



STADTSPORTBUND MÖNCHENGLADBACH E.V.

*Wir bringen Menschen in Bewegung*

# Sport

## Aus- und Fortbildungen

### 2008

**Qualifizierungszentrum  
Niederrhein-Süd**

SSB Mönchengladbach / KSB Neuss



## Inhaltsverzeichnis

<a href="#">Inhaltsverzeichnis</a>	Seite 2
<a href="#">Vorwort</a>	Seite 3
<a href="#">Impressum</a>	Seite 4
<a href="#">Aus- und Fortbildungen (1.Lizenzstufe)</a>	
<i>Übungsleiter-C-Ausbildung</i>	Seite 5
<a href="#">Fortbildungen</a>	
<i>Übungsleiter-C</i>	
- Kompaktmassnahmen (15 LE)	Seite 8
- Qualifizierungen (8 LE)	Seite 10
<a href="#">Aus- und Fortbildungen (2. Lizenzstufe)</a>	
<i>Übungsleiter-P</i>	
- Basismodul Prävention	Seite 13
- Profilausbildungen (HuB/HLK/Stress/GfÄ)	Seite 14
- Fortbildung Prävention (15 LE)	Seite 16
- Gesundheitstraining für Kinder (KmmB)	Seite 16
<i>Übungsleiter-B</i>	
- Sport der Älteren	Seite 17
- Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter	Seite 18
- BeSS für 6-12jährige	Seite 19
<a href="#">Vereinsmanager</a>	
<i>Vereinsmanager-C-Ausbildung</i>	Seite 19
<a href="#">Ausbildungen der Sportjugend</a>	
- Gruppenhelferausbildung	Seite 20
- Qualifizierung für Jugendsprecher und GH	Seite 21
<a href="#">Ausbildungen des Gladbacher Turngaus</a>	Seite 22
<a href="#">Anmeldekarte</a>	Seite 23
<a href="#">Qualifizierungen benachbarter SSB/KSB</a>	Seite 25
<a href="#">Allgemeine Geschäftsbedingungen</a>	Seite 26

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### Abmeldung

Eine Abmeldung bedarf der schriftlichen Form. Das Eingangsdatum der Abmeldung in der Geschäftsstelle ist maßgebend.  
Gebühren bei Abmeldung

**Bis 4 Wochen vor dem Lehrgangstermin 5,- EUR**

**Bis 2 Wochen vor dem Lehrgangstermin 10 % der Gebühr**

**13. bis 1. Tag vor dem Lehrgangstermin 50 % der Gebühr**

**Bei späterer Abmeldung oder Nichtantritt wird die gesamte Gebühr fällig.**

Im Krankheitsfall kann gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes eine Rückerstattung erfolgen. Wir behalten uns vor, eine Bearbeitungsgebühr von 4,- EUR einzubehalten.

### Haftung

Die Bildungswerk-Außenstelle SSB Mönchengladbach e.V. übernimmt keinerlei Haftung für Schäden an persönlichen Gegenständen der Teilnehmer/innen bzw. für deren Verlust. Bei Lehrgängen sind Teilnehmer/innen, die Mitglied eines Sportvereins sind, im Rahmen des Versicherungsvertrages mit der Sporthilfe e.V. in den Bereichen Unfall und Haftpflicht über ihrem Verein versichert. Wenn nicht anders angegeben, nehmen andere Teilnehmer/innen auf eigene Gefahr teil. Die Teilnehmer/innen sind verpflichtet, Schäden unverzüglich dem Leitungsteam bzw. der Bildungswerk-Außenstelle anzuzeigen.

### Datenschutz

Der LandesSportBund sowie die landesweit tätigen Qualifizierungszentren wickeln alle Qualifizierungsmaßnahmen im Sport in Nordrhein-Westfalen über das zentrale EDV-Kurs- und Lehrgangsprogramm „PRO-QUA“ ab. Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass Sie mit Ihrer Anmeldung Ihr Einverständnis für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten über die zentrale Datenbank im Rahmen der Zweckbestimmung des LandesSportBundes einschließlich seiner Töchter sowie der landesweit tätigen Qualifizierungszentren erklären.

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

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### Anmeldung

Anmeldungen können schriftlich – entweder per Fax, per Post, oder per E-Mail bildungswerk@mg-sport.de oder per Internet www.mg-sport.de mit Lastschrift-einzugsverfahren erfolgen. Bei unkorrekten Angaben der Bankverbindung gehen die daraus resultierenden Bankgebühren zu Lasten des Teilnehmers.

Bei persönlicher Anmeldung oder auf dem Postweg werden auch Schecks akzeptiert.

Bei Anmeldungen von Jugendlichen ist zu berücksichtigen, dass die Eltern mit der Teilnahme am Lehrgang einverstanden sein müssen. Vereine, die Jugendliche anmelden, sollten sich daher eine Einverständniserklärung der Eltern geben lassen und bei Anmeldung vorlegen.

### Zulassung

Die Zulassung erfolgt nach der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung. **Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht!**

Ca. 2 Wochen vor Lehrgangsbeginn erhalten Sie eine Einladung zum Lehrgang und einen Anreisehinweis.

Können wir Sie in einem Lehrgang nicht berücksichtigen, informieren wir Sie umgehend nach Eingang der Anmeldung.

Sollte die kalkulierte Teilnehmerzahl nicht erreicht werden, ist die Bildungswerk-Außenstelle SSB Mönchengladbach e.V. berechtigt, diese abzusagen. In diesem Fall werden Sie rechtzeitig benachrichtigt.

### Gebühren

Die Gebühr ist bei den einzelnen Lehrgängen angegeben. In vielen Fällen gelten für Teilnehmer/innen mit Vereinsempfehlung eines Mitgliedsvereins im Landessportbund NRW niedrigere Sätze, für alle anderen Teilnehmer/innen gilt die höhere mit einem \* versehene Gebühr. Die Vereinsempfehlung muss mit der Anmeldung eingereicht werden.

Sollte eine Veranstaltung nicht stattfinden, bieten wir Ihnen eine Alternative an oder erstatten die Teilnahmegebühr auf Wunsch zurück.

### Ermäßigung

Ab dem Jahr 2008 gelten für Teilnehmerinnen und Teilnehmer folgende Rabatte und Nachlässe:

Teilnehmer/innen, die sich bis 31.01.2008 (Posteingang) für eine Aus- oder Fortbildung beginnend ab Februar 2008 anmelden, erhalten eine Ermäßigung von 10%.

Teilnehmer/innen, die sich bis 31.03.2008 (Posteingang) anmelden, erhalten eine Ermäßigung von 5%.

Sportvereine im SSB Mönchengladbach erhalten pro 3 gemeldeter Teilnehmer zu einer Qualifizierungsmaßnahme eine Ermäßigung von 15%.

Die Ermäßigungen sind nicht kombinierbar.

