

# SPORT 2021

AUSBILDUNG  
FORTBILDUNG



**Online**  
buchen!  
Mehr Info's unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)





# Dabeisein ist einfach.



[sparkasse-neuss.de](http://sparkasse-neuss.de)

**Wenn ein Geldinstitut nicht nur Vermögen aufbaut, sondern auch Talente fördert.**

Wir unterstützen den Sport im Rhein-Kreis Neuss.

 **Sparkasse  
Neuss**

## Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Leserinnen und Leser,

Kaum ein gesellschaftlicher Bereich hält unsere Gesellschaft so sehr zusammen wie der Sport. Beim Sport begegnen sich Menschen. Bedauerlicherweise waren viele dieser sportlichen Aktivitäten in den letzten Monaten eingeschränkt. Nicht aber der Zusammenhalt zwischen den Menschen!

Daher möchte ich dieses Vorwort nutzen, um „Danke“ zu sagen.

Danke an Alle, die mit dem gebotenen Maße an Rücksichtnahme auf Ihre Mitmenschen geachtet haben und dies weiterhin tun.

Danke an die Personen, die in unseren Vereinen mit viele Einsatz, Idealismus und kreativen Ideen die Wiederaufnahme von Bewegungsangeboten gemeistert haben.

Und mein Dank geht auch an Sie! Mit dem Aufschlagen dieser Broschüre haben Sie gezeigt, dass Sie Interesse am Sport und an unseren Angeboten haben. Auf den folgenden Seiten finden Sie viele interessante Möglichkeiten im Bereich der Aus- & Fortbildung, in denen Sie sich Impulse für Ihre Arbeit in Vereinen, Schulen oder für Ihre Freizeit holen können.

Nutzen Sie ganz einfach die Möglichkeit sich ONLINE für eine Aus- oder Fortbildung anzumelden

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und natürlich auf Ihr Feedback.



Florian Uhde  
Stellvertretender Vorsitzender  
Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V.

## Kontakt

### Dominik Steiner

Geschäftsführer

Tel.: 02181 601 4086

Mail: dominik.steiner@ksbneuss.de



### Petra Maak

Aus- und Fortbildung

Tel.: 02181 601 4067

Mail: petra.maak@ksbneuss.de



### Jonas Biskamp

Sporthelfer | Inhouse Schulung Kitas

Tel.: 02181 601 4069

Mail: jonas.biskamp@ksbneuss.de



### Martin Limbach

Vereinsmanager

Tel.: 02181 601 4085

Mail: martin.limbach@ksbneuss.de



### Neda Pistoia

Verwaltung

Tel.: 02181 601 5206

Mail: neda.pistoia@ksbneuss.de



Ab sofort  
einfach & bequem  
online buchen unter

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



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



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



02181 601 84067



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



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



[sportbund.rk.neuss](https://www.instagram.com/sportbund.rk.neuss)

## LIZENZVERLÄNGERUNGEN - LEGENDE

<b>Sporthelfer Jugendleiter</b>	<b>Übungs- leiter-C</b>	<b>Sport der Älteren</b>	<b>Abenteurer Erlebnissport</b>
SH   JL	ÜL-C	SdÄ	A+E
<b>Prävention Haltung u. Bewegung</b>	<b>Prävention Herz- Kreislaufsystem</b>	<b>Prävention Stress u. Entspannung</b>	<b>Prävention Gesundheits- training f. Ältere</b>
HuB	HKS	SuE	GfÄ
<b>Bewegungs- erziehung im Kleinkind u. Vorschulalter</b>	<b>Bewegung Spiel u. Sport 6-12 Jahre</b>	<b>Gesundheits- training für Kinder</b>	<b>Vereins- manager-C Vereins- manager-B</b>
BiKuV	BeSS	GfK	VM-C   VM-B

## AUSBILDUNGEN

<b>Sporthelfer</b>	<b>Übungsleiter</b>	<b>Reha</b>
Seite 5	Seite 6-7	Seite 8

<b>Tai Chi Chuan</b>	<b>Kinder</b>	<b>Yoga</b>
Seite 9	Seite 9	Seite 10-11

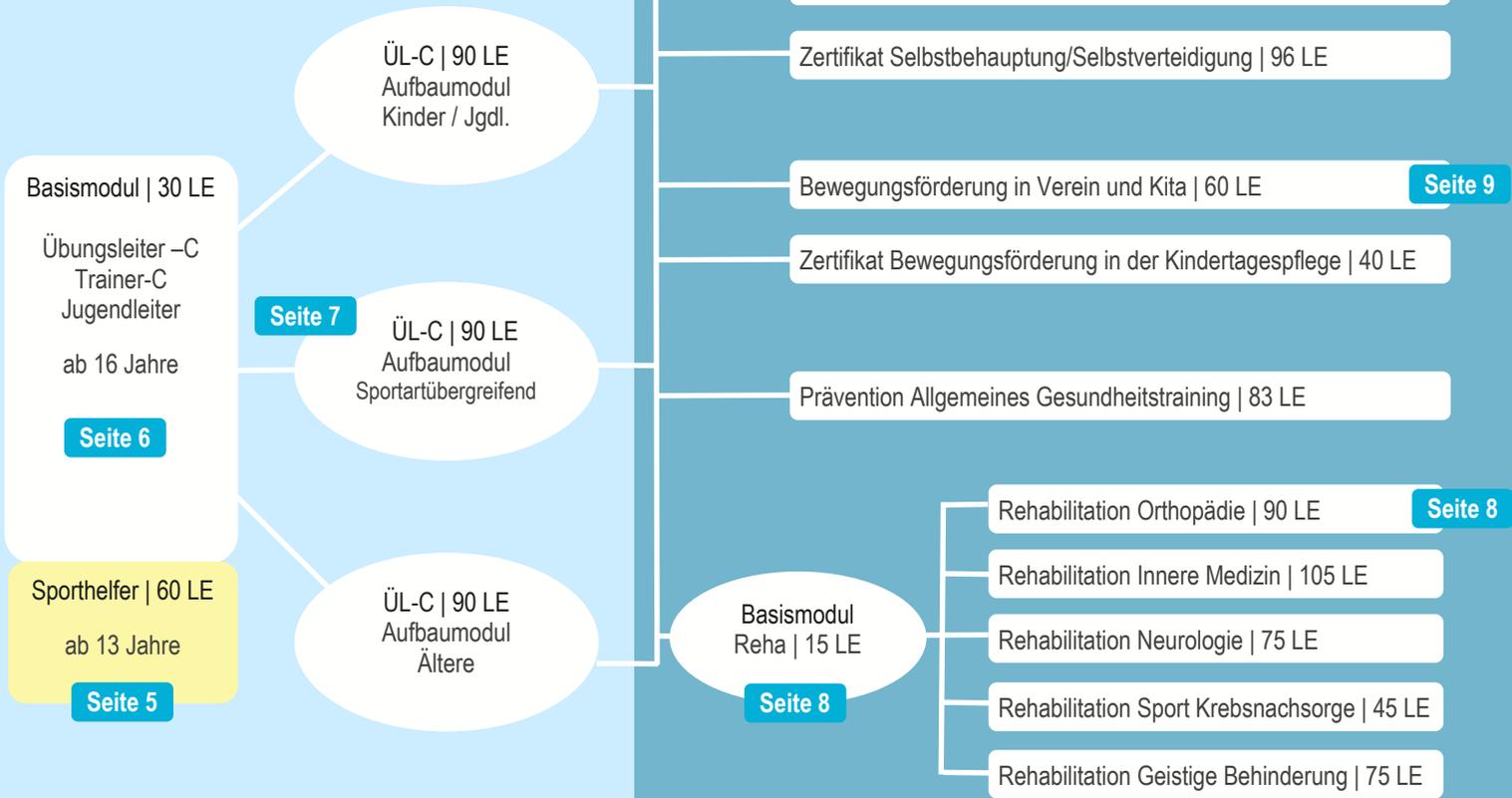
<b>Laufen   Walken Nordic Walking</b>	<b>Aroha® Kaha®</b>	<b>Vereins- management</b>
Seite 12-13	Seite 14	Seite 15-16

## FORTBILDUNGEN + INFO'S

<b>Online</b> (Blended Learning)	<b>Fit + Gesund</b>	<b>Massage</b>
Seite 17	Seite 20-33	Seite 34

<b>Laufen   Walken Nordic Walken</b>	<b>Wasser</b>	<b>Kinder + Teens</b>
Seite 35-37	Seite 38-39	Seite 42-45

<b>Reha</b>	<b>Info`s</b>	<b>Anmeldekarte</b>
Seite 46-50	Seite 51	Seite 52



### Sporthelfer I 13-17 Jahre

(30 LE incl. 1 LE Hospitation)

Du möchtest in deinem Sportverein aktiv werden? Als Sporthelfer (SH) hast du die Möglichkeit, die Übungsleitung bei der Planung und Durchführung von sportlichen und außersportlichen Angeboten für Kinder und Jugendliche zu unterstützen.



### Sporthelfer II 13-17 Jahre

(30 LE incl. 6 LE Praktikum)

Du bist im möchtest dein Know-How erweitern? Mit dem SH II hast du die Möglichkeit, dich weiter zu qualifizieren, dein Wissen zu vertiefen und in der Praxis zu erleben. Verein oder Schule als SH aktiv? Du hast Erfahrungen gesammelt und

#### HINWEIS:

SH I und SH II - Lehrgänge können nur in dieser Reihenfolge besucht werden, da sie inhaltlich aufeinander aufbauen. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden den Sporthelfer-Ausweis. Dieser wird anerkannt als Basismodul für die ÜL-C / Trainer-C / JL-Ausbildung, vorausgesetzt, er ist nicht älter als vier Jahre. 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.

