

## Lehrgänge 2021

Dieser Flyer enthält eine Übersicht über die **Aus- und Fortbildungstermine** der SportRegion Hannover für das Jahr 2021.

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

[www.bildungsportal.lsb-niedersachsen.de](http://www.bildungsportal.lsb-niedersachsen.de)

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

Veranstalter: ■ SSB Hannover ■ RSB Hannover

### INFO

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

 **Blended 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 selbstständig und in freier Zeiteinteilung in dem Internetportal „edubreak SportCampus“ (dafür wird ein PC mit aktuellem Internetbrowser, Mikrofon und Kamera benötigt).

### Neu!!

#### Ausbildung ÜL C Breitensport (sportartübergreifend)

Die C Lizenz Breitensport ist die Ausbildung der ersten Lizenzstufe. Sie umfasst 120 Lerneinheiten (LE) und ist in 2021 neu gegliedert: in Modul C-30 (30 LE, Blended Learning-Format), Profilmodul C-40 Kinder oder Erwachsene (40 LE, Präsenz) und den Bereich C-50flex (50 LE Präsenz- und Online-Formate). Die Reihenfolge ist nicht wichtig, sondern flexibel belegbar. Erforderlich ist auch ein Erste Hilfe-Schein (nicht älter als 2 Jahre). Zur Ausstellung der ÜL C Lizenz muss zudem eine vom LSB vorgegebene, unterschriebene Verhaltensrichtlinie zum Thema Schutz vor sexualisierter Gewalt vorgelegt werden.

Voraussetzung zum Erwerb der ÜL C Lizenz ist die Vollendung des 16. Lebensjahres und die Mitgliedschaft in einem Sportverein des LSB Niedersachsen/DOSB.

### AUSBILDUNG ÜL C - Modul C-30

■ **Basismodul C-30 - Sport verstehen und vermitteln**  
vorgeschaltete Online-Phase: LSB Online-Campus Hannover  
Sa. 24.04.2021 (Präsenz)  30 LE 90,00 €  
09:00 - 18:00 Uhr  
nachgeschaltete Online-Phase: LSB Online-Campus

■ **Basismodul C-30 - Sport verstehen und vermitteln**  
Langenhagen 30 LE 90,00 €  
Sa. 24.07. - Mo. 26.07.2021 09:00 - 18:00 Uhr

■ **Basismodul C-30 - Sport verstehen und vermitteln**  
vorgeschaltete Online-Phase: LSB Online-Campus Langenhagen  30 LE 90,00 €  
Sa. 13.11.2021 (Präsenz) 09:00 - 18:00 Uhr  
nachgeschaltete Online-Phase: LSB Online-Campus

### AUSBILDUNG ÜL C - Profilmodul C-40

■ **C-40 Erwachsene bewegen und begleiten**  
**Teil 1**  
Hannover 40 LE 120,00 €  
Fr. 05.03. - So. 07.03.2021 Fr. 15:00 - So. 14:00 Uhr

■ **Teil 2**  
Hannover  
Sa. 13.03. - So. 14.03.2021 Sa. 09:00 - So. 14:00 Uhr

■ **C-40 Kinder bewegen und begleiten**  
**Teil 1**  
Neustadt 40 LE 120,00 €  
Fr. 08.10. - So. 10.10.2021 Fr. 14:00 - So. 13:00 Uhr

■ **Teil 2**  
Neustadt  
Fr. 15.10. - So. 17.10.2021 Fr. 14:00 - So. 13:00 Uhr

### ÜL C FLEXBEREICH

■ **Kinder in Corona-Zeiten zum Sport motivieren**  
LSB Online-Campus 4 LE 10,00 €  
Sa. 23.01.2021 09:30 - 13:00 Uhr

■ **Bewegungsspiele**  
Hannover 8 LE 30,00 €  
Sa. 30.01.2021 09:00 - 16:00 Uhr

■ **Gehirntraining durch Bewegung**  
Hannover 10 LE 30,00 €  
Sa. 06.02.2021 09:00 - 18:00 Uhr

■ **Mit Ausdauer unterwegs**  
LSB Online-Campus  10 LE 30,00 €  
Mo. 22.02.2021 18:00 - 19:30 Uhr  
(Online-Teil verpflichtend für Präsenzveranstaltung)  
Hannover  
Sa. 27.02.2021 (Präsenz) 09:00 - 16:00 Uhr

