

ÜBUNGSLEITER/INNEN Aus-, Fort- und Weiterbildungen Jahresprogramm 2022

Inhalt der Broschüre:

Ausbildungsgang	Bildungsangebot	Seiten
ÜL C Breitensport	Neue Konzeption ab 2021	2
	Ausbildung C-30 & C-40	3
	Ausbildung C-50flex/ Fortbildung	4-10
ÜL B „Sport in der Prävention“	Ausbildung	11
	Fortbildung	12-14

Änderungen des Programms vorbehalten.

Anmeldung und Information:

Carolyn Giffhorn

SportRegion OstNiedersachsen (GF-HE-WOB)
KSB Gifhorn e.V., Isenbütteler Weg 43 E, 38518 Gifhorn
Tel.: 05371 - 6364004, **Mobil:** 0159 - 02835178, **Fax:** 05371 - 6369917
Email: giffhorn@sportregion-on.de

Carola Ehlers

Sportregion Braunschweig-Wolfenbüttel-Goslar
SSB Braunschweig e.V.
Frankfurter Str. 279, 38108 Braunschweig
Tel: 0531 - 80092
Email: bildung@ssb-bs.de

Antje Nitsch

Sportregion Braunschweig-Wolfenbüttel-Goslar
KSB Goslar e.V.
Adolf-Ey-Str. 9, 38678 Clausthal-Zellerfeld
Tel.: 05323 - 96 90 27, **Fax:** 05323 - 96 90 29
Email: ksbgoslar-nitsch@web.de

Anmeldungen online im Bildungsportal: <https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/>

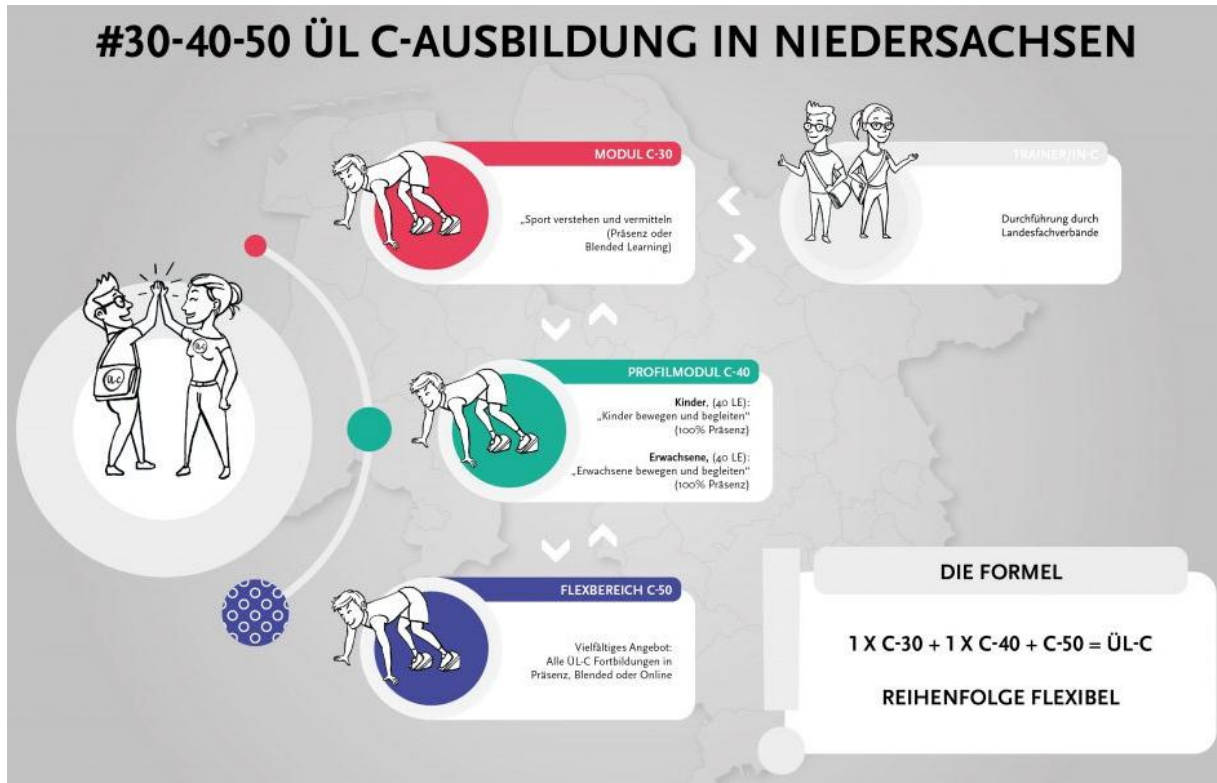
Mit Klick auf die Lehrgangsnummer gelangen Sie direkt zur jeweiligen Veranstaltung.

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



ÜL C Breitensport – Ausbildung (1. Lizenzstufe)

insg. 120 LE = Lerneinheiten



Neue Konzeption ab 2021

Flexibler. Einfacher. Teilnehmendenfreundlicher. So soll sich der „Weg zur ÜL-C Lizenz“ im Modelljahr 2021 anfühlen – und es auch sein. Im Rahmen eines einjährigen Prozesses zur Weiterentwicklung zusammen mit Fachverbänden und Sportregionen wurde das bisherige Konzept aus Grund-, Aufbaulehrgang und Spezialblockbausteinen verändert. In 2021 wird es drei anders benannte Bereiche geben, wobei die Reihenfolge auf dem Weg zur Lizenzerlangung keine Rolle spielt.

Die 120 Lerneinheiten der ÜL-C Ausbildung Breitensport gliedern sich in drei Blöcke. Im Modul C-30 (30 LE) werden grundsätzliche Inhalte zu Gruppenleitung, Stundenplanung und Persönlichkeitsentwicklung thematisiert. Das Profil schärft der/die angehende ÜL durch die Wahl eines C-40-Moduls (40 LE), in dem Bewegungsangebote für entweder die Zielgruppe Kinder oder Erwachsene eingehender behandelt werden. Völlig interessengesteuert und flexibel kann der Bereich C-50flex (50 LE) selbst zusammengestellt werden. Aus dem flächendeckenden Fortbildungsprogramm aller Sportregionen kann hier je nach Angebot eine Auswahl getroffen werden – von mehreren kleineren Veranstaltungen (ab 2 LE) bis hin zu Kompaktangeboten (max. 40 LE) in sowohl online, als auch Präsenzformaten.

Der Einstieg in die Lizenzausbildung kann über einen beliebigen Ausbildungsbestandteil erfolgen. Die Reihenfolge der zu absolvierenden Lehrgänge ist flexibel zu gestalten.

Die ÜL-C Lizenz wird erteilt, wenn die 120 LE sowie die lehrgangsbegleitenden Aufgaben innerhalb von max. 2 Jahren absolviert wurden.

C-30 Sport verstehen und vermitteln

30 LE

Sport verstehen und vermitteln sind wichtige Themen, die für jede Sportart relevant sind. Die Leitung von Gruppen, das Selbstverständnis der eigenen Rolle als Übungsleiter*in oder Trainer*in sowie das Planen von Sport- und Trainingsangeboten sind die Kernthemen dieses Moduls.

