



## „Wir über uns“

Der KSB Lüneburg ist die Dachorganisation von 159 Sportvereinen sowie 14 Fachverbänden mit knapp 50.000 Mitgliedern im Landkreis Lüneburg. Wir verstehen uns als zentrale Schaltstelle zwischen den Sportorganisationen auf Kreisebene und den Kommunen einerseits sowie dem LandesSportBund Niedersachsen andererseits. Für dieses Ziel engagieren sich der KSB-Vorsitzende Werner Nack und die ihm zur Seite stehenden ehrenamtlichen Funktionsträgerinnen und Funktionsträger im Vorstand. Sie werden dabei durch eine hauptberuflich geführte Geschäftsstelle unterstützt.

Einen Schwerpunkt der Arbeit des KSB Lüneburg bildet die Organisation und Durchführung von Aus- und Fortbildungen sowohl für Übungsleiter/innen als auch für Vereins- und Verbandsführungskräfte. Für das Jahr 2010 sind wieder zahlreiche Lehrgänge mit aktuellen, traditionellen und gesundheitlichen Themen geplant. Alle Termine sind in dieser, gemeinsam mit dem Turnkreis Lüneburg erstellten Lehrgangsbroschüre enthalten. Die Aus- und Fortbildungen sind in die Konzeption des LSB Niedersachsen eingebunden und garantieren damit eine hohe Programmqualität.

### Informationen und Anmeldungen:



KSB Lüneburg  
Anke Frommann  
Neuetorstr. 3  
21339 Lüneburg  
Tel.: 04131/757359-12  
Fax: 04131/757359-99  
afro@kreissportbund-lueneburg.de  
www.kreissportbund-lueneburg.de

### Ansprechpartner/innen sind:

Stellvertretender Vorsitzender „Sport und Umwelt“: **Stefan Lodders**  
Hauptberufliche Sportlehrkraft im KSB Lüneburg: **Anke Frommann**  
Leiterin des Geschäftsbereiches im KSB Lüneburg: **Irene Imelmann**

### Geschäftszeiten der Sportlehrkraft:

Montag bis Donnerstag: 10.00 – 13.00 Uhr  
und nach Vereinbarung



## Ausbildungsbereiche in der Region Lüneburg

<b>Ausbildungs- bereich</b>	<b>Sportlehrkraft/ KSB-Geschäftsstelle</b>
KSB Cuxhaven	Michael Vathke Leher Landstr. 22 B, 27607 Langen Tel.: 04743/959500, Fax: 04743/959502 E-Mail: kreissportbund-cuxhaven@nord-com.net
KSB Harburg-Land	Tanja Grünberg Rathausstr. 60, 21423 Winsen, Tel.: 04171/604067, Fax: 04171/601925 E-Mail: tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de
KSB Lüneburg	Anke Frommann Neuetorstraße 3, 21339 Lüneburg Tel.: 04131/757359-12, Fax: 04131/757359-99 E-Mail: afro@kreissportbund-lueneburg.de
KSB Osterholz/ KSB Verden	Torsten Schanz Bahnhofstr. 97 A, 27711 Osterholz-Scharmbeck, Tel.: 04791/5045, Fax: 04791/502102 E-Mail: tschanz@ksb-osterholz.de
KSB Rotenburg	Hella Rosenbrock Molkereistr. 30, 27404 Zeven Tel.: 04281/1811, Fax: 04281/2693 E-Mail: KSB.Rotenburg@t-online.de
KSB Soltau- Fallingbostal/ KSB Celle	Barbara Walter Michelsenstr. 2, 29683 Bad Fallingbostal Tel.: 05162/91511, Fax: 05162/91512 E-Mail: ksb.soltau-fallingbostal@t-online.de
KSB Stade	Elke Kolovos Am Schwingedeich 1, 21680 Stade Tel.: 04141/900816, Fax: 04141/900815 E-Mail: elke.kolovos@ksb-stade.de
KSB Uelzen/ KSB Lüchow- Dannenberg	Olaf Balcke Ilmenauufer 47, 29525 Uelzen Tel.: 0581/5311, Fax: 0581/5319 E-Mail: ksb-uelzen@t-online.de
 <p>LandesSportBund Niedersachsen e.V.</p>	Geschäftsstelle: Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover Tel.: 0511/1268-0, Fax: 0511/1268-190 E-Mail: info@lsb-niedersachsen.de Internet: www.lsb-niedersachsen.de

# Inhaltsverzeichnis

## „Wir über uns“

Geschäftszeiten, Adressen und Telefonnummern .....	
Adressen der Ausbildungsbereiche in der Region Lüneburg .....	

## Ausbildung Übungsleiter/innen C Breitensport

Informationen zur Ausbildung ÜL C (1. Lizenzstufe) .....	
Ausbildungsveranstaltungen ÜL C .....	
Übersicht Spezialblockbausteine der Region Lüneburg .....	

## Fortbildung Übungsleiter/innen C Breitensport

Informationen zu Fortbildungen ÜL C (1. Lizenzstufe) .....	
Fortbildungsveranstaltungen ÜL C .....	
Aktionsplan „Lernen braucht Bewegung – Niedersachsen setzt Akzente“ ..	

## Ausbildung Übungsleiter/innen ÜL B „Sport in der Prävention“

Informationen zur Ausbildung ÜL B (2. Lizenzstufe) .....	
Ausbildungsveranstaltungen ÜL B .....	

## Fortbildungen Übungsleiter/innen ÜL B „Sport in der Prävention“

Informationen zur Fortbildung ÜL B (2. Lizenzstufe) .....	
Fortbildungsveranstaltungen ÜL B .....	
Fortbildungen ÜL B der Region Lüneburg im Überblick .....	

