



KreisSportBund Euskirchen
Markus Strauch, Jülicher Ring 32, 53877 Euskirchen

Informationen

Verantwortlich: Der Landrat

Telefon: 0 22 51 / 15 - 679

Telefax: 0 22 51 / 15 - 691

E-Mail: strauch.kreissportbund@kreis-euskirchen.de

Euskirchen, 14.08.2009

Fortbildungen des KreisSportBundes

Kreis Euskirchen – Die Bildungswerk-Außenstelle Kreissportbund Euskirchen bietet in 2009 noch verschiedene Fortbildungen für Vereinsübungsleiter an.

Beckenbodentraining im Sportverein. Beckenboden? Immer noch ein Tabuthema und mit Scham behaftet. Allerdings sind Beckenbodenschwäche und die damit verbundenen gesundheitlichen Einschränkungen weit verbreitet. Es trifft oft ältere Menschen, doch zunehmend werden sowohl jüngere Frauen als auch Männer mit diesem Problem konfrontiert. Inhalte sind die Vorstellung eines gezielten Bewegungsprogramms, die Vermittlung der anatomischen Grundkenntnisse, Formen der Beckenbodenschwäche und deren Auswirkungen und Möglichkeiten der Einbindung in den "normalen" Übungsalltag in vielen Sportbereichen. Die Fortbildung findet am 12. und 13.09.09 im Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen statt und kostet 40,00 € mit Vereinsempfehlung bzw. 80,00 € ohne Vereinsempfehlung.

Koordination mit Pfiff im Breitensport. Der Lehrgang bietet eine Fülle besonderer Übungen, die abwechslungsreich und vielseitig anwendbar sind. Für alle Alters- und Zielgruppen ist etwas dabei, von Kleinen Spielen, Bewegen an Großgeräten, Bewegen nach Musik, Spielen und Üben mit Klein- und Handgeräten. Wichtige Informationen rund um die Koordination, besonders zum gesundheitlichen Wert eines regelmäßigen Koordinationstrainings sowie zu alters- und zielgruppenspezifischen Aspekten runden den Lehrgang ab. 14./15.11.09, Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen, 40,00 € / 80,00 €.

Großgeräteaufbauten von A – Z. Großgeräteaufbauten sollen Kindern Wagnis- und Risikosituationen bieten und sowohl ängstlichen als auch risikofreudigen Kindern Gelegenheit geben, Spaß und Freude zu haben, ihr Bewegungsrepertoire zu erweitern und ein verantwortungsbewusstes Verhalten zu üben. Angesprochen wird durch Großgeräteaufbauten, Erlebnislandschaften und Bewegungsbaustellen die Altersgruppe der 1-10-jährigen Kinder. 21./22.11.09, Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen, 40,00 € / 80,00 €.

Attraktive Fitness- und Wellnessangebote im Sportverein. Im Vordergrund steht das Erproben attraktiver und vielleicht umsetzbarer Ideen für die tägliche Übungsleiterpraxis. Ziel der Fortbildung ist es, neue Ideen für im

Verein gut umsetzbare Fitness- und Wellnessangebote kennen zu lernen und zu erproben und der Austausch über alt bewährte Inhalte mit trendorientierter Abwandlung. 28./29.11.09, Sportwelt Schäfer, Kulturfabrik Zikkurat, Mechernich-Firmenich, 50,00 € / 100,00 €.

Abwandlung von kleinen und großen Spielen. Spiele sind in jeder Altersgruppe attraktiv und gefragt. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Belastung des Herz-Kreislaufsystems und damit zur Konditionsschulung. Viele Varianten der technischen und taktischen Fähigkeiten werden erlernt und ausgebaut. Ebenso fördern sie die Kommunikation und bereiten vor allem Spaß. Inhalt ist das Kennenlernen vieler Spiele unterschiedlichster Art und deren Analyse. 05./06.12.09, Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen, 40,00 € / 80,00 €.

