



Qualifizierung im Sport

Ausbildung, Fortbildung

2023

SPORT^{BEWEGT} NRW!



VORWORT

LIEBE VEREINSMITARBEITER*INNEN, LIEBE SPORTINTERESSIERTE,

der Vereinssport ist und bleibt lösungsorientiert und meistert die aktuellen Herausforderungen, um seinen Übungsleitungen und Teilnehmenden weiterhin Sicherheit zu bieten. Nichtsdestotrotz haben auch die Sportvereine gerade viele Aufgaben zu meistern, bei denen wir unseren Mitgliedsvereinen umfänglich beratend und unterstützend zur Seite stehen.

Als **Euer Partner im qualifizierten Sport** bereiten wir Euch mit **bedarfsorientierten Aus- und Fortbildungsangeboten** auf die Tätigkeiten im Sportverein vor. Dabei nehmen wir vom Kindesalter bis ins hohe Alter alle Zielgruppen in den Blick.

Die Bindung und Gewinnung von Mitgliedern sowie Engagierten ist die zentrale Aufgabe für die Sportvereine in der Bewältigung der Auswirkungen der Pandemie. Daher möchten wir Euch im Sportjahr 2023 mit unserem Aus- und Fortbildungsangebot in Aachen bestmöglich bei der täglichen Arbeit in der Sportpraxis und der Vereinsführung unterstützen. Dabei erweitern wir unser **digitales Angebot** und führen Blended-Learning Formate ein, um das Lernen zeitgemäß zu gestalten.

Unsere ÜL-C Ausbildung bleibt auch dieses Jahr vielfältig – wir bieten die bewährten, sportartübergreifenden ÜL-C Lehrgänge sowie den **ÜL-C Interkulturell** (Schwerpunkte Vielfalt und Integration durch Sport) an. Aufgrund hoher Nachfrage wird in diesem Jahr erneut die **ÜL-C Ausbildung Sport der Älteren**, mit Unterstützung des Fachbereichs Sport der Stadt Aachen, angeboten.

Es ist bestimmt kein einfacher Weg, bis die Krisen bewältigt sind und die Rückkehr zur Normalität auch im gemeinnützigen Sport sichergestellt ist. Wir sind motiviert, mit Euch gemeinsam alles dafür zu tun, dass wir unserer Lieblingsbeschäftigung – Bewegung – wieder sorgenfrei und ohne Einschränkungen nachgehen können. Resignation ist keine Option für uns und kein gutes Zeichen für den Sport. Wir möchten nach vorne blicken und den Vereinssport weiterentwickeln. Wir schaffen es nur gemeinsam!

Wenn Du auch zukünftig auf dem aktuellen Stand hinsichtlich des Vereinssports in Aachen sein möchtest, melde Dich für unseren Newsletter an, einfach das Stichwort "**aktuell**" an rueckmeldung@sportinaachen.de.

A circular portrait of Björn Jansen, a middle-aged man with glasses and a white shirt, standing outdoors with his arms crossed. The background is a blurred green landscape.

B. Jansen

Björn Jansen
Vorsitzender Stadtsportbund Aachen e.V

EURE ANSPRECHPARTNERINNEN



DR. OLGA SIEGMUND

Pädagogische Leiterin

Telefon 02 41 / 47 57 95-23

olga.siegmund@sportinaachen.de



SIMONE DELOIE

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon 02 41 / 47 57 95-22

simone.deloie@sportinaachen.de

SportBildungswerk Aachen – Stadtsportbund Aachen e.V.

Reichsweg 30 (Nadelfabrik) · D-52068 Aachen
Tel. 02 41 / 47 57 95-50 · Fax 02 41 / 47 57 95-55
bildungswerk@sportinaachen.de
www.sportbildungswerk-nrw.de/aachen

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



SPORT **STADT**
BUND
AACHEN e.V.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. – Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg
Vorstand: Sebastian Staats
VR 1919 Amtsgericht Duisburg – Ust-IdNr.: DE813879655
Außenstelle Stadtsportbund Aachen e.V. – Reichsweg 30, 52068 Aachen

REDAKTION

Dr. Olga Siegmund

FOTOGRAFIEN

© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann, © LSB NRW / Mark Hermenau,
© LSB NRW / Michael Stephan, Bilddatenbank SBW NRW e.V.,
Andreas Steindl, Julius Güntner

REALISIERUNG

schmitz druck & medien

AUFLAGE

1.500 Exemplare

HAFTUNGSHINWEIS

Der Herausgeber übernimmt für fehlerhafte Angaben keine Verantwortung/Haftung.

Die Qualifizierungsangebote des Stadtsportbundes Aachen e.V. werden über seine SportBildungswerk-Außenstelle NRW e.V. durchgeführt und entsprechen den Vorgaben des Weiterbildungsgesetzes NRW, § 11, Absatz 2. Sie finden im Rahmen der Angebotskategorie 8 (Qualifizierung für ehrenamtliche Tätigkeit) statt. Alle zum Zeitpunkt der Durchführung jeweiliger Angebote gültigen Sicherheits- und Corona-Schutzbestimmungen werden berücksichtigt.

Hast Du Fragen
oder
Anregungen
zu unserem Programm?
Dann wende Dich
gerne an uns.

ANMELDUNG / FAQ

Eine stets aktuelle Übersicht der Maßnahmen sowie vollständige Ausschreibungstexte findest Du online unter <https://www.sportbildungswerk-nrw.de/aachen/>

ANMELDUNG

ist online unter <https://www.sportbildungswerk-nrw.de/aachen/>, per E-Mail oder Post möglich. Bei fehlerhafter Bankverbindung werden die dadurch anfallenden Gebühren den Teilnehmenden berechnet.

BESTÄTIGUNG / WARTELISTE

Anmeldebestätigung erfolgt per E-Mail (bei fehlender E-Mail-Adresse erfolgt die Kommunikation postalisch). Ca. 2 Wochen vor Lehrgangsbeginn wird die Einladung per E-Mail verschickt. Bei ausgebuchten Lehrgängen erfolgt eine Registrierung auf der Warteliste und Benachrichtigung per E-Mail.

LEHRGANGSABSAGE

erfolgt ca. 10 Tage vorher – bereits bezahlte Teilnahmegebühren werden zeitnah zurück überwiesen.

STORNIERUNG

kann ausschließlich schriftlich erfolgen. Es gelten folgende Konditionen:

- bis 14 Tage nach Anmeldebestätigung: kostenfrei;
- bis 14 Tage vor Beginn: 30 % der Gebühr, jedoch mindestens 15 Euro;
- 13 Tage bis 2 Tage vor Beginn: 50 % der Kursgebühr;
- ab 2 Tage vor Beginn: 90 % der Kursgebühr;
- bei unentschuldigtem Nichterscheinen: volle Kursgebühr, mit Attest im Nachhinein 50 %;
- bei entschuldigtem Nichterscheinen und Vorlage eines ärztlichen Attests: kostenlos.

FREMDLIZENZEN

Die Teilnahmebescheinigung ist an den entsprechenden Verband zu senden. Erkundige Dich bitte vorher, ob der Verband die Veranstaltung zur Lizenzverlängerung anerkennt.

VERSICHERUNG

Mitglieder eines Sportvereins sind im Rahmen des Sporthilfe-Versicherungsvertrages in den Bereichen Unfall und Haftpflicht über den Verein versichert. Für Nichtmitglieder besteht gleicher Versicherungsschutz über den Veranstalter.

DATENSCHUTZ

Wir erheben, verarbeiten und nutzen personenbezogene Daten nur, soweit sie für die Begründung, inhaltliche Ausgestaltung oder Änderung des Rechtsverhältnisses erforderlich sind (Bestandsdaten). Dies erfolgt auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, der die Verarbeitung von Daten zur Erfüllung eines Vertrags oder vorvertraglicher Maßnahmen gestattet. Personenbezogene Daten über die Inanspruchnahme unserer Internetseiten (Nutzungsdaten) erheben, verarbeiten und nutzen wir nur, soweit dies erforderlich ist, um den Nutzenden die Inanspruchnahme des Dienstes zu ermöglichen oder abzurechnen. Die erhobenen Daten werden nach Abschluss des Auftrags oder Beendigung der Geschäftsbeziehung gelöscht. Gesetzliche Aufbewahrungsfristen bleiben unberührt.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	2
Eure Ansprechpartnerinnen / Impressum	3
Anmeldung / FAQ	4
Inhaltsverzeichnis	5
Lizenzsystem im Sport 2023	7

VORSTUFENQUALIFIZIERUNG

Sporthelfer*in I und II	8
-------------------------	---

1. LIZENZSTUFE – AUS- UND FORTBILDUNGEN (ÜL-C)

Qualifizierung zum/zur Sportabzeichenprüfer*in – Schwerpunkt Leichtathletik	10
Ausbildungen ÜL-C	11
Fortbildungen ÜL-C	17

2. LIZENZSTUFE – AUS- UND FORTBILDUNGEN (ÜL-B)

Profil: Bewegungsförderung in Verein und Kita	35
Profil: Prävention und Rehabilitation	39

LEHRTRAINER-AUSBILDUNGEN

YogaFitness	43
KraftFitness	45

VEREINSMANAGEMENT	46
-------------------	----

MONATSÜBERSICHT 2023	50
----------------------	----

**25%
Rabatt***
für Vereins-
Sportler:
innen!



MONTAGS

IST DEIN THERMEN-TAG!

NACH DEM TRAINING
PERFEKT REGENERIEREN

SPORT STADT
BUND
AACHEN e.V.

Montags erhalten alle aktiven Vereinssportler:innen
* **25% Rabatt auf alle Eintrittspreise.**

THERMALBAD
SAUNA
SPA

CAROLUS-THERMEN.DE



Landessportbund NRW/Sportjugend NRW

Lizenzsystem im Sport 2023

www.meinsportnetz.nrw

2. Lizenzstufe B

Übungsleiter*in-B	Übungsleiter*in-B	Übungsleiter*in-B	
Kinder- und Jugendsport	Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung	Prävention	Rehabilitation Erwachsene
Bewegungsförderung in Verein und Kita 60 LE	für Mädchen und Frauen 96 LE	Allgemeine Gesundheitsförderung* ⁵ Haltungs- und Bewegungssystem (HuB) Herz-Kreislaufsystem (HKS) 83 LE	Neurologie 75 LE Innere Medizin 105 LE Orthopädie 90 LE
			Basismodul 15 LE
			Praxisjahr

1. Lizenzstufe C

Vereinsmanager*in-C* ⁴	Übungsleiter*in-C Breitensport	Übungsleiter*in-C Breitensport	
... wenn Sie in der Führung, Organisation oder Verwaltung von Sportvereinen mitarbeiten wollen. (8 Basismodul à 15 LE) 120 LE	 Aufbaumodul Kinder und Jugendliche ... wenn Sie eine Breitensport- gruppe mit Kindern oder Jugendlichen betreuen wollen. 90 LE	Aufbaumodul sportartübergreifend ... wenn Sie eine Breitensportgruppe mit Personen unterschiedlichen Alters betreuen wollen. 90 LE	Aufbaumodul Schwerpunkt Ältere ... wenn Sie eine Breitensportgruppe mit Älteren betreuen wollen. 90 LE
Juniormanager*in* ³	Sportlehrer*in I und II* ²	Übungsleiter*in-C, Trainer*in-C, Jugendleiter*in	
... wenn Ihr als junge Engagierte (15 - 26 Jahre) im Vereinsmanagement aktiv sein und spannende Projekte mit Gleichaltrigen umsetzen wollt. 40 LE	 ... wenn Ihr als junge Engagierte (13 - 17 Jahre) Sportangebote betreuen wollt. 2x 30 LE	Basismodul ... wenn Sie in die Ausbildung Übungsleiter*in, Trainer*in-C, Jugendleiter*in einstiegen wollen. 30 LE	

Hinweise:

*¹ JuleiCa: Die Jugendleiter Card ist die bundesweit einheitliche
Qualifizierung für ehrenamtlich in der Jugendarbeit tätige
Personen.

*² Sportlehrer*innen I und II werden als Basismodul ÜL-C
anerkannt.

*³ Anerkennung des VM-C Basismoduls Projektbegleiter*in

*⁴ Bei Absolvierung eines der acht zugehörigen Aufbaumodule
kann zudem ein VM-Zertifikat erworben werden.

*⁵ Die erworbenen Lizenzen inkl. Zertifikaten zu standardi-
sierten Kursprogrammen des LSB NRW, berechtigten zur
Leitung von Präventionskursen in Sportvereinen, die die
Anforderungen der §§ 20 und 20 a SGB V erfüllen.

• Veranstalter der Qualifizierungen sind der Landessportbund
NRW, die Sportjugend NRW, die Stadt- und Kreissportbünde
und die Fachverbände.

• Träger der Qualifizierungen sind der Landessportbund NRW,
die Sportjugend NRW oder die Fachverbände.

LE = Lerneinheiten à 45 Min.
Stand: Juni 2022

VORSTUFENQUALIFIZIERUNG

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



SPORTHELPER*IN I

Engagier Dich in Deinem Sportverein

Du möchtest in (D)einem Sportverein aktiv werden? Als Sporthelfer*in unterstützt Du die Übungsleitung bei der Planung und Durchführung von Sportangeboten und hilfst im Sportverein bei Veranstaltungen und Projekten. Du bringst Deine Ideen ein und gestaltest die Angebote für Kinder und Jugendliche aktiv mit. Diese Ausbildung bringt Dich dort hin!

Wer kann mitmachen?

Du bist sportlich aktiv, zwischen 13 und 17 Jahren alt und möchtest Dich im Sportverein oder Deiner Schule engagieren?! Dann bist Du hier genau richtig.

Eine Vereinsmitgliedschaft ist eine gute Voraussetzung, aber nicht Bedingung.

Hospitation – was ist das?

Während der Sporthelfer*in-I-Ausbildung machst Du eine Hospitation in einem Sportverein Deiner Wahl. Dabei lernst Du den ausgesuchten Verein näher kennen, erlebst eine Sportstunde live mit und erhältst die Möglichkeit, das Gelernte mit einzubringen.

