



*Qualifizierung  
im Sport*  
LANDESSPORTBUND NRW



AUSBILDUNG

SPORT

2008



DIE SPORTBÜNDE



BOTTROP



ESSEN



MÜLHEIM



|                                                                                                       |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Mein Arbeitsfeld: Sport und Bewegung lehren</b>                                                    | <b>2</b>  |
| Berufs- und Trainerausbildungen Tennis                                                                | 3         |
| <b>Qualifizierung für Kurs- und Übungsleiter</b>                                                      |           |
| LehrTrainer Aerobic – Fitness – Kraft-Fitness                                                         | 4         |
| LehrTrainer Aerobic                                                                                   | 5         |
| LehrTrainer Step                                                                                      | 7         |
| LehrTrainer Workout                                                                                   | 9         |
| LehrTrainer Kraft-Fitness                                                                             | 11        |
| Special Classes                                                                                       | 14        |
| LehrTrainer Laufen – Walking – Nordic-Walking                                                         | 22        |
| LehrTrainer Wellness                                                                                  | 24        |
| Special Classes                                                                                       | 26        |
| Personal LehrTrainer                                                                                  | 27        |
| LehrTrainer Trekking & Bersport                                                                       | 28        |
| <b>Qualifizierungsangebote</b>                                                                        |           |
| <b>für ehrenamtliche Tätigkeiten und Funktionen<br/>im organisierten Sport (Vereine und Verbände)</b> | <b>31</b> |
| <b>Vorstufe</b>                                                                                       |           |
| Jugendbildende Maßnahmen                                                                              | 32        |
| Weiterbildung für den Jugendbereich                                                                   | 33        |
| Multiplikatorenschulungen                                                                             | 34        |
| <b>1. Lizenzstufe</b>                                                                                 |           |
| ÜL-C Ausbildungen                                                                                     | 35        |
| ÜL-C Fortbildungen vor Ort                                                                            | 40        |
| ÜL-C Fortbildungen im Wasser                                                                          | 53        |
| ÜL-C Fortbildungen in den Sportschulen                                                                | 54        |
| ÜL/Jugendleiter-C Fortbildungen in den Sportschulen                                                   | 59        |
| Vereinsmanagement Fortbildungen für Vereinsmitarbeiter                                                | 60        |
| <b>2. Lizenzstufe</b>                                                                                 |           |
| Bewegungserziehung - Übungsleiter Fortbildungen                                                       | 62        |
| Prävention - Übungsleiter Aus- und Fortbildungen                                                      | 63        |
| Rehabilitation - Übungsleiter Fortbildungen                                                           | 65        |
| Sonderausbildungen                                                                                    | 66        |
| Trainings Fortbildung für Kurs- und Übungsleiter                                                      | 70        |
| <b>Informationen</b>                                                                                  |           |
| Wir über uns/Ansprechpartner                                                                          | 74        |
| Anmeldehinweise                                                                                       | 75        |
| Was Sie noch wissen müssen                                                                            | 76        |
| Anmeldeformulare                                                                                      | 77        |

## Mein Arbeitsfeld

### Sport und Bewegung lehren

Eine attraktiver und verantwortungsvoller Beruf: Sport zu unterrichten, Bewegungsangebote anzuleiten, Menschen zum Sport zu bringen, sie als Sportaktive zu betreuen oder Sport als Medium für Lern- oder pädagogische Prozesse zu nutzen, haupt- oder nebenberuflich; in vielen verschiedenen Organisationen und unterschiedlichsten Funktionen, z.B. in Schulen, Kindergärten, Sportvereinen, Sport-Fachverbänden und Bildungseinrichtungen, in sozial-pädagogischen, betreuenden oder pflegerischen Einrichtungen, im therapeutischen Bereich, im Sport- und Erlebnistourismus, in Freizeitclubs und Fitnessstudios.

Sport zu unterrichten und anzuleiten bedeutet auch: sich fachlich, methodisch, didaktisch und pädagogisch zu qualifizieren und ständig weiterzubilden.

Wir bieten als gesetzlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung des organisierten Sports in unseren Außenstellen vielfältige fachliche und überfachliche Qualifizierungsmöglichkeiten, d.h. Fort- und Weiterbildungen.

Die Qualifizierungsmaßnahmen sind grundsätzlich offen für alle Interessenten, können sich aber in den Zugangsmodalitäten (Eingangsvoraussetzungen) bei einzelnen Fachangeboten unterscheiden.

Unsere Außenstellen oder die Zentrale des Bildungswerkes informieren Sie gerne.

## Berufsausbildungen

### Ausbildung zum staatlich geprüften Tennislehrer (Fachsportlehrer Tennis)

Die Ausbildung richtet sich nach den DTB/VDT Lehrplänen und dem Curriculum des Kultusministeriums von Nordrhein-Westfalen. Schwerpunkt der Ausbildung ist die Verbesserung der Lehrfähigkeit in den Bereichen Lernen, Üben und Trainieren mit Schülern unterschiedlicher Spielstärke und Altersklassen (incl. Leistungstraining). Die Fachtheorie gliedert sich in die Bereiche Methodik und Didaktik, Trainingslehre, Medizin, Psychologie, Sportpädagogik, Sportgeschichte, Sportstättenbau, Materialkunde und Sportverwaltung. Zwischen den Seminaren sind Praktika in Tennisschulen und Vereinen, in der Sportverwaltung, in Sportgeschäften oder auch im Leistungsbereich zu absolvieren.

Nach erfolgreichem Abschluss des Seminars Nr. VI kann die B-Lizenz-Prüfung abgelegt werden. Die Ausbildung schließt mit einer 4-tägigen staatlichen Prüfung unter Vorsitz des Kultusministeriums ab.

#### Ausbildungstermine 2007:

|               |                                            |       |               |                        |       |
|---------------|--------------------------------------------|-------|---------------|------------------------|-------|
| 05.01.        | <b>Eignung</b><br>(Bundeskongress München) |       | 11.06.-14.06. | <b>Seminar VII</b>     | AG 36 |
| 15.01.        | <b>Eignung</b> (Essen)                     |       | 06.08.-09.08. | <b>Seminar VII</b>     | AG 37 |
| 15.01.-18.01. | <b>Seminar V</b>                           | AG 36 | 13.08.-16.08. | <b>Seminar II</b>      | AG 39 |
| 22.01.        | <b>Eignung</b> (Essen)                     |       | 03.09.-06.09. | <b>Prüfung</b>         | AG 36 |
| 22.01.-25.01. | <b>Seminar I</b>                           | AG 38 | 10.09.        | <b>Eignung</b>         |       |
| 12.02.        | <b>Eignung</b> (Essen)                     |       | 10.09.-13.09. | <b>Seminar III</b>     | AG 38 |
| 12.02.-15.02. | <b>Seminar V</b>                           | AG 37 | 17.09.-20.09. | <b>Prüfung</b>         | AG 37 |
| 12.03.        | <b>Eignung</b> (Essen)                     |       | 15.10.        | <b>Eignung</b> (Essen) |       |
| 12.03.-15.03. | <b>Seminar VI</b>                          | AG 36 | 15.10.-18.10. | <b>Seminar III</b>     | AG 39 |
| 19.03.-22.03. | <b>Seminar VI</b>                          | AG 37 | 12.11.        | <b>Eignung</b>         |       |
| 16.04.        | <b>Eignung</b> (Essen)                     |       | 12.11.-15.11. | <b>Seminar IV</b>      | AG 38 |
| 16.04.-19.04. | <b>Seminar I</b>                           | AG 39 | 10.12.        | <b>Eignung</b>         |       |
| 04.06.-07.06. | <b>Seminar II</b>                          | AG 38 | 10.12.-13.12. | <b>Seminar IV</b>      | AG 39 |

Weitere Termine für die Eignungsprüfungen in den jeweiligen VDT-Regionalverbänden oder in der VDT-Ausbildungsstätte in Essen erfragen Sie bitte beim **Verband Deutscher Tennislehrer VDT e.V.**

Fon: 02 01 | 66 00 58 · Fax: 02 01 | 61 09 91 · E-mail: [info@vdt-tennis.de](mailto:info@vdt-tennis.de) · Internet: [www.vdt-tennis.de](http://www.vdt-tennis.de)

## Trainerausbildungen

### Ausbildungs- und Fortbildungstermine für Tennis C- und B-Trainer

Veranstalter: Tennis-Verband Niederrhein e.V.

#### C- und B-Trainer „Wettkampfsport“

|                         |                 |     |              |
|-------------------------|-----------------|-----|--------------|
| <b>Eignungen:</b>       | 11.01.07        | und | 20.08.07     |
| <b>Grundlehrgänge:</b>  | 29.01.-01.02.07 | und | 08.-11.10.07 |
| <b>Aufbaulehrgänge:</b> | 26.02.-01.03.07 | und | 05.-08.11.07 |
| <b>Lizenzlehrgänge:</b> | 26.-29.03.07    | und | 03.-06.12.07 |
| <b>Prüfungen:</b>       | 26.04.07        | und | 17.12.07     |

#### C-Trainer „Ausbildung für Schüler“

2006/2007: Lizenzlehrgang 25.-28.06.07 | Prüfung 05.-06.10.07

2007/2008:

Grundlehrgang 30.07.-02.08.07 | Aufbaulehrgang 01.-04.10.07

Lizenzlehrgang Sommerferien 2008 | Prüfung Herbstferien 2008

#### C- und B-Trainer Fortbildungen

23.-24.04.2007 (Mo/Di) - Aktuelle Trends im Tennisunterricht mit Kindern und Jugendlichen

22.-23.10.2007 (Mo/Di) - Aktuelle Trends im Tennisunterricht mit Mannschaftsspielern

Anmeldungen zu den Lehrgängen bitte an:

**Tennis-Verband Niederrhein e.V. (Claudia Sonnenwald)**

Hafenstraße 10, 45356 Essen-Bergeborbeck

Fon: 02 01 | 66 76 58 · Fax: 02 01 | 61 05 11 · E-Mail: [jugend@tvn-tennis.de](mailto:jugend@tvn-tennis.de) · [www.tvn-tennis.de](http://www.tvn-tennis.de)

## LehrTrainer/Aerobic/Fitness & Kraft-Fitness

Inhaltliche Beratung über

Bildungswerk Essener Sportbund – Mo bis Do 10.00 – 16.00 Uhr – Fon: 02 01 | 81 46 – 105

Zum Einstieg in die eigentliche Ausbildung stehen Ihnen die jeweiligen Pre Classes zur Verfügung. Für die Bereiche Aerobic, Step und Workout sind drei, für den Bereich Kraft-Fitness zwei Pre Classes definiert. Hier lernen Sie prüfungsfrei und praxisnah die Grundlagen der jeweiligen Sportart wie z.B. Bewegungstechnik und Stundenaufbau kennen.

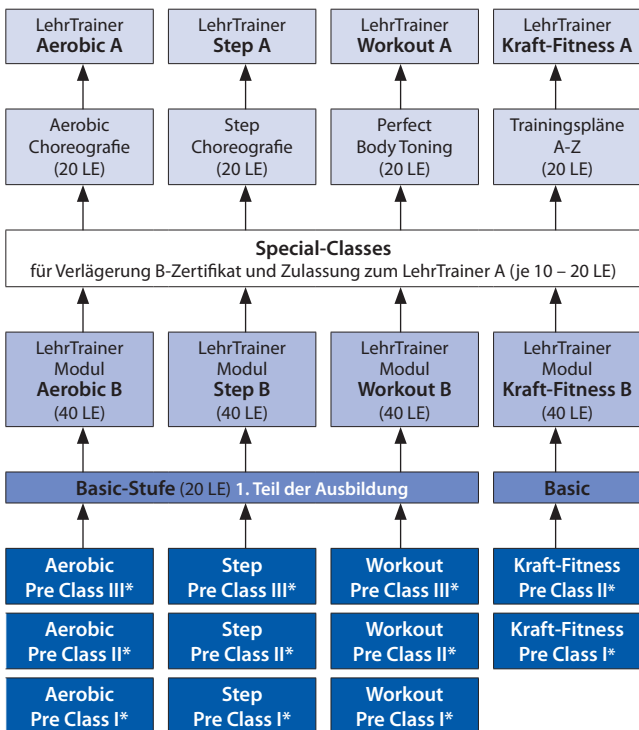
Im Anschluss kann die Basic ASW oder die Basic Kraft-Fitness besucht werden. Hier wird aufbauend auf den Grundlagen der Pre Classes weiteres Fachwissen aus den Bereichen der Trainingslehre, Anatomie und Musik ergänzt und vertieft. Die Zulassung zur Basic wird Ihnen nach der Teilnahme der Pre Classes oder dem Nachweis gleichwertiger Vorqualifikationen erteilt. Nach dem Durchlaufen der Basics kann ohne Prüfung direkt in die jeweilige B-Class gewechselt werden.

Innerhalb der B-Class Ausbildung werden die Themen der Basics aufgegriffen und auf die jeweilige Sportart transferiert und erweitert. Nach bestandener Prüfung in Theorie und Praxis endet die Ausbildung mit der Überreichung des B-Class Zertifikats.

Nach Ihrer Grundlagenausbildung stehen Ihnen unzählige Special-Classes zur weiteren Spezialisierung, Fortbildung und zur Anregung für neue Inhalte zur Verfügung. Dabei liefern unsere Top Referenten Ihnen die neusten Trends praxisnah und ohne Prüfung.

Die A-Class bildet die höchste Spezialisierungs-Stufe. Werden Sie ein Fitness-Profi und weisen Sie zur Anmeldung der A-Class 4 Special-Class Tage inkl. des jeweiligen Pflicht Moduls nach.

### Der Ausbildungsweg auf einem Blick



## LehrTrainer Aerobic

Aerobic hat sich seit langem von einer Trendsportart zu einem Gesundheits-Training entwickelt. Kaum ein Fitnesstraining, welches so vielfältig und doch universell ist wie die Aerobic. Von komplexer Tanz-Choreografie bis hin zu einem athletischen Training ist alles möglich und bildet ein Muss in jedem Kursplan.



### > Aerobic Pre-Class I (10 LE)

Erlernen Sie hier in der ersten Pre Class die Grundlagen der Aerobic. Von der Pike auf werden hier die Bereiche Grundschrte und Bewegungstechnik, Impactformen und Segmente, als auch Musik und Cueing praxisnah vermittelt. Jede Einheit wird von unseren Top Referenten demonstriert und erläutert. In diversen Praxiseinheiten können Sie das erlernte Wissen Schritt für Schritt üben und umsetzen. Den Abschluss bildet eine Beispiel-Stunde, in der die erlernten Segmente und Bewegungsfolgen miteinander kombiniert werden.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53001** Sa 05.04. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

### > Aerobic Pre-Class II (10 LE)

Aufbauend auf die Pre Class I werden hier die Aerobic Grundschrte und Armbewegungen wiederholt und bewegungstechnisch optimiert. Darüber hinaus wird das Cueing – Ansagen zur Musik – weiter vertieft und in kleinen Kombinationen sowohl visuell, als auch verbal angewendet. Erste Aufbau- und Choreografiemethoden ergänzen die Praxis und runden dieses Vorbereitungsseminar ab. Den Abschluss bildet eine komplette Aerobic Stunde, in der nochmals alle Segmente beispielhaft und intensiv durchlaufen werden.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53002** Sa 26.04. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

### > Aerobic Pre-Class III (10 LE)

Intensivieren und festigen Sie Ihr Können. In dieser Fortbildung werden die Inhalte der beiden vorhergehenden Pre Classes wiederholt, intensiviert und miteinander kombiniert. Partizipieren Sie von weiteren Übungseinheiten und perfektionieren Sie Ihre Bewegungstechnik und Ihr Cueing. Praxisnah und spielerisch werden alle Bereiche und Segmente einer erfolgreichen Aerobic Stunde durchlaufen und geben Ihnen Sicherheit für Ihre weitere Ausbildung. Eine kleine Master Class rundet diese Fortbildung ab und gibt Ihnen einen Ausblick auf die B- und Special Classes.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53003** Sa 31.05. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

## > Basic - Aerobic-Step-Workout (20 LE)

Das Basic-Modul ist die erste Wochenend-Maßnahme im Rahmen Ihrer eigentlichen LehrTrainer B Ausbildung und wird für die Bereiche Aerobic, Step und Workout kombiniert. Hier werden für alle drei Fitnessrichtungen die Grundlagen in Form der ersten Grundschriffe, sowie der Segmente „Warm up“ und „Cool down“ genau demonstriert, erläutert und erlernt. Praxisnah und teilnehmergerecht werden alle Inhalte aufbereitet und in der Theorie ergänzt. In Kleingruppen und Partnerarbeit können Sie das Erlernte selber und kreativ in eigene Kombinationen und Segmente umsetzen. Zur Vorbereitung wird Ihnen ca. 4 Wochen vor der Basic das Theorieskript „Basic ASW“ zugesandt. Nach durchlaufen der Basic ASW kann direkt und ohne Prüfung in die jeweilige B-Class gewechselt und sich weiter spezialisiert werden.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53004** Sa 14.06. und So 15.06. | 09.00 - 20.00 Uhr  
Stephanie Betz und Sabrina Vossebein

**08-12E53005** Sa 16.08. und So 17.08. | 09.00 - 20.00 Uhr  
Stephanie Betz und Sabrina Vossebein

je 139,- € (Nicht-KL/ÜL 219,- €)

## > Aerobic B-Class (40 LE)

In diesen 2 Wochenendseminaren werden die Grundlagen aus der Basic erweitert und mit den ersten Choreografiemethoden ergänzt. Dazu gehören das Pyramiden System, Holding Pattern und California Style. Der Aufbau von didaktisch richtigen Grundmodulen steht hier im Vordergrund. In Kleingruppen und Partnerarbeit können Sie das Erlernte selber und kreativ in eigene Kombinationen umsetzen. In Präsentationen erhalten Sie Feedback und weitere Anregungen, so dass sie optimal auf die Prüfung, als auch auf Ihren eigenen Unterricht vorbereitet werden. In der Theorie werden diese Teile vertieft und mit weiteren Themen, wie z.B. Muskulatur, Herz-Kreislauf und FIT Formel ergänzt. Eine praktische und theoretische Prüfung schließt die B-Class ab.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53006** Sa 06.09. und So 07.09. | 09.00 - 20.00 Uhr  
Sa 27.09. und So 28.09. | 09.00 - 20.00 Uhr  
Stephanie Betz und Sanne Schilling  
289,- € (Nicht-KL/ÜL 399,- €)

## > Aerobic A-Class (20 UE)

Sie haben erfolgreich den LehrTrainer B abgeschlossen und ausreichend Erfahrung sammeln können? Dann wird es Zeit für den nächsten Schritt. Perfektionieren Sie Ihr Können und werden Sie ein lizenzierter LehrTrainer A. Verfeinern Sie Ihre Methodik und erweitern Sie Ihr Repertoire innerhalb eines Wochenendes für einen noch erfolgreicherer Unterricht. Verbesserte Didaktik und ein optimales Coaching sowie sportartspezifische Erkrankungen und Verletzungen stehen ebenfalls auf dem Programm. Werden Sie ein Aerobic Profi und qualifizieren Sie sich zum LehrTrainer A.

Weisen Sie zur Anmeldung der Aerobic A Class lediglich 4 Special Class Tage nach. Dabei muss jedoch die Pflicht Special Class „Aerobic Choreografie“ + 2 frei wählbare Tage durchlaufen worden sein. Ca. 4 Wochen vor der A-Class erhalten Sie das Theorieskript mit allen wichtigen Informationen zur praktischen und theoretischen Prüfung.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53007** Sa 29.11. und So 30.11. | 09.00 - 20.00 Uhr  
Iris Horn und Marco Krämer  
149,- € (Nicht-KL/ÜL 249,- €)



## LehrTrainer Step

Step ist nun seit mehr als 10 Jahren einer der beliebtesten und vielseitigsten Fitnessgeräte und aus dem Kursplan nicht mehr weg zu denken. Kein Fitnessgerät ist so vielseitig und begeistert so viele Teilnehmer wie das Step. Ob als Choreografie, athletisches Ausdauertraining oder als Hilfsmittel in anderen Stundenprogrammen – Machen Sie sich fit und lernen Sie im LehrTrainer Step alles, was zu einer erfolgreichen Step-Stunde gehört.



### > Step Pre-Class I (10 LE)

Erlernen Sie hier in der ersten Pre Class die Grundlagen des Step Trainings. Von der Pike auf werden hier die Bereiche Grundschrte und Variationen, Aufbau und Bewegungstechnik sowie auch Musik-Einsatz und Cueing praxisnah vermittelt. Jede Einheit wird von unseren Top Referenten demonstriert und erläutert. In diversen Praxiseinheiten können Sie das erlernte Wissen Schritt für Schritt üben und umsetzen. Den Abschluss bildet eine Beispiel-Stunde, in der die erlernten Segmente und Bewegungsfolgen miteinander kombiniert werden.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53008** Sa 16.02. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

### > Step Pre-Class II (10 LE)

Aufbauend auf die Pre Class I werden hier die Step Grundschrte und Armbewegungen wiederholt, vertieft und bewegungstechnisch optimiert. Darüber hinaus wird das Cueing – Ansagen zur Musik weiter vertieft und in kleinen Kombinationen sowohl visuell, als auch verbal angewendet. Erste Aufbau- und Choreografiemethoden, sowie das Erstellen von Grundmodulen ergänzen die Praxis und runden dieses Vorbereitungsseminar ab. Den Abschluss bildet eine komplette Step Stunde, in der nochmals alle Segmente beispielhaft und intensiv durchlaufen werden.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53009** Sa 08.03. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

## > Step Pre-Class III (10 LE)

Intensivieren und festigen Sie Ihr Können. In dieser Fortbildung werden die Inhalte der beiden vorhergehenden Pre Classes wiederholt, intensiviert und miteinander kombiniert. Partizipieren Sie von weiteren Übungseinheiten und perfektionieren Sie Ihre Bewegungstechnik und Ihr Cueing. Praxisnah und spielerisch werden alle Bereiche und Segmente einer erfolgreichen Step Stunde durchlaufen und geben Ihnen Sicherheit für Ihre weitere Ausbildung. Eine kleine Master Class rundet diese Fortbildung ab und gibt Ihnen einen Ausblick auf die B und Special Classes.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53010** Sa 19.04. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

## > Basic - Aerobic-Step-Workout (20 LE)

Ausschreibung siehe unter LT Aerobic Seite 6

## > Step B-Class (40 LE)

In diesen 2 Wochenendseminaren, werden die Grundlagen aus der Basic erweitert und für den Bereich Step transferiert. Warm up und Cool down werden hier nun mit dem Step ausgeführt und mit den ersten Choreografiemethoden ergänzt. Dazu gehören das Pyramiden System, Holding Pattern und California Style. Der Aufbau von didaktisch richtigen Grundmodulen steht hier im Vordergrund. In Kleingruppen und Partnerarbeit können Sie das Erlernte selber und kreativ in eigene Kombinationen umsetzen. In Präsentationen erhalten Sie Feedback und weitere Anregungen, so dass sie optimal auf die Prüfung, als auch auf Ihren eigenen Unterricht vorbereitet werden. In der Theorie werden diese Teile vertieft und mit weiteren Themen, wie z.B. Muskulatur, Herz-Kreislauf und FIT Formel ergänzt. Eine praktische und theoretische Prüfung schließt die B-Class ab.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53011** Sa 23.08. und So 24.08. | 09.00 - 20.00 Uhr  
Sa 13.09. und So 14.09. | 09.00 - 20.00 Uhr  
Sabine Aßmus und Iris Horn  
289,- € (Nicht-KL/ÜL 399,- €)

## > Step A-Class (20 LE)

Sie haben erfolgreich den LehrTrainer B abgeschlossen und ausreichend Erfahrung sammeln können? Dann wird es Zeit für den nächsten Schritt. Perfektionieren Sie Ihr Können und werden Sie ein lizenzierter LehrTrainer A. Verfeinern Sie Ihre Methodik und erweitern Sie Ihr Repertoire innerhalb eines Wochenendes für einen noch erfolgreicherer Unterricht. Verbesserte Didaktik und ein optimales Coaching, sowie sportartspezifische Erkrankungen und Verletzungen stehen ebenfalls auf dem Programm. Werden Sie ein Step Profi und qualifizieren Sie sich zum LehrTrainer A. Weisen Sie zur Anmeldung der Step A Class lediglich 4 Special Class Tage nach. Dabei muss jedoch die Pflicht Special Class „Step Choreografie“ + 2 frei wählbare Tage durchlaufen worden sein. Ca. 4 Wochen vor der A-Class erhalten Sie das Theorieskript mit allen wichtigen Informationen zur praktischen und theoretischen Prüfung.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53012** Sa 22.11. und So 23.11. | 09.00 - 20.00 Uhr  
Sabine Aßmus und Iris Horn  
149,- € (Nicht-KL/ÜL 249,- €)

## LehrTrainer Workout

Choreografie ist nicht „Ihr Ding“? Dann ist der LehrTrainer Workout sicher das Richtige für Sie. Lernen Sie hier ein effektives Kräftigungsprogramm für jede Teilnehmergruppe zu erstellen. Von Kleingewichten bis hin zum Rubber Tube erfahren Sie in diesem Kurs alles, was ein erfolgreiches Workout ausmacht. Ob Perfect Body Toning oder einfaches Bauch Beine Po Training – im LehrTrainer Workout stehen Ihnen unzählige Möglichkeiten offen.



### > Workout Pre-Class I (10 LE)

Erlernen Sie hier in der ersten Pre Class die Grundlagen eines Workouts kennen. Von der Pike auf werden hier die Bereiche Aerobic Grundschritte und Armbewegungen für ein Warm up, als auch Übungen und Bewegungen zur Kräftigung praxisnah vermittelt. Jede Einheit wird von unseren Top Referenten demonstriert und erläutert. In diversen Praxiseinheiten können Sie das erlernte Wissen Schritt für Schritt üben und umsetzen. Den Abschluss bildet eine Beispiel-Stunde, in der die erlernten Segmente und Übungsfolgen miteinander kombiniert werden.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53013** Sa 23.02. | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

### > Workout Pre-Class II (10 LE)

Aufbauend auf die Pre Class I werden hier die Übungsfolgen und Armbewegungen wiederholt, vertieft und bewegungstechnisch optimiert. Darüber hinaus wird das Cueing – Ansagen zur Musik weiter vertieft und in kleinen Kombinationen sowohl visuell, als auch verbal angewendet. Erste Aufbau- und Kombinationsmethoden, sowie das Erstellen von Grundübungen ergänzen die Praxis und runden dieses Vorbereitungsseminar ab. Den Abschluss bildet eine komplette Workout Stunde, in der nochmals alle Segmente beispielhaft und intensiv durchlaufen werden.

**Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36**

**08-12E53014** Sa 12.04. | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

## > Workout Pre-Class III (10 LE)

Intensivieren und festigen Sie Ihr Können. In dieser Fortbildung werden die Inhalte der beiden vorhergehenden Pre Classes wiederholt, intensiviert und miteinander kombiniert. Partizipieren Sie von weiteren Übungseinheiten und perfektionieren Sie Ihre Bewegungstechnik und Ihr Cueing. Praxisnah und spielerisch werden alle Kräftigungsübungen und Segmente einer erfolgreichen Workout Stunde durchlaufen und geben Ihnen Sicherheit für ihre weitere Ausbildung. Eine kleine Master Class rundet diese Fortbildung ab und gibt Ihnen einen Ausblick auf die B und Special Classes.

**Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36**

**08-12E53015** Sa 01.06. | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

## > Basic - Aerobic-Step-Workout (20 LE)

Ausschreibung siehe unter LT Aerobic Seite 6

## > Workout B-Class (40 LE)

In diesen 2 Wochenendseminaren, werden die Grundlagen aus der Basic erweitert und für den Bereich Workout transferiert. Warm up und Cool down werden hier nun speziell für eine Kräftigung ausgeführt und mit den ersten Kombinationsmethoden ergänzt. Dazu gehören Pyramiden System, Ausdauer-Methode und das Zusammenstellen einfacher Übungsblöcke. Der Aufbau von didaktisch richtigen Grundmodulen für Ober-, Unterkörper und den Rumpf steht hier im Vordergrund. In Kleingruppen und Partnerarbeit können Sie das Erlernte selber und kreativ in eigene Kombinationen umsetzen. In Präsentationen erhalten Sie Feedback und weitere Anregungen, so dass Sie optimal auf die Prüfung, als auch auf Ihren eigenen Unterricht vorbereitet werden. In der Theorie werden diese Teile vertieft und mit weiteren Themen, wie z.B. Muskulatur, Herz-Kreislauf, Kraft-Ausdauer Training und FIT Formel ergänzt. Eine praktische sowie eine theoretische Prüfung schließt die B-Class ab.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53016** Sa 30.08. und So 31.08. | 09.00 - 20.00 Uhr  
Sa 20.09. und So 21.09. | 09.00 - 20.00 Uhr  
Stephanie Betz und Sabrina Vossebein  
289,- € (Nicht-KL/ÜL 399,- €)

## > Workout A-Class (20LE)

Sie haben erfolgreich den LehrTrainer B abgeschlossen und ausreichend Erfahrung sammeln können? Dann wird es Zeit für den nächsten Schritt. Perfektionieren Sie Ihr Können und werden Sie ein zertifizierter LehrTrainer A. Verfeinern Sie Ihre Methodik und erweitern Sie Ihr Repertoire innerhalb eines Wochenendes für einen noch erfolgreicherer Unterricht. Verbesserte Didaktik und ein optimales Coaching, sowie sportartspezifische Erkrankungen und Verletzungen stehen ebenfalls auf dem Programm. Werden Sie ein Workout Profi und qualifizieren Sie sich zum LehrTrainer A.

Weisen Sie zur Anmeldung Workout A Class lediglich 4 Special Class Tage nach. Dabei muss jedoch die Pflicht Special Class „Perfect Body Toning“ + 2 frei wählbare Tage durchlaufen worden sein. Ca. 4 Wochen vor der A-Class erhalten Sie das Theorieskript mit allen wichtigen Informationen zur praktischen und theoretischen Prüfung.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53017** Sa 06.12. und So 07.12. | 09.00 - 20.00 Uhr  
Stephanie Betz und Sabrina Vossebein  
149,- € (Nicht-KL/ÜL 249,- €)

## LehrTrainer Kraft-Fitness

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. Lernen Sie in diesem LehrTrainer Segment alles über ein ausgewogenes Kraft- und Kraftfitness-Training. Vom Eingangstest bis zum individuellen Trainingsplan werden hier alle Segmente genau durchleuchtet.



### > Kraft-Fitness Pre Class I (10 LE)

Erlernen Sie hier in der ersten Pre Class die Grundlagen eines allgemeinen Krafttrainings. Von der Pike auf werden hier die Bereiche Übungen und Bewegungsausführung an Kraftgroßgeräten, wie auch individuelles Einstellen der Geräte praxisnah vermittelt. Jede Einheit wird von unseren Top Referenten demonstriert und erläutert. In diversen Praxiseinheiten können Sie das erlernte Wissen in Form von einfachen Trainingsläufen Schritt für Schritt üben und umsetzen. Den Abschluss bildet ein Beispiel-Training, in dem das erlernte Wissen und die korrekte Bewegungstechnik an Großgeräten miteinander kombiniert werden.

**Essen-Altenessen, Zeche Helene - Fitness-Studio, Twentmannstr. 125**

**08-12E53018** Sa 09.02. | 09.00 - 13.00 Uhr

So 10.02. | 15.00 - 19.00 Uhr

Manuela Goncalves + Thomas Böhm

45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

**08-12E53019** Sa 06.09. | 09.00 - 13.00 Uhr

So 07.09. | 15.00 - 19.00 Uhr

Daniel Aßmus + Thomas Böhm

45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

## QUALIFIZIERUNG FÜR KURS- UND ÜBUNGSLEITER

### > Kraft-Fitness Pre Class II (10 LE)

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. Erste Trainingsformen wie Einsatz und Mehrsatztraining ergänzen die Praxis und runden dieses Vorbereitungsseminar ab. Den Abschluss bildet ein kompletter Trainingslauf, in dem nochmals alle Übungen an Großgeräten, Freihanteln und Kabelzügen beispielhaft und intensiv durchlaufen werden.

**Essen-Altenessen, Zeche Helene - Fitness-Studio, Twentmannstr. 125**

**08-12E53020** Sa 23.02. | 09.00 - 13.00 Uhr

So 24.02. | 15.00 - 19.00 Uhr

Manuela Goncalves + Thomas Böhm

45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

**08-12E53021** Sa 20.09. | 09.00 - 13.00 Uhr

So 21.09. | 15.00 - 19.00 Uhr

Daniel Aßmus + N.N.

45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

### > Basic - Kraft-Fitness (20 LE)

Die Basic ist die erste Wochenendmaßnahme im Rahmen Ihrer eigentlichen LehrTrainer B Qualifikation und unterscheidet sich stark von der Basic A-S-W. Hier werden alle Kraftübungen an Großgeräten und mit Freihanteln nochmals genau definiert und kategorisiert. Erste Trainingspläne für Anfänger, sowie Segmente wie das Warm up und Cool down werden hier für den Bereich Kraft-Fitness aufbereitet und erlernt. Zur Vorbereitung wird Ihnen ca. 4 Wochen vor dem Basis-Modul das Theorieskript „LehrTrainer Kraft-Fitness B“ zugesandt. Im Anschluss an die Basic erfolgt die weitere Ausbildung und der Transfer in die eigentliche B Class Qualifizierung.

**Essen-Altenessen, Zeche Helene - Fitness-Studio, Twentmannstr. 125**

**08-12E53022** Sa 05.04. und So 06.04. | 09.00 - 19.00 Uhr

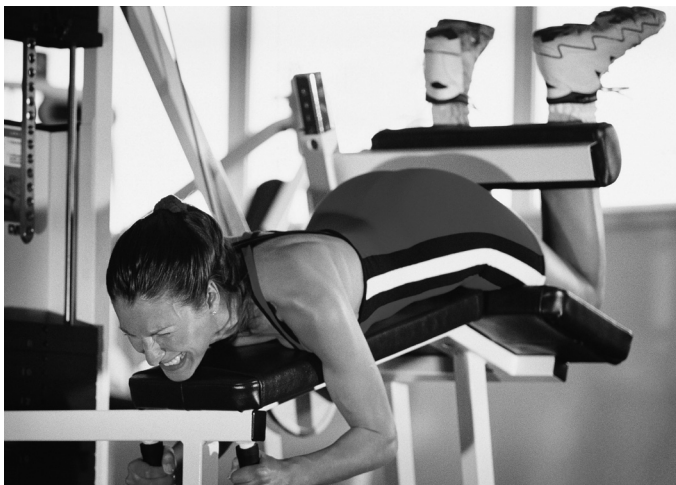
Thomas Böhm und Marco Krämer

139,- € (Nicht-KL/ÜL 219,- €)

**08-12E53023** Sa 18.10. und So 19.10. | 09.00 - 19.00 Uhr

Manuela Goncalves und Marco Krämer

139,- € (Nicht-KL/ÜL 219,- €)



## > Kraft-Fitness B-Class (40 LE)

In diesen 2 Wochenendseminaren werden die Grundlagen der Fitness weiter ausgebaut und variiert. Alle wichtigen Trainingsmethoden und Trainingsformen von Pyramidentraining, über 21 Satz, bis hin zum Supersatz werden sowohl in der Theorie, als auch praktisch durchlaufen. Verschiedene Trainingspläne geben Variationen auf und komplettieren das Trainingsprogramm. Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist der Eingangs-Check. Lernen Sie in dieser B-Class von der Anamnese bis hin zum Cardio- und Leistungstest alles, was Sie für die Erstellung eines individuellen Trainingsplans benötigen. In der Theorie werden diese Themen vertieft und mit weiteren Themen, wie z.B. Muskulatur, Herz-Kreislauf und FIT Formel ergänzt. Eine praktische und theoretische Prüfung schließt die B-Class ab. Eine aktuelle Prüfungsordnung wird Ihnen mit Ihrer Anmeldebestätigung zugesandt.

**Essen-Altenessen, Zeche Helene - Fitness-Studio, Twentmannstr. 125**

**08-12E53024** Sa 12.04. und So 13.04. | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 26.04. und So 27.04. | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Thomas Böhm und Marco Krämer  
 289,- € (Nicht-KL/ÜL 399,- €)

**08-12E53025** Sa 25.10. und So 26.10. | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Sa 08.11. und So 09.11. | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Manuela Goncalves und Marco Krämer  
 289,- € (Nicht-KL/ÜL 399,- €)

## > Kraft-Fitness A-Class (20 LE)

Sie haben erfolgreich den LehrTrainer B abgeschlossen und ausreichend Erfahrung sammeln können? Dann wird es Zeit für den nächsten Schritt. Perfektionieren Sie Ihr Können und werden Sie ein zertifizierter LehrTrainer A. Verfeinern Sie Ihre Trainingsplanerstellung und erweitern Sie Ihr Wissen innerhalb eines Wochenendes für einen noch erfolgreicherer Unterricht. Verbesserte Eingangstest mit Muskelfunktion und einem optimalen Trainingsplan, sowie sportartspezifische Erkrankungen und Verletzungen stehen ebenfalls auf dem Programm. Werden Sie ein Kraft-Fitness Profi und qualifizieren Sie sich zum LehrTrainer A. Weisen Sie zur Anmeldung Kraft-Fitness A Class lediglich 4 Special Class Tage nach. Dabei muss jedoch die Pflicht Special Class „Trainingspläne von A-Z“ + 2 frei wählbare Tage durchlaufen worden sein. Ca. 4 Wochen vor der A-Class erhalten Sie das Theorieskript mit allen wichtigen Informationen zur praktischen und theoretischen Prüfung.

**Essen-Altenessen, Zeche Helene - Fitness-Studio, Twentmannstr. 125**

**08-12E53026** Sa 06.12. und So 07.12. | 09.00 - 19.00 Uhr  
 Thomas Böhm und Marco Krämer  
 149,- € (Nicht-KL/ÜL 249,- €)



## Special Classes

Aufbauend auf die B- und A-Classes bieten wir Ihnen umfangreiche und prüfungsfreie Weiterbildungs- und Spezialisierungsangebote. In unseren Special Classes haben wir „Top Aktuelle Trends“ und neueste Erkenntnisse für Sie und Ihren Unterricht optimal aufbereitet. Wählen Sie aus unseren zahlreichen Themen und Sie erhalten neue Anregungen und Inhalte für Ihren Unterricht.



### > Aerobic Choreografie (20 LE)

(Pflichtveranstaltung für Aerobic A-Class)

Eine gute und erfolgreiche Aerobicstunde hängt stark von der richtigen Vermittlung der Choreografie ab. Auch die schwierigste Kombination lässt sich erfolgreich durch die richtigen Methoden den Teilnehmern näher bringen.

Lernen Sie in dieser Special Class alles über Choreografiemethoden und den optimalen „Flow“.

Von „Add on“ bis „Layer“ werden alle Möglichkeiten genau erarbeitet und in der Praxis an Beispiel-Choreografien umgesetzt. Verfeinern Sie Ihre Aufbautechnik und lernen Sie die neuesten Trends der Fitness-Szene.

- Demonstration von Choreografie- und Aufbaumethoden
- Aktualisierung der Aerobic-Grundlagen
- Feinheit in Grundschritten und Armbewegung
- Neue Ideen und Choreografien für Ihre Stunden
- Special-Class Script, einschließlich Choreografien

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53027** Sa 18.10. und So 19.10. | 10.00 - 19.00 Uhr

Iris Horn und Ines Heun

145,- € (Nicht-KL/ÜL 225,- €)



## > **Aerobic - Factory** (10 LE)

Aerobic Factory – die Ideen-Schmiede für eine etwas andere Aerobic Stunde. Mit neuen Methoden und Ansätzen wird das alte Choreografie-Denken durchbrochen und ganz neue Inhalte gebildet. Mit unzähligen Variationen und Kombinationen entsteht hier ein ganz neuer Kursinhalt, der bisher lediglich im Step bekannt war. Top-aktuelle Trends, sowie Aufbauethoden und Didaktik für jeden Kurslevel runden diese Special Class ab. Eine unendliche Quelle an Ideen für eine etwas andere Aerobic Stunde.

- Aufbaumethoden
- Factory – Systeme
- Grundschrirte und Variationen
- Muster-Kombinationen für jeden Kurslevel
- Praxistraining der Basics, Isolations-Technik und Turns
- Erarbeitung des SC Script

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53028** So 24.02. | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

75,- € (Nicht-KL/ÜL 115,- €)

## > **Dance Aerobic** (10 LE)

Der top-aktuelle Trend aus den USA. Der Renner auf dem Meeting 2001. Dance - Aerobic: die perfekte Verbindung zwischen Fitness und Tanz. Weg von den starren Grundschrirten, hin zur Umsetzung der Musik in Bewegung mit Eleganz, Power und viel, viel Spaß. In dieser Special-Class werden die Grundlagen der Dance Fitness für Anfänger und für die Mittelstufe praxisnah vermittelt. Weitere Teilthemen:

- Grundlagen des Aerobic und des Tanzes (Tanzstile)
- Variation der Grundschrirte zu „Tanzschritten“
- Choreografie- und Tanz-Formen
- Einführung, Aufbau und Didaktik des Dance – Aerobic
- Praxistraining der Basics, Isolations-Technik und Turns
- Dance, Dance, Dance – Dance-Aerobic Stile

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53030** So 17.02. | 10.00 - 19.00 Uhr | Astrid Rüdiger

**08-12E53031** So 26.10. | 10.00 - 19.00 Uhr | Astrid Rüdiger

je 75,- € (Nicht-KL/ÜL 115,- €)

## > **Ernährung – Sport-Ernährung I** (10 LE)

Kaum ein Thema ist in den letzten Jahren so ins Zentrum gerückt worden wie die Ernährung. Zwar gibt es viel über eine allgemeine und gesunde Ernährung zu lesen, aber wie sieht es bei sportlicher Belastung aus? Wie ernähre ich mich nun richtig und was braucht mein Körper bei welcher Belastung? Lernen Sie in dieser Special Class alles über eine allgemeine Ernährung und im Besonderen auch über die Sport-Ernährung. Hier werden die Unterschiede und Besonderheiten genau aufgezeigt und Lösungen für den Alltag und für die eigenen Teilnehmer aufgezeigt. Ein Muss für jeden gut qualifizierten LehrTrainer!

- Grundlagen der allgemeinen Ernährung
- Ernährungspläne für Sportler
- Energiestoffwechsel
- Diäten versus Ernährungsumstellung
- Erarbeitung des SC Script

**Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36**

**08-12E53032** Sa 01.03. | 10.00 - 19.00 Uhr | Susanne Vaje und Marco Krämer

**08-12E53033** Sa 11.10. | 10.00 - 19.00 Uhr | Susanne Vaje und Marco Krämer

je 75,- € (Nicht-KL/ÜL 115,- €)

### > Sport-Ernährung II – Ernährungspläne (10 LE)

Nur mit einer individuell angepassten Ernährung können Top-Leistungen und eine gesunde Lebensweise erzielt werden. Aber wie genau ernährt man sich ausgewogen und seiner Sportart entsprechend? Aufbauend auf den Grundlagen der Ernährung (siehe SC „Ernährung-Sporternährung“) wird in dieser Special-Class an Hand von Ernährungsempfehlungen und Ernährungsplänen genau dies umgesetzt. Lernen Sie hier verschiedene Ess-Typen zu bestimmen und die Empfehlungen der DGE durch Ernährungsprotokolle und der sportlichen Besonderheiten in die Praxis umzusetzen. Machen Sie sich FIT in Puncto Ernährung und Gesundheit.

- Definition und Bestimmung von verschiedenen Ess-Typen
- Erstellung und Auswertung eines Ernährungsprotokoll
- Soll-Ist Analyse der Ernährung
- Beispiel Ernährungspläne für den Alltag und für Trainings-/Wettkampftage
- Erarbeitung des SC Skripts

**Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36**

**08-12E53034** Sa 08.03. | 10.00 - 19.00 Uhr | Susanne Vaje und Marco Krämer

**08-12E53035** So 12.10. | 10.00 - 19.00 Uhr | Susanne Vaje und Marco Krämer  
je 75,- € (Nicht-KL/ÜL 115,- €)

### > Fatburner – Aerobic (10 LE)

Fatburning ist und bleibt das Ziel Nr. 1.

Jedoch ist der Weg zur Traumfigur nicht einfach. In dieser Special Class werden die Möglichkeiten und die Mythen des Fatburnings genau durchleuchtet und für die Praxis umgesetzt. Individuelle Verfahren für verschiedene Teilnehmergruppen bilden einen „Leitfaden“ für die tägliche Praxis und werden durch fetzige und topaktuelle Choreografien ergänzt.

Mit viel Spaß und Energie zur Traumfigur.

- Fatburning; Grundlagen und Voraussetzungen in Theorie und Praxis
- Möglichkeiten und Mythen der „Fettverbrennung“
- FIT Formel und Stundenaufbau im Fatburning
- Choreografien für Anfänger und Mittelstufe
- Variationen und Kombinationen für alle Levels

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53036** So 09.03. | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer  
75,- € (Nicht-KL/ÜL 115,- €)

### > Fatburner-Training (10 LE)

Ein effektives Fatburning ist nur durch Aerobic möglich? - weit gefehlt!

In dieser Special Class werden die Möglichkeiten und die Mythen des Fatburnings im Bereich Kraft-Fitness genau „unter die Lupe“ genommen. Neue Wege und Ansätze aus der Sportmedizin und der Ernährung ergänzen das Fachwissen und bilden so die Basis für einer der effektivsten Wege zur Traumfigur. Ebenso werden Trainingspläne für verschiedene Teilnehmergruppen für einen langfristigen Erfolg entwickelt und in der Praxis umgesetzt.

- Grundlagen der allgemeinen Ernährung
- Energieumwandlung und Energiebilanz
- Anatomie der Fettzelle und hormonelle Steuerung
- Trainingsformen und Trainingspläne

**Essen-Altenessen, Zeche Helene - Fitness-Studio, Twentmannstr. 125**

**08-12E53037** So 02.03. | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer  
75,- € (Nicht-KL/ÜL 115,- €)

## > F.I.R.E. (10 LE)

Fitness Interval & Restistance Exercise.

Der Renner des Meetings 2001 und 2003. Der Trend der Intervallprogramme ist nicht aufzuhalten. Mit dieser Special Class wird nun auch die Aerobic zu einem unvergesslichen Intervalltraining variiert. Athletische Aerobic Sequenzen werden mit abwechslungsreichen Kräftigungsübungen zu einem Ganzkörperprogramm kombiniert.

F.I.R.E., das heißeste Intervallprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene

- Prinzipien und Grundlagen des Intervall- und Zirkeltrainings
- Methodik und Systematik des F.I.R.E Programms
- Spezieller Stundenaufbau und Cycle-Variationen
- Technik und Ausführung
- Erarbeitung des SC-Scriptes

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53038** So 04.05. | 10.00 - 19.00 Uhr | Stephanie Betz

75,- € (Nicht-KL/ÜL 115,- €)

## > Full Body Intervall (F.B.I.) (10 LE)

Das absolute Powerprogramm mit Steps und Handgewichten für Jedermann!

Besonders effektiv und attraktiv durch eine spezielle Intervall-Trainingsform. In diesem Grundlagenseminar werden die allgemeinen Intervall-Formen sowie der besondere FBI-Aufbau genau erläutert und erlernt. Neue Variationen und unendliche Kombinationen runden das Profil ab. Stundenprogramme für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene werden Schritt für Schritt erarbeitet.

Mehr Kraft, mehr Ausdauer und noch mehr Leistung mit viel Spaß und Power.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53039** Sa 21.06 | 10.00 – 19.00 Uhr | Stephanie Betz

75,- € (Nicht-KL/ÜL 115,- €)

## > Kraft-Fitness Training X-Press (10 LE)

Ganz-Körper-Training in 30 Minuten

Ein fitnessorientiertes Ganzkörpertraining braucht normalerweise viel Zeit. Unter 2 Stunden kommt man da nicht weg. Aber wer kann dies schon, 3-5-mal die Woche so viel Zeit nur für ein Training aufwenden?

Mit dem neuen X-Press Training wird der Trainingseffekt und die Zeit optimiert. Ob kurz in der Mittagspause oder noch schnell auf dem Weg nach Hause. Für ein X-Press-Training ist immer Zeit! Lernen Sie an diesem Wochenende eine der effektivsten und schnellsten Ganzkörper Trainings zu erstellen. Ob an Großgeräten oder in Form von Compound Moves mit Lang- und Freihanteln. Schnell, kompakt, effektiv!

- Kraftübungen und deren Kombinationsmöglichkeiten
- Compound Moves mit Freigewichten und Hanteln
- Erstellung eines allgemeinen X-Press Trainingsplans
- Erstellung eines X-Press Geräte Zirkels
- Platzierung des X-Press Trainings im eigenen Gesundheitszentrum

**Essen-Altenessen, Zeche Helene - Fitness-Studio, Twentmannstr. 125**

**08-12E53040** Sa 07.06. | 10.00 – 19.00 Uhr | Marco Krämer

75,- € (Nicht-KL/ÜL 115,- €)

## QUALIFIZIERUNG FÜR KURS- UND ÜBUNGSLEITER

### > Perfect-Body-Toning (20 LE)

(Pflichtveranstaltung für Workout A-Class)

Der Klassiker unter den Kräftigungsprogrammen.

Dieses äußerst effektive Kräftigungsprogramm ist eine Mischung aus Aerobic, Fatburning und Kräftigung. Ob mit Handgewichten oder Tubes (Theraband), ob Anfänger oder Profi, mit Perfect Body Toning erreicht jeder sein Ziel.

Abwechslungsreiche und spaßmachende Übungen runden das Programm ab. Vom Warm up bis zum Stretch ein absolutes Power-Programm.

- Prinzipien und Grundlagen des allgemeinen Workout und des Perfect Body Toning
- Muskelausdauer und muskuläre Kraft
- P.B.T. - Übungen für Anfänger und Mittelstufe
- Bewegungstechnik und Ausführung des Perfect Body Toning
- Variationsübungen für Handgewichte und Widerstandsbänder

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53042** Sa 15.11. und So 16.11. | 10.00 - 19.00 Uhr

Stephanie Betz und Sabrina Vossebein

145,- € (Nicht-KL/ÜL 225,- €)

### > Power Yoga (10 LE)

„Wellness“ und „Body & Mind“ sind wichtige Bestandteile der Fitnessindustrie von heute. Kaum ein Trend, der sich so schnell und fest in den Kursplan eingebrannt hat wie dieser. Jedoch sind die Ansätze der traditionellen Fitness und der Wellness recht unterschiedlich. Power Yoga schlägt jedoch die „Brücke“ zwischen dynamischer Fitness und meditierender Wellness. In der Power Yoga, einer dynamischen Form des Hatha-Yogas, verbinden wir Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit bewusster Atmung. Dabei werden die einzelnen Positionen und Elemente zu ganzen Bewegungsfolgen kombiniert, welche fließend und ohne Pausen durchlaufen werden. Mit jeder Wiederholung wird das Bewegungstempo gesteigert, so dass sowohl der Energiefluss, als auch das Körpergefühl verbessert wird. Das Ergebnis ist ein ausgeglichenes, aber energiereiches Gefühl in einem straffen und gesunden Körper.

- Grundlagen und Wirkung des Hatha Yogas
- Prinzipien des Power Yogas
- erste Übungsfolgen und Bewegungstechniken
- Power Yoga für verschiedene Teilnehmergruppen
- Erarbeitung des SC Script

**Essen-Altenessen, Zeche Helene, Elypse, Twentmannstr. 125**

**08-12E53050** Sa 23.02. | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53029** So 02.11. | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

je 75,- € (Nicht-KL/ÜL 115,- €)



## > Push and Pull (10 LE)

Das Langhantelprogramm für Workout-Begeisterte. Effektiver und intensiver, als mit Hanteln, kann hier mit den Fitness-Langhanteln ein eindeutigerer und effektiverer Trainingsreiz gesetzt werden. Auch ein stärkeres Herz-Kreislauf-Training ist in dieser Form möglich.

Motivierende Musik und athletische Moves begeistern und komplettieren diese Special-Class und zeigen neue Variationen für den eigenen Kurs auf. Durch den Einsatz anderer Hilfsmittel wird das Workout-Grundprogramm bereichert und erweitert, und bringt neuen Wind in Ihren Workout-Kurs.

- Einführung in ein Langhanteltraining
- Grundlagen des Push & Pull Trainings
- Stundenaufbau Push & Pull
- Variation und weitere Hilfsmittel

**Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25**

**08-12MH53041** So 26.10. | 10.00 - 19.00 Uhr | Stephanie Betz  
75,- € (Nicht-KL/ÜL 115,- €)

## > Rücken-Training an Geräten (10 LE)

- kraftorientiertes Rücken- bzw. Rumpf-Training -  
Rückenleiden ist die „Krankheit“ des 20. Jahrhunderts. Kaum ein Teilnehmer, der das Problem nicht kennt. Jedoch sind die klassischen „Rückenkurse“ nicht sehr attraktiv und nicht sehr individuell. Dabei lässt sich ein effektives und auf den Teilnehmer zugeschnittenes Rücken- und Rumpfttraining auch an Kraft-Großgeräten gut ausführen. Lernen Sie in dieser Special Class ein motivierendes und sicheres Gesundheitstraining im Krafraum zu erstellen.

- Definition von Rückenleiden und Fehlstellungen
- Muskelgruppen und Muskelbereiche des Rumpfes
- Sichere und gesundheitsorientierte Kraft-Übungen
- Erstellung von individuellen Trainingsplänen

**Essen-Altenessen, Zeche Helene - Fitness-Studio, Twentmannstr. 125**

**08-12E53043** Sa 13.09. | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer  
75,- € (Nicht-KL/ÜL 115,- €)

## > Stability - Pilates (10 LE)

Der aktuelle Fitness-Trend aus den USA.

Das ultimative Kräftigungsprogramm für die Körpermitte.

