen Körper
- der Frage, wie nutze ich den Partner und die Gruppe sinnvoll für mein Vorhaben?
- wie nützlich sind einfache Materialien? Welche sind sinnvoll?
- wie kann ein intensives Training trotzdem Spaß machen?

Referentin: Gabriele Janssen

Datum: 13.04.2024

Ort: Barwedel

Veranstalter: SR Ostniedersachsen

LG-Nr.: 2\06\30630

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

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

Slow down – wir „fahren" langsam runter…

In Zeiten, die immer mehr von Hektik geprägt sind, geraten wir und unser Wohlbefinden gern mal in den Hintergrund. An diesem Wochenende in der Akademie des Sports in Clausthal stehen Möglichkeiten zur Stressreduktion, zum Senken unserer Herzfrequenz und unser körperliches Wohlbefinden im Vordergrund. Wenn dann auch noch der „kulturhistorische Harzer Dreiklang" – die Verbindung von in Tälern oder Hochebenen liegenden Ortschaften, blühenden Bergwiesen und großflächige Fichtenwälder (gerade im Wandel begriffen) uns dabei die unterstützende Kulisse liefern, kann daraus nur ein relaxendes Wochenende, verbunden mit einem bisschen Wissensvermittlung am UNESCO Weltkulturerbe herauskommen.

Referent: Michael Schaschek

Datum: 19.-21.04.2024 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\07\30220

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 16 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Sportabzeichen

Sportabzeichen - kennt doch jede*r!?
Allgemeines und Wissenswertes, Prüfkriterien, Prüfberechtigungen, Beurkundungen, Prüfkarte, Erfolgskontrolle, Verleihungsformen
Praxiseinheit: Tipps und praktische Übungen zur Verbesserung der grundlegenden Techniken und Disziplinen

Die Teilnehmenden erwerben die Prüflizenz für das Deutsche Sportabzeichen.

Referentin: Antje Brunke

Datum: 27.04.2024

Ort: Wolfenbüttel

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\15\30600

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 10 LE

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

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 & Jeffrey Agbodzi

Datum: 27.04.2024

Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\05\30580

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 8 LE

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

Kleine Spiele in jeder Situation (Abenteuer- & Erlebnissport)

Kleine Spiele, das sind alle Spiele, die nicht die großen Spielsportarten sind. Und die wollen wir in jeder Situation: drinnen, draußen, am Anfang, am Ende, mittendrin, oben, unten, miteinander, gegeneinander, gegen den inneren Schweinehund, für das Team, mit Strategie und Köpfchen, fürs Wohlbefinden, zum Spaß, … Zum Spielerepertoire dieses Lehrgangs werden auch solche gehören, die sich in Freizeiten oder in Abenteuer- und Erlebnissporteinheiten integrieren lassen.
Hast Du Spiele, die jeder kennen sollte? Suchst du Spiele für bestimmte Situationen? Gemeinsam finden wir die und probieren aus.

Referentin: Heidi Bellgardt

Datum: 03.-05.05.2024 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\07\30366

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 18 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
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: 04.05.2024 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\05\30374

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

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

Entspannungspädagogik – Stress in der Jugendarbeit

Immer größer wird der Leistungsdruck und immer öfter leiden auch Kinder und Jugendliche unter den verschiedenen Symptomen von Stress. Konzentrationsschwierigkeiten, körperliche Schmerzen & emotionale Zusammenbrüche sind nur wenige Bespiele. Umso wichtiger ist es, dass Kinder und Jugendliche in ihrer Fähigkeit sich zu entspannen gestärkt werden, um darin ein allzeit verfügbares Mittel zu haben, mit Belastungen jeder Art besser fertig zu werden. Wie Sie dies im praktischen Handeln umsetzen können erfahren Sie in diesem Workshop.

Referentin: Charlin Kautz

Datum: 05.05.2024

Ort: Sassenburg

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 1\06\30764

Anerkennung ÜLC, C50Flex &Juleica: 6LE

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

Medienpädagogik - Soziale Medien und Jugendarbeit

Eine Raute ist auf einmal ein #Hashtag. Instagram, YouTube, TikTok - da soll viel los sein. In der heutigen digitalen Welt sind Medien allgegenwärtig und beeinflussen unser tägliches Leben. Es ist daher besonders wichtig, dass wir uns mit den Auswirkungen dieser Medien auf unsere Gesellschaft und insbesondere auf Kinder und Jugendliche auseinandersetzen. Unsere Fortbildung vermittelt Ihnen fundiertes Wissen und praktische Tipps, wie Sie den Umgang mit Medien im pädagogischen Kontext gestalten können. Unsere erfahrene Referentin vermittelt Ihnen das Wissen auf eine praxisnahe und verständliche Art und Weise. Die Fortbildung beinhaltet eine Kombination aus Vorträgen, Gruppenarbeiten und Diskussionen. Wir freuen uns, Sie in unserer Fortbildung zum Thema Medienpädagogik begrüßen zu dürfen und Sie dabei zu unterstützen, einen positiven und verantwortungsbewussten Umgang mit Medien zu fördern.

