

ÜBUNGSLEITER/INNEN

Aus-, Fort- und Weiterbildungen

Jahresprogramm 2018

Anmeldungen und Informationen:

Birte Kulinna

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: b.kulinna@ksb-gifhorn.de

Birgit Wiszinski

SSB Braunschweig e.V.
Frankfurter Str. 279, 38122 Braunschweig
Tel.: 0531 - 800 92, **Fax:** 0531 - 89 43 22
Email: biwi@ssb-bs.de

Andreas Doros

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

KSB Wolfenbüttel e.V.

Halchtersche Str. 26, 38304 Wolfenbüttel
Tel: 05331 - 844 40, **Fax:** 05331 - 844 50
Email: info@ksb-wf.de

Klaus Dünwald: Tel.: 05331 - 6 14 63, **Email:** klaus.duenwald@mtv-wolfenbuettel.de

Änderungen des Programms vorbehalten. Stand: 30.11.2017

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

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

ÜL C Breitensport – Ausbildung (1. Lizenzstufe)

insg. 120 LE = Lerneinheiten

Grundlehrgang

40 LE

Datum: **14.-15. April + 21.-22. April 2018** jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, KSB Gifhorn**
Lehrgangsnr.: **2/06/8225** €105,00 (€420,00 **)

Datum: **20.-22. April + 04.-06. Mai 2018** Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **2/07/8144** €105,00 (€420,00 **)

Datum: **01.-02. + 15.-16. September 2018** jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Braunschweig, Sporthalle GS Wenden**
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski, SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **2/05/7678** €105,00 (€420,00 **)

Aufbaulehrgang

40 LE

Datum: **25.-27. Mai + 15.-17. Juni 2018** Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **2/07/8151** €105,00 (€420,00 **)

Datum: **24.- 27. August 2018** jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Helmstedt** (Bildungsurlaub möglich!)
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, KSB Gifhorn**
Lehrgangsnr.: **2/10/8227** €105,00 (€420,00 **)

Datum: **27.-28. Okt. + 10.-11. Nov. 2018** Anreise 09.00 / Abreise 17.00 Uhr
Ort: **Helmstedt, Politische Bildungsstätte** (mit Übernachtung)
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski, SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **2/05/7680** €105,00 (€420,00 **)

Spezialblockbausteine

Bestandteile der ÜL C-Ausbildung
insg. 40 LE, die gesammelt werden können
- auch zur Lizenzverlängerung ÜL C -

Aufbau der ÜL C – Ausbildung



Der Einstieg in die Lizenzausbildung kann über den Grundlehrgang oder über die Spezialblockbausteine erfolgen. Die Teilnahme an einem Aufbaulehrgang ist erst nach Abschluss des Grundlehrgangs möglich.

Die Bausteine aus den Spezialblöcken sind zeitlich und inhaltlich frei kombinierbar. Das heißt auch zwischen Grund- und Aufbaulehrgang können Spezialblockbausteine absolviert werden. Bei der Wahl eines Spezialblocklehrgangs mit 40 LE ist vorher der Grundlehrgang zu absolvieren.

Nähere Informationen erhalten Sie gerne direkt bei uns oder im Bildungsportal (Kontaktaten und Link s. Deckblatt).

Juleica für ÜL

15 LE

Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Trainerinnen und Trainer haben mit diesem Lehrgang die Möglichkeit, sich in Themen der (überfachlichen) Jugendarbeit weiterzubilden und die "Jugendleitercard" (JULEICA) zu erwerben. Voraussetzung für den Erwerb der JULEICA nach diesem Lehrgang ist eine gültige ÜL bzw. Trainer-C Lizenz. Auf dem Programm stehen, ergänzend zur Lizenz-Ausbildung, folgende Themen:

- Gruppenprozesse erkennen und verstehen - Konsequenzen für das Verhalten als Gruppenleitung,
- Konflikte in Gruppen meistern,
- attraktive Angebote für Mädchen und Jungen im Verein - Motivation durch Beteiligung,
- Jugendschutzgesetz und Aufsichtspflicht in der Jugendarbeit,
- Fördermitteln für Aktivitäten im Verein.

Datum: **08.-09. September 2018**
Ort: **Helmstedt**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, KSB Gifhorn**
Lehrgangsnr.: **1/10/8222**

Anreise 09.00 Uhr / Abreise 14.30 Uhr
(mit Übernachtung)

€35,00 (€140,00 **)

Thema: ABENTEUER- UND ERLEBNISSPORT

Baustein: Abenteuer- und Erlebnissport in der Halle

15 LE

Wie kommt das Abenteuer in die Halle? ... mit verschiedenen Spielideen (Kennenlern-, Vertrauens- und Kooperationsspiele) und Problemlöseaufgaben. Beispiele zur nichtalltäglichen Nutzung von Sportgeräten machen Sport zum Erlebnis. Material- und Knotenkunde, Sicherheitsaspekte sind unerlässlich! Dieser Baustein ist in seinem Schwerpunkt auf die Zielgruppe Jugendliche ausgerichtet!

Datum: **24./25. Februar 2018**
Ort: **Braunschweig, Sporthalle GS Wenden**
Referent/in: **Jan Meyer & Team**
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski, SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **2/05/7685**

09.00 – 18.30 Uhr / 09.00 - 13.00 Uhr

€ 50,00 (€200,00 **)

Thema: QUALIFIZIERUNG +

Baustein: Inklusion

10 LE

Was bedeutet Inklusion? Wie kann Inklusion im Übungsbetrieb und in der Vereinsjugendarbeit gelebt werden? Welche Konzepte gibt es für die Gestaltung inklusiver Sportangebote? Inklusion ist eine Frage der Haltung – wir laden dazu ein, eine (neue) Haltung zu dem Thema zu entwickeln und Handwerkszeug für die Praxis kennen zu lernen – persönliche Erlebnisse nicht ausgeschlossen.

Datum: **23. Juni 2018** 9.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentin: Aline Bassen, Eika Ehme
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/7686** €35,00 (€140,00 **)

Thema: KINDER IN KINDERTAGESSTÄTTEN, SCHULE UND VEREIN

Baustein: Spiel und Sport für kleine Leute

20 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: **01.-03. Juni 2018** Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung)
Referentin: Carmen Frisch
Anmeldung bei: **Andreas Doros**, KSB Goslar
Lehrgangsnr.: **2/07/8156** €50,00 (€200,00 **)

Baustein: „Hier ist Musik im Spiel“ Rhythmus und Bewegung für Kinder von 3-9 Jahren

10 LE

Ohne Rhythmus geht es nicht: Metrum, Rhythmus, Takt – das Geheimnis jeder Bewegung!!!
Neue Choreographien und rhythmische Spiele ... („Da hip(t) und hop(t) der Pinguin“) ... Fingerspiele und Lieder für kleine und große Tänzer/-innen.

