LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Qualifizierung im Sport

Ausbildung • Fortbildungen • Weiterbildung 2020

SPORT BEWEGT NRW!

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Qualifizierung im Sport Bergisch Land
Remscheid - Solingen - Wuppertal

Qualifizierung im Sport Bergisch Land:

Die Hauptveranstalter:

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

SportBildungswerk Verbund-Außenstelle im SSB Wuppertal e.V./ SB Remscheid e.V.
Bundesallee 247
42103 Wuppertal
Telefon: 0202 / 45 60 56
Fax: 0202 / 45 15 79
E-mail: bergner@stadtsportbund-wuppertal.de
www.stadtsportbund-wuppertal.de
IBAN DE83342500000001032457
BIC SOLSDE33XXX

SportBildungswerk im Solinger Sportbund e.V.
Am Neumarkt 27
42651 Solingen
Telefon: 0212 / 20 22 29
Fax: 0212 / 20 39 86
E-mail: info@solingersport.de
www.solingersport.de
IBAN DE83342500000001032457
BIC SOLSDE33XXX

Sportbund Remscheid e.V.
Jan-Wellem-Str. 29, 42859 Remscheid
Telefon: 02191 / 34 14 43
E-mail: info@sportbund-remscheid.de
www.sportbund-remscheid.de

Turnverband Niederberg e.V.
Talstr. 6, 42659 Solingen
Telefon: 0212 / 45232
info@turnverband-niederberg.de
www.turnverband-niederberg.de

Die Partner:

SOLINGER SPORTBUND e.V.

SPORTBUND REMSCHEID E.V.
GEMEINSAM FÜR DEN SPORT

SOLINGER SPORTJUGEND

Remscheider Sport Jugend

SPORT JUGEND WUPPERTAL

TVN
TURNVERBAND NIEDERBERG

Impressum

Herausgeber:	Bildungswerk des Landessportbundes NRW e. V., Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg Vorstand: Wolfgang Jost, Klaus Lang, Telefon: 0203-7381 769, Fax: 0203-7381 3769 E-Mail: bildungswerk@lsb-nrw.de, VR 1919 Amtsgericht Duisburg, Ust-IdNr: DE813879655
Redaktion:	Bildungswerk LSB NRW e.V. QZ Bergisch Land
Grafik/Satz:	Bildungswerk LSB NRW e.V. QZ Bergisch Land
Foto:	Andrea Bowinkelmann, LSB NRW
Druck:	Print24, Radebeul
Auflage:	3000 Stück

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Sportfreunde,

sportliche Betätigung für alle Menschen zu ermöglichen, ist eine der zentralen Aufgaben unserer Vereine.
Die veränderten Bedingungen in der Arbeits- und Freizeitwelt und die damit verbundenen wechselnden Einstellungen, Erwartungen und Verhaltensweisen auch unserer Sportlerinnen und Sportler verlangen immer wieder neue Ideen und Konzepte.

Durch die Zusammenarbeit der Sportbünde Remscheid, Solingen und Wuppertal mit ihren Sportbildungswerk Außenstellen und ihren Sportjugenden sowie einer Kooperation mit dem Turnverband Niederberg ist es gelungen, ein umfangreiches und qualitativ anspruchsvolles Programm zusammen zu stellen.

Mit unseren Angeboten „Qualifizierung im Sport“ wollen wir den ehrenamtlichen Sportmitarbeitern Anregungen und Vorschläge für ihre weiteren oder auch neu beginnenden Tätigkeiten im Verein vorstellen. Es umfasst neben dem traditionellen Lehrgangsangebot zum Erwerb und zur Verlängerung der Lizenzen auch neuere Inhalte, wie z.B. eine Sonderausbildung Pilates oder neue Angebotsformen wie z.B. Blended Learning. Wir hoffen, dass wir mit unseren Aus- und Fortbildungen auch Ihr Interesse wecken können.

Das Sportbildungswerk des Landessportbundes NRW ist gesetzlich anerkannter freier Träger der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW. Die Maßnahmen ergänzen die Qualifizierungsmaßnahmen für ehrenamtliche Mitarbeiter und sind förderfähig nach § 11, Absatz 2 des Gesetzes zur Modernisierung der Weiterbildung. Das Bildungswerk als Veranstalter einer Maßnahme wird jeweils unter der Lehrgangsausschreibung genannt.
Die Sportjugenden sind anerkannter Träger der freien Jugendhilfe. Sie planen und führen ihre Lehrgänge selbständig durch. Die Lehrgangsmaßnahmen der Sportjugenden werden durch den Landesjugendplan gefördert. Unter den Ausschreibungstexten wird die Sportjugend als Veranstalter benannt.

Wir bieten Ihnen folgende Möglichkeiten der Lizenzverlängerung:
1. ein Lehrgang mit 15 Lerneinheiten
2. zwei Lehrgänge mit jeweils 8 Lerneinheiten

Lizenzen des Turnverbandes können auch mit drei Lehrgängen mit jeweils 5 Lerneinheiten verlängert werden.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir nur die männliche Form. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter angesprochen.

Wir wünschen Ihnen viele interessante und neue Erfahrungen.

Qualifizierungszentrum im Sport Bergisch Land

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen und Anmeldung finden Sie im Internet unter: **www.qualifizierungszentrum-bergischland.de**

Inhalt

1. LIZENZSTUFE - AUSBILDUNG FÜR JUGENDLICHE

Sporthelfer/-in I 6
Sporthelfer/-in II 8

1. LIZENZSTUFE - AUSBILDUNG ÜBUNGSLEITER - C

Basismodul Übungsleiter-C 10
ÜL-C sportartübergreifendes Aufbaumodul 14
Aufbaumodul Übungsleiter/-in-C mit Blended Learning 16
ÜL-C Aufbaumodul – Kinder/ Jugendliche 18
Ausbildung Übungsleiter-C Breitensport für Geflüchtete 12

1. LIZENZSTUFE - FORTBILDUNG

Sprache und Bewegung 20
1. Hilfe bei Sportverletzungen 20
Feel Well 21
Kampfrichter D-Lizenz 21
Gerätturnen – Aufstockung 2020 21
mental entspannt 22/30
Bewegung und mentale Balance 22
Toning & Stability, Faszi(e)nierendes Workout mit dem Gymnastikstab 22
Ausdauertraining im Wasser 23
Qualifizierung zum Sportabzeichen Prüfer– (Leichtathletik) 23
NeuroKinetik® - das ganzheitliche Gehirntraining! 24
Lass es rund gehen - clevere Ideen rund um ... den Ball, Faszien-Swing, Towel-Workout, Musical-Dance 25
Schweigen schützt die Falschen – Kinder- und Jugendschutz im Sport 26
“Ernst macht doch nur Spaß!“ – Haltung zeigen, aber wie? 27
Fit für die Vielfalt 28
Asiatische Bewegungskünste und Rückenfitness 29
Deutsches Sportabzeichen: Turnen 29
Koordination und geistige Beweglichkeit 30
Das Spiele-Lexikon von A -Z 31
Fitnessübungen für jeden Tag 31
Alltagsübungen für Jedermann 31
Mobility-Training für Ältere - Bewegtes Sitzen 32
Belastung und Entspannung in Alltag und Sport 32

2. LIZENZSTUFE KINDER - AUSBILDUNG

Bewegungsförderung in der Kindertagespflege 33
Zertifikat Bewegungsförderung in Verein und Kita 34

2. LIZENZSTUFE KINDER - FORTBILDUNG

Ab nach Draußen (Waldpädagogik) 36
Mit Köpfchen, Grips und Co... durch Bewegung wird das öde Lernen zur Spaßdisziplin 36
Abenteuer Sporthalle! - Raum für mehr Möglichkeiten 37

2. LIZENZSTUFE REHA - AUSBILDUNG

Basismodul - Reha 38
Aufbaumodul Orthopädie 39

FORTBILDUNG REHA

Pilates meets Rehasport 39

2. LIZENZSTUFE PRÄVENTION - FORTBILDUNG

Sonderausbildung - Fachqualifikation Pilates 40
Pilates-Grundstufe 40
Pilates - Im Sport der Älteren 41
Pilates - Aufbaustufe 41
Faszien & Core-Training in der Prävention 42
Stabiler und entspannter Rücken durch Core-Training 42

VEREINSMANAGEMENT

Achtsam statt neunmalklug – damit Ausgrenzung im Sport(verein) keine Chance hat! 43
Sportversicherung und VBG 44
Prävention sexualisierter Gewalt 45
HaLT - Hart am LimiT - Alkoholprävention für Kinder und Jugendliche 46

Qualifizierungswege 47
Kalender 2020 48

Die Anmeldung erfolgt über:
www.qualifizierungszentrum-bergischland.de

Sporthelfer/in Ausbildung

Sporthelfer/-in I (30 LE)

Unterstützer und Macher werden!

Du möchtest in (d)einem Sportverein aktiv werden? Als Sporthelfer/-in hast du die Möglichkeit, die Übungsleitung bei der Planung und Durchführung von sportlichen Angeboten sowie bei Veranstaltungen und Projekten für Kinder und Jugendliche zu unterstützen. In einer Hospitation lernst du einen Sportverein näher kennen erlebst Übungseinheiten live mit und erhältst die Möglichkeit, das Gelernte bzw. deine Ideen miteinzubringen.

Du bringst Ideen und neue Trends in Spiel-, Sport- und Freizeitangebote ein und gestaltest die Angebote aktiv mit. Unter fachlicher Begleitung findest du den Einstieg um Teilgruppen oder Stundenanteile mit Kindern oder Gleichaltrigen anzuleiten.

Besondere Hinweise:
- Die Ausbildung richtet sich an Jugendliche im Alter von 13 – 17 Jahren. Eine Vereinsmitgliedschaft ist eine gute Voraussetzung aber nicht Bedingung.
- Die SH I Ausbildung bietet den Einstieg in das Qualifizierungssystem des organisierten Sports. Im Anschluss an die SH I- Ausbildung kann die SH II- Ausbildung absolviert werden. Damit ist die Anerkennung für das Basismodul der Übungsleiter-C-Lizenz geschafft.

Diese Maßnahme wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendförderplans NRW.

Inhalt:
Das kommt auf mich zu:
- Aufgaben- und Tätigkeitsfelder

Darum will ich mich engagieren:
- meine Motive

Damit setze ich mich auseinander:
- Wie ticken Kinder und Jugendliche

Das brauche ich:
- ein Repertoire an kleinen und großen Spielen
- Methoden für die Praxis
- Wie plane ich ein Sportangebot

Ich nehme mit:
- Kommunikation ist das A und O
- Grundwissen zu motorischen Grundlagen, z.B. koordinative Fähigkeiten
- Sicherheit geht vor
- Reflexion – was klappt gut? Wo fühle ich mich sicher? Mich selbst zu hinterfragen bringt mich voran

Ziele:
Diese Ausbildung unterstützt dich in die neue Rolle als Anleiter/-in für Kinder- und Jugendgruppen hineinzuwachsen. Deine Ideen sind gefragt, denn Mitbestimmung und Mitgestaltung gehören für uns dazu. Du lernst vor Gruppen zu stehen und mit diesen Spiel- oder Sportangebote durchzuführen. Hierfür bekommst du Fachwissen und methodische Tipps und Kniffe mit auf den Weg. Über viel Bewegung in der Ausbildung erlebst du, was es heisst Sportangebote so anzuleiten, dass alle mitmachen können und Spass haben.

LG-Nr. 122-11000

Datum	Uhrzeit	Ort
04. - 07.04.20	Samstag - Dienstag je 10.00 – 17.00 Uhr	Friesenhalle, Jan Wellem Straße 29, Remscheid

Gebühr: 40,- € / 80,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **Sportjugend im Sportbund Remscheid**
Zielgruppe: Jugendliche 13-17 Jahre **Meldeschluss: 25.03.20**

LG-Nr. 122-11002

Datum	Uhrzeit	Ort
06./07.06.20 20./21.06.20	Sa 11.00 – 18.00 Uhr So 10.00 – 17.00 Uhr	Christian Morgenstern Schule, Wittensteinstraße 76, Wuppertal

Gebühr: 40,- € / 80,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **Sportjugend im Stadtsportbund Wuppertal**
Zielgruppe: Jugendliche 13-17 Jahre **Meldeschluss: 27.05.20**

LG-Nr. 122-11003

Datum	Uhrzeit	Ort
05./06.09.20 19./20.09.20	11.00 – 18.00 Uhr 10.00 – 17.00 Uhr	Breitensportzentrum Bayer Wuppertal, Unten vorm Steeg

Gebühr: 40,- € / 80,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **Sportjugend im Stadtsportbund Wuppertal**
Zielgruppe: Jugendliche 13-17 Jahre **Meldeschluss: 27.05.20**

LG-Nr. 122-11001

Datum	Uhrzeit	Ort
22. - 25.10.20	Do - So je 10.00 – 17.00 Uhr	TH Liebigstraße, Liebigstraße 21a, Solingen

Gebühr: 40,- € / 80,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **Sportjugend im Solinger Sportbund**
Zielgruppe: Jugendliche 13-17 Jahre **Meldeschluss: 12.10.20**

Sporthelfer/-in II (30 LE)

Selbst Gestalten und Mitverantworten!

