

# Fortbildung im Rahmen der Qualifizierungsoffensive

Dieses Projekt wird durch das Hessische Ministerium des Innern und für Sport gefördert. Es ist Bestandteil der Qualifizierungs-Offensive im Sportland Hessen. Im Rahmen der Offensive werden unter anderem Übungsleitende, Vereinsmanager/innen sowie Schieds- und Kampfrichter/innen weiterqualifiziert. Damit wird das gesamte System des organisierten Sports gestärkt. Die Teilnahme an diesen Fortbildungslehrgängen wird für die Verlängerung der Übungsleiterlizenz C „Breitensport“ mit 4, 8 oder 16 Lerneinheiten (LE) anerkannt.

Anmeldungen sind über den jeweiligen Veranstaltungslink möglich.

## ■ Fresh Up – Übungsstunden abwechslungsreich gestalten (23.231.44) Ü8

In diesem Workshop vermitteln wir dir praktische Anregungen für einen abwechslungsreichen Übungsalltag im Sportverein – von Ausdauer- bis Krafttraining. Übungen mit und ohne Zusatzgeräte werden in diesem Workshop ergänzt mit Hintergrundwissen zur richtigen Übungsausführung. Das eigene Üben und korrekte Anleiten von Gruppen im Verein werden in einem guten Mix vermittelt. Die Fortbildung richtet sich an Übungsleitende, die ihre Ausbildungskennnisse aus der C-Lizenz auffrischen möchten.

**Teilnehmer/innen:** Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte

**Referentinnen:** Sandra Tonini, Alice Ehmen

**Ort:** Kassel

**Termin:** 4. Februar 2023 (Sa.), 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**Gebühr:** kostenfrei

**Leistungen:** Seminar inkl. Skript

**Besondere Hinweise:** Dieses Projekt wird durch das Hessische Ministerium des Innern und für Sport gefördert. Es ist Bestandteil der Qualifizierungs-Offensive im Sportland Hessen. Im Rahmen der Offensive werden unter anderem Übungsleitende, Vereinsmanager:innen sowie Schieds- und Kampfrichter:innen weiterqualifiziert. Damit wird das gesamte System des organisierten Sports gestärkt.

**Kurs-Nr.:** 44432

<https://www.sport-erlebnisse.de/index.php?ID=44432>

## ■ Ernährung für Sportler/innen (22.201.04) Ü8

Inhalt dieser Fortbildung ist es Grundlagen aus der Ernährungswissenschaft zu erfahren, mit dem Anspruch, das eigene Leistungsniveau zu verbessern oder gesünder zu trainieren.

**Teil 1** mit dem Themenschwerpunkt Makronährstoffe im Sport. Es werden u.a. die Fragen geklärt, wie viel Kohlenhydrate vor oder nach dem Training wichtig sind. Wie viel Eiweiß sollte tatsächlich im Ernährungsplan enthalten sein. Aber auch, ob und inwieweit es auf eine gute Fettversorgung ankommt.

**Teil 2** behandelt die Mikronährstoffe. Hier wird aufgezeigt, was die Ernährung alles an Vitaminen, Mineralstoffen, aber auch sekundären Pflanzenstoffen beinhaltet, von denen ganz besonders Sportler profitieren. Im Anschluss wird zudem die wichtige Fragestellung geklärt, ob und welche Nahrungsergänzungsmittel bei einer Vollkost, veganen oder vegetarischen Kost von Nöten sind; und unter welchen Voraussetzungen Supplemente sinnvoll wären? Abschließend wird das ebenso wichtige Thema Flüssigkeitshaushalt und der Nutzen von u.a. isotonen Getränken besprochen und ob es sich lohnt, die Mahlzeiten am Tag mit Eiweißriegeln & Co. Zu ergänzen?

Das Seminar hat einen Workshop Charakter und bezieht die Teilnehmer/innen aktiv in die Bearbeitung der besprochenen Themen ein.

**Teilnehmer/innen:** Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Leistungs- und Freizeitsportler/innen

**Referentin:** Christiane Dölz

**Ort:**

Frankfurt

**Termin:**

11. Dezember 2022 (So.) 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Gebühr:** kostenfrei

**Leistungen:**

Seminar inkl. Skript und Mittagessen

**Besondere Hinweise:**

Dieses Projekt wird durch das Hessische Ministerium des Innern und für Sport gefördert. Es ist Bestandteil der Qualifizierungs-Offensive im Sportland Hessen. Im Rahmen der Offensive werden unter anderem Übungsleitende, Vereinsmanager/innen sowie Schieds- und Kampfrichter/innen weiterqualifiziert. Damit wird das gesamte System des organisierten Sports gestärkt.