## Vorwort

Das „Qualifizierungszentrum Niederrhein Süd“ ist die gemeinsame Plattform der Aus- und Fortbildungsaktivitäten im Stadtsportbund Mönchengladbach e.V. und im Kreissportbund Neuss e.V. und entspricht der Initiative des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen, dem wachsenden Qualifizierungsbedarf vor Ort stärker gerecht zu werden. Durch eine intensive Kooperation einzelner Anbieter kann ein umfassendes Qualifizierungsangebot mit verbessertem Service realisiert werden. Die vorliegende Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über das Aus- und Fortbildungsangebot des Stadtsportbundes Mönchengladbach sowie seiner Bildungswerk Außenstelle und Sportjugend.

Mit sportlichen Grüßen



Bert Gerkens  
Präsident  
SSB Mönchengladbach e.V.



Beate Fränken  
Vorsitzende der Sportjugend  
SSB Mönchengladbach e.V.

### Verantwortliche Ansprechpartner:



Barbara Stand,  
Pädagogische Leiterin  
Bildungswerk



Marion Steffen,  
Mitarbeiterin  
Bildungswerk



Kerstin Dick,  
Jugendbildungsreferentin



Stefan Lamertz,  
Breitensportreferent

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



Die mit dem Sportjugend-Logo gekennzeichneten Maßnahmen werden durch die Sportjugend im Stadtsportbund Mönchengladbach e.V., die ein anerkannter Träger der freien Jugendhilfe ist, geplant und durchgeführt.



Die mit dem Kreissportbund Neuss-Logo versehenen Maßnahmen werden in Veranstalterschaft des Kreissportbundes Neuss geplant und durchgeführt.



Die mit dem Gladbacher Turngau-Logo versehenen Maßnahmen werden in Veranstalterschaft des Gladbacher Turngaus geplant und durchgeführt.



#### **Herausgeber:**

Stadtsportbund Mönchengladbach e.V.  
 Berliner Platz 19  
 41061 Mönchengladbach  
 Telefonnummern:  
 Geschäftsstelle: 0 21 61 - 2 94 39 0  
 Bildungswerk: 0 21 61 - 2 94 39 13  
 Breitensport: 0 21 61 - 2 94 39 14  
 Sportjugend: 0 21 61 - 2 94 39 16  
 Fax: 0 21 61 - 2 94 39 21  
 E-Mail: stadtsportbund@mg-sport.de  
 Internet: www.mg-sport.de

#### **Öffnungszeiten und verantwortliche Ansprechpartner:**

Geschäftsstelle	Mo.	17.00 - 19.00 h
	Mi.	10.00 - 12.00 h
Bildungswerkbüro	Mo.	14.00 - 17.00 h
	Di. - Fr.	09.00 - 12.30 h
Breitensportbüro	Mo.-Fr.	10.00 - 12.00 h
	Mi.	15.00 - 16.30 h
Sportjugend Jugendbildung	Mo.	19.00 - 20.00 h
	Mi.	10.00 - 16.00 h



## **Qualifizierungen benachbarter Kreis- und Stadtsportbünde**

Weitere interessante Qualifizierungen bieten Ihnen unser Partner im QZ Niederrhein - Süd

### **Kreissportbund Neuss**

Tel.: 0 21 81 - 6 01 40 67  
 Fax: 0 21 81 - 6 01 40 95  
 E-Mail: mail@ksbneuss.de  
 Internet: www.ksbneuss.de  
 Ansprechpartnerin: Petra Maak

Sowie die umliegenden SSB/KSB im QZ Niederrhein-Nord

### **Kreissportbund Viersen**

Tel.: 0 21 62 - 39 17 44  
 Fax: 0 21 62 - 39 18 03  
 E-Mail: breitensport@kreis-viersen.de  
 Internet: www.kreissportbund-viersen.de  
 Ansprechpartnerin: Klaudia Schleuter

### **Stadtsportbund Krefeld**

Tel.: 0 21 51 - 86 34 17  
 Fax: 0 21 51 - 86 34 20  
 E-Mail: ssb-krefeld@t-online.de  
 Ansprechpartner: Bernd Raue

### **Kreissportbund Kleve**

Tel.: 0 28 36 - 12 05  
 Fax: 0 28 36 - 84 20  
 E-Mail: renner.wado@t-online.de  
 Ansprechpartner: Hardy Renner



## Anmeldung

Kursnummer: 14MG \_\_\_\_\_ Kursgebühr: \_\_\_\_\_

Titel des Lehrgangs \_\_\_\_\_

Absender: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Ich ermächtige die Bildungswerk Außenstelle SSB Mönchengladbach die Gebühr von meinem Girokonto abzubuchen.

\_\_\_\_\_  
Kontonummer

\_\_\_\_\_  
BLZ

\_\_\_\_\_  
Bank

\_\_\_\_\_  
Kontoinhaber

Ich füge einen Verechnungsscheck über die Gebühr bei.

Ich melde mich mit dieser Anmeldung verbindlich an und verpflichte mich zur Zahlung des Teilnehmerentgeldes. Die Vertrags-/Zahlungs- und Anmeldebedingungen habe ich vor der Buchung gelesen und werden von mir anerkannt. (Seite 3)

### Übungsleiter/innen-C-Ausbildung

Die Übungsleiter/innen-Ausbildung C bietet die Grundlage für eine qualifizierte Tätigkeit in Sportvereinen, die bei Bedarf durch spezifische Fortbildungen, und Ausbildungen auf 2. Lizenzstufe wie z.B. „Sport der Älteren“ oder „Gesundheits-training für Kinder“ ergänzt werden kann.

Die Ausbildung umfasst 120 Unterrichtsstunden und wird in einem Basismodul und einem Aufbaumodul aufgeteilt.

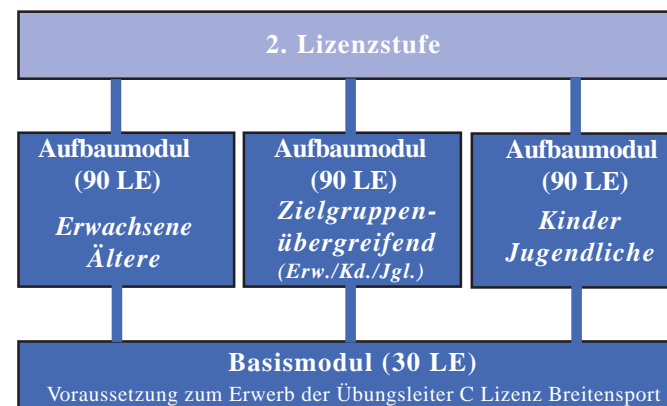


Abb. Aufbau Übungsleiter-Ausbildung: 1. und 2. Lizenzstufe

Die Ausbildung beinhaltet Themen aus dem Breitensport. Es werden u.a. folgende Inhaltsbereiche behandelt:

- Sportarten aus breitensportlicher Sicht
- Gesundheit und Fitness
- Spiel und Spielen
- Organisation
- Planung und Durchführung von Breitensportstunden

Die Themen sind u.a: kleine und große Spiele, Sicherheit im Sport, Planung und Durchführung von Sportstunden, funktionelles Dehnen, Aufwärmen.