Du bist in deinem Sportverein oder deiner Schule als Sporthelfer*in aktiv? Du hast Erfahrungen mit dem Sporthelfer I (SH) gesammelt und möchtest dein Know-How erweitern? Mit dem SH II hast du die Möglichkeit, dich weiter zu qualifizieren, dein Wissen zu vertiefen und in der Praxis zu erleben. In deinem Praktikum lernst du einen Sportverein näher kennen, erlebst Übungseinheiten live mit und erhältst die Möglichkeit, das Gelernte bzw. deine Ideen miteinzubringen. Mit der Sporthelfer*in II - Ausbildung hast du den Einstieg in die Übungsleiter*in-C-Ausbildung geschafft.

Hinweise:
Die Ausbildung richtet sich an Jugendliche im Alter von 13 – 17 Jahren. Eine Vereinsmitgliedschaft ist eine gute Voraussetzung aber nicht Bedingung.
Die SH II Ausbildung bietet den Einstieg in das Qualifizierungssystem des organisierten Sports. Damit ist die Anerkennung für das Basismodul der Übungsleiter-C-Lizenz geschafft.
Absolvieren Jugendliche zusätzlich eine Erste-Hilfe-Ausbildung (9 Lerneinheiten), können sie die bundeseinheitliche Jugendleiter/-innen - Card (Juleica) online unter www.juleica.de beantragen.

Diese Maßnahme wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendförderplans NRW

Inhalte:
Das kommt auf mich zu:
- Noch mehr attraktive Spiele und Trendsportarten
- Freizeitangebote, Sportpraxis und Projekte im Sportverein
- Mitgestaltung und Verantwortung übernehmen

Damit setze ich mich auseinander:
- Gesundheit im Sport
- So leite ich eine Gruppe an - Führungsstile im Sport
- Mein Plan und meine Reflexion – was klappt gut? Wo fühle ich mich sicher?
- Grundlagen des Kinder- und Jugendschutzes
- Kinder und Jugendliche gestalten und bestimmen mit – so klappt das!
- Mein Karriereweg im organisierten Sport

Das gestalte ich aktiv:
- Mitgestaltung, Mitbestimmung und Mitverantwortung in der Ausbildung
- Mein eigenes Projekt und/oder die Beteiligung an einer Großveranstaltung

Ziele:
Die SH II-Ausbildung vertieft deine Erfahrungen und dein Knowhow in deiner neuen Rolle als Anleiter*in für Kinder- und Jugendgruppen. Du lernst selbstständig Teilgruppen anzuleiten und auszuwerten. Das nötige methodische- und fachliche Wissen vertiefst du indem du die Aufgaben aktiv mit viel Bewegung umsetzt. Dabei lernst du auch, wie du Kinder und Jugendliche für sportliche und außersportliche Angebote und Projekte motivierst und wie Mitbestimmung von Kinder funktioniert. In deinem eigenen Projekt und/oder durch die Beteiligung an einer Großveranstaltung erfährst du welche Schritte notwendig sind eine Veranstaltung oder ein Projekt zu planen, zu organisieren, durchzuführen und auszuwerten.

LG-Nr. 122-11021

Datum	Uhrzeit	Ort
16. - 19.04.20	Do – So je 10.00–17.00 Uhr	TH Liebigstraße, Liebigstraße 21a, Solingen

Gebühr: 40,- € / 80,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **Sportjugend im Solinger Sportbund**
Zielgruppe: Jugendliche 13-17 Jahre mit SH-I **Meldeschluss: 06.04.20**

LG-Nr. 122-11020

Datum	Uhrzeit	Ort
09./10.05.20 23./24.05.20	Sa 10.00–17.00 Uhr So 10.00–17.00 Uhr	Friesenhalle, Jan Wellem Straße 29, Remscheid

Gebühr: 40,- € / 80,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **Sportjugend im Sportbund Remscheid**
Zielgruppe: Jugendliche 13-17 Jahre mit SH-I **Meldeschluss: 01.05.20**

LG-Nr. 122-11022

Datum	Uhrzeit	Ort
22./23.08.20 19./20.09.20	Sa 11.00–18.00 Uhr So 10.00–17.00 Uhr	Christian Morgenstern Schule, Wittensteinstraße 76, Wuppertal

Gebühr: 40,- € / 80,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **Sportjugend im Stadtsportbund Wuppertal**
Zielgruppe: Jugendliche 13-17 Jahre mit SH-I **Meldeschluss: 02.08.20**

LG-Nr. 122-11023

Datum	Uhrzeit	Ort
22.-25.10.20	Do – So je 10.00–17.00 Uhr	Breitensportzentrum Bayer Wuppertal, Unten vorm Steegl

Gebühr: 40,- € / 80,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **Sportjugend im Stadtsportbund Wuppertal**
Zielgruppe: Jugendliche 13-17 Jahre mit SH-I **Meldeschluss: 12.10.20**

Ausbildung Übungsleiter-C Breitensport

Basismodul Übungsleiter*in-C, Trainer*in-C und Jugendleiter*in (30 LE)

Das solide Fundament

Im Basismodul wird für zukünftige Vereinsmitarbeiter/innen das Fundament gegossen, um später mit Blick auf das angestrebte Betätigungsgebiet im Sportverein in den verschiedenen Aufbaumodulen darauf aufzustocken. Ein breites Spektrum praktischer und theoretischer Inhalte wird mit Hilfe vielfältiger Methoden erschlossen, ohne dabei den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Hierbei wird auf die Sichtweisen, Einstellungen, Haltungen der Teilnehmer, also auf deren Selbstverständnis zurückgegriffen. Reflexionsphasen helfen, die Inhalte auf das Vereinsleben und auf sich selbst als zukünftige Leitungsperson zu beziehen.

Hinweise:
Das Übungsleiter*in C, Trainer*in C, Jugendleiter*in Basismodul (30 LE) ist notwendige Voraussetzung für alle Ausbildungen auf der Ersten Lizenzstufe (außer Vereinsmanager) und gilt somit als Einstieg in die jeweilige Ausbildung. Die Ausbildung muss gemäß Rahmenrichtlinien DOSB innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein.

Das Basismodul qualifiziert noch nicht für das Leiten von Gruppen und das Planen, Durchführen und Reflektieren von Angeboten.
Die Teilnahmegebühren beinhalten Teilnehmer/innen - Materialien.

Inhalt:
- Anforderungen an Leitungen von Gruppen im Sport
- Der Umgang mit Menschen und das Auftreten vor Gruppen
- Einführung in die Trainingslehre unter Hervorhebung der Hauptbeanspruchungsform Koordination – in Praxis und Theorie
- Systematischer Aufbau von Sportstunden bzw. außersportlicher Aktivitäten nach dem Vier-Phasen-Modell unter Berücksichtigung methodischer Grundsätze und Prinzipien
- Ziele und Aufgaben des organisierten Sports in NRW und das Qualifizierungssystem des lizenzierten Sports

Ziele
Die Teilnehmenden
- wissen, dass bei der Leitung von Gruppen die Besonderheiten einer TN - Gruppe unbedingt berücksichtigt werden müssen
- lernen ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis kennen und sind sich der Zusammenhänge von Bewegung, Sport und Gesundheit bewusst
- verfügen über zentrale Grundkenntnisse der Trainingslehre, insbesondere zur Koordination
- wissen, dass einem Vereinsangebot eine systematische Planung zugrunde liegt, die sich auf die wichtigen Planungsgrößen bezieht
- kennen den Aufbau des organisierten Sports in NRW und das Qualifizierungssystem des lizenzierten Sports

LG-Nr. 122-20000

Datum	Uhrzeit	Ort
29.02./01.03.20 14./15.03.20	Sa 09.00 – 17.00 Uhr So 09.00 – 14.00 Uhrz	TH Liebigstraße, Liebigstraße 21a, 42719 Solingen
Gebühr: 105,- € / 210,- € mit / ohne Vereinsempfehlung		
Veranstalter: **SportBildungswerk im Solinger Sportbund**		**Meldeschluss: 19.02.20**

LG-Nr. 122-20001

Datum	Uhrzeit	Ort
21./22.03.20 28./29.03.20	Sa 12.00 – 18.30 Uhr So 09.00 – 15.00 Uhr	Breitensportzentrum Bayer Wuppertal, Unten vorm Steeg
Gebühr: 105,- € / 210,- € mit / ohne Vereinsempfehlung		
Veranstalter: SportBildungswerk VAST SSB W`tal / SB RS		**Meldeschluss: 11.03.20**

LG-Nr. 122-20003

Datum	Uhrzeit	Ort
29./30.08.20 12./13.09.20	Sa 09.00 – 17.00 Uhr So 09.00 – 14.30 Uhr	Friesenhalle, Jan Wellem Straße, Remscheid
Gebühr: 105,- € / 210,- € mit / ohne Vereinsempfehlung		
Veranstalter: SportBildungswerk VAST SSB W`tal / SB RS		**Meldeschluss: 19.08.20**

LG-Nr. 122-20002

Datum	Uhrzeit	Ort
15./16.08.20 22./23.08.20	Sa 13.00 – 20.00 Uhr So 09.00 – 16.00 Uhr	Breitensportzentrum Bayer Wuppertal, Unten vorm Steeg
Gebühr: 105,- € / 210,- € mit / ohne Vereinsempfehlung		
Veranstalter: SportBildungswerk VAST SSB W`tal / SB RS		**Meldeschluss: 05.08.20**

Ausbildung Übungsleiter-C Breitensport für Geflüchtete / Zugewanderte

Basismodul Übungsleiter*in-C, Trainer*in-C und Jugendleiter*in für Geflüchtete (30 LE)

Ausschreibungstext siehe Seite 10.

LG-Nr. 122-20005

Datum	Uhrzeit	Ort
11./12.01.20 18./19.01.20	Sa 10.00 – 18.00 Uhr So 09.00 – 17.00 Uhr	Christian Morgenstern Schule, Wittensteinstraße 76, Wuppertal

Gebühr: 105,- € / 210,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: SportBildungswerk VAST SSB W`tal / SB RS **Meldeschluss: 01.01.20**

LG-Nr. 122-20004

Datum	Uhrzeit	Ort
22./23.08.20 29./30.08.20	Sa 09.00 – 17.00 Uhr So 09.00 – 14.00 Uhr	TH Liebigstraße, Liebigstraße 21a, 42719 Solingen

Gebühr: 105,- € / 210,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: SportBildungswerk im Solinger Sportbund **Meldeschluss: 12.08.20**

Infoveranstaltung: 08.06.20 um 18 Uhr, KI, Friedrichstr. 46,42655 Solingen

ÜL-C sportartübergreifendes Aufbaumodul für Geflüchtete (90 LE)

Ausschreibungstext siehe Seite 14.

LG-Nr.122-21102

Datum	Uhrzeit	Ort
01./02.02.20 22./23.02.20 29.02./1.3.20 14./15.03.20 28./29.03.20 04./05.04.20	Sa 13.00 – 20.00 Uhr So 09.00 – 16.00 Uhr	Christian Morgenstern Schule, Wittensteinstraße 76, Wuppertal

Gebühr: 240,- € / 480,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Zielgruppe: ÜL mit Basismodul, GH-Lizenzinhaber, SH-II Zertifikat

Veranstalter:
SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid **Meldeschluss: 22.01.20**

LG-Nr.122-21103

Datum	Uhrzeit	Ort
05./06.09.2020 12./13.09.2020 03/.04.10.2020 31.10.-01.11.2020 07./08.11.2020 21./22.11.2020	Sa 09.00 – 17.00 Uhr So 09.00 – 14.00 Uhrr	TH Liebigstraße, Liebigstraße 21a, 42719 Solingen

Gebühr: 240,- € / 480,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Zielgruppe: ÜL mit Basismodul, GH-Lizenzinhaber, SH-II Zertifikat

Veranstalter:
SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid **Meldeschluss: 26.08.20**

ÜL-C sportartübergreifendes Aufbaumodul (90 LE)

Sportliche Vielfalt

Diese Ausbildung wendet sich an diejenigen, die sowohl Kinder- bzw. Jugendgruppen als auch Erwachsene und Ältere sportlich betreuen und sich nicht auf eine Altersgruppe festlegen wollen. Die Inhalte werden mit Hilfe vielfältiger Methoden vermittelt, die ihrerseits wiederum Anregung bieten, den Übungsbetrieb im Verein abwechslungsreich zu gestalten.
Ein Ansatzpunkt dieser Ausbildung ist der eigene Erfahrungsschatz. Dazu werden die Sichtweisen, Einstellungen, Haltungen der Teilnehmenden herangezogen. Zudem wird das Leiten von Gruppen in immer wieder neuen Lernsequenzen geübt und reflektiert.

Hinweise:
Einstiegsvoraussetzungen sind entweder das Basismodul Übungsleiter*in C, Trainer*in C und Jugendleiter/-in oder der Gruppenhelfer*in / Sporthelfer*in Ausweis oder der Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme am Einführungsseminar Freiwilligendienste.
Die Ausbildung muss gemäß der Rahmenrichtlinien des DOSB innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein.
Nach erfolgreicher Teilnahme am Aufbaumodul erhalten die Teilnehmer/-innen die ÜL*in C Lizenz, sofern der gültige Nachweis der Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) und der unterschriebene Ehrenkodex vorgelegt wurden.
Die ÜL*in- C Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren. Der Besuch einer/mehrerer ÜL*in-C Fortbildung/en im Gesamtumfang von 15 LE verlängert die Gültigkeit um jeweils 4 weitere Jahre.