Datum: **08. September 2018** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Wolfenbüttel**, MTV-Halle
Referentin: Eva Groß
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/15/7689** €35,00 (€140,00 **)

Thema: FITNESS UND GESUNDHEIT

Baustein: Sportabzeichen

10 LE

Für viele Sportler – junge und ältere – ist es nach wie vor ein attraktives sportliches Ziel – das Deutsche Sportabzeichen. Auch für Nichtsportler kann es ein motivierendes Ziel sein, um sich aufzuraffen und sportlich aktiv zu werden. Aber keiner macht das Sportabzeichen mal ebenso mit links. Man muss schon etwas können und man sollte auch langfristig und systematisch für das Sportabzeichen trainieren und üben. Denn darin liegt letztlich auch der Wert dieser Fitnessmedaille. Im allgemeinen Teil soll den Teilnehmern das besondere Flair des Sportabzeichens nahegebracht werden. Die Erfolgsgeschichte dieses Breitensportordens wird beleuchtet, aktuelle Kampagnen und deren Umsetzung in Sportabzeichen-Treffs werden dargestellt. Auch das Prüfungswesen mit den geltenden Bedingungen und Leistungsanforderungen sowie die Beurkundungen sind Thema des Lehrgangs. Im sportpraktischen Teil des Lehrgangs stehen vor allem die leichtathletischen Disziplinen des Sportabzeichens im Mittelpunkt. Für Teilnehmer des Lehrgangs kann eine Prüferlizenz ausgestellt werden.

Datum: **09. Juni 2018** 9.30 - 18.00 Uhr
Ort: **Seesen**, MTV-Treff / „Harzkampfbahn“ - (Leichtathletik-Stadion)
Referent: Manfred Ehrhorn
Anmeldung bei: **Andreas Doros**, KSB Goslar
Lehrgangsnr.: **2/07/8162** €35,00 (€140,00 **)

Spezialblocklehrgang

40 LE

Dieser Lehrgang beinhaltet in kompakter Form (40 LE) vier Bausteine.

Lotto-Läufer & Mucki Macher

Der Baustein wird in Kooperation mit dem Niedersächsischen Leichtathletik-Verband durchgeführt.

- Laufen, Springen, Werfen - eine Grundlage für viele Sportarten
- Laufen bis die Socken qualmen - Ausdauertraining mit Kindern
- Auf die Plätze fertig los! - Reagieren und Rennen
- Von kleinen Hüpfen zu großen Sprüngen - Spielen mit Methode
- Wer gewinnt? - kindgerechte Wettbewerbsformen

Körperwahrnehmung und Entspannung

- Praxisbeispiele Körper- und Sinneswahrnehmung
- Anleitung einfacher Entspannungsübungen
- Stundengestaltung

Walking/Laufen

- Körpersprache, Atmung, Stimme, Sprechen
- Grundlagentraining

Sportabzeichen

- Anleitung eines Sportabzeichen-Treffs und Vorbereitung der TN auf die Sportabzeichen- Prüfung
- Prüfkriterien: Laufen, Springen, Werfen und mehr im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens
- Hintergrundwissen und Geschichtliches zum attraktiven Breitensportorden

Datum: **26.-27. Mai + 02.-03. Juni 2018** jeweils von 09:00 – 18:00 Uhr
 Ort: **Helmstedt**
 Anmeldung bei: **Birte Kulinna, KSB Gifhorn**
 Lehrgangsnr.: **2/10/8247** €105,00 (€420,00 **)

Baustein: Stationstraining ... Fitness und mehr

10 LE

- Trainingsprinzipien / Trainingsmethodik
- Möglichkeiten und Ziele des Stationstrainings
- Organisation des Stationstrainings-Beispiele
- Stundenbeispiel

Datum: **22. September 2018** 09.00 – 18.30 Uhr
 Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
 Referentin: **Ulrike Grimpe**
 Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski, SSB Braunschweig**
 Lehrgangsnr.: **2/05/7687** €35,00 (€140,00 **)

Baustein: Kraft- und Beweglichkeitstraining

15 LE

- Muskelkunde
- Trainingsmethoden zum Kräftigen und Dehnen mit ihren Wirkungen, Techniken und Anwendungen
- Funktionsgymnastik für spezielle Zielgruppen

Datum: **10./11. November 2018** 09.00 – 18.30 Uhr / 09.00 - 13.00 Uhr
 Ort: **Wolfenbüttel**, MTV-Sportanlage Halberstädter Str. 1 B
 Referentin: **Ellen Rösler**
 Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski, SSB Braunschweig**
 Lehrgangsnr.: **2/15/7690** €50,00 (€200,00 **)

Bausteine: Körperwahrnehmung und Entspannung + Spielekiste

20 LE

Dieser Lehrgang beinhaltet in kompakter Form (20 LE) zwei Bausteine aus dem Thema Fitness und Spiele.

Körperwahrnehmung und Entspannung

- Praxisbeispiele Körper- und Sinneswahrnehmung
- Anleitung einfacher Entspannungsübungen
- Stundengestaltung

Spielekiste

- Kleine Spiele für jung + alt
- Kleine Spiele für jede Gelegenheit
- Kleine Spiele wozu?
- Variationen Kleiner Spiele

Datum: **26.-28. Oktober 2018** Anreise 17.00 Uhr / Abreise 13.30 Uhr
 Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung)
 Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
 Lehrgangsnr.: **2/07/8170** €50,00 (€200,00 **)

Thema: Let's Dance

Baustein: Vom MODERNEN Tanz zum kreativ-darstellenden Tanz

10 LE

- Gute Musik – und was nun? Tipps für die Musikauswahl und Umsetzung
- Tänze erarbeiten, vermitteln und vor allem tanzen!
- Von der kreativen Idee bis zur Tanzvorführung

Datum: **20. Oktober 2018** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, BTSC-Tanzsportzentrum
Referentin: **Gesine Geburzky**
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/7688** €35,00 (€140,00 **)

THEMA: AKTIV ÜBER 50

**Bausteine: Gymnastik und Spiele mit Handgeräten und Alltagsmaterialien +
Bewegungsspiele ab 50**

20 LE

*Dieser Lehrgang beinhaltet in kompakter Form (20 LE) zwei Bausteine aus dem Thema **Aktiv über 50**.*

- Spiele als Einstieg, Kooperation, Koordination, Kondition, Spielspaß mit und ohne Regeln
- Theoretische und praktische Grundlagen des Sporttreibens mit älteren Menschen
- Kennenlernen und Ausprobieren neuer Spielvarianten unter Einsatz einfacher Handgeräte und verschiedenster einfacher Materialien
- Gesundheitliche Aspekte im Sport

Datum: **09.-11. November 2018** Anreise 17.00 Uhr / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung)
Anmeldung bei: **Andreas Doros**, KSB Goslar
Lehrgangsnr.: **2/07/8174** €50,00 (€200,00 **)



ÜL C Breitensport – Fortbildungen (1. Lizenzstufe)

informativ und/oder zur Lizenzverlängerung ÜL C

Functional Training - trainieren wie die Profis (Sport-Thieme Akademie Spezial)

5 LE

Gefördert von der Sport-Thieme Akademie

Wie ist ein ganzheitliches Bewegungstraining aufgebaut? Mit welchen Übungen spreche ich gelenkübergreifend ganze Muskelketten an?

