



*Qualifizierung
im Sport*
LANDESSPORTBUND NRW



AUSBILDUNG

SPORT

2010

www.qz-bem.de



DIE SPORTBÜNDE



BOTTROP



ESSEN



MÜLHEIM

Informationen

Wir über uns/Ansprechpartner	2
Anmeldehinweise	3
Was Sie noch wissen müssen	4

Mein Arbeitsfeld: Sport und Bewegung lehren

Berufs- und Trainerausbildungen Tennis	6
--	---

Qualifizierung für Kurs- und Übungsleiter

LehrTrainer Fitness	7
LehrTrainer Aerobic	8
LehrTrainer Step	9
LehrTrainer Workout	10
LehrTrainer Kraft-Fitness	11
LehrTrainer Yoga-Fitness NEU	13
Special Classes	14
LehrTrainer Laufen – Walking – Nordic-Walking	17
Special Classes	19
LehrTrainer Wellness	20
Special Classes	21
Personal LehrTrainer	22
LehrTrainer Trekking & Bersport	23

Qualifizierungsangebote

für ehrenamtliche Tätigkeiten und Funktionen im organisierten Sport (Vereine und Verbände)	26
---	----

Vorstufe

Jugendbildende Maßnahmen	27
--------------------------	----

1. Lizenzstufe

ÜL-C Ausbildungen	28
ÜL-C Fortbildungen vor Ort	34
ÜL-C Fortbildungen in den Sportschulen	43
ÜL/Jugendleiter-C Fortbildungen	46
Vereinsmanagement - Fortbildungen für Vereinsmitarbeiter	47

2. Lizenzstufe

Bewegungserziehung - Übungsleiter-B Arbeit mit Kindern	50
Prävention - Übungsleiter Aus- und Fortbildungen	52
Sport der Älteren - Übungsleiter Fortbildungen	55
Rehabilitation - Übungsleiter Fortbildungen	56
Sonderausbildungen	57

Anmeldeformular

	60
--	----



QUALIFIZIERUNGSZENTRUM Bottrop · Essen · Mülheim

Die Sportbünde Bottrop, Essen und Mülheim bündeln ihre Qualifizierungsarbeit in einem gemeinsamen Qualifizierungszentrum (QZ). Dies wird wie bisher in Trägerschaft der angeschlossenen Bildungswerk-Außenstellen sichergestellt. Das Bildungswerk des LandesSportBundes ist eine gesetzlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen.

Alle Maßnahmen, wenn nicht anders gekennzeichnet, werden in Veranstalterschaft des Bildungswerkes des LandesSportBundes NRW geplant und durchgeführt. Die Maßnahmen sind förderfähig nach § 11, Absatz 2 des Gesetzes zur Modernisierung der Weiterbildung.

Unsere Partner

Sport Jugend Bottrop

Hünefeldstraße 29, 46236 Bottrop
Fon: 0 20 41 | 6 63 26 · Fax: 0 20 41 | 6 05 33
E-Mail: info@bottroper-sportjugend.de
www.bottroper-sportjugend.de



Sportjugend - Jugend in Bewegung

Sport Jugend Essen

Haus des Sports · Steeler Straße 38 · 45127 Essen
Postfach 103628 · 45036 Essen
Fon: 02 01 | 81 46 - 111 · Fax: 02 01 | 81 46 - 109
E-Mail: joerg.bosak@sportjugendessen.de · www.sportjugendessen.de



Sport Jugend Mülheim

Haus des Sports · Südstraße 25 · 45470 Mülheim
Fon: 02 08 | 30 850 30/31 · Fax: 02 08 | 30 850 50
E-Mail: msb-muelheimersportbund@t-online.de
www.muelheimer-sportbund.de



GET - Gemeinschaft Essener Turnvereine

Haus des Sports · Steeler Straße 38 · 45127 Essen
Postfach 103628 · 45036 Essen
Fon: 02 01 | 81 46 - 220 · Fax: 02 01 | 81 46 - 229
E-Mail: mail@turnen-in-essen.org · www.turnen-in-essen.org



Bildungswerk im Kneipp-Bund e.V. Landesverband Nordrhein Westfalen e.V.

Rottstraße 32 · 45127 Essen
Fon: 02 01 | 248 72 82 · Fax: 02 01 | 248 76 34
E-mail: info@Kneippbund-NRW.de · www.Kneippbund-NRW.de



Tennis-Verband Niederrhein e.V.

Bergeborbeck · Hafensstraße 10 · 45356 Essen
Fon: 02 01 | 667 658 · Fax: 02 01 | 610 511
E-Mail: jugend@tvn-tennis.de



Herausgeber

Bildungswerk LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e.V.

Zentrale · Friedrich-Alfred-Straße 25 · 47055 Duisburg
Postfach 101506 · 47015 Duisburg · Fon: 02 03 | 73 81 - 777

Anmeldungen zu den Qualifizierungsmaßnahmen

Anmeldungen schriftlich/per Fax/per E-Mail an:

- **Bildungswerk - Bottroper Sportbund**

Geschäftsstelle

Hünefeldstraße 29, 46236 Bottrop

Fon: 0 20 41 | 6 63 26 · Fax: 0 20 41 | 6 05 33

E-Mail: info@bottroper-sportbund.de · www.qz-bem.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr | 08.00 - 12.00 Uhr & Di | 08.00 - 16.00 Uhr

oder

- **Bildungswerk - Essener Sportbund (ESPO)**

Geschäftsstelle - Haus des Sports

Stadtmitte · Steeler Straße 38 · 45127 Essen · Postfach 103628

Fon: 02 01 | 81 46 - 104 · Fax: 02 01 | 81 46 - 109

E-Mail: blsb@essener-sportbund.de · www.qz-bem.de

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Do | 10.00 - 12.30 und 13.00 - 16.00 Uhr

Di | 10.00 - 12.30 und 13.00 - 18.00 Uhr & Fr | 10.00 - 13.00 Uhr

oder

- **Bildungswerk - Mülheimer Sportbund**

Geschäftsstelle - Haus des Sports

Südstraße 25 · 45470 Mülheim

Fon: 02 08 | 30 850 30/31 · Fax: 02 08 | 30 850 50

E-Mail: msb-muelheimersportbund@t-online.de

www.qz-bem.de

Öffnungszeiten: Mo, Mi | 09.00 - 16.00 Uhr & Di, Do, Fr | 09.00 - 12.00 Uhr

Anmeldeformular Seite 60

Anmeldungen sind nur vollständig ausgefüllt, mit Lastschrift oder Beilegen eines Schecks und unterschrieben gültig. Für Lastschriften, die von der Bank nicht eingelöst wurden, müssen wir Ihnen die Bankgebühren (bis zu 10 €) weiterberechnen. Unaufgefordert überwiesene Beträge gehen mit Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 6 € an den Absender zurück. Ihre Anmeldung wird dann nicht berücksichtigt.

Sie erhalten für jede Anmeldung eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Zehn Tage vor Durchführung der jeweiligen Qualifizierungsmaßnahme werden Sie von uns schriftlich mit Anreisehinweis eingeladen.

Die Abbuchung der Gebühren erfolgt vier Wochen vor Beginn der Maßnahme. Bei den Ausbildungen (ab 100,- € aufwärts) werden 10 % der Gebühren sofort nach Eingang der Anmeldung eingezogen.

Anspruch auf Unterricht durch bestimmte Referenten bzw. Lehrgangleitungen besteht nicht. Auch kurzfristig kann es erforderlich sein, neue Referenten zu benennen.

Der LandesSportBund sowie die landesweit tätigen Qualifizierungszentren wickeln alle Qualifizierungsmaßnahmen im Sport in Nordrhein-Westfalen über das zentrale EDV-Kurs- und Lehrgangsprogramm "PRO-QUA" ab. Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass Sie mit Ihrer Anmeldung Ihr Einverständnis für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten über diese zentrale Datenbank im Rahmen der Zweckbestimmung des LandesSportBundes einschließlich seiner Töchter sowie der landesweit tätigen Qualifizierungszentren erklären. Der LandesSportBund NRW e.V. sowie die landesweit tätigen Qualifizierungszentren verpflichten sich, die erhobenen Daten unter Einhaltung des Bundesdatenschutzgesetzes nur als Mittel zur Erfüllung ihrer eigenen Geschäftszwecke und satzungsgemäßen Aufgaben zu verwenden.

Was Sie noch wissen müssen:

Gebührenerstattung

Eine Erstattung ist in allen nachfolgend aufgelisteten Fällen nur möglich, wenn Sie uns den Wunsch nach Rückerstattung schriftlich mitteilen. Beträge unter 6 € werden aus Kostengründen (auch bei Umbuchung) nicht erstattet.

Rücktritt

Bei Stornierung einer in dieser Broschüre aufgeführten Veranstaltung gelten folgende Stornosätze, wenn nicht anders aufgeführt:

- Abmeldung bis 4 Wochen vor Durchführung: 10% der Teilnehmergebühr (mindestens 10,- €)
- Abmeldung bis 2 Wochen vor Durchführung: 50% der TN-Gebühr
- Abmeldung ab zwei Wochen vor Durchführung: Volle TN-Gebühr

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen. Das Datum des Eingangs ist maßgebend.

Lehrgänge mit Unterbringung und Verpflegung

Bei den Lehrgängen mit Unterbringung und Verpflegung (z.B. in den Sportschulen) gelten folgende Stornoregelungen:

- Bis zum 45. Tag vor Beginn 15 % des Preises.
- Bis zum 44. – 22. Tag vor Beginn 20 % des Preises.
- Bis zum 21. – 15. Tag vor Beginn 30 % des Preises.
- Bis zum 14. – 7. Tag vor Beginn 50 % des Preises.
- Ab dem 6. Tag vor Beginn 70 % des Preises.
- Ab dem 1. Tag vor Beginn 90 % des Preises.

Stundenausfall

Ausgefallene Stunden können nicht nachgeholt werden. Ein Anspruch auf Gebührenerstattung besteht nur dann, wenn der Ausfall dem Bildungswerk angelastet werden kann.

Kursausfall

Bei Kursausfall erfolgt Rückerstattung der Gebühren.

Ausrüstung

Das Betreten der Sport-, Turn- und Gymnastikhallen ist nur mit sauberen, nicht färbenden Sohlen gestattet. Die Referenten sind berechtigt, Teilnehmer/innen die Teilnahme bei Nichtbeachtung zu versagen.

Programmänderungen

Orts- und Zeitangaben sollen eingehalten werden. Aber Programm-, Orts- und Terminänderungen lassen sich nicht immer vermeiden. Das Bildungswerk wird sich jedoch bemühen, Änderungen rechtzeitig mitzuteilen.

Mindestteilnehmer/innenzahl und -alter

Alle Maßnahmen erfordern grundsätzlich eine kalkulierte Mindestteilnehmer/innenzahl. Wird diese Zahl nicht erreicht und kommt dadurch ein Lehrgang nicht zu Stande, erhalten Sie die eingezahlten Gebühren voll erstattet. Das Mindestalter für die Teilnahme an diesem Angebot beträgt 16 Jahre (wenn nicht anders angegeben).

Versicherungen

Bei der Sporthilfe e.V. besteht für alle Kurse und Lehrgänge des Bildungswerkes im Rahmen des Sportversicherungsvertrages Versicherungsschutz. Es gelten die jeweils gültigen Versicherungsbedingungen. Eine Haftung für persönliche Gegenstände, die während des Kurses verloren gehen, wird nicht übernommen. Es wird empfohlen, wertvolle Kleidung, Wertsachen, Schlüssel u.a. nicht im Umkleideraum zu lassen.

Mein Arbeitsfeld

Sport und Bewegung lehren

Ein attraktiver und verantwortungsvoller Beruf: Sport zu unterrichten, Bewegungsangebote anzuleiten, Menschen zum Sport zu bringen, sie als Sportaktive zu betreuen oder Sport als Medium für Lern- oder pädagogische Prozesse zu nutzen, haupt- oder nebenberuflich; in vielen verschiedenen Organisationen und unterschiedlichsten Funktionen, z.B. in Schulen, Kindergärten, Sportvereinen, Sport-Fachverbänden und Bildungseinrichtungen, in sozial-pädagogischen, betreuenden oder pflegerischen Einrichtungen, im therapeutischen Bereich, im Sport- und Erlebnistourismus, in Freizeitclubs und Fitnessstudios.

Sport zu unterrichten und anzuleiten bedeutet auch: sich fachlich, methodisch, didaktisch und pädagogisch zu qualifizieren und ständig weiterzubilden.

Wir bieten als gesetzlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung des organisierten Sports in unseren Außenstellen vielfältige fachliche und überfachliche Qualifizierungsmöglichkeiten, d.h. Fort- und Weiterbildungen.

Die Qualifizierungsmaßnahmen sind grundsätzlich offen für alle Interessenten, können sich aber in den Zugangsmodalitäten (Eingangsvoraussetzungen) bei einzelnen Fachangeboten unterscheiden.

Unsere Außenstellen oder die Zentrale des Bildungswerkes informieren Sie gerne.

Berufsausbildungen

Ausbildung zum staatlich geprüften Tennislehrer (Fachsportlehrer Tennis)

Die Ausbildung richtet sich nach den DTB/VDT Lehrplänen und dem Curriculum des Kultusministeriums von Nordrhein-Westfalen. Schwerpunkt der Ausbildung ist die Verbesserung der Lehrfähigkeit in den Bereichen Lernen, Üben und Trainieren mit Schülern unterschiedlicher Spielstärke und Altersklassen (incl. Leistungstraining).

Die Fachtheorie gliedert sich in die Bereiche Methodik und Didaktik, Trainingslehre, Medizin, Psychologie, Sportpädagogik, Sportgeschichte, Sportstättenbau, Materialkunde und Sportverwaltung. Zwischen den Seminaren sind Praktika in Tennisschulen und Vereinen, in der Sportverwaltung, in Sportgeschäften oder auch im Leistungsbereich zu absolvieren.

Nach erfolgreichem Abschluss des Seminars Nr. VI kann die B-Lizenz-Prüfung abgelegt werden. Die Ausbildung schließt mit einer 4-tägigen staatlichen Prüfung unter Vorsitz des Kultusministeriums ab.

Ausbildungstermine 2010 sowie die Termine für die Eignungsprüfungen in den jeweiligen VDT-Regionalverbänden oder in der VDT-Ausbildungsstätte in Essen erfragen Sie bitte beim Verband Deutscher Tennislehrer VDT e.V.

Fon: 02 01 | 66 00 58 · Fax: 02 01 | 61 09 91 · E-mail: info@vdt-tennis.de · Internet: www.vdt-tennis.de

© Galina Barskaya - Fotolia.com



Tennis-Verband Niederrhein e.V.

