

KreisSportBund Euskirchen, Jülicher Ring 32, 53877 Euskirchen

Übungsleiter-Fortbildungen 2008

bearbeitet von: Herr Strauch
Durchwahl: (02251) 15 679
Telefax: (02251) 15 691
E-Mail: kontakt@ksb-euskirchen.de
Dienstgebäude: Jülicher Ring 32
Zimmer: A 141
Datum: 12. August 2008

Übungsleiter-Fortbildung zur Lizenzverlängerung

Sehr geehrte Übungsleiterin, sehr geehrter Übungsleiter,
die Bildungswerk-Außenstelle KSB Euskirchen bietet in 2008 noch folgende Fortbildungen zur Lizenzverlängerung im Angebot:

08-17EU12101 ÜL – C Fortbildung: Spiele zur Förderung der Kondition (15 UE)

Der Förderung der Kondition kommt im Breitensport eine große Bedeutung zu. Die Trainingsmethoden sind vielseitig. Der Vorteil, die Kondition durch Spiele zu verbessern, liegt in einer höheren Motivation wobei die Effektivität keineswegs auf der Strecke bleiben muss. Inhaltlich werden Spiele zur Förderung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit durchgeführt, wobei auch theoretische Grundkenntnisse zum Bereich Kondition und Training behandelt werden. Welche Kriterien zur Auswahl geeigneter Spiele und deren Anpassung an die jeweilige Sportgruppe werden besprochen und selbst gestaltete und abgewandelte Spiele runden den Lehrgang ab.

Termin: 06./07. September 2008, Sa. 09.30 – 17.30 Uhr, So. 09.30 – 15.00 Uhr
Ort: Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen
Leitung: Helmut Trué
Teilnahmegebühr: 40,00 € mit Vereinsempfehlung, 80,00 € ohne Vereinsempfehlung
Liz.-Verlängerung: ÜL – C

08-17EU53000 Nordic Walking Basic I (15 UE)

Diese Ausbildung richtet sich an regelmäßig laufende Nordic Walker und Ausdauersportler. Sie lernen, ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten einzuschätzen und die Anwendbarkeit eigener Erfahrungen und Kenntnisse auf andere Nordic Walking-Beginner reflektieren zu können. Die Teilnehmer erlernen folgende Inhalte: Nordic Walking als Gesundheits- und Ausdauersport, Nordic Walking Technik, Trainingsdidaktische Tipps, methodischer Stundenaufbau, spielerische Formen des Nordic Walking, Ausrüstung und Material, medizinische Grundlagen des Ausdauertrainings, Organisation eines Treffs und Anfängerbetreuung.

Termin: 13./14. September 2008, Sa. 09.00 – 18.00 Uhr, So. 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: Kreisverwaltung Euskirchen, Nordic Walking Park Euskirchen
Leitung: Claudia Hachenberg, Markus Strauch
Teilnahmegebühr: 85,00 € mit Vereinsempfehlung, 170,00 € ohne Vereinsempfehlung
Liz.-Verlängerung: ÜL – C

08-17EU12100 ÜL – C Fortbildung: Fit mix (15 UE)

Zu den praktischen Inhalten gehören Dance-Step und Dance-Aerobic, Back Power (Rücken – Fit), Fit and Form für den ganzen Körper sowie Entspannung und Stretch. In der Theorie werden die Aufbaumethoden beim Step-Aerobic, die Anatomie der für uns relevanten Körpermuskulatur sowie Musik- und Literaturtipps besprochen.

Termin: 25./26. Oktober 2008, Sa. 09.30 – 17.30 Uhr, So. 09.30 – 15.00 Uhr
Ort: Sportwelt Schäfer, Kulturfabrik Zikkurat, Mechernich-Firmenich
Leitung: Stefanie Achtziger
Teilnahmegebühr: 50,00 € mit Vereinsempfehlung, 100,00 € ohne Vereinsempfehlung
Liz.-Verlängerung: ÜL – C

08-17EU12102 ÜL – C Fortbildung: Dance & Trends (15 UE)

Hauptmotiv für das Betreiben von Aerobic ist neben den gesundheitsfördernden Aspekten das Bewegen auf fetzige Musik. Dance-Aerobic ist die perfekte Verbindung zwischen Fitness und Tanz. Flexible Grundschritte, Umsetzung der Musik in Bewegung mit Eleganz, Power und vor allem viel Spaß. In dieser Fortbildung werden die Grundlagen der Dance-Aerobic für fortgeschrittene Anfänger und die Mittelstufe praxisnah vermittelt. Dabei wird auch in verschiedene andere verwandte Aerobic-Trends, wie zum Beispiel Salsa-Aerobic, hinein geschnuppert.

Termin: 15./16. November 2008, Sa. 09.30 – 17.30 Uhr, So. 09.30 – 15.00 Uhr
Ort: Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen
Leitung: Nicole Trué
Teilnahmegebühr: 40,00 € mit Vereinsempfehlung, 80,00 € ohne Vereinsempfehlung
Liz.-Verlängerung: ÜL – C

**08-17EU12102 ÜL – P Fortbildung: Haltungs- und Bewegungssystem (15 UE)
Fuß-, Knie- und Nackenschule**

Neben dem Schmerzzentrum Rücken, klagen viele Menschen auch über Probleme im Bereich der Füße, der Knie und des Nackens. Fehlhaltungen oder negativ, automatisierte Bewegungsabläufe im Alltag können Ursachen, auch für die Rückenbeschwerden, sein. Über Wissen, bewußtes Verhalten und das praktische Anwenden können Sporttreibende ein höheres Wohlbefinden erzielen und einen Beitrag zu ihrer eigenen Gesundheitsförderung erreichen. Die Fuß-, Knie-, und Nackenschule zielgerichtet in der Prävention einzusetzen wird den Teilnehmern vermittelt.

Termin: 06./07. Dezember 2008, Sa. 09.00 – 18.00 Uhr, So. 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: Eifelhöhen-Klinik, Nettersheim-Marmagen
Leitung: Markus Strauch
Teilnahmegebühr: 50,00 € mit Vereinsempfehlung, 100,00 € ohne Vereinsempfehlung
Liz.-Verlängerung: ÜL – C, ÜL – P

Ein Programm mit den genauen Zeiten und Anreisehinweisen erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung. Sie können mit allen Lehrgängen Ihre ÜL-C Lizenz verlängern. Ein Anmeldeformular zu den Lehrgängen ist beigelegt.

Mit freundlichen Grüßen


(Markus Strauch)


(Gertrud Saedler)