In Anlehnung an Pilates, Core-Training und Perfect Body Toning werden hier verschiedene Kräftigungsübungen zu einem einzigartigen Kräftigungsprogramm zusammengefügt, welches die Stabilität und Funktionalität des Rumpfes aufrecht erhält und verbessert.

Vom Anfänger bis hin zum Profi enthält dieses Programm alles, was man für die „Kraft aus der Mitte“ benötigt.

- Anatomie (speziell des Rumpfes)
- Prinzipien und Grundlagen der Kräftigung und Muskelausdauer
- Basics des Rumpfttrainings wie z.B. Pilates, Core-Trainings, PBT
- Stability Programm, Übungen und Variationen
- Erarbeitung des SC Script

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53044** Sa 01.11. | 10.00 - 19.00 Uhr | Stefanie Achtziger  
75,- € (Nicht-KL/ÜL 115,- €)

## QUALIFIZIERUNG FÜR KURS- UND ÜBUNGSLEITER

### > Step in Choreografie (20 LE)

(Pflichtveranstaltung für Step A-Class)

Sie haben sich die Grundlagen des erfolgreichsten Fitnessgerätes in der Step-Aerobic B-Class erarbeitet und wollen nun mehr? Dann sind Sie in dieser Special Class genau richtig! Verfeinern Sie hier Ihren Aufbau und lernen Sie, auch komplizierte Schrittkombinationen und Variationen leicht und schnell nachvollziehbar Ihren Teilnehmern beizubringen. Alle gebräuchlichen Choreografie- und Kombinationsmethoden werden in dieser Special Class detailliert erläutert und erlernt. Von Add on bis hin zum Layering werden alle wichtigen Formen in der Theorie als auch in der Praxis durchlaufen. Neuste Trends und aktuelle Choreografien komplettieren Ihr Repertoire und bereiten Sie Schritt für Schritt für Ihren fortgeschrittenen Kurs vor. Das Highlight für jeden Step-Fan.

- Erweiterung und Verfeinerung der Step-Technik
- Choreografiemethoden (z.B. Add on, Link, Layering)
- Fortgeschrittene Verknüpfungs-Systeme
- Didaktik und Flow
- Crossphrasing

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53045** Sa 08.11 und So 09.11 | 10.00 - 19.00 Uhr

Iris Horn und Sabine Aßmus

145,- € (Nicht-KL/ÜL 225,- €)

### > Step - Professional (10 LE)

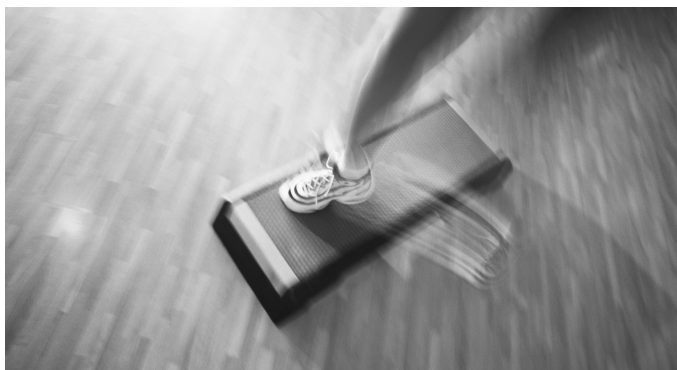
For professionals only. Mit dieser Special Class widmen wir uns dem kleinen aber feinen Kreis der Step-Profis. Auf hohem Niveau bringen wir Choreografiemethoden hart ans Limit und machen aus einfachen Step-Grundschritten unglaubliche Kombinationen. Mit Viel Spaß und noch mehr Kreativität holen wir das Maximum aus jeder Grundkombination und zeigen neue Wege und logische Verknüpfungen. Daher wird eine gute Grundbasis und ausreichende Praxiserfahrung im Step Training vorausgesetzt. Alle Teilnehmer sollten mindestens dem Step B-Class Niveau oder Ähnlichem entsprechen.

- Wiederholung und Erweiterung der Aufbau- und Choreografiemethoden
- Aufbau von Logischen Systemen und Modulen
- Plug & Play (Spielwiese für Choreografie-Freaks)
- Erarbeitung des SC Skripts

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53046** Sa 01.03. | 10.00 – 19.00 Uhr | Sabine Aßmus

75,- € (Nicht-KL/ÜL 115,- €)



## QUALIFIZIERUNG FÜR KURS- UND ÜBUNGSLEITER

### > Trainings-Pläne von A-Z (20 LE)

(Pflichtveranstaltung für Kraft-Fitness A-Class)

Sie haben die Grundlagen des Kraft-Fitnesstrainings gut umsetzen können und sind nun bereit für mehr? Lernen Sie an diesem Wochenende Trainingspläne zu erstellen, die optimal und gezielt auf die Wünsche Ihrer Kunden abgestimmte sind. Vom „breiten Rücken“ über „starke Schultern“ bis hin zur „Strandfigur“ oder zum „Six-Pack-Training“ werden hier alle Körperregionen individuell und für verschiedene Teilnehmergruppen aufgearbeitet. Lernen Sie welche Übungskombinationen den größten und nachhaltigsten Effekt erzielen. Beispielpläne inkl. Übungen und Trainingsvorgaben komplettieren Ihr Fachwissen und bereiten Sie optimal auf ihre Aufgaben als Lehrtrainer Kraft Fitness vor. Ein Muss für jeden Kraft Fitness Lehrtrainer.

- Definition von Körperregionen und den beteiligten Muskeln
- Übungsauswahl und optimale Übungskombination
- Erstellung von diversifizierten Trainingsplänen
- Erarbeitung von individuellen Übungs-Programmen
- Anpassung der Pläne an verschiedene Teilnehmergruppen

**Essen-Altenessen, Zeche Helene - Fitness-Studio, Twentmannstr. 125**

**08-12E53047** Sa 22.11 und So 23.11 | 10.00 - 19.00 Uhr

Thomas Böhm und Marco Krämer

145,- € (Nicht-KL/ÜL 225,- €)

### > Vitality (10 LE)

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Die Zahl der über 50 Jährigen in den Kursen steigt enorm. Um dieser Teilnehmergruppe Rechnung zu tragen, muss ein ganz neues Konzept her, denn die „Goldies“ sind fitter und sportlicher denn je. Lernen Sie in dieser Special Class ein Training der besonderen Art kennen. Mit viel Spaß und Vitalität werden hier „alte Zöpfe“ der Senioren-Gymnastik abgeschnitten und mit neuen attraktiven Inhalten gefüllt. Bringen Sie Schwung und Sicherheit in den zweiten Lebensabschnitt Ihrer Teilnehmer. Vitality - Vitalität mit Spaß in jedem Alter

- Trainingsprinzipien für ältere Teilnehmer
- Motorische Grundeigenschaften
- Gesundheitstraining
- Vitality Programm, Übungen und Variationen
- Erarbeitung des SC Script

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53048** Sa 07.06. | 10.00 – 19.00 Uhr

Sabine Aßmus und Ines Heun

75,- € (Nicht-KL/ÜL 115,- €)

### > ZEITGEIST - Kraft und Ruhe (10 LE)

Das Body & Mind Programm. Eine Kombination aus Kraftausdauer und meditativer Entspannung. Stärken Sie nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geist und Ihre mentalen Kräfte. Teile aus dem Ganzkörpertraining und den meditativen Techniken wie Tai Chi und Yoga werden hier zu einem eigenständigen Trainingsprogramm kombiniert. Verbinden Sie Kraft und Ruhe zu einem effektiven Allround-Training für jedes Teilnehmerniveau.

- Grundlagen des Krafttrainings und verschiedene Entspannungstechniken
- Verbindung von Body & Mind
- Erarbeitung eines „Werkzeugkastens“ zum Stundenaufbau
- Erlernen von Musik und Motivation

**Essen-Haarzopf, SGZ Haarzopf, Humboldtstraße 217**

**08-12E53049** Sa 11.10. | 10.00 – 19.00 Uhr

Stefanie Achtziger + Rita Kovac

75,- € (Nicht-KL/ÜL 115,- €)

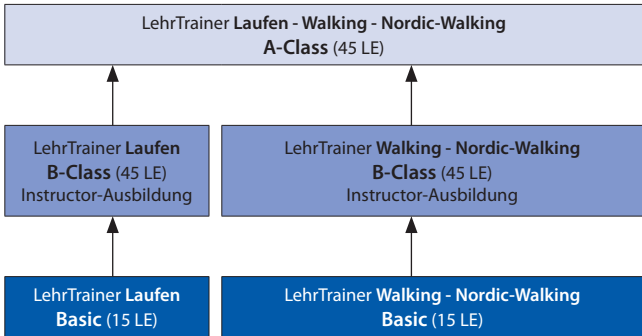
## QUALIFIZIERUNG FÜR KURS- UND ÜBUNGSLEITER

### LehrTrainer Laufen - Walking - Nordic-Walking

Inhaltliche Beratung über

Bildungswerk Essener Sportbund - Mo bis Do 10.00 - 16.00 Uhr - Fon: 02 01 | 81 46 - 105

#### Der Ausbildungsweg auf einem Blick



Richtiges Laufen und Walken will gelernt . . . und gelehrt sein!

Doch Laufen und Walken sind mehr als nur „ein Bein vor das andere setzen“. Die beste Grundlage dafür, dass sich die persönlichen Anstrengungen später auch in gesundheitlichem Wohlbefinden und wundervollen Lauferlebnissen auszahlen, bietet eine fundierte Anleitung und Betreuung. Dabei kommt es zuerst und vor allem auf den fachlich und sozial, d.h. menschlich qualifizierten Kursleiter, Betreuer oder Trainer an!





## QUALIFIZIERUNG FÜR KURS- UND ÜBUNGSLEITER

### > Basic Walking / Nordic-Walking (15 UE)

Diese Ausbildung richtet sich an regelmäßig walkende Ausdauersportler. Sie lernen Ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten einzuschätzen (sich selbst trainieren), und die Anwendbarkeit eigener Erfahrungen und Kenntnisse auf andere Nordic-Walking-Beginner reflektieren zu können. (Auch zur ÜL-C Verlängerung gültig.)

**Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25**

**08-12MH51200** Sa 07.06. | 09.00 - 18.00 Uhr  
 So 08.06. | 09.00 - 13.00 Uhr  
 Andrea Burkhardt und Sabine Pilgram  
 85,- € (Nicht-KL/ÜL 170,- €)  
 ohne Übernachtung und Verpflegung

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E51203** Sa 27.09. | 09.00 - 18.00 Uhr  
 So 28.09. | 09.00 - 13.00 Uhr  
 Andrea Burkhardt und Sabine Pilgram  
 85,- € (Nicht-KL/ÜL 170,- €)  
 ohne Übernachtung und Verpflegung

### > Basic Laufen (15 UE)

Diese Ausbildung richtet sich an regelmäßig laufende Ausdauersportler. Sie lernen Ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten einzuschätzen (sich selbst trainieren) und die Anwendbarkeit eigener Erfahrungen und Kenntnisse auf andere Lauf-Beginner reflektieren zu können (auch zur ÜL-C Verlängerung gültig).

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E51201** Sa 09.08. | 09.00 - 18.00 Uhr  
 So 10.08. | 09.00 - 13.00 Uhr  
 Mirjam Schikor und Martina Sattler  
 je 85,- € (Nicht-KL/ÜL 170,- €)  
 ohne Übernachtung und Verpflegung

### > Instructor-Ausbildung | LehrTrainer B Laufen (45 UE)

Aufbaseminar mit Qualifikation Instructor - Eingangsvoraussetzung: Basic Laufen

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E51202** Fr 22.08. | 14.00 - 18.30 Uhr  
 Sa 23.08. und So 24.08. | 10.00 - 18.30 Uhr und  
 Sa 30.08. und So 31.08. | 10.00 - 18.30 Uhr  
 Mirjam Schikor und Martina Sattler  
 185,- € (Nicht-KL/ÜL 370,- €)  
 ohne Übernachtung und Verpflegung

### > Instructor-Ausb. | LehrTrainer B Walking/Nordic-Walking (45 UE)

Aufbaseminar mit Qualifikation Instructor

Eingangsvoraussetzung Basic Walking oder Basic Nordic Walking

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E51204** Fr 17.10. | 14.00 - 18.30 Uhr  
 Sa 18.10. und So 19.10. | 10.00 - 18.30 Uhr und  
 Sa 25.10. und So 26.10. | 10.00 - 18.30 Uhr  
 Andrea Burkhardt und Sabine Pilgram  
 185,- € (Nicht-KL/ÜL 370,- €)  
 ohne Übernachtung und Verpflegung

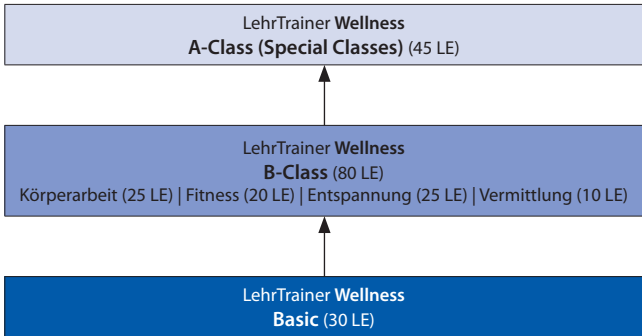
# QUALIFIZIERUNG FÜR KURS- UND ÜBUNGSLEITER

## LehrTrainer Wellness

Inhaltliche Beratung über

Bildungswerk Essener Sportbund - Mo bis Do 10.00 - 16.00 Uhr - Fon: 02 01 | 81 46 - 105

### Der Ausbildungsweg auf einem Blick



Qualifizierung zum LehrTrainer - Wellness - die neue Wohlfühlform von Fitness lehren - Immer mehr Menschen suchen für sich neben der sportlichen Fitness auch Bewegungs- und Körperangebote, bei denen sie ein mehr an Entspannung, Körperwahrnehmung und gezieltes Wohlbefindenserleben bekommen. Diese Angebote im Verein oder bei anderen Organisationen müssen natürlich fachlich und methodisch kompetent vermittelt werden.

Sind Sie bereits in einem Sport- oder Bewegungsbereich für Übungs- oder Kurslehrarbeit vorgebildet, als Übungsleiter/in, Aerobic- oder Fitnesstrainer oder in einem Sport- oder Bewegungsberuf? Dann haben Sie ja bereits die für den Einstieg erforderliche Grundlage für die neue, weiterführende Qualifizierung zum Wellness-Lehr-Trainer/in nach dem Konzept des Bildungswerkes des LandesSportBundes NRW. Die Ausbildung zielt auf eine umfassende Qualifizierung in Wissen, teilnehmerorientierter Lehrarbeit und praktischem Können.



## QUALIFIZIERUNG FÜR KURS- UND ÜBUNGSLEITER

### > Wellness - Basic (30 LE)

Hier werden

- Praxis-Ausschnitte aus den vier Modulen der folgenden B-Ausbildungsstufe,
- Grundaspekte eines nutzergerechten gesundheitsorientierten Wellness-Verständnisses,
- Möglichkeiten persönlicher Wellness-Selbsterfahrungen
- Kognitive und Erfahrungs-Grundlagen für die Fortführung in den folgenden Ausbildungstufen vermittelt.

**Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25**

**08-12MH54100** Sa 05.04. und So 06.04. | 10.00 - 18.30 Uhr  
 Sa 19.04. und So 20.04. | 10.00 - 18.30 Uhr  
 Ellen Bannemann und Christiane Schwehm  
 199,- € (Nicht-KL/ÜL 299,- €)

**08-12MH54101** Sa 30.08. und So 31.08. | 10.00 - 18.30 Uhr  
 Sa 13.09. und So 14.09. | 10.00 - 18.30 Uhr  
 Rita Kovac und Volker Schroeder  
 199,- € (Nicht-KL/ÜL 299,- €)

### > Wellness B-Class (80 LE)

Die vier Pflichtmodul-Bereiche

- Körperarbeit - z.B. westliche und östliche Körpererfahrungsmodelle
- Entspannung - z.B. taktile und mentale Entspannungsformen
- Wellnesorientierte Fitness - z.B. gerätegestützt, Outdoor, Rhythmus, Arbeits- und Alltagsausgleich, Stressreduktion
- Grundlagen - z.B. moderne Gesundheitskonzepte; Informationsgrundlagen für Wellness-Suchende; Lehrverantwortung: Dürfen und Nicht-Dürfen

schaffen in Wissen und praktischem Können ein gutes Fundament für eine erfolgreiche Vermittlung von Wellness-Inhalten bei unterschiedlichen Teilnehmergruppen.

**Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25**

**08-12MH54102** Sa 18.10. und So 19.10. | 09.30 - 19.00 Uhr  
 Sa 01.11. und So 02.11. | 09.30 - 19.00 Uhr  
 Sa 15.11. und So 16.11. | 09.30 - 19.00 Uhr  
 Sa 29.11. und So 30.11. | 09.30 - 19.00 Uhr  
 Lehrteam Wellness  
 449,- € (Nicht-KL/ÜL 669,- €)



## Special Classes

### > Wellness Massage (10 LE)

Vermittlung von Massagetechniken und -griffen, Überblick über Arten der Massage, Grundsätze in der Anwendung, Unterschiede und Gemeinsamkeiten, bewusstes Tasten von Haut und Muskulatur, Abtransport ertasteter Ablagerungen aus Muskulatur und Gewebe, Vorbereitung der Muskulatur auf Belastungen, Entspannung der Muskulatur nach Belastungen

- Kopfmassage
- Meridianmassage
- Rückenmassage in Anlehnung an Breuß
- Ganzkörpermassage auf „asiatische Art“ mit viel Öl

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse der LehrTrainer Wellness B-Class Ausbildung oder einer weiteren adäquaten Fachqualifikation!

**Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25**

**08-12MH54103** Sa 20.09. | 10.00 - 19.00 Uhr | Ellen Bannemann  
73,- € (Nicht-KL/ÜL 110,- €)

### > Yoga (10 LE)

Yoga als ganzheitlicher Übungsweg spricht Körper, Geist und Seele gleichermaßen an und verhilft sowohl zu Beweglichkeit und Vitalität, als auch zur Entspannung, Ausgeglichenheit und innerer Klarheit. Neben der Yoga Praxis werden Grundlagen-Kenntnisse des Yoga erweitert sowie Yoga als Mittel zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress vermittelt.

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse der LehrTrainer Wellness B-Class Ausbildung oder einer weiteren adäquaten Fachqualifikation!

**Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25**

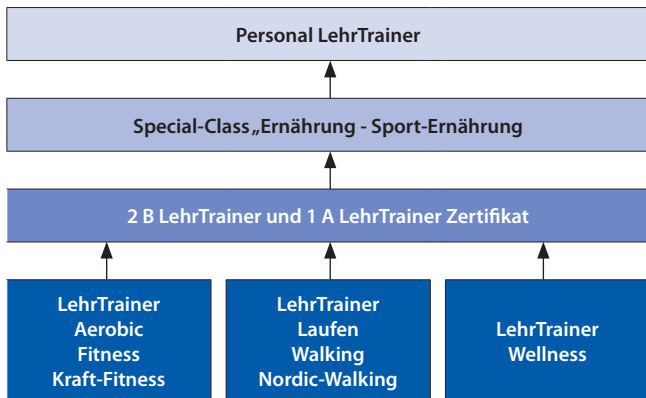
**08-12MH54104** Sa 31.05. | 10.00 - 19.00 Uhr | Claudia Aßmus  
73,- € (Nicht-KL/ÜL 110,- €)

## Personal LehrTrainer

Inhaltliche Beratung über

Bildungswerk Essener Sportbund - Mo bis Do 10.00 - 16.00 Uhr - Fon: 02 01 | 81 46 - 105

### Der Ausbildungsweg auf einem Blick



### > Personal - LehrTrainer Qualifizierung (40 UE)

Sie sind bereits als Trainer tätig und suchen nach neuen Herausforderungen und Perspektiven? Dann treffen Sie jetzt eine zukunftsorientierte Entscheidung! Werden Sie Personal LehrTrainer. Der Personal-LehrTrainer ist nicht nur Trainer, sondern auch Lifestyle-Berater. Entsprechend vielseitig ist auch seine Tätigkeit: Von Indoor- und Outdoor-Training, mit oder ohne Equipment, bis hin zum Hometraining oder im Fitnessstudio muss alles abgedeckt sein. Innerhalb eines 2 Wochenend-Intensiv-Seminars werden Sie „Fit für Ihre Zukunft“ gemacht. Lernen Sie von unseren Top-Referenten folgende Themenschwerpunkte - sowohl in Theorie, als auch in der Praxis:

- Erstellung von individuellen Trainingsplänen mit und ohne Equipment
- Trainingsformen der Ausdauer und der Kraft im Studio, Outdoor und als Hometraining
- Coaching und Motivation
- Selfmarketing und Kunden-Akquise
- Steuerrecht, Selbstständigkeit und Versicherungspflicht

Voraussetzung zur Teilnahme:

- zwei LehrTrainer B-Zertifikate und ein LehrTrainer A-Zertifikat  
Dabei muss der Bereich Ausdauer: (Aerobic, Step, Laufen, Walking, Nordic-Walking) und der Bereich Kraft: (Workout, Kraft-Fitness, Prävention „Haltung & Bewegung“, „Herz-Kreislauf Ausdauer“, Stressbewältigung & Entspannung) mit mindestens einem Zertifikat abgedeckt sein.
- Als Ersatz eines B-Zertifikats können zwei „up dates“ (Special Classes) aus dem Bereich LehrTrainer Wellness eingereicht werden.
- Als Pflichtveranstaltung wird ebenfalls die Teilnahme an der Special-Class „Ernährung - Sport-Ernährung“ vorausgesetzt.
- Bis zum Prüfungswochenende muss ein gültiger Erste Hilfe Nachweis erbracht werden.

**Essen-Altenessen, Zeche Helene - Fitness-Studio, Twentmannstr. 125**

**08-12E53000** Sa 17.05. und So 18.05. | 09.00 - 20.00 Uhr

Sa 31.05. und So 01.06. | 09.00 - 20.00 Uhr

Marco Krämer und N.N.

329,- € (Nicht-KL/ÜL 499,- €)

(exklusive Werbe-Mappe inbegriffen)

## LehrTrainer Trekking- und Bergsport

Inhaltliche Beratung über

Bildungswerk Bottroper Sportbund - Mo bis Fr 08.00 - 12.00 Uhr u. Di 08.00 - 16.00 Uhr

Fon: 0 20 41 | 6 63 26

### Der Ausbildungsweg auf einem Blick

|   |                                                                                                             |   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 4 | <b>Spezial-Stufe</b><br>z.B. in den Segmenten: Fels/Eis, Skitouren, Sportklettern                           | 4 |
| 3 | <b>LehrTrainer Zertifikat</b><br>Praxisseminar/Theorie/Modelliertes Lehrtraining/Prüfungen - im Alpenraum - | 3 |
| 2 | <b>Basisstufe</b><br>Theorie und Praxis - u.a. Überprüfung der Zugangsvoraussetzungen der Teilnehmer        | 2 |
| 1 | <b>Intro</b><br>Grundlagenseminar (nur bei Bedarf) - im Klettergarten -                                     | 1 |

Die Qualifizierung richtet sich an Interessenten, die Gruppen in niedrig- bis mittelschweren Bergtouren beim Trekking, Bergwandern und Bergsport betreuen und leiten.

Dies sind zum Beispiel:

- Lehrgangsleitungen des Bildungswerkes und Übungsleiter/innen aus Vereinen, die Gruppen in Bergfreizeiten und -urlaube betreuen;
- Lehrer von weiterführenden Schulen;
- Sozialpädagogen und Interessierte, die diese Qualifizierung berufsbezogen nutzen können;
- Bergsportbegeisterte, die ihr Können und Wissen erweitern und bereichern wollen.

**Grundvoraussetzung ist eine mehrjährige Bergerfahrung.**

**Die Ausbildung erfolgt sehr konzentriert und ist körperlich anspruchsvoll.**

Damit die Ausbildung erfolgreich verläuft überprüfen wir, im Rahmen der Basisstufe die Vorkenntnisse und Voraussetzungen der Ausbildungsinteressierten.



## Basic 1-3

### > Intro-Wochenende (16 LE)

Auffrischung des Grundlagenwissens/Grundlagen Training/(bei Bedarf)

**Bochum-Hattingen**, Ort wird noch bekannt gegeben.

**08-12Bot55002** Sa 05.04. und So 06.04. | 10.00 - 17.00 Uhr | 75,- €

**08-12Bot55007** Sa 23.08. und So 24.08. | 10.00 - 17.00 Uhr | 75,- €

### > Basisstufe (24 LE)

Sportklettern, Training im Klettergarten, Alpiner Standplatzbau etc.

**Bochum-Hattingen**, Ort wird noch bekannt gegeben.

**08-12Bot55003** Fr 18.04. bis So 20.04. | 85,- €

**08-12Bot55008** Fr 05.09. bis So 07.09. | 85,- €

### > Ausbildungswoche -LehrTrainer Zertifikat- (50 LE)

Theorie und Praxis, Klettersteige, Hochtouren, Führungsverhalten, Didaktik, Methodik, Rechtsfragen, Bergrettung

**Sajat-Hütte** (National Park Hohe Tauern)

**08-12Bot55004** So 11.05. bis Sa 17.05. | 399,- €

**08-12Bot55010** So 05.10. bis Sa 11.10. | 399,- €

Die Preise schließen die Ausbildung, die Prüfungsgebühren und die schriftlichen Ausbildungs-Lehrmaterialien ein. Nicht im Preis enthalten sind die Kosten für Unterbringung und Verpflegung. Materialausleihe 25,- € (Pickel, Steigeisen, Karabiner, Helm, etc.)

## Spezialstufen zur Lizenzverlängerung

### > Auffrischkurs / Kombikurs (30 LE)

Fels, Eis, Klettersteig, Hochtourenführung

**Saas Grund**, Pension Saaserheim

**08-12Bot55005** Do 22.05. bis So 25.05.

199,- € (zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung)

### > Gletschertraining und Bergrettung extrem (48 LE)

**Berner Oberland** (Durchquerung)

**08-12Bot55009** So 07.09. bis Sa 13.09.

299,- € (zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung)

### > Erste Hilfe Outdoor (20 LE)

Wiederbelebung Notfallmanagement, Rettungstechniken bei Situationen in denen kein Arzt oder Sanitäter erreichbar ist.

**Bochum/Hattingen**

**08-12Bot55001** Sa 08.03. und So 09.03. | 10.00 - 18.00 Uhr

**08-12Bot55011** Sa 08.11. und So 09.11. | 10.00 - 18.00 Uhr

je 85,- € (inkl. Verbandsmaterial und Zertifikat)

## QUALIFIZIERUNG FÜR KURS- UND ÜBUNGSLEITER

### > Sportklettern (20 LE)

Inkl. Sachkundenachweis „Klettern an künstlichen Kletteranlagen“

**Bottrop, Kletterhalle Malakoff**

**08-12Bot55006** Fr 15.08. | 18.00 - 21.00 Uhr

Sa 16.08. und So 17.08. | 10.00 - 18.00 Uhr

148,- € (incl. Leihmaterial))

## Klettern an künstlichen Kletteranlagen - Sachkundenachweis

Die Ausbildung gilt auch als Sachkundenachweis für Lehrer an allgemeinbildenden Schulen

### > Intro Grundagentraining (8 LE) und Basisstufe (20 LE)

Bewegungstechnik/Grundlagen; Ausrüstung, Sicherungstechniken, TOP Rope Klettern, Seil - und Knotentechnik, kletterspezifische Erste Hilfe.

