



DIGITAL: Mehr Ernährungskompetenz im Sport

13./15.04.2021, 18:00-21:30 (15LE)– Kursnummer G2021-020-23100

In dem Seminar wechseln sich Kurzvortrag und interaktive Phasen ab. Die Teilnehmenden erarbeiten Wissen über eine ausgewogene, angepasste Sportler-Ernährung und spezielle Lebensmittel für Sportler. 7 Lerneinheiten werden im Selbststudium absolviert und über zwei 3-stündige Online-Konferenzen zusammen mit dem Referenten am 13. und 15. April 2021 am Computer-Bildschirm ergänzt.

Für die Teilnahme ist ein PC/Laptop mit Kamera und Audioaus- sowie -eingang, und eine Internetverbindung Voraussetzung.

KONTAKTLOS Sport treiben, auch, aber nicht nur zu Corona-Zeiten

20.06.2021, 9:00-16:00 (8LE)– Kursnummer G2021-020-22703

In Zeiten der Corona-Pandemie ist nichts wichtiger als Abstand zu unseren Mitmenschen zu wahren. Dabei sollten soziale Kontakte, körperliche Betätigung und Spaß aber nicht zu kurz kommen. Wie ihr diese Punkte vereinen könnt, wollen wir in dieser Fortbildung gemeinsam mit großem praktischem Anteil erleben.

Der Beckenboden in Theorie & Praxis - Finde die Innere Mitte

26.06.2021, 9:00-16:00 (8LE)– Kursnummer G2021-020-22701

In dieser Fortbildung bekommen die Übungsleiter*innen Übungen und Ideen, in denen der Beckenboden trainiert werden kann. Anatomische Hintergründe und Krankheiten, die zum Kraftverlust des Beckenbodens führen werden erläutert. In einer Beckenbodenstunde werden Übungen eingesetzt, die im Alltag umgesetzt werden können und die jeder Übungsleiter*in in seine Übungsstunde einbinden kann. Die Übungen sind mit und ohne Kleingeräte.

Trampolin-Fitness – Spring Dich fit!

21.08.2021, 09:30 - 16:30 (8LE) – Kursnummer G2021-020-22705

Das Mini-Trampolin ist ein Fitnessgerät, auf dem ein intensives Kraftausdauertraining absolviert wird. Es werden Aerobic-Schritte auf dem federnden Untergrund des Trampolins ausgeführt. Nicht nur das Herz-/Kreislaufsystem wird gefordert, sondern auch der Gleichgewichtssinn und die Koordination verbessert.

SPORT-LEHRGÄNGE IN HAGEN



ANMELDUNG

Am einfachsten über den Warenkorb unserer **Homepage**:

www.sportbildungswerk-nrw.de/hagen/angebote/qualifizierung



Lehrgänge nach Lizenzstufe auswählen:
1. Lizenzstufe = ÜL C, 2. Lizenzstufe = ÜL B

oder per **Mail** mit Kontaktdaten:

a.tauer-sbw@ssb-hagen.de
regina.gutschank@ssb-hagen.de

oder **telefonisch** **02331-**
Anke Tauer: **207-5111**
Regina Gutschank: **207-5108**

oder **per Post/Fax**
Freiheitstr. 3, 58119 Hagen
Fax: 02334 - 4452195

Wenn Ihre Anmeldung bei uns eingegangen ist, erhalten Sie weniger Tage per Mail eine Bestätigung mit Rechnung und etwa 10 Tage vor Beginn ein Einladungsschreiben mit Programmverlauf, Treffpunkt, Uhrzeit. Sollten Sie nichts erhalten haben, prüfen Sie bitte Ihren Spam-Ordner oder kontaktieren uns





Qualifizierung zum*zur Sportabzeichen Prüfer*in Schwerpunkt Leichtathletik

14.08.2021, 09:00 - 16:00 (15LE) – Kursnummer G2021-020-23500

Den Teilnehmer*innen sollen neben den Kenntnissen der Richtlinien zum DSA, auch sportpädagogische und trainingsmethodische Aspekte erfahren. Neben dem Prüfungswesen, den Wettkampfregeln, den Ausnahmebestimmungen und Sicherheitskriterien der leichtathletischen Übungen ist es auch wichtig, dass der*die Prüfer*in darüber hinaus auch die jeweiligen Bewegungsformen kennt. 7 LE werden mit Blended Learning absolviert.