Informationen und Anmeldungen zu folgenden Lehrgängen

- C-Trainer „Ausbildung für Schüler“
- C- und B-Trainer „Wettkampfsport“
- C- und B-Trainer Fortbildungen

erfahren Sie beim

Tennis-Verband Niederrhein e.V. (Claudia Sonnenwald)

Hafenstraße 10, 45356 Essen-Bergeborbeck

Fon: 02 01 | 66 76 58 · Fax: 02 01 | 61 05 11 · E-Mail: jugend@tvn-tennis.de · www.tvn-tennis.de

LehrTrainer Fitness

Inhaltliche Beratung über

Bildungswerk Essener Sportbund - Mo bis Do 10.00 - 16.00 Uhr - Fon: 02 01 | 81 46 - 105

Zum Einstieg in die eigentliche Ausbildung stehen Ihnen die jeweiligen Pre Classes zur Verfügung. Für die Modul-Ausbildungen Aerobic, Step und Workout sind drei, für das Modul Kraft-Fitness zwei Pre Classes definiert. Hier lernen Sie prüfungsfrei und praxisnah die Grundlagen der jeweiligen Sportart wie z.B. Bewegungstechnik und Stundenaufbau kennen. Im Anschluss kann die Basic ASW, oder die Basic Kraft-Fitness besucht werden. Hier wird aufbauend auf den Grundlagen der Pre Classes weiteres Fachwissen aus den Bereichen der Trainingslehre, Anatomie und Musik ergänzt und vertieft. Die Zulassung zur Basic wird Ihnen nach der Teilnahme der Pre Classes oder dem Nachweis gleichwertiger Vorqualifikationen erteilt.

Nach dem Durchlaufen der Basics kann ohne Prüfung direkt in die jeweilige B-Class gewechselt werden. Innerhalb der B-Class Ausbildung werden die Themen der Basics aufgegriffen und auf die jeweilige Sportart transferiert und erweitert. Nach bestandener Prüfung in Theorie und Praxis endet die Ausbildung mit der Überreichung des B-Class Zertifikats. Nach Ihrer Grundlagenausbildung stehen Ihnen unzählige Special-Classes zur weiteren Spezialisierung, Fortbildung und zur Anregung für neue Inhalte zur Verfügung. Dabei liefern unsere Top Referenten Ihnen die neuesten Trends praxisnah und ohne Prüfung.

Die A-Class bildet die höchste Spezialisierungs-Stufe. Werden Sie ein Fitness-Profi und weisen Sie zur Anmeldung der A-Class 4 Special-Class Tage inkl. des jeweiligen Pflicht Moduls nach.

Der Ausbildungsweg auf einem Blick



LehrTrainer Aerobic

Aerobic hat sich seit langem von einer Trendsportart zu einem Gesundheits-Training entwickelt. Kaum ein Fitnesstraining, welches so vielfältig und doch universell ist wie die Aerobic. Von komplexer Choreographie bis hin zu einem athletischen Training ist alles möglich und bildet ein Muss in jedem Kursplan.



© Tomasz Trojanowski - Fotolia.com

> Aerobic Pre-Class I (10 LE)

Essen-Haarzopf, SGZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

10-122-5301 Sa 11.09. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus
45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> Aerobic Pre-Class II (10 LE)

Essen-Haarzopf, SGZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

10-122-5302 Sa 25.09. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus
45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> Aerobic Pre-Class III (10 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5303 Sa 02.10. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus
45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> Basic - Aerobic-Step-Workout (20 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5304 Sa 19.06. und So 20.06. | 09.00 - 20.00 Uhr
Iris Horn und Sabrina Vossebein

10-122-5305 Sa 30.10. und So 31.10. | 09.00 - 20.00 Uhr
Stephanie Betz und Sanne Schilling
je 139,- € (Nicht-VM 219,- €)

> Aerobic B-Class (40 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5306 Sa 06.11. und So 07.11. | 09.00 - 20.00 Uhr
Sa 20.11. und So 21.11. | 09.00 - 20.00 Uhr
Stephanie Betz und Sanne Schilling
289,- € (Nicht-VM 399,- €)

> Aerobic A-Class (20 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

11-122-5390 Sa 29.01. und So 30.01.2011 | 09.00 - 20.00 Uhr
Marco Krämer
149,- € (Nicht-VM 249,- €)

LehrTrainer Step

Step ist nun seit mehr als 15 Jahren einer der beliebtesten und vielseitigsten Fitnessgeräte und aus dem Kursplan nicht mehr weg zu denken. Kein Fitnessgerät ist so vielseitig und begeistert so viele Teilnehmer wie das Step. Ob als Choreografie, athletisches Ausdauertraining oder als Hilfsmittel in anderen Stundenprogrammen – Machen Sie sich fit und lernen Sie im LehrTrainer Step alles, was zu einer erfolgreichen Step-Stunde gehört.



> Step Pre-Class I (10 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5307 Sa 27.02. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus
45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> Step Pre-Class II (10 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5308 Sa 13.03. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus
45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> Step Pre-Class III (10 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5309 So 25.04. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus
45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> Basic - Aerobic-Step-Workout (20 LE)

Ausschreibung siehe unter LT Aerobic Seite 8

> Step B-Class (40 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5310 Sa 26.06. und So 27.06. | 09.00 - 20.00 Uhr
Sa 10.07. und So 11.07. | 09.00 - 20.00 Uhr
Sabine Aßmus und Iris Horn
289,- € (Nicht-VM 399,- €)

> Step A-Class (20 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

11-122-5391 Sa 29.01. und So 30.01.2011 | 09.00 - 20.00 Uhr
Marco Krämer
149,- € (Nicht-VM 249,- €)

LehrTrainer Workout

Choreografie ist nicht „Ihr Ding“? Dann ist der LehrTrainer Workout sicher das Richtige für Sie. Lernen Sie hier ein effektives Kräftigungsprogramm für jede Teilnehmergruppe zu erstellen. Von Kleingewichten bis hin zum Rubber Tube erfahren Sie in diesem Kurs alles, was ein erfolgreiches Workout ausmacht. Ob Perfect Body Toning oder einfaches Bauch Beine Po Training – im LehrTrainer Workout stehen Ihnen unzählige Möglichkeiten offen.



© ISO K* - photography - Fotolia.com

> **Workout Pre-Class I** (10 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle
 10-122-5311 So 14.03. | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
 45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> **Workout Pre-Class II** (10 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle
 10-122-5312 Sa 24.04. | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
 45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> **Workout Pre-Class III** (10 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle
 10-122-5313 Sa 08.05. | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
 45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> **Basic - Aerobic-Step-Workout** (20 LE)

Ausschreibung siehe unter LT Aerobic Seite 8

> **Workout B-Class** (40 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle
 10-122-5314 Sa 13.11. und So 14.11. | 09.00 - 20.00 Uhr
 Sa 27.11. und So 28.11. | 09.00 - 20.00 Uhr
 Stephanie Betz und Sabrina Vossebein
 289,- € (Nicht-VM 399,- €)

> **Workout A-Class** (20 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle
 11-122-5392 Sa 29.01. und So 30.01.2011 | 09.00 - 20.00 Uhr
 Marco Krämer
 149,- € (Nicht-VM 249,- €)

LehrTrainer Kraft-Fitness

Ob Gesundheits-, Zirkel-, oder Muskelaufbautraining – das Trainieren an Kraft-Großgeräten ist ein fester Bestandteil der Fitness. Längst hat sich das Trainieren an Kraft-Großgeräten vom reinen Muskelpumpen gelöst und sich zu einem echten Gesundheits-Sport entwickelt. Lernen Sie in diesem LehrTrainer Segment alles über ein ausgewogenes Kraft- und Kraftfitness-Training. Vom Eingangstest bis zum individuellen Trainingsplan werden hier alle Segmente genau durchleuchtet.



> Kraft-Fitness Pre Class I (10 LE)

Essen-Altenessen, Zeche Helene, Twentmannstr. 125

10-122-5353 Sa 06.03. | 10.00 - 19.00 Uhr
Sabrina Vossebein und Daniel Aßmus

10-122-5315 Sa 05.06. | 10.00 - 19.00 Uhr
Daniel Aßmus und Thomas Böhm
je 45,- € (Nicht-VM 65,- €)

In Kooperation mit **timeout**,
dem Fitness- und Gesundheitszentrum des SC BAYER 05 Uerdingen e.V.
im Sportpark05, 47829 Krefeld, Löschenhofweg 70

10-122-5316 Sa 23.01. | 10.00 - 19.00 Uhr
Andreas Nasilowski und Manuela Goncalves
45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> Kraft-Fitness Pre Class II (10 LE)

Essen-Altenessen, Zeche Helene, Twentmannstr. 125

10-122-5354 Sa 20.03. | 10.00 - 19.00 Uhr
Sabrina Vossebein und Thomas Böhm

10-122-5317 Sa 19.06. | 10.00 - 19.00 Uhr
Daniel Aßmus und Thomas Böhm
je 45,- € (Nicht-VM 65,- €)

In Kooperation mit **timeout**,
dem Fitness- und Gesundheitszentrum des SC BAYER 05 Uerdingen e.V.
im Sportpark05, 47829 Krefeld, Löschenhofweg 70

10-122-5318 Sa 20.02. | 10.00 - 19.00 Uhr
Andreas Nasilowski und Manuela Goncalves
45,- € (Nicht-VM 65,- €)

QUALIFIZIERUNG FÜR KURS- UND ÜBUNGSLEITER

> Basic - Kraft-Fitness (20 LE)

Essen-Altenessen, Zeche Helene, Twentmannstr. 125

10-122-5355 Sa 24.04. und So 25.04. | 09.00 - 19.00 Uhr
Sabrina Vossebein und Daniel Aßmus

10-122-5319 Sa 28.08. und So 29.08. | 09.00 - 19.00 Uhr
Marco Krämer und Thomas Böhm
je 139,- € (Nicht-VM 219,- €)

In Kooperation mit **timeout**,
dem Fitness- und Gesundheitszentrum des SC BAYER 05 Uerdingen e.V.
im Sportpark05, 47829 Krefeld, Löschenhofweg 70

10-122-5320 Sa 13.03. und So 14.03. | 09.00 - 19.00 Uhr
Andreas Nasilowski und Manuela Goncalves
139,- € (Nicht-VM 219,- €)

> Kraft-Fitness B-Class (40 LE)

Essen-Altenessen, Zeche Helene, Twentmannstr. 125

10-122-5321 Sa 04.09. und So 05.09. | 09.00 - 19.00 Uhr
Sa 18.09. und So 19.09. | 09.00 - 19.00 Uhr
Marco Krämer und Thomas Böhm

10-122-5356 Sa 08.05. und So 09.05. | 09.00 - 19.00 Uhr
Sa 29.05. und So 30.05. | 09.00 - 19.00 Uhr
Sabrina Vossebein und Daniel Aßmus
je 289,- € (Nicht-VM 399,- €)

In Kooperation mit **timeout**,
dem Fitness- und Gesundheitszentrum des SC BAYER 05 Uerdingen e.V.
im Sportpark05, 47829 Krefeld, Löschenhofweg 70

10-122-5322 Sa 27.03. und So 28.03. | 09.00 - 19.00 Uhr
Sa 10.04. und So 11.04. | 09.00 - 19.00 Uhr
Andreas Nasilowski und Manuela Goncalves
289,- € (Nicht-VM 399,- €)

> Kraft-Fitness A-Class (20 LE)

Essen-Altenessen, Zeche Helene, Twentmannstr. 125

10-122-5323 Sa 04.12. und So 05.12. | 09.00 - 19.00 Uhr
Marco Krämer und Sabrina Vossebein
149,- € (Nicht-VM 249,- €)



LehrTrainer Yoga-Fitness

NEU! NEU! NEU! – TOP AKTUELL!



© dean sanderson - Fotolia.com

> **Yoga-Fitness Pre-Class I** (10 LE)

Essen-Haarzopf, SGZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

10-122-5324 Sa 27.02. | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn
45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> **Yoga-Fitness Pre-Class II** (10 LE)

Essen-Haarzopf, SGZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

10-122-5325 Sa 13.03. | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn
45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> **Yoga-Fitness Pre-Class III** (10 LE)

Essen-Haarzopf, SGZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

10-122-5326 Sa 02.05. | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn
45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> **Yoga-Fitness - Basic** (20 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5327 Sa 15.05. und So 16.05. | 09.00 - 20.00 Uhr
Iris Horn und Marco Krämer
139,- € (Nicht-VM 219,- €)

> **Yoga-Fitness - B-Class** (40 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5328 Sa 29.05. und So 30.05. | 09.00 - 20.00 Uhr
Sa 12.06. und So 13.06. | 09.00 - 20.00 Uhr
Iris Horn und Marco Krämer
289,- € (Nicht-VM 399,- €)

Special Classes

Aufbauend auf die B- und A-Classes bieten wir Ihnen umfangreiche und prüfungsfreie Weiterbildungs- und Spezialisierungsangebote. In unseren Special Classes haben wir „Top Aktuelle Trends“ und neuste Erkenntnisse für Sie und Ihren Unterricht optimal aufbereitet. Wählen Sie aus unseren zahlreichen Themen und Sie erhalten neue Anregungen und Inhalte für Ihren Unterricht.



> **Aerobic – Choreo Basic** (20 LE)

Essen-Haarzopf, SGZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

10-122-5329 Sa 29.05. | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> **Aerobic Choreografie - intensiv** (10 LE)

(Pflichtveranstaltung für Aerobic A-Class, offen für alle LT)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5330 Sa 09.10. | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn
75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> **Aerobic - Factory** (10 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5331 Sa 06.11. | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> **Dance Aerobic** (10 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5332 Sa 06.03. | 10.00 - 19.00 Uhr | Mara Zippel
75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> **Ernährung I – Sport-Ernährung** (10 LE)

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36

10-122-5333 Sa 20.03. | 10.00 - 19.00 Uhr

10-122-5334 Sa 02.10. | 10.00 - 19.00 Uhr

Susanne Vaje und Marco Krämer

je 80,- € (Nicht-VM 120,- €) inkl. Lehrmaterialien

> **Ernährung II – Ernährungspläne** (10 LE)

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36

10-122-5335 So 03.10. | 10.00 - 19.00 Uhr

Susanne Vaje und Marco Krämer

80,- € (Nicht-VM 120,- €) inkl. Lehrmaterialien

QUALIFIZIERUNG FÜR KURS- UND ÜBUNGSLEITER

> **Fatburner - Intervall** (10 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5336 Sa 13.02. | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

10-122-5337 Mo 01.11. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus

je 75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> **Fatburner - Kraft-Fitness** (10 LE)

Essen-Altenessen, Zeche Helene, Twentmannstraße 125

10-122-5338 So 14.11. | 10.00 - 19.00 Uhr | Andreas Nasilowski

75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> **Funktionstraining und Rücken-Fitness** (10 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5339 Sa 09.05. | 10.00 - 19.00 Uhr | Stephanie Betz

75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> **Perfect Body Toning – Basic** (10 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5340 Sa 11.09. | 10.00 - 19.00 Uhr

Stephanie Betz und Sabrina Vossebein

75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> **Perfect Body Toning – intensiv** (10 LE)

(Pflichtveranstaltung für Workout A-Class, offen für alle LT)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5341 So 12.09. | 10.00 - 19.00 Uhr

Stephanie Betz und Sabrina Vossebein

75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> **Power Yoga I** (10 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5342 So 21.03. | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

Essen-Haarzopf, Sport- und Gesundheitszentrum, Humboldtstraße 217

10-122-5343 So 03.10. | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn

je 75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> **Power Yoga II** (10 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5344 So 24.10. | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> **Relax & DeStress** (10 LE)