Angebote für 1-3-jährige Kinder. Bewegung, Spiel und Sport liefern einen wichtigen Beitrag zur Selbstständigkeitsentwicklung eines Kindes. Die kognitive, soziale und emotionale Entwicklung werden im Wesentlichen durch die frühen Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen beeinflusst. Zur Entfaltung der Entwicklungspotenziale benötigt ein Kind eine anregende Umgebung und vielfältige Gelegenheiten, die ihm selbstständiges Handeln ermöglichen. 29.08.09, Hermann-Josef-Schule, Euskirchen, 30,00 € / 60,00 €.

Sprachentwicklung und Bewegung. In dieser Fortbildung wird die Frage "Was hat Bewegung mit Sprache zu tun?" theoretisch und vor allem praxisnah erläutert und vermittelt. Neben verschiedenen Formen von Kennenlernspielen werden auch Sprach- und Fingerspiele sowie Klatsch- und Bewegungslieder nach dem Motto "A, E, I, O, U, armer Esel, raus bist Du" durchgeführt. 07.11.09, Hermann-Josef-Schule, Euskirchen, 30,00 € / 60,00 €.

Kleine Spiele für Viele (5-10-jährige Kinder). Kleine Spiele erfreuen sich immer noch großer Beliebtheit. Sie fördern die Muskelentwicklung und -beherrschung, verbessern und erhalten Kondition und Gesundheit und können Kindern helfen, geistige Fähigkeiten weiter zu entwickeln. Außerdem fördern sie das soziale Bewusstsein der Kinder. 30.08.09, Hermann-Josef-Schule, Euskirchen, 30,00 € / 60,00 €.

Propriozeptives Training und Gleichgewichtstraining. Im Zusammenhang mit Körperhaltung und Bewegungssteuerung rückt in neuerer Zeit ein weiterer Begriff ins Blickfeld - die Propriozeption. Sie ist ein Teilaspekt der Koordination und kommt vor allem bei Gleichgewichtsübungen zum Tragen, bei denen eine bewusste Anspannung zum Halten der Balance nicht mehr ausreicht. Durch die Schulung der Gleichgewichts-, Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit sowie über Wahrnehmungsübungen wird neben der Verbesserung der Tiefensensibilität auch eine Ökonomisierung der Bewegung erreicht. 05.12.09, Eifelhöhen-Klinik, Nettersheim-Marmagen, 35,00 € / 70,00 €.

Präventive Gymnastik mit dem Schwerpunkt Rückenschule. Die Teilnehmer dieser Fortbildung sollen neben der präventiven wirbelsäulenschonenden Gymnastik weitere Inhalte wie Entspannungsformen, Tipps und Übungen für zu Hause, kleine Spiele und Bewegungsformen mit Kleingeräten erleben. Übungsleiter müssen erweiterten Anforderungen gerecht werden, um präventive Angebote im Verein oder sogar Rückenschulkurse qualifiziert und zielgruppengerecht leiten zu können. 06.12.09, Eifelhöhen-Klinik, Nettersheim-Marmagen, 35,00 € / 70,00 €.

Fuß-, Knie- und Nackenschule. Ziele dieser Fortbildung sind das Kennenlernen der Fuß-, Knie- und Nackenschule und deren zielgerichteter Einsatz in der Prävention, wodurch auch die eigene Handlungsfähigkeit der Übungsleiter/innen verbessert wird. Verhaltenstipps und Anregungen zur Gestaltung des Alltags- und Freizeitverhaltens gehören auch dazu. Praktische Inhalte sind Übungen zur Vertiefung der Fuß-, Knie- und Nackenschule, zur Körperwahrnehmung sowie Kleingruppenarbeiten. 12. und 13.12.09, Eifelhöhen-Klinik, Nettersheim-Marmagen, 55,00 € / 110,00 €. Die Bildungswerkkaufenstelle ist anerkannter Weiterbildungsträger und nimmt auch Bildungchecks an, mit dem Sie eine 50 %ige Förderung von der Landesregierung erhalten können. Weitere Informationen und Anmeldung beim KSB Euskirchen unter 02251 / 15 679 oder kontakt@ksb-euskirchen.de oder schriftlich an Jülicher Ring 32, 53879 Euskirchen.