



Sport 2017

Ausbildung
Fortbildung



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Sportbund
Rhein-Kreis Neuss



www.hansa-druckerei.de

HANSA-DRUCKEREI & VERLAG OHG

OFFSET- & DIGITALDRUCK
MIT LEIDENSCHAFT UND NEUESTER TECHNIK



Grabenstraße 19
41515 Grevenbroich
Telefon 021 81 40578
Telefax 021 81 498528
info@hansa-druckerei.de



Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Leserinnen und Leser,

*Wir machen Bildung im Sport zum Erlebnis,
kompetent, praxisnah, preisgünstig !*



Michael Bienefeld

Haben Sie den Wunsch nach einer Fortbildung für die sportliche Arbeit mit Ihren Gruppen, nach Weiterbildung für die Vereinsaufgaben oder einfach nach Bewegung und Erlebnissen? – **Dann sind Sie bei uns richtig!** Wir bieten auch im Jahr 2017 wieder mit über 200 Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten auf den folgenden 92 Seiten ein umfassendes Qualifizierungsangebot im Rhein-Kreis Neuss. Farbige Unterteilungen der Aus- und Fortbildungen bieten Ihnen eine gute Übersicht und verkürzen Ihnen die Suche nach geeigneten Lehrgängen.

Sport ist ein wichtiger Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens und immer auch ein Spiegelbild seiner Zeit. Die Sportorganisationen müssen sich vorausschauend an der zukünftigen Gesellschaft und der Sportentwicklung orientieren, denn die soziale und politische Relevanz des organisierten Sports hat enorm zugenommen. Aufgabenfelder wie Prävention und Aufklärung im Gesundheitsbereich, Herausforderungen der Integration und Inklusion, Folgen des demographischen Wandels, Entwicklung neuer Sporträume und Differenzierung in den Zielgruppen, um nur einige zu nennen, sind verstärkt von Bedeutung für die zukünftige Ausrichtung des Sports, seiner Vereine und ehrenamtlichen Strukturen. Die Veränderungen der Sportnachfrage, die Differenzierung in den Zielgruppen und das wachsende Konkurrenzumfeld für den Vereinssport erweitern das Aufgabenspektrum des Landessportbundes und seiner Mitgliedsorganisationen. Dabei geraten zunehmend Fragen der Ressourcen des Vereinssports, der notwendigen Sporträume und Kooperationen mit anderen Partnern in den Fokus der Aufmerksamkeit.

Bewährte Kooperationen mit dem Behinderten- und Rehabilitations-sportverband, dem Leichtathletikverband, dem regionalen Zentrum für schulpraktische Ausbildung und dem Verband der Malteser in Dormagen sowie die enge Anbindung unserer Kreissportjugend sorgen für adäquate Fortbildungen.

Das Kursspektrum ist breit gefächert: Von Trends mit Faszientraining bis hin zur Ernährung, vom allgemeinen Gesundheitstraining mit den Schwerpunkten Haltungs- Bewegungssystem und Herz-Kreislaufsystem bis hin zur - Übungsleiter-C Ausbildung unter anderem auch mit dem Modul „Ältere“. Ganz **neu** im Programm ist die Ausbildung - **Rehabilitation Neurologie**.

Es ist unmöglich, alle angebotenen Sportarten aufzuzählen. Aber eins ist sicher: Wir sind immer zeitgemäß, trendig und marktorientiert.

Wir hoffen, dass Sie mit diesen breitgefächerten Fortbildungen Ihr Vereinsangebot erweitern können und freuen uns, Sie in unseren Aus- und Fortbildungen im Jahr 2017 begrüßen zu dürfen.

Schon jetzt wünschen wir Ihnen lehrreiche und interessante Stunden in unseren Veranstaltungen, viel Spaß und Erfolg sowie den größtmöglichen Nutzen bei der Umsetzung in der weiteren Vereinsarbeit.

Michael Bienefeld
Stellvertretender Vorsitzender
Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V.

Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V.

Geschäftsstelle



SPORTBUND RHEIN-KREIS-NEUSS

ANSCHRIFT

Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V.
Lindenstraße 16
41515 Grevenbroich



BANK

Sparkasse Neuss
IBAN: DE05 3055 0000 0059 112045
BIC: WELA DE DN

ONLINE BUCHEN / FAX

www.ksbneuss.de
02181 - 60184067

FACEBOOK

[www.facebook.com/
sportbund.rhein.kreis.neuss](http://www.facebook.com/sportbund.rhein.kreis.neuss)





Siegfried Willecke
Geschäftsführer

02181 - 601 4086
siegfried.willecke@ksbneuss.de



Petra Maak
Lehrgänge

02181 - 601 4067
petra.maak@ksbneuss.de



Uschi Taube
Kurse

02181 - 601 4083
ursula.taube@ksbneuss.de



Elke Krauß
Verwaltung

02181 - 601 4084
elke.krauss@ksbneuss.de



Ingmar Gettmann
Referent „NRW bewegt seine Kinder!“
Sportabzeichen

02181 - 601 4069
ingmar.gettmann@ksbneuss.de



Martin Limbach
Breitensportreferent
Sportjugend

02181 - 601 4085
martin.limbach@ksbneuss.de



Elmi Laube
Buchhaltung

02181 - 601 4085
elmi.laube@ksbneuss.de

AUSBILDUNG ab Seite 11

Gruppenhelfer 11	Übungsleiter Basis-, Aufbaumodule 12
NEU Prävention 16	
NEU Rehabilitation Basis-, Aufbaumodule 17	NEU Kinder Teens 20
Vereinsmanager 21	LehrTrainer Fitness Yoga - Fitness 22
Nordic Walking, Walking, Laufen 24	

FORTBILDUNG ab Seite 28

RHETORIK VEREIN EDV 28	FITNESS GESUNDHEIT 31	MASSAGE 61
WALKING / NORDIC WALKING / LAUFEN 65		WASSER 69
KINDER TEENS 72	REHASPORT 82	



FORTBILDUNG

28	Starke Stimme - starker Auftritt	30	EDV Einsatz im Sportverein
28	Apps, soziale Netzwerke und Internet	30	Geschäftsführung Teil 2
29	Fit für die Vielfalt	30	Kommunikation und Führung
30	Geschäftsführung Teil 1	30	Marketing Teil 2 und Öffentlichkeitsarbeit
30	Marketing / Projektmanagement	30	Integration, Inklusion, bürg. Engagement
30	Finanzen, Steuern, bezahlte Mitarbeit		
31	Rumpf und Rücken stabil und entspannt	37	Core & Beckenboden - Ideen Special
31	Im Trend mit Faszien- und Coretraining	37	BBP Workout
32 / 36	Feldenkrais I und Feldenkrais II	37	Mehr Ernährungskompetenzen im Sport
32	Deep Workout	38	Training mit dem eigenen Körpergewicht
33	Entspannen mit ZEN	38	Sitzgymnastik von Kopf bis Fuß
33	Mit Faszientraining im Trend	38	Alles was dem Rücken gut tut
34	Forever Young auf chinesisch!	38	Aerobic, Step und Workout Gedankenlos
34	Bodystyling intensiv	39	Slow Gym I
34	Tubes, Schlingen und Co.	39	Core Training - Ideen Special
35	Erste Hilfe	39	Bewegung im Büro-bewegte Mittagspause
35	Stressabbau mit Tai Chi Chuan	40	Pilates More Stability
36	Körper – Check	40	Sportabzeichen
36	Pilates für Körper und Geist - Einsteiger	40	Training mit Flexi-Bar, Pilates, Stretch

Rhetorik
Verein
EDV

Fitness
Gesundheit

FORTBILDUNG

41	Yoga Fitness & Faszientraining -Ideen Special	48	Traditionelles und Trendiges 55 +
41	Qi Gong - Chinas Tradition Einführung	48	Schüttel dich fest Togu Brasils - Flexibar
42	Cardio Fitness 3 x anders	49	Ernährungscheck
42	Neues aus der Rückenschule	49	Präventives Training - Rückenschmerzen
43	Slow Gym II	50	Bodyfit News
43	Die kleine Knie- und Nackenschule	50	Reif für die Insel
43	Rhyth`m Day	50	3 in 1 - Bodystyling, Core, Step
44	Kopf - Nacken - Schulter	51	Faszientraining im Breitensport
44	Qi Gong - Vertiefung	51	Neues und Bewährtes Faszientraining
44	Neues & Bewährtes Warm up / Cool down	51	Alles Gute für den Rücken
45	Funktionelles Tiefenmuskulaturtraining	51	Autogenes Training & Mskl. Relaxation
45	Ruhe finden durch Achtsamkeitstraining	52	Core & Beckenboden
45	Yoga Flow	52	Qi Gong - Meditation & Atmung
46	Von der Sturzprophylaxe bis Rollatortr.	52	Spiele spielen
46	Tänzerische Fitnesstrends	53	Viele Bälle für alle Fälle
46	Easy Workouts	53	Brasil meets Tubes
47	Yoga Relax	53	Xco-Trainer und Flexibar - Einführung
47	Faszien- und Rückentraining im Flow	54	Osteoporose, Rheuma und Arthrose
47	Refresher Tai Chi Chuan & Qi Gong	54	Balance - Pads
47	Stuhlgymnastik für Hochaltrige	55	Entspannen- Loslassen und Kraft tanken
48	Summerfeeling in der Prävention	55	Starke Füße - starker Auftritt

55	3 Plus Pilates - Stretch - Relax	58	Einführung in die Shaolin Kampfkunst
55	Stark im Kreuz mit sanften Methoden	58	Qi Gong für den Rücken
56	Vielfältige Übungen	59	Faszien und Core Training 55+
56	Zirkeltraining und Intervall	59	Easy Power - Stretch - Relax
56	Sanftes Krafttraining	59	Feldenkrais III
57	Brückenseminar Präventionssport	59	Sturzprophylaxe - sicher auf den Beinen
57	NEWS Fit - Dance - Well	60	Balanced Workout Ideen Special
58	Erste Hilfe bei Sportverletzungen	60	Feldenkrais IV

Fitness
Gesundheit

61	Update Sportmassage	62/64	Meridian –Klangschalenmassage
61	Schulter- und Nackenmassage	63	Traditionelle Thai Massage - Einführung
61	Kopfschmerz lindern durch Massage	63	Fuß-Beinmassage, Fußgymnastik
62	Sportmassage I	64	TCM, Shiatsu und Qi Gong
62	Sportmassage II	64	Sportmassage III

Massage

65	Faszien– und Stretching	67	Faszien– und Stabilitätstraining
65	ABC des Laufens	67	Hohe Berge tiefe Täler
65	Ernährung und Bewegung	68	Brainwalking
66	Nordic Walking Update - Stundenmix	68	Ernährung - Übersäuerung, Bewegung
66	Yogawalk, Atemtraining & Entspannung	68	Propriorezeptorisches Training, Taping
66	Laufend unterwegs - das Kursprogramm		

Walking
NW
Laufen

FORTBILDUNG

Wasser

69	Vom Faszien- zum Coretraining
69	Aquafit von Kopf bis Fuß - Brainfitness
70	Aqua Fitness Basis

70	Aqua Cardio & Pilates
71	Kräftig altern mit Aquafit 50-70 Jahre
71	Aquapower & Aquaplay



Kinder Teens

72	Kindertanz bis Bewegungsgeschichten
72	Häschenhüpfer, Hocke, Handstand
73	Paule Puste - Ausdauertraining
73	Alles im Gleichgewicht
74	Mit Sicherheit Minitramp unterrichten
74	Schaukeln - Springen - Klettern ist toll
74	Entspannen - Anspannen, Stressabbau
75	Spielerische Mundmotorik
75	Ideen Mix
76	Bewegungsgeschichten & Action
76	Kooperation & Vertrauen
76	Toben, Rennen, Laufen ist toll

77	Mini- und Maxi Tramp unterrichten
77	Spiel- Bewegungshits für Vorschulkids
78	Kinderbewegungsabzeichen
78	Zeitexpedition - Sprachförderung
79	Umgang mit verhaltensauffälligen Kinder
79	Sport, Spiel und Aktion Grundschule
79	Teamtraining
80	Parkour - Spiderman für alle?
80	Die Turnzwerge von 0-3 bewegt dabei
81	Nachwuchs gezielt fördern
81	Kinderyoga

82	Propriozeption meets Kondition
82	Ausdauer, Atmung und Gefäßtraining
83	Herzsport mit Hochbetagten
83	Sanftes Rücken- und Faszientraining
84	Gutes für den Rücken



84	Keine und kleine Hilfsmittel
85	Sport und Bewegung nach Schlaganfall
85	Einstimmungs- und Ausklangphasen
86	Gesundheitspaket im Herzsport



Red bar separator

88	Monatsübersicht - Fortbildung
91	Monatsübersicht - Ausbildung

92	Informationen rund um die Lehrgänge
----	-------------------------------------

Monats-
übersicht
Info

Red bar separator

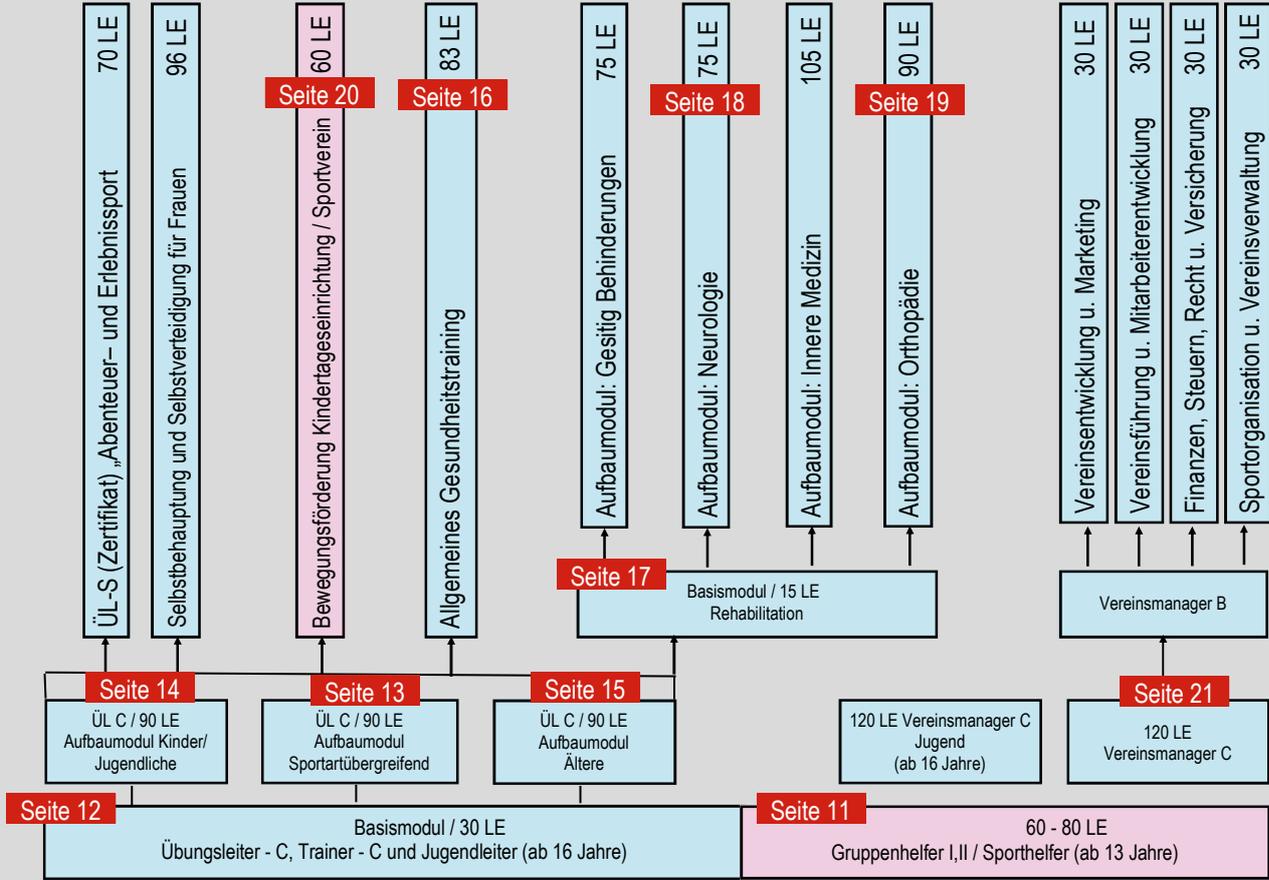
BeSS	Bewegung, Spiel und Sport 6-12 Jahre
BiKuV	Bewegungserziehung im Kleinkind und Vorschulalter
BRSNW	Behinderten- und Rehabilitationssportverband
EW	Erwachsene
GfK	Gesundheitstraining für Kinder
GH	Gruppenhelfer
HKS	Herz-Kreislaufsystem

HuB	Haltung und Bewegung
JL	Jugendleiter
LE	Lerneinheit
LG	Lehrgang
LSB	Landessportbund
LVN	Leichtathletik Verband Nordrhein
SdÄ	Sport der Älteren
ÜL-C	Übungsleiter-C
VM	Vereinsmanager

Legende

2. Lizenzstufe B

1. Lizenzstufe C



Gruppenhelfer I und II (GH I und GH II) 13-16 Jahre (30 LE)

Unterstützer und Macher werden!

Du möchtest in deinem Sportverein aktiv werden? Als Gruppenhelfer hast du die Möglichkeit, die Übungsleitung bei der Planung und Durchführung von sportlichen und außersportlichen Angeboten für Kinder und Jugendliche zu unterstützen. Du bringst Ideen und neue Trends in Spiel-, Sport- und Freizeitangebote ein und gestaltest die Angebote aktiv mit. Unter Aufsicht und mit fachlicher Begleitung der Übungsleitung leitest du selbständig Teilgruppen, Stundenanteile oder Projekte und Freizeitaktivitäten mit Kindern oder Gleichaltrigen.

ZIEL: Die Jugendlichen kennen Spiele und Übungsformen zur Förderung der motorischen Grundeigenschaften und Bewegungs- und Ballspiele zur emotionalen und sozialen Förderung von Kindern und Jugendlichen, kennen grundlegende Aspekte der Sicherheit und Aufsichtspflicht, wissen um Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Sportverletzungen, kennen den Aufbau von Praxisstunden inklusive der zu berücksichtigenden methodischen Prinzipien beim Erlernen von Fertigkeiten oder Spielen, sind in der Lage, kleine Übungen bzw. Spiele zu planen, anzuleiten und zu reflektieren, kennen zeitgemäße Formen der Mitbestimmung und der Beteiligung junger Menschen im Sportverein, kennen und verstehen Aufgaben, Rollen und Motive der Gruppenhelfer-Tätigkeit und können sich damit identifizieren, bieten attraktive sportliche und außersportliche Angebote an, kennen verschiedene Führungsstile und haben sich mit dem eigenen Leitungsverhalten auseinandergesetzt, sind in der Lage, Kinder und Jugendliche zur Mitgestaltung anzuregen sowie deren Interessenvertretung wahrzunehmen, haben sich mit der Verantwortung als Gruppenhelfer/-in auseinandergesetzt und haben dafür ein Verantwortungsgefühl entwickelt, kennen ihre Weiterbildungsmöglichkeiten im Qualifizierungssystem des organisierten Sports.

HINWEIS: GH I und GH II - Lehrgänge können nur in dieser Reihenfolge besucht werden, da sie inhaltlich aufeinander aufbauen. Nach erfolgreichem Absolvieren der GH I und GH II - Ausbildung erhalten die Teilnehmenden den Gruppenhelfer - Ausweis. Dieser wird anerkannt als Basismodul für die ÜL-C / Trainer-C / JL-Ausbildung, vorausgesetzt, er ist nicht älter als zwei Jahre. Die Teilnahme an einer GH-Fortbildung (8-15 Lerneinheiten) verlängert den Ausweis für die Dauer von zwei Jahren. Absolvieren Jugendliche zusätzlich eine Erste-Hilfe-Ausbildung (9 Lerneinheiten), können sie die bundeseinheitliche Jugendleiter/-innen - Card (Juleica) online unter www.juleica.de beantragen.

Gruppenhelfer I

Lg Nr.	1100
Termin	18./19.02.; 04./05.03.2017 Sa. 10.00-17.00, So. 09.00-15.00
Lg Nr.	1101
Termin	06./ 07.05.; 20./ 21.05.2017 Sa. 10.00-17.00, So. 09.00-15.00
Lg Nr.	1102
Termin	09./ 10.09.; 23./ 24.09.2017 Sa. 10.00-17.00, So. 09.00-15.00
Ort	Neuss
Gebühr	pro Lg 40,00 €



Gruppenhelfer II

Lg Nr.	1160
Termin	20.10.-24.10.2017 Abfahrt von Neuss Hbf, Fr. 15.00, Ankunft Di. gegen 15.00 in Neuss oder eigene Anreise möglich
Ort	Neuss- Uedesheim Jugendherberge
Gebühr	145,00 € mit Anfahrt, Programm, Übernachtung, Vollverpflegung

Basismodul: ÜL-C, Trainer-C, JL (30 LE)

VORAUSSETZUNG:

Mindestalter 16 Jahre

INHALT:

Anforderungen an Leiter von Gruppen im Sport, der Umgang mit Menschen und das Auftreten vor Gruppen, Einführung in die Trainingslehre unter Hervorhebung der Hauptbeanspruchungsform Koordination – in Praxis und Theorie, systematischer Aufbau von Sportstunden bzw. außersportlicher Aktivitäten nach dem Vier-Phasen-Modell und unter Berücksichtigung methodischer Grundsätze und Prinzipien, Ziele und Aufgaben des organisierten Sports in NRW und das Qualifizierungssystem des lizenzierten Sports.

ZIEL:

Die Teilnehmer (TN) wissen, dass bei der Leitung von Gruppen die Besonderheit einer TN - Gruppe unbedingt berücksichtigt werden muss. Sie haben ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis kennen gelernt und sind sich der Zusammenhänge von Bewegung, Sport und Gesundheit bewusst, verfügen über zentrale Grundkenntnisse der Trainingslehre, insbesondere zur Koordination. Wissen, dass einem Vereinsangebot eine systematische Planung zugrunde liegt, die sich auf die wichtigen Planungsgrößen bezieht. Kennen den Aufbau des organisierten Sports in NRW und das Qualifizierungssystem des lizenzierten Sports.

HINWEIS:

Das Basismodul für ÜL-C, Trainer-C oder JL ist notwendige Voraussetzung für alle Ausbildungen auf der Ersten Lizenzstufe (außer Vereinsmanager) und gilt als Einstieg in die jeweilige Ausbildung unter der Voraussetzung, dass die Teilnahme am Basismodul nicht länger als 2 Jahre zurückliegt. Das Basismodul qualifiziert noch nicht für das Leiten von Gruppen und das Planen, Durchführen, Reflektieren von Angeboten.

Lg Nr.	2000
Termin	14./ 15.01.; 21./ 22.01.2017 Sa. 12.00-19.15, So. 09.00-14.00
Ort	Neuss
Lg Nr.	2001
Termin	25./ 26.03.; 01./ 02.04.2017 Sa. 12.00-19.15, So. 09.00-14.00
Ort	Kaarst
Lg Nr.	2002
Termin	17./ 18.06.; 24./ 25.06.2017 Sa. 12.00-19.15, So. 09.00-14.00
Ort	Dormagen
Lg Nr.	2003
Termin	16./ 17.09.; 23./ 24.09.2017 Sa. 12.00-19.15, So. 09.00-14.00
Ort	Neuss
Lg Nr.	2004
Termin	07./ 08.10.; 14./ 15.10.2017 Sa. 12.00-19.15, So. 09.00-14.00
Ort	Dormagen
Gebühr	pro Lg 90,00 € / 165,00 € ohne Verein



Aufbaumodul: ÜL-C Sportartübergreifend (90 LE)

Diese Ausbildung wendet sich an diejenigen, die sowohl Kinder- bzw. Jugendgruppen als auch Erwachsene und Ältere sportlich betreuen und sich nicht auf eine Altersgruppe festlegen wollen. Die Inhalte werden mit Hilfe vielfältiger Methoden vermittelt, die ihrerseits wiederum Anregung bieten, den Übungsbetrieb im Verein abwechslungsreich zu gestalten. Ein Ansatzpunkt ist der eigene Erfahrungsschatz. Dazu werden die Sichtweisen, Einstellungen, Haltungen der Teilnehmenden herangezogen. Zudem wird das Leiten von Gruppen in immer wieder neuen Lernsequenzen geübt und reflektiert.

