

## Aktivland Südtirol – Wandern im Rosengarten-Schlern Gebiet

Das Dorf Tiers am Rosengarten liegt im Herzen der Dolomiten und inmitten des Naturpark Schlern – Rosengarten. Eingebettet in ein sagenhaftes Bergpanorama, Wiesen und Wälder, ist Tiers die ideale Urlaubsregion, um angenehme Wanderungen über Wiesen und Almen zu unternehmen und die Berge Südtirols zu erklimmen: Rosengarten, Latemar und die Seiser Alm mit dem Schlern liegen direkt vor der Haustür und laden zu Erkundungstouren ein.

Aktivland Südtirol	211-861
Termin	06.10 – 14.10.2012
Ort	im DZ: € 540   im EZ: € 595
Voraus.	Mindestteilnehmerzahl: 50

### 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](http://www.ksbhoexter.de/fortbildung/unser-kleingedrucktes)) habe ich vor der Buchung gelesen und werden mir anerkannt.

# Ein Volksbank-Konto, alles drin: genossenschaftliche Werte, Beratung, Nähe, Vertrauen, Kompetenz, Fairness



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir wissen, was unsere Mitglieder und Kunden wollen. Das schafft Vertrauen und macht uns seit fast 150 Jahren in der Region erfolgreich. Als Heimat-Bank begleiten wir Sie zuverlässig durch Ihr Leben. Lassen Sie sich jetzt beraten!

[www.volksbank-phd.de](http://www.volksbank-phd.de)

**Volksbank**  
Paderborn-Höxter-Detmold

### KSB Höxter e.V.

KREISSPORTBUND  
HÖXTER e.V.



im Kreishaus  
Eingangsbereich zur Bismarckstraße  
Moltkestraße 12  
37671 Höxter

[www.ksbhoexter.de](http://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. 3 605 508

#### 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](mailto:U.Watermeyer@ksbhoexter.de)

Rudi Hake  
Dipl. Sportlehrer  
Telefon: 0 52 71 951 842  
E-Mail: [R.Hake@ksbhoexter.de](mailto:R.Hake@ksbhoexter.de)

Qualifizierungszentrum OWL  
Höxter – Lippe – Paderborn

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Qualifizierung im Sport

## Ausbildung – Weiterbildung – Fortbildung 2012

[www.ksbhoexter.de](http://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	30.06. / 01.07.2012			
Ort	Nieheim	Kosten	mit Vereinsempfehlung: € 60	
Dauer	15 Lerneinheiten	Voraus.	Mindestteilnehmerzahl: 15	
Leitung	Lehrteam KSB Höxter	Lizenz	ÜL-C	

## Haltung und Bewegung

Aufbaumodul ÜL-P HuB (2. Lizenzstufe)

Hexenschuss, Ischias, Kreuzschmerzen... fast 20 Millionen Bundesbürger können täglich ein Lied davon singen. Auch andere Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates sind heute nicht gerade selten. Soweit muss und sollte es nicht kommen! Bewegungsmangel ist eine Hauptursache für diese Beschwerden. Damit kommt der Sport ins Spiel, und zwar mit gesundheitsfördernden präventiven Bewegungsangeboten. Diese helfen, einseitige Belastungen auszugleichen, schonend die Muskulatur zu trainieren und Bewegung als Gesundheitsressource in Alltag und Freizeit zu erfahren.

