

Programm 2025

Übungsleiter/innen
Aus- und Fortbildung



Ansprechpartnerinnen:

Sportregion Braunschweig-Goslar (BS-GS)

Antje Nitsch

KSB Goslar e.V.

Adolf-Ey-Str. 9, 38678 Clausthal-Zellerfeld

Tel.: 05323 - 96 90 27

E-Mail: ksbgoslar-nitsch@web.de

Sportregion OstNiedersachsen (GF-HE-WOB)

Sarah Brüning

KSB Gifhorn e.V.,

Isenbütteler Weg 43 E, 38518 Gifhorn

Tel.: 05371 – 93774-12, **Fax:** 05371 - 6369917

E-Mail: bruening@sportregion-on.de

Anmeldungen online im Bildungsportal: <https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/>

Mit „Klick auf die Lehrgangsnummer“ gelangen Sie direkt zur jeweiligen Veranstaltung im Bildungsportal.

Inhaltsverzeichnis

Lehrgangsübersicht	5
1 ÜL C-Lizenz Breitensport (1. Lizenzstufe)	7
1.1 Das Ausbildungskonzept ÜLC Breitensport	7
1.2 C 30 Sport verstehen und vermitteln	8
1.3 C 40 Kinder bewegen und begleiten.....	9
1.4 C 40 Erwachsene bewegen und begleiten.....	9
1.5 Coach Supporter	10
1.6 ÜL C-Fortbildungen & C 50 Flexbereich.....	10
2 ÜL B Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe).....	26
2.1 Ausbildungslehrgänge Profil Erwachsene/Ältere	27
2.2 Fortbildungen	28

Lehrgangsübersicht

Mit „Klick auf den Titel“ gelangen Sie direkt zum Lehrgang in dieser Broschüre

Thema	Ort	Datum
C-30 Sport verstehen und vermitteln		
C-30 Blended-Learning-Format	CLZ & Online	12.02.-13.03.
C-30 in Präsenz	GF	15.-16.03. & 22.03.
C-30 in Präsenz	BS	06.-07.09. & 20.09.
C-40 Kinder bewegen und begleiten		
C-40 in Präsenz	CLZ	25.-27.04. & 09.-11.05.
C-40 in Präsenz	BS	08.-09.11. & 22.-23.11.
C-40 Erwachsene bewegen und begleiten		
C-40 in Präsenz	HE	14.-15.06. & 21.-22.06.
Coach Supporter		
Coach Supporter	GF	21.-23.02.
Coach Supporter	CLZ	07.-09.11
ÜL C-Fortbildungen / C-50 Flexbereich		
Klettern für Anfänger – Toprope-Schein	CLZ	17.-19.01.
LQZ Bewegungsgeschichten	BS	23.02.
LQZ Schnapp die Seile - fertig - los!	BS	23.02.
Sportabzeichenprüfer-Schulung	GF	01.03.
Aerobic	GF	02.03.
Mobil älter werden	CLZ	14.-16.03.
Grundlagen der Motivation	Online	18.03.
Entspannungspädagogik	Online	19.03.
Sportabzeichenprüfer	WF	22.03.
Wieder beweglich(er) werden & leichter neue Bewegungen lernen	BS	22.03.
Kommt, wir gehen nach draußen!	Vienenburg	26.03.
Selbstverteidigung	GF	29.03.
LQZ Clever in Bewegung	BS	29.03.
LQZ Bundesjugendspiele	GF	01.04.
Indoor Klettern - Vorstieg	CLZ	04.-06.04.
Bewegte Konzentrationsförderung	BS	27.04.
Boxen - Training für Geist und Körper	BS	10.05.
Instagram - Marketing für Sportvereine	Online	12. + 14.05.
Kleine Spiele in jeder Situation	CLZ	16.-18.05.
Körperarbeit und Tanztraining für das „reife Alter“	GF	17.05.
Unterwegs mit dem Fitnessrucksack	HE	18.05.
Walking ... und mehr!	BS	24.05.
LQZ Selbstverteidigung	GS	04.06.
Mountainbiking im Harz	CLZ	20.-22.06.
Einblick in das "gehirngerechte" Lernen	Online	23.06.
Slow Down – Wir „fahren“ langsam runter	CLZ	22.-24.08.
Trendsportart Pickleball	GF	30.08.
LQZ Luftakrobatik	GF	01.09.
LQZ Kommt, wir gehen nach draußen!	CLZ	03.09.
Achtsam sein	BS	13.09.
Walking ... und mehr!	HE	13.09.
Grundlagen eines guten Teams	Online	15.09.
Reise durch verschiedene Entspannungsverfahren	GF	15.09.

C50 Kompakt Kinder & Jugendliche	CLZ	26.-28.09.
Was uns Menschen ausmacht: Der "aufrechte Gang"	BS	27.09.
LQZ Kinderfitness	WOB	27.09.
LQZ Hula Hoop	WOB	27.09.
Tabata-Fitness & Bodyweight Workout	BS	04.10.
Prävention sexualisierter Gewalt im Sportverein	WOB	27.10.
ÜL Refresher 2.0	BS	29.10.
Freizeitspiele für Familien	CLZ	08.-09.11.
Wie wir dem Leistungsdruck wirksam begegnen	Online	11.11.
Fit und Vital durch orientalischen Tanz	BS	15.11.
Juleica für ÜL	WOB	15.-16.11.
Aufsichtspflicht und Haftung als Update	Online	24.11.
C50 kompakt Erwachsene & Ältere	CLZ	28.-30.11.
ÜL B – Ausbildung		
Basislehrgang Gesundheitssport (E/Ä)	HE	29.-31.08.
Aufbaulehrgang Gesundheitssport (E/Ä)	HE	27.-28.09. & 11.-12.10.
Abschlusslehrgang Gesundheitssport (E/Ä)	HE	15.-16.11.
ÜL B – Fortbildungen		
Pilates	Grasleben	08.02.
Aerobic	GF	02.03.
An die Füße, fertig, los!	WOB	15.03.
Tabata-Konzepte im Gesundheits- und Präventionssport	BS	29.03.
Bewegte Konzentrationsförderung	BS	27.04.
Achtsamkeit in der Natur	CLZ	16.-18.05.
Gesund älter werden	BS	30.08.
Shi Yi Duan Jin - Die 11 Brokate	CLZ	05.-07.09.
Feldenkrais + Yin Yoga	HE	14.09.
Reise durch verschiedene Entspannungsverfahren	GF	15.09.

1 ÜL C-Lizenz Breitensport (1. Lizenzstufe)

1.1 Das Ausbildungskonzept ÜLC Breitensport



ÜL-C Breitensport Ausbildung in Niedersachsen

Das ist dein Start:

Basismodul C-30

Sport verstehen und vermitteln.
30 LE beim LSB.

gült. anerkannt für Trainer-C
in deinem Landesfachverband.
Bitte vorher dort erfragen!



So geht's weiter ...

