

# Sport 2018

AUSBILDUNG - FORTBILDUNG



Sportbund  
Rhein-Kreis Neuss



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

Liebe Sportlerinnen und Sportler,  
liebe Leserinnen und Leser,



Dominik Steiner

es freut uns sehr, dass wir Ihnen erneut ein vollgepacktes Programm präsentieren können, welches viele bekannte, aber auch neue Facetten im Bereich der Ausbildungen und Fortbildungen bietet.

Besonders erfreulich ist die Tatsache, dass wir wieder viele hochkarätige Ausbilder und Lehrgangseleitungen gewinnen konnten, die durch ihre Motivation, ihre Qualifikationen und ihren Erfahrungsschatz eine sehr hohe Qualität in die Ausbildungen und Fortbildungen einbringen.

Ein großer Dank geht an unser Team der Geschäftsstelle. Frau Petra Maak und Frau Elke Krauß haben bei der Erstellung dieses Programms und der Rund-um-Organisation eine ganzjährige Mammut-Aufgabe, die sie hervorragend meistern.

In diesem Jahr ist es möglich, sich ganz einfach ONLINE für die Ausbildungen und Fortbildungen anzumelden. Sofern Sie sich für einen Kurs entschieden haben, können Sie die dazugehörige Lehrgangsnummer auf unserer Homepage in das Suchfeld eintragen. Sofort werden Sie in den Bereich der Anmeldung weitergeleitet und können Ihre Daten dort einpflegen. Sind diese Daten eingetragen, werden diese umgehend an unser Team in der Geschäftsstelle weitergeleitet und Sie erhalten in kürzester Zeit eine Anmeldebestätigung. Schnell, einfach und unkompliziert.

Nutzen Sie die Chance, sich selbst auf dem neuesten Stand

zu halten und sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen. Egal, ob Sie Ihre Lizenz verlängern, Ihren Erfahrungsschatz ausbauen oder einfach Ihr Repertoire an Spielen / Übungen etc. erweitern möchten. Selbstverständlich erhoffen wir uns durch Ihre Teilnahme, dass Sie für sich und Ihren Verein neue Mitglieder generieren können und neue Ansätze finden, bestehende Prozesse im Verein und im Alltag zu optimieren.

Besonders die Tatsache, dass wir uns im stetigen Wandel befinden, nehmen wir uns als Aufgabe, das Programm immer aktuell und trotzdem nachhaltig zu gestalten.

Sollte Ihnen in unserem Programm etwas fehlen oder haben Sie Anregungen, sind wir über Rückmeldungen dankbar.

Wir freuen uns schon jetzt auf Ihre Anmeldungen und wünschen Ihnen und Ihren Liebsten ein schönes, sportliches und gesundes Jahr 2018.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'D. Steiner', written over a light blue grid background.

Dominik Steiner  
Stellvertretender Vorsitzender  
Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V.

# Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V.



**Siegfried Willecke**

Geschäftsführer

02181 - 601 4086  
siegfried.willecke@ksbneuss.de



**Petra Maak**

Lehrgänge

02181 - 601 4067  
petra.maak@ksbneuss.de



**Martin Limbach**

Breitensportreferent  
Sportjugend

02181 - 601 4085  
martin.limbach@ksbneuss.de



**Uschi Taube**

Kurse & Buchhaltung

02181 - 601 4083  
ursula.taube@ksbneuss.de



**Ingmar Gettmann**

Breitensportreferent  
Sportabzeichen

02181 - 601 4069  
ingmar.gettmann@ksbneuss.de



**Elke Krauß**

Verwaltung  
Di. u. Mi. Vormittag

02181 - 601 4084  
elke.krauss@ksbneuss.de



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



[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)



02181-6014067



02181-60184067



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



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

Ab sofort  
einfach & bequem  
online buchen unter:

[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)

**NEU!**

Jetzt auch online  
die Verfügbarkeit  
überprüfen !



# AUSBILDUNG ab Seite 11

Gruppenhelfer

11

Übungsleiter  
Basis-, Aufbaumodul

12-14

Rehabilitation  
Basis-, Aufbaumodul

15-17

Kinder  
Teens

18

**NEU**

Vereinsmanager

19-20

LehrTrainer  
Fitness  
Yoga - Fitness

21-22

Nordic Walking, Walking, Laufen  
23-25

# FORTBILDUNG ab Seite 28

Rhetorik  
Verein

27-28

Fitness  
Gesundheit

29-60

Massage

61-64

Walking / Nordic  
Walking / Laufen

65-68

Wasser

69-71

Kinder  
Teens

72-79

Rehasport

80-86



## FORTBILDUNG

27	Starke Stimme - starker Auftritt
28	Der zukunftsfähige Sportverein
28	Finanzen und Steuern
28	Kommunikation und Konfliktmanagement
28	Gespräche erfolgreich meistern

29	Erste Hilfe
29	Fitnessorientiertes Ganzkörpertraining
30	Einführung in die Feldenkrais Methode®
30	Atmung und Qigong
31	Sitzgymnastik von Kopf bis Fuß
31	Mit Faszientraining im Trend
31	Stressabbau mit Tai Chi Chuan
32	Faszien- und Coretraining
32	Step and Dance
32	Training mit dem eigenen Körpergewicht
33	Core & Beckenboden Ideen Special
33	Osteoporose, Rheuma und Arthrose
34	Step and Dance - Fortgeschritten
34	Yoga Flow

## FORTBILDUNG

28	Recht und Versicherung
28	Mitarbeiter gewinnen, qualifizieren
28	Öffentlichkeitsarbeit und neue Medien
28	Kinder und Jugendarbeit im Sportverein
34	Sportabzeichen
35	Von Kopf bis Fuß - Ideen für die WBS
35/42	Feldenkrais Methode® - Teil II und Teil III
35	Sturzprophylaxe und Rollatortraining
36	Hui Chun Gong - Rückkehr des Frühlings
36	Entspannen mit ZEN
37	Yoga-Fitness - Armbalancen
37	Kurz- und Langhanteltraining
38	Fit für den Alltag
38	Slow Gym I
38	Beckenboden und Coretraining
39	Fitness Total
39	Ohne Spannung - keine Entspannung
39	Yoga-Fitness & Faszientraining

Rhetorik  
Verein

Fitness  
Gesundheit

## FORTBILDUNG

40	Sannes Bodyfit Werkstatt
40	Neues aus der Rückenschule
41	Outdoor Fitness Camp
41	Aus nix viel machen
42	QiGong - Chinas Tradition Einführung
42	Slow Gym II
43	Fit und geschickt im Alter
43	Selbstverteidigung - Selbstbehauptung
43	Knie & Hüfte
44	Ruhe finden durch Achtsamkeitstraining
44	Im Trend mit Faszien- und Coretraining
44	QiGong - Vertiefung
45	3 x Rücken anders
45	Sport mit Hochaltrigen
45	Functional Training
46	Stuhlgymnastik
46	Feldenkrais Methode® - Teil IV
46	Cross Yoga
47	Summerfeeling in der Prävention
47	Tubes, Schlingen und Co.
47	Der Rücken ist mehr als ein Körperteil

## FORTBILDUNG

48	Wundervolle Ideen ab 55 +
48	Feldenkrais® Kopf-Nacken-Schulter
48	Sensomotorik - Stabilität
49	Einführung in die Shaolin Kampfkunst
49	Rücken, Bauch und Beckenboden
49	Easy Aerobic
50	Koordination- und Sinnesschulung
50	Hallenfitness rund um Ballspiele
50	Mobilisation & Tiefenmuskulaturtraining
51	Die Matte - nicht mehr
51	Feldenkrais® Rücken-Atmung
51	3 in 1 Body and Mind
52	Ein entspanntes Wochenende
52	Stundenbilder im Gesundheitssport
52	Fitnessorientiertes Ganzkörpertraining
53	Spannungsfeld Rücken
53	Yoga erleben
53	QiGong und Klangschalenmassage
54	Christmas Special
54	Balanced Workout Ideen Special
55	Fit mit Sannes Rücken „T.Ü.V.“

55	„Keine Zeit, keine Zeit!“	58	Relax & DeStress - Basislehrgang
55	Spiel, Wahrnehmung, Entspannung	58	Beckenboden: Stark für Pilates & Co.
56	Sanftes Krafttraining	59	QiGong für den Rücken
56	Faszientraining - News	59	Erste Hilfe bei Sportverletzungen
56	Tänzerische Fitnesstrends	59	Schulter & Nacken
57	Älter werden	60	Easy Workouts
57	Prä- Postnatal Schwangerschaftstraining	60	Yoga-Fitness - Vinyasa Yoga Ideen
57	Feldenkrais® Knie-Hüfte-Füße	60	FUNctional-Cross-Training

Fitness  
Gesundheit

61	Schulter- und Nackenmassage	63	Meridian – Klangschalenmassage
61	Entspannungsmassage für den Rücken	63	Traditionelle Thai Massage - Aufbau
61	Kopfschmerz lindern durch Massage	64	Fuß-Beinmassage, Fußgymnastik
62	Sportmassage I und II	64	QiGong und Klangschalenmassage
62	Traditionelle Thai Massage - Einführung	64	Sportmassage III

Massage

65	ABC des Laufens	67	Ausdauer auf Dauer
65	Ernährung und Bewegung	67	Laufend unterwegs
65	Technikunterstützung Walking-NW	68	Faszien und Stabilitätstraining
66	Trainingsimpulse für Läufer & Walker	68	Cross Workout für Läufer
66	Yoga meets Runners	68	Gewichtsmanagement
66	Laufen - ökonomisch & gesund		

Walking  
NW  
Laufen

## FORTBILDUNG

### Wasser

69	Fatburning und Intensitätssteuerung
69	Aqua Rücken
69	Baby-Anfänger-Fortgeschrittenen SW
70	Vom Faszien- zum Coretraining

## FORTBILDUNG

70	Alte und neue Aqua Trends
70	Reaktivkrafttraining, Wahrnehmung
71	Kräftig altern mit Aquafit 55+
71	Aqua Starter



### Kinder Teens

72	Idden Mix
72	Bewegungsgeschichten & Action
73	Ringeln, Raufen, Kämpfen
73	Wohin mit der Wut
74	Alles im Gleichgewicht
74	„Fitte Kinder“ haben`s leichter
74	Ideenwerkstatt Turnhalle
75	Baby-Anfänger-Fortgeschrittenen SW
75	Mini- und Maxi Tramp unterrichten
76	Streicheln, Spüren, Entspannen
76	Drüber, drunter & drum herum

76	Ernährung und Bewegung
77	Sport, Spiel und Aktion Grundschule
77	Christmas for Kids
77	Killefitz für kleine Kids
78	Kindertanz bis Bewegungsgeschichten
78	Kooperation, Vertrauen, Abenteuer
78	Klettermax und Purzelbaum
79	Abenteuer-, Erlebnissport Einführung
79	Parkour - Spidermann für alle?
79	Yoga, Entspannung & Co.

80	Propriozeption meets Kondition
80	Aktiv bis 100 im Herzsport
81	Einsatzmöglichkeiten von Spielen
82	Sport nach Bandscheibenvorfall
82	Die Sporthalle als Fitness-Studio
83	Sport und Krebs im Rehasport

83	Herz, Diabetes im Wasser und am Land
84	Ausdauer und Atmung
85	Gesundheitspaket im Herzsport
85	Sport und Bewegung nach Schlaganfall
86	Knie und Hüfte
86	Ausdauer und Ernährung im Herzsport

Reha

## MONATSÜBERSICHT



88	Monatsübersicht - Fortbildung
91	Monatsübersicht - Ausbildung

## INFO'S

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



Monats-  
übersicht  
Info



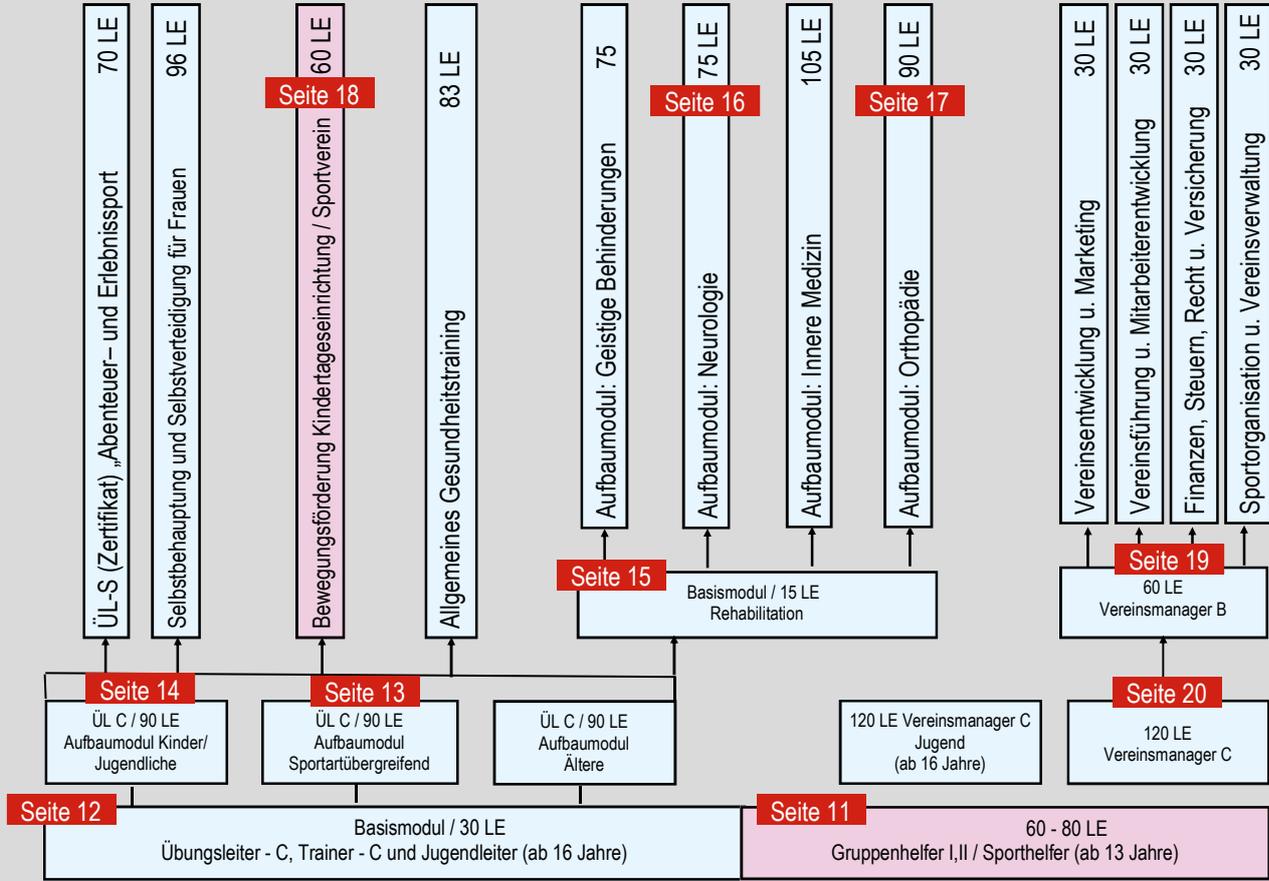
BeSS	Bewegung, Spiel und Sport 6-12 Jahre
BiKuV	Bewegungserziehung im Kleinkind und Vorschulalter
BRSNW	Behinderten- und Rehabilitationssportverband
EW	Erwachsene
GfK	Gesundheitstraining für Kinder
GH	Gruppenhelfer
HKS	Herz-Kreislaufsystem

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, 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](http://www.juleica.de) beantragen.