Didaktik/Methodik; alternative Vermittlungsformen für besonders ängstliche und motorisch schwächere Kinder

**Bottrop, Kletterhalle Malakoff**

**08-12Bot55012** Fr 25.01. | 18.00 - 21.00 Uhr und

Sa 26.01. und So 27.01. | 10.00 - 18.00 Uhr

**08-12Bot55013** Fr 11.04. | 18.00 - 21.00 Uhr und

Sa 12.04. und So 13.04. | 10.00 - 18.00 Uhr

**08-12Bot55014** Fr 06.06. | 18.00 - 21.00 Uhr und

Sa 07.06. und So 08.06. | 10.00 - 18.00 Uhr

**08-12Bot55015** Fr 17.10. | 18.00 - 21.00 Uhr und

Sa 18.10. und So 19.10. | 10.00 - 18.00 Uhr

Lehrteam Trekking- und Bergsport Bildungswerk  
je 148,- € (incl. Leihmaterial)

## Lizenzstufe

### > LehrTrainer an künstlichen Kletteranlagen (30 LE)

Verbesserung des Eigenkönnens, Bewegungstechnik, neue Sicherungstechniken, Didaktik, Methodik für Fortgeschrittene, Vorstieg, Trainingslehre, med. Grundlagen

Zugangsvoraussetzung zur Lehrtrainer Stufe:

Intro und Basisstufe oder LT Trekking und Bergsport, Kletterkönnen im UIAA Grad VI.

Prüfung: Theorie, Lehreignung, persönliches Können

**Bottrop, Kletterhalle Malakoff**

**08-12Bot55016** Sa 15.11. und So 16.11. | 10.00 - 17.00 Uhr

Sa 22.11. und So 23.11. | 10.00 - 17.00 Uhr

Lehrteam Trekking- und Bergsport Bildungswerk  
199,- € (incl. Verleihmaterial)



## **Qualifizierungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeiten und Funktionen im organisierten Sport (Vereine und Verbände)**

Eine fundierte Grundlagenqualifizierung und regelmäßige Fort- und Weiterbildungen sind Voraussetzung für qualitative und kompetente und damit befriedigende Arbeit in allen Funktionsbereichen des Sports; sei es als ehrenamtlicher Vereinsvorstand, Gruppenhelfer/in, Übungs- oder Kursleiter/in vom Kinder- und Erwachsenen- bis zum Älterenbereich, als Trainer/in einer Fachsportart, im technischen oder Verwaltungsbereich oder in einem der vielen anderen Aufgabenbereiche in Sportvereinen, -bünden und -verbänden in Nordrhein-Westfalen oder im Bildungswerk.

Haben Sie Fragen, die durch die folgenden Ausschreibungen nicht beantwortet sind, z.B. zu den Zugangsvoraussetzungen oder Inhalten von Qualifizierungsmaßnahmen, wenden Sie sich bitte an eine/n Mitarbeiter/in der Bildungswerk-Außenstelle.

## Jugendbildende Maßnahmen



### > **Gruppenhelfer/Sportassistentenausbildung** (45 LE)

Die Ausbildung ist für alle interessierten Jugendlichen im Alter von 13-17 Jahren gedacht, die bereits im Sport tätig sind oder sein wollen. Die Ausbildung verschafft einen Einblick in viele Bereiche des Kinder- und Jugendsports, insbesondere in das klassische Turnen, in Spiele und in den Fitnessbereich. Teil der Ausbildung in Essen ist auch die Mitarbeit am Weltkindertag in der Gruga (14.09.2008 von 08.30 - 18.00 Uhr). Voraussetzung: Bereitschaft, aktiv mit zu gestalten!

Inhaltliche Beratung: Telefon 02 01/81 46 - 220

#### **GET Gemeinschaft Essener Turnvereine**

**Essen, Haus des Sports, Steeler Straße 38**

**08-12E14106** Fr 12.09. bis So 14.09.

Fr 17.10. bis So 19.10.

Fr 28.11. bis So 30.11.

Fr 17.00 - 19.00 | Sa 14.00 - 18.00 | So 09.00 - 14.00 Uhr

Bettina Weirauch, Mark Kohlberger

50,- € (Nicht-VM 100,- €)

#### **Sport Jugend Bottrop**

**Bottrop, Ort wird noch bekannt gegeben**

**08-12Bot10200** Fr 17.10. bis So 19.10.

Fr 07.11. bis So 09.11.

Fr 19.00 - 21.00 | Sa 09.00 - 18.00 | So 10.00 - 15.00 Uhr

Marianne Peintinger

50,- € (Nicht-VM 100,- €)

### > **Sicher und gesund trainieren** (15 LE)

Dieser Lehrgang findet in Zusammenarbeit mit der Verwaltungsberufsgenossenschaft statt. Es werden die Themen Unfall-Verhütung, gesunde - ungesunde Übungen, angemessenes Aufwärmen sowie Rahmenbedingungen der „Ersten Hilfe“ durchgeführt (zur Verlängerung der JL/UL Lizenz).

#### **Sport Jugend Essen**

**Storkau, Akademie für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz**

**08-12E11600** Fr 25.04 | 12.00 - 20.00 Uhr

Sa 26.04 und So 27.04. | 09.00 - 18.00 Uhr

Jörg Bosak

55,- € (Nicht-VM 85,- €)

## Weiterbildungen für den Jugendbereich

Für alle nachfolgenden Maßnahmen erhalten Sie weitere Informationen unter:

**Sport Jugend Essen · Geschäftsstelle:** Haus des Sports, Steeler Straße 38, 45127 Essen

**Fon:** 0201 | 8146 - 110/111/112/113 · **Fax:** 0201 | 8146 - 109

**E-Mail:** gregor.stratmann@sportjugendessen.de [www.sportjugendessen.de](http://www.sportjugendessen.de)

Alle nachfolgenden Angebote werden nach Absprache terminiert!

### > Ferienfreizeit - Leiterkurse

Für alle Interessenten, die Ferienfreizeiten und Wochenend-Veranstaltungen für Kinder mitgestalten und leiten lernen möchten.

Inhalte:

- Organisation von Ferienfreizeiten
- Aufsichtspflicht, Versicherung und Recht
- Gruppenpädagogik
- Teamarbeit und Leistungsverständnis
- Methodik/Didaktik der sportlichen und kreativen Freizeitgestaltung
- Partizipation der TeilnehmerInnen
- Reflexionsmöglichkeiten

Die TeilnehmerInnen müssen mindestens 16 Jahre alt sein und Spaß am Umgang mit Kindern haben. Die Lizenz als Jugendleiter/Übungsleiter ist sinnvoll, jedoch nicht Voraussetzung zur Teilnahme! Eine Teilnahme-Bescheinigung wird ausgestellt.

### > Spielfestbetreuer

Wir sind ständig auf der Suche nach Spielfestbetreuern. Mit unserem Sport- und Spielmobil sind wir auf ca. 200 Spielfesten in der Saison vertreten. Wir bieten Fortbildungen für Personen mit Spielfesterfahrung, als auch Kurse für Neueinsteiger an.

Inhalte:

- Betreuung von Hüpfburgen/Bubbleplast
- Spiele mit mobilem Sportgerät
- Technisches zum Aufbau
- Einsatz der Bewegungsbaustelle

Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, Führerscheinklasse 3 und Spaß am Umgang mit Kindern.

Die Lizenz als Jugendleiter/Übungsleiter ist sinnvoll, jedoch nicht Voraussetzung zur Teilnahme! Eine Teilnahme-Bescheinigung wird ausgestellt. Diese Qualifizierungsmaßnahme ist kostenlos!

### > Spiele für die Gruppe - drinnen und draußen

Diese Fortbildung wendet sich an alle, die Spaß und Lust am gemeinsamen Entdecken und Erleben haben, Spiele kennen lernen möchten, die anregen, sich untereinander wertvoll zu erleben. Es können erste Spielerfahrungen gesammelt oder bereits erworbene Kenntnisse vertieft werden:

- Spiele für Klein- und Großgruppen
- Spiele mit und ohne Material
- Praxis der Animation
- New Games
- Spiele ohne Sieger
- Spielleiter-Training

Voraussetzungen: Mindestalter 15 Jahre und Spaß am Erleben und die Lust, Erlerntes in der eigenen Gruppen-/Vereinsarbeit umzusetzen

## Multiplikatorenschulungen

Sie wollen Ihrer Klasse/Ihrer Gruppe etwas Besonderes bieten, kennen aber die Materie noch nicht? Kein Problem, wir haben das Know-how! Die Sport Jugend Essen bietet qualifizierte Einführungskurse für Multiplikatoren in den folgenden zwei Bereichen an.



### > Klettern und Kanufahren

Die Einführungskurse erstrecken sich über zwei Tage jeweils 5 Stunden. Die Kosten betragen 95,00 € pro Person. Enthalten ist der Materialausleih, Eintritt, Nutzungsgebühr, Sicherheitsausrüstung sowie die Anleitung und Betreuung durch Kletter- bzw. Kanu-Lehrer. Teilnahmebescheinigungen werden ausgehändigt, berechtigen jedoch **nicht, eigenverantwortlich** Gruppen beim Klettern und/oder beim Kanu fahren anzuleiten.

### > Bau von Niedrigseilparcours

Mit relativ einfachen Mitteln und wenig Kosten lässt sich ein Niedrigseilparcours aufbauen. Gesichert über Bergsteigergurte „tanzen“ die Teilnehmer/innen auf dem Seil. Gefördert werden: Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, der Team-Geist und die Bewegungskoordination. Ein Niedrigseilparcours lässt sich nahezu auf jedem Gelände aufbauen, das entsprechende Fixpunkte (Bäume, Masten, o.ä.) bietet. Inhalte der Fortbildung sind: Aufbau von Flaschenzügen, Material- und Knotenkunde, Sicherungstechniken, Methodik und Didaktik. Die Fortbildungen finden in der Regel als Tagesveranstaltung am Wochenende (ca. 10 - 15 Uhr) statt, Termine innerhalb der Woche sind ebenfalls möglich. Die Kursgebühr beträgt pro Person 40,00 €. Wenn Sie eine Gruppe von mindestens 6 Teilnehmer/innen sind, kann der genaue Schulungstermin mit Ihnen abgestimmt werden.

Zigruppen:

- Lehrerinnen und Lehrer
- Erzieherinnen und Erzieher
- Sozialarbeiter/Sozialpädagogen
- Vereins-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter
- Leiterinnen und Leiter von Jugendgruppen
- Alle, die in der Kinder und Jugendarbeit tätig sind

Lernziel ist eine intensive Vermittlung der sport-spezifischen Praxis mit der dazugehörigen Methodik der Angebotsformen. Multiplikatoren sind nach erfolgreicher Fortbildung befähigt, Fach-Übungsleiter zu unterstützen. Sie sind ebenso Bezugsperson für die ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen und tragen somit maßgeblich zur Förderung der Gruppen- bzw. Klassenstruktur bei.

## Übungsleiter/innen-C Ausbildungen

Die neue Übungsleiter/innen – Ausbildung besteht aus 2 aufeinander aufbauenden Stufen: der Basisstufe und der Aufbaustufe. Nach dem Basismodul können Sie zwischen 3 verschiedenen Aufbaumodulen wählen:

- **Aufbaumodul Kinder/Jugendliche**
- **Aufbaumodul Erwachsene (inkl. Ältere)**
- **Aufbaumodul übergreifend (alle Zielgruppen)**

Die ersten beiden Aufbaumodule konzentrieren sich ganz auf Bewegung und Sport mit den jeweiligen Zielgruppen und dringen tiefer in die Materie ein als das übergreifende Modul. Letzteres hat den Vorteil einer universellen Einsetzbarkeit. Für welches der drei Module Sie sich entscheiden, hängt im Wesentlichen davon ab, ob Sie eine genauere Vorstellung davon haben, in welchem Bereich Sie als ÜL tätig werden möchten.

**Die ÜL – Lizenz wird erteilt, wenn das Basismodul und ein Aufbaumodul erfolgreich abgeschlossen wurden, also nach insgesamt 120 Lerneinheiten.**

Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer ÜL-Fortbildung (15 LE) um jeweils 4 Jahre verlängert. Diese Lizenz ist die Voraussetzung für den Einstieg in Ausbildungen auf der zweiten Lizenzstufe. (ab Seite 62)

### Wichtige Hinweise: Erste-Hilfe-Ausbildung

Für die erstmalige Lizenzerteilung in den Ausbildungsgängen ÜL-C und Jugendleiter/in ist der Nachweis der Teilnahme an einer Erste-Hilfe-Ausbildung (16 LE) oder einer Erste-Hilfe-Fortbildung (8 LE als Auffrischung einer früheren Ausbildung) in den letzten 2 Jahren. Bitte beachten Sie die Hinweise auf Seite 43.

Die nachfolgenden Basis-Module sowie die Aufbau-Module sind jeweils mit Ziffern von 1 bis 8 gekennzeichnet. Wir empfehlen eine Belegung des Basismoduls mit dem dazugehörigen Aufbaumodul, da sich somit eine Kontinuität der Ausbildung entwickelt, die sich erfahrungsgemäß positiv auf die Lernsituation auswirkt!



## QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

### > Basis-Modul (30 LE)

- Mit Menschen umgehen – Das Leiten von Gruppen
- gewusst wie – Grundlagen zum methodischen Arbeiten im Sport
- mit System – der Aufbau von Sportstunden
- Durchblick – Lizenzen, Anbieter und Planung der eigenen Karriere als ÜL

**Nr. 1 | Bottrop**, Dieter-Renz-Halle, Jugendraum I, Hans-Böckler Str. 60

**08-12BOT13001** Mo 28.01. | 18.30-21.30 Uhr | Vortreffen  
 Sa 09.02. und So 10.02. | 10.00-17.00 Uhr  
 Sa 16.02. und So 17.02. | 10.00-17.00 Uhr  
 QZ BEM LehrTeam  
 65,- € (Nicht-VM 130,- €)

**Nr. 2 | Essen-Stadtmitte**, Bildungsakademie des Sports, Steeler Straße 36

**08-12E13002** jeweils Mi vom 13.02. bis 05.03. | 18.30-22.00 Uhr  
 und an folgendem Wochenende  
 Sa 01.03. | 09.00-18.00 Uhr  
 So 02.03. | 09.00-15.00 Uhr  
 Janet Bosak, Jens Bosak, Jörg Bosak  
 65,- € (Nicht-VM 130,- €)

**Nr. 3 | Essen-Stadtmitte**, Bildungsakademie des Sports, Steeler Straße 36

**08-12E13003** jeweils Mi vom 20.08. bis 10.09. | 18.30-22.00 Uhr  
 und an folgendem Wochenende  
 Sa 30.08. | 09.00-18.00 Uhr  
 So 31.08. | 09.00-15.00 Uhr  
 Janet Bosak, Jörg Bosak, Ulf Bosak  
 65,- € (Nicht-VM 130,- €)

**Nr. 4 | Mülheim-Winkhausen**, Turnhalle Nordstraße

**08-12MH13004** Sa 01.03. und So 02.03. | 09.00-16.00 Uhr  
 Sa 08.03. und So 09.03. | 09.00-16.00 Uhr  
 QZ BEM LehrTeam  
 65,- € (Nicht-VM 130,- €)

**Nr. 5 | Radevormwald**

Bildungswerk - Außenstelle Essen in Kooperation mit der Sportjugend Essen

**08-12E11100** Fr 14.03. bis Di 18.03.  
 Sara Wippich, Thomas Steets  
 115,- € (Nicht-VM 525,- €)

**Nr. 6 | Radevormwald**

Bildungswerk - Außenstelle Essen in Kooperation mit der Sportjugend Essen

**08-12E11101** Fr 30.05. bis So 01.06.  
 Fr 20.06. bis So 22.06.  
 Sabine Hobohm, Roland Grabs  
 115,- € (Nicht-VM 525,- €)

**Nr. 7 + 8 | Essen-Altendorf**, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220

**08-12E14100** Fr 11.01. bis So 13.01.  
 Sa 26.01. bis So 27.01. | So 09.00 - 18.00 Uhr  
 Fr 19.00 - 22.00 | Sa 14.00 - 18.00 | So 09.00 - 14.00 Uhr  
 GET Lehrteam: Bettina Weirauch  
 65,- € (Nicht-VM 130,- €)

## QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

### > ÜL-C Aufbau-Modul | Profil - zielgruppenübergreifend (90 LE)

- Umgang mit verschiedenen Zielgruppen beim Sport
- Gesundheit und seine Bedeutung für die verschiedenen Altersstufen
- attraktive Sportangebote für alle Altersstufen
- Spiele für viele Gelegenheiten
- Planung und Durchführung von Übungs- und Spielstunden

**Nr. 1 | Bottrop, Dieter-Renz-Halle, Jugendraum I, Hans-Böckler Str. 60**

**08-12BOT13006** Sa 23.02. und So 24.02. | 10.00-17.00 Uhr  
 Sa 08.03. und So 09.03. | 10.00-17.00 Uhr  
 Sa 05.04. und So 06.04. | 10.00-17.00 Uhr  
 Sa 12.04. und So 13.04. | 10.00-17.00 Uhr  
 Sa 19.04. und So 20.04. | 10.00-17.00 Uhr  
 Steffi Goertz, Meike Breuer  
 195,- € (Nicht-VM 390,- €)

**Nr. 2 | Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie des Sports, Steeler Straße 36**

**08-12E13007** jeweils Mi vom 12.03. bis 28.05. | 18.30-22.00 Uhr  
 und an folgenden Wochenenden  
 Sa 05.04. und So 06.04.  
 Sa 26.04. und So 27.04.  
 Sa 17.05. und So 18.05.  
 Sa 07.06. und So 08.06.  
 samstags 09.00-18.00 und sonntags 09.00-15.00 Uhr  
 Janet Bosak, Jörg Bosak, Ulf Bosak  
 195,- € (Nicht-VM 390,- €)

**Nr. 3 | Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie des Sports, Steeler Straße 36**

**08-12E13008** jeweils Mi vom 17.09. bis 26.11. | 18.30-22.00 Uhr  
 und an folgenden Wochenenden  
 Sa 13.09. und So 14.09.  
 Sa 18.10. und So 19.10.  
 Sa 08.11. und So 09.11.  
 Sa 29.11. und So 30.11.  
 samstags 09.00-18.00 und sonntags 09.00-15.00 Uhr  
 Janet Bosak, Jörg Bosak, Ulf Bosak  
 195,- € (Nicht-VM 390,- €)

**Nr. 4 | Mülheim-Winkhausen, Turnhalle Nordstraße**

**08-12MH13009** Die Ausbildung findet an folgenden WE statt:  
 Sa 05.04. und So 06.04. | 09.00-16.00 Uhr  
 Sa 19.04. und So 20.04. | 09.00-16.00 Uhr  
 Sa 26.04. und So 27.04. | 09.00-16.00 Uhr  
 Sa 17.05. und So 18.05. | 09.00-16.00 Uhr  
 Sa 31.05. und So 01.06. | 09.00-16.00 Uhr  
 Sa 14.06. und So 15.06. | 09.00-16.00 Uhr  
 QZ BEM LehrTeam  
 195,00 € (Nicht-VM 390,00 €)

## QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

### > ÜL-C Aufbau-Modul | Profil Kinder und Jugendliche (90 LE)

Zielgruppe sind Vereinsmitarbeiter/innen, die Kinder- oder Jugend-Gruppen sportlich betreuen wollen. Kinder- und Jugendliche weisen ein spezielles Profil auf, sie durchlaufen die verschiedenen Entwicklungsphasen mit ihren typischen Entwicklungsmerkmalen, die jede Leiterin und jeden Leiter vor eine große Herausforderung stellt.

Ziele und Inhalte:

Kinder und Jugendliche wollen optimal gefördert werden, sowohl in ihrer sportlichen Entwicklung bzw. Laufbahn als auch in ihren geistigen und psychischen Anlagen. Um die angehenden ÜL auf ihr zukünftiges Aufgabengebiet vorzubereiten, werden in dieser Ausbildung alle Lehrgangsinhalte zielgruppengerecht bearbeitet. Weitere Kennzeichen sind die fachliche Ausgewogenheit und die methodenreiche Arbeitsweise.

Ein Ansatzpunkt für diese sehr praxis- und realitätsbezogene Ausbildung ist der eigene Erfahrungsschatz. Dazu werden wir häufig die eigenen Sichtweisen, Einstellungen und Haltungen der Teilnehmenden heranziehen. Zudem werden wir das Leiten von Gruppen in immer wieder neuen Unterrichtssequenzen üben und reflektieren.

#### Nr. 5 | Radevormwald und Hachen

Bildungswerk - Außenstelle Essen in Kooperation mit der Sportjugend Essen

**08-12E11102** Folge 1: Fr 04.04. bis So 06.04. | Radevormwald  
 Folge 2: Fr 25.04. bis So 27.04. | Radevormwald  
 Folge 3: Mi 21.05. bis So 25.05. | Radevormwald  
 Folge 4: Fr 06.06. bis So 08.06. | Radevormwald  
 Folge 5: Fr 20.06. bis So 22.06. | Hachen  
 Sara Wippich, Thomas Steets  
 385,- € (Nicht-VM 1.260,- €)

#### Nr. 6 | Hachen, Neuastenberg und Radevormwald

Bildungswerk - Außenstelle Essen in Kooperation mit der Sportjugend Essen

**08-12E11103** Folge 1: Fr 26.09. bis So 28.09. | Hachen  
 Folge 2: Fr 10.10. bis So 12.10. | Neuastenberg  
 Folge 3: Fr 24.10. bis So 26.10. | Radevormwald  
 Folge 4: Fr 07.11. bis So 09.11. | Radevormwald  
 Folge 5: Fr 28.11. bis So 30.11. | Radevormwald  
 Folge 6: Fr 12.12. bis So 14.12. | Hachen  
 Sabine Hobohm, Roland Grabs  
 385,- € (Nicht-VM 1.260,- €)





## QUALIFIZIERUNGANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

### > **ÜL-C/F Lizenz-Ausbildung** | **Profil Kinderturnen** (90 LE)

**Nr. 7** | Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220

**08-12E14101** Fr 01.02. bis So 03.02.

Fr 15.02. bis So 17.02.

Fr 07.03. bis So 09.03.

Fr 11.04. bis So 13.04.

Fr 23.05. bis So 25.05.

Fr 15.08. bis So 17.08.

Fr 12.09. bis So 14.09.

Fr 19.00 - 22.00 | Sa 14.00 - 18.00 | So 09.00 - 14.00 Uhr

GET Lehrteam: Bettina Weirauch

195,- € (Nicht-VM 390,- €)

### > **ÜL-C/F Lizenz-Ausbildung** | **Profil Fitness & Gesundheit** (90 LE)

**Nr. 8** | Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220

**08-12E14102** Fr 01.02. bis So 03.02.

Fr 15.02. bis So 17.02.

Fr 07.03. bis So 09.03.

Fr 02.05. bis So 04.05.

Fr 30.05. bis So 01.06.

Fr 15.08. bis So 17.08.

Fr 12.09. bis So 14.09.

Fr 19.00 - 22.00 | Sa 14.00 - 18.00 | So 09.00 - 14.00 Uhr

GET Lehrteam: Bettina Weirauch

195,- € (Nicht-VM 390,- €)



## Übungsleiter/innen-C Fortbildungen vor Ort

Mit den folgenden Fortbildungen können Übungsleiter ihre Lizenzen verlängern. Bitte beachten Sie, dass Sie dazu mindestens 15 UE nachweisen müssen.

Mit \*\* gekennzeichnete Fortbildungen dienen der ÜL-C Lizenzverlängerung!

Mit \* gekennzeichnete Fortbildungen dienen in Kombination mit einer weiteren (logisch aufbauenden) Fortbildung ebenfalls der ÜL-C Lizenz-Verlängerung!

Wählen Sie eine Fortbildung aus, deren Thema für Sie von Interesse ist. Zur Verlängerung gilt das gesamte Kalenderjahr, unabhängig vom in der Lizenz aufgeführten Gültigkeitsdatum. Die Lizenzen können durch die Veranstaltungen des jeweiligen Lizenzgebers verlängert werden. Teilnehmer mit Fremdlizenzen erhalten nach Beendigung des Lehrgangs eine Teilnahmebestätigung, welche mit dem zu verlängernden Ausweis dem entsprechenden Verband zuzusenden ist.

TN mit LSB-Lizenz erhalten immer einen neuen Ausweis ohne Foto.

Inhaltliche Beratung, wenn nicht anders angegeben, über:

**Bildungswerk - Essener Sportbund - Mo bis Do 10.00 - 16.00 Uhr, Fon: 02 01 | 81 46 - 105**



### > **Aerobic Pre-Class I \*** - Grundlagenseminar (10 LE)

(Inhalte siehe unter LehrTrainer Aerobic / Fitness & Kraft-Fitness)

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53001** Sa 05.04. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

### > **Aerobic Pre-Class II \*** - Erweiterungsseminar (10 LE)

(Inhalte siehe unter LehrTrainer Aerobic / Fitness & Kraft-Fitness)

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53002** Sa 26.04. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

### > **Aerobic Pre-Class III \*** - Aufbau-seminar (10 LE)

(Inhalte siehe unter LehrTrainer Aerobic / Fitness & Kraft-Fitness)

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53003** Sa 31.05. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

## QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

### > **Ausdauer Trends - Modernes Ausdauertraining \*\*** (15 LE)

Ziel des Lehrganges ist es, Hintergrundwissen zum Thema Ausdauerschulung, individuell angemessene Belastungssteuerung und Differenzierungsmöglichkeiten in den Sportgruppen zu vermitteln und in der Praxis zu erproben auf der Basis sportmedizinischer und trainingswissenschaftlicher Grundlagen.

**Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie und Gustav-Hicking-Halle**

**08-12E12103** Sa 25.10. | 10.00–17.00 Uhr.  
So 26.10. | 10.00–15.00 Uhr | N.N.  
55,- € (Nicht-VM 85,- €)

### > **Ballsport für Kinder \*\*** (15 LE)

An diesem Wochenende sollen Varianten für ein Ballsportorientiertes Kindertraining vorgestellt werden. Das Training ist für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren ausgelegt und ist ein umfassendes Allgmeintraining, um den Kindern danach den Einstieg in jede Ballsportart zu erleichtern. So wird den Kindern die Möglichkeit geboten, Erfahrungen zu sammeln, ohne dass sie sich schon in frühesten Kindheit festlegen müssen.

**GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220**

**Essen, TH Bockmühle, Mercatorstr.**

**08-12E14210** Sa 03.05. | 10.00 - 17.00 Uhr  
So 04.05. | 09.00 - 16.00 Uhr | GET-Lehrteam  
55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)



### > **Beckenbodengymnastik \*\*** (15 LE)

- mit Muskeltraining aktiv gegen Funktionsschwächen -

Der Beckenboden ist eine klassische Problemzone, die vielen Frauen (nicht selten aber auch Männern!) und insbesondere älteren Menschen zu schaffen macht. Blasenschwächen können zu erheblichen Beeinträchtigungen im Alltagsleben führen und sind daher für Betroffene oft ein heikles Thema. Mit spezieller Gymnastik zur Stärkung des Beckenbodens kann vorgebeugt oder bereits vorhandenen Funktions-einschränkungen entgegengewirkt werden.

Teilthemen dieser Fortbildung sind unter anderem die Anatomie des Beckenbodens sowie der Sprachgebrauch und Hilfen zum Umgang mit diesem tabubelasteten Thema. Daneben werden praktische Beispiele für eine gezielte Gymnastik und Tipps und Übungen für den „Hausgebrauch“ vermittelt.

**Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25**

**08-12MH12104** Sa 23.08. | 10.00 - 17.00 Uhr  
So 24.08. | 10.00 - 15.00 Uhr | Nicole Selent  
55,- € (Nicht-VM 85,- €)

## QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

### > **Belastung und Entspannung \*\*** (15 LE)

Breitensportler treiben immer häufiger mit der konkreten Zielsetzung Sport, „Spaß soll es machen, gesund soll es sein.“ Ausgleich zum Alltags-Dauerstress ist gefragt. Im Sport gibt es vielfältige Möglichkeiten, Belastung und Entspannung zu erfahren. Entspannung ist ein wesentliches, zur Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung beitragendes Element, wird jedoch in Sportstunden selten eingesetzt. Breitensportangebote mit integrierten Entspannungseinheiten sind für viele Zielgruppen eine Bereicherung. In dieser Fortbildung soll:

- die Notwendigkeit von Entspannung in Sport und Alltag verdeutlicht werden
- Entspannung erlebt werden
- Entspannungstechniken thematisiert werden
- sowie deren angemessene Vermittlung erarbeitet werden

**Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36**

**08-12E12105** Sa 01.11. | 10.00–17.00 Uhr  
 So 02.11. | 10.00–15.00 Uhr | Janet Bosak  
 55,- € (Nicht-VM 85,- €)

### > **Crosstraining Ausdauer \*** (8 LE)

In diesem Tages Special sollen den Übungsleiter/innen neue Ideen für ein interessantes und abwechslungsreiches Ausdauertraining in der Halle an die Hand gegeben werden. Themen sind: Ausdauertraining mit Musik, Indoor-Walking, Zirkeltraining, Jogging und Ausdauer Spiele. Voraussetzungen/ Verlängerung auch für Pluspunkt Gesundheit.DTB, DTB-Rückentrainer

**GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220**

**Essen, Ort wird noch bekannt gegeben**

**08-12E14222** So 21.09. | 10.00 - 17.00 Uhr | DTB-Lehrteam  
 30,- € (Nicht-VM 60,- €)

### > **Durchtrainiert – funktionelles Muskeltraining \*** (8 LE)

Dieses Tages Special vermittelt verständlich anatomisches und physiologisches Grundwissen der wichtigsten Muskelgruppen und deren Bedeutung für das Training und den Alltag und somit eine Fülle von Variationen, welche die Trainingsstunde bereichern wird. Insbesondere die Intensitätssteuerung durch gezielte Veränderungen der Leistungsstufen wird vermittelt. Verlängerung auch für: Pluspunkt Gesundheit.DTB, DTB-Rückentrainer, Übungsleiter C/F

**GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220**

**Essen- Frillendorf, TH Theodor Goldschmidt Realschule**

**08-12E14207** Sa 19.04. | 10.00 - 17.00 Uhr | GET-Lehrteam  
 30,- € (Nicht-VM 60,- €)



## QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

### > Erste Hilfe – Ausbildungen \*\* (16 LE)

Ab dem 01.01.2005 wird als Voraussetzung zur Lizenzvergabe im Ausbildungsgang Übungsleiter C und Jugendleiter der Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (16 USTD) erforderlich. Dieser darf zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht älter als zwei Jahre sein.

Diese Maßnahme richtet sich an alle angehenden Übungsleiter, die diesen Nachweis benötigen sowie an alle Interessierte, die ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen möchten.

**Essen, Haus des Sports, 1. Etage, Seminarraum 201**

**08-12E12106** Sa 26.04. | 10.00 - 17.00 Uhr  
So 27.04. | 09.00 - 16.00 Uhr | Markus Großkamp

**08-12E12110** Sa 15.11. | 10.00 - 17.00 Uhr  
So 16.11. | 09.00 - 16.00 Uhr | Markus Großkamp  
je 45,- €

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

**Essen, Haus des Sports, 1. Etage, Seminarraum 201**

**08-12E14205** Sa 12.04. | 10.00 - 17.00 Uhr  
So 13.04. | 09.00 - 16.00 Uhr | Markus Großkamp  
45,- €

### > Erste Hilfe Ausbildung – bei Kindern im Sport \*\* (16 LE)

Inhalte siehe oben!

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

**Essen, Haus des Sports, 1. Etage, Seminarraum 201**

**08-12E14216** Sa 14.06. | 10.00 - 17.00 Uhr  
So 15.06. | 09.00 - 16.00 Uhr | Markus Großkamp  
45,- €

### > Erste Hilfe im Sport \* (8 LE)

Dient auch der alle 2 Jahre fälligen Verlängerung des Erste-Hilfe Ausweises!

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

**Essen, Haus des Sports, 1. Etage, Seminarraum 201**

**08-12E14213** Sa 31.05. | 10.00 - 17.00 Uhr | Markus Großkamp  
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

### > Fitnessangebote im Breitensport \*\* (15 LE)

Zu den Themen Ausdauertraining, Propriozeptives Training, Kräftigung und Körperwahrnehmung, Entspannung und Dehnung werden sowohl die Theorie als auch Praxisbeispiele vermittelt. Als weiterer Baustein ist ein Didaktikteil in dieser Fortbildung integriert, der sich mit den Themen ÜL-Verhalten und -Eigenschaften sowie dem Aufbau von Übungsreihen beschäftigt.

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220

**Essen, TH Bockmühle, Mercatorstr.**

**08-12E14201** Sa 09.02. | 10.00 - 17.00 Uhr  
So 10.02. | 09.00 - 16.00 Uhr | GET-Lehrteam  
55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)

### > Fit Kids \* (8 LE) - Aerobic und Fitness speziell für Kinder -

Aerobic, Hip Hop, Dance, Step-Dance, Rhythmusschulung, modernes Krafttraining

**Bottrop, SPORTPRAXIS Rheinbaben, Rheinbabenstraße 81**

**08-12Bot12100** Sa 06.09. | 10.00 - 17.00 Uhr | Ines Heun  
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

## QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

### > **Fitnessgymnastik/Schwerpunkt Rücken \*\*** (15 LE)

Der Begriff Fitness ist fester Bestandteil unseres Sprachgebrauchs geworden, darüber hinaus ist festzustellen: Fit sein ist in.

Daher erfreuen sich Fitnessangebote wachsender Beliebtheit, so dass Sportvereine durch qualifizierte Übungsleiter der Nachfrage gerecht werden müssen. Der Begriff Fitness orientiert sich in dieser Fortbildung an den Aspekten Sport, Spaß, Gesundheit, Kreativität und Kommunikation. Die Übungsleiter sollen erkennen, welche Faktoren im Rahmen eines Fitnessangebotes besonders berücksichtigt werden müssen. Es geht vor allem darum, Fitness in die verschiedensten Übungsstunden zu bringen. Aber auch Zirkeltraining, wird für unterschiedliche Zielgruppen im Fitnessbereich aufgearbeitet. Organisationsmöglichkeiten zur Kommunikationsförderung, zum Dehnen und Kräftigen, zur Förderung eines gesunden Rückens und zur Förderung von Spaß werden für die tägliche Übungseinheit erarbeitet.

**Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36**

**08-12E12111** Sa 22.11. | 10.00–17.00 Uhr  
 So 23.11. | 10.00–15.00 Uhr | Silke Termühlen  
 55,- € (Nicht-VM 85,- €)



### > **Fit für's Alter \*\*** (15 LE)

In dieser Fortbildung soll sowohl die Theorie als auch die Praxis des Sports mit Älteren vermittelt werden. Dabei wird auf eine ganzheitliche Anschauung Wert gelegt, so dass sowohl psychische, physische und soziale Komponenten stets berücksichtigt werden. Nur so ist eine möglichst individuelle Förderung unter Berücksichtigung der vier Hauptbeanspruchungsformen Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit der Älteren zu gewährleisten.

**GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220**

**Essen, TH Bockmühle, Mercatorstr.**

**08-12E14206** Sa 12.04. | 10.00 - 17.00 Uhr  
 So 13.04. | 09.00 - 16.00 Uhr | GET-Lehrteam  
 55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)

## QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

### > Gerätturnen klassisch 2 – Lachen, lernen, leisten \*\* (16 LE)

An den beiden Tagen werden die Grundlagen vermittelt, wie man sinnvoll und effektiv Kindern und Jugendlichen Elemente des Gerätturnens aus dem Anfänger- und Fortgeschrittenenbereich vermitteln kann. Daher steht hier nicht das Alter der Kinder im Vordergrund, sondern das methodische Vorgehen und die Organisation. Dabei spielen natürlich Gerätehilfen aber auch die personelle Hilfestellungen eine große Rolle, die an ausgewählten Beispielen vorgestellt werden sollen.

Lachen, lernen, leisten soll das Motto bei diesem Lehrgang, aber auch im Leistungsturnen sein, denn nur wer Spaß am Sport hat, bleibt langfristig bei der Sportart.

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220

Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße

**08-12E14219** Sa 30.08. | 10.00 - 17.00 Uhr  
 So 31.08. | 09.00 - 16.00 Uhr | GET-Lehrteam  
 55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)

### > Kindertanz \* (8 LE)

Das Tanzen hat vielseitige positive Einflussmöglichkeiten auf motorische, individuelle, soziale, affektive und kognitive Entwicklungsprozesse der Kinder. Kindertanzkurse, die solche positiven Entwicklungen fördern, basieren auf fundiertem tanzpädagogischem Wissen, berücksichtigen den Entwicklungsstand und das Alter der Kinder und bieten durch vielseitige Aufgabenstellungen unterschiedlichste „Tanz-Gelegenheiten“. Die Fortbildung ist auf die Altersklassen 4-8 Jahre ausgerichtet.

Verlängerung für: Pluspunkt Gesundheit.DTB, DTB Trainer/in Dance, Übungsleiter C/ F

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220

Essen, Ort wird noch bekannt gegeben

**08-12E14208** So 20.04. | 10.00 - 17.00 Uhr | GET-Lehrteam  
 30,- € (Nicht-VM 60,- €)

### > Kleine Spiele für große Gruppen \*\* (15 LE)

Kleine Spiele werden oft zum Ende des Sportunterrichts gespielt oder zur Auflockerung des Trainings, um „mehr Spaß ins Training“ zu bringen und die Kinder und Jugendlichen zu motivieren. Doch sie können nicht nur zur Konditionsschulung oder zur Vorbereitung auf die großen Spiele eingesetzt werden, sondern auch zur Schulung und Förderung von:

Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Gewandtheit

**Bottrop, Turnhalle Josef-Albers-Gymnasium, Schützenstraße 75**

**08-12Bot12109** Sa 23.08. und So 24.08. | 10.00 – 17.00 Uhr | Steffi Goertz  
 55,- € (Nicht-VM 85,- €)

### > Konditionstraining mit Spaß - Vorbild Klinsmann \*\* (15 LE)

- neue Methoden des Konditionstrainings in Sportsportarten -

**Bottrop, Dieter-Renz-Halle, Hans-Böckler-Straße/Jahn Stadion**

**08-12Bot12110** Sa 26.04. und So 27.04. | 10.00 – 17.00 Uhr

**08-12Bot12111** Sa 18.10. und So 19.10. | 10.00 – 17.00 Uhr

Marcus Hennig

55,- € (Nicht-VM 85,- €)

## QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

### > **Kraft-Fitness Pre Class I \* - Grundlagenseminar** (10 LE)

(Inhalte siehe unter LehrTrainer Aerobic / Fitness & Kraft-Fitness)

**Essen-Altenessen, Zeche Helene - Fitness-Studio, Twentmannstr. 125**

**08-12E53018** Sa 09.02. | 09.00 - 13.00 Uhr  
So 10.02. | 15.00 - 19.00 Uhr  
Manuela Goncalves + Thomas Böhm

**08-12E53019** Sa 06.09. | 09.00 - 13.00 Uhr  
So 07.09. | 15.00 - 19.00 Uhr  
Daniel Aßmus + Thomas Böhm  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

### > **Kraft-Fitness Pre Class II \* - Aufbau-seminar** (10 LE)

(Inhalte siehe unter LehrTrainer Aerobic / Fitness & Kraft-Fitness)

**Essen-Altenessen, Zeche Helene - Fitness-Studio, Twentmannstr. 125**

**08-12E53020** Sa 23.02. | 09.00 - 13.00 Uhr  
So 24.02. | 15.00 - 19.00 Uhr  
Manuela Goncalves + Thomas Böhm

**08-12E53021** Sa 20.09. | 09.00 - 13.00 Uhr  
So 21.09. | 15.00 - 19.00 Uhr | Daniel Aßmus + N.N.  
je 45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

### > **Kraft und Koordination mit dem Pezziball \*** (8 LE)

In diesem Lehrgang sollen zum einen die Grundlagen zum individuellen Umgang mit dem Pezziball als auch eine Vielzahl von Übungen aus dem Bereich der Physiotherapie vermittelt werden. Die Inhalte sind sowohl für den Breiten- als auch Gesundheitssport geeignet.

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220

**Essen- Frillendorf, TH Theodor Goldschmidt Realschule**

**08-12E14212** So 18.05. | 10.00 - 17.00 Uhr | GET-Lehrteam  
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

### > **Methoden im Krafttraining \*\*** (15 LE)

In diesem Lehrgang sollen unterschiedliche Methoden des Krafttrainings und verschiedenen Kleingeräten vorgestellt werden, um variantenreiches Trainieren in den Übungsstunden zu garantieren und unterschiedliche Ziele verfolgen zu können. Nur mit neuen Trainingsreizen ist ein leistungssteigerndes Krafttraining möglich.

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220

**Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße**

**08-12E14218** Sa 23.08. | 10.00 - 17.00 Uhr  
So 24.08. | 09.00 - 16.00 Uhr | GET-Lehrteam  
55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)

### > **Methodik und Didaktik in der Vereinsstunde \*\*** (15 LE)

„Wie vermittelt man seinen Teilnehmern, wie eine Übung richtig ausgeführt wird?“ „Bei welchen Übungen fange ich an?“ „Wie strukturiere ich meine Kursstunde?“ und „Wie vermittele ich meinen Teilnehmern, dass sie sich auch rückengerecht im Alltag verhalten sollen?“ All den Fragen zu Methodik und Didaktik in der Kursstunde soll an diesem Wochenende nachgegangen werden.

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220

**Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße**

**08-12E14224** Sa 22.11. | 10.00 - 17.00 Uhr  
So 23.11. | 09.00 - 16.00 Uhr | GET-Lehrteam  
55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)



## QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

### > Neue Ideen für's Kinderturnen \*\* (16 UE)

In diesem Lehrgang soll eine Vielfalt an Möglichkeiten und Ideen für das Kinderturnen bis 8 Jahre vorgestellt werden. Ein Muss für alle Übungsleiter, die in dieser Altersklasse tätig sind.

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220

Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße

**08-12E14202** Sa 23.02. | 10.00 - 17.00 Uhr

So 24.02. | 09.00 - 16.00 Uhr | GET-Lehrteam

55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)

### > Physio-Rückenpower – Teil 1 \* (8 LE)

Nach der Fortbildung soll jede/r Teilnehmer/in genügend Wissen und Anregungen bekommen haben, um für sich und andere ein individuelles Rückenprogramm zur Erhaltung und Verbesserung der Rückenmuskulatur entwickeln zu können. Inhalte sind:

- Grundlagen der Anatomie
- Grundlagen der Haltungs- und Bewegungsschulung
- Pathologie der Wirbelsäule
- Kräftigungsübungen mit unterschiedlichen Geräten
- Grundlagen Mobilisation
- Mobilisation nach Feldenkrais
- Rücken-Check (Testung von Bewegungs- und Haltungsfehlern)

Essen-Borbeck, SGZ Stadtbad-Borbeck, Vinckestraße 3

**08-12E12112** Sa 18.10. | 10.00–17.00 Uhr | Gitta Mittmann

30,- € (Nicht-VM 60,- €)

### > Physio-Rückenpower – Teil 2 \* (8 LE)

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Fortbildung ist „Physio-Rückenpower Teil 1“ oder eine vergleichbares Grundlagenseminar!

Essen-Borbeck, SGZ Stadtbad-Borbeck, Vinckestraße 3

**08-12E12113** Sa 22.11. | 10.00–17.00 Uhr | Gitta Mittmann

30,- € (Nicht-VM 60,- €)



## QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

### > Pilates – die ersten Schritte \* (8 LE)

Dieses Tages Special gibt einen Einblick in die Pilates Prinzipien und Methodik, soll aber vor allem Anregungen und Übungen präsentieren, die in die normalen Unterrichtseinheiten integriert werden können.

Voraussetzungen/Verlängerung für: Pluspunkt Gesundheit DTB, DTB-Rückentrainer

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220

Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße

**08-12E14214** So 07.06. | 10.00 - 17.00 Uhr | GET-Lehrteam  
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

### > Pilates - Basismodul \*\* (15 LE)

In diesem Modul werden grundlegende Informationen zu anatomischen Gegebenheiten im Bereich Beckenboden, Atmung/Atemmuskulatur, Rumpfmuskulatur vermittelt. Praktische Beispiele in Form von „Körperwahrnehmungsübungen“, machen die zuvor theoretisch erarbeiteten Bereiche begreifbar. Ein chronologischer Rückblick zur Person Pilates, sowie Prinzipien, Ziele und Wirkungsweisen dieser Trainingsmethode sind weitere Inhalte dieses Moduls.

Aufbauend auf die so genannten „Selbsteinschätzungen“, werden vorbereitende Übungen (Pre Pilates), erste kleine Übungen sowie abschließende Übungen und das Controlling (Kontrolle) vermittelt, erprobt und besprochen.

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36

**08-12E12101** Sa 06.09. | 10.00–17.30 Uhr  
So 07.09. | 10.00–15.00 Uhr | Elena Spereiter  
60,- € (Nicht-VM 90,- €)

### > Pilates – Aufbaumodul \*\* (15 LE)

Aufbauend auf das „Basismodul“, werden hier die zugrunde liegenden „Pilates-Prinzipien“ vertieft und somit ein sicherer Umgang mit der Methode ermöglicht.

Fortgeschrittene „Pilates-Übungen“ zur Rumpfstabilisation, Verbesserung der Flexibilität und Schulung der Koordinationsfähigkeit (im Stand, auf dem Stuhl, auf der Matte), sowie der Einsatz von Kleingeräten (Ball, Theraband), sind Inhalte dieses Moduls. Eine besondere Bedeutung wird dem Transfer zum Alltag beigemessen.

In Kleingruppen erproben die TeilnehmerInnen den sicheren Umgang mit der „Methode - Pilates“ und schließen das „Aufbaumodul“ mit einer praktischen Lernerfolgskontrolle ab.

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36

**08-12E12102** Sa 15.11. | 10.00–17.30 Uhr  
So 16.11. | 10.00–15.00 Uhr | Elena Spereiter  
60,- € (Nicht-VM 90,- €)

### > Power-Training \*\* (15 LE)

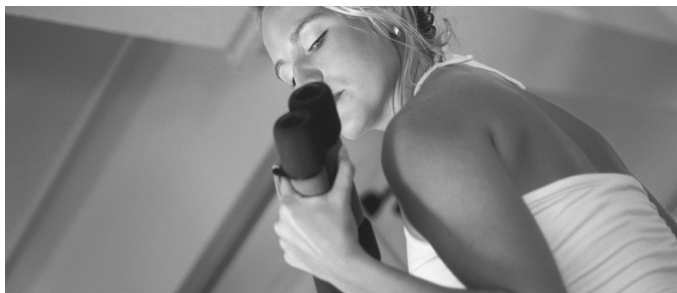
Die Teilnehmer mit einem Intensivtraining zu fordern soll in diesem Lehrgang Thema sein.

Vorgestellt werden variantenreiche Möglichkeiten, neue Trainingsreize zu setzen. Dieser Lehrgang eignet sich insbesondere für Übungsleiter, die leistungsinteressierte Gruppen trainieren oder mit ihrem herkömmlichen Training bereits keinen Leistungszuwachs erreichen.

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220

Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße

**08-12E14203** Sa 01.03. | 10.00 - 17.00 Uhr  
So 02.03. | 09.00 - 16.00 Uhr | GET-Lehrteam  
55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)



### > **Problemzonen-Gymnastik und Fatburner Teil 1 \*** (8 LE)

#### - Grundkurs -

Gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po und Oberkörper mit und ohne Hilfsmittel (z.B. Steps, Tubes, Handgewichte, Balance Pads) sowie der Zusammenhang von Fettverbrennung, Ausdauer und Kräftigung.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E12114** Sa 17.05. | 10.00 – 17.00 Uhr | Ines Heun  
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

### > **Problemzonen-Gymnastik und Fatburner Teil 2 \*** (8 LE)

#### - Aufbaukurs -

Gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po und Oberkörper mit und ohne Hilfsmittel (z.B. Steps, Tubes, Handgewichte, Balance Pads) sowie der Zusammenhang von Fettverbrennung, Ausdauer und Kräftigung.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E12115** So 22.06. | 10.00 – 17.00 Uhr | Ines Heun  
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

### > **Rettungsfähigkeit \*\*** (15 LE)

All diejenigen, die verantwortlich mit Gruppen im Wasser arbeiten, sollten die Rettungsfähigkeit nachweisen können. Die Inhalte des Lehrgangs orientieren sich an den Rahmenrichtlinien des Deutschen Schwimmverbandes. Neben den schwimmerischen Anforderungen wird auch die Herz-Lungen-Wiederbelebung in Theorie und Praxis geschult.

**Essen-Stadtmitte, Steeler Hauptbad, Steeler Straße 38**

**08-12E12100** Termine auf Anfrage  
Sa 09.00 - 17.00 und So 09.00 – 14.00 Uhr | N.N.  
75,- € (Nicht-VM 110,- €)

### > **Rückentraining für Experten \*** (8 LE)

Diese Fortbildung wendet sich an alle KL/ÜL, die bereits über ausreichende Kenntnisse im Bereich Rückentraining verfügen und diese vertiefen, bzw. neue Ansätze vermittelt bekommen möchten:

- neue Trainingsformen
- Vibrationsgeräte
- Diagnostik
- Muskelfunktionstest

**Bochum, Sportmedizinisches Zentrum, Südring 15**

**08-12Bot12116** Sa 01.03. | 15.00 – 21.00 Uhr  
Steffi Goertz  
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

**> Rücken Up-date \*** (8 LE)

In den letzten Jahren haben viele neue Ansätze und Erkenntnisse Einfluss auf die Inhalte, bzw. die Struktur von Rückenschulen sowie Rückentrainingsprogrammen genommen. Diese Fortbildung richtet sich an alljüngere, die bereits eine Ausbildung als Rückentrainer oder Rückenschulleiter absolviert haben und ihr Wissen auf den aktuellsten Stand bringen möchten. Die Teilnehmer lernen zum einen neue und effektive Trainingsübungen bzw. Trainingsstrategien kennen, zum anderen werden in der Theorie Themen wie Rückenschmerzen, Psychosoziale Ressourcen oder sensomotorisches Training erarbeitet. Nach dieser Fortbildung gehen sie mit neuen Informationen und neuer Motivation in ihren Rückenkurs!

Voraussetzungen/ Verlängerung für: DTB-Rückentrainer

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220

Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße

**08-12E14223** Sa 08.11. | 10.00 - 17.00 Uhr | GET-Lehrteam

75,- € (Nicht-VM 105,- €)

Frühbucherrabatt: 5,- € bis 28.02.2008

**> Seniorensport – attraktiv und gesund \*** (8 LE)**- Grundlagenseminar I -**

Bewegung gestalten unter Berücksichtigung alterstypischer Veränderungen und Erkrankungen

**Bottrop, SPORTPRAXIS Rheinbabn, Rheinbabnstraße 81**

**08-12Bot12117** Sa 17.05. | 10.00 - 17.00 Uhr | Steffi Goertz

30,- € (Nicht-VM 60,- €)

**> Seniorensport – attraktiv und gesund \*** (8 LE)**- Grundlagenseminar II -**

**Bottrop, SPORTPRAXIS Rheinbabn, Rheinbabnstraße 81**

**08-12Bot12118** Sa 31.05. | 10.00 - 17.00 Uhr | Steffi Goertz

30,- € (Nicht-VM 60,- €)

**> Spiele, Spiele, Spiele \*\*** (15 LE)

Diese Fortbildung soll dazu dienen, neue Spiele für den Kursbetrieb kennen zu lernen und den eigenen Erfahrungsschatz zu erweitern. Dabei sollen die Spiele vorgestellt, erarbeitet und gespielt werden. Es werden große und kleine Spiele angeboten.

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220

Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße

**08-12E14204** Sa 05.04. | 10.00 - 17.00 Uhr

So 06.04. | 09.00 - 16.00 Uhr | GET-Lehrteam

55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)

**> Springen und Fliegen im Kindersport \*** (8 LE)

Springen und Fliegen gehören zu den Bewegungserlebnissen, die gerade Kinder faszinieren. In den LE sollen Möglichkeiten vorgestellt werden, den Kindern diese Erlebnisse zu bieten und so zu verpacken, dass die motorische Grundausbildung der Kinder gefördert wird.

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220

Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße

**08-12E14211** Sa 17.05. | 10.00 - 17.00 Uhr | GET-Lehrteam

30,- € (Nicht-VM 60,- €)



### > **Step Pre-Class I \*** (10 LE) - Grundlagenseminar

(Inhalte siehe unter LehrTrainer Aerobic / Fitness & Kraft-Fitness)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

**08-12E53008** Sa 16.02. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

### > **Step Pre-Class II \*** (10 LE) - Erweiterungsseminar

(Inhalte siehe unter LehrTrainer Aerobic / Fitness & Kraft-Fitness)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

**08-12E53009** Sa 08.03. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

### > **Step Pre-Class III \*** (10 LE) - Aufbau-seminar

(Inhalte siehe unter LehrTrainer Aerobic / Fitness & Kraft-Fitness)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

**08-12E53010** Sa 19.04. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

### > **Stürze verhindern durch Kraft- und Balance-Training \*** (8 LE)

In dieser Fortbildung werden die Zusammenhänge von Sturzprophylaxe und Bewegung erläutert. Es wird gezeigt, wie ein gezieltes Bewegungstraining im Verein dazu beitragen kann, Stürze vor allem im Alter zu verhindern und damit den Folgen entgegenzuwirken. Inhalte sind: Hypertrophy-Krafttraining mit älteren Menschen, Einsatz der Spezial-Gewichtsmanschetten, Methoden des Balance-Trainings, Sensomotorisches Training.