## Allgemeine Informationen

Anmelde- und Teilnahmebedingungen .....	
Schulferien, Abkürzungen, Impressum .....	



## **Ausbildung für Übungsleiterinnen und Übungsleiter C „Breitensport“ (1. Lizenzstufe)**

Um die ÜL C Breitensport Lizenz sportartübergreifend für die 1. Lizenzstufe zu erlangen, müssen 120 LE (1 LE = 45 Min.) absolviert werden.

Das Ausbildungssystem des LSB Niedersachsen setzt sich zusammen aus je einem Grund- und Aufbaulehrgang sowie einem Spezialblocklehrgang oder einzelnen Spezialblockbausteinen. Die Ausbildungskonzeptionen des LSB und NTB sind angeglichen und entsprechen den Rahmenrichtlinien des DOSB.

**Grundlehrgang:** als Pflichtbaustein mit 40 LE

**Aufbaulehrgang:** als Pflichtbaustein mit 40 LE

**Spezialblocklehrgang/Spezialblockbausteine:** als Wahlbaustein mit 40 LE

Um die ÜL-Ausbildung abzuschließen, können die TN einen Spezialblocklehrgang belegen. Zur Auswahl stehen dabei die Profile Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder Ältere. Alternativ können die TN einzelne Spezialblockbausteine wählen, die ihren persönlichen Bedürfnissen und Interessen entsprechen und insgesamt 40 LE sammeln (vgl. Übersicht auf der folgenden Seite).

Die Spezialblockbausteine werden sowohl zur Ausbildung, als auch zur Fortbildung, d. h. Lizenzverlängerung, anerkannt.

### **Voraussetzungen für die Teilnahme**

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Nachweis der Mitgliedschaft und einer Tätigkeit bzw. angestrebten Tätigkeit in einem Turn- oder Sportverein (Unterschrift und Stempel des Vereins)
- Erfahrung in der praktischen Vereinsarbeit und in mindestens einer Sportart.

### **Lizenzierung**

- Eine regelmäßige, aktive Teilnahme an allen Ausbildungsabschnitten ist verbindlich. Fehlzeiten müssen nachgeholt werden.
- Während der Ausbildung müssen lehrgangsbegleitende Aufgaben erfüllt werden (u.a. Lehrversuch, Hospitation, ...).
- Alle Nachweise müssen innerhalb von 2 Jahren absolviert werden.
- Nachweis über einen Erste-Hilfe-Kurs von 16 LE, der zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht älter als 2 Jahre sein darf bzw. 8 LE Fortbildung „Erste Hilfe“, wenn die Ersthelferausbildung bereits erworben wurde.

Weitere Ausbildungsangebote des LSB Niedersachsen sind im Internet unter [www.lsb-niedersachsen.de](http://www.lsb-niedersachsen.de) zu finden.



## Ausbildungsveranstaltungen

### Grundlehrgang

Lehrg.-Nr: 10659

Termine:	23./24.01.2010 06./07.02.2010	Es wird das Basiswissen vermittelt, über das alle ÜL - gleich welcher Sportart - verfügen sollten. Hierzu gehören allgemeine Themen wie das Leiten von Gruppen, Aufsichtspflicht und Haftung, Anatomie/Physiologie sowie die Vereins- und Verbandsstrukturen. Die Themen werden in direktem Zusammenhang mit sportpraktischen Inhalten (u.a. Fitnesstraining, Spiele, Rhythmus und Musik sowie Bewegungen an und mit Geräten) vermittelt.
Zeit:	9:00 – 18:00 Uhr	
Ort:	Lüneburg	
Leitung:	Anke Frommann	
Kosten:	105,- €	

### Grundlehrgang

Lehrg.-Nr: 10662

Termine:	11./12.09.2010 25./26.09.2010
Zeit:	9:00 – 18:00
Ort:	Lüneburg
Leitung:	Anke Frommann
Kosten:	105,- €

Inhalte: s.o. Grundlehrgang Nr. 10659



### Grundlehrgang

### ÜL-Ausbildung für Erzieherinnen und Erzieher

Lehrg.-Nr: 10677

Termine:	09./10.01.2010 16./17.01.2010	In dieser verkürzten ÜL-Ausbildung – die in Kooperation mit der Fachschule Sozialpädagogik in Lüneburg durchgeführt wird – können sowohl Schülerinnen und Schüler der Fachschule als auch bereits examinierte Erzieherinnen und Erzieher ihre ÜL-Lizenz erwerben. Erziehern/innen wird ein Teil ihrer beruflichen Qualifikation auf die ÜL-Lizenz angerechnet.
Zeit:	9:00 – 18:00 Uhr	
Ort:	Lüneburg	
Leitung:	Anke Frommann	
Kosten:	105,- €	

Weitere Informationen über die **Anerkennung von Berufsqualifikationen** sowie anderen Lizenzabschlüssen und Anforderungen für den Erwerb einer DOSB-Lizenz können in der Geschäftsstelle des KSB Lüneburg erfragt werden.