Entspannung, Stressreduktion und Ausgleich durch progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5345 So 14.02. | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer

75,- € (Nicht-VM 115,- €)

QUALIFIZIERUNG FÜR KURS- UND ÜBUNGSLEITER

> Rücken-Training an Geräten (10 LE)

Essen-Altenessen, Zeche Helene, Twentmannstraße 125

10-122-5346 Sa 23.10. | 10.00 - 19.00 Uhr | Andreas Nasilowski
75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> Stability - Pilates (10 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5347 Sa 04.09. | 10.00 – 19.00 Uhr | Stefanie Achtziger-Vollmert
75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> Step – Choreo Basic (10 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5348 Sa 20.03. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus
75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> Step Choreografie – intensiv (10 LE)

(Pflichtveranstaltung für Step A-Class, offen für alle LT)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5349 Sa 25.09 | 10.00 - 19.00 Uhr | Iris Horn
75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> Step - Professional (10 LE)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5350 Sa 06.02. | 10.00 – 19.00 Uhr | Iris Horn
75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> Trainings-Pläne von A-Z (10 LE)

(Pflichtveranstaltung für Kraft-Fitness A-Class, offen für alle LT)

Essen-Altenessen, Zeche Helene, Twentmannstraße 125

10-122-5351 Sa 13.11. | 10.00 - 19.00 Uhr | Marco Krämer
75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> ZEITGEIST - Kraft und Ruhe (10 LE)

Essen-Haarzopf, Sport- und Gesundheitszentrum, Humboldtstraße 217

10-122-5352 Sa 30.10. | 10.00 – 19.00 Uhr
Stefanie Achtziger und Rita Kovac
75,- € (Nicht-VM 115,- €)

© Andrejs Pidjass - Fotolia.com

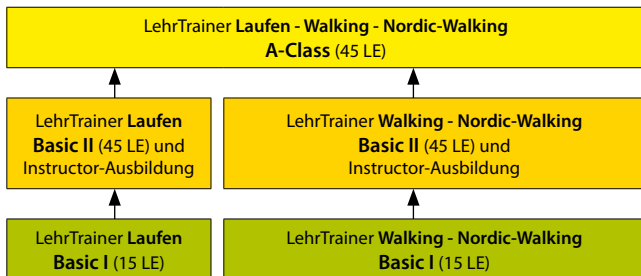


LehrTrainer Laufen - Walking - Nordic-Walking

Inhaltliche Beratung über

Bildungswerk Essener Sportbund - Mo bis Do 10.00 - 16.00 Uhr - Fon: 02 01 | 81 46 - 105

Der Ausbildungsweg auf einem Blick



Richtiges Laufen und Walken will gelernt . . . und gelehrt sein!

Doch Laufen und Walken sind mehr als nur „ein Bein vor das andere setzen“. Die beste Grundlage dafür, dass sich die persönlichen Anstrengungen später auch in gesundheitlichem Wohlbefinden und wundervollen Lauferlebnissen auszahlen, bietet eine fundierte Anleitung und Betreuung. Dabei kommt es zuerst und vor allem auf den fachlich und sozial, d.h. menschlich qualifizierten Kursleiter, Betreuer oder Trainer an!

© Alexander Rochau - Fotolia.com



QUALIFIZIERUNG FÜR KURS- UND ÜBUNGSLEITER

> **Basic I Walking / Nordic-Walking** (15 LE)

Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25

10-123-5101 Sa 12.06. | 09.00 - 18.00 Uhr
 So 13.06. | 09.00 - 13.00 Uhr
 Andrea Burkhardt und Sabine Pilgram
 100,- € (Nicht-VM 200,- €)
 ohne Übernachtung und Verpflegung

Gelsenkirchen, Revierpark Nienhausen, Feldmarkstraße 201

10-122-5102 Sa 04.09. | 09.00 - 18.00 Uhr
 So 05.09. | 09.00 - 13.00 Uhr
 Andrea Burkhardt und Sabine Pilgram
 100,- € (Nicht-VM 200,- €)
 ohne Übernachtung und Verpflegung

> **Basic I Laufen** (15 LE)

Gelsenkirchen, Revierpark Nienhausen, Feldmarkstraße 201

10-122-5103 Sa 28.08. | 09.00 - 18.00 Uhr
 So 29.08. | 09.00 - 13.00 Uhr
 Martina Sattler und Julia Ruhnau
 100,- € (Nicht-VM 200,- €)
 ohne Übernachtung und Verpflegung

> **LehrTrainer B Walking/Nordic-Walking** (45 LE)

Basic II und Instructor-Ausbildung

Eingangsvoraussetzung: Basic Walking/Nordic Walking

Gelsenkirchen, Revierpark Nienhausen, Feldmarkstraße 201

10-122-5104 Fr 17.09. | 14.00 - 18.30 Uhr
 Sa 18.09. und So 19.09. | 10.00 - 18.30 Uhr und
 Sa 02.10. und So 03.10. | 10.00 - 18.30 Uhr
 Andrea Burkhardt und Sabine Pilgram
 210,- € (Nicht-VM 420,- €)
 ohne Übernachtung und Verpflegung

> **LehrTrainer B Laufen** (45 LE)

Basic II und Instructor-Ausbildung

Eingangsvoraussetzung: Basic Laufen

Gelsenkirchen, Revierpark Nienhausen, Feldmarkstraße 201

10-122-5105 Fr 10.09. | 14.00 - 18.30 Uhr
 Sa 11.09. und So 12.09. | 10.00 - 18.30 Uhr und
 Sa 25.09. und So 26.09. | 10.00 - 18.30 Uhr
 Martina Sattler und Alfred Achtelik
 210,- € (Nicht-VM 420,- €)
 ohne Übernachtung und Verpflegung

Special Classes

Anerkannte Fortbildungen zur Lizenzverlängerung (nach 4 Jahren) für Lauf- und Walkingtreff – Leiter (8 LE) sowie zur Verlängerung der LehrTrainer Qualifikationen (15 LE). Die Special–Classes sollen aufbauend auf dem jeweiligen Ausbildungsniveau ergänzendes, vertiefendes, aktualisiertes Wissen zu Spezialthemen vermitteln.

> **Special B Nordic-Walking** (8 LE)

Konditionstraining - Lauf- und Sprungelemente

Nur für TN mit guten Vorkenntnissen

Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25

10-123-5106 Sa 03.07. | 10.00 - 17.00 Uhr
Sabine Pilgram
75,- € (Nicht-VM 150,- €)
ohne Übernachtung und Verpflegung

> **Special B Laufen** (8 LE)

Lauftechniken und Analyse

Nur für TN mit guten Vorkenntnissen

Gelsenkirchen, Revierpark Nienhausen, Feldmarkstraße 201

10-122-5107 Sa 10.07. | 10.00 - 17.00 Uhr
Martina Sattler
75,- € (Nicht-VM 150,- €)
ohne Übernachtung und Verpflegung

> **Special B Laufen** (8 LE)

Ausdauer-Leistungsdiagnostik

Nur für TN mit guten Vorkenntnissen

Gelsenkirchen, Revierpark Nienhausen, Feldmarkstraße 201

10-122-5108 Sa 09.10. | 10.00 - 17.00 Uhr
Julia Ruhnau
75,- € (Nicht-VM 150,- €)
ohne Übernachtung und Verpflegung



LehrTrainer Wellness

Inhaltliche Beratung über

Bildungswerk Essener Sportbund - Mo bis Do 10.00 - 16.00 Uhr - Fon: 02 01 | 81 46 - 105

Der Ausbildungsweg auf einem Blick



Qualifizierung zum LehrTrainer - Wellness - die neue Wohlfühlform von Fitness lehren - Immer mehr Menschen suchen für sich neben der sportlichen Fitness auch Bewegungs- und Körperangebote, bei denen sie ein mehr an Entspannung, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden erleben. Diese Angebote im Verein oder bei anderen Organisationen müssen natürlich fachlich und methodisch kompetent vermittelt werden.

Sind Sie bereits in einem Sport- oder Bewegungsbereich für Übungs- oder Kurslehrarbeit vorgebildet, als Übungsleiter/in, Aerobic- oder Fitnesstrainer oder in einem Sport- oder Bewegungsberuf? Dann haben Sie ja bereits die für den Einstieg erforderliche Grundlage für die neue, weiterführende Qualifizierung zum Wellness-Lehr-Trainer/in nach dem Konzept des Bildungswerkes des LandesSportBundes NRW. Die Ausbildung zielt auf eine umfassende Qualifizierung in Wissen, teilnehmerorientierter Lehrarbeit und praktischem Können.

© iofoto - Fotolia.com



> Wellness - Basic (30 LE)

Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25

10-123-5401 Sa 06.03. und So 07.03. | 10.00 - 18.30 Uhr
 Sa 20.03. und So 21.03. | 10.00 - 18.30 Uhr
 Christiane Schwehm und Volker Schroeder
 199,- € (Nicht-VM 299,- €)

10-123-5404 Sa 04.09. und So 05.09. | 10.00 - 18.30 Uhr
 Sa 18.09. und So 19.09. | 10.00 - 18.30 Uhr
 Christiane Schwehm und Ellen Bannemann
 199,- € (Nicht-VM 299,- €)

QUALIFIZIERUNG FÜR KURS- UND ÜBUNGSLEITER

> Wellness B-Class (80 LE)

Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25

10-123-5406 Sa 30.10. und So 31.10. | 09.30 - 19.00 Uhr
 Sa 06.11. und So 07.11. | 09.30 - 19.00 Uhr
 Sa 20.11. und So 21.11. | 09.30 - 19.00 Uhr
 Sa 27.11. und So 28.11. | 09.30 - 19.00 Uhr
 Lehrteam Wellness
 449,- € (Nicht-VM 669,- €)



Special Classes

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse der LehrTrainer Wellness B-Class Ausbildung oder einer weiteren adäquaten Fachqualifikation!

> Elemente asiatischer Körpererziehung aus dem Qi Gong (10 LE)

Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25

10-123-5402 Sa 08.05. | 10.00 - 19.00 Uhr | Christopher Yim
 75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> Hau(p)tsache: Relaxmassage zum Wohlfühlen (10 LE)

Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25

10-123-5408 Sa 10.07. | 10.00 - 19.00 Uhr | Ellen Bannemann
 75,- € (Nicht-VM 110,- €)

> Shiatsu I (10 LE)

Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25

10-123-5407 Sa 13.11. | 10.00 - 19.00 Uhr | Petra Rehr
 75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> Stressmanagement und Entspannung (10 LE)

Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25

10-123-5405 Sa 25.09. | 10.00 - 19.00 Uhr | Christiane Schwehm
 75,- € (Nicht-VM 115,- €)

> Wellness Dance - Move & Relax (10 LE)

Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25

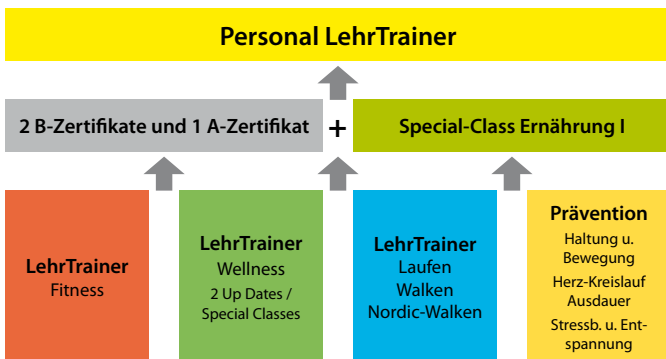
10-123-5403 Sa 27.02. | 10.00 - 19.00 Uhr | Maggie Pempeit
 75,- € (Nicht-VM 115,- €)

Personal LehrTrainer

Inhaltliche Beratung über

Bildungswerk Essener Sportbund - Mo bis Do 10.00 - 16.00 Uhr - Fon: 02 01 | 81 46 - 105

Der Ausbildungsweg auf einem Blick



> Personal - LehrTrainer Qualifizierung (40 LE)

Sie sind bereits als Trainer tätig und suchen nach neuen Herausforderungen und Perspektiven? Dann treffen Sie jetzt eine zukunftsorientierte Entscheidung! Werden Sie Personal LehrTrainer. Der Personal-LehrTrainer ist nicht nur Trainer, sondern auch Lifestyle-Berater. Entsprechend vielseitig ist auch seine Tätigkeit: Von Indoor- und Outdoor-Training, mit oder ohne Equipment, bis hin zum Hometraining oder im Fitnessstudio muss alles abgedeckt sein. Innerhalb eines 2 Wochenend-Intensiv-Seminars werden Sie „Fit für Ihre Zukunft“ gemacht. Lernen Sie von unseren Top-Referenten folgende Themenschwerpunkte - sowohl in Theorie, als auch in der Praxis:

- Erstellung von individuellen Trainingsplänen mit und ohne Equipment
- Trainingsformen der Ausdauer und der Kraft im Studio, Outdoor und als Hometraining
- Coaching und Motivation
- Selfmarketing und Kunden-Akquise
- Steuerrecht, Selbstständigkeit und Versicherungspflicht

Voraussetzung zur Teilnahme:

- zwei LehrTrainer B-Zertifikate und ein LehrTrainer A-Zertifikat
Dabei muss der Bereich **Ausdauer**: (Aerobic, Step, Laufen, Walking, Nordic-Walking, Prävention „Herz-Kreislauf Ausdauer“) und der Bereich **Kraft**: (Workout, Kraft-Fitness, Prävention „Haltung & Bewegung“ sowie „Stressbewältigung & Entspannung“) mit mindestens einem Zertifikat abgedeckt sein.
- Als Ersatz eines B-Zertifikats können zwei „up dates“ (Special Classes) aus dem Bereich LehrTrainer Wellness eingereicht werden.
- Als Pflichtveranstaltung wird ebenfalls die Teilnahme an der Special-Class „Ernährung - Sport-Ernährung“ vorausgesetzt.
- Bis zum Prüfungswochenende muss ein gültiger Erste Hilfe Nachweis erbracht werden.

Essen-Altenessen, Zeche Helene, Twentmannstraße 125

10-122-5300 Sa 26.06. und So 27.06. | 09.00 - 20.00 Uhr

Sa 10.07. und So 11.07. | 09.00 - 20.00 Uhr

Marco Krämer und Sabine Pilgram

329,- € (Nicht-VM 499,- €)

(exklusive Werbe-Mappe inbegriffen)

LehrTrainer Trekking- und Bergsport

Inhaltliche Beratung über

Bildungswerk Bottroper Sportbund - Mo bis Fr 08.00 - 12.00 Uhr u. Di 08.00 - 16.00 Uhr

Fon: 0 20 41 | 6 63 26

Der Ausbildungsweg auf einem Blick

4	Spezial-Stufe z.B. in den Segmenten: Fels/Eis, Skitouren, Sportklettern	4
3	LehrTrainer Zertifikat Praxisseminar/Theorie/Modelliertes Lehrtraining/Prüfungen - im Alpenraum -	3
2	Basisstufe Theorie und Praxis - u.a. Überprüfung der Zugangsvoraussetzungen der Teilnehmer	2
1	Intro Grundlagenseminar (nur bei Bedarf) - im Klettergarten -	1

Die Qualifizierung richtet sich an Interessenten, die Gruppen in niedrig- bis mittelschweren Bergtouren beim Trekking, Bergwandern und Bergsport betreuen und leiten.