VORAUSSETZUNG:

Mindestalter 16 Jahre. Basismodul Übungsleiter C, Trainer-in C, Jugendleiterin oder der Gruppenhelfer II Ausweis oder der Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an den ersten beiden FSJ-Seminaren. Die Ausbildung muss gemäß der Rahmenrichtlinien des DOSB innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein. Nach erfolgreicher Teilnahme am Aufbaumodul erhalten die TN die ÜL-C Lizenz, sofern der **Nachweis *Erste-Hilfe-Ausbildung** (mind. 9 LE, nicht älter als zwei Jahre) und der unterschriebene Ehrenkodex vorgelegt wurden. Die ÜL-C Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren. Der Besuch einer/mehrerer ÜL-C Fortbildungen im Gesamtumfang von 15 LE verlängert die Gültigkeit um jeweils 4 weitere Jahre.

INHALT:

Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen an Übungsleitern im Sportverein, Entwicklungsverlauf von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren im Kontext ihrer Lebens- und Bewegungswelt und den jeweiligen Interessen / Bedürfnissen, Grundkenntnisse über den Verlauf von idealtypischen Gruppenbildungsprozessen und über Maßnahmen, diesen Prozess positiv zu unterstützen, vielfältige sportlicher und außersportlicher Angebote aus den Kategorien gesundheitsfördernde Aktivitäten, Spiel, traditionelle Sportangebote, Sport- und Bewegungstrends, kreative Aktivitäten, didaktische und methodische Kenntnisse der Planung sportlicher und außersportlicher Angebote unter Berücksichtigung sicherheitsrelevanter Aspekte, Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen als Übungsleiter verschiedener Altersgruppen, aktuelle gesellschaftliche Rahmenbedingungen und deren Einfluss auf den Sport und Sportverein, Anwendung des Erlernten in Planung, Durchführung, Reflexion von Praxisbeispielen.

* Auf Seite 35 und 58 bieten wir Erste-Hilfe-Lehrgänge an.



Lg Nr. 2103
Termin 28./ 29.01.; 04./ 05.02.; 18./19.02.
04./05.03.; 11./12.03.; 18./19.03.17
Sa. 12.00-19.15, So. 09.00-14.00
Ort Neuss

Lg Nr. 2129
Termin **Osterferien**
Sa. 08.04.- Mi. 12.04.2017
Di. 18.04.-Sa. 22.04.2017
Alle Tage 09.00-18.00 außer
Do. 20.04.2017 von 08.00-13.00
Sa. 22.04.2017 von 09.00-14.00
Ort Kaarst

Lg Nr. 2104
Termin **Vor Sommerferien**
01./02.07.; 08./09.07.2017
Sa. 09.00-18.00; So. 09.00-13.00
Sommerferien
Sa. 15.07.- Fr. 21.07.2017
Alle Tage 09.00-18.00 außer
So. 16.07.2017 von 09.00-13.00
Ort Dormagen

Gebühr pro Lg 230,00 € /
385,00 € ohne Verein

Aufbaumodul: ÜL-C Kinder / Jugendliche (90 LE)

Kinder und Jugendliche im Blick

Diese Ausbildung wendet sich an diejenigen, die Kinder- oder Jugendgruppen im Sport betreuen wollen. Kinder und Jugendliche sollten optimal gefördert werden, sowohl in ihrer sportlichen Entwicklung bzw. Laufbahn als auch im Hinblick auf ihre geistigen und psychischen Anlagen. Die Inhalte werden mit Hilfe vielfältiger lebendiger Methoden vermittelt. Ein Ansatzpunkt dieser Ausbildung ist der eigene Erfahrungsschatz. Dazu werden die Sichtweisen, Einstellungen und Haltungen der Teilnehmenden ins Blickfeld gerückt. Zudem wird das Leiten von Gruppen in immer wieder neuen Lernsequenzen geübt und reflektiert.

VORAUSSETZUNG:

Mindestalter 16 Jahre. Basismodul Übungsleiter C, Trainer-in C, Jugendleiterin oder der Gruppenhelfer II Ausweis oder der Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an den ersten beiden FSJ-Seminaren. Die Ausbildung muss gemäß der Rahmenrichtlinien des DOSB innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein. Nach erfolgreicher Teilnahme am Aufbaumodul erhalten die TN die ÜL-C Lizenz, sofern der **Nachweis *Erste-Hilfe-Ausbildung** (mind. 9 LE, nicht älter als zwei Jahre) und der unterschriebene Ehrenkodex vorgelegt wurden. Die ÜL-C Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren. Der Besuch einer/mehrerer ÜL-C Fortbildungen im Gesamtumfang von 15 LE verlängert die Gültigkeit um jeweils 4 weitere Jahre.

INHALT:

Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen an Übungsleitern von Kinder- und Jugendgruppen, Entwicklungsverlauf insbesondere der Heranwachsenden, mit typischen Merkmalen bzw. Besonderheiten bei Mädchen und Jungen, Grundkenntnisse über den Verlauf von Gruppenbildungsprozessen und deren positive Unterstützung, vielfältige sportliche und außersportliche Angebote aus den Kategorien gesundheitsfördernde Aktivitäten, Spiel, traditionelle Sportangebote, Sport- und Bewegungstrends, kreative Aktivitäten, didaktisch-methodische Kenntnisse der Planung sportlicher und außersportlicher Angebote unter Berücksichtigung sicherheitsrelevanter Aspekte, aktuelle gesellschaftliche Rahmenbedingungen und deren Einfluss auf Sport und Sportverein, Anwendung des Erlernten in Planung, Durchführung und Reflexion von Praxisbeispielen im Lehrgang

* Auf Seite 35 und 58 bieten wir Erste-Hilfe-Lehrgänge an.

Lg Nr.	2051
Termin	Herbstferien 21./22.10.2017 Sa. 28.10.-So. 05.11.2017
	Alle Tage 09.00-18.00 außer Do. 02.11.2017 von 09.00-14.00 So. 05.11.2017 von 09.00-14.00
Ort	Dormagen
Gebühr	230,00 € / 385,00 € ohne Verein



Aufbaumodul: ÜL-C Erwachsene / Ältere (90 LE)

Diese Ausbildung wendet sich an diejenigen, die eine Älterengruppe sportlich betreuen wollen. Ein breites Spektrum sportpraktischer Inhalte wird erlebt und anschließend besprochen. Es wird durch theoretisches Fachwissen ergänzt. Mit Hilfe vielfältiger Methoden zur Vermittlung von Inhalten gibt es Anregungen, den Übungsbetrieb für Ältere auch im Sportverein abwechslungsreich zu gestalten. Dazu werden die Sichtweisen, Einstellungen, Haltungen der Teilnehmenden in den Blick genommen. Zudem wird das Leiten von Älterengruppen in immer wieder neuen Lernsequenzen geübt und reflektiert.

VORAUSSETZUNG:

Mindestalter 16 Jahre. Basismodul Übungsleiter C, Trainer-in C, Jugendleiterin oder der Gruppenhelfer II Ausweis oder der Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an den ersten beiden FSJ-Seminaren. Die Ausbildung muss gemäß der Rahmenrichtlinien des DOSB innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein. Nach erfolgreicher Teilnahme am Aufbaumodul erhalten die TN die ÜL-C Lizenz, sofern der **Nachweis *Erste-Hilfe-Ausbildung** (mind. 9 LE, nicht älter als zwei Jahre) und der unterschriebene Ehrenkodex vorgelegt wurden. Die ÜL-C Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren. Der Besuch einer/mehrerer ÜL-C Fortbildungen im Gesamtumfang von 15 LE verlängert die Gültigkeit um jeweils 4 weitere Jahre.

INHALT:

Die Zielgruppe der Älteren im lebensphasenbedingten Wandel sowie im Kontext zu ihrer Lebens- und Bewegungswelt und den jeweiligen Interessen / Bedürfnissen, Auseinandersetzung mit der Vielfalt an Anforderungen als Übungsleiter/in, idealtypischer Verlauf von Gruppenbildungsprozessen bei Älteren und Maßnahmen diesen Prozess positiv zu unterstützen, vielfältige Bewegungs- und Sportangebote aus den Kategorien Gesundheitssport, Spiel, traditionelle Sportangebote, Trendsport in Praxis und Theorie, didaktische und methodische Kenntnisse zur Planung sportlicher Angebote für Ältere, Realisierung geplanter praktischer Aktivitäten und deren Reflexion, Einfluss gesellschaftlicher Rahmenbedingungen auf den Sport im Alter und auf den Sportverein, Anwendung des Erlernten in Planung, Durchführung, Reflexion von Praxisbeispielen im Lehrgang.

* Auf Seite 35 und 58 bieten wir Erste-Hilfe-Lehrgänge an.



Lg Nr.	2181
Termin	07./08.10., 14./15.10., 11./12.11., 18./19.11., 02./03.12.; 09./10.12.2017 Sa. 12.00-19.15, So. 09.00-14.00
Ort	Neuss
Gebühr	230,00 € / 385,00 € ohne Verein

Allgemeines Gesundheitstraining mit den Schwerpunkten: Haltungs- Bewegungssystem und Herz- Kreislaufsystem (83 LE mit Anwenderaufgabe)

VORAUSSETZUNG: Gültige ÜL-C oder Trainer-C Breitensport Lizenz, Gymnastiklehrer, (Diplom-) Sportlehrer, Physiotherapeut.

Im Rahmen eines gemeinsam getragenen zeitgemäßen Verständnisses von Gesundheitsförderung durch Bewegung haben der LSB, in Abstimmung mit dem DOSB, der Westfälische- und Rheinische Turnerbund gemeinsam diese neue Präventionsausbildung entwickelt. Ein Mehrwert dieser Ausbildung ist es, dass die Übungsleiter nach Abschluss der Ausbildung deutlich vereinfachte Zugangswege zur Anerkennung bezuschussungsfähiger Präventionsangebote erhalten. In den Bereichen allgemeine Kräftigung und allgemeine Ausdauerförderung werden sie im Rahmen der Ausbildung in mindestens zwei ausgearbeitete und anerkannte Kurskonzepte eingewiesen. Sie sind berechtigt, damit die Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB zu beantragen.

INHALT: Informationen zum Gesundheitsverständnis des LSB und dessen Umsetzung in SPORT PRO GESUNDHEIT-Kursen, allgemeine, gesundheitsorientierte Praxis-Grundlagen: Wahrnehmungsförderung, Ausdauerförderung, Mobilisation, Dehnung, Kräftigung, sportnahe Entspannungsformen, Funktionalität in gesundheitssportlichen Aktivitäten, Handlungs- und Effektwissen zu Gesundheit, Gesundheitsförderung und Vermeidung von Bewegungsmangel, Didaktik/ Methodik im Gesundheitssport, Anleitung von Übungen, Reflexionsphasen, Förderung der Gestaltungsfähigkeit, Belastungsdosierung über das subjektive Belastungsempfinden, Erarbeitung, Durchführung und Reflexion von Praxisbeispielen, Informationen zur Informationen zur Bezuschussungsfähigkeit gemäß §§ 20 und 20a SGB V durch die Krankenkassen.

ZIEL: Die Ausbildung qualifiziert Übungsleiter für die Planung und Durchführung präventiver gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote. Sie werden darin befähigt, die Teilnehmenden bei der Entwicklung einer gesundheitsorientierten Lebensführung zu begleiten und ihre Gesundheitsressourcen zu stärken.

Lg Nr.	5021
Leitung	Ute Ahn, Ellen Schotten
Termin	Herbstferien 23./24./25.10.; 28./29.10.; 31.10.; 01.11.2017
	Alle Tage von 09.00-18.00 Uhr
Ort	Grevenbroich und Dormagen
Gebühr	365,00 € / 565,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (15 LE)

NEU



HINWEIS: Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodex erhalten Sie die ÜL B Lizenzen Sport in der Prävention in den Profilen: Gesundheitstraining für das Haltungs- und Bewegungssystem und Gesundheitstraining für das Herz-Kreislaufsystem. Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer Fortbildung Sport in der Prävention Erwachsene/Ältere m Umfang von 15 Lerneinheiten um jeweils 4 Jahre verlängert.

Basismodul: Rehabilitation Erwachsene (15 LE)

Der Einstieg in die Rehabilitationssportausbildungen

VORAUSSETZUNG:

Übungsleiter-C (ÜL), Gymnastiklehrer, (Diplom-) Sportlehrer, Physiotherapeut

Die Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe Sport in der Rehabilitation beginnt mit dem Basismodul Rehabilitation Erwachsene. Dieses 15 Lerneinheiten umfassende Basismodul ist standardisierter Bestandteil der Gesamtausbildung und muss zwingend vor einem der beiden Aufbaumodule absolviert werden. Im Basismodul sind die gemeinsamen Inhalte der Rehabilitationsausbildungen Orthopädie und Innere Medizin zusammengefasst.

INHALT:

Besonderheiten von Rehabilitationssportangeboten in Bezug auf die Gestaltung der Sportstunde, die Besonderheiten der Zielgruppe und die Anforderungen an den/die ÜL, Zielebenen des Rehabilitationssports im Überblick, Möglichkeiten zur Bewusstmachung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen und zum Aufbau eines gesundheitsorientierten Lebensstils, organisatorische Aspekte von Rehabilitationsangeboten, Anerkennungsverfahren als Leistungserbringer von Rehabilitationssport.

ZIEL:

Das Basismodul ist der Einstieg in die Ausbildungen Innere Medizin und Orthopädie des Landessportbundes NRW auf der 2. Lizenzstufe im Erwachsenenbereich. Es beinhaltet die in beiden Ausbildungsgängen Rehabilitation identischen Themen unter Berücksichtigung der profilspezifischen Besonderheiten.

HINWEIS:

Mit dem Abschluss des Basismoduls 2. Lizenzstufe Erwachsene Sport in der Rehabilitation wird keine Lizenz erteilt. ÜL/-in-C Breitensport, die bereits eine gültige Lizenz Sport in der Krebsnachsorge, Sport bei Diabetes oder Sport in Herzgruppen, Orthopädie oder Innere Medizin erworben haben, können direkt mit dem Aufbaumodul der jeweiligen Rehabilitationsausbildung beginnen.

Lg Nr.	3601
Termin	Ute Ahn, Bernd Edelmeyer 07./ 08.01.2017 Sa. 09.00-17.00, So. 09.00-15.00
Lg Nr.	3600
Termin	Ute Ahn, Ellen Schotten 28.01./ 29.01.2017 Sa. 09.00-17.00, So. 09.00-15.00
Ort	Grevenbroich
Gebühr	pro Lg 90,00 € / 165,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (15 LE)



Sport in der Rehabilitation: Modul: Neurologie (75 LE)

VORAUSSETZUNG: Übungsleiter-C (ÜL-C), Gymnastiklehrer, (Diplom-) Sportlehrer, Physiotherapeut, die am Basismodul Rehabilitation Erwachsene erfolgreich teilgenommen haben oder im Besitz einer gültigen DOSB-Lizenz „Sport in der Rehabilitation“ sind. Diese Nachweise (Kopie) sind unaufgefordert beim Veranstalter einzureichen.

INHALT: Hintergrundwissen zu den Indikationen sowie Risiko- und Schutzfaktoren, anatomische und physiologische Grundlagen, akute und langfristige Auswirkungen von Sport und Bewegung auf orthopädische Erkrankungen, Begleit- und Folgeerkrankungen sowie Kontraindikationen (auch altersbedingt), Konsequenzen für die Gestaltung von Bewegungsangeboten, Vertiefung vorhandener Grundkenntnisse zu modernen Gesundheitstheorien, Gesprächsführung, Beratung, Moderation, Beitrag des Sports zur Krankheitsverarbeitung, Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit mit den Mitteln des Sports, Grundlagen der Planung von Rehabilitationssportstunden.

ZIEL: Die Übungsleiter lernen, Neurologie-Sportgruppen sportpädagogisch qualifiziert zu betreuen. Schwerpunktmäßig werden die oben aufgeführten Erkrankungen bearbeitet sowie deren Auswirkungen auf die medizinische sowie psychosoziale Ausgangssituation der Betroffenen. Sie erarbeiten sich das notwendige Wissen, um zielgruppengerechte Rehabilitationssportstunden gestalten zu können.

HINWEIS: Die Ausbildung muss innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbau modul) abgeschlossen sein. Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodex erhalten Sie die LSB NRW-Lizenz Sport in der Rehabilitation, Profil: Neurologie. Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer Fortbildung Sport in der Rehabilitation im Umfang von 15 LE um jeweils 4 Jahre verlängert. Die Teilnahmegebühren beinhalten Teilnehmer - Materialien über Epilepsie, multiple Sklerose, cerebrale Bewegungsstörungen, Morbus Parkinson, Schlaganfall, Demenz/Alzheimer, Polyneuropathie, Querschnittslähmungen, Kinderlähmung (Poliomyelitis).



Lg Nr.	3632
Leitung	Ute Ahn, Bernd Edelmeyer
Termin	04./05.02.; 18./19.02.; 04./05.03.; 25./26.03.2017
	Alle Tage von 09.00 - 18.00
Ort	Grevenbroich
Gebühr	355,00 € / 555,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (15 LE)

Sport in der Rehabilitation: Modul: Orthopädie (90 LE)

VORAUSSETZUNG: Übungsleiter-C (ÜL-C), Gymnastiklehrer, (Diplom-) Sportlehrer, Physiotherapeut, die am Basismodul Rehabilitation Erwachsene erfolgreich teilgenommen haben oder im Besitz einer gültigen DOSB-Lizenz „Sport in der Rehabilitation“ sind. Diese Nachweise (Kopie) sind unaufgefordert beim Veranstalter einzureichen.

INHALT: Hintergrundwissen zu den Zielgruppen, physiologische Grundlagen / altersbedingte Veränderungen, Konsequenzen für die Gestaltung von Bewegungsangeboten, Beitrag des Sports zur Krankheitsverarbeitung, Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit mit den Mitteln des Sports, Grundlagen der Planung von Sportstd. in der Krebsnachsorge

ZIEL: Die Übungsleiter lernen Orthopädie-Sportgruppen sportpädagogisch qualifiziert zu betreuen. Dazu gehört die Vermittlung spezifischer Inhalte bezogen auf folgende Zielgruppen: Amputationen, Gliedmaßenmißbildungen, Gelenkschäden, Gelenkersatz, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulenerkrankungen, Krebserkrankungen. Schwerpunktmäßig werden die oben aufgeführten Erkrankungen bearbeitet sowie deren Auswirkungen auf die medizinische sowie psychosoziale Ausgangssituation der Betroffenen. Sie erarbeiten sich das notwendige Wissen, um differenzierte zielgruppenorientierte Rehabilitationsportstunden gestalten zu können.

HINWEIS: Die Ausbildung muss gemäß Rahmenrichtlinien DOSB innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein. Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodex erhalten Sie die ÜL-B Lizenz Sport in der Rehabilitation; Profil: Orthopädie. Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer Fortbildung Sport in der Rehabilitation im Umfang von 15 LE um jeweils 4 Jahre verlängert. Die Teilnahmegebühren beinhalten Teilnehmer Materialien.

Lg Nr.	3611
Leitung	Ute Ahn, Ellen Schotten
Termin	Osterferien 08.04.-11.04.2017 20.04.-23.04.2017 Nach Osterferien 20./21.05.2017
	Alle Tage von 09.00-18.00
Ort	Grevenbroich
Gebühr	425,00 € / 625,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, Krebs (15 LE)



Zertifikat Bewegungsförderung in Sportverein und Kita (60 LE)

Bildungs- und Erziehungsauftrag bewegt gestalten

VORAUSSETZUNG:

Fach- und Ergänzungskräfte aus Tageseinrichtungen für Kinder (§ 26 Abs. 3 Nr. 3 Kinderbildungsgesetz NRW) oder Übungsleiter der 1. Lizenzstufe

INHALT:

Bedeutung vielfältiger Bewegungserfahrungen und -erlebnisse für Kinder im Hinblick auf ihren Umgang mit dem eigenen Körper, unterschiedlichen Materialien sowie mit anderen Kindern unter besonderer Berücksichtigung ihres kulturellen Hintergrundes
Erweiterung des Bewegungs-, Spiel-, und Sportrepertoires für vielfältige Bewegungsanlässe, Planung, Durchführung, Auswertung von Bewegungsangeboten, Unfallprävention und Sicherheit bei Bewegungsanlässen, Auseinandersetzung mit Aspekten gelungener Kooperation und Vernetzung, z.B. Anerkannter Bewegungskindergarten des LSB.

ZIEL:

Die Teilnehmenden entwickeln eine professionelle Haltung zur Förderung durch Bewegung, Spiel und Sport, können Bewegungsabläufe beobachten, analysieren und in einen Lern- und Übungsprozess integrieren, bzw. anregende Bewegungsgelegenheiten schaffen, vertiefen verschiedene Vermittlungskonzepte und didaktische Prinzipien einer Bewegungsförderung, sind sich der Bildungsmöglichkeiten von Bewegung, Spiel und Sport bewusst, entwickeln Strategien und Konzepte für die Bewegungsförderung in lokalen Bildungslandschaften.

HINWEIS:

Diese Zertifikatsausbildung qualifiziert für die Arbeit in einem „Anerkannten Bewegungskindergarten des Landessportbundes NRW“. Wird eine gültige Übungsleiter/-in-C Lizenz für die Vereinsarbeit nachgewiesen, wird zusätzlich zum Zertifikat auch die ÜL-B Lizenz Kinder- und Jugendsport, Profil: Bewegungsförderung in Sportverein und Kita ausgestellt.

Lg Nr.	3000
Leitung	Uta Leysing, n.n.
Termin	29./30.09.; 13./14.10.; 10./11.11.; 17./18.11.2017 Fr. 17.00-21.00, Sa. 09.00-17.30
Ort	Korschenbroich
Gebühr	260,00 € / 410,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL (15 LE)

NEU



Vereinsmanager C (120 LE)

Grundlagen zu allen Themen des Vereinsmanagements

Umfassend und vielfältig werden die Grundlagen für die praktische Arbeit in der Führung, Organisation und Verwaltung von Sportvereinen (und anderen Bereichen der Sportorganisationen) vermittelt. Mit dieser Qualifizierung sollen Personen angesprochen werden, die bereits in der Vereinsführung aktiv sind, oder die sich in diesen Bereich einarbeiten möchten.

INHALT:

Vereinsentwicklung, Marketing und Öffentlichkeitsarbeit, Sporträume und vereinseigene Anlagen, Kinder und Jugendarbeit, Ältere im Sportverein, Sport und Gesundheit, Integration, Qualitätsmanagement, Vereinsführung und Kommunikation, Mitarbeiterentwicklung und -gewinnung, Finanzmanagement, Steuern und Buchführung, Recht und Versicherungen, Sportorganisation und Sportpolitik, Vereinsverwaltung.

ZIEL:

Diese Ausbildung vermittelt Grundlagenwissen zu allen Themenbereichen des Vereinsmanagements. Die Handlungskompetenzen und Persönlichkeitsmerkmale der Teilnehmenden sind gestärkt und Wissen wird im Verein angewendet.

HINWEIS:

Diese VM-C-Ausbildung mit 120 Lerneinheiten kann nur komplett absolviert werden.



Lg Nr.	4000
Leitung	Axel Becker, Martin Limbach, Karin Schulze-Kersting, Elmar Lumer, Dirk Schröter
Termin	15./ 16.09.; 29./ 30.09.; 06./07.10.; 10./ 11.11.; 17./ 18.11.; 24./25.11. 01./02.12.; 08./09.12.2017 Fr. 18.00-22.00; Sa. 09.00-18.00
Ort:	Neuss
Gebühr:	295,- € / 495,- € ohne Verein

Yoga-Fitness Pre Class I

Grundlagenseminar (10 LE)

In der ersten Veranstaltung werden die Grundlagen des Hatha Yoga und die ersten 5 Grundübungen genau erläutert, demonstriert und erlernt. In Übungsphasen kann jeder Teilnehmer seine Ausführung korrigieren und die verschiedenen Variationen erlernen.

INHALT:

- Grundlagen des Hatha Yoga
- 5 erste Asanas / Übungen
- technisch richtige Ausführung
- Yoga Atmung
- korrekter Auf- und Abbau der Asanas, erste Meditationsübungen

Yoga-Fitness Pre Class II

Aufbauseminar (10 LE)

VORAUSSETZUNG: Yoga-Fitness Pre Class I

Aufbauend auf den ersten Übungen aus der Pre Class I wird das Übungspotential um weitere 5 Asanas erweitert. Darüber hinaus werden die Technik, Ausführung und der korrekte Auf- und Abbau der Bewegungsfolge korrigiert und optimiert. Tipps und Tricks aus der Praxis für die Praxis erleichtern das eigene Üben.

INHALT:

Erweiterung der Grundlagen, Wiederholung, Korrektur und Variation der bisher erlernten Übungen, 5 weitere Asanas / Übungen, technisch richtige Ausführung, Yoga Atmung, korrekter Auf- und Abbau der Asanas, Meditationsübungen.