Wir erarbeiten Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen für ein sportartübergreifendes und alltagsbezogenes Fitnessstraining. Bewegungsmuster werden mit dem eigenen Körpergewicht und mit Zusatzgewichten systematisch verbessert und stabilisiert. Variationen in der Bewegungsausführung und der Einsatz von motivierenden, aktuellen Kleingeräten stehen dabei im Mittelpunkt.

Datum: **27. Januar 2018** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Helmstedt**
Referent: **Jan Meyer**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, KSB Gifhorn**
Lehrgangsnr.: **2/10/8228** €10,00



Fit für das Mini-Sportabzeichen

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

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.

Datum: **17. Februar 2018** 09:00-12:00
Ort: **Gifhorn**
Referentin: **Petra Vogel**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, KSB Gifhorn**
Lehrgangsnr.: **2/06/8240** **Kostenfrei!**

Mit allen Sinnen erleben

5 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Je mehr Sinne wir ansprechen, desto besser können wir Dinge (er)lernen. Außerdem lernt jeder Mensch unterschiedlich. Genau deshalb möchten wir heute verschiedene Ideen ausprobieren, um möglichst viele Sinne (auch in der Turnhalle) anzusprechen. Sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen. Taucht ein in die Welt der Neugierigkeit und ihr werdet sehen: es wird ein spannender Vormittag!

Datum: **24. Februar 2018** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Referentin: **Mira Hanitsch**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, KSB Gifhorn**
Lehrgangsnr.: **2/06/8232** **kostenfrei!**

TABATA-Fitness

4 LE

TABATA ... ist ein vierminütiges, extrem auspowerndes Workout mit dem Ziel, die allgemeine Fitness und Kraft-/ Ausdauer zu steigern. 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 Erholung), die alle unmittelbar nacheinander ausgeführt werden. 240 Sekunden, die es in sich haben!

Datum: **03. März 2018** 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig, Sporthalle GS Wenden**
Referenten: **Jeffrey Agbodzi / Ulrike Grimpe**
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski, SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **2/05/7694** €10,00

Bodyweight-Workout

4 LE

Bodyweight-Workout ist eine funktionelle, alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Ein Ganzkörpertraining, welches von Mal zu Mal neu zusammengestellt werden kann, so dass immer neue Reize gesetzt werden, neue Kombinationen entstehen und gänzlich frei von Langeweile ist! Das Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht wird immer mehr zum Trend. Ob in Einzelform, zusammen im Zweier-Team oder auch in Gruppen, garantiert ist Spaß und Steigerung der persönlichen Fitness.

Datum: **03. März 2018** 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referenten: Jeffrey Agbodzi / Ulrike Grimpe
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/7695** €10,00

Fit im Büro (oder im Auto)

5 LE

Wer kennt es nicht? Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich, Bewegungseinschränkung, Kopfschmerzen. Wir wollen heute Übungen zum Mobilisieren, Dehnen und Kräftigen erarbeiten, welche direkt am Arbeitsplatz oder bei Pausen auf längeren Autofahrten eingesetzt werden können. Natürlich tun die Übungen auch einfach zwischendurch gut! Ziel ist es, die Teilnehmer neben den sportlichen Aktivitäten auch dazu anzuhalten, erlernte Übungen in den Alltag zu integrieren.

Datum: **10. März 2018** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Wolfsburg**
Referentin: Mira Hanitsch
Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, KSB Gifhorn
Lehrgangsnr.: **2/16/8229** €10,00

Solo Vintage Jazz Dance

5 LE

Back to the roots in die 20iger Jahre - und wieder zurück in die Zukunft: **Lindy Fitness**

Lindy Fitness ist die (Weiter-) Entwicklung eines lebendigen, sportiven Tanzstils --- das Ganzkörper-Workout unserer Ur-Großmütter! --- als Reise durch tänzerische und musikalische Jahrzehnte bis heute. Elemente aus dem Solo- und Paartanz sind methodisch so aufgebaut, dass das **Tanzen ohne Tanzpartner** möglich ist. Lindy Fitness entwickelt die Kondition, Körperwahrnehmung, Balance- und Stabilitätsfähigkeit und fördert/fordert die eigene Kreativität, Phantasie und Persönlichkeit. Tänzerische Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

Datum: **07. April 2018** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, BTSC Tanzsportzentrum
Referentin: Petra Engel - Höhfeld
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/7696** €10,00

Let's Dance: Jazz- & Hip Hop-Rhythmen

5 LE

- für junge (8-12 J.), jugendliche (ab 13 J.) und junggebliebene Tänzer/innen -

Von Hip Hop bis JazzDance spannt sich der tänzerische Bogen, den Kinder (ab 8 J.) und Jugendliche (ab 13 J.) besonders mögen. Das Entwickeln einer Tanz-Choreografie mit den methodischen Kniffen ‚von ersten kleinen Schritten‘ bis zur ‚Tanzaufführung‘ bildet das Zentrum des Nachmittags. Theoretische Überlegungen, pädagogische Hinweise, Musikanalyse und viele praktische Beispiele: tanzen-tanzen-tanzen zu deutscher Popmusik, englischen Chart-Hits und Hip Hop erwarten Euch!

Datum: **07. April 2018** 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, BTSC Tanzsportzentrum
Referentin: Gesine Geburzky
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/7697** €10,00

Sportabzeichen - Turnaufgaben

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Der Referent wird in Theorie und Praxis ein Überblick zu den Turn-Aufgaben beim Deutschen Sportabzeichen in der Disziplinen Kraft, Schnelligkeit und Koordination geben.

Datum: **25. April 2018** 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports
Referent: Horst Knobloch
Anmeldung bei: **Andreas Doros**, KSB Goslar
Lehrgangsnr.: **2/07/8763** kostenfrei!