HINWEISE FÜR DICH

- Die Sporthelfer*in-I-Ausbildung ist der Einstieg in das Qualifizierungssystem des organisierten Sports. Im Anschluss an die Sporthelfer*in-I-Ausbildung kannst Du an der Sporthelfer*in-II-Ausbildung teilnehmen. Damit ist die Anerkennung für das Basismodul der Übungsleiter*in-C-Lizenz geschaffen. Alternativ kannst Du in eine Trainer*innen Ausbildung einsteigen und Trainer*in in einer Sportart werden.
- Du erhältst in der Ausbildung ein Sporthelfer*innen-T-Shirt. Bitte gebe bei Deiner Anmeldung Deine Größe an.
- Diese Maßnahme wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendförderplans NRW.
- Weitere Infos findest du hier: <https://www.sportjugend.nrw/unsere-themen/sporthelferinnen>

INHALTE

- Aufgaben- und Tätigkeitsfelder im Sportverein und an der Schule.
- Auseinandersetzung mit den eigenen Motiven und was Kinder und Jugendliche erwarten.
- Aufbau und Planung von Sportstunden.
- Spiel- und Übungsideoen für die Praxis.
- Basiswissen zu den motorischen Grundlagen, z.B. den koordinativen Fähigkeiten.
- Grundlegende Aspekte der Sicherheit, Aufsichtspflicht und Erste Hilfe.
- Hospitation in einem Sportverein.

ZIELE

- Du wachst in die neue Rolle als Anleitung für Kinder- und Jugendgruppen hinein.
- Du lernst vor Gruppen zu stehen und mit diesen Bewegungs-, Spiel- oder Sportangebote durchzuführen.
- Du bekommst Fachwissen, methodische Tipps und Kniffe mit auf den Weg.
- Du erlebst was es heißt, Sportangebote so anzuleiten, dass alle mitmachen können und Spaß haben.
- Du lernst einen Lehrgang mitzugestalten.
- Du schaffst die Basis für weitere Qualifizierungen.

G 2023-11000

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 09.09. – So., 10.09. und

Sa., 23.09. – So., 24.09.2023

(jeweils 09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 55,- €

Leitung: Günter Speck, Thomas Kaiser





SPORTHelfER*IN II

*Auf dem Weg zur Übungsleitung: unterstütze als Sporthelfer*in Deinem Sportverein*

Du bist in Deinem Sportverein oder Deiner Schule als Sporthelfer*in aktiv? Du hast Erfahrungen mit dem Sporthelfer*in I gesammelt und möchtest Dein Know-How erweitern? Mit der Sporthelfer*in-II-Ausbildung hast Du die Möglichkeit, Dich weiter zu qualifizieren, Dein Wissen zu vertiefen und in der Praxis zu erleben. Geh Deinen Weg als Sporthelfer*in weiter! Komm zur Sporthelfer*in-II-Ausbildung, hilf Deinen Trainer*innen und übernimm Teile von Sportstunden oder Deine eigene Kleingruppe.

Wer kann mitmachen?

Du bist sportlich aktiv, zwischen 13 und 17 Jahren alt und möchtest Dich im Sportverein oder Deiner Schule engagieren?! Dann bist Du hier genau richtig.

Eine Vereinsmitgliedschaft ist eine gute Voraussetzung, aber nicht Bedingung.

Praktikum – was ist das?

Während der Sporthelfer*in-II-Ausbildung machst Du ein Praktikum in einem Sportverein Deiner Wahl. Dabei lernst Du den ausgesuchten Verein näher kennen, schnupperst in Arbeitsabläufe hinein und erhältst die Möglichkeit, das Gelernte oder Deine Ideen mit einzubringen.

HINWEISE FÜR DICH

- Mit der Sporthelfer*in II-Ausbildung hast Du den Einstieg in die Übungsleiter*in-C-Ausbildung geschafft. Das Basismodul ÜL-C wird dir mit der Sporthelfer*in-II-Ausbildung anerkannt. Alternativ kannst Du in eine Trainer*innen Ausbildung einer Fachsportart einsteigen und Trainer*in in einer Sportart werden.

- Bist Du 16 Jahre alt und nimmst zusätzlich an einer Erste-Hilfe-Ausbildung (9 Lerneinheiten) teil, kannst Du die bundeseinheitliche Jugendleiter*innen-Card (Juleica) beantragen (www.juleica.de).
- Diese Maßnahme wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendförderplans NRW.
- Weitere Infos findest du hier: <https://www.sportjugend.nrw/unsere-themen/sporthelferinnen>

INHALTE

- Noch mehr attraktive Spiele und Trendsportarten.
- Freizeitangebote, Sportpraxis und Projekte im Sportverein erleben, mitgestalten und durchführen.
- Anleiten von Gruppen.
- Umgang mit Gruppendynamiken, Konflikten und den eigenen Stärken und Schwächen.
- Gesundheitsförderung mit Sport.
- Grundlagen des Kinder- und Jugendschutzes.
- Dein Karriereweg im organisierten Sport.
- Praktikum in einem Sportverein.

ZIELE

- Du wächst weiter in die neue Rolle als Anleitung für Kinder- und Jugendgruppen hinein.
- Du lernst selbständig (Teil-)Gruppen bei Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten anzuleiten, auszuwerten und mit Herausforderungen umzugehen.
- Du vertiefst dein methodisches und fachliches Wissen, indem Du Aufgaben aktiv mit viel Bewegung umsetzt
- Du lernst, wie Du Kinder und Jugendliche für sportliche und außersportliche Angebote und Projekte motivierst.
- Du lernst einen Lehrgang und das Vereinsleben mitzugestalten.

G 2023-11020

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 04.11. – So., 05.11. und Sa., 18.11. – So., 19.11.2023 (jeweils 09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 55,- €

Leitung: Günter Speck, Thomas Kaiser



1. LIZENZSTUFE – AUSBILDUNGEN



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

QUALIFIZIERUNG ZUM/ZUR SPORTABZEICHEN PRÜFER*IN – SCHWERPUNKT LEICHTATHLETIK

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, (15 LE)

HINWEISE

diese Qualifizierung wird in Kooperation mit dem Regiosportbund Aachen e.V. angeboten. Infos und Anmeldung unter

Regiosportbund Aachen e.V.

Marienstraße 15

52249 Eschweiler

Tel. 02403/7497060

Fax: 02403/7497065

E-Mail:

katrin.goertz@regiosportbund-aachen.de

Internet: www.regiosportbund-aachen.de

Diese Ausbildung gliedert sich in zwei Teile:

Ein **Online-Modul (7LE)** zum Selbststudium stellt die intensive Auseinandersetzung mit dem aktuellen Prüfungswegweiser des DOSB sicher. (<https://www.sportbildung-online.de/course/view.php?id=309>). Nach der korrekten Beantwortung von Multiple-Choice-Fragen zu jedem Kapitel kann sich jeder TN eine TN-Bescheinigung ausdrucken. Mit dieser meldet er sich bei seinem SSB/KSB zum **Präsenzmodul (8 LE) vor Ort** an (Schwerpunkt Leichtathletik).

Nach erfolgreicher Teilnahme wird der DSA-Prüferausweis für die Sportart Leichtathletik ausgestellt (gilt für erstmalig ausgestellte DSA-Prüfer*innen-Ausweise).

Der DSA-Prüfer*innen-Ausweis ist 4 Jahre gültig und kann nach der Teilnahme an einer Fortbildung mit 2 LE um weitere 4 Jahre verlängert werden.

G 2023-2100-23500

Umfang: 15 LE

(7 LE Online-Modul und 8 LE Präsenzmodul)

Termin: Sa., 06.05.2023 (09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Dieter Fischer

Ort: Sportzentrum Haaren





AUSBILDUNG ÜBUNGSLEITER*IN-C INTERKULTURELL

(nur buchbar in Kombination Basismodul 20000 und Aufbaumodul 21100) – die Gesamtkosten für beide Teile betragen 170 Euro.

Die Ausbildung wird durch die Stadt Aachen gefördert.

Die Teilnahmegebühren beinhalten digitale Teilnehmer*innen – Materialien.

Zu Beginn der Ausbildung muss ein Nachweis über die Absolvierung der Ersten-Hilfe (9 Lerneinheiten) innerhalb der letzten zwei Jahre vorliegen, oder mindestens eine Anmeldebestätigung für eine entsprechende Fortbildung, die vor Ende der Ausbildungszeit stattfindet.

Den vollständigen Ausschreibungstext des Basis- und des Aufbaumoduls findest Du auf der Homepage:

<https://www.sportbildungswerk-nrw.de/aachen/angebote/qualifizierung/sportpraxis/ausbildungen-1-lizenzstufe/>

Die Ausbildung startet mit der Auftaktveranstaltung (genaue Infos online s.o.). Zusätzlich zum Basis- und dem Aufbaumodul der Ausbildung wird ein Modul „Interkulturelle Kompetenz“ mit 15 LE durchgeführt.



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

G 2023-20000

(Basismodul)

Umfang: 30 LE

Termine: Sa., 14.01. – So., 15.01. und
Sa., 28.01. – So., 29.01.2023

Kosten: 170,- € (Basis- und Aufbaumodul
sowie Modul Interkulturelle Kompetenz)

Leitung: Christof Gühsgen

G 2023-21100

(Aufbaumodul)

Umfang: 90 LE

Termine: Sa., 11.02. – So., 12.02.,
Sa., 25.02. – So., 26.02., Sa., 11.03. –,
So., 12.03., Sa., 25.03. – So., 26.03.,
Sa., 01.04. – So., 02.04., Sa., 22.04. –
So., 23.04. und Sa., 29.04.2023

(jeweils von 09:00-16:00 Uhr)

Leitung: Christof Gühsgen

MODUL INTERKULTURELLE KOMPETENZ

Umfang: 15 LE

Termine werden im Lehrgang bekannt
gegeben

BASISMODUL ÜBUNGSLEITER*IN-C, TRAINER*IN-C UND JUGENDLEITER*IN

Das solide Fundament



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Du gibst Deine Begeisterung für den Sport gerne weiter? Du hast Spaß mit unterschiedlichen Gruppen zu agieren und möchtest Dich selbst weiterentwickeln? Dann bist Du bei unserer Ausbildung zur Übungsleitung-C genau richtig! Deine Übungsleiter*in Ausbildung startet mit diesem Basismodul. Anschließend kannst Du entscheiden, ob Du Übungsleiter*in für den Breitensport mit allen Zielgruppen, für Kinder und Jugendliche oder für Ältere werden möchtest. Alternativ kannst Du Trainer*in für eine Sportart werden. In diesem Basismodul machst Du erste Erfahrungen im Anleiten von Gruppen. Du erwirbst dafür das theoretische Hintergrundwissen von erfahrenen Übungsleiter*innen, die Dich in deiner Entwicklung begleiten. Zudem setzt Du Dich mit sportwissenschaftlichen Aspekten, wie den motorischen Grundeigenschaften auseinander. Zusammen in einer Gruppe mit weiteren angehenden Übungsleiter*innen, wird der Spaß im Ausprobieren neuer Spiele und Übungsideen nicht zu kurz kommen! Gemeinsam macht Ihr Euch auf den Weg begeisterte Übungsleiter*innen zu werden.

Was sonst noch wichtig ist:

- Du bekommst digitale Teilnehmer*innen-Materialien, mit denen Du eigenständig lernen kannst. Die Materialien sind in den Teilname inbegriffen.
- Nachdem Du das Basismodul abgeschlossen hast, kannst Du ein Aufbaumodul zum Erwerb der Übungsleiter*in-C Lizenz besuchen und zwischen den Schwerpunkten Kinder und Jugendliche, sportartübergreifend und Ältere wählen.
- Alternativ kannst Du Trainer*in in einer Sportart werden, wie zum Beispiel Volleyballtrainer*in.
- Wenn Du eine Lizenz erwerben möchtest, müssen das Basis- und das Aufbaumodul innerhalb von 2 Jahren absolviert sein.

INHALTE

- Leiten von Gruppen im Sport
- Umgang mit unterschiedlichen Gruppen
- Einführung in die Trainingslehre, insbesondere in das Thema Koordination – in Theorie und Praxis
- Aufbau und Planung von Sportstunden
- Reflektion der eigenen Erfahrungen im Sport mit Übungsleiter*innen
- Spiel- und Übungsideen für die Praxis

ZIELE

Die Teilnehmenden

- wissen, dass der Umgang mit Sportgruppen je nach Zielgruppe sehr verschieden ist.
- verfügen über zentrale Grundkenntnisse der Trainingslehre, insbesondere zur Koordination.
- wissen, wie eine Breitensportstunde aufgebaut ist.
- können einzelne Spiel- und Übungsideen in die Praxis umsetzen.
- kennen den Aufbau des organisierten Sports in NRW.



G 2023-20001

Umfang: 30 LE
 Termine: Sa., 04.03. – So., 05.03.
 und Sa., 11.03. – So., 12.03.2023
 (jeweils von 09:00-16:00 Uhr)
 Kosten: 145,- € (110,- € mit Vereinsempfehlung)
 Leitung: Christoph Dickeler, Heinz-Willi Gerards

G 2023-20003

Umfang: 30 LE
 Termine: Sa., 09.09. – So., 10.09.
 und Sa., 16.09. – So., 17.09.2023
 (jeweils von 09:00-16:00 Uhr)
 Kosten: 145,- € (110,- € mit Vereinsempfehlung)
 Leitung: Christof Gühsgen

G 2023-20004

Umfang: 30 LE
 Termine: Sa., 25.11. – So., 26.11.
 und Sa., 02.12. – So., 03.12.2023
 (jeweils von 09:00-16:00 Uhr)
 Kosten: 145,- € (110,- € mit Vereinsempfehlung)
 Leitung: Günter Speck, Thomas Kaiser

ÜBUNGSLEITER*IN-C BREITENSport AUFBAUMODUL SPORTARTÜBERGREIFEND

Sportliche Vielfalt



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Mit dieser Ausbildung kommst Du Deinem Traum Sportangebote für unterschiedlichste Zielgruppen attraktiv zu gestalten und durchzuführen einen Riesenschritt näher. Ob leuchtende Kinderaugen bei Spiel- und Sportangeboten, zufriedene und erschöpfte Gesichter von Jugendlichen nach Kraft- und Ausdauerseinheiten oder Erwachsene, die sich in und nach Deinen Angeboten super entspannen können, all das kannst Du nach deiner Ausbildung zur Übungsleiter*in-C erleben!