Referentin: Charlin Kautz

Datum: 22.05.2024 17:00-20:15 Uhr

Ort: LSB Online Campus

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 1\06\30768

Anerkennung ÜLC, C50Flex &Juleica: 4LE

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

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: 25.05.2024

Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\05\31278

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 8 LE

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

Fit in Nature … für Kinder

Frühlingserwachen mit grünem Laub, Sommer, Sonne, Wind im Herbst und Schnee im Winter - bewegen, Sport und Spiel an frischer Luft tut zu jeder Jahreszeit gut!
In diesem Lehrgang beschäftigen wir uns mit phantasievollen Bewegungsübungen und -spielen, zahlreichen Ideen und kreativen Variationen und bereichern damit das Repertoire von allen, die mit Kindern im Kindergarten und Grundschulalter arbeiten.

Referentin: Carola Fabian

Datum: 26.05.2024 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\05\32004

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

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

Biomechanik und Philosophie in den Kampfkünsten

Der Kurs soll den Teilnehmenden die Biomechanik und Philosophie in den Kampfkünsten vermitteln. Hierzu werden Abläufe und Prinzipien aus den chinesischen Kampfkünsten Taijiquan und Kung Fu genutzt und sowohl im Einzeltraining als auch intensiv mit Partner geübt. Des Weiteren werden die gesetzlichen Bestimmungen der Selbstverteidigung in einem Theorieteil unterrichtet.
Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse in Kampfkünsten erforderlich.

Referenten: Frank Wesche & Team

Datum: 31.05.-02.06.2024
mit Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\07\31882

Anerkennung ÜLC, C50Flex &ÜL B: 18 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

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. An diesem Tag werden Theorie und Praxis vereint und mit Spaß und Spiel die Grundidee, die Natur als Sportraum zu entdecken, aufgezeigt.

Referentin: Christine Kunze

Datum: 01.06.2024

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR Ostniedersachsen

LG-Nr.: 2\06\30638

Anerkennung ÜLC, C50Flex &ÜL B: 8 LE

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

Verein(t) gegen sexualisierte Gewalt

"Schweigen schützt die Falschen: Sport im Verein - ja sicher. Sexualisierte Gewalt ist ein gesamtgesellschaftliches Problem. Es passiert überall, vor allem da, wo es Abhängigkeitsverhältnisse und Hierarchien gibt, so auch in Sportvereinen. In Vereinen mit einer klar kommunizierten Kultur des Hinsehens und der Beteiligung ist das Risiko für alle Formen sexualisierter Gewalt geringer. ("Safe Sport"-Studie (2016), Hrsg. Deutsche Sporthochschule Köln)

Referent: Roland Gerstler

Datum: 01.06.2024 10:00-17:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **1\05\31000**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 8 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 18,00 €

Mini-Schwimmabzeichen

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.

Tipps und Tricks für die Durchführung des Mini-Schwimmabzeichens in der Schwimmhalle.

Datum: 02.06.2024 10:00-14:00 Uhr

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\30752**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Spiele spielen und Spielen

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.

Kinder brauchen genügend Zeit und Raum für lustvolle Bewegung und Spiel im Alltag von Bildungsinstitutionen, um sich als Selbstwirksam zu erleben. Die psychomotorische Praxis hält tolle Spielanlässe bereit, in denen Kinder vielfältige Bewegungs- und Spielfreude erleben und gleichfalls zum Aufbau ihres Selbstkonzepts beiträgt. Der Veranstaltung gibt vielfältige Praxisanregungen wie Psychomotorik im Rahmen von Spielen im KiTa- und Grundschulalltag umgesetzt werden kann.

Referentin: Denise Carolin Rohleder

Datum: 05.06.2024 17:00-20:30 Uhr

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\07\32540**

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

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: 18.08.2024

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\30650

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 10 LE

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

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: 23.-25.08.2024 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\07\30263

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 18 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

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: 23.-25.08.2024 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\07\30260

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 20 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

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: 06.-08.09.2024 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\07\30266

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 16 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Mit dem Kanu fahren! (zwischen Wolfenbüttel u. Braunschweig)

Ferienfreizeiten am Wasser und dann ein Kanu dabei!
Basiswissen und Techniken rund um die Nutzung eines Kanus (richtig einsteigen, richtig paddeln, richtig steuern) Organisation von "mobilen" Freizeiten Transport von Kanus Verkehrsregeln auf dem Wasser (Sicherheit, Abstand geht vor) Verhalten und Kommunikation im Boot Gewässerkunde Sicherheitsmaßnahmen (Anlegen von Schwimmwesten Kentern und nun?!). Kanusport setzt ein gutes Reaktionsvermögen voraus, bei dem es gilt, Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit in Einklang zu bringen.

