

- Levke Hölzer, Sportreferentin für Bildung  
Aufgabenbereich: **ÜL C Breitensport**  
E-Mail: bildung-uelc@sportregionhannover.de
- Ilka Winkler, Sportreferentin für Bildung  
Aufgabenbereich: **ÜL B Prävention**  
E-Mail: bildung-uelb@sportregionhannover.de

- Felix Decker, Sportreferent für Bildung und Sportjugend  
Aufgabenbereich: **Qualifix und Sportjugend**  
E-Mail: bildung-qualifix@sportregionhannover.de

Die **B-Lizenz Prävention** ist die Ausbildung der zweiten Lizenzstufe. Mit 100 LE zu Themen des Gesundheitssports, umfasst sie den Basislehrgang (30 LE), den Aufbaulehrgang (40 LE) und den Abschlusslehrgang (30 LE). Zudem besteht die Möglichkeit den Profillehrgang Kinder und Jugendliche zu machen. Zur Erlangung der B-Lizenz wird eine gültige C-Lizenz vorausgesetzt.

### Übungsleiter B Ausbildung

- **ÜL B Basislehrgang Gesundheitssport**  
Hannover 30 LE 120,00 €  
Fr. 27.09.2019 - So. 29.09.2019 15:00 - 13:00 Uhr
- **ÜL B Aufbaulehrgang Gesundheitssport**  
Hannover 40 LE 120,00 €  
Mo. 21.10.2019 - Do. 24.10.2019 11:00 - 18:00 Uhr
- **ÜL B Abschlusslehrgang Gesundheitssport**  
Hannover 30 LE 120,00 €  
Fr. 15.11.2019 - So. 17.11.2019 15:00 - 13:00 Uhr

### Übungsleiter B Fortbildung

- **Ausdauer - kontrolliert verbessern**  
Hannover 8 LE 15,00 €  
Mi. 06.02.2019 18:00 - 22:00 Uhr
- **Einweisung Masterprogramme SPORT PRO GESUNDHEIT**  
Hannover 5 LE 15,00 €  
Di. 12.02.2019 18:00 - 22:00 Uhr
- **Nordic Walking - Gesundheit und Ausdauerförderung**  
Hannover 8 LE 30,00 €  
Sa. 23.03.2019 10:00 - 17:00 Uhr
- **Kursprogramm Sturzprävention**  
Hannover 8 LE 30,00 €  
Sa. 04.05.2019 09:00 - 16:00 Uhr
- **Ost trifft West: Yoga - Ernährung - Faszien**  
Hannover 30 LE 120,00 €  
Di. 14.05.2019 - Do. 16.05.2019 09:00 - 18:00 Uhr
- **Stabilität und Mobilität**  
Hannover 5 LE 15,00 €  
Fr. 14.06.2019 18:00 - 22:00 Uhr

- **Sportliche Durstlöscher und Sportlerlebensmittel**  
Hannover 5 LE 15,00 €  
Mi. 19.06.2019 18:00 - 22:00 Uhr
- **Knieschule 2**  
Hannover 5 LE 15,00 €  
Fr. 16.08.2019 18:00 - 22:00 Uhr
- **Schulterschule 1 und Hüftschule 2**  
Hannover 10 LE 30,00 €  
Sa. 17.08.2019 09:00 - 18:00 Uhr
- **Tai Chi**  
Hannover 5 LE 15,00 €  
Mi. 28.08.2019 18:00 - 22:00 Uhr
- **Ganzheitlich zur aufrechten Körperhaltung**  
Hannover 10 LE 30,00 €  
Sa. 14.09.2019 09:00 - 18:00 Uhr
- **Langhanteltraining**  
Hannover 5 LE 15,00 €  
Fr. 25.10.2019 18:00 - 22:00 Uhr
- **Transferathletiktraining**  
Hannover 8 LE 30,00 €  
Sa. 26.10.2019 09:00 - 16:00 Uhr
- **Meditation nach der UPGRADE-Meditationsmethode**  
Hannover 10 LE 30,00 €  
So. 01.12.2019 09:00 - 18:00 Uhr

### Erste Hilfe

- **Erste Hilfe (für Übungsleiter)** +  
Mellendorf 9 LE 10,00 €  
Sa. 26.10.2019 09:00 - 18:00 Uhr