Was sonst noch wichtig ist:

- In den Teilnahmegebühren sind digitale Lernmaterialien inbegriffen.
- Zulassungsvoraussetzungen zum Aufbaumodul ist eine der folgenden Vorausbildung:
 - das Basismodul Übungsleiter*in-C, Trainer*in-C und Jugendleiter*in
 - Sporthelfer*in I und II-Ausbildung
 - Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme am Einführungsseminar Freiwilligendienste

- Wenn Du die Übungsleiter*in-C Lizenz erwerben möchtest, müssen das Basis- und das Aufbaumodul innerhalb von 2 Jahren abgeschlossen sein.
- Reiche für den Lizenz-Erwerb einen Nachweis der Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) und den unterschriebenen Ehrenkodex ein. Weitere Informationen zum Ehrenkodex erhältst Du im Lehrgang.

INHALTE

- Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Herausforderungen als Übungsleiter*in verschiedener Altersgruppen im Sportverein.
- Entwicklungsverläufe von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren im Kontext ihrer Lebens- und Bewegungswelt und den jeweiligen Interessen/Bedürfnissen.



- Sportmotorische Grundeigenschaften: Ausdauer, Kraft, Koordination in der Theorie und Praxis
- Erleben und Reflektieren vielfältiger Bewegungs- und Sportangebote aus den Kategorien Gesundheitssport, Spiel, traditionelle Sportangebote, Sport- und Bewegungstrends
- Planung sportlicher und außersportlicher Angebote unter Berücksichtigung didaktischer und methodischer Gesichtspunkte
- Anwendung des Erlernten in Planung, Durchführung und Reflexion von Praxisbeispielen

ZIELE

Die Teilnehmenden

- sind sich ihrer Vorbildfunktion und ihrer Verantwortung als Leiter*in von Gruppen bewusst und können diesen Anforderungen in ihrem Leitungsverhalten gerecht werden.
- sind in der Lage, Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote sportfachlich, ziel- und personenorientiert zu planen und in die Praxis umzusetzen.
- können die Bedeutung angemessener Bewegung für eine gesunde Lebensführung vermitteln und die Teilnehmenden ihrer Sportvereinsgruppe zum regelmäßigen Sporttreiben motivieren.
- können Bewegungsabläufe veranschaulichen, analysieren, beobachten und korrigieren.

G 2023-21101

Umfang: 90 LE

Termine: Sa., 25.03. – So., 26.03., Sa., 01.04., Sa., 15.04. – So., 16.04., Sa., 22.04. – So., 23.04., Sa., 06.05. – So., 07.05. und Sa., 13.05. – So., 14.05.2023 (jeweils 09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 335,- € (265,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Christoph Dickeler,
Heinz-Willi Gerards

ÜL-C AUFBAUMODUL MIT 30 LE BLENDED LEARNING

*Vielfalt – flexibel lernen mit
Online- Modulen*



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Das Besondere an dieser Ausbildung ist, dass Du 30 Lerneinheiten digital und damit selbstständig absolvieren kannst. Die 30 LE Blended Learning finden auf der Lernplattform des LSB NRW statt: [LSB-Lernzentrum \(sportbildung-online.de\)](https://lsb-lernzentrum.sportbildung-online.de). Du kannst die Inhalte der Themen Haltung und Funktionsgymnastik, Herz-Kreislauf-System und Ausdauerschulung, Kommunikation und Konflikte, Sicherheit im Sport, Sportabzeichen-Prüfer*in, Verein und Verband zeitlich und räumlich flexibel bearbeiten. Zur Teilnahme benötigst Du einen internetfähigen PC oder Laptop und die Bereitschaft, die Themen eigenständig zu bearbeiten.

G 2023-21184

Umfang: 90 LE

Präsenztermine: Sa., 30.09. – Di., 03.10., So., 15.10., Sa., 21.10. – So., 22.10., Sa., 28.10. – So., 29.10.2023 (jeweils 09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 335,- € (265,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Christof Gühsgen



AUSBILDUNG ÜBUNGSLEITER*IN-C SPORT DER ÄLTEREN

Ältere im Fokus



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

(nur buchbar in Kombination Basismodul 20002 und Aufbaumodul 21200) - die Gesamtkosten für beide Teile betragen 170 Euro. Die Ausbildung wird durch die Stadt Aachen gefördert.

Du hast Lust mit älteren Menschen Sport zu machen und sie für die Bewegung zu begeistern? Du weißt, wie wichtig Bewegung im Alter für die Gesundheit und das Wohlbefinden ist? Dann melde Dich jetzt an und erweitere Deine Kompetenzen, um Deine Bewegungsangebote für ältere Personen attraktiv gestalten zu können.

In dieser Ausbildung setzt Du Dich mit sportmotorischen Grundeigenschaften, wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit bezogen auf die Zielgruppe Ältere auseinander. Die Planung und der Aufbau von Breitensportstunden sowie die Kommunikation mit älteren Menschen im Sport sind weitere Themen dieser Ausbildung. Die Umsetzung zahlreicher Bewegungs- und Spielideen wird zudem mit der Lehrgangsgruppe geübt und anschließend reflektiert. So bereitest Du Dich auf die Arbeit als Übungsleiter*in im Breitensport bestens vor. Melde Dich also jetzt an und bring ältere Menschen in Bewegung!

Den vollständigen Ausschreibungstext des Basis- und des Aufbaumoduls findest Du auf der Homepage:

<https://www.sportbildungswerk-nrw.de/aachen/angebote/qualifizierung/sportpraxis/ausbildungen-1-lizenzstufe/>

G 2023-20002

Basismodul

Umfang: 30 LE

Termine: Di., 13.06. – Mi., 14.06.2023 und
Sa., 17.06. – So., 18.06.2023

(jeweils 09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 170,- € (Basismodul und Aufbaumodul)

Leitung: Dieter Bransch, Carmen Weidmann

G 2023-21200

Aufbaumodul

Umfang: 90 LE

Termine: Do., 22.06. – So., 25.06., Di., 27.06. –
Fr., 30.06. und Do., 06.07. – So., 09.07.2023

(jeweils 09:00-16:00 Uhr)

Kosten: bereits im Basismodul bezahlt;

oder bei Quereinstieg 170,- €

Leitung: Dieter Bransch, Carmen Weidmann



1. LIZENZSTUFE – FORTBILDUNGEN



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

HINWEIS

*Zur Verlängerung der ÜL-C Lizenz muss alle 4 Jahre eine Fortbildung von mindestens 15 Lerneinheiten (entweder eine Wochenendveranstaltung oder zwei Tagesveranstaltungen) besucht werden. Teilnehmer*innen ohne Lizenz erhalten eine Teilnahmebescheinigung.*

DIGITAL:

FIT FÜR DIE VIELFALT MIT 8 LE

100% online über Zoom

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, SdÄ, Jugendleiter-Lizenz (8 LE)

Du fragst dich vielleicht: Warum soll ich fit für die Vielfalt werden? Oder denkst: Vielfalt, ja klar, das ist ein Thema für mich und meinen Verein – aber wie, bitteschön, gehe ich das praktisch an? Wenn Du als hauptberufliche*r oder ehrenamtliche*r Mitarbeiter*in, als FSJler*in oder Trainer*in in einer Sportorganisation oder sozialen Einrichtung aktiv bist und mehr über Vielfalt erfahren möchtest, dann bist Du hier genau richtig! Hier werden dir Hintergründe und konkrete Handlungsmöglichkeiten vermittelt und Dein Blick für die Potenziale von Vielfalt geschärft.

Ein Programm im Vorfeld wird nicht zugesandt, da das Seminar prozess- und teilnehmer*innenorientiert konzipiert ist.

INHALTE

Das Seminar ist eine kompakte und gleichzeitig intensive Trainingseinheit in Theorie und Praxis. Hier hast Du 8 Lerneinheiten Zeit, Dich über die unterschiedlichen Erfahrungen in Sachen Vielfalt und Integration auszutauschen. Mit jeder Menge Spaß und Aha-Effekten lernst Du theoretische Hintergründe verknüpft mit praktischen Übungen kennen. Der Austausch über Deine gemachten Erfahrungen und die Reflexion des eigenen Verhaltens sind im Seminar gewinnbringend für alle.

ZIELE

Gemeinsam werden wir interkulturelle Kompetenzen durch praktische Übungen und Reflexionen kennenlernen. Dabei erfahren wir etwas über

- verschiedene Lebensmodelle und -konzepte
- interkulturelles Lernen
- den Umgang mit (interkulturell bedingten) Konflikten
- die Möglichkeiten und Grenzen der Integration im Sportverein

G 2023-23710

Umfang: 8 LE

Termine: Mi., 08.02. und Do., 09.02.2023
(jeweils 18:00-21:00 Uhr)

Kosten: kostenfrei

Leitung: Ümit Agirman, Vlado Jelic

KOLLEGIALE FALLBERATUNG IM SPORT

100% online über Zoom

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, Jugendleiter-Lizenz (4 LE)

Das Format „Kollegiale Fallberatung“ ist kein klassisches Seminar mit Input oder Wissensvermittlung. Bei der Kollegialen Fallberatung bringen die Seminarteilnehmenden konkrete Problemstellungen oder herausfordernde Situationen aus ihrem Sportalltag mit und bringen sie ein. Wir bieten einen moderierten Rahmen, um im Austausch mit anderen Kolleg*innen vielfältige Lösungsansätze zu finden oder neue Perspektiven einzunehmen. Voraussetzung: Ungelöstes Problem oder belastende Situation aus dem inklusiven Sportalltag oder Freude am Austausch.

INHALTE

- inklusionsspezifische Beratung durch die Teilnehmenden
- Fallbesprechung

G 2023-22201

Umfang: 4 LE

Termin: Sa., 23.02.2023 (18:00-21:15 Uhr)

Kosten: 27,- € (20,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Oliver Klar

HOW-TO- CALISTHENICS

*Neue Anregungen für
ein Training in der Sporthalle*

VERLÄNGERUNG:

ÜL-C Lizenz, SdÄ (8 LE)

In dieser Fortbildung werden die Anfänge und weitere Möglichkeiten des Calisthenics erlernt und trainiert. Hierbei kommt das eigene Körpergewicht mit zusätzlichen turnerischen Elementen zum Einsatz. Im Fokus stehen die Besonderheiten einer Calisthenics-Anlage, der Anwendungsbereich sowie die Möglichkeit zur Umsetzung von Trainings an einer Anlage und Trainingsgestaltung je nach Niveau und Altersklasse.

INHALTE

- Basics des Calisthenics
- Trainingsplanung und -gestaltung
- Trainingsvariationen und -materialien
- Spezifisches Warm-up, Funktionales Training und Cool Down
- Kursführung und Zielgruppen
- Sportler*innen und Transferleistung

G 2023-22701

Umfang: 8 LE

Termine: Mi., 15.03.2023 und Mi., 22.03.2023
(jeweils 17:00-21:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Pia Wagner



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



DEESKALATION UND SELBSTVERTEIDIGUNG

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, SdÄ (15 LE)

Ein Kampf auf der Straße – eine Selbstverteidigungssituation, ein Kampf ohne Regeln und Fairness – ist von überraschenden Angriffen, Chaos, Angst, Stress, Tunnelblick und unerwarteter Dynamik geprägt. Das Training einer Kampfsportart kann nur bedingt auf eine solche Situationen vorbereiten, da es ein Sport mit Regeln und einem großen Technikspektrum wzum Erlangen von Gürtelgraden ist.

Die Fortbildung vermittelt Deeskalations- und Verteidigungskonzepte, die unter Stress und in Szenarien dynamisch trainiert werden. Hierbei steht die praktische Anwendung, die der Realität so nah wie möglich kommt, im Fokus. Darüber hinaus werden rechtliche Grundlagen und erweiterte Notfallmaßnahmen vermittelt. Die Fortbildung findet in robuster Straßenkleidung mit Sportschuhen statt. Darüber hinaus wird eine weiche 0,5 Liter PET Flasche benötigt (kein Witz!). Wenn Du als Kampfsportler*in Schutzausrüstung mitbringen könntest, würde es sehr begrüßt werden! Teilnehmenden ohne eigene Schutzausrüstung wird diese im Lehrgang gestellt!



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

INHALTE

- Deeskalations- und Verteidigungskonzepte
- praktische, realitätsnahe Erarbeitung
- Anwendung unter Stress und in Szenarien
- rechtliche Grundlagen
- erweiterte Notfallmaßnahmen

G 2023-22501

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 22.04. – So., 23.04.2023

(jeweils 09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 80,- € (65,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Sascha Schütze

G 2023-22505

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 21.10. – So., 22.10.2023

(jeweils 09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 80,- € (65,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Sascha Schütze



SCHWIMMEN LERNEN LEICHT GEMACHT FÜR VOR- UND GRUNDSCHULKINDER (TEIL I)

*Wassergewöhnung und
Wasserbewältigung*

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, Jugendleiter-Lizenz (15 LE)

Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, eine Anfänger-Schwimmausbildung qualifiziert und zielgerichtet durchzuführen. Neben praktischen Inhalten, die ein breites Repertoire an Übungen vorstellen, wird die Vorbereitung und Durchführung von Übungsstunden sowie die Didaktik und Methodik im Anfängerschwimmen ausführlich behandelt. Dieser Lehrgang richtet sich an alle Vereinsmitarbeiter*innen, die ein fundiertes Wissen über die Anfängerschwimmausbildung erwerben oder auffrischen wollen sowie an pädagogisches Personal in Kindergärten, Schule, OGTS und Schüler*innen entsprechender Ausbildungsberufe.

INHALTE

- Gewöhnung an Nässe, Kälte, Wasserdruck, Wasserwiderstand, Schwimmlage, Auftriebskräfte und Atemrhythmus
- Übungen und Spielformen in Theorie und Praxis
- Spielen im Flachwasser
- Wasserbewältigung und sicheres Fortbewegen im/unter Wasser
- Sicherheitsmaßnahmen beim Anfängerschwimmen
- Schwimmabzeichen
- Wahl der ersten Schwimmtechnik

G 2023-22001

Umfang: 15 LE

Termine: So., 07.05. und So., 14.05.2023

(jeweils 09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 80,- € (65,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Klaas Auhagen

SCHWIMMEN LERNEN LEICHT GEMACHT FÜR VOR- UND GRUNDSCHULKINDER (TEIL II)

*Methodische Vermittlung
der Schwimmtechniken*

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, Jugendleiter-Lizenz (8 LE)

Diese Fortbildung richtet sich an alle, die schon Erfahrungen in der Anfängerschwimmausbildung gesammelt haben oder den Lehrgang "Anfängerschwimmen: Wassergewöhnung/-bewältigung" besucht haben sowie ihre Kenntnisse in der Vermittlung der Schwimmtechniken vertiefen möchten.

