LandesSportBund Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE – STARK FÜR DIE BILDUNG!

Sportregion Ostfriesland
Sportbünde Aurich/Emden/Leer

Tomke Schulte
Sportreferentin für Bildung
Stikelkamper Straße 33
26835 Hesel

Tel.: 04950 99 08 93
Fax: 04950 99 55 868

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

Imke Goudschaal
Ehrenamtliche Sprecherin Handlungsfeld Bildung
E-Mail: bildung@ksb-aurich.de

Erstelldatum des Flyers: November 2019

Programmänderungen vorbehalten!

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Niedersachsen

Lokale Qualitätszirkel
(in Kooperation mit der Fachberatung Schulsport)

2/44/12182 – Müheloses Kraulen erlernen (4 LE)

Fr 21.02.2020 9:00 – 13:00 Uhr
In diesem Lehrgang wird es darum gehen, wie man Kinder und Jugendliche aus dem „über Wasser halten“ ins aktive Schwimmen bekommt. Dabei wird nicht der klassische Weg über das Brustschwimmen gewählt, sondern sich in einfachen Schritten der Kraultechnik genähert, mit der es leichter fällt, sich mit dem Medium Wasser vertraut zu machen.
Ort: Frisia-Bad, Parkstraße 45, 26506 Norden
TN-Gebühr: kostenfrei

2/44/12522 – Sprache lernen in Bewegung (4 LE)

Do 12.03.2020 18:00 – 21:00 Uhr
In Sportvereinen, Kindertagesstätten und Schulen treffen wir immer mehr Kinder und Jugendliche an, deren Sprachkenntnisse unzureichend sind. Über Bewegungsspiele lassen sich auf fröhliche Art und Weise Vokabeln lernen und das Verstehen im Alltag üben. Die Bewegungsspiele haben sowohl einen sportlichen als auch einen sprachlichen Trainingseffekt und sind für alle Sportgruppen der Altersgruppe 6-14 Jahre geeignet.
Ort: Sportschule Ostfriesland, Stikelkamper Str.33, 26835 Hesel
TN-Gebühr: kostenfrei

2/44/12523 – Einführung in das Mini-Sportabzeichen (4 LE)

Do 24.09.2020 18:00 – 21:00 Uhr
Das Mini-Sportabzeichen des LSB Nds. vermittelt mithilfe einer kleinen Bewegungsgeschichte über den Hasen Hoppel und den Igel Bürste Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren auf spielerische und phantasieanregende Weise Freude an körperlicher Aktivität. Die Teilnehmer*innen lernen in diesem Lehrgang Übungen zu den elementaren Grundfertigkeiten wie Laufen, Rollen, Balancieren oder Werfen kennen.
Ort: Sportschule Ostfriesland, Stikelkamper Str.33, 26835 Hesel
TN-Gebühr: kostenfrei

Dieser Flyer enthält eine Übersicht über die Aus- und Fortbildungstermine der Sportregion Ostfriesland für das Jahr 2020. 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 Ausbildung – Breitensport

Die Sportregion bietet zwei ÜL-C Ausbildungen an:

2/44/11449 – Grundlehrgang (40 LE)
1.Teil: 07.02. – 09.02.2020
2.Teil: 21.02. – 23.02.2020

2/44/11453 – Aufbaulehrgang (40 LE)
1.Teil: 06.03. – 08.03.2020
2.Teil: 20.03. – 22.03.2020

2/44/11456 – Spezialblocklehrgang (40 LE)
1.Teil: 17.04. – 19.04.2020
2.Teil: 24.04. – 26.04.2020

Ort: Sportschule Ostfriesland,
Stikelkamper Str. 33, 26835 Hesel
TN-Gebühr: 120,00 € pro Lehrgang für Vereinsmitglieder

2\44\11458 – Grundlehrgang (40 LE)
1.Teil: 05.09. – 06.09.2020
2.Teil: 12.09. – 13.09.2020

2\44\11460 – Aufbaulehrgang (40 LE)
1.Teil: 26.09. – 27.09.2020
2.Teil: 03.10. – 04.10.2020

2\44\11462 – Spezialblocklehrgang (40 LE)
1.Teil: 07.11. – 08.11.2020
2.Teil: 21.11. – 22.11.2020

Ort: MTV Aurich, Zingelstr. 12, 26603 Aurich
TN-Gebühr: 120,00 € pro Lehrgang für Vereinsmitglieder

LandesSportBund Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE – STARK FÜR DIE BILDUNG!

Sportregion Ostfriesland
Sportbünde Aurich/Emden/Leer

Bildungsangebote 2020

ÜL-C Ausbildung

ÜL-C und ÜL-B Fortbildungen

Lokale Qualitätszirkel

Sportbund Aurich

StadtSportBund Emden e. V.

KreisSportBund Leer e.V.

