

Lehrgänge 2019

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

JANUAR

Fachtagung : Starke Kinder durch Sport

Termin: 25.- 26. 01. 2019

Ort: Sportschule Emsland, Sögel

FEBRUAR

Ältere: Lehrgangsnummer: 5/41/9698

Rückengerechte Sitzgymnastik – Hockergymnastik

Das Hauptziel dieser Fortbildung ist, die Teilnehmer für den Alltag fit zu machen. Dafür ist der Hocker ein ideales Trainingsmittel und somit die rückengerechte Sitzgymnastik ein sanfter Weg, um Muskeln aufzubauen. Das Ziel ist das Erlernen eines verbesserten Körperbewusstseins und Körpergefühls und eine ausreichende Kräftigung der Halte-Stütz-Muskulatur für den Rücken sowie der Arm- und Beinmuskulatur. Mit funktionellen Ganzkörperübungen, auf und mit dem Hocker, werden die wichtigsten Hauptbeanspruchungsformen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Koordination angesprochen. Viel Wert wird auch auf die richtige Körperhaltung gelegt. Die Möglichkeit, abwechselnd im Sitzen und Stehen zu trainieren, bietet den großen Vorteil, viele verschiedene Variationen anzubieten und somit jeden Leistungslevel abzuholen.

Nach einer kurzen theoretischen Einweisung werden verschiedene Übungsbeispiele vorgestellt. Viele Übungen lassen sich ganz ohne Hilfsmittel durchführen, für andere werden Hilfsmittel wie Bälle, Thera Band, Brasils, Gymnastikstab oder Dynairkissen verwendet und dadurch nochmals intensiviert. Für alle Übungen werden entsprechende Differenzierungsbeispiele gegeben, je nach Befindlichkeit der Teilnehmer. Außerdem werden Entspannungstechniken vorgestellt. Spiel und Spaß dürfen natürlich nicht fehlen.

Referentin: Angela Windeler

Termin: 16.02.2019

Uhrzeit: 09:00- 13.00 Uhr

Ort: Sporthalle, Börgerwaldstr. 26, 26903 Surwold

Kosten: NTB Mitglieder 5,00 € , 20,00 € für Nichtmitglieder

Anerkennung : 5 LE, ÜL C (Profil Erwachsene/Ältere) Trainer C Fitness & Gesundheit (Profil Erw. & Ältere)

Jugend / Erwachsene: Lehrgangsnummer:5/41/9699

KAR – Was ist das und was kann ich damit machen?

Koordinative Anforderungen von sportartspezifischen Bewegungen können durch den KAR (Koordinations-Anforderungs-Regler nach Neumaier) präzise eingeordnet und bestimmt werden. Inhalt des Lehrganges wird es sein, den KAR theoretisch und praktisch kennenzulernen, sodass sportartspezifische, koordinative Anforderungsprofile entstehen. Mithilfe des KARs werden Sportstunden bereichert, da es als nützliches Werkzeug für die Stundengestaltung dient.

Also lasst euch überraschen. Theorie, Praxis und natürlich auch Spaß sind gegeben.

Mitzubringen: **Sportzeug, Handtuch und Schreibzeug**

Referentin: Nicole Leopold Matzellus

Termin: 23.02. 2019

Uhrzeit: 09:30-12:30 Uhr

**Ort: Sportschule Emsland, Schlaunallee 11a, 49751 Sögel,
Erich-Kästner-Halle**

Kosten: NTB Mitglieder 5,00 €, 20,00 € für Nichtmitglieder

Anerkennung: 4 LE, Alle ÜL C und Trainer C Lizenzen

MÄRZ

Jugend: Lehrgangsnummer: 5/41/9702

Kleine Spiele – immer und überall spielbar!

Kleine Spiele kennen wir vor allem von Kindern und Jugendlichen, die sie überall und zu jeder Zeit spielen. Durch das vielseitige Nutzen können sie jedoch auch zum Kennenlernen, Aufwärmen oder zur spezifischen Schulung von Koordination in Sportstunden dienen. Weiterhin bereiten sie der Gruppe Spaß und lockern den Sport auf.