Lg Nr. 7570
Termin 25.03.2017, Sa. 10.00-19.00

Lg Nr. 7571
Termin 17.09.2017, So. 10.00-19.00

Leitung Sonja Hoeck, Iris Horn
Ort Korschenbroich
Gebühr pro LG 59,00 € / 79,00 € ohne Verein
Lizenzverl. ÜL-C, SdÄ (10 LE)



Lg Nr. 7575
Termin 01.04.2017, Sa. 10.00-19.00

Lg Nr. 7576
Termin 24.09.2017, So. 10.00-19.00

Leitung Sonja Hoeck, Iris Horn
Ort Korschenbroich
Gebühr pro LG 59,00 € / 79,00 € ohne Verein
Lizenzverl. ÜL-C, SdÄ (10 LE)

Yoga-Fitness Pre Class III Erweiterungsseminar (10 LE)

VORAUSSETZUNG: Yoga-Fitness Pre Classes I und II

In der letzten Vorbereitungsmaßnahme werden weitere 5 Übungsfolgen vermittelt, so dass alle Grundübungen des Hatha Yogas als Basiswissen für die Ausbildung zum LehrTrainer Yoga-Fitness vorausgesetzt werden können. Die technisch einwandfreie Ausführung sowie die dazugehörigen methodisch/didaktischen Kenntnisse werden in dieser Pre-Class komplettiert. Darüber hinaus werden die Philosophie und die Meditation des Yogas vertieft.

INHALT:

Grundlagenerweiterung, Wiederholung, Korrektur, Variation der bisher erlernte Übungen, 5 weitere Asanas / Übungen, technisch richtige Ausführung, Yoga Atmung, korrekter Auf- / Abbau der Asanas, erweiterte Meditationsübungen, Philosophie Yogas.

Yoga-Fitness B-Class (60 LE)

VORAUSSETZUNG: Yoga-Fitness Pre Classes I bis III

Alle Grundübungen werden zu einem Übungs-Pool verbunden und zu Stundenbeispielen und Kursinhalten zusammengefasst. Beispielhaft werden für unterschiedliche TN-Gruppen und Übungsstunden verschiedene Inhaltskonzepte erläutert und durchlaufen. Das eigene Zusammenstellen, das Anleiten eines Yoga-Kurses wird erlernt und gefördert. Energiefluss, Chakren-Lehre, das Festigen der Grundlagen durch Supervision stehen im Fokus und befähigen den TN einen eigenen Kurs zu entwerfen und zu leiten. Ergänzt wird die praktische Arbeit mit theoretischen Inhalten wie z.B. den anatomischen, physiologischen Anpassungsprozessen des Yogas. Die Historie, die Philosophie, die Prinzipien der Yoga Fitness werden beleuchtet. Die B-Class Yoga-Fitness schließt mit einer theoretischen und einer praktischen Prüfung ab. Bei erfolgreicher Prüfungsteilnahme erhält der TN das **Zertifikat: Yoga-Fitness LehrTrainer B.**

ZIEL: Zusammenführen u. Korrektur der Asanas, Variation u. Modifikation für verschiedene Teilnehmergruppen, physische u. psychische Anpassungsprozesse, Atmung- u. Bewegungskontrolle, Energiefluss u. Positionen/Körperhaltungen, Übungs- Transfer- u. Präsentationsphasen mit Supervision, Stundeninhalte u. -konzepte, Anpassung u. das Arbeiten mit unterschiedlichen TN Voraussetzungen, Anleiten, Korrektur u. Coaching, Energielehre u. Chakren, Supervision u. Präsentation, Meditation u. hinführende Übungsformen, Historie, Philosophie des Hatha Yoga, theoretische Hintergründe.

Lg Nr.	7580
Termin	06.05.2017, Sa. 10.00-19.00
Lg Nr.	7581
Termin	08.10.2017, So. 10.00-19.00
Leitung	Sonja Hoeck, Iris Horn
Ort	Korschenbroich
Gebühr	pro Lg 59,00 € / 79,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (10 LE)



Lg Nr.	7585
Leitung	Sonja Hoeck, Iris Horn
Termin	20./21.05.; 10./11.06.; 24./25.06.2017 Sa. 09.00-19.00, So. 09.00-19.00
Ort	Korschenbroich
Gebühr	465,00 € / 665,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (15 LE)

Betreuer Basic I: Laufen (15 LE)

Allgemeine Grundausbildung für Betreuer im Lauf-Treff.

INHALT:

Das Besondere beim Laufen, die Zielgruppen (vom Laufanfänger bis zum leistungsorientierten Läufer), die richtige Lauftechnik, die richtige Ausrüstung, das richtige Training— Basiswissen zur Fitness und Ausdauer, Gruppenbetreuung, Chronologie-Leitgedanke und Organisationsform eines TREFFs, Gestaltung einer TREFF-Übungsstunde für Anfänger, Versicherungsschutz.

Die Teilnehmer erhalten ein Betreuer Zertifikat Basic I vom Leichtathletik Verband Nordrhein (LVN).



Betreuer Basic I: Walking / Nordic Walking (15 LE)

Allgemeine Grundausbildung für Betreuer im Walking / Nordic Walking-Treff.

INHALT:

Vergleich von Walking/Nordic Walking (NW) und Laufen, die Zielgruppen (vom Sporteinsteiger bis zum fitnessorientierten Teilnehmer), die richtige Walking/NW Technik, die richtige Ausrüstung, das richtige Training— Basiswissen zur Fitness und Ausdauer, Gruppenbetreuung, Chronologie-Leitgedanke und Organisationsform eines TREFFs, Gestaltung einer TREFF-Übungsstunde für Anfänger, Versicherungsschutz.

Die Teilnehmer erhalten ein Betreuer Zertifikat Basic I vom Leichtathletik Verband Nordrhein (LVN).

Lg Nr. 2712
Termin 04./05.02.2017
 Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

Lg Nr. 2713
Termin 08./09.07.2017
 Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

Ort Dormagen
Gebühr pro Lg 95,00 € incl. Lehrheft
Lizenzverl. ÜL-C, SdÄ (15 LE)



Lg Nr. 2714
Termin 11./12.02.2017
 Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

Lg Nr. 2715
Termin 24./25.06.2017
 Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

Ort Dormagen
Gebühr pro Lg 95,00 € incl. Lehrheft
Lizenzverl. ÜL-C, SdÄ (15 LE)

Betreuer Basic II: Laufen (15 LE)

VORAUSSETZUNG:

Nachweis Laufen Basic I oder Übungsleiter-C Lizenz bei Vorkenntnissen im Lauf Bereich

INHALT:

Optimierung der Lauftechnik, die Analyse des Bewegungsablaufes, der passive und aktive Bewegungsapparat, Ernährung und Sport.

Die Teilnehmer erhalten ein Betreuer Zertifikat Basic II vom Leichtathletik Verband Nordrhein (LVN).

Betreuer Basic II: Walking / Nordic Walking (15 LE)

VORAUSSETZUNG:

Nachweis Nordic Walking Basic I oder Übungsleiter-C Lizenz bei Vorkenntnissen im Nordic Walking Bereich.

INHALT:

Optimierung der Walking/Nordic Walkingtechnik, die Analyse des Bewegungsablaufes, der passive und aktive Bewegungsapparat, Ernährung und Sport.

Die Teilnehmer erhalten ein Betreuer Zertifikat Basic II vom Leichtathletik Verband Nordrhein (LVN).

Lg Nr.	2716
Termin	11./12.03.2017 Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

Lg Nr.	2717
Termin	09./10.09.2017 Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

Ort	Dormagen
Gebühr	pro Lg 95,00 € incl. Lehrheft
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (15 LE) Betreuer Basic I (8 LE)



Lg Nr.	2718
Termin	18./19.03.2017 Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

Lg Nr.	2719
Termin	16./17.09.2017 Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

Ort	Dormagen
Gebühr	pro Lg 95,00 € incl. Lehrheft
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (15 LE) Betreuer Basic I (8 LE)

Instructor: Laufen (30 LE)

VORAUSSETZUNG: Lauf-Ausbildung Basic I und Basic II.

INHALT:

Sport und Ernährung, physiologische – biologische Grundlagen, Sportverletzungen und Erste Hilfe, Versicherungs- und Rechtsfragen, langfristiger Trainingsaufbau im Ausdauersport, Gestaltung einer exemplarischen Übungsstunde in Eigenrealisation, Herzfrequenz und Belastung, Walking / Nordic Walking / Laufen einmal anders: aktuelle Trends, Spielformen, Gruppenarbeit – Ausarbeitung praxisrelevanter Themen, Vorstellung der Gruppenarbeiten, Ausarbeitung und Vorstellung der Lehrprobe, schriftlicher Test.

LEISTUNG:

Qualifizierte Ausbildung, Materialien, Instructor-Zertifikat nach bestandener schriftlicher Test und Lehrprobe.

Instructor: Walking / Nordic Walking (30 LE)

VORAUSSETZUNG: Walking-/Nordic Walking Basic I und Basic II

INHALT:

Sport und Ernährung, physiologische – biologische Grundlagen, Sportverletzungen und Erste Hilfe, Versicherungs- und Rechtsfragen, langfristiger Trainingsaufbau im Ausdauersport, Gestaltung einer exemplarischen Übungsstunde in Eigenrealisation, Herzfrequenz und Belastung, Walking / Nordic Walking / Laufen einmal anders: aktuelle Trends, Spielformen, Gruppenarbeit – Ausarbeitung praxisrelevanter Themen, Vorstellung der Gruppenarbeiten, Ausarbeitung und Vorstellung der Lehrprobe, schriftlicher Test.

LEISTUNG:

Qualifizierte Ausbildung, Materialien, Instructor-Zertifikat nach bestandener schriftlicher Test und Lehrprobe.

Lg Nr.	2720
Termin	18./19.11.; 25./26.11.2017 Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00
Ort	Dormagen
Gebühr	150,00 € incl. Lehrheft
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (15 LE), Betreuer Basic II (8 LE)



Lg Nr.	2721
Termin	18./19.11.; 25./26.11.2017 Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00
Ort	Dormagen
Gebühr	150,00 € incl. Lehrheft
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (15 LE), Betreuer Basic II (8 LE)

FORTBILDUNG Seite 28-86

RHETORIK
VEREIN
EDV 28

FITNESS
GESUNDHEIT 31

MASSAGE 61

WALKING
NORDIC WALKING
LAUFEN 65

WASSER 69

KINDER
TEENS 72

REHASPORT 82



Starke Stimme - starker Auftritt (15 LE)

Körpersprache, Präsentation, Persönliche Wirkung

Das Wochenende liefert das wichtigste Know-How, um eine erfolgreiche Ansprache zu gewährleisten.

INHALT:

- Stimmbildung: Gut und deutlich sprechen, ohne die Stimmbänder zu sehr zu belasten
- bewusstes Einsetzen der Körpersprache
- Lampenfieber bewältigen
- Verständlich und unterhaltend präsentieren
- Tipps und Tricks für die persönliche Rhetorik.
- guten Kontakt zur Gruppe und zu Einzelnen herstellen

Apps, soziale Netzwerke und Internet

Das Angebot an den Social Medien ist groß und hat nichts mehr mit dem Bild des Sportvereins aus Turnvater Jahns Zeiten gemein.

In diesem Seminar geht es um den größtmöglichen Nutzen der Social Medien mit minimalem Aufwand. Außerdem besprechen wir mögliche "Stolperfallen" im Netz und sinnvolle Apps für die Arbeit als Übungsleiter und Vereinsvorstand.

Lg Nr.	2751
Leitung	Axel Tillmanns
Termin	11./12.03.2017 Sa. 10.00-17.30, So. 10.00-15.30
Ort	Korschenbroich
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, VM-C (15 LE)



Lg Nr.	4384
Leitung	Axel Tillmanns
Termin	28.03.2017, Di. 18.00-21.30
Ort	Neuss
Gebühr	Kostenfrei

Fit für die Vielfalt (15 LE)

Die Qualifizierung "Sport interkulturell" gibt Anregungen und Impulse für die Integrationsarbeit und erweitert Handlungskompetenzen für das interkulturelle Zusammenleben im Sportverein.

Im erlebnisorientierten Seminar befassen wir uns insbesondere mit folgenden Themen:

- Verschiedene Lebensmodelle und -konzepte
- Konflikthafte Situationen im Sport - interkulturell bedingt?
- Interkulturelles Lernen
- Möglichkeiten und Grenzen der Integration im Sportverein

Über die bewusste Wahrnehmung der eigenen Vorstellungen werden die Teilnehmenden für multikulturelle Gruppen sensibilisiert. Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleiter genauso wie an Vereinsfunktionäre. Sie wird aus dem Programm "Integration durch Sport" unterstützt.

Lg Nr.	2528
Leitung	Pascal Rütten
Termin	08./09.07.2017 Sa. 09.00-17.00, So. 09.00-14.00
Ort	Neuss
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, SdÄ (15 LE)



GESUNDHEIT WEITER GEDACHT

**WIR ARBEITEN ALLE DARAN,
DASS SIE DAS LEBEN ENTSPANNT
ANGEHEN KÖNNEN.**

BARMER GEK NEUSS, GREVENBROICH UND MEERBUSCH

WIR SIND IMMER FÜR SIE ERREICHBAR!

Tel. 0800 333 1010*

Der Telefonservice der Barmer GEK bietet Ihnen 24 Stunden täglich und an sieben Tagen in der Woche schnelle und kompetente Beratung zu allen Fragen rund um Ihren Versicherungsschutz. Auch aus dem Ausland.

service@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

BARMER GEK

Geschäftsführung Teil 1 Organisation, Mitarbeitergewinnung,
Changemanagement (15 LE) Leitung: Karin Schulze-Kersting

Lg Nr. 4166
Termin 15./ 16.09.2017

Marketing und Projektmanagement (15 LE)
Leitung: Dirk Schröter

Lg Nr. 4142
Termin 29./ 30.09.2017

Finanzen, Steuern und bezahlte Mitarbeit (15 LE)
Leitung: Elmer Lumer

Lg Nr. 4178
Termin 06./07.10.2017

EDV-Einsatz im Sportverein (15 LE)
Leitung: Axel Becker

Lg Nr. 4402
Termin 10./ 11.11.2017

Geschäftsführung Teil 2 Recht und Versicherung (15 LE)
Leitung: Karin Schulze-Kersting

Lg Nr. 4190
Termin 17./ 18.11.2017

Kommunikation und Führung (15 LE)
Leitung: Axel Tillmanns

Lg Nr. 4154
Termin 24./25.11.2017

Marketing Teil 2 und Öffentlichkeitsarbeit (15 LE)
Leitung: Dirk Schröter

Lg Nr. 4143
Termin 01./02.12.2017

**Integration, Inklusion und bürgerschaftliches Engagement im
Sportverein** (15 LE) Leitung: Martin Limbach

Lg Nr. 4106
Termin 08./09.12.2017

Lehrgangsort: Neuss-Holzheim
Gebühr: pro Lg 57,00 € / 77,00 € ohne Verein

Uhrzeit:
Lizenzverl.

Fr. 18.00-22.00, **Sa.** 09.00-18.00
VM-C (15 LE)

Rumpf und Rücken stabil und entspannt (8 LE)

Für eine aufrechte Haltung arbeiten Bauch- und Rückenmuskulatur eng zusammen.

Wir erleben an diesem Tag vielfältige An- und Entspannungsübungen, Körperwahrnehmungsübungen gegen Verspannungen sowie Ausgleichsübungen als Vorbeugung gegen Dysbalancen. Im Fokus liegt dabei die Stabilisierung der tiefliegenden Bauchmuskulatur.

Die Praxisübungen sind leicht umsetzbar und können in jeder Sportstunde eingesetzt werden.

Im Trend mit Faszien- und Coretraining (8 LE)

In den letzten Jahren stehen das muskuläre Bindegewebe (Faszien) sowie das Training mit dem Rumpf (Core Training) im Fokus des Gesundheitssports und der sportlichen Bewegung.

Core Training, eine Trainingsform, die unsere tiefer liegende Muskulatur trainiert. Im Gegensatz zu den klassischen Rücken- und Bauchübungen geht es hierbei nicht darum, Bewegung zu erzeugen (z.B. Crunches), sondern Bewegung zu verhindern. Dies kann auf wackeligen Unterlagen (z.B. Balance Pads, Matten) oder mit Overbällen und Widerstandbändern erreicht werden.

Ergänzend dazu kann, wenn man die Techniken des Faszientrainings beherrscht, mit gezielten Übungen die Körperkontur spürbar und sichtbar straffen.

ZIEL:

Integration des Themas in die Präventionsstunde.

Lg Nr.	5400
Leitung	Ellen Schotten
Termin	07.01.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort	Korschenbroich
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)



Lg Nr.	5401
Leitung	Ute Ahn
Termin	21.01.2017, Sa. 09.00-16.00
Ort	Kaarst
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein“
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

FORTBILDUNG

FITNESS
GESUNDHEIT

Bewusste Gymnastik in Anlehnung an Feldenkrais

Einführung (8 LE)

Die Feldenkrais-Methode ist ein Verfahren zur Schulung des Körpers (Körperbildung) und der Persönlichkeit (Persönlichkeitsbildung) durch Bewegung. Sie geht davon aus, dass der Mensch durch das Bewusstwerden von Bewegungsabläufen seine Lebensqualität verbessern kann: Alte, starre und krankmachende Bewegungsmuster werden erkannt und durch neue, ökonomischere Bewegungsmuster ersetzt. Eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers ist die Folge. Die Feldenkrais-Methode ist geeignet für alle Menschen, ob jung oder alt, ob mit oder ohne Beschwerden.

Exemplarische Übungsfolgen, sogenannte Lektionen, zeigen wesentliche Prinzipien und Wirkungsweisen der Methode auf. Die Nähe zu Themen, wie Körperwahrnehmung, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung, wird aufgezeigt.

Deep Workout (8 LE)

Vorstellung von neuen Trends, in denen der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund steht.

Das Training ist athletisch, einfach, anstrengend und einzigartig zu gleich. Es vermittelt eine Synergie zwischen körperlichem Training und mentaler Entspannung.

Lg Nr. 5402
Termin 28.01.2017, Sa. 10.00-17.00
Ort Meerbusch

Lg Nr. 5409
Termin 02.09.2017, Sa. 10.00-17.00
Ort Neuss

Leitung Dr. Georg Schick
Gebühr pro Lg 46,00 € /
 56,00 € ohne Verein
Lizenzverl. ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW
 (8 LE)



Lg Nr. 2802
Leitung Jessica Kobben
Termin 28.01.2017, Sa. 10.00-16.30
Ort Korschenbroich
Gebühr 32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl. ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)



Wir sehen uns
im Schwimmbad.

Wir kümmern uns um den Badespaß in der Region.

Pack die Badesachen ein und komm in eines unserer sieben modernen Bäder: volksbad Mönchengladbach, vitusbad Mönchengladbach, schlossbad niederrhein Mönchengladbach, Stadtbad Rheydt Mönchengladbach, Stadtbad Viersen, Bad Ransberg Viersen, H20h! Tönisvorst



Dehnen, strecken - Sport und Fitness entdecken

Mehr als Wasser • gesund • preiswert • umweltbewusst



kreiswerke
grevenbroich

Ein Unternehmen des
Rhein-Kreises Neuss
www.kw-gv.de

Entspannen mit ZEN (15 LE)

ZEN ist eine fernöstliche Entspannungsform, welche die Aufmerksamkeit auf den Körper und Geist mit der Atmung vereint.

Wir versuchen, das Qi, die Energie, die uns umgibt und die wir mit der Atmung im Körper verteilen können, fließen zu lassen. Die ZEN Übungsformen schulen die Körperwahrnehmung, die Flexibilität und den Gleichgewichtssinn. Ergänzt wird die ZEN Gymnastikstunde durch sanfte Kräftigungsübungen sowie am Ende durch eine Tiefenentspannung nach den Prinzipien der progressiven Muskelrelaxation.

Ein Lehrgang, der uns ganz „ZENtriert“ entspannen lässt.

TIPP

Mit Faszientraining im Trend (15 LE)

Nach dem Wochenende sollte jeder Teilnehmer in der Lage sein, ein Bindegewebestraining (Faszientraining) in die Sportstunde einfließen zu lassen.

INHALT:

- Theoretische und praktische Einführung in das Faszientraining
- Faszientraining mit und ohne Hilfsmittel
- Fasziale Dehnungen und Kräftigung
- Faszientraining in Trendsportarten, z.B. Pilates, Yoga

Lg Nr.	2700
Leitung	Kristina Kaesler
Termin	28./29.01.2017 Sa. 10.00-16.30, So. 10.00-15.30
Ort	Dormagen
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (15 LE)



Lg Nr.	2701
Leitung	Edda Baucke
Termin	04./05.02.2017 Sa. 09.00-17.00, So. 09.00-14.00
Ort	Dormagen
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (15 LE)

Forever young auf chinesisch! (15 LE)

Hui Chun Gong, die Verjüngungsübungen des Kaisers

Das Hui Chun Gong ist ein kostbarer Schatz der traditionellen chinesischen Kultur. Der Ursprung dieser Qigong-Übungen liegt im daoistischen Huashan-Kloster begründet, wo sie lange Jahre hinter verschlossenen Mauern praktiziert wurden. Es galt als Erfolgsgeheimnis für strahlende Gesundheit und ein langes Leben und wurde auch als Verjüngungs-Qigong der chinesischen Kaiser bezeichnet. Übersetzt bedeutet Hui Chun Gong „Übung zur Rückkehr des Frühlings“. Mit Frühling ist hier nicht die Jahreszeit gemeint, sondern die frühlingshafte Frische der Jugend. Die 13 Übungen werden an diesem Wochenende vermittelt. Ferner werden wir dazu den heutigen Lifestyle und das Gesundheitsverständnis in Bezug setzen.

Bodystyling intensiv (8 LE)

Wir schauen auf die Basisübungen und gehen in die Tiefe. Kleine Variationen und Korrekturen holen aus jeder Übung noch etwas heraus.

Tubes, Schlingen und Co. (8 LE)

Mit Hilfe von Schlingen und "Gummis" lässt sich hervorragend die Tiefenmuskulatur trainieren und die Stabilität, Kraft und Koordination verbessern. Besonders für den gesundheitsorientierten Sport ist das hängende Training mit Hilfe von Schlingen ein wichtiger Bestandteil, der sich gut in Sportstunden einbinden lässt.

Lg Nr.	2702
Leitung	Silvia Lambertz
Termin	04./05.02.2017 Sa. 09.00-16.00, So. 09.00-15.00
Ort	Meerbusch
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (15 LE)

Lg Nr.	2803
Leitung	Mel Bosbach
Termin	05.02.2017, So. 10.15-16.45
Ort	Grevenbroich - Aktiv Park
Gebühr	34,00 € / 44,00 € ohne Verein Incl. Kaltgetränke „X mal Füllung“
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)

Lg Nr.	5403
Termin	11.02.2017, Sa. 09.30-16.00

Lg Nr.	5404
Termin	02.12.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort	Grevenbroich
Leitung	Ellen Schotten
Gebühr	pro Lg 32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

Erste Hilfe (9 LE)

Der Lehrgang vermittelt das nötige Know-how der Erstversorgung.

INHALT:

- Erkennen von Verletzungs- und Unfallrisiken
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen wie Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Ursache, Diagnose und Erstversorgung von leichten bis hin zu schweren Sportverletzungen
- Anlegen von Schnellverbänden
- Gefahren spez. Krankheitsbilder (z.B. Diabetes, Asthma)
- Notfalllogistik an Sportstätten
- Wie verhalte ich mich als Übungsleiter/in bei Unfällen/Notfällen?
- Rechts- und Versicherungsfragen

Ein Erste Hilfe Nachweis wird ausgestellt.

Stressabbau mit Tai Chi Chuan (15 LE)

Tai Chi Chuan ist eine chinesische innere Kampfkunst, die heute in erster Linie zur Gesunderhaltung und Steigerung des Wohlbefindens praktiziert wird.

Durch die langsamen, gleichmäßigen und fließenden Bewegungen im Tai Chi Chuan tritt nach und nach eine Entspannung auf, die bis zur Tiefenentspannung und zum Erspüren der Körpermitte führen kann.