Blended-Learning-Format (Online-Phasen und Präsenz)

Teil 1: 11. Januar-08. Februar 2022 **Online-Phase** im Online-SportCAMPUS-Niedersachsen
Teil 2: 05. Februar 2022, 09:00 bis 18:00 Uhr in Clausthal-Zellerfeld
Anmeldung bei: Antje Nitsch, KSB Goslar
 Lehrgangsnr.: [210717567](#) € 90,00 (€ 360,00 **)

Blended-Learning-Format (Online-Phasen und Präsenz)

Teil 1: 01.03.2022 – 28.03.2022 **Online-Phase** im LSB Online-Campus
Teil 2: 19.03.2022, 09:00 bis 18:00 Uhr in Wolfsburg
Anmeldung bei: Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen
 Lehrgangsnr.: [211614611](#) € 90,00 (€ 360,00 **)

Präsenz

Datum: 10.-11. September + 24.-25. September 2022 jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: Braunschweig, Sporthalle GS Wenden (ohne Übernachtung)
Anmeldung bei: Carola Ehlers, SSB Braunschweig
 Lehrgangsnr.: [210518397](#) € 90,00 (€ 360,00 **)

C-40 Kinder bewegen und begleiten

40 LE

Vielfältige Bewegungserfahrungen, tolle Gruppenerlebnisse und eine intensive Bewegungszeit sind zentrale Anliegen im Kindersport. Die Leitung von Kindergruppen, Entwicklungsphasen, altersgerechtes Training und eine kindgerechte Gestaltung von Übungsstunden werden thematisiert. In der Praxis füllen wir den „Bewegungserfahrungs-Schatz“, spielen Spiele, trainieren spielerisch Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer und erproben Trends im Kindersport.

Datum: 06.-08. Mai + 20.-22. Mai 2022 Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr
Ort: Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports (mit Übernachtung)
Anmeldung bei: Antje Nitsch, KSB Goslar
 Lehrgangsnr.: [210717578](#) € 120,00 (€ 480,00 **)

C-40 Erwachsene bewegen und begleiten

40 LE

Ein zugeschnittenes Trainingsangebot, altersbezogene Bewegungserfahrungen und das Erleben der Gruppengemeinschaft sind zentrale Anliegen im Erwachsenensport. Die Leitung von Erwachsenengruppen, Entwicklungsphasen, altersgerechtes Training und die Gestaltung von Übungsstunden werden thematisiert. In der Praxis ermöglichen wir eine Vielfalt an Angeboten zu Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Themen wie Ernährung und Bewegungstrends im Sport spielen ebenso eine Rolle.

Datum: 05.-06. November + 12.-13. November 2022 jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: Helmstedt (mit Übernachtung)
Anmeldung bei: Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen
 Lehrgangsnr.: [211017828](#) € 120,00 (€ 480,00 **)

Datum: 05.-06. November + 19.-20. November 2022 jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: Braunschweig, Sporthalle GS Wenden (ohne Übernachtung)
Anmeldung bei: Carola Ehlers, SSB Braunschweig
 Lehrgangsnr.: [210518409](#) € 120,00 (€ 480,00 **)

ÜL C Breitensport – Fortbildungen / C-50flex (1. Lizenzstufe)

*informativ, zur Lizenzverlängerung ÜL C sowie
zum Lizenzerwerb ÜL C im Rahmen des C-50 Flexbereichs*

Klettern für Anfänger – Toprope-Schein

18 LE

Klettern ist aufregend, herausfordernd und macht Spaß, wie kaum ein anderer sportlicher Bereich. Im Kinderbereich stärkt Klettern das Selbstbewusstsein und fördert die Koordination und Konzentration. In diesem Lehrgang dreht sich alles ums Klettern. Das Ziel dieses Lehrgangs besteht darin, die grundlegenden Techniken und Sicherheitsaspekte zu erlernen. Dazu gehören Knoten- und Materialkunde, Klettertechniken, Prusiken, und Abseilen. Es besteht die Möglichkeit den Kletterschein DAV zu erwerben.

Datum: **21.-23.01.2022** Anreise 17.30 / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung)
Referent: Heidi Bellgardt & Team
Anmeldung bei: **Antje Nitsch**, KSB Goslar
Lehrgangsnr.: [10718983](#)

Rund um den Ball

5 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Sowohl in der Pause, als auch im Sportunterricht werden Spiele rund um den Ball genutzt. An diesem Tag lernt ihr viele kreative Spiele mit Bällen kennen.

Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt!

Datum: **05. Februar 2022** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Turnhalle GS Wenden
Referenten: Carola Fabian
Anmeldung bei: **Carola Ehlers**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: [20518421](#) **kostenfrei!**

Hoch- und Tiefbau in der Halle ... für Kids

5 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Phantasievolle Groß-Aufbauten und Klein-Aufbauten, Gerätelandschaften für die Sporthallen und für kleine Bewegungsräume, wenn nur Basisgeräte oder noch weniger Material vorhanden ist. Der Lehrgang richtet sich an Übungsleiter*innen, Erzieher*innen, und Lehrer*innen, die mit einfachen und abwechslungsreichen Bewegungslandschaften Kindern im Alter zwischen 5 und 10 Jahren zu neuen Erlebnissen und aufregenden Wagnissen verhelfen wollen.

Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt!

Datum: **25. Februar 2022** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Turnhalle GS Wenden
Referenten: Carola Fabian
Anmeldung bei: **Carola Ehlers**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: [20518425](#) **kostenfrei!**

Fit für das Mini-Sportabzeichen

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Tipps und Tricks für die Durchführung des Mini-Sportabzeichens in der Turnhalle, im Bewegungsraum oder im Freien bietet dieser Qualitätszirkel. Wie baue ich den phantasievollen Bewegungsparcours von Hase Hoppel und Igel Bürste auf, damit er alle Kinder anspricht? Wie können die elementaren Grundfertigkeiten Laufen, Hüpfen, Werfen, Balancieren und Rollen geübt werden? Welche Variationsmöglichkeiten sind möglich?

Zum Mini-Sportabzeichen: Sowohl in Vereinen, als auch in Kooperationen mit Kitas und Grundschulen können Kinder von 3 bis 6 Jahren an sechs Stationen zeigen wie fit sie sind. Anschließend werden sie auf der Geburtstagsfeier der Eule mit einer Urkunde und einem Abzeichen belohnt.

Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt!

Datum: **25. Februar 2022** 09.00 – 12.00 Uhr
Ort: **Wilsche**
Referentin: Svenja Liermann
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [20619556](#) **kostenfrei!**

Fit für das Mini-Sportabzeichen

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Tipps und Tricks für die Durchführung des Mini-Sportabzeichens in der Turnhalle, im Bewegungsraum oder im Freien bietet dieser Qualitätszirkel. Wie baue ich den phantasievollen Bewegungsparcours von Hase Hoppel und Igel Bürste auf, damit er alle Kinder anspricht? Wie können die elementaren Grundfertigkeiten Laufen, Hüpfen, Werfen, Balancieren und Rollen geübt werden? Welche Variationsmöglichkeiten sind möglich?