Dies sind zum Beispiel:

- Lehrgangleitungen des Bildungswerkes und Übungsleiter/innen aus Vereinen, die Gruppen in Bergfreizeiten und -urlaube betreuen;
- Lehrer von weiterführenden Schulen;
- Sozialpädagogen und Interessierte, die diese Qualifizierung berufsbezogen nutzen können;
- Bergsportbegeisterte, die ihr Können und Wissen erweitern und bereichern wollen.

Grundvoraussetzung ist eine mehrjährige eigene Bergerfahrung.

Die Ausbildung erfolgt sehr konzentriert und ist körperlich anspruchsvoll. Aus diesem Grund überprüfen wir - im Sinne erfolgreicher Ausbildungsverläufe - im Rahmen der Basisstufe die Vorkenntnisse und Voraussetzungen der Ausbildungsinteressierten.

Alle nachfolgenden Lehrgänge mit den Kursnummern 10-271-55 ff werden über die Bildungswerk Außenstelle - Stadtsportbund Bochum bearbeitet: Mo bis Fr 09.00 - 16.00 Uhr, Fon: 02 34 | 9 61 39 72



LehrTrainer Trekking- und Bergsport

Basic 1-3

> Intro-Wochenende (16 LE)

Auffrischung des Grundlagenwissens/Grundlagen Training

Bochum-Hattingen, Ort wird noch bekannt gegeben.

10-271-5501 Sa 27.03. und So 28.03. | 10.00 - 17.00 Uhr | 75,- €

10-271-5504 Sa 04.09. und So 05.09. | 10.00 - 17.00 Uhr | 75,- €

> Basisstufe (24 LE)

Sportklettern, Training im Klettergarten, Alpiner Standplatzbau etc.

Bochum-Hattingen, Ort wird noch bekannt gegeben.

10-271-5502 Fr 16.04. bis So 18.04. | 85,- €

10-271-5505 Fr 24.09. bis So 26.09. | 85,- €

> Ausbildungswoche -LehrTrainer Zertifikat- (50 LE)

Theorie und Praxis, Klettersteige, Hochtouren, Führungsverhalten, Didaktik, Methodik, Rechtsfragen, Bergrettung

Sajat-Hütte (National Park Hohe Tauern)

10-271-5503 So 09.05. bis Sa 15.05. | 399,- €

10-271-5506 So 10.10. bis Sa 16.10. | 399,- €

Die Preise schließen die Ausbildung, die Prüfungsgebühren und die schriftlichen Ausbildungs-Lehrmaterialien ein. Nicht im Preis enthalten sind die Kosten für Unterbringung und Verpflegung. Materialausleihe 25,- € (Pickel, Steigeisen, Karabiner, Helm, etc.)

Spezialstufen zur Lizenzverlängerung

> Auffrischkurs / Kombikurs (48 LE)

Für LehrTrainer mit abgelaufener Lizenz

Österreich, Ort wird noch bestimmt

10-271-5507 So 15.08. bis Sa 21.08.

299,- € (zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung)

> Gletschertraining und Bergrettung extrem (48 LE)

Schweiz/Österreich, Ort wird noch bestimmt

10-271-5508 So 05.09. bis Sa 11.09.

299,- € (zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung)

> Spezialstufe „Klettersteige“ (48 LE)

Schwerpunkt: Klettersteigführung

Österreich, Ort wird noch bestimmt

10-271-5509 So 08.08. bis Sa 14.08.

299,- € (zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung)

> Spezialstufe „Kombiniertes Gelände“ (48 LE)

Sicherungstechniken und Tourenführung im Schwierigkeitsgrad I - III

Blaueishütte/Nationalpark Berchtesgarden

10-271-5510 So 04.07. bis Sa 10.07.

299,- € (zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung)

QUALIFIZIERUNG FÜR KURS- UND ÜBUNGSLEITER

> **Spezialstufe „Sportklettern“** (16 LE)

Toprope, Vorstieg, neue Sicherungstechniken

Bottrop, Kletterhalle Malakoff

10-271-5512 Sa 30.10. und So 31.10. | 10.00 - 18.00 Uhr | 85,- €

> **Erste Hilfe Outdoor** (20 LE)

Erste Hilfe extrem bei Bergunfällen sowie in Situationen wo kein Arzt oder Rettungswagen erreichbar ist.

Bochum, Ort wird noch bestimmt

10-271-5513 Sa 06.03. und So 07.03. | 10.00 - 18.00 Uhr

10-271-5514 Sa 06.11. und So 07.11. | 10.00 - 18.00 Uhr
je 85,- € (inkl. Verbandsmaterial und Zertifikat)

Klettern an künstlichen Kletteranlagen - Sachkundenachweis

Die Ausbildung gilt auch als Sachkundenachweis für Lehrer an allgemeinbildenden Schulen

> **Intro Grundagentraining** (8 LE) **und Basisstufe** (20 LE)

Bewegungstechniken/Grundlagen; Ausrüstung, Sicherungstechniken, Top Rope Klettern, Seil- und Knotentechnik, kletterspezifische Erste Hilfe.

Didaktik/Methodik; alternative Vermittlungsformen für besonders ängstliche und motorisch schwächere Kinder.

Bottrop, Kletterhalle Malakoff

10-121-5520 Fr 23.04. | 18.00 - 21.00 Uhr und
Sa 24.04. und So 25.04. | 10.00 - 18.00 Uhr

10-121-5521 Fr 24.09. | 18.00 - 21.00 Uhr und
Sa 25.09. und So 26.09. | 10.00 - 18.00 Uhr

Lehrteam Trekking- und Bergsport Bildungswerk
je 148,- € (incl. Leihmaterial)

Lizenzstufe

> **LehrTrainer an künstlichen Kletteranlagen** (30 LE)

Verbesserung des Eigenkönnens, Bewegungstechnik, neue Sicherungstechniken, Didaktik, Methodik für Fortgeschrittene, Vorstieg, Trainingslehre, med. Grundlagen.

Zugangsvoraussetzung zur Lehrtrainer Stufe: Intro und Basisstufe oder LT Trekking und Bergsport, Kletterkönnen im UIAA Grad VI.

Prüfung: Theorie, Lehreignung, persönliches Können

Bottrop, Kletterhalle Malakoff

10-121-5523 Sa 30.10. und So 31.10. | 10.00 - 17.00 Uhr
Sa 13.11. und So 14.11. | 10.00 - 17.00 Uhr

Lehrteam Trekking- und Bergsport Bildungswerk
199,- € (incl. Verleihmaterial)

Qualifizierungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeiten und Funktionen im organisierten Sport (Vereine und Verbände)

Eine fundierte Grundlagenqualifizierung und regelmäßige Fort- und Weiterbildungen sind Voraussetzung für qualitative und kompetente und damit befriedigende Arbeit in allen Funktionsbereichen des Sports; sei es als ehrenamtlicher Vereinsvorstand, Gruppenhelfer/in, Übungs- oder Kursleiter/in vom Kinder- und Erwachsenen- bis zum Älterenbereich, als Trainer/in einer Fachsportart, im technischen oder Verwaltungsbereich oder in einem der vielen anderen Aufgabenbereiche in Sportvereinen, -bünden und -verbänden in Nordrhein-Westfalen oder im Bildungswerk.

Haben Sie Fragen, die durch die folgenden Ausschreibungen nicht beantwortet sind, z.B. zu den Zugangsvoraussetzungen oder Inhalten von Qualifizierungsmaßnahmen, wenden Sie sich bitte an eine/n Mitarbeiter/in der Bildungswerk-Außenstelle.

© Paty Cullen Wingrove - Fotolia.com



> **Gruppenhelfer/Sportassistenzausbildung I und II** (60 LE)

Die Ausbildung ist für alle interessierten Jugendlichen im Alter von 13-17 Jahren gedacht, die bereits im Sport tätig sind oder sein wollen.

Die Ausbildung verschafft einen Einblick in viele Bereiche des Kinder- und Jugendsports, insbesondere in das klassische Turnen, in Spiele und in den Fitnessbereich. Teil der Ausbildung in Essen ist auch die Mitarbeit am Weltkindertag in der Gruga.

Voraussetzung: Bereitschaft, aktiv mit zu gestalten sowie an allen Terminen teilzunehmen!

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine | Inhaltliche Beratung: Telefon 02 01/81 46 - 220

Essen, Haus des Sports und TH GS Bockmühle

10-122-1100 Fr 03.09. bis So 05.09.
Fr 17.09. bis So 19.09.
Fr 29.10. bis So 31.10.
Fr 05.11. bis So 07.11.
Fr 17.00 - 19.00 | Sa 14.00 - 18.00 | So 9.00 - 14.00 Uhr
So 19.09.2009 | 8.30-18.00 Uhr (Weltkindertag)
GET- Lehrteam
65,- € (Nicht-VM 130,- €)

Sport Jugend Bottrop

Bottrop, Ort wird noch bekannt gegeben

10-121-1101 Fr 29.10. bis So 31.10.
Fr 12.11. bis So 14.11.
Fr 19.00 - 21.00 | Sa 09.00 - 18.00 | So 10.00 - 15.00 Uhr
Der Termin der Praxiseinheit (20 LE) wird noch bestimmt
Marianne Peintinger
65,- € (Nicht-VM 130,- €)

Übungsleiter/innen-C Ausbildungen

Die neue Übungsleiter/innen - Ausbildung besteht aus 2 aufeinander aufbauenden Stufen: der Basisstufe und der Aufbaustufe. Nach dem Basismodul können Sie zwischen 4 verschiedenen Aufbaumodulen wählen:

- Aufbaumodul Kinder/Jugendliche
- Aufbaumodul Erwachsene (inkl. Ältere)
- Aufbaumodul übergreifend (alle Zielgruppen)
- Aufbaumodul Jugendleiter / Übungsleiter

Die ersten beiden Aufbaumodule konzentrieren sich ganz auf Bewegung und Sport mit den jeweiligen Zielgruppen und dringen tiefer in die Materie ein als das übergreifende Modul. Letzteres hat den Vorteil einer universellen Einsetzbarkeit. Für welches der drei Module Sie sich entscheiden, hängt im Wesentlichen davon ab, ob Sie eine genauere Vorstellung davon haben, in welchem Bereich Sie als ÜL tätig werden möchten.

Die ÜL - Lizenz wird erteilt, wenn das Basismodul und ein Aufbaumodul erfolgreich abgeschlossen wurden, also nach insgesamt 120 Lerneinheiten.

(JL/ÜL – Lizenz nach 150 LE)

Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer ÜL-Fortbildung (15 LE) um jeweils 4 Jahre verlängert. Diese Lizenz ist die Voraussetzung für den Einstieg in Ausbildungen auf der zweiten Lizenzstufe. (ab Seite 49)

Wichtige Hinweise: Erste-Hilfe-Ausbildung

Für die erstmalige Lizenzerteilung in den Ausbildungsgängen ÜL-C und Jugendleiter/in ist der Nachweis der Teilnahme an einer Erste-Hilfe-Ausbildung (16 LE) oder einer Erste-Hilfe-Fortbildung (8 LE als Auffrischung einer früheren Ausbildung) in den letzten 2 Jahren. Bitte beachten Sie die Hinweise auf Seite 37.

In den Gebühren aller Basis- und Aufbau-Module sind die Lehrgangsunterlagen enthalten!



QUALIFIZIERUNGSWEGE - 1. LIZENZSTUFE IM ÜBERBLICK

150 LE	J1/ÜL-C Jugendleiter Kombinations- ausbildung	... für die, die sich für übergreifende und sportpraktische Jugendarbeit qualifizieren wollen.
90 LE	Jugendleiter Aufbaumodule (3 mit je 30 LE)	... für die, die sich für übergreifende Jugendarbeit im Verein qualifizieren wollen.
90 LE	ÜL-C Aufbaumodul Kinder/ Jugendliche	... wenn Sie eine Breitensportgruppe mit Kindern oder Jugendlichen betreuen wollen.
90 LE	ÜL-C Aufbaumodul Erwachsene	... wenn Sie eine Breitensportgruppe mit Erwachsenen betreuen wollen.
90 LE	ÜL-C Aufbaumodul zielgruppen- übergreifend	... wenn Sie eine Breitensportgruppe unterschiedlichen Alters betreuen wollen.
90 LE	Trainer-C Breitensport sportart- spezifisch	... wenn Sie in einer bestimmten Sportart breitensportorientierte Angebote leiten wollen.
90 LE	Trainer-C Leistungssport sportart- spezifisch	... wenn Sie in einer bestimmten Sportart leistungsorientierte Angebote für verschiedene Altersklassen leiten wollen.

30 LE

Basismodul für Übungsleiter-C, Trainer-C und Jugendleiter

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

> Basis-Modul ÜL-C/TrainerC/JL Ausbildung (30 LE)

Bildungswerk - Außenstelle Essen

10-122-2004 Fr 19.02. bis So 21.02.2010 | Hachen
Fr 05.03. bis So 07.03.2010 | Radevormwald
Sabine Hobohm und Roland Grabs
115,- € (Nicht-VM 525,- €)

Bildungswerk - Außenstelle Essen

10-122-2005 Fr 07.05. bis So 09.05.2010 | Radevormwald
Fr 28.05. bis So 30.05.2010 | Hachen
Thomas Steets und Harald Schnepfer
115,- € (Nicht-VM 525,- €)

Bottrop, Dieter-Renz-Halle, Jugendraum I, Hans-Böckler Straße 60

10-121-2001 Mo 18.01. | 19.00 - 21.00 Uhr | Vortreffen
Sa 23.01. und So 24.01. | 10.00 - 17.00 Uhr
Sa 30.01. und So 31.01. | 10.00 - 17.00 Uhr
Steffi Goertz und Meike Breuer
69,- € (Nicht-VM 135,- €)

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie des Sports, Steeler Straße 36

10-122-2002 jeweils Mi vom 10.02. bis 03.03. | 18.30 - 21.30 Uhr
und an folgendem WE in der Gustav-Hicking Halle
Sa 27.02. | 09.00 - 17.00 Uhr
So 28.02. | 09.00 - 15.00 Uhr
Janet Bosak, Jens Bosak und Jörg Bosak
69,- € (Nicht-VM 135,- €)

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie des Sports, Steeler Straße 36

10-122-2003 jeweils Mi vom 01.09. bis 22.09. | 18.30 - 21.30 Uhr
und an folgendem WE in der Gustav-Hicking Halle
Sa 18.09. | 09.00 - 17.00 Uhr
So 19.09. | 09.00 - 15.00 Uhr
Janet Bosak, Jörg Bosak und Ulf Bosak
69,- € (Nicht-VM 135,- €)

Mülheim-Winkhausen, Turnhalle Nordstraße

10-123-2006 Sa 13.03. und So 14.03. | 09.00 - 16.00 Uhr
Sa 20.03. und So 21.03. | 09.00 - 16.00 Uhr
Wolfgang Loos und Jürgen Rodermund
69,- € (Nicht-VM 135,- €)

Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine | Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220

10-122-2008 Fr 05.02. bis So 07.02.
Fr 26.02. bis So 28.02.
Fr 19.00 - 22.00 Uhr | Sa 14.00 - 18.00 Uhr
So 09.00 - 14.00 Uhr
GET LehrTeam: Anja Gerhardt
69,- € (Nicht-VM 135,- €)

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

> **ÜL-C Aufbaumodul „Kinder und Jugendliche“** (90 LE)

Erst nach Absolvierung des Basis- und Aufbaumoduls und dem Erste-Hilfe-Nachweis wird die ÜL-C Lizenz erteilt.