Aufbaumodul C-40

Profil Kinder 40 LE:
Kinder bewegen und begleiten
oder
Profil Erwachsene 40 LE:
Erwachsene bewegen und begleiten

Davon 2 LE:

- Hospitation in (d) einem Sportverein
- Praxiscoaching



ÜL-C Breitensport
Ausbildung:
30 + 40 + 50 = 120 LE



kann jederzeit gestartet werden:

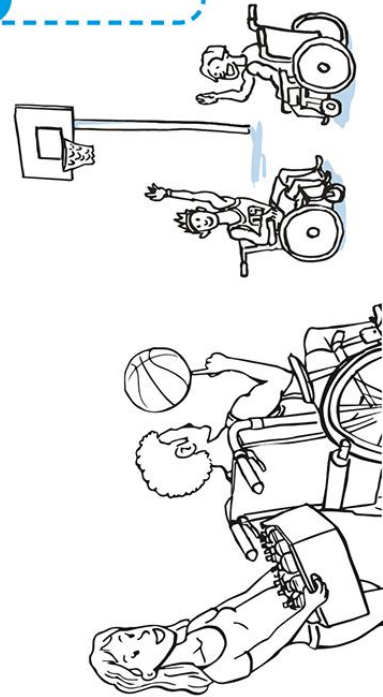
Flexbereich C-50

Freie Wahl aus dem
Fortbildungsangebot ÜL-C:
Sammeln von
insgesamt 50 LE



Außerdem notwendig:

- 1. Hilfe (9 LE)
- Verhaltensrichtlinie Prävention sexualisierter Gewalt



Lerneinheiten = LE
Präsenz = | Online + Blended Learning =

Gültig ab: 01.01.2025

1.2 C 30 Sport verstehen und vermitteln

Sport verstehen und vermitteln sind wichtige Themen, die für jede Sportart relevant sind. Die Leitung von Gruppen, das Selbstverständnis der eigenen Rolle als Übungsleiter*in oder Trainer*in sowie das Planen von Sport- und Trainingsangeboten sind die Kernthemen dieses Moduls.

Hinweis zum Lizenzerwerb:

Dieses Modul ist das erste verbindliche in der ÜL-C Breitensport Ausbildung (sportartübergreifend).

Für den Erwerb einer fachsportspezifischen Trainer C-Lizenz beachten Sie bitte die Hinweise des zugehörigen Fachverbandes.

**Datum: 12.02.-13.03.2025 Onlinephase
08.03.2025 Präsenztage**

Blended-Learning-Lehrgang

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\07\37425

Datum: 15.-16.03. & 22.03.2025

Präsenzlehrgang ohne Übernachtung

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37439

Datum: 06.-07.09. & 20.09.2025

Präsenzlehrgang ohne Übernachtung

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\05\37341

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 90,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 180,00 €

Ohne Vereinsbindung: 360,00 €

1.3 C 40 Kinder bewegen und begleiten

Vielfältige Bewegungserfahrungen, tolle Gruppenerlebnisse und eine intensive Bewegungszeit sind zentrale Anliegen im Kindersport. Die Leitung von Kindergruppen, Entwicklungsphasen, altersgerechtes Training und eine kindgerechte Gestaltung von Übungsstunden werden thematisiert. In der Praxis füllen wir den „Bewegungserfahrungsschatz“, spielen Spiele, trainieren spielerisch Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer und erproben Trends im Kindersport.

Datum: 25.-27.04. & 09.-11.05.2025

Lehrgang mit Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\07\37297

Datum: 08.-09.11. & 22.-23.11.2025

Lehrgang ohne Übernachtung

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\05\37349

1.4 C 40 Erwachsene bewegen und begleiten

Ein zugeschnittenes Trainingsangebot, altersbezogene Bewegungserfahrungen und das Erleben der Gruppengemeinschaft sind zentrale Anliegen im Erwachsenensport. Die Leitung von Erwachsenen Gruppen, Entwicklungsphasen, altersgerechtes Training und die Gestaltung von Übungsstunden werden thematisiert. In der Praxis ermöglichen wir eine Vielfalt an Angeboten zu Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Themen wie Ernährung und Bewegungstrends im Sport spielen ebenso eine Rolle.

Datum: 14.-15.06. & 21.-22.06.2025

Lehrgang ohne Übernachtung

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37461

Hinweis zum Lizenzerwerb:

Ein Profilmodul (C-40 Kinder bewegen und begleiten oder C-40 Erwachsene bewegen und begleiten) ist das zweite verbindliche Modul im Rahmen der ÜL-C Breitensport Ausbildung (sportart-übergreifend).

Teilnahmegebühr C 40 Kinder & Erwachsene

Verein im LSB Nds.:	120,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	240,00 €
Ohne Vereinsbindung:	480,00 €

1.5 Coach Supporter

Vom Zuschauen zum Mitmachen! Der Coach Supporter vermittelt wichtige Basics, um die übungsleitende Person der Sportgruppe unterstützen zu können. Zielgruppe sind Personen ohne übungsleitende Erfahrung, die sich nicht in der Ausbildung zum ÜL-C befinden und ggf. eine Sprachbarriere mitbringen. Der Coach Supporter kann ein Einstieg in die Ausbildung zum ÜL-C Breitensport sein.

Eine Kooperation des LSB Bildungsbereichs und den Koordinierungsstellen Integration.

Datum: 21.-23.02.2025

Lehrgang ohne Übernachtung

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37435

Datum: 07.-09.11.2025

Lehrgang mit Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\07\37329

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 240,00 €

1.6 ÜL C-Fortbildungen & C 50 Flexbereich

Klettern für Anfänger – Toprope-Schein

Klettern ist aufregend, herausfordernd und macht Spaß, wie kaum ein anderer sportlicher Bereich. Im Kinderbereich stärkt Klettern das Selbstbewusstsein und fördert die Koordination und Konzentration. In diesem Lehrgang dreht sich alles ums Klettern. Das Ziel dieses Lehrgangs besteht darin, die grundlegenden Techniken und Sicherheitsaspekte zu erlernen. Dazu gehören Knoten- und Materialkunde, Klettertechniken, Prusiken, und Abseilen. Es besteht die Möglichkeit den Kletterschein DAV zu erwerben.

Referenten: Heidi Bellgardt & Team

Datum: 17.-19.01.2025 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 1\07\39101

Anerkennung ÜLC, C50Flex & Juleica: 16LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 60,00 €

Juleica-Inhaber: 50,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €

Ohne Vereinsbindung: 240,00 €

Bewegungsgeschichten

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Bewegen mit wenig Materialaufwand und auf kleinstem Raum kann durch den Einsatz einer spielerischen Geschichte zum großen Abenteuer werden. Die Bewegungsfreude kann bei Kindern gefördert werden, indem ihnen das selbstständige Entdecken, Erkunden und Untersuchen in Bewegung angeboten wird. In diesem Seminar werden Ideen für Bewegungsgeschichten vorgestellt.

Direkt im Anschluss findet der Lehrgang „Schnapp die Seile - Fertig - Los!“.

Referentin: Carola Fabian

Schnapp die Seile – Fertig – Los!

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Springseile haben für Kinder einen Aufforderungscharakter, gehören i.d. Regel zur Grundausstattung von Bewegungsräumen / Sporthallen und lassen sich drinnen sowie draußen einsetzen. Übungsleitende haben mit dem Einsatz von Seilen die Gelegenheit die Motorik zu schulen, große heterogene Gruppen in Bewegung zu bringen und abwechslungsreiche Bewegungseinheiten anzubieten.

Dieser Lehrgang findet im Anschluss an „Bewegungsgeschichten“ statt.

Referentin: Carola Fabian

Sportabzeichenprüfer-Schulung

Es wird sowohl theoretisches als auch praktisches Wissen rund um das Deutsche Sportabzeichen vermittelt. Neben Aspekten der Sicherheit, dem Ablauf oder Unfallschutz werden Informationen zu den verschiedenen Disziplinen der 4 Leistungsgruppen gegeben. Im Bereich des praktischen Wissens werden die Disziplinen in Bezug auf die Hauptbeanspruchungsformen erklärt.

