



Markus Strauch
(Diplomsportlehrer)

**U N S E R
T E A M**



Natalie Meyer
(Exam. Gymnastiklehrerin)



Wolfgang Schmitz
(Diplomsportlehrer)



Britta Hill
(Exam. Gymnastiklehrerin)



Veronika Lemanzky
(Exam. Gymnastiklehrerin)



Nora Dreßen
(Exam. Gymnastiklehrerin)



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



QZ-Eifel

KreisSportBund Düren & KreisSportBund Euskirchen

Ausbildungen 2012

- Übungsleiterausbildung
- Sport in der Grundschule
- Prävention • Workshops

KreisSportBund Düren e.V.

Anschrift Kirchfeld 23, 52355 Düren
 Telefon 0 24 21/ 50 23 73
 Telefax 0 24 21/ 5 64 01
 e-Mail info@ksb-dueren.de
 Internet www.ksb-dueren.de
 www.ksbdueren-bildungswerk.de

Fragen, Infos oder Anmeldungen!!!

Diplomsportlehrer Wolfgang Schmitz
 Exam. Gymnastiklehrerin Natalie Meyer
 Exam. Gymnastiklehrerin Nora Dreßen
 Exam. Gymnastiklehrerin Britta Hill
 Exam. Gymnastiklehrerin Veronika Lemanzky

Kirchfeld 23, 52355 Düren
 Telefon: 0 24 21 / 50 23 73, Telefax 5 64 01
 e-Mail: info@ksb-dueren.de
 www.ksb-dueren.de
 www.ksbdueren-bildungswerk.de

**Alle Ausbildungen über
Bildungcheck abrechenbar!**



2010/e

Ausbildungsprogramm

in Euskirchen

(ÜL-Prävention 2. Lizenzstufe)

Gesundheitstraining, Stressbewältigung und Entspannung

Der Zeit- und Leistungsdruck in der heutigen Gesellschaft macht vor keinem Halt. Viele Menschen, die im modernen Karrierestrom schwimmen, erleben häufig folgende Situation: Die Arbeitszeit wird immer länger, die Verantwortung nimmt zu und aufgrund der hohen Anspannung können manche immer weniger zwischen Arbeit, Freizeit und Familie unterscheiden.

Das Streben, den Gesundheitszustand zu verbessern, qualitativ gut geleiteten Sport zu erleben und vor allem Stress, durch erlernte Entspannungstechniken, besser zu verarbeiten, gewinnt heutzutage zunehmend an Bedeutung. Um verantwortungsvoll solche Stunden im Verein oder im Studio anzubieten, bedarf es einer zusätzlichen Ausbildung. Dieser Lehrgang schließt mit dem Erwerb der Übungsleiter – Prävention - Lizenz ab und wird damit auf der 2. Lizenzstufe eingeordnet.

Bedingung: Übungsleiter, Sportlehrer, Gymnastiklehrer
2. Lizenzstufe oder zu prüfende Lizenzen
Dauer: 2 Wochenenden
Termine: Fr. 9.+ So. 11. Nov.
Fr. 23. + So. 25. Nov.
Kosten: 200,- Euro

3 Kompaktkurse „Sport in der Grundschule“

Sonderausbildung ausschließlich für Referendare und Grundschullehrer im Bereich des Sports. Die Inhalte beziehen sich schwerpunktmäßig auf die ganzheitliche Bewegungsförderung im Grundschulalter.

Themen wie die Wahrnehmungsbewegungsförderung, konditionelle Fähigkeiten, Spielformen, Haltungsförderung sowie kindgerechte Entspannung, werden in Theorie und Praxis aufgearbeitet. Der Aufbau einer Sportstunde, Fehlererkennung und Fehlerkorrektur stellen weitere Schwerpunkte dar. Das Schulamt des Kreises Düren unterstützt und befürwortet diese Zusatzqualifikation des Übungsleiterscheines Trainer C. (landesweit anerkannt).