ÜL-C Fortbildungen

2/44/11464 – Erste-Hilfe Ausbildung (9 LE)
(in Kooperation mit der DLRG Weener)
Sa 11.01.2020 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: MTV Aurich, Zingelstr. 12, 26603 Aurich
TN-Gebühr: 15,00 €

2/44/11469 – Kindersport unter methodisch-didaktischen Ansätzen (5 LE)
Sa 25.04.2020 10:00 – 14:00 Uhr
Wie gestalte ich eine Kindersportstunde nicht nur interessant, sondern auch pädagogisch wertvoll?
- Rituale sind das halbe Leben
- Kein Sport ohne Erwärmung
- Wie bringe ich spielerisch Wissen und Sozialkompetenz bei?
- Wie baue ich Folgestunden aufeinander auf?

Ort: Norder Turnverein, Am Alten Siel 5, 26506 Norden
TN-Gebühr: 15,00 €

2/44/11467 – Ist Boule überhaupt Sport? (8 LE)
Sa 09.05.2020 9:00 – 16:00 Uhr
Der Lehrgang gibt einen Einblick in den Mental- und Konzentrationssport, in die technischen Voraussetzungen „Legen“, „Schießen“ sowie in das taktische Verhalten, in das Regelwerk und in die Spielkultur. Die praktische Anwendung steht dabei im Mittelpunkt. Boule ist Schach in Bewegung! Das Spiel ist leicht zu spielen, aber schwer zu gewinnen!
Ort: SV Manslagt, Am Sportplatz 1, 26736 Krummhörn-Manslagt
TN-Gebühr: 30,00 €

2/44/11466 – Athletik- und Beweglichkeitstraining – Verletzungsprophylaxe für Läufer (8 LE)
(in Kooperation mit dem Niedersächsischen Leichtathletikverband)
Sa 16.05.2020 10:00 – 17:00 Uhr
In diesem Lehrgang wird mit gezielten Übungen gezeigt, wie man mit wenig Zeitaufwand am Beispiel einer Trainingswoche Mobilisations- und Dehnübungen, Kraft- und Stabilisationstraining, Gleichgewichts-, Faszientraining, Laufleiter und Lauf-ABC in seinen Alltag als Läufer integriert und ob diese Übungen vor oder nach dem Laufen eingebaut werden können.
Ort: Sportschule Ostfriesland, Stikelkamper Str.33, 26835 Hesel
TN-Gebühr: 30,00 €

2/44/11465 – HIIT – High Intensity Intervall Training (5 LE)
Sa 06.06.2020 9:00 – 13:00 Uhr
Tabata, Insanity, Freeletics oder Crossfit sind die populärsten Fitnesstrends! Welche positiven Effekte hat dieses Training und welche Tücken verstecken sich unter der Oberfläche?
Ort: MTV Aurich, Zingelstr. 12, 26603 Aurich
TN-Gebühr: 15,00 €

2/44/11471 – Fitness für den Kopf - Denken in Bewegung (8 LE)
Sa 05.09.2020 10:00 – 17:00 Uhr
Die optimale Kombination von mentaler und körperlicher Aktivierung mit einfach durchzuführenden Übungen wirkt in kurzer Zeit und mit jeder Menge Spaß wie ein gezieltes Warm Up und Konditionstraining für den Kopf. Die Teilnehmer*innen erwartet eine abwechslungsreiche Mischung aus Information und Praxis auf wissenschaftlich fundierter Basis. Der Praxisteil findet bei gutem Wetter draußen statt.
Ort: Sportschule Ostfriesland, Stikelkamper Str.33, 26835 Hesel
TN-Gebühr: 30,00 €

2/44/11472 – Ausbildung zum/zur Prüfer/in DSA Geräteturnen (5 LE)
(in Kooperation mit den ostfriesischen Turnkreisen)
Sa 19.09.2020 9:00 – 13:00 Uhr
In diesem Lehrgang werden die Disziplinen der Bereiche Kraft, Schnelligkeit und Koordination für die jeweiligen Altersgruppen sowie für Frauen und Männer im Geräteturnen zur Erlangung des Deutschen Sportabzeichens gezeigt und bewertet. Der Lehrgang richtet sich an Sportabzeichenprüfer*innen und berechtigt zur Abnahme von Geräteturndisziplinen gem. DOSB-Prüfungsbestimmungen 2020.
Ort: Emder Turnverein, Graf-Ulrich-Str. 2 , 26721 Emden
TN-Gebühr: 15,00 €

2/44/11468 – Kleine Spiele für heterogene Gruppen (8 LE)
Sa 14.11.2020 10:00 – 17:00 Uhr
Anhand praktischer Beispiele werden im Rahmen des Lehrganges verschiedene didaktische Funktionen der Kleinen Spiele aufgezeigt, erprobt und variiert. Dabei wird in besonderem Maße die Heterogenität von Sportgruppen in den Blick genommen und diskutiert, wie sich Spielformen an die Bedürfnisse der Gruppe anpassen lassen.
Ort: Sportschule Ostfriesland, Stikelkamper Str.33, 26835 Hesel
TN-Gebühr: 30,00 €