Zum Mini-Sportabzeichen: Sowohl in Vereinen, als auch in Kooperationen mit Kitas und Grundschulen können Kinder von 3 bis 6 Jahren an sechs Stationen zeigen wie fit sie sind. Anschließend werden sie auf der Geburtstagsfeier der Eule mit einer Urkunde und einem Abzeichen belohnt.

*Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der **JuLeiCa** anerkannt!*

Datum: **03. März 2022** 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: **Walle**
Referentin: **Svenja Liermann**
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: **[210619673](#)** **kostenfrei!**

Abenteuer- und Erlebnissport – Indoor

16 LE

Der Abenteuer- und Erlebnissport ist ein ideales Feld für Übungsleiter*innen, um Kindern und Jugendlichen intensive Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten zu vermitteln. Begriffe wie Verantwortung, Veränderung, Vertrauen, Kommunikation, Teamwork, persönliche Einstellung und Reflexion werden dabei erklärt und spielerisch zum Thema gemacht und mit Leben gefüllt.

Datum: **11.-13. März 2022** Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)
Referenten: **Heidi Bellgardt & Team**
Anmeldung bei: **Antje Nitsch, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **[210718172](#)** **€ 60,00 (€ 170,00 **)**

Vom Jazzdance zum Fitnessstraining

16 LE

Bewegung nach Musik und ein Tanzstil, der sich seit über 100 Jahren immer wieder neu erfindet und es sogar geschafft hat, die Basis für einen Fitnesssport zu werden, schafft Faszination. Schaut man auf die Details, findet man unerwartete Elemente für Core, die Koordinations-, Balance-, Stabilitäts- und Rhythmusfähigkeitstraining. Generationsübergreifend und allen Fitness Leveln gerecht werden, ist genauso möglich. Ausgewählte Figuren, Drehungen und Schrittkombinationen zeigen methodisch, wie ein Training vom Einfachen zum Komplexen aufgebaut und gesteigert werden kann.

Datum: **12.-13. März 2022** 09.00 – 17.30 Uhr
Ort: **Braunschweig, BTSC Tanzsportzentrum**
Referentin: **Petra Engel-Höhfeld**
Anmeldung bei: **Carola Ehlers, SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **[210518345](#)** **€ 60,00 (€ 170,00 **)**

Fit für das Mini-Schwimmabzeichen

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

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

*Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der **JuLeiCa** anerkannt!*

Datum: **19. März** 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Referentin: **Landesschwimmverband Niedersachsen e. V.**
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: **[210619724](#)** **kostenfrei!**

Walking ... und mehr!

10 LE

Walking – Laufen ist eine Ausdauersportart, bei der durch schnelles Gehen ggf. durch den Einsatz von zwei Stöcken, der Rhythmus der Schritte, die Ausdauer sowie die Bein- und Armtechnik trainiert werden.

Datum: **26. März 2022** 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Braunschweig, Turnhalle GS Wenden**
Referenten: **Ulrike Grimpe**
Anmeldung bei: **Carola Ehlers, SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **[210518353](#)** **€ 30,00 (€ 100,00 **)**

Tabata-Fitness und Bodyweight Workout

8 LE

Tabata-Fitness und das Bodyweight Workout sind zwei Sportformen, die in den letzten Jahren an Beliebtheit gewonnen haben. Tabata - Ein vierminütiges und extrem auspowernendes Workout. Es ist die Grundlage des heutzutage bekannten und sehr beliebten HIIT (High Intensive Intervall Training). Das Tabata-Training besteht aus acht Übungen (20 Sekunden Belastung/ 10 Sekunden Pause), die alle unmittelbar nacheinander ausgeführt werden.

240 Sekunden, die es in sich haben.

Hinzu kommt das Bodyweight Workout. Es ist eine funktionelle, alltagsrelevante und sportübergreifende Trainingsform mit dem eigenen Körpergewicht. Ein Ganzkörpertraining, welches von Mal zu Mal neu zusammengestellt werden kann, sodass immer neue Reize gesetzt werden können und auch keine Langeweile aufkommt.

Datum: **26. März 2022** 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Turnhalle GS Wenden
Referenten: Ulrike Grimpe und Jeffrey Agbodzi
Anmeldung bei: **Carola Ehlers**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: [210518349](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

Mini-Ballschule (ab 3 bis 6 Jahren)

8 LE

Die Ausbildung Mini-Ballschule besteht aus acht Unterrichtseinheiten á 45 Minuten. In einem Theorievortrag (2UE) folgt nach einer kurzen Einführung eine ausführliche Schilderung der Grundphilosophie der Mini-Ballschule sowie den daraus resultierenden Zielen, Inhalten und Methoden des Konzepts. Abschließend werden die Anschlusskonzepte sowie die Ballschule für spezielle Zielgruppen vorgestellt.

In den anschließenden Praxisworkshops (6UE) werden die aufgeführten Bausteine in den Bereichen: Bewegungslandschaften, Bewegungsgeschichten und Spiele & Übungen näher vermittelt.

Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt!

Datum: **26. März 2022** 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: **Gifhorn - Nordkreis**
Referentin: Florian Schmidt (Ballduins Welt im DTV Hannover e.V.)
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [210619023](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

ABC-Ballschule (ab 6 bis 8 Jahren)

8 LE

Die ABC Ausbildung besteht aus acht Unterrichtseinheiten á 45 Minuten. In einem Theorievortrag (2UE) wird, nach einer kurzen Darstellung der Bewegungswelt heutiger Kinder und ihrer Folgen, werden die Ballschule sowie die aus ihr resultierenden Ziele, Inhalte und Methoden des Konzepts vorgestellt. Abschließend werden die Anschlusskonzepte sowie die Ballschule für spezielle Zielgruppen erläutert.

Die Inhalte der Praxisworkshops entsprechen den drei Säulen (ABC) des Ballschulkonzepts. A steht für den Bereich der taktischen Basiskompetenzen. Hier werden den Teilnehmern, in verschiedenen Ballschulspielen, die 7 Taktikbausteine exemplarisch nähergebracht. Im Praxisworkshop B werden Bausteinübungen zu den 7 koordinativen Basiskompetenzen angeboten. Das dritte Praxisangebot C beinhaltet Bausteinübungen zu den 7 technischen Basiskompetenzen.

Das ABC des Spielens ist auf den Altersbereich der Grundschule für Kinder von 6 bis 8 Jahren zugeschnitten. Die Beliebtheit und Nachfrage steigt stetig, sodass das Konzept auch an immer mehr weiterführenden Schulen an Bedeutung gewinnt und Einzug erhält.

Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt!

Datum: **27. März 2022** 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: **Gifhorn - Nordkreis**
Referentin: Florian Schmidt (Ballduins Welt im DTV Hannover e.V.)
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [210619027](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

Fit für das Mini-Sportabzeichen

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Tipps und Tricks für die Durchführung des Mini-Sportabzeichens in der Turnhalle, im Bewegungsraum oder im Freien bietet dieser Qualitätszirkel. Wie baue ich den phantasievollen Bewegungsparcours von Hase Hoppel und Igel Bürste auf, damit er alle Kinder anspricht? Wie können die elementaren Grundfertigkeiten Laufen, Hüpfen, Werfen, Balancieren und Rollen geübt werden? Welche Variationsmöglichkeiten sind möglich?