## Aufbaulehrgang

Lehrg.-Nr: 10660

Termine:	27./28.02.2010 06./07.03.2010	An praktischen Beispielen lernen die TN wie ein sportliches Training (z.B. im Bereich Fitness) systematisch und zielgerichtet aufgebaut wird. Weitere Schwerpunkte bilden Vermittlungsformen von sportlichen Techniken, die Bedeutung von Entwicklungsphasen und Gruppenprozessen in Übungsstunden.
Zeit:	9:00 – 18:00 Uhr	
Ort:	Lüneburg	
Leitung:	Anke Frommann	
Kosten:	102,50 €	

## Spezialblocklehrgang (Profil: Kinder / Jugendliche)

Lehrg.-Nr.: 10661

Termine:	10./11.04.2010 08./09.05.2010	Dieser Lehrgang richtet sich an angehende ÜL, die ihre Ausbildung mit dem Profil Ki/Ju abschließen möchten. Folgende Spezialblockbausteine sind geplant: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hier ist Musik im Spiel – Rhythmus und Bewegung für Kinder von 3 – 9 Jahren</li><li>▪ Rope Skipping</li><li>▪ Stationstraining</li></ul>
Zeit:	9:00 – 18:00 Uhr	
Ort:	Lüneburg	
Leitung:	Anke Frommann	
Kosten:	102,50 €	



## ÜL-Ausbildung „Freiwilliges Soziales Jahr im Sport“

Grundlehrg.:	08.-12.10.2010	Junge Menschen haben nach Erfüllung der Schulpflicht die Möglichkeit, ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im Sportverein oder – verband zu absolvieren. Unter bestimmten Voraussetzungen kann das FSJ auch als Zivildienst anerkannt werden. Alle FSJ-ler müssen während ihrer Tätigkeit eine ÜL-, Fach-ÜL- oder Trainer-Lizenz erwerben. Weitere Infos im Internet: <a href="http://www.fsj-sport.de">www.fsj-sport.de</a>
Aufbaulehrg.:	Termin steht noch nicht fest	
Zeit:	9:00–18:00 Uhr	
Ort:	Lüneburg	
Leitung:	A. Frommann, Nadine Müller	

## Spezialblockbausteine

### Walking / Laufen

Lehrg.-Nr: 10663

Termin:	So., 14.03.2010	Walking und Laufen gehören zu den beliebtesten Ausdauersportarten, da sie leicht erlernbar und ohne großen organisatorischen Aufwand durchführbar sind. In dieser Veranstaltung wird der Referent Jürgen Rappard die Lehrgangsteilnehmer/innen in die Grundlagen des Ausdauertrainings einführen und Prinzipien eines motivierenden Trainingsaufbaus vorstellen. Es werden Grundtechniken des Walking und Laufens vermittelt sowie Hinweise zur organisatorischen Umsetzung im Sportverein gegeben.
Zeit:	9:00 – 18:00 Uhr	
LE:	10 LE	
Ort:	Lüneburg	
Zielgruppe:	ÜL, Interessierte	
Referent:	Jürgen Rappard	
Kosten:	32,50 €	

### Gymnastik und Spiele mit Handgeräten und Alltagsmaterialien

Lehrg.-Nr: 10664

Termin:	Sa., 29.05.2010	Der inhaltliche Schwerpunkt dieses Bausteins liegt in dem Kennenlernen und Ausprobieren neuer Übungs- und Spielvarianten. Dabei kommen einfache Handgeräte und verschiedenste Alltagsmaterialien zum Einsatz. Theoretische und praktische Grundlagen des Sporttreibens älterer Menschen sowie gesundheitliche Aspekte im Sport runden das Programm ab.
Zeit:	9:00 – 18:00 Uhr	
LE:	10 LE	
Ort:	Lüneburg	
Zielgruppe:	ÜL, Interessierte	
Referentin:	Janina Thießel	
Kosten:	32,50 €	

### Funktionsgymnastik

Lehrg.-Nr: 10665

Termin:	04./05.09.2010	Ausgehend von einer kleinen Muskelkunde wird die Referentin Janina Thießel sowohl Trainingsmethoden zum Kräftigen als auch das Dehnen mit seinen Wirkungen, Techniken und Anwendungsmöglichkeiten praktisch erproben. Die Inhalte werden durch eine zielgruppenspezifische Funktionsgymnastik ergänzt.
Zeit:	9:00 – 17:00 Uhr	
LE:	15 LE	
Ort:	Lüneburg	
Zielgruppe:	ÜL, Interessierte	
Referentin:	Janina Thießel	
Kosten:	47,50 €	

**Aktiv sein – aktiv bleiben durch Tanzen**

Lehrg.-Nr: 10666

Termin:	Sa., 30.10.2010	Anhand vieler ausgewählter Beispiele werden
Zeit:	9:00 – 18:00 Uhr	die Teilnehmer/innen praktische Anregungen für
LE:	10 LE	ihre Gruppen erhalten. Darüber hinaus werden
Ort:	Lüneburg	Informationen über wichtige Ziele des Tanzens
Zielgruppe:	ÜL, Interessierte	ab 50 von der Referentin vermittelt. Aspekte
Referentin:	Christine Walta	rund um das Leiten und Betreuen von Tanz-
Kosten:	32,50 €	gruppen ab 50 werden in der Veranstaltung er-
		arbeitet.