Spannendes Neuroathletik – Training/ Grundlagen und Praxis

18.09.2021, 09:00 - 16:00 (8LE) – Kursnummer G2021-020-22700

Im Sport sind physiologische und mentale Leistungsfähigkeit eng miteinander verbunden, sodass die Neuroathletik an der Schnittstelle zwischen beidem ansetzt, um die Fähigkeiten zu optimieren. Wir beabsichtigen die Bewegungen möglichst effizient durchzuführen, gesteuert durch die neuronalen Vorgänge im Kopf und ausgeführt durch den aktiven Bewegungsapparat.

Fit im Kopf und flott in den Beinen

9.10.2021, 09:00 - 16:00 (8LE) – Kursnummer G2021-020-22702

Es werden viele praktische Übungen für Körper & Geist mit an die Hand gegeben und aufgezeigt, wie sich Koordination, das Gleichgewicht und die Multi-Tasking-Fähigkeit im Alter auswirken. Praxisbeispiele zum Gehirnjogging/ Brainfitness, Veränderung der Gehirntätigkeit im Alter, aktive Sturzprävention in Verbindung mit Gedächtnistraining, ...

Altersbedingte Einschränkungen im Seniorensport – wenn es zwickt und zwackt ...

10.10.2021, 09:00 - 16:00 (8LE) – Kursnummer G2021-020-22704

Diese Fortbildung richtet sich an ÜL, die Seniorensportgruppen unterrichten. Es gibt in nahezu allen Gruppen, Teilnehmer*innen mit (Vor-)erkrankungen, die sich nicht immer "outen". Oft erfährt der ÜL durch Zufall davon. Und wie kann man damit umgehen, um sich als ÜL abzusichern und damit sich der Sportler mit seinen Einschränkungen trotzdem gut aufgehoben fühlt? Die TN lernen, wie sie die Einschränkungen der TN erkennen und auf diese eingehen können.

- Diabetes, Bluthochdruck, künstliche Gelenke, Osteoporose, Arthrose, rheumatische Erkrankungen, Rundrücken und neurologische Störungen
- vereinfachte Anatomie der großen Gelenke
- Welche Hilfsmittel gibt es, um auf die Einschränkungen des TN einzugehen und die Übungen zu erleichtern?

SPORT-LEHRGÄNGE IN HAGEN



ANMELDUNG

Am einfachsten über den Warenkorb unserer **Homepage**:

www.sportbildungswerk-nrw.de/hagen/angebote/qualifizierung



Lehrgänge nach Lizenzstufe auswählen:
1. Lizenzstufe = ÜL C, 2. Lizenzstufe = ÜL B

oder per **Mail** mit Kontaktdaten:

a.tauer-sbw@ssb-hagen.de
regina.gutschank@ssb-hagen.de

oder **telefonisch** **02331-**
Anke Tauer: **207-5111**
Regina Gutschank: **207-5108**

oder **per Post/Fax**
Freiheitstr. 3, 58119 Hagen
Fax: 02334 - 4452195

Wenn Ihre Anmeldung bei uns eingegangen ist, erhalten Sie weniger Tage per Mail eine Bestätigung mit Rechnung und etwa 10 Tage vor Beginn ein Einladungsschreiben mit Programmverlauf, Treffpunkt, Uhrzeit. Sollten Sie nichts erhalten haben, prüfen Sie bitte Ihren Spam-Ordner oder kontaktieren uns