Referenten: Werner Riedel & Christiana Dargel

Datum: 23.02.2025 09:30-13:30 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\05\37377

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Datum: 23.02.2025 14:00-18:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\05\37381

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Datum: 01.03.2025

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37517

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 10 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 10,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 20,00 €

Ohne Vereinsbindung: 30,00 €

AEROBIC

- Grundtechniken des Aerobic
- Grundschrirte, Fußbewegungen, Abrolltechniken, Armbewegungen
- Choreo Aufbau und Hilfen
- Musiklehre mit Einzählen und Tempo, Warm up, Aufbau und Verlauf der Std. oder Einheit
- Kommunikation im Kurs
- Verbal und oder nonverbal, Korrekturen, Deine Rolle als Trainer
- Praxis
- Einüben und dabei Spaß an der Bewegung haben

Referentin: Barbara Busse

Mobil älter werden

Älter werden und trotzdem mobil bleiben. Mit regelmäßigen Sportangeboten wird in den Vereinen den Übenden dieses angeboten. Die Übungsstunden sollten hierzu verschiedene Trainingsinhalte als Ziel verfolgen. Auf Stationstraining, Übungsfolgen für die körperliche und geistige Fitness, Spielformen sowie Übungen zur Koordination und Entspannung wird in diesem Lehrgang eingegangen.

Referentin: Carmen Frisch

Grundlagen der 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.

Inhalte:

Motivationsstypen
Motivationsformen
Voraussetzungen Motivation
Motivationskiller
Umsetzung Motivation
Ängste

Referentin: Martina Redeker

Datum: 02.03.2025

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37521

Anerkennung ÜL C, C50 Flex & ÜLB: 8 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 60,00 €
Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

Datum: 14.-16.03.2025 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\07\37277

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 18 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Datum: 18.03.2025

Ort: Online-Seminar

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 4\06\37575

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr:

Verein im LSB Nds.: 10,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 15,00 €
Ohne Vereinsbindung: 20,00 €

Entspannungspädagogik

Konzentrationsschwierigkeiten, körperliche Schmerzen & emotionale Zusammenbrüche sind nur wenige Beispiele der verschiedenen Symptome von Stress. Umso wichtiger ist es, Menschen in ihrer Fähigkeit sich zu entspannen zu stärken. um darin ein allzeit verfügbares Mittel zu haben, mit Belastungen besser fertig zu werden. Lernen Sie in diesem Workshop diverse Methoden zur Entspannung kennen und auch wie Sie diese vermitteln.

Referentin: Charlin Kautz

Datum: 19.03.2025

Ort: Online-Seminar

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 1\06\37611

Anerkennung ÜLC, C50Flex&Juleica: 4 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	10,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	15,00 €
Ohne Vereinsbindung:	20,00 €

Sportabzeichenprüfer

Sportabzeichen - kennt doch jede/r!?

Allgemeines und Wissenswertes, Prüfkriterien, Prüfberechtigungen, Beurkundungen, Prüfkarte, Erfolgskontrolle, Verleihungsformen

Praxiseinheit: Tipps und praktische Übungen zur Verbesserung der grundlegenden Techniken und Disziplinen

Die Teilnehmenden erwerben die Prüflizenz für das Deutsche Sportabzeichen.

Referentin: Antje Brunke

Datum: 22.03.2025

Ort: Wolfenbüttel

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\15\37401

Anerkennung ÜLC & C50Flex: 10 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	10,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	20,00 €
Ohne Vereinsbindung:	30,00 €

Wieder beweglich(er) werden und leichter neue Bewegungen lernen – Einführung in die FELDENKRAIS®-Methode

Kinder sind oft viel beweglicher als erwachsene Menschen und lernen neue Bewegungen viel schneller als später im Leben. Wie wäre es, wenn wir als Erwachsene wieder werden „wie die Kinder“? Wenn wir wieder beginnen mit Bewegungen zu experimentieren und so wieder beweglicher werden?

In diesem Lehrgang können Sie / könnt ihr erste praktische Erfahrungen mit FELDENKRAIS®-Lektionen machen und die Grundlagen der Methode kennenlernen.

Referentin: Petra Brinkmann

Datum: 22.03.2025 10:00-14:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\05\37409

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	15,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	30,00 €
Ohne Vereinsbindung:	50,00 €

Kommt, wir gehen nach draußen

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert. Sich draußen an der frischen Luft bewegen geht fast immer. Wir zeigen euch viele Übungen und Spiele für draußen.

Referentin: Carmen Frisch

Datum: 26.03.2025 17:00-20:00 Uhr

Ort: Vienenburg

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\07\38539

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Selbstverteidigung

In dem Seminar Fair Punch werden Grundlagen der Selbstverteidigung und Selbststärkung in einem pädagogisch begleiteten Rahmen vermittelt.

Im Seminar erkunden wir verschiedene Grundlagen der Selbstverteidigung, darunter Distanzen, Schläge und Tritte, Partnerübungen mit Pratzen und Schlagkissen sowie Verteidigungssituationen mit Messer und Kubotan. Durch gezielte Übungen verbessern wir eure Fähigkeiten und stärken euer Selbstvertrauen.

Referent: Muhammed Acar

Datum: 29.03.2025

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37525

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 15,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €

Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Clever in Bewegung

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Clever in Bewegung ist ein Trainingsangebot, welches Kinder/Jugendliche körperlich und geistig in Bewegung bringt. Dabei stärken wir mit spielerischen Bewegungsübungen vor allem das Konzentrationsvermögen, Denk- und Gedächtnisprozesse und die Förderung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Der Spaß an Bewegung soll vor allem im Vordergrund stehen, sodass die Verknüpfung von Denken und Bewegung in dem Alltag übergeht.

Referentin: Nicole Engelken

Datum: 29.03.2025 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\05\37417

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Bundesjugendspiele

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

In diesem LQZ werden die Inhalte und Besonderheiten der "neuen" Bundesjugendspiele beleuchtet, bevor es um die Rahmenbedingungen für Bundesjugendspiele als Schulsportfest gehen wird. Beispielhafte Praxisstationen und die Einführung in das Handbuch des zuständigen Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sollen bei der konkreten Planung der Bundesjugendspiele an ihrer Schule erleichtern. Abschließend werden Möglichkeiten der Auswertung vorgestellt.

Referent: Birgit Meißner

Indoor Klettern – Vorstieg

Kletterwände sind dein liebster Weg nach oben, Toperope ist dir ein Begriff und nun willst du auch dein Seil selber in die Hand nehmen und klettern? Du solltest die Grundlagen des Kletterns und Sichern im Toperope beherrschen und außerdem Übung darin haben, denn dann ist unser Vorstiegskurs für dich die passende Fortsetzung. Das Ziel unseres Wochenend-lehrganges besteht darin spezielle Sicherungstechniken, das sichere Vorsteigen und die damit verbundene Taktik zu lernen. Darüber hinaus werden wir einen Exkurs in die Klettertechnik haben. Es besteht die Möglichkeit den Vorstiegs Kletterschein-DAV zu erwerben.

Referenten: Mario Fischer & Heidi Bellgardt

Bewegte Konzentrationsförderung

Konzentration und damit auch Selbstbewusstsein unserer TN durch Bewegung und Spiel fördern, das ist das Ziel dieses Lehrganges. Wir alle kennen die Situationen, dass unsere TN nach kurzer Zeit frustriert sind, wenn sie selbst oder ihre Mitspieler die Übungen oder Sportspiele nicht richtig "verstehen" und umsetzen können. Ein Grund dafür ist oft mangelnde Konzentration. Der Lehrgang will eine Vielzahl an Spielen und Übungen vermitteln, mit denen die TN eurer Sportstunden spielerisch zu mehr Konzentration und Aufmerksamkeit gelangen können.

Referentin: Carola Fabian

Datum: 01.04.2025 17:00-20:15 Uhr

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37599

Anerkennung ÜLC, C50 Flex&Juleica: 4LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Datum: 04.-06.04.2025 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 1\06\37607

Anerkennung ÜLC, C50Flex&Juleica: 16 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 60,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €

Ohne Vereinsbindung: 240,00 €

Datum: 27.04.2025 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\05\37373

Anerkennung ÜLC, C50 Flex & ÜLB: 10 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 15,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €

Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Boxen - Training für Geist und Körper

Boxen: Optimaler Sport für jedes Alter.

