


Tomke Schulte
Sportreferentin für Bildung
Stikelkamper Str. 33
26835 Hesel

Tel.: 0 49 50 - 99 08 93
Fax: 0 49 50 - 99 55 86 8

E-Mail: tomke.schulte@ksb-leer.de
Internet: www.ksb-leer.de

November 2018

Programmänderungen vorbehalten!

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe
des Landes Niedersachsen.  **Niedersachsen**

Lokale Qualitätszirkel (in Kooperation mit der Fachberatung Schulsport)

2/44/10665 – Rettungsfähigkeit – Retten und Wiederbeleben (4 LE)

Di 16.05.2019 9:00 – 13:00 Uhr

Auffrischung der Rettungsfähigkeit, theoretische Grundlagen,
Übung von Prüfungsbestandteilen, Überprüfung gem. Erlass des
Nds. Kultusministeriums vom 20.03.14

Ort: Plytje Hallenbad Leer, Burfehner Weg 32, 26789 Leer
TN-Gebühr: kostenfrei

2/44/10666 – Frisbee – the spirit of ultimate (4 LE)

Do 29.08.2019 18:00 – 21:00 Uhr

Im Rahmen des Lehrgangs werden vielfältige Übungen,
Wettkämpfe und Spielformen vorgestellt, die sehr variabel
eingesetzt werden können. Nicht zu kurz kommen dabei
grundlegende Wurf- und Fangtechniken, sowie "Ultimate-Frisbee"
als die bekannteste Variante der Sportart. Sie eignet sich
hervorragend für den Schul- und Vereinssport und ist für alle
Altersgruppen und gerade gemischte Gruppen gut umzusetzen.

Ort: Sportschule Ostfriesland, Stikelkamper Str. 33, 26835 Hesel
TN-Gebühr: kostenfrei



Teilnehmer/-innen der UL C Ausbildung 2018

ÜL C Ausbildung - Breitensport

2/44/10103 – Grundlehrgang (40 LE)

1. Teil: 08.02. – 10.02.2019
2. Teil: 22.02. – 24.02.2019

2/44/10107 – Aufbaulehrgang (40 LE)

1. Teil: 08.03. – 10.03.2019
2. Teil: 22.03. – 24.03.2019

2/44/10109 – Spezialblocklehrgang (40 LE)

1. Teil: 05.04. – 07.04.2019
2. Teil: 26.04. – 28.04.2019

Ort: Sportschule Ostfriesland,
Stikelkamper Straße 33, 26835 Hesel

TN-Gebühr:
120,00 € pro Lehrgang für Vereinsmitglieder.

Wir empfehlen, alle drei Lehrgänge hintereinander
zu absolvieren!

ÜL B Ausbildung – Sport in der Prävention

2/44/10112 – Basislehrgang (30 LE)

1. Teil: 14.09. – 15.09.2019
2. Teil: 28.09. – 29.09.2019
TN-Gebühr: 120,00 €

2/44/10114 – Aufbaulehrgang (40 LE)

1. Teil: 26.10. – 27.10.2019
2. Teil: 09.11. – 10.11.2019
TN-Gebühr: 130,00 €

2/44/10116 – Abschlusslehrgang (30 LE)

23.11. – 24.11.2019
TN-Gebühr: 120,00 €

Ort: MTV Aurich, Zingelstr. 12, 26603 Aurich

Info: Zur Erlangung der B-Lizenz wird eine gültige
C-Lizenz vorausgesetzt.

Bildungsangebote 2019

ÜL C und ÜL B Ausbildung
ÜL C und ÜL B Fortbildungen
Lokale Qualitätszirkel

Lehrgänge 2019

Dieser Flyer enthält eine Übersicht über die Aus- und Fortbildungstermine der Sportregion Ostfriesland für das Jahr 2019.

Anmeldungen zu allen Lehrgängen erfolgen über das Bildungsportal des LandesSportBundes Niedersachsen:

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de>

Es gelten die AGB des LandesSportBundes und der Sportregion Ostfriesland.

ÜL C Fortbildungen

2/44/10119 – Erste-Hilfe Ausbildung (9 LE)

(in Kooperation mit der DLRG Weener)

Sa 19.01.2019 9:00 – 17:00 Uhr

Herz-Lungen-Wiederbelebung, AED (Automatisierter Externer Defibrillator), Erstversorgung von Verletzungen.