■ **Lacrosse im Vereins- und Schulsport**  
LSB Online-Campus  15 LE 45,00 €  
Sa. 20.02.2021 10:00 Uhr  
Hannover  
So. 06.03.2021 (Präsenz) 09:00 - 16:00 Uhr  
LSB Online-Campus  
Sa. 13.03.2021 18:00 Uhr

■ **Spielend leicht Spiele spielen**  
Hannover 10 LE 30,00 €  
Sa. 27.03.2021 09:00 - 18:00 Uhr

■ **Mini-Sportabzeichen**  
Hannover 8 LE 30,00 €  
Sa. 08.05.2021 09:00 - 16:00 Uhr

■ **Kraft- und Beweglichkeitstraining**  
Hannover 15 LE 45,00 €  
Fr. 04.06. - Sa. 05.06.2021 Fr. 17:00 - Sa. 18:00 Uhr

■ **Sporternährung**  
Hannover 5 LE 15,00 €  
Mi. 16.06.2021 18:00 - 22:00 Uhr

■ **Körperwahrnehmung und Entspannung**  
Hannover 10 LE 30,00 €  
Sa. 10.07.2021 09:00 - 18:00 Uhr

■ **Crosstraining**  
Hannover 10 LE 30,00 €  
Sa. 11.09.2021 09:00 - 18:00 Uhr

■ **Stand up Paddling**  
Isernhagen 8 LE 30,00 €  
Sa. 18.09.2021 09:00 - 16:00 Uhr

■ **Teambuilding**  
Hannover 10 LE 30,00 €  
Sa. 06.11.2021 09:00 - 18:00 Uhr

■ **Sport und Lifestyle**  
Hannover 20 LE 60,00 €  
Fr. 26.11. - So. 28.11.2021 Fr. 09:00 - So. 18:00 Uhr

■ **HIT, HIIT und HIRT**  
LSB Online-Campus  7 LE 30,00 €  
Mi. 01.12.2021 18:00 - 19:30 Uhr  
(Online-Teil verpflichtend für Präsenzteil)  
Hannover  
Mi. 08.12.2021 (Präsenz) 18:00 - 22:00 Uhr

### INFO

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

### LOKALE QUALITÄTSZIRKEL (LQZ)

■ **Bewegungsgeschichten**  
Hannover 5 LE kostenfrei  
Fr. 21.05.2021 18:00 - 22:00 Uhr

■ **Sicherheit im Sport – Grundlagen zur Nutzung von Geräten in der Halle**  
Hannover 5 LE kostenfrei  
Fr. 24.09.2021 18:00 - 22:00 Uhr

■ **Yoga für Kinder**  
Hannover 5 LE kostenfrei  
Do. 07.10.2021 18:00 - 22:00 Uhr

■ **Sprache lernen in Bewegung – Elementarbereich**  
Hannover 5 LE kostenfrei  
Fr. 12.11.2021 18:00 - 22:00 Uhr

### Erste Hilfe

■ **Erste Hilfe für Übungsleiter\*innen**   
Mellendorf 9 LE 10,00 €  
Sa. 13.03.2021 09:00 - 17:00 Uhr

■ **Erste Hilfe für Übungsleiter\*innen**   
Mellendorf 9 LE 10,00 €  
Sa. 25.09.2021 09:00 - 17:00 Uhr

Ihre Ansprechpartnerinnen:

- Anne Nyhuis, Sportreferentin für Bildung  
Aufgabenbereich: **ÜL C Breitensport**  
Tel.: 0511 1268 - 5306, Fax: 0511 1268 - 45305  
E-Mail: bildung-uelc@sportregionhannover.de
- Ilka Winkler, Sportreferentin für Bildung  
Aufgabenbereich: **ÜL B Prävention**  
Tel.: 0511 1268 - 5305, Fax: 0511 1268 - 45306  
E-Mail: bildung-uelb@sportregionhannover.de

Ihr Ansprechpartner:

- Felix Decker, Sportreferent für Bildung und Sportjugend  
Aufgabenbereich: **Qualifix und Sportjugend**  
Tel.: 0511 8007978 - 41, Fax: 0511 8007978 - 81  
E-Mail: bildung-qualifix@sportregionhannover.de

Erstelldatum des Flyers: November 2020  
Bitte erkundigen Sie sich über mögliche Änderungen!

