

Fortbildungen in der Sportregion 2022

(bitte AGB's auf der letzten Seite beachten – Anmeldelink immer direkt unter jeder Fortbildung)

Lg-Nr. 2\17\20600 Kleine Spiele

In dieser Fortbildung geht es um kleine Spiele im unterschiedlichen Kontext verschiedener Trainingsphasen und -inhalte.

Aufwärmspiele, Ausdauerspiele, Koordinationsspiele, Kooperationsspiele, Spiele mit und ohne Material

Termin: 19.02.2022, 09.30 – 13.00 Uhr

Ort: Br.-Vilsen

Kosten: 15,- €

Anerkennung: 5 LE für ÜL-C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

Lg.Nr. 2\17\20285 Faszientraining – Das Netzwerk des Körpers geschmeidig halten

Geschmeidig, beweglich, kräftig, schnell, verletzungsunanfällig – fünf Ziele im Sport.

Verbindung, Kommunikation, Kraftübertragung, Schutz, Wahrnehmung – fünf Aufgaben der Faszien.

Lockern, Mobilisieren, Dehnen, Kräftigen, Federn – fünf Schritte, um das Netzwerk elastisch und leistungsfähig halten zu halten. Wir werden sie machen.

Inhalte

- Aufbau und Physiologie des Bindegewebes
- Fasziale Dysfunktionen und ihre Entstehungsmöglichkeiten
- Einordnung von Faszientraining in den Trainingsprozess
- Wie stärken ich mein Bindegewebe? Wie halte ich es elastisch?

Termin: 06.03.2022, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: Nienburg

Kosten: 30,- €

Anerkennung: 8 LE für ÜL-C Breitensport und ÜL-B Prävention

[zur Anmeldung](#)

Lg.Nr. 2\17\20711 Schultergelenk - Beschwerdebilder und Training

Die Schulter ist unser beweglichstes Gelenk - und gleichzeitig eines der stör anfälligsten. Weil hier sehr viele Muskeln und Gelenke zusammenspielen. Dieser komplexe Aufbau macht die Schulter gerade aus trainigstherapeutischer Sicht sehr interessant. Das Seminar gibt einen Überblick über Anatomie und Physiologie der Schulter und des Schultergürtels und stellt außerdem die häufigsten Beschwerde- und Krankheitsbilder vor. Dazu gibt es Trainingstipps für Alltag und Sport.

Termin: 01.04.2022, 10.00 – 16.30 Uhr

Ort: Marklohe

Kosten: 30,- €

Anerkennung: 8 LE für ÜL-C Breitensport und ÜL-B Prävention

[zur Anmeldung](#)

Lg.Nr. 2\17\20281 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Dieses Seminar vermittelt alltagsnahe und praktische Selbstverteidigungstechniken, die jedem helfen, seine Fähigkeiten zur Verteidigung zu entwickeln und diese bewusst einzusetzen, um nicht in eine Opferrolle zu geraten. In unserem System zum erfolgreichen Umgang mit Aggression und Gewalt, vermitteln wir neben bewährten Selbstverteidigungstechniken zur kompromisslosen Abwehr und zum Schutz für sich und andere, auch mentale Strategien, um sich geistig vorzubereiten. Nur wer sich neben seinen physischen Fähigkeiten auch psychisch sicher sein kann, ist in der Lage, Selbstsicherheit auszustrahlen und wird in der Praxis bestehen.

Ferner gehen wir auf die wirksame Verteidigung mit Gegenständen ein. In diesem Zusammenhang zeigen wir die Besonderheiten des leicht einsetzbaren " Kubotan" (Schock- oder Vitalpunktstick) und dem "Escrima-Stick" (Kurzstock) sowie der Übertragung einfacher Technikserien auf Alltagsgegenstände. Kraft-, Ausdauer- und Koordinationselemente sowie kampfsportspezifisches Stretching, runden das Seminar entsprechend ab.