Inline-Skaten

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

In diesem Lehrgang soll die Vermittlung der wichtigsten Grundtechniken beim Inline-Skaten geübt und vertieft werden. Es gibt neue Erkenntnisse zum Fallen und Übungsreihen zur Gleichgewichtsschulung, Einsatz des Körperschwerpunkts, Bremstechniken, Kanteneinsatz, Reaktion auf wechselnde Bodenbeläge, Bewältigen von Hindernissen, Effektivität beim Fahren, Verhalten beim Inline-Skaten in Gruppen, Spiele und vieles mehr. Ziel des Lehrgangs ist, Inline-Skaten so anzubieten, dass Anfängern Ängste genommen werden und Sicherheit und Effektivität beim Skaten verbessert werden. Dabei steht der Spaß im Vordergrund und spielerisch soll das Interesse am Inline-Skaten geweckt werden, um neue Mitglieder für den Verein zu gewinnen.

Datum: **28. April 2018** 10.00 – 13.00 Uhr
 Ort: **Seesen**, Schulzentrum-Sporthalle II
 Referent: Manfred Ehrhorn
 Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
 Lehrgangsnr.: **2/07/8764** **kostenfrei!**

Sportabzeichen – SPA Regelwerk

4 LE

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Der Referent wird in Theorie und Praxis ein Überblick zu den Leichtathletik-Aufgaben beim Deutschen Sportabzeichen in der Disziplinen Kraft, Schnelligkeit und Koordination geben.

Datum: **04. Mai 2018** 17.30 – 20.30 Uhr
 Ort: **Seesen**, Sporthalle am Schildberg und Harzkampfbahn
 Referent: Manfred Ehrhorn
 Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
 Lehrgangsnr.: **2/07/8765** **kostenfrei!**

„Platz für uns!“ --- Bewegen + Spielen für Kids *drinnen* in Sporträumen und -hallen

5 LE

... auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Regen, Nässe, Winter, Kälte --- kein Grund ein Stubenhocker zu werden! Phantasievolle Bewegungsübungen und Bewegungsspiele in unterschiedlichen räumlichen Dimensionen machen jeden größeren Raum zur Bewegungswelt für Kids. Zahlreiche Ideen und eigenes Erarbeiten von Variationen vergrößern das Repertoire von allen, die mit Kindern im Kindergarten-, Vorschul- und Grundschulalter arbeiten und ihnen größtmöglichen Bewegungsspielraum bieten möchten.

Datum: **02. Juni 2018** 09.00 – 13.00 Uhr
 Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
 Referentinnen: Carola Fabian / Christel Scholz
 Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski, SSB Braunschweig**
 Lehrgangsnr.: **2/05/7698** **10,00 €**

„Raus mit uns!“ --- Bewegen + Spielen für Kids *draußen* auf der Wiese/in der Natur

5 LE

... auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Frühlingserwachen mit grünem Laub, Sommer und Sonne, Wind im Herbst, Winter mit Schnee --- bewegen, Sport + Spiel an frischer Luft tut zu jeder Jahreszeit gut! Phantasievolle Bewegungsübungen und Bewegungsspiele in Gärten, Parkanlagen, auf Wiesen, im Wald gehören ebenfalls in die Bewegungswelten von Kids. Zahlreiche Ideen und eigenes Erarbeiten von Variationen vergrößern das Repertoire von allen, die mit Kindern im Kindergarten-, Vorschul- und Grundschulalter arbeiten und ihnen größtmöglichen Bewegungsspielraum in der Natur bieten möchten.

Datum: **02. Juni 2018** 14.00 – 18.00 Uhr
 Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
 Referentinnen: Carola Fabian / Christel Scholz
 Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski, SSB Braunschweig**
 Lehrgangsnr.: **2/05/7699** **10,00 €**

Fitness, Entspannung und Bewegung in der Natur

18 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: **22.-24. Juni 2018** Anreise 18.00 Uhr / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung)
Referent: Michael Schaschek
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**
Lehrgangsnr.: **2/07/8208** €45,00 (€110,00 **)

Rund um den großen Gymnastikball

10 LE

Ruhig ist es um den großen und viel einsetzbaren Ball geworden. Heute wollen wir ein sehr abwechslungsreiches und effektives Programm auf die Beine stellen. Warm-up und Ausdauertraining mit dem großen Gymnastikball, damit wir richtig vorbereitet sind. Wir werden dann Mobilisations- Kräftigungs- und Dehnungsübungen in verschiedenen Positionen ausführen. Auch die Koordination kommt nicht zu kurz. Wer noch Ideen für ein kleines Gedächtnistraining benötigt, lässt sich überraschen, wie spielerisch die Merkfähigkeit und Koordination trainiert werden können.

Datum: **08. September 2018** 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Helmstedt**
Referentin: Mira Hanitsch
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, KSB Gifhorn**
Lehrgangsnr.: **2/10/8231** €25,00 (€60,00 **)

Fit in Nature

5 LE

Es gibt vielerlei Gründe, die Übungsstunde auch einmal nach draußen zu verlegen. Bei diesem Lehrgang sucht und entdeckt ihr in der freien Natur Fitness-Stationen, die ihr auch gleich ausprobiert. Dabei werden auch Kleingeräte integriert, die bequem in eure Jackentasche passen. So nimmst du einen Ideenkasten an Übungen aus dem Bereich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination mit nach Hause.

Datum: **22. September 2018** 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: **Wolfsburg**
Referentin: Tanja Damm
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, KSB Gifhorn**
Lehrgangsnr.: **2/16/8239** €10,00

Sei achtsam und bleib standhaft!

10 LE

In unserem Alltag begegnet uns negative Energie bis hin zur Gewalt in vielfältiger Form - verbal und nonverbal, sei es psychisch, physisch, schweigend oder sexualisiert. Dabei werden oftmals unsere persönlichen Grenzen bis hin zu körperlichen Übergriffen überschritten. Um dieser Negativität/Gewalt keinen Raum zu bieten und ihr angemessen entgegen zu treten, bietet sich eine Erweiterung des präventiven Spektrums in der Selbstbehauptung und der Selbstverteidigung an. Durch Praxisübungen lernen die Übungsleiter/innen ihre Wahrnehmung zu schärfen, trainieren den Einsatz der Stimme und probieren somit verbale und nonverbale Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen (Konflikt-/Gefahren-) Situationen. Dabei steht der Aspekt der Eigenwahrnehmung und der Selbstbehauptung im Vordergrund. Als Einstieg in die Selbstverteidigung werden einfache, aber auch effektive Techniken zur Abwehr körperlicher Übergriffe geübt. Ziel ist es, kleine Sequenzen in die eigenen, sportartspezifischen Breitensportstunden übernehmen zu können oder den Weg zu einem Kurs/Workshop unter kompetenter Leitung zu ebnen und die eigenen Sportteilnehmer/innen für die Thematik zu sensibilisieren.

