



Programm 2026

Übungsleiter/innen

Aus- und Fortbildung



Stadtsportbund
Braunschweig e.V.
im LandesSportBund Nds. e.V.

KreisSportBund
Goslar e. V.
im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

SportRegion
OstNiedersachsen
Gifhorn Helmstedt Wolfsburg

Ansprechpartnerinnen:

Sportregion Braunschweig-Goslar (BS-GS)

Antje Nitsch
KSB Goslar e.V.
Adolf-Ey-Str. 9, 38678 Clausthal-Zellerfeld
Tel.: 05323 - 96 90 27
E-Mail: nitsch@ksb-goslar.com

Sportregion OstNiedersachsen (GF-HE-WOB)

Birte Kallweit
KSB Gifhorn e.V.,
Isenbütteler Weg 43 E, 38518 Gifhorn
Tel.: 05371 – 93774-12, **Fax:** 05371 - 6369917
E-Mail: kallweit@sportregion-on.de

Anmeldungen online im LSB BildungSportal:

Mit „Klick auf die Lehrgangsnummer“ gelangen Sie direkt zur jeweiligen Veranstaltung im BildungSportal.

Inhaltsverzeichnis

Lehrgangsübersicht	4
1 Anmeldung im neuen Bildungsportal Phoenix	6
2 ÜL C-Lizenz Breitensport (1. Lizenzstufe)	7
2.1 Das Ausbildungskonzept ÜLC Breitensport.....	7
2.2 C 30 Sport verstehen und vermitteln.....	8
2.3 C 40 Kinder bewegen und begleiten	9
2.4 C 40 Erwachsene bewegen und begleiten	9
2.5 ÜL C-Fortbildungen & C 50 Flexbereich	10
3 ÜL B Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe)	26
3.1 Ausbildungslehrgänge Profil Erwachsene/Ältere	27
3.2 Fortbildungen.....	28

Lehrgangsübersicht

Mit „Klick auf den Titel“ gelangen Sie direkt zur Lehrgangsausschreibung in dieser Broschüre

Thema	Ort	Datum
C-30 Sport verstehen und vermitteln		
C-30 im Blended-Learning-Format	CLZ & Online	11.02.-11.03.
C-30 in Präsenz	GF	14.-15.03. & 21.03.
C-30 in Präsenz	BS	05.-06.09. & 19.09.
C-40 Kinder bewegen und begleiten		
C-40 in Präsenz	HE	13.-14.06. & 20.-21.06.
C-40 in Präsenz	BS	07.-08.11. & 21.-22.11.
C-40 Erwachsene bewegen und begleiten		
C-40 in Präsenz	CLZ	24.-26.04. & 08.-10.05.
ÜL C-Fortbildungen / C-50 Flexbereich		
Klettern für Anfänger – Toprope-Schein	CLZ	23.-25.01.
Mental stark als Jugendleiter*in – Motivation&Resilienz im Sport	Online	07.-08.02.
Fit für den Ganztag	GS	07.&21.02.
Aerobic	GF	21.02.
Pilates & Faszienrolle	WOB	22.02.
LQZ Bewegungsgeschichten	BS	22.02.
LQZ Schnapp die Seile - fertig - los!	BS	22.02.
Grundlagen der Resilienz	Online	03.03.
Clever in Bewegung	BS	14.03.
LQZ Ringen, Rangeln oder schon Raufen	CLZ	18.03.
Tabata-Fitness & Bodyweight Workout	BS	22.03.
Kletterlehrgang Toprope	CLZ	10.-12.04.
Tabata 2.0 – Frische Impulse für Gesundheits- & Präventionssport	BS	11.04.
Achtsamkeit	HE	11.04.
Lauf-ABC für 60+	GF	12.04.
Spiel mit mir!	CLZ	17.-19.04.
Walking ... und mehr!	BS	18.04.
Grundlagen der Motivation	Online	23.04.
Boxen - Training für Geist und Körper	BS	09.05.
LQZ Gerätelandschaften im Mittelpunkt: Kindersport sicher gestalten	Barnstorf	12.05.
C50 Kompakt Erwachsene & Ältere	CLZ	29.-31.05.
Sportabzeichenprüfer*innen -Praxisausbildung in Präsenz	BS	30.05.
An die Füße, fertig, los! – Kinderfüße in Bewegung	BS	31.05.
Rope Skipping – Schwung, Spaß und Fitness mit dem Seil	GF	31.05.
Indoor Klettern - Vorstieg	CLZ	19.-21.06.
Mountainbiking im Harz	CLZ	21.-23.08.
Sportabzeichenprüfer*innen -Praxisausbildung in Präsenz	GF	22.08.
Aerobic als Intervalltraining	CLZ	22.08.
Hatha und Yin Yoga	HE	23.08.
Achtsam sein	BS	12.09.
LQZ Ringen, Rangeln oder schon Raufen	Seesen	16.09.
Slow Down – Wir „fahren“ langsam runter	CLZ	18.-20.09.
Propriozeptives Training	HE	20.09.
Alltagskompetenzen erhalten	CLZ	25.-27.09.
Neuro Training in und für alle Lebenslagen	BS	26.09.
Tabata & HIT	HE	26.09.

Aufsichtspflicht und Haftung als Update	Online	06.10.
Grundlagen der verbalen & nonverbalen Kommunikation	Online	08.10.
Selbstverteidigung für Kinder	GF	10.10.
Fit für die Jugendarbeit – Jugendleiter*innen stärken	HE	07.11.
Vintage Jazz Dance Steps im Sporttraining	BS	14.11.
Ernährung für Sportler	WOB	21.11.
Starker Beckenboden durch oriental. Tanz	BS	21.11.
Fit für die Vielfalt	GF	22.11.
Grundlagen der Projektorganisation	Online	24.11
C50 Kompakt Kinder & Jugendliche	CLZ	27.-29.11.

ÜL B – Ausbildung

Basislehrgang Gesundheitssport (E/Ä) – Blended Learning	CLZ	19.08.-14.09.
Aufbaulehrgang Gesundheitssport (E/Ä)	CLZ	18.-20.09. & 02.-04.10.
Abschlusslehrgang Gesundheitssport (E/Ä)	CLZ	20.-22.11.

ÜL B – Fortbildungen

Pilate & Faszienrolle	GF	22.02.
Tabata 2.0 – Frische Impulse für Gesundheits- & Präventionssport	BS	11.04.
Achtsamkeit in der Natur	CLZ	29.-31.05.
An die Füße, fertig, los!	BS	31.05.
Hatha und Yin Yoga	HE	23.08.
Qi Gong – Das Spiel der fünf Tiere	CLZ	04.-06.09.
Wirbelsäulengymnastik	GF	19.09.
Propriozeptives Training	HE	20.09.
Anatomie im 21. Jahrhundert	WOB	27.09.
Ernährung für Sportler	WOB	21.11.

1 Anmeldung im neuen Bildungsportal Phoenix

Die Lehrgänge in 2026 werden im neuen Bildungsportal Phoenix veröffentlicht. Das sind die Vorteile der Umstellung:

- **Verbesserte Filtermöglichkeiten:** Finde schnell und einfach die passenden Lehrgänge.
- **Übersichtliche Darstellung:** Alle Informationen zu den Lehrgängen sind klar und strukturiert dargestellt.
- **Einfachere Anmeldung:** Mit einem persönlichen Account kannst du dich bequem für Lehrgänge anmelden.

Um dich zukünftig für einen Lehrgang anzumelden, musst du dich deshalb zuerst auf der Seite <https://lsbni.it4sport.de/> registrieren. Wenn du bereits im lsb-net registriert warst, sind deine Anmeldedaten identisch. Wenn eine E-Mail-Adresse mehreren Accounts zugeordnet ist, ist die Anmeldung nur mit der EDV-Nummer möglich.

