



**Qualifizierung
im Sport**
LANDESPORTBUND NRW

Qualifizierung **2010**

Ausbildung

Fortbildung

Weiterbildung



Sportmanagement



Gelsenkirchen



RECKLINGHAUSEN



LANDESPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN e.V.



RECKLINGHAUSEN

Qualifizierungszentrum RE-GE
Kreis Recklinghausen - Gelsenkirchen

Inhaltsverzeichnis

Unser „Kleingedrucktes“	3
So erreichen Sie uns	4
Ausbildungen Übungsleiter/innen C	
Basismodule.....	6
Aufbaumodule	7
Ausbildungen Übungsleiter/innen B	
Bewegungserziehung	
Basismodul Bewegungserziehung.....	8
Aufbaumodul Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter.....	9
Aufbaumodul BeSS	9
Ausbildungen Sport in der Prävention / Ältere	
Basismodul „Prävention Erwachsene/Ältere und Sport der Älteren“	10
Aufbaumodul "Haltungs- und Bewegungssystem".....	11
Aufbaumodul „Gesundheitstraining für Ältere“.....	11
Aufbaumodul „Sport der Älteren“	11
Fortbildungen	
Fortbildungen ÜL-Prävention (alle Profile Erwachsene).....	13
Fortbildungen ÜL-B „Bewegungserziehung“	14
Fortbildungen ÜL-P „Gesundheitstraining für Kinder“.....	16
Fortbildungen ÜL-B „Sport der Älteren“	17
Fortbildung ÜL-Rehabilitation.....	20
Jugendleiter-Fortbildung	20
Vereinsmanager-Fortbildungen (mit Lizenzverlängerung).....	21
Kurz und Gut – Seminare für Vereinsmanager	22
Fortbildungen ÜL-C (mit Lizenzverlängerung)	23
Qualifizierungen Kurs-/Übungsleiter	26
Anmeldeformular	29



Unser "Kleingedrucktes"

Anmeldungen: Anmeldungen für alle Veranstaltungen müssen schriftlich per Anmeldekarte, per Fax oder E-Mail vorgenommen werden. Den Eingang jeder Anmeldung bestätigen wir schriftlich. Bei Anmeldungen per E-Mail benötigen wir neben Ihrer Anschrift das Geburtsdatum, die Vereinskennziffer Ihres Vereins (wenn die Teilnahme durch einen Sportverein empfohlen wird) und natürlich die Lehrgangsnummer. Achten Sie bitte darauf, dass alle Angaben vollständig sind. Andernfalls ist eine ordnungsgemäße Bearbeitung nicht möglich. Sind alle Plätze der Veranstaltung bereits belegt, übernehmen wir einen Teil der Anmeldungen auf eine Warteliste. Eine Teilnahme kann jedoch erst nach Freiwerden eines Platzes zugesagt werden. Sollten Sie nicht mehr teilnehmen können, erwarten wir in jedem Fall Ihre Nachricht! Auch wenn Sie lediglich einen Wartelistenbescheid erhalten haben!

Einladung: Etwa zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn erhalten alle Teilnehmer/innen eine Einladung mit allen wichtigen Informationen und einem Anreisehinweis.

Absagen und Rücktritte: Absagen und Rücktritte bedürfen ebenfalls der schriftlichen Form. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von € 10,00 erhoben. Bei einem späteren Rücktritt werden 50 % der Gesamtgebühr erhoben. Bei Nichtantritt wird die gesamte Gebühr fällig! Für die Lehrgänge 10-162-3702 / 10-162-3710 bis 3712 und 10-162-3750 bis 09-162-3756 gelten die Stornoregelungen des LandesSportBundes NRW.

Teilnahmegebühren für die Lehrgänge: Die Teilnahmegebühren mit dem Zusatz „mit VE“ sind für Mitglieder eines dem LandesSportBund angeschlossenen Vereines. Bitte einen Nachweis hierfür (Vereinskennziffer und/oder Vereinsstempel und Unterschrift des Vereins) beifügen. Die Teilnahmegebühren mit dem Zusatz „ohne VE“ richten sich an alle übrigen Sportbegeisterten und Interessierte, die an der Veranstaltung teilnehmen möchten.

Teilnehmerzahl: Alle Veranstaltungen erfordern grundsätzlich eine Mindestteilnehmer/innen-Zahl. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, so behalten sich der KreisSportBund Recklinghausen und Gelsensport das Recht vor, die Veranstaltung abzusagen. Die Gebühr wird in diesem Fall in voller Höhe erstattet.

Änderungen im Programm: Programm-, Orts- und Terminänderungen lassen sich nicht immer vermeiden. Änderungen und Berichtigungen nach Drucklegung bleiben vorbehalten.

Datenschutz: Der LandesSportBund sowie die landesweit tätigen Qualifizierungszentren wickeln alle Qualifizierungsmaßnahmen im Sport in Nordrhein-Westfalen über das zentrale EDV-Kurs- und Lehrgangsprogramm „PRO-QUA“ 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 LandesSportBundes einschließlich seiner Töchter sowie der landesweit tätigen Qualifizierungszentren erklären.

Der LandesSportBund NRW e.V. sowie die landesweit tätigen Qualifizierungszentren verpflichten sich, die erhobenen Daten unter Einhaltung des Bundesdatenschutzgesetzes nur als Mittel zur Erfüllung ihrer eigenen Geschäftszwecke und satzungsgemäßen Aufgaben zu verwenden.

Versicherung: Bei der Sporthilfe e.V. besteht für alle Veranstaltungen im Rahmen des Sportversicherungsvertrages u.a. Schutz für Unfälle und Haftpflichtschäden. Eine Haftung für persönliche Gegenstände, die während eines Lehrganges verloren gehen, wird ausdrücklich ausgeschlossen. Wir empfehlen deshalb, wertvolle Kleidung, Schlüssel usw. nicht unbeaufsichtigt (in den Umkleieräumen) zu lassen. Im Schadensfall wenden Sie sich bitte an die Lehrgangsleitung,

Die veranstaltenden SSB / KSB sind für ihre jeweiligen Angebote inhaltlich und finanziell selbst verantwortlich!

So erreichen Sie uns:

KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Referat Breitensport

Sportjugend im KSB Recklinghausen e.V.

- anerkannter Träger der freien Jugendhilfe

Ansprechpartner:

Gerd Meuer

Lehmbecker Pfad 31

45770 Marl

Tel.: (02365) 38 14 14 (Herr Meuer)

Fax: (02365) 38 12 09

e-mail: meuer@kreissportbund-re.de

www.kreissportbund-re.de

Bildungswerk LSB e.V.

Außenstelle KSB Recklinghausen

Ansprechpartnerin:

Ruth Halama

Lehmbecker Pfad 31

45770 Marl

Tel. (02365) 38 15 25

Fax:(02365) 38 12 09

e-mail: bildungswerk@kreissportbund-re.de

Gelsensport e.V.

(StadtSportbund Gelsenkirchen)

Sportjugend im SSB Gelsenkirchen

- anerkannter Träger der freien Jugendhilfe

Bildungswerk LSB e.V.