Verlängerung für: Pluspunkt Gesundheit DTB, DTB-Rückentrainer, ÜL C / F

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220

Essen, Ort wird noch bekannt gegeben

**08-12E14215** Sa 08.06. | 10.00 - 17.00 Uhr | GET-Lehrteam  
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

### > Trends im Sport – modernes Fitness-Training \*\* (15 LE)

Die Fitness-Szene bringt immer neue Trends und damit verbunden auch neue Fitnessgeräte hervor. Die Fortbildung stellt bekannte und neue Materialien vor und erläutert in Theorie und Praxis deren Einsatzmöglichkeiten im Fitnesstraining und Body-Forming-Bereich. Es soll aufgezeigt werden, welche Trainingsschwerpunkte mit den verschiedenen Geräten gesetzt werden können:

- Praktische Beispiele für effektive Übungsformen unter Einsatz der genannten Geräte
- Tipps zur richtigen Handhabung
- Ziele und Wirkung von Training
- Umsetzung in Vereinssportgruppen
- Musikeinsatz und Auswahl

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E12119** Sa 11.10. | 10.00 – 17.00 Uhr  
So 12.10. | 10.00 – 16.00 Uhr | Nicole Selent  
55,- € (Nicht-VM 85,- €)

### > Wirbelsäulenentlastung in Alltag und Sport \*\* (15 LE)

Die Wirbelsäulenbelastung spielt in unserer Gesellschaft eine große Rolle, da diese eine Ursache der häufigsten Erkrankungen ist. In diesem Lehrgang soll ein rückengerechter Umgang in Alltag und Sport gelehrt werden. Dies trifft sowohl auf die Übungsleiter als auch die Teilnehmer zu.

**GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: Tel. 02 01/81 46 - 220**

**Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße**

**08-12E14217** Sa 14.06. | 10.00 - 17.00 Uhr  
So 15.06. | 09.00 - 16.00 Uhr | GET-Lehrteam  
55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)

### > Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining \*\* (15 UE)

- Grundlagenseminar -

**Bottrop, SPORTPRAXIS Rheinbaben, Rheinbabenstraße 81**

**08-12Bot12120** Sa 15.11. und So 16.11. | 10.00 – 17.00 Uhr | Steffi Goertz  
55,- € (Nicht-VM 85,- €)

### > Workout Pre-Class I \* (10 LE) - Grundlagenseminar

(Inhalte siehe unter LehrTrainer Aerobic / Fitness & Kraft-Fitness)

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E53013** Sa 23.02. | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

### > Workout Pre-Class II \* (10 LE) - Erweiterungsseminar

(Inhalte siehe unter LehrTrainer Aerobic / Fitness & Kraft-Fitness)

**Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36**

**08-12E53014** Sa 12.04. | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

### > Workout Pre-Class III \* (10 LE) - Aufbau-seminar

(Inhalte siehe unter LehrTrainer Aerobic / Fitness & Kraft-Fitness)

**Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36**

**08-12E53015** Sa 01.06. | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun  
45,- € (Nicht-KL/ÜL 65,- €)

## Übungsleiter/innen-C Fortbildungen im Wasser



### > Aqua-Power\* (8 LE)

Der praktische Teil findet im Tief- und Flachwasser statt. Ein gelungenes Fitness-Programm unter Einbeziehung verschiedener Kleingeräte. Spiel und Kommunikation sind ebenso möglich wie der Einsatz attraktiver Geräte und Musik. Sogar Entspannung lässt sich im Wasser neu erleben. Darüber hinaus werden auch das ÜL/KL Verhalten, Fragen zur Sicherheit sowie Einsatz der Stimme geübt.

**Essen-Schonnebeck, SGZ Nord-Ost-Bad, Schonnebeckhöfe 60**

**08-12E12120** So 04.05. | 10.00–17.00 Uhr | Heike Blucha-Tillenkamp  
50,- € (Nicht-VM 80,- €)

### > Eltern-Kind-Schwimmen\* (8 LE)

Von der Wassergewöhnung übers Tauchen bis zu den Grundlagen der Schwimmtechniken.

**Essen-Schonnebeck, SGZ Nord-Ost-Bad, Schonnebeckhöfe 60**

**08-12E12121** So 19.10. | 10.00–17.00 Uhr | N.N.  
50,- € (Nicht-VM 80,- €)

### > Kleine Spiele im Wasser\* (8 LE)

Tausend und eine Möglichkeit, sowohl im Kinderschwimmkurs als auch mit Erwachsenen einzusetzen.

**Essen-Schonnebeck, SGZ Nord-Ost-Bad, Schonnebeckhöfe 60**

**08-12E12122** So 09.11. | 10.00–17.00 Uhr | N.N.  
50,- € (Nicht-VM 80,- €)

**Für weitere Fortbildungen rund um das Thema Wasser erhalten Sie Informationen unter:**



**SV NRW, Bezirk Ruhrgebiet e.V.**

**Andreas Siepmann**

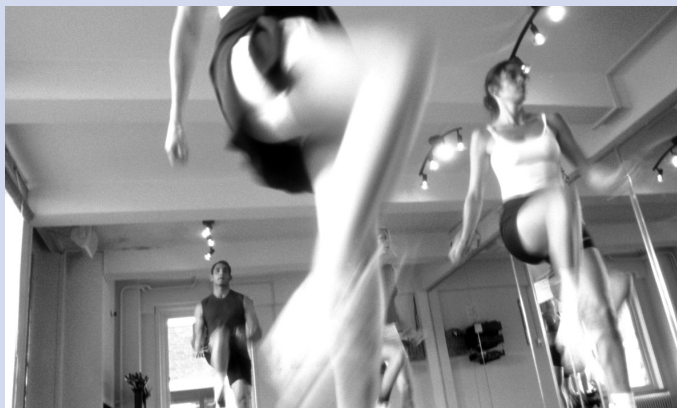
**Mählerweg 6 • 45276 Essen**

**Fon 02 01 | 51 14 42**

**E-Mail [breitensport@bezirk-ruhrgebiet.de](mailto:breitensport@bezirk-ruhrgebiet.de)**

## Übungsleiter/innen-C Fortbildungen in den Sportschulen

Alle nachfolgenden Veranstaltungen in den Sportschulen werden in Veransralterschaft des QZ BEM (Qualifizierungszentrum Bottrop/Essen/Mülheim) durchgeführt.



### > Aerobic Grundlagen (15 LE)

Musik und Bewegung sind im Aerobic nicht nur Motivation und Spaßfaktor, sondern fördern und erhalten nachweislich die Gesundheit. Wie Aerobic den ganzen Körper fit und gesund hält, lernen Sie in diesem Lehrgang. Außerdem machen wir Sie mit den speziellen didaktischen Kenntnissen für Aerobic-Kombinationen vertraut.

- Grundschrte und Armbewegungen
- Didaktik: Anleitung und Demonstration von Aerobic-Grundschrten
- Musik und Rhythmus in der Aerobic
- Aufbau von einfachen Kombinationen
- Aerobic-Vokabeln oder wie man es schafft, Kombinationen schnell und eindeutig aufzuschreiben
- Gesundheit - was man beachten muss, um mit Aerobic die Gesundheit optimal zu fördern

**Hachen, Willi-Weyer-Schule**

**08-12E12133** Fr 22.02. bis So 24.02. | Nicole Truè, Claudia Laser-Hartel  
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

### > Aerobic - Schwerpunkt Choreografie (15 LE)

Eine gute und erfolgreiche Aerobicstunde hängt stark von der richtigen Vermittlung der Choreografie ab. Verschiedene Kombinationen erfolgreich vermitteln. Das und vieles andere lernen Sie in dieser Fortbildung, außerdem Choreografiemethoden und den optimalen „Flow“. Von „Add on“ bis „Layer“ werden alle Möglichkeiten genau erarbeitet und in der Praxis an Beispiel-Choreografien umgesetzt. Verfeinern Sie Ihre Aufbautechnik und lernen Sie die neuesten Trends der Fitness-Szene kennen.

- Aktualisierung der Aerobic-Grundlagen
- Demonstration von Choreografie- und Aufbaumethoden
- Feinheit in Grundschrten und Armbewegung
- Neue Ideen und Choreografien für Ihre Stunden

**Radevormwald, Sport- und SeminarCenter Radevormwald**

**08-12E12134** Fr 29.08. bis So 31.08. | Sabine Aßmus, Iris Horn  
120,- € (Nicht-VM 270,- €)



## QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

### > Dance - Aerobic (15 LE)

Dance – Aerobic: Die perfekte Verbindung zwischen Fitness und Tanz. Flexible Grundschrirte, Umsetzung der Musik in Bewegung mit Eleganz, Power und viel, viel Spaß. In dieser Fortbildung werden die Grundlagen der Dance Aerobic für Anfänger und für die Mittelstufe praxisnah vermittelt. Grundkenntnisse der Aerobic (Schritte, Armbewegungen und Technik) sind Voraussetzung für die Teilnahme.

- Grundlagen der Aerobic und des Tanzes (Tanzstile)
- Einführung, Aufbau und Didaktik des Dance – Aerobic
- Praxistraining der Basics, Isolationstechnik und Turns
- Variationen der Grundschrirte zu „Tanzschritten“
- Vermittlung von Choreografie- und Tanz-Formen

**Radevormwald, Sport- und SeminarCenter Radevormwald**

**08-12E12135** Fr 26.09. bis So 28.09. | Ines Heun, Astrid Rüdiger  
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

### > Fortbildung im Urlaub – Familiensport/Familiade (15 LE)

Sport für die ganze Familie, alle bewegen sich zusammen und erleben ein neues Familiengefühl. Wie Vater, Mutter und Kinder gemeinsam trainieren und Spaß haben können und wie die Familiade funktioniert, das erleben Sie bei diesem Fortbildungsurlaub. Gemeinsam mit anderen Familien werden wir eine Menge Spaß und Bewegung haben und als ÜL „nebenbei“ das Handwerkzeug zur Umsetzung von Familiensport im Rahmen der Vereinsarbeit erarbeiten. Und während die Eltern Theorie lernen, werden die Kinder natürlich professionell betreut.

**Hachen, Willi-Weyer-Schule**

**08-12E12170** Mo 04.08. bis So 10.08.  
Claudia Laser-Hartel, Rainer Peters,  
Michaela Eislöffel-Barth, Sabine Jäger  
425,- € (Nicht-VM 995,- €) ohne Kind  
355,- € (Nicht-VM 800,- €) mit Kind  
130,- € je Kind

### > Fitnessangebote - kommunikativ & spielerisch (15 LE)

Der Begriff Fitness ist fester Bestandteil unseres Sprachgebrauchs geworden: Fit sein ist in. Daher greifen immer mehr Menschen zu unseren Fitnessangeboten. Der Begriff Fitness orientiert sich in dieser Fortbildung an den Aspekten Sport, Spaß, Gesundheit, Kreativität und Kommunikation. Die Übungsleiter lernen hier, welche Faktoren im Rahmen eines Fitnessangebotes besonders berücksichtigt werden müssen. Es geht vor allem darum, Fitness in die verschiedensten Übungsstunden zu bringen. Aber auch das bekannte Zirkeltraining wird für unterschiedliche Zielgruppen im Fitnessbereich aufgearbeitet. Außerdem: Stärkung der Kommunikation für das Training, Einbau von Dehn- und Kräftigungsübungen, sowie Förderung eines gesunden Rückens und der Motivationsfähigkeit.

**Radevormwald, Sport- und SeminarCenter Radevormwald**

**08-12E12139** Fr 02.05. bis So 04.05. |  
Elke Kleinschmidt, Wiebke Schandelle  
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

### > **Fitnessgymnastik / Schwerpunkt Rücken** (15 LE)

Der Rücken ist bei vielen Menschen ein Schwachpunkt. Warum das so ist und was man in Alltag und Sport tun kann, um den Rücken einerseits zu schonen und andererseits zu stärken, ist Gegenstand der Rückenschule:

- Bedeutung von Haltung und Bewegung für den Rücken
- Aufbau & Funktion der Wirbelsäule
- Rückenschulregeln
- Verhaltenstipps für Alltag und Sport
- attraktive Praxisbeispiele

**Hachen, Willi-Weyer-Schule**

**08-12E12140** Fr 02.05. bis So 04.05. | Inge Kracht, Monika Ellinger  
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

### > **Krafttraining im Breitensport** (15 LE)

Die gezielte Kräftigung der Muskulatur ist für die Gesunderhaltung unverzichtbar. Aber kann man neben einem Training an den Geräten eines Fitness-Studios auch mit den normalen Geräten einer Sporthalle qualifiziert kräftigen? Man kann! Dieser Lehrgang gibt zahlreiche Anregungen dazu, stellt verschiedene Methoden gegenüber und vermittelt die Grundlagen eines modernen und gesundheitlich unbedenklichen Krafttrainings.

**Hachen, Willi-Weyer-Schule**

**08-12E12107** Fr 17.10. bis So 19.10. | Carolin Rauth, Thomas Steets  
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

### > **Pilates - Basismodul** (15 LE)

In diesem Modul werden grundlegende Informationen zu anatomischen Gegebenheiten im Bereich Beckenboden, Atmung/Atemmuskulatur, Rumpfmuskulatur vermittelt. Praktische Beispiele in Form von „Körperwahrnehmungsübungen“, machen die zuvor theoretisch erarbeiteten Bereiche begreifbar. Ein chronologischer Rückblick zur Person Pilates, sowie Prinzipien, Ziele und Wirkungsweisen dieser Trainingsmethode sind weitere Inhalte dieses Moduls. Aufbauend auf die so genannten „Selbsteinschätzungen“, werden vorbereitende Übungen (Pre Pilates), erste kleine Übungen sowie abschließende Übungen und das Controlling (Kontrolle) vermittelt, erprobt und besprochen.

**Hachen, Willi-Weyer-Schule**

**08-12E12130** Fr 01.02. bis So 03.02. | Inge Kracht, Thomas Steets  
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

**08-12E12131** Mo 02.06. bis Mi 04.06. | Ute Ahn, Thomas Steets  
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

### > **Pilates – Aufbaumodul** (15 LE)

Aufbauend auf das „Basismodul“ werden hier die zugrunde liegenden „Pilates-Prinzipien“ vertieft und somit ein sicherer Umgang mit der Methode ermöglicht.

Fortgeschrittene „Pilates-Übungen“ zur Rumpfstabilisation, Verbesserung der Flexibilität und Schulung der Koordinationsfähigkeit (im Stand, auf dem Stuhl, auf der Matte), sowie der Einsatz von Kleingeräten (Ball, Theraband), sind Inhalte dieses Moduls. Eine besondere Bedeutung wird dem Transfer zum Alltag beigemessen.

In Kleingruppen erproben die TeilnehmerInnen den sicheren Umgang mit der „Methode – Pilates“ und schließen das „Aufbaumodul“ mit einer praktischen Lernerfolgskontrolle ab.

**Hachen, Willi-Weyer-Schule**

**08-12E12132** Fr 05.12. bis So 07.12. | Rita Kovac  
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

### > Qi Gong und Atemgymnastik (15 LE)

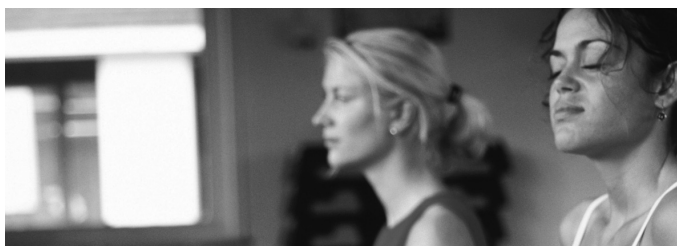
Qi Gong ist eine harmonische Verbindung von langsamen, wohltuenden Bewegungen einerseits und der dazu passenden Atmung andererseits. Es ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und wirkt positiv auf den Energiefluss im Körper, löst Verspannungen, beruhigt und stärkt gleichermaßen. Die Übungen sind relativ leicht zu erlernen.

Sie erhalten Einblick in dieses Thema durch folgende Inhalte:

- hinführende Übungen und Spielformen
- Atem- und Sensibilisierungsübungen
- Partnerformen
- Erlernen einer Qi-Gong-Form (Abfolge von Übungen)
- Hintergründe und Wissenswertes

**Neuastenberg, Sportheim Neuastenberg**

**08-12E12143** Fr 08.08. bis So 10.08. | Claudia Sophia Cappel  
105,- € (Nicht-VM 225,- €)



### > Salsa, Merengue & Co. (15 LE)

Wer lateinamerikanische Musik hört, dem fällt es schwer still zu sitzen. Die rassigen Rhythmen haben Menschen seit jeher dazu aufgefordert, sich zu bewegen. Tänze wie Tango oder Samba entstanden. Durch den Einfluss der Jazz- und Popmusik wurden neue Stile entwickelt, wie z.B. Salsa in den 60er Jahren. In diesem Lehrgang wird in einige neuere lateinamerikanische Tänze eingeführt. Verschiedene Einsatzmöglichkeiten als Paartanz, Einzeltanz oder in der Dance-Aerobic werden vorgestellt und die kulturellen Wurzeln beleuchtet.

**Hachen, Willi-Weyer-Schule**

**08-12E12108** Fr 12.12. bis So 14.12. | Nicole Selent  
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

### > Taijiquan (45 LE)

Westlichen Zeitgenossen muten die langsamen, konzentrierten Bewegungen des Taijiquan (Tai Chi) seltsam an und sie fragen sich: „Was machen die da eigentlich?“. Von außen betrachtet ist Taijiquan Schattenboxen in Zeitlupe und tatsächlich hat diese Bewegungskunst ihren Ursprung im Einüben und Verinnerlichen von Kampfhandlungen. Doch Taijiquan ist weit mehr. Es ist eine ganzheitliche Körperschule mit hohen Anforderungen an die Koordination und vielfach positiven Wirkungen auf unsere Gesundheit. Eine solche Bewegungskunst lässt sich nicht in wenigen Stunden lernen. Daher besteht dieser Lehrgang aus drei Folgen mit ausreichenden Abständen zwischen den Folgen (um das Gelernte zu üben). So gelingt es, zumindest einen Einblick in die Thematik zu geben und ÜL einzelne Elemente an die Hand zu geben, die sie in ihren Gruppen einsetzen können.

**Neuastenberg, Sportheim Neuastenberg**

**08-12E12144** Teil 1 | Fr 15.08. bis So 17.08  
Teil 2 | Fr 29.08. bis So 31.08  
Teil 3 | Fr 12.09. bis So 14.09.  
Irene Francke, Peter Jussenhoven  
305,- € (Nicht-VM 635,- €)

**> Thai-Bo-Aerobic (15 LE)**

Asiatische Kampfsportarten wie Taekwon Do, Karate oder Kickboxen werden mit Aerobic zu einer neuen Fitness-Variante kombiniert: Thai-Bo-Aerobic ist eine stimmungsvolle und schweißtreibende Trainingsmethode für Männer und Frauen. Sie fördert die Kondition und Koordination, sie verbessert die Körperbeherrschung und stärkt das Selbstbewusstsein. Wer auf der Suche nach einem ersten Einstieg in dieses Thema ist und Elemente davon in seinen/ihren Stunden einsetzen möchte, ist richtig in diesem Lehrgang.

**Hachen, Willi-Weyer-Schule**

**08-12E12136** Mi 22.10. bis Fr 24.10 | Vera Heimann  
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

**> Volleyball im Breitensport (15 LE)**

Volleyball steht als Sportart bei vielen auf der Wunschliste, das reguläre Spiel ist allerdings technisch anspruchsvoll und führt gerade bei Anfängern häufig zu Frustrationserlebnissen. In dieser Fortbildung werden Möglichkeiten und Wege aufgezeigt, wie Volleyball bei nahezu allen Breitensportlern zum Erlebnis werden kann. Nicht Wettkampf und das Einhalten des internationalen Regelwerks stehen dabei im Vordergrund, sondern Variationsmöglichkeiten und Methoden, die allen einen schnellen Einstieg ermöglichen. Zusätzlich kommt diese Fortbildung aber auch den ÜL entgegen, die Volleyball fachgerecht einführen und grundlegende Techniken vermitteln wollen.

**Hachen, Willi-Weyer-Schule**

**08-12E12163** Fr 04.01. bis So 06.01. | Sabine Hobohm, Michael Jäger  
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

**> Wassergymnastik (15 LE)**

Das Wasser bietet große Vorteile bei der Verbesserung der Fitness. Aufgrund der Tragfähigkeit des Wassers sind Bewegungserfahrungen möglich, die an Land bei manchen Teilnehmenden nicht (mehr) erfahrbar sind. Die Gelenke werden geschont und bereits bei Kindern hat Wasser einen hohen Aufforderungscharakter. Dabei ist Wasser auch ein ideales Medium, um die Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Spiel und Kommunikation sind ebenso möglich wie der Einsatz attraktiver Geräte und Musik. Sogar Entspannung lässt sich im Wasser neu erleben. Besonderen Wert legen wir auf Aspekte des ÜL-Verhaltens, u.a. Sicherheitsfragen, Einsatz der Stimme. Übungen und Aqua-Aerobic-Bewegungen werden an die Hand gegeben, die in den Gruppen eingesetzt werden können.

**Hachen, Willi-Weyer-Schule**

**08-12E12145** Mo 01.09. bis Mi 03.09. | Ute Ahn, Harald Schnepfer  
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

**> Yoga (30 LE)**

Yoga-Übungen bewirken eine höhere Beweglichkeit und verbessern das innere Gleichgewicht. Sie bieten eine gute Möglichkeit, die Gesundheit ganzheitlich zu fördern. ÜL, die einen Einstieg in dieses Gebiet haben wollen und daran denken, Yoga-Übungen in ihre Stunden zu integrieren, sind eingeladen, diese Fortbildung zu besuchen

Ziele/Inhalte:

- Philosophie des Yoga
- Yoga-Körperübungen für Anfänger
- Wirkungen von Yoga auf Körper und Geist
- Umsetzbarkeit von Yoga im Sportverein

Hinweis: Diese Fortbildung hat eine längere Dauer als sonst üblich.

**Hachen, Willi-Weyer-Schule**

**08-12E12138** Mo 28.04. bis Fr 02.05. | Anna Liebenberg-Hahn Rath  
245,- € (Nicht-VM 535,- €)

## Übungsleiter/Jugendleiter-C Fortbildungen in den Sportschulen



### > American Sports (15 LE)

Viele neue Bewegungstrends, Sportarten oder Sportspiele, die bei uns Begeisterung auslösen, haben ihren Ursprung in den USA. Dort wird über die sportliche Betätigung ein ganzes Lebensgefühl zum Ausdruck gebracht. Parallel dazu erschließen sich Wirtschaft und Kommerz diese Bewegungskultur, andersartige Sportgeräte werden entwickelt und neue Sportmoden kreiert. Schwerpunktmäßig werden Mannschaftsspiele in der Praxis erprobt und somit das Repertoire sportlicher Betätigungsfelder erweitert bzw. vertieft. Wie können derartige, weitestgehend unbekannte Angebote den Kindern und Jugendlichen in unseren Vereinen schmackhaft gemacht werden?

Ziele/Inhalte:

- kennen lernen von z.B. Baseball, American Football, Flag-Football oder Ultimate-Frisbee
- Anregungen und Hilfestellung zur Einführung und zu Abwandlungsmöglichkeiten
- das Phänomen des „American way of life“ und der Einfluss auf den Sport
- was macht den Reiz dieser Sportarten aus
- Einfluss dieser „eingewanderten“ sportlichen Angebote auf unsere Breitensportentwicklung und auf die Anforderungen an die ÜL.

Bildungswerk - Außenstelle Essen in Kooperation mit der Sportjugend Essen

**Hinsbeck, Feriendorf Hinsbeck**

**08-12E11602** Fr 16.05. bis So 18.05. | Katja Stockmeier, Marten Pollack  
105,- € (Nicht-VM 260,- €)

### > Koordination mit Pffiff und Pep (15 LE)

- Koordination light — Kompliziertes leicht erlernt -

Für die motorische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist die Förderung der koordinativen Fähigkeiten unabdingbar. Sowohl für den Breiten- als auch den Leistungssport ist eine gut ausgeprägte Koordination eine wesentliche Voraussetzung. Viel Altbekanntes wird aufgefrischt, vertieft und hinterfragt sowie Neues vorgestellt und begutachtet:

Ziele/Inhalte:

- vertiefen der Grundkenntnisse zur Koordination
- anspruchsvolle, komplexe Bewegungsabläufe kennen lernen und Vorschläge für deren methodische Hinführung entwickeln
- motivierende und spielerische Möglichkeiten zur Förderung der koordinativen Fertigkeiten
- Besonderheiten in den spezifischen Entwicklungsphasen der Kinder und Jugendlichen
- Förderung von koordinativ Schwächeren

Bildungswerk - Außenstelle Essen in Kooperation mit der Sportjugend Essen

**Hachen, Willi-Weyer-Schule**

**08-12E11603** Fr 30.05. bis So 01.06. | Katja Stockmeier, Marten Pollack  
105,- € (Nicht-VM 260,- €)

## Vereinsmanagement Fortbildungen für Vereinsmitarbeiter

Unter dem Titel KURZ UND GUT werden Kompaktseminare für Führungskräfte in Sportvereinen angeboten. Ziel der Seminarreihe ist es, in gebündelter Form erste Einblicke zu wichtigen Themen des Vereinsmanagements zu vermitteln. Durch die Bearbeitung von Anwendungsaufgaben oder Fallbeispielen in kleinen Workshops werden schon während des Seminars konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für die Vereinspraxis eröffnet.

Die Teilnahme ist für Mitglieder im Sportverein kostenfrei!!!



### > Finanzen und Steuern im Sportverein (4 LE)

Sind Sie Schatzmeister/in, Kassierer/in oder Geschäftsführer/in in Ihrem Verein, oder interessiert Sie das Thema „Finanzen und Steuern“ generell? Dann sollten Sie sich zu diesem Kurzseminar anmelden. Es werden Themen rund um das Geld und den Sportverein behandelt. Von der Gemeinnützigkeit über steuerliche Zusammenhänge bis hin zu Einnahmemöglichkeiten und Spendenrecht.

In diesem Kompaktseminar erhalten die Teilnehmer/innen neben der Vermittlung allgemeiner Grundlagen die Möglichkeit, Ihre Fragen, Probleme und Erfahrung aktiv einzubringen.

**Bottrop, Volksbank Kirchhhellen, Schultze-Delitzsch-Straße**

**08-12Bot45001** Mo 14.04. | 18.00 – 22.00 Uhr | LSB Team

**Essen**-Stadtmitte, Haus des Sports, Steeler Straße 38

**08-12E45002** Do 03.04. | 18.00 – 22.00 Uhr | Peter Kettler

**08-12E45003** Do 06.11. | 18.00 – 22.00 Uhr | Peter Kettler

### > Grundlagen des Vereinsrechts (4 LE)

- Ist unsere Satzung eigentlich noch zeitgemäß?
- Sind Abteilungen rechtsfähig und können sie ein eigenes Vermögen haben?
- Wer haftet in welchem Umfang für Schäden im Verein?
- Gibt es einen Haftungsdurchgriff auf das Privatvermögen des Vorstandes?