Datum: **20. Oktober 2018** 09.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referenten: Felix Dumitrascu / Uwe Nettlau
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski, SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **2/05/7700** €25,00 (€60,00 **)

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

Profil: Erwachsene/Ältere

insg. 100 LE

Aufbau der ÜL B – Ausbildung



Basislehrgang „Gesundheitssport“ (E/Ä)

30 LE

Datum: **01.-03. Juni 2018** Anreise 9.00 Uhr / Abreise 18.00 Uhr
 Ort: **Helmstedt**, Politische Bildungsstätte (mit Übernachtung)
 Leitung: **Birgit Wiszinski und Birte Kulinna** (Bildungsurlaub möglich!)

Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski, SSB Braunschweig**

Lehrgangsnr.: **2/05/7691** €100,00 (€400,00 **)

Aufbaulehrgang „Gesundheitssport“ (E/Ä)

40 LE

Datum: **22.-25. Juni 2018** Anreise 9.00 Uhr / Abreise 18.00 Uhr
 Ort: **Helmstedt**, Politische Bildungsstätte (mit Übernachtung)
 Leitung: **Birgit Wiszinski und Birte Kulinna** (Bildungsurlaub möglich!)

Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski, SSB Braunschweig**

Lehrgangsnr.: **2/05/7692** €110,00 (€440,00 **)

Abschlusslehrgang „Gesundheitssport“ (E/Ä)

30 LE

Gesundheitstraining für das Herz-Kreislauf-System und das Haltungs- und Bewegungssystem

Datum: **17.-19. August 2018** Anreise 16.30 Uhr / Abreise 17.00 Uhr
 Ort: **Helmstedt**, Politische Bildungsstätte (mit Übernachtung)
 Leitung: **Birgit Wiszinski und Birte Kulinna**

Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski, SSB Braunschweig**

Lehrgangsnr.: **2/05/7693** €100,00 (€400,00 **)

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

informativ und/oder zur Lizenzverlängerung ÜL B

Beckenbodentraining – der Grundkurs

10 LE

Beckenbodentraining für die Frau und für den Mann!

In diesem Grundkurs erfährst du alles, was du für ein effizientes Beckenbodentraining benötigst.

- Grundlagen der Anatomie (Frau und Mann)
- Ablauf der Miktion (Zyklus des Wasserlassens)
- Übungen zum Wahrnehmen, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens
- Zusammenhang von Beckenboden und Körperhaltung
- Komm mit auf die Reise zur körperlichen Mitte.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt!

Datum: **10. Februar 2018** 09:00 – 18:00 Uhr
 Ort: **Velpke**
 Referentin: **Mira Hanitsch**
 Anmeldung bei: **Birte Kulinna, KSB Gifhorn**
 Lehrgangsnr.: **2/10/8243** €25,00 (€60,00 **)

Faszien-Training im sportlichen Geräte-Alltag

8 LE

Faszien sind keineswegs „nutzlose Hüllen aus Bindegewebe“! Stattdessen sind Faszien ein Sinnesorgan, ausgestattet mit 6 x mehr Sensoren als ein Muskel besitzt. Wie wir heute wissen, sind die Faszien entscheidend an den Bewegungs- und Haltungsabläufen beteiligt, wie Kraftübertragung und Schmerzwahrnehmung. Ein gezieltes myo-fasziales Training mit Trainingsreizen kann Störungen im Faszien-Netzwerk entgegenwirken nach dem Motto „Bewegung formt das Gewebe“. Dabei ist Faszien-Training mehr als nur Dehnen auf der Faszien-Rolle! Vielmehr sind die Variationen von Trainingsreizen gefragt, denn „Faszien lieben es gedrückt, geschoben, verdreht und bewegt zu werden.“

Am heutigen Tag werden insbesondere in den Sporthallen vorhandene Groß- und Kleingeräte für die praktischen Übungen eingesetzt und weitere Gerätevariationen gemeinsam erarbeitet. Bitte mitbringen: zwei große Handtücher – eigene Matte + Faszien-Rollen/-Bälle (wenn vorhanden) – üben in Socken / Stoppersocken / barfuß erwünscht!

Datum: **17. Februar 2018** 09:00 – 17:00 Uhr
 Ort: **Braunschweig, Sporthalle GS Wenden**
 Referentin: **Monika Müller**
 Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski, SSB Braunschweig**
 Lehrgangsnr.: **2/05/7701** €25,00 (€60,00 **)

Yoga ... im Gesundheitssport: Meridiane & Faszien

10 LE

Allem LEBEN liegt ein universelles, bewusstes und intelligentes Energiefeld / Energiegewebe zu Grunde, welches ALLES -- Körper, Natur, Kosmos, Universum -- durchdringt und miteinander verbindet.

Alles ist mit Allem verbunden und beeinflusst sich permanent wechselseitig. In diesem Zusammenhang verbinden sich auch das System der Energiebahnen (Meridiane) und das System des Bindegewebes (Faszien). Beide Systeme werden mit Yoga-Übungen angeregt, bewegt und gedehnt. Am heutigen Tag wollen wir uns der Erforschung dieser Verbindung in Theorie und Praxis widmen.

Datum: **07. April 2018** 09.00 – 18.30 Uhr
 Ort: **Braunschweig, BTSC Tanzsportzentrum**
 Referentin: **Annegret Schaper**
 Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski, SSB Braunschweig**
 Lehrgangsnr.: **2/05/7702** €25,00 (€60,00 **)

Starke Muskeln – Wachter Geist

20 LE

... ist ein von Dr. Bettina Arasin entwickeltes Trainingsprogramm für Kinder mit Konzentrationsauffälligkeiten (ADHS). In Kooperation mit dem Niedersächsischen Turnerbund und der Sportregion OstNiedersachsen

Kinder brauchen für ihre emotionale und kognitive Entwicklung Bewegungsanreize. Je mehr Möglichkeiten sie bekommen, sich auszuprobieren und eine gute Muskulatur aufzubauen, je besser lernen sie die Aufmerksamkeit zu richten und sich selbst zu steuern. Im Bereich der Konzentration werden durch Bewegungsspiele Anregungen zu ausdauernder Aufmerksamkeitsleistung und zur Bildung von Gedächtnisstrategien gegeben. Das Training kombiniert Kraftübungen, Ausdauerleistungen, Koordination, Beweglichkeit und die Wahrnehmung von Körperbewegungen mit neuartigen Spielmaterialien.

Datum: **14./15. April 2018** Anreise 09.00 / Abreise 18.00 Uhr
 Ort: **Helmstedt, Politische Bildungsstätte** (mit Übernachtung!)
 Referent: **Dr. Bettina Arasin**
 Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski, SSB Braunschweig**
 Lehrgangsnr.: **2/05/7703** Profil: Kinder/Jugendliche €45,00 (€110,00 **)



Fitness-Feeling: Füße

10 LE

„Wie geht's, wie steht's?“ Dieser Frage wollen wir heute auf den Grund gehen. Unsere Füße haben eine ‚tragende‘ Bedeutung ... sie tragen uns im Laufe des Lebens mehrfach um die Erde, sie verbringen gut ein Drittel unseres Lebens in Schuhen, sie fangen Schritt für Schritt unser Körpergewicht ab und die Fußmuskulatur wird aufgrund des Laufens auf harten Böden zunehmend geschwächt. Es wird also Zeit, mehr über die eigenen Füße zu erfahren, sie zu verwöhnen, zu stärken und bewusst wahrzunehmen. Bitte mitbringen: Handtuch für die Übungen, zweites Handtuch für die Füße, saubere Wechselstrümpfe, Schreibzeug.