Du bekommst anschließend an die angegebene Mailadresse eine Nachricht, die du bestätigen musst.

Welche Vorteile bietet dir der PHOENIX-Account?

- **Einmalige Dateneingabe:** Deine persönlichen Daten müssen nur einmal eingegeben werden.
- **Übersicht über Lehrgangsteilnahmen:** Behalte den Überblick über deine gebuchten Lehrgänge und sehe, an welchen Lehrgängen du bereits teilgenommen hast.
- **Lizenzen im Blick:** Deine Lizenzen und deren Gültigkeitsdauer sind für dich einsehbar.
- **Zugriff auf wichtige Dokumente:** Teilnahmebescheinigungen und weitere wichtige Dokumente sind jederzeit abrufbar.
- **Aktuelle Informationen:** Alle Details zu deinen Lehrgängen sind jederzeit zugänglich.

Nun kannst du wie gewohnt im Bildungsportal nach Lehrgängen suchen, dich anmelden und diese jederzeit in PHOENIX einsehen.

2 ÜL C-Lizenz Breitensport (1. Lizenzstufe)

2.1 Das Ausbildungskonzept ÜLC Breitensport

ÜL-C Breitensport Ausbildung in Niedersachsen

IM LANDESSPORTBUND
NIEDERSACHSEN E.V.

Das ist dein Start:

Basismodul C-30

Sport verstehen und vermitteln.
30 LE beim LSB.



ggf. anerkannt für Trainer-C
in deinem Landesfachverband.
Bitte vorher dort erfragen!

Aufbaumodul C-40

Profil Kinder 40 LE:
Kinder bewegen und begleiten
oder

Profil Erwachsene 40 LE:
Erwachsene bewegen und begleiten

Davon 2 LE:

- Hospitation in (d)einem Sportverein
- Praxiscoaching



Davon 2 LE:

- Hospitation in (d)einem Sportverein
- Praxiscoaching

Aufbaumodul C-40

So geht's weiter ...



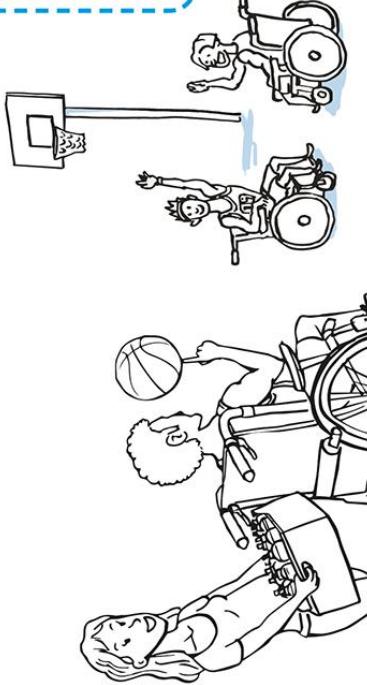
ÜL-C Breitensport
Ausbildung:
 $30 + 40 + 50 = 120 \text{ LE}$



Kann jederzeit gestartet werden:

Flexbereich C-50

Freie Wahl aus dem
Fortbildungsangebot ÜL-C:
Sammeln von
insgesamt 50 LE



Lerneinheiten = LE
Präsenz =

| Online + Blended Learning =

Gültig ab: 01.01.2025

2.2 C 30 Sport verstehen und vermitteln

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.

Hinweis zum Lizenerwerb:

Dieses Modul ist das erste verbindliche in der ÜL-C Breitensport Ausbildung (sportartübergreifend).

Für den Erwerb einer fachsportspezifischen Trainer C-Lizenz beachten Sie bitte die Hinweise des zugehörigen Fachverbandes.

Datum: 11.02.-11.03.2026 Onlinephase
07.03.2026 Präsenztag
Blended-Learning-Lehrgang

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/07/2026/00413

Datum: 14.-15.03. & 21.03.2026
Präsenzlehrgang ohne Übernachtung

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/06/2026/01279

Datum: 05.-06.09. & 19.09.2026
Präsenzlehrgang ohne Übernachtung

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/05/2026/00456

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 100,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 200,00 €

Ohne Vereinsbindung: 400,00 €

2.3 C 40 Kinder bewegen und begleiten

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 „Bewegungserfahrungsschatz“, spielen Spiele, trainieren spielerisch Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer und erproben Trends im Kindersport.

Datum: 13.-14.06. & 20.-21.06.2026

Lehrgang ohne Übernachtung

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/10/2026/01278

Datum: 07.-08.11. & 21.-22.11.2026

Lehrgang ohne Übernachtung

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/05/2026/00501

2.4 C 40 Erwachsene bewegen und begleiten

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: 24.-26.04. & 08.-10.05.2026

Lehrgang mit Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/07/2026/00414

Hinweis zum Lizenzierwerb:

Ein Profilmodul (C-40 Kinder bewegen und begleiten oder C-40 Erwachsene bewegen und begleiten) ist das zweite verbindliche Modul im Rahmen der ÜL-C Breitensport Ausbildung (sportartübergreifend).

Teilnahmegebühr C 40 Kinder & Erwachsene

Verein im LSB Nds.: 130,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 260,00 €

Ohne Vereinsbindung: 520,00 €

2.5 ÜL C-Fortbildungen & C 50 Flexbereich

Klettern für Anfänger – Toprope-Schein

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.

Referenten: Heidi Bellgardt & Team

Datum: 23.-25.01.2026 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 1/07/2026/00180

Anerkennung ÜLC, C50Flex & Juleica: 16LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 50,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 100,00 €

Ohne Vereinsbindung: 180,00 €

Mental stark als Jugendleiter*in - Motivation & Resilienz im Sport

Wie bleibe ich motiviert – und wie vermittele ich mentale Stärke an Kinder und Jugendliche?

In diesem praxisnahen Lehrgang lernst du einfache Übungen und Methoden kennen, mit denen du junge Sportler*innen dabei unterstützt, selbstbewusst, fokussiert und resilient zu werden.

Stärke auch deine eigene mentale Fitness und nimm Impulse mit, um Motivation, Teamgeist und Durchhaltevermögen in deiner Gruppe nachhaltig zu fördern.

Referent: Sebastian Mundruc

Datum: 07.-08.02.2026

Ort: Online-Seminar

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 1/07/2026/00531

Anerkennung ÜLC & C50Flex: 10LE
Juleica: 16 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 30,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 60,00 €

Ohne Vereinsbindung: 90,00 €

Fit für den Ganztag (Modul A, B, D, E, G)

Der Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung in der Grundschule ab 2026 sowie die Ausgestaltung eines guten Ganztagsangebotes macht u.a. die Kooperation mit externen Partnern*innen, wie Sportvereine, notwendig.

Damit aus den Herausforderungen einer Kooperation zwischen Sportverein und Ganztagschule auch Chancen entstehen, bedarf es des Einsatzes qualifizierter Übungsleitender*innen, die auf den Kontext Ganztag gut vorbereitet sind. Die Qualifikation „Fit für den Ganztag“ richte sich an Übungsleitende, die im AG-Bereich in einer Ganztagschule eingesetzt sind bzw. eine solche Tätigkeit anstreben.

Referentin: Antje Brunke

Datum: 07.02. & 21.02.2026

Ort: Goslar

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/07/2026/00610

Anerkennung ÜLC & C50Flex: 18LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 70,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 140,00 €

Ohne Vereinsbindung: 210,00 €

Aerobic

Wenn Freude an der Bewegung im Vordergrund steht und weniger mehr wird.