#### Nr. 11000

27.02./28.02.2021 Sa. 09:00-15:00 Uhr  
13./14.03.2021 So. 09:00-13:00 Uhr

#### Neuss

Venka Koglin, Zoe Pfeiffer  
49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Nr. 11001

12./13.06.2021 Sa. 09:00-15:00 Uhr  
26./27.06.2021 So. 09:00-13:00 Uhr

#### Neuss

D. Steiner, L. Gummersbach  
49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Nr. 11002

15.10. -17.10.2021  
Fr. 15:00-So. 18:00 Uhr

#### Hinsbeck

Venka Koglin, Lukas Krings  
89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)  
mit Programm,  
Übernachtung, Vollverpflegung  
Eigene Anreise erforderlich

#### Nr. 11020

17.10. -19.10.2021  
So. 14:00-Di. 12:00 Uhr

#### Hinsbeck

Z. Pfeiffer, D. Steiner, L. Krings  
99,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)  
mit Programm,  
Übernachtung, Vollverpflegung  
Eigene Anreise erforderlich

Online buchen +  
mehr Info's unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)



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

Mindestalter 16 Jahre

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.



Online buchen!  
Mehr Info's unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)

**Nr. 20000**

09./10.01.2021

16./17.01.2021

Sa. 09:00-16:00 Uhr

So. 09:00-14:00 Uhr

**Neuss**

mit Nina Sillmann, Jana Hug  
119,00 € / 199,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Nr. 20001**

20./21.02.2021

27./28.02.2021

Sa. 09:00-16:00 Uhr

So. 09:00-14:00 Uhr

**Meerbusch**

Lukas Krings, Florian Uhde  
119,00 € / 199,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Nr. 20002 Christi Himmelfahrt**

13.05.2021

15./16.05.2021

09:00-18:00 Uhr

09:00-18:00 Uhr

**Dormagen**

mit W. Nickel-Hamel, A. Tillmanns  
119,00 € / 199,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Nr. 20003 Fronleichnam**

03.06.2021

05./06.06.2021

09:00-18:00 Uhr

09:00-18:00 Uhr

**Dormagen**

mit Daniela Ingenfeld, Lukas Krings  
119,00 € / 199,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Nr. 20004**

21./22.08.2021

04./05.09.2021

Sa. 09:00-16:00 Uhr

So. 09:00-14:00 Uhr

**Neuss**

mit Jana Hug, W. Nickel-Hamel  
119,00 € / 199,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**HINWEIS:**

Das Basismodul für ÜL-C, Trainer-C, JL ist die 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.

**Aufbaumodul: ÜL-C Sportartübergreifend (90 LE)**

Mindestalter 16 Jahre

**Voraussetzung:** Basismodul Übungsleiter C, Trainer-in C, Jugendleiterin oder der Sporthelfer II Ausweis oder der Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an den ersten beiden FSJ-Seminaren.

Ein Nachweis einer **\*Ersten-Hilfe-Ausbildung\*** mit mind. 9 Lerneinheiten muss bis zum Ende der Ausbildung vorliegen. Der Nachweis darf nicht älter als zwei Jahre sein.

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.

\*Auf Seite 20 und 33 bieten wir Erste-Hilfe-Lehrgänge an.

**Online** buchen!

Noch mehr Info`s erhalten unter [www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)

**Nr. 21150**

30./31.01.; 06./07.02.; 20.02./21.02.;  
27./28.02.; 13./14.03.; 20./21.03.2021

Sa. 09:00-16:00 Uhr, So. 09:00-14:00 Uhr

**Nr. 21151 Osterferien**

13./14.03.2021

Di. 06.04.-Sa. 10.04.2021

17./18.04.2021

Täglich von 09:00-18:00 Uhr

**Nr. 21154 Ende Sommerferien**

Di. 10.08.-Sa. 14.08.2021

28./29.08.; 04./05.09.2021

Täglich von 09:00-18:00 Uhr

**Nr. 21152 Herbstferien**

25./26.09.; 02./03.10.2021

Di. 19.10.-Sa. 23.10.2021

Täglich von 09:00-18:00 Uhr

**Nr. 21153**

30./31.10.; 01.11.2021.(Allerheiligen)  
06./07.11.; 20./21.11.; 27./28.11.2021

Täglich von 09:00-18:00 Uhr

**Neuss**

mit D. Steiner, A. Tillmann, W. Nickel-Hamel  
289,00 € / 399,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Dormagen**

mit Daniela Ingenfeld, Dominik Steiner  
289,00 € / 399,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Dormagen**

Nina Sillmann, Lukas Krings  
289,00 € / 399,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Dormagen**

mit Daniela Ingenfeld, Florian Uhde  
289,00 € / 399,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Dormagen | Neuss**

mit N. Sillmann, D. Steiner, A. Tillmanns  
289,00 € / 399,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Basismodul: Rehabilitation Erwachsene** (15 LE)

**Voraussetzung:** Übungsleiter-C, Gymnastiklehrer, (Diplom) Sportlehrer, Physiotherapeut.

Das Basismodul ist der Einstieg in alle Ausbildungen des Fachbereichs Rehabilitation im Erwachsenenbereich.

**Inhalte:**

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

**Profil: Orthopädie** (90 LE)

**Voraussetzung:** Teilnahme Basismodul Rehabilitation Erwachsene (nicht älter als 2 Jahre) oder Teilnehmer die im Besitz einer gültigen DOSB-Lizenz „Sport in der Rehabilitation“ sind.

**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.

**Nr. 36000**

09.01.2021 09:00-17:00 Uhr

10.01.2021 09:00-14:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (15 LP)

**Korschenbroich**

mit Ute Ahn, Ellen Schotten

119,00 € / 189,00 € ohne Verein

(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Online  
buchen**

Und noch mehr  
Info`s  
erhalten unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)



**Nr. 36010 Osterferien**

13./14.03.2021;

Sa. 27.03.-Mi. 31.03.2021

10./11.04.2021

Täglich von 09:00-18:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, alle Rehamodule (15 LP)

**Korschenbroich**

mit Ute Ahn, Ellen Schotten

599,00 € / 799,00 € ohne Verein

(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Tai Chi Chuan** (50 LE)

Tauche ein in die mystischen Bewegungen der Shaolin Mönche. Erlerne die faszinierenden, fließenden und harmonischen Bewegungen des Tai Chi Chuans. Überrasche deine Teilnehmer mit dem „weißen Kranich“, der „herabgleitenden Schlange“, der „Mähne des Pferdes“ oder den „Wolkenhänden“.

**NEU****INHALTE:**

Vermittlung von gesundheitserhaltenden und kräftigenden Übungen für Körper Geist und Seele in Kurzform des Yang Stils nach Professor Chen Mang Chin, Atem – und Entspannungstechniken, Ursprung der alten Shaolin Kampfkünste, Einsatz von Hilfsmitteln, Musiktipps, Einsatz von Musik.

**ZIEL:**

Anbieten von Einsteigerkursen im Bereich Tai Chi Chuan.

**Bewegungsförderung in Verein und Kita** (60 LE)

Bildung bewegt gestalten für 0 bis 6-jährige Kinder

Kinder erschließen sich ihre Welt durch Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen.

Wir bieten vertiefende Inhalte auf der Basis psychomotorischer Erkenntnisse für eine zeitgemäße Bewegungsförderung auch als Grundlage für das Konzept in Ihrer Kita oder im Verein.

Erzieher erhalten nach erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat und sind in einem „Anerkannten Bewegungskindergarten des LSB qualifiziert. Übungsleiter-C erhalten eine B-Lizenz Bewegungsförderung.

**Online  
buchen**

Und noch mehr  
Info's  
erhalten unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)

**Nr. 35200 Herbstferien**

Mi. 20.10.-So. 24.10.2021

Täglich von 09:00-18:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Präv. HuB, HKS, SuE (15 LP)

**Neuss**

mit Michael Sedlacek

279,00 € / 479,00 € ohne Verein

(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

Incl. Zertifikat

**Nr. 30000 Herbstferien**

09./10.10.2021

Do. 21.10.-So. 24.10.2021

Täglich von 09:00-18:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, BiKuV, BeSS, GfK, JL (15 LP)

**Grevenbroich**

mit Uta Leysing, n.n.

299,00 € / 499,00 € ohne Verein

(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Yoga-Fitness Pre Class I** (10 LE)

Grundlagenseminar

In der ersten Veranstaltung werden die Grundlagen des Hatha Yoga und die ersten 5 Grundübungen genau erläutert, demonstriert und erlernt.

**Yoga-Fitness Pre Class II** (10 LE)

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 Aufbau und Abbau der Bewegungsfolge korrigiert und optimiert.

**Yoga-Fitness Pre Class III** (10 LE)

Erweiterungsseminar

**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.

**75600**

27.03.2021 10:00-19:00 Uhr

**Grevenbroich**

mit Iris Horn, Katrin Liebig  
65,00 € / 90,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**75650**

17.04.2021 10:00-19:00 Uhr

**Grevenbroich**

mit Iris Horn, Katrin Liebig  
65,00 € / 90,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**75700**

24.04.2021 10:00-19:00 Uhr

**Grevenbroich**

mit Iris Horn, Katrin Liebig  
65,00 € / 90,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)



## Yoga-Fitness B-Class (60 LE)

Voraussetzung: Yoga-Fitness Pre Classes I bis III

Alle Grundübungen werden zu einem Übungs-Pool verbunden und zu Stundenbeispielen und Kursinhalten zusammengefasst. Das eigene Zusammenstellen, das Anleiten eines Yoga-Kurses wird erlernt und gefördert.

Die Ausbildung schließt mit einer theoretischen und einer praktischen Prüfung ab. Bei erfolgreicher Prüfungsteilnahme erhält der Teilnehmer die Lizenz Yoga-Fitness LehrTrainer B.

75754

01./02.05.; 08./09.05.;  
29./30.05.2021

Sa. 09:00-19:00 Uhr, So. 09:00-19:00 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, LehrTrainer (15 LP)

Grevenbroich

mit Iris Horn, Katrin Liebig  
485,00 € / 695,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

Online buchen  
+ mehr Info's unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)



**Betreuer Basic I: Laufen** (15 LE)

Allgemeine Grundausbildung für Betreuer im Lauf-Treff.