### Gruppenhelfer I

#### Nr. 11000

17./18.02.; 03./04.03.2018

Sa. 09.00-16.15, So. 09.00-14.00

#### Nr. 11001

09./ 10.06.; 23./ 24.06.2018

Sa. 09.00-16.15, So. 09.00-14.00

#### Nr. 11002

08./ 09.09.; 22./ 23.09.2018

Sa. 12.00-19.15, So. 09.00-14.00

Neuss

45,00 €



### Gruppenhelfer II

#### Nr. 11150

12.10.-16.10.2018

Abfahrt von Neuss Hbf, Fr. 15.00, Ankunft Di. gegen 15.00 in Neuss oder eigene Anreise möglich

Neuss– Uedesheim  
Jugendherberge

150,00 € mit Anfahrt, Programm, Übernachtung, Vollverpflegung

## Basismodul: ÜL-C, Trainer-C, JL

### 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.



### Nr. 20000

13./ 14.01.; 20./ 21.01.2018  
Sa. 12.00-19.15, So. 09.00-14.00  
Neuss

### Nr. 20001

24./ 25.02.; 03./ 04.03.2018  
Sa. 12.00-19.15, So. 09.00-14.00  
Meerbusch

### Nr. 20002

14./ 15.04.; 21./ 22.04.2018  
Sa. 09.00-16.15, So. 09.00-14.00  
Dormagen, Neuss

### Nr. 20003

09./ 10.06.; 23./ 24.06.2018  
Sa. 12.00-19.15, So. 09.00-14.00  
Dormagen

### Nr. 20004

29./ 30.09.; 06./ 07.10.2018  
Sa. 12.00-19.15, So. 09.00-14.00  
Dormagen

95,00 € / 170,00 € ohne Verein

## Aufbaumodul: ÜL-C Sportartübergreifend

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 sportliche und außersportliche 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 29 und 59 bieten wir Erste-Hilfe-Lehrgänge an.

### Nr. 21100

27./28.01.; 03./04.02.; 17./18.02.  
24./25.02.; 10./11.03.; 17./18.03.18  
Sa. 12.00-19.15, So. 09.00-14.00  
Neuss

### Nr. 21150 Osterferien

Sa. 24.03 - Do. 29.03.2018  
Di. 03.04 - Fr. 06.04.2018  
Alle Tage 09.00-18.00 außer  
Do. 29.03.2018 von 08.00-13.00  
Fr. 06.04.2018 von 09.00-14.00  
Dormagen, Grevenbroich

### Nr. 21101 Sommerferien

Vor Sommerferien  
30.06./01.07.2018  
Sa. 09.00-18.00; So. 09.00-13.00  
Anfang Sommerferien  
Sa. 14.07. - Sa. 21.07.2018  
Alle Tage 09.00-18.00 außer  
Sa.. 21.07.2018 von 09.00-13.00  
Dormagen

### Nr. 21151

01.11.(Allerheiligen), 03./04.11.2018  
Alle Tage 09.00-18.00  
10./11.11.; 17./18.11.; 01./02.12.;  
08./09.12.2018  
Sa. 12.00-19.15, So. 09.00-14.00  
Dormagen, Neuss

235,00 € /390,00 € ohne Verein

## Aufbaumodul: ÜL-C Kinder / Jugendliche

### 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 Übungsleiter 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 29 und 59 bieten wir Erste-Hilfe-Lehrgänge an.

## Nr. 21050 Sommerferien

Ende Sommerferien

Sa. 18.08.-Fr. 24.08.2018

Alle Tage 09.00-18.00 außer

Fr.. 24.08.2018 von 09.00-13.00

Nach Sommerferien

01./02.09.; 08./09.09.2018

Sa. 09.00-18.00, So. 09.00-13.00

Dormagen

235,00 € / 390,00 € ohne Verein



## Basismodul: Rehabilitation Erwachsene

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 Gesamtbildung 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.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (15 LE)

Nr. 36000

06./ 07.01.2018

Sa. 09.00-17.00, So. 09.00-14.00

Ute Ahn, Ellen Schotten

Korschenbroich

95,00 € / 170,00 € ohne Verein



## Sport in der Rehabilitation: Modul: Neurologie

**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 Rehabilitationsportstunden.

**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 Rehabilitationsportstunden gestalten zu können.

**HINWEIS:** Die Ausbildung muss innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) 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 Teilnehmermaterialien über

Epilepsie, multiple Sklerose, cerebrale Bewegungsstörungen, Morbus Parkinson, Schlaganfall, Demenz/Alzheimer, Polyneuropathie, Querschnittslähmungen, Kinderlähmung (Poliomyelitis).

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (75 LE)



**Nr. 36150**

27./28.01.; 17./18.02.;  
24./25.02.; 10./11.03.2018  
Alle Tage von 09.00-18.00

Ute Ahn, Bernd Edelmeyer  
Grevenbroich  
360,00 € / 560,00 € ohne Verein

## Sport in der Rehabilitation: Modul: Orthopädie

**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 Sportstunden 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 Teilnehmermaterialien.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, Krebs (90 LE)

### Nr. 36050 Osterferien

Osterferien

24.03.-27.03.2018

05.04.-08.04.2018

Nach Osterferien

28./29.04.2018

Alle Tage von 09.00-18.00

Ute Ahn, Ellen Schotten

Korschenbroich

430,00 € / 630,00 € ohne Verein



## Zertifikat Bewegungsförderung in Verein und Kita

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 Bewegungserlebnisse 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 „Anerkanntem 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 Verein und Kita ausgestellt.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL (60 LE)



**Nr. 30000**

28./29.09.; 05./06.10.;

02./03.11.; 16./17.11.2018

Fr. 17.00-21.00, Sa. 09.00-17.30

Uta Leysing, Daniela Ingenfeld  
Korschenbroich

265,00 € / 415,00 € ohne Verein

## Vereinsmanager B

Kompaktausbildung Vereinsentwicklung und Marketing

Vereine stehen oftmals vor der Entscheidung wie es zukünftig weitergehen soll mit dem Verein. Wie können neue Mitglieder gewonnen werden und welche neuen Angebote sind dafür notwendig. Was sind überhaupt die Voraussetzungen für diese neuen Angebote und wie bewerbe ich diese Maßnahmen. Antworten darauf sind oftmals sehr verstreut zu finden. Dieser Lehrgang gibt einen Gesamtüberblick über diese Thematik und versucht die Vielzahl der Möglichkeiten für Vereine darzustellen.

### INHALT:

- Vereinsentwicklungsmöglichkeiten
- Mitarbeitergewinnung
- Junges Ehrenamt
- Kinder- und Jugendarbeit im Sportverein
- Gesundheit im Sportverein
- Ältere im Sportverein
- Sportraumentwicklung
- Integration
- Qualitätsmanagement
- Grundlagen des Marketings
- Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit
- Angebotsgestaltung

### ZIEL:

Die Teilnehmenden kennen die zahlreichen Entwicklungsmöglichkeiten die für einen Verein bestehen, um sich neu auszurichten und neue Mitglieder zu gewinnen. Sie können attraktive Angebote schnüren und diese durch gezieltes Marketing bewerben.

Lizenzverlängerung: VM-C (60 LE)



### Nr. 42000

16./ 17.02.; 23./ 24.02.;  
13./ 14.04.; 11./12.05.2018  
Fr. 18.00-22.00; Sa. 09.00-18.00

Heike Art, Dirk Schröter  
Neuss  
250 € / 450 € ohne Verein



## Vereinsmanager C

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.

## Nr. 40000

31.08./ 01.09.; 07./ 08.09.;  
nur 22.09. vorher E-Learning  
zu Hause

05./ 06.10.; 12./ 13.10.; 16./17.11.  
30.11./01.12.; 07./08.12.2018

Fr. 18.00-22.00; Sa. 09.00-18.00

Elmar Lumer, Dirk Schröter, Axel  
Tillmanns, Karin Schulze Kersting,  
Martin Limbach, Heike Art,  
Neuss

370,- € / 570,- € ohne Verein



## Yoga-Fitness Pre Class I

### Grundlagenseminar

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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (10 LE)

## Yoga-Fitness Pre Class II

### Aufbauseminar

**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.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (10 LE)

### Nr. 75600

02.06.2018  
Sa. 10.00-19.00

### Nr. 75601

01.09.2018  
Sa. 10.00-19.00

Sonja Hoeck, Iris Horn  
Korschenbroich  
59,00 € / 79,00 € ohne Verein



### Nr. 75650

09.06.2018  
Sa. 10.00-19.00

### Nr. 75651

15.09.2018  
Sa. 10.00-19.00

Sonja Hoeck, Iris Horn  
Korschenbroich  
59,00 € / 79,00 € ohne Verein

## Yoga-Fitness Pre Class III Erweiterungseminar

**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 dazugehörenden methodisch/didaktischen Kenntnisse werden in dieser Pre-Class komplettiert. Darüber hinaus werden die Philosophie und die Meditation des Yogas vertieft.

**INHALT:** Grundlagenenerweiterung, Wiederholung, Korrektur, Variation der bisher erlernten Übungen, 5 weitere Asanas / Übungen, technisch richtige Ausführung, Yoga Atmung, korrekter Auf- / Abbau der Asanas, erweiterte Meditationsübungen, Philosophie Yogas.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (10 LE)

## Yoga-Fitness B-Class

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

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (60 LE)

### Nr. 75700

16.06.2018

Sa. 10.00-19.00

### Nr. 75701

30.09.2018

So. 10.00-19.00

Sonja Hoeck, Iris Horn

Korschenbroich

59,00 € / 79,00 € ohne Verein



### Nr. 75750

23./24.06.; 30.06./01.07.

14./15.07.2018

Sa. 09.00-19.00, So. 09.00-19.00

Sonja Hoeck, Iris Horn

Korschenbroich

465,00 € / 665,00 € ohne Verein

## Betreuer Basic I: Laufen

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).

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (15 LE)



## Betreuer Basic I: Walking / Nordic Walking

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

### INHALT:

Vergleich von Walking/Nordic Walking (NW) und Laufen, die Zielgruppen (vom Sparteinsteiger bis zum fitnessorientierten Teilnehmer), die richtige Walking/NW Technik, die richtige Ausrüstung, das richtige Trainings- und 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).

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (15 LE)

### Nr. 24000

13./14.01.2018

Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

### Nr. 24001

08./09.09.2018

Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

### Nr. 24002

17./18.11.2018

Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

Dormagen

109,00 € incl. Lehrheft



### Nr. 24003

13./14.01.2018

Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

### Nr. 24004

08./09.09.2018

Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

Dormagen

109,00 € incl. Lehrheft

## Betreuer Basic II: Laufen

### 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).

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (15 LE)



## Betreuer Basic II: Walking / Nordic Walking

### 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).

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (15 LE)

### Nr. 24005

10./11.03.2018

Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

### Nr. 24006

06./07.10.2018

Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

### Nr. 24007

24./25.11.2018

Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

Dormagen

109,00 € incl. Lehrheft



### Nr. 24008

10./11.03.2018

Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

### Nr. 24009

06./07.10.2018

Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

Dormagen

109,00 € incl. Lehrheft

## Instructor: Laufen

**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 bestandenem schriftlichen Test und Lehrprobe.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (30 LE)

## Instructor: Walking / Nordic Walking

**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 bestandenem schriftlichen Test und Lehrprobe.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (30 LE)

## Nr. 24010

14./15.04., 21./22.04.2018  
Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

Dormagen  
172,00 € incl. Lehrheft



## Nr. 24011

14./15.04., 21./22.04.2018  
Sa. 09.30-17.00, So. 09.30-16.00

Dormagen  
172,00 € incl. Lehrheft

# FORTBILDUNG

Rhetorik  
Verein

27-28

Fitness  
Gesundheit

29-60

Massage

61-64

Walking  
Nordic Walking  
Laufen

65-68

Wasser

69-71

Kinder  
Teens

72-79

Rehasport

80-86



## Starke Stimme - starker Auftritt

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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL (15 LE)

Nr. 24029

28./29.04.2018  
Sa. 10.00-17.30,  
So. 10.00-15.30

Axel Tillmanns  
Korschenbroich  
60,00 € / 80,00 € ohne Verein

FORTBILDUNG

RHETORIK  
VEREIN



## Der zukunftsfähige Sportverein Schwerpunkt Marketing

Dirk Schröter

Nr. 41009

31.08. / 01.09.2018

## Finanzen und Steuern im Sportverein

Elmar Lumer

Nr. 41018

07./08.09.2018

## Kommunikation und Konfliktmanagement

Heike Arlt

Nr. 41033

Nur 22.09.2018 vorher  
E-Learning zu Hause

## Gespräche erfolgreich meistern Rhetorik, Moderation, Sitzung, Versammlung gestalten

Axel Tillmanns

Nr. 41030

05./06.10.2018

## Recht und Versicherung

Karin Schulze-Kersting

Nr. 41021

12./13.10.2018

## Mitarbeiter gewinnen, qualifizieren

Karin Schulze-Kersting

Nr. 41015

16./17.11.2018

## Öffentlichkeitsarbeit und neue Medien im Sportverein

Dirk Schröter

Nr. 41012

30.11. / 01.12.2018

## Kinder und Jugendarbeit im Sportverein

Martin Limbach

Nr. 41027

07./08.12.2018

Neuss-Holzheim

60,00 € / 80,00 € ohne Verein pro Lehrgang

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

## Erste Hilfe – Sportverletzungen

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.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL, GH II, SdÄ (9 LE)



## Fitnessorientiertes Ganzkörpertraining mit Kleingeräten

Kleines Equipment und doch viele Überraschungen parat. Sie werden erstaunt sein, wie man mit "wenig" viel "rausholen" kann.

### INHALT:

- Leichte Choreo als Warm up
- Kräftigung, Mobilisation, Entspannung mit Fit Ball, Tubes und Hanteln

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

### Nr. 24200

06.01.2018

Sa. 09.00-17.00,

### Nr. 24201

17.03.2018

Sa. 09.00-17.00

### Nr. 24202

22.09.2018

Sa. 09.00-17.00

Dieter Schumacher

Dormagen-Zons

50,00 € / 70,00 € ohne Verein

### Nr. 24203

27.01.2018

Sa. 10.00-16.30

Jessica Kobben

Korschenbroich

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

FORTBILDUNG

FITNESS  
GESUNDHEIT



## Einführung in die Feldenkrais Methode®

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 möglicherweise krankmachende Bewegungsmuster werden erkannt, aufgebrochen und durch neue, die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivierende Bewegungsmuster ersetzt.

Die Feldenkraismethode ist geeignet für alle Menschen, ob jung oder alt, ob mit oder ohne Beschwerden. In Form eines ersten Einblicks sollen Übungsbeispiele entwickelt werden zu den Themen Körperwahrnehmung, Ausgleich statischer und muskulärer Dysbalancen, Beweglichkeit und Entspannung.

Die Feldenkraisbewegungen finden überwiegend im Liegen statt.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

## Atmung und Qigong

Ein Tageslehrgang für Übungsleiter, die durchaus Lust haben, ihre Praxis mit Atem- und Qigongübungen zu bereichern, denen aber das Erlernen langer Übungsreihen zu umfangreich und komplex ist.

Hier werden kleine, sanfte und dynamisch kraftvolle Atemübungen vermittelt sowie einzelne Bewegungsbilder, die aus längeren Qigong-Formen isoliert wurden.

In der Theorie geht es um die Essenz beider Bereiche und den Alltagsbezug.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (8 LE)

### Nr. 35600

27.01.2018  
Sa. 10.00-17.00

### Nr. 35601

24.02.2018  
Sa. 10.00-17.00

Petra Wachsener  
Dormagen  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

### Nr. 24204

28.01.2018  
So. 09.00-16.00

Silvia Lambertz  
Neuss  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Sitzgymnastik von Kopf bis Fuß

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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

## Mit Faszientraining im Trend

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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (15 LE)



TIPP

## Stressabbau mit Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine chinesische 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:

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (15 LE)

### Nr. 35602

03.02.2018  
Sa. 09.30-16.00

Ellen Schotten  
Korschenbroich  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein



### Nr. 24012

03./04.02.2018  
Sa. 09.00-17.00  
So. 09.00-14.00

Edda Baucke  
Dormagen  
60,00 € / 80,00 € ohne Verein

### Nr. 24013

17./18.02.2018  
Sa. 10.00-17.30  
So. 10.00-15.30

Michael Sedlacek  
Neuss  
60,00 € / 80,00 € ohne Verein

## Faszien- und Coretraining

Praxisnah wird das Bindegewebettraining (Faszientraining) sowie das Coretraining (Training der Tiefenmuskulatur) nähergebracht mit dem Ziel, es im Bereich des gesundheitsorientierten Sports zielgerichtet einzusetzen. Dabei arbeiten wir mit und ohne Equipment.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (15 LE)

**Nr. 35500**

24./02.; 03.03.2018  
jeweils Sa. 09.30-15.30

Ellen Schotten  
Korschenbroich  
60,00 € / 80,00 € ohne Verein



## Step and Dance

Anfänger mit Vorkenntnissen im Aerobic.

