

# Fortbildungen in der Sportregion 2021

## **Lg-Nr. 2\17\14087 Laufen oder darf es etwas mehr sein?**

Laufen will gelernt sein und es gibt unterschiedliche Laufstile. Was zeichnet eine gute Lauftechnik aus? Welche Muskulatur wird bei der Laufbewegung benötigt? Was ist beim Training oder in der Ernährung zu beachten, wenn der menschliche Körper läuft?

Die Fortbildung betrachtet das Laufen vielfältig aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Dazu ein passendes Athletikprogramm, Tipps für die Ernährung sowie die Verminderung des Verletzungsrisikos.

Termin: 24.04.2021, 9.30 – 17.00 Uhr

Ort: Marklohe

Kosten: 30,- €

Anerkennung: 8 LE für ÜL-C Breitensport

## **Lg-Nr. 2\17\14475 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: 24.04.2021, 09.30 – 13.00 Uhr

Ort: Br.-Vilsen

Kosten: 15,- €

Anerkennung: 5 LE für ÜL-C Breitensport

## **Lg-Nr. 2\17\14477 Hyrox - Fitnesswettkampf für Schule und Verein**

Beim Hyrox-Training geht es um eine Mischung aus Ausdauer und Kraffelementen, die gegeneinander oder in einer bestimmten Zeit absolviert werden. Intensitäten können individuell angepasst und je nach Leistungsstand bis zur Ausbelastung erhöht werden.

Termin: 15.05.2021, 09.00 – 13.00 Uhr

Ort: Kirchdorf

Kosten: 15,- €

Anerkennung: 5 LE für ÜL-C Breitensport

## **Lg.Nr. 2\17\14091 Ausdauertraining für Mannschaftssportler**

Na klar - (Grundlagen-) Ausdauer ist wichtig für alle Sportarten, das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel u. v. a. m.

Aber wie viel (Grundlagen-) Ausdauertraining ist nötig? Und können die Anpassungsprozesse nur durch langanhaltende Belastung wie beim Walking, Jogging, Radfahren, u. s. w. erzielt werden? Dabei sind doch die Anforderungen an einen Spisportler andere als bei einem Kampfsportler, Mittelstreckler oder Marathon-Läufer.

All diese Fragen werden in diesem Seminar systematisch beantwortet und die sich daraus ableitenden Erkenntnisse praktisch erarbeitet.

Termin: 12.06.2021, 9.00 – 16.00 Uhr  
Ort: Nienburg  
Kosten: 30,- EUR  
Anerkennung: 8 LE für ÜL- C Breitensport

## **Lg.Nr. 2\17\14092 Schnelligkeit- & Gewandtheit – Das A & O im Sport**

In vielen Sportarten spielt Schnelligkeit eine Rolle.

Schnelligkeitsleistungen drücken sich aus in schnelle, gradlinige Beschleunigungen sowie schnelle Richtungswechsel. Sie sind also ein komplexes Zusammenwirken verschiedener Systeme.

Häufig ist jedoch unklar, aus welchen Komponenten eine schnelle Bewegungsausführung resultiert.

Neben physiologischen Grundlagen für ein Schnelligkeits- und Gewandtheitstraining werden in diesem Seminar eine Reihe von Tests und sinnvollen Trainingsmöglichkeiten dargestellt.

Termin: 27.06.2021, 9.00 – 16.00 Uhr  
Ort: Br.-Vilsen  
Kosten: 30,- €  
Anerkennung: 8 LE für ÜL-C Breitensport

## **Lg.Nr. 2\17\14434 Kettlebell 1**

Einstieg und Umgang mit dem Trainingsgerät Kettlebell. Hierzu gehören neben richtiger Handhabung natürlich auch aufeinander aufbauende Übungsformen sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene

Termin: 17.07.2021, 9.00 – 16.00 Uhr  
Ort: Nienburg  
Kosten: 30,- €  
Anerkennung: 8 LE für ÜL-C Breitensport und ÜL-B Prävention

## **Lg-Nr. 2\17\14478 Boulderspiele für Alle**

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

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

Termin: 25.09.2021, 9.00 – 13.00 Uhr

Ort: Br.-Vilsen

Kosten: 15,- EUR

Anerkennung: 5 LE für ÜL- C Breitensport

## **Lg.Nr. 2\17\14086 Wirbelsäule - Krankheitsbilder und präventives Training**

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

Termin: 22.10.2021 , 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Marklohe

Kosten: 30,- €

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

## **Lg.Nr. 2\17\14090 Beweglichkeit, Mobilität, Elastizität**

Noch immer besteht Unsicherheit zum Thema "Dehnen". Soll man überhaupt? Und wenn ja, zur Vorbereitung oder Regeneration? Und wie? Statisch oder dynamisch? Isoliert oder in Muskelketten? Und welchen Einfluss hat unser Gehirn auf die Beweglichkeit?

Dann kommen noch die Faszien dazu. Was sind sie? Was machen sie? Was brauchen sie? Und die neueren Ansätze: Joint mobility und Movement preps. Wo sind die Unterschiede?

Termin: 24.10.2021, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: TKW Nienburg

Kosten: 30,- €

Anerkennung: 8 LE für ÜL-C Breitensport

## **Lg-Nr. 2\17\14432 Rumpfstabilität**

In dieser Fortbildung liegt der Fokus auf praktischen Übungen, um den Rumpf zu stärken. Insgesamt werden sowohl Übungen für die Tiefen- als auch für oberflächlichen liegende Muskeln besprochen und ausprobiert.

Ziel ist unterschiedliche Ansätze zu jeweiligen Zielgruppen zu analysieren und einordnen zu können.

Termin: 30.10.2021, 9.00 – 13.00 Uhr

Ort: Heiligenloh

Kosten: 15,- EUR

Anerkennung: 5 LE ÜL-B Sport in der Prävention

## **Lg-Nr. 2\17\14089 Ausgewogene Ernährung - Das 1x1 der Lebensmittel**

Eine gesunde Ernährung für Kinder sowie Erwachsene in der heutigen Zeit ist allzu oft ein Balanceakt. Die Lebensmittelindustrie bietet reichlich Produkte extra für die Jüngsten sowie Sportler\*innen an. Zudem soll beim Sport ausreichend getrunken werden. Aber wie viel Energie und Flüssigkeit sollte aufgenommen werden? Was wird gerne gegessen? Was sollte eigentlich gegessen werden? Und was macht lange satt und sorgt für Leistung beim Sport? Mit ein paar Tricks aus dem 1x1 der Lebensmittel lässt es sich ausgewogen und lecker essen. Eine Fortbildung für die eigene Handlungskompetenz.

Termin: 13.11.2021, 9.30 – 16.30 Uhr

Ort: Marklohe

Kosten: 30,- EUR

Anerkennung: 8 LE für ÜL- C Breitensport und ÜL-B „Sport in der Prävention“

## **Lg-Nr. 2\17\14435 Kettlebell 2**

Aufbauend auf Kettlebell Teil 1 werden die vermittelten Grundlagen in dieser Fortbildung vertieft. In einer Art Aufbauseminar sollen weitere Übungen zur praktischen Umsetzung erläutert werden. Die Teilnahme an Teil 1 ist verpflichtend notwendig!

Termin: Sa. 05.12.2020, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: Nienburg

Kosten: 30,- EUR

Anerkennung: 8 LE für ÜL- C Breitensport und ÜL-B „Sport in der Prävention“

**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.