Teil des Programms:

Grundtechniken der Aerobic und Grundschritte
Fußbewegungen, Abrolltechniken
Armbewegungen
Choreo Aufbau und Hilfen
Musiklehre mit Einzählen und Tempo
Warm up
Aufbau und Verlauf der Std. oder Einheit
Kommunikation im Kurs
Verbal und oder nonverbal Korrekturen
Deine Rolle als Trainer

Datum: 21.02.2026

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/06/2026/00802

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 8 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	35,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	70,00 €
Ohne Vereinsbindung:	110,00 €

Referentin: Barbara Busse

Pilates & Faszienrolle

Pilates bietet Basisübungen für jedes Alter und unterschiedliche Zielgruppen. Bei der Durchführung begleitet uns die Frage, wie wirkt das Training auf die faszialen Strukturen.

Zusätzlich verbessern wir die Ausführung der Übungen mit Partnerübungen und nutzen als Hilfe und zur Unterstützung ein Handtuch. Als Trainingsgeräte finden das Handtuch, sowie die Pilatesrolle einen Einsatz.

Datum: 22.02.2026 10:00-14:15 Uhr

Ort: Wolfsburg

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/16/2026/00803

Anerkennung ÜLC, C50 Flex & ÜLB: 5 LE

Referentin: Christine Kunze

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	20,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	40,00 €
Ohne Vereinsbindung:	60,00 €

Bewegungsgeschichten

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

Bewegen mit wenig Materialaufwand und auf kleinstem Raum kann durch den Einsatz einer spielerischen Geschichte zum großen Abenteuer werden. Die Bewegungsfreude kann bei Kindern gefördert werden, indem ihnen das selbstständige Entdecken, Erkunden und Untersuchen in Bewegung angeboten wird. In diesem Seminar werden Ideen für Bewegungsgeschichten vorgestellt.

Datum: 22.02.2026 09:00-12:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/05/2026/00618

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Direkt im Anschluss findet der Lehrgang „Schnapp die Seile - Fertig - Los!“.

Referentin: Carola Fabian

Schnapp die Seile – Fertig – Los!

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

Springseile haben für Kinder einen Aufforderungscharakter, gehören i.d. Regel zur Grundausstattung von Bewegungsräumen / Sporthallen und lassen sich drinnen sowie draußen einsetzen. Übungsleitende haben mit dem Einsatz von Seilen die Gelegenheit die Motorik zu schulen, große heterogene Gruppen in Bewegung zu bringen und abwechslungsreiche Bewegungseinheiten anzubieten.

Dieser Lehrgang findet im Anschluss an „Bewegungsgeschichten“ statt.

Referentin: Carola Fabian

Datum: 22.02.2026 12:30-15:30 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/05/2026/00622

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Grundlagen der Resilienz

Warum wächst der eine Mensch an extremen Belastungen und der andere zerbricht an ihnen? Ist „Resilienz“ vererbbar? Kann jeder Mensch eine gewisse „seelische“ Stabilität erlernen? Wie setze ich diese Stärke bei Stress und Krisen ein?

Inhalte

Definition – wofür steht der Begriff „Resilienz“

Stressauslösende Ereignisse

Die Säulen der Resilienz

Was macht uns stark – was macht uns schwach?

Fragen zur Reflexion?

Diese Fortbildung wird mit 4 LE im Bereich Vereinsmanager C und ÜL-C anerkannt.

Referentin: Martina Redeker

Datum: 03.03.2026 18:00-21:15 Uhr

Ort: Online-Seminar

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 4/06/2026/00266

Anerkennung ÜL C, C50 Flex & VMC: 4 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 10,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 20,00 €

Ohne Vereinsbindung: 20,00 €

Clever in Bewegung

Clever in Bewegung ist ein Trainingsangebot, welches Kinder/Jugendliche körperlich und geistig in Bewegung bringt. Dabei stärken wir mit spielerischen Bewegungsübungen vor allem das Konzentrationsvermögen, Denk- und Gedächtnisprozesse und die Förderung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Der Spaß an Bewegung soll vor allem im Vordergrund stehen, sodass die Verknüpfung von Denken und Bewegung in dem Alltag übergeht.

Referentin: Nicole Engelken

Datum: 14.03.2026 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/05/2026/00721

Anerkennung ÜLC, C50 Flex & ÜLB: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 40,00 €

Ohne Vereinsbindung: 60,00 €

Ringen, Rangeln oder schon Raufen

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

Kinder haben einen hohen Bewegungsdrang und wollen sich gerne mit anderen Kindern messen. Mit gezielten Spielen und Übungen kann diesen Bedürfnissen nachgekommen werden. In diesem Lehrgang geht es Spiele und Übungen, die mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter durchgeführt werden können.

Referentin: Carmen Frisch

Datum: 18.03.2026 17:00-20:15 Uhr

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/07/2026/00326

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Tabata-Fitness & Bodyweight Workout

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

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

Referenten: Ulrike Grimpe & Jeffrey Agbodzi

Datum: 22.03.2026

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/05/2026/00444

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 8 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 35,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 70,00 €

Ohne Vereinsbindung: 110,00 €

Kletterlehrgang Toprope

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

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.

Datum: 10.-12.04.2026 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 1/10/2026/00799

Anerkennung ÜLC, C50Flex&Juleica: 16 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 70,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 140,00 €

Ohne Vereinsbindung: 210,00 €

Tabata 2.0 – Frische Impulse für Gesundheits- & Präventionssport

Die Fortbildung überträgt das bewährte Intervallkonzept auf neue Einsatzbereiche im Gesundheits- und Präventionssport und zeigt praxisnah, wie Tabata-Formate z. B. zur Sturzprophylaxe oder Haltungsförderung wirkungsvoll und zielgruppenorientiert umgesetzt werden können.

Seminarinhalt: neue Tabata-Ansätze, aufbauend auf dem bekannten 20/10-Intervallprinzip, wir entwickeln effektive Einheiten zur Verbesserung von Gleichgewicht, Mobilität und funktioneller Kraft – ideal für Haltungsschulung & Sturzprophylaxe.

Referentin: Petra Engel-Höhfel

Datum: 11.04.2026 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/05/2026/00451

Anerkennung ÜLC, C50Flex& ÜLB: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 40,00 €

Ohne Vereinsbindung: 60,00 €

Achtsamkeit

Wann hast das letzte Mal so richtig Bewusst geatmet, Wasser getrunken oder einfach einen Augenblick Zeit für Dich genossen?

Bewusst im Hier und Jetzt zu sein und nicht schon zwei Tage im Voraus zu denken und zu planen. Achtsamkeit bedeutet, im "Hier und Jetzt" zu sein und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Für die viele Menschen, ist das leider kein Normalzustand mehr. Aus diesem Grund werden in dieser Fortbildung gemeinsam verschiedene Methoden ausprobiert, um den Moment zu achten und zu bewerten.

Referentin: Barbara Busse

Datum: 11.04.2026 10:00-14:00 Uhr

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/10/2026/00804

Anerkennung ÜLC & C50Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 40,00 €

Ohne Vereinsbindung: 60,00 €

Lauf-ABC für 60+

In dieser Fortbildung geht es um Sturzprophylaxe-Training mittels der klassischen Methode des Lauf-ABCs. Übungen mit Alltagsmaterialien zur Förderung der Koordination, Übungen aus dem funktionellen Training wie Ausfallschritte mit Zusatzlasten zur Aktivierung der Rumpfmuskulatur, Elementarübungen wie Kriechen, 4-Füßler-Gang-Varianten zur Kräftigung der Handgelenksmuskulatur und dem Beweglichkeitserhalt.

Referentin: Kristina Müller

Datum: 12.04.2026 10:00-14:15 Uhr

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/06/2026/00805

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 40,00 €

Ohne Vereinsbindung: 60,00 €

Spiel mit mir!

Spielend lernen, ist die einfachste Form des Lernens. Kinder spielen gerne und haben einen hohen Bewegungsdrang. Das wollen wir als Übungsleiter im Kindersport nutzen. Spiele zum Stundeneinstieg und zum Aufwärmen; Spiele, um die Stundenziele zu erreichen; Spiele zum Entspannen; Spiele, um den Teamgeist zu fördern; Spiele zum Kennenlernen;

In diesem Lehrgang wollen wir mit euch Spiele für die verschiedensten Altersstufen ausprobieren. Wie können Spiele abgewandelt werden, um sie an den Könnenstand oder räumlichen Gegebenheiten anzupassen.