Außenstelle Gelsensport (SSB Gelsenkirchen)

Ansprechpartner:

Thomas Kinner

Grenzstr. 1 (Sportanlage Schürenkamp)

45881 Gelsenkirchen

Tel.: (0209) 94 79 61 21

Fax: ((0209) 94 79 61 41

e-mail: thomas.kinner@gelsensport.de

www.gelsensport.de

Die mit dem Bildungswerk-Logo gekennzeichneten Maßnahmen werden in Veranalterschaft des Bildungswerkes des LandesSport-Bundes NRW geplant und durchgeführt. Die Maßnahmen sind förderfähig nach § 11, Absatz 2 des Gesetzes zur Modernisierung der Weiterbildung.

Ausbildungen Übungsleiter/innen C

Die Übungsleiter/innen-C-Ausbildung besteht aus 2 aufeinander aufbauenden Stufen: dem Basismodul und dem Aufbaumodul. Nach dem für alle gleichen Basismodul können Sie zwischen 3 verschiedenen Aufbaumodulen wählen:

- Aufbaumodul Kinder/Jugendliche
- Aufbaumodul Erwachsene/Ältere
- Aufbaumodul übergreifend (alle Zielgruppen)

Die ersten beiden Aufbaumodule konzentrieren sich ganz auf Bewegung und Sport mit den jeweiligen Zielgruppen und dringen tiefer in die Materie ein, als das übergreifende Modul. Letzteres hat den Vorteil einer universellen Einsetzbarkeit.

Das Qualifizierungszentrum RE-GE bietet in 2010 alle Aufbaumodule in übergreifender Form an.

Achtung:

Mit der Basisqualifizierung alleine wird noch keine ÜL-Lizenz erworben. Erst mit dem erfolgreichen Abschluss der Aufbauqualifizierung wird die ÜL-C-Lizenz erteilt (insgesamt 120 LE).

Basismodul

- Mit Menschen umgehen – Das Leiten von Gruppen
- gewusst wie – Grundlagen zum methodischen Arbeiten im Sport
- mit System – der Aufbau von Sportstunden
- Durchblick – Lizenzen, Anbieter und Planung der eigenen Karriere als Übungsleiter/in

Aufbaumodul - zielgruppenübergreifend

- Umgang mit verschiedenen Zielgruppen beim Sport
- Gesundheit und seine Bedeutung für verschiedene Altersstufen
- Spiele für viele Gelegenheiten
- Planung und Durchführung von Übungs- und Spielstunden

Gültigkeit:

Die Lizenz ist im gesamten Bereich des DSB für 4 Jahre gültig und muss im letzten Kalenderjahr der Gültigkeit durch den Besuch einer Fortbildungsveranstaltung (15 LE) verlängert werden.

Wichtiger Hinweis!

Voraussetzung für die Lizenzvergabe ist der Nachweis der Teilnahme an einer Erste-Hilfe-Ausbildung (16 LE) oder eine Erste-Hilfe-Fortbildung (8 LE Auffrischung einer früheren Ausbildung) in den letzten 2 Jahren. Entsprechende Lehrgänge werden von den örtlichen Hilfsorganisatoren (z.B. DRK, Johanniter usw.) angeboten.

Übungsleiter-Lizenzausbildung – Basismodul (30 LE)

Teilnahmegebühr: 70,00 € (mit VE)
130,00 € (ohne VE)
(inkl. Lernmaterialien)

Gelsenkirchen **Lehrgangs-Nr. 10-161-2000**

Termine: 1. Folge: 12.06. – 13.06.2010
2. Folge: 19.06. – 20.06.2010

Veranstalter:



Bildungswerk des LSB
Außenstelle Gelsenkirchen

Gladbeck **Lehrgangs-Nr. 10-162-2000**

Termine: 1. Folge: 05.03. – 07.03.2010
2. Folge: 19.03. – 20.03.2010

Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Recklinghausen **Lehrgangs-Nr. 10-162-2001**

Termine: 1. Folge: 10.03.2010
2. Folge: 13.03. – 14.03.2010
3. Folge: 20.03.2010

Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Oer-Erkenschwick **Lehrgangs-Nr. 10-162-2002**

Termine: 1. Folge: 03.09. – 05.09.2010
2. Folge: 18.09. – 19.09.2010

Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Herten **Lehrgangs-Nr. 10-162-2003**

Termine: 1. Folge: 10.09. – 12.09.2010
2. Folge: 24.09. – 25.09.2010

Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Übungsleiter-Lizenzausbildung – Aufbaumodul (90 LE)

Teilnahmegebühr: 207,50 € (mit VE)
382,50 € (ohne VE)
(inkl. Lernmaterialien)

Gelsenkirchen **Lehrgangs-Nr. 10-161-2101**

Termine:

1. Folge:	04.09. – 05.09.2010
2. Folge:	11.09. – 12.09.2010
3. Folge:	18.09. – 19.09.2010
4. Folge:	25.09. – 26.09.2010
5. Folge:	02.10. – 03.10.2010
6. Folge:	09.10. – 10.10.2010

Veranstalter:



Bildungswerk des LSB
Außenstelle Gelsenkirchen

Gladbeck **Lehrgangs-Nr. 10-162-2100**

Termine:

1. Folge:	21.03.2010
2. Folge:	16.04. – 18.04.2010
3. Folge:	23.04. – 25.04.2010
4. Folge:	07.05. – 09.05.2010
5. Folge:	27.05. – 30.05.2010
6. Folge:	11.06. – 12.06.2010

Veranstalter:

KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Recklinghausen **Lehrgangs-Nr. 10-162-2101**

Termine:

1. Folge:	21.03.2010
2. Folge:	10.04. – 11.04.2010
3. Folge:	17.04. – 18.04.2010
4. Folge:	24.04. – 25.04.2010
5. Folge:	02.05.2010
6. Folge:	08.05.2010

Veranstalter:

KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Oer-Erkenschwick **Lehrgangs-Nr. 10-162-2102**

Termine:

1. Folge:	01.10. – 03.10.2010
2. Folge:	08.10. – 10.10.2010
3. Folge:	29.10. – 31.10.2010
4. Folge:	05.11. – 07.11.2010
5. Folge:	27.11. – 28.11.2010

Veranstalter:

KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Herten **Lehrgangs-Nr. 10-162-2103**

Termine:

1. Folge:	25.09. – 26.09.2010
2. Folge:	08.10. – 10.10.2010
3. Folge:	05.11. – 07.11.2010
4. Folge:	19.11. – 21.11.2010
5. Folge:	10.12. – 12.12.2010

Veranstalter:

KreisSportBund Recklinghausen e.V.

ÜL-B Basismodul „Bewegungserziehung“

Lehrgangsnummer: 10-161-3001

Kinder haben aus sich heraus ein natürliches Bewegungsbedürfnis. Das Ausleben wird durch die Umwelt begleitet, unterstützt und gefördert oder auch behindert und eingeschränkt. In und durch Bewegung gewinnen Kinder Einsichten und Erkenntnisse, die in vielfältige Lebens- und Handlungszusammenhänge eingebracht werden. Diese bilden die Basis einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung

Ziele:

Ziel ist es die bewegungserzieherischen Kompetenzen für die begleitende, unterstützende und fördernde Arbeit mit der Zielgruppe Kinder bis 12 Jahre herauszuarbeiten. Wie können Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote mit zentralen pädagogischen Handlungsfeldern verknüpft werden wie Gesundheitsförderung und Mitwirkung/Mitbestimmung?