Bildungswerk - Außenstelle Essen

in Kooperation mit der Sportjugend Essen

- 10-122-2105** Folge 1: Fr 23.04. bis So 25.04. | Radevormwald
 Folge 2: Fr 07.05. bis So 09.05. | Hachen
 Folge 3: Fr 28.05. bis So 30.05. | Radevormwald
 Folge 4: Fr 11.06. bis So 13.06. | Hachen
 Folge 5: Fr 25.06. bis So 27.06. | Radevormwald
 Folge 6: Fr 09.07. bis So 11.07. | Hachen
 Sabine Hobohm und Roland Grabs
 385,- € (Nicht-VM 1.260,- €)

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220

- 10-122-2108** Fr 12.03. bis So 14.03.
 Fr 16.04. bis So 18.04.
 Fr 11.06. bis So 13.06.
 Fr 02.07. bis So 04.07.
 Fr 17.09. bis So 19.09.
 freitags 19.00 - 22.00 Uhr in
Essen-Stadtmitte, Haus des Sports, Steeler Straße 38
 samstags 14.00 - 18.00 Uhr und sonntags 09.00 - 14.00 Uhr in
Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße
 Sonntag, 19.09.2010, 08.30 - 18.00 Uhr
 Zusätzlich Teilnahme am Weltkindertag in der Gruga!!
GET Lehrteam: Anja Gerhardt
 205,- € (Nicht-VM 399,- €)



QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

> ÜL-C Aufbaumodul „zielgruppenübergreifend“ (90 LE)

Erst nach Absolvierung des Basis- und Aufbaumoduls und dem Erste-Hilfe-Nachweis wird die ÜL-C Lizenz erteilt.

Bottrop, Dieter-Renz-Halle, Jugendraum I, Hans-Böckler Straße 60

10-121-2101 Sa 06.02. und So 07.02. | 10.00-17.30 Uhr
 Sa 20.02. und So 21.02. | 10.00-17.30 Uhr
 Sa 27.02. und So 28.02. | 10.00-17.30 Uhr
 Sa 06.03. und So 07.03. | 10.00-17.30 Uhr
 Sa 13.03. und So 14.03. | 10.00-17.30 Uhr
 Steffi Goertz und Meike Breuer
 205,- € (Nicht-VM 399,- €)

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie des Sports, Steeler Straße 36

10-122-2106 jeweils Mi vom 10.03. bis 19.05. | 18.30-21.30 Uhr
 und an folgenden WE in der Gustav-Hicking Halle
 Sa 13.03. und So 14.03.
 Sa 17.04. und So 18.04.
 Sa 08.05. und So 09.05.
 Sa 29.05. und So 30.05.
 samstags 09.00-17.00 und sonntags 09.00-15.00 Uhr
 Janet Bosak, Jörg Bosak und Ulf Bosak
 205,- € (Nicht-VM 399,- €)

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie des Sports, Steeler Straße 36

10-122-2107 jeweils Mi vom 29.09. bis 01.12. | 18.30-21.30 Uhr
 und an folgenden WE in der Gustav-Hicking Halle
 Sa 02.10. und So 03.10.
 Sa 06.11. und So 07.11.
 Sa 20.11. und So 21.11.
 Sa 04.12. und So 05.12.
 samstags 09.00-17.00 und sonntags 09.00-15.00 Uhr
 Janet Bosak, Jörg Bosak und Ulf Bosak
 205,- € (Nicht-VM 399,- €)

Mülheim-Winkhausen, Turnhalle Nordstraße

10-123-2103 Sa 24.04. und So 25.04. | 09.00-16.00 Uhr
 Sa 08.05. und So 09.05. | 09.00-16.00 Uhr
 Sa 29.05. und So 30.05. | 09.00-16.00 Uhr
 Sa 12.06. und So 13.06. | 09.00-16.00 Uhr
 Sa 19.06. und So 20.06. | 09.00-16.00 Uhr
 Sa 03.07. und So 04.07. | 09.00-16.00 Uhr
 Wolfgang Loos und Jürgen Rodermund
 205,- € (Nicht-VM 399,- €)



QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

> **JL- / ÜL-C Aufbaumodul** (150 LE)

Erst nach Absolvierung des Basis- und Aufbaumoduls und dem Erste-Hilfe-Nachweis wird die JL/ÜL-C Lizenz erteilt.

Bildungswerk - Außenstelle Essen

10-122-2104 Folge 1: Fr 16.07. bis So 25.07. | Hinsbeck
Folge 2: Fr 10.09. bis So 12.09. | Radevormwald
Folge 3: Fr 15.10. bis Fr 22.10. | Hachen
Roland Grabs
575,- € (Nicht-VM 3.220,- €)



Nähere Erläuterungen zu den Kursinhalten finden Sie im Internet unter:
www.qz-bem.de oder www.qualifizierungimsport.de

Übungsleiter/innen-C Fortbildungen vor Ort

Mit den folgenden Fortbildungen können Übungsleiter ihre Lizenzen verlängern. Bitte beachten Sie, dass Sie dazu mindestens 15 LE nachweisen müssen.

Mit ** gekennzeichnete Fortbildungen dienen direkt der ÜL-C Lizenzverlängerung!

Mit * gekennzeichnete Fortbildungen dienen in Kombination mit einer weiteren (logisch aufbauenden) Fortbildung ebenfalls der ÜL-C Lizenz-Verlängerung!

Wählen Sie eine Fortbildung aus, deren Thema für Sie von Interesse ist. Zur Verlängerung gilt das gesamte Kalenderjahr, unabhängig vom in der Lizenz aufgeführten Gültigkeitsdatum. Die Lizenzen können durch die Veranstaltungen des jeweiligen Lizenzgebers verlängert werden. Teilnehmer mit Fremdlizenzen erhalten nach Beendigung des Lehrgangs eine Teilnahmebestätigung, welche mit dem zu verlängernden Ausweis dem entsprechenden Verband zuzusenden ist.

TN mit LSB-Lizenz erhalten immer einen neuen Ausweis ohne Foto.

Inhaltliche Beratung, wenn nicht anders angegeben, über:

Bildungswerk - Essener Sportbund - Mo bis Do 10.00 - 16.00 Uhr, Fon: 02 01 | 81 46 - 105



© iofoto - Fotolia.com

> **Abenteuersport für Jugendgruppen **** (15 LE)

Bottrop, Ort wird noch bekanntgegeben

10-121-2471 Sa 05.06. und So 06.06 | 10.00 - 17.00 Uhr | N.N.
55,- € (Nicht-VM 85,- €)

> **Aerobic Pre-Class I *** (10 LE)

Grundlagenseminar (Inhalte siehe unter LehrTrainer Fitness)

Essen-Haarzopf, SGZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

10-122-5301 Sa 11.09. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus
45,- € (Nicht-VM 65,- €)

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

> **Aerobic Pre-Class II *** (10 LE)

Erweiterungsseminar (Inhalte siehe unter LehrTrainer Fitness)

Essen-Haarzopf, SGZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

10-122-5302 Sa 25.09. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus
45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> **Aerobic Pre-Class III *** (10 LE)

Aufbauseminar (Inhalte siehe unter LehrTrainer Fitness)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5303 Sa 02.10. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus
45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> **Aerobic und Step „kopflos“ *** (8 LE)

Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25

10-123-2463 Sa 17.04. | 10.00 - 17.00 Uhr | Melanie Bosbach
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

> **Akrobatik Schnuppertag *** (8 LE)

Inhaltliche Beratung: 02 01/81 46-220 | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen-Altendorf, TH Bockmühle, Mercatorstraße

10-122-2511 So 26.09. | 09.00 - 16.00 Uhr
GET-Lehrteam
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

> **Asiatische Ausgleichs- und Rückengymnastik *** (8 LE)

Essen-Haarzopf, Sport- und Gesundheitszentrum, Humboldtstr. 217

10-122-2410 Sa 20.11. | 10.00 - 17.00 Uhr | Christopher Yim
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

> **Ausdauer Trends - Modernes Ausdauertraining **** (15 LE)

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie und Gustav-Hicking-Halle

10-122-2406 Sa 13.11. | 10.00 - 17.00 Uhr
So 14.11. | 10.00 - 15.00 Uhr
Ulf Bosak
55,- € (Nicht-VM 85,- €)

> **Ballspiel für Kinder **** (15 LE)

Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220 | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen-Altendorf, TH Bockmühle, Mercatorstraße

10-122-2504 Sa 17.04. | 10.00 - 17.00 Uhr
So 18.04. | 09.00 - 16.00 Uhr
GET-Lehrteam
55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)

> **Beckenbodengymnastik **** (15 LE)

- mit Muskeltraining aktiv gegen Funktionsschwächen -

Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25

10-123-2465 Sa 19.06. | 10.00 - 17.00 Uhr
So 20.06. | 10.00 - 15.00 Uhr
Nicole Selent
55,- € (Nicht-VM 85,- €)

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

- > **Belastung und Entspannung **** (15 LE)
Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36
10-122-2403 Sa 30.01. | 10.00 - 17.00 Uhr
 So 31.01. | 10.00 - 15.00 Uhr
10-122-2405 So 31.10. | 10.00 - 17.00 Uhr
 Mo 01.11. | 10.00 - 15.00 Uhr
 Janet Bosak
 je 55,- € (Nicht-VM 85,- €)
- > **Besser lernen durch Entspannen nach Kneipp *** (5 LE)
 In Kooperation mit dem Kneipp Landesverband NRW
Essen-Stadtmitte, Kneipp Landesverband, Rottstraße 32
10-122-2495 Sa 24.04. | 10.00 - 14.00 Uhr
10-122-2489 Sa 04.12. | 10.00 - 14.00 Uhr
 Dr. Renate Maiwald
 je 25,- € (Nicht-VM 40,- €)
- > **Body-Styling effektiv *** (8 LE)
Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25
10-123-2464 Sa 09.10. | 10.00 - 16.00 Uhr | Melanie Bosbach
 30,- € (Nicht-VM 60,- €)
- > **Box-Fitnesskonditionstraining für Jeden **** (15 LE)
 Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220 | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine
Essen-Altendorf, TH Bockmühle, Mercatorstraße
10-122-2512 Sa 09.10. | 10.00 - 17.00 Uhr
 So 10.10. | 09.00 - 16.00 Uhr
 GET-Lehrteam
 55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)
- > **Durch Bewegung zur Ruhe kommen *** (5 LE)
 In Kooperation mit dem Kneipp Landesverband NRW
Essen-Stadtmitte, Kneipp Landesverband, Rottstraße 32
10-122-2492 Sa 27.02. | 10.00 - 14.00 Uhr
10-122-2497 Sa 06.11. | 10.00 - 14.00 Uhr
 Dr. Renate Maiwald
 je 25,- € (Nicht-VM 40,- €)
- > **Effektives Rückentraining **** (15 UE)
Bottrop, SPORTPRAXIS Rheinbaben, Rheinbabenstraße 81
10-121-2470 Sa 20.02. und So 21.02. | 10.00 - 17.00 Uhr
10-121-2473 Sa 06.11. und So 07.11. | 10.00 - 17.00 Uhr
 Steffi Goertz
 je 55,- € (Nicht-VM 85,- €)
- > **Entspannungsphasen und Ruherituale im Unterricht *** (5 LE)
 In Kooperation mit dem Kneipp Landesverband NRW
Essen-Stadtmitte, Kneipp Landesverband, Rottstr. 32
10-122-2494 Sa 06.03. | 10.00 - 14.00 Uhr
10-122-2499 Sa 27.11. | 10.00 - 14.00 Uhr
 Dr. Renate Maiwald
 je 25,- € (Nicht-VM 40,- €)

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

> Erste Hilfe im Sport – Aus- und Fortbildung ** (20 LE)

Essen, Haus des Sports, 1. Etage, Seminarraum 201

10-122-2411 Sa 12.06. | 09.00 - 17.30 Uhr
So 13.06. | 09.00 - 16.30 Uhr

10-122-2412 Sa 13.11. | 09.00 - 17.30 Uhr
So 14.11. | 09.00 - 16.30 Uhr

Markus Großkamp
je 45,- €

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen, Haus des Sports, 1. Etage, Seminarraum 201

10-122-2503 Sa 20.03. | 09.00 - 17.30 Uhr
So 21.03. | 09.00 - 16.30 Uhr

Markus Großkamp
45,- €

> Erste Hilfe bei Kindern im Sport ** (20 LE)

Voraussetzung für: Übungsleiter C/F

Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220 7 GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen, Haus des Sports, 1. Etage, Seminarraum 201

10-122-2510 Sa 25.09. | 09.00 - 17.30 Uhr
So 26.09. | 09.00 - 16.30 Uhr

Markus Großkamp
45,- €

> Fitnessangebote im Breitensport ** (15 LE)

Inhaltliche Beratung: 02 01/81 46 - 220 | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen-Altendorf, TH Bockmühle, Mercatorstraße

10-122-2506 Sa 19.06. | 10.00 - 17.00 Uhr
So 20.06. | 09.00 - 16.00 Uhr

GET-Lehrteam
55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)

> Fitnessgymnastik/Schwerpunkt Rücken ** (15 LE)

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36

10-122-2407 Sa 20.11. | 10.00 - 17.00 Uhr
So 21.11. | 10.00 - 15.00 Uhr

Silke Termühlen
55,- € (Nicht-VM 85,- €)

> Gerätturnen klassisch 3 – Lachen, lernen, leisten ** (15 LE)

Inhaltliche Beratung: 02 01/81 46 - 220 | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen-Altendorf, TH Bockmühle, Mercatorstraße

10-122-2507 Sa 26.06. | 10.00 - 17.00 Uhr
So 27.06. | 09.00 - 16.00 Uhr

GET-Lehrteam
55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

> **Gesundheitsorientierter Umgang mit dem eigenen Körper – Übungen und mehr! **** (5 LE)

In Kooperation mit dem Kneipp Landesverband NRW

Essen-Stadtmitte, Kneipp Landesverband, Rottstraße 32

10-122-2493 Sa 20.03. | 10.00 - 14.00 Uhr

10-122-2498 Sa 20.11. | 10.00 - 14.00 Uhr

Dr. Renate Maiwald

je 25,- € (Nicht-VM 40,- €)

> **Gutes für den Rücken - Einführung **** (15 LE)

Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220 | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen, Theodor Goldschmidt Realschule, Frillendorfer Str. 42

10-122-2505 Sa 17.04. | 10.00 - 17.00 Uhr

So 18.04. | 10.00 - 17.00 Uhr

GET-Lehrteam

55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)

> **Kleine Spiele für große Gruppen **** (15 LE)

Bottrop, Turnhalle Josef-Albers-Gymnasium, Schützenstraße 75

10-121-2474 Sa 18.09. und So 19.09. | 10.00 - 17.00 Uhr

Steffi Goertz

55,- € (Nicht-VM 85,- €)

> **Kraft-Fitness Pre Class I *** (10 LE)

Grundlagenseminar | (Inhalte siehe unter LehrTrainer Fitness)

Essen-Altenessen, Zeche Helene, Twentmannstraße 125

10-122-5315 Sa 05.06. | 10.00 - 19.00 Uhr

Daniel Aßmus und Thomas Böhm

10-122-5353 Sa 06.03. | 10.00 - 19.00 Uhr

Sabrina Vossebein und Daniel Aßmus

je 45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> **Kraft-Fitness Pre Class II *** (10 LE)

Aufbauseminar | (Inhalte siehe unter LehrTrainer Fitness)

Essen-Altenessen, Zeche Helene, Twentmannstraße 125

10-122-5317 Sa 19.06. | 10.00 - 19.00 Uhr

Daniel Aßmus + Thomas Böhm

10-122-5354 Sa 20.03. | 10.00 - 19.00 Uhr

Sabrina Vossebein + Thomas Böhm

je 45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> **Kraft- und Koordinationstraining – fit for life **** (15 LE)

Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220 | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen-Altendorf, TH Bockmühle, Mercatorstr.