Datum: **14. April 2018** 9.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentin: **Mira Hanitsch**
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/7704** €25,00 (€60,00 **)

Tag der Wirbelsäule

10 LE

Tu deinem Rücken (und dem deiner Teilnehmer) etwas Gutes!
Schon mit wenigen Mitteln erreichen wir viel – immer in Bewegung bleiben. Wir wollen heute die Wirbelsäule in ihre drei Bereiche teilen: Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule.
Diese Bereiche werden wir gezielt mobilisieren, kräftigen und dehnen und möglichst viele alltagstaugliche Bewegungen mitnehmen. Wir gestalten einen Tag der Wirbelsäule mit extrem hohem Praxisanteil. Aber keine Sorge: Jeder kann mitmachen!
Zur Belohnung gibt es dann zum Abschluss noch eine Entspannungseinheit.

Datum: **27. Mai 2018** 09:00 – 18:00 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Referentin: **Mira Hanitsch**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, KSB Gifhorn
Lehrgangsnr.: **2/06/8246** €25,00 (€60,00 **)

Die Feldenkrais-Methode: ‚Nutze deine Knochen‘ – Kraftübertragung durch das Skelett 10 LE

Das Skelett ist die innerste, stabilste und formgebende Struktur des Körpers, welches Gewicht trägt und Kraft transportiert. Jedes Mal, wenn wir uns bewegen, generieren wir Kräfte, die durch die Knochen und Gelenke hindurch geleitet werden.
Im Bewegungstraining wird meist die Muskulatur in den Vordergrund gerückt und die enorm hilfreiche Funktion der Knochen vergessen. Dies kann dazu führen, dass wir das Skelett zu wenig und die Muskeln zu viel oder an den falschen Stellen gebrauchen. Mit der Feldenkrais-Methode können wir lernen, überflüssigen Kraftgebrauch loszulassen und die Knochen effektiver einzusetzen. Wenn das Skelett mehr Arbeit übernimmt, dann wird das Gehirn freier für andere Aktivitäten und wir können zugleich ruhiger, beweglicher, geschickter und vitaler werden. Entdecke die Skelett-Erfahrung!

Datum: **02. Juni 2018** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Helmstedt**, Politische Bildungsstätte - Seminarraum Haus BERLIN
Referent: **David Jeker**
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/7705** €25,00 (€60,00 **)

Energiearbeit: Atmung --- ein Weg zur Selbstheilung

10 LE

Die Atmung ist nicht nur das Lebenselixier des Menschen, sondern auch eine sehr gute Möglichkeit Beschwerden durch Atemübungen zu begegnen. In dieser Fortbildung sollen verschiedenste Atem-Techniken mit und ohne körperlichen Übungen in Theorie und Praxis erlebt werden, die unsere Selbstheilungskräfte anregen und unsere Beschwerden eindämmen können.

Datum: **16. Juni 2018** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Wolfenbüttel**, Bildungsinstitut d. niedersächsischen Justizvollzuges
Referent: **Rainer Kersten**
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/15/7706** €25,00 (€60,00 **)



Achter-Achter ... über Kreuz (Sensomotorik und Wahrnehmung für Kinder)

5 LE

Kindergesundheit – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Lernen in der Schule fällt nicht allen Kindern leicht. Die Sache mit dem Kreuz (Überkreuzbewegungsmuster im Gehirn) hat für das Lernen eine grundlegende Bedeutung. Dieser Lehrgang zeigt Möglichkeiten durch gezielte, sportliche und spielerische Übungen, durch Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen den Lernprozess für 5 - 8 jährige Kinder förderlich zu unterstützen.

Datum: **18. August 2018** 09.00 - 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentinnen: Carola Fabian, Christel Scholz
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/7707** €10,00

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

5 LE

Kindergesundheit – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

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 dies nicht!

Datum: **18. August 2018** 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentinnen: Carola Fabian, Christel Scholz
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/7708** € 10,00

Yoga - der Atem Brücke zwischen Körper und Geist

18 LE

Yoga ist längst in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen. Und: Yoga wirkt. Aber was unterscheidet Yoga von Gymnastik? Zentrale Bedeutung hat die Einbindung des Atems in die Körperübungen. Er bildet die Brücke zwischen Körper und Geist, sodass Gesundheit und Ausgeglichenheit und das eigene Körperbewusstsein positiv beeinflusst werden. Dieses Fortbildungswochenende für Übungsleitende bietet eine Einführung in die Arbeit mit dem Atem im Yoga. Anhand ausgewählter Übungen wird die Bedeutung und Wirkweise des Atems in der Körperarbeit vorgestellt, spezielle Atemtechniken ausprobiert. Gemeinsam werden Wege erarbeitet das Erlernte in die eigenen Kurse oder Trainingsstunden einzubinden. Hintergrundinformationen zur Bedeutung des Atems in der Philosophie des Yogas vervollständigen das Seminar.

Datum: **24.-26. August 2018** Anreise 17.30 Uhr / Abreise 13.30 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung)
Referenten: Uta Krüger, Karin Leopold
Anmeldung bei: **Andreas Doros**, KSB Goslar
Lehrgangsnr.: **2/07/8220** €45,00 (€110,00 **)

Qi Gong - Grundlagen

18 LE

Inhalt des Lehrgangs wird eine ganzheitliche Bewegungsfolge sein, die als Gymnastik für Gesundheit bezeichnet wird und hilft, die Beweglichkeit zu verbessern. Die gesundheitlichen Effekte des Qi Gongs sind Stabilisierung und Gesunderhaltung, Vorbeugung und positives Einwirken auf viele Krankheitsbilder, Linderung von Altersbeschwerden, Stärkung von Muskeln, Sehnen und Knochen, Prävention und Abbau von Stress, verbesserte Beweglichkeit, Steigerung von Konzentration, Wahrnehmung und Lernvermögen, Erhöhung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens. Neben Theorie zu Qigong und TCM werden verschiedene kleine Qigong Übungsfolgen vermittelt und somit das Hauptaugenmerk darauf liegen soll, kurze Sequenzen im Portfolio als Übungsleiter zu haben, die im normalen Übungsbetrieb in Gruppen Verwendung/Anwendung finden können.