Das Basismodul berechtigt zur Teilnahme an den folgenden Aufbaumodulen:

- ✓ „***Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter***“
- ✓ „***Bewegung, Spiel und Sport für 6-bis 12-jährige Kinder***“
- ✓ „***Gesundheitstraining für Kinder***“

Mit dem Abschluss des Basismoduls BE ist keinerlei zertifizierbare Ausbildung erworben worden. Die ÜL-C- und JL- Lizenz kann damit verlängert werden.

Voraussetzung: ÜL-C Breitensport Lizenz, Trainer C Breitensport, Gymnastiklehrer, Absolventen Studiengang Sport, Erzieher, Pädagogen, Sozialpädagogen

Termine: 1. Folge: 24.04. – 25.04.2010
2. Folge: 08.05. – 09.05.2010

Umfang: 40 LE

Ort: Gelsenkirchen



Teilnahmegebühr: 140,00 € (mit VE)
260,00 € (ohne VE)


Veranstalter: Bildungswerk des LSB
Außenstelle Gelsenkirchen

Aufbaumodul Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter (BiKuV) Lehrgangs-Nr. 10-161-3100

Voraussetzung zur Teilnahme ist die Absolvierung des Basismoduls Bewegungserziehung.

Das Aufbaumodul qualifiziert ÜL und Erzieher/innen für die Planung und Durchführung ganzheitlicher Bewegungsangebote von Kindern bis zum Alter von 6 Jahren in Verein und Kindergarten sowie in Eltern-Kind-Gruppen. Die Ausbildung richtet sich auch an Mitarbeiter/innen von Kindertagesstätten, die das Zertifikat „Anerkannter Bewegungskindergarten“ erwerben wollen.

Bei Vorhandensein einer ÜL-C-Lizenz erhält man die ÜL-B-Lizenz. Interessierte Berufsgruppen (Erzieher, Pädagogen, Sozialpädagogen) erhalten eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

Termine:	1. Folge:	19.06. – 20.06.2010
	2. Folge:	03.07. – 04.07.2010
Umfang:	30 LE	
Ort:	Gelsenkirchen	
Teilnahmegebühr:	100,00 € (mit VE) 190,00 € (ohne VE)	
Veranstalter:	Bildungswerk des LSB Außenstelle Gelsenkirchen	


ÜL-B Aufbaumodul „Bewegung, Spiel und Sport für 6– bis 12-jährige Kinder (BeSS)“

Lehrgangs-Nr. 10-161-3200

Voraussetzung zur Teilnahme ist die Absolvierung des Basismoduls Bewegungserziehung.

Das Aufbaumodul qualifiziert ÜL, Erzieher/innen sowie Mitarbeiter/innen in den offenen Ganztagschulen attraktive, kindorientierte, altersangemessene und auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Kinder abgestimmte Angebote für Bewegung, Spiel und Sport zu initiieren, zu planen und durchzuführen. Das Erleben einer breiten Palette von Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten ist ein wesentlicher Bestandteil der Identitätsbildung der Mädchen und Jungen. In dieser Altersspanne sind sie lern- und wissbegierig und in einer sensiblen, optimalen Lernphase.

Bei Vorhandensein einer ÜL-C-Lizenz erhält man die ÜL-B-Lizenz. Interessierte Berufsgruppen (Erzieher, Pädagogen, Sozialpädagogen) erhalten eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

Termine:	1. Folge:	13.11. – 14.11.2010
	2. Folge:	20.11. – 21.11.2010
Umfang:	30 LE	
Ort:	Gelsenkirchen	
Teilnahmegebühr:	100,00 € (mit VE) 190,00 € (ohne VE)	
Veranstalter:	Bildungswerk des LSB Außenstelle Gelsenkirchen	

ÜL-B „Prävention“

Der Deutsche Olympische Sportbund hat in enger Kooperation mit der Bundesärztekammer das Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit" für eine ganze Reihe von speziellen Gesundheitsprogrammen entwickelt, mit dem sich der organisierte Sport verpflichtet, die hohe Qualität seiner gesundheitsorientierten Bewegungs- und Sportprogramme in den Sportvereinen nach gemeinsamen und verbindlichen Standards sicherzustellen.

Die Vergabe dieses Qualitätssiegels "Sport pro Gesundheit" geschieht in NRW über den LandesSportBund. Ein Kriterium für die Erteilung ist neben der Qualitätssicherung im Verein die "qualifizierte Anleitung". Dieses Kriterium wird von Übungsleiter/innen erfüllt, die eine Lizenz ÜL-B „Sport in der Prävention“ erworben haben.

ÜL-B Basismodule „Prävention Erwachsene/Ältere und Sport der Älteren“

Das Basismodul ist der Einstieg in alle Ausbildungen der Fachbereiche Prävention und Ältere auf der 2. Lizenzstufe im Erwachsenenbereich. Es beinhaltet daher die in allen Ausbildungsgängen identischen Themen unter Berücksichtigung der profilspezifischen Besonderheiten.

<u>Basismodul 1</u>	Lehrgangsnummer 10-162-3500
Termine::	17.04. - 18.04.2010
Umfang:	15 LE
Ort:	Herten
Leitung:	Rainer Peters/Claudia Laser-Hartel
Teilnahmegebühr:	60,00 € (mit VE) 115,00 € (ohne VE)
Veranstalter:	KreisSportBund Recklinghausen e.V.

<u>Basismodul 2</u>	Lehrgangsnummer 10-162-3703
Termine::	19.06. - 20.06.2010
Umfang:	15 LE
Ort:	Gladbeck
Leitung:	Michael Jäger / Guido Klawitter
Teilnahmegebühr:	60,00 € (mit VE) 115,00 € (ohne VE)
Veranstalter:	KreisSportBund Recklinghausen e.V.

<u>Basismodul 3</u>	Lehrgangsnummer 10-162-3702
Termine::	25.06. - 27.06.2010
Ort:	Hachen
Teilnahmegebühr:	150,00 € (mit VE) 320,00 € (ohne VE) inkl. Ü/VP und Lehrmaterial
Veranstalter:	QZ RE-GE
Ansprechpartner:	Gerd Meuer (s.Seite 4)

ÜL-B Sport in der Prävention – Aufbaumodul Profil „Haltungs- und Bewegungssystem Lehrgangs Nr. 10-162-3501

Voraussetzung zur Teilnahme ist die Absolvierung des Basismoduls ÜL-B Prävention oder eine andere gültige Lizenz „Prävention Erwachsene“.

Hexenschuss, Ischias, Kreuzschmerzen, fast 20 Millionen Bundesbürger können täglich ein Lied davon singen. Auch andere Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates sind heute nicht gerade selten. So weit muss und sollte es nicht kommen! Bewegungsmangel ist eine Hauptursache für diese Beschwerden. Damit kommt der Sport ins Spiel, und zwar mit gesundheitsfördernden präventiven Bewegungsangeboten. Diese helfen einseitige Belastungen auszugleichen, schonend die Muskulatur zu trainieren und Bewegung als Gesundheitsressource in Alltag und Freizeit zu erfahren.

Termine:	1. Folge:	08.05. – 09.05.2010
	2. Folge:	29.05. – 30.05.2010
	3. Folge:	12.06. – 13.06.2010
Umfang:		45 LE
Ort:		Herten
Leitung:		Rainer Peters / Claudia Laser-Hartel
Teilnahmegebühr:		180,00 € (mit VE) 340,00 € (ohne VE)
Veranstalter:		KreisSportBund Recklinghausen e.V.