Das Mindestalter bei der Anmeldung ist 17 Jahre.

Nachweis eines 1. Hilfe Kurses (16 LE), der zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht älter als zwei Jahre ist.

Weitere ÜL-Aufbauqualifizierungen werden durch die Themen der spätestens alle 4 Jahre zu erbringenden Fortbildung ermöglicht (siehe Übungsleiter-Fortbildungen und Qualifizierungen)

Es werden gemäß Ausbildungsrichtlinien maximal 10% Fehlzeiten zugelassen.

Jugendliche mit einer gültigen Gruppenhelferlizenz können das Basismodul überspringen und direkt das Aufbaumodul mitmachen.

## Übungsleiter/innen-C-Ausbildung

### Basismodul 30 LE

**Lehrgangsnr.:** 14MG13001  
**Ort:** MG-Rheydt, Schule/Turnhalle Frankfurter Straße  
**Leitung:** Ralf Köhler/ Hanns-Joachim Pohl/ Yvonne Korbela  
**Termine:** 1. Block Sa. 19.04.- So. 20.04.2008  
 2. Block Sa. 24.05.- So. 25.05.2008  
**Unterrichtszeiten:** Sa. 09.00 - 18.00 Uhr  
 So. 09.00 - 16.00 Uhr  
 30 LE  
**Kosten:** EUR 55,- (110,- vereinsungebunden)

**Lehrgangsnr.:** 14MG13002  
**Ort:** MG-Rheydt, Schule/Turnhalle Dohler Straße  
**Leitung:** Ralf Köhler/ Hanns-Joachim Pohl/ Yvonne Korbela  
**Termine:** 1. Block Sa. 15.11.- So. 16.11.2008  
 2. Block Sa. 29.11.- So. 30.11.2008  
**Unterrichtszeiten:** Sa. 09.00 - 18.00 Uhr  
 So. 09.00 - 16.00 Uhr  
 30 LE  
**Kosten:** EUR 55,- (110,- vereinsungebunden)

## Übungsleiter/innen-C-Ausbildung

### Aufbaumodul 90 LE: Schwerpunkt Zielgruppenübergreifend

**Lehrgangsnr.:** 14MG13003  
**Ort:** MG-Rheydt, Schule/Turnhalle Frankfurter Straße  
**Leitung:** Hanns-Joachim Pohl/ Yvonne Korbela/ Horst Josten  
**Termine:** Einführungsabend:  
 Mo. 14.01.2008 19.00-22.00 Uhr  
 Termine jeweils montags 19.00-22.00 Uhr  
 vom 21.01.2008 - 07.04.2008  
 zusätzlich folgende Kompaktwochenenden:  
 1. Sa.-So. 26.-27.01.2008  
 2. Sa.-So. 23.-24.02.2008  
 3. Sa.-So. 05.-06.04.2008  
 90 LE + Hospitation  
**Kosten:** EUR 150,- (300,- vereinsungebunden)  
**Voraussetzungen:** erfolgreicher Abschluss eines Basismoduls oder gültige Gruppenhelferlizenz,  
 Erste Hilfe Ausbildung (16h) oder „Erste-Hilfe-Fortbildung“ (8h) (nicht älter als 2 Jahre)

41061 Mönchengladbach  
 An die Bildungswerk-Außenstelle  
 Stadtsportbund Mönchengladbach e.V.  
 Berliner Platz 19

### Nachweis Vereinsempfehlung

Herr/Frau

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Achtung!

Mit der nachfolgenden Unterschrift und dem Vereinsstempel empfiehlt der Verein ausdrücklich o.a. Person für die Veranstaltung und autorisiert sie, die Qualifizierung zum reduzierten Preis zu buchen.

\_\_\_\_\_  
Vereinsstempel u. Unterschrift gem. §26 BGB



## Qualifizierungen Gladbacher Turngau

### Kampfrichterwesen

-Kampfrichterausbildung 1. Halbjahr 2008  
Nähere Ausschreibung und Einladung folgt.

### Lizenzverlängerung

16.-17.02.2008  
-Sport in der Prävention  
- Haltung und Bewegung  
- Wirbelsäulenschonung

### Sport mit Älteren

-Fit im Alter 12.04.2008  
-Attraktive Bewegung für Ältere 15.11.2008

### Gymnastik und Tanz

-Gymnastikabzeichen I und II 1. Halbjahr 2008  
-Gymnastikabzeichen I und II 2. Halbjahr 2008

### Turnspiele

-Faustball 04.06.2008

### Fortbildungen

- Pilates und Theraband 23.02.2008  
- IOB-Training 20.04.2008  
- Ernährung im Sport 31.05.2008  
- Das Kreuz mit dem Kreuz 30.08.2008  
(Der Rücken und seine schönen Seiten)  
- Tae Do Fit Basic 13.09.2008

### Der Gladbacher Turngau ist erreichbar unter:

Gladbacher Turngau 1863 e.V.

Vierhausstraße 12

41236 Mönchengladbach

Telefon: 0 21 66 - 4 24 45

Fax: 0 21 66 - 4 49 80

E-mail: Gladbacher-Turngau@t-online.de

Internet: www.gladbacher-turngau.de

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. 14.00 - 17.00 h  
Fr. 15.00 - 18.00 h



## Übungsleiter/innen-C-Ausbildung

### *Aufbaumodul 90 LE: Schwerpunkt Erwachsene/Ältere*

**Lehrgangsnr.:** 14MG12000

**Ort:** MG-Rheydt, Schule/Turnhalle Frankfurter Straße u.  
MG-Rheydt, Schule/Turnhalle Dohler Straße

**Leitung:** Hanns-Joachim Pohl/ Yvonne Korbela/ Horst Josten

**Termine:** Einführungsabend:

Mo. 18.08.2008 19.00-22.00 Uhr

Termine jeweils montags 19.00-22.00 Uhr

vom 25.08.2008 - 03.11.2008

zusätzlich folgende Kompaktwochenenden:

1. Sa.-So. 30.-31.08.2008

2. Sa.-So. 20.-21.09.2008

3. Sa.-So. 08.-09.11.2008

90 LE

**Kosten:** EUR 150,- (300,- vereinsungebunden)

**Voraussetzungen:** erfolgreicher Abschluss eines Basismoduls, oder gültige Gruppenhelferlizenz, Erste Hilfe Ausbildung (16h) oder „Erste-Hilfe-Fortbildung“ (8h) (nicht älter als 2 Jahre)



## Übungsleiter/innen-C-Ausbildung

### *Aufbaumodul 90 LE: Schwerpunkt Kinder/Jugendliche*

**Lehrgangsnr.:** 11000

**Ort:** Dormagen-Starberg

**Leitung:** Lehrteam KSB Neuss

**Termine:** 20.-21.09.2008

Sa. 13.00-20.15; So. 09.00-14.00

Kompaktphase

vom 27.09.2008 - 05.10.2008

jeweils 09.00-18.00

(So. und Do. 09.00-12.00)