INHALT:

- Einführung in die Grundlagen des Tai Chi Chuan
- Techniken der Atemführung
- Muskeltraining und Balance
- Auswirkungen auf die Gesundheit
- Musiktipps und Einsatz von Hilfsmitteln

Lg Nr. 2867
Termin 11.02.2017, Sa. 09.00-17.00

Lg Nr. 2868
Termin 18.03.2017, Sa. 09.00-17.00

Lg Nr. 2869
Termin 09.09.2017, Sa. 09.00-17.00

Ort Dormagen
Leitung Dieter Schumacher
Gebühr pro Lg 49,00 € /
69,00 € ohne Verein
Lizenzverl. ÜL-C, JL, GH II, SdÄ (9 LE)



Lg Nr. 2703
Termin 11./12.02.2017
Sa. 10.00-17.30, So. 10.00-15.30

Lg Nr. 2704
Termin 02./03.12.2017
Sa. 10.00-17.30, So. 10.00-15.30

Ort Neuss
Leitung Michael Sedlacek
Gebühr pro Lg 57,00 € /
77,00 € ohne Verein
Lizenzverl. ÜL-C, SdÄ (15 LE)

Körper-Check (8 LE)

Test und Diagnostik im Gesundheitssport

Mit wenig Aufwand und Hilfsmitteln lernen Sie ihre Teilnehmer perfekt einzuschätzen, um ein risikofreies Training zu schaffen.

Folgende Checks werden praktisch erprobt und besprochen:
Flexibilitäts-, Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtstest.

Bewusste Gymnastik in Anlehnung an Feldenkrais - Teil II (8 LE)

Die Fortbildung baut auf Feldenkrais Teil I auf.
Neue Inhalte vertiefen und erweitern die Grundlagen.

Pilates für Körper und Geist - Einsteiger (15 LE)

„Nach 10 Stunden spürst du es, nach 20 Stunden siehst du es, nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper“ von Josef Pilates.

Josef Pilates entwickelte ein Ganzkörpertraining, welches Dehn- und Kräftigungsübungen beinhaltet, die den ganzen Körper gleichmäßig und individuell stärken und formen und so die Haltung und das Befinden sehr schnell verbessern.

Er nutzte das „Powerhouse“ als Grundlage seiner Methode. Dies ist die konzentrierte Ansteuerung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Der Aufbau des „Powerhouses“ oder des „Kraftgürtels“ stärkt die Wirbelsäule und die knochen nahe Halte- und Funktionsmuskulatur, gleicht Defizite und Fehlhaltungen aus und wirkt bis in die Extremitäten auf körperlicher sowie mentaler Ebene.

INHALT:

Kennenlernen der Pilates-Methode, Josef Hubertus Pilates: sein Leben, seine Philosophie, Körperwahrnehmung, „die enge Hose“, Grundübungen im Stand, klassische Übungen in der Rückenlage, klassische Übungen in der Seit- und Bauchlage.

Lg Nr.	2804
Leitung	Rüdiger Hübbers
Termin	18.02.2017, Sa. 09.00-15.30
Ort	Neuss
Gebühr	35,00 € / 45,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Lg Nr.	5405
Termin	18.02.2017, Sa. 10.00-17.00
Ort	Meerbusch

Lg Nr.	5406
Termin	14.10.2017, Sa. 10.00-17.00
Ort	Neuss
Leitung	Dr. Georg Schick
Gebühr	pro Lg 46,00 € / 56,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

Lg Nr.	2705
Leitung	Kirsten Lindner-Jannssen
Termin	25./26.02.2017 Sa. 10.00-17.00, So. 10.00-16.00
Ort	Meerbusch
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (15 LE)

Core & Beckenboden Ideen Special (10 LE)

In einem Core Training werden gerade und schräge Bauchmuskeln in Verbindung mit Rücken, Gesäß und Muskelschlingen trainiert, geformt und definiert.

Wir gehen darauf ein wie wir funktionale Kraft aufbauen, wie wir die oberen und unteren Muskelschichten im Training erreichen und ein Stundenaufbau gelingt, der jedem Fitnesslevel ein effektives Training ermöglicht. Durch die verschiedenen Level, Hebelvarianten und Alternativübungen ist diese Class für jeden geeignet und kann wunderbar mit intensivem Beckenbodentraining kombiniert werden.

INHALT: Core Training - Grundlagen und Beckenbodentraining in Theorie und Praxis, Variationen und Kombinationen für alle Level, Technik und Ausführung in der Praxis, Übungsaufbau und Umsetzung.

BBP Workout (8 LE)

BBP gleich Bauch-Beine-Po Workout steht für ein hoch effektives Training, welches für einen strammen Po, feste Schenkel und straffen Bauch sorgt.

INHALT: Übungen Einsteiger bis Fortgeschrittene, Variation einzelner Übungen, Stundenbilder, Einbindung von Kleinmaterialien.

Mehr Ernährungskompetenzen im Sport (15 LE)

Im Sport sind Erfolg, Wohlbefinden sowie Freude an der Bewegung eng mit einem ausgewogenen Ess- und Trinkverhalten verknüpft. Voraussetzung dafür ist, selber über aktuelles Wissen zu verfügen und es unter Berücksichtigung der eigenen fachlichen Möglichkeiten und Grenzen vermitteln zu können.

INHALT: Vorsprung durch leistungsgerechte Ernährung, Essen in Training und Wettkampf, sportliche Durstlöscher – Trinken und Getränke, nur bedingt ein Gewinn – Sportlerlebensmittel, Vorstellung des Paket „Mehr Ernährungskompetenzen im Sport“.

Lg Nr.	7600
Leitung	Ines Heun
Termin	04.03.2017, Sa. 09.00-17.00
Ort	Dormagen
Gebühr	75,00 € / 115,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, LehrTrainer Fitness (10 LE)



Lg Nr.	2805
Leitung	Ellen Schotten
Termin	04.03.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort	Korschenbroich
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Lg Nr.	2496
Leitung	Cornelia Kerkhoff
Termin	04./05.03.2017 Sa. 09.30-16.30, So. 09.30-16.30
Ort	Dormagen
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (15 LE)

Training mit dem eigenen Körpergewicht (8 LE)

Systematischer Trainingsaufbau vom Einsteiger bis zum Profi
Was benötigt man alles für ein effektives Training? Nichts! Ohne Geräte trainieren wir den gesamten Körper effektiv und effizient.

Sitzgymnastik von Kopf bis Fuß (8 LE)

Der Tag vermittelt einfache Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Stabilisierung mit dem Ziel, die Lebensqualität im Alltag zu erhalten.

INHALT: Sanftes Nacken- und Schultertraining, Pilates als Beckenbodentraining auf dem Stuhl, kurzes Bewegungsprogramm für die Beine und die Füße, Übungsfolgen zum Stretchen und Entspannen.

TIPP

Alles was dem Rücken gut tut (8 LE)

Vermittlung eines "Rundum-Rücken-Programm" nach den neuesten Erkenntnissen.

Hierbei wird durch eine Mischung aus Körperwahrnehmung, Bewegen, Dehnen und Kräftigen dafür gesorgt, dass wir wissen, wie wir Dysbalancen vorbeugen oder abbauen können.

Aerobic, Step und Workout Gedankenlos (15 LE)

Kombination aus leichten Aerobic und Step-Grundschritten und dynamisch, fließendem Workout mit fetziger Musik. Ein Lehrgang ohne anspruchsvolle Choreografien. Für Anfänger geeignet, für Fortgeschrittene effektiv!

Lg Nr.	2806
Leitung	Mel Bosbach
Termin	12.03.2017, So. 10.15-16.45
Ort	Grevenbroich - Aktiv Park
Gebühr	34,00 € / 44,00 € ohne Verein Incl. Kaltgetränke „X mal Füllung“
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Lg Nr.	5407
Leitung	Ellen Schotten
Termin	18.03.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort	Korschenbroich
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

Lg Nr.	2807
Leitung	Nina Gollon
Termin	18.03.2017, Sa. 10.00-16.30
Ort	Kaarst
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Lg Nr.	2706
Leitung	Ines Heun
Termin	18./19.03.2017 Sa. 09.00-16.30, So. 09.00-14.30
Ort	Dormagen
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (15 LE)

Slow Gym I (8 LE)

Ruhige, konzentrierte Mobilisation und Dehnung, bewusste Bewegungen, gezielter, unterstützender Atem sowie regenerierende und entspannende Elemente. Dabei kommen vielfältige Methoden zur Anwendung, wie sanfte Funktionsgymnastik, Atemgymnastik und -entspannung, Übungen aus Fernost (Shiatsu, Qi Gong) und Feldenkrais.

Diesen „Klassiker“ wird man mit kraftvoller Gelassenheit verlassen.

Core Training - Ideen Special (10 LE)

Wir gehen darauf ein, wie wir funktionale Kraft aufbauen, wie wir die äußeren und unteren Muskelschichten im Training erreichen und ein Stundenaufbau gelingt, der jedem Fitnesslevel ein effektives Training ermöglicht. Durch die verschiedenen Level, Hebelvarianten und Alternativübungen ist diese Class für jeden geeignet und kann wunderbar mit einem anderen Kursformat kombiniert werden.

INHALT: Core Training-Grundlagen in Theorie und Praxis, Variationen und Kombinationen für alle Level, Technik und Ausführung in der Praxis, Übungsaufbau und Umsetzung, Zielsetzung im Training, Coaching der Teilnehmer.

Bewegung im Büro - bewegte Mittagspause (15 LE)

Gesundheit am Arbeitsplatz ist in der heutigen Arbeitswelt ein immer wichtiger werdender Baustein moderner Unternehmen. Viele Vereine vertreten diese gesundheitsorientierten Interessen und arbeiten Hand in Hand mit Unternehmen.

INHALT: Aktive Pausengestaltung, insbesondere für Schulter-, Nacken- und Lendenwirbelsäulenbereich, Kurze und effektive Aktivierungs-, Erholungs- und Entspannungsphase, Verhaltens- und Verhältnisprävention.

ZIEL: Bewegung als Gesundheitsressource in Alltag und Freizeit erfahren.

Lg Nr.	5408
Leitung	Dr. Georg Schick
Termin	25.03.2017, Sa. 10.00-17.00
Ort	Neuss
Gebühr	46,00 € / 56,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

Lg Nr.	7601
Leitung	Sanne Schilling
Termin	25.03.2017, Sa. 09.00-17.00
Ort	Dormagen
Gebühr	75,00 € / 115,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, LehrTrainer Fitness (10 LE)



Lg Nr.	5300
Leitung	Bernd Edelmeyer
Termin	25./ 26.03.2017 Sa. 09.00-17.00; So. 09.00-14.00
Ort	Grevenbroich
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (15 LE)

Pilates More Stability (8 LE)

Ausgesuchte Kräftigungsübungen werden zu einem Programm zusammengestellt, welches insbesondere die Stabilität und die Funktionalität des Rumpfes verbessert.

INHALT:

Spezielle Balanceübungen und Variationen, Erstellung von Stability Stundenprogrammen, Einsatz von Kleingeräten.

ZIEL:

Repertoire an Pilatesübungen zu erweitern, Stundenbilder zusammenzustellen.

Sportabzeichen (8 LE)

Seit 2013 gibt es neue Richtlinien für das Sportabzeichen.

Was ist neu oder was hat sich verändert?

Inhalte sind u.a. Regelkunde, Beispiele für das Üben in der Halle und beim Sportabzeichentreff, kleine Tipps, die Sportler zum Ziel "Sportabzeichen" führen.

Die Fortbildung richtet sich an alle Übungsleiter, Lehrer und Interessierte, die das Deutsche Sportabzeichen als Prüfer abnehmen möchten.

Ein Prüferausweis wird ausgestellt.

Sanftes Training mit Flexi-Bar, Pilates und Stretch (8 LE)

Aufrichtung, Ausrichtung und Körperhaltung durch sanfte aber effektive Übungen. Effizientes Training für den ganzen Körper.

Lg Nr.	2808
Leitung	Ulla Thomas
Termin	26.03.2017, So.10.15-16.45
Ort	Grevenbroich - Aktiv Park
Gebühr	34,00 € / 44,00 € ohne Verein Incl. Kaltgetränke „X mal Füllung“
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)



Lg Nr.	2809
Leitung	Michael Bienefeld
Termin	01.04.2017, Sa. 10.00-16.30
Ort	Dormagen
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)

Lg Nr.	2810
Leitung	Mel Bosbach
Termin	02.04.2017, So. 10.15-16.45
Ort	Grevenbroich - Aktiv Park
Gebühr	34,00 € / 44,00 € ohne Verein Incl. Kaltgetränke „X mal Füllung“
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)

Yoga-Fitness & Faszientraining Ideen Special (10 LE)

Faszientraining ist das Thema der letzten Jahre und hält immer mehr Einzug in die Kurspläne. Viele Teilnehmer fragen gezielt nach dieser Trainingsform, die wie keine andere den Körper als Ganzes betrachtet und trainiert. In dieser Special Class werden die Großen Trends der letzten Jahre Yoga-Fitness und Faszientraining miteinander verbunden und ermöglichen so ein noch effektiveres Training. Lernen Sie, wie man auch in einem Flow die Faszien optimal trainieren und seine Leistungsfähigkeit verbessern kann. Kraft und Flexibilität nicht nur für die Muskeln, sondern für den gesamten Körper. Ein MUSS in dieser Saison!

INHALT:

- Anatomie und Gewebeaufbau
- Grundlagen des Faszientrainings
- Transfer der Faszientrainings-Methoden ins Yoga Fitness
- Beispiel Asanas und Flows für ein integriertes Faszientraining
- Erarbeitung des Special Class Skripts

Qi Gong – Chinas Tradition Einführung (8 LE)

Mit vielfältigen Methoden aus dem Qi Gong können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und die Kraft der Mitte gestärkt werden. Die Übungen hierzu umfassen Körperhaltung und –bewegung sowie Atem und Konzentrationsfähigkeit.

INHALT:

- DaLi Gong – eine Übung der großen Kraft
- Seidenweber Qi Gong - eine weiche und sehr meditative Übungsreihe
- Herz-Kreislauf Qi Gong - eine Übungsreihe für „Jeden“, einfach und effektiv nachvollziehbar

ZIEL: Einzelne Elemente in die Sportstunde zu integrieren.

Lg Nr.	7602
Leitung	Iris Horn Sonja Hoeck
Termin	02.04.2017, So. 10.00-19.00
Ort	Korschenbroich
Gebühr	75,00 € / 115,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, LehrTrainer Fitness (10 LE)



Lg Nr.	2811
Leitung	Michael Sedlacek
Termin	02.04.2017, So. 10.00-16.30
Ort	Neuss
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)

Cardio Fitness 3 x anders (8 LE)

Ein Lehrgang, der dich durch drei unterschiedliche Trainingsansätze in Atem hält.

INHALT:

- Fit in der Turnhalle (z.B. „Ausdauerspiele“)
- Fit durch kleine Choreographien mit und ohne Gerät
- Fit durch Intervall Training (z.B. HIIT)

TIPP

Neues aus der Rückenschule– Core- und Faszientraining (15 LE)

Neben einem Muskeltraining für die Rumpfstabilität und gezielten Flexibilitätsübungen ist zunehmend das Faszien-system in den Blickpunkt gerückt. So kann es durch Verklebungen und Verspannungen derselben zu Beschwerden kommen. Mit speziellem Übungsprogramm soll dies verhindert werden.

INHALT:

- Theoretische Grundlagen zum Faszien-system
- Spezielles Übungsprogramm Faszientraining (mit Blackroll etc.)
- Coretraining ohne und mit (motivierenden) Geräten
- Schmerzmanagement
- Entspannung und Wellness für den Rücken

ZIEL: Einbindung der Themen in die eigenen Präventionsstunden und Aufbereitung für die verschiedenen Zielgruppen. Erwerb von Handwerkszeug zur Vorbeugung sowie evtl. Linderung von Beschwerden.

Lg Nr.	2812
Leitung	Nina Gollon
Termin	29.04.2017, Sa. 10.00-16.30
Ort	Kaarst
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)



Lg Nr.	5301
Leitung	Iris Schulte
Termin	29.04./ 30.04.2017 Sa. 09.30-16.30; So. 09.30-15.30
Ort	Kaarst
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (15 LE)

Slow Gym II (8 LE)

Aufbauend auf Slow Gym I werden weitere Übungen erarbeitet, welche die Themen Körperwahrnehmung, Atmung, Mobilisation, Dehnung und Entspannung mit vielfältigen Methoden erweitern und vertiefen.

Die kleine Knie- und Nackenschule (8 LE)

Das Knie und der Nacken bereiten vielen Teilnehmern häufig Probleme.

Durch Kräftigungs-, Mobilisations- und Koordinationsübungen mit und ohne Hilfsmittel soll eine gezielte Stabilisation für verschiedene Stundenprofile vermittelt werden. Zum Ende hin werden wir uns mit altersspezifischen und / oder krankheitsbedingten Veränderungen beschäftigen.

Rhyth`m Day, ein Feuerwerk der Superlative (8 LE)

Ein Tag, der mitreißende Songs und Tänze entwickelt, der Spaß an der Bewegung und dem Miteinander vermittelt und der eine Einführung in die Grundsätze der Rhythmgestaltung gibt.

Songs mit Händen, Körperteilen und Hilfsmitteln entwickeln und Klein-Percussion mittels Alltagsgegenständen wie Löffel, Gläser, Becher, Papier etc. kreieren. Einen rhythmischen Show-Tanz-Kampf mit Kurzstöcken einstudieren und einen Ausflug nach Neuseeland in die Welt der Maori mit ihren kraftvollen Tänzen und Gesängen erwartet uns. Wir erleben dort ein Feuerwerk mit Elementen aus dem Taiji, GongFu und Haka, verschmolzen zu einem kraftvollen, harmonischem und energetischem Ausdauertraining. Der Abschluss, KAHA, ein energetisches und meditatives Miteinander für Körper, Geist und Seele lässt den Tag perfekt ausklingen.

Lg Nr. 5410
Leitung Dr. Georg Schick
Termin 29.04.2017, Sa. 10.00-17.00
Ort Neuss
Gebühr 46,00 € / 56,00 € ohne Verein
Lizenzverl. ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

Lg Nr. 5411
Leitung Ellen Schotten
Termin 06.05.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort Korschenbroich
Gebühr 32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl. ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)



Lg Nr. 2813
Leitung Michael Sedlacek
Termin 13.05.2017, Sa. 10.00-16.30
Ort Neuss
Gebühr 32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl. ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)

Kopf-Nacken-Schulter - Schwerpunkt Feldenkrais (8 LE)

Die Feldenkrais-Methode ist ein Verfahren zur Schulung des Körpers (Körperbildung) und der Persönlichkeit (Persönlichkeitsbildung) durch Bewegung.

Mit dem Fokus auf Schulter-Nackenbeschwerden werden gezielte und wirksame Übungsfolgen in Anlehnung an die Feldenkrais-Methode erarbeitet. Die Möglichkeiten der Schmerzbewältigung werden mit Übungen aus anderen Methoden zur Körperwahrnehmung und Entspannung ergänzt.

Qi Gong – Vertiefung (8 LE)

Aufbauend auf den Grundübungen werden die Technik, die Ausführung und der korrekte Auf- und Abbau der Bewegungsfolgen optimiert und weitere Übungsfolgen vermittelt.

Neues und Bewährtes im Warm up und Cool down (8 LE)

Bekannte Elemente im Auf- und Abwärbereich werden durch neue Erkenntnisse ergänzt und bereichert.

INHALT:

- NEWS zum Thema Warm up und Cool down
- Tipps und Tricks zur Gestaltung von Einstimmungs- und Ausklangphasen
- Belastungsdosierung
- Musikeinsatz
- Motivation unterschiedlicher Zielgruppen

Lg Nr.	5412
Leitung	Dr. Georg Schick
Termin	13.05.2017, Sa. 10.00-17.00
Ort	Neuss
Gebühr	46,00 € / 56,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

Lg Nr.	2814
Leitung	Michael Sedlacek
Termin	14.05.2017, So. 10.00-16.30
Ort	Neuss
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)



Lg Nr.	2815
Leitung	Sanne Schilling
Termin	20.05.2017, Sa. 09.00-16.00
Ort	Dormagen
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Funktionelles Tiefenmuskulaturtraining (8 LE)

In der Tiefe liegt die Kraft.

Durch verschiedene Varianten werden wir versuchen dorthin zu kommen und den Kern des Körpers zu treffen. Wir trainieren ganz ohne Großgeräte, nur mit dem Flexi-Bar und dem MiniEgg Ball (ellipsenförmiger Ball).

Ruhe finden durch Achtsamkeitstraining nach MBSR (15 LE)

MBSR steht für mindfulness based stress reduction und ist ein wissenschaftlich fundiertes Stressbewältigungstraining, in dessen Mittelpunkt die Achtsamkeit steht.

Achtsamkeit zu entwickeln ist ein wirksames Mittel, innere Kräfte gegen den Stress zu stärken, die Lebensqualität zu steigern und eine fürsorglich-wertschätzende Haltung zu entwickeln.

Durch bewährte Meditationsformen, Körperübungen aus dem Yoga sowie den Bodyscan (eine achtsame Reise durch den Körper) werden Wege aufgezeigt im Umgang mit Stress und Belastungen.

Der Lehrgang gibt Raum, um innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln.

Yoga Flow (8 LE)

Sonnengruß, Asanapraxis und kleine Flows.

Für alle, die gerne einmal in Yoga reinschnuppern möchten.



TIPP

Lg Nr.	2816
Leitung	Mel Bosbach
Termin	21.05.2017, So. 10.15-16.45
Ort	Grevenbroich - Aktiv Park
Gebühr	34,00 € / 44,00 € ohne Verein Incl. Kaltgetränke „X mal Füllung“
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Lg Nr.	5302
Termin	10./11.06.2017 Sa. 09.00-17.00; So. 09.00-14.00

Lg Nr.	5304
Termin	18./19.11.2017 Sa. 09.00-17.00; So. 09.00-14.00

Ort	Kaarst
Leitung	Dagmar Tiemeier
Gebühr	pro Lg 57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (15 LE)

Lg Nr.	2817
Leitung	Mel Bosbach
Termin	11.06.2017, So. 10.15-16.45
Ort	Grevenbroich - Aktiv Park
Gebühr	34,00 € / 44,00 € ohne Verein Incl. Kaltgetränke „X mal Füllung“
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)

Von der Sturzprophylaxe bis zum Rollatortraining (8 LE)

Sturzrisiken minimieren und fit und sicher mit dem Rollator rollen das sind die Schwerpunkte an diesem Tag.

INHALT:

- Gezielte Stabilitätsübungen
- Ausgleich statischer und muskulärer Dysbalancen
- Sicher mit dem Rollator als effektive Kraft- und Beweglichkeitsmaschine umgehen

Tänzerische Fitnesstrends (8 LE)

Für alle die auf der Suche nach ganz neuen Inspirationen im Tanz sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

INHALT:

- Lateinamerikanische Rhythmen und tänzerische Elemente als Fitmacher
- Faszientraining im Tanz in Verbindung mit Verwirrungen, Dehnungen, Streckungen
- Haltungsschulung und Körperwahrnehmung im Tanz erleben
- Musik fühlen und entspannen

Ein Lehrgang der den Bewegungsfluss und die Körperspannung verbessert und für eine aufrechte Haltung sorgt.

Easy Workouts (8 LE)

Einfache, effektive Bewegungen, bewährte Materialien und trotzdem abwechslungsreich. Für alle die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.

Lg Nr.	5413
Leitung	Iris Düwel
Termin	24.06.2017, Sa. 09.00-16.00
Ort	Meerbusch
Gebühr	36,00 € / 46,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)



Lg Nr.	2818
Leitung	Edda Baucke
Termin	24.06.2017, Sa. 09.00-16.00
Ort	Dormagen
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)

Lg Nr.	2819
Leitung	Ines Heun
Termin	01.07.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort	Dormagen
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)

Yoga Relax (8 LE)

Kleine Einheiten zum Stretching und zur Entspannung. Abgeschlossene kurze Übungsfolgen als Bereicherung und Ergänzung für jedes Training.

Faszien- und Rückentraining im Flow (8 LE)

Ein Lehrgang, der beide Themen fließend miteinander verbindet und den Teilnehmern neue Ideen und Anregungen mit auf den Weg im gesundheitsorientierten Sport geben soll.

Refresher Tai Chi Chuan und Qi Gong (8 LE)

Der Lehrgang dient der Auffrischung der Tai Chi Chuan und Qi Gong Techniken. Bekannte Elemente im Tai Chi Chuan und Qi Gong werden durch neue Erkenntnisse ergänzt und bereichert.

Stuhlgymnastik für Hochaltrige- Schwerpunkt Feldenkrais (8 LE)

Die Feldenkrais-Methode ist ein Verfahren zur Schulung des Körpers (Körperbildung) und der Persönlichkeit (Persönlichkeitsbildung) durch Bewegung.

Mit dem Fokus auf alterstypische Veränderungen und Erkrankungen hochaltriger (80+) und gebrechlicher Gruppenteilnehmer werden Übungsfolgen erarbeitet zu den Themen Körperwahrnehmung, Schmerzbewältigung, Koordination, Beweglichkeit, Entspannung und Binnendifferenzierung in heterogenen Gruppen.