Bedingung: Referendar
Grundschullehrer

Termine:

Osterferien 2. - 13. April

Sommerferien 9. - 20. Juli

Herbstferien 8. - 19. Okt.

Kosten: 300,- Euro

(ÜL-Prävention 2. Lizenzstufe)

Haltung und Bewegung

Um Krankheiten und Haltungsschwächen vorzubeugen, bedarf es ausgebildeter Übungsleiter in Vereinen. Aufbauend auf der Übungsleiter C-Lizenz werden die Kenntnisse der Übungsleiter für Präventionskurse vertieft.

Diese Ausbildung wird auf der zweiten Lizenzstufe eingeordnet und basiert auf der Konzeption des LSB. Inhaltlich werden Knie- und Nackenschule thematisiert, ebenso wie Rückenschule und Rückengymnastik. Nach Abschluss dieses Lehrgangs sind die Teilnehmer in der Lage, ein gesundheitsförderndes Programm anzubieten, das auch auf bereits vorhandene Defizite eingeht.

Bedingung: Übungsleiter
Gymnastiklehrer
Basismodul
Dauer: 2 Wochenenden
Termine: Fr.31.Aug.+So.2.Sept.
Fr.21. + So.23.Sept..
Kosten: 200,-Euro
(inkl. Unterrichtsmaterialien)

Übungsleiter C (zielgruppenübergreifend)

Der Einstieg in den Sport - keine Voraussetzungen notwendig, keine Altersbegrenzung (ab 17 Jahre), ideal für den Sportinteressierten, der eine Gruppe im Verein oder Studio leiten möchte.

Bedingung: keine
Dauer: 7 Wochenenden
(Samstag + Sonntag)
120 Stunden
Kosten: 280,- Euro

Nach einem Basismodul lernt man in einem Aufbaumodul den gesundheitsorientierten Umgang mit verschiedenen Zielgruppen im Sport kennen.

Kurs 1: 03./04. März,
10./11. März, 17./18. März,
24./25. März, 21./22. April,
28./29. April, 12./13. Mai.

Kurs 2: 01./02. Sept.,
08./09. Sept., 15./16. Sept.,
22./23. Sept., 29./30. Sept.,
27./28. Okt., 10./11. Nov..

und in Düren

Pilates - Ausbildung

Joseph Pilates entwickelte 1930 eine Methode zur Stärkung und Formung von Muskeln. Seitdem haben die Übungen eine Modernisierung und Anpassung an die heutigen Erkenntnisse, vor allem im Rückenbereich, erfahren.

Ein ganzheitliches Training stärkt die gesamte Muskulatur, beugt vor und erhält die Beweglichkeit der Figur. Alle Bewegungen werden langsam und unter Berücksichtigung der Atmung durchgeführt. In diesem Lehrgang lernen die Teilnehmer Pilates zu unterrichten und den tiefen Gedanken des Trainings an die Übenden zu vermitteln.

Bedingung:	Übungsleiter Aerobic-Trainer Gymnastiklehrer oder zu prüfende Lizenzen
Dauer:	1 Wochenende
Termine:	Sa. 1. + So. 2.Sept.
Kosten:	150,- Euro

Yoga - Ausbildung

Yoga kommt aus dem Indischen und bedeutet „Einheit und Harmonie“. Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga wird genutzt für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie.

Es gibt viele Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.

In diesem Lehrgang lernen die Teilnehmer Yoga zu unterrichten und den tieferen Gedanken des Trainings an die Übenden zu vermitteln.

Bedingung:	Übungsleiter Gymnastiklehrer oder zu prüfende Lizenzen
Dauer:	6 Wochenenden Samstag/Sonntag
Termine:	10./11. + 17/18.März 21./22. + 28./29. April 5./6. + 12./13.Mai
Kosten:	500,- Euro



Kreissportbund Düren e. V.
Außenstelle BILDUNGSWERK

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN E. V.