ÜL-B Sport in der Prävention – Profil „Gesundheitstraining für Ältere“ Lehrgangs Nr. 10-162-3713

„Zukunft gestalten – gesund und aktiv älter werden“ ist nicht nur eine aktuelle Initiative des LandesSportbundes, sondern auch ein Lebensmotto für viele ältere Menschen. Dass bei der Umsetzung dieses Mottos die körperliche Bewegung ein bedeutender Baustein ist, versteht sich von selbst.

Ziele

Der/die ÜL/in wird befähigt, die Teilnehmenden eines Präventionsangebotes für die Zielgruppe „Ältere“ bei der Entwicklung eines gesundheitsfördernden, bewegungsorientierten Lebensstils zu unterstützen.

Voraussetzung zur Teilnahme ist die Absolvierung des Basismoduls ÜL-B Prävention oder eine andere gültige Lizenz „Prävention Erwachsene“

Termine:	1. Folge:	18.09. – 19.09.2010
	2. Folge:	02.10. – 03.10.2010
	3. Folge:	30.10. – 31.10.2010
Ort:		Gladbeck
Leitung:		Michael Jäger / Guido Klawitter
Teilnahmegebühr:		180,00 € (mit VE) 340,00 € (ohne VE)
Veranstalter:		KreisSportBund Recklinghausen e.V.

ÜL-B Sport in der Prävention – Profil „Gesundheitstraining für Ältere“

Lehrgangs Nr. 10-162-3710

Voraussetzung zur Teilnahme ist die Absolvierung des Basismoduls ÜL-B Prävention oder eine andere gültige Lizenz „Prävention Erwachsene“

Termine:	1. Folge: 03.06. – 06.06.2010
	2. Folge: 18.06. – 20.06.2010
Ort:	Radevormwald
Teilnahmegebühr:	360,00 € (mit VE)
	620,00 € (ohne VE)
	inkl. Ü/VP und Lehrmaterial
Veranstalter:	QZ RE-GE
Ansprechpartner:	Gerd Meuer (s.Seite 4)

ÜL-B Sportartübergreifender Breitensport – Profil „Sport der Älteren“

Lehrgangs Nr. 10-162-3711

Voraussetzung zur Teilnahme ist die Absolvierung des Basismoduls ÜL-B Prävention oder eine andere gültige Lizenz „Prävention Erwachsene“

Ziele

Der/die ÜL/in wird befähigt, die Teilnehmenden eines Sportangebotes für die Zielgruppe „Ältere“ in vielfältigen Angeboten angemessen zu fördern.

Termine:	01.11. – 05.11.2010
Ort:	Hachen
Teilnahmegebühr:	330,00 € (mit VE)
	590,00 € (ohne VE)
	inkl. Ü/VP und Lehrmaterial
Veranstalter:	QZ RE-GE
Ansprechpartner:	Gerd Meuer (s.Seite 4)

ÜL-B „Sport der Älteren“ / „Gesundheitstraining für Ältere“ –Lizenzmodul (35 LE)

Lehrgangs-Nr. 19-162-3712

Fortsetzung der Qualifizierung für ÜL/innen, die 2009 im Rahmen der dreistufigen Ausbildung ein Aufbaumodul ÜL-B SdÄ/GfÄ besucht haben und jetzt beide Lizenzen erwerben möchten.

Termine:	1. Folge: 11.06. – 13.06.2010
	2. Folge: 02.07. – 04.07.2010
Ort:	1. Folge: Radevormwald
	2. Folge: Hachen
Teilnahmegebühr:	300,00 € (mit VE)
	560,00 € (ohne VE)
	inkl. Ü/VP und Lehrmaterial
Veranstalter:	QZ RE-GE
Ansprechpartner:	Gerd Meuer (s.Seite 4)

Fortbildungen

Übungsleiter/innen - Prävention

Propriozeptives Training

(15 LE)

Lehrgangs Nr. 10-162-3502

(mit Verlängerung ÜL P - Alle Profile Erwachsene)

Im Zusammenhang mit Körperhaltung und Bewegungssteuerung rückt in letzter Zeit ein weiterer Begriff ins Blickfeld - die Propriozeption. Sie ist ein Teilaspekt der Koordination und kommt vor allem bei Gleichgewichtsübungen zum Tragen, bei denen eine bewusste Anspannung zum Halten der Balance nicht mehr ausreicht. Durch die Schulung des Gleichgewichts, der Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit, sowie über Wahrnehmungsübungen wird neben der Verbesserung der Tiefensensibilität auch eine Ökonomisierung der Bewegung erreicht.

Die TN erhalten Kenntnisse und Hintergrundinformationen zu den Zielen, Voraussetzungen und Einsatzbereichen des Propriozeptiven Trainings. Ausgewählte Praxisbeispiele zeigen, wie dieses in die eigene Unterrichtsgestaltung mit einbezogen werden kann. Die TN haben ausreichend Zeit, die Bewegungsangebote selbst zu erleben und zu erfahren und bekommen einen Einblick in anatomisch/medizinische Gegebenheiten, die für die Propriozeption verantwortlich sind.

Ort:	Marl
Termine:	13./14.03.2010
Lehrgangsleitung:	Rainer Peters / Claudia Laser-Hartel
Teilnahmegebühr:	55,00 € (mit VE) 110,00 € (ohne VE)
Veranstalter:	KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Entspannungsfähigkeit durch Körperwahrnehmung

(Mit Praxisbeispielen aus der Methode nach Feldenkrais)(15 LE)

Lehrgangs Nr. 10-162-3503

(mit Verlängerung ÜL P - Alle Profile Erwachsene)

Ein wichtiges Ziel in Präventionskursen ist die Entspannungsfähigkeit. Rund 85 % der Rückenbeschwerden sind unspezifisch. Das heißt es ist keine eindeutige Diagnose möglich. Verspannungen der Muskulatur, ausgelöst durch Stress, Über- und Fehlbelastungen sind die Ursachen. Eine bewusste Körperwahrnehmung ist die Voraussetzung, um entspannen zu können und Bewegungen des Alltags leicht und ökonomisch auszuführen.

Die Feldenkrais Methode zeigt anhand von Bewegungszusammenhängen einen angenehmen und anregenden Weg eingeschlossene Gewohnheiten Schritt für Schritt zu verändern. Über vielfältige, aber einfach gestaltete, bewusste Bewegungsabläufe ist eine neue Art der Selbstwahrnehmung und Wieder-Erfahrung des zum Teil verloren gegangenen Bewegungsspektrums möglich.