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



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). Zur Erlangung der B-Lizenz wird eine gültige C-Lizenz vorausgesetzt.

#### AUSBILDUNG ÜL B

##### ■ ÜL B Basislehrgang Gesundheitssport

Hannover 30 LE 120,00 €  
Fr. 03.09. - So. 05.09.2021  Fr. 15:00 - So. 18:00 Uhr

##### ■ ÜL B Aufbaulehrgang Gesundheitssport

Hannover 40 LE 130,00 €  
Mo. 11.10. - Do. 14.10.2021  Mo. 09:00 - Do. 22:00 Uhr

##### ■ ÜL B Abschlusslehrgang Gesundheitssport

Hannover 30 LE 120,00 €  
Fr. 05.11. - So. 07.11.2021 Fr. 15:00 - So. 14:00 Uhr

#### ÜL B FORTBILDUNGEN

##### ■ Functional Training: Kraft

Hannover 5 LE 15,00 €  
Mi. 17.02.2021 18:00 - 22:00 Uhr

##### ■ Anatomie zum Anfassen – Muskeln kennen, sehen, fühlen

Hannover 10 LE 30,00 €  
Sa. 20.02.2021 09:00 - 18:00 Uhr

##### ■ Faszi(e)niert von Faszien

Hannover 5 LE 15,00 €  
So. 21.02.2021 09:00 - 14:00 Uhr

##### ■ Unser Immunsystem und wie wir es befreien können

Hannover 30 LE 90,00 €  
Di. 13.04. - Do. 15.04.2021  Di. 09:00 - Do. 18:00 Uhr

##### ■ Functional Training: Koordination und Flexibilität

Hannover 5 LE 15,00 €  
Mi. 14.04.2021 18:00 - 22:00 Uhr

##### ■ Ernährungskompetenz im Gesundheitssport

Hannover 5 LE 15,00 €  
Fr. 16.04.2021 18:00 - 22:00 Uhr

##### ■ Nordic Walking – Gesundheit gestalten mit einem

Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung  
Hannover 8 LE 30,00 €  
Sa. 17.04.2021 09:00 - 16:00 Uhr

##### ■ Meditation nach der UPGRADE-Meditationsmethode & Entspannungstechniken

Hannover  20 LE 70,00 €  
Do. 06.05. - Fr. 07.05.2021 Do. 09:00 - Fr. 18:00 Uhr

##### ■ Sturzprävention

Hannover 8 LE 30,00 €  
Sa. 29.05.2021 09:00 - 16:00 Uhr

##### ■ Entspannungs- und Regenerationskompetenz durch Qigong

Hannover 15 LE 45,00 €  
Sa. 26.06. - So. 27.06.2021 Sa. 09:00 - So. 14:00 Uhr

##### ■ Lauftraining im Gesundheitssport

Hannover 10 LE 30,00 €  
Sa. 17.07.2021 09:00 - 18:00 Uhr

##### ■ Ernährung und Säure-Basen-Haushalt

Hannover 5 LE 15,00 €  
Fr. 27.08.2021 18:00 - 22:00 Uhr

##### ■ Rücken 5.0 – aktives Wirbelsäulentraining

Hannover 10 LE 30,00 €  
Sa. 23.10.2021 09:00 - 18:00 Uhr

##### ■ Funktionstraining – Grundlagen

Hannover 10 LE 30,00 €  
Sa. 20.11.2021 09:00 - 18:00 Uhr

#### WEITERE VERANSTALTUNGEN

##### ■ Sportabzeichenprüferseminar

Hannover 8 LE kostenfrei  
Sa. 03.04.2021 09:00 - 16:00 Uhr

##### ■ Sportabzeichenprüferseminar

Hemmingen 8 LE kostenfrei  
Sa. 10.04.2021 09:30 - 16:30 Uhr

# Aus- und Fortbildungen

## Termine 2021

Übungsleiter C Breitensport  
Übungsleiter B Prävention