**Alle Spezialblockbausteine der Region Lüneburg**

Thema	Lehrg.-Nr.	AB	Termin	LE
Gymnastik und Spiele im Wasser	10594	OHZ	30.01.10	10
Bewegungsspiele ab 50	10641	H-L	20.02.10	10
Stationstraining	10557	STD	27.02.10	10
Aktiv sein-aktiv bleiben durch Tanzen	10360	SFA	06.03.10	10
<b>Walking – Laufen</b>	<b>10663</b>	<b>LG</b>	<b>14.03.10</b>	<b>10</b>
Bewegungsspiele ab 50	10388	ROW	10.04.10	10
Funktionsgymnastik	10387	ROW	17.04.10	10
Sportabzeichen	10389	ROW	08.05.10	10
<b>Gymnastik und Spiele mit Handgeräten und Alltagsmaterialien</b>	<b>10664</b>	<b>LG</b>	<b>29.05.10</b>	<b>10</b>
Walking-Laufen	10361	SFA	05.06.10	10
Inline-Skaten	10642	H-L	19.06.10	10
Ganztagsschule	10558	STD	19.06.10	10
Spielekiste	10362	SFA	04.09.10	10
<b>Funktionsgymnastik</b>	<b>10665</b>	<b>LG</b>	<b>04./05.09.10</b>	<b>15</b>
Stationstraining	10595	OHZ	18.09.10	10
Gymnastik und Spiele mit Handgeräten und Alltagsmaterialien	10221	CUX	18.09.10	10
<b>Aktiv sein – aktiv bleiben durch Tanzen</b>	<b>10666</b>	<b>LG</b>	<b>30.10.10</b>	<b>10</b>
Bewegungsspiele ab 50	10363	SFA	30.10.10	10
Körperwahrnehmung und Entspannung	10222	CUX	30.10.10	10
Abenteuer – und Erlebnissport	10560	STD	30./31.10.10	15
Aktiv sein – Gesundheit erleben	10223	CUX	20./21.11.10	20

## Informationen zur Fortbildung ÜL C (1. Lizenzstufe)

---

### Wer?

Zu unseren Fortbildungen laden wir ÜL mit und ohne Lizenz, Trainerinnen und Trainer sowie Interessierte herzlich ein. Dabei möchten wir die Fortbildungsangebote nicht nur als ‚Pflichtveranstaltung‘ zur Verlängerung der Lizenz verstanden wissen, sondern als Angebot von interessanten und nachgefragten Themen.

### Warum?

Themen der Ausbildung können mit Fortbildungen ergänzt und vertieft werden. Darüber hinaus gibt es im Sport ständig neue Erkenntnisse, Entwicklungen und Trends, die eine kontinuierliche Fortbildung erfordern. Unsere Fortbildungen sollen dazu dienen, die erworbenen Kenntnisse regelmäßig aufzufrischen und neue Themenfelder kennen zu lernen.

### Wann und wie oft?

Zur Verlängerung der Lizenz müssen innerhalb von vier Jahren Fortbildungen mit mindestens 15 LE nachgewiesen werden. Nach Ablauf von vier Jahren verdoppelt sich die Nachweispflicht auf 30 LE. Ohne Fortbildungsnachweis wird die Lizenz ungültig. Grundsätzlich empfehlen wir, bereits vor Ablauf der Lizenz, den angebotenen Themen entsprechend gezielt Fortbildungen zu besuchen. Es dürfen auch mehr als 15 LE sein.

Zur Verlängerung wird die Lizenz mit den entsprechenden Fortbildungsnachweisen bei dem jeweiligen Lizenzaussteller eingereicht. Nach Verlängerung einer Lizenz durch einen Fachverband bitten wir um Zusendung einer Kopie.

### Was – wann – wo?

Neben den ausgewiesenen Fortbildungen können auch alle **Spezialblockbausteine** (s.S. 10f) sowie die **Lokalen Qualitätszirkel** (s.S. 14f) als Fortbildung genutzt und zur Lizenzverlängerung anerkannt werden.

Die Fortbildungsangebote der benachbarten Ausbildungsbereiche und des LSB Niedersachsen sind im Internet unter [www.lsb-niedersachsen.de](http://www.lsb-niedersachsen.de) zu finden. Darüber hinaus bietet auch der Turnkreis Lüneburg Fortbildungen zur Lizenzverlängerung an (s. umseitige Broschüre).



## Fortbildungsveranstaltungen ÜL C

### Kinder treiben Sport ... mit Alltagsmaterialien Lehrg.-Nr.: 10667

Termin: Sa., 20.02.2010 Zeit: 13:00 – 17:00 Uhr LE: 5 LE Ort: Lüneburg Zielgruppe: ÜL, Interessierte Referentin: Regine Köster Kosten: 10,- Euro	Bitte nichts wegwerfen! Mit vielen Dingen des täglichen Lebens können ÜL in der Sporthalle abwechslungsreiche Programme gestalten: Die TN erleben, wie aus Büroklammern Fische werden, dass Bierdeckel nicht nur unter einem Glas liegen, wie Zollstöcke schweben können und noch Vieles mehr. Übrigens: Nicht nur Kinder sind von Alltagsmaterialien fasziniert!
--	---

### Energy Dance Lehrg.-Nr.: 10669

Termin: Sa., 10.04.2010 Zeit: 9:00 – 16:00 Uhr LE: 8 LE Ort: Lüneburg Zielgruppe: ÜL, Interessierte Referentin: Elisabeth Weißbach Kosten: 25,- €	Nach dem Motto „raus aus dem Kopf – rein in den Körper“ wird von Elisabeth Weißbach ein ganzheitliches Bewegungskonzept für alle Alters- und Zielgruppen vorgestellt. Ausgehend von einer sehr rhythmischen Musik werden nicht nur Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert, sondern auch Freude geweckt, Leichtigkeit angesprochen und Alltagsstress abgestreift. Durch die besondere Vermittlungstechnik der ÜL, kommt der Bewegungsfluss ohne das Einstudieren von Schrittfolgen und Kombinationen aus.
---	--

### Ausdauertraining zu Musik Lehrg.-Nr.: 10672

Termin: So., 19.09.2010 Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr LE: 8 LE Ort: Lüneburg Zielgruppe: ÜL, Interessierte Referentin: Tanja Grünberg Ilka Holst Kosten: 25,- €	In dieser Fortbildung geht es darum, wie Ausdauertraining in der Halle mit Aerobicsschritten und Schrittmustern am Boden und auf dem Step gestaltet werden kann. Die TN werden dazu die richtige Technik der Schritte und ihre Bezeichnungen kennen lernen und üben. Die Struktur und das Arbeiten mit der Musik sind ein weiteres Thema. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
--	--