Referentin: Carmen Frisch

Datum: 17.-19.04.2026 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/07/2026/00410

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 18 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 70,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 140,00 €

Ohne Vereinsbindung: 210,00 €

Walking ... und mehr!

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.

Referentin: Ulrike Grimpe

Datum: 18.04.2026

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/05/2026/00449

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 8 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 35,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 70,00 €

Ohne Vereinsbindung: 110,00 €

Grundlagen der Motivation

Die Motivation in Teams bzw. Gruppen zu erkennen, zu erhöhen und fest zu verankern steht neben dem Thema Demotivation mit im Fokus dieser Fortbildung. Wie lange hält die "Motivation an? Welchen Anteil trage ich dabei? Dieses Seminar hilft bei der Suche nach den Antworten.

Inhalte:

Motivationstypen

Motivationsformen

Voraussetzungen Motivation

Motivationskiller

Umsetzung Motivation

Ängste

Referentin: Martina Redeker

Datum: 23.04.2026 18:00-20:15 Uhr

Ort: Online-Seminar

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 4/07/2026/00643

Anerkennung ÜL C, C50 Flex & VMC: 4 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 10,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 20,00 €

Ohne Vereinsbindung: 40,00 €

Boxen - Training für Geist und Körper

Boxen: Optimaler Sport für jedes Alter.

Boxsport und Fitnessboxen können in jeder Altersgruppe ausgeübt werden. Im Vordergrund steht nicht der reine Wettkampf, sondern die Kombination aus Ausdauer, Kraft, Koordination und Fitness. Boxen ist eine sehr komplette und umfassende Sportart, die auf vielfältige Art den gesamten Körper trainiert. Es hat gleichzeitig eine mentale Komponente, die oftmals auf den ersten Blick vergessen oder zumindest unterschätzt wird. Durch das Boxen trainiert man also Geist und Körper gleichermaßen; das macht die Sportart so attraktiv und empfehlenswert für jedes Alter und beide Geschlechter.

Referent: Roland Gerstler

Datum: 09.05.2026 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/05/2026/00447

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 40,00 €

Ohne Vereinsbindung: 60,00 €

Gerätelandschaften im Mittelpunkt: Kindersport sicher gestalten

In Gerätelandschaften steckt viel Potenzial für Spaß, Kreativität und Bewegung. Doch genauso wichtig wie die Freude am Ausprobieren ist die Sicherheit der Kinder. Gemeinsam wollen wir spannende Gerätelandschaften entwickeln, aufbauen und absichern.

Inhalte der Fortbildung:

- Grundsätze des sicheren Geräteaufbaus
- Auswahl geeigneter Geräte und Materialien
- Absicherung und Beaufsichtigung im Sportunterricht und Kinderturnen
- Praktische Übungen und Beispiele zum direkten Einsatz

Referenten: Claudio Meyer

Datum: 12.05.2026 18:00-21:00 Uhr

Ort: Barnstorf

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/16/2026/00274

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

C50 kompakt Erwachsene & Ältere

Durch eine vielseitige Ausbildung soll der Übungsleitende in die Lage versetzt werden, die Trainingseinheiten entsprechend der Sportler und den Rahmenbedingungen planen und gestalten zu können. Und auch diesen Plan situativ anpassen zu können. Damit das in der Praxis auch klappt, benötigt der Übungsleitende neben Erfahrung auch ein großes Repertoire an Übungen, Spielen, Stundenthemen. In diesem Lehrgang werden die verschiedensten Inhalte für Sport mit Erwachsenen im Verein thematisiert.

Damit die Vielfalt der Breitensportangebote in den Vereinen sich in dem Lehrgang widerspiegelt, haben die Teilnehmenden die Möglichkeit den Kurs inhaltlich mitzugegen.

Referentin: Heidi Bellgardt

Datum: 29.-31.05.2026 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/07/2026/00416

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 20 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 70,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 140,00 €

Ohne Vereinsbindung: 210,00 €

Sportabzeichenprüfer*innen – Praxisausbildung in Präsenz (6 LE) aufbauend auf Selbstlern-Online-Modul

Wir suchen Dich! Du bist 16 Jahre oder älter und möchtest gerne im Bereich des Sportabzeichens helfen? Dann absolviere die Qualifizierung zum/zur Prüfer*in für das Deutsche Sportabzeichen (DSA) mit dem Schwerpunkt Leichtathletik.

In der Präsenzveranstaltung wird die Sportabzeichenabnahme entsprechend den altersspezifischen Leistungsanforderungen (Kinder/Jugendliche/Erwachsene) sowie der Aufbau der Stationen praktisch umgesetzt.

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Praxisausbildung ist die selbständige Bearbeitung eines Onlinemoduls, das in die organisatorischen und sportpraktischen Aspekte des DSA einführt.

Referentin: Antje Brunke

Datum: 30.05.2026 09:00-14:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/05/2026/01126

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr:

Verein im LSB Nds.: 10,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 20,00 €

Ohne Vereinsbindung: 40,00 €

An die Füße fertig los!“ – Kinderfüße in Bewegung (Fußschule für Kids)

Unsere Füße sollen uns das ganze Leben tragen – doch wie sollen sie das tun, wenn sie schon von Anfang an vernachlässigt werden?! Wie man die Füße mit Spaß in die Stunde mit einbezieht und worauf es ankommt, probieren wir in verschiedenen Übungen und Spielen aus – auch unseren Füßen schadet das nicht!

Referentin: Carola Fabian

Datum: 31.05.2026 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/05/2026/00634

Anerkennung ÜL C, C50 Flex &ÜLB: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 40,00 €

Ohne Vereinsbindung: 60,00 €

Rope Skipping – Schwung, Spaß und Fitness mit dem Seil

Rope Skipping ist weit mehr als klassisches Seilspringen: Es verbindet Ausdauertraining, Koordination, Rhythmusgefühl und Kreativität zu einer abwechslungsreichen und dynamischen Sportart. Ob im Schulsport, Vereinstraining oder Kinderturnen – Rope Skipping bietet vielfältige Möglichkeiten für jedes Alter und Fitnesslevel.

In dieser praxisorientierten Fortbildung lernen Sie die Grundlagen des Rope Skippings kennen, üben verschiedene Sprungtechniken und entdecken kreative Spielformen mit dem Seil. Zusätzlich erhalten Sie Tipps, wie Rope Skipping sicher angeleitet, methodisch aufgebaut und motivierend vermittelt werden kann.

Referentin: Heidi Hördler

Datum: 31.05.2026

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/06/2026/01280

Anerkennung ÜLC, C50Flex &Juleica: 4LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 40,00 €

Ohne Vereinsbindung: 60,00 €

Indoor Klettern – Vorstieg

Kletterwände sind dein liebster Weg nach oben, Toperope ist dir ein Begriff und nun willst du auch dein Seil selber in die Hand nehmen und klippen? Du solltest die Grundlagen des Kletterns und Sichern im Toperope beherrschen und außerdem Übung darin haben, denn dann ist unser Vorstiegskurs für dich die passende Fortsetzung. Das Ziel unseres Wochenend-lehrganges 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.

Referenten: Heidi Bellgardt & Team

Datum: 19.-21.06.2026 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 1/07/2026/00541

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 16 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 60,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €

Ohne Vereinsbindung: 180,00 €

Mountainbiking im Harz

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.