Ort:	Marl,
Termine:	04./05.12.2010
Lehrgangsleitung:	Sabine Weiher
Teilnahmegebühr:	55,00 € (mit VE) 110,00 € (ohne VE)
Veranstalter:	KreisSportBund Recklinghausen e.V

Fortbildungen ÜL-B „Bewegungserziehung“

ÜL-B Fortbildung „BiKuV“

Lehrgangs Nr. 10-161-3150

mit Verlängerung JL/ÜL-C/ÜL-B-BiKuV

Termin: 20./21.02.2010
Leitung: LSB-Lehrkräfte
Ort: Gelsenkirchen
Teilnahmegebühr: 55,00 € (mit VE)
110,00 € (ohne VE)



Veranstalter: Bildungswerk des LSB
Außenstelle Gelsenkirchen

ÜL-B Fortbildung „BiKuV“

Bewegungsangebote in kleinen Räumen

Lehrgangs Nr. 10-162-3150

mit Verlängerung JL/ÜL-C/ ÜL-B-BiKuV

Termin: 29./30.05.2010
Ort: Herten
Leitung: Lehrkräfte des LandesSportBundes NRW
Teilnahmegebühr: 55,00 € (mit VE)
110,00 € (ohne VE)
Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

ÜL-B Fortbildung „BiKuV“

Sprache, Musik und Bewegung

Lehrgangs Nr. 10-162-3151

mit Verlängerung JL/ÜL-C/ ÜL-B-BiKuV

Termin: 03./04.07.2010
Leitung: Lehrkräfte des LandesSportBundes NRW
Ort: Recklinghausen
Teilnahmegebühr: 55,00 € (mit VE)
110,00 € (ohne VE)
Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

ÜL-B Fortbildung „BiKuV“

Lehrgangs Nr. 10-161-3151

mit Verlängerung JL/ÜL-C/ ÜL-B-BiKuV

Termin: 23./24.10.2010
Ort: Gelsenkirchen
Teilnahmegebühr: 55,00 € (mit VE)
110,00 € (ohne VE)



Veranstalter: Bildungswerk des LSB
Außenstelle Gelsenkirchen

ÜL-B Fortbildung „Bewegung, Spiel und Sport für 6-12jährige Kinder“

Lehrgangs Nr. 10-161-3250

mit Verlängerung JL/ÜL-C/ÜL-B-BeSS

Termin: 18./19.09.2010
Ort: Gelsenkirchen
Teilnahmegebühr: 55,00 € (mit VE)
110,00 € (ohne VE)

Veranstalter: Bildungswerk des LSB
Außenstelle Gelsenkirchen



ÜL-B Fortbildung „Bewegung, Spiel und Sport für 6-12jährige Kinder“

Lehrgangs Nr. 10-162-3250

mit Verlängerung JL/ÜL-C/ÜL-B-BeSS

Termin: 06./07.11.2010
Ort: Dorsten
Leitung: LSB-Lehrkräfte
Teilnahmegebühr: 55,00 € (mit VE)
110,00 € (ohne VE)

Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

ÜL-B Fortbildung „Bewegung, Spiel und Sport im Ganzttag – aber sicher“

Lehrgangs Nr. 10-162-3400

mit Verlängerung JL/ÜL-C/ÜL-B-BeSS

Termin: 04./05.09.2010
Ort: Marl
Leitung: LSB-Lehrkräfte
Teilnahmegebühr: 55,00 € (mit VE)
110,00 € (ohne VE)

Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

ÜL-B Fortbildung Sport im Ganzttag “Konflikte in den Griff bekommen“

Lehrgangs Nr. 10-162-3401

mit Verlängerung JL/ÜL-C/ÜL-B-BeSS

Termin: 04./05.12.2010
Ort: N.N.
Leitung: LSB-Lehrkräfte
Teilnahmegebühr: 55,00 € (mit VE)
110,00 € (ohne VE)

Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

**ÜL-B/P-Fortbildung „Gesundheitstraining für Kinder“
„Welt der Sinne“ – die Schulung der Wahrnehmung
Lehrgangs Nr. 10-162-3350**

mit Verlängerung ÜL-C/ÜL-B-BiKuV/ÜL-B-BeSS/ÜL-P-GfK

Termin:	13./14.11.2010
Ort:	Dorsten
Leitung:	N.N.
Teilnahmegebühr:	55,00 € (mit VE) 110,00 € (ohne VE)
Veranstalter:	KreisSportBund Recklinghausen e.V.

**ÜL-B/P-Fortbildung „Gesundheitstraining für Kinder“
*Kinder stärken – Kreative Bewegungsideen für die
Vereinspraxis und den Kindergarten*
Lehrgangs Nr. 10-162-3351**

mit Verlängerung ÜL-C/ÜL-B-BiKuV/ÜL-B-BeSS/ÜL-P-GfK

Termin:	11./12.09.2010
Ort:	Recklinghausen
Leitung:	N.N.
Teilnahmegebühr:	55,00 € (mit VE) 110,00 € (ohne VE)
Veranstalter:	KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Fortbildungen ÜL-B „Sport der Älteren“

Sport für Körper und Seele 8 LE Lehrgangs Nr. 10-162-3757

mit Verlängerung ÜL-C/ÜL-B-SdÄ

Termin:	19.06.2010
Ort:	N.N.
Leitung:	Andrea Schäfer
Teilnahmegebühr:	35,00 € (mit VE) 65,00 € (ohne VE)
Veranstalter:	KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Senioren aerobic und Mitmachtänze 8 LE Lehrgangs Nr. 10-162-3758

mit Verlängerung ÜL-C/ÜL-B-SdÄ

Termin:	11.09.2010
Ort:	N.N.
Leitung:	Andrea Schäfer
Teilnahmegebühr:	35,00 € (mit VE) 65,00 € (ohne VE)
Veranstalter:	KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Hinweis: Zur Verlängerung der Lizenzen sind zwei Lehrgänge à 8 Lerneinheiten (LE) nachzuweisen.

ÜL-B-Fortbildung Sport der Älteren 15 LE Lehrgangs Nr. 10-161-3750

mit Verlängerung ÜL-C/ÜL-B-SdÄ

Termin:	03./04.07.2010
Ort:	Gelsenkirchen
Teilnahmegebühr:	55,00 € (mit VE) 110,00 € (ohne VE)
Veranstalter:	Bildungswerk des LSB Außenstelle Gelsenkirchen



Aerobic Easy und neue Tänze 15 LE Lehrgangs Nr. 10-162-3759

mit Verlängerung ÜL-C/ÜL-B-SdÄ

Termin:	25./26.09.2010
Ort:	Marl
Leitung:	Nicole Selent
Teilnahmegebühr:	55,00 € (mit VE) 110,00 € (ohne VE)
Veranstalter:	KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Hochaltrig in Bewegung

15 LE

Lehrgangs Nr. 10-162-3760

mit Verlängerung ÜL-C/ÜL-B-SdÄ/ÜL-P-GfÄ

Termin:	30./31.10.2010
Ort:	N.N.
Leitung:	Lehrkraft des LandesSportBundes
Teilnahmegebühr:	55,00 € (mit VE) 110,00 € (ohne VE)
Veranstalter:	KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Die nachstehenden Lehrgänge 10-162-3750 bis 10-162-3756 führt das Qualifizierungszentrum RE-GE als Veranstalter für den LandesSportBund NRW in dessen Sportschulen durch. Es gelten die Stornobedingungen des LandesSportBundes NRW.