### Weitere Veranstaltungen

- **Sportabzeichenprüferseminar**  
Neustadt 8 LE keine  
Sa. 30.03.2019 09:30 - 16:00 Uhr
- **Sportabzeichenprüferseminar**  
Hannover 8 LE keine  
So. 31.03.2019 09:00 - 16:00 Uhr
- **Schutzkonzept für Kinder und Jugendliche vor sexuellen Grenzverletzungen im Sportverein**  
Hannover 3 LE keine  
Di 05.11.2019 17:00 - 19:30 Uhr

## Lehrgänge 2019

Dieser Flyer enthält eine Übersicht über die **Aus- und Fortbildungstermine** der SportRegion Hannover für das Jahr 2019.

Ausführliche **Informationen, Beschreibungen** der Lehrgänge, **Anmeldemöglichkeiten** sowie genaue Angaben zu den **Lehrgangsorten** unter:

**bildungsportal.lsb-niedersachsen.de**

Es gelten die AGB des LandesSportBundes Niedersachsen und der SportRegion Hannover.

Veranstalter: ■ SSB Hannover ■ RSB Hannover

**INFO**

 Diese Angebote sind besonders geeignet für Übungsleiter der Zielgruppe Ältere.

 Für diese Veranstaltung kann Bildungsurlaub nach dem Nds. Bildungsurlaubsgesetz beantragt werden.

 **E-Learning**  
Dieser Lehrgang besteht aus einem Präsenzwochenende am Lehrgangsort und zwei Onlinephasen jeweils 10 Tage vor und nach dem Wochenende. Während der Onlinephasen bearbeiten die Teilnehmer/innen ihre Aufgaben selbständig und in freier Zeiteinteilung in dem Internetportal "Sportcampus" (dafür wird ein PC mit aktuellem Internetbrowser benötigt)."

**INFO**

Die **C-Lizenz Breitensport** ist die Ausbildung der ersten Lizenzstufe. Sie umfasst 120 LE und ist gegliedert in Grundlehrgang (40 LE), Aufbaulehrgang (40 LE) und Spezialblock (40 LE). Begonnen werden kann mit dem Grundlehrgang, den frei wählbaren Spezialblockbausteinen oder dem Spezialblocklehrgang. Voraussetzung ist die Vollendung des 16. Lebensjahres und die Mitgliedschaft in einem Sportverein des LSB Niedersachsen/DOSB.

### Übungsleiter C Ausbildung

- **ÜL C Grundlehrgang für Erzieher**  
Springe  
Mi. 23.01.2019 - Sa. 26.01.2019  40 LE 120,00 €  
09:00 - 18:00 Uhr
- **ÜL C Grundlehrgang**  
Hannover  
Sa. 23.02.2019 - So. 24.02.2019 40 LE 120,00 €  
Fr. 15.03.2019 - So. 17.03.2019 09:00 - 13:00 Uhr  
14:00 - 13:00 Uhr
- **ÜL C Aufbaulehrgang**  
Hannover  
Fr. 22.03.2019 - Sa. 23.03.2019 40 LE 120,00 €  
Fr. 05.04.2019 - So. 07.04.2019 14:00 - 21:00 Uhr  
14:00 - 13:00 Uhr
- **ÜL C Grundlehrgang**  
Langenhagen  
Do. 03.10.2019 - So. 06.10.2019  40 LE 120,00 €  
09:00 - 18:00 Uhr
- **ÜL C Aufbaulehrgang**  
Langenhagen  
Di. 08.10.2019 - Fr. 11.10.2019  40 LE 120,00 €  
09:00 - 18:00 Uhr

### Spezialblock

- **Kraft- und Beweglichkeitstraining**  
Hannover  
Sa. 02.03.2019 - So. 03.03.2019 15 LE 80,00 €  
09:00 - 13:00 Uhr
- **Abenteuer- und Erlebnissport**  
Hannover  
Sa. 04.05.2019 - So. 05.05.2019 15 LE 80,00 €  
09:00 - 13:00 Uhr
- **Spezialblocklehrgang Erlebnissport Outdoor**  
Ötztal  
So. 12.05.2019 - Sa. 18.05.2019  40 LE 440,00 €  
ganztägig
- **Walking / Laufen**  
xxx  
Sa. 25.05.2019 10 LE 40,00 €  
09:00 - 18:00 Uhr
- **Wir zeigen was wir können**  
Hannover  
Sa. 22.06.2019 10 LE 40,00 €  
09:00 - 18:00 Uhr
- **Spezialblocklehrgang „Kinder und Jugendliche“**  
Neustadt  
Mi. 16.10.2019 - Sa. 19.10.2019  40 LE 120,00 €  
09:00 - 18:00 Uhr

**INFO**

Innerhalb der Gültigkeitsdauer der C- und B-Lizenzen müssen **15 LE** absolviert werden, um die Gültigkeitsdauer um weitere **vier Jahre** zu verlängern.