Eine Fortbildung für Fans von Step und Aerobic Choreographien.  
Von Warm-Up bis Cool Down ein Tanzfestival mit Tipps und Tricks für den Unterricht.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (8 LE)

**Nr. 24205**

24.02.2018  
Sa. 10.00-16.30

Nina Gollon  
Kaarst  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Training mit dem eigenen Körpergewicht

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.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (8 LE)

**Nr. 24206**

25.02.2018  
So. 10.15-16.45

Mel Bosbach  
Grevenbroich  
37,00 € / 47,00 € ohne Verein  
incl. Getränk "X mal Füllung"

A woman in a pink shirt is standing next to a large smartphone that is propped up on a wooden surface. The phone's screen displays a data visualization, including a bar chart and a line graph. The background is a blurred indoor setting with a wooden floor and a glass container.

**NEW'**

 **Katja F.**  
EDL-Service

## **Wir kümmern uns** um smarten Service.

Auf dem Weg in die Energie-Zukunft entwickeln wir für Sie intelligente Services und Lösungen wie SmartEView, damit Sie Ihren Energieverbrauch überblicken und optimieren können. Heute und morgen.

[www.new.de/kuemmern](http://www.new.de/kuemmern)

 [new.niederrhein](https://www.facebook.com/new.niederrhein)



**Sport in Gemeinschaft  
macht besonders viel Spaß!**

**Mehr als Wasser • gesund • preiswert • umweltbewusst**



**kreiswerke**  
grevenbroich

Ein Unternehmen des  
Rhein-Kreises Neuss  
[www.kw-grv.de](http://www.kw-grv.de)

## Core & Beckenboden Ideen Special

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

Wir gehen darauf ein wie die 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.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, LehrTrainer Fitness (10 LE)

## Osteoporose, Rheuma und Arthrose

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 schmerzlindernden Maßnahmen
- Anregungen zu Entspannung, Körperwahrnehmung und moderatem Ausdauertraining in der Halle
- Kräftigungs-, Dehnungsübungen für die gelenkstabilisierende Muskulatur und deren Differenzierung

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (15 LE)

### Nr. 76450

25.02.2018  
So. 09.00-17.00

Ines Heun  
Dormagen  
75,00 € / 115,00 € ohne Verein



### Nr. 35501

03./04.03.2018  
Sa. 09.30-16.30  
So. 09.30-15.30

Iris Schulte  
Kaarst  
60,00 € / 80,00 € ohne Verein

## Step and Dance - Fortgeschritten

Eine Fortbildung für Fans von Step und Aerobic Choreographien.

Von Warm-Up bis Cool Down ein Tanzfestival mit Tipps und Tricks für den Unterricht.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Yoga Flow

Sonnengruß, Asanapraxis und kleine Flows.

Für alle, die gerne einmal in Yoga reinschnuppern möchten.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Sportabzeichen

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.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (15 LE)



## Nr. 24207

10.03.2018

Sa. 10.00-16.30

Nina Gollon

Kaarst

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Nr. 24208

11.03.2018

So. 10.15-16.45

Mel Bosbach

Grevenbroich

37,00 € / 47,00 € ohne Verein  
incl. Getränk "X mal Füllung"

## Nr. 23000

17./18.03.2018

Sa. 09.30-17.00

So. 09.30-14.00

M. Bienefeld, W. N. Hamel

Dormagen

75,00 € / 95,00 € ohne Verein

## Von Kopf bis Fuß – Ideen für die Wirbelsäulengymnastik

Ein Tag für Einsteiger in Sachen Rückentraining.

Es gibt Tipps und Tricks, neue Ideen und viel Platz für offene Fragen und Problemchen.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)



## Feldenkrais Methode® - Teil II

Die Fortbildung baut auf Feldenkrais Teil II auf.

Die Feldenkraisbewegungen finden überwiegend im Liegen statt.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

## Von der Sturzprophylaxe bis zum Rollatortraining

Sturzrisiken minimieren sowie 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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

### Nr. 24210

17.03.2018

Sa. 10.00-16.30

Nina Gollon

Kaarst

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

### Nr. 35603

17.03.2018

Sa. 10.00-17.00

### Nr. 35604

21.04.2018

Sa. 10.00-17.00

Petra Wachsender

Dormagen

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

### Nr. 35605

18.03.2018

So. 09.00-16.00

Iris Düwel

Meerbusch

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Hui Chun Gong – Rückkehr des Frühlings

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.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (15 LE)



## Entspannen mit ZEN

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.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (15 LE)

### Nr. 24014

17./18.03.2018

Sa. 09.00-16.00

So. 09.00-15.00

Silvia Lambertz

Neuss

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

### Nr. 24015

24./25.03.2018

Sa. 10.00-16.30

So. 10.00-15.30

Kristina Kaesler

Dormagen

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

## Yoga-Fitness - Armbalancen Ideen Special

In dieser Special Class geht es darum, wieder spielerisch mit dem eigenen Körper umzugehen und auch einmal ein Hinfallen zu riskieren.

Verbessere deine Balance und stärke deinen Körper und deinen Geist mit Armbalancen. Eine gute Vorbereitung und ein guter Aufbau helfen, damit aus Angst ganz viel Spaß wird.

Lerne in dieser Special Class Asanas und Flows, die einfache und komplexe Armbalancen beinhalten.

Erweitere dein Repertoire an Übungen und vertiefe dein Wissen bezüglich Ausführung, Variation und Wirkung.

### INHALT:

- Brush up der bisherigen Übungen
- Erweiterung und Variation der Asanas
- Aufbau und Vorbereitung
- Kombinationen und Flows, durcharbeiten des Special Class-Scripts

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, LehrTrainer Fitness (10 LE)

## Kurz- und Langhanteltraining

Wer Muskeln aufbauen und Fett verbrennen will ist mit einem Hanteltraining gut beraten.

### INHALT:

- Group Fitness mit Musik
- Übungsauswahl und Stundengestaltung
- Handhabung und Sicherheitsregeln
- Fehleranalyse - Fehlerkorrektur
- Anatomie, Physiologie und Biomechanik

Ob für Anfänger, Fortgeschrittene, Männer oder Frauen, das Trainingskonzept eignet sich für jeden, da jeder sein Gewicht frei wählen kann und die Bewegungsabläufe leicht nachzuvollziehen sind.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (8 LE)

### Nr. 76451

07.04.2018

Sa. 09.00-17.00

Iris Horn, Sonja Hoeck  
Korschenbroich  
75,00 € / 115,00 € ohne Verein

SPORTBILDUNGSWERK  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



### Nr. 24211

21.04.2018

Sa. 09.30-16.00

Ines Heun  
Dormagen  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Fit für den Alltag – kleine Übungen, große Wirkung

"Functional Mobility" in Lende, Brust, Knie und Hüftgelenk ohne und mit Kleingeräten.

Es werden einfache Übungen gezeigt, welche wenig Zeit erfordern, jedoch einen großen Effekt haben. Im Mittelpunkt steht hierbei das Ganzkörpertraining.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

TIPP

## Slow Gym I

Ruhige, konzentrierte Mobilisation und Dehnung, harmonische Abläufe, fließender Atem und anschließend eine lange, regenerierende Ruhe und Erholung. Dabei kommen Methoden aus der Funktionsgymnastik ebenso zur Anwendung wie Elemente aus dem Thai Chi, Qui Gong, Thai Massage und Yoga.

Diesen „Klassiker“ wird man mit ruhiger, kraftvoller Gelassenheit verlassen.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

## Beckenboden und Coretraining

Die Körpermitte wird gebildet aus dem Beckenboden (BeBo) und dem Muskelkorsett. Die richtige Ansteuerung und Nutzung des BeBo ist essentiell, um viele Übungen, nicht nur für den Bauch und den Rücken, sauber und effizient ausführen zu können.

### INHALT:

- Mobilisation, Aktivierung und Kontrolle der BeBo Muskulatur
- Kontrolle desselben in weiterführenden Übungen für die Coremuskulatur.

Es werden in Theorie und Praxis die wichtigsten Fakten und Übungen vermittelt und geübt. Alle Leistungslevel sind willkommen.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Nr. 35606

21.04.2018

Sa. 09.30-16.00

Ellen Schotten

Korschenbroich

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Nr. 35607

21.04.2018

Sa. 09.00-16.00

Edda Baucke

Grevenbroich

35,00 € / 45,00 € ohne Verein



## Nr. 24212

22.04.2018

So. 10.15-16.45

Mel Bosbach

Grevenbroich

37,00 € / 47,00 € ohne Verein  
incl. Getränk "X mal Füllung"

## Fitness Total

Bodyworkout, Cardio Training finden zusammen.

Ein Tag mit vielen neuen Ideen für Bodystyling und Ausdauerstunden unter Einsatz von Klein- und Großgeräten. Neue und alte Trainingsmethoden und Übungen werden unter die Lupe genommen und ausprobiert.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Ohne Spannung - keine Entspannung

Für Anfänger bis Fortgeschrittene werden vielfältige Übungen praxisorientiert vorgestellt.

### INHALT:

- Funktionelles Warm-up
- Einsatz von Kleingeräten
- Aspekte einer sinnvollen Übungszusammenstellung

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)



## Yoga-Fitness & Faszientraining Ideen Special

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/Flexibilität nicht nur für die Muskeln, sondern für den gesamten Körper. Ein MUSS in dieser Saison!

### INHALT:

Anatomie, Gewebeaufbau, Grundlagen des Faszientrainings, Transfer der Faszientrainings-Methoden in das Yoga Fitness, Beispiel Asanas und Flows für ein integriertes Faszientraining, Erarbeitung des Skripts.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, LehrTrainer Fitness (10 LE)

## Nr. 24213

28.04.2018  
Sa. 10.00-16.30

Nina Gollon  
Kaarst  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Nr. 35608

05.05.2018  
Sa. 09.30-16.00

Ellen Schotten  
Korschenbroich  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Nr. 76452

05.05.2018  
Sa. 09.00-17.00

Iris Horn, Sonja Hoeck  
Korschenbroich  
75,00 € / 115,00 € ohne Verein



## Sannes Bodyfit Werkstatt

Ein Tag mit Power, Fatburner, Rückenfit, Stretch und Relax.

Wir nutzen an diesem Tag die Vielfalt aus der „Kleingeräte Werkstatt“ wie z. B. Togu Brasil, Flexi Bar, Kleinhanteln, Step Brett, Ropes usw.

Lass dich überraschen!

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Neues aus der Rückenschule - Core- und Faszientraining

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.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (15 LE)

## Nr. 24214

05.05.2018

Sa. 09.00-16.00

Sanne Schilling

Dormagen

35,00 € / 45,00 € ohne Verein



## Nr. 35502

05./06.05.2018

Sa. 09.30-16.30

So. 09.30-15.30

Iris Schulte

Kaarst

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

## Outdoor Fitness Camp (OFC)

Die Alternative zum Fitnessstudio für alle Frischluftfanatiker.

OFC ist ein hochintensives Training, welches sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit kleinem Equipment durchgeführt werden kann. Darunter zählen Slingentrainer, Battlerops, Therabänder, Hanteln, Kettlebell und vieles mehr. Ob für Anfänger oder Fortgeschrittene, OFC ist für jeden mit einer gewissen Grundfitness geeignet, als Teamwork oder alleine. OFC lässt das Fett schmelzen, fördert die Ausdauer, Kraft, Koordination und die Beweglichkeit.

Ein Training mit großem Motivationsfaktor, welches eine Menge Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen gibt.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)



## Aus nix viel machen

Mit wenig Aufwand und geringen Budget Schwung in die Sportstunden bringen, ist das Ziel dieses Lehrganges.

### INHALT:

- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht
- Den Körper in Balance bringen
- Mit Alltagsmaterialien Sportstunden aufpeppen
- Alte Hallenhandgeräte neu entdeckt (Stab, Seilchen, Keule, Reifen)

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

### Nr. 24215

20.05.2018

So. 09.30-16.30

Frank Burckhardt

Dormagen

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

### Nr. 35609

26.05.2018

Sa. 09.30-16.00

Ellen Schotten

Korschenbroich

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## QiGong – Chinas Tradition Einführung

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

### INHALT:

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

**ZIEL:** Einzelne Elemente in die Sportstunde zu integrieren.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (8 LE)



## Slow Gym II

Aufbauend auf Slow Gym I werden weitere Übungsfolgen aus der Funktionsgymnastik vermittelt, die Thai Massage vertieft und Elemente aus dem Thai Chi, Qui Gong sowie Yoga und Feldenkrais optimiert.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

## Feldenkrais Methode® - Teil III

Die Fortbildung baut auf Feldenkrais Teil II auf.

Die Feldenkraisbewegungen finden überwiegend im Liegen statt.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

### Nr. 24216

26.05.2018

Sa. 10.00-16.30

Michael Sedlacek

Neuss

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

### Nr. 35610

26.05.2018

Sa. 09.00-16.00

Edda Baucke

Grevenbroich

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

### Nr. 35611

26.05.2018

Sa. 10.00-17.00

Petra Wachsener

Dormagen

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Fit und geschickt im Alter

Fit (Kondition) und geschickt (Koordination) zu sein, hilft den Älteren unter uns, den Alltag gut und erfolgreich zu bewältigen. Die vielfältigen Anforderungen des Alltags bilden die Grundlage für ein ganzheitliches und abwechslungsreiches Training - mit zahlreichen frischen Elementen für zielgerichtete Übungsstunden.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)



## Selbstverteidigung – Selbstbehauptung

Durch einfach zu erlernende Selbstverteidigungstechniken ist dieser Lehrgang für jede Altersgruppe geeignet.

Neben der Selbstverteidigung werden Befreiungs- sowie Deeskalationstechniken geschult. Das Erkennen von Situationen und die Reaktionsfähigkeit bilden weitere Schwerpunkte.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Knie & Hüfte

Das Knie und die Hüfte 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.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)



### Nr. 24217

27.05.2018  
So. 09.00-16.00

Ute Wallner  
Meerbusch  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

### Nr. 24218

27.05.2018  
So. 10.00-16.30

Michael Sedlacek  
Neuss  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

### Nr. 35612

09.06.2018  
Sa. 09.30-16.00

Ellen Schotten  
Korschenbroich  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Ruhe finden durch Achtsamkeitstraining nach MBSR

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.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (15 LE)



## Im Trend mit Faszien- und Coretraining

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 Widerstandsbändern erreicht werden.

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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

## QiGong – Vertiefung

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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

### Nr. 24016

09./10.06.2018  
Sa. 09.00-17.00  
So. 09.00-14.00  
Meerbusch

### Nr. 24017

03./04.11.2018  
Sa. 09.00-17.00  
So. 09.00-14.00  
Kaarst

Dagmar Tiemeier  
60,00 € / 80,00 € ohne Verein

### Nr. 35503

09.06.2018  
Sa. 09.00-16.00  
Ute Ahn  
Kaarst  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

### Nr. 24219

16.06.2018  
Sa. 10.00-16.30  
Michael Sedlacek  
Neuss  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## 3 x Rücken anders

Ein Lehrgang, der drei verschiedene Trainingsansätze zeigt, sich rund um den Rücken fit zu halten.

### INHALT:

- Yoga Rücken - Schwerpunkt Mobilisation
- Pilates Rücken - Schwerpunkt Core Training
- Workout Rücken - Schwerpunkt Kraft

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)



## Sport mit Hochaltrigen

Gehen-Stehen-Sitzen

Älter werden kann eine wunderschöne Phase im Laufe der Lebenszeit sein.

