

Nordic Walking im Harz 2011

Unsere Nordic Walking, bzw. Wandertour geht nach Festenburg im Harz. Mitten im Naturpark Harz erwartet Sie zwischen Bad Harzburg und Goslar dieses Landhotel mit komfortablen Zimmern. Freuen Sie sich außerdem auf einen Innenpool mit Sauna und eine Kegelbahn. Der BSW Ferienhotel Haus Festenburg bietet Ihnen gemütliche Zimmer mit eigenem Bad und TV. Nach einer geruhsamen Nacht stärken Sie sich am leckeren Frühstücksbuffet. Anschließend begeben Sie sich auf einen der vielen Wanderwege oder entspannen am Unterer Schalker Teich. Nach einem erlebnisreichen Tag kosten Sie im Restaurant delikate hausgemachte Gerichte und kühle Getränke. Bei schönem Wetter können Sie auch auf der Terrasse speisen. Zurzeit haben wir 5 Doppelzimmer und 5 Einzelzimmer reserviert.

Nordic Walking im Harz 2011		211-862	
Reisezeitraum	Vatertagswochenende vom 02. – 05.06.2011	Reiseziel	Wald- und Sporthotel
Teilnehmer	alle Wanderbegeisterten und Interessierten die einfach Ausspannen möchten; das Alter ist unbegrenzt	Wanderggebiet	Festenburg, Clausthal-Zellerfeld
		Kosten	DZ mit HP € 100 EZ mit HP € 120

Kursanmeldung

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



1. Lehrgang Nr: _____ Bezeichn.: _____

2. Lehrgang Nr: _____ Bezeichn.: _____

Herr Frau Geb. Datum: _____

Vorname/Name: _____

Straße/Haus-Nr.: _____

PLZ/Wohnort: _____

Telefon/Handy: _____

Mailadresse: _____

Sportverein: _____

Hiermit ermächtige ich das Bildungswerk des LSB NRW e.V. Außenstelle KSB Höxter die Gebühren des oben genannten Lehrgangs per Lastschrift einzuziehen.

Geldinstitut: _____

BLZ: _____ Kto.-Nr.: _____

Kontoinhaber/Sportverein: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Die Vertrags-, Zahlungs- und Anmeldebedingungen (siehe www.ksbhoexter.de/fortbildung/unser-kleingedrucktes) habe ich vor der Buchung gelesen und werden von mir anerkannt.

KSB Höxter e.V.



im Kreishaus
Eingangsbereich zur Bismarckstraße
Moltkestraße 12
37671 Höxter

www.ksbhoexter.de

Geschäftszeiten

montags bis freitags 09.30 - 13.00 Uhr
sowie montags und donnerstags 14.00 - 17.00 Uhr

Bankverbindung

Sparkasse Höxter (BLZ 472 515 50)
Konto-Nr. 360 550 5

Ihre Ansprechpartner vom Qualifizierungszentrum im KSB Höxter

Ulrike Watermeyer, Verwaltungsmitarbeiterin
Telefon: 0 52 71 921 902
Telefax: 0 52 71 931 812
E-Mail: U.Watermeyer@ksbhoexter.de

Rudi Hake, Dipl. Sportlehrer
Telefon: 0 52 71 951 842
E-Mail: R.Hake@ksbhoexter.de

Dagmar Zimmermann, Verwaltung
Telefon: 0 52 71 951 842
E-Mail: DZimmermann@ksbhoexter.de

Qualifizierungszentrum OWL
Höxter – Lippe – Paderborn

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Qualifizierung im Sport

Ausbildung – Weiterbildung – Fortbildung 2011

www.ksbhoexter.de

Seminar-
Programm:
**Sport für
Ältere**



KREISSPORTBUND
HÖXTER e.V.

Aus- und Fortbildung für Ältere

Das Basismodul ist der Einstieg in alle Ausbildungen der Fachbereiche Prävention und Ältere auf der 2. Lizenzstufe im Erwachsenenbereich. Es beinhaltet daher die in allen Ausbildungsgängen identischen Themen unter Berücksichtigung der profilspezifischen Bereiche.

Inhalte:

Besonderheiten von Sportangeboten im Bereich Prävention/ Ältere in Bezug auf die Gestaltung der Sportstunde, die Besonderheiten der Zielgruppe und die Anforderungen an den Übungsleiter, Möglichkeiten zur Bewusstmachung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen und zum Aufbau eines gesundheitsorientierten Lebensstil, organisatorische Aspekte von gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten in den genannten Bereichen (unter Berücksichtigung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT).

Hinweis:

Mit dem Abschluss des Basismoduls 2. Lizenzstufe Erwachsene Prävention/ Ältere wird keine Lizenz erworben. Im Anschluss können alle Aufbaumodule der Fachbereiche Prävention und/ oder Ältere besucht werden.

Übungsleiter, die bereits erfolgreich mit Lizenzerteilung eine Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe Erwachsene absolviert haben, können direkt mit dem gewünschten Aufbaumodul beginnen.

Aus- und Fortbildung für Ältere		211-3500	
Termin	16. / 17. Juli 2011		
Ort	Willebadessen		
Dauer	15 Lerneinheiten		
Leitung	Lehrteam KSB Höxter	Kosten	mit Vereinsempfehlung: € 30
Lizenz	ÜL-C	Voraus.	Mindestteilnehmerzahl: 15

Gut koordiniert und sicher durch den Alltag

Jede Bewegung ist durch Koordination gekennzeichnet. Koordinative Fähigkeiten sind für die Bewältigung des Alltags und die Lebensqualität sehr bedeutsam und können in Sportstunden auf vielfältige Weise trainiert werden.