Verschiedene Spielformen sollen vorgestellt und erprobt werden. Durch praxisnahe Variationen wird versucht, Spiele weiterzuentwickeln und an verschiedene Situationen anzupassen.

Referent: Nieders. Turnerjugend / NN

Termin: 23. März 2019

Uhrzeit: 13:00 – 17:00 Uhr

**Ort: Sporthalle der ehem. Gebrüder-Grimm-Schule, Elsterstraße 1,
49808 Lingen**

Kosten: NTB Mitglieder 5,00 €, 20,00 € für Nichtmitglieder

Anerkennung : 5 LE , ÜL C Kinderturnen, ÜL C Jugendturnen

Fitness Erwachsene : Lehrgangsnummer: 5/41/9703

Den Nacken befreien

Der Nacken sorgt für die Verbindung von Kopf und Körper und ist somit wichtig für das körperliche Wohlbefinden. Nackenprobleme stören dieses Wohlbefinden. Die Ursachen sind vielfältig: Bewegungsmangel, Fehlverhalten und Fehlbelastung, mangelnde Bewegung im Brustkorb, aber auch Stress, Zeitdruck und allgemeine Anspannung sind dafür verantwortlich. Altbekannte Sprichwörter, wie z.B. "Die Zeit im Nacken sitzen haben", oder „zu viel Last auf dem Rücken tragen“ zeigen den psychosomatischen Zusammenhang.

Inhalte der Fortbildung:

- Achtsamkeit und Körperwahrnehmung für ein besseres Körpergefühl
- Mobilisationsübungen in Anlehnung an die Feldenkrais-Methode
- Funktionelle Übungen zur Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur
- Entspannungsübungen zur Lockerung der Muskulatur
- Umsetzung im Alltag

Eine Fortbildung mit Wellness-Charakter!!!

Bitte eine Decke, dicke Socken und evtl. ein Kissen mitbringen.

Referentin: Susanne Klüsekamp

Termin: 30.03.2019

Uhrzeit: 09:00 - 13:00 Uhr

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

Kosten: für NTB Mitglieder 5,00 €, 20,00 € für Nichtmitglieder

Anerkennung: 5 LE ÜL C Erw/Ältere, Trainer C Fitness & Gesundheit (Erw./Ältere), Trainer C Gymnastik, Rhythmus, Tanz

APRIL

Erwachsene 2. Lizenzstufe Prävention: Lehrgangsnummer: 5/41/9704

Koordination mal anders: ABER, MACHT KOORDINATIONSTRaining IMMER SPASS?

Koordination ist im Alltag sehr wichtig. Wer koordinativ gut aufgestellt ist, erholt sich z.B. von Krankheiten oder Knochenbrüchen wesentlich schneller.

Da wir im Gesundheitssport individuell und nach den Prinzipien der Leitlinien arbeiten, zeigt die Fortbildung viele neue Ideen in Theorie und Praxis, wie in (fast) allen Gruppen Koordination anders und mit viel Spaß trainiert werden kann.

Noch mehr Anregungen gibt es in einem Skript zusammengefasst.

Die Fortbildung endet "entspannend", bringt bitte Decke, Socken o.ä. mit.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Teilnehmer begrenzt.

Referentin: Claudia Oblieglo

Termin: 27.04. 2019

Uhrzeit: 10:00 - 14:00 Uhr

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

Kosten: für NTB Mitglieder 5,00 €, 20,00 € für Nichtmitglieder

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

MAI

Kinder: Lehrgangsnummer : 5/41/9700

„Bewegung im Abenteuerland“ Kinder 5-8 Jahre

Hier sind Phantasie und Spaß der **MOTOR** einer gesunden Entwicklung. Die Kinder können sein, wie die Großen und **AUTO**matisch Geschicklichkeit, Reaktion und Wahrnehmung erfahren.