Unter Berücksichtigung der alterstypischen Veränderungen und Erkrankungen am Haltungs- und Bewegungsapparat werden praxisnah Ideen für Hochaltrige vermittelt. Dabei stellt das Training rund um das Gleichgewicht, die Kraft und die Balance den Mittelpunkt dar.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

## Functional Training

Erlebe mit "Functional Training" ein intensives kraft- und stabilisationsorientiertes Training mit und ohne Equipment.

Dynamische Mobilisationsübungen runden das Programm ab und geben dir neue Ideen für deine Stunden mit auf dem Weg.

Alle Leistungslevel sind willkommen.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Nr. 24220

17.06.2018

So. 10.15-16.45

Mel Bosbach

Grevenbroich

37,00 € / 47,00 € ohne Verein  
incl. Getränk "X mal Füllung"

## Nr. 35613

24.06.2018

So. 09.00-16.00

Iris Düwel

Meerbusch

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Nr. 24221

24.06.2018

So. 09.30-16.30

Frank Burkhardt

Dormagen

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Gymnastik vor, hinter, neben, um und auf dem Stuhl

Wie können ältere Teilnehmer auch mit Bewegungseinschränkungen in Bewegung bleiben?

Rund um den Stuhl wird eine sanfte Funktionsgymnastik vermittelt mit dem Ziel, die Lebensqualität im Alltag zu erhalten. Dabei geht es darum, dass alles leicht organisierbar bleibt, ohne viel Aufwand betreiben und mit wenig Geräteeinsatz in Einzel-, Partner, Kleingruppen- und Großgruppenarbeit attraktiv durchgeführt werden kann.

Ein Lehrgang für alle Trainer, bei denen sich die Teilnehmer nicht mehr gerne auf die Matte legen.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

## Feldenkrais Methode® - Teil IV

Die Fortbildung baut auf Feldenkrais Teil III auf.

Die Feldenkraisbewegungen finden überwiegend im Liegen statt.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

TIPP

## Cross Yoga

Der Lehrgang verbindet Elemente aus dem Yoga mit klassischem Cross Workout Training.

Wir arbeiten von "entspannt bis schweißtreibend". Von der Yogamatte bis zu Kettlebells, Gewichtsscheiben, Kurz- und Langhanteln ist alles dabei. Lasst Euch überraschen!

Eine Grundfitness sollte bei den Teilnehmern vorhanden sein.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Nr. 35614

30.06.2018

Sa. 09.30-16.00

Ellen Schotten  
Korschenbroich  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Nr. 35615

30.06.2018

Sa. 10.00-17.00

Petra Wachsener  
Dormagen  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein



## Nr. 24222

08.07.2018

So. 09.30-16.30

Frank Burkhardt  
Dormagen  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Summerfeeling in der Prävention

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

### INHALT:

- Gesundheitsorientiertes Training auf und mit dem Step
- Kleinhanteln vielfältig einsetzbar
- der Tennis- und Franklinball – herausfordernd und entspannend zugleich
- Pilates mit der Rolle

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (15 LE)

## Tubes, Schlingen und Co.

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.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

## Der Rücken ist mehr als nur ein Körperteil

Den Körper als Einheit sehen und auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander eingehen, das ist hierbei das Ziel.

### INHALT:

- Hohlkreuz, wo bist du
- Schulung von Fehleranalyse, Korrektur und taktile Hilfen
- Rücken stärken
- Entspannte Schulter – gelöster Nacken
- Learning by doing

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

TIPP

### Nr. 35504

14./15.07.2018

Sa. 09.00-17.00

So. 09.00-14.00

Ute Ahn, Ellen Schotten

Korschenbroich

75,00 € / 95,00 € ohne Verein



### Nr. 35616

04.08.2018

Sa. 09.30-16.00

Ellen Schotten

Korschenbroich

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

### Nr. 35617

11.08.2018

Sa. 09.30-16.00

Ellen Schotten

Korschenbroich

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Wundervolle Ideen ab 55 +

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 alterstypischen Veränderungen legen, mit dem Ziel die Lebensqualität im Alter zu erhalten.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

## Einführung in die Feldenkrais Methode® Schwerpunkt Kopf-Nacken-Schulter

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

Mit dem Fokus auf zunehmende Schulter-Nackenbeschwerden werden gezielte Übungsfolgen aus den Bereichen Dehnung, Mobilisation und Kräftigung erarbeitet. Die Methodenvielfalt zur Schmerzbewältigung aus den Bereichen Entspannung und Körperwahrnehmung bilden weitere Schwerpunkte an diesem Tag.

Die Feldenkraisbewegungen finden überwiegend im Liegen statt.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

## Sensomotorik entwickeln – Stabilität gewinnen

Sensomotorisches Training und seine positiven Effekte auf Körperhaltung und Verbesserung von Bewegungsabläufen sind gerade in der zweiten Lebenshälfte von zentraler Bedeutung für die sichere Bewältigung von Alltagsanforderungen.

### INHALT:

- wie funktioniert unsere Bewegungskompetenz?
- methodischer Trainingsaufbau; Stufenmodell
- die Gelenkstabilität und ihre Systeme
- statische, dynamische und reaktive Stabilität

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Nr. 35618

25.08.2018

Sa. 09.30-16.00

Ellen Schotten  
Korschenbroich

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Nr. 35619

08.09.2018

Sa. 10.00-17.00

Petra Wachsener  
Dormagen

35,00 € / 45,00 € ohne Verein



## Nr. 24223

09.09.2018

So. 09.00-16.00

Ute Wallner  
Meerbusch

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Einführung in die Shaolin Kampfkunst

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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)



### Nr. 24224

15.09.2018  
Sa. 10.00-16.30

Michael Sedlacek  
Neuss  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Rücken, Bauch und Beckenboden – ein spannendes Trio

Ein Lehrgang mit vielen Übungsideen für die drei Bereiche rund um Bauch, Rücken und Beckenboden. In Theorie und Praxis gelernt und erspürt, was es damit auf sich hat.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

### Nr. 24225

15.09.2018  
Sa. 10.00-16.30

Nina Gollon  
Kaarst  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Easy Aerobic

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet

Grundkenntnisse im Bereich Aerobic werden vermittelt, mit dem Ziel Choreografien Step by Step aufzubauen, um sie leicht nachvollziehbar in die Sportstunde zu integrieren. Dabei werden wir auch auf die Musik eingehen. Wir lernen diese zu hören und im Rhythmus der Musik zu zählen.

Ein Lehrgang, der in perfekter Kombination das Fett zum Schmelzen bringt und viel Spaß macht.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

### Nr. 24226

22.09.2018  
Sa. 09.30-16.00

Ines Heun  
Dormagen  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Koordinations- und Sinnesschulung

Besser wahrnehmen - sich besser bewegen!

Einen zentralen Stellenwert bei der Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag nimmt die Koordination sowie die Sinneswahrnehmung ein.

Nach einer theoretischen Einführung in das Grundlagenwissen werden, unter Berücksichtigung sportartspezifischer sowie altersspezifischer Gegebenheiten, praktische Beispiele und schnell umsetzbare Übungen vorgestellt und erlebt.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

## Hallenfitness rund um Ballspiele

Ballspiele, ein wesentliches Element in der Arbeit mit Gruppen und das Handwerkszeug der Pädagogen. Viele praktische Ideen und theoretische Tipps werden für die Umsetzung in Schule und Verein mit auf dem Weg gegeben.

### INHALT:

- Verbindung von Spielen und Lernen
- Kleine und große Ballspiele vielfältig einsetzbar
- Zielgruppenspezifische Ballspiele

Jeder Teilnehmer sollte am Ende über ein breites Spektrum an Ballspielen verfügen.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (15 LE)

## Mobilisation & Tiefenmuskulaturtraining

Die Tiefenmuskulatur stabilisiert den Körper und gibt ihm Halt.

Mit Hilfe von Stabilisations- und Balanceübungen lässt sie sich gezielt trainieren. Ergänzt durch Beweglichkeitsübungen wird der Körper geschmeidig gehalten. Beide Trainingsformen harmonisieren perfekt und erzeugen einen „Wohlfühleffekt“.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Nr. 35620

22.09.2018

Sa. 09.00-16.00

Ute Ahn

Kaarst

35,00 € / 45,00 € ohne Verein



## Nr. 24018

22./23.09.2018

Sa. 09.00-17.00

So. 09.00-14.00

Pascal Rütten

Neuss

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

## Nr. 24227

23.09.2018

So. 10.15-16.45

Mel Bosbach

Grevenbroich

37,00 € / 47,00 € ohne Verein  
incl. Getränk "X mal Füllung"

## Die Matte - nicht mehr

In diesem Lehrgang arbeiten wir nur mit der Gymnastikmatte als Hilfsmittel und zeigen, was man damit so alles anstellen kann.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

## Einführung in die Feldenkrais Methode® Schwerpunkt Rücken - Atmung

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

Mit dem Fokus auf zunehmende Rückenbeschwerden und damit ggf. Atemprobleme werden wirksame Übungsfolgen in Anlehnung an die Feldenkraismethode zu diesem Thema erarbeitet.

Die Feldenkraisbewegungen finden überwiegend im Liegen statt.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)



## 3 in 1 Body and Mind

Drei Praxiseinheiten:

- Pilates mit unterschiedlichen Bällen
- Body & Mind Training in Verbindung mit den Faszien
- Yoga zum Schnuppern, Entdecken oder neue Übungen (Asanas) finden

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

### Nr. 35621

29.09.2018

Sa. 09.30-16.00

Ellen Schotten  
Korschenbroich  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

### Nr. 35622

29.09.2018

Sa. 10.00-17.00

Petra Wachsender  
Dormagen  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

### Nr. 24228

06.10.2018

Sa. 10.00-16.30

Nina Gollon  
Kaarst  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Ein entspanntes Wochenende Autogenes Training und progressive Muskelrelaxation

An diesem Wochenende erarbeiten wir die beiden Verfahren in Kombination mit Körperwahrnehmungsbungen und Möglichkeiten zur Kurzentspannung. Wir arbeiten mit unseren Sinnen und überlegen, wie diese Anregungen in die Vereinsarbeit übertragen werden kann. Einfließen werden ebenso Phantasieren, Körperreisen und Partnerarbeiten.

### INHALT:

- Bewegte Entspannung
- Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Erholung

Ein Wochenende das auch zur eigenen Entspannung genutzt werden darf!

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (15 LE)

## Stundenbilder für den Gesundheitssport

Schon vorbei? Wenn das die Teilnehmer nach einer Stunde sagen, hat der Trainer alles richtig gemacht.

Für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene erarbeiten wir Schritt für Schritt Stundenbeispiele von der Planung bis zur Umsetzung mit dem Ziel, eigene Stunden optimal vorbereiten zu können.

Dabei stellen wir musterhafte Praxisstunden im Gesundheitsbereich vor.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

## Fitnessorientiertes Ganzkörpertraining ohne Geräte

Frei von Hilfsmitteln wird nur mit dem eigenen Körper gearbeitet. Abwechslungsreich, effektiv, mit wenig Aufwand und viel Spaß.

### INHALT:

- Gedankenlose Choreo als Warm up
- Kräftigung, Mobilisation und Entspannung

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

### Nr. 24019

06./07.10.2018  
Sa. 10.00-16.30  
So. 10.00-15.30

Kristina Kaesler  
Dormagen  
60,00 € / 80,00 € ohne Verein



### Nr. 35623

13.10.2018  
Sa. 09.30-16.00

Ellen Schotten  
Korschenbroich  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

### Nr. 24229

27.10.2018  
Sa. 10.00-16.30

Jessica Kobben  
Korschenbroich  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Spannungsfeld Rücken

Eine abwechslungsreiche Fortbildung, die verschiedene Themengebiete rund um die Wirbelsäule in Theorie und Praxis betrachtet.

Im Mittelpunkt steht dabei der gesunde Wechsel zwischen An- und Entspannung.

### INHALT:

- Was gibt es Neues in der Rückenschule?
- Rücken und Stress
- Slow-Motion-Fitness - Gymnastikübungen mal anders
- Einsatz von Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen
- interessante Spielformen rund um den Rücken
- Gesundheitsverständnis

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (15 LE)

## Yoga erleben

Erlebe 3 unterschiedliche Yogastunden und lerne, Teile oder große Sequenzen in deine Übungsstunde einzubauen und zu unterrichten.

Ein Tag für alle mit wenig Erfahrung im Yoga oder für diejenigen, die bisher fast nur mit klassischen Asanas (Krieger, Dreieck, Brett..) arbeiten. Übungen mit Hintergrundwissen über Krafteinsatz und Verbesserung der Beweglichkeit.....und einer Auswahl an Entspannungsmöglichkeiten.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## QiGong und Klangschaalenmassage

Erlebe sanfte QiGong Übungen in Verbindung mit einer wohltuenden Klangschaalenmassage.

Ein Lehrgang bei dem die Kraft der Mitte gestärkt wird und der zum Ziel hat, den Energiefluss zu verbessern.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

### Nr. 35505

27./28.10.2018

Sa. 09.00-17.00

So. 09.00-14.00

Bernd Edelmeyer

Grevembroich

60,00 € / 80,00 € ohne Verein



### Nr. 24230

03.11.2018

Sa. 10.00-16.30

Nina Gollon

Kaarst

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

### Nr. 24231

04.11.2018

So. 10.00-16.30

Michael Sedlacek

Neuss

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Christmas Special

Auf der Suche nach Inspirationen für die Weihnachtszeit?

Kurz vor Weihnachten darf man sich auch einmal sportlich auf das Fest einstimmen lassen.

### INHALT:

- Weihnachtliche Klänge auf und mit dem Step
- Typische Hallenhandgeräte (Stab, Seilchen, Keule, Reifen) weihnachtlich verpackt
- Zauberhafte Kurzentspannungsformen

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

## Balanced Workout Ideen Special

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 Training mit Chillout-Musik zu einem einmaligen Bewegungserlebnis für Körper, Geist und Seele.

- 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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, LehrTrainer Fitness (10 LE)

## Nr. 35624

10.11.2018

Sa. 09.30-16.00

Ellen Schotten  
Korschenbroich

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Nr. 76453

10.11.2018

Sa. 09.00-17.00

Ines Heun  
Dormagen

75,00 € / 115,00 € ohne Verein

SPORTBILDUNGSWERK  
LANDTÜRPERLING  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Fit mit Sannes Rücken „T.Ü.V.“

Die totale Übungsvielfalt für einen rundum beweglichen, gekräftigten, gedehnten, entspannten Rücken.

Wir bewegen uns mit und ohne Kleingeräte (z.B. Faszienrolle, ToguBrasil usw.) und beenden den Lehrgang mit einer wunderbaren Dehn- und Relaxeinheit.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## “Keine Zeit, keine Zeit!”

Das beliebteste westliche “Mantra” und seine Folgen für die Gesundheit

Das Tempo unseres Lebens nimmt zu, wir gehen, lesen, entscheiden, arbeiten immer schneller. Beschleunigung ist das Markenzeichen unserer Zeit. Doch was richtet dieses Leben auf der Überholspur mit uns an? Und wo ist die Bremse, die das Tempo verlangsamen könnte?

An diesem Wochenende setzen wir bewusst einen Kontrapunkt. In der Praxis durch: Qigong, Meditation, einfache Tänze, Wohlfühlmassagen. Im Dialog geht es darum, wie in Beziehungen (Familie, Beruf, Verein) Traditionen und Rituale gepflegt und Grundsätze und Werte bewahrt werden können. Denn in den Gemeinschaften, der Kultur, der Kommunikation, im Miteinander liegt die wahre entschleunigende Kraft.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (15 LE)

## Vom Spiel zur Wahrnehmung bis zur Entspannung

In Theorie und Praxis wird die Vielfältigkeit von Spielen erlebt und deren Einsatz vermittelt. Dabei reicht das Repertoire von Spielen für zwischendurch, Spielen zur Förderung der Kommunikation bis hin zu Ausdauer- und Koordinationsspielen.