Lg Nr.	2820
Leitung	Mel Bosbach
Termin	02.07.2017, So. 10.15-16.45
Ort	Grevenbroich - Aktiv Park
Gebühr	34,00 € / 44,00 € ohne Verein Incl. Kaltgetränke „X mal Füllung“
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)

Lg Nr.	5414
Leitung	Ellen Schotten
Termin	08.07.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort	Korschenbroich
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

Lg Nr.	2821
Leitung	Michael Sedlacek
Termin	08.07.2017, Sa. 10.00-16.30
Ort	Neuss
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Lg Nr.	5415
Leitung	Dr. Georg Schick
Termin	15.07.2017, Sa. 10.00-17.00
Ort	Dormagen
Gebühr	46,00 € / 56,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

Summerfeeling in der Prävention (15 LE)

Ein Wochenende, das kurz vor der Sommerpause gute Laune, viel Spaß und neue Ideen für die Präventionsstunde aufzeigen soll.

- Faszination Faszientraining
- Slow motion Fitness / Gutes für den Rücken
- Schlingentraining, hängend zu mehr Kraft und Stabilität
- News mit dem Mini Eggball (ellipsenförmiger Ball)

Traditionelles und Trendiges 55+ (8 LE)

Bewährtes und Neues werden zu einem spannenden Mix zusammengefasst, an dessen Ende variantenreiche Stunden für die Zielgruppe 55+ entstehen.

Dabei werden wir mit und ohne Hilfsmittel arbeiten und den Schwerpunkt auf die alters-typischen Veränderungen legen, mit dem Ziel die Lebensqualität im Alter zu erhalten.

Schüttel dich fest von Togu Brasils bis Flexibar (8 LE)

Der Tag steht ganz im Zeichen eines Ganzkörpertrainings das in die Tiefe geht und für straffe Formen und eine gute Haltung sorgt.

Lerne die verschiedenen Hilfsmittel für ein Tiefenmuskulaturtraining kennen. Ob als Workout, Group Fitness, die Hilfsmittel bringen Rhythmus und sorgen für Spaß beim Training.

Lg Nr.	5303
Leitung	Ute Ahn, Ellen Schotten
Termin	15./ 16.07.2017 Sa. 09.00-17.00; So. 09.00-14.00
Ort	Grevenbroich
Gebühr	75,00 € / 95,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (15 LE)

Lg Nr.	5417
Leitung	Ellen Schotten
Termin	12.08.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort	Korschenbroich
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)



Lg Nr.	5416
Leitung	Ellen Schotten
Termin	19.08.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort	Korschenbroich
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

Ernährungsscheck (15 LE)

Ernährung – in aller Munde - aber wie....?

An diesem Wochenende werden wir über die Grundlagen der Ernährung sprechen und uns anschauen, wie wir ein sinnvolles Gewichtsreduktionsprogramm in Theorie und Praxis zusammenstellen können. Wir betrachten aktuelle Diättrends und erweitern das Gelernte mit variantenreichen Umsetzungen im Ausdauertraining. Am Ende des Tages wartet eine Entspannung, die Körper und Geist in Einklang bringen soll.

INHALT:

- Basiswissen im Umgang mit Hinweisen zur Ernährung
- Kritische Hinterfragung von Ernährungstrends
- Kombinierte Bewegungsideen

TIPP

Präventives Training zur Vermeidung von Rückenschmerzen (8 LE)

Rückenschmerzen haben viele Ursachen. Aus diesem Grund werden Themen wie z.B. Prävention und Alltagsbelastungen immer wichtiger um ggf. eine nachhaltige Veränderung der Lebensgewohnheiten zu bewirken und Funktions- und Leistungsfähigkeit zu verbessern.

INHALT:

- Wohltuende Übungen für einen stabilen Rücken
- Inspirierende Körperwahrnehmungsübungen
- Trainings- und Korrekturprinzipien
- Individuelle Belastungsdosierung und -differenzierung

Lg Nr.	2707
Leitung	Kristina Kaesler
Termin	02./03.09.2017
	Sa. 10.00-16.30, So. 10.00-15.30
Ort	Dormagen
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (15 LE)



Lg Nr.	5418
Leitung	Ute Ahn
Termin	09.09.2017, Sa. 09.00-16.00
Ort	Kaarst
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein*
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

Bodyfit News (8 LE)

Die ultimative Verbindung von Spaß und modernem, effektiven Training für eine gute Figur ohne viel Schnickschnack.

INHALT:

Aktuelles Problemzonentraining, Fettverbrennung und Ausdauer nach dem neuesten Stand, inspirierende Ideen und Anregungen.

Reif für die Insel (15 LE)

Ein Lehrgang für Menschen, die manchmal auf einer Insel, mitten im Meer, fernab von dem Lärm und der Hektik des Alltags leben möchten. Die sich nach Ruhe, Entspannung und Regeneration sehnen und bereits erkennen, dass sie bei sich selbst anfangen muss(t)en!

Das Angebot kann als bewusste Auszeit, im Sinne von Selbstfürsorge und Eigenverantwortung von und für ÜL verstanden werden. Auf dem Programm stehen: Leichte Gymnastik, die mit neuer Energie erfüllt, Atem- / Qigongübungen, einfache Tänze, eine Selbsthilfemethode bei Ein- und Durchschlafstörungen, eine Wohlfühlmassage, Reflexionsphasen zum Thema Selbstwirksamkeit, Austausch zu Alltags- u. Praxisbezug.

3 in 1 (8 LE)

Ideenreiches Bodystyling, interessantes Core Training, intensive Step Stunden
Ein Lehrgang, der viel Praxis und neue Übungsideen bietet.

INHALT:

- Bodystyling mit Kleingeräten u.a. Drum Sticks
- Core Training für das Gleichgewicht
- Step & Style

Lg Nr.	2822
Leitung	Sanne Schilling
Termin	09.09.2017, Sa. 09.00-16.00
Ort	Dormagen
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)



Lg Nr.	2708
Leitung	Silvia Lambertz
Termin	09./10.09.2017 Sa. 09.00-16.00, So. 09.00-15.00
Ort	Meerbusch
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (15 LE)

Lg Nr.	2823
Leitung	Nina Gollon
Termin	16.09.2017, Sa. 10.00-16.30
Ort	Kaarst
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)

Faszientraining im Breitensport (8 LE)

Der Lehrgang vermittelt das Trainieren des muskulären Bindegewebes (Faszien) und zeigt auf, wie sich verklebte Faszien bearbeiten lassen.

Die Teilnehmer erhalten das Grundwerkzeug, um fasziale Übungen in einer Breitensportstunde zu integrieren.

Neues und Bewährtes im Faszientraining (8 LE)

VORAUSSETZUNG:

Vorkenntnisse im Faszientraining sind erforderlich.

Bekannte Elemente des Faszientrainings werden ggfs. durch neue aktuelle Erkenntnisse ergänzt und bereichert, Trainingsprozesse optimiert und das Übungsrepertoire erweitert.

Alles Gute für den Rücken (8 LE)

Yoga, Pilates und Kraftausdauerübungen speziell auf den Rücken und die Core-Muskulatur ausgerichtet.

Autogenes Training und progressive Muskelrelaxation (8 LE)

Wir bekommen stressbedingte Probleme häufig dadurch, dass wir Signale, die uns der Körper sendet, verdrängen oder ignorieren. Die Fähigkeit zur Achtsamkeit, das Spüren von Körper und Selbst im Hier und Jetzt, geht uns dadurch immer mehr verloren.

Dieser Lehrgang vermittelt Möglichkeiten der Achtsamkeitsschulung und des Stressabbaus anhand von zwei standardisierten und bewährten Methoden. Dabei werden in Form einer Einführung Wege aufgezeigt, wie der Weg zur inneren Ruhe und Entspannung gelingen kann.

Lg Nr.	2824
Leitung	Edda Baucke
Termin	16.09.2017, Sa. 09.00-16.00
Ort	Dormagen
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)

Lg Nr.	2825
Leitung	Edda Baucke
Termin	17.09.2017, So. 09.00-16.00
Ort	Dormagen
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Lg Nr.	2826
Leitung	Mel Bosbach
Termin	17.09.2017, So. 10.15-16.45
Ort	Grevenbroich - Aktiv Park
Gebühr	34,00 € / 44,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	Incl. Kaltgetränke „X mal Füllung“ ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Lg Nr.	5419
Leitung	Dr. Georg Schick
Termin	23.09.2017, Sa. 10.00-17.00
Ort	Meerbusch
Gebühr	46,00 € / 56,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

Core & Beckenboden (8 LE)

In einem Core Training werden gerade und schräge Bauchmuskeln in Verbindung mit Rücken, Gesäß und Muskelschlingen trainiert, geformt und definiert. Kombiniert mit einem intensiven Beckenbodentraining bietet der Lehrgang wunderbare Stundenvariationen für jedes Fitnesslevel an.

Qi Gong – Meditation & Atmung (8 LE)

Ein magisches Trio, dessen Bereiche wir zunächst einzeln betrachten und kennenlernen werden, um sie dann ganzheitlich zu verweben (oder sind sie es bereits?!).

INHALT:

- Basics zum Thema Atmung
- Verschiedene Einzel- und Partnerübungen
- Erlernen einer kleinen Qi Gong Reihe
- Meditationen im Sitzen und Gehen
- Hintergrundwissen und Anregungen für die Umsetzung in der eigenen (Lehr-)Arbeit

Spiele spielen (15 LE)

Ob Aufwärm-, Bewegungs-, Vertrauens-, Kooperations-, Rauf-, Wahrnehmungs- oder Entspannungsspiele --- Spiele sind das Handwerkszeug der Pädagogen. Dieser Lehrgang zeigt auf, wie Spiele (fast) ohne Geräte, ohne großen Zeitaufwand oder kompliziertes Regelwerk eingesetzt werden können.

INHALT:

- Grundsätzliche Spielaspekte, -faktoren
- Spiele für unterschiedliche Zielgruppen
- Verbindung von Spielen und Lernen
- Einsatzmöglichkeiten im Präventionssport

Lg Nr.	2828
Leitung	Ines Heun
Termin	23.09.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort	Dormagen
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Lg Nr.	2827
Leitung	Silvia Lambertz
Termin	24.09.2017, So. 09.00-16.00
Ort	Meerbusch
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (15 LE)



Lg Nr.	5305
Leitung	Bernd Edelmeyer
Termin	07./ 08.10.2017 Sa. 09.00-17.00; So. 09.00-14.00
Ort	Grevenbroich
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (15 LE)

Viele Bälle für alle Fälle (8 LE)

Vom Tennisball, Redondoball bis zum Mini Eggball (ellipsenförmiger Ball)
Bälle sind nicht nur zum Werfen da!

Vom Cool up and down bis zur Ausdauer und einem ultimativen Workout bietet der Lehrgang ein breit gefächertes Repertoire, der mit einer Entspannung abschließt.

ZIEL:

Integration des Themas in die Präventionsstunde.

Brasils meets Tubes (8 LE)

Ein echtes Dream Team mit stabilisierenden Impulsen.

Für Sie und Ihn wird ein spannendes Fitnessstraining mit Kleingeräten vorgestellt, bei dem der Spaß im Vordergrund steht.

Einfach loslegen, mitmachen, auspowern!

Xco-Trainer und Flexi-Bar - Einführung (8 LE)

Lerne den Xco-Trainer und den Flexi-Bar als effektive Trainingsgeräte für dein Bindege-
webe und deine Tiefenmuskulatur kennen.

Lg Nr.	5420
Leitung	Ellen Schotten
Termin	07.10.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort	Korschenbroich
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)



Lg Nr.	2830
Leitung	Ines Heun
Termin	07.10.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort	Dormagen
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)

Lg Nr.	2829
Leitung	Mel Bosbach
Termin	08.10.2017, So. 10.15-16.45
Ort	Grevenbroich - Aktiv Park
Gebühr	34,00 € / 44,00 € ohne Verein Incl. Kaltgetränke „X mal Füllung“
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Osteoporose, Rheuma und Arthrose (15 LE)

In Theorie und Praxis wird der Umgang mit beginnender Arthrose (z.B. des Hüft- und Kniegelenks), Osteoporose-Anzeichen und rheumatischen Erkrankungen vermittelt. Erlebt werden dabei auch Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die gelenkstabilisierende Muskulatur und deren Differenzierung.

INHALT:

Kennenlernen und Strukturierung der Krankheitsbilder mit Hintergrundinformationen (z.B. rheumatischer Formenkreis, Anatomie, Vorgänge im Körper...), Wissen um Unterschiede sowie Gemeinsamkeiten der Bewegungsbeeinträchtigungen, Erlernen von differenzierenden Maßnahmen im Übungsbetrieb mit Gruppen, Erfahren von Sturzprophylaxe- und schmerzlimitierenden Maßnahmen, Anregungen zu Entspannung, Körperwahrnehmung und moderatem Ausdauertraining in der Halle, Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die gelenkstabilisierenden Muskulatur und deren Differenzierung.

Balance-Pads

Sport und Spaß für jung bis älter auf dem „Schwabbelkissen“ (8 LE)

Ein praxisorientierter Lehrgang der zum Ziel hat, dass am Ende jeder Teilnehmer ein breites Spektrum an Übungsfolgen mitnehmen kann und die Eigenschaften und Besonderheiten dieses tollen Fitnessgerätes kennenlernt.

INHALT:

Kennenlernen des Balancepads, sensomotorische Übungen, Warm up auf dem Kissen, Übungsvariationen für Anfänger bis Fortgeschrittene, Übungen und Bewegungsfolgen zur Kräftigung und zum Ausgleich, Workouts für den gesamten Körper, Rückengymnastik und Übungen für Bauch/Oberschenkel/ Po, Tipps aus der Praxis für die Praxis, Stundenabläufe und Beispiel-Übungen, Entspannung mit dem Balancepad.

Lg Nr.	5306
Leitung	Iris Schulte
Termin	14.10./ 15.10.2017 Sa. 09.30-16.30; So. 09.30-15.30
Ort	Kaarst
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (15 LE)



Lg Nr.	2831
Leitung	Kirsten Lindner-Janssen
Termin	14.10.2017, Sa. 10.00-16.30
Ort	Meerbusch
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)

Entspannung, Loslassen und Kraft tanken (8 LE)

Eine erholsame Auszeit vom oft hektischen Alltag, bei dem durch verschiedene Entspannungsverfahren der Körper und Geist zur Ruhe und Gelassenheit findet.

INHALT: Yoga-Entspannung, Fantasiereisen, Meditationsformen, Körperwahrnehmungsübungen, Massagezirkel, Theorie Dys- und Eustress.

Starke Füße - starker Auftritt (8 LE)

Ein Fuß-Fit und Wellness-Tag für unsere sensiblen Kraftpakete.

Um Fußproblemen vorzubeugen oder Beschwerden zu lindern, sind ein kräftigendes und variantenreiches Barfußtraining mit Musik, Kleingeräten und dem Einsatz des Fußtrainers Inhalt dieses Lehrgangs. Zahlreiche Übungen aus den Bereichen Fuß-aerobic, Powerfußtraining, Barfuß-parcours, Dehnen und Mobilisieren schulen unsere „Fuß-Aufmerksamkeit“ und können in alle Altersgruppen integriert werden.

Verwöhnheiten für unsere Füße runden den Tag ab.

3 Plus Pilates-Stretch-Relax (8 LE)

Ein interessanter Mix aus drei Trainingsbereichen, der viel Praxis / Übungsideen bietet. Dabei werden wir auf die Grundlagen im Pilates-Bereich eingehen, die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich Stretching mitbekommen, sowie spüren, wie toll es sein kann sich zu entspannen.

Stark im Kreuz mit sanften Methoden - Schwerpunkt Feldenkrais (8 LE)

Die Feldenkrais-Methode ist ein Verfahren zur Schulung des Körpers (Körperbildung) und der Persönlichkeit (Persönlichkeitsbildung) durch Bewegung. Mit dem Fokus auf chronischen Rückenbeschwerden werden wirksame Übungsfolgen in Anlehnung an die Feldenkrais-Methode erarbeitet zu den Themen Hals-Nacken-Schulter, Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule. Die Möglichkeiten der Schmerzbewältigung werden mit anderen Methoden zur Körperwahrnehmung und Entspannung ergänzt.

Lg Nr.	2832
Leitung	Kirsten Lindner-Janssen
Termin	15.10.2017, So 10.00-16.30
Ort	Meerbusch
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Lg Nr.	2833
Leitung	Ute Wallner
Termin	15.10.2017, So 09.00-16.00
Ort	Meerbusch
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Lg Nr.	2834
Leitung	Ulla Thomas
Termin	15.10.2017, So.10.15-16.45
Ort	Grevenbroich - Aktiv Park
Gebühr	34,00 € / 44,00 € ohne Verein Incl. Kaltgetränke „X mal Füllung“
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Lg Nr.	5421
Leitung	Dr. Georg Schick
Termin	11.11.2017, Sa. 10.00-17.00
Ort	Meerbusch
Gebühr	46,00 € / 56,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

Vielfältige Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (8 LE)

Einfach aber genial

Frei von teuren Hilfsmitteln wird nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Sie werden überrascht sein, wie abwechslungsreich und effektiv Stunden mit wenig Aufwand gestaltet werden können.

ZIEL:

Integration des Themas in die Präventionsstunde.

Sanftes Krafttraining (15 LE)

Der Lehrgang vermittelt die Grundlagen eines Gerätetrainings an den gängigen Kraft-, Zugmaschinen und Freihanteln im gesundheitsorientierten Sport.

INHALT:

- Basisübungen an den Kraftgeräten
- Kabelzug- und Freihanteltraining
- Trainingsplanerstellung
- Überlastungsschäden, Risiken beim Krafttraining

ZIEL:

Verbesserung der Kraft, Kraftausdauer, Koordination und Gelenkstabilisation.

Zirkeltraining und Intervall (8 LE)

Zirkel- und Intervall-, ein Training auf Zeit. Wenig Equipment, viel Spaß und Effektivität.

Lg Nr. 5422
Leitung Ellen Schotten
Termin 11.11.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort Korschenbroich
Gebühr 32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl. ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

Lg Nr. 2709
Leitung Rüdiger Hüblers
Termin 11./12.11.2017
 Sa. 09.00-15.30, So. 09.00-14.30
Ort Neuss
Gebühr 65,00 € / 75,00 € ohne Verein
Lizenzverl. ÜL-C, SdÄ, GH II (15 LE)



Lg Nr. 2835
Leitung Mel Bosbach
Termin 12.11.2017, So. 10.15-16.45
Ort Grevenbroich - Aktiv Park
Gebühr 34,00 € / 44,00 € ohne Verein
 Incl. Kaltgetränke „X mal Füllung“
Lizenzverl. ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)

Brückenseminar Allgemeiner Präventionssport (15 LE)

Von der Lizenz ÜL-B Sport in der Prävention Profil: HuB, HKS, SuE, GfÄ zur Neuausrichtung der zweiten Lizenzstufe ÜL-B Prävention.

VORAUSSETZUNG: Gültige Lizenz Übungsleiter P HKS, HuB, SuE, GfÄ

Übungsleiter in der Prävention erhalten durch den Besuch des Brückenseminars eine weitere Präventionslizenz und die Einweisung in mindestens ein standardisiertes Programm sowie in die Mastersoftware.

INHALT:

Darstellung und Begründung der Neuausrichtung, Einweisung in die neue Beantragungssoftware des DOSB für SPORT PRO GESUNDHEIT, Einweisung in mindestens ein standardisiertes Kursmanual und die Mastersoftware des DOSB, zur vereinfachten Beantragung von SPORT PRO GESUNDHEIT-Angeboten.

ZIEL:

- Die Teilnehmer/-innen erkennen die Vorteile der Neuausrichtung und können die Notwendigkeit durch vielfältige und veränderte Anforderungen nachvollziehen.
- Die Teilnehmer/-innen können die Beantragungs-Software des DOSB bedienen.
- Die Übungsleiter/-innen sind in mindestens ein standardisiertes Konzept eingewiesen.
- Die Übungsleiter/-innen sind in die Master-Software eingewiesen und können mit

NEWS Fit-Dance-Well (8 LE)

Es erwartet euch ein Tag ganz im Zeichen der Bewegung mit neuen Ideen zu Fitness, Dance und Wellness.

Es werden einfache Choreografien, sowie effektive Workouts eingeübt und zum Ende lassen wir den Lehrgang sanft ausklingen.

Lg Nr.	5307
Leitung	Edda Baucke, Iris Düwel
Termin	17./18.11.2017 Fr. 16.30-20.45, Sa. 09.00-17.15
Ort	Grevenbroich
Gebühr	85,00 € / 105,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (15 LE)



Lg Nr.	2836
Leitung	Jessica Kobben
Termin	18.11.2017, Sa. 10.00-16.30
Ort	Korschenbroich
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)

Erste Hilfe bei Sportverletzungen (15 LE)

Der Lehrgang vermittelt Übungsleitern und Interessierten das nötige Know-how der Erstversorgung.

INHALT:

Erkennen von Verletzungs- und Unfallrisiken, Lebensrettende Sofortmaßnahmen wie Herz-Lungen-Wiederbelebung, Ursache, Diagnose und Erstversorgung von leichten bis hin zu schweren Sportverletzungen, Anlegen von Schnellverbänden, Gefahren bei spezifischen Krankheitsbildern (Diabetes, Asthma etc.), Notfalllogistik an Sportstätten, wie verhalte ich mich als Übungsleiter/in bei Unfällen/Notfällen? Rechts- und Versicherungsfragen.

Ein Erste Hilfe Nachweis sowie ein Nachweis über Sportverletzungen wird ausgestellt.

Einführung in die Shaolin Kampfkunst (8 LE)

Shaolin, eine Kampfkunst, die körperlich anstrengend und durch eine Vielzahl von Wiederholungen geprägt ist. Kondition, Mobilisation aber auch Meditation stehen beim Training im Vordergrund.

INHALT:

- Entstehung und Prinzipien der traditionellen Kampfkunst
- Einführung in die Grundtechniken und Kennenlernen der Katas / Formen
- Übungen zur Stärkung des Körpers und Geistes

Qi Gong für den Rücken (8 LE)

Basistechniken werden vermittelt und auf der Grundlage dieser Wege aufgezeigt, wie die langsamen und fließenden Bewegungsformen im Qi Gong zur Rückengesundheit beitragen können.

Im Fokus stehen dabei neben einer gesunden, aufrechten Körperhaltung das „Loslassen“ und die Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Lg Nr.	2711
Leitung	Dieter Schumacher
Termin	17./ 18.11.2017 Fr. 17.00-20.45; Sa. 09.00-17.00
Ort	Dormagen
Gebühr	62,00 € / 82,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II, JL (15 LE)



Lg Nr.	2837
Leitung	Michael Sedlacek
Termin	18.11.2017, Sa. 10.00-16.30
Ort	Neuss
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)

Lg Nr.	2838
Leitung	Michael Sedlacek
Termin	19.11.2017, So. 10.00-16.30
Ort	Neuss
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Faszien und Core Training 55 + (8 LE)

Im Hinblick auf alterstypische Veränderungen ist es Ziel, praxisnah das Bindegewebs-training (Faszientraining) sowie das Coretraining (Training der Tiefenmuskulatur) kennenzulernen und im Bereich des gesundheitsorientierten Sports einzusetzen.

Easy Power - Stretch - Relax (8 LE)

Hier erwartet euch ein leichtes Fitness Workout bei dem geschwitzt, gedehnt und entspannt wird.

Es ist für Jedermann / Jederfrau geeignet, soll Spaß machen und euch auf den neuesten Kenntnisstand bringen.

Bewusste Gymnastik in Anlehnung an Feldenkrais - Teil III (8 LE)

Die Fortbildung baut auf Feldenkrais II auf.

Neue Inhalte vertiefen und erweitern die Grundlagen.

Sturzprophylaxe - sicher auf den Beinen (8 LE)

Vom Wissen zum Handeln, wie Stürze verhindert werden können ist das Ziel dieses Lehrganges.