Datum: 07.-08.09.2024 o. Übernachtung

Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 1\05\31012

Anerkennung ÜLC, C50Flex &Juleica: 16LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 25,00 €

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: 09.09.2024 09:00-12:00 Uhr

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\30748

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 & Jeffrey Agbodzi

Datum: 15.09.2024 10:00-17:00 Uhr

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\30654

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 8 LE

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

Selbstbehauptung fördern durch spielerisch-kämpferische Angebote

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.
In diesem Lehrgang geht es darum, euch einen Einblick zu verschaffen, wie ihr kämpferische Angebote gezielt anleiten könnt. Wir zeigen euch Methoden und Spiele, mit denen Kinder sicher und geführt ihre körperlichen Grenzen austesten können. Dabei ist es unerlässlich, Selbstbehauptung zu fördern und ggf. Aggression in die richtige Bahn zu lenken.

Referenten: Lisa Furchert & Björn-Michael Kaufholz

Datum: 18.09.2024 17:00-20:30 Uhr

Ort: Goslar

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\07\31072

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

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 Regelung-en 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: 22.10.2024 18:00-21:15 Uhr

Ort: LSB Online Campus

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 1\06\30772

Anerkennung ÜLC, C50 Flex &Juleica: 4LE

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

Inshot – Videoschnitt am Smartphone

Video Clips für die Sozialen Medien mit dem Smartphone Erstellen und Schneiden. In dieser Fortbildung wollen wir Anhand eines Beispiels das wir uns gemeinsam erarbeiten, ein kurzes Video für die Sozialen Netzwerke erstellen. Dabei wollen wir schauen auf welche Besonderheiten wir schon beim Filmen und Schneiden achten sollten, um für die verschiedenen Social Media Plattformen die richtigen Videos zu produzieren.

Referent: Sascha Bolte

Datum: 24.10.2024 17:00-20:15 Uhr

Ort: LSB Online Campus

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 4\06\30704

Anerkennung ÜLC, C50 Flex &VM: 4LE

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

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: Christian Wiechert

Datum: 26.10.2024

Ort: Wolfenbüttel

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\15\30608

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 10 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: 26.10.2024 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\05\30382

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

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

Teamaufbau

Ist bzw. wird es ein gutes Team, wenn alle Teammitglieder*innen gleich sind? Was heißt gleich? Diese Fragen und viele weiteren Themen, stehen im Fokus dieser Fortbildung. Neben dem Ziel, die Teamrollen zu erkennen, werden auch wichtige Punkte wie Veränderung im Team oder Regeln angesprochen. Aufgaben und Tipps unterstützen dabei.

Inhalte
- Definition Team
- Unterschiedliche Teamrollen
- Grundlagen Teamarbeit
- Das innere Team
- Teamregeln
- Veränderungen im Team
- TeamUhr

Referentin: Martina Redeker

Datum: 05.11.2024 18:00-21:15 Uhr

Ort: LSB Online Campus

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 4\06\30700

Anerkennung ÜLC, C50 Flex &VM: 4LE

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

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 Wochenend-lehrganges 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: 08.-10.11.2024 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 1\07\30880

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 16 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 240,00 €

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: 09.-10.11.2024 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 1\07\30876

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 8 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 50,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 100,00 €
Ohne Vereinsbindung: 200,00 €

BodyWafe
Gemeinsam fit und gesund zu Orientalischen Rhythmen
Grundlagen und Ausdruck im Orientalischen Tanz

Referentin: Elke Hoog

Datum: 16.11.2024 10:00-14:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\05\30604

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

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

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: 22.-24.11.2024 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\07\30272

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 20 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

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

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: 24.-25.02. & 09.-10.03.2024
mit Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\07\30106**

Umfang: 30 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	60,00 €
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: 05.-07.04. & 19.-21.04.2024
mit Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\07\30118**

Umfang: 40 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	65,00 €
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: 27.-29.09.2024
mit Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\07\30269**

Umfang: 30 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	240,00 €
Ohne Vereinsbindung:	480,00 €

2.2 Fortbildungen

Achter -Achter … über Kreuz … für Kinder

Egal, was wir tun: unser Gehirn ist IMMER dabei! Stress jedoch blockiert bestimmte Bereiche des Gehirns, Lernblockaden entstehen.
Um die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften wieder herzustellen, können wir auf Überkreuzbewegungen zurückgreifen. In diesem Lehrgang beschäftigen wir uns mit Übungen zum Überkreuzen der Mittellinie, Spiele zur Förderung der Koordination, Konzentration und Merkfähigkeit sowie Entspannungsangeboten, Atem- und Stilleübungen.