Daneben zeigt der Lehrgang Wege und Methoden im Umgang mit Spiel als Bewegungskomponente bei der Stressbewältigung

Erlebe die Balance zwischen An- und Entspannung.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (15 LE)

### Nr. 24232

10.11.2018  
Sa. 09.00-16.00

Sanne Schilling  
Dormagen  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein



### Nr. 24020

10./11.11.2018  
Sa. 09.00-16.00  
So. 09.00-15.00

Silvia Lambertz  
Neuss  
60,00 € / 80,00 € ohne Verein

### Nr. 35506

10./11.11.2018  
Sa. 09.00-17.00  
So. 09.00-14.00

Bernd Edelmeyer  
Grevenbroich  
60,00 € / 80,00 € ohne Verein

## Sanftes Krafttraining

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 ist die Verbesserung der Kraft, Kraftausdauer, Koordination und Gelenkstabilisation.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (15 LE)

## Faszientraining – News

**VORAUSSETZUNG:** Vorkenntnisse im Faszientraining

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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Tänzerische Fitnesstrends

Für alle, die auf der Suche nach ganz neuen Inspirationen im Tanz sind.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

### INHALT:

- Lateinamerikanische Rhythmen und tänzerische Elemente wie Samba als Fitmacher
- Faszientraining im Tanz in Verbindung mit Verwindungen, Dehnungen und 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.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Nr. 24021

10./11.11.2018

Sa. 09.00-15.30

So. 09.00-14.30

Rüdiger Lücking-Hübbers  
Neuss

60,00 € / 80,00 € ohne Verein



## Nr. 24233

17.11.2018

Sa. 09.00-16.00

Edda Baucke  
Dormagen

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Nr. 24234

18.11.2018

So. 09.00-16.00

Edda Baucke  
Dormagen

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Älter werden – individuell & doch gemeinsam

Oftmals spielen sehr unterschiedliche vorübergehende oder dauerhafte Mehrfacheinschränkungen im Hinblick auf Belastbarkeit und Mobilität eine große Rolle bei der inhaltlichen Gestaltung unserer Stunden.

### INHALT:

- Variierende Trainings- und Fördermöglichkeiten
- Freudvolle und adäquate Bewegungsangebote
- Tipps und Hilfestellungen im Umgang mit heterogenen Gruppen

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Prä- und Postnatal Schwangerschaftstraining

Nach den aktuellsten Erkenntnissen zeigt der Lehrgang den Umgang mit Bewegung in der Schwangerschaft und die Rückbildungsgymnastik danach auf.

### INHALT:

- Übungen mit und ohne Hilfsmittel in unterschiedlichen Positionen
- Kontraindikationen / Risiken
- Sinnvolle Rückbildungsübungen und Belastungsintensitäten
- Welche Belastungen / Übungen sind für welche Schwangerschaftsphase sinnvoll?

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Einführung in die Feldenkrais Methode® Schwerpunkt Knie-Hüfte-Füße

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

Knie und Hüfte bereiten vielen unserer Teilnehmer Probleme. In Anlehnung an die Feldenkraismethode werden wirksame Übungsfolgen zu diesem Thema erarbeitet.

Die Feldenkrausbewegungen finden überwiegend im Liegen statt.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

### Nr. 24235

18.11.2018  
So. 09.00-16.00

Ute Wallner  
Meerbusch  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

### Nr. 24236

18.11.2018  
So. 10.15-16.45

Mel Bosbach  
Grevenbroich  
37,00 € / 47,00 € ohne Verein  
incl. Getränk "X mal Füllung"

### Nr. 35625

24.11.2018  
Sa. 10.00-17.00

Petra Wachsener  
Dormagen  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein



## Relax & DeStress - Basislehrgang Standardisiertes Ausbildungsprogramm

Entspannung, Stressreduktion und Ausgleich durch progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Unser Alltag ist durch Reizüberflutung, Stress und Hektik geprägt. Kein Wunder, dass Zivilisationskrankheiten und psychosomatische Störungen immer häufiger auftreten. Mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen können wir dem entgegen wirken. Mit einfachen Übungen und der richtigen Reihenfolge wird der Körper bis in die Tiefe entspannt und relaxt. Gleichzeitig wird das Bewusstsein für Stress, Verspannung und Entspannung geschult und kann Herzrasen, Rhythmusstörungen und Stress-Symptomen vorbeugen. Ob als eigener Kurs oder am Ende einer Fitness-Stunde - mit Relax & DeStress fördern Sie die Lebensqualität, die Gesundheit Ihrer Teilnehmer!

**INHALT:** Symptome und Auswirkung von Stress und Reizüberflutung, Zivilisationskrankheiten und psychomotorische Störungen, Entspannungsformen und Relaxation-Prinzipien der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen, Tiefenentspannung und psychische Wirkung, Stundenaufbau und Integration in den eigenen Kurs, Erarbeitung des Special Class Scripts.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, LehrTrainer Fitness (10 LE)

## Beckenboden: Stark für Pilates & Co.

Bei allen neueren Körpertrainings wie Pilates, Core-, Stabilitäts-, Faszientraining etc. ist eine enorme Spannung der Körpermitte vonnöten. In den Fachbüchern wird erwähnt, wie wichtig das Training der tiefliegenden Muskulatur hierfür ist. So ist auch von der Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur die Rede, nicht aber wie sie erspürt und trainiert wird. Sie findet lediglich Erwähnung. Dabei ist es wichtig zu wissen, wie sie trainiert wird, da auch im Sport, insbesondere im Krafttrainingsbereich, die Blase und die Fortpflanzungsorgane geschädigt werden können.

**INHALT:** Anatomie des Beckenbodens bei Mann und Frau, kennen möglicher entstehender Schädigungen (z.B. Inkontinenz), Körperwahrnehmung zur Ortung der Beckenbodenmuskulatur, spezielle Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens, Beckenbodenschutz in Alltag und Sport, Einbindung in den Übungsbetrieb einer Präventionsstunde für verschiedene Zielgruppen sowie beispielhafter Trainingsausrichtungen (z.B. Pilates, Coretraining).

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (15 LE)

**Nr. 76454**

24.11.2018

Sa. 09.00-17.00

Sanne Schilling

Dormagen

75,00 € / 115,00 € ohne Verein

SPORTBILDUNGSWERK  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**Nr. 35507**

24./25.11.2018

Sa. 09.30-16.30

So. 09.30-15.30

Iris Schulte

Kaarst

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

## QiGong für den Rücken

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

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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Erste Hilfe bei Sportverletzungen

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 die Reaktion auf Sportverletzungen wird ausgestellt.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (15 LE)

## Schulter & Nacken

Die Schulter 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 alterspezifischen und / oder krankheitsbedingten Veränderungen beschäftigen.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

### Nr. 24237

24.11.2018  
Sa. 10.00-16.30

Michael Sedlacek  
Neuss  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein



### Nr. 24022

30.11./01.12.2018  
Fr. 17.00-20.45  
Sa. 09.00-17.00

Dieter Schumacher  
Dormagen  
70,00 € / 90,00 € ohne Verein

### Nr. 35626

01.12.2018  
Sa. 09.30-16.00

Ellen Schotten  
Korschenbroich  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Easy Workouts

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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Yoga-Fitness – Vinyasa Yoga Ideen Special

Vinyasa = Bewegung oder auch Fluss!

Das ist das Thema dieser Ideen Special. Lernen Sie den Fluss von einem Asana in das nächste perfekt mit dem Atem zu verbinden. Erleben Sie, wie selbst komplexe Folgen einfach und organisch fließen können und zu einem unglaublichen Flow zusammengesetzt werden. Dabei werden die scheinbaren Gegensätze „Zug – Gegenzug“, „Standfestigkeit – Balance“ sowie „Fluss – Halten“ mit in die Flows integriert. Kommen Sie in den Bewegungsfluss.

### INHALT:

Brush up der bisherigen Übungen, Erweiterung und Variation der Asanas, Aufbau und Methodik der Vinyasa – Flows, Beispiele und Ideen von Vinyasa - Flows, Erarbeitung des Special Class Scripts.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, LehrTrainer Fitness (10 LE)

## FUNctional Cross -Training

Kraft- und Bewegungstraining mit FUN

Nutzen Sie Ihre Sporthalle für ein anspruchsvolles und effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und kleinem Equipment.

Freizeitsportler, ehemalige Leistungssportler und Sportler nahezu jeder Sportart profitieren hierbei von unkomplizierten Übungen und Trainingsmethoden.

Für alle, die wenig denken, viel schwitzen und Spaß haben wollen.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Nr. 24238

01.12.2018  
Sa. 09.30-16.00

Ines Heun  
Dormagen  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Nr. 76455

01.12.2018  
Sa. 09.00-17.00

Iris Horn, Sonja Hoeck  
Korschenbroich  
75,00 € / 115,00 € ohne Verein

SPORTBILDUNGSWERK  
LANDSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Nr. 24239

01.12.2018  
Sa. 09.30-16.00

Daniela Ingenfeld  
Korschenbroich  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

# 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](mailto:akademie@medicoreha.de)

TELEFON (02131) 20 20 60

[www.medicoreha.de/akademie](http://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](http://www.stadtwerke-neuss.de)

## Schulter- und Nackenmassage für "Schreibtischtäter"

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.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Entspannungsmassage für den Rücken

Wir konzentrieren uns in diesem Lehrgang auf den Rückenbereich, um durch gezielte Massagetechniken Verspannungen und Blockaden der Rückenmuskulatur zu lösen und dadurch das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Kopfschmerz lindern durch Massage

**VORAUSSETZUNG:** Anmeldung nur paarweise möglich

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 Spannungsgefühl lösen und Schmerzen beseitigen.

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

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (8 LE)

### Nr. 24240

27.01.2018

Sa. 09.30-16.00

Michael Schauf  
Neuss

40,00 € / 50,00 € ohne Verein

### Nr. 24242

17.02.2018

Sa. 09.30-16.00

Michael Schauf  
Neuss



### Nr. 24241

03.03.2018

Sa. 09.30-16.00

Michael Schauf  
Neuss

40,00 € / 50,00 € ohne Verein

FORTBILDUNG

MASSAGE

## Sportmassage I Grundlehrgang

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.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

## Sportmassage II

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.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

## Traditionelle Thai Massage - Einführung

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.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ (8 LE)

### Nr. 24243

17.03.2018  
Sa. 09:30-16.00

### Nr. 24244

22.09.2018  
Sa. 09.30-16.00

Michael Schauf  
Neuss  
40,00 € / 50,00 € ohne Verein

### Nr. 24245

14.04.2018  
Sa. 09:30-16.00

### Nr. 24246

10.11.2018  
Sa. 09.30-16.00

Michael Schauf  
Neuss  
40,00 € / 50,00 € ohne Verein

### Nr. 24247

22.04.2018  
So. 09.00-16.00

Edda Baucke  
Dormagen  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein



### Traditionelle Thai Massage - Aufbau

Aufbauend auf den Grundkenntnissen werden die Fähigkeiten und Kenntnisse der traditionellen Thai Massage vertieft und erweitert.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

### Meridian- und Klangschalenmassage Einführung

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 Klangschalenmassage werden ein oder mehrere Klangschalen 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 Klangschalen und Gongs
- Entwickeln von „Klangreisen“ und „Klangspielen“

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

#### Nr. 24248

27.05.2018

So. 09.00-16.00

Edda Baucke

Dormagen

35,00 € / 45,00 € ohne Verein



#### Nr. 24249

16.09.2018

So. 10.00-16.30

Michael Sedlacek

Neuss

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Bein- und Fußmassage mit Fußgymnastik

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.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

## QuiGong und Klangschalenmassage

Erlebe sanfte QiGong Übungen in Verbindung mit einer wohltuenden Klangschalenmassage.

Ein Lehrgang bei dem die Kraft der Mitte gestärkt wird und der zum Ziel hat, den Energiefluss zu verbessern.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)



## Sportmassage III

Die Fortbildung baut auf Sportmassage II auf.

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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

### Nr. 24250

03.10.2018 Feiertag  
Mi. 09.30-16.00

Michael Schauf  
Neuss  
40,00 € / 50,00 € ohne Verein

### Nr. 24231

04.11.2018  
So. 10.00-16.30

Michael Sedlacek  
Neuss  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

### Nr. 24252

24.11.2018  
Sa. 09.30-16.00

Michael Schauf  
Neuss  
40,00 € / 50,00 € ohne Verein

## ABC des Laufens

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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

## Ernährung und Bewegung - Einführung

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.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

## Technikunterstützung - Walking & Nordic Walking

Fehler erkennen - sehen - spüren - beheben

Für alle, die nach den neuesten Erkenntnissen die Technik auffrischen und einen "Feinschliff" wollen, gibt diese Fortbildung wertvolle Hilfestellungen und ist insbesondere für diejenigen, die eine Instructoren-Ausbildung beginnen wollen, sehr empfehlenswert.

### INHALT:

- Techniken und Videoanalyse
- Körperwahrnehmung, Koordination
- Mobilisation und Stabilisation

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

### Nr. 24253

27.01.2018  
Sa. 09.30-16.00

Team LVN,  
Dormagen  
57,00 €

### Nr. 24254

28.01.2018  
So. 09.30-16.00

Team LVN  
Dormagen  
57,00 €

### Nr. 24255

17.02.2018  
Sa. 09.30-16.00

### Nr. 24256

23.09.2018  
So. 09.30-16.00

Team LVN  
Dormagen  
57,00 €

FORTBILDUNG

LAUFEN  
WALKEN  
NORDIC WALKEN



## Trainingsimpulse für Läufer & Walker

Wer kennt das nicht, man trainiert und trainiert und kommt nicht vorwärts? Oftmals genügen nur kleine, neue Anreize um seine Leistung zu steigern.

Intervalle in Kombination mit Kraft, Reaktion und Gleichgewicht bilden den Schwerpunkt in diesem spannenden Lehrgang.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

## Yoga meets Runners

Wer Yoga als sinnvolle Ergänzung zum Lauftraining ausprobieren möchte ist in diesem Lehrgang genau richtig. Erlebt den positiven Effekte von Yoga und wie diese Techniken beim Laufen unterstützen können.

Yoga kann sehr anstrengend und entspannend zugleich sein. Frank wird euch zeigen wie mit gezielten Yoga Übungen der Bewegungsfluss und die Atmung beim laufen sich positiv auf den Körper und den Geist auswirken kann.

Der Lehrgang ist sowohl für Männer als auch Frauen geeignet. Alle Leistungslevel sind willkommen.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

## Laufen - ökonomisch & gesund

Durch Beobachtung und Eigenrealisation des Laufstils können Fehler und Schwächen schnell erkannt und verbessert werden. Effektiv und kraftsparend laufen heißt hier die Devise. Dabei geht es auch um notwendige Technikvarianten bei häufig vorkommenden Schadensbildern.

### INHALT:

- typische Laufverletzungen wie Arthrose, Läuferknie, Achillessehnenentzündungen vorbeugen
- Hinführung zur "richtigen" Lauftechnik
- Fehler erkennen und korrigieren

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

### Nr. 24257

22.04.2018  
So. 09.30-16.00

Team LVN,  
Dormagen  
57,00 €

### Nr. 24258

06.05.2018  
So. 09.30-16.00

Team LVN  
Dormagen  
57,00 €



### Nr. 24259

06.05.2018  
So. 09.30-16.00

Team LVN  
Dormagen  
57,00 €

## Ausdauer auf Dauer - das Kursprogramm

„Ausdauer auf Dauer“ ist ein standardisiertes Gesundheitsprogramm, welches aus einem zehnstündigen Kurs besteht und drei unterschiedliche Disziplinen zur Steuerung der Belastungsparameter einsetzt: Laufen, Walking und Nordic Walking.

Zielgruppe sind Menschen mit Bewegungsmangel sowie Wiedereinsteiger und Neuanfänger. Das Konzept enthält 10 Musterübungsstunden sowie zu jeder Stunde Handouts für die Teilnehmer.