INHALT:

- Spezifische Alterungsprozesse und Beeinträchtigungen/Erkrankungen im höheren Lebensalter
- Koordinationsschulung, Gleichgewichts-, Stabilitäts- und Kraftausdauertraining
- Nachstellung von Alltagssituationen

Lg Nr.	5423
Leitung	Ellen Schotten
Termin	25.11.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort	Korschenbroich
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

Lg Nr.	2839
Leitung	Sanne Schilling
Termin	25.11.2017, Sa. 09.00-16.00
Ort	Dormagen
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II (8 LE)

Lg Nr.	5424
Leitung	Dr. Georg Schick
Termin	25.11.2017, Sa. 10.00-17.00
Ort	Neuss
Gebühr	46,00 € / 56,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

Lg Nr.	5425
Leitung	Iris Schulte
Termin	02.12.2017, Sa. 09.30-16.30
Ort	Kaarst
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

Balanced Workout Ideen Special (10 LE)

Balanced Workout schlägt die Brücke zwischen Fitness und Wellness. Mit einem ausgewogenen Training, welches Kraftausdauer, Koordination, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung miteinander verbindet, erreicht man ein ganz neues Fitness-Level. Allein mit dem eigenen Körpergewicht und barfuß arbeitend, verbessert sich nicht nur die funktionale Kraft sondern auch die Sensomotorik.

Dabei sind die Übungsfolgen sanft, dynamisch bis intensiv und entspannend zugleich. Muskuläre Dysbalancen und Fehlhaltungen werden verringert, die Harmonie zwischen Kraft und Entspannung wieder hergestellt. In einer stressfreien Atmosphäre und mit fließenden Bewegungsabläufen wird das Balanced Workout-Training mit Chillout-Musik zu einem einmaligen Bewegungserlebnis für Körper, Geist und Seele. Eine Special Class, die voll im Trend liegt!

INHALT:

- Übungen und Bewegungsfolgen zur Kräftigung und zum Ausgleich
- Übungsvariationen für Anfänger und Fortgeschrittene
- Aspekte der Kraftausdauer, Koordination und Balance
- Musikeinsatz im Balanced Workout
- Stundenabläufe und Beispiel-Übungen
- Sensomotorik und Bewegungsfolgen
- Erarbeitung des Special Class Script

Bewusste Gymnastik in Anlehnung an Feldenkrais - Teil IV (8 LE)

Die Fortbildung baut auf Feldenkrais III auf.
Neue Inhalte vertiefen und erweitern die Grundlagen.

Lg Nr.	7603
Leitung	Ines Heun
Termin	02.12.2017, Sa. 09.00-17.00
Ort	Dormagen
Gebühr	75,00 € / 115,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, LehrTrainer Fitness (10 LE)



Lg Nr.	5426
Leitung	Dr. Georg Schick
Termin	09.12.2017, Sa. 10.00-17.00
Ort	Meerbusch
Gebühr	46,00 € / 56,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)



medicoreha

AKADEMIE FÜR GESUNDHEITSBERUFE ■■■■

STANDORTE IN
ESSEN UND NEUSS

AUSBILDUNG
ERGOTHERAPIE & PHYSIOTHERAPIE

STUDIUM **ANGEWANDTE
THERAPIEWISSENSCHAFTEN**

ENGE VERZAHNUNG
VON PRAXIS UND UNTERRICHT
ZUKUNFTSORIENTIERTES
AUSBILDUNGSKONZEPT
SEHR GUTE BERUFAUSSICHTEN

AUSBILDUNG & STUDIUM

Therapieren. Trainieren. Helfen.

akademie@medicoreha.de

TELEFON (02131) 20 20 60

www.medicoreha.de/akademie

stadtwerke
neuss

Mit umfassenden
Aqua-Fitness-
Angeboten!

Deine Aktivität

unsere Bäder

Nordbad

Neusser Weyhe 14 – 16
41462 Neuss
Tel. 02131 / 5310-65 111

Stadtbad

Niederwallstraße 3
41460 Neuss
Tel. 02131 / 5310-65 211

Südbad

Jakob-Koch-Straße 1
41466 Neuss
Tel. 02131 / 5310-65 411



www.stadtwerke-neuss.de

FORTBILDUNG

Update Sportmassage (8 LE)

Der Lehrgang dient der Auffrischung der Massagetechniken. Bekannte Elemente der Massage werden durch neue Erkenntnisse ergänzt und bereichert.

MASSAGE

Schulter- und Nackenmassage für Schreibtischtäter (8 LE)

Unser sitzender Lebensstil führt häufig zu Verspannungen der Muskulatur verbunden mit Schmerzen.

Eine Schulter- und Nackenmassage kann hier Abhilfe schaffen, die Muskeln lockern und das Wohlbefinden steigern.

An diesem Tag erlernen sie gezielte Massagegriffe, um Verspannungen in den Griff zu bekommen und einseitige Belastung zu vermeiden.

Kopfschmerz lindern durch Massage (8 LE)

Aufgrund von Fehlhaltungen sowie einseitiger Belastung entstehen häufig Probleme im Schulter- und Nackenbereich. Spannungskopfschmerz, Kopfschmerzen, beginnende Migräne und Bewegungseinschränkungen sind die Folgen.

Eine gezielte Kopf-, Nacken und Schultermassage kann das Spannungsgedühl lösen und Schmerzen beseitigen.

An dem Tag lernen Sie eine Eigen- sowie eine Partnermassage kennen, um Kopfschmerzen entgegenzuwirken und das Wohlbefinden zu steigern.

VORAUSSETZUNG: Anmeldung nur paarweise möglich.

Lg Nr. 2840

Leitung Michael Schauf
Termin 14.01.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort Neuss
Gebühr 35,00 € / 45,00 € ohne Verein
Lizenzverl. ÜL-C, SdÄ,
Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

Lg Nr. 2841

Leitung Michael Schauf
Termin 28.01.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort Neuss
Gebühr 35,00 € / 45,00 € ohne Verein
Lizenzverl. ÜL-C, SdÄ (8 LE)



Lg Nr. 2842

Leitung Michael Schauf
Termin 11.02.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort Neuss
Gebühr 35,00 € / 45,00 € ohne Verein
Lizenzverl. ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Sportmassage I Grundlehrgang (8 LE)

Massage ist die sanfte Kunst der Berührung. Wir nutzen sie, um unser Gleichgewicht wieder herzustellen, Schmerzen zu lindern und Verspannungen zu lösen.

Dieser Lehrgang bietet eine Einführung in die Grundtechniken der Streich-, Knet- und Punktmassage. Um die Techniken sicher und präzise zu erlernen, werden diese an der einfach strukturierten Beinmuskulatur durchgeführt.

Sportmassage II (8 LE)

Die Fortbildung baut auf Sportmassage I auf.

Aufbauend auf den Grundkenntnissen werden die Fähigkeiten und Kenntnisse der Streich-, Knet- und Punktmassage vertieft und erweitert. Die Techniken werden an der Rücken- und Schultermuskulatur angewendet.

Meridian- und Klangschaalenmassage Grundlehrgang (8 LE)

Die sogenannte Meridianmassage stammt ursprünglich aus Japan und China. Sie ist eine sehr spezielle Massagetechnik, die den Verläufen der Meridiane (Kanäle, in denen die Lebensenergie Qi fließt) des Körpers folgt.

Bei der Klangschaalenmassage werden ein oder mehrere Klangschaalen auf den Körper gestellt und angeschlagen. Die dabei auftretenden Schwingungen verbessern den Energiefluss bzw. zeigen, wo der Energiefluss behindert wird.

INHALT:

- Direkte Stimulation durch Klopfmassage und Akupressur
- Indirekte Stimulation durch Qi-Gong
- Harmonie durch Klangschaalen und Gongs
- Entwickeln von „Klangreisen“ und „Klangspielen“

Lg Nr.	2843
Termin	04.03.2017, Sa. 09.30-16.00
Lg Nr.	2844
Termin	14.10.2017, Sa. 09.30-16.00
Leitung	Michael Schauf
Ort	Neuss
Gebühr	pro Lg 35,00 € / 45,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II
	Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

Lg Nr.	2845
Termin	18.03.2017, Sa. 09.30-16.00
Lg Nr.	2846
Termin	11.11.2017, Sa. 09.30-16.00
Leitung	Michael Schauf
Ort	Neuss
Gebühr	pro Lg 35,00 € / 45,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II
	Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

Lg Nr.	2847
Termin	19.03.2017, So. 10.00-16.30
Lg Nr.	2848
Termin	09.07.2017, So. 10.00-16.30
Leitung	Michael Sedlacek
Ort	Neuss
Gebühr	pro Lg 32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Fuß-Beinmassage mit spezieller Fußgymnastik (8 LE)

Zum einen verwöhnt der Lehrgang mit einer gezielten Fuß-Beinmassage, die einfach zu erlernen ist. Zum anderen vermittelt er Übungen zur Kräftigung und Stabilisation der Füße.

Lg Nr.	2849
Leitung	Michael Schauf
Termin	01.04.2017, Sa. 09.30-16.00
Ort	Neuss
Gebühr	35,00 € / 45,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)



Traditionelle Thai Massage - Einführung (8 LE)

Die Massagetechnik entwickelte sich vor ca. 2500 Jahren aus der altindischen Ayurveda- und Yoga-Lehre. Sie wird in Thailand seit Jahrhunderten traditionell als Körpertherapie zur Entspannung und Erhaltung der Gesundheit umgesetzt sowie bei Beschwerden medizinisch und therapeutisch angewendet.

Im westlichen Kontext handelt es sich um eine Technik, die Akupressur, Yoga, Mobilisierung der Gelenke und Dehnung von Gewebestrukturen (Muskeln, Faszien, Organe) miteinander vereint.

Die Thai Massage kann zur Entspannung beitragen, Beschwerden lindern und ganzheitlich das Wohlbefinden steigern.

Hier werden die elementaren Techniken der Thai Massage vorgestellt, geschult und Möglichkeiten gefunden, sie in eine Breitensport-Stunde einzubetten.

Lg Nr.	2850
Leitung	Edda Baucke
Termin	25.06.2017, So. 09.00-16.00
Ort	Dormagen
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Meridian- und Klangschaalenmassage Aufbau (8 LE)

Aufbauend auf den Grundkenntnissen werden die Fähigkeiten und Kenntnisse der Meridian- und Klangschaalenmassage vertieft und erweitert.

TCM, Shiatsu und Qi Gong (15 LE)

Der Lehrgang gibt eine Einführung in die traditionelle chinesische Medizin, kurz TCM, die neben der Akupunktur und Moxibustion die Arzneimitteltherapie, die Ernährung und Massageanwendungen sowie Bewegung und Entspannung umfasst.

Dabei wird insbesondere auf die Techniken der Druckmassage (Shiatsu) eingegangen, die Verspannungen lösen und die Tiefenentspannung fördern kann. Grundkenntnisse aus dem Qi Gong werden vermittelt, mit dem Ziel den Bewegungsfluss, die Energiebahnen im Gang zu bringen.

Sportmassage III (8 LE)

Die Fortbildung baut auf Sportmassage II auf.

Hier erfolgt eine Erweiterung in die Techniken für die Rücken-, Schulter- und Beinmuskulatur.

Lg Nr.	2851
Leitung	Michael Sedlacek
Termin	10.09.2017, So. 10.00-16.30
Ort	Neuss
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)



Lg Nr.	2710
Termin	23./ 24.09.2017 Sa. 10.00-17.30; So. 10.00-15.30
Leitung	M. Sedlacek, K. Alletter
Ort	Neuss
Gebühr	75,00 € / 95,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (15 LE)

Lg Nr.	2852
Termin	25.11.2017, Sa. 09.30-16.00
Leitung	Michael Schauf
Ort	Neuss
Gebühr	35,00 € / 45,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, GH II Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

Faszien- und Stretching für Läufer und Walker (8 LE)

Der Lehrgang vermittelt das Trainieren des muskulären Bindegewebes (Faszien) und zeigt auf, wie sich verklebte Faszien bearbeiten lassen.

Faszienfitness für die Regenerationsförderung, Leistungsoptimierung, Verbesserung der Beweglichkeit und Optimierung schnellerer Bewegungsabläufe. Verbunden mit dem Thema Stabilisation, stellt der Lehrgang eine wertvolle Ergänzung zum Ausdauertraining dar.

ABC des Laufens (8 LE)

Fehler erkennen – sehen – spüren - beheben mit dem Ziel eines ökonomischen Laufstils und Vorbeugung von läuferspezifischen Verletzungen.

INHALT:

- Lauftechniken und Analysen
- Körperwahrnehmungsübungen
- Koordinationsübungen
- Mobilisations- und Stabilitätsübungen

Ernährung und Bewegung - Einführung (8 LE)

In Praxis und Theorie wird ein fundiertes Basiswissen im Umgang mit Ernährung und Ausdauersport vermittelt mit dem Ziel, dass am Ende des Lehrganges jeder Teilnehmer in der Lage sein sollte, zum Thema Sport und Ernährung kompetent beraten zu können.

Lg Nr.	2855
Termin	28.01.2017, Sa. 09.30-16.30
Lg Nr.	2856
Termin	03.09.2017, So. 09.30-16.30
Ort	Dormagen
Gebühr	pro Lg 50,00 €
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ Betreuer Basic I / II, Instructor (8 LE)

Lg Nr.	2857
Termin	01.04.2017, Sa. 09.30-16.30
Lg Nr.	2858
Termin	14.10.2017, Sa. 09.30-16.30
Ort	Dormagen
Gebühr	pro Lg 50,00 €
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ Betreuer Basic I / II, Instructor (8 LE)

Lg Nr.	2859
Termin	02.04.2017, So. 09.30-16.30
Ort	Dormagen
Gebühr	50,00 €
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ Betreuer Basic I / II, Instructor (8 LE)

FORTBILDUNG

LAUFEN
WALKEN
NORDIC WALKEN



Nordic Walking vom Update bis zum Stundenmix (8 LE)

Der Lehrgang dient der Auffrischung der Nordic Walking Technik. Bekannte Elemente werden durch neue Erkenntnisse / Materialien ergänzt und bereichert.

Yogawalk, Atemtraining & Entspannung (8 LE)

So geht's mir gut - auftanken, wohlfühlen.

Yoga - Walk ist eine Kombination aus langsamem, bewusstem Gehen und einfachen angeleiteten Übungen, um die Eigenwahrnehmung zu verbessern. Unterstützt wird Yoga - Walk mit Atemübungen aus dem Qigong. Die Entspannung lädt zur „differenzierten Entspannung“ ein.

Wer als Ausdauersport Walking oder Nordic-Walking betreibt, dem bieten sich beide Formen zur optimalen Regeneration und Ergänzung an.

Laufend unterwegs - das Kursprogramm (8 LE)

„Laufend unterwegs“ ist ein Gesundheitsprogramm, welches aus einem zwölfstündigen Kurs besteht.

Den Teilnehmern wird der Programmablauf vermittelt mit dem Ziel, dieses an sportliche Neu- und Wiedereinsteiger weiterzugeben. Neben dem Laufen in der Natur werden Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit durchgeführt sowie ein höheres Gesundheitsbewusstsein vermittelt. Die Kursteilnehmer sollten am Ende 30 Minuten am Stück laufen können.

Sollten Sie im Besitz der B-Lizenz Prävention Herz-Kreislaufsystem sein, kann der Lehrgang als Gütesiegelkurs beantragt und von den Kassen abgerechnet werden.

Im Preis enthalten ist ein Kursmanual.

Lg Nr.	2860
Termin	08.04.2017, Sa. 09.30-16.30
Ort	Dormagen
Gebühr	50,00 €
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ Betreuer Basic I / II, Instructor (8 LE)

Lg Nr.	2861
Termin	29.04.2017, Sa. 09.30-16.30
Ort	Dormagen
Gebühr	50,00 €
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ Betreuer Basic I / II, Instructor (8 LE)



Lg Nr.	2870
Termin	30.04.2017, So. 09.30-16.30
Ort	Dormagen
Gebühr	65,00 €
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ Betreuer Basic I / II, Instructor (8 LE)

Faszien- und Stabilitätstraining für Läufer und Walker (8 LE)

Der Lehrgang vermittelt das Trainieren des muskuläre Bindegewebes (Faszien) und zeigt auf, wie sich verklebte Faszien bearbeiten lassen.

Faszienfitness für die Regenerationsförderung, Leistungsoptimierung und Verbesserung der Beweglichkeit.

Verbunden mit dem Thema Stabilisation, stellt der Lehrgang eine wertvolle Ergänzung zum Ausdauertraining dar.



Hohe Berge tiefe Täler (8 LE)

Walking, Nordic Walking, Laufen im Gelände

INHALT:

- Cardio Training „am Berg“
- Techniks Schulung bergauf-bergab
- Laufen und Gehen auf unterschiedlichen Untergründen
- Theoretisches Hintergrundwissen

HINWEIS:

Die Nordic Walker sollte die Stocktechnik beherrschen.

Lg Nr.	2862
Termin	06.05.2017, Sa. 09.30-16.30
Ort	Dormagen
Gebühr	50,00 €
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ Betreuer Basic I / II, Instructor (8 LE)



Lg Nr.	2863
Termin	07.05.2017, So. 09.30-16.30
Ort	Dormagen
Gebühr	50,00 €
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ Betreuer Basic I / II, Instructor (8 LE)

Brainwalking (8 LE)

Ausgehend von dem Wissen, dass sich moderates, zyklisches Ausdauertraining wie Walking positiv auf unsere Gehirnaktivität auswirkt, steigert das Brainwalking mit seinen kognitiven Aufgaben und Wahrnehmungsübungen gezielt unsere Hirnleistung.

Die Denkaufgaben können während der Fortbewegung oder an Stationen auf der Strecke in Form eines Intervalltrainings gelöst werden. Viele Partner- und Gruppenaufgaben fördern dabei den Spaß und die Kommunikation in der Gruppe. Tempo, Streckenlänge und Dauer des Brainwalks werden vom individuellen Leistungsvermögen der Teilnehmenden bestimmt. Infos zum Thema Ausdauersport und Gehirngesundheit runden den aktiven Tag ab.

Ideal auch für alle, die mit ihren Seniorensport- oder Wandergruppen Outdoor unterwegs sind.

Ernährung - Übersäuerung und Bewegung (8 LE)

Aufbauend auf die Einführung Ernährung und Bewegung wird das Basiswissen vertieft und erweitert und spannende Themen von der Fettverbrennung, Nüchternlaufen bis hin zu Ernährungstrends nach den neuesten Erkenntnissen aufgegriffen.

Propriorezeptorisches Training und Taping

für Läufer und Walker (8 LE)

Theoretische und praktische Einblicke zu den Themen:

Training bei Bluthochdruck, Beta Blocker, Diabetes usw., Faszientraining, diverse Dehn- und Stretchmethoden, Entlastung durch kleine Eigensportmassage, Durchblutungsförderung durch spezielles Taping, Entspannung nach Jacobsen.

Lg Nr.	2864
Termin	11.06.2017, So. 09.30-16.30
Leitung	Ute Wallner
Ort	Dormagen
Gebühr	50,00 €
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ Betreuer Basic I / II, Instructor (8 LE)



Lg Nr.	2865
Termin	02.09.2017, Sa. 09.30-16.30
Ort	Dormagen
Gebühr	50,00 €
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE) Betreuer Basic I / II, Instructor (8 LE)

Lg Nr.	2866
Termin	07.10.2017, Sa. 09.30-16.30
Ort	Dormagen
Gebühr	50,00 €
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE) Betreuer Basic I / II, Instructor (8 LE)

Vom Faszien- zum Coretraining im Wasser

Flach- und Tiefwasser (8 LE)

In den letzten Jahren steht das muskuläre Bindegewebe (Faszien) sowie das Training mit dem Rumpf (Core Training) im Fokus des Gesundheitssports und der sportlichen Bewegung.

Wer Techniken des Faszien- und Coretrainings beherrscht, kann seinen Körper optimal fit halten und die Körperkontur spürbar und sichtbar straffen.

In Theorie und Praxis werden Anwendungsprinzipien und Umsetzungsbeispiele im Wasser ausprobiert, die insbesondere in präventiv gesundheitsförderndem Sport- und Bewegungsangeboten eingesetzt werden können.

Aquafit von Kopf bis Fuß - Brainfitness

Flachwasser (8 LE)

Ausdauerbetontes Training steigert die Gehirnaktivität - dies schafft gerade im Wasser ideale Möglichkeiten für ein vielseitiges Training kombiniert mit kognitiven Aufgaben und Wahrnehmungsübungen.

INHALT:

- Spielerische Denkaufgaben während der Fortbewegung oder an Stationen in Form eines Intervalltrainings, mittels Partner- und Gruppenaufgaben
- Schritt- und Lauftechniken im Wasser
- Belastungsaspekte des Ausdauertrainings
- Warum Bewegung unserem Gehirn Power gibt?

Lg Nr.	5427
Leitung	Ute Ahn
Termin	22.01.2017, So. 09.00-16.00
Ort	Kaarst
Gebühr	40,00 € / 50,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)



Lg Nr.	2853
Leitung	Ute Wallner
Termin	29.01.2017, So. 09.00-16.00
Ort	Kaarst
Gebühr	40,00 € / 50,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

FORTBILDUNG

WASSER

Aquafitness Basis (8 LE)

Hier wird in Theorie und Praxis das nötige Handwerkszeug gegeben, um ein gesundheitsorientiertes Bewegungstraining im Flach- und Tiefwasser durchzuführen.

INHALT:

- Grundlagen Aquatraining
- Ausdauer-, Belastungssteuerung
- Koordinations-, Flexibilitäts- und Stabilisationstraining
- Entspannung

Aqua-Cardio & Pilates (8 LE)

Flach- und Tiefwasser

Ein erfrischender Lehrgang, bei dem das Herz-Kreislauf System in Schwung kommt und die Muskeln gekräftigt werden.

INHALT:

- Belastungsaspekte und funktionelle Übungen für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertrainings im Wasser
- Aqua Pilates für die Körperstabilisation und den Ausgleich defizitärer Muskeln
- Einsatz von Hilfsmitteln

Lg Nr.	5428
Leitung	Iris Düwel
Termin	25.06.2017, So. 09.00-16.00
Ort	Kaarst
Gebühr	40,00 € / 50,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)



Lg Nr.	5429
Leitung	Ute Ahn
Termin	10.09.2017, So. 09.00-16.00
Ort	Kaarst
Gebühr	40,00 € / 50,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

Kräftig altern mit Aquafit 50-70 Jahre (8 LE)

Flach- und Tiefwasser

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches, altersgemäßes Wasserprogramm zum Erhalt und zur Steigerung der Vitalität durch Bewegung und Kräftigung.

INHALT:

- Funktionelle Übungsauswahl und Belastungssteuerung mit und ohne Hilfsmittel
- Koordination und Stabilisation im Wasser
- Altersspezifische Veränderungen
- Motivationale und kommunikative Aspekte

Aquapower & Aquaplay - Flachwasser

Ein dynamischer, abwechslungsreicher Ideen-Mix, der ein intensives Ganzkörpertraining mit spielerischen Elementen kombiniert.

INHALT:

- Kraftvoll & freudvoll: allein - zu zweit - in der Gruppe
- Spielalter - Spielformen - Spielräume im Wasser
- Spielen - kräftigen - genießen & entspannen
- Gleichgewicht - Reaktion - Koordination
- Gestalten und variieren je nach Gruppensituation

Lg Nr.	5430
Leitung	Iris Düwel
Termin	24.09.2017, So. 09.00-16.00
Ort	Kaarst
Gebühr	40,00 € / 50,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)



Lg Nr.	2854
Leitung	Ute Wallner
Termin	12.11.2017, So. 09.00-16.00
Ort	Kaarst
Gebühr	40,00 € / 50,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, SdÄ (8 LE)

Vom Kindertanz bis zu Bewegungsgeschichten

4-10 Jahre (15 LE)

Insbesondere bei der Arbeit mit Kindern sind Übungsleiter und Erzieher immer wieder auf neue Impulse und Ideen angewiesen.. Leicht anwendbare Kindertänze, coole Hip-Hop Schrittfolgen und das spannende Vertanzen eines Bilderbuches lassen diesen Lehrgang zu einem Erlebnis werden.

Vom Häschenhüpfer zur Hocke bis zum

Handstand 4-10 Jahre (8 LE)

Spielerische Vermittlung der ersten turnerischen Fertigkeiten anhand von Übungslandschaften.

Die Übungslandschaft bietet die Möglichkeit zum Erlernen von einem oder mehreren Lernschritten und zur Differenzierung verschiedener Leistungsniveaus innerhalb einer Lerngruppe. Sie erleichtern den Schritt vom allgemein vorbereiteten Spielturnen zum fertigkeitenorientierten Geräteturnen.

Gemeinsam werden die ersten turnerischen Fertigkeiten wie z.B. Rolle vorwärts, Radschlag, Hocke, Handstand in Übungslandschaften spielerisch integriert und erarbeitet. Im Vordergrund steht neben der Vermittlung der Methodik die Vielseitigkeit des Kinderturnens.

Lg Nr.

2210

Leitung

Nina Sillmann

Termin

18./19.02.2017

Ort

Sa. 10.00-17.00, So. 10.00-15.00

Gebühr

Dormagen

Lizenzverl.