Ein weiterer Schwerpunkt wird das Thema „Sturzprophylaxe“ sein. Ein Sturz im Alter mit Knochenbrüchen oder anderen Verletzungen kann das Risiko einer Pflegebedürftigkeit stark erhöhen. Neben den körperlichen Auswirkungen führen Stürze häufig auch zu einer psychischen Unsicherheit, der ältere Mensch zieht sich zurück und verliert dadurch soziale Kontakte.

Wie kann das Thema „Sturzprophylaxe“ in der Sportstunde sowohl theoretisch als auch praktisch durchgeführt werden?

Weitere Lehrgänge, Anmeldeformular und -bedingungen finden Sie auf unserer Internetseite www.ksbhoexter.de

Zu beiden Themenstellungen will die Fortbildung viele praktische Umsetzungshilfen geben.

Gut koordiniert und sicher durch den Alltag		211-3701	
Termin	26.02.2011, Beginn um 10 Uhr		
Ort	Godelheim		
Dauer	8 Lerneinheiten	Kosten	mit Vereinsempfehlung: € 30
Leitung	Andrea Schäfer	Voraus.	Mindestteilnehmerzahl: 15
Lizenz	Verlängerung der SdÄ Lizenz + ÜL-C Lizenz		

„Die Kugel rollt“: Boule und Petanque

Boule gilt als dasjenige Freizeit- und Breitensportspiel, das sich links bzw. rechts des Rheins besonders bei Älteren einer immer größer werdenden Beliebtheit erfreut – auch in der Wettkampfsportvariante Petanque. In Deutschland wird Boule für alle Arten Kugelsportarten verwendet, von denen Petanque mit seinen spezifischen Wettkampfgeln in insgesamt 127 Vereinen in Nordrhein-Westfalen ausgeübt wird. Im Breitensport kann Petanque äußerst flexibel auf alle Zielgruppen und Spielbedingungen angepasst werden, ohne seinen Reiz zu verlieren.

Ziel der Fortbildung:

Die individuellen technischen und taktischen Wurf Fähigkeiten des Boulespiels sollen mit Hilfe abwechslungsreicher Spielaufgaben und Übungsformen ausprobiert, erlernt und erweitert werden.

Inhalte:

- Die Technik/Taktik des Boulesports und deren Übungsmöglichkeiten
- Varianten von Kugelspielen (z. B. Bowls, BouBo u.a.)
- Das Wettkampfspiel Petanque
- Attraktive Turnierformen
- Übertragbarkeit von Boule in die Halle

Die Kugel rollt: Boule und Petanque		211-3702	
Termin	09.07.2011, Beginn um 10 Uhr		
Ort	Wehrden		
Dauer	8 Lerneinheiten	Kosten	mit Vereinsempfehlung: € 30
Leitung	Manfred Probst	Voraus.	Mindestteilnehmerzahl: 15
Lizenz	Verlängerung der SdÄ Lizenz + ÜL-C Lizenz		



Die besonderen Problemzonen

„Nacken – Schulter – Hüfte“

Die Rückenschule ist bekannt, die Schule der anderen Problemzonen ist noch relativ unbekannt. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie ausgewählte attraktive Übungen in Präventionsangeboten ganzheitlich und zielgruppengerecht integriert werden können.

- Übungen zur Körperwahrnehmung
- funktionelle Übungsformen mit und ohne Kleingeräte
- Informationen zur korrekten Alltagsmotorik
- altersspezifische Veränderungen an Rücken, Schulter, Nacken
- methodischer Aufbau der Rücken- und Nackenschule
- sportbiologische Grundlagen
- Gestaltungskriterien für Präventionsangebote

Die ÜL lernen, wie alters- und alltagsbedingte Bewegungseinschränkungen verbessert werden können.

Die besonderen Problemzonen „Nacken – Schulter – Hüfte“		211-3701	
Termin	24. / 25.09.2011, Beginn jeweils um 09.30 Uhr		
Ort	Brakel		
Dauer	15 Lerneinheiten	Kosten	mit Vereinsempfehlung: € 30
Leitung	Ute Ahn	Voraus.	Mindestteilnehmerzahl: 15
Lizenz	Verlängerung der SdÄ Lizenz + ÜL-C Lizenz		

Workshops für Alle

NEU

29.01.11	XCO Training	(14 Uhr)
19.02.11	„Kommt und tanzt einfach mit!“	(10 Uhr)
02.04.11	Aquafitness	(14 Uhr)
07.05.11	Step Aerobic - Mehr als nur ein Step	(14 Uhr)
12.11.11	Gesundes Training an Fitness-Geräten	(10 Uhr)
09.12.11	Aquajogging-Aquafitness	(18 Uhr)

„Kommt und tanzt einfach mit!“ Tänze von A - Z

Tänze für die Übungsstunde zu Beginn, zum Abschluss und überhaupt. Einführung zur Musik und Tanzsprache. Mitmachtänze auf Basis eingeübter Tanzrhythmen selbst entwickeln. Mit Hilfe einer Musik CD und entsprechender Anleitung bietet der Workshop eine gute Voraussetzung. Zur Weiterleitung an die eigene Gruppe.

„Kommt und tanzt einfach mit!“		211-2801	
Termin	Samstag, 19.02.2011 von 10 – 14 Uhr		
Ort	Steinheim		
Dauer	4 Lerneinheiten	Kosten	mit Vereinsempfehlung: € 20 CD+Anleitung: € 30 (Bestellung nur bis 04.02.2011)
Leitung	Hannegret Rasche	Voraus.	Mindestteilnehmerzahl: 15
Lizenz	–		