INHALTE

- Fehlersehen und Fehlerkorrektur
- Methodik der spielerischen Vermittlung der Schwimmtechniken Kraul/Rücken und Brust
- kindgerechte Didaktik des Weges von der Grobform zur Feinform
- Vermittlung und Umgang mit typischen Fehlerbildern im Bereich des Anfängerschwimmens

G 2023-22102

Umfang: 8 LE

Termin: So., 04.06.2023 (09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Klaas Auhagen





PROPRIOZEPTIVES TRAINING

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, SdÄ (8 LE)

Das propriozeptive Training ist ein Bestandteil des sensomotorischen Trainings, durch welches Koordination und Bewegungsabläufe verbessert werden sollen. Im Mittelpunkt der Fortbildung stehen Balance, Konzentration und Tiefenwahrnehmung. Die Teilnehmenden werden darauf vorbereitet, verschiedene Gruppen mit unterschiedlichem Anforderungsniveau und Altersstufen an das propriozeptive Training heranzuführen. Es kann als Warm Up oder auch als komplette Trainingseinheit zur qualitativen Steigerung des Lebensalltags integriert werden. Ebenso liegt ein Schwerpunkt auf der Theorie zum Verständnis für den Körper, der über Propriozeptoren verfügt, die ständig wichtige Informationen über Körperhaltung, Muskelspannung und Gelenkstellung an das Gehirn weitergibt.

INHALTE

- Basiswissen zu Propriozeptoren und Motorik
- Verbesserung von Tiefenwahrnehmung mithilfe von Balance- und Konzentrationsübungen
- Nutzung zur Sturzprophylaxe, Rehabilitation und Leistungssteigerung
- Erarbeitung von Übungssequenzen für verschiedene Zielgruppen

G 2023-22702

Umfang: 8 LE

Termine: Di., 09.05., und Di., 16.05.2023

(jeweils 17:00-21:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Pia Wagner

BEWEGUNGSBEGLEITER*IN

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, SdÄ (15 LE)

Mit diesem Weiterbildungsangebot wenden wir uns in erster Linie an Alltagsbetreuer*innen, Betreuungskräfte nach §53c, pflegende Angehörige, Nachbarschaftshelfer*innen oder Ehrenamtliche und Interessierte, die sich in einer zweitägigen Schulung (16 LE) zum „Bewegungsbegleiter“ qualifizieren lassen können. Darüber hinaus ist es auch eine tolle Fortbildung für ÜL-C im Bereich Ältere.

Ein „Bewegungsbegleiter“ kann zum Sportangebot oder zum Sportverein begleiten. Er kann aber auch über biografische Bewegungszugänge reaktivieren und das Bewegungsinteresse wieder anregen. Nicht zuletzt soll ein „Bewegungsbegleiter“ in Form kleiner Übungseinheiten ganz gezielt Bewegung in die Häuslichkeit bringen, um einen angeleiteten Zugang zur Bewegung zu ermöglichen und diese in den Tagesablauf integrieren.

Die Fortbildung wird anerkannt mit 16 Lerneinheiten als Pflichtfortbildung gemäß den GKV Richtlinien nach § 53b SGB XI zur Qualifikation von Betreuungskräften § 4 Absatz 4.

INHALTE

- Einsatzmöglichkeiten und rechtliche Rahmenbedingungen
- Grundlagenwissen Bewegung und Sport mit hochaltrigen Menschen
- Motivation und Rollenverständnis
- Testmodule zur Erfassung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Praxisbeispiel "Der bewegte Tag"
- Entspannung und Selbstmanagement für Betreuungskräfte
- Regionale Angebote in Aachen

ZIELE

Die Weiterbildung „Bewegungsbegleiter*in“ soll pflegende bzw. betreuende Personen befähigen, Betreuungsbedürftige im Rahmen ihrer Möglichkeiten an Bewegungsangeboten heranzuführen und teilnehmen zu lassen. Hier ist einerseits eine aktive Trainings- sowie Bewegungsbetreuung zu Hause durch die Betreuerin bzw. den Betreuer selbst, als auch die Begleitung zu Sportangeboten außer Haus, beispielsweise in Sportvereinen, gemeint.

G 2023-22503

Umfang: 16 LE

Termine: Sa., 17.06. – So., 18.06.2023

(jeweils 09:00-17:00 Uhr)

Kosten: 160,- €

Leitung: Isabell Backes



INKLUSION IM UND DURCH DEN SPORT – LEICHTER ALS DU DENKST

Fortbildung in Kooperation mit dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW e.V.



VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, SdÄ (8 LE)

Inklusion umfasst ein komplexes Thema. Die Fortbildung zeigt, wie Inklusion im Verein, in Gruppen, aber auch im privaten Umfeld gelingen kann. Neben didaktisch-methodischem Handeln stehen die Selbsterfahrung und das Ausprobieren im Vordergrund. Es wird Sport, der mit Sinnesbehinderungen, kognitiven oder verschiedenen funktionellen Beeinträchtigungen ausgeübt werden kann, ausprobiert. Darüber hinaus geben spielerische Übungsformen und kleine Bewegungsspiele Ideen für die eigene Stundengestaltung. Durch das Vorhandensein von Hilfsmitteln wie z.B. Rollstühlen und inklusiven Sportmaterial wie z.B. Goalball bietet die Fortbildung viel Raum zum Entdecken vom Spaß am inklusiven Sport.

INHALTE

- Sport mit Sinnesbeeinträchtigungen, kognitiven oder verschiedenen funktionellen Beeinträchtigungen
- spielerische Übungsformen und kleine Bewegungsspiele
- Ideen zur Stundengestaltung
- neue Spiele, die Abwandlung von Spielen und Differenzierungsmöglichkeiten im Sport

G 2023-97350

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 26.08.2023 (09:30-16:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Axel Goergens

(Lehrteam des BRSNW e.V.)



DIGITAL: FITNESS XXL

*Training mit und für Menschen mit Adipositas,
100 % online über Zoom*



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, SdÄ (8 LE)

Deutschland wird runder und die Zahl der übergewichtigen Teilnehmenden an Sportangeboten in Vereinen nimmt zu. Menschen mit Adipositas mit und ohne den Wunsch der Gewichtsreduktion haben trotz eventueller, körperlicher Beeinträchtigungen in der Regel Spaß an der Bewegung. Darüber hinaus trägt Bewegung zur Reduktion des Übergewichts und zur Verbesserung der Gesundheit bei. Daher sind Ideen und Hintergrundwissen zu Übungsstunden mit dieser Teilnehmendengruppe wichtig für die Übungsleiter*innen.

In dieser Fortbildung werden viele Ideen vermittelt, wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht verbessert und geschult werden können. So werden Übungsleiter*innen auf die Arbeit mit übergewichtigen Teilnehmer*innen in Theorie und Praxis vorbereitet.

INHALTE

- Theoretische Hintergründe zum Sport mit übergewichtigen Teilnehmenden
- gesundheitliche Auswirkungen von Übergewicht
- Übungen für Breitensportstunden für diese Zielgruppe
- Anpassung von Trainingsideen an die Anforderungen von Menschen mit Adipositas
- Besonderheiten des Trainings für Menschen mit Adipositas

G 2023-22703

Umfang: 8 LE

Termine: Fr., 08.09 und Fr., 15.09.2023
(jeweils 18:00-21:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera van Ool



DIGITAL: IMPULSE FÜR DEN KONSTRUKTIVEN UMGANG MIT HERAUSFORDERNDEM VERHALTEN

100% online über Zoom



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, Jugendleiter-Lizenz (8 LE)

Die Rahmenbedingungen in Schule und Sport haben sich in den letzten Jahren verändert. „Störendes“ Verhalten von Kindern und Jugendlichen wird zunehmend als Hauptbelastungsfaktor erlebt. Beziehungsarbeit ist und bleibt eine Herausforderung. In diesem Seminar wollen wir einen ressourcenorientierenden und wertschätzenden Standpunkt einnehmen und die Ursachen von auffälligem und weniger auffälligem Verhalten beleuchten. Wir werden reflektieren, was pädagogische Systeme leisten können. Und, wir wollen pädagogische Ansätze und Interventionsmethoden zusammentragen, die geeignet sind, um auf unterschiedliches Sozialverhalten konstruktiv einzugehen. In diesem Live-Online-Seminar müssen wir auf den sportpraktischen Teil verzichten.

INHALTE

- theoretischer Einstieg zum Themenkomplex „herausforderndes Verhalten“
- systemische Herangehensweise
- inklusive und wertschätzende Haltung

- praktische Tipps im Umgang mit „herausforderndem Verhalten“
- pädagogische Interventionsmethoden

HINWEISE

Teilnahmevoraussetzung ist ein Computer oder Tablet mit Audio- und Videofunktion. Smartphone können wir nicht empfehlen. Alle weiteren Informationen werden nach der Anmeldung zugeschickt. Kenntnisse für ZOOM sind nicht erforderlich. Es gibt zu Beginn eine Einweisung, so dass alle teilnehmen können.

G 2023-22103

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 16.09.2023 (09:30-16:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Oliver Klar



DIGITAL: KIDS@HOME ZUM SPORT MOTIVIEREN – ONLINE, DRINNEN UND DRAUSSEN

100% online über Zoom

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, Jugendleiter-Lizenz (8 LE)

„Was machen wir heute?“ Diese Frage ist meist die erste Frage zum Trainingsbeginn. Daher suchen Trainer*innen und Sportlehrer*innen immer wieder neue Ideen für die Gestaltung der Sportstunden. Da eine Teilnahme an Präsenzfortbildungen nicht immer möglich ist, bieten wir hier die Möglichkeit, neue Ideen für das Training von Kindern online zu entdecken und zu erarbeiten.

In zwei jeweils vier Lerneinheiten umfassen den Lehrgangsabschnitten werden Ideen vorgestellt und gemeinsam erarbeitet, so dass die Teilnehmenden mit vielen neuen Ideen in das Kindertraining gehen können.

INHALTE

- Ideen für das Training von Kindern im Grundschulalter
- abwechslungsreiche Stundenideen
- Stundenaufbau und Gestaltung
- Trainingsideen zur Koordinationsschulung

G 2023-22104

Umfang: 8 LE

Termine: Fr., 22.09. und Fr., 29.09.2023

(jeweils 18:00-21:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera van Ool

KINDERYOGA

*Konzentrieren-
Bewegen-Entspannen*

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, Jugendleiter-Lizenz (8 LE)

Yoga schult die Körperwahrnehmung, das Sozial- und Aufmerksamkeitsverhalten sowie die kognitive Entwicklung, mit dem Ziel, dass die Kinder auf Dauer entspannter werden.

Wir fühlen uns ein und sind mal „der Baum“, „der Löwe“, „der Tiger“, „der Storch“, „der Schmetterling“, „der Hase“, „die Sonne“ und „der Mond“. Wir begrüßen uns mit Namaste und lernen Schwingungen kennen, z.B. im Ohmmmm und anderen Liedern.

Durch bekanntes und spielerisches Tun mit Memory, Domino, Bewegungsliedern, Traumreisen, Wahrnehmungsspielen und Mandalas wird Kinderyoga nahegebracht.

INHALTE

- Theorie von Yoga und Kinderyoga
- Vorstellung einer Kinderyoga-Übungsstunde
- Sinnesübungen zum Hören, Riechen, Tasten, Schmecken, Sehen
- Entspannungsgeschichten
- Kinderyoga-Asanas (der Baum, der Löwe, die Katze, der Tiger, die Schlange usw.)
- Kinderyogageschichten
- Massage im Kinderyoga
- Wie setze ich das Gelernte um?
- Die Wichtigkeit der Rituale
- Kinderyoga mit den Eltern als gemeinsame Aktivität

G 2023-22105

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 23.09.2023 (09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Eva Staerk

OBSTACLE CROSS RACING IM SPORTVEREIN

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, SdÄ (8LE)

Ursprünglichen aus dem militärischen ‚Hindernislaufen‘ von der Sturmbahn, gibt diese Fortbildung Bewegungsvariationen und Umsetzungsmöglichkeiten des OCR in vereinsinterner Umgebung vor. Hierbei kommt das eigene Körpergewicht mit zusätzlichen Überwindungen von Hindernissen wie beispielsweise Bänke, Seile, Klimmzugstangen, Matten, Wurfelementen etc. zum Einsatz. Durch die Vielzahl an Optionen je nach Umgebung und Ausstattung gestaltet sich das Training im Hindernislaufen sehr abwechslungsreich. Im Fokus steht der Anwendungsbereich sowie Parkour-Aufbau je nach Niveau und Altersklasse.

INHALTE

- Hintergrund zu Geschichte und Aktualität
- Unterschiedliche Bewegungsarten im Hindernislaufen
- Einbindung von Materialien und Sportanlagen ins Training
- Parkour-Aufbau und Umsetzung
- Spezifische Trainingsinhalte zum Hindernislaufen

G 2023-22704

Umfang: 8 LE

Termine: Di., 17.10., und Di., 24.10.2023

(jeweils 17:00-21:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Pia Wagner

DIGITAL: FASZIENTRAINING UND GESUNDER RÜCKEN

100% online über Zoom

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, SdÄ (15 LE)

„Ich hab’ Rücken“ – so klagten immer mehr Menschen. Um den Problemen im Rücken vorzubeugen und bei ersten Beschwerden weiterem Fortschreiten entgegenzuwirken ist Rückenfitnesstraining in Kombination mit Faszientraining die beste Wahl. Um das Training zum einen abwechslungsreich und zum anderen fundiert zu gestalten, bietet diese Fortbildung neben praktischen Beispielen auch das notwendige theoretische Hintergrundwissen. Neben der Kräftigung stehen auch lösende und dehnende Techniken im Vordergrund und bieten so die Möglichkeit eines Angebots zum ganzheitlichen Rückentraining. So können die Teilnehmer*innen sich zukünftig auf abwechslungsreiche Stunden freuen.

INHALTE

- Übungsideen für das Rückentraining
- Grundlagen des Faszientrainings
- Theoretische Hintergründe zum Training
- Anatomie
- Trainingsaufbau und Trainingsdurchführung

G 2023-22504

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 21.10. – So., 22.10.2023

(jeweils 09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 80,- € (65,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera van Ool



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

KEINE ANGST VOR GROSSGERÄTEN!

Barren, Reck und andere Großgeräte auch mal alternativ nutzen

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, Jugendleiter-Lizenz (8 LE)

Diese Fortbildung dient der Einführung in die Thematik und richtet sich an Übungsleitungen mit wenig bis keine Erfahrung im Bereich "Großgeräte".