Inhalte
- Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen an Übungsleiter*innen im Sportverein
- Entwicklungsverlauf von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren im Kontext ihrer Lebens- und Bewegungswelt und den jeweiligen Interessen / Bedürfnissen
- Grundkenntnisse über den Verlauf von idealtypischen Gruppenbildungsprozessen und über Maßnahmen, diesen Prozess positiv zu unterstützen
- Vielfältige sportliche und außersportliche Angebote aus den Kategorien gesundheitsfördernde Aktivitäten, Spiel, traditionelle Sportangebote, Sport-und Bewegungstrends, kreative Aktivitäten
- Didaktische und methodische Kenntnisse der Planung sportlicher und außersportlicher Angebote unter Berücksichtigung sicherheitsrelevanter Aspekte
- Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen als Übungsleiter*in verschiedener Altersgruppen
- Aktuelle gesellschaftliche Rahmenbedingungen und deren Einfluss auf den Sport und den Sportverein
- Anwendung des Erlernten in Planung, Durchführung und Reflexion von Praxisbeispielen

Ziele
Die Teilnehmenden
- sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und verfügen über die Fähigkeit, eigene Einstellungen und Verhaltensweisen in Frage zu stellen und sich weiterzuentwickeln
- sind sich ihrer Verantwortung als Leiter*in von Gruppen bewusst und können diesen Anforderungen in ihrem Leitungsverhalten gerecht werden
- wissen um ihre pädagogische Verantwortung als Leiter*-in von Kinder- und Jugendgruppen und können diesen Anforderungen in ihrem Leitungsverhalten gerecht werden
- sind in der Lage, Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote ziel- und personenorientiert mittel- und langfristig zu planen und in die Praxis umzusetzen
- können die Bedeutung angemessener Bewegung für eine gesunde Lebensführung vermitteln und die Teilnehmenden ihrer Sportvereinsgruppe zum regelmäßigen Sporttreiben motivieren
- können Bewegungsabläufe veranschaulichen, analysieren, beobachten und korrigieren

LG-Nr. 122-21100

Datum	Uhrzeit	Ort
28./29.03.20 25./26.04.20 09./10.05.20 16./17.05.20 06./07.06.20 13./14.06.20	Sa 09.00 – 17.00 Uhr So 09.00 – 14.00 Uhr	TH Liebigstraße, Liebigstraße 21a, 42719 Solingen

Gebühr: 240,- € / 480,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Zielgruppe: ÜL mit Basismodul, GH-Lizenzinhaber, SH-II Zertifikat

Veranstalter:
SportBildungswerk im Solinger Sportbund **Meldeschluss: 18.03.20**

LG-Nr.122-21101

Datum	Uhrzeit	Ort
29./30.08.20 05./06.09.20 24./25.09.20 07./08.11.20 14./15.11.20 28./29.11.20	Sa 13.00 – 20.00 Uhr So 09.00 – 16.00 Uhr	Breitensportzentrum Bayer Wuppertal Unten vorm Steeg

Gebühr: 240,- € / 480,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Zielgruppe: ÜL mit Basismodul, GH-Lizenzinhaber, SH-II Zertifikat

Veranstalter:
SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid **Meldeschluss: 19.08.20**

Aufbaumodul Übungsleiter/-in-C Breitensport sportartübergreifend mit Blended Learning (90 LE)

Sportliche Vielfalt

Die Besonderheit bei dieser Form der ÜL-C-Ausbildung besteht darin, dass einige Lerneinheiten online stattfinden. Daher ist neben den formalen Voraussetzungen zusätzlich ein Zugang zu einem internetfähigen PC oder Laptop zwingend Voraussetzung. Zudem erfordert diese Art der Ausbildung die Bereitschaft, sich ausgewählte Themen eigenverantwortlich in unserer online-Lernumgebung zu erarbeiten (z.B. von zu Hause aus). Die Online-Lernzeit wird mit max. 10 Lerneinheiten (Regelsituation: 8 LE) angerechnet. Die Aufgaben und Inhalte im LSB-Lernzentrum können räumlich und zeitlich flexibel als Gruppenarbeiten und als Selbstlernen bearbeitet werden.
Diese Ausbildung wendet sich an diejenigen, die sowohl Kinder- bzw. Jugendgruppen als auch Erwachsene und Ältere sportlich betreuen und sich nicht auf eine Altersgruppe festlegen wollen. Die Inhalte werden mit Hilfe vielfältiger Methoden vermittelt, die ihrerseits wiederum Anregung bieten, den Übungsbetrieb im Verein abwechslungsreich zu gestalten. Ein Ansatzpunkt dieser Ausbildung ist der eigene Erfahrungsschatz. Dazu werden die Sichtweisen, Einstellungen, Haltungen der Teilnehmenden herangezogen. Zudem wird das Leiten von Gruppen in immer wieder neuen Lernsequenzen geübt und reflektiert.
Hinweis Einstiegsvoraussetzungen: siehe Ausschreibung auf Seite 12.

Inhalt:

- Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen an Übungsleiter*innen im Sportverein
- Entwicklungsverlauf von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren im Kontext ihrer Lebens- und Bewegungswelt und den jeweiligen Interessen / Bedürfnissen
- Grundkenntnisse über den Verlauf von idealtypischen Gruppenbildungsprozessen und über Maßnahmen, diesen Prozess positiv zu unterstützen
- Vielfältige sportlicher und außersportlicher Angebote aus den Kategorien gesundheitsfördernde Aktivitäten, Spiel, traditionelle Sportangebote, Sport-und Bewegungstrends, kreative Aktivitäten
- Didaktische und methodische Kenntnisse der Planung sportlicher und außersportlicher Angebote unter Berücksichtigung sicherheitsrelevanter Aspekte
- Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen als Übungsleiter*in verschiedener Altersgruppen
- Aktuelle gesellschaftliche Rahmenbedingungen und deren Einfluss auf den Sport und den Sportverein
- Anwendung des Erlernten in Planung, Durchführung und Reflexion von Praxisbeispielen

Ziele:

Die Teilnehmenden

- sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und verfügen über die Fähigkeit, eigene Einstellungen und Verhaltensweisen in Frage zu stellen und sich weiterzuentwickeln
- sind sich ihrer Verantwortung als Leiter*in von Gruppen bewusst und können diesen Anforderungen in ihrem Leitungsverhalten gerecht werden
- wissen um ihre pädagogische Verantwortung als Leiter*-in von Kinder- und Jugendgruppen und können diesen Anforderungen in ihrem Leitungsverhalten gerecht werden
- sind in der Lage, Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote ziel- und personenorientiert mittel- und langfristig zu planen und in die Praxis umzusetzen
- können die Bedeutung angemessener Bewegung für eine gesunde Lebensführung vermitteln und die Teilnehmenden ihrer Sportvereinsgruppe zum regelmäßigen Sporttreiben motivieren
- können Bewegungsabläufe veranschaulichen, analysieren, beobachten und korrigieren

LG-Nr. 122-21150

Datum	Uhrzeit	Ort
19./20.09.20 22. - 25.10.20 07./08.11.20 21./22.11.20	Sa 09.00 - 17.00 Uhr So 09.00 - 14.30 Uhr Di - Sa von 09.00 – 18.00 Uhr letztes Wochenende je 9-18 Uhr	Friesenhalle, Jan Wellem Straße 29, Remscheid

Gebühr: 240,- € / 480,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Zielgruppe: ÜL mit Basismodul, GH-Lizenzinhaber, SH-II Zertifikat

Veranstalter:
SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid **Meldeschluss: 09.09.20**

ÜL-C Aufbaumodul – Kinder/ Jugendliche (90 LE)

Persönlichkeitsentwickler und Talententdecker werden!

Diese Ausbildung qualifiziert für die sportartübergreifende breitensportliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Ziel dieser in das Programm „NRW bewegt seine KINDER!“ eingebundenen Qualifizierung ist es, für die Leitung von Gruppen im Sportverein oder für Kooperationsangebote, z. B. mit Kindertageseinrichtungen, im Ganztag oder in Jugendhilfeeinrichtungen fit zu machen. Anhand von theoretischen und praktischen Beispielen sowie durch vielfältige Lernmethoden werden die Lerninhalte vermittelt, geübt und reflektiert.

Hinweise
Die Ausbildung richtet sich an
- Interessierte ab 16 Jahre, Absolventen des Basismoduls Übungsleiter*in-C / Trainer*in-C und Jugendleiter*in, Sporthelfer*in II, Freiwilligendienstleistende mit dem Einführungsseminar „Freiwilligendienste“

Die Teilnahmegebühren beinhalten Ausbildungsmaterialien.
Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmer/-innen die für alle Altersgruppen gültige Übungsleiter*in-C-Lizenz. Ein Nachweis der Erste-Hilfe-Grundausbildung (zusätzlich über 9 Stunden und nicht älter als zwei Jahre) und der unterschriebene Ehrenkodex sind Voraussetzung für die Lizenzvergabe. Die Übungsleiter*in-C Ausbildung Kinder und Jugendliche befähigt auch zur Leitung von zielgruppenübergreifenden und Erwachsenengruppen. Zusätzlich kann mit dieser Lizenz die Juleica (Jugendleitercard) online auf der Internetseite (www.juleica.de) beantragt werden.
Die Übungsleiter*in-C-Lizenz ist 4 Jahre gültig. Die Verlängerung erfolgt über die Teilnahme an Fortbildungen mit einem Gesamtumfang von 15 Lerneinheiten.

Inhalt:
- Beobachtung, Begleitung und Unterstützung von Kindern und Jugendlichen
- Vielfalt unterschiedlicher Teilnehmer*innen in Gruppen als Herausforderung und Chance
- Stärken-/Ressourcen-orientierter Ansatz bei der Angebotsumsetzung für Kinder und Jugendliche
- Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote aus den Kategorien „gesundheitsfördernd“, „sportartübergreifend“, „sportartbezogen“, „trendig“ und „kreativ“
- Didaktisch-methodische Kenntnisse für die Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Angeboten unter besonderer Berücksichtigung sicherheits- und rechtlich relevanter Aspekte
-

Ziele:
Die Teilnehmenden
- bieten passgenaue Bewegungs-, Spiel und Sportangebote an
- wissen um ihre Vorbildfunktion als Übungsleiter*in von Kinder- und Jugendgruppen
- erleben und erweitern die eigenen Kompetenzen
- verfügen über sportfachliche, entwicklungspsychologische und pädagogische Grundkenntnisse zur Zielgruppe
- kennen die zentrale Bedeutung der Partizipation in der Kinder- und Jugendarbeit und können ihre Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen daran ausrichten
- unterstützen junge Menschen in ihrer Persönlichkeitsbildung und Identitätsfindung
- können Kinder bzw. Jugendliche zum regelmäßigen Sporttreiben motivieren
- verstehen, wie der organisierte Sport aufgebaut ist und wissen, welche Ziele und Aufgaben er hat

LG-Nr. 122-21000

Datum	Uhrzeit	Ort
25./26.04.20 09./10.05.20 16./17.05.20 06./07.06.20 13./14.06.20 20./21.06.20	Sa 12.00 – 18.30 Uhr So 09.00 – 15.00 Uhr	Breitensportzentrum SV Bayer Wuppertal, Unten vorm Steeg

Gebühr: 240,- € / 480,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Zielgruppe: ÜL mit Basismodul, GH-Lizenzinhaber, SH-II Zertifikat

Veranstalter: SportBildungswerk VAST SSB W`tal / SB RS **Meldeschluss: 15.04.20**

Sprache und Bewegung (8 LE)

Immer mehr Menschen aus unterschiedlichen Ländern suchen eine neue Heimat in Deutschland. Der Sportverein bietet hier einen Ort des Zusammenkommens und der Integration in diese neue Heimat. Wesentlich für ein gutes Miteinander ist die Fähigkeit sich zu verständigen. Dabei spielt Sprache eine maßgebliche Rolle.
Sprachelernen braucht Bewegung – das ist wissenschaftlich bekannt und gilt nicht nur für das Erlernen der eigenen Muttersprache, sondern auch jeder neuen Sprache. Wie kann Sport genutzt werden, um vor allem neu zugewanderte Menschen beim Spracherwerb zu unterstützen? Welche Rolle können Übungsleitungen übernehmen und wie können sie sinnvoll unterstützt werden? Wie können Erzieher/innen und Lehrer/innen Sprache und Bewegung in ihrem Alltag kombinieren?
In dieser Fortbildung werden Anwendungsbezüge zur Gestaltung von Sportangeboten mit sprachlich und kulturell unterschiedlichen Gruppen hergestellt. Anhand praktischer Übungen wird gezeigt, welche Möglichkeiten des sprachfördernden Verhaltens es bei der Durchführung sportlicher Angebote gibt und wie Sprache und Bewegung miteinander verknüpft werden können.
Das Fortbildungsangebot richtet sich an Übungsleiter und ehrenamtlich Engagierte, Vereinsfunktionäre, Erzieher*innen, Lehrer*innen und weitere Interessierte

LG-Nr. 122-22700

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
26.01.2020	So 09.30 – 16.00 Uhr	TH der Wilhelm Hartschen Schule, Liebigstraße, SG	Anna Ziener	40,- € / 80,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk AST Solinger Sportbund**
Zielgruppe: ÜL-C und Interessierte **Meldeschluss: 16.01.20**

1. Hilfe bei Sportverletzungen (9 LE)

Im Erste-Hilfe-Lehrgang vermitteln wir in Theorie und Praxis das Grundwissen, welches Sie benötigen, um Notfallsituationen richtig zu erkennen, richtig zu beurteilen und dann entsprechend zu handeln.

