

# ÜBUNGSLEITER/INNEN

## Aus-, Fort- und Weiterbildungen

### Jahresprogramm 2021

#### Inhalt der Broschüre:

Ausbildungsgang	Bildungsangebot	Seiten
ÜL C Breitensport	Neue Konzeption ab 2021	2
	Ausbildung C-30 & C-40	3
	Ausbildung C-50flex/ Fortbildung	4-12
ÜL B „Sport in der Prävention“	Ausbildung	13
	Fortbildung	14 - 16

*Änderungen des Programms vorbehalten.*

#### Anmeldung und Information:

**Carolyn Giffhorn**

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

**Carola Ehlers**

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

**Andreas Doros**

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

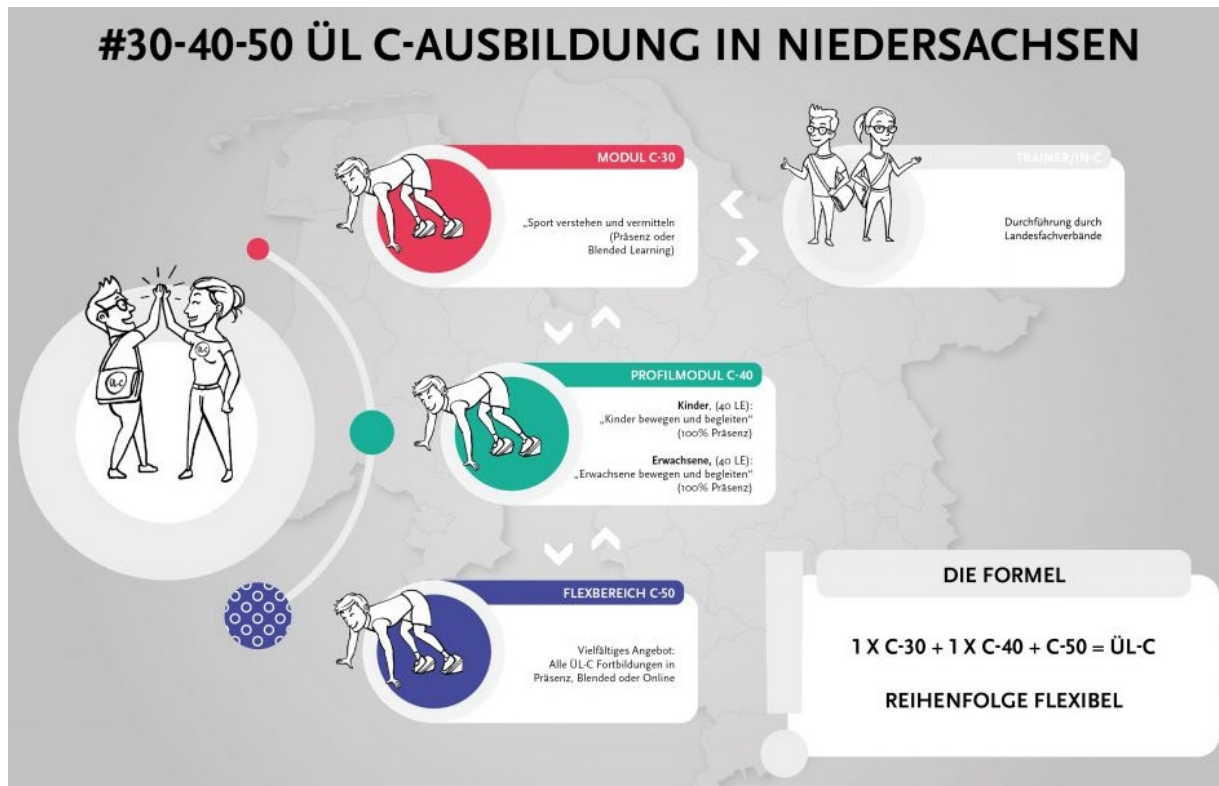
**Anmeldungen online im Bildungsportal: <https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/>**

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

Der Druck erfolgt aus Mitteln der  
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

## ÜL C Breitensport – Ausbildung (1. Lizenzstufe)

insg. 120 LE = Lerneinheiten



### Neue Konzeption ab 2021

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

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

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

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

## C-30 Sport verstehen und vermitteln

30 LE

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

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

Teil 1: 07.-21. April 2021 Online-Phase im LSB Online-Campus  
Teil 2: 24. April 2021, 09:00 bis 18:00 Uhr in Wolfsburg  
Teil 3: 28. April-12. Mai 2021 Online-Phase im LSB Online-Campus  
Anmeldung bei: Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen  
Lehrgangsnr.: [2/16/14611](#) € 90,00 (€ 360,00 \*\*)

### Präsenz

Datum: 23.-25. April + 07.-09. Mai 2021 Anreise 18.00 / Abreise 13.30 Uhr  
Ort: Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports (mit Übernachtung)  
Anmeldung bei: Andreas Doros, KSB Goslar  
Lehrgangsnr.: [2/07/14035](#) € 90,00 (€ 360,00 \*\*)

### Präsenz

Datum: 25.-26. Sept. + 09.-10. Okt. 2021 jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr  
Ort: Braunschweig, Sporthalle GS Wenden (ohne Übernachtung)  
Anmeldung bei: Carola Ehlers, SSB Braunschweig  
Lehrgangsnr.: [2/05/14351](#) € 90,00 (€ 360,00 \*\*)

## C-40 Kinder bewegen und begleiten

40 LE

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

Datum: 11.-13. Juni + 25.-27. Juni 2021 Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr  
Ort: Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports (mit Übernachtung)  
Anmeldung bei: Andreas Doros, KSB Goslar  
Lehrgangsnr.: [2/07/14037](#) € 120,00 (€ 480,00 \*\*)

Datum: 04.-05. September. + 18.-19. September 2021 jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr  
Ort: Helmstedt (mit Übernachtung)  
Anmeldung bei: Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen  
Lehrgangsnr.: [2/10/14614](#) € 120,00 (€ 480,00 \*\*)

Datum: 06.-07. Nov. + 20.-21. November 2021 jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr  
Ort: Braunschweig, Sporthalle GS Wenden (ohne Übernachtung)  
Anmeldung bei: Carola Ehlers, SSB Braunschweig  
Lehrgangsnr.: [2/05/14355](#) € 120,00 (€ 480,00 \*\*)

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

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

### Rund um den Ball

5 LE

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

Sowohl in der Pause wie im Sportunterricht werden Spiele rund um Ball genutzt. An diesem Tag lernt ihr viele kreative Spiele mit Bällen kennen. *Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der JuLeiCa anerkannt!*