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

**22500**

30./31.01.2021

**22502**

28./29.08.2021

Sa. 09:30-17:00 Uhr, So. 09:30-16:00 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (15 LP)

**22501**

13./14.03.2021

**Grevenbroich**

mit Silke Gummersbach,  
Andrea von Horn, Michael Arlt  
120,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Betreuer Basic I: Walking | Nordic Walking** (15 LE)

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

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

**22503**

16./17.01.2021

**22504**

04./05.09.2021

Sa. 09:30-17:00 Uhr, So. 09:30-16:00 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (15 LP)

**Dormagen**

mit Conny Kerhoff,  
Dagmar Arendt, Jochen Jendry  
120,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Betreuer Basic II: Laufen** (15 LE)

**Voraussetzung:** Nachweis Laufen Basic I oder Übungsleiter-C  
Lizenz bei Vorkenntnissen im Lauf Bereich.

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).

**22505**

20./21.02.2021

**22506**

11./12.09.2021

Sa. 09:30-17:00 Uhr, So. 09:30-16:00 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I (15 LP)

**Grevenbroich**

mit Silke Gummersbach,  
Andrea von Horn, Michael Arlt  
120,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

## Betreuer Basic II: Walking | Nordic Walking (15 LE)

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

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).



Online buchen!  
Mehr Info`s unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)

22507

18./19.09.2021

Sa. 09:30-17:00 Uhr, So. 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I (15 LP)

Dormagen

mit Conny Kerhoff, Jochen Jendry  
120,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

---

## Instructor: Laufen (30 LE)

**Voraussetzung:** Lauf-Ausbildung Basic I und Basic II.

Qualifizierte Ausbildung, Materialien, Instructor-Zertifikat nach bestandenem schriftlichen Test und Lehrprobe.

22508

05./06./12.06.2021

Täglich von 09:00-17:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I, II (15 LP)

Grevenbroich

mit Michael Art  
189,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

---

## Instructor: Walking | Nordic Walking (30 LE)

**Voraussetzung:** Walking-Nordic Walking Basic I und Basic II.

Qualifizierte Ausbildung, Materialien, Instructor-Zertifikat nach bestandenem schriftlichen Test und Lehrprobe.

22509

05./06./12.06.2021

Täglich von 09:00-17:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer Basic I, II (15 LP)

Grevenbroich

mit Conny Kerhoff  
189,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**KAHA®-INSTRUCTOR** (15 LE)**Voraussetzung:** Keine

KAHA® ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend, kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen, ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, gibt innere Ruhe und Gelassenheit

Leistung: Zertifikat "KAHA®-Instructor". 1 Musik CD mit allen thematisierten Choreographien, 1 Manual mit allen Choreographien/Hintergrundinformationen. Videos mit allen thematisierten Choreographien in gespiegelter Form über ein Internetlink abrufbar oder auf einem Speicherstick für 10,- Euro vor Ort erhältlich.

**AROHA®-INSTRUCTOR** (15 LE)**Voraussetzung:** Keine

Lernen Sie das faszinierende Konzept von AROHA® kennen. Ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit, ein allgemeines Wohlgefühl spüren lässt und so für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet ist.

Leistung: Zertifikat "AROHA®-Instructor". Mit diesem Zertifikat ist der Teilnehmer berechtigt, Kurse unter dem Namen AROHA® anzubieten. Umfangreiches Skript, CD mit einer speziell für AROHA® komponierten Musik, DVD mit Technikschiulung.

**Nr. 22510**

20.02.2021 10.00-18.00 Uhr  
21.02.2021 09:00-15:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (15 LE)

**Neuss**

mit Aroha®Academy, Simone Müller  
249,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Nr. 22511**

04.12.2021 10.00-18.00 Uhr  
05.12.2021 09:00-15:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (15 LE)

**Neuss**

mit Aroha®Academy, Simone Müller  
249,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Recht und Versicherung Teil 1 (15 LE)**

7 der 15 Lerneinheiten finden als Blended-Learning (BL) zu Hause statt.  
Rechtliche Aspekte beachten und Risiken absichern.

**Schatzmeister Teil 1 (15 LE)**

7 der 15 Lerneinheiten finden als Blended-Learning (BL) zu Hause statt.  
Den Verein finanziell gut aufstellen, steuerliche Pflichten.

**Geschäftsführer Teil 1 (15 LE)**

7 der 15 Lerneinheiten finden als Blended-Learning (BL) zu Hause statt.  
Den Verein effizient gestalten.

**Netzwerker Teil 1 (15 LE)**

7 der 15 Lerneinheiten finden als Blended-Learning (BL) zu Hause statt.  
Netzwerke aufbauen + Kooperationen gestalten.

**Strategieentwickler Teil 1 (15 LE)**

7 der 15 Lerneinheiten finden als Blended-Learning (BL) zu Hause statt.  
Den Verein in die Zukunft führen.

**Projektbegleiter Teil 1 (15 LE)**

7 der 15 Lerneinheiten finden als Blended-Learning (BL) zu Hause statt.  
In Projekten arbeiten und Teams leiten.

**Öffentlichkeitsarbeit Teil 1 (15 LE)**

7 der 15 Lerneinheiten finden als Blended-Learning (BL) zu Hause statt.  
Den Verein und seine Angebote bekannt machen.

**Ehrenamt Teil 1 (15 LE)**

7 der 15 Lerneinheiten finden als Blended-Learning (BL) zu Hause statt.  
Mitarbeiter gewinnen für die Vereinsarbeit.

**Nr. 46130**

05.06.2021 09:00-17:00 Uhr  
Lizenzverl. ÜL-C, VM-C (15 LP)

**Nr. 46124**

26.06.2021 09:00-17:00 Uhr  
Lizenzverl. ÜL-C, VM-C (15 LP)

**Nr. 46142**

28.08.2021 09:00-17:00 Uhr  
Lizenzverl. ÜL-C, VM-C (15 LP)

**Nr. 46141**

29.08.2021 09:00-17:00 Uhr  
Lizenzverl. ÜL-C, VM-C (15 LP)

**Nr. 46100**

19.09.2021 09:00-17:00 Uhr  
Lizenzverl. ÜL-C, VM-C (15 LP)

**Nr. 46112**

25.09.2021 09:00-17:00 Uhr  
Lizenzverl. ÜL-C, VM-C (15 LP)

**Nr. 46111**

30.10.2021 09:00-17:00 Uhr  
Lizenzverl. ÜL-C, VM-C (15 LP)

**Nr. 46123**

06.11.2021 09:00-17:00 Uhr  
Lizenzverl. ÜL-C, VM-C (15 LP)

**Lizenzwerb  
Vereinsmanager-C**  
Bei Besuch aller  
8 Module Teil 1

**Neuss**

mit Heike Arlt, Dirk Schröter,  
Karin Schulze Kersting,  
Michael Berg  
Pro Lehrgang  
89,00 € / 109,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Zertifikat: Geschäftsführer Teil 2 (15 LE)**

7 der 15 Lerneinheiten finden als Blended-Learning (BL) zu Hause statt.

**Voraussetzung: Geschäftsführer Teil 1**

Den Verein effizient gestalten.

**Nr. 46447**

18.09.2021 09:00-17:00 Uhr  
Lizenzverl. ÜL-C, VM-C, VM-B (15 LP)

**Zertifikat: Öffentlichkeitsarbeit Teil 2 (15 LE)**

7 der 15 Lerneinheiten finden als Blended-Learning (BL) zu Hause statt.

**Voraussetzung: Öffentlichkeitsarbeit Teil 1**

Den Verein und seine Angebote bekannt machen.

**Nr. 46411**

13.11.2021 09:00-17:00 Uhr  
Lizenzverl. ÜL-C, VM-C, VM-B (15 LP)



**Zertifikat: Schatzmeister Teil 2 (15 LE)**

7 der 15 Lerneinheiten finden als Blended-Learning (BL) zu Hause statt.

**Voraussetzung: Schatzmeister Teil 1**

Den Verein finanziell gut aufstellen/ gemeinnützig handeln und steuerliche Pflichten erfüllen.

**Nr. 46429**

04.09.2021 09:00-17:00 Uhr  
Lizenzverl. ÜL-C, VM-C, VM-B (15 LP)

**Online** buchen!  
Mehr Info`s unter  
[www.KSBNEUSS.de](http://www.KSBNEUSS.de)



**Neuss**

Karin Schulze Kersting,  
Michael Berg, Dirk Schröter  
Pro Lehrgang

89,00 € / 109,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Online: Starke Stimme—Starker Auftritt**

7 der 15 Lerneinheiten finden online zu Hause statt.

Stimmbildung, Körpersprache, Lampenfieber bewältigen, Präsentation, persönliche Wirkung, Rhetorik, Kontaktfähigkeit.

**Nr. 22600**

17.01.2021 10:00-16:30 Uhr Präsenzphase

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (15 LP)

**Korschenbroich**

mit Axel Tillmanns

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Online: Vom Spielepool bis zur Koordination**

7 der 15 Lerneinheiten finden online zu Hause statt.

Aufbau eines Spielepools/Koordinationsparcours, vom Aufwärm- bis zum Gedächtnisspiel. Pfiffige Koordinationsübungen.

**Nr. 22601**

28.03.2021 10:00-16:30 Uhr Präsenzphase

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (15 LP)

**Korschenbroich**

mit Axel Tillmanns

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Online: Vom analogen zum digitalen Moderator**

15 Lerneinheiten finden online zu Hause statt.

Umsetzung Hard-, Software, Online Tools wie Zoom usw. anwenden, Sitzungen/Schulungen moderieren, Datenschutz + Recht.

**NEU****Nr. 22602**

10./18.04.2021

Webinar Phase jeweils von 09:00-12:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (15 LP)

**Online**

mit Dominik Steiner

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Nr. 22603**

16./24.10.2021

Webinar Phase jeweils von 09:00-12:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (15 LP)

**Online buchen**  
und noch mehr Info's unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)

**Online: Werkzeugkasten der Kommunikation + Motivation**

7 der 15 Lerneinheiten finden online zu Hause statt.

Motivieren und Schaffen eines „tollen“ Klimas, Grundlage der Kommunikation, schwierige Situationen meistern.

**Nr. 22604**

12.12.2021 10:00-16:30 Uhr Präsenzphase

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (15 LP)

**Korschenbroich**

mit Axel Tillmanns

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Online: Spielmix für jung und alt**

7 der 15 Lerneinheiten finden online zu Hause statt.