LG-Nr. 122-23170

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
08.03.2020	So 10.00 – 17.00 Uhr	Berufskolleg, Kohlstraße 11, 42109 Wuppertal	Mohamed Abu-Ghazaleh	35,- € (TN ÜL-C Ausb. erhalten Erstattung) 35,- € für Externe

LG-Nr. 122-23171

27.09.2020	So 10.00 – 17.00 Uhr	Berufskolleg, Kohlstraße 11, 42109 Wuppertal	Mohamed Abu-Ghazaleh	35,- € (TN ÜL-C Ausb. erhalten Erstattung) 35,- € für Externe

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Trainer-C

Feel Well (8 LE)

Von Kopf bis Fuß im Gleichgewicht. Ein Body-Workout mit Matte und Handtuch. Sensomotorisches Training und Rumpfstabilisation in Kombination mit funktionellen Kräftigungsübungen verbessern die Haltung, trainieren das Gleichgewicht und fördern das Wohlbefinden.

LG-Nr. 122-97320

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
09.02.20	So 10.00 – 17.00 Uhr	Turnhalle Hasencleverstr. 42659 Solingen -Unterburg	Anita Hinger/ Kirsten Prinz	50,- € / 80,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **Turnverband Niederberg**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Trainer-C und Interessierte **Meldeschluss: 29.01.20**

Kampfrichter D-Lizenz Gerätturnen – Aufstockung 2020 (5 LE)

Neueste Informationen für Kampfrichter und Kampfrichterinnen der P-Stufen 1- 9 und Kür modifiziert. Diese Aufstockung ist verpflichtend zur Verlängerung der Kampfrichter-D-Lizenz. Aktuellstes Aufgabenbuch und Kampfrichterausweis sind mitzubringen. Bei abgelaufenen Kampfrichterausweisen bitte neues Passbild und 7,50 € mitbringen.

LG-Nr. 122-97324 Schwerpunkt P-Stufen 1 - 9

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
09.02.20	So 09.00 – 13.15 Uhr	Geschwister Scholl Gesamtschule, Uhlandstraße 28, 42699 Solingen	Rosemarie Müller, Sabine Ernst, Dagmar Kugel	5,- € mit Vereinsempfehlung

Veranstalter: **Turnverband Niederberg**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Trainer-C und Interessierte **Meldeschluss: 31.01.19**

LG-Nr. 122-97325 Schwerpunkt Kür modifiziert

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
16.02.20	So 09.00 – 13.15 Uhr	Geschwister Scholl Gesamtschule, Uhlandstraße 28, 42699 Solingen	Rosemarie Müller, Sabine Ernst, Dagmar Kugel	5,- € mit Vereinsempfehlung

Veranstalter: **Turnverband Niederberg**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Trainer-C und Interessierte
Meldeschluss: 06.02.19

mental entspannt
Bewegung und mentale Balance (15 LE)

Diese Fortbildung steht ganz unter dem Motto „sich bewegen, wenn die Seele ruht“.

Inhalt:
Es werden verschiedene Techniken und Methoden in der praktischen Anwendung auf Basis des autogenen Trainings und der progressiven Muskelrelaxation erarbeitet und kennengelernt. Neben dem Verständnis physiologischer Abläufe sind die (eigenen) Erfahrungen bzgl. der Wirkung der Methoden auf den Körper wichtige Lehrgangsinhalte.

LG-Nr. 122-22501

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
07./08.03.20	Sa 09.00 – 17.00 Uhr So 09.00 – 14.30 Uhr	Friesenhalle, Jan Wellem Straße 29, Remscheid	Susanne Haupt-Albrecht	60,- € / 120,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: ÜL-C und Interessierte **Meldeschluss: 01.03.20**

Toning & Stability (8 LE)
Faszi(e)nierendes Workout mit dem Gymnastikstab

Inhalt:
Faszi(e)nierendes Workout mit dem Gymnastikstab
in diesem Workshop kommt der meist längst vergessene Gymnastikstab zum Einsatz mit dem Ziel in einem tollen Flow Beweglichkeit, Elastizität und Geschmeidigkeit zu erhöhen.

LG-Nr. 122-97321

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
17.05.20	So 10.00 – 17.00 Uhr	Turnhalle Hasencleverstr. 42659 Solingen - Unterburg	Anita Hinger/ Heike Meidiinger	50,- € / 80,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **Turnverband Niederberg**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Trainer-C und Interessierte **Meldeschluss: 07.05.20**

Qualifizierung zum/zur Sportabzeichen Prüfer/-in – Schwerpunkt Leichtathletik (15 LE / 8 LE)

Diese Fortbildung gliedert sich in zwei aufeinanderfolgende Teile, deren Reihenfolge einzuhalten ist: Die interessierte Person beginnt mit dem Online-Modul (7 LE) zum Selbststudium, welches die intensive Auseinandersetzung mit dem aktuellen Prüfungswegweiser des DOSB sicherstellt. Über den Link www.sportbildung-online.de/login können Sie sich auf der Lernplattform des Landessportbundes NRW anmelden. Nach der korrekten Beantwortung von Multiple Choice-Fragen können Sie sich eine TN-Bescheinigung ausdrucken. Mit dieser melden Sie sich bei ihrem SSB/KSB zum Präsenzmodul (8 LE) vor Ort an (Schwerpunkt Leichtathletik). Nach erfolgreicher Teilnahme erhält der TN den DSA-Prüferausweis für die Sportart Leichtathletik (gilt für erstmalig ausgestellte Prüferausweise). Lehrgangsvoraussetzungen sind die Teilnahme an beiden Modulen (Online und Präsenz in der genannten Reihenfolge), sowie die Mitgliedschaft im Sportverein und ein mindest Alter von 16 Jahre.

Prüfungswesen/Prüfungsbestimmungen, Regelkunde, Rechts- und Versicherungsfragen, Sicherheitsbestimmungen, Praktische und theoretische Einführung in die Sportart Leichtathletik mit den DSA-relevanten Disziplinen und 1. Hilfe/Rettungskette

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
LG-Nr. 122-23560 für Neulinge				
09.05.2020	Sa 09.00 – 16.30 Uhr	Sportzentrum Buschland 35, 42285 Wuppertal	Lehrteam	40,- €
LG-Nr. 122-23500 erfahrene Prüfer				
09.05.2020	Sa 09.00 – 16.30 Uhr	Sportzentrum Buschland 35, 42285 Wuppertal	Lehrteam	40,- €

Veranstalter: SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid
Zielgruppe: DSA-Prüfer/innen und Übungsleiter/innen **Meldeschluss: 29.04.20**

Ausdauertraining im Wasser (8 LE)

Inhalt:
Eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit ist die Voraussetzung für eine hohe Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und schnelle Regeneration in Beruf und im Sport. Der Auftrieb, der Wasserdruck und die Wasserdichte bieten die Möglichkeit für ein gelenkentlastendes Kraftausdauertraining. Es werden verschiedene Trainingsformen aus den Bereichen Wassergymnastik, Aqua-Fitness und Kleine Spiele im Wasser vorgestellt.

LG-Nr. 122-22701

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
12.05.20	Di 08.30 – 15.30 Uhr	Sportzentrum, Am Buschland 11, Wuppertal	Wolfgang Irle	40,- € / 80,- € mit / Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Trainer-C **Meldeschluss: 02.05.20**

NeuroKinetik® - das ganzheitliche Gehirntraining! (15 LE)

NeuroKinetik® ist das neurophysiologische Bewegungstraining des DJK Sportverbandes Diözesanverband Paderborn. Ziel des Trainings ist die Optimierung der individuellen Gehirnleistungsfähigkeit durch die Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke (Förderung der synaptischen Neuroplastizität). Dies geschieht insbesondere durch motivierende, herausfordernde, komplexe Bewegungsübungen, die sowohl motorische Kompetenzen als auch das Sinnessystem umfassend trainieren. Kinder und Jugendliche profitieren vor allem im Bereich der kognitiven, personalen und psychosozialen Basiskompetenzen. Selbstbewusstsein, Selbstkonzept und Selbstregulation werden positiv beeinflusst. Lernschwierigkeiten bessern sich deutlich, das Lernen fällt leichter. NeuroKinetik® eignet sich bei älteren Menschen hervorragend zur Demenzprävention. Zudem unterstützt es die motorische und kognitive Bewältigung des Alltags (z.B. geistige Flexibilität, Sturzprophylaxe, Selbstkompetenz).

NeuroKinetik® - Basismodul
Das Basismodul umfasst 15 Lerneinheiten und vermittelt die zielgruppenorientierten Grundlagen von NeuroKinetik® in Theorie und Praxis. Es befähigt die Teilnehmer/innen zur Planung und Durchführung von NeuroKinetik®-Übungsstunden.
Für die Absolvierung des Basismoduls sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Es schließt mit dem NeuroKinetik® -Zertifikat ab.

Inhalt:
Neurokinetisches Trainingsprinzip
Herausfordernde und motivierende Bewegungsaufgaben, die aufmerksam und konzentriert durchgeführt werden, stimulieren das Gehirn und führen zur Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin sowie zur Freisetzung des Nervenwachstumsfaktors BDNF. Als Folge kommt es zu strukturellen Veränderungen und neuen Netzwerkbildungen.

Trainingsinhalte
Motorische Kompetenz geschult durch:
- Rhythmische Übungen
- Reaktionsübungen
- Bilaterale Bewegungsübungen
- Überkreuzbewegungen

Sinnessystem/sensorische Integration:
Schulung des visuellen, vestibulären, kinästhetischen und auditiven Systems

Ziele:
Ganzheitliche Auswirkungen - Förderung der Basiskompetenzen durch NeuroKinetik®
- kognitive Kompetenzen
- personale Kompetenzen
- soziale Kompetenzen

LG-Nr. 122-97720

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
15./16.08.20	Sa 10.00 – 17.00 Uhr So 10.00 – 16.00 Uhr	Berufskolleg, Kohlstraße 11, 42109 Wuppertal	Beate Esch	180,- € / 300,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Trainer-C **Meldeschluss: 05.08.20**

Lass es rund gehen - clevere Ideen rund um ... den Ball, Faszien-Swing, Towel-Workout, Musical-Dance (8 LE)

Inhalt:
• **rund um den Ball** (Daniela Ripperger)
Von der Kräftigung bis zur Entspannung, von der Körperwahrnehmung bis zum Cardio-Training, ein Ball kann überall sinnvoll und effektiv eingesetzt werden.

• **Faszien-Swing** (Daniela Ripperger)
Festigkeit und Elastizität - dies zeichnet unter anderem ein gesundes Fasziengewebe aus. Verklebte und verfilzte Faszien können sehr schmerzhaft sein und schränken uns in unserem Bewegungsradius stark ein. Auch kann ein intaktes Fasziensystem ausgleichend auf den Organismus einwirken um ihm zu neuer Vitalität und Balance verhelfen. Faszienpflege ist deshalb sehr wichtig und kann auf verschiedene Art und Weise durchgeführt werden. Beim Faszien-Swing arbeiten wir mit Bändern, Stöcken und Bällen sowie ganz ohne Tools.

• **Towel-Workout by** Kai Bollinger
Mit einem Handtuch zur Wunschfigur. Ganzkörpertraining ohne extra Material-Kosten-Aufwand. Effektiv und mit Spaß.
Noch nie hat Kräftigung mit einem alltäglichen Hilfsmittel so viel Spaß gemacht.

• **Musical-Dance** (Kai Bollinger)
It´s show-time, bekannte Musical-Melodien, Tanzschritte us allen Bereichen, abgestimmt auf einen Musical-Song. Das gewisse ETWAS und jede Menge guter Laune

LG-Nr. 122-97322

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
30.08.20	So 10.00 – 17.00 Uhr	Turnhalle Schwertstr. 42719 Solingen	Anita Hinger/ Daniela Ripperger und Kai Bollinger	70,- € / 100,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **Turnverband Niederberg**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Trainer-C und Interessierte **Meldeschluss: 20.08.20**

Schweigen schützt die Falschen – Kinder- und Jugendschutz im Sport (8 LE)

Fortbildung für Mitarbeiter*innen zur Prävention von und Intervention bei sexualisierter Gewalt im Sport

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

Inhalt
Kinder brauchen vertrauensvolle Beziehungen. Häufig finden sie diese bei den Übungsleiter*innen, Trainer*innen in den Sportvereinen. Ihnen vertrauen sich Mädchen und Jungen gerade in schwierigen Situationen an. Dann stellt sich für die Angesprochenen die Frage „Was ist jetzt zu tun – wie gehe ich damit um?“
Die Benennung von sexualisierter Gewalt und die Aufdeckung von Gewalttaten erzeugen vielfältige Gefühle – Zorn, Ekel, Ohnmacht, Unsicherheit, Empörung, Widerstand und Abwehr bei den Beteiligten. Aus Angst etwas Falsches zu tun, geschieht oft gar nichts bzw. es werden nicht die richtigen Schritte ergriffen. Auf der anderen Seite entstehen Verdachtsmomente innerhalb eines Vereins mit Vermutungen und Sorgen sowie der Frage „Soll ich als Übungsleiter*in überhaupt noch mit Kindern arbeiten oder gerate ich von vorne herein unter Verdacht?“
Wie kann eine Aufmerksamkeitskultur im Sportverein gestaltet werden, die sowohl transparent ist, als auch Schutz und Sicherheit für Kinder und Erwachsene bietet?
Die Veranstaltung will neben der Enttabuisierung des Themas alle Aktiven und Mitarbeiter*innen informieren, sensibilisieren und beim offensiven Umgang gegen sexualisierte Gewalt unterstützen. Es werden grundlegende Informationen über die Formen der sexualisierten Gewalt vermittelt und für die Vereine Handlungsmöglichkeiten zur Prävention und Intervention erarbeitet sowie das Qualitätsbündnis zum Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport vorgestellt.