Datum: **30. Januar 2021** 09.00 – 13.00 Uhr  
Ort: **Braunschweig**, Turnhalle GS Wenden  
Referentin: **Carola Fabian**  
Anmeldung bei: **Carola Ehlers**, SSB Braunschweig  
Lehrgangsnr.: [2/05/14088](#) **kostenfrei!**

### Schnupperlehrgang Klettern – Senkrechtstarter

18 LE

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

Datum: **05.-07. Februar 2021** Anreise 17.30 Uhr / Abreise 13.30 Uhr  
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung!)  
Referent: **Heidi Bellgardt & Team**  
Anmeldung bei: **Andreas Doros**, KSB Goslar  
Lehrgangsnr.: [1/07/13987](#) € 25,00 (€ 100,00 \*\*)

### (Trend-) Sport im Schwarzlicht

5 LE

Du probierst gern neue Sportarten aus? Du suchst neue Anreize für Spiele und Sportarten? Dann bist du hier genau richtig! Wir bringen Licht ins Dunkel... Denn wir gestalten nicht nur gemeinsam ein Trendsport-Karussell, sondern machen das alles als besonderen Clou im Schwarzlicht! Sportarten aller Art entwickeln unter dem dunkelblauen UV-Licht ihre ganz eigene Dynamik. Mit Hilfe von Schwarzlicht leuchtet alles, was für das Spiel wichtig ist. Flag Football, Ultimate Frisbee, Bouncerball, Spikeball, ... Vielleicht hast du von diesen Trendsportarten schon einmal gehört, vielleicht sind dir diese aber auch noch völlig unbekannt. Wir probieren in dieser Fortbildung verschiedene Trends aus und lernen neue Sportarten kennen. Auch ihr seid hier gefragt! Bringt eure Lieblings-Trendsportarten zur Fortbildung mit, damit wir gemeinsam ein großes Trendsport-Karussell gestalten können. Am Ende des Tages nimmst du viele Ideen für eigene Gruppen und Veranstaltungen mit.

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

Datum: **13. Februar 2021** 16.00 – 20.00 Uhr  
Ort: **Gifhorn**  
Referentin: **Madeleine Niebuhr**  
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn**, SportRegion OstNiedersachsen  
Lehrgangsnr.: [1/06/14784](#) € 10,00 (€ 20,00 \*\*)

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

5 LE

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

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

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

Datum: **27. Februar 2021** 09.00 – 13.00 Uhr  
Ort: **Braunschweig**, Turnhalle GS Wenden  
Referentin: **Carola Fabian**  
Anmeldung bei: **Carola Ehlers**, SSB Braunschweig  
Lehrgangsnr.: [2/05/14084](#) **kostenfrei!**

## Fit für das Mini-Sportabzeichen

4 LE

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

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

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

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

Datum: **06. März 2021** 09.00 – 12.00 Uhr  
Ort: **Wolfsburg**  
Referentin: **Anna Wittrin**  
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**  
Lehrgangsnr.: **2/16/14065** **kostenfrei!**

## Walking ... und mehr!

10 LE

Walking - Laufen ist eine Ausdauersportart, bei der durch schnelles Gehen ggf. durch den Einsatz von zwei Stöcken, der Rhythmus der Schritte, die Ausdauer und die Bein- und Armtechnik trainiert wird. Ein spielerischer Tag für Körper, Geist und Seele.

Datum: **13. März 2021** 9.00 – 18.00 Uhr  
Ort: **Braunschweig, Turnhalle GS Wenden**  
Referenten: **Ulrike Grimpe**  
Anmeldung bei: **Carola Ehlers, SSB Braunschweig**  
Lehrgangsnr.: **2/05/14541** **€ 30,00 (€ 100,00 \*\*)**

## Abenteuer- und Erlebnissport – Indoor

20 LE

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

Datum: **12.-14. März 2021** Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr  
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports (mit Übernachtung)**  
Referenten: **Heidi Bellgardt & Team**  
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**  
Lehrgangsnr.: **2/07/14316** **€ 60,00 (€ 170,00 \*\*)**

## Fit im Büro und unterwegs (Online-Seminar)

4 LE

Wer kennt es nicht? Sitzen am Schreibtisch, lange Autofahrten und dann auch noch das Smartphone zwischendurch...

Danke der Schnelligkeit nehmen wir uns zu wenig Zeit für den kurzen Gang zwischendurch. Was früher vielleicht erzwungen war (Gang zum Drucker und Kopierer, einen Brief zum Briefkasten bringen, ...) wird uns heute oftmals durch die Digitalisierung abgenommen. Kein Wunder also, dass wir zunehmend mehr über Verspannungen, Kopfschmerzen und Stress klagen. Es fehlen schlichtweg die Bewegungspausen!

In dieser Fortbildung an zwei Abendterminen wollen wir uns genau damit beschäftigen. Kurze Pausen im Büro, im Berufsalltag und bei Autostopps nutzen, um mehr Mobilität, Stabilität, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit in den Körper zu bekommen.

Hier gilt: Bewegung und Mobilität statt starren Sitzens vor dem PC!

*Diese Veranstaltung wird als Online-Seminar durchgeführt. Voraussetzungen dafür sind ein internetverbundener PC, Webcam (nicht zwingend notwendig) und bestenfalls ein kabelloses Headset mit Mikrofon.*

Datum: **17. & 24. März 2021** jeweils 18.00 – 19.30 Uhr  
Ort: **LSB Online-Campus**  
Referentin: **Ulrike Grimpe**  
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**  
Lehrgangsnr.: **2/10/15606** **€ 15,00 (€ 50,00 \*\*)**



### Walk & Shape (in Nature)

5 LE

Es gibt vielerlei Gründe, die Übungsstunde auch einmal nach draußen zu verlegen oder im Verein ein Immer-Draußen-Angebot anzubieten. Die frische Luft und das Training werden nicht nur deinem Immunsystem guttun, auch dein Kopf wird frei. Bei Walk & Shape geht es darum, dass jeder seinem Tempo nachgehen kann und trotzdem die volle Motivation der Gruppe erlebt. Hier wird die Möglichkeit gegeben, Fitness mal anders zu erleben: Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden bei diesem Lehrgang in der freien Natur entdeckt und so Fitness-Stationen wahrgenommen, die wir auch gleich ausprobieren werden. Also, let's go to „Walk & Shape“!