### INHALT:

- Vom Gehen zum Walken, wie fit bin ich? 2-km-Walking-Test
- Walk and go, fit und aktiv
- Bewegt und mobil mit Stöcken, über Stock und Stein
- Effizient und gesundheitsbewusst Nordic Walken, dynamisch unterwegs
- Auf Dauer fit, 2-km-Walking-Re-Test - Bin ich jetzt fitter?

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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

## Laufend unterwegs - das Kursprogramm

„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.

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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

### Nr. 24260

16.06.2018  
Sa. 09.30-16.30

Claudia Levenich  
Dormagen  
67,00 € incl. Kursmanual.



### Nr. 24261

17.06.2018  
So. 09.30-16.30

Claudia Levenich  
Dormagen  
67,00 € incl. Kursmanual.

## Faszien- und Stabilitätstraining für Läufer und Walker

Der Lehrgang vermittelt das Trainieren des muskulären 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.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

## Cross Workout für Läufer

Der Mega Trend!

Cross Workout ist ein kombiniertes, funktionales und athletische Ganzkörpertraining bei dem neben Kraft und Ausdauer vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert wird. Mit unkomplizierten Übungen, die in Form von Zirkeln, Parcours oder im Gruppentraining bewältigt werden, ist das Training besonders für unterschiedliche Leistungsgruppen geeignet.

### INHALT:

- Fit in der Halle / Räume, fit draußen
- Klassische Ganzkörperübungen, Übungen aus Leichtathletik, Turnen und Gewichtheben
- Verwendung der üblichen Turnhallenausstattung

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

## Gewichtsmanagement

Ernährung-Bewegung-Übersäuerung

Welche Lebensmittel wir bevorzugen bzw. weniger essen sollten, die Trainierbarkeit des Fettstoffwechsels und das Problem einen sauren Milieus im Körper sind die Punkte, mit denen wir uns in Theorie und Praxis auseinandersetzen.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I/II, Instructor (8 LE)

### Nr. 24262

09.09.2018  
So. 09.30-16.00

Team LVN,  
Dormagen  
57,00 €

### Nr. 24263

14.10.2018  
So. 09.30-16.00

Team LVN  
Dormagen  
57,00 €



### Nr. 24264

10.11.2018  
Sa. 09.30-16.00

Team LVN  
Dormagen  
57,00 €

## Fatburning und Intensitätssteuerung im Wasser Flach- Tiefwasser

Lerne kurze und effektive Kombinationen kennen, welche die Pfunde zum Schmelzen und die Muskeln in Form bringen.

Die Grundlagen des allgemeinen Fatburnings werden erläutert und beispielhaft in die Praxis umgesetzt. So ergeben sich Stundenprogramme für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene, die Schritt für Schritt erarbeitet und für den eigenen Kurs optimal aufbereitet werden.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Aqua Rücken – Der Klassiker Flachwasser

Wasser macht stark, Wasser macht Spaß.

Ein zielgerichtetes, abwechslungsreiches und zugleich wohltuendes Aquafitnessprogramm mit intensiven Kraftübungen für die Rumpfmuskulatur bringt zahlreiche frische Ideen in jede Trainingseinheit.

### INHALT:

- Rückenpower mit Geräten
- Mehr Kraft durch Pendel- Schaukel- und Armzugbewegungen
- Mit Rhythmus geht's besser: Musikauswahl-, einsetz
- Spielformen / Erholungsphasen, die der Rücken "mag"
- Trainingsaufbau / Belastungsaspekte

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Vom Baby-übers Anfänger-zum Fortgeschrittenen Schwimmen

3 Monate-8 Jahre

Inhaltsbeschreibung siehe Seite 75

### Nr. 24265

14.01.2018  
So. 09.00-16.00

Neda Pistoia  
Kaarst  
40,00 € / 50,00 ohne Verein



### Nr. 24266

18.03.2018  
So. 09.00-16.00

Ute Wallner  
Kaarst  
40,00 € / 50,00 ohne Verein

### Nr. 24267

15.04.2018  
So. 09.00-16.00

### Nr. 24268

16.09.2018  
So. 09.00-16.00

Jana Hug  
Kaarst  
40,00 € / 50,00 ohne Verein

FORTBILDUNG

WASSER

## Vom Faszien- zum Coretraining im Wasser Flach- und Tiefwasser

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.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

## Alte und neue Aqua Trends Flach- und Tiefwasser

Wir werden alte Klassiker wie die Poolnoodle wiederbeleben, aber auch Trends mit unterschiedlichen Kleingeräten vorstellen und zu einem Workout zusammenfügen.

Ein Tag mit viel Praxis im kühlen Nass.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Reaktivkrafttraining im Wasser meets Sinneswahrnehmung Flach- und Tiefwasser

Mehr Kraft - besser wahrnehmen - sich besser bewegen!

Einen zentralen Stellenwert bei der Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag nehmen die Sinneswahrnehmung und das noch sehr unbekanntere Reaktivkrafttraining ein. Das spezielle Krafttraining verbessert die Koordination, Schnell- und Maximalkraft, die Reaktion und die Flexibilität. Zudem ist es sehr schonend für die Bänder, Sehnen und Gelenke.

Nach einer theoretischen Einführung in das Grundlagenwissen werden, unter Berücksichtigung sportartspezifischer sowie altersspezifischer Gegebenheiten, praktische Beispiele und schnell umsetzbare Übungen im "kühlen Nass" vorgestellt und erlebt. Dabei nutzen wir Materialien wie Aqua-Flexibars und BecoBEflex.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ, B-Prävention EW (8 LE)

### Nr. 35627

10.06.2018  
So. 09.00-16.00

Ute Ahn  
Kaarst  
40,00 € / 50,00 ohne Verein



### Nr. 24251

08.07.2018  
So. 09.00-16.00

Neda Pistoia  
Kaarst  
40,00 € / 50,00 ohne Verein

### Nr. 35628

23.09.2018  
So. 09.00-16.00

Ute Ahn  
Kaarst  
40,00 € / 50,00 ohne Verein

## Kräftig altern mit Aquafit ab 55+

### 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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

## Aqua Starter

Von der Wassergymnastik bis zur Aquafitness werden hier die Grundlagen gelegt um im Flach- und Tiefwasser die nötige Lehrkompetenz zu erreichen.

#### INHALT:

- Eigenschaften und Wirkung des Wassers
- Grundlagen der Wassergymnastik und der Aquafitness
- Belastungssteuerung
- Stundenplanung

Lizenzverlängerung: ÜL-C, SdÄ (8 LE)

### Nr. 24269

11.11.2018

So. 09.00-16.00

Neda Pistoia

Kaarst

40,00 € / 50,00 ohne Verein



### Nr. 24270

09.12.2018

So. 09.00-16.00

Neda Pistoia

Kaarst

40,00 € / 50,00 ohne Verein

### Ideen Mix 3-12 Jahre

Immer wieder dieselben Spiele und Aufbauten - dies wird nun anders! Wir stellen einen Spielepool zusammen, mit dem jeder neue Ideen mitnehmen und umsetzen kann.

Gemeinsam probieren wir die verschiedenen Spiele und Aufbauten aus und übertragen diese auf unsere Kindergruppen.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LE)



### Bewegungsgeschichten & Action mit Geräten 2-12 Jahre

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.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, JL (15 LE)

### Nr. 31100

03.02.2018

Sa. 10.00-16.30

Jutta Cordes

Korschenbroich

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

### Nr. 24023

03./04.02.2018

Sa. 10.00-16.00

So. 10.00-16.00

Quirin Kennes

Meerbusch

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

## Ringen, Raufen, Kämpfen

Alle Kinder/Jugendliche raufen und toben gerne. Dabei messen sie ihre Kräfte und testen ihre Grenzen aus, was für die psychische, soziale und körperliche Entwicklung bedeutsam ist.

Der Lehrgang zeigt anhand von vielen praktischen Ideen und theoretischen Tipps die Umsetzung von Ringen, Raufen und Kampfsportstunden in Schule und Verein.

### INHALT:

Einstimmung und Ideengebung durch Videosequenzen, theoretische Grundlagen und Erstellung einer Mindmap, kooperative Spielformen und kleine Bewegungsaufgaben als „warm up“, Kämpfen ohne Körperkontakt - Stimme, Gestik und Mimik, auf dem Weg zum Kämpfen – mit Gleichgewicht und Körperspannung experimentieren, Kämpfen um Gegenstände, Raum und Körperpositionen.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL, A+E (15 LE)

## Wohin mit der Wut 4-10 Jahre

Auffälligkeiten begegnen und Umgangsweisen lernen

### 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?

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LE)

## Nr. 39200

17./18.02.2018

Sa. 09.00-17.00

So. 09.00-15.00

Marten Pollack

Dormagen

60,00 € / 80,00 € ohne Verein



## Nr. 31102

10.03.2018

Sa. 10.00-16.30

Jutta Cordes

Korschenbroich

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Alles im Gleichgewicht? 3-6 Jahre

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 Gesamtkörperkoordination 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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL. BiKuV, BeSS, GfK (8 LE)

## „Fitte Kinder“ haben`s leichter 6-10 Jahre

Wir stellen vielfältige Bewegungsparcours zum Thema: Wahrnehmung, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Alltagsmaterialien zusammen.

Hier bekommt jeder neue Ideen mit auf dem Weg die leicht umsetzbar sind.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL. BiKuV, BeSS, GfK (8 LE)

## Ideenwerkstatt Turnhalle 3-6 Jahre

Klettern, Hangeln, Schaukeln, Kriechen, Springen, Balancieren – mit Bänken, Bällen, Reifen, Ringen, Kästen! Obwohl dies klassische Turngeräte sind, heißt das noch lange nicht, dass es langweilig wird. Es kommt halt darauf an, was man daraus macht!

**INHALT:** Praktische Anregungen im Kleinkind und Eltern / Kind Turnen, Groß- und Kleingeräte spannend eingesetzt, methodisch-didaktische Orientierungshilfen.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL. BiKuV, BeSS, GfK (15 LE)

## Nr. 31101

17.03.2018

Sa. 09.00-16.00

Silvia Schwarz-Hollasch  
Dormagen

35,00 € / 45,00 € ohne Verein



## Nr. 31103

18.03.2018

So. 09.00-16.00

Silvia Schwarz-Hollasch  
Dormagen

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Nr. 31000

14./15.04.2018

Sa. 10.00-16.30

So. 10.00-15.30

Uta Leysing  
Grevenbroich

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

## Vom Baby-übers Anfänger-zum Fortgeschrittenen Schwimmen (3 Monate-8 Jahre)

Ihre Zahl wird immer größer: Kinder, die nicht schwimmen können.

In Theorie und Praxis werden systematisch die Grundlagen gelegt, Kindern spielerisch Schwimmen beizubringen.

Dabei wird "von der Pike auf" mit dem Babyschwimmen und entsprechenden Übungen angefangen, bevor im Laufe des Entwicklungsprozess die Übungen verändert und altersgemäß angepasst werden.

Typische Kleinmaterialien helfen dabei, die Schwimmtechnik leichter zu erlernen und die Teilnehmer für das Schwimmen zu begeistern.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, JL (8 LE)

## Mini- und Maxi Tramp – sicher unterrichten

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 einsetzen zu können.

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, JL (15 LE)

### Nr. 24267

15.04.2018

So. 09.00-16.00

### Nr. 24268

16.09.2018

So. 09.00-16.00

Jana Hug

Kaarst

40,00 € / 50,00 ohne Verein



### Nr. 24024

21.04./28.04.2018

jeweils Sa. 13.45-20.15

Pascal Rütten, n.n.

Neuss

75,00 € / 95,00 ohne Verein

## Streicheln, Spüren, Entspannen 3-6 Jahre

Viele Kinder leiden schon früh unter negativem Stress und Anspannung. Entspannung kann dazu beitragen, dass Stressfaktoren besser verarbeitet und emotionale Spannungen besser abgebaut werden.

### INHALT:

- Didaktik und Methodik von Entspannungseinheiten für Kinder
- Altersangepasste Entspannungsmethoden
- Bewegungselemente und Phantasiereisen

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL. BiKuV, BeSS, GfK (8 LE)

## Drüber, drunter & drum herum 3-7 Jahre

Turnparcours einfach, raffiniert und spannend.

### INHALT:

Ideen zum Klettern, Klimmen an Barren, Kasten, Matten usw. werden spielerisch genutzt zur Schulung der Kraft, Ausdauer und Koordination, Balanceparcours, Geräteauf- und -abbau, Sicherung.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL. BiKuV, BeSS, GfK (15 LE)

## Ernährung und Bewegung

Ein Thema, was seit Jahren immer mehr und mehr in den Vordergrund gerückt und in unserem heutigen Zeitalter nicht mehr wegzudenken ist.

### INHALT:

- Theoretisches Wissen und Freude an gesunder Ernährung
- Ernährungsspiele
- Bewegungsaufgaben rund um das Thema Ernährung

Ziel ist es, Kindern im Sport unaufdringlich kleine Einheiten rund um die Ernährung zu vermitteln.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL. BiKuV, BeSS, GfK (8 LE)

## Nr. 31104

07.06.2018

Do. 09.00-16.00

Silvia Schwarz-Hollasch

Dormagen

35,00 € / 45,00 € ohne Verein



## Nr. 31001

09./10.06.2018

Sa. 10.00-16.30

So. 10.00-15.30

Uta Leysing

Grevenbroich

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

## Nr. 31105

07.07.2018

Sa. 10.00-16.30

Jutta Cordes

Korschenbroich

35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Sport, Spiel und Sportaktionen für Grundschul Kinder

Mit zwei Schwerpunkten - Sport und Spiel inner- und außerhalb der Halle - wird eine Vielzahl von Praxis-möglichkeiten 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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL (15 LE)

## Christmas for Kids 3-10 Jahre

Auf der Suche nach Inspirationen für die Weihnachtszeit?

In der Vorweihnachtszeit wird Uta "Klein" und "Groß" in die verzauberte Welt der Vorweihnachtszeit ent-führen.

### INHALT:

- weihnachtliche Traumlandschaften
- Klänge, Düfte und Tänze
- zauberhafte Entspannung

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LE)

## Vom Kindertanz bis zu Bewegungsgeschichten 4-10 Jahre

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 Bil-derbuches lassen diesen Lehrgang zu einem Erlebnis werden.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL (15 LE)

### Nr. 24025

01.09./22.09.2018

jeweils Sa. 10.00-16.00

N. Sillmann, M. Bienefeld  
Dormagen

75,00 € / 95,00 ohne Verein

### Nr. 31106

15.09.2018

Sa. 10.00-16.30

Uta Leysing  
Grevenbroich

35,00 € / 45,00 € ohne Verein



### Nr. 24026

16./23.09.2018

jeweils So. 10.00-16.00

Nina Sillmann  
Dormagen

60,00 € / 80,00 € ohne Verein

### Killefitz für kleine Kids Psychomotorik für Kinder unter 3 Jahren

Bewegung ist der Motor der Entwicklung und des Lernens. Besonders in den ersten Lebensjahren erweitert das Kind über Bewegung und Wahrnehmung sein Wissen und seine Kompetenzen.

Vielseitige Spiel- und Bewegungsangebote, die der Erfahrungswelt der 1-3 jährigen entsprechen, bilden die Basis für spannende Herausforderungen, an denen sie wachsen können. Neben Bewegungsideen aus der Psychomotorik werden auch theoretische Aspekte der Psychomotorik angesprochen.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LE)

### Kooperation & Vertrauen im Abenteuer- Erlebnissport ab 8 Jahren

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.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL (15 LE)

### Klettermax und Purzelbaum Tolle Angebote für Kinder von 1-3 Jahren

Durch alltägliches „Be-greifen“ und Angebote mit psychomotorischen Aspekten können Kleinkinder in ihrer Persönlichkeit gestärkt werden.