Ansprechpartner: *Gerd Meuer (s.Seite 4)*

Bewegtes Gehirn- und Koordinationstraining

Lehrgangs Nr. 10-162-3750

mit Verlängerung SdÄ, GfÄ, -P-HuB, P-SuE, P-HKS

Termin:	29.10. - 31.10.2010 (Fr.-So.)
Ort:	Radevormwald
Teilnahmegebühr:	150,00 € (mit VE) 310,00 € (ohne VE) inkl. Ü/VP und Lehrmaterial

Hochaltrig in Bewegung

Lehrgangs Nr. 10-162-3751

mit Verlängerung SdÄ, GfÄ

Termin:	30.04. - 02.05.2010 (Fr.-So.)
Ort:	Hachen
Teilnahmegebühr:	150,00 € (mit Vereinsempfehlung) 310,00 € (ohne Vereinsempfehlung) inkl. Ü/VP und Lehrmaterial

Körperwahrnehmung und Entspannung

Lehrgangs Nr. 10-162-3752

mit Verlängerung SdÄ, GfÄ, -P-HuB, P-SuE, P-HKS

Termin:	03.12. - 05.12.2010 (Fr.-So.)
Ort:	Radevormwald
Teilnahmegebühr:	150,00 € (mit Vereinsempfehlung) 310,00 € (ohne Vereinsempfehlung) inkl. Ü/VP und Lehrmaterial

Pilates im Sport der Älteren

Lehrgangs Nr. 10-162-3753

mit Verlängerung SdÄ, GfÄ, -P-HuB, P-SuE, P-HKS

Termin:	02.07. - 04.07.2010 (Fr.-So.)
Ort:	Radevormwald
Teilnahmegebühr:	150,00 € (mit Vereinsempfehlung) 310,00 € (ohne Vereinsempfehlung) inkl. Ü/VP und Lehrmaterial

Neue und einfache Spiele im Sport der Älteren **Lehrgangs Nr. 10-162-3754**

mit Verlängerung SdÄ

Termin: 05.11. - 07.11.2010 (Fr.-So.)
Ort: Radevormwald
Teilnahmegebühr: 150,00 € (mit Vereinsempfehlung)
310,00 € (ohne Vereinsempfehlung)
inkl. Ü/VP und Lehrmaterial

Rück-vor-seit und kick

Mitmachtänze aus aller Welt und für jede Gelegenheit

Lehrgangs Nr. 10-162-3755

mit Verlängerung SdÄ

Termin: 10.12. - 12.12.2010 (Fr.-So.)
Ort: Radevormwald
Teilnahmegebühr: 150,00 € (mit Vereinsempfehlung)
310,00 € (ohne Vereinsempfehlung)
inkl. Ü/VP und Lehrmaterial

Die Heilkraft des Wassers

Aquafitness und Wassergymnastik

Lehrgangs Nr. 10-162-3756

mit Verlängerung SdÄ, GfÄ, -P-HuB, P-SuE, P-HKS

Termin: 26.02. - 28.02.2010 (Fr.-So.)
Ort: Hachen
Teilnahmegebühr: 150,00 € (mit Vereinsempfehlung)
310,00 € (ohne Vereinsempfehlung)
inkl. Ü/VP und Lehrmaterial

ÜL-Fortbildung „Rehabilitation“

Aktuelles zum Kraftausdauer- und Muskelaufbautraining Lehrgangs Nr. 10-162-3610

mit Verlängerung ÜL-R Herz, Diabetes, Krebs

Aktuelle Studien zeigen auf, dass neben dem moderaten Ausdauertraining auch systematisches Kraftausdauertraining allein die glykämische Kontrolle bei Typ-2- Diabetes verbessern kann.

Deshalb sollen Übungsleiter/innen ihre Fähigkeiten und Kenntnisse hinsichtlich des Themas "systematisches Kraftausdauer- und Muskelaufbautraining " vertiefen und anwenden können, so dass sie zielgerichtet funktionelle Programme planen können.

Inhalte:

- Gestaltung attraktiver Kraftausdauer- und Muskelaufbautrainings-Programme
- Kraftausdauer- und Muskelaufbautraining mit/ohne Kleingeräte
- zielgerichtete individuelle Korrekturen
- Lymphödemprophylaxe-Übungen
- Tipps und Übungen für Zuhause
- Gestaltung von Informationsphasen

Termin:	04.09. – 05.09.2010
Ort:	Castrop-Rauxel
Leitung:	Rainer Peters / Claudia Laser-Hartel
Teilnahmegebühr:	80,00 € (mit VE) 160,00 € (ohne VE)
Veranstalter:	KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Jugendleiter - Fortbildung (mit Lizenzverlängerungsmöglichkeit)

Koordinat ionsschulung für Kinder und Jugendliche – die Turnhalle als Erlebnis- und Abenteuer-spielplatz Lehrgangs Nr. 10-162-2300

Lizenzverlängerung: JL, ÜL-C

Termin:	10./11.07.2010
Ort:	Herten
Leitung:	LSB-Lehrkräfte
Teilnahmegebühr:	35,00 € (mit VE) 60,00 € (ohne VE)
Veranstalter:	KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Vereinsmanager - Fortbildung (mit Lizenzverlängerung)

Teilnahmegebühr: 40,00 € je Lehrgang (mit VE)
80,00 € je Lehrgang (ohne VE)

Finanzmanagement im Sportverein

Einführung in den gesamten Themenbereich Finanzmanagement

Lehrgangs-Nr. 10-162-4000

Immer höhere Anforderungen und immer knapper werdende Ressourcen zwingen die Vereine zunehmend selbst Maßnahmen zu ergreifen, um eine dauerhafte Existenzsicherung zu gewährleisten.

Ziele/ Inhalte

- Aspekte eines ganzheitlichen Finanzmanagements
- Finanzprobleme und deren Folgen
- Wirtschaftlichkeitsprinzipien
- Beitragsgestaltung
- Rechnungswesen (Überblick)
- Finanzbuchhaltung (Grundlagen)
- Kosten- Leistungsrechnung (Einblick)
- Statistik
- Planungsrechnung
- Fundraising (Einblick)

Termin: 27./28.11.2010

Ort: N:N.

Leitung: Lehrkraft des LandesSportBundes

Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Kurz und Gut - Lehrgänge für Führungskräfte (ohne Lizenzverlängerungsmöglichkeit)

Das **Qualifizierungszentrum RE-GE** bietet unter dem Titel „Kurz und Gut“ Kompaktseminare zur modernen Vereinsführung an. Ziel der Seminarreihe ist es, in gebündelter Form erste Einblicke zu wichtigen Themen des Vereinsmanagements zu vermitteln. Die Teilnahme an diesen Seminaren ist für Sportvereinsmitarbeiter **kostenlos**.

Angebote des KreisSportBundes Recklinghausen e.V.

Weitere Informationen bezüglich Orte bitte beim KSB Recklinghausen erfragen.

Finanzen und Steuern im Sportverein

Lehrgangs Nr.: 10-162-4001
Termin: 17.06.2010
Uhrzeit: 18.00 – 22.00 Uhr

Bezahlte Mitarbeit im Sportverein

Lehrgangs Nr.: 10-162-4002
Termin: 23.09.2010
Uhrzeit: 18.00 – 22.00 Uhr

Sportversicherungsvertrag und Verwaltungsbefugnisgenossenschaft (VBG)

Lehrgangs Nr.: 10-162-4003
Termin: 28.10.2010
Uhrzeit: 18.00 – 22.00 Uhr

Grundlagen des Vereinsrechts

Lehrgangs Nr.: 10-162-4004
Termin: 18.11.2010
Uhrzeit: 18.00 – 22.00 Uhr

Finanzen und Steuern im Sportverein

Lehrgangs Nr.: 10-162-4005
Termin: 09.12.2010
Uhrzeit: 18.00 – 22.00 Uhr

Übungsleiter/innen C - Fortbildungen mit Lizenzverlängerung

Dieses Fortbildungsprogramm richtet sich vornehmlich an Übungsleiter/innen bzw. Kursleiter/innen, deren Lizenzen in 2010 auslaufen, allerdings sind auch andere Interessenten/innen willkommen

Bei den Fortbildungsveranstaltungen sind im Falle der Lizenzverlängerung grundsätzlich keine Fehlzeiten zulässig.