### Übungsleiter C Fortbildung

- **AlltagsFitnessTest PraxisProgramm**  
Hannover  
Sa. 19.01.2019 10 LE 30,00 €  
09:00 - 18:00 Uhr
- **Bouldern**  
Hannover  
Sa. 09.02.2019 8 LE 30,00 €  
09:00 - 16:00 Uhr
- **Alle können mitmachen, aber wie?!**  
Hannover  
Sa. 16.02.2019 8 LE 30,00 €  
09:00 - 16:00 Uhr
- **Kleine Spiele für zwischendurch**  
Hannover  
Sa. 30.03.2019 5 LE 15,00 €  
09:00 - 13:00 Uhr
- **Digital trainieren - (Wearable Technologies)**  
Hannover  
Fr. 26.04.2019 5 LE 15,00 €  
18:00 - 22:00 Uhr
- **Richtig dehnen - Grundlagen, Übungen, Beweglichkeit**  
Hannover  
Sa. 11.05.2019 10 LE 30,00 €  
09:00 - 18:00 Uhr
- **Stand up Paddling - eine neue Sportart mit vielen Möglichkeiten**  
Altwarmbüchen  
Sa. 25.05.2019 8 LE 30,00 €  
09:00 - 16:00 Uhr
- **Ausdauer - Spielend leicht erleben**  
Hannover  
Mi. 05.06.2019 5 LE 15,00 €  
18:00 - 22:00 Uhr
- **Outdoortraining mit dem eigenen Körpergewicht**  
Hannover  
Sa. 15.06.2019 8 LE 30,00 €  
09:00 - 16:00 Uhr
- **Gehirntraining durch Bewegung**  
Hannover  
Sa. 24.08.2019 5 LE 15,00 €  
09:00 - 18:00 Uhr
- **Integration und Verbleib von Menschen mit Demenz in Vereinsgruppen**  
Hannover  
Sa. 24.08.2019 5 LE 15,00 €  
14:00 - 18:00 Uhr

- **Entspannung**  
Hannover  
Sa. 14.09.2019 8 LE 30,00 €  
09:00 - 16:00 Uhr
- **Koordination für alle**  
Hannover  
Fr. 20.09.2019 5 LE 15,00 €  
18:00 - 22:00 Uhr
- **Zirkeltraining**  
Hannover  
Sa. 21.09.2019 8 LE 30,00 €  
09:00 - 16:00 Uhr
- **Rhythmik in Sport und Spiel**  
Hannover  
Fr. 16.11.2019 5 LE 15,00 €  
09:00 - 13:00 Uhr
- **Sicherheit im Sport**  
Hannover  
Fr. 29.11.2019 - Sa. 30.11.2019 15 LE 30,00 €  
09:00 - 17:00 Uhr

**INFO**

Die lokalen Qualitätszirkel (LQZ) sind Fortbildungen, die speziell an die Zielgruppe der **LehrerInnen** gerichtet sind. Sie können aber auch vom Übungsleiter zur C-Lizenzverlängerung genutzt werden.

### LQZ - Lokale Qualitätszirkel

- **Yoga für Kinder**  
Hannover  
Do. 07.03.2019 5 LE keine  
18:00 - 22:00 Uhr
- **Jonglage für Schule und Verein**  
Hannover  
Mi. 27.03.2019 4 LE keine  
18:30 - 22:00 Uhr
- **Sprache lernen in Bewegung**  
Hannover  
Fr. 06.09.2019 5 LE keine  
18:00 - 22:00 Uhr
- **Die Sporthalle - unser Fitnesscenter**  
Hannover  
Do. 19.09.2019 5 LE keine  
18:00 - 22:00 Uhr