Großgeräte in der Halle sind für viele Übungsleiter*innen immer noch ein Angstthema. Das muss nicht sein! Mit Großgeräten lassen sich wunderbare Abenteuer- und Bewegungslandschaften bauen, wenn ein paar Sicherheitshinweise beachtet werden.

In dieser Fortbildung werden „Wackelbrücke“, „Hexenbarren“, „Schluchtensteig“, „Gletscherspalte“ und viele andere Dinge vorgestellt und natürlich aufgebaut und ausprobiert. Viele dieser Elemente lassen sich auch hervorragend in die klassischen Ballspiele wie z.B. Brennball mit einbauen und schaffen so neue und spannende Varianten.

INHALTE

- Knotenkunde
- Sicherheitsaspekte
- Alternativer Aufbau und Nutzung von Großgeräten
- Spielideen mit Großgeräten

G 2023- 22705

Umfang: 8 LE

Termin: So., 12.11.2023 (09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Thomas Kaiser



VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, SdÄ (8 LE)

Sprache lernen braucht Bewegung" – das ist wissenschaftlich erwiesen und gilt nicht nur für das Erlernen der eigenen Muttersprache, sondern auch für jede neue Sprache. Wie kannst Du den Sport nutzen, um Menschen beim Spracherwerb zu unterstützen? Welche Rolle kannst Du als Übungsleiter*in übernehmen, damit der Spracherwerb durch spielerische Mittel verbessert wird?

INHALTE

Das Tagesseminar ist eine kompakte und intensive Trainingseinheit in Theorie und Praxis. Durch Übungen aus den Bereichen Sprachanimation und Gehirntraining, auf der theoretischen Grundlage u.a. aus der Psychomotorik, wird die sinnvolle Verknüpfung von Sprache und Bewegung anwendungsbezogen vermittelt. Es wird verdeutlicht, dass es nicht allein um die Vermittlung von Inhalten gehen soll, sondern immer auch eine persönliche Haltung wichtig ist, die ständig reflektiert werden muss. Die eigene Rolle als Sprachvorbild ist ein Baustein bei der Unterstützung von sprachförderlichen Bewegungsangeboten. Mehrsprachigkeit als Kompetenz einzubeziehen beim Umgang mit sprachlich heterogenen Gruppen ist ein weiterer Schwerpunkt der Fortbildung. Übungsleiter*innen, Trainer*innen und FSJler*innen profitieren von den Seminaren ebenso wie die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen von Vereinen und Verbänden oder auch Mitarbeiter*innen aus der Kita und dem offenen Ganzttag.

ZIELE

Du bist nach dem Workshop in der Lage, Verhaltens- und Handlungskompetenzen zu folgenden Inhalten zu entwickeln und zu vermitteln:

- Sprachunterstützende Bewegungsangebote
- Praktische Übungen aus den Bereichen Sprachanimation und Gehirntraining
- Reflexion der eigenen Rolle als Sprachvorbild
- Umgang mit sprachlichen Hindernissen
- Umgang mit sprachlich und kulturell vielfältigen Gruppen
- Sinnvolle Verknüpfung von Sport und Sprache

G 2023- 23770

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 18.11.2023 (09:00-16:00 Uhr)

Kosten: kostenfrei

Leitung: Dieter Bransch



MASSAGE FÜR ALLE

*Entspannung für Körper
und Geist, Lockerung von
Verspannungen*

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, SdÄ (8 LE)

Massage ist mehr als nur Berührung. Massage ist eine wirksame Behandlung gegen typische Alltagsbeschwerden. Viele Probleme lassen sich auf diese Weise lindern, z.B. Stress, Verspannungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und einiges mehr.

Massieren lässt sich leicht erlernen. Es sind nur wenige Grifftechniken oder Hilfsmittel nötig, um eine wirksame Wohlfühlmassage durchführen zu können.

Der Fokus dieser Fortbildung basiert auf Grundlage der klassischen Massage (Schwedische Massage).

Materialbedarf: 2 Tennis- oder Igelbälle und ein Handtuch.

INHALTE

- Wirkung von Massagen
- Kleine Anatomiekunde
- Kontraindikationen
- Ablauf einer Massage
- Anwendungsbereiche
- Unterschiede zwischen medizinischer Massage und Wellnessmassage
- Welche Auswirkung haben einseitige Belastungen z.B. Homeoffice?
- Hilfsmittel zur Massage
- Massage in der Sporthalle für meine Teilnehmer*innen im Kurs
- Büromassage

G 2023-22706

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 18.11.2023 (09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Detlef Gerth

WEITERFÜHRUNG ZUR SPORTMASSAGE



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, SdÄ (8 LE)

Die Sportmassage ist eine Ergänzung der klassischen (schwedischen Massage), die speziell die Bedürfnisse von Sportlerinnen und Sportlern abdeckt. Sie ist etwas intensiver als eine Wellnessmassage und wird gerne in Verbindung mit passiven Dehnungselementen angewendet. In der Sportmassage wird lokal und zielorientiert massiert - als Vorbereitung vor sportlichen Aktivitäten oder als Nachbereitung eines Trainings, um die Muskelerholung zu verbessern und den Muskelkater nicht zu groß werden zu lassen. Sie ist aber auch bestens für alle „Nichtsportler*innen“ geeignet, die intensiver als in einer Wellnessmassage und Sportmassage massiert werden wollen.

Materialbedarf: 1 großes Handtuch (Sauna- oder Strandtuch), 1 Duschhandtuch, 1 kleines Kissen, 1 Decke

INHALTE

- Anatomiekunde
- Welche Muskeln werden bei welcher Sportart hauptsächlich beansprucht?
- Kontraindikationen bei einer Sportmassage
- Ablauf einer Sportmassage
- Passives Dehnen
- Anwendungsbereiche
- Unterschiede zwischen Wellnessmassage und Sportmassage

G 2023-22707

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 19.11.2023 (09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Detlef Gerth

FUSSBALL IM GANZTAG

*Fortbildung in Kooperation
mit dem Fußball-Verband
Mittelrhein e.V.*

VERLÄNGERUNG

*ÜL-C Lizenz, Jugendleiter-Lizenz,
DFB Trainer-C-Lizenz (8 LE)*

Im Jahr 2013 hat der FVM eine neue Fortbildung ins Leben gerufen, an der Trainer*innen und Lehrer*innen gemeinsam teilnehmen – die Qualifizierungsmaßnahme „Fußball im Ganzttag“. Die Fortbildung richtet sich an alle Beteiligten im Ganzttag, die Fußball in der Schule vermitteln möchten. In der acht Lerneinheiten umfassenden Veranstaltung liegt der Schwerpunkt in der Praxis auf der Vermittlung von Tipps für das Fußballspielen auf engem Raum mit heterogenen Gruppen. Den Teilnehmenden werden einfache inhaltliche und organisatorische Hilfestellungen an die Hand gegeben, um Übungs- und Spielformen schnell umsetzen zu können. In der Theorie werden den Teilnehmenden die Ausbildungskonzeption des DFB sowie die zehn goldenen Regeln des Kinderfußballs näher gebracht. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden weiterführende Informationen zu den Themen Ganzttag und Schul-Vereins-Kooperation.

G 2023-97351

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 05.11.2023 (09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Lehrteam des Fußball-Verbandes Mittelrhein e.V.

FUSSBALL IN WEITERFÜHRENDEN SCHULEN

*Fortbildung in Kooperation mit dem
Fußball-Verband Mittelrhein e.V.*

VERLÄNGERUNG

*ÜL-C Lizenz, Jugendleiter-Lizenz,
DFB Trainer-C-Lizenz (8 LE)*

Fertig konzipierte Stundenbilder, die auf die Schwerpunkte „Dribbeln“, „Passen“ und „Schießen“ abzielen sowie zusätzliche Spiel-, Übungsformen und Spielideen, z.B. für verschiedenartige Fußballspiele auf dem Schulhof, stehen bei dieser Fortbildung im Mittelpunkt. Bei den Veranstaltungen erhalten die Teilnehmenden nach Abschluss der Fortbildung ein DFB-Zertifikat, eine Handreichung mit Stundenbeispielen und ein Ballpräsent.

G 2023-97352

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 19.11.2023 (09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Lehrteam des Fußball-Verbandes Mittelrhein e.V.



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



FUSSBALL-VERBAND
MITTELRRHEIN





BUNTE BÄNDER IM SPORT - IDEEN UND TIPPS MIT ELASTISCHEN GUMMIBÄNDERN

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, SdÄ (8 LE)

Bänder sind nicht nur zum Ziehen da!

Vom Warm-up und Cool Down bis hin zur Ausdauer und einem ultimativen Workout bietet der Lehrgang ein breit gefächertes Repertoire, der mit einer Entspannung abschließt.

INHALTE

- Warm-up
- Einsatz von Bändern, Therabändern® und Seilchen
- Methodik und didaktische Anleitung: Anleitung zur Vermittlung praxisbezogener Arbeit
- Musik: Cueings und Aufbau im Musikbogen
- Technik: korrekte Ausführung und Variation
- Aufbau- und Kombinationsmethoden

G G2023-22708

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 25.11.2023 (09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Claudia Adler

DER DAUERBRENNER – BAUCH, BEINE UND PO



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, SdÄ (8 LE)

Der Wunsch nach einem flachen Bauch, schlanken Beinen und einem knackigen Po zieht immer Teilnehmende an und sorgt für volle Sportkurse.

Nach neuestem Kenntnisstand und aktuellen Trends präsentiert der Lehrgang ein gezieltes Kräftigungs- und Straffungsprogramm für die „Problemzonen“, dabei wird auch die Arm- und Rückenmuskulatur gefordert.

INHALTE

- Warm-up: neue Ideen fürs Warm-up im Takt der Musik, Grundschriffe und Schrittmuster
- Einsatz des Step-Bretts und verschiedene Equipments (Hanteln, Bänder)
- Methodik und didaktische Anleitung: Anleitung zur Vermittlung praxisbezogener Arbeit
- Musik: Arbeiten mit Musik, Cueings und Aufbau im Musikbogen
- Technisch korrekte Ausführung und Variation
- Aufbau- und Kombinationsmethoden

G 2023-22709

Umfang: 8 LE

Termin: Sa., 02.12.2023 (09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Claudia Adler

TAPING UND FLOSSING

Klebebänder effektiv eingesetzt

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, SdÄ (15 LE)

Nicht nur für Leistungssportler*innen und Profis sind die bunten Klebebänder hilfreich. Hobbysportler*innen, ältere Menschen sowie Menschen, die Probleme mit dem Bewegungsapparat haben, können von dieser sanften Methode profitieren.

Aber wie kann ich möglichst effektiv die Bänder anlegen? Warum wirkt es überhaupt? Kann ich die Bänder am ganzen Körper nutzen? Warum gibt es unterschiedliche Farben? Dies sind Fragen, die in diesem sehr praxisorientierten Lehrgang beantwortet werden.

In der Lehrgangsgebühr sind die Kosten für das Übungs-Material enthalten!

Bitte mitbringen: Eine Matte oder Decke! Die Tapes werden im Lehrgang gegenseitig oder an sich selbst angelegt - bitte denke daher an entsprechende Kleidung, um sich am Rücken und / oder am Bein tapen zu lassen, sowie an ggfs. an eine Rasur.

INHALTE

- Erlernen der Einsatzzwecke von den Tapingbändern
- Einsetzen von Tapingbändern und erleben der Wirkung am eigenen Körper
- Verstehen der unterschiedlichen Farben
- Anlegen und ausprobieren nach ausgewählten Beschwerdebildern (z.B. Schmerztape, Fingertape und auch Knietape)
- Sicherer Umgang mit den Tapebändern

ZIELE

- Die Teilnehmer*innen lernen diverse Anlegetechniken von Klebebändern in Paararbeit kennen
- Die Teilnehmer*innen können zielorientiert die gezeigten Techniken anwenden.

Wichtig scheint aber die Erwähnung das die Tapingbänder (auch Flossing) in Paararbeit am Körper ausprobiert / angelegt werden sollen. Lockere Kleidung und keine Scheu mit einer Person zusammen zu üben. Nur durch die Übung werden die Möglichkeiten wirklich voll ausgenutzt.

G 2023-22507

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 09.12. – So., 10.12.2023

(jeweils 09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 110,- € (90,- € mit Vereinsempfehlung) – Materialkosten enthalten!

Leitung: Alexander Andreas Herling



ERSTE HILFE (BEI SPORTVERLETZUNGEN)

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, SdÄ, Jugendleiter (9 LE)

In Deiner Arbeit als Übungsleiter*in kommst Du immer wieder in die Situation, Erste Hilfe leisten zu müssen. Sportverletzungen oder Kreislaufprobleme können nicht immer vermieden werden. Daher ist es umso wichtiger, dass Du genau weißt, wie Du in solchen Situationen handeln kannst.

In dieser Fortbildung werden die wichtigsten Inhalte der Ersten Hilfe bei Sportverletzungen vertieft. Die klassischen Themen der Ersten Hilfe, wie zum Beispiel die Herz-Lungen-Wiederbelebung, werden ebenfalls besprochen.

INHALTE

- Verletzungen des Bewegungsapparates
- Überlastungsschäden
- Störung von Bewusstsein, Atmung, Kreislauf
- Versorgung von Verletzungen
- Vermeiden von Sportunfällen



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

ZIELE

- Du kennst die typischen Verletzungen im Sportbereich
- Du kannst Verletzungen im Sport vermeiden
- Du bist in der Lage, Sportverletzungen akut zu versorgen

Die Lehrgangsgebühren für die Ausbildung und Fortbildung der Ersthelfer*innen werden von der VBG übernommen (§ 23

Abs. 1 und 2 SGB VII). Das Formular erhältst Du mit der Anmeldebestätigung. Bitte lass dieses Formular von Deinem Verein ausfüllen und abstempeln und reiche dieses im Original beim SportBildungswerk Aachen, spätestens jedoch im Lehrgang, ein.

Weitere Auskünfte erteilen die Bereiche Prävention der VBG-Bezirksverwaltungen.