57,00 € / 77,00 € ohne Verein

ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II
(15 LE)



Lg Nr.

3426

Leitung

Uta Leysing

Termin

04.03.2017, Sa. 10.00-16.30

Ort

Grevenbroich

Gebühr

32,00 € / 42,00 € ohne Verein

Lizenzverl.

ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II
(8 LE)

"Paule Puste" - Spielerisches Ausdauertraining 4-8 Jahre (8 LE)

"Paule Puste" ist ein Bewegungskonzept zum spielerischen Ausdauertraining, konzipiert für die Arbeit in Verein und Kita. "Paule Puste" erlebt viele Abenteuer, trainiert dabei spielerisch seine Ausdauer und lernt sein Herz-Kreislaufsystem kennen.

Die Fortbildung arbeitet zum einen theoretisch das Ausdauertraining speziell mit Kindern auf, zum anderen werden verschiedenste Spielangebote für unterschiedliche Altersstufen kennengelernt, erprobt und entwickelt.

INHALT: Theoretische Hintergründe (biologische Grundlagen; Trainingslehre) zum Ausdauertraining mit Kindern, Praxisbeispiele - spielerisch Ausdauer trainieren mit versch. Alters-/Zielgruppen, Vorstellung des Bewegungskonzeptes "Paule Puste" für die Arbeit in der Praxis

HINWEIS: Das Konzept in Kursformat kann von geschulten Übungsleitern der Sportvereine in Kita und Schule angeboten werden. Ziel ist es, Kinder zu einem bewegungsfreudigen Alltag und zu lebenslangem Bewegung und Sporttreiben hinzuführen.

Alles im Gleichgewicht? 3-6 Jahre (8 LE)

Spielerische Förderung von Gleichgewicht und Körpertonus

Die Grundspannung der Muskulatur (Tonus) ist Voraussetzung, um uns gegen die Schwerkraft aufzurichten und ausbalancieren zu können. Zusammen mit der kinästhetischen Wahrnehmung steuert und reguliert das vestibuläre System den Muskeltonus. Kinder mit Schwächen im kinästhetischen oder vestibulären Bereich haben häufig Schwierigkeiten ihren Muskeltonus zu regulieren. Neben der Gesamt-körperkoordination wird auch Mundmotorik und somit die Sprache beeinträchtigt.

Der Lehrgang vermittelt leicht umsetzbare Praxisideen:

Bedeutung der kinästhetischen Wahrnehmung und des Körpertonus, was ist Mundmotorik? Bewegte Spielideen zur Körperhaltung und zum Gleichgewicht, praktische Förderideen zur Mundmotorik und Tipps zur Umsetzung im Kita-Alltag.

Lg Nr.	3427
Leitung	Silvia Schwarz-Hollasch
Termin	18.03.2017, Sa. 09.00-15.30
Ort	Dormagen
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II (8 LE)



Lg Nr.	3428
Leitung	Silvia Schwarz-Hollasch
Termin	19.03.2017, So. 09.00-15.30
Ort	Dormagen
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II (8 LE)

Mit Sicherheit Minitramp unterrichten (8 LE)

Kinder lieben es zu fliegen, zu schweben und zu springen.

Ziel dieses Lehrganges ist es, den Teilnehmern mittels einer fachspezifischen Einweisung die Möglichkeit zu eröffnen, das Minitrampolin im Bereich der Sportstunde sicher einsetzen zu können.

INHALT:

- Auf- und Abbau des Minitramp
- Sicherheitsbestimmungen, Unfallvermeidung
- Aktive und passive Hilfe- und Sicherungsstellungen
- Einführung in das Springen und Vermittlung der Grundsprünge

Schaukeln - Springen - Klettern ist toll 4-10 Jahre (15 LE)

Gestaltung von Gerätelandschaften, Bewegungsgeschichten, abenteuerliche Spielformen an Groß- und Kleingeräten, Tipps zum Auf- und Abbau der Geräte und Sicherheitsaspekte laden an diesem Wochenende zum Mitmachen ein. Im Fokus stehen spannende Erlebnisse, bei denen immer wieder geschaukelt, geklettert und gesprungen wird.

Entspannen - Anspannen, Stressabbau 6-12 Jahre (8 LE)

Einfach mal Dampf ablassen und zur Ruhe kommen.

INHALT:

- Spiel und Bewegung zum Auspowern
- Spannende Entspannung
- Methodik und Didaktik im Bereich Stress und Entspannung

Lg Nr. 2261

Leitung Hartmut Papen, Pascal Rütten
 Termin 25.03.2017, Sa. 09.30-16.00
 Ort Neuss
 Gebühr 42,00 € / 52,00 € ohne Verein
 Lizenzverl. ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II
 (8 LE)



Lg Nr. 3400

Leitung Uta Leysing
 Termin 29./30.04.2017
 Sa. 10.00-16.30, So. 10.00-15.30
 Ort Grevenbroich
 Gebühr 57,00 € / 77,00 € ohne Verein
 Lizenzverl. ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II
 (15 LE)

Lg Nr. 3429

Leitung Jutta Cordes
 Termin 01.05.2017, Mo. 10.00-16.30
 (Feiertag)
 Ort Korschenbroich
 Gebühr 32,00 € / 42,00 € ohne Verein
 Lizenzverl. ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II
 (8 LE)

Spielerische Mundmotorik 3-6 Jahre (8 LE)

Mundmotorische Förderbeispiele für den Kita-Alltag

Viele Kinder leiden unter einer mundmotorischen Schwäche. Dies zeigt sich zum Beispiel in einer offenen Mundhaltung, durch Nuscheln oder Lispeln oder auch durch eine Unlust beim Essen härterer Nahrungsmittel. Gute Mundmotorik ist Basis für gutes Sprechen Lernen.

Mundmotorische Störungen können gravierende Folgen haben. Die Kinder sind durch den offenen Mund oft häufiger krank, dadurch ist die Nase zu, was wiederum zu einer offenen Mundhaltung führt. Wie kann dieser Teufelskreis unterbrochen werden?

INHALT:

- Kurzer Einblick in die Zusammenhänge von Haltung, Tonus und Mundmotorik
- Einige Störungsbilder
- Viele spielerische Fördermöglichkeiten kennen, um die mundmotorischen Leistungen bei Kindern in der Gruppe zu fördern bzw. zu verbessern
- Außerdem werden Ihnen an diesem Tag praktische und leicht umsetzbare Übungen vermittelt, die Sie dann sofort umsetzen können

Ideen Mix 3-12 Jahre (8 LE)

Immer wieder dieselben Spiele und Aufbauten - dies wird nun anders!

Wir stellen einen Spielepool zusammen, mit dem jeder - jede neue Ideen mitnehmen und umsetzen kann. Gemeinsam probieren wir die verschiedenen Spiele und Aufbauten aus und übertragen diese auf unsere Kindergruppen.

Lg Nr.	3430
Termin	12.05.2017, Fr. 09.00-15.30
Ort	Dormagen
Lg Nr.	3431
Termin	09.11.2017, Do. 09.00-15.30
Ort	Kaarst
Leitung	Silvia Schwarz-Hollasch
Gebühr	pro Lg 32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II (8 LE)



Lg Nr.	3432
Leitung	Jutta Cordes
Termin	15.06.2017, Do. 10.00-16.30 (Fronleichnam)
Ort	Korschenbroich
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II (8 LE)

Bewegungsgeschichten & Action mit Geräten 2-12 Jahre (15 LE)

Ein praxisorientierter Lehrgang, der zum Ziel hat, dass am Ende jeder Teilnehmer ein breites Spektrum an Spielen und Bewegungslandschaften mitnehmen kann. Neue Mannschaftsspiele mit Großgeräten werden kennengelernt und bekannte Regelspiele erweitert.

INHALT:

Cooler Bewegungslandschaften unter Integration von spannenden Geschichten und Spieleketten, bewegungsintensive Mannschaftsspiele mit Großgeräten, angemessene theoretische Reflexion der Praxiseinheiten und -methoden, Sicherheitsaspekte.

Kooperation & Vertrauen im Abenteuer- Erlebnissport ab 8 Jahren (15 LE)

Ein praxisorientierter Lehrgang, der zum Ziel hat, dass am Ende jeder Teilnehmer ein breites Spektrum an Spielen im Bereich des Abenteuer- und Erlebnissports mitnehmen kann und sich über die Möglichkeiten und Grenzen von Vertrauen und Verantwortung bewusst ist.

INHALT:

Verbindung von Spielen, Teamfähigkeit und Vertrauen, Einführung und Grundlagen des Abenteuer- und Erlebnissports, angemessene theoretische Reflexion der Praxiseinheiten und -methoden, Sicherheitsaspekte.

Toben, Rennen. Laufen ist toll (15 LE)

Hier steht der Bewegungsdrang von Kindern im Alter von 5-11 Jahren im Mittelpunkt.

INHALT:

Lustige Auf- und Abwärmspiele, Bewegungsspaß für drinnen und draußen, Vermittlung vielfältiger Fertigkeiten anhand von Übungslandschaften, spielerische Ausdauerförderung, Bewegung und Musik, methodisch - didaktische Zusammenhänge erläutern, motivationale, kommunikative Aspekte erkennen.

Lg Nr.	2211
Leitung	Quirin Kennes
Termin	01./ 02.07.2017 Sa. 10.00-16.00, So. 10.00-16.00
Ort	Neuss
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II (15 LE)

Lg Nr.	2212
Leitung	Quirin Kennes
Termin	08./ 09.07.2017 Sa. 10.00-16.00, So. 10.00-16.00
Ort	Neuss
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II (15 LE)



Lg Nr.	3401
Leitung	Uta Leysing
Termin	02./03.09.2017 Sa. 10.00-16.30, So. 10.00-15.30
Ort	Grevenbroich
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II (15 LE)

Mini- und Maxi Tramp – sicher unterrichten (15 LE)

Kinder lieben es zu fliegen, zu schweben und zu springen.

Ziel dieses Lehrganges ist es, den Teilnehmern mittels einer fachspezifischen Einweisung die Möglichkeit zu eröffnen, das Mini- und Maxitrampolin im Bereich der Übungsstunde sicher einsetzen zu können.

INHALT:

- Auf- und Abbau des Minitrampolins und des großen Trampolins
- Einsatz der Geräte unter Standardbedingungen
- Sicherheitsbestimmungen
- Versicherungsrecht, Aufsichts- und Verkehrssicherungspflicht, Unfallvermeidung
- Aktive und passive Hilfe- und Sicherungsstellungen, Korrekturhinweise,
- Einführung in das Springen auf dem Mini- und Maxitrampolin
- Vermittlung der Grundsprünge (ohne Salti)

HINWEIS:

Die Teilnehmer erhalten eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung, die sie dazu befähigt, im Bereich Breitensport das Mini- und Maxitrampolin in der Übungsstunde einzusetzen.

Spiel- und Bewegungshits für Vorschulkids (15 LE)

Bewegung macht Spaß und auch schlau. Ob Agententraining, Springseildiplom oder einfache kurze Spiele zum Auspowern - wer sich viel bewegt, kann auch den Alltag kompetent meistern.

INHALT:

- Zusammenhang von Motorik und Wahrnehmung
- Grundlegende Kenntnisse zum Thema „Bewegung, Spielen und Lernen“
- Auffälligkeiten in der Wahrnehmungsentwicklung
- Vielfältige Praxisideen und Parcours für diese Zielgruppe

Lg Nr.	2213
Leitung	Hartmut Papen, Pascal Rütten
Termin	09.09./30.09.2017 Sa. 13.45-20.15
Ort	Neuss
Gebühr	75,00 € / 95,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II (15 LE)



Lg Nr.	3402
Leitung	Silvia Schwarz-Hollasch
Termin	09./10.09.2017 Sa. 09.00-16.00, So. 09.00-15.00
Ort	Dormagen
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II (15 LE)

Kinderbewegungsabzeichen (KIBAZ) (8 LE)

Seit 2014 gibt es das Kinderbewegungsabzeichen für Kinder zwischen 3-6 Jahren. Die Kinder absolvieren hierbei einen Bewegungsparcours der aus verschiedenen Stationen besteht. Nach dessen Bewältigung erhalten sie eine Urkunde.

INHALT:

Didaktik und Methodik zum Aufbau des Bewegungsparcours und der Stationen, Persönlichkeitsentwicklung durch KIBAZ, Tipps/ Tricks zur Umsetzung im Verein/ Kindergarten. Die Teilnehmer erhalten ein Materialpaket mit Lauf- Stationskarten, Urkunden, Plakaten.

HINWEIS:

Das Kibaz kann nur durch einen Sportverein angeboten werden oder in Zusammenarbeit mit einer Kindertagesstätte.

Eine Expedition durch die Zeit Bewegte Sprachförderung für Kinder (8 LE)

Spannende und fantasievolle Bewegungs-Angebote für Kinder in Kita, Sportverein, Schule, OGS & Co.

Wir besuchen Dinosaurier, Römer und Ritter oder reisen in die Zukunft. Hierbei werden Methoden wie Kleine Spiele, Bewegungsgeschichten mit Alltagsmaterialien oder Klein-geräten, Großgeräte-Bewegungslandschaft, Tänze etc. sowohl praktisch ausprobiert als auch theoretisch unterlegt. Die wichtigsten Grundlagen der Sprachförderung werden hierbei mit Praxisbeispielen unterlegt. Die TN werden auch dazu angeregt, sich selbst Angebote zu einem Fantasie-Thema zu erarbeiten.

Lg Nr.	3433
Leitung	Silvia Schwarz-Hollasch
Termin	16.09.2017, Sa. 09.00-15.30
Ort	Dormagen
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II (8 LE)



Lg Nr.	3434
Leitung	Ingrid Graser
Termin	17.09.2017, So. 09.00-15.30
Ort	Dormagen
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II (8 LE)

Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern 4-10 Jahre (8 LE)

INHALT:

- Entsprechende Förderungsmethoden
- Theoretische Einführung in die Störungsbilder und Auffälligkeiten
- Tipps und Tricks im Umgang mit Auffälligkeiten
- Geeignete Bewegung und Bewegungsspiele
- AD(H)S und Bewegungsförderung

ZIEL:

Der Lehrgang versucht Antworten auf die Fragen zu geben, wie reagiere ich auf diese Kinder, welche Angebote / Interventionen können hilfreich sein, wie kann ich meine Stunden sowie mich selber besser / effektiver vorbereiten, und gibt es vorbeugende Maßnahmen?

Sport, Spiel und Sportaktionen für Grundschul Kinder (15 LE)

Mit zwei Schwerpunkten - Sport und Spiel inner- und außerhalb der Halle - wird eine Vielzahl von Praxismöglichkeiten vorgestellt und ausprobiert.

INHALT:

- Grundlagen der Schulkernsportarten - Turnen, Leichtathletik und Spiele
- Erprobung methodischer Reihen und Bewegungslandschaften
- Vorbereitung von Sport- und Spielfesten, Turnieren und Aktionstagen
- Sport und Spiel auf Fahrten

Teamtraining – nur gemeinsam sind wir stark! (15 LE)

Aus einer Gruppe soll ein Team werden, das gemeinsam erfolgreich ist!
In diesem Lehrgang werden Praktiken und Übungen vermittelt die diesen Prozess unterstützen sollen.

Lg Nr.	3435
Leitung	Jutta Cordes
Termin	23.09.2017, Sa. 10.00-16.30
Ort	Korschenbroich
Gebühr	32,00 € / 42,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II (8 LE)



Lg Nr.	2214
Leitung	Nina Sillmann, Michael Bienefeld
Termin	11.11./18.11.2017 Sa. 10.00-16.00
Ort	Dormagen
Gebühr	75,00 € / 95,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II (15 LE)

Lg Nr.	3934
Leitung	Andreas Bendt
Termin	11./12.11.2017 Sa. 09.00-17.00, So. 09.00-14.00
Ort	Neuss
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, A+E, BeSS (15 LE)

Nachwuchs gezielt fördern - motorische Leistungsfähigkeit testen (15 LE)

Inwieweit ist die allgemeine sportliche Leistungsfähigkeit von Kindern messbar? Wie können Schwächen gezielt angegangen und Stärken systematisch gefördert werden?

Antworten können sportmotorische Tests liefern. Die gewonnenen Daten bilden die individuelle Leistung in den fünf motorischen Fähigkeiten ab, woraufhin gezielt Nachwuchsförderung betrieben werden kann.

In dieser Fortbildung werden sowohl die notwendigen theoretischen Grundlagen vermittelt als auch verschiedene Testvarianten praktisch umgesetzt und kritisch hinterfragt. Es wird der Mehrwert motorischer Tests für die tägliche Trainingsarbeit aufgezeigt und Förderkonzepte für leistungsschwache und -starke Kinder dargestellt.

INHALT:

Theoretische Grundlagen motorischer Fähigkeiten, Entwicklungsverläufe motorischer Fähigkeiten bei Kindern/Jugendlichen, Vorstellung, praktische Umsetzung und Auswertung sportmotorischer Tests, Talente erkennen, Konzepte der Nachwuchsförderung ,

Die Turnzwerge von 0 bis 3 bewegt dabei (15 LE)

Förderung der sensomotorischen Entwicklung für Kleinkinder

Die Anzahl der Kinder unter 3 Jahren, die einen Kindergarten besuchen, wird insbesondere ab diesem Sommer immer größer – doch auch im Sportverein oder bei Tageseltern fordern schon die Kleinsten ihre Bewegungsbedürfnisse ein. Daher erarbeitet diese Fortbildung speziell die Entwicklungsgrundlagen von Kleinkindern.

Es werden Material- und Bewegungserfahrungen vorgestellt, die dieser Altersgruppe entsprechen. Hierzu gehören Informationen über Bindungstheorien, ganzheitliche sensomotorische Entwicklung, Raumgestaltung, Bewegungslandschaften, Bewegungslieder & Fingerspiele und Massage-Ideen. Eine besondere Bedeutung erhält die Stärkung der Kompetenz erwachsener Entwicklungsbegleiter.

Lg Nr.	2215
Leitung	Gregor Krolewski
Termin	18./19.11.2017 Sa. 10.00-17.00, So. 10.00-15.00
Ort	Neuss
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, SdÄ (15 LE)



Lg Nr.	3403
Leitung	Ingrid Graser
Termin	25./26.11.2017 Sa. 09.00-16.00, So. 09.00-15.00
Ort	Dormagen
Gebühr	57,00 € / 77,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II (15 LE)

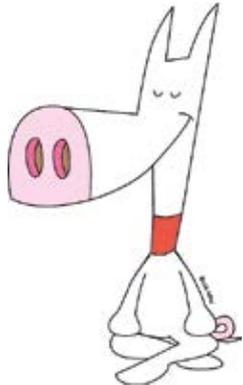
Parkour – Spiderman für alle? (15 LE)

Gib deinen Sportstunden einen neuen Kick!

Beim Parkour geht es darum, Hindernisse wie Geländer, Mauern, Zäune oder Baugeüste zu überwinden und somit neue, direkte Wege zu entdecken. Dazu läuft, springt, balanciert, klettert der Parkour-Läufer über die selbst gewählten Barrieren.

INHALT:

- Vielfältige Bewegungsformen von Parkour erleben und reflektieren
- Erlernen von speziellen Techniken und Moves
- Didaktik und Methodik eines Parkour-Angebotes
- Erkennen von Chancen, Grenzen und Risiken



Kinderyoga 4-10 Jahre (8 LE)

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Ein Tag, an dem gezeigt wird, wie mit viel Spaß und Freude Yogastunden für Kinder gestaltet werden können, wie Asanas kindgerecht vermittelt werden und wie man mit Kindern in eine natürlich Entspannungsphase kommen kann.

Lg Nr. 3952

Leitung Marten Pollack

Termin 02./03.12.2017

Sa. 09.00-17.00, So. 09.00-15.00

Ort Dormagen

Gebühr 57,00 € / 77,00 € ohne Verein

Lizenzverl. ÜL-C, JL, BeSS, A+E (15 LE)



Lg Nr. 2262

Leitung Sonja Hoeck, Iris Horn

Termin 02.12.2017, Sa. 10.00-16.30

Ort Neuss

Gebühr 42,00 € / 52,00 € ohne Verein

Lizenzverl. ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK, GH II (8 LE)

Rehabilitationsfortbildung „Innere Medizin“ (15 LE) Propriozeption meets Kondition im Rehasport

Die Ausdauer stellt eine unerlässliche Voraussetzung für den Rehasport im Rehabilitationsbereich dar. In Verbindung mit einem effektiven Gleichgewichtstraining soll das Wochenende vor allem zeigen wie Rehabilitationsstunden zielgerichtet und abwechslungsreich gestaltet werden können.

Einen weiteren inhaltlichen Punkt stellt das Notfallmanagement dar.

ZIEL:

Erweiterung und Vertiefung der Handlungskompetenzen von Übungsleitern im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele über die Inhalte der Qualifizierung.

Rehabilitationsfortbildung „Innere Medizin“ (15 LE) Ausdauer, Atmung und Gefäßtraining

Anhand von einfachen bis hin zu komplexen Bewegungsformen werden vielfältige Möglichkeiten aufgezeigt, zielgruppenspezifische Übungsstunden durchzuführen.

INHALT: Kraftausdauer mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten, Belastungsdosierung und –differenzierung, Atemkraft als Lebenskraft, gezieltes Gefäßtraining insbesondere für die Beine und Arme, Notfallmanagement.

ZIEL: Erweiterung und Vertiefung der Handlungskompetenzen von Übungsleitern im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele über die Inhalte der Qualifizierung.

Lg Nr.	3710
Leitung	Ute Ahn
Termin	11./ 12.02.2017 Sa. 09.00-16.00, So. 09.00-15.00
Ort	Kaarst
Gebühr	78,00 € / 98,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	LSB ÜL-B Rehabilitation „Innere Medizin“ incl. Herz, Diabetes (15 LE) BRSNW Lizenzverlängerung auf Anfrage beim BRSNW evtl. möglich

Lg Nr.	3711
Leitung	Hermann-Josef Stefes
Termin	11./ 12.03.2017 Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-15.00
Ort	Dormagen
Gebühr	78,00 € / 98,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	LSB ÜL-B Rehabilitation „Innere Medizin“ incl. Herz, Diabetes (15 LE) BRSNW Lizenzverlängerung auf Anfrage beim BRSNW evtl. möglich

Herzsport mit Hochbetagten (16 LE)

ZIEL, METHODE, INHALT:

Unter Berücksichtigung der alterstypischen Veränderungen und Erkrankungen am Haltnungs- und Bewegungsapparat ist es Ziel dieses Lehrganges, praxisnah Ideen für Hochaltrige zu vermitteln. Überwiegend mit induktiver Methodik werden im Gehen, Stehen und Sitzen kleine Spiel- und Bewegungsformen sowie Brainfitness vorgestellt. Die Sturzprophylaxe und das Notfallmanagement bilden weitere Schwerpunkte.

ZIELGRUPPE:

ÜL B Rehasport Profil „Innere Medizin“



Rehabilitationsfortbildung „Orthopädie“ (15 LE) Sanftes Rücken- und Faszientraining

Ein Lehrgang bei dem leicht nachvollziehbare Bewegungen in Hinblick auf Haltungsschwächen und Haltung Fehlern für den Rücken vermittelt werden. Mit Hilfe von Hilfsmitteln wie die Black Roll und Tennisbällen werden in einem weiteren Schritt die Wirkungen eines Bindegewebestraining (Faszientraining) kennengelernt.

Einen weiteren inhaltlichen Punkt stellt das Notfallmanagement dar.

ZIEL:

Erweiterung und Vertiefung der Handlungskompetenzen von Übungsleitern im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele über die Inhalte der Qualifizierung.

Lg Nr.

3712

Leitung

Team BRSNW

Termin

01./ 02.04.2017

Sa. 11.00-18.00, So. 10.00-16.00

Ort

Grevenbroich

Gebühr

80,00 € / 160,00 € ohne Verein

Lizenzverl.

BRSNW ÜL-B „Rehasport“

Profil „Innere Medizin“ (16 LE)

LSB ÜL-B Rehabilitation

„Innere Medizin“ incl. Herz,

Diabetes (16 LE)



Lg Nr.

3678

Leitung

Ellen Schotten

Termin

24./ 25.06.2017

Sa. 09.00-17.00, So. 09.00-14.00

Ort

Korschenbroich

Gebühr

78,00 € / 98,00 € ohne Verein

Lizenzverl.

LSB ÜL-B Rehabilitation

„Orthopädie“ incl. Krebs (15 LE)

BRSNW Lizenzverlängerung auf

Anfrage beim BRSNW evtl.

möglich

Rehabilitationsfortbildung "Orthopädie" (15 LE) Gutes für den Rücken

Korrekte Haltung und Bewegung sind eine Wohltat für unsere Bandscheiben und üben einen großen Einfluss auf unsere Lebensqualität aus.