Referenten: Norman Fass & Daniel Decker

Datum: 21.-23.08.2026 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/07/2026/00489

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 18 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 70,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 140,00 €

Ohne Vereinsbindung: 210,00 €

Sportabzeichenprüfer*innen – Praxisausbildung in Präsenz (6 LE) aufbauend auf Selbstlern-Online-Modul

Wir suchen Dich! Du bist 16 Jahre oder älter und möchtest gerne im Bereich des Sportabzeichens helfen? Dann absolviere die Qualifizierung zum/zur Prüfer*in für das Deutsche Sportabzeichen (DSA) mit dem Schwerpunkt Leichtathletik.

In der Präsenzveranstaltung wird die Sportabzeichenabnahme entsprechend den altersspezifischen Leistungsanforderungen (Kinder/Jugendliche/Erwachsene) sowie der Aufbau der Stationen praktisch umgesetzt.

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Praxisausbildung ist die selbständige Bearbeitung eines Onlinemoduls, das in die organisatorischen und sportpraktischen Aspekte des DSA einführt.

Referenten: Werner Riedel & Andreas Gurgel

Datum: 22.08.2028

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/06/2026/00789

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr:

Verein im LSB Nds.: 10,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 20,00 €

Ohne Vereinsbindung: 40,00 €

Aerobic als Intervaltraining

Anstatt auf den "Geist", soll dieses Aerobic-Training euren TeilnehmerInnen an den "Speck" gehen. Durch einfache Schrittfolgen, die es in den Variationen bzgl. der Ausdauerleistungsfähigkeit aber in sich haben, bringt ihr ganz einfach wieder neuen Schwung in eure Aerobic-Einheiten, sowie die TeilnehmerInnen ins Schwitzen, durch ein sinnvoll gesteuertes Herz-Kreislauf-Training.

Referentin: Kristina Müller

Datum: 22.08.2026

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/07/2026/00491

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 10 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 35,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 70,00 €

Ohne Vereinsbindung: 110,00 €

Hatha und Yin Yoga

Hatha (Yang)Yoga ist eine aktive, kraftfördernde Praxis mit langsam Bewegungen und Atemübungen die Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht verbessern. Im Gegensatz dazu gibt es beim Yin Yoga eine passive meditative Praxis, bei der länger in einer Position verweilt wird. Dadurch werden tiefere Gewebebeschichten erreicht, um Stressabbau und Entspannung zu fördern.

Hier stehen also Kraft und Beweglichkeit/ Flexibilität im Gegensatz zur Ruhe, Entspannung, tiefe Dehnung und Erdung. Wie Sonne und Mond benötigen werden, werden auch Hatha und Yin Yoga benötigt.

Referentin: Barbara Busse

Datum: 23.08.2026

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/10/2026/00806

Anerkennung ÜLC, C50 Flex & ÜLB: 10 LE

Teilnahmegebühr:

Verein im LSB Nds.: 35,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 70,00 €

Ohne Vereinsbindung: 110,00 €

Achtsam sein

Achtsam sein bedeutet bewusst auf das zu achten, was um einen herum passiert. Mit Körper, Geist, Gefühlen und Sinneseindrücken wird das Hier und Jetzt aufgenommen. Achtsamkeit hilft den Tag zu entschleunigen und ist damit ein natürliches Mittel gegen Stress und Zerstreuung im Alltag.

Achtsam sein kann trainiert werden. In diesem Lehrgang werden verschiedene Wege aufgezeigt, wie jeder mehr Achtsamkeit in seinen Alltag einbringen kann.

Referent: Roland Gerstler

Datum: 12.09.2026

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/05/2026/00495

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 10 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 35,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 70,00 €

Ohne Vereinsbindung: 110,00 €

Ringen, Rangeln oder schon Raufen!

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

Kinder haben einen hohen Bewegungsdrang und wollen sich gerne mit anderen Kindern messen. Mit gezielten Spielen und Übungen kann diesen Bedürfnissen nachgekommen werden. In diesem Lehrgang geht es Spiele und Übungen, die mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter durchgeführt werden können.

Datum: 16.09.2026 17:00-20:00 Uhr

Ort: Seesen

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/07/2026/00498

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Referentin: Carmen Frisch

Slow Down – Wir „fahren“ langsam runter

In Zeiten, die immer mehr von Hektik geprägt sind, geraten wir und unser Wohlbefinden gern mal in den Hintergrund. An diesem Wochenende in der Akademie des Sports in Clausthal stehen Möglichkeiten zur Stressreduktion, zum Senken unserer Herzfrequenz und unser körperliches Wohlbefinden im Vordergrund. Wenn dann auch noch der "kulturhistorische Harzer Dreiklang" - die Verbindung von in Tälern oder Hochebenen liegenden Ortschaften, blühenden Bergwiesen und großflächige Fichtenwälder (gerade im Wandel begriffen) uns dabei die unterstützende Kulisse liefern, kann daraus nur ein relaxendes Wochenende, verbunden mit einem bisschen Wissensvermittlung am UNESCO Weltkulturerbe herauskommen.

Datum: 18.-20.09.2026 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/07/2026/00646

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 16 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 70,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 140,00 €

Ohne Vereinsbindung: 210,00 €

Referenten: Michael Schaschek

Propriozeptives Training

Wir möchten 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: 20.09.2026

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/10/2026/00808

Anerkennung ÜLC, C50 Flex & ÜLB: 8 LE

Teilnahmegebühr:

Verein im LSB Nds.: 35,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 70,00 €

Ohne Vereinsbindung: 110,00 €

Referentin: Ulrike Grimpe

Alltagskompetenzen erhalten

Wer möchte nicht ein Leben lang fit sein und den Alltag möglichst lange alleine meistern?

Regelmäßiges Training gibt zwar keine Garantie, aber u.a. gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten machen auch im Erwachsenenalter den Alltag einfacher. Außerdem wollen wir gucken, wie regelmäßige Bewegung in den Alltag eingebaut werden kann, damit die wöchentliche Sportstunde nicht die einzige Bewegungsmöglichkeit ist.

Auch spielen Ausdauer, Kräftigung, Körperwahrnehmung und Entspannung eine wichtige Rolle.

Wir wollen euch in diesem Lehrgang die Möglichkeit geben euch aktiv in der Gestaltung einzubringen. Indem ihr eure Wünsche/Fragen schon im Vorfeld äußern könnt.

Datum: 25.-27.09.2026 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/07/2026/00493

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 18 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 70,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 140,00 €

Ohne Vereinsbindung: 210,00 €

Referentin: Carmen Frisch

Neuro Training in und für alle Lebenslagen

Warum Neuro Training?

Neuro Training stimuliert gezielt das Nervensystem und steigert die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit und sorgt auch dafür, dass das Verletzungsrisiko reduziert wird. Es optimiert das Gleichgewicht und die Reaktionszeit und hilft somit die Körperkontrolle und Koordination zu verbessern.

Datum: 26.09.2026 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/05/2026/00632

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 40,00 €

Ohne Vereinsbindung: 60,00 €

Referentin: Nicole Engelken

Tabata & HIT

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

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

Datum: 26.09.2026

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/10/2026/00809

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 8 LE

Teilnahmegebühr:

Verein im LSB Nds.: 35,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 70,00 €

Ohne Vereinsbindung: 110,00 €

Referenten: Ulrike Grimpe & Jeffrey Agbodzi

Aufsichtspflicht und Haftung

Aussagen wie "Übungsleitende/Jugendleitende stehen mit einem Bein im Gefängnis" regen immer wieder die Diskussion über Rechte und Pflichten sowie Verantwortung von Übungsleitenden/Jugendleitenden an. Diskussionen/Publikationen - in der Boulevardpresse - lösen zusätzliche Unsicherheiten aus, die Übungsleitende/Jugendleitende unnötig belasten. Basis hierfür ist häufig Unwissenheit über die gesetzlichen Regelungen sowie fehlende Informationen über den bestehenden Versicherungsschutz. Das Seminar richtet sich an Übungsleitende/Jugendleitende und Vereinsvorstände, es soll Unsicherheiten beseitigen, häufig gestellte Fragen aufgreifen sowie Sicherheit geben, sich richtig zu verhalten.