1. Thema: Sommer

2. Thema: Fahrzeuge/Straßenverkehr

Inhalte:

- Bewegungs- und Gerätelandschaften
- Einsatz von Alltags- und Kleinmaterialien
- Bewegungsspiele- Lieder
- Mitmachgeschichten
- Entspannungsgeschichten und –massagen

Referentin: Angela Früsmer

Termin: 11.05.2019

Uhrzeit: 09:00 – 13:45 Uhr

Ort: Turnhalle Haren- Emmeln, Engelbertstraße 3, 49733 Haren

Kosten: für NTB Mitglieder 5.00 €, 20,00 € für Nichtmitglieder

Anerkennung: 6 LE, ÜL C Kinderturnen

Fitness Erwachsene: Lehrgangsnummer: 5/41/9705

Unser Korsett, Training für Bauch- u. Rückenmuskulatur

Damit wir unsere aufrechte Haltung erhalten, werden in Theorie und Praxis Übungen zur Rumpfkraftigung und zur Rumpfstabilisierung mit Ausblick auf Alltagsbewegungen vorgestellt. Mit einfachen Differenzierungen können die Übungen individuell angepasst oder schwieriger gemacht werden. Die Übungen sind auch im Alltag gut, schnell und unkompliziert anzuwenden. Der Vormittag wird mit einer Entspannung abschließen, sodass jeder den(Rest)-Samstag genießen kann.

Referentin: Claudia Obieglo

Termin: 18.05. 2019

Uhrzeit: 10:00 - 14:00 Uhr

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

Kosten: für NTB Mitglieder 5,00 €, 20,00 € für Nichtmitglieder

Anerkennung: 5 LE ÜL C Erw/Ältere, Trainer C Fitness & Gesundheit (Erw./Ältere), Trainer C Gymnastik, Rhythmus, Tanz

Treffpunkt.NTB: Lehrgangsnummer: 5/41/10675

Verein 2030

Der erfolgreiche Verein von morgen ist offen für Neues und bringt den Sport aktiv zu den Menschen. Beim Treffpunkt.NTB wollen wir konkrete Handlungshilfen anhand praktischer Beispiele vorstellen, durch die sich jeder Verein Schritt für Schritt mit der Zukunft seines eigenen Vereins beschäftigen kann. Als Basis dient das Workbook „Sportverein 2030“, das direkt zur praktischen Anwendung auffordert und den Vereinen den Einstieg in die Zukunftsthemen des eigenen Vereins erleichtert.

Referent : Michael Fehst

Termin: 21.05. 2019

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Ort: Sportschule Emsland, Schlaunallee 11a, 49751 Sögel,

Kosten: Die Teilnahme dieser Veranstaltungsreihe ist kostenlos

Anerkennung: Die Veranstaltung wird mit 2 LE für die Verlängerung der Übungsleiter-Breitensport-Lizenz (ÜL C) für den übergreifenden Bereich (Trainer C) in der 1. Lizenzstufe anerkannt.

JUNI

Erwachsene 2. Lizenzstufe Prävention: Lehrgangsnummer: 5/41/9707

Präventionssport nach § 20

Wie kann mein Verein mit Angeboten im Gesundheitssport noch attraktiver werden? Immer größer und unüberschaubarer wird das Angebot im Gesundheitssport. Kaum ein anderes Thema steht so im Fokus der Medien und Öffentlichkeit. Besonders beliebt sind heute Kombinationen von Ganzkörpertraining an Groß- und Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht.

Doch was macht ein interessantes Trainingsprogramm zu einem qualifizierten Gesundheitssport?

Das Seminar hat folgende Inhalte:

- Abgrenzung Präventionskurse nach §20
- Primär- und Sekundärqualifikationen
- Zentrale Prüfstelle Prävention ZPP
- Masterprogramme und standardisierte Programme
- Zertifizierungsmöglichkeiten
- Abrechnung mit den Krankenkassen
- Methodik und Didaktik am Beispiel eines Kurses
- Praktisches Üben

Mitzubringen sind Schreibunterlagen, Handtuch, Sportzeug, Sportschuhe (wenn möglich indoor (alternativ barfuß oder Socken) und outdoor.