**Kosten:** EUR 142,- (284,- vereinsungebunden)

**Voraussetzungen:** Mindestalter 17 Jahre, allgemeine Fitness, Grundkenntnisse der deutschen Sprache, Nachweis Basis modul ÜL C, Nachweis eines Erste-Hilfe Schein (16h)

**Besonderheit:** Anmeldung für diese Ausbildung an den KSB Neuss

## Übungsleiter-C-Fortbildungen

### Bewegung, Spiel und Sport im offenen Ganzttag - aber sicher!

Sport und Bewegungsangebote in Offenen Ganztagsgrundschulen erfordern besondere Kenntnisse bei den Übungsleiter/innen. In dieser Sonderfortbildung wird darauf eingegangen: Sport in nicht normierten Räumen, Versicherung, Umgang mit Konflikten und vieles mehr.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>14MG11600</b>
Ort:	MG-Rheydt, Schule/Turnhalle Dohler Straße
Leitung:	Stefan Lamertz
Termine:	Sa. 09.08.2008 09.00-18.00 Uhr So. 10.08.2008 09.00-14.30 Uhr 15 LE
Kosten:	EUR 45,- (55,- vereinsgebunden)
Lizenzverlängerung:	ÜL-C

### Aerobic im Breitensport

Diese Fortbildung richtet sich an alle Übungsleiter/-innen, die ihr Sport- und Bewegungsangebot auffrischen wollen. Es muss nicht gleich die Erstellung einer Dance-Choreographie sein. In dieser Fortbildung werden neben Grundlagenwissen vielschichtige Impulse gegeben, um Musik und Bewegung in einem Ausdauertraining in den Trainingsalltag zu integrieren. Das Handwerkszeug um eine Aerobic-Stunde für Jedermann/-frau zu leiten wird gelegt und die individuellen Stärken werden herausgearbeitet.

Nebenbei wird diese Fortbildung mit reichhaltigen Tipps und Trends aus der kompletten Bandbreite der modernen Aerobic ergänzt. Angefangen von Infos zu BOP, Power Workout bis hin zum Drums Alive.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>14MG12630</b>
Ort:	MG-Odenkirchen, Turnhalle Gymn. Odenkirchen
Leitung:	Guido Kozak
Termine:	Sa. 30.08.2008 09.00-17.00 Uhr So. 31.08.2008 09.00-14.00 Uhr 15 LE
Kosten:	EUR 45,- (55,- vereinsgebunden)
Lizenzverlängerung:	ÜL-C

**Weitere Fortbildungsmöglichkeiten für Übungsleiter werden in den einzelnen Fortbildungen auf zweiter Lizenzstufe eröffnet. Diese sind z.T. auch zur Lizenzverlängerung ÜL-C geeignet.**

### Gruppenhelfer/innen-Ausbildung III

Interessierte Jugendliche melden sich bitte in der Geschäftsstelle des SSB. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Abschluss des Gruppenhelferlehrgangs II.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>14MG10202</b>
Ort:	MG Hardt/Sporthalle Backeshof
Leitung:	Yvonne Korbela/Ralf Köhler
Termine:	Sa. 25.10. - So. 26.10.2008 Sa. 08.11. - So. 09.11.2008
Kosten:	EUR 50,-

### Fortbildung Koordination

Diese Tagesveranstaltung beinhaltet die Thematik Koordination. Hier werden die verschiedenen Koordinationsformen besprochen und praktisch umgesetzt. Ein weiteres Themenfeld ist der Aufbau einer Trainingseinheit.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>14MG10204</b>
Ort:	Sporthalle Backeshof
Leitung:	Kerstin Dick
Termin:	Sa. 07.06.2008
Kosten:	EUR 10,-

## Qualifizierung für Jugendsprecher/-innen und Gruppenhelfer/innen

**Diese Qualifizierung ist speziell für alle Gruppenhelfer/innen, Sporthelfer/innen und Jugendsprecher/innen der Vereine geeignet.**

**An diesem Wochenende wird es rund ums Sprechen und Präsentieren gehen. Wie leite ich eine Vorstandssitzung? Was ist wichtig wenn ich eine Rede halte? Ihr erhaltet viele gute Tipps und könnt euch in der Gruppe ausprobieren.**

Diese Qualifizierung ist als Verlängerung der Gruppenhelferlizenz gültig. Dies ist wichtig, für diejenigen die ihre Gruppenhelferausbildung für die Übungsleiterausbildung-C anerkennen lassen möchten.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>14MG10203</b>
Ort:	Jugendherberge Hardter Wald/ Sporthalle Backeshof
Leitung:	Kerstin Dick
Termin:	Sa. 22.11. - So. 23.11.2008
Kosten:	EUR 30,-





### Gruppenhelferausbildungen

Die Ausbildung richtet sich an Jugendliche im Alter zwischen 14 und 16 Jahren, die in der Jugendarbeit des Vereins tätig werden wollen. Einsatzmöglichkeiten: z.B. Helfer des Übungsleiters, Interessenvertretung von Kindern und Jugendlichen, Hilfe bei Veranstaltungen des Vereins.

Die Ausbildung umfaßt 30 - 40 Lehrinheiten je Ausbildungsstufe, die nacheinander durchlaufen werden müssen. Nach der GH-Ausbildung II bzw. der Gruppenhelferkompaktausbildung erhalten die Teilnehmer/innen den Gruppenhelfer-Ausweis. Von daher empfiehlt sich eine Anmeldung für die Gruppenhelferkompaktausbildung.

*Diese Lehrgänge werden durch Landesjugendplanmittel gefördert!*

### Gruppenhelfer/innen-Kompaktausbildung ( I + II )

#### GH: Sportliche und kulturelle Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Diese Ausbildung beinhaltet die GH I & II Ausbildung. Die Jugendlichen werden als Helfer des Übungsleiters ausgebildet. Inhalte: kleine Spiele, Aufwärmspiele, Dehnen und Kräftigen, Verhalten in der Gruppe, Sportlebenskurve, Planung und Durchführung von Veranstaltungen etc.

**Lehrgangsnr.:** 14MG10200  
**Ort:** MG-Hardt/Sporthalle Backeshof  
**Leitung:** Yvonne Korbela/Ralf Köhler  
**Termine:** Sa. 26.04. - So. 27.04.2008  
Sa. 17.05. - So. 18.05.2008  
Sa. 30.08. - So. 31.08.2008  
Sa. 20.09. - So. 21.09.2008  
**Kosten:** EUR 95,-

#### GH II: Kulturelle Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Der zweite Teil baut auf GH I oder auf der Sporthelferausbildung auf. Inhalte sind u.a.: alte Spiele auf Straßen und Plätzen, Planung und Durchführung von Veranstaltungen, Gestalten von Masken und Bildern, durchführen einer Teilnehmerstunde. Die Jugendlichen werden als (Veranstaltungs-)Helfer des Vereins ausgebildet.