Wolfgang
Schmitz

Der KreisSportBund Düren, eine Unterorganisation des LandesSportBundes NRW und Zentrale des neuen Qualifizierungszentrums Eifel, setzt sich seit Jahren erfolgreich folgenden Schwerpunkt:

Die qualitative Aus- und Fortbildung von Übungsleitern, Trainern oder allgemein sportlich Interessierten für die Arbeit im Sport

Was bieten wir Ihnen an:

- ein qualifiziertes Lehrgangsteam
- ein modernes Qualifizierungszentrum Eifel mit Top-Angeboten in Düren und Euskirchen
- neu entwickelte, topaktuelle Projekte
- Fitness-Check
- Personal-Training



Natalie Meyer

N. Meyer + W. Schmitz

Ausbildungsprogramm in Euskirchen & Düren

Bewegungserziehung für den Kindergarten (Basismodul)

Kinder haben aus sich heraus ein natürliches Bewegungsbedürfnis. Das Ausleben wird durch die Umwelt begleitet, unterstützt und gefördert oder auch behindert und eingeschränkt. In und durch Bewegung gewinnen Kinder Einsichten und Erkenntnisse, die in vielfältige Lebens- und Handlungszusammenhängen eingebracht werden. Diese bilden die Basis einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung.

Die Teilnehmer/innen können die bewegungserzieherische Kompetenz für die begleitende, unterstützende und fördernde Arbeit mit der Zielgruppe Kinder bis 12 Jahre herausarbeiten. Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote mit zentralen pädagogischen Handlungsfeldern werden u.a. mit Gesundheitsförderung und Mitwirkung verknüpft.

Bedingung:	Übungsleiter Erzieher/in
Dauer:	4 Tage (Do. + Fr.)
Termine:	8. + 9. März 15. + 16. März
Kosten:	130,- Euro

Gesundheitstraining für den Kindergarten (Aufbaumodul)

Wie im Erwachsenenbereich rückt der Begriff der Gesundheitsförderung auch bei Kindern und Jugendlichen immer mehr in den Blick. Bewegung, Spiel und Sport beeinflussen die gesundheitlichen Ressourcen von Kindern.

Bedingung:	Übungsleiter Erzieher/in Basismodul
Dauer:	5 Tage (Do. + Fr.)
Termine:	19. + 20. April 3. + 4. Mai 10. Mai
Kosten:	100,- Euro

Gesundheitsförderung für Kinder verbindet das Konzept der Bewegungserziehung mit psychomotorischen Ansätzen und kann sowohl in allgemeinen Bewegungsangeboten als auch in speziellen Fördergruppen – wie z.B. schwer mobil in Vereinen, in Bewegungskindergärten und im außerschulischen Sport umgesetzt werden.

Übungsleiter C- Fortbildung

Verlängerung der Übungsleiter C – Lizenz.

Bedingung:	Übungsleiter C-Scchein
Dauer:	1 Wochenende (Sa. + So.)
Termine:	14. + 15. April 17. + 18. November
Kosten:	je 45,- Euro



SPORT BEWEGT NRW!

Kooperation mit dem BK Kaufmännische Schulen Düren

Übungsleiter C-Schein, zielübergreifend

SONDERANGEBOT nur für Schüler des Berufskollegs der Kaufmännischen Schulen des Kreises Düren, Euskirchener Straße. Die Ausbildung erfolgt im Rahmen des Unterrichtes.