Teilnahmegebühr: 35,00 € (mit Vereinsempfehlung)
60,00 € (ohne Vereinsempfehlung)

Ausdauer – was man darüber wissen sollte (15 LE)

Lehrgangs Nr.: 10-162-2400
Termin: 06./07.03.2010
Leitung: Bernd Pscheidl
Ort: Dorsten
Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

ÜL-C-Fortbildung (15 LE)

Lehrgangs Nr.: 10-161-2401
Termin: 20./21.03.2010
Ort: Gelsenkirchen
Veranstalter: Bildungswerk des LSB
Außenstelle Gelsenkirchen



Flexibar, Balance Pad, Theraband und Co. (15 LE)

Lehrgangs Nr.: 10-162-2401
Termin: 20./21.03.2010
Ort: Marl
Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Fitnessgymnastik – Schwerpunkt Rückenschule (15 LE)

Lehrgangs Nr.: 10-162-2402
Termin: 08./09.05.2010
Leitung: LSB-Lehrkraft
Ort: Recklinghausen
Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

ÜL-C-Fortbildung (15 LE)

Lehrgangs Nr.: 10-161-2402
Termin: 29./30.05.2010
Ort: Gelsenkirchen
Veranstalter: Bildungswerk des LSB
Außenstelle Gelsenkirchen



Beckenbodengymnastik (15 LE)

Lehrgangs Nr.: 10-162-2403
Termin: 12./13.06.2010
Leitung: Nicole Selent
Ort: Herten
Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Belastung und Entspannung (15 LE)

Lehrgangs Nr.: 10-162-2404
Termin: 02./03.10.2010
Leitung: LSB-Lehrkraft
Ort: Oer-Erkenschwick
Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Ausgleichsgymnastik für Läufer

Verletzungen minimieren-Leistungsressourcen nutzen (15 LE)

Lehrgangs Nr.: 10-162-2405
Termin: 23./24.10.2010
Leitung: David Möller
Ort: Recklinghausen
Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Ich hab Rücken 15 LE)

Lehrgangs Nr.: 10-162-2406
Termin: 06./07.11.2010
Leitung: Bernd Pscheidl
Ort: Castrop-Rauxel
Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

ÜL-C-Fortbildung (15 LE)

Lehrgangs Nr.: 10-161-2403
Termin: 06./07.11.2010
Ort: Gelsenkirchen
Veranstalter: Bildungswerk des LSB
Außenstelle Gelsenkirchen



Pilates – Workout (15 LE)

Lehrgangs Nr.: 10-162-2407
Termin: 20./21.11.2010
Leitung: Nicole Selent
Ort: Marl
Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

ÜL-C-Fortbildung (15 LE)

Lehrgangs Nr.: 10-161-2404
Termin: 27./28.11.2010
Ort: Gelsenkirchen
Veranstalter: Bildungswerk des LSB
Außenstelle Gelsenkirchen



Fitnessgymnastik – Schwerpunkt Kraft und Beweglichkeit (15 LE)

Lehrgangs Nr.: 10-162-2408
Termin: 11./12.12.2010
Leitung: LSB-Lehrkraft
Ort: Datteln
Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

ÜL-C-Fortbildung (15 LE)

Lehrgangs Nr.: 10-161-2405
Termin: 11./12.12.2010
Ort: Gelsenkirchen
Veranstalter: Bildungswerk des LSB
Außenstelle Gelsenkirchen



Erste Hilfe bei Sportverletzungen (15 LE)

Lehrgangs Nr.: 10-162-2409
Termin: 18./19.12.2010
Leitung: Rainer Peters
Ort: Gladbeck
Veranstalter: KreisSportBund Recklinghausen e.V.

Infos hierzu: (02365) 38 15 25 Ruth Halama



Die mit dem Bildungswerk-Logo gekennzeichneten Maßnahmen werden in Veranstalterschaft des Bildungswerkes des LandesSport-Bundes NRW geplant und durchgeführt. Die Maßnahmen sind förderfähig nach § 11, Absatz 2 des Gesetzes zur Modernisierung der Weiterbildung.

Fach-Qualifikation KursleiterIn Pilates (45 LE)

Im Zentrum dieses renommierten Übungskonzeptes, steht der ganzheitliche Ansatz, Körper und Geist über konzentrierte und kontrollierte Körperarbeit gleichermaßen zu fördern. Nach sportwissenschaftlicher und sportmedizinischer Überarbeitung ist ein breit gefächertes, ganzheitlich orientiertes, präventives Trainingskonzept entstanden, dass sich auf die Prinzipien der „Methode Pilates“, Konzentration, Kontrolle, Präzision, Zentrierung, Atmung und Bewegungsfluss stützt. Die Übungen, die im Stand oder auf der Matte ausgeführt werden, beinhalten Mobilisation, Kräftigung und Dehnung nicht nur der oberflächlichen Muskulatur, sondern insbesondere der tief liegenden Stützmuskulatur. Elementar ist die Kraftentwicklung aus der Körpermitte („Powerhouse“), die nachhaltige Kräftigung des Schultergürtelbereichs und die Rumpfstabilisation, besonders zur Entlastung des Haltungs- und Bewegungssystem sowie zur Ökonomisierung alltäglicher Tätigkeiten.

Diese Fachqualifikation umfasst:

„Pilates I – Grundstufe“

„Pilates II – Aufbaustufe“, sowie einen

„Pilates III – im Sport der Älteren“ Lehrgang.

Nach erfolgreichem Abschluss der drei Fortbildungen erhalten die Teilnehmer/innen einen Qualifizierungsnachweis.

Ausgebildete LehrTrainer Wellnes Stufe B, erhalten ein Erweiterungszertifikat.

1611 Pilates- Basismodul



In diesem Modul werden grundlegende Informationen zu anatomischen Gegebenheiten im Bereich Beckenboden, Atmung/ Atemmuskulatur, Rumpfmuskulatur vermittelt. Praktische Beispiele in Form von „Körperwahrnehmungsübungen“, machen die zuvor theoretisch erarbeiteten Beispiele begreifbar. Ein chronologischer Rückblick zur Person Pilates, sowie Prinzipien, Ziele und Wirkungsweisen dieser Trainingsmethode sind weitere Inhalte dieses Moduls.

Aufbauend auf die so genannten „Selbsteinschätzungen“, werden vorbereitende Übungen (Pre Pilates) erste kleine Übungen sowie abschließende Übungen und das Controlling (Kontrolle) vermittelt, erprobt und besprochen.

Sa. 20.03.2010 – 10.00 – 17.30 Uhr

So. 21.03.2010 – 10.00 – 15.00 Uhr (15LE) € 60,00 /90,00

Ort: Marl, Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31

Leitung: R. Kovac

1612 Pilates-Aufbaumodul



Aufbauend auf das „Basismodul“, werden hier die zugrunde liegenden „Pilates-Prinzipien“ vertieft und somit ein sicherer Umgang mit der Methode ermöglicht.