Referent: Dr. Gerd Rosenberg, Sportwissenschaftler und Übungsleiter B Prävention

Termin: 01.06.2019

Urzeit: 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: Sportschule Emsland, Schlaunallee 11a, 49751 Sögel

Kosten: : für NTB Mitglieder 5,00 €, 20,00 € für Nichtmitglieder

**Anerkennung: 4 LE, nur für ÜL-B Prävention Haltung & Bewegung /
ÜL-B Herz/ Kreislauf**

SEPTEMBER

Kinder: Lehrgangsnummer: 5/41/9708

1,2,3 und schwupp ist der Alltag weg! Kinder 5-8 Jahre

In der Rolle der Zauberer und Hexen stark sein heißt, sich mit Spaß und Phantasie zu bewegen und auszuprobieren. Neues zu erfahren und sich bewegen ohne Druck, das ist gesunde Entwicklung mit Freude und **KINDERleicht**.

1.Thema: Herbstinhalte

2.Thema: Hexen und Zauberer

- Inhalte:**
- Bewegungs- und Gerätelandschaften
 - Einsatz von Alltags-und Kleinmaterialien
 - Bewegungsspiele-Lieder
 - Mitmachgeschichten
 - Entspannungsgeschichten und -massagen

Referentin: Angela Früsmer

Termin: 07.09.2019
Uhrzeit: 09:00 – 13:45 Uhr
Ort: Turnhalle Haren- Emmeln, Engelbertstraße 3, 49733 Haren

Kosten: für NTB Mitglieder 5,00 €, 20,00 € für Nichtmitglieder

Anerkennung: 6 LE, ÜL C Kinderturnen

NOVEMBER

Kinder: Lehrgangsnummer: 5/41/9709

Das Kinderturnabzeichen für ALLE!

Im Kinderturnen finden Eltern, Erzieher/innen, Lehrer/innen und Übungsleiter/innen die motorische Grundlagenausbildung für Kinder, die dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern Rechnung trägt.

An den Bedürfnissen des Kindes orientiert, bietet Kinderturnen jedem Kind vielfältige und grundlegende Bewegungserfahrungen.

An diesen Leitgedanken zum Kinderturnen setzt das Konzept des Kinderturn-Abzeichens mit dem Motto „Mitmachen können alle Kinder!“ an. Dabei ist es egal, ob die Kinder unterschiedlicher kultureller oder sozialer Herkunft sind(,) oder eine Behinderung haben. Das Konzept ist für Kinder im Grundschulalter entwickelt, kleine Veränderungen der Übungen sind durchaus erwünscht, sodass auch jüngere Kinder das Kinderturnabzeichen erreichen/erturnen können.

In dieser Fortbildung werden ausgesuchte Übungen des Kinderturnabzeichens praktisch ausprobiert. Kleine Spiele zum Stundenanfang und -ende runden die Übungseinheiten ab.

Referentin: Martina Sanders

Termin: 02. 11. 2019
Uhrzeit: 10:00-14:00 Uhr
Ort: Sporthalle An der Mühle 1, 49733 Haren, OT Rütenbrock

Kosten: für NTB Mitglieder 5,00 €, 20,00 € für Nichtmitglieder

Anerkennung: 5 LE ÜL C Kinderturnen

Ältere 50 + : Lehrgangsnummer: 5/41/9711

„Jetzt erst recht!“

Training mit dem Pezziball und dem Aero-step im Alter

Oft werden in Gruppen mit älteren Teilnehmern diese "wackeligen" Geräte aus Angst vor Stürzen nicht so gerne oder gar nicht eingesetzt. Wir probieren Übungen aus, die auch bei älteren Teilnehmern zu Erfolgen führen und auch noch Spaß bringen. Zu diesem Lehrgang bitte einen Pezziball und ggf. Aero-step mitbringen.

Referentin: Wilma Eberlei

Termin: 16. 11. 2019

Uhrzeit: 09:00-13:00 Uhr

**Ort: Neue Mehrzweck – Sporthalle, Hermann- Zurlagestraße, 26909
Neubörger**

Kosten: für NTB Mitglieder 5,00 €, 20,00 € für Nichtmitglieder

Anerkennung: 5 LE, ÜL C Erw/Ältere, Trainer C Fitness & Gesundheit (Erw. & Ältere), Trainer C Gymnastik, Rhythmus, Tanz