Ein Lehrgang der das Handwerkszeug für den Einsatz von Spielen vermittelt. Für Schule und Verein besonders geeignet.

**Nr. 22605**

19.12.2021 10:00-16:30 Uhr Präsenzphase

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (15 LP)

**Korschenbroich**

mit Axel Tillmanns

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

# FAIRPLAY

Seit 1925.



Ihr unabhängiger Versicherungsmakler in Neuss.



**REMY & NAUEN**  
VERSICHERUNGSMAKLER

REMY & NAUEN GmbH & Co. KG  
[www.remy-nauen.de](http://www.remy-nauen.de) | [info@remy-nauen.de](mailto:info@remy-nauen.de)

#### Neuss Zentrum

Münsterstr. 4 · 41460 Neuss  
Telefon +49 2131 66466-0  
Telefax +49 2131 66466-29

#### Neuss Reuschenberg

Bergheimer Str. 421 · 41466 Neuss  
Telefon +49 2131 464092  
Telefax +49 2131 467264



**NEW**



**Wir bewegen**  
die Region –  
und fördern  
so Gesundheit,  
Gemeinschaft  
und Spaß!

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

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

**Achtung, fertig, los!**  
Wir kümmern uns um Sport.

### Ein Tag ohne Geräte

Auf einfache, vielfältige und ideenreicher Weise werden Kraft, Ausdauer, Koordination auch ohne Zusatzgeräte angesprochen.

### Erste Hilfe - Sportverletzungen

Der Lehrgang vermittelt das nötige Know-how der Erstversorgung mit dem Schwerpunkt Sportverletzungen.



### YogaFitness - Yin-Yoga Ideen Special

Yin Yoga ist eine Form des Yoga, bei der bekannte Asanas (Körperpositionen) auf passive Art Anwendung finden.

### Mit Abstand Attraktive Präventionsangebote

Im Vordergrund stehen Bewegungsangebote mit wenig Geräten und nahezu ohne Körperkontakt.

### Stundenbilder für „Best Ager“

Zusammenstellung von Stundenbeispielen, welche die Bereiche Kraft, Ausdauer, Koordination und Entspannung trainieren.

#### Nr. 22700

17.01.2021 09:30-16:00 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (8 LP)

#### Nr. 23170

23.01.2021 09:00-17:00 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, JL (9 LP)

#### Nr. 23171

06.03.2021 09:00-17:00 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, JL (9 LP)

#### Nr. 23172

15.08.2021 09:00-17:00 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, JL (9 LP)

#### Nr. 76450

24.01.2021 10:00-19:00 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Lehrtrainer Fitness (10 LP)

#### Nr. 35218

30.01.2021 09:30-16:30 Uhr  
31.01.2021 09:30-15:30 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ

#### Nr. 35250

30.01.2021 09:30-16:00 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

#### Neuss

mit Marie Ohlig-Aschendorf  
49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Dormagen

mit Dieter Schumacher  
79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)  
Incl. Erste Hilfe Nachweis

#### Grevenbroich

mit Iris Horn, Katrin Liebig  
85,00 € / 130,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Grevenbroich

mit Iris Müller  
89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Korschenbroich

mit Ellen Schotten  
59,00 € / (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Stuhlyoga

Keine Vorkenntnisse erforderlich - Für alle die nicht mehr gut auf die Matte kommen, aber trotzdem beweglich bleiben wollen.

### Schnupperweekend: TaiChi - QiGong - Aroha®

Interessante Mischung zur Steigerung der Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit. Ziel: Erweiterung des Übungspools.

### Ein entspanntes Wochenende

Erhalt der erste Grundlagen aus den Bereichen Achtsamkeit, autogenem Training, ZEN Gymnastik.

### Nr. 22701

07.02.2021 09:00-15:30 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (8 LP)

### Nr. 35201

06.02.2021 10:00-16:30 Uhr  
07.02.2021 10:00-15:30 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (15 LP)

### Nr. 22512

20.02.2021 10:00-16:30 Uhr  
21.02.2021 10:00-15:30 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (15 LP)

### Dormagen

mit Maren Gerstenkorn  
49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Neuss

mit Michael Sedlacek  
89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Dormagen

mit Kristina Kaesler  
79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Online** buchen  
Und mehr Info's bekommen  
unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)



### Schulter und Nacken - ein starkes Team

Effektive Übungen u. Programme sollen Wege zur Verhinderung/ Reduzierung von Schulter- und Nackenproblemen aufzeigen.

### Nr. 35202

27.02.2021 09:30-16:30 Uhr  
28.02.2021 09:30-15:30 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (15 LP)

### Grevenbroich

mit Iris Müller  
79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Rumpf und Rücken stabil und entspannt

Vielfältige An- und Entspannungs-, Körperwahrnehmungsübungen gegen Verspannungen sowie Ausgleichsübungen.

---

### Feldenkrais© für Kiefer, Augen und Schulter

Der Lehrgang gibt zu den oben genannten Bereichen eine Einführung in die Feldenkrais Methode©.

---

### Easy Easy Aerobic-Step

Einfache Kombis, simple Ideen! Hier kommt jeder mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

---

### Ganzkörpertraining ohne Geräte

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

---

### Spiele-Entspannung-Stressbewältigung

Erst powern – dann relaxen und vom Alltag entspannen.

---

### Perfekt Body Toning standardisiertes Programm

Mit seiner Mischung aus Aerobic, Fatburning und Kräftigung spricht Perfect Body Toning (P.B.T.) eine große Zielgruppe an.

#### Nr. 35251

27.02.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

#### Nr. 35252

27.02.2021 10:00-17:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

#### Nr. 22702

27.02.2021 09:00-15:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (8 LP)

#### Nr. 22703

28.02.2021 10:00-16:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (8 LP)

#### Nr. 35203

06.03.2021 09:00-17:00 Uhr

07.03.2021 09:00-14:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (15 LP)

#### Nr. 76451

13.03.2021 09:00-17:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Lehrtrainer Fitness (10 LP)

#### Korschenbroich

mit Ellen Schotten

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Neuss

mit Petra Wachsener

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Dormagen

mit Ines Heun

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Korschenbroich

mit Jessica Kobben

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Grevenbroich

mit Bernd Edelmeyer

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Dormagen

mit Ines Heun

85,00 € / 130,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Das Triple: Klangschale - Yin Yoga - Faszien

Harmonie durch Klangschaalen/Gongs, Yin Yoga-ruhig/passiv, Aktivierung der Faszien durch Verwindungen und Drehungen.

### Pilates meets Bodyworkout

Funktionelles Bodyweight-Training trifft auf klassische Pilates-Übungen. Ziel, neue Anregungen für die nächste Sportstunde.

### Spannungsfeld Rücken

Was gibt es Neues von der Rückenschule, Rücken und Stress, Spielformen rund um den Rücken, Gymnastik mal anders.

### Qualifizierung zum Sportabzeichenprüfer

Die Fortbildung gliedert sich in zwei aufeinanderfolgende Teile. Einmal eine Präsenzphase und ein Selbststudium zu Hause.

### Qui Gong meets Rücken

Langsame, fließende Bewegungsformen im QiGong sollen zur „Rückengesundheit“ beitragen.

Online buchen!  
Mehr Info's unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)



#### Nr. 35204

13.03.2021 10:00-16:30 Uhr

14.03.2021 10:00-15:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (15 LP)

#### Nr. 22704

20.03.2021 10:00-16:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (8 LP)

#### Nr. 35205

20.03.2021 09:00-17:00 Uhr

21.03.2021 09:00-14:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (15 LP)

#### Nr. 23500

17.04.2021 09:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, JL (15 LP)

#### Nr. 23501

19.06.2021 09:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, JL (15 LP)

#### Nr. 35280

18.04.2021 10:00-16:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

#### Neuss

mit P. Hecker, M. Sedlacek

99,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Neuss

mit Nina Gollon

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Meerbusch

mit Bernd Edelmeyer

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Dormagen

mit Wolfhard Nickel-Hamel

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

Incl. Prüfausweis Turnen / LA

#### Neuss

mit Michael Sedlacek

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Mit Kraft und Koordination gut drauf!

Gezielte Kräftigungs-, Koordinationsübungen, Erarbeiten von Übungsfolgen / Workouts, Korrekturen und Hilfestellungen.

### Frühlingserwachen in der Prävention

Ganzkörpertraining für jung und alt. Mit „frischen“ Übungen / Bewegungsformen sollen neue Ideen/Impulse gegeben werden.

### Core & Becken Ideen Special

Gerade und schräge Bauchmuskeln in Verbindung mit Rücken, Gesäß, Muskelschlingen werden trainiert, geformt und definiert.

Online buchen!  
Mehr Info`s unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)



### Für den Rücken nur das Beste

Im Mittelpunkt steht das Mattentraining. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden dabei das Programm ab.

### Pilates Mattentraining

Ausschließlich mit der Matte werden die wichtigsten Fakten und Übungen vermittelt. Ziel: Neue Ideen, effiziente Ausführung.

### Nr. 35253

24.04.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

### Nr. 35254

24.04.2021 09:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

### Nr. 76454

24.04.2021 09:00-17:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, LehrTrainer Fitness (10 LP)

### Nr. 35206

24.04.2021 09:30-16:30 Uhr

25.04.2021 09:30-15:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (15 LP)

### Nr. 22705

02.05.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, (8 LP)

### Korschenbroich

mit Ellen Schotten

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Kaarst

mit Ute Ahn

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Dormagen

mit Sanne Schilling

85,00 € / 130,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Grevenbroich

mit Iris Müller

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Neuss

mit Marie-Ohlig Aschendorf

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Sportstunden für Hochaltrige gestalten

Inhalt: Sturzprophylaxe, Sitzgymnastik, sanfte Übungs- und Bewegungsformen und Rollatortraining.

### Nr. 35255

02.05.2021 09:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8LP)

### Meerbusch

mit Iris Düwel

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Training mit dem eigenen Körpergewicht

Ohne Geräte trainieren wir den gesamten Körper effektiv und effizient, erarbeiten Übungsfolgen und Workouts.