Boxsport und Fitnessboxen können in jeder Altersgruppe ausgeübt werden. Im Vordergrund steht nicht der reine Wettkampf, sondern die Kombination aus Ausdauer, Kraft, Koordination und Fitness. Boxen ist eine sehr komplette und umfassende Sportart, die auf vielfältige Art den gesamten Körper trainiert. Es hat gleichzeitig eine mentale Komponente, die oftmals auf den ersten Blick vergessen oder zumindest unterschätzt wird. Durch das Boxen trainiert man also Geist und Körper gleichermaßen; das macht die Sportart so attraktiv und empfehlenswert für jedes Alter und beide Geschlechter.

Referent: Roland Gerstler

Instagram – Marketing für Sportvereine

Instagram ist zurzeit wohl das soziale Netzwerk mit der größten Attraktivität und den aktivsten Nutzern. Was heißt das für Sie und Ihren Verein? Sie sollten auf jeden Fall dabei sein. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Instagram kennen, sei es der persönliche Feed, die verschiedenen Arten von Beiträgen, Stories, Instagram Reels und vieles mehr. Doch das ist eigentlich nur unser Handwerkszeug. Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie Ihre Mission auf Instagram lautet, wen Sie erreichen wollen, um aus diesen Informationen einen Content-Plan und damit einen Anfang für eine Strategie zu entwickeln. Damit Sie wissen, was Sie für Ihr Instagram Marketing tun müssen. Als kleines Extra schauen wir uns ein paar Tools an, die Ihre Arbeit etwas erleichtern.

Referent: Sascha Bolte

Kleine Spiele in jeder Situation (Abenteuer- & Erlebnissport)

Kleine Spiele, das sind alle Spiele, die nicht die großen Sportarten sind. Und die wollen wir in jeder Situation: drinnen, draußen, am Anfang, am Ende, mittendrin, oben, unten, miteinander, gegeneinander, gegen den inneren Schweinehund, für das Team, mit Strategie und Köpfchen, fürs Wohlbefinden, zum Spaß, ... Zum Spielerepertoire dieses Lehrgangs werden auch solche gehören, die sich in Freizeiten oder in Abenteuer- und Erlebnissportarten integrieren lassen.

Hast Du Spiele, die jeder kennen sollte? Suchst du Spiele für bestimmte Situationen? Gemeinsam finden wir die und probieren aus.

Referentin: Heidi Bellgardt

Datum: 10.05.2025 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\05\37361

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 15,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €

Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Datum: 12.05. & 14.05.2025

Ort: Online-Seminar

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 4\06\37587

Anerkennung ÜLC, C50 Flex & VMC: 8 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 20,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 40,00 €

Ohne Vereinsbindung: 60,00 €

Datum: 16.-18.05.2025 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\07\37285

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 18 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 60,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €

Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Körperarbeit und Tanztraining für das „reife Alter“

Lebensfreude und Beweglichkeit durch ganzkörperliches Tanztraining im reifen Alter erhalten, ist der Schwerpunkt in diesem Workshop. Dazu beschäftigen wir uns mit:

- dem eignen Körper
- der Frage, wie nutze ich den Partner und die Gruppe sinnvoll für mein Vorhaben?
- wie nützlich sind einfache Materialien? Welche sind sinnvoll?
- wie kann ein intensives Training trotzdem Spaß machen?
- wie kann ich einfache Übungen verändern, um möglichst viel Trainingseffekte zu erzielen?

Referentin: Gabriele Janssen

Datum: 17.05.2025

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37533

Anerkennung ÜLC & C50Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 15,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €
Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Unterwegs mit dem Fitnessrucksack

Das kleinste Fitness-Studio der Welt - der Fitness-Rucksack! Er wurde für Bewegungsangebote in freier Natur entwickelt und bietet vielfältige Möglichkeiten zur Umsetzung abwechslungsreicher Bewegungseinheiten. Jede Übungsstunde kann damit einen anderen Schwerpunkt bekommen. Outdoorsport erfreut sich großer Beliebtheit, denn das Training kann, unabhängig von Sporthallen und Sportplätzen, an der frischen Luft betrieben werden. In der Fortbildung werden viele Beispiele vorgestellt und praktisch ausprobiert. Darüber hinaus werden theoretische Inhalte zu Gesundheitspotentialen der Natur und Verhaltensregeln in der Natur aufgezeigt. An diesem Tag werden Theorie und Praxis vereint und mit Spaß und Spiel die Grundidee, die Natur als Sportraum zu entdecken, aufgezeigt.

Referentin: Christine Kunze

Datum: 18.05.2025

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37537

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 8 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 50,00 €
Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

Walking ... und mehr!

Walking – Laufen ist eine Ausdauersportart, bei der durch schnelles Gehen ggf. durch den Einsatz von zwei Stöcken, der Rhythmus der Schritte, die Ausdauer sowie die Bein- und Armtechnik trainiert werden.

Referentin: Ulrike Grimpe

Datum: 24.05.2025

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\05\37369

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 8 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 60,00 €
Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

Selbstverteidigung

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Auf dem Weg zum Training, zur Schule oder in den Kindergarten, in den Pausen oder in anderen Alltagssituationen kann es dir immer passieren, dass du dich bedroht oder eingeschüchtert fühlst. Das betrifft sowohl Kinder, als auch Erwachsene. Wie soll man sich am besten Verhalten, was kann Groß und Klein tun?

In diesem Lehrgang erfahrt ihr, wie ihr euch verhalten und den Kindern dieses altersgerecht beibringen könnt.

Referenten: Lisa Furchert & Björn Kaufholz

Mountainbiking im Harz

Das Mountainbike ist das ideale Sportgerät, das einlädt spielerisch neue Wege zu erforschen und immer größere Herausforderungen anzugehen. Dabei stehen statt Stress und Tempo, der Spaß, die Umwelt und die Technik im Vordergrund. Ergänzend gibt es Informationen zur Tourenplanung und Durchführung von Maßnahmen mit Vereinsgruppen. Dabei wird besonderer Wert auf die Praxisanteile und das persönliche Erleben gelegt.

Referenten: Norman Fass & Daniel Decker

Einblick in das „gehirngerechte“ Lernen

Lernen ist eine angeborene Fähigkeit, welche im Lauf des Lebens weiter ausgebaut wird. Das Gehirn ist immer aktiv beteiligt und steht in diesem Seminar im Fokus. Ist wirklich jeder Mensch in der Lage zu lernen? Was spielen „neuronale Netze“ für eine Rolle? Wieso bleibt einiges im Gedächtnis und anderes wiederum nicht? Wie können „Lernstrategien“ helfen? Kann ich immer und überall lernen?

Inhalte:

Wissensfäden + Wissensnetze

Wahrnehmung

Gehirnbesitzer bzw. -benutzer

Wiederholungen

Exformation

Referentin: Martina Redeker

Datum: 04.06.2025 17:00-20:00 Uhr

Ort: Goslar

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\07\38551

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 4LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Datum: 20.-22.06.2025 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\07\37317

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 18 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 60,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €

Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Datum: 23.06.2025 18:00-21:00 Uhr

Ort: Online-Seminar

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 4\07\40650

Anerkennung ÜL C, C50 Flex & VMC: 4 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 10,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 20,00 €

Ohne Vereinsbindung: 20,00 €

Slow Down – Wir „fahren“ langsam runter

In Zeiten, die immer mehr von Hektik geprägt sind, geraten wir und unser Wohlbefinden gern mal in den Hintergrund. An diesem Wochenende in der Akademie des Sports in Clausthal stehen Möglichkeiten zur Stressreduktion, zum Senken unserer Herzfrequenz und unser körperliches Wohlbefinden im Vordergrund. Wenn dann auch noch der "kulturhistorische Harzer Dreiklang" - die Verbindung von in Tälern oder Hochebenen liegenden Ortschaften, blühenden Bergwiesen und großflächige Fichtenwälder (gerade im Wandel begriffen) uns dabei die unterstützende Kulisse liefern, kann daraus nur ein relaxendes Wochenende, verbunden mit einem bisschen Wissensvermittlung am UNESCO Weltkulturerbe herauskommen.