Dieses Kompaktseminar vermittelt wichtige Grundkenntnisse zu rechtlichen Zusammenhängen im Sportverein und orientiert sich an den konkreten Fragestellungen der Teilnehmer/innen.

Der rechtliche Rahmen des Vereins: Bürgerliches Gesetzbuch, Satzung und Ordnungen, Gründung und Auflösung eines Vereins, Gemeinnützigkeit, Rechtsfähigkeit und Haftung, Organe und Vertreter/innen des Vereins, Satzungsfragen

**Bottrop, Volksbank Kirchhhellen, Schultze-Delitzsch-Straße**

**08-12Bot45004** Mo 20.10. | 18.00 – 22.00 Uhr | LSB Team

**Essen**-Stadtmitte, Haus des Sports, Steeler Straße 38

**08-12E45005** Do 06.03. | 18.00 – 22.00 Uhr | Peter Kettler

**08-12E45006** Do 20.11. | 18.00 – 22.00 Uhr | Peter Kettler

## > Kostenrechnung und Beitragsgestaltung (4 LE)

Betriebswirtschaftliche Methoden in einem gemeinnützigen Sportverein – das erscheint vielleicht zunächst ungewöhnlich. Die zunehmende Knappheit der finanziellen, materiellen und personellen Ressourcen veranlasst große und kleine Vereine jedoch gleichermaßen, immer lauter nach zeitgemäßen Konzepten für eine erfolgreiche Vereinsführung und dauerhafte Existenzsicherung zu rufen. Ein erprobtes Instrument zum Erreichen dieses Ziels ist die Kosten- und Leistungsrechnung. Sie ermöglicht Einsichten in die Wirtschaftlichkeit der „Produkte“ und „Dienstleistungen“ eines Sportvereins und zeigt Ansatzpunkte zu deren Verbesserung auf. Dieses Kompaktseminar soll Ihnen helfen, sich als „Produzenten“ eines sportlichen Leistungsangebotes zu verstehen und ihr Kostenbewusstsein in diesem Sinne zu wecken bzw. zu verstärken. Es vermittelt Ihnen das Handwerkszeug für den Aufbau einer angemessenen Kosten- und Leistungsrechnung in einem Sportverein. Darüber hinaus wird aufgezeigt, wie auf der Grundlage einer Kosten- und Leistungsrechnung ein Vereinsbeitragsystem aufgebaut werden kann, das einerseits verursachungsgerecht, andererseits aber auch sozial ausgewogen ist.

- Sport(vereine) in der heutigen Gesellschaft
- Wirtschaftlichkeit als Führungsgrundsatz
- Finanzmanagement
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Beitragsgestaltung
- Fallstudie: Beispiel für den Aufbau einer Kosten- und Leistungsrechnung und eines verursachungsgerechten Beitragsystems in einem Mehrspartenverein mit Zusatzangeboten

**Essen-Stadtmitte, Haus des Sports, Steeler Straße 38**

**08-12E45007 Do 24.04. | 18.00 – 22.00 Uhr | Peter Kettler**

## > Rechtsfragen für Jugendbetreuer und Übungsleiter (4 LE)

Geflügelte Worte wie „Jugendbetreuer u. Übungsleiter stehen immer mit einem Bein im Gefängnis“ regen immer wieder die Diskussion über Fragen an wie:

- Sorgfalts- u. Aufsichtspflicht
- Jugendschutzgesetz und Sexualstrafrecht
- Haftung und Schadensersatz
- Versicherungen

Das Kompaktseminar trägt dazu bei, diese Unsicherheiten zu beseitigen und in vielen Fallbeispielen Hilfestellung zu leisten.

**Bottrop, Volksbank Kirchhhellen, Schultze-Delitzsch-Straße**

**08-12Bot45008 Mo 11.02. | 18.00 – 22.00 Uhr | LSB Team**

Weitere Fortbildungs-Seminare sind in der Planung und werden je nach Bedarf durchgeführt! Sie haben jetzt schon Interesse an einem oder mehreren Seminaren? Wir nehmen gerne Ihre Anmeldung entgegen und laden Sie persönlich zum Termin ein. Weitere Informationen und Anmeldungen unter: [www.qz-bem.de](http://www.qz-bem.de) oder

- **Bottroper Sportbund** · Hünefeldstraße 29 · 46236 Bottrop  
Fon: 0 20 41 | 6 63 26 · Fax: 0 20 41 | 6 05 33  
E-Mail: blsb.bottrop@t-online.de · [www.ssb-bottrop.de](http://www.ssb-bottrop.de)
- **Essener Sportbund (ESPO)** · Stadtmitte · Steeler Straße 38 · 45127 Essen  
Fon: 02 01 | 81 46 – 104 · Fax: 02 01 | 81 46 – 109  
E-Mail: blsb@essener-sportbund.de · [www.essener-sportbund.de](http://www.essener-sportbund.de)
- **Mülheimer Sportbund** · Südstraße 25 · 45470 Mülheim  
Fon: 02 08 | 30 850 30/31 · Fax: 02 08 | 30 850 50  
E-Mail: msb-muelheimersportbund@t-online.de · [www.muelheimer-sportbund.de](http://www.muelheimer-sportbund.de)

## Bewegungserziehung - Übungsleiter Fortbildungen

### > Bewegung, Spiel und Sport im Ganzttag - aber sicher (15 LE)

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter/innen, Jugendleiter/innen, Trainer/innen und in der Kinder- und Jugend-Sportvereinsarbeit pädagogisch erfahrene Personen, die Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote im Rahmen der Offenen Ganzttagsschule anbieten wollen.

Ziel der Fortbildung ist es, den Lehrgangsteilnehmer/innen eine Handlungsorientierung für die Gestaltung ihrer Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote im offenen Ganzttag zu vermitteln.

Ausgehend von praktischen Beispielen werden exemplarisch die Handlungsfelder von BeSS im Ganzttag erarbeitet. Weitere wichtige Aspekte sind:

- die Besonderheiten der Kindergruppe
- die Idee der außerschulischen Bildungsarbeit
- Fragen zu Recht und Sicherheit
- Bewegen und Spielen in anderen Spielräumen
- Methodische und didaktische Anregungen
- der Rahmen „Offene Ganzttagsschule“
- Kooperationen

**Bildungswerk - Außenstelle Essen in Kooperation mit der Sport Jugend Essen**

**Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie des Sports, Steeler Straße 36**

**08-12E21300** jeweils Mi vom 04.06. bis 25.06. | 18.30-22.00 Uhr

Jörg Bosak

60,- € (Nicht-VM 90,- €)

### > Bewegung, Spiel und Sport mit 6 – 12 jährigen Mädchen und Jungen (15 LE)

In diese Fortbildung wird allen Übungsleitern/innen und Interessierten ein Ideen Pool vermittelt. Dabei sollen die vielfältigsten Zielsetzungen wie Ausdauer, Geschicklichkeit, Wahrnehmung etc. Berücksichtigung finden. Neben diesen praktischen Anregungen werden auch die Rahmenbedingungen und notwendige Sicherheitsstandards besprochen.

**Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie und Halle am Steeler Tor**

**08-12E21210** Sa 29.11. | 09.00 – 17.00 Uhr

So 30.11. | 09.00 – 15.00 Uhr | Heike Blucha-Tillenkamp

60,- € (Nicht-VM 90,- €)

### > Bewegungsantworten auf Wahrnehmungs- und Verhaltensprobleme (15 LE)

Erziehende klagen über zunehmende Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Verhaltensprobleme bei Kindern. Lehrkräfte im Sport, im Verein oder in der Schule – und dort besonders im „Offenen Ganzttag“ – wünschen sich praktische Antworten für ihre Spiel- und Sportangebote.

Es werden Orientierungshilfen zum Erkennen, Einschätzen und Erklären von Bewegungs- und Wahrnehmungsmängeln sowie von Verhaltensauffälligkeiten für den Umgang mit 6-12 jährigen Kindern vorgestellt. Des Weiteren werden die häufigsten alltagstypischen Probleme, unter anderem „Rücksichtslosigkeit“ und „Ängstlichkeit“ von Kindern, aufgearbeitet und Entlastungshilfen in Form praxisbewährter Handlungsentwürfe und konkreter Förderungsschwerpunkte dargestellt und beispielhaft erprobt.

**Mülheim, Turnhalle Rembergstraße**

**08-12MH21301** Sa 06.09. | 09.00 – 16.30 Uhr

So 07.09. | 09.00 – 15.30 Uhr | N.N.

60,- € (Nicht-VM 90,- €)



## Prävention - Übungsleiter Aus- und Fortbildungen



### > Grundstufe Allgemeine Prävention (15 LE)

Dieser Kurs ist eine notwendige Voraussetzung für alle Übungsleiter/innen, die einen Aufbaukurs „Sport in der Prävention“ (Haltung und Bewegung für Erwachsene/Ältere, Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene/Ältere etc.) auf der 2. Lizenzstufe machen möchten, ihre Lizenz auf der 1. Stufe aber vor 1990 abgeschlossen haben.

Da es sich damit nur noch um einen geringen Teil der tätigen Übungsleiter handelt, werden die Teilnehmer/innen dieses Kurses mit dem laufenden Übungsleiterlehrgang die Inhalte erarbeiten.

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße

**08-12E22100** Fr 01.02. bis So 03.02.

Fr 15.02. bis So 17.02. | GET Lehrteam

Fr 19.00 - 22.00 | Sa 14.00 - 18.00 | So 09.00 - 14.00 Uhr

110,- € (Nicht-VM 220,- €)

### > Profil-Ausbildung: „Haltung und Bewegung“ (60 LE)

Diese Ausbildung baut auf dem Basiskurs auf und qualifiziert Übungsleiter/innen, Präventionsgruppen, insbesondere in den Bereichen Rückengymnastik und Funktionelle Gymnastik, eigenverantwortlich und kompetent zu leiten. Folgende Inhalte werden u. a. vermittelt:

- Bau und Funktion des Haltungs- und Bewegungsapparates
- Muskeltraining in der Prävention, muskuläre Dysbalancen erkennen und beheben
- Funktionelle Gymnastik in Theorie und Praxis
- Risiken und Grenzen
- Mobilisation und Dehnung, Stabilisation und Kräftigung, Haltungsschule

Nach erfolgreicher Teilnahme an diesem Aufbaukurs wird die Lizenz „2. Lizenzstufe Haltung und Bewegung“ vom LSB oder RTB ausgegeben. Diese Lizenz wird als Qualifikation für das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ bzw. „Pluspunkt Gesundheit DTB“ anerkannt und qualifiziert zur Teilnahme an aufbauenden Ausbildungen wie z.B. DTB-Trainer-Osteoporose/Rückentrainer etc. Des Weiteren können nach dieser langen Ausbildung (60 LE) weiter verkürzte Profile auf der 2. Lizenzstufe mit nur noch 45 LE absolviert werden.

Die Aufbaukurse der einzelnen Profile unterscheiden sich entsprechend ihrer Inhalte und Schwerpunkte. Voraussetzungen/ Verlängerung für: Übungsleiter C/F/ Grundstufe Prävention oder ÜL C nach 1990

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220

Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße

**08-12E22110** Fr 19.09. bis So 21.09.

Fr 10.10. bis So 12.10.

Fr 31.10. bis So 02.11.

Fr 05.12. bis So 07.12. | GET Lehrteam

Fr 19.00 - 22.00 | Sa 14.00 - 18.00 | So 09.00 - 14.00 Uhr

220,- € (Nicht-VM 440,- €)

## QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 2. LIZENZSTUFE

### > Verkürztes Profil: Herz-Kreislauf/Ausdauer (45 LE)

- für alle ÜL, die bereits über eine Präventions-Ausbildung verfügen

Dieser Lehrgang dient zur Erlangung der qualifizierten Anleitung für Angebote mit dem Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit. Die Lizenz wird als Qualifikation für das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit DTB / Sport Pro Gesundheit anerkannt.

**Essen - Stadtmitte, Bildungsakademie und Gustav-Hicking-Halle**

**08-12E22111** Sa 27.09. und So 28.09.  
Sa 04.10. und So 05.10.  
Sa 11.10. und So 12.10. | Bettina Weirauch  
Sa 10.00 - 18.00 | So 10.00 - 15.00 Uhr  
165,- € (Nicht-VM 330,- €)

### > Rücken-Fit – präventive Wirbelsäulengymnastik im Turn- und Sportverein\* (8 LE)

Einführung in das Kurskonzept Rücken-Fit mit Beispielstunden. Dieses Konzept entspricht den Qualitätskriterien der Krankenkassen und wird von diesen anerkannt.

Teilnahmevoraussetzung: 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention mit dem Profil Haltung und Bewegung oder professionelle Ausbildung mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung  
Verlängerung für: Pluspunkt Gesundheit.DTB, DTB-Rückentrainer

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220

**Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße**

**08-12E22135** Sa 06.12. | 10.00 - 17.00 Uhr | GET-Lehrteam  
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

### > DTB-Trainer/in / Beckenboden (25 LE)

Ausschreibung und Inhalte: siehe unter Sonder-Ausbildung.

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220

**Essen, Ort wird noch bekannt gegeben**

**08-12E22130** Fr 07.03. | 17.00 – 21.00 Uhr  
Sa 08.03. | 09.00 – 19.00 Uhr  
So 09.03. | 09.00 – 16.00 Uhr | GET Lehrteam  
155,- € (Nicht-VM 215,- €)

### > Qualitätszirkel Prävention (8 LE)

Diese 1-tägigen Fortbildungen in Theorie und Praxis richten sich an alle ausgebildeten ÜL auf der 2. Lizenzstufe im Bereich Prävention. Es werden nicht nur neue Inhalte zum Unterricht vermittelt, sondern auch übergeordnete Themen (wie z.B. „Gütesiegel“, „Abrechnungsfähigkeit bei den Krankenkassen“, „Umsetzung der Lehrinhalte“, etc.) diskutiert.

Die Teilnahme an zwei aufeinander folgenden Veranstaltungen dient auch der Lizenzverlängerung.

**Essen - Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36**

**08-12E22131** Sa 12.04. | 10.00 – 17.00 Uhr | Anja Martschinke  
**08-12E22133** Sa 20.09. | 10.00 – 17.00 Uhr | Anja Martschinke  
je 25,- € (Nicht-VM 50,- €)

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220

**Essen - TH Frillendorferstraße 42**

**08-12E22132** So 01.06. | 10.00 – 17.00 Uhr | DTB-Lehrteam  
**08-12E22134** So 09.11. | 10.00 – 17.00 Uhr | DTB-Lehrteam  
je 25,- € (Nicht-VM 50,- €)

## Rehabilitation - Übungsleiter Fortbildungen



### > Qualitätszirkel in der Rehabilitation (8 LE)

Diese 1-tägigen Fortbildungen in Theorie und Praxis richten sich an alle ausgebildeten ÜL auf der 2. Lizenzstufe im Bereich Rehabilitation. Es werden nicht nur neue Inhalte zum Unterricht vermittelt, sondern auch übergeordnete Themen (wie z.B. „Gütesiegel“, „Abrechnungsfähigkeit bei den Krankenkassen“, „Umsetzung der Lehrinhalte“, etc.) diskutiert.

Die Teilnahme an zwei aufeinander folgenden Veranstaltungen dient auch der Lizenzverlängerung.

**Essen - Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36**

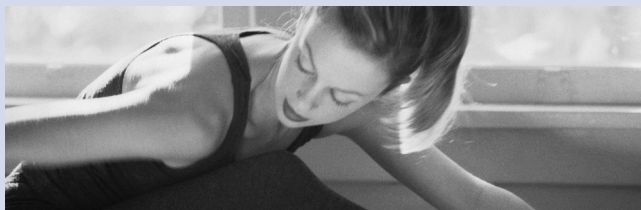
**08-12E22220** So 24.02. | 10.00 – 17.00 Uhr | Ursel Weingärtner

**08-12E22221** So 21.09. | 10.00 – 17.00 Uhr | Ursel Weingärtner

je 25,- € (Nicht-VM 50,- €)

## Sonderausbildungen

Fortbildungen, die der Lizenzverlängerung einer der nachfolgenden Sonder-Ausbildung dienen, finden Sie unter: „1. Lizenzstufe, ÜL-C Fortbildungen vor Ort“



### > Pilates-Trainer/in (45 LE)

Im Vordergrund dieser renommierten Trainingsmethode, steht der ganzheitliche Ansatz, Körper und Geist über konzentrierte, kontrollierte Körperarbeit gleichsam zu fordern. Heute, nach sportwissenschaftlicher und sportmedizinischer Überarbeitung, ist ein breit gefächertes, ganzheitlich orientiertes, präventives Training entstanden, welches sich auf die Prinzipien der „Methode-Pilates“, Konzentration, Kontrolle, Präzision, Zentrierung, Atmung und Bewegungsfluss stützt. Die Übungen, welche im Stand oder auf der Matte ausgeführt werden, beinhalten gleichsam Mobilisation, Kräftigung und Dehnung nicht nur der oberflächlichen Muskulatur, sondern insbesondere der tief liegenden Stützmuskulatur. Elementar ist die Kraftentwicklung aus der Körpermitte („Powerhouse“), die nachhaltige Kräftigung des Schultergürtelbereiches und die Rumpfstabilisation, insbesondere zur Entlastung des Haltungs- und Bewegungssystems sowie zur Ökonomisierung alltäglicher Tätigkeiten.

Die Pilates-Trainer Ausbildung umfasst ein „Pilates-Basis“- ein „Pilates-Aufbau“- sowie ein „Pilates im Sport der Älteren“ Modul.

ÜL-C erhalten nach erfolgreichem Abschluss des „Pilates-Basis“- und des „Pilates-Aufbau“ Moduls, eine TN-Bescheinigung auf der 1. Lizenzstufe. Die Teilnahme am „Pilates im Sport der Älteren“ Modul berechtigt zur Anwendung der „Methode-Pilates“ im Bereich Sport der Älteren.

### > Pilates - Basismodul (15 LE)

- Ausschreibung und Inhalte: siehe 1. Lizenzstufe, ÜL-C Fortbildungen -

**Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36**

**08-12E12101** Sa 06.09. | 10.00–17.30 Uhr

So 07.09. | 10.00–15.00 Uhr | Elena Spereiter

60,- € (Nicht-VM 90,- €)

### > Pilates – Aufbaumodul (15 LE)

- Ausschreibung und Inhalte: siehe 1. Lizenzstufe, ÜL-C Fortbildungen -

**Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36**

**08-12E12102** Sa 15.11. | 10.00–17.30 Uhr

So 16.11. | 10.00–15.00 Uhr | Elena Spereiter

60,- € (Nicht-VM 90,- €)

### > Pilates – im Sport der Älteren (15 LE)

- Ausschreibung und Inhalte: siehe Sport der Älteren -

**Essen - Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36**

**08-12E22301** Sa 13.12. | 10.00–17.30 Uhr

So 14.12. | 10.00–15.00 Uhr | Elena Spereiter

60,- € (Nicht-VM 90,- €)

**> DTB-Trainer/in / Beckenboden (25 LE)**

Ein gezieltes Training beugt Beckenbodenschwächen und damit verbundenen gesundheitlichen Problemen und Einschränkungen vor, unterstützt aber auch eine gute Haltung. Inhalte der Ausbildung sind: Anatomie des Beckenbodens, verschiedene Formen und Ursachen der Beckenbodenschwäche, Beckenboden und Atmung, Beckenbodentraining aus verschiedenen Ausgangsstellungen, Entspannungsverfahren.

Voraussetzung: 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention oder Sport in der Rehabilitation oder abgeschlossenes Sportstudium oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer/ Krankengymnast/ Physiotherapeut.

Verlängerung für: 2. Lizenzstufe, Prävention und Rehabilitation

**GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220**

**Essen, Ort wird noch bekannt gegeben**

**08-12E22130** Fr 07.03. | 17.00 – 21.00 Uhr  
 Sa 08.03. | 09.00 – 19.00 Uhr  
 So 09.03. | 09.00 – 16.00 Uhr | GET Lehrteam  
 155,- € (Nicht-VM 215,- €)  
 Frühbucherrabatt: 15,- € bis 28.02.2008

**> DTB – Kursleiter Dance Star (25 LE)**

Neben dem klassischen Jazz und Modern Dance sind moderne Tanzstile wie Hip Hop, Videoclip Dance, Jazz Funk und Funky Moves gefragter denn je. Die Musiksender MTV und VIVA zeigen die neuesten Videoclips und Trends der Popstars. Die Kids, Teens und nicht nur sie möchten die coolen Moves der Videos nachtanzen. Die Nachfrage nach Kursen dieser Art ist riesig. In der Ausbildung lernen Sie den Rhythmus zu hören und Bewegung als „Dance“ zu spüren, um es dann an die eigenen Teilnehmern weitergeben zu können. Begeisterung erleben, Kreativität wecken und trendige Choreografien erlernen – das werden die TOP-Ausbilder Christiane Reiter und Tom Woll vermitteln und die „Tanzbegeisterten“ auf ihrem Wege unterstützen.

Die Ausbildung zeigt Ihnen, wie Musik und Rhythmen in Bewegung umgewandelt wird. Erstmals werden Sie in dieser Ausbildung erfahren, wie die in der Ausbildung erlernten Choreografien digital von einer Choreografie-Datenbank abgerufen werden können, ein Service, der von Ihnen dann ständig genutzt werden kann.

- Rhythmus hören, fühlen und in Bewegung umsetzen
- Verschiedene Musikrichtungen und Tanzstile kennen lernen und umsetzen
- Körper- und Bewegungsgefühl entwickeln
- Eigene Performance verbessern
- Stundenstrukturen /Stundenprofile
- Trendige Choreografien

**Voraussetzungen:**

- DTB-Akademie-Ausbildung (DTB-Aerobic-Trainer, DTB-GroupFitness-Trainer, DTB-Dance-Trainer)
- Oder Trainer C Breitensport „Gymnastik, Rhythmus und Tanz“/Fach-Übungsleiter Gymnastik und Tanz
- Oder Sport- /Gymnastiklehrer
- Eigene Tanzerfahrungen unbedingt erforderlich.

Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

**GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220**

**Essen, Ort wird noch bekannt gegeben**

**08-12E20105** Fr 05.09. | 17.00 – 21.00 Uhr  
 Sa 06.09. | 09.00 – 19.00 Uhr  
 So 07.09. | 09.00 – 16.00 Uhr | GET Lehrteam  
 155,- € (Nicht-VM 215,- €)  
 Frühbucherrabatt: 15,- € bis 28.02.2008

## > DTB – Kursleiter Kids in Action (25 LE)

Die Kursleiterausbildung „Kids in Action“ ist durch ein vielseitiges Programm geprägt, welches dem Bewegungsdrang von Kindern entspricht. Es reicht von fetzigen Choreografien mit cooler Musik über ein „kindgerechtes“ Kraftausdauertraining bis hin zu „Drumming und Stomping Kids“, einem spannenden Rhythmusschulungsprogramm mit Trommelstäben, Pezzibällen und Alltagsmaterialien.

„Kids in Action“, das Bewegen nach Musik, dient einer vielseitigen Entwicklung und Festigung koordinativer, konditioneller und mentaler Grundlagen und lässt die Kinder ihr eigenes Feeling entdecken. Bewegung nach Musik und kindgerechtes Fitnessstraining vermittelt viele spannende Erlebnisse. Das Programm ist altersmäßig gestaffelt von 6 – 12 Jahre. Mit diesem Programm sollen vor allem diejenigen angesprochen werden, die aerobicoorientierte Programme für und mit Kindern anbieten wollen.

Die Teilnehmer erhalten wichtiges Know-how zum Unterrichten eines kindgerechten Fitnesstrainings mit den Schwerpunkten:

- Kindgerechtes Ausdauertraining mit den Elementen Aerobic und Step
- Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining mit Kindern
- Phantasievoll erleben und erfahren von Musik und Bewegung
- Stundenaufbau, Stundenbilder
- Anforderungen an den Kids Trainer
- Pädagogische Aspekte des Trainings mit Kindern
- Marketing-Tipps zur Umsetzung von Kinderangeboten u. a. im Verein

**Erfahrungen im Umgang und Training mit Kindern und entsprechender fachlicher Qualifikationen sind Voraussetzung:**

- DTB-Aerobic-/Step- Aerobic/ Dance-Trainer
- Oder Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic (F-ÜL Aerobic)
- Oder Übungsleiter C Breitensport Kinderturnen
- Oder gleichwertige Trainer-Ausbildung auf Anfrage
- Oder Sportlehrer, Gymnastiklehrer
- Oder professionelle Fachkräfte in Ausbildung auf Anfrage
- Oder Erzieherinnen auf Anfrage

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Kids in Action“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

**GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220**

**Essen, Haus des Sports und TH GS Bockmühle, Mercatorstraße**

**08-12E21108** Fr 17.10. | 17.00 – 21.00 Uhr,

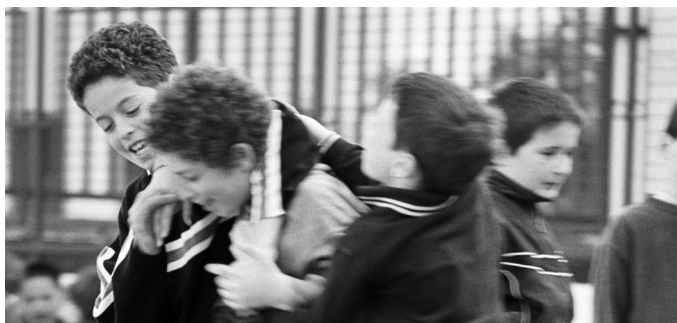
Sa 18.10. | 09.00 – 19.00 Uhr

So 19.10. | 09.00 – 16.00 Uhr

Bettina Weirauch, Mark Kohlberger

155,- € (Nicht-VM 215,- €)

Frühbucherrabatt: 15,- € bis 28.02.2008



**> DTB – Rückentrainer (25 LE)**

In dieser Ausbildung werden Sie qualifiziert zur eigenverantwortlichen und kompetenten Durchführung von Rückentrainingskursen. Innerhalb dieser Ausbildung wird ein Rückenkonzept vermittelt, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig ist. Das Konzept „Rücken-Fit“ besteht aus 12 Kurseinheiten und beinhaltet ein Trainer-Manual nebst Teilnehmerunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation des Kurses.

Voraussetzung: 2. Lizenzstufe Profil Haltung und Bewegung oder abgeschlossenes Sportstudium oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer/ Krankengymnast/ Physiotherapeut.