Referent: Bastian Zitscher

Datum: 06.10.2026 18:00-21:00 Uhr

Ort: Online-Seminar

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 1/06/2026/00800

Anerkennung ÜLC, C50Flex &Juleica: 4LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 10,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 15,00 €

Ohne Vereinsbindung: 20,00 €

Grundlagen der verbalen u. nonverbalen Kommunikation

Nicht immer wird das „gesagte bzw. gemeinte“ von unserem Gegenüber richtig verstanden bzw. wahrgenommen. Kommunikation findet auf unterschiedlichen Ebenen statt und es fließen viele Faktoren mit ein. Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Körpersprache“? Welche wichtige Rolle spielt die menschliche Wahrnehmung dabei? Diese und noch mehr Fragen werden im Seminar beantwortet.

Referentin: Martina Redeker

Datum: 08.10.2026 18:00-21:00 Uhr

Ort: Online-Seminar

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 4/07/2026/00644

Anerkennung ÜLC, C50Flex &VMC: 4LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 10,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 20,00 €

Ohne Vereinsbindung: 20,00 €

Selbstverteidigung für Kinder

In dem Seminar Fair Punch werden Grundlagen der Selbstverteidigung und Selbststärkung in einem pädagogisch begleiteten Rahmen vermittelt.

Wir erkunden verschiedene Grundlagen der Selbstverteidigung, darunter Distanzen, Schläge und Tritte, Partnerübungen mit Pratzen und Schlagkissen sowie Verteidigungssituationen mit Messer und Kubotan. Durch gezielte Übungen verbessern wir eure Fähigkeiten und stärken euer Selbstvertrauen.

Referent: Muhammed Acar

Datum: 10.10.2026 10:00-14:15 Uhr

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/06/2026/00811

Anerkennung ÜLC, C50Flex &Juleica: 5LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 40,00 €

Ohne Vereinsbindung: 60,00 €

Fit für die Jugendarbeit – Jugendleiter:innen stärken

Jugendarbeit lebt von engagierten Menschen, die junge Menschen begleiten, motivieren und fördern. Damit Jugendleiter:innen ihre Aufgaben sicher, kreativ und selbstbewusst gestalten können, vermittelt diese Fortbildung praxisnahe Wissen und neue Impulse für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Referent: Mario Fischer

Datum: 07.11.2026

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 1/10/2026/00280

Anerkennung ÜLC,C50Flex&Juleica: 10 LE

Teilnahmegebühr:

Verein im LSB Nds.: 45,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 90,00 €

Ohne Vereinsbindung: 180,00 €

Vintage Jazz Dance Steps im Sporttraining – Tanzend bewegen, kreativ gestalten

In dieser Fortbildung fördern rhythmische Bewegungsformen Koordination, Balance und Körperwahrnehmung. Tanzen ohne Partner, aber mit Stil und Schwung – als kreatives Kurskonzept zwischen Training und tänzerischem Ausdruck.

Inhalte: Rhythmische Bewegung tänzerisch gestalten; Stabilität, Koordination und Kreativität fördern; Übungsbauusteine mit Vintage-Flair entwickeln; Impulse für Vereins- und Kursformate geben.

Referentin: Petra Engel-Höhfeld

Datum: 14.11.2026 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/05/2026/00496

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 40,00 €

Ohne Vereinsbindung: 60,00 €

Ernährung für Sportler

Was und wie wir essen hat einen immensen Einfluss auf unser Training/ das Training unserer Sportler bzw. darauf, ob unsere Anstrengungen für verschiedene sportliche Ziele von Erfolg gekrönt sind. Daher soll es in diesem Kurs sowohl um Grundlagen gehen, wie auch ein konkretes Beispiel der Ernährungsumstellung: das Intermittent Fasting. So beleuchten wir Themen wie Grundumsatz, Kalorienbedarf und Makronährstoffe ebenso wie die Frage, wie intermittierendes Fasten im Trainingsalltag funktionieren kann und was es zu beachten gilt.

Referentin: Kristina Müller

Datum: 21.11.2026 10:00-14:15 Uhr

Ort: Wolfsburg

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/16/2026/00812

Anerkennung ÜLC, C50 Flex & ÜLB: 5 LE

Teilnahmegebühr:

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 40,00 €

Ohne Vereinsbindung: 60,00 €

Starker Beckenboden durch Orientalischen Tanz – Dein Weg zu Balance, Kraft und Wohlbefinden

Stärke deinen Beckenboden und deinen gesamten Körper auf eine sinnlich-tänzerische Art!

Orientalischer Tanz bietet ein effektives ganzheitliches Training, das insbesondere die tiefliegende Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur aktiviert. Durch gezielte Bewegungsabläufe in Verbindung mit Atmung, Haltung und Ausdruck kannst du deine Körpermitte kraftvoll stabilisieren und gleichzeitig dein Wohlbefinden steigern.

Referentin: Elke Hoog

Datum: 21.11.2026 10:00-14:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/05/2026/00497

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 5LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	20,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	40,00 €
Ohne Vereinsbindung:	60,00 €

Fit für die Vielfalt

Begegnungen mit anderen Menschen gehören zu unserem Alltag - ob bei der Arbeit, beim Einkaufen oder beim Sport. Immer greifen wir dabei auf erworbenes Wissen und Verhalten zurück, das uns Sicherheit und Orientierung gibt. Sportvereine schaffen Nähe, Vertrauen und ein Gefühl von Zugehörigkeit. Aber weißt du eigentlich, wie es sich anfühlt, wenn alle um einen herum in einer anderen Sprache reden und man selbst nichts versteht? Oder was in einem selbst vorgeht, wenn alle gemeinsam ein Spiel spielen, man aber die Spielregeln nicht kennt oder versteht? Auch im Sport gibt es Situationen, die Irritationen erzeugen, Fragen aufwerfen und Konflikte verursachen. Für ein gemeinschaftliches Sporttreiben aller Menschen brauchen wir Sensibilität und Verständnis für andere Werte, Ansichten und Verhaltensweisen. Daher ist es notwendig, sich mit den eigenen (kulturellen) Ressourcen zu beschäftigen und bestimmte Kompetenzen und Kenntnisse zu erwerben. Hier setzt die Fortbildung "Fit für die Vielfalt" an.

Referent: Bastian Zitscher

Datum: 22.11.2026

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 1/06/2026/00281

Anerkennung ÜLC, C50Flex&Juleica: 8 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	45,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	90,00 €
Ohne Vereinsbindung:	180,00 €

Grundlagen der Projektorganisation

Die Organisation von kleinen oder auch größeren Projekten kann eine große Herausforderung werden. Es kostet dann viel Zeit, Budget und Kraft. Das Seminar erteilt erste Einblicke in die wichtigsten Projektbausteine und fördert damit eine höhere Erfolgsrate, weniger Zeitaufwand und einen niedrigeren „Stresspegel“ bei der Umsetzung zukünftiger Projekte.

Referentin: Martina Redeker

Datum: 24.11.2026 18:00-21:15 Uhr

Ort: Online-Seminar

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 4/10/2026/00271

Anerkennung ÜLC, C50Flex & VMC: 4LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	10,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	20,00 €
Ohne Vereinsbindung:	20,00 €

C50 kompakt Kinder & Jugendliche

Durch eine vielseitige Ausbildung sollen die Übungsleitenden in die Lage versetzt werden, Trainingseinheiten entsprechend der Sportler und den Rahmenbedingungen planen und gestalten zu können. In der Praxis wird die Planung oft auf die Probe gestellt. Um dann situativ den Plan anzupassen, benötigt der Übungsleitende neben Erfahrung auch ein großes Repertoire an Übungen, Spielen, Stundenthemen, ... In diesem Lehrgang werden die verschiedensten Inhalte für Sport mit Kindern und Jugendlichen im Verein thematisiert.