**Lehrgangsnr.:** 14MG10201  
**Ort:** MG-Hardt/Sporthalle Backeshof  
**Leitung:** Yvonne Korbela/Ralf Köhler  
**Termine:** Sa. 30.08. - So. 31.08.2008  
Sa. 20.09. - So. 21.09.2008  
**Kosten:** EUR 50,-



### Übungsleiter-C-Fortbildung

#### Wirbelsäulenschonung im Alltag und Sport

Ziel dieser Qualifizierung ist es zum einen, dass die Übungsleiter/innen durch mehr Hintergrundwissen zum aktiven und passiven Bewegungsapparat den Zusammenhang von Ursache und Wirkung von Problemen im Bereich der Wirbelsäule besser verstehen. Zum anderen, dass sie in der Sportpraxis durch ihre Auswahl an Bewegungsformen und Übungen Fehlbelastungen vermeiden lernen.

**Lehrgangsnr.:** 14MG12631  
**Ort:** MG-Rheindahlen, Mehrzweckhalle Gerkerath  
**Leitung:** Melanie Etschmann-Goertz  
**Termine:** Sa. 20.09.2008 09.00-17.00 Uhr  
So. 21.09.2008 09.00-14.00 Uhr  
**Kosten:** EUR 45,- (55,- vereinsungebunden)  
**Lizenzverlängerung:** ÜL-C

#### Spiele und Spielen: Abwandlung von kleinen und großen Spielen

Die Welt der Spiele ist vielfältig und reicht von Kooperations- über Aufwärm- bis hin zu Singspielen. Vielfach sind Übungsleiter in ihren „Spielideen“ eingefahren. Abwechslung fordert die Teilnehmer und macht die Stunde attraktiv. Die Fortbildung bietet eine Fundgrube für die Breitensportstunde mit vielen Anregungen für alle Altersklassen.

**Lehrgangsnr.:** 14MG12632  
**Ort:** MG-Rheydt, Schule/Turnhalle Frankfurter Straße  
**Leitung:** Hanns-Joachim Pohl/ Horst Josten  
**Termine:** Mo. 06.10.2008 bis Do. 09.10.2008  
jew. 19.00-22.00 Uhr  
15 LE  
**Kosten:** EUR 45,- (55,- vereinsungebunden)  
**Lizenzverlängerung:** ÜL-C

*Änderungen oder Erweiterungen zu unserern Aus- und Fortbildungen 2008 erfahren Sie auf unserer Internetpräsenz:*

[www.mg-sport.de](http://www.mg-sport.de)

*in der Rubrik „Aus- und Weiterbildung“*

Die hier aufgeführten Qualifizierungen sind grundsätzlich für alle Personen, die im Sport tätig sind, offen. **Sie sind dann zur Übungsleiterlizenzverlängerung anerkannt, wenn innerhalb eines Jahres zwei Fortbildungen aus den gleichen Themenblöcken belegt wurden.** Thematisch liegen sie voll im Fitness- und Gesundheits-Trend der heutigen Zeit.

### Showdance

Wie kommt man zu einem fertigen Produkt? Patentrezepte für die Wahl eines Themas, einer Musik und für die entsprechende tänzerische Umsetzung werden vermittelt. Eine fertige Choreographie sowie viele weitere kreative Ansatzmöglichkeiten werden angeboten.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>14MG12610</b>
Ort:	MG-Rheindahlen, Mehrzweckhalle Gerkerath
Leitung:	Yvonne Korbela
Termin:	So. 20.04.2008 10.00-16.30 Uhr
Kosten:	EUR 30,-
Lizenzverlängerung:	ÜL-C (8 LE)

### Dance Aerobic

Diese Fortbildung thematisiert die vielschichtige Bandbreite der Dance-Aerobic. Die Grundlagen der „traditionellen“ Aerobic werden mit neuen Einflüssen aus verschiedenen Tanzsparten gepaart. Diese dynamische Verbindung kann sehr individuell gestaltet werden. In dieser Fortbildung werden wir die Grundlagen weiter ausbauen. Schwerpunkte werden hierbei Schrittvierfalt und Kombinationen, methodischer Aufbau sowie Didaktik sein. Eine Aerobic-Lizenz wird nicht zwangsweise vorausgesetzt, man sollte aber schon aktiv Erfahrung mit der Durchführung eigener Übungsstunden Aerobic gemacht haben.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>14MG12611</b>
Ort:	MG-Rheindahlen, Mehrzweckhalle Gerkerath
Leitung:	Guido Kozak
Termin:	Sa. 06.09.2008 10.00-16.30 Uhr
Kosten:	EUR 30,-
Lizenzverlängerung:	ÜL-C (8 LE)

### Rund um den Pezziball

Diese Fortbildung zeigt vielfältige Möglichkeiten auf, wie der Pezziball in die Unterrichtsstunde mit den unterschiedlichsten Schwerpunkten eingebaut werden kann. Neben der funktionellen Gymnastik rund um den Pezziball werden alternative Nutzungsmöglichkeiten ebenso thematisiert, wie Sitzgymnastik mit dem Pezziball oder „Drums Alive“, einer Rhythmikform, die absolut jede Altersklasse mitreißt und sich auch bestens für Vereinsaufführungen eignet.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>14MG12612</b>
Ort:	Mehrzweckhalle Gerkerath, MG-Rheindahlen
Leitung:	Guido Kozak
Termin:	So. 07.09.2008 10.00-16.30 Uhr
Kosten:	EUR 30,-
Lizenzverlängerung:	ÜL-C (8 LE)

## Übungsleiter-B-Ausbildung

### „Bewegung, Spiel und Sport (BeSS)“

#### Aufbaumodul 30 LE

Im Alter von 6 bis 12 Jahren werden die Grundlagen für ein späteres, sportart-spezifisches Angebot gelegt. In dieser Alterstufe sind Kinder am stärksten motiviert, unterschiedliche Bewegungsformen kennen zu lernen. Sie sind in der besten motorischen Lernphase. Inhalte u.a.: altersgerechte, entwicklungsgemäße Bewegungsgestaltung, psychosoziale und motorische Entwicklung von Kindern.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>21103</b>
Ort:	Rhein-Kreis-Neuss
Leitung:	Lehrteam KSB Neuss
Termine:	Sa.-So. 22.-23.11.2008 Sa.-So. 06.-07.12.2008 30 LE
Kosten:	EUR 95,- (150,- vereinsungebunden)
Voraussetzung:	Teilnahme am Basismodul Bewegungserziehung (siehe Lg. 14MG21100))
Besonderheit:	Anmeldung für diese Ausbildung an den KSB Neuss