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

LG-Nr. 122-22100

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
19.09.2020	Sa 09.00 – 17.00 Uhr	TH / Mensa der Wilhelm-Hartschen Schule, Liebigstraße, SG	Gitta Axmann	20,- € / 40,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk im Solinger Sportbund**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Trainer-C
Meldeschluss: 09.09.20

“Ernst macht doch nur Spaß!“ – Haltung zeigen, aber wie? (8 LE)

Richtig argumentieren und Haltungssicherheit erlangen bei menschenverachtenden Aussagen und Verhaltensweisen im Sport (-verein).

„Heute geht`s wieder gegen die Knoblauchfresser, da müssen wir uns warm anziehen!“
Solche oder ähnliche Sprüche fallen schon mal in der Umkleidekabine vor dem nächsten Spiel gegen die mehrheitlich migrantisch geprägte Mannschaft. Ist das nur Spaß? Oder steckt doch mehr dahinter? Ist das Ausgrenzung? Ab wann ist es überhaupt Diskriminierung? Wenn ja, wie darauf reagieren? Was dazu sagen? Schweigen? Ignorieren? Widersprechen? Rassistische, islamfeindliche, antisemitische, homophobe, sexistische oder andere menschenverachtende und ausgrenzende Einstellungen begegnen uns alltäglich – auch im Bereich des Sports. Sie machen meistens erstmal sprachlos – und ratlos. (Rechts-) Populistische Äußerungen bringen eine Diskussion häufig zum Erliegen. Oft fehlen Handlungsrepertoire und Fachwissen, um kritische Situationen einzuschätzen, entsprechend handeln zu können, zu argumentieren und vor allem - Haltung zu zeigen. Das führt unweigerlich zu den Fragen: Wie kann ich als Einzelperson menschenfeindlichen Äußerungen und Einstellungen im Sportbereich wie auch im persönlichen Alltag etwas entgegensetzen? Welche kommunikativen Möglichkeiten habe ich, um den Standpunkt des Vereins sowie meinen Standpunkt selbstbewusster zu vertreten?
Antworten auf die Fragen sowie das Erlernen von Handlungsmöglichkeiten werden in dieser Fortbildung vermittelt.

Inhalt:
- Sensibilisierung für Mechanismen von Vorurteilen und Diskriminierung
- Reflexion der eigenen (professionellen) Haltung
- Kennenlernen und Einüben von (gewaltfreien) kommunikativen Methoden im Umgang mit menschenverachtenden Äußerungen im Sport
- Simulation konflikthafter Situationen aus dem sportbezogenen und persönlichen Alltag - Erproben, Reflektieren und Diskutieren von Lösungsmöglichkeite
- Vermittlung von Argumentationsstrategien und -techniken
- Reflexion einzelner Trainingselemente

Ziele:
- Die Teilnehmenden haben (gewaltfreie) Kommunikationsstrategien gegen Abwertung und Diskriminierung im Sport erlernt
- Die Teilnehmenden haben ihre Handlungsmöglichkeiten für schwierige Diskussionen / Situationen erweitert
- Die Teilnehmenden sind selbstsicherer die eigene Haltung zu zeigen oder die Positionen des Sportvereins zu vertreten
- Die Teilnehmenden können die vermittelten Techniken anwenden
- Die Teilnehmenden sind motiviert, sich miteinander und mit Dritten zu vernetzen

LG-Nr. 122-23760

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
05.12.2020	Sa 09.00 – 17.00 Uhr	DLRG Solingen, Schützenstraße 26	Team LSB	20,- € / 40,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk im Solinger Sportbund**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Trainer-C
Meldeschluss: 25.11.20

Fit für die Vielfalt (15 LE)

Woran denken Sie, wenn Sie den Begriff Vielfalt hören? An etwas Interessantes? An Abwechslung vielleicht, oder an eine Auswahl verschiedener Möglichkeiten? Dazu gäbe es guten Grund. Denn für unser Zusammenleben mit anderen Menschen bedeutet Vielfalt vor allem eines: Chancen. Wir alle haben unterschiedliche Merkmale, Fähigkeiten, Erfahrungen. Und darin steckt ein enormes Potenzial.Wer dieses Potenzial nutzen will, muss allerdings wissen, wie heterogene Gruppen „ticken“ und wie man integrative Prozesse in ihnen befördern kann. Ähnlich einer Mannschaft mit begabten Einzelspielern/innen muss zunächst die Kommunikation stimmen, damit aus individuellen Fähigkeiten ein starkes Team entsteht – und nicht eine Chaostruppe. Die gute Nachricht: Kommunikationsmethoden lassen sich trainieren, ebenso wie Offenheit für andere Sichtweisen, Akzeptanz und Respekt. Ein Programm im Vorfeld wird nicht zugesandt, da das Seminar prozess- und teilnehmerorientiert konzipiert ist.

Inhalt:
Einstieg und Ausgangspunkt sind die Erfahrungen der Teilnehmenden, die ihre Erlebnisse, Situationen, Konflikte und Fragen einbringen – sei es als Übungsleitende in der Sporthalle oder als ehrenamtliche Funktionsträger. Somit entsteht eine Lernsituation, in der der didaktische Rahmen und die zentralen Lerninhalte an die Motivationen, die Hintergründe und die individuellen Interessen anknüpfen. Anhand von Übungen und Modellen werden Themen wie „Herkunft und Ressourcen“ oder „Fremdheit – Gefühle – Irritationen“ selbst erfahren, anschließend besprochen und in Bezug zur Vereinspraxis gebracht. Entwicklung eines Ruhebedürfnisses

Ziele:
Kennenlernen von:
- verschiedenen Lebensmodelle und –konzepte
- interkulturellem Lernen
- Umgang mit (interkulturell bedingten?) Konflikten
- Möglichkeiten und Grenzen der Integration im Sportverein

LG-Nr. 122-23701

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
29./30.08.20	Sa 10.00 – 17.00 Uhr So 09.00 – 15.00 Uhr	Berufskolleg, Kohlstraße 11, 42109 Wuppertal	Ramy Azrak	40,- €

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: ÜL-C und Interessierte **Meldeschluss: 18.09.20**

LG-Nr. 122-23700

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
28./29.11.20	Sa 09.00 – 17.00 Uhr So 09.00 – 14.00 Uhr	Kommunales Integrationszenturm, Friedrichstraße	Corinna Gundlach / Mirella Kuhl	40,- €

Veranstalter: **SportBildungswerk AST Solinger Sportbund**
Zielgruppe: ÜL-C und Interessierte **Meldeschluss: 06.11.20**

Asiatische Bewegungskünste und Rückenfitness (15 LE)

Inhalt:
Mit Hilfe von asiatischen Bewegungsarten wie Tai Chi, Chi Gong sowie der japanischen Entspannungsmassage Shiatsu wird hier ein präventiv wirkendes Sportprogramm vorgestellt. In Kombination mit Elementen der Wirbelsäulengymnastik sollen Übungen vorgestellt werden, um das klassische Rückenschulangebot zu erweitern.
Zusätzlich werden biologische und physiologische Grundlagen in einem kurzen Theorieblock vermittelt.

LG-Nr. 122-22507

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
05./06.09.20	Sa 10.00 – 17.00 Uhr So 10.00 – 16.00 Uhr	Berufskolleg, Kohlstraße 11, 42109 Wuppertal	Stephan Vogt	60,- € / 120,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Trainer-C **Meldeschluss: 26.08.20**

Deutsches Sportabzeichen: Turnen (8 LE)

Inhalt:
Seit einigen Jahren gibt es die Möglichkeit in den Fähigkeitsbereichen Kraft, Schnelligkeit und Koordination Prüfungen des Deutschen Turnerbundes beim DSA zu absolvieren. Es werden die 15 Kriterien für die Abnahmen in den jeweiligen Altersklassen vorgestellt, die benötigten Geräte aufgebaut und auf Sicherheitsaspekte aufmerksam gemacht. Gemeinsam entwickeln wir methodische Schritte, um die entsprechenden Prüfer bei der erfolgreichen Abnahme des Deutschen Sportabzeichens zu unterstützen. (Turnerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.)

LG-Nr. 122-23501

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
20.10.20.	Di 08.30 – 15.30 Uhr	Sportzentrum, Am Buschland 11, Wuppertal	Wolfgang Irle	40,- € / 80,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid.**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Trainer-C **Meldeschluss: 01.10.20**

Koordination und geistige Beweglichkeit (15 LE)

Koordination, eine Fähigkeit ,die sowohl im Alltag als auch im Sport sehr bedeutsam ist. Unter Koordinationsfähigkeit versteht man: „Die Abstimmung gezielter Bewegungen unter der Kontrolle des Zentralennervensystems“. Koordinationsübungen bewirken positive Effekte für die Gesundheit. So können zum Beispiel Stürze vermieden werden, aber auch das Gehirn wird aktiviert. Wir wollen klassische Koordinationsübungen sowie ein Fitnesstraining für das Gehirn vorstellen und mit der Gruppe weitere Beispiele erarbeiten.

LG-Nr. 122-22502

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
26./27.09.20	Sa 09.00 – 17.00 Uhr So 09.00 – 14.00 Uhr	TH der Wilhelm-Hartschen Schule, Liebigstraße, SG	Christian Schmahl / Achim Böhm	60,- € / 120,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk im Solinger Sportbund**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Trainer-C **Meldeschluss: 16.09.20**

mental entspannt
Bewegung und mentale Balance (15 LE)

Diese Fortbildung steht ganz unter dem Motto „sich bewegen, wenn die Seele ruht“.

Inhalt:
Es werden verschiedene Techniken und Methoden in der praktischen Anwendung auf Basis des autogenen Trainings und der progressiven Muskelrelaxation erarbeitet und kennengelernt. Neben dem Verständnis physiologischer Abläufe sind die (eigenen) Erfahrungen bzgl. der Wirkung der Methoden auf den Körper wichtige Lehrgangsinhalte.

LG-Nr. 122-22505

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
31.10./01.11.20	Sa 09.00 – 17.00 Uhr So 09.00 – 14.30 Uhr	Friesenhalle, Jan Wellem Straße 29, Remscheid	Susanne Haupt-Albrecht	60,- € / 120,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: ÜL-C und Interessierte **Meldeschluss: 21.10.20**

Das Spiele-Lexikon von A -Z von A wie Alaska-ball bis Z wie Zeitfangen (15 LE)

“Kleine Spiele“ haben ein einfaches Regelwerk. Sie sind vielseitig, schnell zu erlernen und auch schnell zu erklären, sind veränderbar und können zu jeder Zeit an die Rahmenbedingungen angepasst werden. In den “Kleinen Spielen“ werden technische Komponenten wie werfen, fangen und prellen ebenso berücksichtigt wie die konditionellen Fähigkeiten und die koordinativen Kompetenzen.
Auch psychisch-emotionale Aspekte, wie Selbstvertrauen, Motivation sowie Taktik und Wahrnehmung können mit unterschiedlichen Spielformen gefördert werden. Egal ob Anfänger oder Könner: “Kleine Spiele“ sind für alle eine Herausforderung mit Spaßgarantie!

LG-Nr. 122-22506

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
07./08.11.20	Sa. 10 - 17 Uhr So. 10 - 16 Uhr	Breitensportzentrum SV Bayer Wuppertal, Unten vom Steeg	Natalie Gawenat / Bert Justen	60,- € / 120,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Trainer-C **Meldeschluss: 28.10.20**

Fitnessübungen für jeden Tag
Alltagsübungen für Jedermann (15 LE)

Zur Prävention eignen sich besonders die funktionellen Übungen mit Alltagsbezug, um die es sich bei dieser Fortbildung dreht.

Inhalt:
Es werden Übungen aus dem Yoga, Core Training, funktionellem Training und der Rückenschule kennengelernt und umgesetzt. Ergänzt werden dieses durch Präventionsübungen zum Erhalt der Koordination, Balance und Beweglichkeit im Alter.

LG-Nr. 122-22500

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
14./15.11.20	Sa 09.00 – 17.00 Uhr So 09.00 – 14.30 Uhr	Friesenhalle, Jan Wellem Straße 29, Remscheid	Carola Buttchereit	60,- € / 120,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: ÜL-C und Interessierte **Meldeschluss: 04.11.20**

Mobility-Training für Ältere - Bewegtes Sitzen (Ideen rund um Stuhl und Hocker) (8 LE)

Inhalt:
„Mobility-Training“
ist ein neuer Trend und lässt sich auch gut auf die Zielgruppe der Älteren übertragen. Das dynamische und ganzheitliche Beweglichkeitstraining erhöht den Bewegungsumfang in den Gelenken, führt zu mehr Gewandtheit und kann dadurch auch die Bewegungssicherheit erhöhen.