Zum Mini-Sportabzeichen: Sowohl in Vereinen, als auch in Kooperationen mit Kitas und Grundschulen können Kinder von 3 bis 6 Jahren an sechs Stationen zeigen wie fit sie sind. Anschließend werden sie auf der Geburtstagsfeier der Eule mit einer Urkunde und einem Abzeichen belohnt.

Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt!

Datum: **28. März 2022** 13.00 – 16.00 Uhr
Ort: **Neudorf-Platendorf**
Referentin: Svenja Liermann
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [210619552](#) **kostenfrei!**



Vielfalt bewegt!

4 LE

Dieser kurze Lehrgang bietet einen schnellen Überblick über sexuelle und geschlechtliche Vielfalt im Sport. Beleuchtet wird zunächst die Unterscheidung zwischen sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität. Anschließend werden die klassischen Labels erklärt, gefolgt von einem eigenmoderierten Exkurs zur Situation von queeren Menschen im Sport allgemein. Im Abschluss werden Trans*-Personen fokussierter in den Blick genommen und es beginnt eine kleine Reflexion, was im eigenen Verein für Vielfalt getan werden kann.

Die Durchführung des Lehrgangs übernimmt das Queere Netzwerk Gifhorn. Das Queere Netzwerk Gifhorn e.V. ist ein Verein, der in erster Linie die Vernetzung queerer Gruppen und Projekte vorantreibt. Wir verstehen uns als Dachorganisation, unter der die einzelnen Projekte und Gruppen ihren Platz finden und optimal versorgt werden.

*Der Lehrgang wird mit 4 LE zur Verlängerung der **JuLeiCa** anerkannt!*

Datum: **09. April 2022** 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Referent*in: **Queeres Netzwerk Gifhorn e. V.**
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: [210619552](#) € 15,00 (€ 50,00 **)

Prüfer*in-Schulung Deutsches Sportabzeichen

10 LE

Diese Veranstaltung richtet sich an Interessierte, die den Prüferausweis für das Deutsche Sportabzeichen erhalten möchten. Der Prüfungswegweiser wird in Theorie und Praxis vorgestellt. Dieser Lehrgang wird im Blended Learning-Format angeboten und teilt sich wie folgt auf:

- 5 LE online
- 5 LE Präsenz

Während der Onlinephase bearbeiten die TN ihre Aufgaben selbständig und in freier Zeiteinteilung auf dem Online-Sportcampus.

Teil 1: **20.04.2022 – 29.04.2022** Online-Phase im LSB Online-Campus
Teil 2: **30.04.2022, 10 – 14 Uhr**
Referentin: **u. a. Byrgit Grudke**
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: [211019013](#) € 10,00 (€ 20,00 **)

Kletterlehrgang Toprope

10 LE

Der Kletterlehrgang Toprope richtet sich an alle Kletteranfänger. Hier lernt ihr das richtige Anseilen, Einlegen der Sicherung, Partnercheck und Selbstkontrolle, Ablassen sowie das Topropeklettern.

Über den Lehrgang wird der Kletterschein Toprope des Deutschen Alpenvereins erworben, der einen Nachweis für die erfolgreich absolvierte Ausbildung zum sicheren Klettern und verantwortungsvollen Klettern darstellt.

*Der Lehrgang wird mit 22 LE zur Verlängerung der **JuLeiCa** anerkannt!*

Datum: **22. – 24. April 2022** Anreise 17.30 / Abreise 16.00 Uhr
Ort: **Osterode**
Referentin: **Mario Fischer & Team**
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: [111019039](#) € 35,00 (€ 70,00 **)

Bewegungsgeschichten

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Das gemeinsame Bewegen mit wenig Materialaufwand und auch auf kleinstem Raum kann durch den Einsatz einer spielerischen Geschichte zum großen Abenteuer werden. Die Bewegungsfreude kann im Kindergartenalter gefördert werden, indem den Kindern das selbstständige Entdecken, Erkunden und Untersuchen in Bewegung angeboten wird.

In diesem Seminar werden Ideen für Bewegungsgeschichten im Kindergartenalter vorgestellt.

Datum: **27. April 2022** 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports**
Anmeldung bei: **Antje Nitsch, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: [210718907](#) **kostenfrei!**

Fitnessorientierte Selbstverteidigung

8 LE

In diesem Tagesseminar erlernen Sie professionell und umfassend in Theorie und Praxis wirksame mentale Strategien der Selbstbehauptung sowie Selbstverteidigungsmöglichkeiten (z.B. Befreiungs- und Hebeltechniken, Schlag-, Stoß- und Trittkombinationen) zur Abwehr und Schutz für sich und andere! Ferner befassen wir uns mit den Besonderheiten des leicht einsetzbaren "Kubotan" (Schock- oder Vitalpunktstick) und des "Escrima-Stick" (Kurzstock) sowie der Übertragung dieser Techniken auf Alltagsgegenstände wie z.B. Kugelschreiber, Schlüsselbund, zusammengerollte Zeitung, Regenschirm, und werden zahlreiche Verteidigungstechniken damit üben. Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Stretching-Elemente runden das Seminar ab Diese Fortbildung ist im C-50 Flexbereich der ÜL-C Ausbildung Breitensport anerkannt.

Datum: **21. Mai 2022** 11.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Wolfsburg**
Referentin: **Can Güven**
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: [211618992](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

Spiel und Sport für kleine Leute

16 LE

Dieser Lehrgang ist als Grundlagenbaustein für den Bereich der Kinder im Vor- und Grundschulalter konzipiert. Im Mittelpunkt steht dabei weniger, spezielle Bewegungsfertigkeiten zu vermitteln, als vielmehr ein Angebot zu schaffen, in dem die Kinder aus eigenem Antrieb heraus sich ausprobieren können und kreativ Bewegungsräume gestalten können. So üben die Kinder koordinative Fähigkeiten und Grundtätigkeiten, die als Grundlage für das spätere Erlernen von sportartspezifischen Fertigkeiten gleich welcher Sportart dienen. Zudem bieten Gerätelandschaften und Bewegungsgeschichten viele Möglichkeiten, Erfahrungen mit anderen zu sammeln.

Datum: **20.-22. Mai 2022** Anreise 17.00 Uhr / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)
Referentin: **Carmen Frisch**
Anmeldung bei: **Antje Nitsch, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **210717657** € 60,00 (€ 170,00 **)

Tabata & Bodyweight Workout

8 LE

Tabata (4 LE)

Tabata – Ein vierminütiges und extrem auspowerndes Workout. Es ist die Grundlage des heutzutage bekannten und sehr beliebten HIIT (High Intensive Interval Training). Das Tabata-Training besteht aus acht Übungen (20 Sekunden Belastung/ 10 Sekunden Pause), die alle unmittelbar nacheinander ausgeführt werden. 240 Sekunden, die es in sich haben.

Bodyweight Workout (4 LE)

Bodyweight Workout ist eine funktionelle, alltagsrelevante und sportübergreifende Trainingsform. Ein Ganzkörpertraining, welches von Mal zu Mal neu zusammengestellt werden kann, so dass immer neue Reize gesetzt werden können und auch keine Langeweile aufkommt.

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht wird immer mehr Trend. Und zusammen mit einem Partner (oder in der Gruppe) macht es auch noch mehr Spaß.