Referenten: Michael Schaschek & Johanna Zuber

Trendsportart Pickleball

Dieser Lehrgang zielt darauf ab eine größere Anzahl an geschulten Multiplikatoren zu gewinnen und mit einheitlichen Qualitätsstandards zu Pickleball-Paten auszubilden. Der Pickleball-Pate heißt Anfänger und Einsteiger willkommen und begleitet sie durch die ersten Wochen in dieser neuen Sportart.

Der Fokus dieser Ausbildung liegt darauf, Anfängern die Grundlagen und Freude am Pickleball zu vermitteln. Die Struktur des Ausbildungsplans folgt einer klaren Abfolge von Informationen und Übungen, wodurch die Teilnehmer in kurzer Zeit eine solide Basis für ihre weiteren Pickleballaktivitäten erhalten.

Referent: Wolfgang Sievert

Luftakrobatik

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Referentin: Andrea Radebold

Datum: 22.-24.08.2025 m Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\07\37281

Anerkennung ÜLC & C50Flex: 16 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 60,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €

Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Datum: 30.08.2025

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37541

Anerkennung ÜLC & C50Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 15,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €

Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Datum: 01.09.2025 17:00-20:15 Uhr

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37603

Anerkennung ÜLC, C50 Flex&Juleica: 4LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Kommt, wir gehen nach draußen!

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Sich draußen an der frischen Luft bewegen geht fast immer. Wir zeigen euch viele Übungen und Spiele für draußen.

Referentin: Carmen Frisch

Datum: 03.09.2025 17:00-20:00 Uhr

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\07\38543

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 4 LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Achtsam sein

Achtsam sein bedeutet bewusst auf das zu achten, was um einen herum passiert. Mit Körper, Geist, Gefühlen und Sinneseindrücken wird das Hier und Jetzt aufgenommen. Achtsamkeit hilft den Tag zu entschleunigen und ist damit ein natürliches Mittel gegen Stress und Zerstreuung im Alltag.

Achtsam sein kann trainiert werden. In diesem Lehrgang werden verschiedene Wege aufgezeigt, wie jeder mehr Achtsamkeit in seinen Alltag einbringen kann.

Referent: Roland Gerstler

Datum: 13.09.2025

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\05\37365

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 10 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	60,00 €
Ohne Vereinsbindung:	100,00 €

Walking ... und mehr!

Walking – Laufen ist eine Ausdauersportart, bei der durch schnelles Gehen ggf. durch den Einsatz von zwei Stöcken, der Rhythmus der Schritte, die Ausdauer sowie die Bein- und Armtechnik trainiert werden.

Referentin: Ulrike Grimpe

Datum: 13.09.2025

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37547

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 10 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	60,00 €
Ohne Vereinsbindung:	100,00 €

Grundlagen eines guten Teams

Ist bzw. wird es ein gutes Team, wenn alle Teammitglieder*innen gleichsind? Was heißt gleich? Diese Fragen und viele weiteren Themen, stehen im Fokus dieser Fortbildung. Neben dem Ziel, die Teamrollen zu erkennen, werden auch wichtige Punkte wie Veränderung im Team oder Regeln angesprochen.

Inhalte:

Definition Team
Unterschiedliche Teamrollen
Teamarbeit
Das innere Team
Teamregeln
Veränderungen im Team
TeamUhr

Referentin: Martina Redeker

Reise durch verschiedene Entspannungsverfahren

Entspannung ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, um die Belastungen des modernen Lebens auszugleichen. Der Workshop "eine Reise durch Entspannungsverfahren" bietet eine Vielzahl bewährter Techniken aus bewusster Bewegung, Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung, die nachweislich Stress reduzieren und das Wohlbefinden steigern.

Die nachgewiesenen Vorteile von Bewegung, Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung werden dir helfen, Stress abzubauen und deine Energie zu steigern.

Referentin: Charlin Kautz

C50 kompakt Kinder & Jugendliche

Durch eine vielseitige Ausbildung sollen die Übungsleitenden in die Lage versetzt werden, Trainingseinheiten entsprechend der Sportler und den Rahmenbedingungen planen und gestalten zu können. In der Praxis wird die Planung oft auf die Probe gestellt. Um dann situativ den Plan anzupassen, benötigt der Übungsleitende neben Erfahrung auch ein großes Repertoire an Übungen, Spielen, Stundenthemen, ... In diesem Lehrgang werden die verschiedensten Inhalte für Sport mit Kindern und Jugendlichen im Verein thematisiert.

Damit die Vielfalt der Breitensportangebote in den Vereinen sich in dem Lehrgang widerspiegelt, haben die Teilnehmenden die Möglichkeit den Kurs inhaltlich mitzugestalten.

Referentin: Heidi Bellgardt

Datum: 15.09.2025 18:00-21:00 Uhr

Ort: Online-Seminar

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 4\07\40646

Anerkennung ÜL C, C50 Flex & VMC: 4 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 10,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 20,00 €
Ohne Vereinsbindung: 20,00 €

Datum: 15.09.2025 17:00-20:15 Uhr

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37555

Anerkennung ÜLC, C50 Flex & ÜLB: 4 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 15,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €
Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Datum: 26.-28.09.2025 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\07\37313

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 20 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Was uns Menschen ausmacht: Der „aufrechte Gang“ – Lehrgang in der FELDENKRAIS®-Methode

Das menschliche Skelett ist optimiert dafür, aufrecht zu gehen und zu stehen. Unter anderem durch den hohen Schwerpunkt braucht es nur wenig Energie, um ins Gehen/Laufen zu kommen. Zudem können wir uns so blitzschnell in alle Richtungen drehen, und sind dann sofort bereit für die nächste Aktion.

Der Großteil der FELDENKRAIS®-Lektionen dient direkt oder indirekt dazu, den aufrechten Gang zu verbessern. In diesem Lehrgang wird es also sowohl Lektionen geben, die offensichtlich etwas mit dem aufrechten Gang zu tun haben, als auch solche, bei denen sich dieser Zusammenhang nicht auf den ersten Blick erschließt

Referentin: Petra Brinkmann

Kinderfitness

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

In diesem Lehrgang werden folgende Themen behandelt:

- Wichtige Muskeln für den Halteapparat
- Welche Übungen sind für welches Alter geeignet
- Spiele zum Stärken der Muskulatur des Halteapparates
- Spielerische Übungen für die Themen Gleichgewicht, Körperspannung und Entspannung
- Übungen an den Geräten: Ziehen, Drücken und Springen
- Übungen auf der Matte
- Circle-Training
- Tabata Krafteinheit für Kids

Direkt im Anschluss findet der Lehrgang „Hula Hoop“ statt.

Referentin: Nicole Blaß

Hula Hoop

Lokaler Qualitätszirkel = LQZ – gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende, Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen. Die Maßnahme ist aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Dieser LQZ beinhaltet Ideen für Gruppen- und Koordinationsspiele. Vom Obstgartenspiel über Sprung,- Wurf,- Laufübungen bis hin zu Spielmöglichkeiten in einem Parcour werden vermittelt. Zudem werden kleine Tanz-Choreos mit dem Reifen und Tüchern in diesem Lehrgang behandelt sowie der Fitness Hula-Hoop Reifen für ältere Kinder.

