

Lehrgänge 2018

JANUAR

Fachtagung . Starke Kinder durch Sport

Termin: 19.- 20. 01. 2018

Ort: Sportschule Emsland, Sögel

FEBRUAR

Jugendliche: Lehrgangsnummer 5- 41-7802

Airtrack

Das Airtrack kann vielfältig im Sport - vom Kinderturnen über klassisches Turnen, bis hin zu Trends wie Tricking - eingesetzt werden.

Innerhalb der Weiterbildung werden klassische Turnelemente aufgegriffen, mittels Übungsfolgen vertieft und neue turnerische Elemente ausprobiert. Sicherheitsmaßnahmen und – griffe werden praxisnah erläutert, sodass Trainer und Turner gleichermaßen mit einbezogen werden.

Eingeladen sind Trainer und Turner mit turnerischen Vorerfahrungen (Basiserfahrungen)

Referent: Niedersächsische Turnerjugend

Termin: 10.02.2018

Uhrzeit: 13:00 – 17:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Mathias- Claudius- Schule, Birkenallee 21, Lingen

Kosten: NTB Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 20,00 €

Anerkennung : 5 LE, ÜL C Kinderturnen und ÜL C Jugendturnen, Trainer C Gerätturnen 1. Lizenzstufe

Kinder Lehrgangsnummer 5 - 41 - 7803

Kindertanz im Grundschulalter

Tanzen mit Kindern im Grundschulalter ist geprägt von Kreativität und Neugier. Diese Fähigkeiten zu wecken, zu erhalten und zu fördern wird in dieser Fortbildung praktisch aufgezeigt. Bei Kindern von 6-9 Jahren kommen neue Tanzstile wie z. B. Hip Hop, Street Dance usw. dazu. Das führt zu einer Erweiterung der Bewegungserfahrung und des Bewegungsrepertoires und steigert zudem die Sozialkompetenz. Wichtig ist, dass Kinder Spaß erfahren bei dem was sie tun.

Referentin: Sabina Zoller

Termin: 24.02. 2018

Uhrzeit: 13:00-17:00 Uhr

Ort: Sporthalle An der Mühle 1, 49733 Haren, OT Rütenbrock

Kosten: NTB Mitglieder kostenlos, 20,00 € für Nichtmitglieder

Anerkennung: 5 LE ÜL C Kinder – Jugend

MÄRZ

Lehrgangsnummer 5 – 41 – 7804

2. Lizenzstufe Gesundheitssport Funktionsgymnastik für die Problemzone "Schulter/Nacken"

In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit der Anatomie und Physiologie der Schulter.

Viele Teilnehmer leiden unter Beschwerden in dem Bereich Schulter/Nacken. Was können wir in unserer Übungsstunde den Teilnehmern vermitteln und erfahren lassen, damit sich aus anfänglichen Beschwerden kein Krankheitsbild entwickelt? Um mit diesen Problemen auch eigenverantwortlich umzugehen, benötigen die Teilnehmer Mittel, um bestimmte Verhaltens- und Bewegungsmuster zu erkennen und diese gegeben falls entgegen zu wirken oder zu verändern.

Welche gezielten Kräftigungs- und Dehnübungen für bestimmte Muskelgruppen sind hier angebracht?

Referentin: Wilma Eberlei

Termin: 10.03.2018

Uhrzeit: 13:00 – 17:00 Uhr

Ort: Sportschule Emsland, Schlaunallee 11a, Sögel

Kosten: für NTB Mitglieder kostenlos, 20,00 € für Nichtmitglieder

Anerkennung: 5 LE, nur für ÜL-B Prävention Haltung & Bewegung /
ÜL-B Herz/ Kreislauf

APRIL

Ältere 50 + Lehrgangsnummer 5 – 41 – 7805

"Fit im Leben - vom Kopf bis in die Füße"

In diesem Lehrgang werden wir mit kleinen Spielen nicht nur den Körper trainieren. Die Verbindungen zwischen zentralem Nervensystem, Skelettsystem und Muskulatur (Koordination) werden dabei eine Säule sein.

Der Körper wird auch mal aus dem Gleichgewicht gebracht um besser für die plötzlichen „Schieflagen“ im Alltag gerüstet zu sein. (Sturzprävention)

Wir werden dem Gedächtnis „auf die Sprünge“ helfen und für die Seele werden einfache Tänze mit Spaßfaktor vorgestellt.