G 2023-23171

Umfang: 9 LE

Termin: Sa., 18.03.2023 (09:00-17:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung, kostenfrei mit VBG Abrechnungsformular)

Leitung: Lernimpuls-Aachen

G 2023-23172

Umfang: 9 LE

Termin: Sa., 04.11.2023 (09:00-17:00 Uhr)

Kosten: 55,- € (42,- € mit Vereinsempfehlung, kostenfrei mit VBG Abrechnungsformular)

Leitung: Lernimpuls-Aachen



2. LIZENZSTUFE – AUS- UND FORTBILDUNGEN (ÜL-B)



BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN VEREIN UND KITA

Bildung bewegt gestalten für unter 7-Jährige

Erweitere mit dieser (beruflichen) Weiterbildung Dein Wissen und lerne Bewegung als Medium der Entwicklungsförderung sowie als Basis für die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts für 0- bis 6-Jährige verstehen.

Wir legen hierbei besonderen Wert auf Selbsterfahrungen, geben alltagsnahe Praxisanregungen und reflektieren mit dir die Umsetzungsmöglichkeiten in Kita bzw. im Verein. Unsere Motivation ist, Dich davon zu überzeugen, dass die allgemeine Bewegungsförderung wie selbstverständlich integriert in den Kitaalltag und im Vereinssport für Kinder unter 7 Jahren gelebt werden sollte.

Denn: Bildung braucht Bewegung

Kinder sind immer in Bewegung, wenn man sie lässt. Lerne das Bewegungsverhalten von Kindern besser einzuschätzen, gezielter zu fördern und Bewegungsbedürfnisse von Kindern gegenüber von Eltern und Erziehungsberechtigten klarer aufzeigen.

Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann lass Dich von unserem besonderen Weiterbildungskonzept überzeugen.

Wir bieten Dir in 60 Lerneinheiten vertiefende Inhalte auf der Basis psychomotorischer Erkenntnisse für eine zeitgemäße Bewegungsförderung:

- im Kitaalltag einer übergreifenden Bildungsarbeit durch pädagogische Fachkräfte,
- zur Ausgestaltung einer pädagogischen Schwerpunktsetzung im „Anerkannten Bewegungskindergarten des Landessportbundes NRW“ (Konzeptionsarbeit),
- im Vereinssport für Eltern-Kind-Angebote und für Bewegungsangebote für Vorschulkinder, sowie für die Zusammenarbeit von Kita und Verein.

INHALTE

- Vom Selbstverständnis/Bewegungsbiografie zur professionellen Haltung im Anwendungsbereich Bewegung, Spiel und Sport
- Erweiterung des Bewegungs-, Spiel-, und Sportrepertoires für vielfältige Bewegungsanlässe
- Bildungspotentiale im/durch Bewegung, Spiel und Sport
- Sicherer Umgang mit Großgeräten, Risiko- und Wagnissituationen einschätzen
- Planung, Durchführung und Auswertung von Bewegungsangeboten/-anlässen mit Kindern
- Konzepte für die Bewegungsförderung in lokalen Bildungsnetzwerken



HINWEISE

*Diese Qualifizierung richtet sich besonders an Fach- und Ergänzungskräfte aus Tageseinrichtungen für Kinder (§ 26 Abs. 3 Nr. 3 Kinderbildungsgesetz NRW) sowie an Übungsleiter*innen der 1. Lizenzstufe.*

*Fach- und Ergänzungskräfte erhalten nach erfolgreichem Abschluss das Zertifikat „Bewegungsförderung in Verein und Kita“, Übungsleiter*innen C erhalten das Zertifikat und die Lizenz Übungsleiter*in B Kinder- und Jugendsport. Das Zertifikat verliert seine Gültigkeit nicht.*

G 2023-30001

Umfang: 60 LE
Termine: Mi., 26.04. – Fr., 28.04. und
Mi., 24.05. – Fr., 26.05.2023
(jeweils 08:30-16:30 Uhr)
Kosten: 380,- € (315,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Lars Abelshausen, Vera van Ool

G 2023-30002

Umfang: 60 LE
Termine: Mi., 18.10. – Fr., 20.10. und
Mi., 15.11. – Fr., 17.11.2023
(jeweils 08:30-16:30 Uhr)
Kosten: 380,- € (315,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Lars Abelshausen, Vera van Ool





Für die Lizenzverlängerung in 2023 auf der 2. Lizenzstufe besteht die Möglichkeit, 50% (8 LE) der Fortbildung digital zu absolvieren (online-synchron).

DIGITAL: ENTSPANNUNG FÜR KINDER

100% online über Zoom

VERLÄNGERUNG

*ÜL-C Lizenz, Jugendleiter-Lizenz, ÜL-B
Bewegungsförderung, ÜL B BiKuV (8 LE)*

Mit phantasievollem Ansatz werden Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren durch Spannungselemente zu Stille und Entspannung geführt. Erprobt werden Wahrnehmungsspiele, Lieder und Geschichten. Die Fortbildung richtet sich besonders an pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten.

INHALTE

- Spielerische Entspannung mit Massagegeschichten
- Progressive Muskelentspannung
- Wahrnehmungsspiele
- Kleine Bewegungsspiele
- Fantasiereisen
- Kinder spielen Yoga
- Entspannungsgeschichten

G 2023-31101

Umfang: 8 LE

Termine: Fr., 05.05.2023 und Fr., 12.05.2023
(jeweils 17:00-20:00 Uhr)

Kosten: 70,- € (55,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Jolante Reimer





KREATIVER KINDERTANZ FÜR 2-7-JÄHRIGE

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, Jugendleiter-Lizenz, ÜL-B
Bewegungsförderung, ÜL B BiKuV (8 LE)

Der „Kreative Kindertanz“ ist eine altersgerechte und spielerische Methode des Tanztrainings für Kinder von 2 bis 7 Jahren. Tänzerische Fähigkeiten wie Kraft, Balance, Koordination und Feinmotorik werden trainiert. Darüber hinaus fördern Improvisationen und Bewegungsspiele die Kreativität der Kinder. Partnerbezogene Bewegungsabläufe bauen Berührungängste ab und stärken das Selbstvertrauen. Der „Kreative Kindertanz“ folgt der Auffassung, dass „sich-bewegen“ wichtiger ist als das Erlernen von vielen Schrittfolgen.

Das Ziel in unserer tanzpädagogischen Fortbildung „Kreativer Kindertanz“ besteht darin, dass Du den Kindern die Freude an tänzerischen Bewegungen vermitteln kannst. Der Spaß steht dabei immer im Vordergrund. Wir werden gemeinsam zur Musik tanzen und basteln. In der Fortbildung lernst Du, eigenständig Ideen zu entwickeln und auszuarbeiten, um eigene Bewegungsstunden zu kreieren und umzusetzen.

INHALTE

- Entwicklungspsychologisch relevantes Wissen über Kinder
- Kenntnisse in kindlicher Anatomie
- Einsatz von Musik im Kindertanzunterricht
- Methodik und Didaktik
- Rituale
- Bewegungstänze
- Rhythmische Übungen
- Ideen für Stundeninhalte
- Bastelideen im Kindertanz
- Erarbeitung von Übungsstunden für den praktischen Einsatz

G 2023-31102

Umfang: 8 LE

Termine: Sa., 16.09.2023 (09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 70,- € (55,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Jolante Reimer

PRÄVENTION UND REHABILITATION



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

DER EINSTIEG IN DIE REHABILITATIONSSPORTAUSBILDUNG

Übungsleiter*in-B Basismodul

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, ÜL-B SdÄ (15 LE)

Die Ausbildungen „Sport in der Rehabilitation“ beginnen mit diesem Basismodul, in dem die gemeinsamen Inhalte der Rehabilitationsausbildungen Innere Medizin, Orthopädie und Neurologie zusammengefasst sind.

Zulassungsvoraussetzung: Übungsleiter*in-C, Gymnastiklehrer*in, (Diplom-) Sportlehrer*in oder Physiotherapeut*in.

Voraussetzung für die Reha-Ausbildung ist der Nachweis einer mindestens 1-jährigen Übungsleiter*innen-Tätigkeit im Sportverein. Bitte kontaktiere diesbezüglich vor Deiner Anmeldung das SportBildungswerk Aachen.

Die Teilnahmegebühren beinhalten digitale Teilnehmer*innen-Materialien.

INHALTE

- Ziele und allgemeine Inhalte der Rehabilitationssportstunden
- Die Besonderheiten der Zielgruppen und die Anforderungen an den*die ÜL
- Die Gestaltung der Rehabilitationssportstunden in der Praxis

- Organisatorische Aspekte von Rehabilitationsangeboten
- Anerkennungsverfahren als Leistungserbringer von Rehabilitationssport

ZIELE

Die Teilnehmer*innen verfügen nach Abschluss des Moduls über das Grundlagenwissen für alle profilspezifischen Aufbaumodule (Orthopädie, Innere Medizin, Neurologie).

G 2023- 36000

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 25.02.– So., 26.02.2023

(jeweils 09:00-17:00 Uhr)

Kosten: 150,- € (110,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Margit und Mathias Vonderbank



ÜBUNGSLEITER*IN-B REHA- BILITATION AUFBAUMODUL INNERE MEDIZIN

Aufbaumodul zum Lizenzerwerb

In dem Angebotsbereich Innere Medizin werden die Möglichkeiten des Sports und seine Bedeutung für eine gesundheitsförderliche Lebensführung sowie zur Krankheitsverarbeitung bei inneren Erkrankungen genutzt. Bewegung und Sport leisten einen Beitrag zur physischen, psychischen und sozialen Rehabilitation. Du verhilst den von einer inneren Erkrankung betroffenen Menschen zu neuem Selbstvertrauen und zu neuer Lebensfreude. Zugleich hilft die Gruppe, Lebensgewohnheiten so zu verändern, dass Sport und andere Aspekte einer gesundheitsorientierten Lebensweise zu selbstverständlichen Bestandteilen der persönlichen Lebensführung werden. Die Rehabilitations-sportgruppen im Bereich Innere Medizin stellen somit einen wesentlichen Bestandteil der Rehabilitation von Menschen mit inneren Erkrankungen am Wohnort dar.

Einstiegsvoraussetzung: Übungsleiter*in-C, Gymnastiklehrer*in, (Diplom-) Sportlehrer*in, Physiotherapeut*in nach erfolgreicher Teilnahme am Basismodul Rehabilitation oder Besitz einer gültigen DOSB-Lizenz „Sport in der Rehabilitation“.

Die Ausbildung muss innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein.

Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodex ggf. der Erste-Hilfe-Bescheinigung (nicht älter als 2 Jahre) erhältst Du die LSB-Lizenz Sport in der Rehabilitation Profil Innere Medizin.

Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 2 Jahren und wird durch den Besuch einer anerkannten Fortbildung im Umfang von 15 LE um jeweils 2 Jahre verlängert.

Die Teilnahmegebühren beinhalten digitale Teilnehmer*innen-Materialien.

INHALTE

- Anatomische und physiologische Grundlagen des Herz-Kreislaufsystems
- Ursachen, Diagnostik und Therapie-möglichkeiten bei Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems
- Hintergrundwissen zu degenerativen Gefäßveränderungen sowie Risiko- und Schutzfaktoren
- Akute und langfristige Auswirkungen von Sport und Bewegung auf Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems
- Begleit- und Folgeerkrankungen sowie Kontraindikationen (auch altersbedingt)
- Konsequenzen für die Gestaltung von Bewegungsangeboten
- Gesprächsführung, Beratung, Moderation
- Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit mit den Mitteln des Sports
- Planung von Rehabilitationssportstunden im Profil Innere Medizin

ZIELE

Du lernst, Innere Medizin-Sportgruppen sportpädagogisch qualifiziert zu betreuen. Dazu gehört die Vermittlung spezifischer Inhalte bezogen auf folgende Erkrankungen: Asthma/Allergie, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-erkrankungen, Nierenerkrankungen und periphere arterielle Verschlusskrankheiten.

Schwerpunktmäßig werden die oben aufgeführten Erkrankungen bearbeitet sowie deren Auswirkungen auf die medizinische sowie psychosoziale Ausgangssituation der Betroffenen. Du erarbeitest das notwendige Wissen, um zielgruppengerechte Rehabilitationsportstunden gestalten zu können.

G 2023- 36020

Umfang: 105 LE

Termine: Fr., 03.03. – So., 05.03., Fr., 17.03. – So., 19.03., Fr., 24.03. – So., 26.03., Fr., 21.04. – So., 23.04. und Fr., 28.04. – So., 30.04.2023 (freitags jeweils 17:00-21:00 Uhr, samstags und sonntags jeweils 09:00-17:00 Uhr)

Kosten: 850,- € (580,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Margit und Mathias Vonderbank

ATTRAKTIVE EINSTIMMUNGS- UND AUSKLANGSPHASEN

Übungsleiter*in-B Rehabilitation profilübergreifende Fortbildung

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, ÜL-B Reha Orthopädie /
Innere Medizin / Neurologie / Diabetes /
Krebsnachsorge / Herzgruppen,
ÜL-B Lizenz SdÄ (15 LE)

In dieser Fortbildung werden vielfältige Möglichkeiten zur Gestaltung von attraktiven Einstimmungs- und Ausklangsphasen vermittelt und vertieft. Du erarbeitest für alle drei Profile praktische Beispiele und bringst diese mit den Zielen des Rehasports in Verbindung.
Zulassungsvoraussetzung für diese Fortbildung ist der Besitz einer Übungsleiter*in-B-Lizenz Sport in der Rehabilitation.

INHALTE

- Differenzierte Belastungsdosierung bei verschiedenen Indikationen
- Übungsformen zur Förderung der Bewegungssicherheit
- Spielerische Erwärmung/Ausklänge
- Atemkraft als Lebenskraft
- Attraktive Ausklangphasen mit Blick auf sport- und bewegungsnahe Entspannungsformen
- Notfallmanagement
- Aktuelles zum Rehabilitationssport in NRW

ZIELE

Du erweiterst Deine Handlungskompetenzen mit Blick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele in den drei Profilen. Du vertiefst Deine methodischen Kompetenzen bzgl. Einstimmungs- und Ausklangphasen.

G 2023-36740

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 28.01. – So., 29.01.2023

(jeweils 09:00-16:00 Uhr)

Kosten: 135,- € (90,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Mathias Vonderbank





LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

GELENKE BEWEGLICH ERHALTEN IN PRÄVENTION UND REHABILITATION

*Lizenzübergreifende Fortbildung für
Übungsleiter*innen-B Prävention &
Rehabilitation Profil Orthopädie*

VERLÄNGERUNG

*ÜL-C Lizenz, ÜL-B Rehabilitation Orthopädie /
Krebsnachsorge, ÜL-B Prävention Hub / HKS /
SuE / GfÄ, ÜL-B SdÄ (15 LE)*

Seine vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten verdankt der menschliche Körper seinen Gelenken. Um bis ins hohe Alter davon zu profitieren ist es wichtig, die Gelenke und die sie bewegend Muskulatur entsprechend zu bewegen und zu trainieren. Dazu gehören vor allem Bewegungswahrnehmung, funktionelles Üben und angemessene Alltagsbewegungen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt und analysiert, wie ausgewählte Übungen und Bewegungsformen der Fußgymnastik, Rückenschule, Knieschule oder Nackenschule in Präventions- oder Rehabilitationssportangebote "Orthopädie" ganzheitlich und zielgruppengerecht integriert werden können.