Dieser Lehrgang findet im Anschluss an „Kinderfitness“ statt.

Referentin: Nicole Blaß

Datum: 27.09.2025 10:00-14:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\05\37413

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 15,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €

Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Datum: 27.09.2025 09:00-12:30 Uhr

Ort: Wolfsburg

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37595

Anerkennung ÜLC, C50Flex & Juleica: 4LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Datum: 27.09.2025 12:30-16:00 Uhr

Ort: Wolfsburg

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37653

Anerkennung ÜLC, C50Flex & Juleica: 4LE

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Tabata-Fitness & Bodyweight Workout

Tabata – ein vierminütiges und extrem auspowerndes Workout. Es ist die Grundlage des heutzutage bekannten und sehr beliebten HIIT (High Intensive Intervall Training). Das Tabata-Training besteht aus acht Übungen (20 Sek. Belastung/10 Sek. Pause), die unmittelbar nacheinander ausgeführt werden. 240 Sekunden, die es in sich haben.

Das Bodyweight Workout ist eine funktionelle, alltagsrelevante und sportübergreifende Trainingsform mit dem eigenen Körpergewicht. Ein Ganzkörpertraining, welches von Mal zu Mal neu zusammengestellt werden kann, sodass neue Reize gesetzt werden und keine Langeweile aufkommt.

Referenten: Ulrike Grimpe & Jeffrey Agbodzi

Prävention sexualisierter Gewalt im Sport

Das Thema "Sexualisierte Gewalt im Sport" ist ein gesellschaftliches Querschnitts-Problem, dem sich auch der organisierte Sport stellen muss und auch tatsächlich stellt. Vereine sowie Trainer*innen haben den Auftrag eine gewaltfreie Atmosphäre im Verein zu schaffen. Zum Schutzauftrag der Sportvereine für die besonders zu schützende Gruppe der Kinder und Jugendlichen, gehört es ebenso, Maßnahmen zur Prävention und Intervention sexualisierter Gewalt im Sport zu erarbeiten, diese zu kennen und innerhalb ihrer Vereinsstrukturen zu verankern.

Inhaltlich wird Grundlagenwissen, wie z.B. was ist sexualisierte Gewalt, Anzeichen, Täterstrategien, Interventionsmöglichkeiten thematisiert und Möglichkeiten aufgezeigt was sie in ihrer Sportart oder Verein anwenden können.

Referent: Svenja Boyksen

ÜL Refresher 2.0 (Blended Learning)

Der ÜL-Refresher 2.0 ist ein Fortbildungsangebot zur schnellen und unkomplizierten Verlängerung einer ÜL-C Breitensport Lizenz und bietet in 15 Lerneinheiten die Möglichkeit, (Fach)Wissen zu aktualisieren sowie Basiswissen aufzufrischen. Worum geht es beim Training, der Planung von Übungsstunden und was ist relevant bei der Leitung von Sportgruppen? Das sind Themen, die den Wiedereinstieg erleichtern. Die Sportpraxis, z. B. in Form von Trends, kommt dabei nicht zu kurz!

Referentin: Carola Fabian

Datum: 04.10.2025

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\05\37333

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 8 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 30,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 60,00 €

Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

Datum: 27.10.2025 18:00-20:30 Uhr

Ort: Wolfsburg

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 1\06\37615

Anerkennung ÜL C & Juleica: 3 LE

Teilnahmegebühr:

Verein im LSB Nds.: 15,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €

Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Datum: 29.10.-16.11.2025

Ort: LSB Online Campus

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\05\37397

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 15LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 45,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 90,00 €

Ohne Vereinsbindung: 130,00 €

Freizeitspiele für Familien

Mit dem sollen Interessierte angesprochen werden, die "mal was anderes" in der Sporthalle erleben wollen.

Ziel ist es einen Entwicklungsraum zu schaffen, in dem die Kinder und Jugendliche zu Akteuren ihrer eigenen Entwicklung werden. Entdecken und Erfinden neuer Spielformen, mit Phantasie und Kreativität Sportgeräte anders als gewohnt nutzen, Erlebniswelt Sporthalle attraktiv erleben, sichere Gestaltung von Geräteaufbauten und die Möglichkeit an einer Kletterwand zu klettern gehören zu diesem Lehrgang.

Anregungen und Highlights für Sportfeste gibt es ebenso, wie auch Freizeit- und Kleinspiele um die Pausen zu überbrücken.

Referenten: Bianca Pförtner-Fröhlich & Team

Wie wir dem Leistungsdruck wirksam begegnen

Leistungsdruck - ein immer präsenter werdendes Thema, auch für Kinder und Jugendliche. Medien und auch Familien berichten von immer stärker wachsenden Anforderungen, von krankmachendem Stress und auch von psychischen Beeinträchtigungen, denen sich junge Menschen und damit auch die Familien ausgesetzt fühlen.

Wie dem Stress begegnen? Mit welchen Planungen werden Ziele möglichst effizient erreicht? Wie wird mein Kind selbstbewusst, stark und resistent gegen die unerwünschten Folgen von Leistungsdruck?

Referentin: Charlin Kautz

Fit und Vital durch orientalischen Tanz: Dein Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden

Bauchtanz – ein Sport für Körper und Geist

Stärke deinen Körper auf eine tänzerische Art und fördere dein Wohlbefinden. Werde fit und vital durch Bauchtanz. Erlebe, wie orientalischer Tanz deine Fitness revolutioniert und dein Wohlbefinden steigert. Seine kunstvollen Bewegungen sind ein wirksames ganzheitliches Fitnesstraining mit dem vor allem Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt und Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit trainiert werden.

Diese Fortbildung ist ideal für alle Fitnesslevel und Altersgruppen. Jede Frau kann von den gesundheitlichen Vorteilen des Bauchtanzes profitieren. Das Tanztraining zu orientalischen Klängen macht Spaß und lädt ein zum kreativ sein

Referentin: Elke Hoog

Datum: 08.-09.11.2025 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 1\07\39129

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 8 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 50,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 75,00 €

Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

Datum: 11.11.2025 17:00-20:00 Uhr

Ort: Online-Seminar

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 1\06\37619

Anerkennung ÜLC, C50Flex & Juleica: 4LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 10,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 15,00 €

Ohne Vereinsbindung: 20,00 €

Datum: 15.11.2025 10:00-14:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\05\37393

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 15,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €

Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Juleica für ÜL

Übungsleiter und Trainer haben mit diesem Lehrgang die Möglichkeit, sich in Themen der (überfachlichen) Jugendarbeit weiterzubilden und die "Jugendleitercard" (JULEICA) zu erwerben. Voraussetzung für den Erwerb der JULEICA nach diesem Lehrgang ist eine gültige ÜL bzw. Trainer-C Lizenz.

Themen:

- Gruppenprozesse erkennen und verstehen - Konsequenzen für das Verhalten als Gruppenleitung
- Konflikte in Gruppen meistern
- attraktive Angebote für Mädchen und Jungen im Verein - Motivation durch Beteiligung
- Jugendschutzgesetz und Aufsichtspflicht in der Jugendarbeit
- Fördermitteln für Aktivitäten im Verein.