**io-Ball**

Lehrg.-Nr.: 10674

Termin:	Sa., 13.11.2010	In dieser praxisorientierten Veranstaltung wird der effektive Einsatz des io-Balles im Gruppentraining vorgestellt. Die elliptische Form und die spezielle Oberfläche verleihen dem Ball eine Resonanzfähigkeit. Die Kraft, die von außen auf den Ball einwirkt, wird an den Körper zurückgegeben. Durch die vielseitigen Zielsetzungen kommt der Ball nicht nur im Präventions-, sondern auch im Reha- und im Seniorensport zum Einsatz.
Zeit:	9:00 – 16:00 Uhr	
LE	8 LE	
Ort:	Lüneburg	
Zielgruppe:	ÜL, Interessierte	
Referentin:	Sandra Cammann	
Kosten:	25,- €	

**Aktionsplan:****„Lernen braucht Bewegung – Niedersachsen setzt Akzente“****Lokale Qualitätszirkel**

Der LSB Niedersachsen und das Niedersächsische Kultusministerium haben zur Förderung von Bewegung, Spiel und Sport in Schule und Verein Mittel für sogenannte *lokale Qualitätszirkel* bereitgestellt. In diesen regionalen Fortbildungen soll Akteuren aus Schulen und Sportvereinen vor Ort die Möglichkeit gegeben werden, in einen *qualifizierten Dialog* zu treten. Dies soll mit sportpraktisch ausgerichteten Themen geschehen. Die Teilnahme an den Qualitätszirkeln ist kostenlos und wird zur Verlängerung der ÜL C-Lizenz sowie als Lehrerfortbildung anerkannt.

**Zielgruppe**

Die Qualitätszirkel stehen offen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sowie außerunterrichtliche Helferinnen und Helfer.

**Sportabzeichen**

Lehrg.-Nr.: LQZ 10675

Termin:	Di., 13.04.2010	Klaus Witte - ehem. Sportabzeichenbeauftragter des LSB - wird die praktische Umsetzung des Sportabzeichens für die Schule vermitteln. Hintergrundinformationen (Prüfkriterien, ...) zum „ <i>attraktiven Breitensportorden</i> “ runden die Veranstaltung ab. Die TN dieser Veranstaltung dürfen zukünftig in ihren Schulen und Vereinen das Sportabzeichen abnehmen und erhalten eine Prüfberechtigung.
Zeit:	15:00 – 19:00 Uhr	
LE:	5 LE	
Ort:	Lüneburg	
Zielgruppe:	s.o.	
Referent:	Klaus Witte	

## Stationstraining für Kinder

Lehrg.-Nr.: LQZ 10676

Termin:	Do., 23.09.2010	Kleine Halle, viele Kinder, die Geräte reichen nicht für alle, ... und trotzdem sollen sich die Kinder mit Spaß bewegen. Wer kennt diese Herausforderungen nicht?! Das Stationstraining mit seinen vielseitigen Möglichkeiten ist eine optimale Organisationsform, um den beschriebenen Anforderungen gerecht zu werden.
Zeit:	15:00 – 18:00 Uhr	
LE:	4 LE	
Ort:	Lüneburg	
Zielgruppe:	s.o.	
Referentin:	Janina Thießel	

## Geräteturnen

Lehrg.-Nr.: LQZ 11077

Termin:	Mi., 10.11.2010	In dieser Veranstaltung geht es um das methodische Heranführen von Kindern an das Geräteturnen. Außerdem werden Tipps zur Hilfestellung und zum Sichern für ÜL und Lehrer vermittelt.
Zeit:	15:00 – 18:00 Uhr	
LE:	4 LE	
Ort:	Lüneburg	
Zielgruppe:	s.o.	
Referentin:	NN	

## **Ausbildung für Übungsleiterinnen und Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe)**

Im Rahmen dieser Ausbildung wird an die in der ersten Lizenzstufe erworbenen Kenntnisse angeknüpft. ÜL sollen befähigt werden, vielseitige und zielgerichtete Bewegungsprogramme in allgemeinen Sportgruppen sowie für spezielle gesundheitsorientierte Vereinsangebote zu entwickeln.

Die Ausbildung „Sport in der Prävention“ des LSB Niedersachsen setzt sich aus einem Basis-, Aufbau- und Abschlusslehrgang zusammen. Die einzelnen Ausbildungsmodulare bauen aufeinander auf und müssen in der vorgegebenen Reihenfolge absolviert werden. Der Umfang der Ausbildung umfasst 100 LE.

**Basislehrgang** *Sport und Gesundheit* (30 LE)

**Aufbaulehrgang** *Allgemeine Prävention* (40 LE)

**Abschlusslehrgang** *Gesundheitstraining für HKS und HBS* (30 LE)

### **Voraussetzungen für die Teilnahme**

- gültige Lizenzabschluss der 1. Lizenzstufe
- Tätigkeit in einem LSB-Mitgliedsverein
- Die einzelnen Ausbildungsmodulare sind mit dem NTB abgestimmt. Eine wechselseitige Anerkennung ist möglich.

### **Lizenzierung**

- Eine regelmäßige, aktive Teilnahme an allen Ausbildungsabschnitten ist verbindlich. Fehlzeiten müssen nachgeholt werden.
- Während der Ausbildung müssen lehrgangsbegleitende Aufgaben erfüllt werden (u.a. Vorbereitungsfragen, Lehrversuch, Hospitation, ...).
- Alle Nachweise müssen innerhalb von 2 Jahren absolviert werden.
- Nachweis über einen Erste-Hilfe-Kurs von 16 LE, der zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht älter als 2 Jahre sein darf. 8 LE Fortbildung „Erste Hilfe“ wenn die Ersthelferausbildung bereits erworben wurde.

