

## Fortbildungen in der Sportregion 2023

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

Sämtliche Fortbildungen sind für den C50-Flexbereich der ÜL-C Ausbildung geeignet und anerkannt – bei Fragen gerne melden

### Lg-Nr. 2\17\25320 Rücken komplett

"Rücken" - das Dauerthema in den letzten 30 Jahren. Aber warum nur?

Weil viele Darstellungen und Übungen an den physiologischen Gegebenheiten der Bandscheibe, der Rumpfmuskulatur sowie der Lernpsychologie vorbei gehen.

In diesem praxisorientierten Seminar werden die anatomische und physiologische Grundlagen der Wirbelsäule vermittelt, die spezifische und funktionelle Belastbarkeit der Wirbelsäule dargestellt sowie ein spezifisches Trainingsprogramm vorgestellt und erprobt.

Inhalte

- o Anatomie und Physiologie von Wirbelsäule und Bandscheibe
- o Pathophysiologie
- o Forderung an sinnvolles Rücken- bzw. Wirbelsäulentraining
- o Der "Gelenk-für-Gelenk-Ansatz"
- o Korrekturübungen
- o Mobilitäts-, Stabilitäts-, Rotations- und Dynamiktraining

Termin: 25. + 26.02.2023, 09.00 – 17.00 Uhr und 9.00 – 13 Uhr

Ort: TKW Nienburg

Kosten: 60,- €

Anerkennung: 15 LE für ÜL-C Breitensport und ÜL-B Prävention

[zur Anmeldung](#)

### Lg.Nr. 2\17\26886 Hüfte – Beschwerden und Krankheitsbilder

Die Hüfte ist neben dem Knie das größte Gelenk des Körpers und gerade im Alter zunehmend Beschwerden betroffen. Insbesondere Arthrose und ein daraus resultierender Gelenkersatz kommen hier mit am häufigsten vor. Das Seminar will einen Überblick über die Anatomie des gesamten Becken-Hüft-Komplexes geben sowie über grundlegende Beschwerdebilder, ihre Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten, inklusive des Iliosacralgelenks (ISG). Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem theoretischen Hintergrundwissen, es werden aber auch praktische Übungen für den Einsatz im Training oder zu Hause vermittelt.

Termin: 17.03.2023, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: TKW Nienburg

Kosten: 30,- €

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

[zur Anmeldung](#)

## **Lg.Nr. 2\17\26890 Rücken – Dysfunktionen und Krankheitsbilder**

Rückenschmerzen sind noch immer die Volkskrankheit Nr. 1 – und nehmen weiter zu. Das Seminar erklärt die Hintergründe der häufigsten Rückenerkrankungen, wie Bandscheibenvorwölbung oder -vorfall, Arthrose und auch die derzeit aktuellen Erkenntnisse zu Rückenschmerzen ungeklärter Ursache (Low Back Pain). Im Fokus stehen Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule sowie Krankheitsmechanismen und noch immer verbreitete Irrtümer und Fehldeutungen in Bezug auf Rückenbeschwerden. Wie bei den vorhergehenden Seminaren liegt der Schwerpunkt auf der Theorie, verbunden mit praktischen Übungen für den Alltag und den Einsatz im Training und/oder Kursen.

Termin: 14.04.2023, 10.00 – 16.30 Uhr

Ort: NFV Heim Marklohe

Kosten: 30,- €

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

[zur Anmeldung](#)

## **Lg.Nr. 2\17\29312 Beine und Füße - Dysfunktionen erkennen und beheben**

Rund 80% der Deutschen leiden unter Fußproblemen.

Und ein Großteil der Sporttreibenden kollabiert mit ihren Knien bei schnellen Bewegungen.

Für ein gesundes Sporttreiben gilt es, dies zu erkennen und durch gezielte Fuß- und Beinübungen zu beheben.

Inhalte

- o Anatomie, Physiologie und Biomechanik
- o Funktion und Tests
- o Ursache-Folge-Ketten
- o Korrekturen und Training

Termin: 16.04.2023, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Mensa-Halle – Bruchhausen-Vilsen

Kosten: 30,- €

Anerkennung: 9 LE für ÜL-C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

## **Lg.Nr. 2\17\25431 Verbale Kommunikation**

Nicht immer wird das - gesagte bzw. gemeinte - von unserem Gegenüber richtig verstanden bzw. wahrgenommen. Kommunikation findet auf unterschiedlichen Ebenen statt und es fließen viele Faktoren mit ein. Was haben die sogenannten - vier Schnäbeln - und - vier Ohren - damit zu tun? Diese schauen wir uns einmal genau an. Aufgaben und Tipps unterstützen dabei.