Aufsichtspflicht und Haftung als Update

Aussagen wie "Übungsleitende/Jugendleitende stehen mit einem Bein im Gefängnis" regen immer wieder die Diskussion über Rechte und Pflichten sowie Verantwortung von Übungsleitenden/Jugendleitenden an. Diskussionen/Publikationen - in der Boulevardpresse - lösen zusätzliche Unsicherheiten aus. Basis hierfür ist häufig Unwissenheit über die gesetzlichen Regelungen sowie fehlende Informationen über den bestehenden Versicherungsschutz. Das Seminar richtet sich an Übungsleitende/Jugendleitende und Vereinsvorstände, es soll Unsicherheiten beseitigen, häufig gestellte Fragen aufgreifen sowie Sicherheit geben, sich richtig zu verhalten.

Referent: Bastian Zitscher

C50 kompakt Erwachsene & Ältere

Durch eine vielseitige Ausbildung soll der Übungsleitende in die Lage versetzt werden, die Trainingseinheiten entsprechend der Sportler und den Rahmenbedingungen planen und gestalten zu können. Und auch diesen Plan situativ anpassen zu können. Damit das in der Praxis auch klappt, benötigt der Übungsleitende neben Erfahrung auch ein großes Repertoire an Übungen, Spielen, Stundenthemen. In diesem Lehrgang werden die verschiedensten Inhalte für Sport mit Erwachsenen im Verein thematisiert.

Damit die Vielfalt der Breitensportangebote in den Vereinen sich in dem Lehrgang widerspiegelt, haben die Teilnehmenden die Möglichkeit den Kurs inhaltlich mitzugestalten.

Referentin: Heidi Bellgardt

Datum: 15.-16.11.2025

Ort: Wolfsburg

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 1\06\37623

Anerkennung ÜLC & C50 Flex: 16 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 180,00 €

Datum: 24.11.2025 18:00-21:15 Uhr

Ort: Online-Seminar

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 1\06\38569

Anerkennung ÜLC, C50Flex&Juleica: 4 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 10,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 15,00 €
Ohne Vereinsbindung: 20,00 €

Datum: 28.-30.11.2025 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\07\37325

Anerkennung ÜL C & C50 Flex: 20 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Ausbildung ÜL-B „Sport in der Prävention“



IM LANDESPORTBUND
NIEDERSACHSEN E.V.



Erwachsene/Ältere

Basislehrgang

Gesundheitssport
30 Lerneinheiten (LE)

Aufbaulehrgang

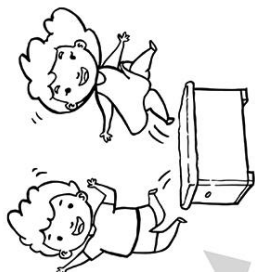
Gesundheitssport 40 LE

Abschlusslehrgang

Gesundheitssport 30 LE

Gesundheitstraining für das Herz-Kreislauf-
System und für das Haltungs- und
Bewegungs-System

Davon 10 LE:
Entwickeln eines Kurskonzeptes
in Heimstudium als Projektarbeit



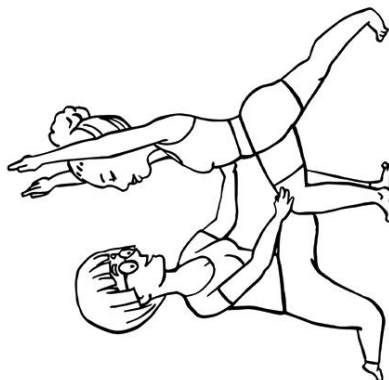
Kinder/Jugendliche

Profilehrgang

Gesundheitsförderung
Kinder und Jugendliche
70 LE

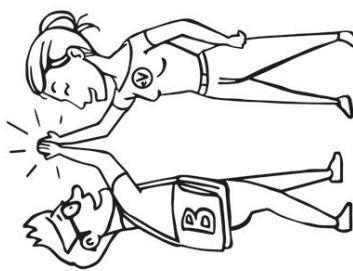
Davon 60 LE:
aktive Teilnahme in
Sporthalle/Seminarraum
am Lehrgangsort

Davon 10 LE:
Entwickeln eines Kurskonzeptes
in Heimstudium als Projektarbeit



Voraussetzung:

Es sind praktische Erfahrung in der
Arbeit mit Erwachsenen oder Älteren
bzw. mit Kindern oder Jugendlichen
als qualifizierte Übungsleiter*in
oder Trainer*in (DOSB-Lizenz erste
Lizenzstufe) im Verein über mindes-
tens 12 Monate erforderlich.



2.1 Ausbildungslehrgänge Profil Erwachsene/Ältere Basislehrgang Gesundheitssport

Im Basislehrgang werden im Rahmen der 30 Lerneinheiten (LE) die Grundkenntnisse aus den Ausbildungen der 1. Lizenzstufe zum gesundheits- und fitnessorientierten Sport aufgearbeitet und vertieft (Haltung & Bewegung/ Funktionsgymnastik, Herz-Kreislauf/ Ausdauertraining, Körperwahrnehmung). Die Gestaltung gesundheitsorientierter Übungsstunden steht dabei im Mittelpunkt. Die Übungsleitenden sollen befähigt werden, vielseitige und zielgerichtete Bewegungsprogramme in allgemeinen Sportgruppen sowie für spezielle gesundheitsorientierte Vereinsangebote zu entwickeln. Das Angebot kann sich sowohl an die Zielgruppe gesunder Erwachsener, als auch an die Zielgruppe von Kindern und Jugendlichen richten.

Aufbaulehrgang Gesundheitssport

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
- Präventive Wirbelsäulengymnastik
- Ausdauertraining
- Körperwahrnehmung / Koordination / Entspannung
- Funktionelle Gymnastik
- Sportarten auf dem Prüfstand
- Grundlagen Trainingslehre und Sportmedizin
- Sport und Ernährung

Abschlusslehrgang

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 umfangreiche Lehrübungen, mit denen die Übungsleitenden auf die Umsetzung der Programme in ihrem Verein vorbereitet werden. Ein Teil des Lehrgangs (ca. 10 LE) wird von den Teilnehmenden als Projektarbeit im Heimstudium durchgeführt (Ausarbeitung einer Übungsstunde, protokollierte Hospitation).

Datum: 29.-31.08.2025

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37477

Umfang: 30 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	120,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	240,00 €
Ohne Vereinsbindung:	480,00 €

Datum: 27.-28.09. & 11.-12.10.2025

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37563

Umfang: 40 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	130,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	260,00 €
Ohne Vereinsbindung:	520,00 €

Datum: 15.-16.11.2025

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37505

Umfang: 30 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	120,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	240,00 €
Ohne Vereinsbindung:	480,00 €

2.2 Fortbildungen

Pilates

Pilates vs BBP

Pilates bietet Basisübungen für jedes Alter und unterschiedliche Zielgruppen. Bei der Durchführung begleitet und die Frage, was unterscheidet Pilates von Bauch-Beine-Po.

Zusätzlich verbessern wir die Ausführung der Übungen mit Partnerübungen und nutzen als Hilfe und zur Unterstützung ein Handtuch. Auch als Trainingsgerät findet das Handtuch einen Einsatz.

Referentin: Christine Kunze

AEROBIC

- Grundtechniken des Aerobic
- Grundschnitte, Fußbewegungen, Abrolltechniken, Armbewegungen
- Choreo Aufbau und Hilfen
- Musiklehre mit Einzählen und Tempo, Warm up, Aufbau und Verlauf der Std. oder Einheit
- Kommunikation im Kurs
- Verbal und oder nonverbal, Korrekturen, Deine Rolle als Trainer
- Praxis
- Einüben und dabei Spaß an der Bewegung haben

Referentin: Barbara Busse

An die Füße, fertig, los

Kinderfüße in Bewegung (Fußschule für Kids)

Unsere Füße sollen uns das ganze Leben tragen - doch wie sollen sie das tun, wenn sie schon von Anfang an vernachlässigt werden?! Wie man die Füße mit Spaß in die Stunde mit einbezieht und worauf es ankommt, probieren wir in verschiedenen Übungen und Spielen aus - auch unseren Füßen schadet das nicht!