Bewegtes Sitzen
Anhand vieler Beispiele wird gezeigt wie Hockergymnastik abwechslungsreich und freudvoll gestaltet werden kann. Die Kombination von koordinativen und kräftigen Bewegungen fördert die Bewegungssicherheit.

LG-Nr. 122-97323

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
15.11.20	So 10.00 – 17.00 Uhr	Turnhalle Hasencleverstr. Solingen - Burg	Anita Hinger/ Daniela Ludwig	50,- € / 80,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **Turnverband Niederberg**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Trainer-C und Interessierte **Meldeschluss: 05.11.20**

Belastung und Entspannung in Alltag und Sport (15 LE)

Inhalt:
Körperliche und geistige Belastungen können positiv aber auch negativ wirken.
Im Sport dient die körperlich Belastung als Vorstufe für das Ruhebedürfnis. Da jeder Mensch andere Mechanismen hat, um zur Ruhe zu kommen, lernen Sie verschiedene Arten der Entspannung kennen.

- z.B.: Jacobson, Autogenes Training, Igelballmassage, ...
- Basisregulation (Wahrnehmungsübungen)
- Entwicklung eines Ruhebedürfnisses

LG-Nr. 122-22503

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
05./06.12.20	Sa 09.00 – 17.00 Uhr So 09.00 – 14.00 Uhr	TH der Wilhelm-Hartschen Schule, Liebigstraße, SG	Achim Böhm / Christian Schmahl	60,- € / 120,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk im Solinger Sportbund**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Trainer-C **Meldeschluss: 25.11.20**

Bewegungsförderung in der Kindertagespflege
Bewegung und Spiel für die Kleinsten (U3) (40 LE)

Vom Krabbeln zum Laufen, vom Brabbeln zum Sprechen, vom Experimentieren zum Spielen – wie gelingt es die natürlichen Bedürfnisse und Interessen der Kleinsten zu nutzen und zu fördern und mit Bewegung und Spiel ganzheitlich in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen?

In dieser Qualifizierung erleben sie praxisnah und theoretisch fundiert, welche Bedeutung Bewegung für die kindliche Entwicklung hat. Bewegung ist der Motor zur Bewältigung vieler Entwicklungsaufgaben der Kinder. Bewegungsförderung wird immer auch als Beziehungspflege verstanden. Sie erkennen, nutzen und initiieren alltagsintegrierte Bewegungsanlässe und Bewegungsangebote im häuslichen Umfeld und in der Umgebung. Es erwarten Sie vielfältige Bewegungsideen und Spielmaterialien und lernen sie diese vom Kind ausgehend in ihren beruflichen Alltag anzuwenden.

Die Ausbildung umfasst 40 Lerneinheiten inklusive Selbstlernphasen und Projekte:
32 LE als Präsenzveranstaltung; 8 LE für Hausaufgaben.
Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreichem Abschluss das Zertifikat „Bewegungsförderung in der Kindertagespflege“.

Inhalt:

- Anforderungsprofil und Selbstverständnis für mehr Bewegung und Spiel im Alltag
- Spielthemen als Zugang für vielfältige Bewegungserfahrungen
- Grundlagen der kindlichen Entwicklung
- Planung, Durchführung und Auswertung von alltagsintegrierten Bewegungsanlässen in der Tagesstruktur
- Raumgestaltung
- Elternbildung
- Lokale Kooperationsmöglichkeiten

Ziele:
Die Teilnehmenden

- wissen um die Bedeutung ihre eigenen Einstellung und reflektieren ihr Bild vom Kind
- nutzen entwicklungstheoretische Grundlagen zur Planung und Gestaltung von Bewegungsanlässen
- entwickeln ein Ideenrepertoire zur Unterstützung von Körper- und Materialerfahrung
- können Eltern zum Thema Bewegungsförderung informieren
- wissen um Kooperationspartner für das gemeinsame Ziel der Bewegungsförderung

LG-Nr. 122-30050

Datum	Uhrzeit	Ort	Gebühr
Termine auf Anfrage 2. Jahreshälfte oder im Internet		Wuppertal	250,-€

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Übungsleiter-B

Bewegungsförderung in Verein und Kita (Zertifikat + ÜL-B Kinder) (60 LE)

Bildung bewegt gestalten im Kleinkind- und Vorschulalter (U 7) (Zertifikat + ÜL-B KInder)

Erweitern Sie ihr Wissen und lernen Sie Bewegung als Medium der Entwicklungsförderung sowie als Basis für die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts für 0- bis 6-Jährige verstehen. Selbsterfahrungen und Praxisanregungen werden mit entwicklungspsychologischen Grundlagen verknüpft.

Wir bieten Ihnen vertiefende Inhalte auf der Grundlage psychomotorischer Erkenntnisse für eine zeitgemäße Bewegungsförderung im Kitaalltag, im Sportverein und für die Ausgestaltung einer pädagogischen Schwerpunktsetzung im „Anerkannten Bewegungskindergarten des Landessportbundes NRW“.

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

Fach- und Ergänzungskräfte erhalten nach erfolgreichem Abschluss das

Zertifikat „Bewegungsförderung in Verein und Kita“, Übungsleiter/-innen C erhalten das Zertifikat und die Lizenz Übungsleiter/-in B Kinder- und Jugendsport.

Inhalt:

- Bedeutung vielfältiger Bewegungserfahrungen und -erlebnisse für Kinder im Hinblick auf ihren Umgang mit dem eigenen Körper, unterschiedlichen Materialien sowie mit anderen Kindern unter besonderer Berücksichtigung ihres kulturellen Hintergrundes
- Erweiterung des Bewegungs-, Spiel-, und Sportrepertoires für vielfältige Bewegungsanlässe
- Bildungspotentiale im/durch Bewegung, Spiel und Sport
- Unfallprävention und Sicherheit
- Planung, Durchführung und Auswertung von Bewegungsangeboten/-anlässen mit Kindern
- Auseinandersetzung mit Aspekten gelungener Kooperation und Vernetzung, z.B. Anerkannter Bewegungskindergarten des Landessportbundes NRW

Ziele:
Die Teilnehmenden:

- entwickeln eine professionelle Haltung im Anwendungsbereich Bewegung, Spiel und Sport
- lernen Bewegungsabläufe genauer einzuschätzen und in einen Lern- und Übungsprozess zu integrieren
- vertiefen verschiedene Vermittlungskonzepte und didaktische Prinzipien einer allgemeinen Bewegungsförderung
- sind sich der Bildungsmöglichkeiten von Bewegung, Spiel und Sport bewusst
- entwickeln Strategien und Konzepte für die Bewegungsförderung in lokalen Bildungslandschaften

LG-Nr. 122-30000

Datum	Uhrzeit	Ort	Gebühr
28.02.20 06.03.20 13.03.20 20.03.20 27.03.20 03.04.20 24.04.20 30.04.20	freitags 09.00 – 16.00 Uhr	Turnhalle Hasencleverstr. 42659 Solingen -Unterburg	300,- € / 450,- € mit / ohne Vereinsempfehlung, für Erzieher 370,-€

Veranstalter: **SportBildungswerk im Solinger Sportbund**
Zielgruppe: ÜL-C, Erzieher, Lehrer **Meldeschluss: 18.02.20**

Ab nach Draußen (Waldpädagogik) (8 LE)

Zunehmend wachsen unsere Kinder in städtischen Umgebungen auf. Technik und Verkehr dominieren ihren Alltag derart, dass viele nicht mehr allein vor die Haustür gehen, geschweige denn durch eine wilde Umgebung stromern. Mehr als die Hälfte der deutschen Stadtsprösslinge spielet fast ausschließlich in geschlossenen Räumen - daheim oder im Kindergarten.

Inhalt:
Mit dieser Fortbildung wollen wir etwas ändern. Über Stock und Stein springen, in der Erde graben, Höhlen bauen, Spuren suchen - draußen kann man ganz andere Dinge tun als im Gruppenraum oder in der Turnhalle. Gemeinsam mit Kindern die Natur zu erleben macht dabei nicht nur Spaß sondern fördert die Koordinationsfähigkeit, das Gleichgewichtsempfinden und den Orientierungssinn. Und ganz nebenbei werden die Sinne geschärft und die Abwehrkräfte gestärkt. In dieser Fortbildung wollen wir viele Anregungen selbst vor Ort erproben und die Erfahrungen zum Entwicklungsstand der Kinder in Bezug setzen. Zusätzlich wollen wir verschieden Knoten und ihren Einsatz in der Natur kennen lernen.

LG-Nr. 122-31100

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
09.05.20	Sa 09.00 – 17.00 Uhr	Parkplatz Tierpark Fauna, Solingen-Gräfrath	Christina Römer	40,- € / 80,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk im Solinger Sportbund**
Zielgruppe: ÜL-B Kinder, Erzieher, Lehrer **Meldeschluss: 29.04.20**

Mit Köpfchen, Grips und Co... durch Bewegung wird das öde Lernen zur Spaßdisziplin (8 LE)

Die positive Auswirkung von Bewegung auf die kognitive Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen ist heutzutage bereits durch eine Vielzahl von Forschungsergebnissen untermauert.

Inhalt:
Durch unsere Fortbildung wollen wir Trainern und Erziehern praktische Tipps zur Verknüpfung von Lernen und Bewegung an die Hand geben. Aus dem sonst so öden Lernen wird mit dem richtigen Einsatz von Bewegung eine Spaßdisziplin. Mitmachen, erleben und an die Kinder weitergeben…und dabei Spaß an Bewegung erfahren.

LG-Nr. 122-31101

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
19.09.20	Sa 09.00 – 17.00 Uhr	TH der Wilhelm Hartschen Schule, Liebigstraße - SG	Christina Römer	40,- € / 80,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk im Solinger Sportbund**
Zielgruppe: ÜL-B Kinder, Erzieher, Lehrer **Meldeschluss: 09.09.20**

Abenteuer Sporthalle! - Raum für mehr Möglichkeiten (8 LE)

Große Sporthalle vs. kleine Turnhalle. Welche Möglichkeiten gibt es? Und kann ganz groß auch ganz klein sein?

Inhalt:
In diesem Lehrgang wollen wir gemeinsam die verschiedenen Möglichkeiten der Nutzbarkeit einer Sporthalle für die kindliche Entwicklung kennenlernen. Große und kleine Flächen bilden unterschiedliche Bewegungsreize und Entfaltungsräume für die kindliche Phantasie und Bewegungsfreude! Ein weiterer Inhalt wird der Einsatz unterschiedlicher Materialien zu verschiedenen Themen sein. Die Sinneswahrnehmungen sind hier ein entscheidender Schwerpunkt.

LG-Nr. 122-31102

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
14.11.20	Sa 09.00 – 17.00 Uhr	Turnhalle der Wilhelm -Hartschen-Schule, Liebigstraße 21a, 42719 Solingen	Christian Handschke	40,- € / 80,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk im Solinger Sportbund**
Zielgruppe: ÜL-B Kinder, Erzieher, Lehrer **Meldeschluss: 04.11.20**

Ausbildung Übungsleiter-B Rehabilitation

Einstiegsvoraussetzungen:
Übungsleiter*in-C,Gymnastiklehrer*in, (Diplom-) Sportlehrer*innen, Physiotherapeut*innen, die am Basismodul Rehabilitation Erwachsene erfolgreich teilgenommen haben oder im Besitz einer gültigen DOSB-Lizenz „Sport in der Rehabilitation“ sind. Diese Nachweise (Kopie) sind unaufgefordert bei/unmittelbar nach der Anmeldung beim Veranstalter einzureichen.

Die Ausbildung muss gemäß Rahmenrichtlinien DOSB innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein. Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodex ggf. der Ersten Hilfe-Bescheinigung (nicht älter als 2 Jahre) erhalten Sie die ÜL-B Lizenz Sport in der Rehabilitation; Profil: Orthopädie. Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer Fortbildung Sport in der Rehabilitation im Umfang von 15 LE um jeweils 4 Jahre verlängert. Die Gebühren beinhalten Teilnehmer*innen-Materialien.

ÜL-B REHA: Basismodul Rehabilitation Erwachsene
Der Einstieg in die Rehabilitationsausbildungen (15 LE)

Inhalt
- Besonderheiten von Rehabilitationssportangeboten in Bezug auf die Gestaltung der Sportstunde
- Die Besonderheiten der Zielgruppe und die Anforderungen an den/die ÜL
- Zielebenen des Rehabilitationssports im Überblick
- Möglichkeiten zur Bewusstmachung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen und zum Aufbau eines gesundheitsorientierten Lebensstils
- Organisatorische Aspekte von Rehabilitationsangeboten
- Anerkennungsverfahren als Leistungserbringer von Rehabilitationssport

Ziele
- Das Basismodul ist der Einstieg in alle Ausbildungen des Fachbereichs Rehabilitation der 2. Lizenzstufe im Erwachsenenbereich.
- Es beinhaltet die in allen Ausbildungsgängen Rehabilitation identischen Themen unter Berücksichtigung der profilspezifischen Besonderheiten.

Für diese Fortbildung wird keine Pilateserfahrung vorausgesetzt.