INHALT:

Vielfältiges Rückentraining mit und ohne Kleingeräte, gezielte Stabilisations- und Balanceübungen, Umgang mit Fehlhaltungen und Haltungsschwächen, Erlernen von Übungsvariationen, die mehrere Schwerpunkte betreffen wie z.B. Wirbelsäule und Knie, Notfallmanagement.

ZIEL:

Erweiterung und Vertiefung von Handlungskompetenzen im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele.

Rehabilitationsfortbildung „Orthopädie“ (15 LE) Keine und kleine Hilfsmittel

Der Lehrgang vermittelt den Teilnehmern die Zielbereiche der Rehabilitation mit und ohne Kleingeräten.

Dabei wird auf funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht eingegangen, den abwechslungsreichen Einsatz von Kleingeräten und deren Variationsmöglichkeiten sowie Umprogrammierung fehlerhafter Innervationsmuster.

Einen weiteren inhaltlichen Punkt stellt das Notfallmanagement dar.

ZIEL:

Erweiterung und Vertiefung von Handlungskompetenzen im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele.

Lg Nr.	3680
Leitung	Nina Gollon
Termin	07./ 08.10.2017 Sa. 09.30-16.30, So. 09.30-15.30
Ort	Meerbusch
Gebühr	78,00 € / 98,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	LSB ÜL-B Rehabilitation „Orthopädie“ incl. Krebs (15 LE) BRSNW Lizenzverlängerung auf Anfrage beim BRSNW evtl. möglich



Lg Nr.	3679
Leitung	Daniela Ingenfeld
Termin	11./ 12.11.2017 Sa. 09.00-16.30, So. 09.00-14.00
Ort	Korschenbroich
Gebühr	78,00 € / 98,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	LSB ÜL-B Rehabilitation „Orthopädie“ incl. Krebs (15 LE) BRSNW Lizenzverlängerung auf Anfrage beim BRSNW evtl. möglich

Rehabilitationsfortbildung „Neurologie“ (15 LE) Sport und Bewegung nach Schlaganfall

Unter Berücksichtigung des individuellen Fähigkeitsniveaus der Betroffenen liegen die Schwerpunkte dieses Lehrganges in den Bereichen

- Gleichgewichts- und Koordinationsschulung
- Sturzprävention
- Wahrnehmungstraining
- Kognitives Bewegungstraining
- Notfallmanagement

Von einfachen funktionellen Anforderungen bis hin zu komplexen spielerischen Aufgaben werden zahlreiche Möglichkeiten vorgestellt, um Übungsstunden gezielt aufbauen und durchführen zu können.

ZIEL: Förderung von Bewegungssicherheit und Alltagsmobilität. Erweiterung und Vertiefung von Handlungskompetenzen im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele.

Rehabilitationsfortbildung „Innere Medizin“ (15 LE) Attraktive Einstimmungs- und Ausklangphasen

Fehlt wieder einmal eine pffiffige Idee zur Erwärmung? – Wie können wir uns verabschieden? Nach dem Lehrgang braucht sich niemand mehr Gedanken darüber zu machen, wie Stundeneinstieg und –ausklang zu planen sind!

INHALT: Bewegungsideen zur Förderung der Koordination, Kondition und Körperwahrnehmung, Belastungsdosierung, Einzel-, Partner- und Teamarbeit, der optimale Weg zur Regeneration, Musikeinsatz, Notfallmanagement.

ZIEL: Erweiterung und Vertiefung von Handlungskompetenzen im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele.

Lg Nr.	3732
Leitung	Ute Wallner
Termin	18./ 19.11.2017 Sa. 09.30-16.30, So. 09.30-15.30
Ort	Meerbusch
Gebühr	78,00 € / 98,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	LSB ÜL-B Rehabilitation „Neurologie“ (15 LE) BRSNW Lizenzverlängerung auf Anfrage beim BRSNW evtl. möglich



Lg Nr.	3713
Leitung	Ute Ahn
Termin	25./ 26.11.2017 Sa. 09.00-16.00, So. 09.00-15.00
Ort	Kaarst
Gebühr	78,00 € / 98,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	LSB ÜL-B Rehabilitation „Innere Medizin“ incl. Herz, Diabetes (15 LE) BRSNW Lizenzverlängerung auf Anfrage beim BRSNW evtl. möglich

Gesundheitspaket im Herzsport (16 LE)

ZIEL, METHODE, INHALT:

Den Teilnehmern soll bewusst werden, wie vielfältig und mit wie wenig Aufwand eine Rehasportstunde aufgebaut werden kann. Anhand von einfachen bis hin zu komplexen Übungsformen werden kleine Bewegungssequenzen im Gehen, Stehen und Sitzen, ein Rücken-Schulter-Nacken Programm sowie funktionelle Übungen zur Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination vorgestellt und das Notfallmanagement durchgenommen.

ZIELGRUPPE:

ÜL B Rehasport Profil „Innere Medizin“



Lg Nr.	3714
Leitung	Team BRSNW
Termin	02./ 03.12.2017 Sa. 11.00-18.00, So. 10.00-16.00
Ort	Grevenbroich
Gebühr	80,00 € / 160,00 € ohne Verein
Lizenzverl.	BRSNW ÜL-B „Rehasport“ Profil „Innere Medizin“ (16 LE) LSB ÜL-B Rehabilitation „Innere Medizin“ incl. Herz, Diabetes (16 LE)

Unterstützung von Vereinsfesten und Sportveranstaltungen



Internationale Jugendfahrten



Planung & Umsetzung von Aktionen für Jugendliche im Rhein-Kreis Neuss



Einsatz für das junge Ehrenamt

Interesse geweckt? • Wir suchen immer Verstärkung für unser Team • Jeder ist willkommen • Ansprechpartner: Martin Limbach • mail@ksbneuss.de

Catering & Partyservice

Jede Veranstaltung und jede Feier ist einzigartig.
Und damit Ihre Festivität genau den Rahmen erhält, den Sie sich wünschen,
steht Ihnen Matzner mit seiner Catering-Kompetenz und einem vielfältigen
Angebot an hochqualitativen Speisen zur Seite.



Vinothek

Büttgerstraße 8 - 10 . 41460 Neuss . Telefon 0 21 31 - 2 49 64

www.matzner-neuss.de

Januar

07.01.	Rumpf und Rücken stabil und entspannt	31
14.01.	Update Sportmassage	61
21.01.	Im Trend mit Faszien- und Coretraining	31
22.01.	Vom Faszien- zum Coretraining im Wasser	69
28.01.	Schulter- und Nackenmassage	61
28.01.	Faszien- und Stretching für Läufer und Walker	65
28.01.	Feldenkrais I	32
28.01.	Deep Workout	32
28./29.01.	Entspannen mit ZEN	33
29.01.	Aquafit von Kopf bis Fuß - Brainfitness	69

Februar

04/05.02.	Mit Faszientraining im Trend	33
04/05.02.	Forever Young auf chinesisch	34
05.02.	Bodystyling intensiv	34
11.02.	Tubes, Schlingen und Co	34
11./12.02.	Rehabilitation: Propriozeption meets Kondition	82
11.02.	Kopfschmerz lindern durch Massage	61
11.02.	Erste Hilfe	35
11./12.02.	Stressabbau mit Tai Chi Chuan	35
18./19.02.	Vom Kindertanz bis zu Bewegungsgeschichten	72
18.02.	Körpercheck	36
18.02.	Feldenkrais II	36
25./26.02.	Pilates für Körper und Geist - Einsteiger	36

März

04.03.	Sportmassage I Grundlehrgang	62
04.03.	Core und Beckenboden - Ideen Special	37
04.03.	BBP Workout	37

04./05.03.	Mehr Ernährungskompetenzen im Sport	37
04.03.	Vom Häschenhüpfer zur Hocke bis zum Handstand	72
11./12.03.	Starke Stimme - starker Auftritt	28
11./12.03.	Rehabilitation: Ausdauer, Atmung und Gefäßtraining	82
12.03.	Training mit dem eigenen Körpergewicht	38
18.03.	Sportmassage II	62
18.03.	Sitzgymnastik von Kopf bis Fuß	38
18.03.	Alles was dem Rücken gut tut	38
18.03.	Erste Hilfe	35
18.03.	„Paule Puste“ – Spielerisches Ausdauertraining	73
18./19.03.	Aerobic, Step und Workout Gedankenlos	38
19.03.	Meridian- und Klangschalenmassage	62
19.03.	Alles im Gleichgewicht 3-6 Jahre	73
25.03.	Slow Gym I	39
25.03.	Core Training - Ideen Special	39
25.03.	Mit Sicherheit Minitramp unterrichten	74
25./26.03.	Bewegung im Büro - bewegte Mittagspause	39
26.03.	Pilates More - Stability	40
28.03.	Apps, soziale Netzwerke und Internet	28

April

01.04.	Sportabzeichen	40
01.04.	Fuß-Beinmassage mit spezieller Fußgymnastik	63
01.04.	ABC des Laufens	65
01./02.04.	Rehabilitation: Herzsport mit Hochbetagten	83
02.04.	Ernährung und Bewegung	65
02.04.	Sanftes Training mit Flexi-Bar, Pilates und Stretch	40
02.04.	Yoga-Fitness & Faszientraining-Ideen Special	41
02.04.	Qi Gong-Chinas Tradition	41
08.04.	Nordic Walking von Update bis zum Stundenmix	66
29.04.	Yogawalk, Atemtraining & Entspannung	66
29.04.	Cardio Fitness 3 x anders	42

29./30.04.	Neues aus der Rückenschule	42
29.04.	Slow Gym II	43
29./30.04.	Schaukeln - Springen - Klettern ist toll 4-10 Jahre	74
30.04.	Laufend unterwegs - das Kursprogramm	66

Mai

01.05.	Entspannen - Anspannen, Stressabbau 6-12 Jahre	74
06.05.	Die kleine Knie- und Nackenschule	43
06.05.	Faszien- und Stabilitätstraining für Läufer und Walker	67
07.05.	Hohe Berge tiefe Täler	67
12.05.	Spiele- und Mundmotorik 3-6 Jahre	75
13.05.	Rhythm Day, ein Feuerwerk der Superlative	43
13.05.	Kopf-Nacken-Schulter - Schwerpunkt Feldenkrais	44
14.05.	Qi Gong - Vertiefung	44
20.05.	Neues und Bewährtes im Warm up und Cool down	44
21.05.	Funktionelles Tiefenmuskulaturtraining	45

Juni / Juli / August

10./11.06.	Ruhe finden durch Achtsamkeitstraining nach MBS	45
11.06.	Brainwalking	68
11.06.	Yogaflow	45
15.06.	Ideen Mix 3-12 Jahre	75
24.06.	Von der Sturzprophylaxe bis zum Rollatortraining	46
24.06.	Tänzerische Fitnessrends	46
24./25.06.	Rehabilitation: Sanftes Rücken- und Faszientraining	83
25.06.	Aquafitness Basis	70
25.06.	Traditionelle Thai Massage - Einführung	63
01.07.	Easy Workouts	46
01./02.07.	Bewegungsgeschichten & Action mit Geräten	76
02.07.	Yoga Relax	47
08.07.	Faszien- und Rückentraining im Flow	47
08.07.	Refresher Tai Chi Chuan und Qi Gong	47

08./09.07.	Fit für die Vielfalt	29
08./09.07.	Kooperation & Vertrauen im Abenteuer und Erlebnissport	76
09.07.	Meridian- und Klangschalenmassage Grundlehrgang	62
15./16.07.	Summerfeeling in der Prävention	48
15.07.	Stuhlgymnastik für Hochaltrige – Schwerpunkt Feldenkrais	47
12.08.	Traditionelles und Trendiges 55+	48
19.08.	Schüttel dich fest von Togu Brasils bis Flexibar	48

September

02.09.	Feldenkrais Einführung	32
02.09.	Ernährung- Übersäuerung und Bewegung	68
02./03.09.	Ernährungscheck	49
02./03.09.	Toben, Rennen, Laufen ist toll	76
03.09.	Faszien- und Stretching für Läufer und Walker	65
09./30.09.	Mini- und Maxi Tramp-sicher unterrichten	77
09.09.	Präventives Training zur Vermeidung von Rückenschmerzen	49
09.09.	Bodyfit News	50
09.09.	Erste Hilfe	35
09./10.09.	Reif für die Insel	50
09./10.09.	Spiel- und Bewegungshits für Vorschulkids	77
10.09.	Meridian- und Klangschalenmassage	64
10.09.	Aqua-Cardio & Pilates	70
16.09.	3 in 1 Bodystyling, Core Training und Step	50
16.09.	Faszientraining im Breitensport	51
16.09.	Kinderbewegungsabzeichen	78
15./16.09.	Geschäftsführung Teil I	30
17.09.	Eine Expedition durch die Zeit – Bewegte Sprachförderung für Kinder	78
17.09.	Neues und Bewährtes im Faszientraining	51
23.09.	Umgang mit Verhaltensauffälligen Kindern	79
23.09.	Alles Gute für den Rücken	51
23.09.	Autogenes Training und progressive Muskelrelaxation	23
23.09.	Core & Beckenboden	52

24.09.	Qi Gong—Meditation & Atmung	52
23./24.09.	TCM, Shiatsu und Qi Gong	64
24.09.	Kräftig altern mit Aquafit 50-70 Jahre	71
29./30.09.	Marketing und Projektmanagement	30

Oktober

06./07.10.	Finanzen, Steuern und bezahlte Mitarbeit	30
07./08.10.	Spiele spielen	52
07.10.	Viele Bälle für alle Fälle	53
07.10.	Propriorezeptorisches Training und Tape	68
07./08.10.	Rehabilitation: Gutes für den Rücken	84
07.10.	Xco-Trainer und Flexibar-Einführung	53
07.10.	Brasils meets Tubes	53
14.10.	Balance - Pads	54
14.10.	ABC des Laufens	65
14.10.	Sportmassage I	62
14.10.	Feldenkrais Teil II	36
14./15.10.	Osteoporose, Rheuma und Arthrose	54
15.10.	Entspannung, Loslassen und Kraft tanken	55
15.10.	Starke Füße - starker Auftritt	55
15.10.	3 Plus Pilates-Stretch-Relax	55

November

09.11.	Spielerische Mundmotorik 3-6 Jahre	75
10./11.11.	EDV Einsatz im Sportverein	30
11.11.	Sportmassage II	62
11.11.	Stark im Kreuz mit sanften Methoden Schwerpunkt Feldenkrais	55
11.11.	Vielfältige Übungen mit dem eigenen Körpergewicht	56
11./12.11.	Rehabilitation: Keine und kleine Hilfsmittel	84
11./12.11.	Sanftes Krafttraining	56
12.11.	Zirkeltraining und Intervall	56

11./18.11.	Sport, Spiel und Sportaktionen für Grundschul Kinder	79
11./12.11.	Teamtraining - nur gemeinsam sind wir stark	79
11./12.11.	Parkour - Spiderman für alle?	80
12.11.	Aquapower & Aquaplay	71
18./19.11.	Die Turnzwerge von 0-3 bewegt dabei	80
17./18.11.	Brückenseminar Allgemeiner Präventionssport	57
18./19.11.	Rehabilitation: Sport und Bewegung nach Schlaganfall	85
18.11.	NEWS Fit-Dance-Well	57
17./18.11.	Erste Hilfe bei Sportverletzungen	58
18.11.	Einführung in die Shaolin Kampfkunst	58
18./19.11.	Nachwuchs gezielt fördern - motorische Leistungsfähigkeit testen	81
17./18.11.	Geschäftsführung Teil II	30
18./19.11.	Ruhe finden durch Achtsamkeitstraining nach MBSR	45
19.11.	Qi Gong für den Rücken	58
24./25.11.	Kommunikation und Führung	30
25.11.	Faszien und Core Training 55 +	59
25.11.	Easy Power - Stretch - Relax	59
25.11.	Feldenkrais Teil III	59
25.11.	Sportmassage III	64
25./26.11.	Rehabilitation: Attraktive Einstimmungs- und Ausklangphasen	85

Dezember

01./02.12.	Marketing Teil 2 und Öffentlichkeitsarbeit	30
02.12.	Kinderyoga	81
02.12.	Sturzphrophylaxe-sicher auf den Beinen	59
02.12.	Balanced Workout	60
02.12.	Tubes, Schlingen und Co.	34
02./03.12.	Stressabbau mit Tai Chi Chuan	35
02./03.12.	Gesundheitspaket im Herzsport	86
08./09.12.	Integration, Inklusion und bürgerliches Engagement	30
09.12.	Feldenkrais IV	60

Januar

07./08.01.	Basis: Rehabilitation Erwachsene	17
Ab 14.01.	Basis: Übungsleiter-C, Trainer C, Jugendleiter	12
28./29.01..	Basis: Rehabilitation Erwachsene	17
Ab 28.01.	Aufbau: Übungsleiter-C Sportartübergreifend	13

Februar

Ab 04.02.	Sport in der Rehabilitation: Modul Neurologie	NEU 18
04./05.02.	Betreuer Basic I: Laufen	24
11./12.02.	Betreuer Basic I: Walking / Nordic Walking	24
Ab 18.02.	Gruppenhelfer I	11

März

11./12.03.	Betreuer Basic II: Laufen	25
18./19.03.	Betreuer Basic II: Walking / Nordic Walking	25
25.03.	Yoga-Fitness Pre Class I	22
Ab 25.03.	Basis: Übungsleiter-C, Trainer C, Jugendleiter	12

April

01.04.	Yoga-Fitness Pre Class II	22
Ab 08.04.	Aufbau: Übungsleiter-C Sportartübergreifend	13
Ab 08.04.	Sport in der Rehabilitation: Modul Orthopädie	19

Mai / Juni

Ab 06.05.	Gruppenhelfer I	11
06.05.	Yoga-Fitness Pre Class III	23
Ab 20.05.	Yoga-Fitness B Class	23
Ab 17.06.	Basis: Übungsleiter-C, Trainer C, Jugendleiter	12
24./25.06..	Betreuer Basic I: Walking / Nordic Walking	24

Juli / September

Ab 01.07.	Aufbau: Übungsleiter-C Sportartübergreifend	13
08./09.07.	Betreuer Basic I: Laufen	24
09./10.09.	Betreuer Basic II: Laufen	25
Ab 09.09.	Gruppenhelfer I	11
Ab 15.09.	Vereinsmanager C	21
Ab 16.09.	Basis: Übungsleiter-C, Trainer C, Jugendleiter	12
16./17.09.	Betreuer Basic II: Walking / Nordic Walking	25
17.09.	Yoga-Fitness Pre Class I	22
14.09.	Yoga-Fitness Pre Class II	22
Ab 29.09.	Bewegungsförderung Kindertagesstätte und Sportverein	NEU 20

Oktober / November

Ab 07.10.	Basis: Übungsleiter-C, Trainer C, Jugendleiter	12
Ab 07.10.	Aufbau: Übungsleiter-C Erwachsene / Ältere	15
08.10.	Yoga-Fitness Pre Class III	23
Ab 20.10.	Gruppenhelfer II	11
Ab 21.10.	Aufbau: Übungsleiter-C Kinder / Jugendliche	14
Ab 23.10.	Allgemeines Gesundheitstraining	NEU 16
Ab 18.11.	Instructor Laufen	26
Ab 18.11.	Instructor Walking / Nordic Walking	26



**Impres-
sum**

Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V. (KSB Neuss)
 Druck: Hansa Druckerei, Auflage 9500
 Bilder: LSB NRW© - Fotos: Andrea Bowinkelmann

Anmeldung

Schriftlich durch Fax, E-Mail, Anmeldekarte oder online unter: www.ksbneuss.de

Bei fehlerhafter Bankverbindung werden die fälligen Gebühren den Teilnehmern belastet.

Bestätigung Warteliste

Postalische Bestätigung erfolgt nach Eingang der Anmeldung. Ca. 2 Wochen vor Lehrgangsbeginn wird die Einladung verschickt.

Bei Wartelistenplatz werden Sie benachrichtigt.

Lehrgangs- absage

Sollte eine Veranstaltung nicht stattfinden, erhalten Sie ca. 8 Tage vorher Bescheid.

Bei bereits bezahlter Teilnahmegebühr wird diese umgehend zurück überwiesen.

Stornierung

Eine Stornierung ist nur schriftlich möglich. Hierbei ist das Eingangsdatum maßgebend.

- Die Stornogebühr bis 3 Wochen vor Lehrgangsbeginn beträgt 10 % der Lehrgangsgebühr, mindestens jedoch 6,00 €
- Die Stornogebühr vom 20 bis 7 Tag vor Lehrgangsbeginn beträgt 50 % der Lehrgangsgebühr.
- Bei späterer Abmeldung oder Nichtantritt wird die gesamte Lehrgangsgebühr fällig

Mahn- gebühr

- Die erste Mahnung erfolgt kostenfrei
- Die zweite Mahnung kostet 10,00 € zusätzlich
- Die dritte Mahnung erfolgt mit Einschreiben / Rückschein und kostet 15,00 €
- Danach übergeben wir die Angelegenheit unserem Inkassobüro

Fremd- lizenzen

Hierbei ist die Bescheinigung an den entsprechenden Verband zu senden. Erkundigen Sie sich vorher, ob der Verband die Lizenzverlängerung anerkennt.

Versiche- rung

Mitglieder eines Sportvereines sind im Rahmen des Versicherungsvertrages mit der Sporthilfe e.V. in den Bereichen Unfall und Haftpflicht über ihren Verein versichert. Vereinsgebundene Teilnehmer sind über den Veranstalter in gleicher Weise Zusatzversichert.

Daten- schutz

Der LandesSportBund sowie die KSB / SSB's wickeln alle Qualifizierungsmaßnahmen im Sport in NRW über das zentrale EDV-Kurs- und Lehrgangsprogramm "VeasySport" ab. Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass Sie mit Ihrer Anmeldung Ihr Einverständnis für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten über diese zentrale Datenbank im Rahmen der Zweckbestimmung des LSB einschließlich seiner Töchter sowie der KSB / SSB's erklären. Wir verpflichten uns, die erhobenen Daten unter Einhaltung des Bundesdatenschutzgesetzes nur als Mittel zur Erfüllung unserer eigenen Geschäftszwecke u. satzungsgemäßen Aufgaben zu verwenden.

Anmeldformular 2017

Lg Nr.	Titel	Gebühr

Verein / Stempel :

IBAN: DE

Kontoinhaber:

Ich habe die AGB`s gelesen und bin damit einverstanden.

Datum, Unterschrift

(bei minderjährigen Teilnehmern Unterschrift der Eltern)



Anmeldformular 2017

Lg Nr.	Titel	Gebühr

Verein / Stempel :

IBAN: DE

Kontoinhaber:

Ich habe die AGB`s gelesen und bin damit einverstanden.

Datum, Unterschrift

(bei minderjährigen Teilnehmern Unterschrift der Eltern)

Absender

.....
Name

.....
Vorname

.....
Geburtsdatum

.....
Straße / Haus-Nr.

.....
PLZ / Ort

.....
Telefon tagsüber

bitte frankieren



Sportbund Rhein-Kreis Neuss
Lindenstraße 16
41515 Grevenbroich



Absender

.....
Name

.....
Vorname

.....
Geburtsdatum

.....
Straße / Haus-Nr.

.....
PLZ / Ort

.....
Telefon tagsüber

bitte frankieren



Sportbund Rhein-Kreis Neuss
Lindenstraße 16
41515 Grevenbroich



sparkasse-neuss.de/s-quin

Einfach mehr Wert.

S-Quin – das Girokonto mit attraktiven Extras.

Mit S-Quin haben Sie immer gute Karten: Viele Vorteile aus den Bereichen Banking, Freizeit, Service sowie Sicherheit warten nur darauf, Ihnen das Leben leichter zu machen. Weitere Infos erhalten Sie in allen Filialen oder im Internet.

 Sparkasse
Neuss

A photograph of three soccer players in green jerseys celebrating on a grass field. One player is lying on the ground with his arms raised, another is kneeling with his arms raised, and a third is standing with his arms raised. They are all smiling and shouting. In the background, a soccer goal is visible.

MACHT SPORT!

Sportförderung ist im Rhein-Kreis Neuss ein erfolgreiches Mannschaftsspiel. Hierfür steht unser 4-Türen-Modell.

Rhein-Kreis Neuss macht Sport! - Das ist Programm, um noch mehr Menschen in Bewegung zu bringen und weitere Kräfte für den Sport zu mobilisieren.

www.rhein-kreis-neuss-macht-sport.de

**rhein
kreis
neuss**