Datum: **20. März 2021** 10.00 – 14.00 Uhr  
Ort: **Wolfsburg**  
Referentin: **Tanja Damm**  
Anmeldung bei: **Carolyn Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**  
Lehrgangsnr.: **2/16/14720** € 15,00 (€ 50,00 \*\*)

### Spiel und Spaß in der Halle - mit einfachen Materialien

8 LE

Wie gestaltet man eine spannende und kreative Übungsstunde mit den im Geräteraum vorhandenen Materialien? Leider sind nicht alle Sporthallen optimal ausgestattet oder die Materialien sind verschlossen. Dann ist die Kreativität der ÜL gefragt! Wie kann man klassische und altbekannte kleine und große Spiele in der Sporthalle variieren und entsprechend der Zielgruppe anpassen und erweitern? Wie können Trendsportarten pfiffig und einfach in den Trainingsalltag integriert werden? Wie hole ich das Bestmögliche aus meinen Gegebenheiten raus?

Dieser Lehrgang bietet euch dazu Tipps und Tricks und clevere Hilfestellungen.

Inhalte:

- Kennenlernen und Ausprobieren vieler kleiner Spielideen für die Sporthalle
- Gemeinsames Erarbeiten, Entwickeln und Ausprobieren neuer Spielvariationen
- Kooperative Aufwärmspiele für Klein und Groß in Theorie und Praxis
- Trendsportarten kennenlernen und in die Übungsstunde einbinden
- Aus wenig mach viel – Tipps und Tricks, die nichts kosten

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

Datum: **17. April 2021** 09.00 – 16.00 Uhr  
Ort: **Wolfsburg**  
Referentin: **Bastian Zitscher**  
Anmeldung bei: **Carolyn Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**  
Lehrgangsnr.: **2/16/14732** € 30,00 (€ 100,00 \*\*)

### Kletterlehrgang Toprope

10 LE

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

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

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

Datum: **16.-18. April 2021** Anreise 17.30 / Abreise 16.00 Uhr  
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**  
Referentin: **Mario Fischer & Team**  
Anmeldung bei: **Carolyn Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**  
Lehrgangsnr.: **1/10/14780** € 35,00 (€ 70,00 \*\*)

### Gesundheitsförderung im Kindesalter – Lernen mit Bewegung

4 LE

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

Es werden ganzheitlich angelegte Bewegungsangebote vorgestellt. Für die Entwicklung bei Kindern können sich dadurch besonders die Sprache, das Sozialverhalten, das Denken und Wahrnehmen sowie die Gefühle verbessern. Es wird auf die motorische Ebene sowie auf die kognitive und sozial-emotionale Ebene eingegangen. Spielen, Singen, Tanzen und Klein- und Großgeräte werden in der Praxis im Vordergrund stehen.

Datum: **28. April 2021** 17.00 – 20.00 Uhr  
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports**  
Referentin: **Carmen Frisch**  
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**  
Lehrgangsnr.: **2/07/13969** **kostenfrei!**

## Sprache lernen in Bewegung

4 LE

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

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

In diesem Lokalen Qualitätszirkel werden die beiden Konzepte „Sprache lernen in Bewegung“ aus dem Elementarbereich (für 3- bis 6-Jährige) sowie Primarbereich (für 6- bis 10-Jährige) vorgestellt. Sie beinhalten Spielideen für die beiden Altersgruppen, die mit wenig Aufwand umgesetzt werden können.

Das dazugehörige Material umfasst jeweils eine Broschüre mit einer Spielesammlung, Spielkarten und Kopiervorlagen. Der Lehrgang wird auch zur Verlängerung der **JuLeiCa** anerkannt!

Datum: **08. Mai 2021** 09.00 – 12.00 Uhr  
Ort: **Wolfsburg**  
Referentin: **Anna Wittrin**  
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**  
Lehrgangsnr.: **2/16/14067** **kostenfrei!**

## Tabata-Fitness und Bodyweight Workout

8 LE

Tabata-Fitness und das Bodyweight Workout sind zwei Sportformen, die in den letzten Jahren an Beliebtheit gewonnen haben. Tabata - Ein vierminütiges und extrem auspowernendes Workout. Es ist die Grundlage des heutzutage bekannten und sehr beliebten HIIT (High Intensive Interval Training). Das Tabata-Training besteht aus acht Übungen (20 Sekunden Belastung/ 10 Sekunden Pause), die alle unmittelbar nacheinander ausgeführt werden. 240 Sekunden, die es in sich haben.

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

Datum: **08. Mai 2021** 10.00 – 17.00 Uhr  
Ort: **Braunschweig, Turnhalle GS Wenden**  
Referenten: **Ulrike Grimpe und Jeffrey Agbodzi**  
Anmeldung bei: **Carola Ehlers, SSB Braunschweig**  
Lehrgangsnr.: **2/05/14540** **€ 30,00 (€ 100,00 \*\*)**

## Juleica für ÜL

16 LE

Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen 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.

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

Datum: **08.-09. Mai 2021** 09.00 – 18.00 Uhr / 09.00 – 16.00 Uhr  
Ort: **Gifhorn** (ohne Übernachtung)  
Referententeam  
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**  
Lehrgangsnr.: **1/06/14949** **€ 60,00 (€ 120,00 \*\*)**

## Abenteuer- und Erlebnissport – Outdoor

20 LE

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

Datum: **28.-30. Mai 2021** Anreise 17.00 / Abreise 13.30 Uhr  
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)  
Referenten: **Heidi Bellgardt & Team**  
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**  
Lehrgangsnr.: **2/07/14317** **€ 60,00 (€ 170,00 \*\*)**



## Mountainbiking im Harz

18 LE

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

Datum: **28.-30. Mai 2021** Anreise 18.00 Uhr / Abreise 14.00 Uhr  
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung!)  
Referent: **Roland Matern & Dieter Westphal**  
**Anmeldung bei: Andreas Doros, KSB Goslar**  
Lehrgangsnr.: **1/07/13989** € **35,00** (€ 100,00 \*\*)

## 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: **11.-13. Juni 2021** Anreise 18.00 Uhr / Abreise 13.30 Uhr  
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)  
Referenten: **Michael Schaschek & Team**  
**Anmeldung bei: Andreas Doros, KSB Goslar**  
Lehrgangsnr.: **2/07/14014** € **60,00** (€ 170,00 \*\*)

## Vom Jazzdance zum Fitnessstraining

16 LE

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

Datum: **12./13. Juni 2021** 09.00 – 17.30 Uhr  
Ort: **Braunschweig, BTSC Tanzsportzentrum**  
Referentin: **Petra Engel-Höhfeld**  
**Anmeldung bei: Carola Ehlers, SSB Braunschweig**  
Lehrgangsnr.: **2/05/14425** € **60,00** (€ 170,00 \*\*)

## Fit für die Vielfalt

20 LE

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.