LG-Nr. 122-36000

Datum	Uhrzeit	Ort	Gebühr
05./06.09.20	Sa 09.00 – 17.00 Uhr So 09.00 – 14.30 Uhr	Friesenhalle, Jan Wellem Straße 29, Remscheid	115,- € / 230,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid
Zielgruppe: ÜL-C **Meldeschluss: 26.08.20**

ÜL-B REHA Profil: Orthopädie Aufbaumodul (90 LE)

Inhalt:
- Hintergrundwissen zu den Zielgruppen
- Physiologische Grundlagen / altersbedingte Veränderungen
- Konsequenzen für die Gestaltung von Bewegungsangeboten
- Beitrag des Sports zur Krankheitsverarbeitung
- Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit mit den Mitteln des Sports
- Grundlagen der Planung von Sportstunden in der Krebsnachsorge

Ziele
Die Übungsleiter*innen lernen, Orthopädie-Sportgruppen sportpädagogisch qualifiziert zu betreuen. Dazu gehört die Vermittlung spezifischer Inhalte bezogen auf folgende Zielgruppen: Amputationen, Gliedmaßenmißbildungen, Gelenkschäden, Gelenkersatz, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulenerkrankungen, Krebserkrankungen. Schwerpunktmäßig werden die oben aufgeführten Erkrankungen bearbeitet sowie deren Auswirkungen auf die medizinische sowie psychosoziale Ausgangssituation der Betroffenen. Sie erarbeiten sich das notwendige Wissen, um differenzierte zielgruppenorientierte Rehabilitationssportstunden gestalten zu können.

LG-Nr. 122-36010

Datum	Uhrzeit	Ort	Gebühr
18./19./20.09.20 09./10./11.10.20 06./07./08.11.20 28./29.11.20 05./06.12.20	Fr 18.00 – 21.30 Uhr Sa 09.00 – 17.00 Uhr So 09.00 – 14.00 Uhr	Friesenhalle, Jan Wellem Straße 29, Remscheid	**495,- € / 745,- € mit / ohne Vereinsempfehlung**

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Meldeschluss: 11.09.20

Pilates meets Rehasport (15 LE)

Inhalt: Die Pilates-Methode umfasst einen ganzheitlichen Ansatz, der sich positiv auf viele Erkrankungen des Bewegungsapparats auswirkt. Durch die Pilates-Prinzipien wird ein achtsamer, bewusster Umgang mit sich selbst gefördert. Das Programm verbindet eine bewusste Atemtechnik, mit den verschiedenen motorischen Fähigkeiten Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Ziele: Wir erarbeiten, wie sich die einzelnen Prinzipien in die Arbeit mit Rehabilitationssportgruppen umsetzen und auf eigene Übungen übertragen lassen. Dabei lernen wir auch die klassischen Pre-Pilates Übungen kennen und welche Anleitungsstrategien uns bei der Umsetzung mit unseren Teilnehmern helfen. Wir werden verschiedene Kleingeräte nutzen, um ein möglichst großes und abwechslungsreiches Übungsrepertoire aufzubauen.

Für diese Fortbildung wird keine Pilateserfahrung vorausgesetzt.

LG-Nr. 122-36500

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
07./08.03.20	Sa 09.00 – 17.00 Uhr So 09.00 – 15.00 Uhr	Moll´sche Fabrik, Neugasse 4, 42897 RS	Nelly Illinger-Jansen	70,- € / 140,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: ÜL-B Reha Orthopädie **Meldeschluss: 01.03.20**

Sonderausbildung - Fachqualifikation Pilates

Im Zentrum dieses renommierten Übungskonzeptes steht der ganzheitliche Ansatz, Körper und
Geist über konzentrierte und kontrollierte Körperarbeit gleichermaßen zu fördern. Nach sportwissenschaftlicher und sportmedizinischer Überarbeitung ist ein breit gefächertes, ganzheitlich orientiertes, präventives Trainingskonzept entstanden, das sich auf die Prinzipien der „Methode Pilates“, Konzentration, Kontrolle, Präzision, Zentrierung, Atmung und Bewegungsfluss stützt. Die Übungen, die im Stand oder auf der Matte ausgeführt werden, beinhalten 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, besonders zur Entlastung des Haltungs- und Bewegungssystems sowie zur Ökonomisierung alltäglicher Tätigkeiten.

Diese Fachqualifikation umfasst 3 Lehrgänge*:
„Pilates – Grundstufe“,
„Pilates – Aufbaustufe“,
„Pilates – im Sport der Älteren“.
Nach erfolgreichem Abschluss der drei Fortbildungen erhalten die Teilnehmer einen entsprechenden Qualifizierungsnachweis.
Ausgebildete LehrTrainer Wellness, Stufe B, erhalten ein Erweiterungszertifikat.
Diese Ausbildung gilt auch als Lizenzverlängerung!

*** bei Anmeldung zur gesamten TrainerInnen - Ausbildung reduziert sich die Teilnahmegebühr auf 180,- € / 360 € mit / ohne Vereinsempfehlung!**

Pilates-Grundstufe (15 LE)

Inhalt:
In diesem Lehrgang 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/historischer 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, erste „kleine Übungen“ sowie „abschließende Übungen“ und das Controlling (Kontrolle) vermittelt, erprobt und besprochen.

LG-Nr. 122-22504

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
13./14.06.20	Sa 10.00 – 18.00 Uhr So 10.00 – 15.00 Uhr	Berufskolleg, Kohlstraße 11, 42109 Wuppertal	Rita Kovac	70,- € / 140,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Übungsleiter-B **Meldeschluss: 03.06.20**

Pilates - Im Sport der Älteren (15 LE)

Inhalt:
In diesem Lehrgang werden insbesondere die alterstypischen Veränderungen und Erkrankungen am Haltungs- und Bewegungssystem, sowie weitere, im höheren Alter auftretende Erkrankungen fokussiert. Auf ÜL-B Grundlage werden die bereits in der Grund- und Aufbaustufe erworbenen Fähigkeiten zielgruppenorientiert differenziert, modifiziert, erweitert und verfeinert. Zielgruppenorientierte Angebotsund Organisationsformen (mit/ohne Geräte), Ausgangspositionen sowie der Einsatz von „Hilfsmitteln“, sind elementares Schwerpunktthema dieser Lehrgangsmaßnahme. Die TN erhalten zum Abschluss einen Nachweis über die Befähigung die „Methode-Pilates“ im Bereich Sport der Älteren einsetzen zu können.

LG-Nr. 122-35201

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
22./23.08.20	Sa 10.00 – 18.00 Uhr So 10.00 – 15.00 Uhr	Berufskolleg, Kohlstraße 11, 42109 Wuppertal	Rita Kovac	70,- € / 140,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Übungsleiter-B **Meldeschluss: 12.08.20**

Pilates - Aufbaustufe (15 LE)

Inhalt:
Aufbauend auf die Grundstufe 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 (Over–Ball, Stab), sind Inhalt dieses Lehrgangs. Eine besondere Bedeutung wird dem Transfer zum Alltag beigemessen. In Kleingruppen erproben die Teilnehmer den sicheren Umgang mit der „Methode - Pilates“ und schließen die Aufbaustufe mit einer praktischen Lernerfolgskontrolle ab.

LG-Nr. 122-35202

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
14./15.11.20	Sa 10.00 – 18.00 Uhr So 10.00 – 15.00 Uhr	Berufskolleg, Kohlstraße 11, 42109 Wuppertal	Rita Kovac	70,- € / 140,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Übungsleiter-B **Meldeschluss: 04.11.20**

Faszien & Core-Training in der Prävention (15 LE)

Das Fasziennetz, also das kollagene Bindegewebsnetzwerk, ist für die Kraftentwicklung und -übertragung von hoher Bedeutung und hilft dabei, Verletzungen vorzubeugen sowie die Leistungsfähigkeit des Körpers zu steigern. Die TN erlernen Übungen aus dem Core- und Faszien-Training, die sowohl für Ältere als auch für TN in einem Präventionskurs sehr gut geeignet sind.

Inhalt:
- Vermittlung grundlegender Aspekte des Faszien- und Core Trainings
- Vielfältige Übungen mit dem Gymnastikstab, den Brasils, der Faszienrolle und dem Redondoball
- Übungsaufbau und Umsetzung in den Sportstunden
- Anwendung und Umsetzung in Präventionsgruppen

LG-Nr. 122-35200

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
28./29.03.20	Sa 10.00 – 18.00 Uhr So 10.00 – 16.00 Uhr	Berufskolleg, Kohlstraße 11, 42109 Wuppertal	Rita Kovac	70,- € / 140,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Übungsleiter-B **Meldeschluss: 20.03.20**

Die Kraft aus der Körpermitte (15 LE)

Stabiler und entspannter Rücken durch Core-Training

Schmerzzustände im Bereich der Wirbelsäule beruhen oftmals auf einem ungeeigneten Training, welches sich darauf beschränkt, isoliert Muskeln zu beanspruchen. Hierbei wird die Körperkern-/Tiefenmuskulatur nicht angesprochen. Ein ausgewogenes Training venetzt beide Muskelsysteme: die oberflächlichen mit den tiefliegenden Muskeln. Das gezielte Training der Rumpfmuskulatur (Core-Training) ist die Grundlage für die Kraftübertragung auf die Extremitäten. Somit handelt es sich um ein funktionelles Ganzkörpertraining, welches der Alltagsbewältigung, der Verletzungsprophylaxe und der Leistungssteigerung gleichermaßen dient.

Inhalt:
- Einführung in das Core-Training (Was ist es? Für wen ist es geeignet? Wie trainiert man? Mit welchen Geräten wird gearbeitet?)
- Vielfältige Übungen für die Kräftigung der Tiefenmuskulatur (mit und ohne Geräte)
- Training auf instabilem Untergrund (Core-Stabilität)
- Core-Tabata (Exkurs)
- Variantenreiche Flexibilitätsübungen
- Differenzierung des praktischen Übungsgutes

Die Inhalte werden für unterschiedliche Zielgruppen im Bereich Präventionssport erfahrbar gemacht und spezielle Übungen für die Sportstunde vorgestellt.

LG-Nr. 122-35203

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
07./08.11.20	Sa 10.00 – 18.00 Uhr So 10.00 – 15.30 Uhr	Berufskolleg, Kohlstraße 11, 42109 Wuppertal	Iris Schulte	70,- € / 140,- € mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: Übungsleiter-C, Übungsleiter-B **Meldeschluss: 28.10.20**

Achtsam statt neunmalklug – damit Ausgrenzung im Sport(verein) keine Chance hat! (4 LE)

Menschenverachtendes Verhalten: Erkennen, benennen und handeln
Der öffentliche Diskurs in Deutschland hat sich verändert. Viele Menschen sind aufgrund der gesellschaftlichen Veränderungen verunsichert, manche offenbaren diskriminierende bis menschenverachtende Positionen. Die Debatten um Neuzugewanderte sind nur das herausragende Beispiel dieser Entwicklung, die vor dem organisierten Sport (natürlich) nicht Halt macht. Es kam und kommt sogar vor, dass besonders engagierte Vereinsmitglieder oder Vorstände aufgrund ihrer weltoffenen Art angefeindet werden. Dieses Seminar führt Sie in das teils tabuisierte und gerade deshalb dringliche Thema ein. Sie begegnen Diskriminierung in all ihren Formen und lernen, diese im Vereinsalltag zu erkennen. Ihnen wird deutlich(er), worin sich Rechtspopulismus und Rechtsextremismus unterscheiden – und wie stark sich Emotionen gegen Fakten wenden. Auch und vor allem erfahren Sie, wie sich gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit durch Argumente kontern lässt. Sei es während des sportlichen Wettkampfes, in der Umkleidekabine oder auf der Zuschauertribüne. Die Teilnehmenden werden Lösungen für konkrete Beispielsituationen aus dem Sport suchen. All das vermittelt das Seminar kurz und knapp, theoretisch wie praktisch. Den Inhalten liegen die Positionen des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen und die Ziele des Projekts *Entschlossen weltoffen!* zugrunde: Gemeinsam für Demokratie und Respekt!

Inhalt
- Schnelle Hinführung: Grundlagen und Positionierungen
- Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit: Was ist das, wie äußert sie sich?
- Einüben des Vorgehens anhand beispielhafter Fällen aus dem Sport: Was kann ich spontan, kurzfristig und langfristig tun, um diskriminierenden Aussagen zu entgegnen – und was mein Verein?
- Fünf-Satz-Argumentation und mehr: Erläuterung weiterer Handlungsmöglichkeiten in Theorie und Praxis
- So kann‘s weitergehen: Vertiefende Beratungs- und Fortbildungsoptionen zum Thema

Ziele:
- Die Teilnehmenden sind in der Lage, menschenverachtende Verhaltensweisen zu erkennen und zu benennen. Sie können erste Hinweise aus dem Seminar umsetzen, um solchen Verhaltensweisen entgegenzuwirken.
- Die Teilnehmenden fühlen sich in ihrer Handlungskompetenz gegenüber gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit bestärkt.
- Die Teilnehmenden sind für das Thema sensibilisiert und können beurteilen, inwiefern ihre Organisation schon weltoffen positioniert ist.
- Die Teilnehmenden können erste praktische Handlungsmöglichkeiten in ihren Vereinen anwenden.
- Die Teilnehmenden wissen, wo sie weitere Informationen und Unterstützung zum Thema finden und an wen sie sich mit Fragen wenden können.
- Die Teilnehmenden sind motiviert, sich miteinander und mit Dritten zu vernetzen.
- Die Teilnehmenden haben Interesse an den Themen entwickelt.