Datum: **02. Juli 2022** 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: **Helmstedt**
Referentin: **Ulrike Grimpe und Jeffrey Agbodzi**
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: **211017836** € 30,00 (€ 100,00 **)

Abenteuer- und Erlebnissport – Outdoor

16 LE

Der Abenteuer- und Erlebnissport ist ein ideales Feld für Übungsleiter*innen, um Kindern und Jugendlichen intensive Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten zu vermitteln. Begriffe wie Verantwortung, Veränderung, Vertrauen, Kommunikation, Teamwork, persönliche Einstellung und Reflexion werden dabei erklärt und spielerisch zum Thema gemacht und mit Leben gefüllt.

Datum: **01.-03. Juli 2022** Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)
Referenten: **Heidi Bellgardt & Team**
Anmeldung bei: **Antje Nitsch, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **210717661** € 60,00 (€ 170,00 **)

Mountainbike Guiding

18 LE

Das Mountainbike ist das ideale Sportgerät, das einlädt spielerisch neue Wege zu erforschen und immer größere Herausforderungen anzugehen. Dabei stehen statt Stress und Tempo, der Spaß, die Umwelt und die Technik im Vordergrund. Ergänzend gibt es Informationen zur Tourenplanung und Durchführung von Maßnahmen mit Vereinsgruppen. Dabei wird besonderer Wert auf die Praxisanteile und das persönliche Erleben gelegt.

Voraussetzung: MTB-Erfahrung (Waldwege mit losem Untergrund) und mittlere Kondition (30 km, 500 Höhenmeter).

Datum: **01.-03. Juli 2022** Anreise 17.00 Uhr / Abreise 14.00 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung!)
Referenten: **Norman Fass & Team**
Anmeldung bei: **Antje Nitsch, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **210718176** € 60,00 (€ 170,00 **)

Mountainbiking im Harz

18 LE

Das Mountainbike ist das ideale Sportgerät, das einlädt spielerisch neue Wege zu erforschen und immer größere Herausforderungen anzugehen. Dabei stehen statt Stress und Tempo, der Spaß, die Umwelt und die Technik im Vordergrund. Ergänzend gibt es Informationen zur Tourenplanung und Durchführung von Maßnahmen mit Vereinsgruppen. Dabei wird besonderer Wert auf die Praxisanteile und das persönliche Erleben gelegt.

Datum: **26.-28. August 2022** Anreise 18.00 Uhr / Abreise 14.00 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung!)
Referent: **Roland Matern & Team**
Anmeldung bei: **Antje Nitsch, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **210718184** € 60,00 (€ 170,00 **)



Indoor Klettern – Vorstieg

18 LE

Kletterwände sind dein liebster Weg nach oben, Toprope ist dir ein Begriff und nun willst du auch dein Seil selber in die Hand nehmen und klippen? Du solltest die Grundlagen des Klettern und Sichern im Toprope beherrschen und außerdem Übung darin haben, denn dann ist unser Vorstiegskurs für dich die passende Fortsetzung. Das Ziel unseres Wochenendlehrganges besteht darin spezielle Sicherungstechniken, das sichere Vorsteigen und die damit verbundene Taktik zu lernen. Darüber hinaus werden wir einen Exkurs in die Klettertechnik haben. Es besteht die Möglichkeit den Vorstiegs Kletterschein-DAV zu erwerben.

Datum: **26.-28. August 2022** Anreise 17.30 Uhr / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung!)
Referenten: Heidi Bellgardt & Team
Anmeldung bei: **Antje Nitsch**, KSB Goslar
Lehrgangsnr.: [1\07\17771](#) € **35,00** (€ 100,00 **)

Fitness, Entspannung und Bewegung in der Natur

16 LE

Fitness unter dem Motto „Hightech-Geräte Ade“ --- Hier wollen wir uns durchaus aktuellen Entwicklungen im Fitnessbereich widmen. Ganzkörpertraining mit Eigengewicht und Kleingeräten kreativ und individuell gestalten – lasst uns alles nutzen, was uns die Halle bietet. Es darf ruhig mal etwas anstrengend werden. ☺
Entspannungstechniken zur Stressprophylaxe und Stressbewältigung einsetzen. Wir möchten Euch einfache Methoden von der Klopfmassage bis zur Atemübungen vorstellen, die in kürzester Zeit den Stressfaktor senken und langfristig beseitigen.
Wenn dann auch noch Bewegung und Üben in der freien Natur hinzukommt, das Thema Natur-Sport mit Inhalten gefüllt wird, werden wir insgesamt ein volles Wochenende mit einem Wohlfühl-Programm für Körper, Geist und Seele gemeinsam gestalten.

Datum: **02.-04. September 2022** Anreise 18.00 Uhr / Abreise 13.30
Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung)
Referenten: Michael Schaschek & Team
Anmeldung bei: **Antje Nitsch**, KSB Goslar
Lehrgangsnr.: [2\07\17665](#) € **60,00** (€ 170,00 **)

Fit für das Mini-Sportabzeichen

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Tipps und Tricks für die Durchführung des Mini-Sportabzeichens in der Turnhalle, im Bewegungsraum oder im Freien bietet dieser Qualitätszirkel. Wie baue ich den phantasievollen Bewegungsparcours von Hase Hoppel und Igel Bürste auf, damit er alle Kinder anspricht? Wie können die elementaren Grundfertigkeiten Laufen, Hüpfen, Werfen, Balancieren und Rollen geübt werden? Welche Variationsmöglichkeiten sind möglich?

Zum Mini-Sportabzeichen: Sowohl in Vereinen, als auch in Kooperationen mit Kitas und Grundschulen können Kinder von 3 bis 6 Jahren an sechs Stationen zeigen wie fit sie sind. Anschließend werden sie auf der Geburtstagsfeier der Eule mit einer Urkunde und einem Abzeichen belohnt.

Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt!

Datum: **15. September 2022** 09.00 – 12.00 Uhr
Ort: **Schönewörde**
Referentin: Svenja Liermann
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [2\06\19677](#) **kostenfrei!**

Sprache lernen in Bewegung

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter/innen und Erzieher/innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Sprache zu verstehen und anzuwenden, ist ein „Türöffner“, um in der Gesellschaft teilhaben zu können. Zugleich unterstützt Bewegung bei allen Menschen den Lernprozess. Das vorgestellte Programm vereint die sich gegenseitig verstärkende Verbindung des Lernens von Sprache und Bewegung durch viele unterschiedliche Bewegungsreize.

In diesem Lokalen Qualitätszirkel wird das Konzept „Sprache lernen in Bewegung“ im Elementarbereich (für 3- bis 6-Jährige) vorgestellt. Es beinhaltet Spielideen, die mit wenig Aufwand umgesetzt werden können.