### **Hinweise**

- TN, die den Spezialblocklehrgang Fitness oder die Bausteine im Bereich „Fitness“ besucht haben, können ihre Ausbildung direkt mit dem Aufbaulehrgang fortsetzen.
- Für TN mit speziellen beruflichen Qualifikationen (Sportlehrer/innen, Krankengymnasten/innen usw.) sehen die Richtlinien des LSB Anerkennungsmöglichkeiten vor.

Dieses Angebot richtet sich selbstverständlich an alle Vereine der Region Lüneburg. Die Anmeldung für die Präventionslehrgänge erfolgt direkt bei dem jeweiligen Ausbildungsbereich. Ein Adressverzeichnis aller Ausbildungsbereiche der Region Lüneburg ist auf Seite 4 dieser Broschüre enthalten.

Weitere Ausbildungsangebote sind unter [www.lsb-niedersachsen.de](http://www.lsb-niedersachsen.de) zu finden.

## Ausbildungsveranstaltungen

### Basislehrgang

Lehrg.-Nr.: 10502

Termine:	01.-03.10.2010 30.10.2010	Im Basislehrgang werden die Grundkenntnisse aus den Ausbildungen der 1. Lizenzstufe zum gesundheits- und fitnessorientierten Sport aufgearbeitet und vertieft (Funktionsgymnastik, Ausdauertraining, Körperwahrnehmung und Entspannung). Die Gestaltung gesundheitsorientierter Übungsstunden steht dabei im Mittelpunkt.
LE:	30 LE	
Ort:	Uelzen	
Leitung:	Olaf Balcke	
Kosten:	100,- €	

### Spezialblocklehrgang Fitness / Basislehrgang

Lehrg.-Nr.: 10640

Termine:	14./15.08.2010 21./22.08.2010	Dieser Lehrgang beschäftigt sich mit dem gesundheits- und fitnessorientierten Sport. Inhalt sind die Themen Funktionsgymnastik, Ausdauertraining, Körperwahrnehmung und Entspannung. Der Lehrgang wird für die zweite Lizenzstufe ÜL-B anerkannt. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können nach dem Lizenzabschluss ÜL-C direkt mit dem Aufbaulehrgang „Allgemeine Prävention“ weitermachen.
LE:	40 LE	
Ort:	Buchholz	
Leitung:	Tanja Grünberg	
Kosten:	102,50 €	

### Aufbaulehrgang

Lehrg.-Nr.: 10555

Termine:	04./05.09.2010 18./19.09.2010	Neben allgemeinen Informationen zum Zusammenhang von Bewegung, Sport und Gesundheit ist im Aufbaulehrgang eine weiterführende Auseinandersetzung mit der Praxis des gesundheitsorientierten Sports mit folgenden Themenschwerpunkten vorgesehen: Sport und Gesundheit im Verein, Ausdauertraining, Körperwahrnehmung / Koordination / Entspannung, Funktionelle Gymnastik / Präventive Wirbelsäulengymnastik, Sportarten auf dem Prüfstand, Grundlagen Trainingslehre und Sportmedizin, Sport und Ernährung.
LE:	40 LE	
Ort:	Stade	
Leitung:	Elke Kolovos	
Kosten:	110,- €	



## Aufbaulehrgang

Lehrg.-Nr.: 10503

Termine: 05.-07.11.2010  
19./21.11.2010

LE: 40 LE

Ort: Uelzen

Leitung: Olaf Balcke

Kosten: 110,- €



Inhalte S.O.

## Abschlusslehrgang

Lehrg.-Nr.: 10556

Termin: 25./26.09.2010

LE: 30 LE

Ort: Stade

Leitung: Elke Kolovos

Kosten: 100,- €

Im Abschlusslehrgang werden Gesundheitsprogramme zu den Profilen „Gesundheitstraining für das Herz-Kreislauf-System“ und „Gesundheitstraining für das Haltungs- und Bewegungs-System“ vorgestellt und bearbeitet. Den Schwerpunkt dieses Ausbildungsabschnittes bilden Lehrübungen, mit denen ÜL auf die Umsetzung der Programme in Vereinen vorbereitet werden.

## Informationen zur Fortbildung ÜL B (2. Lizenzstufe)

### Wann und wie oft?

ÜL B-Lizenzinhaber/innen müssen innerhalb von vier Jahren mindestens 15 LE Fortbildung nachweisen, um die Gültigkeit ihrer Lizenz aufrecht zu erhalten. Zur Verlängerung wird die Lizenz beim jeweiligen Lizenzaussteller eingereicht.

### Was – wann – wo?

Fortbildungen für ÜL B werden in einigen dezentralen Ausbildungsorten und in der Akademie des Sports in Hannover durchgeführt. Dieses Angebot richtet sich selbstverständlich an alle Vereine der Region Lüneburg. Weitere Bildungsangebote für diesen Lizenzabschluss sowie für den Bereich „Sport in der Rehabilitation“ halten der NTB und der BSN bereit. Die Fortbildungsangebote können in der KSB-Geschäftsstelle oder im Internet ([www.lsb-niedersachsen.de](http://www.lsb-niedersachsen.de)) erfragt werden.

### Wo anmelden?

Die Anmeldung für die Präventionsfortbildungen erfolgt direkt bei dem jeweiligen Ausbildungsbereich. Ein Adressverzeichnis aller Ausbildungsbereiche der Region Lüneburg ist auf Seite 4 dieser Lehrgangsbroschüre enthalten.