10-122-2501 Sa 23.01. | 10.00 - 17.00 Uhr

So 24.01. | 10.00 - 17.00 Uhr

10-122-2514 Sa 04.12. | 10.00 - 17.00 Uhr

So 05.12. | 10.00 - 17.00 Uhr

GET-Lehrteam

je 55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

> Langhantel - Training * (8 LE)

Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25

10-123-2462 Sa 23.01. | 10.00 - 17.00 Uhr | Melanie Bosbach
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

> Leistungssteigerung durch bessere Trainingsplanung und gezielte Ernährung ** (15 LE)

Bottrop, Ort wir noch bekannt gegeben

10-121-2472 Sa 30.10. und So 31.10. | 10.00 - 17.00 Uhr
N.N.
55,- € (Nicht-VM 85,- €)

> Muskuläre Kräftigung mit Kleingeräten anhand verschiedener Trainingsprinzipien * (8 LE)

Inhaltliche Beratung: 02 01/81 46 - 220 | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine
Essen-Altendorf, TH Bockmühle, Mercatorstr.

10-122-2513 Sa 20.11. | 10.00-17.00 Uhr
GET-Lehrteam
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

> Neue Ideen für´s Kinderturnen ** (15 LE)

Inhaltliche Beratung: 02 01/81 46 - 220 | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine
Essen-Altendorf, TH Bockmühle, Mercatorstr.

10-122-2502 Sa 06.02. | 10.00 - 17.00 Uhr
So 07.02.. | 10.00 - 17.00 Uhr
GET-Lehrteam
55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)

> Physio Rückenpower – Teil 1 * (8 LE)

Essen-Borbeck, SGZ Stadtbad-Borbeck, Vinckestraße 3

10-122-2413 Sa 30.10. | 10.00 - 17.00 Uhr | Gitta Mittmann
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

> Physio Rückenpower – Teil 2 * (8 LE)

- Aufbauseminar -

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Fortbildung ist „Physio-Rückenpower Teil 1“!

Essen-Borbeck, SGZ Stadtbad-Borbeck, Vinckestraße 3

10-122-2414 Sa 20.11. | 10.00 - 17.00 Uhr | Gitta Mittmann
30,- € (Nicht-VM 60,- €)

> Pilates I - Grundstufe ** (15 LE)

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36

10-122-2401 Sa 19.06. | 10.00 - 17.30 Uhr
So 20.06. | 10.00 - 15.00 Uhr
Mara Zippel
60,- € (Nicht-VM 90,- €)

> Pilates II - Aufbaustufe ** (15 LE)

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36

10-122-2402 Sa 28.08. | 10.00 - 17.30 Uhr
So 29.08. | 10.00 - 15.00 Uhr
Mara Zippel
60,- € (Nicht-VM 90,- €)

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

- > **Pilates – mit Kleingeräten *** (8 LE)
 Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle
 10-122-2415 Sa 03.07. | 10.00 - 17.00 Uhr | Mara Zippel
 35,- € (Nicht-VM 70,- €)

- > **Pilates - Rücken aktiv *** (8 LE)
 Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25
 10-123-2461 Sa 08.05. | 10.00 - 17.00 Uhr | Iris Sprenger
 35,- € (Nicht-VM 70,- €)

- > **Problemzonen-Gymnastik und Fatburner *** (8 LE)
 Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle
 10-122-2416 So 07.02. | 10.00 - 17.00 Uhr | Ines Heun
 30,- € (Nicht-VM 60,- €)

- > **Rettungsfähigkeit **** (15 LE)
 Essen-Stadtmitte, Steeler Hauptbad, Steeler Straße 38
 10-122-2453 Termine auf Anfrage (Frühjahr und Herbst)
 Sa 09.00 - 17.00 und So 09.00 - 14.00 Uhr | N.N.
 75,- € (Nicht-VM 110,- €)

- > **Rückentraining für Kinder - ein Kinderspiel *** (8 LE)
 Essen-Borbeck, SGZ Stadtbad-Borbeck, Vinckestraße 3
 10-122-2417 Sa 12.06. | 10.00 - 17.00 Uhr | Gitta Mittmann
 30,- € (Nicht-VM 60,- €)

- > **Rund ums Wasser - Schwerpunkt Aqua-Power *** (5 LE)
 Essen-Schonnebeck, SGZ Nord-Ost-Bad, Schonnebeckhöfe 60
 10-122-2452 So 27.06. | 13.00 - 17.00 Uhr
 Heike Blucha-Tillenkamp
 40,- € (Nicht-VM 80,- €)

- > **Spiele spielen – traditionelle Ballspiele einmal anders **** (15 LE)
 Essen-Stadtmitte, Gustav-Hicking Halle
 10-122-2404 Sa 23.10. | 10.00 - 17.00 Uhr
 So 24.10. | 10.00 - 15.00 Uhr
 Maren Fröhlich
 55,- € (Nicht-VM 85,- €)

- > **Spiele und Abenteuersport für den Ganzttag **** (15 LE)
 Bottrop, SPORTPRAXIS Rheinbaben, Rheinbabenstraße 81
 10-121-2475 Sa 13.03. und So 14.03. | 10.00 - 17.00 Uhr
 N.N.
 55,- € (Nicht-VM 85,- €)

- > **Spiele und Turnen an Geräten **** (15 LE)
 Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220 | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine
 Essen-Altendorf, TH GS Bockmühle, Mercatorstraße
 10-122-2508 Sa 04.09. | 10.00 - 17.00 Uhr
 So 05.09. | 09.00 - 16.00 Uhr
 GET-Lehrteam
 55,- € (GET-Mitglieder 42,- €, Nicht-VM 85,- €)

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

> Step – Dance / Dance Aerobic * (8 LE)

Choreografien und Anregungen non Stop!

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-2418 Sa 05.06. | 10.00 - 17.00 Uhr

Mara Zippel

30,- € (Nicht-VM 60,- €)

> Step Pre-Class I * (10 LE)

Grundlagenseminar | (Inhalte siehe unter LehrTrainer Fitness)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5307 Sa 27.02. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus

45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> Step Pre-Class II * (10 LE)

Erweiterungsseminar | (Inhalte siehe unter LehrTrainer Fitness)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5308 Sa 13.03. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus

45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> Step Pre-Class III * (10 LE)

Aufbauseminar | (Inhalte siehe unter LehrTrainer Fitness)

Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle

10-122-5309 So 25.04. | 10.00 - 19.00 Uhr | Sabine Aßmus

45,- € (Nicht-VM 65,- €)

> Stille entdecken * (5 LE)

In Kooperation mit dem Kneipp Landesverband NRW

Essen-Stadtmitte, Kneipp Landesverband, Rottstr. 32

10-122-2491 Sa 30.01. | 10.00 - 14.00 Uhr

10-122-2496 Sa 30.10. | 10.00 - 14.00 Uhr

Dr. Renate Maiwald

je 25,- € (Nicht-VM 40,- €)



QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

- > **Suchtvorbeugung im Sportverein *** (8 LE)
 - Seminar für die Kinder- und Jugendarbeit im Sportverein -
 Inhaltliche Beratung: 02 01/81 46 - 220 | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine
Essen-Altendorf, TH Bockmühle, Mercatorstraße
10-122-2509 Sa 04.09. | 09.00 - 16.00 Uhr | GET-Lehrteam
 30,- € (Nicht-VM 60,- €)
- > **SWEAT & BURN *** (8 LE)
 - nur für Kurs-/Übungsleiter mit Unterrichtserfahrung -
Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle
10-122-2408 Sa 30.01. | 10.00 - 17.00 Uhr | Sabine Aßmus
 30,- € (Nicht-VM 60,- €)
- > **Tanzen und Fitness – neue Ideen **** (15 LE)
Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25
10-123-2460 Sa 13.11. | 10.00 - 17.00 Uhr
 So 14.11. | 10.00 - 15.00 Uhr
 Nicole Selent
 55,- € (Nicht-VM 85,- €)
- > **Thai-Bo *** (8 LE)
Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle
10-122-2409 So 28.02. | 10.00 - 17.00 Uhr | Daniel Aßmus
 30,- € (Nicht-VM 60,- €)
- > **Wellness und Heilkräuter *** (8 LE)
 Treffpunkt: 10.00 Uhr Parkplatz Lührmannstraße/Ecke Külshammerweg in Essen
 (Nähe Rollschuhbahn, Landhaus) anschließend
Essen - Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36
10-122-2490 Sa 08.05. | 10.00 - 17.00 Uhr | Hannelore Gutberger
 30,- € (Nicht-VM 60,- €)
 Zzgl. Materialkosten ca. 8,- €
- > **Workout Pre-Class I *** (10 LE)
 Grundlagenseminar | (Inhalte siehe unter LehrTrainer Fitness)
Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle
10-122-5311 So 14.03. | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
 45,- € (Nicht-VM 65,- €)
- > **Workout Pre-Class II *** (10 LE)
 Erweiterungsseminar | (Inhalte siehe unter LehrTrainer Fitness)
Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle
10-122-5312 Sa 24.04. | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
 45,- € (Nicht-VM 65,- €)
- > **Workout Pre-Class III *** (10 LE)
 Aufbau-seminar | (Inhalte siehe unter LehrTrainer Fitness)
Essen-Altendorf, Sport- und Bildungsstätte Bockmühle
10-122-5313 Sa 08.05. | 10.00 - 19.00 Uhr | Ines Heun
 45,- € (Nicht-VM 65,- €)

Übungsleiter/innen-C Fortbildungen in den Sportschulen



> Aqua-Fitness und Wassergymnastik ** (15 LE)

QZ Bottrop/Essen/Mülheim | **Hachen, Willi-Weyer-Schule**

10-122-2430 Fr 30.04. bis So 02.05.
Barbara Quade und Harald Schnepfer
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

> Ausdauer Trends - Modernes Ausdauertraining ** (15 LE)

QZ Bottrop/Essen/Mülheim | **Hachen, Willi-Weyer-Schule**

10-122-2431 Fr 19.11. bis So 21.11.
Sabine Hobohm und Harald Schnepfer
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

> Bewegung und Entspannung ** (15 LE)

QZ Bottrop/Essen/Mülheim | **Hachen, Willi-Weyer-Schule**

10-122-2432 Fr 19.03. bis So 21.03. | Ute Ahn und Bernd Edelmeyer
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

> Dance Aerobic – Step Dance ** (15 LE)

QZ Bottrop/Essen/Mülheim | **Hachen, Willi-Weyer-Schule**

10-122-2480 Fr 11.06. bis So 13.06. | Astrid Rüdiger und Ines Heun
120,- € (Nicht-VM 270,- €)
10-122-2433 Fr 29.10. bis So 31.10. | Nicole Truè
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

> Elemente asiatischer Körpererziehung ** (15 LE)

QZ Bottrop/Essen/Mülheim | **Hachen, Willi-Weyer-Schule**

10-122-2481 Fr 28.05. bis So 30.05. | Christopher Yim
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

> Familiade ** - Sport für die ganze Familie (15 LE)

QZ Bottrop/Essen/Mülheim

Radevormwald, Sport- und SeminarCenter Radevormwald

10-122-2434 Fr 20.08. bis So 22.08.
Claudia Laser-Hartel und Reiner Peters
120,- € (Nicht-VM 270,- €) | 80,- € (je Kind)

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

- > **Fatburner & Kräftigung **** (15 LE)
- für Kurs- und Übungsleiter/innen mit gutem Aerobic-Standard
QZ Bottrop/Essen/Mülheim | **Hachen, Willi-Weyer-Schule**
10-122-2482 Fr 05.03. bis So 07.03. | Sabine Aßmus und Iris Horn
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

- > **Fitness Crossover **** (15 LE)
QZ Bottrop/Essen/Mülheim | **Hachen, Willi-Weyer-Schule**
10-122-2483 Fr 17.09. bis So 19.09. | Ines Heun und Iris Horn
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

- > **Fitnessgymnastik / Schwerpunkt Rücken **** (15 LE)
QZ Bottrop/Essen/Mülheim | **Hachen, Willi-Weyer-Schule**
10-122-2435 Fr 17.12. bis So 19.12. | Ute Ahn und Inge Kracht
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

- > **Krafttraining im Breitensport **** (15 LE)
QZ Bottrop/Essen/Mülheim | **Hachen, Willi-Weyer-Schule**
10-122-2436 Fr 05.02. bis So 07.02. | Edda Baucke und Thomas Steets
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

- > **Pilates I – Grundstufe **** (15 LE)
Radevormwald, Sport- und SeminarCenter Radevormwald
10-122-2437 Fr 15.01. bis So 17.01. | Rita Kovac und Mara Zippel
120,- € (Nicht-VM 270,- €)
10-122-2438 Fr 26.03. bis So 28.03. | Rita Kovac und Mara Zippel
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

- > **Pilates II – Erweiterungsstufe **** (15 LE)
Radevormwald, Sport- und SeminarCenter Radevormwald
10-122-2439 Fr 30.04. bis So 02.05. | Rita Kovac und Mara Zippel
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

- > **Pilates III – im Sport der Älteren **** (15 LE)
Hachen, Willi-Weyer-Schule
10-122-2440 Fr 03.12. bis So 05.12. | Rita Kovac und Mara Zippel
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

- > **Qi Gong und Atemgymnastik **** (15 LE)
QZ Bottrop/Essen/Mülheim
Radevormwald, Sport- und SeminarCenter Radevormwald
10-122-2441 Fr 17.09. bis So 19.09. | Claudia Sophia Cappel
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

- > **Salsa, Merengue & Co. **** (15 LE)
QZ Bottrop/Essen/Mülheim | **Hachen, Willi-Weyer-Schule**
10-122-2442 Fr 10.12. bis So 12.12. | N. N.
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