Weitere Seminarinhalte:

- * Übungen zur Koordination, Reaktion, körperlichen Fitness und Meditation
- * Schlag-, Stoß- und Trittkombinationen an Schlagkissen
- * Selbstverteidigungstechniken mit und ohne Alltagsgegenständen
- * Einschätzung bzw. Umgang mit Gefahren- und Konfliktsituationen
- * Techniken zur Stärkung des Selbstvertrauens und Durchsetzungsvermögen
- * Körpersprache deuten und einschätzen
- * Entwicklung und Schulung von Körperbeherrschung
- * Umgang mit Angst, Frustration und Aggression

Termin: 23.04.2022, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Sudweyhe

Kosten: 30,- €

Anerkennung: 8 LE für ÜL-C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

Lg.Nr. 2\17\20289 Functional Training – Der Umgang mit Kettlebell, Sandbag, Aquabag, Slingtrainer und Co

Functional Training ist eins „der“ Schlagwörter in der Sportszene! Und wie so häufig, wird schnell Althergebrachtes unter einem Begriff subsumiert und die eigentliche Idee verwässert.

Doch was ist es genau? Ein Gesamtkonzept oder einfach nur ein Training mit unterschiedlichen Geräten?

Inhalte

- Haltung, Atmung und Sicherheitsaspekte
- Trainingsvorbereitende Übungen
- Grundlegende Übungen mit Kettlebell, Sand- & Aquabag, Slingtrainer u. a.
- Trainingsmethoden

Termin: 01.05.2022, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: Br. Vilsen

Kosten: 30,- €

Anerkennung: 8 LE für ÜL-C Breitensport und ÜL-B Prävention

[zur Anmeldung](#)

Lg.Nr. 2\17\20281 Qi Gong

Entspannungs- und Regenerationskompetenz fördern und entwickeln durch die meditative Bewegungskunst Qigong

Qigong ist eine jahrtausendealte meditative Bewegungskunst aus China und ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin.

"Qi" wird als Lebensenergie verstanden und "gong" bedeutet "beharrliches Üben" oder das Arbeiten mit der eigenen Lebensenergie.

Qigong verbindet (langsame) Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft. Durch diese so genannten "3 Regulierungen" gelingt es uns, bewusst unser Qi zu leiten und führen. Die Übungen helfen uns zu entspannen sowie mental und physisch zur Ruhe zu kommen, um die vielfältigen Anforderungen unseres Alltags zu bewältigen, so dass am Ende des Tages die eigene Energiebilanz noch nicht gegen null tendiert. Weiterhin kultivieren und vermehren wir unser Qi, stärken unsere Selbstheilungskräfte und unsere Konzentrationsfähigkeit.

Termin: 14.05.2022, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: Nienburg

Kosten: 30,- €

Anerkennung: 8 LE für ÜL-C Breitensport und ÜL-B Prävention

[zur Anmeldung](#)

Lg-Nr. 2\17\20723 Boulderspiele für Alle

In dieser Fortbildung liegt der Fokus im Bereich des Boulderns in allen erdenklichen Varianten.

An Hand der in einer üblichen Halle zur Verfügung stehenden Geräte sollen Aufbauten und Möglichkeiten aufgezeigt werden, die fast überall umzusetzen sind.

Termin: 28.05.2022, 9.00 – 13.00 Uhr
Ort: Br.-Vilsen
Kosten: 15,- EUR
Anerkennung: 5 LE für ÜL- C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

Lg.Nr. 2\17\20297 Wirbelsäule - Krankheitsbilder und präventives Training

Rückenleiden sind noch immer die Volkskrankheit Nummer eins. Jeder kennt jemanden, der gerade Rückenprobleme hatte oder hat. Was aber ist jetzt die richtige Herangehensweise an den Schmerz? Und woher kommt dieser Schmerz überhaupt? Was darf und kann ich bei einem Bandscheibenvorfall tun was sollte ich vielleicht lieber lassen? Wie kann ich anderen und auch mir selber helfen?

Termin: 19.06.2022, 9.00 – 16.00 Uhr
Ort: Br.-Vilsen
Kosten: 30,- €
Anerkennung: 8 LE für ÜL-C Breitensport und ÜL-B Prävention

[zur Anmeldung](#)

Lg-Nr. 2\17\21509 Calisthenics

Calisthenics ist ein Training mit dem eigenen Körpergewicht - hierzu benötigt man keine Geräte. Jeder kann mitmachen - es gibt Basisübungen und Übungen für Fortgeschrittene. Zielsetzung ist immer ein progressiver Anstieg der Belastung.

In der Fortbildung werden der Einstieg und Anstieg bei untersch. Übungen variantenreich aufgezeigt.