## Fortbildungsveranstaltungen

### Yoga – Kraft und Flexibilität

Lehrg.-Nr.: 10668

Termin:	So., 21.02.2010	Dieser Lehrgang ist für fitnessorientierte ÜL konzipiert, die ihre Kraftfähigkeiten durch Yogaübungen (Asanas) trainieren und verbessern wollen. Spezielle Atemtechniken helfen, wenn es anstrengend wird. Es werden zu jeder Grundübung verschiedene Variationen abgeboten. Damit ÜL die Übungen optimal in ihr Programm einbauen können, werden Hinweise zur Didaktik gegeben und Differenzierungsmöglichkeiten aufgezeigt. Die wichtigsten Korrekturgriffe werden vermittelt und geübt.
Zeit:	9:00 – 16:00 Uhr	
LE:	8 LE	
Referentin:	Maren Schwichtenberg	
Kosten:	25,- €	
Zielgruppe:	ÜL Prävention	
Ort:	Lüneburg	

### Frau und Herz

Lehrg.-Nr.: BSN 10670

Termin:	So., 06.06.2010	„Frauenherzen schlagen anders“ – so lautet heute ein weit verbreiteter Slogan, der auch darauf hinweist, dass Gesundheit und Krankheit geschlechtsspezifisch betrachtet werden müssen. ÜL lernen biologische, psychische und soziale Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Herzpatienten kennen. Neben der Vermittlung von sportpraktischen Inhalten aus der Körperwahrnehmungslehre und einigen theoretischen Informationen, wird auch ein Erfahrungsaustausch ermöglicht.
Zeit:	9:00 – 16:00 Uhr	
LE:	8 LE	
Referentin:	Martina Lakämper	
Kosten:	25,- €	
Zielgruppe:	ÜL Prävention / ÜL Herzsport	
Ort:	Lüneburg	

### Wirbelsäulengymnastik

Lehrg.-Nr.: 10671

Termin:	Sa., 18.09.2010	Rückenschmerz ade: Spezielle Übungen, die helfen! Bei diesem Lehrgang wird genauer hingeguckt, welche verschiedenen Wirbelsäulenerkrankungen es gibt und wie ÜL in der Sportstunde gezielt darauf eingehen können. Es gibt viele wertvolle Tipps, die die Standardübungen ein wenig abwandeln und so zu einem effektiven und nachhaltigen Training verhelfen. Kleine Unterschiede mit großer Wirkung stehen im Mittelpunkt.
Zeit:	9:00 – 16:00 Uhr	
LE:	10 LE	
Referentin:	Maren Schwichtenberg	
Kosten:	25,- €	
Zielgruppe:	ÜL Prävention	
Ort:	Lüneburg	

**Endoprothesen-Training**

Lehrg.-Nr.: BSN 10673

Termin: Sa., 06.11.2010 Um Reha-Patientinnen und -Patienten nach Einsatz einer Knie- oder Hüftendoprothese einen angstfreien Alltag zu ermöglichen, können ÜL eine gezielte Endoprothesen-Schule durchführen. Funktionsgymnastische und spielerische Inhalte eines solchen Programms werden in dieser Fortbildung vermittelt.

Zeit: 9:00 – 16:00 Uhr

LE: 8 LE

Referentin: Elisabeth Weißbach

Kosten: 25,- €

Zielgruppe: ÜL Prävention / FÜL Reha

Ort: Lüneburg

**Alle Fortbildungen ÜL B der Region Lüneburg**

Thema	Lehrg.-Nr.	AB	Termin	LE
„Die fünf Tibeter“	10507	UE	16.01.10	10
Qigong - Eintauchen und Erleben	10566	STD	23.01.10	8
Beckenbodentraining	10565	STD	13.02.10	8
<b>Yoga – Kraft und Flexibilität</b>	<b>10668</b>	<b>LG</b>	<b>21.02.10</b>	<b>8</b>
Stabilisationstraining	10512	UE	13.03.10	10
Chakra-Yoga	11068	STD	20.03.10	8
Feldenkrais für Fortgeschrittene	10601	OHZ	17.04.10	8
<b>Frauen und Herz</b>	<b>BSN 10670</b>	<b>LG</b>	<b>06.06.10</b>	<b>8</b>
Gymnastik für den Herz – u. Alterssport	10567	STD	20.06.10	8
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>10671</b>	<b>LG</b>	<b>18.09.10</b>	<b>10</b>
Stabil aber flexibel in der Körpermitte	10517	UE	30.10.10	5
Stundenbilder im Gesundheitssport	10602	OHZ	30.10.10	8
<b>Endoprothesen-Training</b>	<b>BSN 10673</b>	<b>LG</b>	<b>06.11.10</b>	<b>8</b>
Rheumatischer Formenkreis	10568	STD	20.11.10	8
Pilates-Tag	10569	STD	04.12.10	8

## Anmelde- und Teilnahmebedingungen

### Allgemeine Hinweise:

- Für jeden Lehrgang ist eine verbindliche schriftliche Anmeldung mit dem Formular in der Mitte dieses Heftes, der LSB-Lehrgangsbroschüre oder dem Formular im Internet des LSB ([www.isb-niedersachsen.de](http://www.isb-niedersachsen.de)) erforderlich.
- Weitere verbindliche Details sind der Einladung zu entnehmen.
- Die Kosten gelten für Teilnehmer/innen aus Mitgliedsvereinen des LSB Niedersachsen (bzw. DOSB). Nichtmitglieder zahlen einen höheren Beitrag (s. Tabelle).
- Bei Nichtteilnahme muss eine schriftliche Abmeldung bis zwei Wochen vor Beginn des Lehrgangs erfolgen!
- In den Lehrgangsgebühren sind die Kosten für TN-Materialien, Unterkunft und Verpflegung gemäß den LSB-Richtlinien für Aus- und Fortbildung enthalten. Bei kostenintensiveren Lehrgängen können höhere Lehrgangsgebühren erhoben werden (wird über die Ausschreibung bekannt gegeben). Fahrtkosten werden nicht erstattet.
- Für die Lehrgangsgebühren, die immer pro Ausbildungsabschnitt erhoben werden, ist eine Abbuchungserlaubnis durch die TN bzw. den Verein zu erteilen.