> Step Choereografie ** (15 LE)

QZ Bottrop/Essen/Mülheim | **Hachen, Willi-Weyer-Schule**

10-122-2484 Fr 05.11. bis So 07.11. | Iris Horn
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

> Thai-Bo-Aerobic ** (15 LE)

QZ Bottrop/Essen/Mülheim

Radevormwald, Sport- und SeminarCenter Radevormwald

10-122-2443 Fr 23.04. bis So 25.04. | Nicole Truè
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

> Trends 2010/2011 ** (15 LE)

QZ Bottrop/Essen/Mülheim | **Hachen, Willi-Weyer-Schule**

10-122-2444 Fr 01.10. bis So 03.10. | Volker Schroeder
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

> Trends Outdoor ** (15 LE)

QZ Bottrop/Essen/Mülheim | **Hachen, Willi-Weyer-Schule**

10-122-2485 Fr 02.07. bis So 04.07. | Volker Schroeder
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

> Umgang mit chronisch Kranken in Breitensport-Gruppen ** (15 LE)

QZ Bottrop/Essen/Mülheim | **Hachen, Willi-Weyer-Schule**

10-122-2445 Fr 09.07. bis So 11.07. | N.N.
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

> Volleyball im Breitensport ** (15 LE)

QZ Bottrop/Essen/Mülheim | **Hachen, Willi-Weyer-Schule**

10-122-2446 Fr 29.01. bis So 31.01. | Sabine Hobohm und Thomas Steets
120,- € (Nicht-VM 270,- €)

> Yoga ** (22 LE)

QZ Bottrop/Essen/Mülheim | **Hachen, Willi-Weyer-Schule**

10-122-2447 Di 06.04. bis Fr 09.04. | Anna Liebenberg-Hahnrath
195,- € (Nicht-VM 400,- €)

> Yoga-Fitness ** (22 LE)

QZ Bottrop/Essen/Mülheim | **Hachen, Willi-Weyer-Schule**

10-122-2486 Fr 23.04. bis So 25.04. | Iris Horn
120,- € (Nicht-VM 270,- €)



Übungsleiter/Jugendleiter-C Fortbildungen



> **Abenteuersport für Jugendgruppen **** (15 LE)

Bottrop, Ortswird noch bekanntgegeben

10-121-2471 Sa 05.06. und So 06.06 | 10.00 - 17.00 Uhr | N.N.
55,- € (Nicht-VM 85,- €)

> **Sicher und gesund trainieren **** (15 LE)

Sportjugend Essen

Storkau, Akademie für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

10-122-2301 Fr 02.07 | 12.00 – 20.00 Uhr
Sa 03.07. und So 04.07. | 09.00 – 18.00 Uhr
Jörg Bosak
55,- € (Nicht-VM 85,- €)

Vereinsmanagement Fortbildungen für Vereinsmitarbeiter

Unter dem Titel KURZ UND GUT werden Kompaktseminare für Führungskräfte in Sportvereinen angeboten. Ziel der Seminarreihe ist es, in gebündelter Form erste Einblicke zu wichtigen Themen des Vereinsmanagements zu vermitteln. Durch die Bearbeitung von Anwendungsaufgaben oder Fallbeispielen in kleinen Workshops werden schon während des Seminars konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für die Vereinspraxis eröffnet.

Die Teilnahme ist für Mitglieder im Sportverein kostenfrei!!!

© Yuri Arcurs - Fotolia.com



> Finanzen und Steuern im Sportverein (5 LE)

Bottrop, Volksbank Kirchhhellen, Schultze-Delitzsch-Straße
10-121-4507 Mo 19.04. | 18.00 - 22.00 Uhr | Peter Kettler

Essen-Stadtmitte, Haus des Sports, Steeler Straße 38

10-122-4502 Do 22.04. | 18.00 - 22.00 Uhr | Peter Kettler

10-122-4503 Do 11.11. | 18.00 - 22.00 Uhr | Peter Kettler

> Grundlagen des Vereinsrechts (5 LE)

Bottrop, Volksbank Kirchhhellen, Schultze-Delitzsch-Straße
10-121-4506 Mo 20.09. | 18.00 - 22.00 Uhr | Peter Kettler

Essen-Stadtmitte, Haus des Sports, Steeler Straße 38

10-122-4501 Do 18.03. | 18.00 - 22.00 Uhr | Peter Kettler

10-122-4504 Do 18.11. | 18.00 - 22.00 Uhr | Peter Kettler

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 1. LIZENZSTUFE

> **Bezahlte Mitarbeit im Sportverein** (5 LE)

Bottrop, Volksbank Kirchhellen, Schultze-Delitzsch-Straße
10-121-4508 Mo 08.11. | 18.00 - 22.00 Uhr | Peter Kettler
Essen-Stadtmitte, Haus des Sports, Steeler Straße 38
09-122-4505 Do 25.11. | 18.00 - 22.00 Uhr | Peter Kettler

> **Rechtsfragen für Jugendbetreuer und Übungsleiter** (4 LE)

Bottrop, Dieter Renz Halle, Hans-Böckler Straße 60
10-121-4509 Sa 20.02. | 10.00 - 14.00 Uhr | LSB Team



Sie haben jetzt schon Interesse an einem oder mehreren Seminaren?
 Wir nehmen gerne Ihre Anmeldung entgegen und laden Sie persönlich zum Termin ein.
 Weitere Informationen und Anmeldungen unter: **www.qz-bem.de**

- **Bottroper Sportbund** - Hünefeldstraße 29 · 46236 Bottrop
 Fon: 0 20 41 | 6 63 26 · Fax: 0 20 41 | 6 05 33
 E-Mail: blsb.bottrop@t-online.de · www.ssb-bottrop.de
- **Essener Sportbund (ESPO)** · Stadtmitte · Steeler Straße 38 · 45127 Essen
 Fon: 02 01 | 81 46 - 104 · Fax: 02 01 | 81 46 - 109
 E-Mail: blsb@essener-sportbund.de · www.essener-sportbund.de
- **Mülheimer Sportbund** · Südstraße 25 · 45470 Mülheim
 Fon: 02 08 | 30 850 30/31 · Fax: 02 08 | 30 850 50
 E-Mail: msb-muelheimersportbund@t-online.de
www.muelheimer-sportbund.de

Nähere Erläuterungen zu den Kursinhalten finden Sie im Internet unter:
www.qz-bem.de oder **www.qualifizierungimsport.de**

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 2. LIZENZSTUFE

2. Lizenzstufe B mind. 60 LE

Bewegungserziehung im Kleinkind und Vorschulalter	30 LE
Bewegung, Spiel und Sport für 6- bis 12-jährige Kinder	30 LE
Gesundheitstraining für Kinder	50 LE
Basismodul Bewegungserziehung 40 LE	
Prävention Haltung- und Bewegungssystem	45 LE
Prävention Herz- Kreislaufsystem	45 LE
Prävention Stressbewältigung und Entspannung	45 LE
Ältere Sport der Älteren	45 LE
Ältere Gesundheitstraining für Ältere	45 LE
Basismodul Prävention Erwachsene/Ältere 15 LE	
Rehabilitation Sport in der Krebsnachsorge	45 LE
Rehabilitation Sport bei Diabetes	45 LE
Rehabilitation Sport in Herzgruppen	105 LE
Basismodul Rehabilitation 15 LE	

1. Lizenzstufe mind. 120 LE

Übungsleiter-C, Trainer-C-Breitensport

Ü-LB Bewegungserziehung Aus- und Fortbildungen



© Pavel Losevsky - Fotolia.com

Diese Aus- und Fortbildungen sind vorrangig für Vereinsmitarbeiter konzipiert, die Angebote für Bewegung, Spiel und Sport für Kinder bis zum Alter von zwölf Jahren nach pädagogischen Grundsätzen der Sportjugend NRW anleiten. Je nach spezifischer Ausrichtung der Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote im Verein, im Kindergarten, im außerschulischen Sport und der

offenen Jugendarbeit finden Sie hier vertiefende Aus- und Fortbildungen.

Die Aus- und Fortbildungen sind auch Fortbildungsmöglichkeiten für Erzieher, Sportlehrer, Grundschullehrer, Therapeuten, Motopäden und andere, die in Ergänzung ihrer bisherigen beruflichen Qualifikation zusätzliche Wissensbausteine erwerben wollen. Ebenso werden diese Aus- und Fortbildungen für bestimmte Konzepte landesweiter Initiativen gebraucht wie „Bewegungskindergarten“, „Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung“, „spielerische Wassergewöhnung“, „Kinderfreundlicher Sportverein“, Bewegung, Spiel und Sport im Ganzttag, „schwer mobil“ (GFK) und für Vereinsangebote, die das „Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“ (GFK) tragen sollen.

Alle Ausbildungen starten für Sie mit dem Basismodul „Bewegungserziehung“ (40 LE, inkl. Vortreffen). Dieses Basismodul ist die Voraussetzung zum Besuch eines oder mehrerer Aufbaumodule. Zum Erwerb einer Lizenz ist die Teilnahme am Basis- und einem Aufbaumodul notwendig. Nach erfolgreichem Abschluss des jeweiligen Aufbaumoduls können Sie folgende Lizenzen erwerben:

- ÜL-B Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter (30 LE)
- ÜL-B Bewegung, Spiel und Sport für 6-12jährige Kinder (30 LE)
- ÜL-B Sport in der Prävention Gesundheitstraining für Kinder (50 LE)

Bei Interesse und ausreichender TN-Zahl führen wir eine entsprechende Ausbildung mit Basis- und Aufbaumodul durch.

> Basismodul Bewegungserziehung (BE) (40 LE)

Bildungswerk - Außenstelle Essen

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie des Sports, Steeler Straße 36

10-122-3001 Termine auf Anfrage und nach Absprache

Jörg Bosak und Jens Bosak

155,- € (Nicht-VM 235,- €)

> Aufbaumodul Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter (BiKuV) (30 LE)

Bildungswerk - Außenstelle Essen

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie des Sports, Steeler Straße 36

10-122-3100 Termine auf Anfrage und nach Absprache

Jörg Bosak und Jens Bosak

115,- € (Nicht-VM 175,- €)

> Bewegung, Spiel und Sport im Ganzttag - aber sicher (15 LE)

Bildungswerk - Außenstelle Essen in Kooperation mit der Sport Jugend Essen

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie des Sports, Steeler Straße 36

10-122-3400 jeweils Mi vom 09.06. bis 30.06. | 18.30-21.30 Uhr

Jörg Bosak und Maren Fröhlich

60,- € (Nicht-VM 90,- €)

> **Bewegungsantworten auf Wahrnehmungs- und Verhaltensprobleme** (15 LE)

Mülheim, Turnhalle Rembergstraße

10-123-3403 Sa 11.09. | 09.00 – 16.30 Uhr

So 12.09. | 09.00 – 15.30 Uhr

Jens Bosak

60,- € (Nicht-VM 90,- €)

Nachfolgende Weiterbildungen richten sich an Übungsleiter/innen, Erzieher/innen und Lehrer/innen sowie alle weiteren Personen, die in der Kinder- und Jugendarbeit pädagogisch tätig sind! Sie werden in Kooperation mit dem Kneipp Landesverband NRW durchgeführt und dienen darüber hinaus allen nach „Kneipp zertifizierten Einrichtungen“ zur Verlängerung des Zertifikats.

> **Besser lernen durch Entspannen nach Kneipp** (5 LE)

In Kooperation mit dem Kneipp Landesverband NRW

Essen-Stadtmitte, Kneipp Landesverband, Rottstr. 32

10-122-2495 Sa 24.04. | 10.00 - 14.00 Uhr | Dr. Renate Maiwald

10-122-2489 Sa 04.12. | 10.00 - 14.00 Uhr | Dr. Renate Maiwald
je 25,- € (Nicht-VM 40,- €)

> **Durch Bewegung zur Ruhe kommen** (5 LE)

Essen-Stadtmitte, Kneipp Landesverband, Rottstr. 32

10-122-2492 Sa 27.02. | 10.00 - 14.00 Uhr | Dr. Renate Maiwald

10-122-2497 Sa 06.11. | 10.00 - 14.00 Uhr | Dr. Renate Maiwald
je 25,- € (Nicht-VM 40,- €)

> **Entspannungsphasen und Ruherituale im Unterricht** (5 LE)

In Kooperation mit dem Kneipp Landesverband NRW

Essen-Stadtmitte, Kneipp Landesverband, Rottstr. 32

10-122-2494 Sa 06.03. | 10.00 - 14.00 Uhr | Dr. Renate Maiwald

10-122-2499 Sa 27.11. | 10.00 - 14.00 Uhr | Dr. Renate Maiwald
je 25,- € (Nicht-VM 40,- €)

> **Gesundheitsorientierter Umgang mit dem eigenen Körper – Übungen und mehr!** (5 LE)

In Kooperation mit dem Kneipp Landesverband NRW

Essen-Stadtmitte, Kneipp Landesverband, Rottstr. 32

10-122-2493 Sa 06.03. | 10.00 - 14.00 Uhr | Dr. Renate Maiwald

10-122-2498 Sa 20.11. | 10.00 - 14.00 Uhr | Dr. Renate Maiwald
je 25,- € (Nicht-VM 40,- €)

> **Stille entdecken** (5 LE)

In Kooperation mit dem Kneipp Landesverband NRW

Essen-Stadtmitte, Kneipp Landesverband, Rottstr. 32

10-122-2491 Sa 20.02. | 10.00 - 14.00 Uhr | Dr. Renate Maiwald

10-122-2496 Sa 30.10. | 10.00 - 14.00 Uhr | Dr. Renate Maiwald
je 25,- € (Nicht-VM 40,- €)

ÜL-B Sport in der Prävention Aus- und Fortbildungen



© ISO K° - photography - Fotolia.com

> Sport in der Prävention - Basismodul (15 LE)

Essen - Stadtmitte, Bildungsakademie und Gustav-Hicking-Halle

- 10-122-3501** Sa 06.02. | 10.00 - 18.00 Uhr
So 07.02. | 10.00 - 15.00 Uhr
Bettina Laaks und Anja Martschinke-Rasky
55,- € (Nicht-VM 110,- €)
- 10-122-3503** Sa 04.09. | 10.00 - 18.00 Uhr
So 05.09. | 10.00 - 15.00 Uhr
Bettina Laaks und Anja Martschinke-Rasky
55,- € (Nicht-VM 110,- €)

> Sport in der Prävention

- Aufbaumodul „Haltungs- und Bewegungssystem“ (45 LE)

Voraussetzung zur Teilnahme ist die Absolvierung des Basismoduls ÜL-B Prävention.