#### INHALT:

- Persönlichkeitsentwicklung im Kleinkindalter und die Bedeutung der motorischen Entwicklung
- bunte Spiel- und Übungsvielfalt von Groß- und Kleingeräten
- Einsatz von Alltagsmaterialien
- ganzheitliche Bewegungsförderung.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (15 LE)

### Nr. 31107

20.09.2018  
Do. 09.00-16.00

Silvia Schwarz-Hollasch  
Jüchen  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein



### Nr. 24027

03./04.11.2018  
Sa. 10.00-16.00  
So. 10.00-16.00

Quirin Kennes  
Meerbusch  
60,00 € / 80,00 € ohne Verein

### Nr. 31002

10./11.11.2018  
Sa. 09.00-15.30  
So. 09.00-15.00

Silvia Schwarz-Hollasch  
Dormagen  
60,00 € / 80,00 € ohne Verein

## Einführung in den Abenteuer- und Erlebnissport

Abenteuer und erlebnisorientierte Angebote sinnvoll eingesetzt tragen in besonderem Maße dazu bei, sich über die eigenen Möglichkeiten und Grenzen bewusst zu werden und Vertrauen und Verantwortungsbewusstsein zu fördern.

### INHALT:

- Prinzipien aus dem Bereich der Erlebnispädagogik
- Erleben von kooperativen Abenteuerspielen und coolen Geräteaufbauten
- Vertrauensübungen sinnvoll aufgebaut und eingesetzt,
- Förderung der individuellen Voraussetzung, Steigerung der sozial-emotionalen Kompetenzen

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL (15 LE)

## Parkour – Spiderman für alle? Gib deinen Sportstunden einen neuen Kick!

Beim Parkour geht es darum, Hindernisse wie Geländer, Mauern, Zäune oder Baugerüste 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

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL, A+E (15 LE)

## Yoga, Entspannung & Co. 4-10 Jahre

Viele Erwachsene nutzen unterschiedliche Entspannungstechniken um vom Alltag abzuschalten. Doch auch Kinder brauchen mal eine Auszeit vom durchgeplanten Alltag.

Neben Kinderyoga werden mit viel Spaß weitere fantasievolle Entspannungsformen vorgestellt, die zum Ziel haben, dass Kinder spielerisch ihren Körper besser kennen lernen, Spannungen abbauen und beweglicher werden. Egal ob für Mädchen und Jungen, für ruhige und temperamentvolle, für bewegliche und unbewegliche oder für kleine und große Kinder. Hier kommt jeder auf seine Kosten.

Lizenzverlängerung: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LE)

### Nr. 24028

17./18.11.2018  
Sa. 09.00-17.00  
So. 09.00-14.00

Andreas Bendt  
Neuss  
60,00 € / 80,00 € ohne Verein

### Nr. 39201

01./02.12.2018  
Sa. 09.00-17.00  
So. 09.00-15.00

Marten Pollack  
Dormagen  
60,00 € / 80,00 € ohne Verein



### Nr. 31108

15.12.2018  
Sa. 09.30-16.00

Daniela Ingenfeld  
Korschenbroich  
35,00 € / 45,00 € ohne Verein

## Propriozeption meets Kondition im Rehasport

Rehabilitationsfortbildung „Innere Medizin“

Die Ausdauer stellt eine unerlässliche Voraussetzung für den Herzsport 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.

**Lizenzverlängerung:** LSB ÜL-B Rehabilitation „Innere Medizin“ incl. Herz, Diabetes (15 LE), BRSNW Lizenzverlängerung auf Anfrage beim BRSNW evtl. möglich

## Aktiv bis 100 im Herzsport

**ZIELE, METHODEN, INHALT:** Unter Berücksichtigung der alterstypischen Veränderungen und Erkrankungen am Haltungs- 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“

**Lizenzverlängerung:** BRSNW ÜL-B „Rehasport“ Profil „Innere Medizin“ (16 LE)  
LSB ÜL-B Rehabilitation „Innere Medizin“ incl. Herz, Diabetes (15 LE)

Nr. 36600

20./21.01.2018

Sa. 09.00-16.00

So. 09.00-15.00

Ute Ahn

Kaarst

80,00 € / 100,00€ ohne Verein



Nr. 36601

17./18.02.2018

Sa. 11.00-18.00

So. 10.00-16.00

Michael Görlach

Grevenbroich

80,00 € / 160,00 € ohne Verein



## Vielfältige Einsatzmöglichkeiten von Spielen im Rehasport

Rehabilitationsfortbildung „Innere Medizin“

Spiele sind ein wichtiger Bestandteil einer Rehasportstunde. Spiele verbinden, haben einen hohen Anforderungscharakter und bereiten Freude. Sie fördern die Kommunikation und helfen dabei, Hemmschwellen und Berührungängste abzubauen. Spiele sind bei weitem nicht nur dem Kinder- und Jugendsport vorbehalten. Als ein bedeutendes Element didaktischen Planens und Handelns, kann man mit Spielen bei den verschiedenen Adressatengruppen „Herzsport“, „Lungensport“, „Sport bei Diabetes“ positive Wirkungen erzielen. Zu achten ist hierbei auf die Auswahl, Gestaltung und Leitung von Spielen. Im allgemeinen eher mechanisch und monoton verlaufende Trainingseinheiten, wie Kraft- oder Ausdauererschulung, können spielerisch aufgelockert und attraktiv gestaltet werden. Ebenso können Koordination und Gedächtnisleistung durch kurzweilige und anregende Spielformen, die von den eigenen Schwächen ablenken und zum Weiterüben motivieren, trainiert werden.

### INHALT:

- Spiele ohne und mit Handgeräten bzw. Hilfsmitteln,
- Spiele mit unterschiedlicher Intention Spiele und ihre Wirkung auf den Einzelnen und das Gruppengeschehen
- Kleine Spiele zur Förderung z.B. des Gesundheitsverständnisses
- Belastungsdosierung in Spielen
- Modifikationen von Spielen planen, durchführen und auswerten
- Notfallmanagement / Erfahrungsaustausch
- Aktuelles aus dem Bereich Sport in der Rehabilitation

**ZIEL:** Die Übungsleiter/innen sollen ein umfassendes Repertoire an Spielen erwerben und deren Einsatzmöglichkeiten kennen lernen. Die Notwendigkeit der Modifikation und Differenzierung von Übungsinhalten, soll anhand von praktischen Beispielen erfahren, erprobt und angewendet werden. Die Stärkung der Handlungskompetenz der Übungsleiter/innen zur Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit steht im Vordergrund im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele über die Inhalte der Qualifizierung.

**Lizenzverlängerung:** LSB ÜL-B Rehabilitation „Innere Medizin“ incl. Herz, Diabetes (15 LE), BRSNW Lizenzverlängerung auf Anfrage beim BRSNW evtl. möglich

Nr. 36602

24./25.02.2018

Sa. 09.00-16.00

So. 09.00-15.00

Karin Schreiber

Dormagen

80,00 € / 100,00€ ohne Verein



## Sport und Bewegung nach Bandscheibenvorfall

Rehabilitationsfortbildung "Orthopädie"

Ein Bandscheibenvorfall stellt für viele Betroffene einen erheblichen Eingriff in die alltäglichen Abläufe dar. Wie und was ist jetzt wichtig, was besonders zu beachten, einfach in der Umsetzung und hilfreich? Ein theoretischer Einstieg bezüglich der Anatomie und Funktionsweise der betroffenen Strukturen; Welche Sportangebote sind bei welcher Problematik (HWS,BWS,LWS) günstig und welche eher ungünstig?

**INHALT:** Bewegungsangebote, die insbesondere die Differenzierungs-, Umstellungs- und Gleichgewichtsfähigkeit bezogen auf den Alltagstransfer herstellen, Erweiterung der Kompetenzen im Bereich Funktionelle Gymnastik mit dem Fokus Stabilisation, Durchführung gezielter Korrekturmaßnahmen (allgemein und individuell), Informationsphasen und Tipps für die Umsetzung für Zuhause

**ZIEL:** Jede Bewegung ist besser als keine! Bewusstes Handeln und Umsetzen der Funktionskreise (Heben und Tragen, Sitzen und Aufstehen, Liegen und Aufstehen, Stand) zum einen und motivierende Bewegungsangebote zum anderen.

**Lizenzverlängerung:** LSB ÜL-B Rehabilitation „Orthopädie“ incl. Krebs (15 LE), BRSNW Lizenzverlängerung auf Anfrage beim BRSNW evtl. möglich

## Die Sporthalle als Fitness-Studio

Rehabilitationsfortbildung "Orthopädie"

Gezieltes Kraftausdauer- und Muskelaufbautraining stellt eine unerlässliche Voraussetzung für den Rehabilitationssport bei orthopädischen Erkrankungen dar. Mit deren Verbesserung können die physischen Gesundheitsressourcen und Lebensqualität gesteigert werden.

**INHALT:** Einsatz von Großgeräten in der Sporthalle, funktionelle Gymnastik mit Kleingeräten, Alltags-transfer, Gestaltung von Informationsphasen, Organisationsformen Einzel-, Partner-, Stations- und Teamarbeit, zielgerichtete individuelle Korrekturen

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

**Lizenzverlängerung:** LSB ÜL-B Rehabilitation „Orthopädie“ incl. Krebs (15 LE), BRSNW Lizenzverlängerung auf Anfrage beim BRSNW evtl. möglich

Nr. 36500

14./15.04.2018

Sa. 09.30-16.30

So. 09.30-15.30

Iris Müller

Grevenbroich

80,00 € / 100,00€ ohne Verein



Nr. 36501

23./24.06.2018

Sa. 09.00-17.00

So. 09.00-14.00

Edda Baucke

Grevenbroich

80,00 € / 100,00€ ohne Verein

## Sport und Krebs im Rehasport

Rehabilitationsfortbildung "Orthopädie"

Vor, während und nach einer Krebstherapie kommt es häufig zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität. Die Bewegung kann hierbei von großer Bedeutung sein, die Beeinträchtigungen besser zu ertragen und zu überwinden.

**INHALT:**

- Methodisch - didaktische Vorgehensweise bei Krebspatienten
- Übungsauswahl mit und ohne Kleingeräten
- Neues und bewährtes im Bereich Sport und Krebs

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

**Lizenzverlängerung:** LSB ÜL-B Rehabilitation „Orthopädie“ incl. Krebs (15 LE), BRSNW Lizenzverlängerung auf Anfrage beim BRSNW evtl. möglich

## Herz- und Diabetessport im Wasser und am Land

Rehabilitationsfortbildung „Innere Medizin“

Neben der Bewegung an Land bietet gerade das Element Wasser vielfältige Möglichkeiten und Impulse zur Erweiterung der Gestaltung von Übungsstunden im Herz- und Diabetessport.

**INHALT:**

Besonderheiten bei Wasserangeboten im Herz- und Diabetessport, Übungsauswahl mit und ohne Kleingeräten, Neues und Bewährtes im Umgang mit Herz- und Diabetespatienten, Notfallmanagement

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

**Hinweis:** Der Lehrgang findet am Samstag in der Turnhalle und am Sonntag findet der Schwerpunkt im Schwimmbad statt.

**Lizenzverlängerung:** LSB ÜL-B Rehabilitation „Innere Medizin“ incl. Herz, Diabetes (15 LE), BRSNW Lizenzverlängerung auf Anfrage beim BRSNW evtl. möglich

**Nr. 36502**

16./17.07.2018

Mo. 09.00-16.00

Di. 09.00-15.00

Ute Ahn

Korschenbroich

80,00 € / 100,00€ ohne Verein



**Nr. 36604**

08./09.09.2018

Sa. 09.00-16.00

So. 09.00-15.00

Ute Ahn

Kaarst

80,00 € / 100,00€ ohne Verein

## Ausdauer und Atmung

Rehabilitationsfortbildung „Innere Medizin“

Anhand von einfachen bis hin zu komplexen Bewegungsformen werden vielfältige Möglichkeiten aufgezeigt, zielgruppenspezifische Übungsstunden durchzuführen. Spielerische Förderung von Ausdauer – und Kraftausdauer mit besonderem Blick auf die Eignung für unsere Zielgruppen, „Herzsport“ und „Lungensport“ und entsprechenden Modifikations- und Differenzierungsmöglichkeiten für einen adressatengerechten Einsatz. Außerdem werden verschiedene Möglichkeiten der Stundengestaltung zum Thema Atmung vorgestellt und weiterentwickelt als wichtige Ziele des „Lungensports“ mit dem Schwerpunkt für die Erkrankung COPD.

### INHALT:

- Ausdauerförderung spielerisch
- Kraftausdauer mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten
- Atemkraft als Lebenskraft – Sensibilisierung für die eigene Atmung
- Kräftigung der an der Atmung beteiligten Muskulatur
- Übungen zur Atemtherapie
- Gestaltung von info Phasen
- Notfallmanagement

### ZIEL:

Fähigkeiten und Kenntnisse hinsichtlich des Themas „Spielerische Förderung von Ausdauer- und Kraftausdauer“ vertiefen und in praktischen Beispielen anwenden können.

Die besondere Berücksichtigung des „COPD“ Krankheitsbildes, wird in Planung, Durchführung und Auswertung schwerpunktmäßig bearbeitet und weiterentwickelt.

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

**Lizenzverlängerung:** LSB ÜL-B Rehabilitation „Innere Medizin“ incl. Herz, Diabetes (15 LE), BRSNW Lizenzverlängerung auf Anfrage beim BRSNW evtl. möglich

Nr. 36605

15./16.09.2018

Sa. 09.00-16.00

So. 09.00-15.00

Karin Schreiber

Dormagen

80,00 € / 100,00€ ohne Verein



## Gesundheitspaket im Herzsport Rehabilitationsfortbildung „Innere Medizin“

Ein Paket mit unterschiedlicher Ausrichtung; Im Bereich der Venen Fitness erfolgt ein kurzer theoretischer Einstieg; Der Fuß und die „Venenproblematik“ stehen dabei im Vordergrund und werden in Kombination mit Praxiselementen angeboten; Die „Verpackung“ ist oft entscheidend, wenn es darum geht, funktionelle Bewegungsangebote sinnvoll mit Freude und Spaß zu vermitteln; Entwicklung kreativer Ideen, die die Teilnehmer/innen akzeptieren; Bewegungsangebote im Gehen, Stehen und Sitzen runden dieses Paket ab. Im Fokus stehen hier eher Angebote für ältere und oder schwächere Teilnehmer/innen. aus den Bereichen Körperwahrnehmung, Koordination in Einzel-, Partner- und Kleingruppenarbeit.

**INHALT:** Venenfitness – Fußgymnastik und die Bedeutung der Füße im Alltag, auf die „Verpackung“ kommt es an, funktionelle Bewegungsangebote aus den Bereichen, Koordination, Kraft und Ausdauer, die im Alltag umsetzbar sind, Bewegungsangebote im Gehen, Stehen- und Sitzen; die Inhalte werden in verschiedenen, Organisationsformen durchgeführt (Einzel-, Partner/innen und Gruppenarbeit), Notfallmanagement

**ZIEL:** Förderung, Erweiterung, Vertiefung von Handlungskompetenzen hinsichtlich der Rehabilitationsziele.

**Lizenzverlängerung:** LSB ÜL-B Rehabilitation „Innere Medizin“ incl. Herz, Diabetes (15 LE), BRSNW Lizenzverlängerung auf Anfrage beim BRSNW evtl. möglich

## Sport und Bewegung nach Schlaganfall Rehabilitationsfortbildung „Neurologie“

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

**Lizenzverlängerung:** LSB ÜL-B Rehabilitation „Neurologie“ (15 LE), BRSNW Lizenzverlängerung auf Anfrage beim BRSNW evtl. möglich

### Nr. 36606

06./07.10.2018

Sa. 09.30-16.30

So. 09.30-15.30

Iris Müller

Grevenbroich

80,00 € / 100,00€ ohne Verein



### Nr. 36700

17./18.11.2018

Sa. 09.30-16.30

So. 09.30-15.30

Iris Müller

Grevenbroich

80,00 € / 100,00€ ohne Verein

## Knie und Hüfte – Koordinative und funktionelle Bewegungsangebote

Rehabilitationsfortbildung „Orthopädie“

-Aus dem Alltag für den Alltag-

Theoretischer Einstieg: Anatomische Gegebenheiten und Zusammenhänge, Indikationen und Kontraindikationen. Das Augenmerk wird auf spezielle Bewegungsangebote für Knie- und Hüftgeschädigte gelegt, die den betroffenen Teilnehmern/innen helfen, sich sicherer und stabiler im Alltag zu bewegen. Es werden methodische Reihen zu den Themen Koordination (u.a. Sturzprophylaxe, Gangschule) als auch funktionelle Gymnastik angeboten.