Beim Intensivseminar setzt du dich an zwei bis drei Tagen spielerisch und praxisnah mit der Thematik auseinander. Den Ausgangspunkt bilden deine Erfahrungen, Erlebnisse und Beobachtungen - sei es als ÜL in der Sporthalle oder als Funktionsträger/in einer Sportorganisation. Somit entsteht im Seminar eine Lernsituation, die an deine Fragen und Interessen anknüpft. Anhand von Übungen und Modellen werden Themen wie "Herkunft", "kulturelle Prägungen" oder "Fremdheitsgefühle" selbst erfahren und in Bezug zur Vereinspraxis gebracht.

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

Datum: **18.-20. Juni 2021** Anreise 17.00 Uhr / Abreise 12.30 Uhr  
Ort: **Helmstedt** (mit Übernachtung!)  
Referentin: **Referententeam**  
**Anmeldung bei: Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**  
Lehrgangsnr.: **2/10/14716** **kostenfrei!**



### Mountainbike Guiding

18 LE

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

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

Datum: **25.-27. Juni 2021** Anreise 18.00 Uhr / Abreise 14.00 Uhr  
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung!)  
Referenten: Norman Fass & Dieter Westphal  
Anmeldung bei: **Andreas Doros**, KSB Goslar  
Lehrgangsnr.: [1/07/13990](#) € 35,00 (€ 100,00 \*\*)

### Sensibilisierung der Verantwortlichen gegen sexualisierte Gewalt

8 LE

"Sexuelle Gewalt ist jede sexuelle Handlung, die an oder vor einem Kind entweder gegen den Willen des Kindes vorgenommen wird oder der das Kind aufgrund körperlicher, psychischer, kognitiver oder sprachlicher Unterlegenheit nicht wissentlich zustimmen kann. Der Täter nutzt seine Macht- und Autoritätsposition aus, um seine eigenen Bedürfnisse auf Kosten des Kindes zu befriedigen. (Bange, Deegner 1996, S. 57)

Grenzverletzung, strafrechtlich relevante Formen und ein Handlungsleitfaden bei Missbrauch sind Schwerpunkte in diesem Lehrgang.

Datum: **26. Juni 2021** 10.00 – 17.00 Uhr  
Ort: **Braunschweig**, Turnhalle GS Wenden  
Referent: Roland Gerstler  
Anmeldung bei: **Carola Ehlers**, SSB Braunschweig  
Lehrgangsnr.: [2/05/14423](#) € 30,00 (€ 100,00 \*\*)

### Sportabzeichen

10 LE

Der Spezialblockbaustein soll dazu befähigen, Sportabzeichen-Prüfungen in den Disziplinen Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren abzunehmen. Es wird der DSA-Prüfungswegweiser in Theorie und Praxis vorgestellt. Mit dem Besuch dieses Lehrgangs ist die Berechtigung zur Erlangung des Prüferausweises für das Deutsche Sportabzeichen verbunden.

Datum: **03. Juli 2021** 09.00 - 18.00 Uhr  
Ort: **Wolfenbüttel**, Meesche Stadion  
Referentin: Antje Brunke  
Anmeldung bei: **Andreas Doros**, KSB Goslar  
Lehrgangsnr.: [2/15/14323](#) € 30,00 (€ 100,00 \*\*)

### Escape-Room - Teambuilding in der Sporthalle

5 LE

Du möchtest eine neue Idee kennenlernen, wie du Teambuilding auf eine spannende und sportliche Art umsetzen kannst? Escape-Rooms magst du oder möchtest du kennenlernen? Dann bist du hier genau richtig!

Die Idee des Escape-Rooms ist es, dass man in einem Raum „eingeschlossen“ wird und gemeinsam Rätsel lösen muss, um aus diesem Raum wieder rauszukommen und/oder in weitere Räume zu gelangen. Das macht nicht nur viel Spaß und fördert den Teamgeist, sondern strengt auch die Gehirnzellen an.

Wir bringen den Escape-Room in die Sporthalle. Dabei lösen wir nicht nur Rätsel, sondern kommen auch mächtig bei sportlicher Aktivität ins Schwitzen.

Ziel dieser Fortbildung ist, dass wir nicht nur eine Beispiel-Möglichkeit gemeinsam durchspielen, sondern auch weitere Ideen gemeinsam entwickeln, sodass du bei jedem Team in jeder Halle diese Teambuildingmaßnahme nutzen kannst. Am Ende des Tages nimmst du also viele Ideen für eigene Gruppen und Veranstaltungen mit.

*Der Lehrgang wird mit 10 LE zur Verlängerung der **JuLeiCa** anerkannt!*

Datum: **10. Juli 2021** 09.00 – 18.00 Uhr  
Ort: **Gifhorn**  
Referentin: Madeleine Niebuhr  
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn**, SportRegion OstNiedersachsen  
Lehrgangsnr.: [1/06/14953](#) € 15,00 (€ 30,00 \*\*)

### Auf dem Mountainbike den Harz erfahren

18 LE

Mountainbiking ist ein facettenreicher Sport, eine Kombination aus konditionellem Anspruch, fahrtechnischer Herausforderung, Natur und Erholung. Dich erwarten eine Fahrtechnikschiulung, verschiedene Touren rund um Clausthal-Zellerfeld, Erste Hilfe im Gelände sowie Tipps und Übungen zur Planung von Touren unter besonderer Berücksichtigung des Umweltschutzes.

Datum: **06.-08. August 2021** Anreise 18.00 Uhr / Abreise 14.00 Uhr  
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung!)  
Referent: Roland Matern & Dieter Westphal  
Anmeldung bei: **Andreas Doros**, KSB Goslar  
Lehrgangsnr.: [1/07/13992](#) € 35,00 (€ 100,00 \*\*)

## Geocaching – Wandern mit GPS

18 LE

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

Datum: **03.-05. September 2021** Anreise 17.30 Uhr / Abreise 13.30 Uhr  
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung!)  
Referenten: Michael Schaschek & Team  
**Anmeldung bei:** **Andreas Doros**, KSB Goslar  
Lehrgangsnr.: [1/07/13993](#) € 25,00 (€ 100,00 \*\*)

## Let's get ready to dance

5 LE

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

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

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

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

Datum: **11. September 2021** 10.00 – 14.00 Uhr  
Ort: **Wolfsburg**  
Referentin: Tanja Damm  
**Anmeldung bei:** **Carolin Giffhorn**, SportRegion OstNiedersachsen  
Lehrgangsnr.: [2/16/14724](#) € 15,00 (€ 50,00 \*\*)

## Gesundheitsförderung im Kindesalter – Lernen mit Bewegung

4 LE

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

Es werden die Handlungsprinzipien bei der Gestaltung eines Bewegungsangebotes für Kinder von 1-3 und auch die Kinder 3-6 Jahren vermittelt. Offenheit, Aufforderungscharakter, Freiwilligkeit, Zwanglosigkeit, Freiwilligkeit und Initiativmöglichkeit (Stein 2004/2008) Praktisch für die Praxis soll der Inhalt in diesem Fortbildungsangebot sein.