Damit die Vielfalt der Breitensportangebote in den Vereinen sich in dem Lehrgang widerspiegelt, haben die Teilnehmenden die Möglichkeit den Kurs inhaltlich mitzustalten.

Referentin: Heidi Bellgardt

Datum: 27.-29.11.2026 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/07/2026/00499

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 20 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 70,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 140,00 €

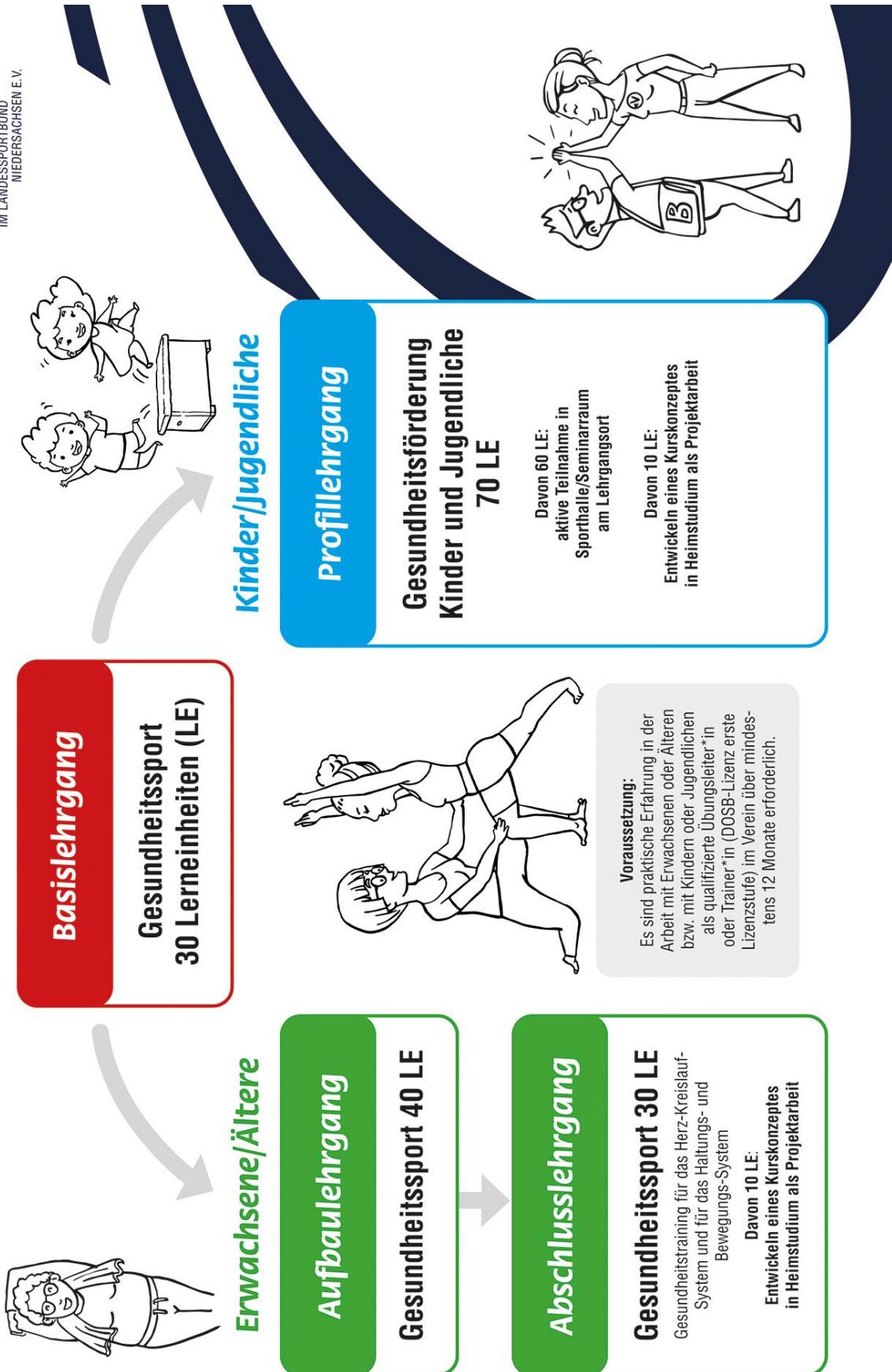
Ohne Vereinsbindung: 210,00 €

3 ÜL B Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe)



IM LANDESSPORTBUND
NIEDERSACHSEN e.V.

Ausbildung ÜL-B „Sport in der Prävention“



3.1 Ausbildungslehrgänge Profil Erwachsene/Ältere

Basislehrgang Gesundheitssport (Blended-Learning)

Im Basislehrgang werden im Rahmen der 30 Lerneinheiten (LE) die Grundkenntnisse aus den Ausbildungen der 1. Lizenzstufe zum gesundheits- und fitnessorientierten Sport aufgearbeitet und vertieft (Haltung & Bewegung/ Funktionsgymnastik, Herz-Kreislauf/ Ausdauertraining, Körperwahrnehmung). Die Gestaltung gesundheitsorientierter Übungsstunden steht dabei im Mittelpunkt. Die Übungsleitenden sollen befähigt werden, vielseitige und zielgerichtete Bewegungsprogramme in allgemeinen Sportgruppen sowie für spezielle gesundheitsorientierte Vereinsangebote zu entwickeln. Das Angebot kann sich sowohl an die Zielgruppe gesunder Erwachsener, als auch an die Zielgruppe von Kindern und Jugendlichen richten.

Datum: 19.08.-14.09.2026

Präsenz: 04.-06.09.2026 m.Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/07/2026/00647

Umfang: 30 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 130,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 260,00 €

Ohne Vereinsbindung: 520,00 €

Aufbaulehrgang Gesundheitssport

Neben allgemeinen Informationen zum Zusammenhang von Bewegung, Sport und Gesundheit ist im Aufbaulehrgang eine weiterführende Auseinandersetzung mit der Praxis des gesundheitsorientierten Sports mit folgenden Themenschwerpunkten vorgesehen:

- Sport und Gesundheit im Verein
- Präventive Wirbelsäulengymnastik
- Ausdauertraining
- Körperwahrnehmung / Koordination / Entspannung
- Funktionelle Gymnastik
- Sportarten auf dem Prüfstand
- Grundlagen Trainingslehre und Sportmedizin
- Sport und Ernährung

Datum: 18.-20.09. & 02.-04.10.2026

mit Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/07/2026/00649

Umfang: 40 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 140,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 280,00 €

Ohne Vereinsbindung: 560,00 €

Abschlusslehrgang

Im Abschlusslehrgang werden Gesundheitsprogramme zu den Profilen "Gesundheitstraining für das Herz-Kreislauf-System" und "Gesundheitstraining für das Haltungs- und Bewegungs-System" vorgestellt und bearbeitet. Den Schwerpunkt dieses Ausbildungsabschnittes bilden umfangreiche Lehrübungen, mit denen die Übungsleitenden auf die Umsetzung der Programme in ihrem Verein vorbereitet werden. Ein Teil des Lehrgangs (ca. 10 LE) wird von den Teilnehmenden als Projektarbeit im Heimstudium durchgeführt (Ausarbeitung einer Übungsstunde, protokollierte Hospitation).

Datum: 20.-22.11.2026 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/07/2026/00650

Umfang: 30 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 130,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 260,00 €

Ohne Vereinsbindung: 520,00 €

3.2 Fortbildungen

Pilates & Faszienrolle

Pilates bietet Basisübungen für jedes Alter und unterschiedliche Zielgruppen. Bei der Durchführung begleitet uns die Frage, wie wirkt das Training auf die faszialen Strukturen.