**ZIEL:** Förderung der Bewegungssicherheit im Alltag, gezielte Übungsprogramme zur Gestaltung der Rehasportstunde. Erweiterung und Vertiefung von Handlungskompetenzen im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele.

**Lizenzverlängerung:** LSB ÜL-B Rehabilitation „Innere Medizin“ incl. Herz, Diabetes (15 LE), BRSNW Lizenzverlängerung auf Anfrage beim BRSNW evtl. möglich

## Ausdauer und Ernährung im Herzsport

**ZIELE, METHODEN, INHALT:** Zunehmendes Gesundheitsbewusstsein fördert auch im Herzsport immer häufiger die Frage nach der richtigen Ernährung. Die TN werden befähigt, die Fortbildungsinhalte zielgruppenspezifisch anzuwenden. Vorwiegend teilnehmerorientiertes Arbeiten und Eingehen auf die Bedürfnisse der Betroffenen. Notfallmanagement, Grundkenntnisse der Ernährung, Zusammenhang von Sport und Ernährung, Strategien der Gewichtsreduktion, Förderung von integrativen Bewegungseinheiten, Bewusstmachen einer gesunden Lebensweise.

**ZIELGRUPPE:**

ÜL-B „Rehasport“ Profil „Innere Medizin“

**Lizenzverlängerung:** BRSNW ÜL-B „Rehasport“ Profil „Innere Medizin“ (16 LE)  
LSB ÜL-B Rehabilitation „Innere Medizin“ incl. Herz, Diabetes (15 LE)

Nr. 36503

01./02.12.2018

Sa. 09.30-16.30

So. 09.30-15.30

Iris Müller

Grevenbroich

80,00 € / 100,00€ ohne Verein



Nr. 36607

01./02.12.2018

Sa. 11.00-18.00

So. 10.00-16.00

Michael Görlach

Grevenbroich

80,00 € / 160,00 € ohne Verein



# 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](http://www.matzner-neuss.de)

## Januar

06.01.	Erste Hilfe	29
14.01.	Fatburning und Intensitätssteuerung im Wasser	69
20/21.01.	Propriozeption meets Kondition im Rehasport	80
27.01.	Fitnessorientiertes Ganzkörpertraining	29
27.01.	Einführung in die Feldenkrais Methode®	30
27.01.	Schulter und Nackenmassage für „Schreibtischtäter“	61
27.01.	ABC des Laufens	65
28.01.	Atmung und Qigong	30
28.01.	Ernährung und Bewegung Einführung	65

## Februar

03.02.	Sitzgymnastik von Kopf bis Fuß	31
03.02.	Ideenmix 3-12 Jahre	72
03./04.02.	Mit Faszientraining im Trend	31
03./04.02.	Bewegungsgeschichten und Action mit Geräten 2-12 Jahre	72
17./18.02.	Stressabbau mit Tai Chi Chuan	31
17.02.	Entspannungsmassage für den Rücken	61
17.02.	Technikunterstützung Walking & Nordic Walking	65
17./18.02.	Ringern, Raufen, Kämpfen	73
17./18.02.	Aktiv bis 100 im Herzsport	80
24.02./03.03.	Faszien- und Coretraining	32
24.02.	Step and Dance	32
24.02.	Einführung in die Feldenkraismethode®	30
24./25.02.	Vielfältige Einsatzmöglichkeiten von Spielen im Rehasport	81
25.02.	Training mit dem eigenen Körpergewicht	32
25.02.	Core und Beckenboden - Ideen Special	33

## März

03./04.03.	Osteoporose, Rheuma und Arthrose	33
------------	----------------------------------	----

03.03.	Kopfschmerz lindern durch Massage	61
10.03.	Step and Dance—Fortgeschritten	34
10.03.	Wohin mit der Wut 4-10 Jahre	73
11.03.	Yoga Flow	34
17.03.	Erste Hilfe	29
17.03.	Sportabzeichen	34
17.03.	Sportmassage I Grundlehrgang	62
17.03.	Von Kopf bis Fuß - Ideen für die Wirbelsäulengymnastik	35
17.03.	Feldenkrais Methode® Teil II	35
17.03.	Alles im Gleichgewicht 3-6 Jahre	74
17./18.03.	Hui Chun Gong - Rückkehr des Frühlings	36
18.03.	Aqua Rücken - Der Klassiker	69
18.03.	„Fitte Kinder“ haben's leichter 6-10 Jahre	74
24./25.03.	Entspannen mit ZEN	36

## April

07.04.	Yoga Fitness - Armbalancen Ideen Special	37
01.04.	Fuß-Beinmassage mit spezieller Fußgymnastik	64
14./15.04.	Ideenwerkstatt Turnhalle 3-6 Jahre	74
14./15.04.	Sport und Bewegung nach Bandscheibenvorfall	82
14.04.	Sportmassage II	62
15.04.	Vom Baby- übers Anfänger- zum Fortgeschrittenen Schwimmen	75
21.04.	Feldenkrais Methode® Teil II	35
21.04.	Kurz- und Langhanteltraining	37
21.04.	Fit für den Alltag kleine Übungen, große Wirkung	38
21.04.	Slow Gym I	38
21./28.04.	Mini- und Maxi Tramp - sicher unterrichten	75
22.04.	Trainingsimpulse für Läufer & Walker	66
22.04.	Beckenboden und Coretraining	38
22.04.	Traditionelle Thai Massage - Einführung	62
28.04.	Fitness Total	39
28./29.04.	Starke Stimme - starker Auftritt	27

## Mai

05.05.	Ohne Spannung keine Entspannung	39
05.05.	Yoga-Fitness & Faszientraining Ideen Special	39
05.05.	Sannes Bodyfit Werkstatt	40
05./06.05.	Neues aus der Rückenschule - Core und Faszientraining	40
06.05.	Yoga meets Runners	66
06.05.	Laufen - ökonomisch & gesund	66
20.05.	Outdoor Fitness Camp (OFC)	41
26.05.	Aus nix viel machen	41
26.05.	QiGong - Chinas Tradition Einführung	42
26.05.	Slow Gym II	42
26.05.	Feldenkrais Methode® Teil III	42
27.05.	Traditionelle Thai Massage - Aufbau	63
27.05.	Fit und geschickt im Alter	43
27.05.	Selbstverteidigung - Selbstbehauptung	43

## Juni / Juli / August

07.06.	Streicheln, Spüren, Entspannen 3-6 Jahre	76
09./10.06.	Rüber, drunter & drum herum 3-7 Jahre	76
09./10.06.	Ruhe finden durch Achtsamkeitstraining nach MBSR	44
09.06.	Im Trend mit Faszien- und Coretraining	44
10.06.	Vom Faszien- zum Coretraining im Wasser	70
16.06.	QiGong - Vertiefung	44
16.06.	Ausdauer auf Dauer - das Kursprogramm	67
17.06.	Laufend unterwegs - das Kursprogramm	67
17.06.	3 x Rücken anders	45
24.06.	Sport mit Hochaltrigen	45
24.06.	Functional Training	45
23./24.06.	Die Sporthalle als Fitness-Studio Reha Orthopädie	82
30.06.	Gymnastik vor, hinter, neben, um und auf dem Stuhl	46
30.06.	Feldenkrais Methode® Teil IV	46

07.07.	Ernährung und Bewegung	76
08.07.	Cross Yoga	46
08.07.	Alte und neue Aqua Trends	70
14./15.07.	Summerfeeling in der Prävention	47
16./17.07.	Sport und Krebs im Rehasport	83
04.08.	Tubes, Schlingen und Co.	47
11.08.	Der Rücken ist mehr als nur ein Körperteil	47
25.08.	Wundervolle Ideen ab 55 +	48
31.08./01.09.	Der zukunftsfähige Sportverein Schwerpunkt Marketing	28

## September

01./22.09.	Sport, Spiel und Sportaktionen für Grundschul Kinder	77
07./08.09.	Finanzen und Steuern	28
08.09.	Einführung Feldenkrais Methode® Kopf-Nacken-Schulter	48
09.09.	Sensomotorik entwickeln - Stabilität gewinnen	48
08./09.09.	Herz- und Diabetessport im Wasser und am Land	83
09.09.	Faszien- und Stabilitätstraining für Läufer und Walker Einführung	68
15.09.	in die Shaolin Kampfkunst	49
15.09.	Rücken, Bauch und Beckenboden - ein entspanntes Trio	49
15.09.	Christmas for Kids 3-10 Jahre	77
15./16.09.	Ausdauer und Atmung Reha Innere Medizin	84
16.09.	Meridian- und Klangschalenmassage Einführung	63
16.09.	Vom Baby- übers Anfänger- zum Fortgeschrittenen Schwimmen	75
20.09.	Killefitz für kleine Kids	77
22.09.	Erste Hilfe	29
22.09.	Sportmassage I Grundlehrgang	62
22.09.	Easy Aerobic	49
22.09.	Koordination- und Sinnesschulung	50
22./23.09.	Hallenfitness rund um Ballspiele	50
22./23.09.	Vom Kindertanz bis zu Bewegungsgeschichten 4-10 Jahre	78
23.09.	Technikunterstützung Walking & Nordic Walking	65

22.09.	Kommunikation & Konfliktmanagement	28
23.09.	Mobilisation & Tiefenmuskulaturtraining	50
23.09.	Reaktivkrafttraining im Wasser meets Sinneswahrnehmung	70
29.09.	Die Matte - nicht mehr	51
29.09.	Einführung Feldenkrais Methode® Rücken-Atmung	51

## Oktober

03.10.	Bein- und Fußmassage mit Fußgymnastik	64
05./06.10.	Gespräche erfolgreich meistern	28
06.10.	3 in 1 Body and Mind	51
06./07.10.	Ein entspanntes Wochenende	52
06./07.10.	Gesundheitspaket im Herzsport	85
12./13.10.	Recht und Versicherung	28
13.10.	Stundenbilder im Gesundheitssport	52
14.10.	Cross Workout für Läufer	68
27.10.	Fitnessorientiertes Ganzkörpertraining ohne Geräte	52
27./28.10.	Spannungsfeld Rücken	53

## November

03./04.11.	Ruhe finden durch Achtsamkeitstraining nach MBSR	44
03.11.	Yoga erleben	53
03./04.11.	Kooperation & Vertrauen im Abenteuer- Erlebnissport ab 8 Jahren	78
04.11.	QiGong und Klangschalenmassage	64
10.11.	Christmas Special	54
10.11.	Balanced Workout Ideen Special	54
10./11.11.	Fit mit Sannes Rücken „T.Ü.V.“	55
10./11.11.	„Keine Zeit, keine Zeit!“	55
10./11.11.	Vom Spiel zur Wahrnehmung bis zur Entspannung	55
11./11.11.	Sanftes Krafttraining	56
10./11.11.	Klettermax und Purzelbaum 1-3 Jahre	78
10.11.	Gewichtsmanagement	68

11.11.	Kräftig altern mit Aquafit ab 55 +	71
10.11.	Sportmassage II	62
16./17.11.	Mitarbeiter gewinnen, qualifizieren	28
17./18.11.	Sport und Bewegung nach Schlaganfall	85
17./18.11.	Einführung in den Abenteuer- und Erlebnissport	79
17.11.	Faszientraining - News	56
18.11.	Tänzerische Fitnesstrends	56
18.11.	Älter werden - individuell & doch gemeinsam	57
18.11.	Prä- und Postnatal Schwangerschaftstraining	57
24.11.	Sportmassage III	64
24.11.	Einführung Feldenkrais Methode® Knie-Hüfte-Füße	57
24.11.	Relax & DeStress - Basislehrgang	58
24./25.11.	Beckenboden: Stark für Pilates & Co.	58
24.11.	Qi Gong für den Rücken	59
30.11./01.12.	Öffentlichkeitsarbeit und neue Medien im Sportverein	28
30.11./01.12.	Erste Hilfe bei Sportverletzungen	59

## Dezember

01.12.	Schulter & Nacken	59
01.12.	Easy Workouts	60
01.12.	Yoga Fitness Vinyasa Yoga Ideen Special	60
01.12.	FUNctional Cross-Training	60
01./02.12.	Knie und Hüfte Reha Orthopädie	86
01./02.12.	Ausdauer und Ernährung im Herzsport	86
01./02.12.	Parkour Spiderman für alle?	79
07./08.12.	Kinder und Jugendarbeit im Sportverein	28
09.12.	Aqua Starter	71
15.12.	Yoga, Entspannung & Co. 4-10 Jahre	79



## Januar

06./07.01.	Basis: Rehabilitation Erwachsene	15
Ab 13.01.	Basis: Übungsleiter-C, Trainer C, Jugendleiter	12
13./14.01.	Betreuer Basic I: Laufen	23
13./14.01.	Betreuer Basic I: Walking / Nordic Walking	23
Ab 27.01.	Sport in der Rehabilitation: Modul Neurologie	16
Ab 27.01.	Aufbau: Übungsleiter-C Sportartübergreifend	13

## Februar

Ab 16.02.	Vereinsmanager B	<b>NEU</b> 19
Ab 17.02.	Gruppenhelfer I	11
Ab 24.02.	Basis: Übungsleiter-C, Trainer C, Jugendleiter	12

## März

Ab 24.03.	Aufbau: Übungsleiter-C Sportartübergreifend	13
Ab 24.03.	Sport in der Rehabilitation: Modul Orthopädie	17
10./11.03.	Betreuer Basic II: Laufen	24
10./11.03.	Betreuer Basic II: Walking / Nordic Walking	24

## April

Ab 08.04.	Sport in der Rehabilitation: Modul Orthopädie	19
Ab 14.04.	Instructor: Laufen, Walking / Nordic Walking	25
Ab 14.04.	Basis: Übungsleiter-C, Trainer C, Jugendleiter	12

## Mai / Juni

02.06.	Yoga-Fitness Pre Class I	21
Ab 09.06.	Gruppenhelfer I	11
09./16.06.	Yoga-Fitness Pre Class II / Yoga-Fitness Pre Class III	21/22
Ab 09.06.	Basis: Übungsleiter-C, Trainer C, Jugendleiter	12
Ab 23.06.	Yoga-Fitness B-Class	22
Ab 30.06.	Aufbau: Übungsleiter-C Sportartübergreifend	13

## August / September

Ab 18.08.	Aufbau: Übungsleiter-C Kinder / Jugendliche	14
Ab 31.08.	Vereinsmanager C	20
01.09.	Yoga-Fitness Pre Class I	21
08./09.09.	Betreuer Basic I: Walking / Nordic Walking	23
08./09.09.	Betreuer Basic II: Laufen	23
Ab 08.09.	Gruppenhelfer I	11
15.09.	Yoga-Fitness Pre Class II	21
Ab 28.09.	Bewegungsförderung in Verein und Kita	18
Ab 29.09.	Basis: Übungsleiter-C, Trainer C, Jugendleiter	12
30.09.	Yoga-Fitness Pre Class III	22

## Oktober / November

06./07.10.	Betreuer Basic II: Laufen	24
06./07.10.	Betreuer Basic II: Walking / Nordic Walking	24
Ab 12.10.	Gruppenhelfer II	11
Ab 01.11.	Aufbau: Übungsleiter-C Sportartübergreifend	13
17./08.11.	Betreuer Basic I: Laufen	23
24./25.11.	Betreuer Basic II: Laufen	24



**Impres-  
sum**

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

## Anmeldung

Schriftlich durch Fax, E-Mail, Anmeldekarte oder online unter: [www.ksbneuss.de](http://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 per Mail oder postalisch 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.