Es werden die Grundsätze der Psychomotorik berücksichtigt.

Datum: **22. September 2021** 17.00 – 20.00 Uhr  
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports  
Referentin: Carmen Frisch  
**Anmeldung bei:** **Andreas Doros**, KSB Goslar  
Lehrgangsnr.: [2/07/13972](#) **kostenfrei!**

## Indoor Klettern – Vorstieg

18 LE

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

Datum: **24.-26. September 2021** Anreise 17.30 Uhr / Abreise 13.30 Uhr  
Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung!)  
Referenten: Heidi Bellgardt & Team  
**Anmeldung bei:** **Andreas Doros**, KSB Goslar  
Lehrgangsnr.: [1/07/14298](#) € 35,00 (€ 100,00 \*\*)

## Fair kämpfen: Ringen und Raufen

4 LE

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

Das miteinander Raufen ist für Kinder von enormer Bedeutung. Sie fordern sich selbst und testen ihre körperlichen Grenzen aus. Miteinander zu ringen und zu raufen zeigt den Kindern aber nicht nur spielerisch ihre Kräfteverhältnisse auf. Sie lernen dabei auch, achtungsvoll miteinander umzugehen. Regeln und Rituale werden kennengelernt, damit das Kräfteressen unter fairen und respektvollen Bedingungen stattfindet.

In diesem Lokalen Qualitätszirkel wird der Unterschied vom Ringen und Raufen zum Kämpfen vermittelt. Wir stellen uns der Frage, wie Regeln und Rituale dabei helfen, Kindern ein bedachtes Angebot zum Ringen und Raufen zu machen. Dann geht es in die Praxis und wir lernen verschiedene Raufspiele zur Kontaktaufnahme kennen. Abgerundet wird die Fortbildung durch ein paar technische Kniffe aus dem Zweikampf, die in einigen Spielen zur Anwendung gebracht werden können.

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

Datum: **02. Oktober 2021** 10.00 – 13.00 Uhr  
Ort: **Gifhorn**  
Referentin: **Svenja Liermann**  
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**  
Lehrgangsnr.: **2/06/14068** **kostenfrei!**

## 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. Oktober 2021** Anreise 17.00 Uhr / Abreise 13.30 Uhr  
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)  
Referentin: **Carmen Frisch**  
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**  
Lehrgangsnr.: **2/07/14039** **€ 60,00 (€ 170,00 \*\*)**

## Abenteuer Transformation

5 LE

Bewegung nach Musik und ein Tanzstil, der sich seit über 100 Jahren immer wieder neu erfindet und es sogar geschafft hat, die Basis für einen Fitnesssport zu werden, schafft Faszination. Schaut man auf die Details, findet man unerwartete Elemente für Core, die Koordinations-, Balance-, Stabilitäts- und Rhythmusfähigkeitstraining.

Generationsübergreifend und allen Fitness Leveln gerecht werden, ist genauso möglich. Ausgewählte Figuren, Drehungen und Schrittkombinationen zeigen methodisch, wie ein Training vom Einfachen zum Komplexen aufgebaut und gesteigert werden kann.

Datum: **06. November 2021** 10.00 – 14:00 Uhr  
Ort: **Braunschweig, BTSC Tanzsportzentrum**  
Referentin: **Petra Engel-Höhfeld**  
Anmeldung bei: **Carola Ehlers, SSB Braunschweig**  
Lehrgangsnr.: **2/05/14542** **€ 15,00 (€ 50,00 \*\*)**

## All inclusive - Teilhabe am Vereinssport

10 LE

Was bedeutet Inklusion? Wie kann Inklusion im Übungsbetrieb und in der Vereinsjugendarbeit gelebt werden? Wie können alle Beteiligten für inklusiven Sport begeistert werden? Welche methodischen Konzepte gibt es für die Gestaltung inklusiver Sportangebote? Inklusion ist eine Frage der Haltung - wir laden ÜL und Jugendleiter mit diesem Lehrgang dazu ein, eine (neue) Haltung zu dem Thema zu entwickeln, theoretisches Hintergrundwissen zu erwerben und Handwerkszeug für die Praxis kennen zu lernen. Sport für alle? So geht es gemeinsam!

Datum: **06. November 2021** 09.00 – 18.00 Uhr  
Ort: **Gifhorn**  
Referentin: **Svenja Liermann**  
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**  
Lehrgangsnr.: **2/06/15712** **€ 30,00 (€ 100,00 \*\*)**

### Fitness und mehr. Stationstraining + Körperwahrnehmung und Entspannung

20 LE

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

Datum: **12.-14. November 2021** Anreise 17.00 Uhr / Abreise 13.30 Uhr  
 Ort: **Clausthal-Zellerfeld**, Akademie des Sports (mit Übernachtung)  
 Referentin: **Carmen Frisch**  
**Anmeldung bei:** **Andreas Doros**, KSB Goslar  
 Lehrgangsnr.: [2/07/14040](#) **€ 60,00 (€ 170,00 \*\*)**

### Fit zu orientalischen Klängen

5 LE

Der orientalische Tanz ist ein wirksamer Fitnessstraining für Frauen jeden Alters oder Figur. Er ist ein Schlüssel zur Heilung und Gesunderhaltung des weiblichen Körpers. Die Isolation im orientalischen Tanz bewirkt eine Vervielfachung des Körpererlebnisses!

Geist, Körper und Seele erhalten neue Impulse - der Alltagsstress wird hinter sich gelassen.