Fortgeschrittene „Pilates-Übungen“ zur Rumpfstabilisation, Verbesserung der Flexibilität und Schulung der Koordinationsfähigkeit (im Stand, auf dem Stuhl, auf der Matte), sowie der Einsatz von Kleingeräten (Ball, Theraband), sind Inhalte dieses Moduls. Eine besondere Bedeutung wird dem Transfer zum Alltag beigemessen.

In Kleingruppen erproben die Teilnehmer/innen den sicheren Umgang mit der „Methode-Pilates“ und schließen das „Aufbaumodul“ mit einer praktischen Lernerfolgskontrolle ab.

Sa. 17.04.2010 – 10.00 – 17.30 Uhr

So. 18.04.2010 – 10.00 – 15.00 Uhr (15 LE) € 60,00 /90,00

Ort: Marl, Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31

Leitung: R. Kovac

2613 Pilates – Im Sport der Älteren



Voraussetzung zur Teilnahme sind das Pilates „Basis- und Aufbaumodul“ oder gleichwertige Fortbildungen.

In diesem zusätzlichen Modul werden insbesondere die alterstypischen Veränderungen und Erkrankungen am Haltungs- und Bewegungssystem, sowie weitere im höheren Alter auftretende Erkrankungen fokussiert.

Auf ÜL-B Grundlage werden die bereits im „Basismodul“ und im „Aufbaumodul“ erworbenen Fähigkeiten zielgruppenorientierter differenziert, modifiziert, erweitert und verfeinert. Zielgruppenorientierte Angebots- und Organisationsformen, Ausgangspositionen sowie der Einsatz von „Hilfsmitteln“, sind elementare Inhalte dieses Zusatzmoduls. Die TN erhalten zum Abschluss einen Nachweis über die Befähigung die „Methode Pilates“ im Bereich Sport der Älteren einsetzen zu können.

Sa. 12.06.2010 – 10.00 – 17.30 Uhr

So. 13.06.2010 – 10.00 – 15.00 Uhr (15LE) € 60,00 /90,00

Ort: Marl, Gymnastikraum, Lehmecker Pfad 31

Leitung: R. Kovac

Shorties zum Schnuppern



3631 Bewegungsharmonie

Bewegungsharmonie oder Bewusstes Bewegen ist ein Konzept, das von Jehuda Livne entwickelt wurde. Es dient der Harmonisierung von Bewegungsabläufen und der Verbesserung der Beweglichkeit. Einzelne Übungen, meist im Sitzen oder Liegen, werden extrem langsam ausgeführt und schrittweise um weitere Komponenten ergänzt, bis sich ein komplettes Bewegungsbild entwickelt. Durch die mehrfache Wiederholung der Übungen verändert sich die Koordination und der Bewegungsspielraum erweitert sich. Jede/r – von sportlich orientiert bis zu eingeschränkt beweglich – führt die Übungen nur im Rahmen ihrer/seiner Möglichkeiten und unter Berücksichtigung der persönlichen Grenzen aus.

Sa. 24.04.2010 – 10.00 – 14.00 Uhr (5 Ustd.) – € 29,00 / 50,00

Ort: Marl, Gymnastikraum, Lehmbecker Pfad 31

Leitung: E. Theisen

3615 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung – dabei wird eine Bewegung auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen, ungewohnten Variationen erforscht.

Geübt wird nicht die Bewegung an sich, sondern die Wahrnehmung: wie mache ich diese Bewegung – wie schnell, wie langsam, mit welchem Kraftaufwand, wie harmonisch? Dabei wird Anstrengung reduziert und Koordination verbessert, neue Wege werden erforscht und sogar zu langjährigen Gewohnheiten tauchen Alternativen auf. Das Nervensystem nimmt feinste Unterschiede wahr und wählt, weil es einfach mehr Spaß macht, die einfachste, eleganteste, leichteste Lösung. Und die wird im Alltag wirksam.

Sa. 12.06.2010 – 10.00 – 14.00 Uhr (5 Ustd.) – € 29,00 / 50,00

Ort: Marl, Gymnastikraum, Lehmbecker Pfad 31

3616 Qi Gong

Mit Qi Gong aktivieren und pflegen wir unsere Lebensenergie. Körperhaltungen und Bewegungen regen den Qi-Fluss und die Atmung an, Achtsamkeit und Vorstellungskraft fördern Körperwahrnehmung und innere Ruhe. Qigong-Übungen bewirken langfristig tiefgreifende Haltungs- und Verhaltensänderungen. Qigong lässt sich als eine Verbindung von Bewegung, Atem und Meditation oder Konzentration beschreiben.

Sa. 13.11.2010 – 10.00 – 14.00 Uhr (5 Ustd.) – € 29,00 / 50,00

Ort: Marl, Gymnastikraum, Lehmbecker Pfad 31

Zu folgenden Angeboten melde ich mich hiermit **verbindlich** an:

LehrgangNr.: _____ Gebühr: _____

Lehrgangstitel: _____

LehrgangNr.: _____ Gebühr: _____

Lehrgangstitel: _____

Hiermit erteile ich die Ermächtigung zum Einzug per Lastschriftverfahren

Konto-Inhaber: _____

Kreditinstitut: _____

Bankleitzahl: _____

Kontonummer: _____

Die Vertrags- / Zahlungs- und Anmeldebedingungen habe ich vor der Buchung gelesen und werden von mir anerkannt.

Datum

Unterschrift

DATEN DER TEILNEHMER/IN

Name: _____

Vorname _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon privat.: _____

Telefon dienstl.: _____

Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

Hiermit bestätigen wir, dass die obengenannte Person in unserem/r Sportverein/Sportorganisation tätig sein wird. Wir empfehlen die Teilnahme am Lehrgang.

LSB-Vereinskennziffer: _____

Unterschrift/Stempel des Vereins/der Organisation

Die Anmeldekarte bitte kopieren oder rausschneiden und per Post oder Fax an den Veranstalter schicken, der den von Ihnen gewünschten Lehrgang anbietet.
Die Anschriften finden Sie im Heft auf Seite 4

Zu folgenden Angeboten melde ich mich hiermit **verbindlich** an:

LehrgangNr.: _____ Gebühr: _____

Lehrgangstitel: _____

LehrgangNr.: _____ Gebühr: _____

Lehrgangstitel: _____

Hiermit erteile ich die Ermächtigung zum Einzug per Lastschriftverfahren

Konto-Inhaber: _____

Kreditinstitut: _____

Bankleitzahl: _____

Kontonummer: _____

Die Vertrags- / Zahlungs- und Anmeldebedingungen habe ich vor der Buchung gelesen und werden von mir anerkannt.

Datum

Unterschrift

DATEN DER TEILNEHMER/IN

Name: _____

Vorname _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon privat.: _____

Telefon dienstl.: _____

Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

Hiermit bestätigen wir, dass die obengenannte Person in unserem/r Sportverein/Sportorganisation tätig sein wird. Wir empfehlen die Teilnahme am Lehrgang.

LSB-Vereinskennziffer: _____

Unterschrift/Stempel des Vereins/der Organisation

Die Anmeldekarte bitte kopieren oder rausschneiden und per Post oder Fax an den Veranstalter schicken, der den von Ihnen gewünschten Lehrgang anbietet.
Die Anschriften finden Sie im Heft auf Seite 4