### Nr. 35256

08.05.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

### Korschenbroich

mit Ellen Schotten

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Ideen rund um´s Thema Bodystyling

Inhalt: Kreatives WARM UP, neue Ideen Kraft- und Ausdauertraining, Tipps mit Kleingeräten von klassisch zu praktisch.

### Nr. 22706

08.05.2021 10:00-16:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (8 LP)

### Neuss

mit Nina Gollon

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### QiGong und Klangschaalenmassage

Erlebe sanfte QiGong Übungen in Verbindung mit einer wohltuenden Klangschaalenmassage.

### Nr. 35276

30.05.2021 10:00-16:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

### Neuss

mit Michael Sedlacek

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Feldenkrais© Füße, Knie und Hüfte

Der Lehrgang gibt zu den oben genannten Bereichen eine Einführung in die Feldenkrais Methode©.

### Nr. 35258

12.06.2021 10:00-17:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

### Neuss

mit Petra Wachsener

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Fliegen wie ein Märchenvogel - QiGong

Durchführung einer Märchenvogelreihe aus dem gesundheits-schützenden QiGong sowie Übungen zur Kurzregeneration.

### Nr. 22707

12.06.2021 09:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (8 LP)

### Meerbusch

mit Silvia Lambertz

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Das Wasserwellen-QiGong

Eine inspirierende, kleine Bewegungsform mit 9 einfachen Bildern sowie regenerierende Pausenübungen.

---

### Yoga und modernes Rückentraining

Inhalt: Grundlagen Yoga Training, Tipps für den Rücken,

---

### Express Workouts

Die besten Rücken, Bauch-Beine-Po Übungen und vieles mehr in effektiver Kurzform.

---

### Traditionelles und Trendiges 55 Plus

Klassiker wie WBS, Bauch, Beine, Po werden mit den Tops der vergangenen Jahre wie HIIT, Zugband usw. verbunden.

---

### Summerfeeling in der Prävention

Inhalt: Warm up & Cool down, Back in Balance, geniale aber einfach Bewegungsformen, Feel Well mit Entspannung.

---

### Knie und Hüfte - ein starkes Team

Effektive Übungen/Trainingsprogramme sollen Wege zur Verhinderung/Reduzierung von Knie- Hüftproblemen aufzeigen.

#### Nr. 22708

13.06.2021 09:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (8 LP)

#### Nr. 22709

26.06.2021 10:00-16:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (8 LP)

#### Nr. 35259

26.06.2021 09:30-16:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

#### Nr. 35260

27.06.2021 09:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

#### Nr. 35207

03.07.2021 09:30-17:00 Uhr

04.07.2021 09:30-14:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (15 LP)

#### Nr. 35208

12.07.2021 09:30-16:30 Uhr (Montag)

13.07.2021 09:30-15:30 Uhr (Dienstag)

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (15 LP)

#### Meerbusch

mit Silvia Lambertz

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Neuss

mit Nina Gollon

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Korschenbroich

mit Ellen Schotten

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Kaarst

mit Iris Düwel

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Korschenbroich

mit Ellen Schotten

99,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Grevenbroich

mit Iris Müller

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Schulter und Nacken Spezial

Vielfältige Kräftigungs- und Mobilisationsübungen im Stand, an der Wand und auf dem Boden.

### Nr. 35261

17.07.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

Korschenbroich  
mit Ellen Schotten

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Im Sitzen schwitzen

Mobilisieren, kräftigen, dehnen und entspannen, hier kommt jeder auf seine Kosten incl. effektive Stundengestaltung.

### Nr. 35262

31.07.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

Korschenbroich  
mit Ellen Schotten

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)



Online buchen!  
Mehr Info`s unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)



### Ganzkörpertraining in der Prävention

Bewegungssequenzen zu den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination, Entspannung mit / ohne Kleingeräte werden vorgestellt.

### Nr. 35209

02.08.2021 09:30-16:30 Uhr (Montag)

03.08.2021 09:30-15:30 Uhr (Dienstag)

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (15 LP)

Grevenbroich  
mit Iris Müller

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Yoga-Fitness Vinyasa Flow - Ideen Special

Brush up der bisherigen Übungen, Erweiterung/Variation der Asanas, Aufbau, Methodik Beispiele, Ideen von Vinyasa-Flows.

### Nr. 76452

21.08.2021 10:00-19:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Lehrtrainer Fitness (10 LP)

Meerbusch  
mit Iris Horn, Sonja Hoeck

85,00 € / 130,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Yoga-Fitness & Faszientraining - Ideen Special

Yoga-Fitness und Faszientraining werden miteinander verbunden und ermöglichen so ein noch effektiveres Training.

#### Nr. 76453

22.08.2021 10:00-19:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Lehrtrainer Fitness (10 LP)

#### Meerbusch

mit Iris Horn, Sonja Hoeck

85,00 € / 130,00 € ohne Verein

(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Ruhe finden durch Achtsamkeitstraining nach MBSR

MBSR ist ein wissenschaftlich fundiertes Stressbewältigungstraining, in dessen Mittelpunkt die Achtsamkeit steht.

#### Nr. 22513

28.08.2021 09:00-17:00 Uhr

29.08.2021 09:00-14:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (15 LP)

#### Meerbusch

mit Dagmar Tiemeier

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Pilates-Faszien-Yoga

3 in 1, kreative Mischung aus Pilates, Faszien, Yoga, welche die Muskeln "lang machen" + das "Powerhouse" stabilisieren.

#### Nr. 22710

05.09.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (8 LP)

#### Neuss

mit Marie Ohlig-Aschendorf

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)



Online buchen  
Und weitere Info's  
erhalten unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)

### Rückentraining und Faszien - Prävention

Grundlagen des Faszientrainings, Transfer von Faszien-Rückentraining in ein Sportprogramm, Tipps zur Gestaltung.

#### Nr. 35263

11.09.2021 09:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

#### Kaarst

mit Ute Ahn

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Traditionelles und Trendiges für "Best Ager"

Von aktiver Gelenkmobilisation, funktionellem Training bis hin zur klassischen Gymn. soll hier jeder auf seine "Kosten" kommen.

#### Nr. 35264

11.09.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

#### Korschenbroich

mit Ellen Schotten

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Asia Relax

Aus Yoga, TaiChi / QiGong und Thai-Massage u.a. wird ein Potpourri vorgestellt.

---

### Feldenkrais© Schulter und Nacken

Der Lehrgang gibt zu den oben genannten Bereichen eine Einführung in die Feldenkrais Methode©.

---

### Stundenbilder für Menschen mit Demenz

Inhalt: Krankheitsbild, wissenschaftliche Erkenntnisse, Übungen, Bewegungsformen, Spiele, Wahrnehmung und Entspannung.

---

### Wirbelsäulengymnastik alles andere als Oldschool

Inhalt: Neueste Trainingsansätze, Mobilisation, Core- und Krafttraining, Übungsbeispiele, Stundenkonzepte und Workouts.

---

### Tauche in die Welt des Bogen QiGong

Einführung in das meditative Bogenschiessen.mit dem Ziel am Ende des Tages zur Ruhe zu kommen

### Nr. 35210

11.09.2021 09:00-17:00 Uhr

12.09.2021 09:00-14:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (15 LP)

### Nr. 35265

18.09.2021 10:00-17:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

### Nr. 35266

19.09.2021 09:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

### Nr. 35267

25.09.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

### Nr. 35211

25.09.2021 10:00-16:30 Uhr

26.09.2021 10:00-15:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (15 LP)

### Neuss

mit Edda Baucke

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Neuss

mit Petra Wachsener

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Meerbusch

mit Iris Düwel

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Korschenbroich

mit Ellen Schotten

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Neuss

mit Michael Sedlacek

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Pilates und modernes Rückentraining

Geschmeidig und kraftvoll, mit Pilates verbunden und mit den neuesten Trainingsansätzen in der Wirbelsäulengymnastik

---

### Der Klassiker: Traditionelles + Trendiges für Bauch-Beine-Po

Tops der vergangenen Jahre, Trends und Update rund um BBP Übungsfolgen / Workouts, Stundenbilder / Stundenkonzepte.

---

### Der Atem – Mehr Luft für die Lunge –

Im Vordergrund steht die Physiologie der Atmung und die Vorstellung verschiedener Atemtechniken und deren Anwendung.

---

### Refresher TaiChi Chuan

Bekannte Elemente im Tai Chi Chuan werden durch neue Erkenntnisse ergänzt und bereichert.

---

### Stundenbilder mit und ohne Kleingeräte

Für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene erarbeiten wir Schritt für Schritt Stundenbeispiele und musterhafte Praxisstunden.

---

### Schnupperweekend: TaiChi - QiGong - Kaha®

Ein Wochenende für jedes Alter, welches ganz im Zeichen der östlichen und indischen Bewegungskunst liegt.

#### Nr. 22711

02.10.2021 10:00-16:30 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (8 LP)

#### Nr. 35268

02.10.2021 09:30-16:00 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

#### Nr. 35269

03.10.2021 09:00-16:00 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

#### Nr. 35270

24.10.2021 09:30-16:00 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

#### Nr. 35271

30.10.2021 09:30-16:00 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

#### Nr. 35212

30.10.2021 10:00-16:30 Uhr  
31.10.2021 10:00-15:30 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (15 LP)

#### Neuss

mit Nina Gollon  
49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Korschenbroich

mit Ellen Schotten  
59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Neuss

mit Edda Baucke  
59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Neuss

mit Michael Sedlacek  
59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Korschenbroich

mit Ellen Schotten  
59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Neuss

mit Michael Sedlacek  
89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

## Gesundes, ganzheitliches Körpertraining

Ob im Gesundheits-, Älteren-, Fitnesssport, wir zeigen wie die Stundengestaltung gelingt + Dysbalancen ausgeglichen werden.



## Qigong – Meditation – Atmung

Basics zum Thema Atmung, erlernen einer kleinen Qigongreihe  
Meditationen im Sitzen und Gehen, Einzel- Partnerübungen.

## Standfest und Stabil Sturzprophylaxe im Präventionssport

Sturzrisiken minimieren und fit und sicher den Alltag bewältigen  
sind die Schwerpunkte an diesem Wochenende.