Datum: **13. November 2021** 09.00 – 18.30 Uhr  
 Ort: **Braunschweig**, BTSC Tanzsportzentrum  
 Referentin: **Elke Hoog**  
**Anmeldung bei:** **Carola Ehlers**, SSB Braunschweig  
 Lehrgangsnr.: [2/05/14424](#) **€ 15,00 (€ 50,00 \*\*)**

### Kraft- und Beweglichkeitstraining

15 LE

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

Datum: **20./21. November 2021** 09.00 - 18.30 Uhr  
 Ort: **Wolfenbüttel**, MTV Wolfenbüttel  
 Referentin: **Ellen Rösler**  
**Anmeldung bei:** **Andreas Doros**, KSB Goslar  
 Lehrgangsnr.: [2/15/14324](#) **€ 45,00 (€ 130,00 \*\*)**

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

### Profil: Erwachsene/Ältere

insg. 100 LE

**SPORT PRO**  
**GESUNDHEIT**



### Basislehrgang „Gesundheitssport“ (E/Ä)

30 LE

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

Teil 1: 02.-09. Juni 2021 **Online-Phase** im LSB Online-Campus  
 Teil 2: 12. Juni 2021, 09:00 bis 18:00 Uhr in Helmstedt  
 Teil 3: 21.-28. Juni 2021 **Online-Phase** im LSB Online-Campus

Anmeldung bei: Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen  
 Lehrgangsnr.: [2/10/14696](#) € 120,00 (€ 480,00 \*\*)

### Aufbaulehrgang „Gesundheitssport“ (E/Ä)

40 LE

Datum: 09.-12. Juli 2021 Anreise 09.00 Uhr / Abreise 18.00 Uhr

Ort: Helmstedt (mit Übernachtung)  
 Anmeldung bei: Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen (Bildungsurlaub möglich!)  
 Lehrgangsnr.: [2/10/14708](#) € 130,00 (€ 520,00 \*\*)

### Abschlusslehrgang „Gesundheitssport“ (E/Ä)

30 LE

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

Datum: 10.-12. September 2020 Anreise 17.00 Uhr / Abreise 15.00 Uhr

Ort: Helmstedt (mit Übernachtung)  
 Anmeldung bei: Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen  
 Lehrgangsnr.: [2/10/14712](#) € 120,00 (€ 480,00 \*\*)

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

### *informativ und/oder zur Lizenzverlängerung ÜL B*

#### Alltags-Fitness-Test - PraxisProgramm

10 LE

Wissenschaftliche Studien zeigen deutlich, wie wichtig Bewegung und Sport im Alter für Gesundheit, Fitness und Selbständigkeit sind. Das Alltags-Fitness-Test - PraxisProgramm basiert auf dem aus dem Jahre 2015 in Deutschland veröffentlichten Alltags-Fitness-Test des DOSB, welcher die funktionale Fitness für Menschen ab 60 Jahren überprüft. Da die meisten altersbezogenen Rückgänge in der körperlichen Fitness vermeidbar und auch umkehrbar sind, ist es nie zu spät, mit einem gesundheitsbezogenen Bewegungsprogramm zu beginnen und sich zu bemühen, mehr körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren.

In den 14 Kurseinheiten werden systematisch die grundlegenden Fähigkeiten trainiert, die für den Erhalt der Selbständigkeit im Alter von Bedeutung sind. Das Training umfasst Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und kognitive Fitness. Am Anfang des Kurses steht zunächst einmal eine Alltags-Fitness-Test (AFT) -Testung an, um das Fitnessniveau der Teilnehmenden zu ermitteln. Auf dieser Grundlage wird dann das Training in den folgenden 12 Kurseinheiten systematisch aufgebaut, um dann eine erneute AFT-Testung durchzuführen.

Neben der Durchführung des Praxisteils in der Kursstunde, ist es auch Aufgabe des Übungsleitenden, den Teilnehmenden wichtige Wissensinhalte rund um das effektive Training im Alter zu vermitteln. Hierfür steht dem Übungsleitenden ein umfangreiches Materialpaket mit Stundenbildern, ausführlichem Skript mit Hintergrundinformationen und gebilderten Übungsleitermaterialien zur Verfügung.

Auch enthalten sind Teilnehmerunterlagen mit Übungsanleitungen "für zu Hause", sodass die Teilnehmenden, das in den Kurstunden vermittelte Wissen, in Ihrem Alltag umsetzen können.

Datum: **08. Mai 2021** 09.00 – 18.00 Uhr  
Ort: **Gifhorn**  
Referentin: **Gernot Gehrman**  
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**  
Lehrgangsnr.: [2/06/15726](#) € 30,00 (€ 100,00 \*\*)

#### Variationen für deine Pilates-Stunde

8 LE

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

Datum: **05. Juni 2021** 09.00 – 16.00 Uhr  
Ort: **Helmstedt**  
Referentin: **Christine Kunze**  
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**  
Lehrgangsnr.: [2/10/14617](#) € 30,00 (€ 100,00 \*\*)

#### Die 24er Peking Form des Taijiquan - Gesundheit - und Verteidigungsaspekte

18 LE

Die 24er Pekingform ist eine der am häufigsten praktizierten Form, insbesondere für jene, die erste Einblicke in das Taiji Quan erhalten möchten. Trotz ihrer Kürze enthält sie die wesentlichen Prinzipien dieser Kampfkunst.

Ziel des Lehrganges ist es, die inneren und äußeren Prinzipien des Taijiquan am Beispiel der 24'er Pekingform zu lernen und zu üben. Der Lehrgang ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, da sich das Thema von dem Ablauf der Form bis zur inneren und äußeren Anwendung erstreckt. In der Pekingform sind die 13 Grundprinzipien des Taijiquan in einem ausgewogenen Bewegungsablauf enthalten, so dass man keine reine Gymnastik trainiert sondern die Grundlagen einer Kampfkunst.

Ursprünglich geschaffen, um der chinesischen Bevölkerung einerseits ihre Traditionen zu lassen, andererseits die Kampfkunst zu unterbinden, wird die Pekingform mehr wie eine Gymnastikübung mit stark spiritueller Ausrichtung benutzt. Es steckt in ihr jedoch weitaus mehr. Dieses „Mehr“ wollen wir gerne allen Teilnehmern näherbringen.