## Vereinsmanagement

### Vereinsmanager C

Die Ausbildung vermittelt Grundlagenwissen zu allen Themenbereichen, die zur Führung und Verwaltung eines Sportvereins erforderlich sind. Zusätzlich werden Kompetenzen, Ressourcen und die Persönlichkeit der Teilnehmenden gestärkt. Inhalte u.a.: Vereins- und Organisationsentwicklung, Marketing und Öffentlichkeitsarbeit und Aufbau- und Ablauforganisation.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>40000</b>
Ort:	Grevenbroich
Leitung:	Axel Becker/ Martin Limbach
Termine:	Fr.-Sa. 05.-06.09.2008 Fr.-Sa. 19.-20.09.2008 Fr.-Sa. 16.-17.10.2008 Fr.-Sa. 24.-25.10.2008 Fr.-Sa. 31.-01.11.2008 Fr.-Sa. 14.-15.11.2008 Fr.-Sa. 28.-29.11.2008 Fr.-Sa. 05.-06.12.2008 jeweils Fr. 18.00-22.00, Sa. 09.00-18.00 120 LE
Kosten:	EUR 200,- (400,- vereinsungebunden)
Besonderheit:	Anmeldung für diese Ausbildung an den KSB Neuss



## Übungsleiter-B-Ausbildung

### „Bewegungserziehung im Kleinkind- u. Vorschulalter“

Kinder lernen durch Bewegung ihren eigenen Körper besser kennen und einzuschätzen, verbessern durch vielfältige Anlässe ihre Geschicklichkeit, Muskelkraft und Ausdauer. Sie lernen darüber hinaus Sozialverhalten und Emotionen auszudrücken. Damit spielt die Bewegung eine entscheidende Rolle bei der körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung.

Diese Ausbildung richtet sich an alle, die mit Gruppen im Kleinkind- und Vorschulalter arbeiten. Die Arbeit mit Kindern im Kleinkind- und Vorschulalter stellt an den Übungsleiter spezielle Anforderungen. Der Lehrgang vermittelt sowohl praktische Anregungen als auch notwendiges theoretisches Hintergrundwissen für die Arbeit mit Kleinkindern.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>14MG21100</b>
Ort:	MG-Rheydt, Schule/Turnhalle Dohler Straße
Leitung:	Ute Dewenter/Jutta Cordes
Termine:	Febr. 2008 17.00-21.00Uhr (Vorbereitung) 1. Sa.-So. 08.-09.03.2008 (Basismodul) 2. Sa.-So. 12.-13.04.2008 (Basismodul) 3. Sa.-So. 19.-20.04.2008 (Aufbaumodul) 4. Sa.-So. 03.-04.05.2008 (Aufbaumodul) Sa. von 9.00-18.00 Uhr, So. von 09.00-16.00 Uhr 70 LE + eine Hospitation
Kosten:	EUR 185,- (295,- vereinsungebunden)
Kosten Basismodul:	EUR 105,- (175,- vereinsungebunden)
Voraussetzungen:	gültige Übungsleiterlizenz C, (Diplom-)Sportlehrer/in oder Erzieher/in, Einzelfallprüfung

## Übungsleiter-B-Fortbildung

### „Bewegungserziehung im Kleinkind- u. Vorschulalter“

#### Entspannung mit Kindern

Neben Erwachsenen bekommen auch Kinder in unseren heutigen Gesellschaft zunehmend Zeit- und Leistungsdruck zu spüren. Der erlebte Stress kann langfristig zu Beeinträchtigungen der Gesundheit führen. Entspannung kann die Lebensbedingungen von Kindern nicht verändern, sie kann aber dazu beitragen, dass Stressfaktoren besser verarbeitet und emotionale Spannungen besser abgebaut werden.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>14MG21110</b>
Ort:	MG-Rheydt, Schule/Turnhalle Dohler Straße
Leitung:	Ute Dewenter
Termine:	Sa. 07.06.2008 9.00-17.00 Uhr So. 08.06.2008 9.00-15.30 Uhr 15 LE
Kosten:	EUR 49,- (60,- vereinsungebunden)
Voraussetzungen:	gültige Übungsleiterlizenz C, Erzieher/in



## Mentaltraining im Sport

Übungsleiter und Trainer kennen das Problem, dass Aktive im Wettkampf oft nicht das volle Leistungspotential abrufen können. In diesem Tagesseminar werden Techniken aus der Energetischen Psychologie vermittelt, die es ermöglichen ausgleichend auf negative Emotionen wie z. B. Leistungsdruck oder Angst zu wirken. In den meisten Fällen tritt die Wirkung bereits nach kurzer Zeit ein.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>14MG12613</b>
Ort:	MG-Rheydt, Medienraum Grenzlandstadion, Jahnplatz,
Leitung:	Iris Blenkle, Mentaltrainerin
Termin:	Sa. 20.09.2008 10.00-16.30 Uhr
Kosten:	EUR 30,-
Lizenzverlängerung:	ÜL-C (8 LE)

## Wellness

Mit der Fortbildung sollen alle die ÜbungsleiterInnen angesprochen werden, die Anregungen suchen, ihre Stunden noch ganzheitlicher auszurichten. Der bewegungsorientierte Teil wird an diesem Tag mit Balance Pads durchgeführt, einem Gerät, das ursprünglich aus der Therapie stammt und unter anderem intensiv den Gleichgewichtssinn anspricht. Ein Ausflug in die Welt der sinnlichen Genüsse sowie eine Massageeinheit runden das Ganze ab. Für alle, die Lust auf mehr Inhalt verspüren, stellen die Referentinnen außerdem die Konzeption zum Wellness-Lehrtrainer vor.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>14MG12614</b>
Ort:	Mönchengladbach
Leitung:	Ellen Bannemann/Christiane Schwem
Termin:	So. 09.03.2008 10.00-16.30 Uhr
Kosten:	EUR 30,-
Lizenzverlängerung:	ÜL-C (8 LE)

## „Kooperative Abenteuer Spiele“

Kennenlern-, Wahrnehmungs- und Vertrauensspiele sollen in diesem Lehrgang vorgestellt und erprobt werden. Sie dienen als Vorbereitung zu kooperativen Spielen und Abenteueraktionen, welche grundsätzlich vorgestellt und exemplarisch durchgeführt werden. Teamgeist, Spaß und Erlebnis stehen im Vordergrund. Die pädagogische Absicht sowie die didaktische Organisation von Abenteuer spielen werden gemeinsam erarbeitet.

Bitte Outdoor- Kleidung und trockene Wechselkleidung mitbringen!

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>14MG12615</b>
Ort:	MG-Odenkirchen, Turnhalle Gym. Odenkirchen
Leitung:	Yvonne Korbela
Termin:	So.02.11.2008 10.00-16.30 Uhr
Kosten:	EUR 30,-
Lizenzverlängerung:	ÜL-C (8 LE)

### Einsatz von Bändern in der Wirbelsäulengymnastik

Mit einem interessanten Mix aus Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Geschicklichkeitsübungen mit Einsatz des Therabandes, Tubes und Rubberbändern wird der Rücken in Form gehalten. So bekommt die Übungsstunde wieder eine neue Wendung.