Inhalte:

- Kommunikationsmodelle
- Aktives Zuhören
- Fragen
- Social-Media

Termin: 19.04.2023, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Online-Seminar

Kosten: 10,- €

Anerkennung: 4 LE für ÜL-C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

## **Lg.Nr. 2\17\26914 Laufen - Wie trainiere ich wirklich sinnvoll?**

In Theorie und Praxis lernen, wie aus Sicht der Trainingslehre ein Training zu gestalten und zu steuern ist, um einen sinnvollen und nachhaltigen Effekt zu erzielen. Vom Aufwärmen, über Lauf-ABC-Übungen, Beweglichkeits- und Athletiktraining bis hin zu Trainingsmethoden zur Vorbereitung auf einen 10 km- oder Halbmarathon-Lauf.

Die Fortbildung bietet theoretischen Input und praktische Impulse für Jedermann.

Ziel ist der Ausbau der eigenen Handlungskompetenz, um bestens gerüstet in die anstehende Saison zu starten.

Termin: 22.04.2023, 9.30 – 16.30 Uhr

Ort: Mensa-Halle, Bruchhausen-Vilsen

Kosten: 30,- €

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

[zur Anmeldung](#)

## **Lg.Nr. 21\17\25340 Kleine Spiele**

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

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

Termin: 22.04.2023, 9.30 – 13.30 Uhr

Ort: TKW Nienburg

Kosten: 15,- €

Anerkennung: 5 LE für ÜL-C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

## **Lg.Nr. 2\17\26898 Faszientraining**

Physiologische Grundlagen (Referat/Theorie)

- Faszienstretch (Praxis)
- Lösen von Verklebungen (Praxis)
- Refinement/Körperwahrnehmung (Praxis)

Zielgruppe: Einsteiger mit wenig oder keinen Vorkenntnissen

Termin: 06.05.2023, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Holtorfer SV

Kosten: 15,- EUR

Anerkennung: 4 LE für ÜL-C Breitensport und ÜL-B Prävention

[zur Anmeldung](#)

## **Lg.Nr. 2\17\26902 Qi-Gong**

Theoretische Grundlagen und Ansätze des Qi Gong (Theorie/Referat)

- Übungszyklus I mit 6 Übungen zur Harmonisierung von Bewegung und Atmung (Praxis)
- Übungszyklus II mit 6 Übungen zur Vertiefung der Qi Gong Prinzipien (Praxis)

Zielgruppe: Einsteiger und TN mit Vorkenntnissen

Termin: 06.05.2023, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Holtorfer SV

Kosten: 15,- €

Anerkennung: 4 LE für ÜL-C Breitensport und ÜL-B Prävention

[zur Anmeldung](#)

## **Lg-Nr. 2\17\25435 Nonverbale Kommunikation**

Man kann nicht, nicht kommunizieren... sagte schon ein berühmter Kommunikationswissenschaftler.

Was genau ist mit dieser Aussage gemeint? Was verbirgt sich hinter dem Begriff Körpersprache? Welche wichtige Rolle spielt die menschliche Wahrnehmung dabei? Diese und noch mehr Fragen werden im Seminar beantwortet. Aufgaben und Tipps unterstützen dabei.

Inhalte:

- Definition
- Bewusste unbewusste Aufnahme/ Kommunikation
- Wahrnehmung
- Körpersignale

Termin: Sa. 09.05.2023, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Online – Seminar

Kosten: 10,- EUR

Anerkennung: 4 LE für ÜL- C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

## **Lg.Nr. 2\17\29308 Beine 5.0 - Mobilität & Stabilität in Sprunggelenk, Knie und Hüfte**

Stabile Beinachsen ist der Garant für eine optimale sportliche Leistung, muss doch die Kraft der Beine möglichst direkt auf den Oberkörper übertragen werden.

Es zeigt sich aber, dass viele Sportler diese nicht haben, somit an Leistung verlieren und sich gleichzeitig einem erhöhten Risiko für Überlastungsschäden im Knie und der Hüfte aussetzen.

Ein gezieltes Beintraining kann Abhilfe schaffen.