Datum: **21. September 2022** 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports
Anmeldung bei: **Antje Nitsch**, KSB Goslar
Lehrgangsnr.: [2\07\18908](#) **kostenfrei!**



Geocaching – Wandern mit GPS

16 LE

Mit der Akademie des Sports in Clausthal Zellerfeld als „Basecamp“ werden wir uns sowohl in Theorie, aber vorwiegend praktisch mit dieser Form der realen Outdoor - Schatzsuche beschäftigen. Neben den nötigen theoretischen Grundlagen, werden wir in Absprache mit den Teilnehmern zahlreiche „Schätze“ in der näheren oder auch weiteren Umgebung versuchen zu heben. Ein Part dieses Wochenendes ist auch der Tourenvorbereitung und dem Wandern nach GPS Koordinaten vorbehalten. Daher ist vor allem Witterungsangepasste, robuste Kleidung angesagt, Gute Laune und der Spaß sich in der Natur zu bewegen vorausgesetzt. GPS Geräte sind vorhanden, eigene könne aber auch mitgebracht werden.

Datum: **23.-25. September 2022** Anreise 17.30 Uhr / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung!)
Referenten: Michael Schaschek & Team
Anmeldung bei: **Antje Nitsch**, KSB Goslar
Lehrgangsnr.: [110717763](#) € **25,00 (€ 100,00 **)**

Let's get ready to dance

5 LE

Was liegt an? Jubiläum im Sportverein? Vorführung für einen Sportlerball, auf der Sportwoche oder für eine andere Veranstaltung?

Um die nächste Vorführung – auch als Nicht-Tanzgruppe – zu retten, erlernt ihr hier zu bekannten Songs bereits zwei „Choreos“. Es sind zwei kleine, einfache Showtänze. Somit habt ihr bereits ein Choreo-Grundgerüst und vielleicht auch mal ein Anreiz, um neues mit eurer Gruppe auszuprobieren.

Tanzen hilft, einen gesunden und bewegten Lebensstil zu führen und baut ganz nebenbei wichtige Fitnessgrundlagen in deinen Alltag ein. Wertvolle Elemente wie Koordination, Ausdauer, Selbstvertrauen, Gedächtnistraining, Teamwork und Kreativität werden hier sportlich und tänzerisch vermittelt.

Es sind keine tänzerischen Vorerfahrungen notwendig! Let`s get ready to dance!

Datum: **17. September 2022** 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: **Wolfsburg**
Referentin: Tanja Damm
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [211618997](#) € **15,00 (€ 50,00 **)**

Fitness und mehr: Stationstraining + Körperwahrnehmung und Entspannung

16 LE

- Trainingsprinzipien / Trainingsmethodik
- Möglichkeiten und Ziele des Stationstrainings
- Organisation des Stationstrainings-Beispiele
- Stundenbeispiel
- Praxisbeispiele Körper- und Sinneswahrnehmung
- Anleitung einfacher Entspannungsübungen
- Stundengestaltung

Datum: **11.-13. November 2022** Anreise 17.00 Uhr / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung)
Referentin: Carmen Frisch
Anmeldung bei: **Antje Nitsch**, KSB Goslar
Lehrgangsnr.: [210717669](#) € **60,00 (€ 170,00 **)**

ÜL B – Ausbildung „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe)

Profil: Erwachsene/Ältere

insg. 100 LE

SPORT PRO
GESUNDHEIT



Basislehrgang „Gesundheitssport“ (E/Ä)

30 LE

Datum: **25.-27. März 2022**
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports**
Anmeldung bei: **Antje Nitsch, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: [210717602](#)

Anreise 09.00 Uhr / Abreise 16.00 Uhr
(mit Übernachtung)

€ 120,00 (€ 480,00 **)

Aufbaulehrgang „Gesundheitssport“ (E/Ä)

40 LE

Datum: **21.-24. April 2022**
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports**
Anmeldung bei: **Antje Nitsch, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: [210717606](#)

Anreise 09.00 Uhr / Abreise 16.00 Uhr
(mit Übernachtung)

€ 130,00 (€ 520,00 **)

Abschlusslehrgang „Gesundheitssport“ (E/Ä)

30 LE

Datum: **07.-09. Oktober 2022**
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports**
Anmeldung bei: **Antje Nitsch, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: [210718192](#)

Anreise 16.00 Uhr / Abreise 14.00 Uhr
(mit Übernachtung)

€ 120,00 (€ 480,00 **)

ÜL B – Fortbildungen „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe)

informativ und/oder zur Lizenzverlängerung ÜL B

Grundlagen und Grundprinzipien der chinesischen Kampfkunst Taijiquan

18 LE

In dem Seminar werden den Teilnehmern die Grundlagen und Grundprinzipien der chinesischen Kampfkunst Taijiquan in Theorie und Praxis vermittelt.

Es werden Übungen mit und ohne Partner durchgeführt um die Wirkung in der Kampfkunst zu erfahren. Des Weiteren werden so auch die gesundheitlich positiven Effekte zu spüren sein.

Qi Gong wird ebenso Bestandteil des Kurses sein.

Taijiquan ist eine altes chinesisches, nicht aggressives Kampfkunstsystem, gleichmäßig fließender Bewegungen, die Wert auf die innere Kraft (Qi) legt. Das Ziel ist somit nicht die Körperkraft und Härte, sondern vielmehr die Weichheit. Mit dieser kann mehr erreicht werden. Man gibt der Kraft des Gegners nach, um sie im richtigen Moment neutralisieren zu können.

Durch die Konzentration auf die Übung, die korrekte Ausführung der Techniken und der ruhigen Atmung fühlt sich der Übende völlig entspannt. Dies hat einen günstigen Einfluss auf das Nervensystem und baut somit Stress ab.

Datum: **29. April-01. Mai 2022** Anreise 17.30 Uhr / Abreise 13.30 Uhr
 Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)
 Referenten: **Frank Wesche & Team**
 Anmeldung bei: **Antje Nitsch, KSB Goslar**
 Lehrgangsnr.: [210718249](#) **€ 60,00 (€ 170,00 **)**

Faszinierende Faszien - Grundlagen

5 LE

Bei dieser Fortbildung bekommst du einen ersten Einblick rund um das Thema Faszien.

Faszinierende und fließende Bewegungen, Dehnung, Entspannung und Theorie - denn ein gut funktionierendes

Fasziennetzwerk erhöht deine Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, macht straff und beweglich! Faszien wollen gedrückt, gedreht und bewegt werden. Du bekommst Ideen für deinen Einsatz des faszialen Trainings im Alltag und für deine Sportstunde. Sei gespannt FASZINIERT!

Datum: **07. Mai 2022** 10.00 – 14.00 Uhr
 Ort: **Danndorf**
 Referentin: **Tanja Damm**
 Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**
 Lehrgangsnr.: [211019523](#) **€ 15,00 (€ 50,00 **)**

Propriozeptives Training – bring den Körper ins Gleichgewicht!

10 LE

Heute möchten wir das Zusammenspiel der Muskeln und somit unsere Gleichgewichtsfähigkeit in vielerlei Hinsicht trainieren. Das sensomotorische Training, insbesondere auf labilen Unterlagen, kann eine sehr vielfältige und abwechslungsreiche Trainingsmethode im Bereich der Prävention sein.

Wir arbeiten mit Ungleichgewichten und übernehmen klassische Kräftigungsübungen in das propriozeptive Training auf wackligen Untergründen.