Datum: **07.-09. September 2018** Anreise 18.00 Uhr / Abreise 13.00 Uhr
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung)
Referent: Martin Josuweit
Anmeldung bei: **Andreas Doros**, KSB Goslar
Lehrgangsnr.: **2/07/8220** €45,00 (€110,00 **)

Beckenbodentraining - der Aufbaukurs

7 LE

Einige Monate sind vergangen, seit du vielleicht den Beckenboden Grundkurs bei uns absolviert hast. Du bist heute richtig, wenn du die Funktionsweise des weiblichen und männlichen Beckenbodens kennst und dir einige Basisübungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung bekannt sind.

In dieser Fortbildung wollen wir neue Impulse und Motivationen für das Beckenbodentraining bekommen. Wir vertiefen die erlernten Übungen, erweitern diese und suchen Übungen, die für den Alltag tauglich sind. Es bleibt natürlich auch etwas Raum für den Austausch, für Fragen (z.B. Hilfestellungen beim Anleiten) und für Informationen rund um „Neuigkeiten aus dem Beckenbodentraining“.

Datum: **20. Oktober 2018** 09:00 – 14:30 Uhr
Ort: **Velpke**
Referentin: **Mira Hanitsch**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, KSB Gifhorn**
Lehrgangsnr.: **2/10/8245** €25,00 (€60,00 **)

Wahrnehmung der Polaritäten --- Das Spiel der Gegensätze

10 LE

Jeder Mensch, ob Mann oder Frau, hat männliche und weibliche Anteile in sich. Das zeigt sich auch im Gehirn-Areal: die linke Gehirnhälfte wird dem männlichen Prinzip (das Werden, Yang) zugeordnet; die rechte Gehirnhälfte wird dem weiblichen Prinzip (das Sein, Yin) zugeordnet. Ebenso werden die Körperseiten in eine männliche und eine weibliche eingeteilt. Chakren und Meridiane folgen dieser in uns ruhenden Gesetzmäßigkeit ebenfalls. Das Ziel ist es, die Gegensätze in uns wahrzunehmen und in Übungen anzuregen und zu harmonisieren. Dann agieren diese Kräfte in uns verbindend und ausgewogen!

Datum: **20. Oktober 2018** 09.00 – 18.30 Uhr
Ort: **Braunschweig, BTSC-Tanzsportzentrum**
Referentin: **Annegret Schaper**
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski, SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **2/05/7709** €25,00 (€60,00 **)

Mit Ruhe und Leichtigkeit im Alltag

5 LE

Der Lehrgang vermittelt unter anderem einen Einblick in das Qi Gong in Theorie und Praxis. Mit verschiedenen Übungen wird der Energiefluss harmonisiert, die Selbstheilung des Körpers angeregt und das seelische Wohlbefinden gestärkt. Weitere Körperwahrnehmungs- und Atemübungen, die sich gut als Ankommens- oder Abschlussübungen im Gesundheitssport eignen, lösen Spannungen und fördern die innere Ruhe und Gelassenheit. Darüber hinaus ermöglicht die Akupressur, uns selber im Alltag Gutes zu tun.

Datum: **27. Oktober 2018** 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: **Gifhorn**
Referentin: **Angela Klieme**
Anmeldung bei: **Birte Kulinna, KSB Gifhorn**
Lehrgangsnr.: **2/06/8242** €10,00

Starke Muskeln - Wacher Geist ... eine Einführung

5 LE

Kindergesundheit – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Kinder brauchen für ihre emotionale und kognitive Entwicklung Bewegungsanreize. Je mehr Möglichkeiten sie bekommen, sich auszuprobieren und eine gute Muskulatur aufzubauen, je besser lernen sie die Aufmerksamkeit zu richten und sich selbst zu steuern. In dieser Einführung wird ein Querschnitt durch die Thematik der 20 LE-Schulung gezeigt. Einige Beispiele aus dem Bereich der Konzentrationsförderung zeigen Bewegungsspiele, die Anregungen zu ausdauernder Konzentrationsleistung und zur Bildung von Gedächtnisstrategien geben.

Datum: **27. Oktober 2018** 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: **Braunschweig, Sporthalle GS Wenden**
Referentinnen: **Carola Fabian, Christel Scholz**
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski, SSB Braunschweig**
Lehrgangsnr.: **2/05/7710** € 10,00

Bewegtes Sprechen

5 LE

Kindergesundheit – auch für Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Kinder erleben und erfahren sich über die Bewegung und lernen damit/dabei ihre Umwelt kennen. Über diesen natürlichen, kindlichen Bewegungsimpuls lässt sich auch SPRACHE lernen-die eigene Muttersprache ebenso wie erste fremdsprachliche Begriffe! Kreative Bewegungsformen und –spiele können sowohl sportliche Trainingseffekte als auch sprachliche Lerneffekte beinhalten. An praktischen Beispielen möchten wir zeigen, wie sich sprachliche Lernprozesse in die sportliche Bewegung integrieren.

Datum: **27. Oktober 2018** 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentinnen: Carola Fabian, Christel Scholz
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/7711** €10,00

Kraft aus der Stille schöpfen

10 LE

Aus sportlicher Sicht assoziieren wir Kraft meistens mit Muskelkraft. Mentale und vitale Kraft haben im Sport und im persönlichen Alltag ebenso einen bedeutenden – jedoch weniger bewussten - Stellenwert. Mit Übungen zur Tiefenwahrnehmung geht es auf Entdeckungsreise, um den Ort in sich zu finden, aus dem Kraft, Vitalität, Energie und Gelassenheit erwachsen können.

Datum: **03. November 2018** 09:00 – 18:00 Uhr
Ort: **Helmstedt**
Referentin: Birgit Wiszinski
Anmeldung bei: **Birte Kulinna**, KSB Gifhorn
Lehrgangsnr.: **2/10/8241** €25,00 (€60,00 **)

Faszien-Training: Wirkung auf die Meridiane & Organe

8 LE

In diesem Lehrgang verlassen wir den Einflussbereich der Faszien auf die Muskulatur und widmen uns dem Einwirken der Faszien insbesondere der Haut. Unter der Haut verlaufen nach Sichtweise der TCM die Meridiane (Leitbahnen, in denen die Lebensenergie fließt). Meridianpunkte sind dort zu finden, wo sich Meridiane kreuzen und wo der Durchtritt eines Nervs durch die Faszie erfolgt. Es besteht die Annahme, dass das Faszien-Training Einfluss auf die Meridiane hat, d.h. vorhandene Energieblockaden lösen und die Energie in den Meridianen dadurch ins freie Fließen bringen kann. Neben einem Überblick zu bekannten Techniken/Übungen z.B. aus: Ballett, Pilates, Yoga, Tai Chi und Kraftsport, werden Ideen für Stundeninhalte (mit und ohne Kleingeräte) gegeben: u.a. Atemübungen, Faszien-Rolle, Klopftechnik, Akupressur, Kinesio Taping u.a.
Bitte mitbringen: zwei große Handtücher – eigene Matte + Faszien-Rollen/-Bälle (wenn vorhanden) – üben in Socken / Stoppersocken / barfuß erwünscht!