**Kurs-Nr.:** 25709

<https://www.sport-erlebnisse.de/index.php?ID=25709>

## ■ Aerial Yoga / Luftartistik(23.231.43) Ü16

Vertikaltuch, Trapez oder Strapatzen kennen viele aus dem Zirkus. In diesem Workshop kannst Du mit kompetenter Anleitung ausprobieren wieviel Spaß es macht sich hängend zu bewegen. Während der ungewohnte Körpereinsatz hierbei recht anstrengend werden kann, macht das Schwingen und Schaukeln im Aerial Yoga- Tuch erholsame Entspannung möglich, eine Wohltat für den Rücken! Schritt für Schritt wird an die verschiedenen Disziplinen herangeführt. Körperwahrnehmung, Körperspannung- und aktivierung und Entspannung finden im Verlauf ihre Anwendung.

**Teilnehmer/innen:** Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte

**Referentin:** Ele Jahnke

**Ort:** Frankfurt

**Termin:** am 22.01.2023, 05.02.2023 und 26.02 2023 jeweils von 10:00 - 15:00 Uhr

**Gebühr:** kostenfrei

**Leistungen:** Seminar inkl. Skript

**Besondere Hinweise:** Dieses Projekt wird durch das Hessische Ministerium des Innern und für Sport gefördert. Es ist Bestandteil der Qualifizierungs-Offensive im Sportland Hessen. Im Rahmen der Offensive werden unter anderem Übungsleitende, Vereinsmanager/innen sowie Schieds- und Kampfrichter/innen weiterqualifiziert. Damit wird das gesamte System des organisierten Sports gestärkt.

**Kurs-Nr.:** 25715

<https://www.sport-erlebnisse.de/index.php?ID=25715>

## ■ Aroha meets Kaha (23.201.54) Ü4

Erlebe zwei Bewegungsprogramme die auf unterschiedliche Weise kraftvolle Kung Fu und Haka Bewegungen mit sanft fließenden Elementen aus Tai Chi, Qi Gong und Yoga verbinden. Aroha ist dabei das etwas dynamischere Herz Kreislauftraining im 3/4 Takt, Kaha das etwas ruhigere und doch kraftvolle Workout mit Fokus auf bewusste Wahrnehmung und Achtsamkeit. Beide Trainings steigern die Energie und bauen Stress ab.

**Teilnehmer/innen:** Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte

**Referentin:** Simone Müller

**Ort:** Offenbach

**Termin:** 11. Februar 2023 (Sa.) 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr

**Gebühr:** kostenfrei

**Leistungen:** Seminar inkl. Skript

**Besondere Hinweise:** Dieses Projekt wird durch das Hessische Ministerium des Innern und für Sport gefördert. Es ist Bestandteil der Qualifizierungs-Offensive im Sportland Hessen. Im Rahmen der Offensive werden unter anderem Übungsleitende, Vereinsmanager/innen sowie Schieds- und Kampfrichter/innen weiterqualifiziert. Damit wird das gesamte System des organisierten Sports gestärkt.

**Kurs-Nr.:** 25716

<https://www.sport-erlebnisse.de/index.php?ID=25716>

## ■ Yoga meets Pilates (23.251.28) Ü4

Vielen Yogapraktizierenden fehlt es an einer starken Körpermitte und guten Zentrierung, während viele die Pilates üben über mangelnde Flexibilität klagen. Yoga und Pilatesstraining zu kombinieren setzt genau dort an. Das kraftvolle, auf die Stärkung der Körpermitte ausgerichtete Pilatesstraining und das öffnende und weich fließende Yoga bringen den Körper in seine Balance und fördern Kraft und Flexibilität zugleich.