Datum: **04.-06. Juni 2021** Anreise 17.30 Uhr / Abreise 13.30 Uhr  
Ort: **Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports** (mit Übernachtung)  
Referenten: **Frank Wesche & Team**  
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**  
Lehrgangsnr.: [2/07/14013](#) € 60,00 (€ 170,00 \*\*)



## Natürlich gesund bleiben und bewegen

10 LE

Fakt ist: Sport in der Natur liegt im Trend. An diesem Tag werden gesundheitswirksame Bewegungsformen präsentiert und zwar nicht nur drinnen, sondern auch draußen. Wir werden den geschlossenen Raum verlassen und uns in unmittelbarer Nähe draußen an frischer Luft in der Natur aufhalten. Sport im Grünen stärkt das Abwehrsystem und sorgt in jedem Alter für eine verbesserte Hirnleistung. Verlassen wir die bekannte Halle, bietet uns die Natur als äußeren Rahmen vielfältige Bewegungsanlässe. Wir werden kennenlernen, wie natürliche Gegebenheiten (z.B. unebene Böden) unsere Muskulatur abwechslungsreich trainieren können und lernen neue Differenzierungsmöglichkeiten für Übungen kennen. Es geht um Körper-, Material-, und Sozialerfahrungen, um Spannung und Entspannung, um Wahrnehmung, Achtsamkeit und das Prinzip der Ganzheitlichkeit. Wie fördere ich meine Teilnehmenden vielseitig aber behutsam? Wann ist Bewegung mäßig und regelmäßig? Plane ich Outdoor-Einheiten genauso wie eine Stunde in der Halle? Welche Umgebungen ermöglichen oder erschweren bestimmte Bewegungshandlungen?

Diese Fortbildung geht zum einen „back to the roots“ und bietet darüber hinaus Anreize für frischen Wind in unseren Stunden.

Datum: **26. Juni 2021** 09.00 – 18.00 Uhr  
Ort: **Gifhorn**  
Referentin: **Svenja Kredtke**  
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**  
Lehrgangsnr.: [2/06/15618](#) € 30,00 (€ 100,00 \*\*)

## Meditation – Eine uralte Wissenschaft

10 LE

### Faszinierend und suspekt

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

Datum: **26. Juni 2021** 09.00 – 18.00 Uhr  
Ort: **Wolfenbüttel, MTV Wolfenbüttel**  
Referent: **Rainer Kersten**  
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**  
Lehrgangsnr.: [2/15/14321](#) € 30,00 (€ 100,00 \*\*)

## Tag der Entspannung

10 LE

Schneller, höher, weiter, besser - ein Motto, welches in den letzten Jahren galt! Doch auf Dauer gesehen werden wir hektisch, gestresst und verspannt.

Darum widmen wir uns heute bewusst einem entspannten Fortbildungstag! Wir werden uns an frischer Luft bewegen und unseren Körper von Fuß bis Kopf mobilisieren. Ihr werdet durch verschiedene Kurzprogramme geführt, welche sich prima in den Alltag integrieren lassen. Hierbei geht es um Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des Schulter-Nacken-Bereichs. Ihr erlernt eine entspannende Gesichtsmassage, um leichte Kopfschmerzen oder Ermüdungszustände selbst lindern zu können. Wir werden uns verschiedenen Entspannungstechniken widmen. Und wenn wir noch Zeit haben, gibt es ein paar Ideen und Tricks aus der Wellnesskiste (Heiße Rolle, Schulter-Nacken-Massage).

Ziel ist es, den Körper nicht immer nur aus muskulärer oder sportlicher Sicht zu betrachten, sondern ihn auch mal "zu pflegen" und ihm etwas entspannt Gutes zu tun! Sei dabei beim Tag der Entspannung!

Datum: **10. Juli 2021** 09.00 – 18.30 Uhr  
Ort: **Wolfenbüttel, Meesche Stadion**  
Referentin: **Angela Kliemke**  
Anmeldung bei: **Andreas Doros, KSB Goslar**  
Lehrgangsnr.: [2/15/14322](#) € 30,00 (€ 100,00 \*\*)

## Propriozeptives Training – bring den Körper ins Gleichgewicht!

10 LE

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

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

Datum: **17. Juni 2021** 09.00 – 18.00 Uhr  
Ort: **Helmstedt**  
Referentin: **Ulrike Grimpe**  
Anmeldung bei: **Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**  
Lehrgangsnr.: [2/10/15738](#) € 30,00 (€ 100,00 \*\*)

## Jichugong-Qigong, die Grundstufe des medizinischen Biyun-Qigong

18 LE

Die Biyun-Methode ist eine relativ moderne Form des medizinischen QiGong. Dessen Wurzeln mehr als 2000 J. zurückreichen. Sie ist leicht erlernbar und wirkungsvoll. Zentraler Inhalt des Lehrgangs wird die Vermittlung der Grundstufe dieser Methode, die Jichugong-Form sein.

Darüber hinaus sollen grundlegende Aspekte der Traditionellen Chinesischen Medizin vermittelt und erörtert werden, so dass für die Teilnehmenden die Zusammenhänge zwischen Form und medizinischer Wirkung klarer werden.

Lehrgangsbegleitend und für das eigenständige Üben wird ein Skript und eine CD ausgegeben, die den Teilnehmenden das Erlernen und Verstehen der Form erleichtern sollen.

Datum: **03.-05. September 2021** 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.: [2/07/14015](#) € 60,00 (€ 170,00 \*\*)

## Warum Yoga? – Üben – Erfahren – Begreifen

18 LE

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

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

Datum: **17.-19. September 2021** 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.: [2/07/14016](#) € 60,00 (€ 170,00 \*\*)

## Rechts-Links-Koordination

10 LE

Fit zu sein bedeutet nicht nur eine Menge Kraft und eine gute Ausdauer zu haben. Vollständige körperliche Leistungsfähigkeit umfasst auch Beweglichkeit und Koordination. Wer koordinativ fit ist kann zielgerichtete Bewegungen präzise, harmonisch und ökonomisch umsetzen. Der Schwerpunkt der Fortbildung liegt auf dem Überkreuzen der Mittellinie, wodurch die linke und rechte Körperseite und die beiden Gehirnhemisphären miteinander verbunden werden. Der Lernprozess des Überkreuzens der Mittellinie ist grundlegend für die Fähigkeiten wie beidäugiges Sehen, Hören mit beiden Ohren und integrierte, koordinierte Körperbewegungen. In dieser Fortbildung werden vielseitige, alltagsrelevante Übungen vorgestellt bei denen wir Herausforderung erfahren sowie unsere eigenen Grenzen kennenlernen. Dabei ist Spaß garantiert!

Datum: **09. Oktober 2021** 09.00 – 18.00 Uhr  
 Ort: **Gifhorn**  
 Referentin: Svenja Kredtke  
**Anmeldung bei: Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**  
 Lehrgangsnr.: [2/06/15622](#) € 30,00 (€ 100,00 \*\*)

## Faszinierende Faszien - Grundlagen

5 LE

Bei dieser Fortbildung bekommst du einen ersten Einblick rund um das Thema Faszien. Faszinierende und fließende Bewegungen, Dehnung, Entspannung und Theorie - denn ein gut funktionierendes Faszienetzwerk erhöht deine Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, macht straff und beweglich! Faszien wollen gedrückt, gedreht und bewegt werden. Du bekommst Ideen für deinen Einsatz des faszialen Trainings im Alltag und für deine Sportstunde. Sei gespannt FASZINIERT!