Zusätzlich verbessern wir die Ausführung der Übungen mit Partnerübungen und nutzen als Hilfe und zur Unterstützung ein Handtuch. Als Trainingsgeräte finden das Handtuch, sowie die Pilatesrolle einen Einsatz.

Referentin: Christine Kunze

Datum: 22.02.2026 10:00-14:30 Uhr

Ort: Wolfsburg

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/16/2026/00803

Anerkennung ÜLC, C50 Flex & ÜLB: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 40,00 €

Ohne Vereinsbindung: 60,00 €

Tabata 2.0 – Frische Impulse für Gesundheits- & Präventionssport

Die Fortbildung überträgt das bewährte Intervallkonzept auf neue Einsatzbereiche im Gesundheits- und Präventionssport und zeigt praxisnah, wie Tabata-Formate z. B. zur Sturzprophylaxe oder Haltungsförderung wirkungsvoll und zielgruppenorientiert umgesetzt werden können.

Seminarinhalt: neue Tabata-Ansätze, aufbauend auf dem bekannten 20/10-Intervallprinzip, wir entwickeln effektive Einheiten zur Verbesserung von Gleichgewicht, Mobilität und funktioneller Kraft – ideal für Haltungsschulung & Sturzprophylaxe.

Referentin: Petra Engel-Höhfeld

Datum: 11.04.2026 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/05/2026/00451

Anerkennung ÜLC, C50Flex& ÜLB: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 40,00 €

Ohne Vereinsbindung: 60,00 €

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

Durch Achtsamkeit bist du im Hier und Jetzt. Gönne 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.

Referentin: Annett Panterodt

Datum: 29.-31.05.2026 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/07/2026/00412

Anerkennung ÜL B: 16 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 70,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 140,00 €

Ohne Vereinsbindung: 210,00 €

An die Füße fertig los!“ – Kinderfüße in Bewegung (Fußschule für Kids)

Unsere Füße sollen uns das ganze Leben tragen – doch wie sollen sie das tun, wenn sie schon von Anfang an vernachlässigt werden?! Wie man die Füße mit Spaß in die Stunde mit einbezieht und worauf es ankommt, probieren wir in verschiedenen Übungen und Spielen aus – auch unseren Füßen schadet das nicht!

Referentin: Carola Fabian

Datum: 31.05.2026 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/05/2026/00634

Anerkennung ÜL C, C50 Flex & ÜLB: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 40,00 €

Ohne Vereinsbindung: 60,00 €

Hatha und Yin Yoga

Hatha (Yang)Yoga ist eine aktive, kraftfördernde Praxis mit langsam Bewegungen und Atemübungen die Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht verbessern. Im Gegensatz dazu gibt es beim Yin Yoga eine passive meditative Praxis, bei der länger in einer Position verweilt wird. Dadurch werden tiefere Gewebebeschichten erreicht, um Stressabbau und Entspannung zu fördern.

Hier stehen also Kraft und Beweglichkeit/ Flexibilität im Gegensatz zur Ruhe, Entspannung, tiefe Dehnung und Erdung. Wie Sonne und Mond benötigen werden, werden auch Hatha und Yin Yoga benötigt.

Referentin: Barbara Busse

Datum: 23.08.2026

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/10/2026/00806

Anerkennung ÜLC, C50 Flex & ÜLB: 10 LE

Teilnahmegebühr:

Verein im LSB Nds.: 35,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 70,00 €

Ohne Vereinsbindung: 110,00 €

Qi Gong – Das Spiel der fünf Tiere

Ein uralter Schatz der Bewegung, des Atems und der Transformation. Wir lernen nicht nur Bewegungen, sondern versuchen, zu verstehen, was sie aus östlicher und westlicher Perspektive her bewirken. Wir lernen die fünf Elemente und ihre Verbindung zu jedem Tier und den inneren Organen kennen. Entdecken, wie jedes Tier bestimmte Linien des Fasziennetzes aktiviert und öffnet. Synchronisieren Atmung, Bewegung und Geist, um Qigong zu seiner vollen Entfaltung zu bringen. Jede Tierform in diesem Fluss ist ein lebendiger Archetyp, der eine Reihe von Emotionen, Energien und Heilfähigkeiten mit sich bringt.

Zusammen erzeugen diese Tiere einen dynamischen Fluss, der Körper, Geist und Seele nährt, die inneren Organe harmonisiert, das Qi zirkulieren lässt und ein tiefes Gefühl des Wohlbefindens fördert.

Referent: Martin Josuweit

Datum: 04.-06.09.2026 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2/07/2026/00494

Anerkennung ÜL B: 16 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 70,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 140,00 €

Ohne Vereinsbindung: 210,00 €

Wirbelsäulengymnastik

In dieser Fortbildung gibt es neue Übungen, die auf die alltäglichen Anforderungen der (älteren) Teilnehmer ausgerichtet sind wie „Senioren-Burpees“, Ausfallschritte, Schulterübungen mit Zusatzlasten.

Referentin: Kristina Müller

Datum: 30.08.2025 09:00-13:00 Uhr

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/06/2026/00807

Anerkennung ÜL B: 8 LE

Teilnahmegebühr:

Verein im LSB Nds.: 35,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 70,00 €

Ohne Vereinsbindung: 110,00 €

Propriozeptives Training

Wir möchten 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.

Referentin: Ulrike Grimpe

Datum: 20.09.2026

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/10/2026/00808

Anerkennung ÜLC, C50 Flex & ÜLB: 8 LE

Teilnahmegebühr:

Verein im LSB Nds.: 35,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 70,00 €

Ohne Vereinsbindung: 110,00 €

Anatomie im 21. Jahrhundert

Es ist nicht nur wichtig, Muskeln zu kennen bzw. wo sie sich im Körper befinden, sondern auch wie die Evolution sie gedacht hat und daraus effektives Training abzuleiten. Zum Beispiel sind Hüftmuskeln von Natur aus für Beschleunigung und explosive Bewegungen gemacht (viele schnell kontrahierende Muskelfasern,...) ergo sollten auch Übungen für Hüftmuskeln explosiv anstatt immer nur langsam durchgeführt werden.

Referentin: Kristina Müller

Datum: 27.09.2026 10:00-14:15 Uhr

Ort: Wolfsburg

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/16/2026/00810

Anerkennung ÜL B: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 40,00 €

Ohne Vereinsbindung: 60,00 €

Ernährung für Sportler

Was und wie wir essen hat einen immensen Einfluss auf unser Training/ das Training unserer Sportler bzw. darauf, ob unsere Anstrengungen für verschiedene sportliche Ziele von Erfolg gekrönt sind. Daher soll es in diesem Kurs sowohl um Grundlagen gehen, wie auch ein konkretes Beispiel der Ernährungsumstellung: das Intermittent Fasting. So beleuchten wir Themen wie Grundumsatz, Kalorienbedarf und Makronährstoffe ebenso wie die Frage, wie intermittierendes Fasten im Trainingsalltag funktionieren kann und was es zu beachten gilt.

Referentin: Kristina Müller

Datum: 21.11.2026 10:00-14:15 Uhr

Ort: Wolfsburg

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2/16/2026/00812

Anerkennung ÜLC, C50 Flex & ÜLB: 5 LE

Teilnahmegebühr:

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 40,00 €

Ohne Vereinsbindung: 60,00 €

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

Änderungen des Programms vorbehalten.

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen



Stadtsportbund
Braunschweig e.V.
im LandesSportBund Nds. e.V.

The logo features a blue stylized 'G' shape. To its right, the text 'KreisSportBund' is in blue, and 'Goslar e.V.' is in black.
im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

The logo features a red stylized 'C' shape. To its right, the text 'SportRegion' is in blue, 'OstNiedersachsen' is in black, and 'Gifhorn Helmstedt Wolfsburg' is in small blue text.
Gifhorn Helmstedt Wolfsburg