Datum: **10. November 2018** 09.00 – 17.00 Uhr
Ort: **Braunschweig**, Sporthalle GS Wenden
Referentin: Monika Müller
Anmeldung bei: **Birgit Wiszinski**, SSB Braunschweig
Lehrgangsnr.: **2/05/7712** €25,00 (€60,00 **)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!





	Thema	LG-Nr.	Ort	Termin 2018	Seite
ÜL C - Ausbildung	Grundlehrgang	2\06\8225	GF	14.-15.04. + 21.-22.04.2018	2
	Grundlehrgang	2\07\8144	CLZ	20.-22.04. + 04.-06.05.2018	2
	Grundlehrgang	2\05\7678	BS	01.-02.09. + 15.-16.09.2018	2
	Aufbaulehrgang	2\07\8151	CLZ	25.-27.05. + 15.-17.06.2018	2
	Aufbaulehrgang	2\10\8227	HE	24.-27.08.2018	2
	Aufbaulehrgang	2\05\7680	HE	27.-28.10. + 10.-11.11.2018	2
Spezialblockbausteine	Juleica für ÜL – 15 LE	1\10\8222	HE	08.-09.09.2018	3
	Abenteuer- und Erlebnissport in der Halle – 15 LE	2\05\7685	BS	24.-25.02.2018	3
	Inklusion – 10 LE	2\05\7686	BS	23.06.2018	4
	Spiel und Sport für kleine Leute – 20 LE	2\07\8156	CLZ	01.-03.06.2018	4
	Hier ist Musik im Spiel – 10 LE	2\15\7689	WF	08.09.2018	4
	Sportabzeichen – 10 LE	2\07\8162	SE	09.06.2018	4
	Spezialblocklehrgang – 40 LE	2\10\8247	HE	26.-27.05. + 02.-03.06.2018	5
	Stationstraining – 10 LE	2\05\7687	BS	22.09.2018	5
	Kraft- und Beweglichkeitstraining – 15 LE	2\15\7690	WF	10.-11.11.2018	5
	Körperwahrnehmung und Entspannung/Spielekiste – 20 LE	2\07\8170	CLZ	26.-28.10.2018	5
	Vom modernen Tanz zum kreativ-darstellenden Tanz – 10 LE	2\05\7688	BS	20.10.2018	6
	Gymnastik und Spiele mit Handgeräten/Spiele ab 50 – 20 LE	2\07\8174	CLZ	09.-11.11.2018	6
ÜL C - Fortbildungen	Functional Training – trainieren wie die Profis	2\10\8228	HE	27.01.2018	7
	Fit für das Mini-Sportabzeichen (LQZ)	2\06\8240	GF	17.02.2018	7
	Mit allen Sinnen erleben (LQZ)	2\06\8232	GF	24.02.2018	7
	TABATA-Fitness	2\05\7694	BS	03.03.2018	7
	Bodyweight-Workout	2\05\7695	BS	03.03.2018	8
	Fit im Büro (oder im Auto)	2\16\8229	WOB	10.03.2018	8
	Solo Vintage Jazz Dance	2\05\7696	BS	07.04.2018	8
	Let's Dance: Jazz- & Hip Hop-Rhythmen	2\05\7697	BS	07.04.2018	8
	Sportabzeichen – Turnaufgaben (LQZ)	2\07\8763	CLZ	25.04.2018	8
	Inline-Skaten (LQZ)	2\07\8764	SE	28.04.2018	9
	Sportabzeichen – SPA Regelwerk (LQZ)	2\07\8765	SE	04.05.2018	9
	„Platz für uns!“ – Bewegen und Spielen für Kids drinnen	2\05\7698	BS	02.06.2018	9
	„Raus mit uns!“ – Bewegen und Spielen für Kids draußen	2\05\7699	BS	02.06.2018	9
	Fitness, Entspannung und Bewegung in der Natur	2\07\8208	CLZ	22.-24.06.2018	10
	Rund um den großen Gymnastikball	2\10\8231	HE	08.09.2018	10
	Fit in Nature	2\16\8239	WOB	22.09.2018	10
	Sei achtsam und bleib standhaft!	2\05\7700	BS	20.10.2018	10
ÜL B Ausb.	Basislehrgang	2\05\7691	HE	01.-03.06.2018	11
	Aufbaulehrgang	2\05\7692	HE	22.-25.06.2018	11
	Abschlusslehrgang	2\05\7693	HE	17.-19.08.2018	11
ÜL B - Fortbildungen	Beckenboden-Training – der Grundkurs	2\10\8243	HE	10.02.2018	12
	Faszien-Training im sportlichen Geräte-Alltag	2\05\7701	BS	17.02.2018	12
	Yoga... im Gesundheitssport: Meridiane & Faszien	2\05\7702	BS	07.04.2018	12
	Starke Muskeln – Wacher Geist	2\05\7703	HE	14.-15.04.2018	12
	Fitness-Feeling: Füße	2\05\7704	BS	14.04.2018	13
	Tag der Wirbelsäule	2\06\8246	GF	27.05.2018	13
	Die Feldenkrais-Methode	2\05\7705	HE	02.06.2018	13
	Energiearbeit: Atmung --- ein Weg zur Selbstheilung	2\05\7706	WF	16.06.2018	13
	Achter-Achter... über Kreuz	2\05\7707	BS	18.08.2018	14
	„An die Füße fertig los!“ – Kinderfüße in Bewegung	2\05\7708	BS	18.08.2018	14
	Yoga – der Atem Brücke zwischen Körper und Geist	2\07\8220	CLZ	24.-26.08.2018	14
	Qi Gong - Grundlagen	2\07\8223	CLZ	07.-09.09.2018	14
	Beckenbodentraining – der Aufbaukurs	2\10\8245	HE	20.10.2018	15
	Wahrnehmung der Polaritäten – das Spiel der Gegensätze	2\05\7709	BS	20.10.2018	15
	Mit Ruhe und Leichtigkeit im Alltag	2\06\8242	GF	27.10.2018	15
	Starke Muskeln – Wacher Geist... eine Einführung	2\05\7710	BS	27.10.2018	15
	Bewegtes Sprechen	2\05\7711	BS	27.10.2018	16
	Kraft aus der Stille schöpfen	2\10\8241	HE	03.11.2018	16
	Faszien-Training: Wirkung auf die Meridiane & Organe	2\05\7712	BS	10.11.2018	16