An dieser lizenzübergreifenden Fortbildung können Übungsleiter*innen-B mit einer Präventionslizenz und/oder der Lizenz Rehabilitation Profil Orthopädie teilnehmen

INHALTE

- Übungen zur Körperwahrnehmung als Grundlage der Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit von Gesundheit
- Altersspezifische und/oder krankheitsbedingte Veränderungen an ausgewählten Beispielen wie Fuß, Knie, Hüfte, Rücken, Schulter
- Methodischer Aufbau am Beispiel einer ausgewählten "Schule" in Präventions- oder Orthopädie-Sportgruppen
- Funktionelle Bewegungs- und Übungsformen mit und ohne Kleingeräte, Übungen zur Alltagsmotorik
- Konsequenzen für die Gestaltung von Bewegungsangeboten in Präventions- oder Orthopädie-Sportgruppen

G 2023-35850

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 03.06. – So., 04.06.2023

(jeweils 9:00-16:00 Uhr)

Kosten: 135,- € (90,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Mathias Vonderbank

LEHRTRAINER-AUSBILDUNGEN

LEHRTRAINER YOGAFITNESS

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Yoga und speziell das „Yoga für die westliche Welt“ hat sich zu einem festen Bestandteil des Fitness- und Wellness- Marktes entwickelt. Keine andere „Sportart“ hat eine solche umfangreiche Wirkung auf Körper und Geist. Ob Stressabbau, Ausgleichen, Anregen, Kraftaufbau oder auch die Milderung von ganzen Krankheitsbildern –Yoga hat in vielen Studien und Anwenderberichten die Wirkung auf den Körper und den Geist bewiesen.

Im Fokus stehen dabei die Yoga-Übungen – die Asanas, welche die Muskelkraft verbessern, das Gleichgewicht schulen, die Flexibilität erhöhen und die Durchblutung fördern. Durch die Wechselwirkung zwischen den Übungen, ein logisches und fließendes Aneinanderreihen der Asanas, hin zu einem dynamischen Vinyasa Yoga sowie der Verbesserung des vegetativen Nervensystems wird die Grundlage geschaffen, sich leichter zu entspannen, Belastungen besser Stand zu halten, Stress abzubauen, Situationen gelassener anzugehen und neue Energie zu mobilisieren. Und das in jeder Lebensphase für alle sportgesunden Menschen!

Diese Qualifizierung zum „LehrTrainer YogaFitness“ orientiert sich an dem Yoga für die westliche Welt – dem Hatha Yoga. In den Veranstaltungen stehen hauptsächlich die Asanas, deren richtige Ausführung, die Anpassung an die verschiedenen Teilnehmendengruppen und der Stundenaufbau im Fokus.

YOGAFITNESS PRE-CLASS I

Grundlagenseminar

In der ersten Veranstaltung werden die Grundlagen des Hatha Yoga und die ersten 5 Grundübungen genau erläutert, demonstriert und erlernt. In Übungsphasen können alle Teilnehmenden ihre Ausführung korrigieren und die verschiedenen Variationen erlernen.

INHALTE

- Grundlagen des Hatha Yoga
- 5 erste Asanas / Übungen
- technisch richtige Ausführung
- Yoga Atmung
- korrekter Auf- und Abbau der Asanas
- Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken

G 2023-75604

Umfang: 10 LE

Termin: Sa., 11.02.2023 (10:00-19:00 Uhr)

Kosten: 100,- € (70,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera Winter

G 2023-75607

Umfang: 10 LE

Termin: Sa., 21.10.2023 (10:00-19:00 Uhr)

Kosten: 100,- € (70,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera Winter



YOGAFITNESS PRE-CLASS II

Aufbauseminar

Aufbauend auf den Inhalten der Pre-Class I wird das Übungspotential um weitere 5 Asanas erweitert. Darüber hinaus werden die Technik, Ausführung und der korrekte Auf- und Abbau der Bewegungsfolge korrigiert und optimiert. Tipps und Tricks aus der Praxis für die Praxis erleichtern das eigene Üben.

VORAUSSETZUNG

YogaFitness Pre-Class I

INHALTE

- Erweiterung der Grundlagen
- Wiederholung, Korrektur und Variation der bisher erlernten Übungen
- 5 weitere Asanas / Übungen
- technisch richtige Ausführung
- Yoga Atmung
- korrekter Auf- und Abbau der Asanas
- Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken

G 2023-75654

Umfang: 10 LE

Termin: Sa., 25.02.2023 (10:00-19:00 Uhr)

Kosten: 100,- € (70,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera Winter

G 2023-75657

Umfang: 10 LE

Termin: Sa., 28.10.2023 (10:00-19:00 Uhr)

Kosten: 100,- € (70,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera Winter

YOGAFITNESS PRE-CLASS III

Erweiterungsseminar

In der letzten Vorbereitungsmaßnahme werden weitere 5 Übungsfolgen vermittelt, sodass eine ausreichende Anzahl von Yoga-Übungen als Basiswissen für die Ausbildung zum LehrTrainer YogaFitness vorhanden sind. Die technisch einwandfreie Ausführung sowie die dazugehörigen methodisch/didaktischen Kenntnisse werden in dieser Pre-Class komplettiert. Darüber hinaus werden Achtsamkeit und Entspannungstechniken des Yogas vertieft.

VORAUSSETZUNG

YogaFitness Pre-Classes I und II

INHALTE

- Erweiterung der Grundlagen
- Wiederholung, Korrektur und Variation der bisher erlernten Übungen
- 5 weitere Asanas / Übungen
- technisch richtige Ausführung
- Yoga Atmung
- korrekter Auf- und Abbau der Asanas
- Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken

G 2023-75704

Umfang: 10 LE

Termin: Sa., 11.03.2023 (10:00-19:00 Uhr)

Kosten: 100,- € (70,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera Winter

G 2023-75707

Umfang: 10 LE

Termin: Sa., 04.11.2023 (10:00-19:00 Uhr)

Kosten: 100,- € (70,- € mit Vereinsempfehlung)

Leitung: Vera Winter

LEHRTRAINER-AUSBILDUNGEN

LEHRTRAINER KRAFTFITNESS

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Ob Gesundheits-, Zirkel-, oder Muskelaufbautraining – das Trainieren an Kraft-Großgeräten ist ein fester Bestandteil der Fitness. Längst hat sich das Trainieren an Kraft-Großgeräten vom reinen Muskelpumpen gelöst und sich zu einem echten Gesundheits-Sport entwickelt. Lerne in diesem LehrTrainer Segment alles über ein ausgewogenes Kraft- und Kraftfitness-Training. Vom Eingangstest bis zum individuellen Trainingsplan werden hier alle Segmente genau durchleuchtet.

KRAFTFITNESS PRE-CLASS I

Grundlagenseminar (10 LE)

Erlerne hier in der ersten Pre-Class die Grundlagen eines allgemeinen Krafttrainings.

G 2023-75403

Umfang: 10 LE
Termin: Sa., 11.02.2023 (10:00-19:00 Uhr)
Ort: Hochschulsportzentrum der RWTH Aachen
Kosten: 100,- € (70,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Jochen Jendry

KRAFTFITNESS PRE-CLASS II

Aufbauseminar (10 LE)

VORAUSSETZUNG

KraftFitness Pre-Class I

Aufbauend auf die Pre-Class I werden hier die Übungsfolgen an Kraftgroßgeräten wiederholt, vertieft und bewegungstechnisch optimiert. Darüber werden Übungen mit Freihanteln und Kabelzügen demonstriert und in den Trainingslauf mit integriert.

G 2023-75453

Umfang: 10 LE
Termin: So., 12.02.2023 (10:00-19:00 Uhr)
Ort: Hochschulsportzentrum der RWTH Aachen
Kosten: 100,- € (70,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Jochen Jendry

KRAFTFITNESS B-CLASS

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, SdÄ (15 LE)

VORAUSSETZUNG

Kraft-Fitness Pre-Classes I bis II

In diesen 3 Wochenendseminaren werden die Grundlagen von Kraft-Fitness weiter ausgebaut und variiert. Alle wichtigen Trainingsmethoden und Trainingsformen werden sowohl in der Theorie, als auch praktisch durchlaufen. Verschiedene Trainingspläne geben Variationen auf und komplettieren das Trainingsprogramm. Eine praktische und theoretische Prüfung schließt die B-Class ab.

G 2023-75501

Umfang: 60 LE
Termine: Sa., 25.02.–So., 26.02., Sa., 11.03. – So., 12.03. und Sa., 25.03. – So., 26.03.2023 (jeweils 09:30-19:30 Uhr)
Ort: Hochschulsportzentrum der RWTH Aachen
Kosten: 730,- € (510,- € mit Vereinsempfehlung)
Leitung: Daniel Aßmus, Jochen Jendry

Anmeldung und
inhaltliche Beratung
SportBildungswerk Essen,
Frau Sabine Aßmus
(0201-8146-103)

VEREINSMANAGEMENT

Die Seminare richten sich an Vorstände und Vereinsmitarbeiter*innen, die sich zu bestimmten Themenbereichen fortbilden möchten. Ziel der Kompaktseminare ist es, in gebündelter Form Grundlagenwissen zu wichtigen Themen des Vereinsmanagements zu vermitteln und auf aktuelle Fragen einzugehen. Die genannten Lerneinheiten gelten als Fortbildung für Inhaber*innen der VM-C-Lizenz.

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND SOCIAL MEDIA – CHANCEN FÜR SPORTVEREINE IM WEB 2.0

Social Media und Co. effektiv für Mitgliedergewinnung und Kommunikation einsetzen

VERLÄNGERUNG

VM-C-Lizenz (4LE)

Ein alter Grundsatz lautet: „Jeder hat die Öffentlichkeit, die er verdient“.

Eines steht fest: für den Erfolg und das Ansehen eines Vereins ist heute eine gute Öffentlichkeitsarbeit unerlässlich. Sei es der interne Informationsfluss oder die externe Kommunikation. Die Qualität der Mitgliedergewinnung, die Zusammenarbeit mit den Behörden und die Sponsoring-/Werbeaktivitäten sind stark davon abhängig, welches Image der Verein in der Öffentlichkeit hat.

Die Themen Social Media und Online-Kommunikation sind präsenter als jemals zuvor. Während viele Unternehmen die digitalen Kommunikationsmedien bereits für sich entdeckt haben, besteht noch viel Potenzial für Sportvereine.

Du und Dein Verein können sich die verschiedenen Möglichkeiten, die das Internet und Apps bieten, für Eure Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit zunutze machen. Gezielt könnt

Ihr die Zielgruppen des Vereins ansprechen und so auch neue Mitglieder gewinnen. Zugleich könnt Ihr effektiv den Bekanntheitsgrad Eures Vereins steigern und das Image Eures Vereins positiv hervorheben.

Erfahre in diesem Kompaktseminar, welches Potenzial Dir die (kostenfreie) Online-Kommunikation bietet; probiere etwas Neues aus und erzähle Geschichten aus deinem Verein.

INHALTE

- Grundlagen der Online-Kommunikation
- Vereins-Website und Vereins-App
- Überblick über die Social Media-Kanäle
- Nutzen von Social Media-Kanälen für die Vereinskommunikation
- Online-Kommunikation und Social Media-Kanäle als Instrumente der Öffentlichkeitsarbeit
- Praxisbeispiele für die Gestaltung von vereinseigenen Social Media-Kanälen
- Grundlegende Aspekte der Öffentlichkeitsarbeit
- Methoden und Mittel der Öffentlichkeitsarbeit
- Organisatorische und rechtliche Rahmenbedingungen

ZIELE

Du kennst die Grundlagen der Online-Kommunikation sowie verschiedene Social Media-Kanäle und deren Funktionsweise und Zielgruppen. Du weißt um den effizienten Einsatz zur Unterstützung der Vereinsarbeit (Öffentlichkeitsarbeit, Mitgliedergewinnung und -kommunikation) und kannst dadurch entscheiden, welche Tools für Deine Vereinskommunikation sinnvoll und realisierbar sind.

G 2023-45120

Umfang: 4 LE

Termin: Do., 02.02.2023 (18:00-21:15 Uhr)

Kosten: kostenfrei

Leitung: Dirk Schröter

QUALIFIZIERUNG VON ANSPRECHPERSONEN ZUM SCHUTZ VOR SEXUALISierter GEWALT IM SPORT DER BÜNDE, FACHVERBÄNDE UND VEREINE



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Qualitätsbündnis zum Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport

VERLÄNGERUNG

ÜL-C Lizenz, VM-C Lizenz, Jugendleiter-Lizenz,
VM-B Lizenz Vereinsführung, ÜL-B Lizenz
Selbstbehauptung, ÜL-B Lizenz SdÄ (15 LE)

Die Fortbildung richtet sich an Personen, die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für das Thema der Prävention von und Intervention bei sexualisierter Gewalt im Sport in ihrem Bund/Fachverband oder Verein sind.

Die Fortbildung setzt sich zusammen aus der Basisschulung, der Aufbauschulung und einer eintägigen Fortbildung zum Thema "Krisenintervention".

INHALTE

Basisschulung:

Grundlagen der Prävention von und Intervention bei sexualisierter Gewalt im Sport

- Was ist sexualisierte Gewalt?
- Zahlen, Daten & Fakten
- Rechtliche Aspekte

Aufbauschulung:

Meine Rolle als Ansprechperson im Bund/Fachverband/Verein

- Meine Rolle, Aufgabe und Selbstverständnis als Ansprechperson
- Risikoanalyse und strukturelle Faktoren "Kinderrechte, Beteiligung, Beschwerde, Regelwerk, Informationspolitik im eigenen Bund/Fachverband/Verein, Entwicklung und Umsetzung eines Schutzkonzeptes im eigenen Bund/Fachverband/Verein"

Inhalte der Krisenintervention:

- Interventionsplan: Was ist zu tun im Fall eines Falles?
- Konkrete Krisensituationen "Grundsätze der Intervention"
- Vor, während, nach der Krise: Was ist zu tun? Interventions- und Handlungsschritte
- Notwendige Vernetzung und Kooperationen vor Ort
- Schutzpläne und Netzwerkaufbau konkret intern und extern

ZIELE

Das Ziel der Qualifizierung ist es, die Teilnehmer*innen zu befähigen als Ansprechpersonen im eigenen Bund/Fachverband/Verein zum Thema der Prävention von und Intervention bei sexualisierter Gewalt zu handeln und ein Schutz- und Handlungskonzept für den eigenen Bund/Fachverband/Verein zu entwickeln.