Referentin: Carola Fabian

Datum: 08.02.2025 10:00-14:00 Uhr

Ort: Grasleben

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37513

Anerkennung ÜLC & C50Flex: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	15,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	30,00 €
Ohne Vereinsbindung:	50,00 €

Datum: 02.03.2025

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37521

Anerkennung ÜL C, C50 Flex & ÜLB: 8 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	60,00 €
Ohne Vereinsbindung:	100,00 €

Datum: 13.03.2025 09:00-13:00 Uhr

Ort: Wolfsburg

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37529

Anerkennung ÜL B: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.:	15,00 €
Verein außerhalb v. Nds.:	30,00 €
Ohne Vereinsbindung:	50,00 €

Tabata-Konzepte im Gesundheits- und Präventionssport

Tabata bildet im Gesundheits- und Präventionssport mit passender Musikauswahl ein lebendiges, effektives und abwechslungsreiches Trainingskonzept. In der Fortbildung werden Beispiele vorgestellt, wie ein zielgerichtetes Tabata, z.B. für Sturzprophylaxe, aufgebaut sein kann.

Referentin: Petra Engel-Höhfeld

Datum: 29.03.2025 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\05\37389

Anerkennung ÜL B: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 15,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €

Ohne Vereinsbindung: 50,00

Bewegte Konzentrationsförderung

Konzentration und damit auch Selbstbewusstsein unserer TN durch Bewegung und Spiel fördern, das ist das Ziel dieses Lehrgangs. Wir alle kennen die Situationen, dass unsere TN nach kurzer Zeit frustriert sind, wenn sie selbst oder ihre Mitspieler die Übungen oder Sportspiele nicht richtig "verstehen" und umsetzen können. Ein Grund dafür ist oft mangelnde Konzentration. Der Lehrgang will eine Vielzahl an Spielen und Übungen vermitteln, mit denen die TN eurer Sportstunden spielerisch zu mehr Konzentration und Aufmerksamkeit gelangen können.

Referentin: Carola Fabian

Datum: 27.04.2025 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\05\37373

Anerkennung ÜLC, C50 Flex & ÜLB: 10 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 15,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €

Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Achtsamkeit in der Natur mit SUP-Yoga, Yin Yoga, Meditation, Waldbaden, Klang- und Fantasiereisen

Durch Achtsamkeit bist du im Hier und Jetzt. Gönn dir eine Pause von Gedanken und Grübeleien. In der Natur, im wunderschönen Harz, werden Techniken gezeigt, um sich selber und Kursteilnehmende in die Entspannung zu führen.

Referentin: Annett Panterodt

Datum: 16.-18.05.2025 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\07\37305

Anerkennung ÜL B: 16 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 60,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €

Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Gesund älter werden - Gesundheitskompetenz in Zeiten von Klimawandel und Digitalisierung entwickeln und anwenden

Der Aufbau von Gesundheitskompetenz in einer sich wandelnden Welt, die von Klimawandel und Digitalisierung geprägt ist, stellt eine komplexe Aufgabe dar. Es wird gezeigt, wie man durch innovative Konzepte Gesundheitskompetenz aufbauen, fördern und an Sportgruppen weitergeben kann, um gesund älter zu werden. Inhalte des Lehrgangs ist u.a. wie man passende Materialien findet, wie Ideen aus Bewegungsprogrammen aus aktuellen Studien und Publikationen abgeleitet werden und wie ein Einstieg in eine gesundheitsbewusste Ernährung möglich ist. Kleine Workouts, aktive Bewegungsformen und Gruppenübungen reichern die theoretischen Inhalte an.

Referentin: Petra Engel-Höhfeld

Shi Yi Duan Jin – Die 11 Brokate

Die 8 Brokate ist wohl eine der bekanntesten Qigong-Formen. In diesem Kurs wollen wir diesen Eckpfeiler der Traditionellen Chinesischen Qigong-Praxis um drei zusätzliche Bewegungen zur 11 Brokate Form erweitern. Die 8 Brokate sind bekannt für ihren tiefgreifenden, positiven Einfluss auf die physische Gesundheit, mentale Klarheit und geistige Ausgeglichenheit. Außerdem werden drei zusätzliche Bewegungen eingeführt, die die Form zu den 11 Brokaten erweitert und eine umfassendere und bereicherte Praxis bieten.

Jeder der Brokate wurde entwickelt, um spezifische gesundheitliche Vorteile zu bieten, deren Wirkweise tief in der Theorie der fünf Elemente verwurzelt ist.

Referent: Martin Josuweit

Feldenkrais + Yin Yoga

Die Feldenkrais- Methode: Jeder von uns kann lernen sich neu zu organisieren und angemessener zu funktionieren, wir benötigen dafür lediglich Rahmenbedingungen, die organisches Lernen und Bewusstheit möglich machen. Inhalte: was ist die Feldenkrais Methode: Theoretische Hintergründe und Möglichkeiten; Lektionen nach Feldenkrais erleben und spüren; Besprechung des Erlebten und Brückenbauen zur Anatomie und Bewegung.

Yin Yoga: Yin die Mondenergie, die feminine Energie die uns mit unserer Intuition und Kreativität verbindet und im Körper für Rückzug, Entspannung, Loslassen sorgt. Eine langsame und meditative Form des Yogas die darauf abzielt, tiefe Dehnungen zu erreichen und das Bindegewebe zu stimulieren. Inhalt: Yin Yoga direkt erleben und ausprobieren; Körperwahrnehmung; Ganzheitliches Üben; Praxis mit ausgewählten Schwerpunkten umsetzen.

Referentin: Barbara Busse

Datum: 30.08.2025 09:00-13:00 Uhr

Ort: Braunschweig

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\05\37385

Anerkennung ÜL B: 5 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 15,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €
Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Datum: 05.-07.09.2025 m. Übernachtung

Ort: Clausthal-Zellerfeld

Veranstalter: SR Braunschweig-Goslar

LG-Nr.: 2\07\37321

Anerkennung ÜL B: 16 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 60,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 120,00 €
Ohne Vereinsbindung: 170,00 €

Datum: 14.09.2025

Ort: Helmstedt

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37551

Anerkennung ÜL B: 10 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 30,00 €
Verein außerhalb v. Nds.: 60,00 €
Ohne Vereinsbindung: 100,00 €

Reise durch verschiedene Entspannungsverfahren

Entspannung ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, um die Belastungen des modernen Lebens auszugleichen. Der Workshop "eine Reise durch Entspannungsverfahren" bietet eine Vielzahl bewährter Techniken aus bewusster Bewegung, Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung, die nachweislich Stress reduzieren und das Wohlbefinden steigern.

Die nachgewiesenen Vorteile von Bewegung, Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung werden dir helfen, Stress abzubauen und deine Energie zu steigern.

Referentin: Charlin Kautz

Datum: 15.09.2025 17:00-20:15 Uhr

Ort: Gifhorn

Veranstalter: SR OstNiedersachsen

LG-Nr.: 2\06\37555

Anerkennung ÜLC, C50 Flex & ÜLB: 4 LE

Teilnahmegebühr

Verein im LSB Nds.: 15,00 €

Verein außerhalb v. Nds.: 30,00 €

Ohne Vereinsbindung: 50,00 €

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

Änderungen des Programms vorbehalten.

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen



StadtSportbund
Braunschweig e.V.
im LandesSportBund Nds. e.V.



Kreis**Sport**Bund
Goslar e.V.

im LandesSportBund Niedersachsen e.V.



SportRegion
OstNiedersachsen

Gifhorn Helmstedt Wolfsburg