Datum: **14. Mai 2022** 09.00 – 18.00 Uhr
 Ort: **Königsutter**
 Referentin: **Ulrike Grimpe**
 Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**
 Lehrgangsnr.: [211017840](#) **€ 30,00 (€ 100,00 **)**

Achtsamkeit in der Natur mit SUP-Yoga, Yin Yoga, Meditation, Waldbaden, Klang- und Fantasiereisen

16 LE

Durch Achtsamkeit bist du im Hier und Jetzt. Gönn dir eine Pause von Gedanken und Grübeleien. In der Natur, im wunderschönen Harz, werden Techniken gezeigt, um sich selber und Kursteilnehmende in die Entspannung zu führen.

Datum: **10.-12. Juni 2022** Anreise 17.30 Uhr / Abreise 13.30 Uhr
 Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)
 Referenten: **Annett Panterodt**
 Anmeldung bei: **Antje Nitsch, KSB Goslar**
 Lehrgangsnr.: [210718979](#) **€ 60,00 (€ 170,00 **)**



Variationen für deine Pilates-Stunde

8 LE

Pilates, das effektive Training für eine stabile Mitte. Eine Abwechslung zum klassischen Mattentraining bieten Geräten, wie Pilatesrolle und -band. Zusätzlich zu einer Abwechslung in der Übungsstunde bieten diese Hilfsmittel eine Verbesserung in der Ausführung deiner Übungen. Neue Ideen und Trainingsimpulse bekommst du hierzu in dieser Fortbildung.

Datum: **18. Juni 2022** 09.00 – 16.00 Uhr
Ort: **Helmstedt**
Referentin: **Christine Kunze**
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**
Lehrgangsnr.: [210\17706](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

Meditation – Eine uralte Wissenschaft

10 LE

Faszinierend und suspekt

Seit tausenden von Jahren praktizieren die Menschen die verschiedensten Formen von Meditation. Was treibt sie dazu an, was können die verschiedenen Meditationsformen bewirken, welche Botschaften wollten uns die meditierenden großen Meister, Heiligen und Propheten aller Religionen und aller Zeitalter mitteilen? Inzwischen sind gesundheitliche Wirkungen von Meditationstechniken wissenschaftlich belegt. Doch warum sind viele Menschen immer noch so misstrauisch im Umgang damit? Bei diesem Lehrgang wirst du aus dem weltlichen Trubel gezogen, um die tiefen Wahrheiten unseres Lebens zu entschlüsseln.

Datum: **16. Juli 2022** 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Wolfenbüttel, MTV Wolfenbüttel**
Referent: **Rainer Kersten**
Anmeldung bei: **Antje Nitsch, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: [215\14321](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

Einblick in die verschiedenen Stilrichtungen der chinesischen Kampfkünste Taijiquan, Kung Fu, Ba Gua Zhang und ihre positiven gesundheitlichen Effekte

18 LE

In dem Seminar erhalten die Teilnehmer einen Einblick in die verschiedenen Stilrichtungen der chinesischen Kampfkünste Taijiquan, Kung Fu, Ba Gua Zhang und ihre positiven gesundheitlichen Effekte in Theorie und Praxis.

Kung Fu ist eine chinesische Kampfkunst, die gymnastische Übungen und Bewegungsabläufe mit Atemtechniken und Arbeit mit der Körperenergie (Qi) kombiniert. Hierdurch wird eine gezielte Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele erreicht. Es existieren unzählige Stilarten im Kung Fu.

Die weichen und tänzerisch erscheinenden Bewegungen lassen sich sehr wirkungsvoll zur Selbstverteidigung einsetzen. Sie erlauben es einem Schwächeren, sich wirkungsvoll und effektiv zu verteidigen.

Ba Gua Zhang ist ein inneres Kampfkunstsystem. Die zentrale Bedeutung dieser Kunst liegt im Prinzip der Wandlung, dem ständigen Wechsel zwischen Jin und Yang. Die Techniken werden größtenteils in äußerster Schnelligkeit, im Kreise umherwirbelnd, ausgeführt. Es werden unvorhersehbare Richtungswechsel, plötzliches Hochschnellen sowie wieder Herabstürzen ausgeführt.

Auf diese Weise ermöglicht Ba Gua Zhang dem Meister die Fähigkeit, sich all den Wandlungen, denen wir im Leben unterworfen sind, spontan und natürlich anzupassen und angemessen auf sie zu reagieren.

Taijiquan ist eine altes chinesisches, nicht aggressives Kampfkunstsystem, gleichmäßig fließender Bewegungen, die Wert auf die innere Kraft (Qi) legt. Das Ziel ist somit nicht die Körperkraft und Härte, sondern vielmehr die Weichheit. Mit dieser kann mehr erreicht werden.

Durch die Konzentration auf die Übung, die korrekte Ausführung der Techniken und der ruhigen Atmung fühlt sich der Übende völlig entspannt. Dies hat auf längere Sicht einen günstigen Einfluss auf das Nervensystem und baut somit Stress ab.

Qi Gong wird ebenso Bestandteil des Kurses sein.

Datum: **02.-04. September 2022** Anreise 18.00 Uhr / Abreise 13.00 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)
Referent: **Frank Wesche**
Anmeldung bei: **Antje Nitsch, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: [2107\18253](#) € 60,00 (€ 170,00 **)

Shu Jin Zhuang Gu Gong (Sehnen und Knochen Qigong)

18 LE

Die Form wurde ursprünglich entwickelt für Personen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit.

Der Übungssatz besteht aus 8 Übungen, in denen die für den Bewegungsapparat wichtigen Akupunkturpunkte und Energiezentren durch Akupressur und Führen der Aufmerksamkeit angeregt werden. Die Bewegung werden großräumig, langsam und mit Achtsamkeit ausgeführt und enthalten kräftigende und deh nende Elemente, mit denen die für den Bewegungsapparat bedeutsamen Funktionskreise Niere, Blase, Leber, Gallenblase und Milz stimuliert werden.

Mit dieser Qigongform können nicht nur die für unsere Zeit und Kultur so typischen degenerativen Beschwerden des Bewegungsapparates gelindert oder vorgebeugt werden, sondern auch die Herz-Kreislauffunktion und Lungenkapazität gestärkt werden.

Durch regelmäßiges Üben werden die Meridiane durchlässig, das Qi wird reguliert und harmonisiert, Krämpfe und Schmerzen gelöst und gemildert, die Körperhaltung wird normalisiert und die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten wird verbessert.

Datum: **09.-11. September 2022** Anreise 18.00 Uhr / Abreise 13.00 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)
Referent: **Martin Josuweit**
Anmeldung bei: **Antje Nitsch, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: [2107\18935](#) € 60,00 (€ 170,00 **)



Warum Yoga? – Üben – Erfahren – Begreifen

18 LE

Diese Weiterbildung will dazu anregen, sich mit einzelnen (Körper-)Übungen zu beschäftigen, ihre Grundkonzepte zu erkennen und die Rolle des Atems beim Üben zu verstehen. Dabei wird immer auf die Philosophie des Yogasutras zurückgegriffen, das als eine Anleitung für jede Yogapraxis und Inspiration für den Alltag verstanden werden kann. Diese Fortbildung ist durch einen hohen Praxisanteil geprägt.