## Feldenkrais© Atmung und Rücken

Der Lehrgang gibt zu den oben genannten Bereichen eine Einführung in die Feldenkrais Methode©.

Online buchen!  
Mehr Info's unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)



### Nr. 35272

06.11.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8LP)

### Korschenbroich

mit Ellen Schotten

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Nr. 22514

06.11.2021 09:00-16:00 Uhr

07.11.2021 09:00-15:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (15 LP)

### Neuss

mit Silvia Lambertz

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Nr. 35213

06.11.2021 09:30-16:30 Uhr

07.11.2021 09:30-15:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (15 LP)

### Grevenbroich

mit Iris Müller

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Nr. 35273

13.11.2021 10:00-17:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

### Neuss

mit Petra Wachsender

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### 3 in 1: Cardio - Pilates - Faszien

Prinzipien von Cardio-, Pilates-, Faszientraining werden geschult mit dem Ziel, diese in Sportgruppen zu integrieren.

### Core & Beckenboden Ideen Special

Gerade und schräge Bauchmuskeln in Verbindung mit Rücken, Gesäß u. Muskelschlingen werden trainiert, geformt u. definiert.

Online buchen!  
Mehr Info`s unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)



### Mit Hand und Fuß

Kleine Spiele, neue Ideen, viele Anregungen, um die Hand- und Fußmotorik in allen Altersstufen zu schulen.

### Anatomie und Dehntechniken

Wir erfahren wie Muskeln, Faszien, Knochen, Gelenke miteinander funktionieren, um daraus ein Dehnprogramm zu entwickeln.

### Von Shaolin Kampfkunst bis zur Selbstverteidigung

Ein "kampfreicher" Lehrgang mit viel Praxis, der zum Ziel hat erste Grundkenntnisse zu erhalten.

### Nr. 35214

13.11.2021 09:00-17:00 Uhr

14.11.2021 09:00-14:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (15 LP)

### Nr. 76455

13.11.2021 09:00-17:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Lehrtrainer Fitness (10 LP)



### Nr. 35274

20.11.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

### Nr. 22515

20.11.2021 10:00-16:30 Uhr

21.11.2021 10:00-15:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (15 LP)

### Nr. 35215

20.11.2021 10:00-16:30 Uhr

21.11.2021 10:00-15:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (15 LP)

### Kaarst

mit Ute Ahn

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Dormagen

mit Ines Heun

85,00 € / 130,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Dormagen

mit Wolfhard Nickel-Hamel

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Neuss

mit Kristina Kaesler

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Neuss

mit Michael Sedlacek

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Stundenbilder in der Vorweihnachtszeit

Warm up & Cool down zu himmlischen Klängen, Easy Step weihnachtlich verpackt, funkelnder Trommelzauber.

### Tanz Fitness Workout

Verschiedene Tänze von klassisch bis modern von Hip-Hop bis Standard bringt Fitness, macht Spaß und trainiert den Körper.

### Fatburner Intervall Ideen Special

Die beliebten Inhalte aus AEROBIC, STEP, WORKOUT und Intervall werden miteinander kombiniert .

### Erste Hilfe bei Sportverletzungen

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

### Aus alt mach neu - Traditionelle Sportgeräte wieder entdeckt

Bewährtes wie der Stab, der Reifen, der Gymnastikball oder das Seilchen werden zu einem spannenden Mix zusammengefasst

### Nr. 35275

27.11.2021 09:30-16:00 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

### Nr. 35216

27.11.2021 09:30-16:30 Uhr  
28.11.2021 09:30-15:30 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (15 LP)

### Nr. 76456

27.11.2021 09:00-17:00 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ , Lehrtrainer Fitness (10 LP)

### Nr. 23150

26.11.2021 17:00-20:45 Uhr  
27.11.2021 09:00-17:00 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, JL (15 LP)



### Nr. 35217

04.12.2021 09:30-16:30 Uhr  
05.12.2021 09:30-15:30 Uhr  
Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (15 LP)

### Korschenbroich

mit Ellen Schotten  
59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Grevenbroich

mit Astrid Wunderlich  
79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Dormagen

mit Ines Heun  
85,00 € / 130,00 € ohne Verein  
(zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Dormagen

Dieter Schumacher  
99,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)  
Incl. Erste Hilfe Nachweis

### Grevenbroich

mit Iris Müller  
79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Sportmassage der Bein- und Fußmuskulatur

Die Techniken einer gezielten Fuß-Beinmassage, die einfach zu erlernen und wohltuend zugleich ist, werden vermittelt.

### Sportmassage der Rücken und Schultermuskulatur

Gezielte Massagetechniken sollen Verspannungen und Blockaden lösen und das Wohlbefinden verbessern.

### QiGong und Klangschaalenmassage

Erlebe sanfte QiGong Übungen in Verbindung mit einer wohltuenden Klangschaalenmassage.

### Traditionelle Thai Massage

Elementaren Techniken der Thai Massage werden vorgestellt mit dem Ziel, diese in eine Breitensport-Stunde einzubetten.

#### Nr. 22712

27.02.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer I/II, Instructor (8 LP)

#### Nr. 22713

24.04.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (8 LP)

#### Nr. 35276

30.05.2021 10:00-16:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

#### Nr. 22516

26.06.2021 09:00-17:00 Uhr

27.06.2021 09:00-14:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (15 LP)

#### Neuss

mit Michael Schauf

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Neuss

mit Michael Schauf

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Neuss

mit Michael Sedlacek

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Neuss

mit Edda Baucke

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)



Online buchen!  
Mehr Info's unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)



**Mehr Beweglichkeit durch Mobilisation und Dehnen**

Grundlagen, Workouts mit dem Ziel beweglicher zu werden, um Bewegungseinschränkungen bestmöglich entgegenzuwirken.

---

**Nr. 22714**

16.01.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer I/II, Instructor (8 LP)

**Neuss**

mit Silke Gummersbach

63,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Vom Slow Jogging zum Laufen**

Die besondere Technik „Slow Jogging“ schont die Gelenke und ist gerade für Einsteiger eine leichte Art mit Laufen zu beginnen.

---

**Nr. 22715**

23.01.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer I/II, Instructor (8 LP)

**Dormagen**

mit Michael Arlt

63,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Entschleunigen–Stressabbau–Entspannung–Autogenes Training**

Erlerne die Kunst und Fähigkeit dich richtig zu entspannen.

---

**Nr. 22716**

13.02.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer I/II, Instructor (8 LP)

**Dormagen**

mit Andrea von Horn

63,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Sport fängt in der Küche an - Federleicht zum Ziel**

Inhalt: Grundlagen der Ernährung, Gestaltung von Fettverbrennungsstunden, Erstellung von Fettstoffwechselprogrammen.

---

**Nr. 22717**

06.03.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer I/II, Instructor (8 LP)

**Dormagen**

mit Cornelia Kerkhoff

63,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Functionaltraining & Mobility**

Kennenlernen der wesentlichen Inhalte wie Ursprung, Grundlagen, Workouts, Möglichkeiten und Grenzen.

**Nr. 22718**

06.03.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer I/II, Instructor (8 LP)

**Neuss**

mit Silke Gummersbach

63,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Cool down – Warm up

Wir werden Bewegungserfahrungen und Ideen für den Stundeneinstieg und -ausklang sammeln.

---

### Gesundes Update beim Nordic Walking

Bekannte Elemente im Nordic Walking werden durch neue Erkenntnisse ergänzt und bereichert.

---

### Cross Training - der Mega Trend

Cross Training ist ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining,

---

### Krafttraining, HIIT und Tabata Workouts für Läufer

Alles ganz im Zeichen von hochintensiven Belastungsintervallen, die möglichst viele, große Muskelgruppen beanspruchen.

---

### Einfach besser laufen

Fehleranalyse, Korrektur, Armbewegung, Körperschwerpunkt, Core- und Gleichgewichtstraining, Koordinationstraining.

#### Nr. 22719

27.03.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer I/II, Instructor (8 LP)

#### Nr. 22720

17.04.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer I/II, Instructor (8 LP)

#### Nr. 22721

18.04.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer I/II, Instructor (8 LP)

#### Nr. 22722

12.09.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer I/II, Instructor (8 LP)

#### Nr. 22723

25.09.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer I/II, Instructor (8 LP)

#### Dormagen

mit Andrea von Horn

63,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Dormagen

mit Dagmar Arendt

63,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Meerbusch

mit Frank Burckhardt

63,00 € / (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Meerbusch

mit Frank Burckhardt

63,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Dormagen

mit Michael Arlt

63,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Trainingsplanung - Trainingssteuerung Lauf

Trainiere wie ein Profi! Leistungsparameter vermitteln - Trainingspläne schreiben – Training analysieren.

Nr. 22724

02.10.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer I/II, Instructor (8 LP)

Dormagen

mit Andrea von Horn

63,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### New Callanetics

Alles zur Übungsauswahl, Anleitung, Durchführung, Bewegungsprogramm erstellen für drinnen/draußen und Korrektur.

Nr. 22725

06.11.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer I/II, Instructor (8 LP)

Neuss

mit Silke Gummersbach

63,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)



Online buchen!  
Mehr Info`s unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)



### Faszien - Kraft - Beweglichkeit

Aufbau und Inhalte eines Faszientrainings, welches die Beweglichkeit, Kraft und Gesundheit trainiert.

Nr. 22726

13.11.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer I/II, Instructor (8 LP)

Neuss

mit Silke Gummersbach

63,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Die neue ESS-Klasse

Alles zu Low Carb, Zuckerfalle, Vegan for Fit, Paleo (Steinzeiter Ernährung), Superfood und Kochen ohne Gluten.

Nr. 22727

14.11.2021 09:30-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, Betreuer I/II, Instructor (8 LP)

Dormagen

mit Cornelia Kerkhoff

63,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Aqua Fatburning Express Flach- und Tiefwasser**

Grundlagen des allgemeinen Fatburnings, Intervalltraining, Stundenaufbau im Fatburning, Variationen / Kombinationen.

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

Grundlagenlegung um Kindern Schwimmen beizubringen.