**Teilnehmer/innen:** Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Interessierte

**Referent/in:** Simone Müller

**Ort:** Offenbach

**Termin:** 11. Februar 2023 (Sa.) 13:30 Uhr bis 16:30 Uhr

**Gebühr:** kostenfrei

**Leistungen:** Seminar inkl. Skript

**Besondere Hinweise:**

Dieses Projekt wird durch das Hessische Ministerium des Innern und für Sport gefördert. Es ist Bestandteil der Qualifizierungs-Offensive im Sportland Hessen. Im Rahmen der Offensive werden unter anderem Übungsleitende, Vereinsmanager/innen sowie Schieds- und Kampfrichter/innen weiterqualifiziert. Damit wird das gesamte System des organisierten Sports gestärkt.

**Kurs-Nr.:** 25717

<https://www.sport-erlebnisse.de/index.php?ID=25717>

## ■ Modern Line Dance (23.231.41) Ü4

Beim Modern Line Dance werden festgelegte Schrittkombinationen (Choreografien )in Reihen und Linien und meist in gleichmäßiger Wiederholung getanzt und das ohne Partner/-in! Die Musik und Rhythmen sind dabei vielfältig und abwechslungsreich: Von lateinamerikanischen Rhythmen, Pop- und Rockklassikern, Oldies, Modern Country, Swing/Charleston und vieles mehr. Für fast jeden Musikgeschmack ist etwas dabei. Sie brauchen keine besondere Tanzerfahrung, nur Freude an der Bewegung zur Musik, Taktgefühl und die Bereitschaft etwas Neues zu lernen. Der Workshop ist auch für Sie geeignet, wenn Sie ihre Koordinationsfähigkeit und Raumorientierung auch schon in

anderen Bewegungskursen wie Zumba, Aerobic oder ähnlichem einsetzen konnten.

- Dancesheets/Tanzbeschreibungen lesen, verstehen und umsetzen
- Methodik der Tanzvermittlung für verschiedene Zielgruppen
- Praktischer Aufbau eines kurzen Line Dance Warm-Ups
- Ausgewählte Schrittfolgen und Drehungen für Absolute Beginner und Beginner Levels kennenlernen
- Line Dances zu lateinamerikanischen Rhythmen mit ihren speziellen Hüft- und Armbewegungen erlernen
- Umsetzung von Basisschritten in leichten Choreografien zu Pop-Musik
- Exkurs: Line Dances im Walzer-Rhythmus und ihre Besonderheiten

**Teilnehmer/innen:** Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte

**Referentin:** Diana Schramm

**Ort:** Frankfurt

**Termin:** 25. Februar 2023 (Sa.) 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

**Gebühr:** kostenfrei

**Leistungen:** Seminar inkl. Skript

**Besondere Hinweise:** Dieses Projekt wird durch das Hessische Ministerium des Innern und für Sport gefördert. Es ist Bestandteil der Qualifizierungs-Offensive im Sportland Hessen. Im Rahmen der Offensive werden unter anderem Übungsleitende, Vereinsmanager/innen sowie Schieds- und Kampfrichter/innen weiterqualifiziert. Damit wird das gesamte System des organisierten Sports gestärkt.

**Kurs-Nr.:** 25713

<https://www.sport-erlebnisse.de/index.php?ID=25713>

## ■ **Quadball (23.231.42) Ü8**

Quadball ist ein rasanter Mix aus Handball, Völkerball und Rugby, der in gemischtgeschlechtlichen Teams gespielt wird. Die vier Spielbälle und drei Positionen, die verschiedene Funktionen haben, ermöglichen eine große taktische Vielfalt.

Bei Erwachsenen-Team wird Quadball als Vollkontaktsport gespielt (mit Tackling). Zwar werden bei der Einführung Tackletechniken gezeigt, spielen werden wir aber ohne Tackling.

**Teilnehmer/innen:** Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Interessierte

**Referentin:** Patricia Heise

**Ort:** Frankfurt

**Termin:** 11. Februar 2023 (Sa.) 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Gebühr:** kostenfrei

**Leistungen:** Seminar inkl. Skript und Mittagessen

**Besondere Hinweise:** Dieses Projekt wird durch das Hessische Ministerium des Innern und für Sport gefördert. Es ist Bestandteil der Qualifizierungs-Offensive im Sportland Hessen. Im Rahmen der Offensive werden unter anderem Übungsleitende, Vereinsmanager/innen sowie Schieds- und Kampfrichter/innen weiterqualifiziert. Damit wird das gesamte System des organisierten Sports gestärkt.

**Kurs-Nr.:** 25714

<https://www.sport-erlebnisse.de/index.php?ID=25714>