Anerkennung 5 LE zur Lizenzverlängerung ÜL C und ÜL B

Ort: TG Wiesmoor, Am Stadion 35, 26639 Wiesmoor

TN-Gebühr: 15,00 €

2/44/10406 – Boßeln in der Halle (5 LE)

(in Kooperation Kreisverband Aurich im Klootschießen und Boßeln)

Sa 02.03.2019 9:00 – 13:00 Uhr

Aufbau von Übungsstunden, Boßeln, Schleuderball, Klootschießen, Spiele

Ort: Waldorfschule Aurich, Schulstr. 35, 26603 Aurich

TN-Gebühr: 15,00 €

2/44/10124 - Ausbildung zum/zur Prüfer/in DSA (8 LE)

Sa 30.03.2019 9:00 – 16:00 Uhr

Aktuelle Prüfkriterien, Formalitäten und Wissen rund ums Deutsche Sportabzeichen, Erwerb des Prüfausweises.

Ort: Sportschule Ostfriesland, Stikelkamper Str. 33, 26835 Hesel

TN-Gebühr: 30,00 €

2/44/10393 – Männerfitness (5 LE)

Sa 22.06.2019 9:00 – 13:00 Uhr

Damit die Männer den Frauen im Bereich Fitness nicht mehr nachzustehen brauchen, werden in diesem Lehrgang Praxisinhalte vorgestellt, die in einer Männerfitnessgruppe zum Einsatz kommen können. Vom Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, über Koordinationstraining mit Kleingeräten bis zu kleinen Spielen werden praktische Einblicke gegeben.

Ort: Sportschule Ostfriesland, Stikelkamper Str. 33, 26835 Hesel
TN-Gebühr: 15,00 €

2/44/10412 – Fit wie ein Turnschuh

Vielfältiges Fitnesstraining in der Kinderleichtathletik (8 LE)

(in Kooperation mit dem Nds. Leichtathletikverband)

Sa 21.09.2019 10:00 – 17:00 Uhr

Besonderheiten im Training von Kindern im Alter von 8 bis 12 Jahren, methodische Anforderungen an ein Fitnesstraining in der Kinderleichtathletik, Einsatz unterschiedlicher Geräte sowie Variation von Spiel- und Übungsformen anderer Sportarten, altersgerechtes Stationstraining

Ort: Sportschule Ostfriesland, Stikelkamper Str. 33, 26835 Hesel
TN-Gebühr: 30,00 €

2/44/10415 – Fitte Füße – die uns durch's Leben tragen ... (5 LE)

Sa 26.10.2019 9:00 – 13:00 Uhr

Welche Bedeutung haben unsere Füße? Wie kann ich über die Füße Verbindung zur Erde aufnehmen? – für einen sicheren Stand und Stabilität im Leben. Tolle Tipps und Anregungen z.B. über die Reflex- und Energiepunkte, die den Energiefluss des ganzen Körpers anregen, sowie schöne Massage- und Entspannungselemente bilden die Inhalte dieses Lehrgangs.

Ort: ISV Emden, Kösliner Str. 1A, 26721 Emden

TN-Gebühr: 15,00 €

2/44/10408 – Faszien in Bewegung (5 LE)

Sa 02.11.2019 9:00 – 13:00 Uhr

Faszien haben vielfältige Aufgaben im Körper und sind eine seit langem vernachlässigte Struktur, die im Training weit mehr Aufmerksamkeit verdient. Ein gezieltes Training stärkt das Gewebe und fördert das Wohlbefinden. Dieser Lehrgang bietet eine Einführung in das Thema sowie aktuelle theoretische Informationen kombiniert mit praxisnahen Übungsbeispielen (z. T. Elementen aus der Franklin-Methode®) für den Vereinssport.

Ort: MTV Aurich, Zingelstr. 12, 26603 Aurich

TN-Gebühr: 15,00 €

2/44/10389 – Abwechslungsreiche Ideen für eine moderne Sportstunde im Verein (5 LE)

Sa 16.11.2019 9:00 – 13:00 Uhr

In diesem Lehrgang gibt es einen Mix aus Parkour, Gleichgewichtsspielen und Kämpfen und Raufen, der für Kinder und Jugendliche aller Altersklassen und Sportarten gleichermaßen interessant ist.