Inhalte

- o Anatomie, Physiologie und Biomechanik
- o Funktion und Tests
- o Ursache-Folge-Ketten
- o Korrekturen und Training

Termin: 14.05.2023, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Mensahalle, Bruchhausen-Vilsen

Kosten: 30,- €

Anerkennung: 9 LE für ÜL-C Breitensport und ÜL-B Prävention

[zur Anmeldung](#)

## **Lg.Nr. 2\17\25344 Richtig Aufwärmen**

Gibt es Unterschiede im Sport der verschiedenen Altersgruppen? Aufwärmen - aber richtig so lautet die Zielsetzung der Fortbildung – Was muss ich beachten? Was ist wichtig? Was kann eine gute Erwärmung leisten?

Termin: 03.06.2023, 9.00 – 13.00 Uhr  
Ort: Grundschule Kirchdorf  
Kosten: 15,- €  
Anerkennung: 5 LE für ÜL-C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

## **Lg.Nr. 2\17\26930 Mentales Training im Sport**

Wettkämpfe und Spiele werden im Kopf gewonnen ... oder verloren. Deshalb wird es offensichtlich Zeit, dass sich nicht nur Spitzensportler mit Mentalcoaching befassen. Die Inhalte dieses Seminar spricht Trainer, Sportler und interessierte Eltern gleichermaßen an. Neben theoretischen Grundlagen steht viel Zeit zur Verfügung, um die Seminarthemen aktiv auszuprobieren

Termin: 10.06.2023, 9.00 – 16.00 Uhr  
Ort: Mensahalle – Bruchhausen-Vilsen  
Kosten: 30,- €  
Anerkennung: 8 LE für ÜL-C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

## **Lg.Nr. 2\17\26922 Entspannung auf dem Wasser**

MARINA und SUPs aus der Ausleihe KSB werden vorgestellt.

Wie kann ein Angebot aussehen? Wie funktioniert Yoga auf dem SUP?  
Entspannungsübungen + Atemübungen sowie der Einsatz von unterschiedlichen Kleingeräten stehen zudem auf dem Programm.

Termin: 24.06.2023, 10.00 – 14.00 Uhr  
Ort: Kirchweyhe  
Kosten: 15,- €  
Anerkennung: 5 LE für ÜL-C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

## **Lg-Nr. 2\17\26918 Wassergewöhnung**

Ran an die Kleinsten, wir spielen und lernen das Element Wasser kennen. Was ist zu beachten? Was geht und was geht definitiv nicht? Was für Möglichkeiten haben wir im Sportverein ein Wassergewöhnungsangebot zu starten?

Termin: 02.09.2023, 9.00 – 13.00 Uhr  
Ort: Warmсен  
Kosten: 20,- EUR  
Anerkennung: 5 LE für ÜL- C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

## **Lg-Nr. 2\17\25336 Schneller laufen - höher springen**

Ergebnisse und Erfolg im Sport hängen stehen häufig im Zusammenhang mit der Ausführung einzelner Teilkomponenten von Bewegung.

Wie kann ich als Trainer/in oder ÜL/in Einfluss nehmen, um meine Sportler/innen tatsächlich besser zu machen? An welchen Stellschrauben kann ich drehen - und wie muss ich genau eingreifen, damit höher, schneller bzw. weitere auch wirklich eintrifft?

Termin: 10.09.2023, 10.00 – 17.00 Uhr  
Ort: TKW Nienburg  
Kosten: 30,- €  
Anerkennung: 9 LE für ÜL-C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

## **Lg-Nr. 2\17\26944 Brettspiele in der Halle - wir lassen die Figuren zum Leben erwachen**

Jeder hat sie Zuhause und wir holen sie in die Halle. Umsetzungen, Arbeitshilfen, Ideen und Spaß an allen Bewegungsmöglichkeiten, die uns die alt bekannten Familienspiele bieten. Ob Mensch Ärger dich nicht oder Halma, Spitz pass auf und viele weitere erlernen, kennen und spielen lernen.

Termin: 23.09.2023, 09.00 – 13.00 Uhr  
Ort: Grundschule Kirchdorf  
Kosten: 15,- €  
Anerkennung: 5 LE für ÜL-C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

## **Lg-Nr. 2\17\25439 Störungen und Konflikte**

Konfliktgeladene Situationen gibt es viele. Egal ob im Vereinswesen, im Beruf, innerhalb der Familie oder im allgemeinen Alltag. Ziel dieser Fortbildung ist es, Konflikte und Störungen frühzeitig zu erkennen, aus verschiedenen Blickwinkeln zu handeln und persönliche Strategien für einen angemessenen Umgang, sowie zur inneren Abgrenzung zu finden. Aufgaben und Tipps unterstützen dabei.