2/44/11470 – Spielend zum großen Spiel – Ballschule und -spiele (5 LE)
Sa 21.11.2020 9:00 – 13:00 Uhr
In der Ballschule werden alle Grundlagen für die großen Spielsportarten (Fußball, Handball, Basketball usw.) gelegt, aber auch für die kleinen Spiele ist der technische Umgang mit Bällen wichtig. Die in der Ballschule geschulten koordinativen Fähigkeiten sind nicht nur für Ballsportarten wichtig, sondern auch im Alltag unabdingbar. Ebenso werden diese Inhalte in den Kontext des Kinder- und Jugendsports gesetzt.
Ort: Sporthalle IGS West, Extumer Weg, 26605 Aurich
TN-Gebühr: 15,00 €

ÜL-B Fortbildungen - (Anerkennung auch für ÜL-C)
(in Kooperation mit den ostfriesischen Turnkreisen)

2/44/12174 – Der Rückenschmerz aus energetischer Sicht (8 LE)
Sa 18.04.2020 10:00 – 17:00 Uhr
Die Gründe, warum es im „Kreuz“ zwickt können sehr vielfältig sein. Dieser Tagesworkshop soll in Theorie und Praxis Lösungsansätze aus der Herangehensweise der traditionellen chinesischen Medizin aufzeigen.
Ort: MTV Aurich, Zingelstr. 12, 26603 Aurich
TN-Gebühr: 30,00 €

2/44/12176 – Faszien-Qigong (15 LE)
Sa 20.06.2020 9:00 – 18:00 Uhr
So 21.06.2020 9:00 – 15:00 Uhr
Die Eigenschaften des Bindegewebes („Faszien“) sind ein ausgesprochenes Neuland für die Bewegungsforschung. Spezielle Qigong-Übungen Yi JIN JING könnten zu einer gesteigerten elastischen Speicherkapazität führen. Die Stärkung der „Inneren Kraft“ ist ein zentrales Ziel chinesischer Künste wie Taiji und Qigong.
Ort: Norder Turnverein, Am Alten Siel 5, 26506 Norden
TN-Gebühr: 70,00 €

2/44/12177 – Herzenswärme (8 LE)
Sa 26.09.2020 9:00 – 16:00 Uhr
Tanze in dein Herz, spüre die Leichtigkeit und Freude mit NIA … und dann kehre mit Herz Yoga in dein inneres Haus … in den Räumen der Stille … schöpfe aus der Weisheit deines Herzens.
Ort: ISV Emden, Kösliner Str. 1A, 26721 Emden
TN-Gebühr: 30,00 €

2/44/11473 – Rumpf ist Trumpf (8 LE)
Sa 10.10.2020 10:00 – 17:00 Uhr
Der Rumpf ist der Mittelpunkt des menschlichen Körpers und von allen Bewegungen. Als Kern wird jede Bewegung vom Rumpf verarbeitet und weitergeleitet. Um eine möglichst effiziente Übertragung der Bewegungen zu gewährleisten, kann man mit einer gezielten Herangehensweise die Komplexität des Rumpfes vereinfachen und damit eine funktionelle Alltagstauglichkeit wiederherstellen.
Ort: Sportschule Ostfriesland, Stikelkamper Str.33, 26835 Hesel
TN-Gebühr: 30,00 €

„Rehabilitation“ (Anerkennung auch für ÜL-C und ÜL-B)
(in Kooperation mit dem Behinderten Sportverband Niedersachsen)

2/44/12180 – Das Immunsystem stärken durch Sport (8 LE)
Sa 01.02.2020 10:00 – 17:00 Uhr
Innere und äußere Faktoren beeinflussen das Immunsystem. Inhalte dieses Workshops sind:
- Wie funktioniert das Immunsystem?
- Welche Faktoren schwächen ein Immunsystem?
- Wie kann das Immunsystem z.B. durch Sport gestärkt werden?

Ort: MTV Aurich, Zingelstr. 12, 26603 Aurich
TN-Gebühr: 30,00 €

2/44/12181 – Sport bei Krebserkrankungen (8 LE)
Sa 27.06.2020 10:00 – 17:00 Uhr
Eine Krebstherapie hat erhebliche Auswirkungen auf die Lebensqualität. Bewegung kann diese jedoch verbessern helfen und den Heilungsverlauf unterstützen. Sport ist bei Krebs heute ein unverzichtbares Modul in der Rehabilitation geworden.
Ort: Sportschule Ostfriesland, Stikelkamper Str. 33, 26835 Hesel
TN-Gebühr: 30,00 €

2/44/12178 – TAO Workout (8 LE)
Sa 19.09.2020 9:00 – 16:00 Uhr
Jeder Muskeleinsatz hat innerlich weitreichende physiologische Konsequenzen, äußerlich formen die Muskeln unseren Körper. Bewegungen beeinflussen aber nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Balance, verbessern unsere Stimmungslage und fördern die Gelassenheit. In Kombination von aufbauenden, stabilisierenden Übungen mit Bewegungen aus dem Taichi und Qigong entwickeln wir Kraft und Durchsetzungsfähigkeit bei gleichzeitig vollkommener Geschmeidigkeit und Elastizität.
Ort: TG Wiesmoor, Am Stadion 35, 26639 Wiesmoor
TN-Gebühr: 30,00 €