Verlängerung des Zertifikates: alle 2 Jahre mit 8 UE fachspezifischer Fortbildung (anerkannt durch DTB)

Verlängerung für 2. Lizenzstufe: Prävention und Rehabilitation

**GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220**

**Essen, Haus des Sports und TH GS Bockmühle, Mercatorstraße**

**08-12E22139** Fr 24.10. | 17.00 – 20.00 Uhr,

Sa 25.10. | 09.00 – 20.00 Uhr

So 26.10. | 09.00 – 16.00 Uhr

GET Lehrteam

155,- € (Nicht-VM 215,- €)

Frühbucherrabatt: 15,- € bis 28.02.2008

**> DTB – Trainer/in | Osteoporose (25 LE)**

Nach dieser Ausbildung sind Sie in der Lage, kompetent und eigenverantwortlich Osteoporose-Präventionsangebote im Verein anzubieten und zu leiten. Die Ausbildung umfasst u.a. folgende Bereiche: Osteoporoseentstehung und Symptomatik, Kriterien der Diagnosesicherung, Stellenwert des Sports in der Osteoporose-Prävention, Biomechanik der Wirbelsäule, Ernährung, Sportpädagogische Prinzipien, Muskeltraining und Mobilisation, Entspannungsverfahren, rückengerechtes Verhalten im Alltag, Koordinationsschulung, Psychomotorik.

Voraussetzung: 2. Lizenzstufe Profil Haltung und Bewegung oder abgeschlossenes Sportstudium oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer/ Krankengymnast/ Physiotherapeut.

Verlängerung für 2. Lizenzstufe: Prävention und Rehabilitation

**GET Gemeinschaft Essener Turnvereine - Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220**

**Essen, Ort wird noch bekannt gegeben**

**08-12E22140** Fr 07.03. | 17.00 – 21.00 Uhr,

Sa 08.03. | 09.00 – 19.00 Uhr

So 09.03. | 09.00 – 16.00 Uhr

GET Lehrteam

155,- € (Nicht-VM 215,- €)

Frühbucherrabatt: 15,- € bis 28.02.2008

## Trainings Fortbildungen für Kurs- und Übungsleiter

Fortbildungen für Kurs- und ÜbungsleiterInnen zu speziellen Schwerpunkt-Themen. Eine gelungene Ergänzung zu den grundlegenden Aus- und Fortbildungen, bzw. zur Auffrischung spezieller Themengebiete!

Nur für Kurs-/Übungsleiter mit Unterrichtserfahrung! (dient nicht der Lizenz-Verlängerung)

Inhaltliche Beratung über:

**Bildungswerk Essener Sportbund - Mo bis Do 10.00 - 16.00 Uhr, Fon: 02 01 | 81 46 - 105**



### > Aktive Wellness (7 LE)

Aktive Wellness ist ein ganzheitlicher, dauerhafter Prozess, bei dem man seine Gesundheit und seine Wohlbefinden bewusst zu beeinflussen versucht. Der Lehrgang wird den Begriff Wellness betrachten und ihn mit sinnvollen Aspekten aus dem Bereich Gesundheit verknüpfen, welche sich in jeder Übungsstunde wiederfinden können. Die Inhalte umfassen dabei die Entdeckung der Sinne, das Körperverständnis bis hin zur emotionalen Balance und Stressbewältigung.

**Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25**

**08-12MH15001** Sa 16.02. | 10.00–16.00 Uhr | Rita Kovac  
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

### > Asiatische Ausgleichs- und Rückengymnastik (7 LE)

Asiatische Ausgleichs- und Rückengymnastik mit Musik wird in einem regelmäßigen und ruhigen Bewegungsablauf trainiert. Sowohl Atem- als auch Entspannungs-Techniken sowie Meditation werden vermittelt, um den Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen und die Atmung zu regulieren.

Zur Auflockerung werden selbst entwickelte Alltagsübungen des Weges der fünf Himmelsrichtungen ausgeführt. Schwerpunktmäßig werden Beine und Oberkörper trainiert und mit klassischer Rückengymnastik unter Beachtung der Atmung verknüpft, zur Vorbeugung und Behebung von Rückenbeschwerden und der allgemeinen Beanspruchung der Hauptmuskelpartien im Körper.

Bestandteil der Fortbildung sind Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit als auch eine Meridian-Massage: eine vereinfachte Methode von asiatischer, therapeutischer Körperarbeit, mit Hilfe eines luftgefüllten Noppenballes. Sie hilft, Schmerzen zu lindern, und dient der Harmonisierung der Blutzirkulation und des Flusses von Qi.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E15002** Sa 15.11. | 10.00–16.00 Uhr | Christopher Yim  
30,- € (Nicht-VM 60,- €)



**> Box-Mix (5 LE)**

Unter dem Begriff „Box-Mix“ lernen Sie hier verschiedene Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und muskulären Ausdauer kennen. Zudem werden Gleichgewicht und Körpergefühl geschult. Die Veranstaltung endet mit „Tauchen mit Delphinen“, einer ganz speziellen Traumreise.

**Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25**

**08-12MH15003** Sa 12.04. | 10.00–14.00 Uhr | Antje Scholl

25,- € (Nicht-VM 50,- €)

**> Bodyforming + Workout (7 LE)**

Problemzonen- und gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik mit und ohne Handgeräte/n unter dem Aspekt der neuesten Kurstrends. Das Herz-/Kreislauf-Training wird mit aerobicspezifischen Grundelementen durchgeführt.

**Essen - Haarzopf, SGZ Haarzopf, Humboldtstraße 217**

**08-12E15004** Sa 27.09. | 10.00–16.00 Uhr | Rita Kovac

30,- € (Nicht-VM 60,- €)

**> Erste Hilfe up date (4 LE)**

Bringen Sie Ihr Erste-Hilfe Wissen auf den neuesten Stand!

Erstversorgung „P-E-C-H Regel“ – eine einfache Faustregel?

Wie war das noch mal mit der Seitenlage? Wie reagiere ich bei Knochenbrüchen?

Was unternehme ich bei Bewusstlosigkeit? Wann mache ich eine Herz-Druck-Massage?

Testen Sie Ihr Erste-Hilfe Wissen und finden Sie heraus, wie fit Sie noch für den Notfall in der Turnhalle oder auf dem Sportplatz sind.

Fachkräfte der Feuerwehr informieren Sie über den Umgang bei Bewusstlosigkeit, Gelenkverletzungen, Knochenbrüchen, Notruf, Schock, Blutstillung, etc.! Sie trainieren mit vielen praktischen Übungen den Notfall!

**Bottrop, Feuerwehr, Hans-Sachs Str. 68-70**

**08-12Bot15005** Di 04.03. | 18.00 – 21.00 Uhr | Herr Hannibal

30,- € (Nicht-VM 60,- €)

**> Fitness Mix (7 LE)**

Eine bunte Mischung aus den Bereichen Ausdauer, Kräftigung und Entspannung, aktuelle Fitness-Formen und Umsetzungsmöglichkeiten in Sportkursen.

**Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25**

**08-12MH15006** Sa 14.06. | 10.00–16.00 Uhr | Rita Kovac

30,- € (Nicht-VM 60,- €)

**> Grundlagen der Step-Aerobic (7 LE)**

Choreografien für Einsteiger und Fortgeschrittene. Vermittelt werden Basisschritte und deren Variationen, ebenso Themen wie sinnvoller Stundenaufbau und Musikauswahl. Step-Grundkenntnisse erwünscht.

**Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25**

**08-12MH15007** Sa 22.11. | 10.00–16.00 Uhr | Adrienne Hermes

30,- € (Nicht-VM 60,- €)

**>Langhantel - Training (7 LE)**

Spezielles Kraft-Ausdauertraining der großen Muskelgruppen unter Einsatz der Langhantelstange. Vermittelt werden grundlegende Techniken, Choreografien und theoretische Kenntnisse.

**Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25**

**08-12MH15008** Sa 26.04. | 10.00–16.00 Uhr | Adrienne Hermes

30,- € (Nicht-VM 60,- €)

**> Pilates - Rücken aktiv (8 LE)**

Körper und Geist in Bewegung - spezielle Übungen auch für den Einsatz in Leistungssport-orientierten Gruppen!

Die Balance von Körper und Geist beruht auf der bewussten Kontrolle aller Muskelbewegungen. Vermittelt wird eine auch im Bereich des Leistungssports verwertbare Einführung in ein vielseitig ausgerichtetes und erlebnisorientiertes Trainingsprogramm. Die hier angebotene Haltungs- und Bewegungsschulung wird auf den Pilates-Prinzipien basierend durchgeführt. Wesentlich ist diese Methode durch sanfte, fließende Dehn- und Kräftigungsübungen gekennzeichnet.

Neben der Vermittlung rückenpezifischer Kenntnisse sind weitere Teilziele die Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Entspannungsfähigkeit sowie muskulärer Dysbalancen, bis hin zu deren Aufhebung. Pilates Grundlagen wären wünschenswert, sind aber nicht unbedingt erforderlich.

**Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25**

**08-12MH15009** Sa 17.05. | 10.00–17.00 Uhr | Iris Sprenger  
35,- € (Nicht-VM 70,- €)

**> Rückenschule für Kinder (5 LE)**

Rückenbeschwerden sind auch unter Kindern schon weit verbreitet. Umso sinnvoller ist es, diese Problematik schon in Kindergruppen zu thematisieren, um Fehlhaltungen so früh wie möglich entgegen zu wirken.

Die Fortbildung richtet sich an alle, die schon Erfahrung in der Leitung von Wirbelsäulenkursen haben und sich für kindgerechte, phantasievolle und spielerische Umsetzungsmöglichkeiten der Rückenschule interessieren. Die Anregungen können auch unter Erwachsenen für Spaß in der Stunde sorgen und neue Akzente setzen.

**Essen-Schonnebeck, SGZ Nord-Ost-Bad, Schonnebeckhöfe 60**

**08-12E15010** So 21.09. | 10.00 - 14.00 Uhr | Nina Köster  
25,- € (Nicht-VM 50,- €)

**> Step – Dance / Dance Aerobic (7 LE)**

Choreografien und Anregungen non Stop!

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E15011** So 13.04. | 10.00 - 16.00 Uhr | Astrid Rüdiger

**08-12E15012** So 30.11. | 10.00 - 16.00 Uhr | Astrid Rüdiger  
je 30,- € (Nicht-VM 60,- €)

**>Spinning – Neuigkeiten und Tipps für Fortgeschrittene (7 LE)**

Vermittelt wird ein professioneller Einblick in vier verschiedene Stundenprofile, im Einzelnen in den Bereichen:

- Ausdauer (Own zone)
- Kraft und Kraftausdauer
- Intervall und
- Kondition

Die Teilnehmer/Innen werden gebeten, eigene Herzfrequenzmesser (Pulsuhren) mitzubringen.

**Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25**

**08-12MH15013** Sa 21.06. | 10.00–14.00 Uhr | Antje Scholl  
25,- € (Nicht-VM 50,- €)



### > SWEAT & BURN (7 LE)

- nur für Kurs-/Übungsleiter mit Unterrichtserfahrung

Ein Training für motivierende Fitnessstunden unter Einsatz des STEPS und kleinen Handgewichten:

„schwitzen“ – bei einem Herz-Kreislauf Training ohne Choreografie!

„verbrennen“ – durch leichte muskuläre Belastungen, um die Energiebereitstellung des Körpers optimal zu nutzen!

SWEAT & BURN ist ein fettverbrennendes Programm für alle Teilnehmerlevels, bei dem das „Gas geben“ und „Durchhalten“ an erster Stelle steht. In dieser Fortbildung werden die idealen Bewegungen, ihre Abfolge und der Einsatz von Musik und Cueing als Motivation für den Unterricht vermittelt.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E15014** Sa 09.02. | 10.00–16.00 Uhr | Sabine Aßmus  
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

### > T-BOW Training (7 LE)

Ursprünglich ein „Therapie“-Bogen. In der Zwischenzeit nicht nur das neue Trendsportgerät, sondern die ideale Geräteeinheit vom Step über das Balancing bis zum Workout.

Wer einmal drauf gestanden hat und – zwar von beiden Seiten – ist einfach begeistert.

Der T-BOW hat das Zeug, in kürzester Zeit vom Trendgerät zum festen Bestandteil des Angebotes im Breitensport wie im trainingsintensiven Fitnesssport zu werden.

Herz-Kreislauf-Training beim Walking in der „Halbschale“, Koordinations-, Stabilisations- und Krafttraining auf dem Bogen, Schaukeln „just for fun“, aber effektiv. Seine Einsatzmöglichkeiten sind verblüffend vielfältig. Handlich, beidseitig benutzbar und auf kleinstem Raum stapelbar ist es fast die „Quadratur des multifunktionellen Geräts“. Spezielle Schlitzte ermöglichen den Einsatz von Tubes und Therabändern und erweitern die Übungsvielfalt. Altersbeschränkungen gibt es keine. Der T-BOW ermöglicht den Ausführungs- und Belastungsgrad der Übungen je nach individueller Konstitution und nach Trainingszustand.

**Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle**

**08-12E15015** So 27.04. | 10.00–16.00 Uhr | Ines Heun  
30,- € (Nicht-VM 60,- €)



## QUALIFIZIERUNGSZENTRUM Bottrop · Essen · Mülheim

Die Sportbünde Bottrop, Essen und Mülheim bündeln ihre Qualifizierungsarbeit in einem gemeinsamen Qualifizierungszentrum (QZ). Dies wird wie bisher in Trägerschaft der angeschlossenen Bildungswerk-Außenstellen sichergestellt. Das Bildungswerk des LandesSportBundes ist eine gesetzlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen.

Alle Maßnahmen, wenn nicht anders gekennzeichnet, werden in Veranstalterschaft des Bildungswerkes des LandesSportBundes NRW geplant und durchgeführt. Die Maßnahmen sind förderfähig nach § 11, Absatz 2 des Gesetzes zur Modernisierung der Weiterbildung.

### Unsere Partner

#### Sport Jugend Bottrop

Hünefeldstraße 29, 46236 Bottrop  
Fon: 0 20 41 | 6 63 26 · Fax: 0 20 41 | 6 05 33  
E-Mail: blsb.bottrop@t-online.de · www.ssb-bottrop.de



#### Sport Jugend Essen

Haus des Sports · Steeler Straße 38 · 45127 Essen  
Postfach 103628 · 45036 Essen  
Fon: 02 01 | 81 46 - 111 · Fax: 02 01 | 81 46 - 109  
E-Mail: sportjugend@s-mail.de · www.sportjugendessen.de



#### Sport Jugend Mülheim

Haus des Sports · Südstraße 25 · 45470 Mülheim  
Fon: 02 08 | 30 850 30/31 · Fax: 02 08 | 30 850 50  
E-Mail: msb-muelheimersportbund@t-online.de  
http://muelheimer-sportbund.wir-im-sport.de



#### GET - Gemeinschaft Essener Turnvereine

Haus des Sports · Steeler Straße 38 · 45127 Essen  
Postfach 103628 · 45036 Essen  
Fon: 02 01 | 81 46 - 220 · Fax: 02 01 | 81 46 - 229  
E-Mail: mail@turnen-in-essen.org · www.turnen-in-essen.org



#### Tennis-Verband Niederrhein e.V.

Bergeborbeck · Hafenstraße 10 · 45356 Essen  
Fon: 02 01 | 667 658 · Fax: 02 01 | 610 511  
E-Mail: jugend@tvn-tennis.de

### Herausgeber

#### Bildungswerk LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e.V.

Zentrale · Friedrich-Alfred-Straße 25 · 47055 Duisburg  
Postfach 101506 · 47015 Duisburg · Fon: 02 03 | 73 81 - 777

## Anmeldungen zu den Qualifizierungsmaßnahmen

Anmeldungen schriftlich/per Fax/per E-Mail an:

- **Bildungswerk - Bottroper Sportbund**

**Geschäftsstelle**

Hünefeldstraße 29, 46236 Bottrop

Fon: 0 20 41 | 6 63 26 · Fax: 0 20 41 | 6 05 33

E-Mail: [info@bottroper-sportbund.de](mailto:info@bottroper-sportbund.de) · [www.qz-bem.de](http://www.qz-bem.de)

Öffnungszeiten: Mo - Fr | 08.00 - 12.00 Uhr & Di | 08.00 - 16.00 Uhr

oder

- **Bildungswerk - Essener Sportbund (ESPO)**

**Geschäftsstelle - Haus des Sports**

Stadtmitte · Steeler Straße 38 · 45127 Essen · Postfach 103628

Fon: 02 01 | 81 46 - 104 · Fax: 02 01 | 81 46 - 109

E-Mail: [blsb@essener-sportbund.de](mailto:blsb@essener-sportbund.de) · [www.qz-bem.de](http://www.qz-bem.de)

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Do | 10.00 - 12.30 und 13.00 - 16.00 Uhr

Di | 10.00 - 12.30 und 13.00 - 18.00 Uhr & Fr | 10.00 - 13.00 Uhr

oder

- **Bildungswerk - Mülheimer Sportbund**

**Geschäftsstelle - Haus des Sports**

Südstraße 25 · 45470 Mülheim

Fon: 02 08 | 30 850 30/31 · Fax: 02 08 | 30 850 50

E-Mail: [msb-muelheimersportbund@t-online.de](mailto:msb-muelheimersportbund@t-online.de)

[www.qz-bem.de](http://www.qz-bem.de)

Öffnungszeiten: Mo, Mi | 09.00 - 16.00 Uhr & Di, Do, Fr | 09.00 - 12.00 Uhr

### Anmeldeformulare ab Seite 77

Anmeldungen sind nur vollständig ausgefüllt, mit Lastschrift oder Beilegen eines Schecks und unterschrieben gültig. Für Lastschriften, die von der Bank nicht eingelöst wurden, müssen wir Ihnen die Bankgebühren (bis zu 10 €) weiterberechnen. Unaufgefordert überwiesene Beträge gehen mit Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 6 € an den Absender zurück. Ihre Anmeldung wird dann nicht berücksichtigt.

Sie erhalten für jede Anmeldung eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Zehn Tage vor Durchführung der jeweiligen Qualifizierungsmaßnahme werden Sie von uns schriftlich mit Anreisehinweis eingeladen.

Die Abbuchung der Gebühren erfolgt vier Wochen vor Beginn der Maßnahme. Bei den Ausbildungen (ab 100,- € aufwärts) werden 10 % der Gebühren sofort nach Eingang der Anmeldung eingezogen.

Anspruch auf Unterricht durch bestimmte Referenten bzw. Lehrgangsleitungen besteht nicht. Auch kurzfristig kann es erforderlich sein, neue Referenten zu benennen.

Der LandesSportBund sowie die landesweit tätigen Qualifizierungszentren wickeln alle Qualifizierungsmaßnahmen im Sport in Nordrhein-Westfalen über das zentrale EDV-Kurs- und Lehrgangsprogramm "PRO-QUA" ab. Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass Sie mit Ihrer Anmeldung Ihr Einverständnis für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten über diese zentrale Datenbank im Rahmen der Zweckbestimmung des LandesSportBundes einschließlich seiner Töchter sowie der landesweit tätigen Qualifizierungszentren erklären. Der LandesSportBund NRW e.V. sowie die landesweit tätigen Qualifizierungszentren verpflichten sich, die erhobenen Daten unter Einhaltung des Bundesdatenschutzgesetzes nur als Mittel zur Erfüllung ihrer eigenen Geschäftszwecke und satzungsgemäßen Aufgaben zu verwenden.

## Was Sie noch wissen müssen:

### Gebührenerstattung

Eine Erstattung ist in allen nachfolgend aufgelisteten Fällen nur möglich, wenn Sie uns den Wunsch nach Rückerstattung schriftlich mitteilen. Beträge unter 6 € werden aus Kostengründen (auch bei Umbuchung) nicht erstattet.

### Rücktritt

Bei Stornierung einer in dieser Broschüre aufgeführten Veranstaltung gelten folgende Stornosätze, wenn nicht anders aufgeführt:

- Abmeldung bis **4 Wochen** vor Durchführung: 10% der Teilnehmergebühr (mindestens 10,- €)
- Abmeldung bis **2 Wochen** vor Durchführung: 50% der TN-Gebühr
- Abmeldung ab zwei Wochen vor Durchführung: Volle TN-Gebühr

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen. Das Datum des Eingangs ist maßgebend.

### Lehrgänge mit Unterbringung und Verpflegung

Bei den Lehrgängen mit Unterbringung und Verpflegung (z.B. in den Sportschulen) müssen wir Ihnen ab 6 Wochen vor Maßnahmenbeginn die Kosten dafür an Sie weiterberechnen, unabhängig des Stornierungsgrundes.

### Stundenausfall

Ausgefallene Stunden können nicht nachgeholt werden. Ein Anspruch auf Gebührenerstattung besteht nur dann, wenn der Ausfall dem Bildungswerk angelastet werden kann.

### Kursausfall

Bei Kursausfall erfolgt Rückerstattung der Gebühren.

### Ausrüstung

Das Betreten der Sport-, Turn- und Gymnastikhallen ist nur mit sauberen, nicht färbenden Sohlen gestattet. Die Referenten sind berechtigt, Teilnehmer/innen die Teilnahme bei Nichtbeachtung zu versagen.

### Programmänderungen

Orts- und Zeitangaben sollen eingehalten werden. Aber Programm-, Orts- und Terminänderungen lassen sich nicht immer vermeiden. Das Bildungswerk wird sich jedoch bemühen, Änderungen rechtzeitig mitzuteilen.

### Mindestteilnehmer/innenzahl und -alter

Alle Maßnahmen erfordern grundsätzlich eine kalkulierte Mindestteilnehmer/innenzahl. Wird diese Zahl nicht erreicht und kommt dadurch ein Lehrgang nicht zu Stande, erhalten Sie die eingezahlten Gebühren voll erstattet. Das Mindestalter für die Teilnahme an diesem Angebot beträgt 16 Jahre (wenn nicht anders angegeben).

### Versicherungen

Bei der Sporthilfe e.V. besteht für alle Kurse und Lehrgänge des Bildungswerkes im Rahmen des Sportversicherungsvertrages Versicherungsschutz. Es gelten die jeweils gültigen Versicherungsbedingungen. Eine Haftung für persönliche Gegenstände, die während des Kurses verloren gehen, wird nicht übernommen. Es wird empfohlen, wertvolle Kleidung, Wertsachen, Schlüssel u.a. nicht im Umkleieraum zu lassen.

# Kursanmeldung 2008 - pro Teilnehmer/in eine Anmeldung

[illegible]

Die Anmeldung ist nur gültig mit Ausfüllen der Lastschrift, bzw. Beilegen des Schecks.

Hiermit ermächtige ich das Qualifizierungszentrum Bottrop · Essen · Mülheim, die Gebühren der o.a. Maßnahmen per Lastschriftverfahren einzuziehen. Bitte beachten Sie, dass bei fehlerhaften Angaben der Bankverbindung uns die Bank bis zu 10 € in Rechnung stellt; die wir Ihnen weiterberechnen.

[illegible]

Es gelten die Anmeldebedingungen „Qualifizierung 2008“. Die Vertrags-/Zahlungs und Anmeldebedingungen habe ich vor der Buchung gelesen und diese werden von mir anerkannt.

Unterschrift

## ANMELDEFORMULARE

An



## Kursanmeldung 2008 - pro Teilnehmer/in eine Anmeldung

| Kursanmeldung 2008 - pro Teilnehmer/in eine Anmeldung |  |  |  |  |         |  |  |  |  |           |  |  |  |  | Vereinstempel      |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--------------------|--|--|--|--|--|--|
| 1. Kursnummer                                         |  |  |  |  |         |  |  |  |  | Kurstitel |  |  |  |  | Gebühr             |  |  |  |  |  |  |
| 0 8 - 1 2                                             |  |  |  |  |         |  |  |  |  |           |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |
| 2. Kursnummer                                         |  |  |  |  |         |  |  |  |  | Kurstitel |  |  |  |  | Gebühr             |  |  |  |  |  |  |
| 0 8 - 1 2                                             |  |  |  |  |         |  |  |  |  |           |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |
| Name, Vorname                                         |  |  |  |  |         |  |  |  |  |           |  |  |  |  | Geburtsdatum       |  |  |  |  |  |  |
| Straße                                                |  |  |  |  |         |  |  |  |  |           |  |  |  |  | Telefon dienstlich |  |  |  |  |  |  |
| Hausnummer                                            |  |  |  |  |         |  |  |  |  |           |  |  |  |  | Telefon privat     |  |  |  |  |  |  |
| Postleitzahl                                          |  |  |  |  | Wohnort |  |  |  |  |           |  |  |  |  | Handy              |  |  |  |  |  |  |
| 0 0 0 0 0                                             |  |  |  |  |         |  |  |  |  |           |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |
| E-Mail                                                |  |  |  |  |         |  |  |  |  |           |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |

**Die Anmeldung ist nur gültig mit Ausfüllen der Lastschrift, bzw. Beilegen des Schecks.**

Hiermit ermächtige ich das Qualifizierungszentrum Bottrop-Essen · Mülheim, die Gebühren der o.a. Maßnahmen per Lastschriftverfahren einzuziehen. Bitte beachten Sie, dass bei fehlerhaften Angaben der Bankverbindung uns die Bank bis zu 10 € in Rechnung stellt, die wir Ihnen weiterberechnen.

[illegible]

Es gelten die Anmeldebedingungen „Qualifizierung 2008“. Die Vertrags-/Zahlungs und Anmeldebedingungen habe ich vor der Buchung gelesen und diese werden von mir anerkannt.

Unterschrift

## ANMELDEFORMULARE

Anzeige Blömeke



# 13. Tengelmann-Lauf

## 6. Mülheimer Firmenlauf

**Sonntag, 15. Juni 2008, in Mülheim an der Ruhr**

**Veranstalter:**

Mülheimer Sportbund und die Unternehmensgruppe Tengelmann

**Start und Ziel:**

Sportgelände, Wissollstraße 60, Mülheim-Speldorf

**Zeitnahme:**

Real-Time ChampionChip

**Ausschreibung / Infos:**

[www.tengelmann-lauf.de](http://www.tengelmann-lauf.de)

Die Unternehmensgruppe Tengelmann, Telefon: 0208 - 58 06 64 99

Mülheimer Sportbund, Telefon: 0208 - 45 55 241

| Startzeiten         |         |                                         | Startgeld pro Person            |
|---------------------|---------|-----------------------------------------|---------------------------------|
| 08.30 bis 09.30 Uhr | 13 km   | Wandern                                 | 5,- Euro                        |
| 09.00 Uhr           |         | Mini-Lauf                               | Teilnahme kostenlos             |
| 09.15 bis 09.45 Uhr | 1.000 m | Schüler-Lauf                            | 3,- Euro*                       |
| 10.15 Uhr           | 10 km   | Haupt-Lauf<br>inkl. Firmenlauf          | 9,- Euro*<br>9,- Euro*          |
| 11.45 Uhr           | 5 km    | Jogging-Lauf<br>inkl. Firmenlauf        | 8,- Euro*<br>8,- Euro*          |
| 11.50 Uhr           | 5 km    | Walking<br>nur Teilnahme, keine Wertung | 7,- Euro*<br>* zzgl. Chipgebühr |

### Rahmenprogramm 9.00 - 16.00 Uhr

- Aktivitäten für die ganze Familie
- Essen und Trinken zu günstigen Preisen
- Spiel und Spaß im Kinderland
- Attraktive Preise für die Erstplatzierten
- T-Shirt, Medaillen und Urkunden für jeden Läufer
- Ausreichende Parkplätze

**Der Erlös der Veranstaltung kommt dem Behindertensport mit Kindern und Jugendlichen zugute.**