**Lehrgangsnr.:** 14MG12618

**Ort:** MG-Odenkirchen, Turnhalle Gym. Odenkirchen  
**Leitung:** Melanie Etschmann-Goertz  
**Termin:** Sa. 08.11.2008 10.00-16.30 Uhr  
**Kosten:** EUR 30,-  
**Lizenzverlängerung:** ÜL-C (8 LE)

### Pilates für Einsteiger

Dieses Qualifizierungsangebot informiert umfassend über die Ziele und Inhalte des ganzheitlich ausgerichteten Programms zur Steigerung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit. Im Vordergrund steht die Vermittlung der sechs fundamentalen Pilates-Bewegungsprinzipien. Hierauf aufbauend schaffen vorbereitende Übungen einen Übergang zu klassischen Pilates-Basisübungen.

**Lehrgangsnr.:** 14MG12616

**Ort:** Mehrzweckhalle Gerkerath, MG-Rheindahlen  
**Leitung:** Lena Dohr  
**Termin:** Sa. 15.11.2008 10.00-16.30 Uhr  
**Kosten:** EUR 30,-  
**Lizenzverlängerung:** Lizenzverl. ÜL-C (8 LE)

### Pilates für Fortgeschrittene

In diesem Angebot werden Übungen für Fortgeschrittene unter Einbeziehung von Geräten vorgestellt. Zur Anwendung kommen Foam-Roller, Pezzibälle, Redendo-Bälle und Physiobänder.

**Lehrgangsnr.:** 14MG12617

**Ort:** MG-Üdding, Jugendheim Üdding  
**Leitung:** Lena Dohr  
**Termin:** Sa. 29.11.2008 10.00-16.30 Uhr  
**Kosten:** EUR 30,-  
**Lizenzverlängerung:** Lizenzverl. ÜL-C (8 LE)

### Übungsleiter-B-Ausbildung

#### „Sport der Älteren“

Die Zahl der Älteren in unseren Vereinen wächst stetig an. Die allseits bekannte demographische Entwicklung macht zudem die hohe Relevanz der Sportangebote für ältere Menschen deutlich. Sport der Älteren ist Zukunftsaufgabe, die längst begonnen hat. Die Zusatzausbildung richtet sich an Personen, die im Sport mit zunehmend älter werdenden Menschen tätig werden wollen oder die bereits Sportgruppen mit durchweg älteren Sportler/innen haben.

**Lehrgangsnr.:** 14MG22300

**Ort:** Mönchengladbach  
**Leitung:** Helga Kämpken/Ursula Weingärtner/Edith Küsters  
**Termine:** Di. 19.02.2008 Vortreffen  
Sa.-So. 23.-24.02.2008  
Sa.-So. 08.-09.03.2008  
Sa.-So. 05.-06.04.2008  
Sa.-So. 12.-13.04.2008  
70 LE + eine Hospitation  
**Kosten:** EUR 195,- (295,- vereinsungebunden)  
enthalten ist ein Handbuch zur Ausbildung

### Übungsleiter-B-Fortbildung

#### „Sport der Älteren“

Diese Fortbildung richtet sich insbesondere an Übungsleiter mit der Sonderausbildung „Sport der Älteren“, die ihre Lizenz verlängern müssen, sowie an interessierte Übungsleiter-C aus den Sportvereinen mit Erfahrung im Seniorensport, die ebenfalls mit dieser Fortbildung ihre Lizenz verlängern können. Das Schwerpunktthema dieser Fortbildung kann in der Geschäftsstelle erfragt werden.

**Lehrgangsnr.:** 14MG22301

**Ort:** MG-Rheydt, Schule/Turnhalle Dohler Straße  
**Leitung:** Helga Kämpken  
**Termine:** Sa. 06.09.2008 9.00-18.00 Uhr  
So. 07.09.2008 9.00-14.00 Uhr  
15 LE  
**Kosten:** EUR 49,- (60,- vereinsungebunden)  
**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, ÜL-B

## Übungsleiter-P-Fortbildung

### „Qi Gong + Atemgymnastik“

Qi Gong ist eine harmonische Verbindung von langsamen, wohltuenden Bewegungen mit der dazu passenden Atmung. Es wird in der chinesischen Medizin zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung eingesetzt und erfreut sich auch in unseren Sportgruppen immer größerer Beliebtheit. Die Bewegungsformen des Qi Gong wirken positiv auf den Energiefluss im Körper, können Verspannungen lösen und gleichermaßen beruhigend wie stärkend wirken. Die Übungsauswahl ist relativ leicht zu erlernen. Inhalte sind u.a. Atem- und Sensibilisierungsübungen, Partnerformen, Erlernen einer Qi Gong-Form (Abfolge von Übungen) und Einbinden von „Asia-Trends“, Qi Walking.

**Lehrgangsnr.:** 14 MG22130  
**Ort:** MG-Rheindahlen, Mehrzweckhalle Gerkerath  
**Leitung:** Claudia Sophia Cappel  
**Termine:** Sa. 29.11.2008 9:00-18:00 Uhr  
 So. 30.11.2008 9:30-15:30 Uhr  
 15 LE  
**Kosten:** EUR 59,- (75,- vereinsungebunden)  
**Lizenzverlängerung:** ÜL-P, ÜL-SdÄ, ÜL-C, Einzelfallprüfung

## Übungsleiter-P-Ausbildung

### „Gesundheitstraining für Kinder“ (KmmB)

#### Aufbaumodul 60 LE

Das Einengen von Bewegungsräumen für Kinder sowie das Fortschreiten der Technisierung hat zur Folge, dass Kinder sich weniger bewegen, somit auch weniger Bewegungserfahrungen sammeln und folglich die Entwicklung der motorischen Eigenschaften verkümmert. Diese Sonderausbildung richtet sich an Übungsleiter von Kindergruppen, die den Erfahrungsschatz an vielfältigen Bewegungen ihrer Kinder erweitern wollen. Ziel dieser Ausbildung ist, Übungsleiter dazu qualifizieren, gezielte Förderangebote für bewegungs- und verhaltensauffällige Kinder zu initiieren, bzw. diese in ihre Sportstunden einzubauen.

**Lehrgangsnr.:** 14MG21700  
**Ort:** MG-Rheydt, Schule/Turnhalle Dohler Straße  
**Leitung:** Nora Jaffan/Ulrike Rölleke  
**Termine:** Sa.-So. 26.-27.01.2008  
 Sa.-So. 09.-10.02.2008  
 Sa.-So. 23.-24.02.2008  
 Sa.-So. 01.-02.03.2008  
 60 LE  
**Kosten:** EUR 165,- (280,- vereinsungebunden)  
**Voraussetzung:** Teilnahme am Grundmodul GfK



## Übungsleiter-P-Ausbildung

### Basismodul Prävention

In der Grundstufe „Allgemeine Prävention“ soll ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis entwickelt und ein Überblick über die Möglichkeiten gesundheitsorientierter Aktivitäten und Angebote im Sportverein gegeben werden. Der Lehrgang dient zur Vorbereitung auf die aufbauenden Profile oder als Fortbildung für Interessierte.