Voraussetzung:	Schüler der Schule (mindestens 17 Jahre)
Termine:	Mo. 25. Juni bis Do. 5. Juli
Kosten:	30,- Euro

Fortbildungen

Schwimmen in der Grundschule

Vermittlung von Grundlagen der einzelnen Schwimmtechniken

Bedingung: Referendar
Lehrer
Termine: samstags
16. Juni
24. November
Kosten: je 45,- Euro



BIKUV GEK

Bewegte Sprachförderung und bewegte Gesundheitsförderung im Kindergarten

Bedingung: Erzieher/in
Übungsleiter
Termine: freitags + samstags
3. + 4. Feb. (Sprachförderung)
22. + 23. Juni (Gesundheitsförderung)
Kosten: je 45,- Euro

Rettungsbefähigung Bronze für Übungsleiter und Lehrkräfte

Als Lehrer oder Übungsleiter am Beckenrand stehen ist nicht nur praktisch und pädagogisch eine Herausforderung sondern auch eine große Verantwortung. Hinweise zu rechtlichen Grundlagen der Aufsicht und Rettung sowie zu Sicherheitsbestimmungen bei einzelnen Übungen und vor allem zahlreiche nützliche Tipps und Tricks zur Aufsicht in Schwimmbädern und den dort lauernden Gefahrenquellen werden bei dieser Fortbildung vermittelt.

Bedingung: Übungsleiter
Referendar
Lehrer
Dauer: 1 Wochenende
Termin: 23. + 24. Juni
Kosten: 50,- Euro



Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele in der Grundschule

Welche Aufgaben habe ich als Lehrer? Worauf muss ich achten? Fragen, die in einer Fortbildung für Lehrer und Referendare beantwortet werden.



Bedingung: Referendar
Lehrer
Termine: samstags
24. März +
27. Oktober
Kosten: je 45,- Euro

Workshops

Teilnahme für jedermann(frau) möglich

Sonntag, 4. März 2012
Pilates für den Rücken

Im Mittelpunkt dieses Workshops steht das Einüben guter Übungsausführungen und das Kennenlernen spezieller Pilatesübungen für den Rücken. Unser Programm:

Pilatestraining: Erarbeitung, Wiederholung und Vertiefung der wichtigsten Pilatesübungen für den Rücken.

PilatesTalk: Wissenswertes rund um das Thema Pilates für den Rücken. Welche Übung ist für wen besonders geeignet?

Zeit: 9:30 Uhr bis 13:30 Uhr
Kosten: 45,- Euro

Samstag, 2. Mai oder 6. Oktober 2012
Indoor-Cycling

Indoor – Cycling ist das Strampeln auf der Stelle zu rhythmischer Musik und das perfekte Training für Körper und Geist.

Zeit: 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Kosten: 45,- Euro

Samstag, 12. Juni 2012
Bewegungsbaustelle / Bewegungslandschaft

Bob der Baumeister in Aktion,
Spong Bob, eine schwammige Angelegenheit – Wasserspaß mit Kids

Zeit: 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Kosten: 45,- Euro

Sonntag, 17. Juni 2012
Pilates - entspannte Schultern, entspannter Nacken

Oft beklagt sich die heutige Menschheit über einen verspannten Nacken und verspannte Schultern. Ein gezieltes Pilatestraining kann diesen Verspannungen entgegenwirken.

Zeit: 9:30 Uhr bis 13:30 Uhr
Kosten: 45,- Euro

Samstag, 15. September 2012
Zumba

„Zumba“, der spanische Ausdruck für „Bewegung und Spaß“, ist leicht zu erlernen und für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Mix aus Salsa, Merengue, Cumbia oder Reggaeton wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert.

Zeit: 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Kosten: 45,- Euro

Samstag, 22. September 2012
Yoja-Workshop

Als ganzheitliches System wirkt Yoga nicht nur auf den Körper, sondern auch auf Geist und Psyche. Diese philosophische Dimension durchdringt alle Yoga-Richtungen, auch die dynamischen, wie Ashtanga-Yoga. In diesem Yoga-Workshop möchten wir den Zusammenhang zwischen mentaler und körperlicher Entwicklung deutlich machen.

Dazu sind keine Vorkenntnisse im Yoga erforderlich. Einsteiger wie Fortgeschrittene sind herzlich eingeladen

Zeit: 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Kosten: 45,- Euro