Essen - Stadtmitte, Bildungsakademie und Gustav-Hicking-Halle

- 10-122-3502** Sa 20.02. und So 21.02.
Sa 27.02. und So 28.02.
Sa 13.03. und So 14.03.
Sa 10.00 - 18.00 | So 10.00 - 15.00 Uhr
Bettina Laaks und Anja Martschinke-Rasky
165,- € (Nicht-VM 330,- €)
- 10-122-3504** Sa 11.09. und So 12.09.
Sa 18.09. und So 19.09.
Sa 09.10. und So 10.10.
Sa 10.00 - 18.00 | So 10.00 - 15.00 Uhr
Bettina Laaks und Anja Martschinke-Rasky
165,- € (Nicht-VM 330,- €)

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 2. LIZENZSTUFE

> **Cardio-Fit *** (8 LE)

- **Präventives Herz-Kreislauf-Training im Turn- und Sportverein -**

GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen-Altendorf, TH Bockmühle, Mercatorstraße

10-122-3516 So 20.06. | 10.00 - 17.00 Uhr

DTB-Lehrteam

45,- € (Nicht-VM 90,- €)

> **Fit bis ins höchste Alter *** (8 LE)

- **zur Erhaltung von Selbstständigkeit und Verhütung von Stürzen im Alter -**

Verlängerung auch für: DTB- Rückentrainer | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen-Altendorf, TH Bockmühle, Mercatorstraße

10-122-3518 So 10.10. | 10.00 - 17.00 Uhr

DTB-Lehrteam

45,- € (Nicht-VM 90,- €)

> **Gesund und Fit *** (8 LE)

Verlängerung auch für: DTB- Rückentrainer | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen-Schonnebeck, JH Schonnebeck, Saatbruchstraße 52

10-122-3520 So 28.11. | 10.00 - 17.00 Uhr

DTB-Lehrteam

45,- € (Nicht-VM 90,- €)

> **Körperwahrnehmung in Anlehnung an Feldenkrais und Pilates **** (15 LE)

Bitte mitbringen: Eine Decke, ein kleines Kissen, warme und bequeme Sportkleidung, warme Socken, Schreibunterlagen | Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie

10-122-3505 Sa 26.06. | 09.30 - 16.30 Uhr

So 27.06. | 09.30 - 14.30 Uhr

Sabine Weiher

65,- € (Nicht-VM 95,- €)

> **Körperwahrnehmungsschulung - Aufmerksamkeitslenkung auf den eigenen Körper *** (8 LE)

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Essen-Haarzopf, SGZ Haarzopf, Humboldtstraße 217

10-122-3506 So 07.11. | 10.00 - 17.00 Uhr

Sabine Weiher

35,- € (Nicht-VM 55,- €)

> **Rücken-Aktiv *** (8 LE)

- **Modernes präventives Haltungs- und Rückentraining -**

Verlängerung auch für: DTB- Rückentrainer | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen-Schonnebeck, JH Schonnebeck, Saatbruchstraße 52

10-122-3519 So 07.11. | 10.00 - 17.00 Uhr

DTB-Lehrteam

45,- € (Nicht-VM 90,- €)

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 2. LIZENZSTUFE

> Rücken-Fit * (8 LE)

- präventive Wirbelsäulengymnastik im Turn- und Sportverein -

Verlängerung auch für: DTB- Rückentrainer

Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220 | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen, Theodor Goldschmidt Realschule, Frillendorfer Straße 42

10-122-3517 So 26.09. | 10.00 - 17.00 Uhr

DTB-Lehrteam

45,- € (Nicht-VM 90,- €)

> Rückentraining sanft und effektiv * (8 LE)

Verlängerung auch für: DTB- Rückentrainer | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen, Theodor Goldschmidt Realschule, Frillendorfer Straße 42

10-122-3515 So 21.03. | 10.00 - 17.00 Uhr

DTB-Lehrteam

45,- € (Nicht-VM 90,- €)

> Qualitätszirkel Prävention (8 LE)

Diese 1-tägigen Fortbildungen in Theorie und Praxis richten sich an alle ausgebildeten ÜL auf der 2. Lizenzstufe im Bereich Prävention. Es werden nicht nur neue Inhalte zum Unterricht vermittelt, sondern auch übergeordnete Themen (wie z.B. „Gütesiegel“, „Abrechnungsfähigkeit bei den Krankenkassen“, „Umsetzung der Lehrinhalte“, etc.) diskutiert.

Die Teilnahme an zwei aufeinander folgenden Veranstaltungen dient auch der Lizenzverlängerung.

Essen - Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36

10-122-3555 Sa 24.04. | 10.00 - 17.00 Uhr

10-122-3556 Sa 30.10. | 10.00 - 17.00 Uhr

Anja Martschinke-Rasky

je 35,- € (Nicht-VM 70,- €)



Sport der Älteren - Übungsleiter Fortbildungen

© PCmi - Fotolia.com



> Fernöstliche Entspannungsverfahren (8 LE)

Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25

10-123-3700 Sa 13.03. | 09.00 - 17.00 Uhr
 So 14.03. | 09.00 - 15.00 Uhr
 Silvia Lambertz
 60,- € (Nicht-VM 90,- €)

> Pilates III – im Sport der Älteren (15 LE)

Essen - Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36

10-122-3701 Sa 06.11. | 10.00 - 17.30 Uhr
 So 07.11. | 10.00 - 15.00 Uhr
 Mara Zippel
 60,- € (Nicht-VM 90,- €)

Hachen, Willi-Weyer-Schule

10-122-2440 Fr 03.12. bis So 05.12. | Rita Kovac und Mara Zippel
 120,- € (Nicht-VM 270,- €)

Rehabilitation - Übungsleiter Fortbildungen



© R.-Andreas Klein - Fotolia.com



© Thomas Scherr - Fotolia.com

> Fernöstliche Entspannungsverfahren im Herzsport (15 LE)

Lizenzverlängerung: Herz, SdÄ

Mülheim, Haus des Sports, Südstraße 25

10-123-3700 Sa 13.03. | 09.00 - 17.00 Uhr

So 14.03. | 09.00 - 15.00 Uhr

Silvia Lambertz

60,- € (Nicht-VM 90,- €)

> Schulter- und Nackenschule in der Rehabilitation (8 LE)

Die Teilnahme an zwei eintägigen Veranstaltungen dient auch der Lizenzverlängerung: Rehabilitationssport, „Stütz-/ Bewegungsapparat, Herz, Krebs, Diab, SdÄ, P-HuB, P-HKS, P-Stress In Kooperation mit dem Behindertensportverband NRW e.V.

Essen-Rüttenscheid, Kurhaus im Grugapark, Lührmannstraße70

10-122-3601 Sa 24.04. | 10.00 - 17.00 Uhr | Ursel Weingärtner

35,- € (Nicht-VM 70,- €)

> Bewegungsangebote XXL (8 LE)

Die Teilnahme an zwei eintägigen Veranstaltungen dient auch der Lizenzverlängerung: Rehabilitationssport, „Stütz-/ Bewegungsapparat, Herz, Krebs, Diab, SdÄ, P-HuB, P-HKS, P-Stress In Kooperation mit dem Behindertensportverband NRW e.V.

Essen-Rüttenscheid, Kurhaus im Grugapark, Lührmannstr. 70

10-122-3602 Sa 26.06. | 10.00 - 17.00 Uhr | Ursel Weingärtner

35,- € (Nicht-VM 70,- €)

> Qualitätszirkel in der Rehabilitation - Profil Herz/Diabetes (8 LE)

Die Teilnahme an zwei aufeinander folgenden Veranstaltungen dient auch der Lizenzverlängerung: Herz, Diab

Essen - Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36

10-122-3645 So 21.03. | 10.00 - 17.00 Uhr | Ursel Weingärtner

10-122-3646 So 14.11. | 10.00 - 17.00 Uhr | Ursel Weingärtner

je 35,- € (Nicht-VM 70,- €)

> Qualitätszirkel in der Rehabilitation - Profil Krebs (8 LE)

Die Teilnahme an zwei aufeinander folgenden Veranstaltungen dient auch der Lizenzverlängerung: Krebs

Essen - Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36

10-122-3675 So 11.04. | 10.00 - 17.00 Uhr | Ursel Weingärtner

10-122-3676 So 28.11. | 10.00 - 17.00 Uhr | Ursel Weingärtner

je 35,- € (Nicht-VM 70,- €)

Sonderfortbildungen - Fachqualifikationen



© iofoto - Fotolia.com

Fachqualifikation Kursleiter/in Pilates (45 LE)

Diese Fachqualifikation umfasst:

Pilates I - Grundstufe, Pilates II - Aufbaustufe sowie einen **Pilates III - im Sport der Älteren Lehrgang**.

Nach erfolgreichem Abschluss der drei Fortbildungen erhalten die Teilnehmer/innen einen Qualifizierungsnachweis

Ausgebildete LehrTrainer Wellness, Stufe B, erhalten ein Erweiterungszertifikat.

> Pilates I - Grundstufe (15 LE)

Radevormwald, Sport- und SeminarCenter Radevormwald

10-122-2437 Fr 15.01. bis So 17.01.

10-122-2438 Fr 26.03. bis So 28.03.

Rita Kovac und Mara Zippel

je 120,- € (Nicht-VM 270,- €)

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36

10-122-2401 Sa 19.06. | 10.00 - 17.30 Uhr

So 20.06. | 10.00 - 15.00 Uhr

Mara Zippel

60,- € (Nicht-VM 90,- €)

> Pilates II - Aufbaustufe (15 LE)

Radevormwald, Sport- und SeminarCenter Radevormwald

10-122-2439 Fr 30.04. bis So 02.05. | Rita Kovac und Mara Zippel

120,- € (Nicht-VM 270,- €)

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36

10-122-2402 Sa 28.08. | 10.00 - 17.30 Uhr

So 29.08. | 10.00 - 15.00 Uhr

Mara Zippel

60,- € (Nicht-VM 90,- €)

> Pilates III - im Sport der Älteren (15 LE)

Essen - Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36

10-122-3701 Sa 06.11. | 10.00 - 17.30 Uhr

So 07.11. | 10.00 - 15.00 Uhr

Mara Zippel

60,- € (Nicht-VM 90,- €)

Hachen, Willi-Weyer-Schule

10-122-2440 Fr 03.12. bis So 05.12. | Rita Kovac und Mara Zippel

120,- € (Nicht-VM 270,- €)

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 2. LIZENZSTUFE

> DTB - Kursleiter/in Bewegung und Ernährung (25 LE)

Verlängerung für: 1. und 2. Lizenzstufe, Prävention

Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220 | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen, Theodor Goldschmidt Realschule, Frillendorfer Straße 42

10-122-6001 Fr 19.02. | 17.00 - 21.00 Uhr
 Sa 20.02. | 09.00 - 21.00 Uhr
 So 21.02. | 09.00 - 16.00 Uhr
 Andrea Stensitzky
 155,- € (Nicht-VM 215,- €)
 Frühbucherrabatt: 15,- € bis 28.02.2010

> DTB - Kursleiter Dance Star (25 LE)

Eigene Tanzerfahrungen unbedingt erforderlich.

Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220 | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen, Ort wird noch bekannt gegeben

10-122-6003 Fr 30.04. | 17.00 - 21.00 Uhr
 Sa 01.05. | 09.00 - 21.00 Uhr
 So 02.05. | 09.00 - 16.00 Uhr
 DTB-Team
 155,- € (Nicht-VM 215,- €)
 Frühbucherrabatt: 15,- € bis 28.02.2010

> DTB - Kursleiter/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige (25 LE)

Verlängerung: 2. Lizenzstufe Prävention

Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220 | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen, Haus des Sports, 1. Etage, Seminarraum 201 und

Essen, Theodor Goldschmidt Realschule, Frillendorfer Straße 42

10-122-6004 Fr 25.06. | 17.00 - 21.00 Uhr | HdS
 Sa 26.06. | 09.00 - 21.00 Uhr | TGR
 So 27.06. | 09.00 - 16.00 Uhr | TGR
 Andrea Flach-Meyerer
 155,- € (Nicht-VM 215,- €)
 Frühbucherrabatt: 15,- € bis 28.02.2010



© Alfred Wekelo - Fotolia.com

Nähere Erläuterungen zu den Kursinhalten finden Sie im Internet unter:
www.qz-bem.de oder www.qualifizierungimsport.de

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE - 2. LIZENZSTUFE

> DTB - Rückentrainer/in (25 LE)

Vorraussetzung: 2. Lizenzstufe Profil Haltung und Bewegung oder abgeschlossenes Sportstudium oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer/ Krankengymnast/ Physiotherapeut.
Verlängerung des Zertifikates: alle 2 Jahre mit 8 LE fachspezifischer Fortbildung (anerkannt durch DTB)

Verlängerung für 2. Lizenzstufe: Prävention und Rehabilitation

Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220 | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen, Theodor Goldschmidt Realschule, Frillendorfer Straße 42

10-122-6005 Fr 26.11. | 17.00 - 21.00 Uhr
Sa 27.11. | 09.00 - 21.00 Uhr
So 28.11. | 09.00 - 16.00 Uhr
DTB - Lehrteam
155,- € (Nicht-VM 215,- €)
Frühbucherrabatt: 15,- € bis 28.02.2010

> DTB - Trainer/in Osteoporose (25 LE)

Vorraussetzung: 2. Lizenzstufe Profil Haltung und Bewegung oder abgeschlossenes Sportstudium oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer/ Krankengymnast/ Physiotherapeut.
Verlängerung für 2. Lizenzstufe: Prävention und Rehabilitation

Inhaltliche Beratung: 02 01/ 81 46 - 220 | GET Gemeinschaft Essener Turnvereine

Essen-Stadtmitte, Bildungsakademie, Steeler Straße 36

10-122-6006 Fr 17.12. | 17.00 - 21.00 Uhr,
Sa 18.12. | 09.00 - 21.00 Uhr
So 19.12. | 09.00 - 16.00 Uhr
Violetta Schuba
155,- € (Nicht-VM 215,- €)
Frühbucherrabatt: 15,- € bis 28.02.2010

© Yuri Arcurs - Fotolia.com



ANMELDEFORMULAR

				An
--	--	--	--	----

Anzeige Blömeke



15. Tengelmänn-Lauf

8. Mülheimer Firmenlauf

Sonntag, 20. Juni 2010, in Mülheim an der Ruhr

Veranstalter:

Mülheimer Sportbund und die Unternehmensgruppe Tengelmänn

Start und Ziel:

Sportgelände, Wissollstraße 60, Mülheim-Speldorf

Zeitnahme:

Real-Time ChampionChip

Ausschreibung / Infos:

www.tengelmänn-lauf.de

Die Unternehmensgruppe Tengelmänn, Telefon: 0208 - 58 06 64 99

Mülheimer Sportbund, Telefon: 0208 - 45 55 241

Startzeiten

08.30 bis 09.30 Uhr	13 km	Wandern
09.00 Uhr		Mini-Lauf
09.15 bis 09.45 Uhr	1.000 m	Schüler-Lauf
10.15 Uhr	10 km	Haupt-Lauf inkl. Firmenlauf
10.45 Uhr	5 km	Jogging-Lauf inkl. Firmenlauf
11.50 Uhr	5 km	Walking nur Teilnahme, keine Wertung

Rahmenprogramm 9.00 - 16.00 Uhr

- Aktivitäten für die ganze Familie
- Essen und Trinken zu günstigen Preisen
- Spiel und Spaß im Kinderland
- Attraktive Preise für die Erstplatzierten
- T-Shirt, Medaillen und Urkunden für jeden Läufer
- Ausreichende Parkplätze

Der Erlös der Veranstaltung kommt dem Behindertensport mit Kindern und Jugendlichen zugute.