Termin: Sa. 26.06.2022, 9.00 – 16.00 Uhr
Ort: Nienburg
Kosten: 30,- EUR
Anerkennung: 8 LE für ÜL- C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

Lg.Nr. 2\17\20301 Die Wirbelsäule – Dysfunktionen erkennen und beheben

Der Mensch als Ganzes besteht aus einer Vielzahl anatomischer Strukturen, die alle direkt miteinander in Beziehung stehen und eine funktionelle Einheit bilden.

Die Hintergründe dazu werden erklärt und diese verbunden mit gezielten sportpraktischen Übungen. Gezielte Übungen schaffen Abhilfe und sind leicht in den Übungsbetrieb zu integrieren.

Termin: 28.08.2022, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: Br.-Vilsen

Kosten: 30,- €

Anerkennung: 8 LE für ÜL-C Breitensport und ÜL-B Prävention

[zur Anmeldung](#)

Lg.Nr. 2\17\20715 Schmerzphysiologie

Zeh gestoßen? Das tut weh, klar. Nerv eingeklemmt? Logisch, so etwas schmerzt. Warum aber haben manche Leute mehr Schmerzen als andere? Warum tut der Rücke weh, wenn sich medizinisch nichts finden lässt? Und welchen Einfluss hat Bewegung auf meine Beschwerden? Schmerzen sind ein interessantes und vielschichtiges Phänomen, das wir in großen Teilen noch immer nicht ganz verstehen. In den vergangenen Jahren hat die Schmerzforschung allerdings große Fortschritte gemacht. Das Seminar soll einen Überblick über den aktuellen wissenschaftlichen Stand zu Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung sowie der den beteiligten anatomischen Strukturen geben. Außerdem Tipps für den praktischen Umgang beim Training und in Kursen.

Termin: 16.09.2022, 10.00 – 16.30 Uhr

Ort: Marklohe

Kosten: 30,- €

Anerkennung: 8 LE für ÜL-C Breitensport und ÜL-B Prävention

[zur Anmeldung](#)

Lg.Nr. 2\17\20305 Kraftvoll im Alter

Bewegung im Alter ist von entscheidender Bedeutung. Sei es zur Sturzprophylaxe, zur Vorbeugung oder Linderung von Zivilisationskrankheiten oder zur Stabilisierung des körperlichen und sozialen Wohlbefindens.

Doch sind einige gern gegebenen Empfehlungen zum Sporttreiben im Alter mittlerweile überholt und gehen an den von der Wissenschaft geforderten Anforderungen an ein altersgerechtes Fitness-Training vorbei.

Termin: 02.10.2022, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: Nienburg

Kosten: 30,- €

Anerkennung: 8 LE für ÜL-C Breitensport und ÜL-B Prävention

[zur Anmeldung](#)

Lg-Nr. 2\17\20731 Bewegung mit Handgeräten

Von der Keule, über Tücher und Bälle bis hin zum Reifen. Die meisten Hallen verfügen über ein großes Angebot an Hand- und Kleingeräten. Diese einzusetzen und damit immer wieder untersch. Bewegungserfahrungen zu ermöglichen, soll Inhalt dieser Fortbildung sein.

Termin: 12.11.2022, 9.00 – 16.00 Uhr
Ort: Kirchdorf
Kosten: 30,- EUR
Anerkennung: 8 LE für ÜL- C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

Lg-Nr. 2/17/20727 Sturzprophylaxe

Den Alltag sicher und trotzdem aktiv erleben steht im Vordergrund vieler älterer Menschen. Hierbei geht es vor allem um die Themen Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Stürze vermeiden, indem man auf spontane Einflüsse reagieren kann.

Termin: 25.11.2022, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Br.-Vilsen
Kosten: 30,- €
Anerkennung: 8 LE für ÜL-C Breitensport und ÜL-B Prävention

[zur Anmeldung](#)

Alle Termine und Angaben können sich auf Grund der aktuellen Lage verschieben oder ändern.

Nähere Infos hierzu:

Tjarden.lohmeier@sportregion-ni-dh.de

Anmeldungen und weiterführende Texte finden Sie unter

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/>

Grundsätzliches gilt:

1. Anmeldungen sind rechtzeitig und verbindlich abzugeben.
2. Bei Nicht-Teilnahme ist vorab eine Nachricht an den Veranstalter zu senden, sollte dies nicht passieren, können TN-Gebühren einbehalten werden.
3. TN-Gebühren werden NICHT per Lastschrift eingezogen. Bezüglich der Zahlungsmodalitäten werden Informationen nach Anmeldung an die Teilnehmer gesendet.