Referentin: Carola Fabian

Datum: 27.01.2024 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\05\32000**

Anerkennung ÜLC & C50Flex: 5 LE

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

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: 14.09.2024 10:00-15:00 Uhr

Ort: Königslutter

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\30618**

Anerkennung ÜL B: 6 LE

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

Klassiker mit dem Gymnastikhocker

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: 25.02.2024 10:00-14:00 Uhr

Ort: Grasleben

Veranstalter: SR Ostniedersachsen

LG-Nr.: **2\06\30614**

Anerkennung ÜL C, C50 Flex & ÜLB: 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: 14.04.2024 10:00-14:00 Uhr

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: **2\06\30634**

Anerkennung ÜL B: 5 LE

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

Biomechanik und Philosophie in den Kampfkünsten

Der Kurs soll den Teilnehmenden die Biomechanik und Philosophie in den Kampfkünsten vermitteln. Hierzu werden Abläufe und Prinzipien aus den chinesischen Kampfkünsten Taijiquan und Kung Fu genutzt und sowohl im Einzeltraining als auch intensiv mit Partner geübt. Des Weiteren werden die gesetzlichen Bestimmungen der Selbstverteidigung in einem Theorieteil unterrichtet.
Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse in Kampfkünsten erforderlich.

Referenten: Frank Wesche & Team

Datum: 31.05.-02.06.2024
mit Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: **2\07\31882**

Anerkennung ÜLC, C50Flex &ÜL B: 18 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

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. An diesem Tag werden Theorie und Praxis vereint und mit Spaß und Spiel die Grundidee, die Natur als Sportraum zu entdecken, aufgezeigt.

Referentin: Christine Kunze

Datum: 01.06.2024

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR Ostniedersachsen

LG-Nr.: **2\06\30638**

Anerkennung ÜLC, C50Flex &ÜL B: 8 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: 02.06.2024 09:00-13:00 Uhr

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\30642

Anerkennung ÜL B: 5 LE

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

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: 14.-16.06.2024 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\07\30253

Anerkennung ÜL B: 16 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Kinesiologie und Meridianlehre

„Ki" (Chi) steht für die Lebensenergie im menschlichen Körper. Fließt diese Lebensenergie ungestört und harmonisch geht es uns gut und wir befinden uns im Gleichgewicht. Stört irgendetwas diesen harmonischen Fluss der Energie, laufen wir Gefahr zu erkranken oder unsere Lebensfreude zu verlieren. Durch kinesiologische Testverfahren ist es möglich, zu erfahren, was uns positiv beeinflusst bzw. was uns "krank" macht oder auch welche Meridiane unseres Körpers von Ki durchflutet werden.

Referent: Rainer Kersten

Datum: 17.08.2024

Ort: Wolfenbüttel

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\15\31068

Anerkennung ÜL B: 10 LE

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

Pilates mit großem Ball und Bändern

Das Pilatestraining kräftigt die Rumpfmuskulatur und fördert das Körperbewusstsein. Als Ergänzung und auch in Kombination, bieten Bänder in verschiedenen Ausführungen neue Impulse für deine Stunde! Der große Ball ist eine zusätzliche Möglichkeit zum Einsatz der tiefliegenden Muskulatur. Koordinative Fähigkeiten, wie Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht werden gefördert. Übungen und Ideen werden vorgestellt und erarbeitet!

Referentin: Christine Kunze

Datum: 17.08.2024 10:00-14:00 Uhr

Ort: Grasleben

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\30646

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: 06.-08.09.2024 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\07\30344

Anerkennung ÜL B: 18 LE

Teilnahmegebühr
Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Der Erfolg einer Wirbelsäulengymnastik hängt davon ab, wie gut und genau ein Trainer den Teilnehmenden dabei helfen kann, sich sicher, effizient und schmerzfrei zu bewegen. Dabei ist ein Gleichgewicht zwischen den Notwendigkeiten Mobilität und Stabilität von enormer Bedeutung. Richtig und effizient durchgeführt, kann die Wirbelsäulengymnastik dazu beitragen, Rückenschmerzen zu vermeiden oder zu lindern, die Haltung, die Körperwahrnehmung und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Bestandteile einer Wirbelsäulengymnastik sind allgemeine Informationen über den Bau und die Funktion der Wirbelsäule, Mobilisations- und Dehnübungen, Kräftigungsübungen und der Transfer in die Aktivitäten des täglichen Lebens.

Referentin: Ellen von Bostel

Datum: 15.09.2024 10:00-18:00 Uhr

Ort: Wolfsburg

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\30658

Anerkennung ÜL B: 9 LE

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

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: 21.09.2024 09:00-16:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: Sportregion BS-GS-WF

LG-Nr.: 2\05\31274

Anerkennung ÜL B: 8 LE

Teilnahmegebühr

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

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