G 2023-38520

Umfang: 15 LE

Termine: Sa., 11.03. – So., 12.03.2023
(jeweils 09:00-16:00 Uhr)

Kosten: kostenfrei

Leitung: Hannah Frorath

DIGITAL: MITARBEITER*INNEN-GEWINNUNG UND -BINDUNG IM SPORTVEREIN

*Ideen und Strategien zum Mitarbeiter*innen-Management im Sportverein*

VERLÄNGERUNG

VM-C-Lizenz (4LE)

Viele Vereinsvertreter*innen klagen darüber, dass es immer schwieriger sei, Menschen für eine Mitarbeit im Sportverein zu finden. Doch die Bereitschaft sich freiwillig zu engagieren ist nach wie vor hoch, in den letzten Jahren ist sie sogar gestiegen.

Wenn Du schon jetzt oder in den nächsten Jahren in Deinem Verein ein Problem darin siehst, neue Mitarbeiter*innen zu gewinnen oder Nachfolger*innen für Führungskräfte zu finden, bist Du in diesem KURZ UND GUT-Seminar genau richtig. Gemeinsam mit Dir nehmen wir die Herausforderung der Mitarbeiter*innengewinnung genauer unter die Lupe und werden gemeinsam erste konkrete Lösungswege erarbeiten.

INHALTE

- Worin äußert sich das Problem in unseren Vereinen?
- Was haben wir zur Verfügung? Welche Ressourcen können wir nutzen?
- Welche Strategien nutzen Andere im Wettbewerb um freiwillige Mitarbeiter*innen?
- Was können wir konkret tun?

G 2023-45210

Umfang: 4 LE

Termin: Di., 14.03.2023 (18:00-21:15 Uhr)

Kosten: kostenfrei

Leitung: Dirk Schröter

PRÄVENTION SEXUALISierter GEWALT



VERLÄNGERUNG

VM-C-Lizenz (4LE)

Das Thema „Kindeswohlgefährdung – Sexualisierte Gewalt an Mädchen und Jungen“ ist ein gesellschaftliches Querschnitts-Problem, dem sich auch der organisierte Sport als wichtiger Teil unserer Gesellschaft stellen muss und auch tatsächlich stellt.

Es ist unser Schutzauftrag als Verbände und Vereine sowie als Trainer*in, eine gewaltfreie Atmosphäre im Verein zu schaffen, die Mitglieder und Mitarbeiter*innen für das Thema sexualisierte Gewalt an Mädchen und Jungen im Sport aufzuklären und zu sensibilisieren. Zum Schutzauftrag der Sportvereine und Sportverbände für die besonders zu schützende Gruppe der Kinder und Jugendlichen, gehört es ebenso, Maßnahmen zur Prävention und Intervention sexualisierter Gewalt im Sport zu erarbeiten, diese zu kennen und innerhalb unserer Vereinsstrukturen zu verankern.

Kinder haben häufig vertrauensvolle Beziehungen zu den Übungsleiter*innen und Trainer*innen sowie zu den Jugendgruppenleiter*innen und anderen Mitarbeiter*innen der sportlichen und außersportlichen Kinder- und Jugendarbeit in den Sportvereinen. Ihnen vertrauen sich Kinder und Jugendliche gerade in schwierigen Situationen am ehesten an. Für die Angesprochenen stellt sich dann die Frage: „Was ist jetzt zu tun – wie gehe ich damit um?“

Weitere Inhalte sind die Klärung folgender Fragestellungen: „Wie erkenne ich entsprechende Signale von Kindern und Jugendlichen, wie ist meine eigene Wahrnehmung und wie gehe ich damit um?!“

Aus Angst, etwas Falsches zu tun, geschieht oftmals gar nichts.

Aber: Schweigen schützt die Täter*innen, nicht den Sport und erst recht nicht die Kinder und Jugendlichen.

INHALTE

- Was ist sexualisierte Gewalt?
- Woran erkenne ich sexualisierte Gewalt?
- Formen der Prävention
- Interventionsmöglichkeiten
- Tipps für den Alltag
- Rechtliche Aspekte

ZIELE

die Seminarteilnehmer*innen

- setzen sich mit dem Gesellschaftsproblem sexualisierter Gewalt in der Jugendarbeit im Sportverein auseinander,
- wissen, dass die Enttabuisierung des Themas die Qualität der Jugendarbeit mitbestimmen wird,
- sind für sexualisierte Übergriffe sensibilisiert,
- kennen die rechtlichen Grundlagen so wie Zahlen, Daten und Fakten,
- wissen, welche Aspekte bei der Erarbeitung von Präventions- und Interventionsmaßnahmen notwendig sind und zugrunde gelegt werden und
- können die erarbeiteten Konzepte für ihre Jugendarbeit real im eigenen Verein/ Verband umsetzen und sind handlungsfähig gemacht worden.

G 2023-45250

Umfang: 4 LE

Termin: Di., 05.09.2023 (18:00-21:15 Uhr)

Kosten: kostenfrei

Leitung: Lehrteam des LSB NRW e.V.

STEUERN, GEMEIN- NÜTZIGKEIT UND SPENDEN IM SPORTVEREIN



VERLÄNGERUNG

VM-C-Lizenz (4LE)

Du bist Schatzmeister*in, Kassierer*in oder Geschäftsführer*in in Deinem Verein oder Du interessierst Dich für das Thema Finanzen und Steuern generell?

Dann melde Dich zu diesem Seminar an. Es werden Themen rund um die Finanzen des Sportvereins behandelt. Vom Finanzmanagement über steuerliche Zusammenhänge bis hin zur Buchführung.

In diesem Kompaktseminar hast Du zusätzlich zur Vermittlung allgemeiner Grundlagen auch die Möglichkeit, Deine Fragen und Erfahrungen aktiv einzubringen.

INHALTE

- Übersicht zum Finanzmanagement im Sportverein
- Steuerliche Tätigkeitsbereiche
- Gemeinnützigkeit
- Spendenrecht
- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten

ZIELE

Du erlangst Grundlagenwissen in gebündelter Form, insbesondere im Bereich der Gemeinnützigkeit und im Vereinssteuerrecht. Durch die Bearbeitung von Anwendungsaufgaben oder Fallbeispielen in kleinen Workshops werden Dir schon während des Seminars konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für Deine Vereinspraxis eröffnet.

G G2023-45330

Umfang: 4 LE

Termin: Mi., 15.11.2023 (18:00-21:15 Uhr)

Kosten: kostenfrei

Leitung: Ronnie Goertz

MONATSÜBERSICHT

AUS- UND FORTBILDUNGEN 2023

Kursbeginn	Kurstitel	Kursnummer	Seite
Januar			
14.01.23	Basismodul Übungsleiter*in-C, Trainer*in-C und Jugendleiter*in Interkulturell	G 2023 - 20000	11
28.01.23	ÜL-B Reha profilübergreifende Fortbildung: Attraktive Einstimmungs- und Ausklangphasen	G 2023 - 36740	41
Februar			
02.02.23	Öffentlichkeitsarbeit und Social Media – Chancen für Sportvereine im Web 2.0	G 2023 - 45120	46
08.02.23	DIGITAL: Fit für die Vielfalt – Kompakt mit 8 LE	G 2023 - 23710	17
11.02.23	Übungsleiter*in-C Breitensport Aufbaumodul Interkulturell	G 2023 - 21100	11
11.02.23	LehrTrainer YogaFitness Pre-Class I	G 2023 - 75604	43
11.02.23	LehrTrainer KraftFitness Pre-Class I	G 2023 - 75403	45
12.02.23	LehrTrainer KraftFitness Pre-Class II	G 2023 - 75453	45
23.02.23	DIGITAL: Kollegiale Fallberatung im Sport	G 2023 - 22201	18
25.02.23	Der Einstieg in die Rehabilitationssportausbildung (Basismodul ÜL B Reha)	G 2023 - 36000	39
25.02.23	LehrTrainer YogaFitness Pre-Class II	G 2023 - 75654	44
25.02.23	LehrTrainer KraftFitness B-Class	G 2023 - 75501	45
März			
03.03.23	Übungsleiter*in-B Rehabilitation Aufbaumodul Innere Medizin	G 2023 - 36020	40
04.03.23	Basismodul Übungsleiter*in-C, Trainer*in-C und Jugendleiter*in	G 2023 - 20001	12
11.03.23	Qualifizierung von Ansprechpersonen zum Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport der Bünde, Fachverbände und Vereine	G 2023 - 38520	47
11.03.23	LehrTrainer YogaFitness Pre-Class III	G 2023 - 75704	44
15.03.23	„How to calisthenics“ – Einführung in ein Training mit eigenem Körpergewicht	G 2023 - 22701	18
14.03.23	DIGITAL: Mitarbeiter*innengewinnung und -bindung im Sportverein	G 2023 - 45210	48
18.03.23	Erste Hilfe bei Sportverletzungen - gilt auch als Nachweis zum Lizenzerwerb	G 2023 - 23171	34
25.03.23	Übungsleiter*in-C Breitensport Aufbaumodul sportartübergreifend	G 2023 - 21101	14
April			
22.04.23	Deeskalation und Selbstverteidigung	G 2023 - 22501	19
26.04.23	Zertifikat: Bewegungsförderung in Verein und Kita	G 2023 - 30001	35
Mai			
05.05.23	DIGITAL: Entspannung für Kinder	G 2023 - 31101	37
06.05.23	Qualifizierung zum / zur Sportabzeichen Prüfer*in	2100-23500	10
07.05.23	Schwimmen lernen leicht gemacht für Vor- und Grundschul Kinder (Teil I)	G 2023 - 22001	20
09.05.23	Propriozeptives Training	G 2023 - 22702	21
Juni			
03.06.23	Gelenke beweglich erhalten in Prävention und Rehabilitation	G 2023 - 35850	42
04.06.23	Schwimmen lernen leicht gemacht für Vor- und Grundschul Kinder (Teil II)	G 2023 - 22102	20
13.06.23	Basismodul Übungsleiter*in-C, Trainer*in-C und Jugendleiter*in Ältere	G 2023 - 20002	16
17.06.23	Bewegungsbegleiter*in	G 2023 - 22503	22
22.06.23	Übungsleiter*in-C Breitensport Aufbaumodul Schwerpunkt Ältere	G 2023 - 21200	16
August			
26.08.23	Inklusion im und durch den Sport – leichter als du denkst	G 2023 - 97350	23

Kursbeginn	Kurstitel	Kursnummer	Seite
September			
05.09.23	Prävention sexualisierter Gewalt	G 2023 - 45250	48
08.09.23	DIGITAL: Fitness XXL	G 2023 - 22703	24
09.09.23	Sportthelfer*in I	G 2023 - 11000	8
09.09.23	Basismodul Übungsleiter*in-C, Trainer*in-C und Jugendleiter*in	G 2023 - 20003	12
16.09.23	DIGITAL: Impulse für den konstruktiven Umgang mit herausforderndem Verhalten im Sport	G 2023 - 22103	25
16.09.23	Kreativer Kindertanz für 2-7-Jährige	G 2023 - 31102	38
22.09.23	DIGITAL: Kids@home zum Sport motivieren - online, drinnen und draußen	G 2023 - 22104	26
23.09.23	Kinderyoga	G 2023 - 22105	26
30.09.23	Übungsleiter*in-C Breitensport Aufbaumodul sportartübergreifend (mit 30 LE Blended Learning)	G 2023 - 21184	15
Oktober			
17.10.23	Obstacle Cross Racing im Sportverein	G 2023 - 22704	27
18.10.23	Zertifikat: Bewegungsförderung in Verein und Kita	G 2023 - 30002	35
21.10.23	DIGITAL: Faszientraining und gesunder Rücken	G 2023 - 22504	27
21.10.23	Deeskalation und Selbstverteidigung	G 2023 - 22505	19
21.10.23	LehrTrainer YogaFitness Pre-Class I	G 2023 - 75607	43
28.10.23	LehrTrainer YogaFitness Pre-Class II	G 2023 - 75657	44
November			
04.11.23	Sportthelfer*in II	G 2023 - 11020	9
04.11.23	Erste Hilfe bei Sportverletzungen - gilt auch als Nachweis zum Lizenzerwerb	G 2023 - 23172	34
04.11.23	LehrTrainer YogaFitness Pre-Class III	G 2023 - 75707	44
05.11.23	Fußball im Ganzttag	G 2023 - 97351	31
12.11.23	Keine Angst vor Großgeräten!	G 2023 - 22705	28
15.11.23	Steuern, Gemeinnützigkeit und Spenden im Sportverein	G 2023 - 45330	49
18.11.23	Sprache und Bewegung im Sport- und Freizeitbereich	G 2023 - 23770	29
18.11.23	Massage für alle	G 2023 - 22706	30
19.11.23	Weiterführung zur Sportmassage	G 2023 - 22707	30
19.11.23	Fußball für weiterführende Schulen	G 2023 - 97352	31
25.11.23	Basismodul Übungsleiter*in-C, Trainer*in-C und Jugendleiter*in	G 2023 - 20004	12
25.11.23	Bunte Bänder im Sport - Ideen und Tipps mit elastischen Gummibändern	G 2023 - 22708	32
Dezember			
02.12.23	Der Dauerbrenner – Bauch, Beine und Po	G 2023 - 22709	32
09.12.23	Taping und Flossing	G 2023 - 22507	33

SportBildungswerk Aachen
StadtSportbund Aachen e.V.

Reichsweg 30 (Nadelfabrik)
D-52068 Aachen
Tel. 02 41 / 47 57 95-50
Fax 02 41 / 47 57 95-55
bildungswerk@sportinaaachen.de
www.sportbildungswerk-nrw.de/aachen

SPORT
STADT
BUND
AACHEN e.V.



PARTNER des
Aachener **SPORTS**



Sparkasse
Aachen



STAWAG

CAROLUS  THERMEN