Referentin: Eva Zurmühlen

Termin: 21.04. 2018

Uhrzeit: 13:00-17:00 Uhr

Ort: Sporthalle An der Mühle 1, 49733 Haren, OT Rütenbrock

Kosten: für NTB Mitglieder kostenlos, 20,00 € für Nichtmitglieder

Anerkennung: 5 LE ÜL C Erwachsene/Ältere und Trainer C Fitness & Gesundheit

JUNI

Fitness für Erwachsene Lehrgangsnummer 5 – 41 – 7806

Rückengymnastik und funktionelle Übungen auf asiatische Art

Ausgewählte Übungen aus dem Tai-Chi und Qigong

Tai-Chi und Qi-Gong sind Übungsformen aus der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen werden mit einer aufrechten Körperhaltung und hoher Konzentration langsam, gleichmäßig und fließend durchgeführt. Dabei werden Gelenke, Muskeln, Bänder, Sehnen und Knochen gleichmäßig und schonend belastet. So führen die Übungen zu mehr innerer Ruhe, Entspannung und körperlicher Beweglichkeit.

Folgende Themen werden vorgestellt:

- Körperwahrnehmung
- Gleichgewichtssinn
- Entspannung
- Stressbewältigung
- Achtsamkeit
- Meditation (stille und bewegte)
- Entschleunigung
- Anwendung im Alltag
-

Bitte bequeme Schuhe für draußen mitbringen!

Referentin: Dr. Eun- Huin Chea

Termin: 16.06. 2018

Urzeit: 09:00 - 17:00 Uhr

Ort: Sportschule Emsland, Schlaunallee 11a, Sögel

Kosten: für NTB Mitglieder 25,00 € incl. Mittagsimbiss, Nichtmitglieder 50,00 €

Anerkennung: 8 LE ÜL C Erwachsene/Ältere und Trainer C Fitness & Gesundheit, Trainer C Gymnastik Rhythmus Tanz

AUGUST

Kinder Lehrgangsnummer 5 – 41 – 7807

ViB Baustein Vereine in Bewegung

Entwicklungspsychologische Grundlagen im Kinderturnen

Gerade die Entwicklungen und Herausforderungen in den letzten Jahren erfordern eine Profilschärfung, um die Bewegungsangebote im Kindesalter weiter zu entwickeln, zu sichern und Raum für neue Impulse und Ideen zu schaffen. Im Mittelpunkt steht das Kind mit seinem natürlichen Drang nach Bewegung, Spiel und Sport. Was ist wann in welcher Altersstufe sinnvoll? Dieser Baustein umfasst die gesamte Bandbreite des Kinderturnens, vom Eltern Kind-Turnen bis zum Turnen im Vor- und Grundschulalter.

ViB Baustein natürlich Turnen, raus in die Natur.

Dieser Baustein soll den Kindern wieder Möglichkeiten aufzeigen, beeindruckende Bewegungserlebnisse in der Natur zu sammeln und ganz nebenbei die Natur intensiver kennen zu lernen. Gerne dürft ihr euch an die eigenen Kindheitstage erinnern und gemeinsam wollen wir die vielen und einfachen Bewegungsmöglichkeiten in der Natur "wieder" entdecken. Seid neugierig, seid wild!

Bitte Sportkleidung für draußen mitbringen!

Referentin: Susanne Klüsekamp

Termin: 25.08.2018

Urzeit: 09:00 - 17:00 Uhr

Ort: Sportschule Emsland, Schlaunallee 11a, Sögel

Kosten: für NTB Mitglieder 25,00 € incl. Mittagsimbiss, Nichtmitglieder 50,00 €

Anerkennung: 8 LE ÜL C Kinderturnen

OKTOBER

Fitness für Erwachsene Lehrgangsnummer 5 – 41 – 7808

Pilates für Einsteiger

In diesem Lehrgang werden die Grundprinzipien des Pilates-Trainings vorgestellt. Bewusstes Atmen, Zentrieren (Powerhouse), Konzentrieren, Qualität statt Quantität und im eigenem Rhythmus (Level) die typischen Trainingsformen werden in Theorie und Praxis erarbeitet. Die Weiterbildung richtet sich an Übungsleiter die das tiefenmuskuläre Training in ihren Gruppenstunden einbauen wollen. Die Fortbildung wird mit einer kurzen Entspannungseinheit abgerundet.