Datum: **06. November 2021** 10.00 – 14.00 Uhr  
 Ort: **Danndorf**  
 Referentin: Tanja Damm  
**Anmeldung bei: Carolin Giffhorn, SportRegion OstNiedersachsen**  
 Lehrgangsnr.: [2/10/14616](#) € 15,00 (€ 50,00 \*\*)

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!**



## ÜL-Programm 2021 der Sportregionen

Thema	LG-Nr.	Ort	Termin 2021	LE	Seite
<b>C-30 Sport verstehen und vermitteln</b>					
C-30 im Blended-Learning-Format	2\16\14611	Blended	April-Mai	30	3
C-30 in Präsenz	2\07\14035	CLZ	23.-25. April & 07.-09. Mai	30	3
C-30 in Präsenz	2\05\14351	BS	25.-26. Sept. & 09.-10. Okt.	30	3
<b>C-40 Kinder bewegen und begleiten</b>					
C-40 in Präsenz	2\07\14037	CLZ	11.-13. Juni & 25.-27. Juni	40	3
C-40 in Präsenz	2\10\14614	HE	04.-05. Sept. & 18.-19. Sept.	40	3
C-40 in Präsenz	2\05\14355	BS	06.-07. Nov. & 20.-21. Nov.	40	3
<b>ÜL C - Fortbildungen / C-50 Flexbereich</b>					
Rund um den Ball	2\05\14088	BS	30. Januar	5	4
Schnupperlehrgang Klettern - Senkrechtstarter	1\07\13987	CLZ	05.-07. Februar	18	4
(Trend-) Sport im Schwarzlicht	1\06\14784	GF	13. Februar	5	4
Hoch- und Tiefbau in der Halle...für Kids - LQZ	2\05\14084	BS	27. Februar	5	4
Fit für das Mini-Sportabzeichen - LQZ	2\16\14065	WOB	06. März	4	5
Walking...und mehr!	2\05\14541	BS	13. März	10	5
Abenteuer- und Erlebnissport - Indoor	2\07\14316	CLZ	12.-14. März	20	5
Fit im Büro und unterwegs – Online-Seminar	2\10\15606	Online	17. & 24. März	4	5
Walk & Shape (in Nature)	2\16\14720	WOB	20. März	5	6
Spiel und Spaß in der Halle – mit einfachen Materialien	2\16\14732	WOB	17. April	8	6
Kletterlehrgang Toprope	1\10\14780	CLZ	16.-18 April	10	6
Gesundheitsförderung im Kindesalter – LQZ	2\07\13969	CLZ	28. April	4	6
Sprache lernen in Bewegung - LQZ	2\16\14067	WOB	08. Mai	4	7
Tabata-Fitness und Bodyweight-Workout	2\05\14540	BS	08. Mai	8	7
Juleica für ÜL	1\06\14949	GF	08.-09. Mai	16	7
Abenteuer- und Erlebnissport - Outdoor	2\07\14317	CLZ	28.-30. Mai	20	7
Mountainbiking im Harz	1\07\13989	CLZ	28.-30. Mai	18	8
Fitness, Entspannung und Bewegung in der Natur	2\07\14014	CLZ	11.-13. Juni	18	8
Vom Jazzdance zum Fitnesstraining	2\05\14425	BS	12.-13. Juni	16	8
Fit für die Vielfalt	2\10\14716	HE	18.-20. Juni	20	8
Mountainbike Guiding	1\07\13990	CLZ	25.-27. Juni	18	9
Sensibilisierung der Verantwortlichen gegen sexualisierte Gewalt	2\05\14423	BS	26. Juni	8	9
Sportabzeichen	2\15\14323	WF	03. Juli	10	9
Escape-Room – Teambuilding in der Sporthalle	1\06\14953	GF	10. Juli	5	9
Auf dem Mountainbike den Harz erfahren	1\07\13992	CLZ	06.-08. August	18	9
Geocaching – Wandern mit GPS	1\07\13993	CLZ	03.-05. September	18	10
Let's get ready to dance	2\16\14724	WOB	11. September	5	10
Gesundheitsförderung im Kindesalter – LQZ	2\07\13972	CLZ	22. September	4	10
Indoor Klettern - Vorstieg	1\07\14298	CLZ	24.-26. September	18	10
Fair kämpfen: Ringen und Raufen – LQZ	2\06\14068	GF	02. Oktober	4	11
Spiel und Sport für kleine Leute	2\07\14039	CLZ	01.-03. Oktober	20	11
Abenteuer Transformation	2\05\14542	BS	06. November	5	11
All inclusive – Teilhabe am Vereinssport	2\06\15712	GF	06. November	10	11
Fitness&Co: Stationstraining, Körperwahrnehmung, Entspannung	2\07\14040	CLZ	12.-14. November	20	12
Fit zu orientalischen Klängen	2\05\14424	BS	13. November	5	12
Kraft- und Beweglichkeitstraining	2\15\14324	WF	20.-21. November	15	12
<b>ÜL B - Ausbildung</b>					
Basislehrgang Gesundheitssport	2\10\14696	Blended	Juni	30 LE	13
Aufbaulehrgang Gesundheitssport	2\10\14708	HE	09.-12. Juli	40 LE	13
Abschlusslehrgang Gesundheitssport	2\10\14712	HE	10.-12. September	30 LE	13
<b>ÜL B - Fortbildungen</b>					
Alltags-Fitness-Test - PraxisProgramm	2\06\15726	GF	08. Mai	10	14
Variationen für deine Pilates-Stunde	2\10\14617	HE	05. Juni	8	14
Die 24er Peking-Form des Taijiquan	2\07\14013	CLZ	04.-06. Juni	18	14
Natürlich gesund bleiben und bewegen	2\06\15618	GF	26. Juni	10	15
Meditation – Eine uralte Wissenschaft	2\15\14321	WF	26. Juni	10	15
Tag der Entspannung	2\15\14322	WF	10. Juli	10	15
Propriozeptives Training – bring den Körper ins Gleichgewicht!	2\10\15738	HE	17. Juni	10	15
Jichugong-Qigong – Grundstufe des med. Biyun-Qigong	2\07\14015	CLZ	03.-05. September	18	16
Warum Yoga? Üben – erfahren - begreifen	2\07\14016	CLZ	17.-19. September	18	16
Rechts-Links-Koordination	2\06\15622	GF	09. Oktober	10	16
Faszinierende Faszien - Grundlagen	2\10\14616	HE	06. November	5	16