**Aqua Balanced Workout Flach- und Tiefwasser**

Ein ultimatives Training im Wasser, welches Kraftausdauer, Koordination, Mobilisation und Entspannung miteinander verbindet.

**Aqua-Cardio & Pilates Flach- und Tiefwasser**

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser mit und ohne Handgeräte.

**Nr. 22728**

28.02.2021 09:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (8 LP)

**Nr. 22101**

18.04.2021 09:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, JL (8 LP)

**Nr. 22102**

29.08.2021 09:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, JL (8 LP)

**Nr. 35277**

25.04.2021 09:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

**Nr. 35278**

12.09.2021 09:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

**Kaarst**

mit Neda Pistoia

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Kaarst**

mit Jana Hug

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Kaarst**

mit Ute Ahn

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Kaarst**

mit Ute Ahn

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Validity 50 Plus Flach- und Tiefwasser**

Funktionelle Übungsauswahl / Belastungssteuerung, Koordination / Stabilisation, altersspezifische Veränderungen, Motivation.

**Nr. 35279**

07.11.2021 09:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, SuE, GfÄ (8 LP)

**Kaarst**

mit Iris Düwel

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Aqua Cool down - Aqua Warm up Flach- und Tiefwasser**

Fehlt wieder einmal eine pfiffige Idee zur Erwärmung? - Wie können wir uns verabschieden? Praxisnah mit vielen Ideen.

**Nr. 22729**

05.12.2021 09:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ (8 LP)

**Kaarst**

mit Neda Pistoia

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)



**Online** buchen!  
Mehr Info`s unter  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)



## AUSBILDUNG PHYSIOTHERAPIE | STUDIUM PHYSIOTHERAPIE B. SC.



START: 14. SEPTEMBER 2020

STUDIUM | AUSBILDUNGSINTEGRIERT | VOLLZEIT

### Ein Beruf | Zwei Abschlüsse

Staatlich anerkannte\*r Physiotherapeut\*in | nach 6 Semestern, Physiotherapie Bachelor of Science | nach 7 Semestern  
Studienzentren Neuss | Essen

**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)

### Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern 4-10 Jahre

Störungsbilder, Auffälligkeiten, geeignete Bewegung und Bewegungsspiele, AD(H)S und Bewegungsförderung, Tricks/Tipps.

### Mini- und Maxi Tramp – sicher unterrichten

Fachspezifische Einweisung, um das Mini- und Maxitrampolin in der Übungsstunde sicher einzusetzen.



**Online buchen!**  
Mehr Info's  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)

### Wir sind die Lebensmittel-Agenten 3-6 Jahre

Bewegungsspiele rund um das Essen für Kinder 3-6 Jahre. Die Spiele sind ohne Aufwand an verschiedenen Orten einsetzbar.

### Teamtraining - Gemeinsam sind wir stark

Praxisnah werden Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit, Lernmotivation, Sozialverhalten und Teamverständnis gezeigt.

### Zauberhafte Entspannungsübungen 4-7 Jahre

Inhalte: Wahrnehmungsspiele zur Entspannung, Bewegungs- und Massagespiele, Stilleübungen für Kinder.

#### Nr. 31100

30.01.2021 10:00-16:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LP)

#### Nr. 31000

06.02.2021 09:30-16:45 Uhr

07.02.2021 09:30-14:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (15 LP)

#### Nr. 31001

11.09.2021 09:30-16:45 Uhr

12.09.2021 09:30-14:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (15 LP)

#### Nr. 31101

18.02.2021 08:00-14:30 Uhr (Donnerstag)

Lizenzverl.: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LP)

#### Nr. 39200

20.02.2021 09:00-17:00 Uhr

21.02.2021 09:00-15:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, A+E (15 LP)

#### Nr. 31102

27.02.2021 10:00-16:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LP)

#### Nr. 31103

13.09.2021 10:00-16:30 Uhr (Montag)

Lizenzverl.: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LP)

#### Korschenbroich

mit Jutta Cordes

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Neuss

mit Stefan Berghausen

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

Incl. qualifizierte Bescheinigung

#### Rhein-Kreis Neuss

mit Silvia Schwarz-Hollasch

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Dormagen

mit Marten Pollack

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Neuss (27.02.2021)

mit Uta Leysing

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Rhein-Kreis Neuss (13.09.2021)

mit Uta Leysing

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Parkour – Spiderman für alle?

Bewegungsformen, Techniken, Moves erleben, Didaktik/Methodik eines Parkour-Angebotes, Chancen, Grenzen, Risiken erkennen.

---

### Fit für die Vorschule

Bewegte Vorschulförderung für Kinder 4-6 Jahre. Spielerisch, mit viel Bewegung, werden Lernprozesse im Gang gesetzt.

---

### Ausdauer - spielerisch, erfrischend anders 6-18 Jahre

Spielerisch verpackt wird anhand von praktischen Ideen/Tipps die Umsetzung von Ausdauersport in Schule und Verein gezeigt.

---

### Paule Puste - Spielerisches Ausdauertraining 4-8 Jahre

Theoretische Hintergründe, Praxisbeispiele - mit verschiedenen Alters-/Zielgruppen, Vorstellung des Konzeptes Paule Puste.

---

### Ruby Rückenpower 4-9 Jahre

Praxisorientiert soll der Grundgedanken der Rückenschule mit Kindern vermittelt und das Konzept hierzu vorgestellt werden.

---

### Kinderyoga 4-10 Jahre

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mit Skript und Beispiele für Kinderyogastunden als PDF.

### Nr. 39201

06.03.2021 09:00-17:00 Uhr

07.03.2021 09:00-15:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, SdÄ, A+E (15 LP)

### Nr. 31104

18.03.2021 08:00-14:30 Uhr (Donnerstag)

Lizenzverl.: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LP)

### Nr. 31002

20.03.2021 09:30-16:45 Uhr

21.03.2021 09:30-14:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (15 LP)

### Nr. 31003

20.03.2021 10:00-16:30 Uhr

21.03.2021 10:00-15:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (15 LP)

### Nr. 31004

17.04.2021 10:00-16:30 Uhr

18.04.2021 10:00-15:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (15 LP)

### Nr. 22103

15.05.2021 10:00-16:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, JL (8 LP)

### Dormagen

mit Marten Pollack

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Rhein-Kreis Neuss

mit Silvia Schwarz-Hollasch

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Neuss

mit Stefan Berghausen

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Grevenbroich

mit Uta Leysing

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Grevenbroich

mit Uta Leysing

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Neuss

mit Sonja Hoeck, Julia Halemba

69,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Ein Koffer voller Stundenbilder 4-10jährige

Bewegungsspiele, Ideen zum Rennen/Toben, spannende Phantasiegeschichten, einfache/schnelle Aufbauten, Entspannung.

---

### Cooler Bewegungangebote in kleinen Räumen 4-10 Jahre

Spielerisch werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie kleine Räume sinnvoll genutzt werden können.

---

### Wohin mit der Wut 4-10 Jahre

Störungsbilder/Auffälligkeiten, geeignete Bewegung und Bewegungsspiele, AD(H)S und Bewegungsförderung, Tipps/Tricks.

---

### Benno Buchstabe 4-6 Jahre

Sprachförderung durch Bewegung. Die Teilnehmer erhalten ein 10-stündig konzipiertes und erprobtes Kursprogramm.

---

### Allerlei für bewegte Kinder unter 3

Schwerpunkte sind der Einsatz von Klein- und Großgeräten sowie Rituale für den Anfang und das Ende.

---

### Sport, Spiel, Sportaktionen Grundschul Kinder

Schwerpunkt: Schulkernsportarten, Ringen/Raufen, methodische Reihen, Bewegungslandschaften, Aktionstage.

#### Nr. 31105

19.06.2021 10:00-16:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LP)

#### Nr. 31106

28.08.2021 10:00-16:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LP)

#### Nr. 31107

11.09.2021 10:00-16:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LP)

#### Nr. 31108

23.09.2021 08:00-14:30 Uhr (Donnerstag)

Lizenzverl.: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (8 LP)

#### Nr. 31005

29.10.2021 16:30-20:45 Uhr

30.10.2021 09:00-17:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, JL, BiKuV, BeSS, GfK (15 LP)

#### Nr. 22000

06.11.2021 10:00-17:00 Uhr

07.11.2021 10:00-15:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-C, JL (15 LP)

#### Korschenbroich

mit Jutta Cordes

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Grevenbroich

mit Uta Leysing

49,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Korschenbroich

mit Jutta Cordes

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Rhein-Kreis Neuss

mit Silvia Schwarz-Hollasch

59,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Dormagen

mit Heide Förster

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

#### Dormagen

mit Nina Sillmann

79,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)



## Sturzprophylaxe

*Profilübergreifend: Orthopädie / Innere Medizin / Neurologie*  
Propriozeption, Übungen, Spiele usw. Notfallmanagement.



## Attraktive Einstimmungs- und Ausklangphasen

*Profilübergreifend: Orthopädie / Innere Medizin / Neurologie*  
Inhalte: Vielfältige Möglichkeiten und Impulse für die Gestaltung von Ein- und Ausklangphasen, Notfallmanagement.

### Nr. 36660

23.01.2021 09:00-17:00 Uhr

24.01.2021 09:00-14:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Reha Orth., Krebs, Innere Medizin,  
Herz, Diabetes, Neuro, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

### Nr. 36661

05.07.2021 09:00-17:00 Uhr (Montag)

06.07.2021 09:00-14:00 Uhr (Dienstag)

Lizenzverl.: ÜL-B Reha Orth., Krebs, Innere Medizin,  
Herz, Diabetes, Neuro, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

### Online buchen!

Mehr Info's

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

### Nr. 36662

06.02.2021 09:00-17:00 Uhr

07.02.2021 09:00-14:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Reha Orth., Krebs, Innere Medizin,  
Herz, Diabetes, Neuro, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

### Nr. 36663

03.07.2021 09:00-17:00 Uhr

04.07.2021 09:00-14:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Reha Orth., Krebs, Innere Medizin,  
Herz, Diabetes, Neuro, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

### Meerbusch

mit Ute Ahn

99,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Grevenbroich

mit Ute Ahn

99,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Kaarst

mit Ute Ahn

99,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Grevenbroich

mit Ute Ahn

99,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**All in One: Ausdauer-Koordination-Sinnesschulung**

*Profilübergreifend: Orthopädie / Innere Medizin / Neurologie*  
In Theorie u. Praxis werden vielfältige Übungen / Methoden / Bewegungsformen sowie das Notfallmanagement durchgeführt.