Inhalte:

- Entstehung von Störungen/ Konflikten
- Analyse der Konfliktypen
- Krisengespräche
- Strategieentwicklung/ Abwehr von persönlichen Angriffen
- Schlagfertigkeit (gut oder nicht gut?)

Termin: 11.10.2023, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Online-Seminar

Kosten: 10,- €

Anerkennung: 4 LE für ÜL-C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

## **Lg-Nr. 2\17\26906 Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten als Basis für verletzungsaarmes und erfolgreiches Sporttreiben**

Im Sport und im Alltag resultieren Verletzungen häufig aus Situationen ohne Fremdeinwirkung. Ein falscher Tritt auf unebenem Untergrund, Stolpern aus Unachtsamkeit, unausgewogene, dysfunktionale Bewegungsketten. Die Gründe sind vielfältig, die Ursache häufig die Selbe: ungenügend entwickelte koordinative Fähigkeiten in Verbindung mit einem nicht hinreichend ausgebildeten Stützapparat.

Ziel dieser Veranstaltung ist das Identifizieren und Vermitteln von speziellen, teils spielerischen Übungen zur allgemeinen und gezielten Ansprache der einzelnen koordinativen Fähigkeiten sowie der Stärkung der lokalen/globalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren.

In dieser Veranstaltung wird auf allgemeine Trainingsgrundsätze ebenso Bezug genommen, wie auf spezielle Erkenntnisse aus dem sensomotorischen Training.

Termin: 28.10.2023, 09.00 – 16.00 Uhr

Ort: Heiligenloh

Kosten: 30,- €

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

[zur Anmeldung](#)



## **Lg-Nr. 2\17\26894 Schmerzphysiologie**

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

Termin: 03.11.2023, 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: TKW Nienburg

Kosten: 30,- €

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

[zur Anmeldung](#)

## **Lg-Nr. 2\17\25443 Motivation**

Die Motivation in Teams bzw. Gruppen zu erkennen, zu erhöhen und fest zu verankern steht neben dem Thema Demotivation mit im Fokus dieser Fortbildung. Wie lange hält die „Motivation“ an? Welchen Anteil trage ich dabei? Dieses Seminar hilft bei der Suche nach den Antworten. Aufgaben und Tipps unterstützen dabei.

Inhalte:

- Motivationstypen
- Motivationsformen
- Voraussetzungen Motivation
- Motivationskiller
- Umsetzung Motivation
- Ängste

Termin: 09.11.2023, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Online-Seminar

Kosten: 10,- €

Anerkennung: 4 LE für ÜL-C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

## **Lg-Nr. 2\17\26926 Motivation für Kinder im Sport**

Wie kriegen wir die Kinder wieder in die Halle? Lasst uns spielen und dabei Wünsche und Bedürfnisse mit Notwendigem verbinden! Jedes Angebot steht durch Variationen auf stabilen Füßen. Themengebundenen SportAngebot auch für kleine Vereine.

Termin: 25.11.2023, 09.00 – 16.30 Uhr  
Ort: Grundschule Kirchdorf  
Kosten: 30,- €  
Anerkennung: 8 LE für ÜL-C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

## **Lg-Nr. 2\17\25324 Mobilität für Senioren**

Mobilität bedeutet ursprünglich "beweglich und lebendig machen".  
Der Mensch als Ganzes besteht aus einer Vielzahl anatomischer Strukturen, die alle direkt miteinander in Beziehung stehen und eine funktionelle Einheit bilden.

So ermöglicht eine mobile Brustwirbelsäule eine tiefere Atmung und somit eine ausreichende Sauerstoffaufnahme und somit eine höhere Leistungsfähigkeit.  
Im Seminar werden Möglichkeiten gezeigt, die Mobilität der Gelenke im Alter zu erhalten bzw. wieder zu erlangen.

Termin: 09.12.2023, 09.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Mensahalle Bruchhausen-Vilsen  
Kosten: 30,- €  
Anerkennung: 9 LE für ÜL-C Breitensport

[zur Anmeldung](#)

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

**Nähere Infos hierzu:**

**[Tjarden.lohmeier@sportregion-ni-dh.de](mailto:Tjarden.lohmeier@sportregion-ni-dh.de)**

**Anmeldungen und weiterführende Texte finden Sie unter**

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

Grundsätzliches gilt:

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