



## DIGITAL: Fitness für zu Hause: Übungsformen Indoor und Outdoor

26.3. + 16.4.21, 18:00 – 21:00 (15 LE) – Kursnummer G2021-020-10060

Die Zielsetzung ist die Vermittlung von adäquaten Übungsformen für den Indoor- und Outdoorbereich und die damit verbundene Rolle des Übungsleiters in Hinblick auf die Vermittlung der Bedeutsamkeit der eigen-ständigen Durchführung der Übungen durch die Teilnehmer\*innen.

Zur Förderung der Qualifizierungsarbeit unter den aktuellen Bedingungen wird diese Fortbildung vollständig onlinebasiert stattfinden. Für die Teilnahme ist ein PC/Laptop mit Kamera und Audioaus- sowie -ingang, und eine Internetverbindung Voraussetzung.

## Mit Yoga & Akupressur Beschwerden lindern

Tipps, wie du deine Gesundheit in die eigenen Hände nehmen kannst

24.4.2021, 09:00 - 16:00 (8 LE) – Kursnummer G2021-020-35250

Diese Prävention Fortbildung richtet sich an ALLE die Ihre Selbstheilungsprozesse selbst aktivieren möchten. Akupressur ist eine Fingerdruck Methode in Kombination mit Asanas (Körperübungen aus dem Yoga). Es verbindet das indische und das chinesische Wissen und ermöglicht somit ganzheitliche Heilung. Die Akupressur setzt durch das Drücken oder Massieren bestimmter Stellen ihre Impulse und wirkt so direkt auf das Energiesystem ein. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

## Outdoor-Fitness - Sport im Park mit Bodyweight

24.4.2021, 09:00 - 16:00 (8 LE) – Kursnummer G2021-020-35253

Ein Thema, welches gerade zu Pandemiezeiten weiter an Bedeutung gewinnt!

Ein Training für Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit mit an natürlichen und alltäglichen Bewegungsabläufen orientierten Übungen bietet Einsteigern wie fortgeschrittenen Teilnehmern effektive Trainingsreize. Die komplexen Ganzkörperübungen nutzen vorwiegend das eigene Körpergewicht (Bodyweight) und werden kombiniert mit Intervallen für das Herz-Kreislauftraining. Zudem werden wir die Muskeln der Körpermitte und die Tiefenmuskulatur mithilfe von Koordinations- und Gleichgewichtsübungen trainieren.

## Arthrose, Osteoporose & Co. – alt, aber knackig!

25.4.2021, 09:00 - 16:00 (8 LE) – Kursnummer G2021-020-35252

Sportliche Betätigung hält in jedem Alter fit und selbst in hohem Alter lässt sich die körperliche Fitness verbessern. Nun haben manche Teilnehmer viele degenerative Erkrankungen, die den Alltag und Sport einschränken können. Wir betrachten typische Erkrankungen und entwickeln vor dem medizinischen Hintergrund effektive Übungen, die von jedem Teilnehmer durchgeführt werden können.

## SPORT-LEHRGÄNGE IN HAGEN



## ANMELDUNG

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

[www.sportbildungswerk-nrw.de/hagen/angebote/qualifizierung](http://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](mailto:a.tauer-sbw@ssb-hagen.de)  
[regina.gutschank@ssb-hagen.de](mailto: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





## Speck weg – Rücken gesund

12./13.6.2021, 09:00 - 16:00 (15 LE) – Kursnummer G2021-020-35201

Gewichtsverlust & Rückengesundheit - eine spannende Kombination! Von leicht erlernbaren Übungen über grundlegende anatomische Sachverhalte bis hin zu psychologischen Erkenntnissen betrachten wir das Thema „gesunder Rücken“ von allen Seiten. Dem großen Mysterium „Abnehmen“ widmen wir den zweiten Teil des Lehrgangs, indem wir Ernährungsgrundlagen und – konzepte sowie den Metabolismus des Körpers betrachten.

## Neue Energie durch Entspannung

30.10.2021, 09:00 - 16:00 (8LE) – Kursnummer G2021-020-35251

Verschiedene Entspannungstechniken werden vorgestellt, die dir helfen können, deinen Körper und deinen Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen, um die Stressenergie in Freude und Achtsamkeit umzuwandeln – sowohl in Sportstunden als auch im Alltag!

## Funktionelles Schulter- & Nackentraining – REHA Orthopädie

Termin in der 2. Jahreshälfte, 09:00 - 16:00 (8LE) – Kursnummer G2021-020-36521

In Theorie und Praxis kümmern wir uns um die Anatomie, Physiologie und das entsprechende Funktionstraining. Wir betrachten die Krankheitsbilder in dieser Region und besprechen, wann Kräftigungsübungen zunächst nicht zielführend sind, worauf bei klassischen Bauch- und Rückenübungen unbedingt zu achten ist und welche Mobilisations-, Isolations- und Dehnübungen schmerzlindernd wirken. Aus dem Alltag für den Alltag!

*Da der Termin noch nicht feststeht, lassen Sie sich gerne bei Interesse unverbindlich einen Termin reservieren.*

## Kondition meets Propriozeption – REHA Innere Medizin

Termin in der 2. Jahreshälfte, 09:00 - 16:00 (8LE) – Kursnummer G2021-020-36560

Es geht um die Förderung der Ausdauerfähigkeit in Kombination mit propriozeptiven Ansätzen und Trainingsreizen für die Zielgruppe der Rehasportler Innere Medizin einschl. Herzerkrankter und Diabetiker.

*Da der Termin noch nicht feststeht, lassen Sie sich gerne bei Interesse unverbindlich einen Termin reservieren.*

## SPORT-LEHRGÄNGE IN HAGEN



## ANMELDUNG

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

[www.sportbildungswerk-nrw.de/hagen/angebote/qualifizierung](http://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](mailto:a.tauer-sbw@ssb-hagen.de)  
[regina.gutschank@ssb-hagen.de](mailto: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 Programm- verlauf, Treffpunkt, Uhrzeit. Sollten Sie nichts erhalten haben, prüfen Sie bitte Ihren Spam-Ordner oder kontaktieren uns