Anhand von Beispielstunden werden die Anforderungen an den Körper und den Atem verständlich und die Wirkweise auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene erfahrbar. Gemeinsam werden Wege erarbeitet das Erlernete in die eigenen ... Kurse oder Trainingsstunden einzubinden. Wenn es das Wetter zulässt üben wir auch draußen.

Datum: **16.-18. September 2022** Anreise 17.30 Uhr / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung)
Referenten: Uta Krüger & Karin Leopold
Anmeldung bei: **Antje Nitsch**, KSB Goslar
Lehrgangsnr.: [210718188](#) € 60,00 (€ 170,00 **)

Sei gut zum Fuß - die Basis des Wohlbefindens

10 LE

In dieser Fortbildung möchten wir uns unseren Füßen widmen.

Unsere Füße gehören zwar zu unserem Körper dazu und sorgen z.B. dafür, dass du zum Sport oder zu dieser Fortbildung gehen kannst, dennoch werden sie häufig sehr vernachlässigt.

In einer kleinen Erkundungsreise lernst du deine Füße kennen. Wir werden das Fundament unseres Körpers heute bewusst wahrnehmen und auch die Unterschiede des Gangbildes mit Schuhen und barfuß kennenlernen.

Mobilisations- und Kräftigungsübungen, welche du in Alltag und Übungsstunde einbauen kannst, werden ein Thema dieser Fortbildung sein und natürlich bleibt auch Zeit, um den eigenen Füßen etwas sehr Gutes zu tun.

Außerdem werden wir ein mini Experiment zum Thema Fuß und Schuhe durchführen.

Sei also neugierig und gönne deinen Füßen diesen Tag.

Datum: **08. Oktober 2022** 09.00 – 17.30 Uhr
Ort: **Velpke**
Referentin: Mira Hanitsch
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn**, SportRegion OstNiedersachsen
Lehrgangsnr.: [211018993](#) € 30,00 (€ 100,00 **)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

Änderungen des Programms vorbehalten.



ÜL-Programm 2022 der Sportregionen

Thema	LG-Nr.	Ort	Datum	LE
C-30 Sport verstehen und vermitteln				
C-30 Blended-Learning-Format	2\07\17567	Blended	11.01.-08.02.	30
C-30 Blended-Learning-Format	2\16\14611	Blended	01.-28.03.	30
C-30 in Präsenz	2\05\18397	BS	10.-11.09. & 24.-25.09.	30
C-40 Kinder bewegen und begleiten				
C-40 in Präsenz	2\07\17578	CLZ	06.-08.05. & 20.-22.05.	40
C-40 Erwachsene bewegen und begleiten				
C-40 in Präsenz	2\10\17828	HE	05.-06.11. & 12.-13.11.	40
C-40 in Präsenz	2\05\18409	BS	05.-06.11. & 19.-20.11.	40
ÜL C-Fortbildungen / C-50 Flexbereich				
Klettern für Anfänger – Toprope-Schein	1\07\18983	CLZ	21.-23.01.	18
Rund um den Ball - LQZ	2\05\18421	BS	05.02.	5
Hoch- und Tiefbau in der Halle ... für Kids - LQZ	2\05\18425	BS	25.02.	5
Fit für das Mini-Sportabzeichen - LQZ	2\06\19556	Wilsche	25.02.	4
Fit für das Mini-Sportabzeichen - LQZ	2\06\19673	Walle	03.03.	4
Abenteuer- und Erlebnissport – Indoor	2\07\18172	CLZ	11.-13.03.	16
Vom Jazzdance zum Fitnesstraining	2\05\18345	BS	12.-13.03.	16
Fit für das Mini-Schwimmabzeichen - LQZ	2\06\19724	GF	19.03.	4
Walking ... und mehr!	2\05\18353	BS	26.03.	10
Tabata-Fitness und Bodyweight Workout	2\05\18349	BS	26.03.	8
Mini-Ballschule (ab 3 bis 6 Jahren)	2\06\19023	GF	26.03.	8
ABC-Ballschule (ab 6 bis 8 Jahren)	2\06\19027	GF	27.03.	8
Fit für das Mini-Sportabzeichen - LQZ	2\06\19552	Neudorf-Platendorf	28.03.	4
Vielfalt bewegt!	2\06\19552	GF	09.04.	4
Prüfer*in-Schulung Deutsches Sportabzeichen	2\10\19013	Blended	20.-29.04. & 30.04.	10
Kletterlehrgang Toprope	1\10\19039	Osterode	22.-24.04.	10
Bewegungsgeschichten - LQZ	2\07\18907	CLZ	27.04.	4
Fitnessorientierte Selbstverteidigung	2\16\18992	WOB	21.05.	8
Spiel und Sport für kleine Leute	2\07\17657	CLZ	20.-22.05.	16
Tabata & Bodyweight Workout	2\10\17836	HE	02.07.	8
Abenteuer- und Erlebnissport – Outdoor	2\07\17661	CLZ	01.-03.07.	16
Mountainbike Guiding	2\07\18176	CLZ	01.-03.07.	18
Mountainbiking im Harz	2\07\18184	CLZ	26.-28.08.	18
Indoor Klettern – Vorstieg	1\07\17771	CLZ	26.-28.08.	18
Fitness, Entspannung und Bewegung in der Natur	2\07\17665	CLZ	02.-04.09.	16
Fit für das Mini-Sportabzeichen - LQZ	2\06\19677	Schönewörde	15.09.	4
Sprache lernen in Bewegung – LQZ	2\07\18908	CLZ	21.09.	4
Geocaching – Wandern mit GPS	1\07\17763	CLZ	23.-25.09.	16
Let's get ready to dance	2\16\18997	WOB	17.09.	5
Fitness und mehr	2\07\17669	CLZ	11.-13.11.	16
ÜL B – Ausbildung				
Basislehrgang Gesundheitssport (E/Ä)	2\07\17602	CLZ	25.-27.03.	30
Aufbaulehrgang Gesundheitssport (E/Ä)	2\07\17606	CLZ	21.-24.04.	40
Abschlusslehrgang Gesundheitssport (E/Ä)	2\07\18192	CLZ	07.-09.10.	30
ÜL B – Fortbildungen				
Grundlagen & Grundprinzipien der chin Kampfkunst Taijiquan	2\07\18249	CLZ	29.04.-01.05.	18
Faszinierende Faszien - Grundlagen	2\10\19523	Danndorf	07.05.	5
Propriozeptives Training – bring den Körper ins Gleichgewicht!	2\10\17840	Königslutter	14.05.	10
Achtsamkeit in der Natur	2\07\18979	CLZ	10.-12.06.	16
Variationen für deine Pilates-Stunde	2\10\17706	HE	18.06.	8
Meditation – Eine uralte Wissenschaft	2\15\14321	WF	16.07.	10
Einblick in die versch. Stilrichtungen der chin. Kampfkünste Taijiquan, Kung Fu, Ba Gua Zhang	2\07\18253	CLZ	02.-04.09.	18
Shu Jin Zhuang Gu Gong (Sehnen & Knochen Qigong)	2\07\18935	CLZ	09.-11.09.	18
Warum Yoga? – Üben – Erfahren – Begreifen	2\07\18188	CLZ	16.-18.09.	18
Sei gut zum Fuß - die Basis des Wohlbefindens	2\10\18993	Velpke	08.10.	10