### Hinweise des Ausbildungsbereiches Lüneburg:

- Jede Anmeldung mit E-Mail-Adresse wird innerhalb weniger Tage bestätigt. Eine Anmeldebestätigung auf dem Postweg kann aus organisatorischen Gründen leider nicht erfolgen.
- Ca. 10 Tage vor Lehrgangstermin erhalten Sie eine Einladung mit aktuellen Informationen zu der Veranstaltung.
- Die TN-Gebühren werden in der Woche vor dem Seminar per Lastschrift eingezogen.

### Gebühren pro Lehrgang/Seminar (inkl. Lehrgangsmaterialien)

<b>Ausbildung ÜL C-Breitensport sportartübergreifend (1. Lizenzstufe)</b>				
Grundlehrgang	40 LE	€ 105,-	€ 210,-*	€ 420,-**
Aufbaulehrgang	40 LE	€ 102,50	€ 205,-*	€ 410,-**
Spezialblocklehrgang	40 LE	€ 102,50	€ 205,-*	€ 410,-**
Spezialblockbaustein	8 - 10 LE	€ 32,50	€ 65,-*	€ 130,-**
Spezialblockbaustein	15 - 20 LE	€ 47,50	€ 95,-*	€ 190,-**
Lizenzlehrgang für bestimmte Zielgruppen	40 LE	gemäß Ausschr.		
<b>Ausbildung ÜL B-Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe)</b>				
Basislehrgang	30 LE	€ 100,-	€ 200,-*	€ 400,-**
Aufbaulehrgang	40 LE	€ 110,-	€ 220,-*	€ 440,-**
Abschlusslehrgang	30 LE	€ 100,-	€ 200,-*	€ 400,-**
<b>Fortbildungen ÜL C / B</b>				
Tageslehrgänge	bis 5 LE	€ 10,-		
Tageslehrgänge	bis 10 LE	€ 25,-	€ 50,-*	€ 60,-**
Wochen(end)lehrg. (Sa. - So.)	11 - 15 LE	€ 40,-	€ 80,-*	€ 100,-**
Wochen(end)lehrg. (Fr./Sa.-So.)	16 - 20 LE	€ 45,-	€ 90,-*	€ 110,-**
<b>Vereinsmanagerin bzw. Vereinsmanager C (1. Lizenzstufe)</b>				
Verkürzte Ausbildung für Zielgr. mit Vork.	50 LE	€ 200,-	€ 400,-*	€ 800,-**
<b>Dezentrale Qualifixlehrgänge</b>				
	bis 5 LE	€ 5,-		
	6 - 8 LE	€ 10,-		
	9 - 15 LE	€ 15,-	€ 30,-	€ 60,-
QualifixXL – Seminar	30 LE	€ 100,-	€ 200,-*	€ 400,-**
* = für Teilnehmerinnen/ Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen anderer Landessportbünde.				
** = für Teilnehmerinnen/Teilnehmer, die nicht in Mitgliedsvereinen des LSB/DOSB organisiert sind.				

## Ferientermine in Niedersachsen 2010

Zeugnisferien	01./02.02.2010	Sommerferien	24.06.-04.08.10
Osterferien	19.03.-06.04.10	Herbstferien	11.-22.10.10
Himmelfahrt	14.05.2010	Weihnachtsferien	24.12.2010 - 05.01.2011
Pfingstferien	25.05.2010		

## Abkürzungen

Ä	Ältere	NBV	Nds. Badminton-Verband
AB	Ausbildungsbereich	Nds.	Niedersachsen
BSN	Behinderten SportVerband Nds.	NFV	Nds. Fußball-Verband
DOSB	Dt. Olympischer Sportbund	NLV	Nds. Leichtathletik-Verband
E	Erwachsene	NTB	Nds. Turnerbund
Ju	Jugendliche	SSB	Stadtsportbund
Ki	Kinder	TN	Teilnehmer/in
KSB	Kreissportbund	ÜL	Übungsleiter/in
LE	Lerneinheit/en (1 LE = 45 Min.)	VHS	Volkshochschule
LSB	Landessportbund		

## Und zum Schluss ... ein Wort in eigener Sache

Die eingefügten Fotos wurden in der ÜL-Ausbildung für Migranten/innen aufgenommen. Herzlichen Dank für die Genehmigung, diese verwenden zu dürfen! Die Lehrgangsbroschüre im Ausbildungsbereich Lüneburg erscheint zum wiederholtem Mal! Vieles hat sich in diesen Jahren verbessert und optimiert. Trotzdem sind wir keine Profis. Bei aller Sorgfalt und Vorbereitung bleiben wir von den kleinen „Druckteufelchen“ (und leider auch großen „-teufeln“) nicht ganz verschont. Alle Themen und Termine wurden bereits im Frühjahr 2009 geplant. Aufgrund dieser langfristigen Vorbereitung kann es zu Verschiebungen und Änderungen kommen. Wir danken schon jetzt für das Verständnis.

## Impressum

Region Lüneburg: Erhard Beinroth, Anke Frommann, Tanja Grünberg

KSB Lüneburg Anke Frommann

Auflage: 1.600 Stück

30.Oktober 2009