**Nr. 36667**

20.02.2021 09:00-17:00 Uhr

21.02.2021 09:00-14:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Reha Orth., Krebs, Innere Medizin, Herz, Diabetes, Neuro, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

**Kaarst**

mit Ute Ahn

99,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Attraktives Koordinations- und Gehirntraining**

*Profilübergreifend: Orthopädie / Innere Medizin / Neurologie*  
Grundlagen der Gehirnalterung, geeignete Übungs-, Spielformen, Kombinationsmöglichkeiten, Notfallmanagement.

**Nr. 36664**

20.02.2021 09:30-16:30 Uhr

21.02.2021 09:30-15:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Reha Orth., Krebs, Innere Medizin, Herz, Diabetes, Neuro, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

**Grevenbroich**

mit Iris Müller

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Ausdauer und Atmung im Herzsport***Innere Medizin*

Inhalt: Spielerische Förderung von Ausdauer – und Kraftausdauer, Stundengestaltung Atmung, Notfallmanagement.

**Nr. 36540**

27.02.2021 09:00-16:00 Uhr

28.02.2021 09:00-15:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Innere Medizin, Herz, Diabetes, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

**Dormagen**

mit Karin Schreiber

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Osteoporose und Arthrose im Rehasport***Orthopädie*

Aktueller Stand und neue Erkenntnisse, spezielle Bewegungsangebote für Betroffene, Notfallmanagement.

**Nr. 36502**

06.03.2021 09:30-16:30 Uhr

07.03.2021 09:30-15:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Reha Orth., Krebs, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

**Grevenbroich**

mit Iris Müller

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Stundenbilder für Tanz und Spiel im Herzsport***Innere Medizin*

Gestaltung/Leitung von Spiel/Tanz, Förderung der Koordination/Gedächtnisleistung/Interaktion, Notfallmanagement.

**Nr. 36541**

13.03.2021 09:30-16:30 Uhr

14.03.2021 09:30-15:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Innere Medizin, Herz, Diabetes, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

**Grevenbroich**

mit Astrid Wunderlich

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

## Herzsport ganz ohne Geräte

Ohne Geräte trainieren wir den gesamten Körper effektiv und effizient und mit wenig Aufwand, Notfallmanagement.

## Regeneration und Achtsamkeit

*Orthopädie*

Mediative-, Entspannungstechniken u.a. faszialen Dehnungen, Wahrnehmungs-, Achtsamkeitsübungen, Notfallmanagement.

## Sanftes Ausdauer- und Krafttraining im Herzsport

Eine gute Kombi aus ruhigen, konzentrierten Bewegungsabläufen im Ausdauer und Kraftbereich, Notfallmanagement.

## Stabil + beweglich mit Funktionstraining im Rehasport

*Profilübergreifend: Orthopädie/Innere Medizin/Neurologie*

Inhalte: Grundlagen, Übungsformen/Programme, Differenzierungsmöglichkeiten, Sicherheitsregeln, Notfallmanagement.

### Nr. 36542

20.03.2021 11:00-18:00 Uhr

21.03.2021 10:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Innere Medizin, Herz, Diabetes, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

### Nr. 36500

17.04.2021 09:00-17:00 Uhr

18.04.2021 09:00-14:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Reha Orth., Krebs, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

### Nr. 36543

29.05.2021 11:00-18:00 Uhr

30.05.2021 10:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Innere Medizin, Herz, Diabetes, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

### Nr. 36668

12.06.2021 09:30-16:30 Uhr

13.06.2021 09:30-15:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Reha Orth., Krebs, Innere Medizin, Herz, Diabetes, Neuro, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

### Grevenbroich

mit Michael Görlach

99,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Neuss

mit Edda Baucke

99,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Grevenbroich

mit Michael Görlach

99,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Grevenbroich

mit Iris Müller

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)



**Online buchen!**  
Mehr Info`s  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)



### Propriozeption meets Kondition

*Profilübergreifend: Orthopädie/Innere Medizin/Neurologie*

Effektives Gleichgewichtstraining, abwechslungsreiche Kombination, Notfallmanagement.

---

#### Nr. 36665

19.06.2021 09:00-17:00 Uhr

20.06.2021 09:00-14:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Reha Orth., Krebs, Innere Medizin, Herz, Diabetes, Neuro, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

#### Kaarst

mit Ute Ahn

99,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Herzsport für Hochbetagte

Im Gehen, Stehen, Sitzen werden kleine Spiel- Bewegungsformen sowie Brainfitness vorgestellt, Notfallmanagement.

---

#### Nr. 36544

21.08.2021 11:00-18:00 Uhr

22.08.2021 10:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Innere Medizin, Herz, Diabetes, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

#### Grevenbroich

mit Michael Görlach

99,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Koordination und Kraft im Herzsport

Inhalt: Übungs- und Spielformen zur Förderung von Koordination und Kraft, Gleichgewichtsschulung, Notfallmanagement.

---

#### Nr. 36545

04.09.2021 09:00-16:00 Uhr

05.09.2021 09:00-15:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Innere Medizin, Herz, Diabetes, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

#### Dormagen

mit Karin Schreiber

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

### Das Triple: Pilates - Yoga - Faszien

*Orthopädie*

Erste Grundlagen aus den drei Bereichen mit dem Ziel einzelne Elemente in die Stunde zu integrieren, Notfallmanagement.

#### Nr. 36503

25.09.2021 09:30-16:30 Uhr

26.09.2021 09:30-15:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Reha Orth., Krebs, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

#### Grevenbroich

mit Astrid Wunderlich

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

## Alltagsbewegungen fördern-stabilisieren

*Profilübergreifend: Orthopädie/Innere Medizin/Neurologie*

Inhalte: Ausdauer,- Kräftigungsschulung, Organisationsformen, Differenzierungsmöglichkeiten, Notfallmanagement.

**Online buchen!**  
Mehr Info`s  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de)



### Nr. 36666

23.10.2021 09:30-16:30 Uhr

24.10.2021 09:30-15:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Reha Orth., Krebs, Innere Medizin,  
Herz, Diabetes, Neuro, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

### Grevenbroich

mit Iris Müller

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

## Slow-Flow Gymnastik im Rehasport

*Orthopädie*

Ruhige Mobilisation u. Dehnung, harmonische Abläufe, fließender Atem, regenerierende Ruhe sowie Notfallmanagement.

### Nr. 36504

06.11.2021 09:00-17:00 Uhr

07.11.2021 09:00-14:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Reha Orth., Krebs, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

### Neuss

mit Edda Baucke

99,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

## Für den Rücken nur das Beste im Rehasport

*Orthopädie*

Im Mittelpunkt steht das Mattentraining, Wahrnehmungs- Entspannungsübungen sind weitere Inhalte, Notfallmanagement.

### Nr. 36501

20.11.2021 09:30-16:30 Uhr

21.11.2021 09:30-15:30 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Reha Orth., Krebs, ÜL-C, SdÄ (15 LP)

### Grevenbroich

mit Iris Müller

89,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

## Stundenbilder im Herzsport rund um die Koordination + Kraft

Teilnehmerorientiert wird aufgezeigt, Stundenkonzepte praxisnah, zielgruppenspezifisch umzusetzen, Notfallmanagement.

### Nr. 36546

04.12.2021 11:00-18:00 Uhr

05.12.2021 10:00-16:00 Uhr

Lizenzverl.: ÜL-B Innere Medizin, Herz, Diabetes, ÜL-C,  
SdÄ (15 LP)

### Grevenbroich

mit Michael Görlach

99,00 € (zzgl. 3,00 € bei Überweisung)

**Anmeldung**

Online unter: [www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de).  
Alternativ per E-Mail, Anmeldekarte, Fax.

Bei fehlerhafter Bankverbindung werden die fälligen Gebühren den Teilnehmern belastet.

**Bestätigung  
Warteliste**

Eine Bestätigung erfolgt nach Eingang der Anmeldung. Ca. 2 Wochen vor Lehrgangsbeginn wird die Einladung per E-Mail oder postalisch, wenn keine E-Mail vorhanden ist, 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 Gebühr, mindestens jedoch 6,00 €. Die Stornogebühr vom 20. bis 7. Tag vor Lehrgangsbeginn beträgt 50 % der Gebühr. Bei späterer Abmeldung oder Nichtantritt wird die gesamte Gebühr fällig.

**Mahn-  
gebühr**

Die erste Mahnung erfolgt kostenfrei. Die Gebühr für die zweite Mahnung beträgt 10,00 €. Die dritte Mahnung erfolgt mit Einschreiben / Rückschein. Hier fallen Gebühren in Höhe von 15,00 € an. Danach erfolgt ein Inkassoverfahren.

**Fremd-  
lizenzen**

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

**Versicherung**

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

**Datenschutz**

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.

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage  
[www.ksbneuss.de/Datenschutz](http://www.ksbneuss.de/Datenschutz).

Name ..... Vorname ..... Geburtsdatum .....

Straße ..... PLZ / Ort .....

E-Mail ..... Telefon / Handy .....

Verein (ggf.) ..... E-Mail Verein .....

Lehrgangs – Nr.	Titel	Gebühr

IBAN .....

Kontoinhaber .....

Ich ermächtige den Sportbund Rhein-Kreis Neuss die Lehrgangsgebühren einzuziehen.  Privat  vom Verein per Lastschrift

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

 Ich möchte den KSB Newsletter erhalten.


Datum, Unterschrift .....

(bei minderjährigen Teilnehmern Unterschrift und Geburtsdatum der Eltern)

# Ein optimaler Start zum Sportabzeichen des Kreissportbundes!



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



**kreiswerke**  
grevenbroich

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

# MACHT SPORT!



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

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

[www.rhein-kreis-neuss-macht-sport.de](http://www.rhein-kreis-neuss-macht-sport.de)

**rhein  
kreis  
neuss**