Referentin: Sabina Zoller

Termin: 20. 10. 2018

Uhrzeit: 13:00-17:00 Uhr

Ort: Sporthalle An der Mühle 1, 49733 Haren, OT Rütenbrock

Kosten: für NTB Mitglieder kostenlos, 20,00 € für Nichtmitglieder

**Anerkennung: 5 LE ÜL C Erwachsene/Ältere und Trainer C Fitness & Gesundheit
Trainer C Gymnastik. Rhythmus, Tanz**

Kinder Lehrgangsnummer 5 – 41 – 7809

Der Zappelphillip und das Träumerle

Verträumt oder nur unaufmerksam, lebhaft oder schon hyperaktiv? Was ist ADHS und wie zeigt es sich im Alltag, im Verein? Nach einer kurzen Einführung in die Thematik werden Spiel- und Übungsformen erprobt, die Kindern mit ADHS in ihrer Entwicklung helfen können, aber auch ihre Integration in die Spiel- und Sportgruppe fördern.

Referentin: Dr Christiane Bohn

Termin: 27.10. 2018

Uhrzeit: 13:00-17:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Paul- Gerhardt-Schule, Ordeniederung, Meppen

Kosten: für NTB Mitglieder kostenlos, 20,00 € für Nichtmitglieder

Anerkennung: 5 LE ÜL C Kinderturnen

NOVEMBER

Fitness für Erwachsene Lehrgangsnummer 5 – 41 – 7810

Fitness-Trends zum Schnäppchenpreis

Slider, Faszien-Rolle, Balance-Pads und Co. Ständig kommen neue Fitnessgeräte auf den Markt und viele Vereine sind finanziell nicht in der Lage jeden Trend mitzugehen.

In diesem Lehrgang geht es darum, auch mit einfachen Mitteln die gleiche Wirkung zu erzielen wie mit teuren Produkten. So wird z.B. der Wischlappen zum Slider und die Pool-Nudel zur Faszien-Rolle.

Referentin: Susanne Klüsekamp

Termin: 03.11. 2018

Uhrzeit: 13:00-17:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Johannes- Gutenberg-Schule, Gutenbergstraße, Meppen

Kosten: für NTB Mitglieder kostenlos, 20,00 € für Nichtmitglieder

Anerkennung: 5 LE ÜL C Erwachsene/Ältere und Trainer C Fitness & Gesundheit

Jugend Lehrgangsnummer 5 – 41 – 7811

Einführung in verschiedene Trends im Turn- und Sportbereich (u. a. Akrobatik, Slackline, Trakour - Training für Parkour und Freerunning, HIIT (High Intensive Intervall Training)...)

Trends im Sport sind vielfältig! Sie bereichern das Training im Sport, sorgen für Abwechslung und Spaß und bieten Innovationen für den Verein. Dieser Lehrgang bietet eine Auswahl an unterschiedlichsten Trendsportarten in kurzer Zeit und zeigt was alles möglich ist. In allen Bereichen werden interessante Bewegungsgestaltungen, sowie Trainings- und Spielformen vermittelt und Möglichkeiten zu Vertiefung aufgegriffen. Dazu gehören z.B. Aufbaumöglichkeiten für Slacklines und Trakourelemente in der Halle, Pyramiden und dynamische Bewegungen in der Akrobatik, Fitnesstrends wie das hochintensive Intervalltraining und vieles mehr. Hier wird für jeden etwas geboten. Sei dabei und probiere dich aus!

Referentin: Referententeam der Niedersächsischen Turnerjugend

Termin: 17.11.2018

Uhrzeit: 13:00-17:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Kardinal-von-Galen-Schule, Dammstraße, Meppen

Kosten: für NTB Mitglieder kostenlos, 20,00 € für Nichtmitglieder

Anerkennung: 5 LE ÜL C Kinder / Jugend, Trainer C Freizeitsport mit Jugendlichen, Trainer C Fitness & Gesundheit

Weiterbildungen im Rhönradtturnen erfolgen zeitnah auf Einladung.

Die zu den Lehrgängen bereit gestellten Unterlagen können gegen eine Kopiergebühr erworben werden.