Ort: Sportschule Ostfriesland, Stikelkamper Str. 33, 26835 Hesel
TN-Gebühr: 15,00 €

ÜL B Fortbildungen - „Sport in der Prävention“ (Anerkennung auch für ÜL C)

2/44/10418 – Sturzprävention (8 LE)

Sa 25.05.2019 9:00 – 16:00 Uhr

Die Sportvereine bieten vielfältige Präventionssportangebote an. Für die Zielgruppe der älteren Menschen eignen sich qualifiziert angeleitete und durchgeführte Präventionssportangebote zur Sturzprävention, um fit und mobil im Alter zu bleiben. Ein solches Präventionssportangebot ergänzt das Angebotsportfolio der Sportvereine und trägt wesentlich dazu bei, die ältere Bevölkerung in der Region an ein regelmäßiges Bewegungsangebot heranzuführen und zum dauerhaften Bewegen in der Gemeinschaft zu motivieren. Das standardisierte Kursprogramm bietet Muskeltraining in Kombination mit Balance-Übungen und „Anti Sturztraining“ an.

Das Programm ist vom DOSB und der zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als standardisiertes Kursprogramm anerkannt und erhält bei der Umsetzung die Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT und Deutscher Standard Prävention. Damit verbunden ist die Kurskostenerstattung durch die Krankenkassen.

Ort: ISV Emden, Kösliner Str. 1A, 26721 Emden

TN-Gebühr: 30,00 €

2/44/10420 – Walking & Yoga (5 LE)

Sa 15.06.2019 9:00 – 13:00 Uhr

Lust auf neue Varianten für deine Walking- und Yogagruppen? Durch gezielte Yoga-Elemente während, zwischen und nach dem Walking wird der Körper neu erfahren. Es entwickelt sich eine neue Achtsamkeit für den eigenen Körper. Die Atmung unterstützt den Fluss der Bewegung und verbindet Körper, Geist und Seele. Der Lehrgang findet im Hesel-Wald statt.

Ort: Sportschule Ostfriesland, Stikelkamper Str. 33, 26835 Hesel
TN-Gebühr: 15,00 €

2/44/10457 – Mental Stark! (5 LE)

Sa 07.09.2019 10:00 – 14:00 Uhr

Mental Stark! Förderung der Selbstregulation von Kindern durch Bewegung, Spiel und Sport.

- Gewissenhaftigkeit
- Bei der Sache bleiben
- Sich nicht ablenken lassen
- Pläne entwickeln und sie umsetzen
- Kurzfristigen Impulsen widerstehen, um langfristige Ziele zu verfolgen

Wir zeigen, wie kognitive und motorische Anforderungen in Spielen und Übungen kombiniert und immer wieder verändert werden können. Altbekannte Übungen werden interessanter, herausfordernder und die exekutiven Funktionen werden dabei mit viel Spaß trainiert. Kurz: Training mit Köpfchen!

Ort: MTV Aurich, Zingelstr. 12, 26603 Aurich

TN-Gebühr: 15,00 €

ÜL B Fortbildungen - „Rehabilitation“ (Anerkennung auch für ÜL C und ÜL B)

(in Kooperation mit dem Behinderten Sportverband Niedersachsen)

2/44/10458 – Atem begleitet Bewegung und Entspannung (8 LE)

Sa 16.02.2019 9:00 – 16:00 Uhr

Der Atem beeinflusst in seiner Qualität unsere Lebensenergie und ist ein wesentlicher Bestandteil vom achtsamen Umgang mit uns selbst. Entspannungstechniken sind als regenerativer Ausgleich unverzichtbar und mit bewegten und bewegenden Elementen sehr wertvoll für unsere Lebensqualität.

In Kombination erfahren wir Ausgeglichenheit und eine kraftvolle Energie zugleich, um unsere körperliche und mentale Gesundheit zu stärken.

Ort: Sportschule Ostfriesland, Stikelkamper Str. 33, 26835 Hesel
TN-Gebühr: 30,00 €

2/44/10459 – Demenz und Sport (8 LE)

Sa 11.05.2019 10:00 – 17:00 Uhr

Die Ursachen für Alzheimererkrankungen und vaskulärer Demenz sind vielfältig. Eine der wichtigsten prophylaktischen Maßnahmen ist die Bewegung, denn Sport und Bewegung verbessern Gesundheit und Lebensqualität von Menschen mit Demenz.

Ort: MTV Aurich, Zingelstr. 12, 26603 Aurich

TN-Gebühr: 30,00 €