**Lehrgangsnr.:** 14MG22110  
**Ort:** MG-Rheindahlen, Mehrzweckhalle Gerkerath  
**Leitung:** Nicole Hess/Guido Kozak  
**Termine:** Sa. 09.08.2008 09.00-17.30 Uhr  
 So. 10.08.2008 09.00-15.30 Uhr  
 15 LE  
**Kosten:** EUR 70,- (120,- vereinsungebunden)  
**Voraussetzung:** gültige Übungsleiterlizenz-C (nach 1990 absolviert)

Nach diesem Lehrgang bietet sich z.B. das Profil HKS an.

**Lehrgangsnr.:** 22110  
**Ort:** Korschenbroich  
**Leitung:** Ute Ahn/Bernd Edelmeier  
**Termine:** Sa. 05.04.2008  
 So. 06.04.2008  
 15 LE  
**Kosten:** EUR 75,- (140,- vereinsungebunden)  
**Voraussetzung:** gültige Übungsleiterlizenz-C (nach 1990 absolviert)  
**Besonderheit:** Anmeldung für diese Ausbildung an den KSB Neuss



Nach diesem Lehrgang bietet sich z.B. das Profil HuB an.

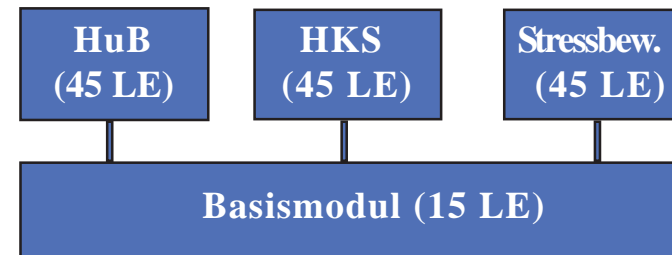


Abb.: Basis- und Aufbaumodul Übungsleiter-P-Ausbildung

HuB = Haltung und Bewegung  
 HKS = Herz-Kreislauf-System  
 Stressbew. = Stressbewältigung und Entspannung

## Übungsleiter-P-Ausbildung

Die Basisstufen zu diesen Ausbildungen finden Sie auf Seite 14!

### „Gesundheitstraining HuB“

#### Aufbaumodul 45 LE

Hexenschuss, Ischias, Kreuzschmerzen, fast 20 Mio. Bundesbürger können täglich ein Lied davon singen. Bewegungsmangel ist eine Hauptursache der Beschwerden. Der Sport, um den es in diesem Lehrgang gehen soll, kann helfen einseitige Belastungen des Alltags auszugleichen, schonend die Muskulatur zu trainieren und macht dabei auch Spaß! Über diesen Sport lassen sich entsprechende gesundheitsbeeinträchtigende Verhaltensmuster bewusst machen, Verhaltensalternativen entwickeln und spezifische Gesundheitstechniken vermitteln. Die Teilnehmenden werden befähigt präventive Sportangebote mit dem Schwerpunkt Haltungs- und Bewegungssystem zu planen, durchzuführen und auszuwerten.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>14MG22111</b>
<b>Ort:</b>	MG-Rheydt, Schule/Turnhalle Dohler Straße
<b>Leitung:</b>	Nicole Hess/Guido Kozak
<b>Termine:</b>	Mo. 28.04.2008 18-22 Uhr Vortreffen Do. 22.05.2008 Fr. 23.05.2008 Sa. 24.05.2008 So. 25.05.2008
<b>Kosten:</b>	EUR 160,- (280,- vereinsungebunden)
<b>Voraussetzung:</b>	Gültige ÜL P-Lizenz, Teilnahme am Basismodul P

### „Gesundheitstraining HKS“

#### Aufbaumodul 45 LE

„Ein Schlauer trimmt die Ausdauer“ - dieser Slogan des Deutschen Sportbundes hat auch nach 30 Jahren nichts an Aktualität eingebüßt. Nur angemessene Belastung verhindert, dass unser Herz und unser Kreislaufsystem frühzeitig verkümmert. Aber welcher Sport macht meinen Kreislauf fit? Wie und wie oft sollte ich ihn betreiben? Gibt es auch den „falschen“ Sport? Mit diesen Fragen wird sich der Lehrgang beschäftigen und versuchen, Antworten zu geben. Die Teilnehmenden werden befähigt, präventive Sportangebote mit dem Schwerpunkt Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem zu planen, durchzuführen und auszuwerten.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>14MG22112</b>
<b>Ort:</b>	MG-Rheydt, Schule/Turnhalle Dohler Straße
<b>Leitung:</b>	Nicole Hess/Guido Kozak
<b>Termine:</b>	Fr. 15.08.2008 18-22 Uhr Vortreffen Sa.-So. 16. - 17.08.2008 Sa.-So. 23. - 24.08.2008
<b>Kosten:</b>	EUR 160,- (280,- vereinsungebunden)
<b>Voraussetzung:</b>	Gültige ÜL P-Lizenz, Teilnahme am Basismodul P

## Übungsleiter-P-Ausbildung

### „Stressbewältigung u. Entspannung“

#### Aufbaumodul 45 LE

Die vielfältigen Anforderungen unserer Gesellschaft führen bei vielen Menschen zu Reaktionen der Überforderung um damit Stress. Die Fähigkeit, den zur Bewältigung des Alltags notwendigen Spannungszuständen auch Phasen der Entspannung entgegenzusetzen, haben viele Menschen mittlerweile verloren. Über den Sport lassen sich gesundheitsbeeinträchtigende Verhaltensmuster bewusst machen, Verhaltensalternativen entwickeln und spezifische Gesundheitstechniken vermitteln.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>22112</b>
<b>Ort:</b>	Korschenbroich
<b>Leitung:</b>	Ute Ahn/Bernd Edelmeier
<b>Termine:</b>	Sa.-So. 03.-04.05.2008 Sa.-So. 07.-08.06.2008 Sa.-So. 21.-22.07.2008 45 LE
<b>Kosten:</b>	EUR 155,- (310,- vereinsungebunden)
<b>Voraussetzung:</b>	Gültige Übungsleiter P-Lizenz, Teilnahme am Basismodul Prävention
<b>Besonderheit:</b>	Anmeldung für diese Ausbildung an den KSB Neuss

### „Gesundheitstraining für Ältere“

#### Aufbaumodul 15 LE

Ziel ist es, die Grundgedanken eines Präventivangebotes auf die Zielgruppe der Älteren anzuwenden. Inhaltliche Aspekte sind u.a.: Gestaltung von Informations- und Gesprächsphasen, sportmedizinische Erkenntnisse über Einflussmöglichkeiten auf den Alterungsprozess durch Sport und Bewegung.

<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>22111</b>
<b>Ort:</b>	Neuss
<b>Leitung:</b>	Dagmar Tiemeier/Guido Klawitter
<b>Termine:</b>	Sa.-So. 19.-20.01.2008 15 LE + Hausarbeit
<b>Kosten:</b>	EUR 80,- (160,- vereinsungebunden)
<b>Voraussetzung:</b>	gültige B-Lizenz Sport der Älteren
<b>Besonderheit:</b>	Anmeldung für diese Ausbildung an den KSB Neuss