LG-Nr. 122-45500

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
24.03.20	Di 17.00 – 21.30 Uhr	Kommunales Intergrationszentrum, Friedrichstr. 46, Solingen	Michael Neumann	0,- €

Veranstalter: **SportBildungswerk im Solinger Sportbund**
Zielgruppe: Jugendvorstände, Gurppenhelfer, Sporthelfer, Interessierte
Meldeschluss: 14.03.20

Sportversicherung und VBG (4 LE)

Welchen Versicherungsschutz beinhaltet der Sportversicherungsvertrag der Sporthilfe NRW e.V. für die Sportvereine, deren Mitglieder und Mitarbeiter/innen? Sind über den bestehenden Versicherungsschutz hinaus noch Zusatzversicherungen zu empfehlen? Welche Bedeutung hat neben der Sporthilfe NRW e.V. die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Kompaktseminar „Sportversicherung und Verwaltungs-Berufsgenossenschaft“. Neben der Vermittlung wichtiger Grundlagen zu diesem Thema ist auch ausreichend Raum für Fragen der Teilnehmer/innen aus ihrem Vereinsalltag eingeplant.

Inhalte
- Versicherungsträger im Sport: Sporthilfe NRW e.V. und Verwaltungs-Berufsgenossenschaft
- Die sechs Versicherungssparten des Sportversicherungsvertrages der Sporthilfe NRW e.V.
- Zusatzversicherungen der Sporthilfe NRW e.V. für Nichtmitglieder, Kfz-Schäden u. a.
- Verwaltungs-Berufsgenossenschaft: Wesen, Leistungen, Beiträge

Ziele
Die Teilnehmenden kennen den Unterschied zwischen den beiden Versicherungsträgern im Sport sowie die deren Versicherungsleistungen.

LG-Nr. 122-45440

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
23.03.20	Mo 18.00 – 21.30 Uhr	Alte Feuerwache, Wuppertal	Karin Schulze-Kersting	0,- €

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: Vorstände, ÜL, Abteilungsleiter, Interessierte **Meldeschluss: 13.03.20**

Prävention sexualisierter Gewalt (4 LE)

Das Thema „Kindeswohlgefährdung - Sexualisierte Gewalt an Mädchen und Jungen“ ist ein gesellschaftliches Querschnitts-Problem, dem sich auch der organisierte Sport als wichtiger Teil unserer Gesellschaft stellen muss. Es ist unser Schutzauftrag als Vereine. Zum Schutzauftrag der Sportvereine für die besonders zu schützende Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen gehört ebenso Maßnahmen zur Prävention und Intervention sexualisierter Gewalt im Sport zu erarbeiten, diese zu kennen und innerhalb unserer Vereinsstrukturen zu verankern. Kinder haben häufig vertrauensvolle Beziehungen zu ihren Trainer/innen sowie zu den Jugendgruppenleiter/innen und anderen Mitarbeiter/innen. Ihnen vertrauen sich Mädchen und Jungen gerade in schwierigen Situationen am ehesten an. Für die Angesprochenen stellt sich dann die Frage: „Was ist jetzt zu tun – wie gehe ich damit um?“ Die Klärung folgender Fragestellungen stellt sich nun: „Wie erkenne ich entsprechende Signale von Kindern und Jugendlichen, wie ist meine eigene Wahrnehmung und wie gehe ich damit um?! Aus Angst, etwas Falsches zu tun, geschieht vielmals gar nichts. Aber: Schweigen schützt die Täter, nicht den Sport und erst recht nicht die Kinder und Jugendlichen.

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

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

LG-Nr. 122-45250

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
08.06.20	Mo 18.00 – 21.30 Uhr	Alte Feuerwache, Wuppertal	Gitta Axmann	0,- €

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: Vorstände, ÜL, Abteilungsleiter, Interessierte **Meldeschluss: 25.06.20**

LG-Nr. 122-45251

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
13.02.20	Do 18.00 – 21.30 Uhr	DLRG Solingen, Schützenstraße 26	Gitta Axmann	0,- €

Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: Vorstände, ÜL, Abteilungsleiter, Interessierte **Meldeschluss: 03.02.20**

Remscheid:
Das Thema „**Prävention sexualisierte Gewalt**“: Workshops zum Thema „Umsetzungsstrategien und Konzepte“ wird in Remscheid separat angeboten. Bitte Termine erfragen (02191 341443, Ansprechpartnerin: Fr. Dutkun).

HaLT – Hart am LimiT
Alkoholprävention für Kinder und Jugendliche (4 LE)

In der einen Hand der Pokal, in der anderen schon die Flasche Bier. Die Belohnung im Sport fällt oft alkoholisch aus. Es ist die „dritte Halbzeit“, die zur Gewohnheit geworden ist. Der Kasten Bier nach dem Spiel. Die feuchtfröhliche Vereinsfeier, bei der auch Hochprozentiges fließt, oder die großen Vorbilder bei der Bierdusche im Fernsehen: Alkohol und Sport haben eine besondere Verbindung.
Erziehung durch Sport, zu einem gesunden Leben, zu Toleranz, Fairness und Verantwortungsbewusstsein, so dass Image des Sportvereins. Doch die Realität sieht häufig anders aus. Die Wissenschaftler Professor Wolf-Dietrich Brettschneider und Professor Erin Gerlach kommen in ihrer Kinder- und Jugendstudie „Aufwachsen mit Sport“ zu einer erschreckenden Erkenntnis: der Sportverein erscheint als Ort, an dem das Trinken von Alkohol nicht nur kultiviert, sondern auch gelernt wird. „Jugendliche, die in den Verein eintreten und länger bleiben, werden dort auch an Alkohol herangeführt“, sagt Erin Gerlach von der Universität Potsdam.
In dieser Infoveranstaltung wollen wir in enger Zusammenarbeit zwischen einer „HaLT-Fachkraft“ und Vereinsvertretern Maßnahmen zur Alkoholprävention im Verein kennenlernen.

Inhalt:
- Lust und Frust mit Alkohol
- Simulationsbrillen Parcours
- Stärkung der Vereinsgemeinschaft bei gleichzeitiger Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol
- Entwicklung von Regeln zum Umgang mit Alkohol
- Anforderung an Trainer*innen und Vereinsverantwortliche

LG-Nr. 122-47506

Datum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
Termin auf Anfrage 1 Jahreshälfte oder im Internet		Alte Feuerwache, Wuppertal	Christine Tertel	0,- €

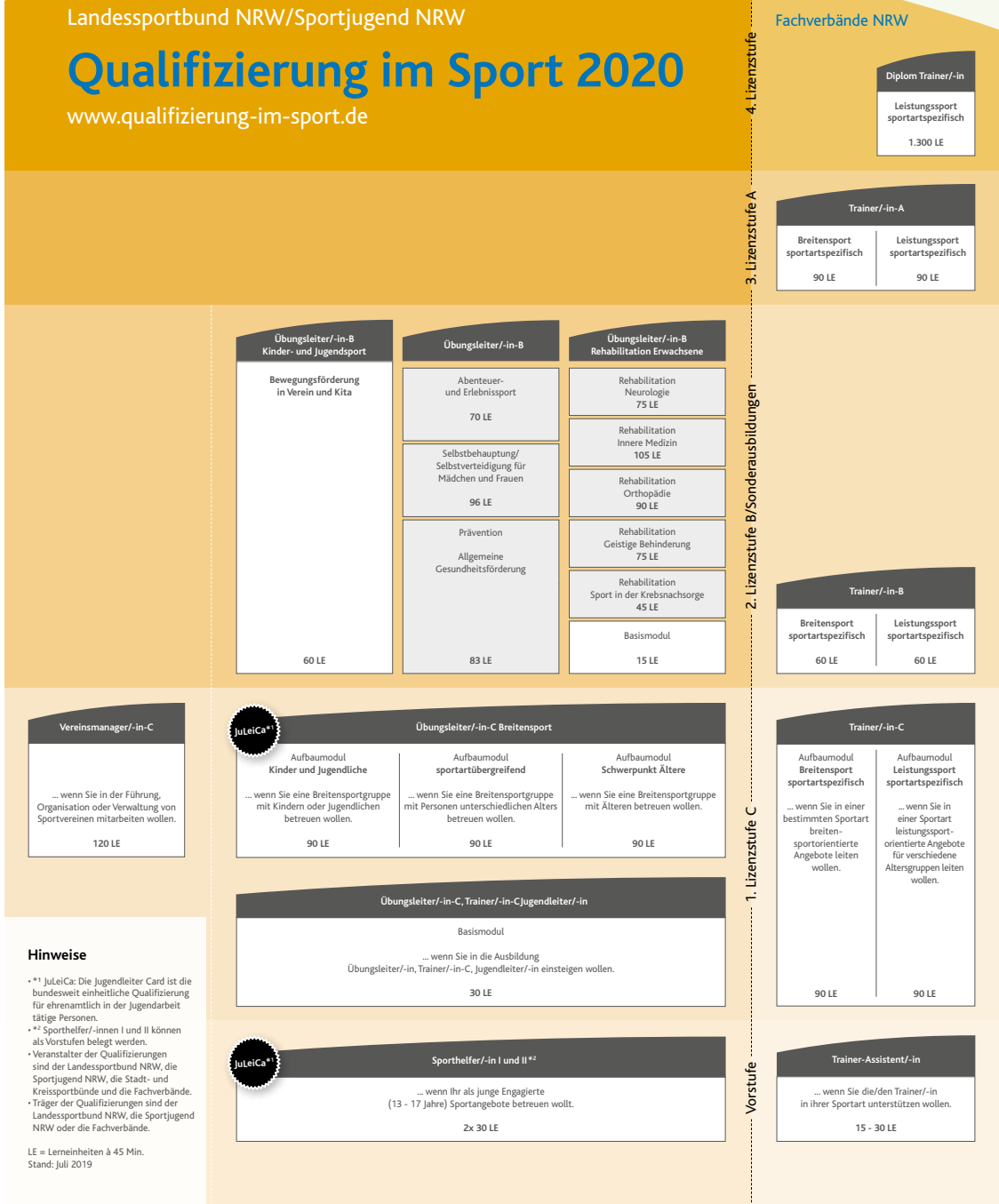
Veranstalter: **SportBildungswerk VAST SSB Wuppertal / SB Remscheid**
Zielgruppe: Vorstände, ÜL, Abteilungsleiter, Interessierte

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Landessportbund NRW/Sportjugend NRW

Qualifizierung im Sport 2020

www.qualifizierung-im-sport.de



Hinweise

- *1 JuLeiCa: Die Jugendleiter Card ist die bundesweit einheitliche Qualifizierung für ehrenamtlich in der Jugendarbeit tätige Personen.
- *2 Sporthelfer/-innen I und II können als Vorstufen belegt werden.
- Veranstalter der Qualifizierungen sind der Landessportbund NRW, die Sportjugend NRW, die Stadt- und Kreissportbünde und die Fachverbände.
- Träger der Qualifizierungen sind der Landessportbund NRW, die Sportjugend NRW oder die Fachverbände.

LE = Lerneinheiten à 45 Min.
Stand: Juli 2019

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

2020

	JANUAR					FEBRUAR					MÄRZ						APRIL				
WOCHE	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18
Montag		6	13	20	27		3	10	17	24		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Dienstag		7	14	21	28		4	11	18	25		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Mittwoch	1	8	15	22	29		5	12	19	26		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Donnerstag	2	9	16	23	30		6	13	20	27		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Freitag	3	10	17	24	31		7	14	21	28		6	13	20	27		3	10	17	24	
Samstag	4	11	18	25		1	8	15	22	29		7	14	21	28		4	11	18	25	
Sonntag	**5**	**12**	**19**	**26**		**2**	**9**	**16**	**23**		**1**	**8**	**15**	**22**	**29**		**5**	**12**	**19**	**26**	

	MAI					JUNI					JULI						AUGUST				
WOCHE	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36
Montag		4	11	18	25	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	31
Dienstag		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	
Mittwoch		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
Donnerstag		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	
Freitag	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	
Samstag	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	
Sonntag	**3**	**10**	**17**	**24**	**31**	**7**	**14**	**21**	**28**		**5**	**12**	**19**	**26**		**2**	**9**	**16**	**23**	**30**	

	SEPTEMBER					OKTOBER					NOVEMBER						DEZEMBER				
WOCHE	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	49	49	50	51	52	53
Montag		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
Dienstag	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
Mittwoch	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
Donnerstag	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
Freitag	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	
Samstag	5	12	9	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	
Sonntag	**6**	**13**	**20**	**27**		**4**	**11**	**18**	**25**		**1**	**8**	**15**	**22**	**29**		**6**	**13**	**20**	**27**	

Karfreitag 10.4., **Ostern** 12.4./13.4., **Tag der Arbeit** 1.5.,
Christi Himmelfahrt 21.5., **Pfingsten** 1./2.6., **Fronleichnam** 11.6.,
Tag der Deutschen Einheit 3.10., **Allerheiligen** 1.11., **Weihnachten** 25./26.12.

Schulferien 2020 in NRW

	Erster Ferientag		Letzter Ferientag
Weihnachten	23.12.2019	-	06.01.2020
Ostern	06.04.2020	-	18.04.2020
Sommer	29.06.2020	-	11.08.2020
Herbst	12.10.2020	-	24.10.2020
Weihnachten	23.12.2020	-	06.01.2021

Finde heraus, was gut für dich ist!