### Inhalte:

- Vertiefung des anatomischen und physiologischen Grundwissens über den Haltungs- und Bewegungsapparat und daraus resultierender Konsequenzen für die Trainingsgestaltung
- Prinzipien der Planung und Umsetzung von präventiven, gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten

### Ziele: Die Übungsleiter

- kennen Kriterien einer präventiv-gesundheitsfördernden Planung, Durchführung und Auswertung von Sportangeboten im Sportverein unter biologisch-medizinischen Aspekten und können diese umsetzen reflektieren aktuelle Gesundheitstheorien und wissen, wie die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit zu initiieren ist;

- analysieren die besondere Bedeutung von Haltung und Bewegung und ihre Auswirkung auf die Gesundheit;
- kennen die individuellen und gesellschaftlichen Anforderungen von präventiv gesundheitsfördernden Sportangeboten an den Verein und an den ÜL

Haltung und Bewegung				211-3501
Termin	20./ 21.10.; 09./ 10.11.; 30.11./ 01.12.2012			
Ort	im Kreis Höxter	Kosten	mit Vereinsempfehlung: € 160	
Dauer	45 Lerneinheiten	Voraus.	Mindestteilnehmerzahl: 15	
Leitung	Lehrteam KSB Höxter	Lizenz	ÜL-C	

## Fitness 50 plus

Fitness 50 plus – ist ein Sportangebot für die „Reife Generation“ zur Steigerung und Erhaltung der körperlichen Fitness. Bewegung ist eine wesentliche Eigenschaft und Basis vieler Lebensvorgänge. Sie ist notwendig zur Erhaltung und Förderung der Funktion des aktiven und passiven Bewegungsapparates und mildert den alterungsbedingten Verschleiß.

Mit verschiedenen Choreografie Varianten aus den Bereichen Aerobic und Line Dance, sowie auch durch einfache Mitmachentänze wird das Herz-Kreislaufsystem- System in Schwung gebracht. Übungen zur Stärkung der Halte und Stützsysteme helfen dabei eine „Work out“ Stunde zu gestalten, die effektiv, aber nicht überfordernd ist. Koordinationstraining, sowie der Einsatz von Kleingeräten werden zielgruppengerecht in Modelleinheiten vorgestellt.

Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleiter/ innen die im Sport mit Älteren arbeiten.

Fitness 50 plus				211-3550
Termin	17./ 18.03.2012			
Ort	Wehrden			
Dauer	15 Lerneinheiten	Kosten	mit Vereinsempfehlung: € 60	
Leitung	Ursula Granzeuer	Voraus.	Mindestteilnehmerzahl: 15	
Lizenz	Verlängerung der SdÄ Lizenz + ÜL-C Lizenz			

## Wellnesstrends im Sportverein

Wellness im Breitensport verbindet bekanntes mit Neuem und eine Kombination aus Beidem. Dabei bleibt das Grundprinzip aus Anspannung und Entspannung erhalten. Die Bewegungselemente sind meist moderat: Aroha als Gesundheitsprogramm im 3/4-Takt, Bewegung nach klassischer Musik, Kräftigung, Spaß mit dem Gymstick und dem Pezziball u.a. stehen ebenso auf dem Programm, wie einfache Massage- und Entspannungstechniken. Letztendlich gehört zum Wohlfühlen auch ein entsprechendes Ambiente, dass sich an den räumlichen Gestaltungsmöglichkeiten im Alltagsbetrieb orientieren muss.

Mitzubringen sind Sportbekleidung (incl. Schuhe und Jacke für draußen), ein großes Handtuch, ein kleines Handtuch als Nackenrolle, warme Socken, ausreichend Flüssigkeit und Schreibzeug.

Wellnesstrends im Sportverein				211-3551
Termin	28.04.2012, Beginn um 9.30 Uhr			
Ort	Wehrden			
Dauer	8 Lerneinheiten	Kosten	mit Vereinsempfehlung: € 30	
Leitung	Volker Schroeder	Voraus.	Mindestteilnehmerzahl: 15	
Lizenz	Verlängerung der SdÄ Lizenz + ÜL-C Lizenz			

## Boule und Petanque a la carte

Wer Interesse an der beliebtesten Kugelsportart Petanque gefunden hat, wird irgendwann das Bedürfnis haben, seine Fähigkeiten zu verbessern. Der ist bei diesem Workshop genau richtig. Mit Hilfe verschiedener Methoden und Aufgaben soll das Repertoire erweitert werden:

- Übungsformen zur Verbesserung des Legens und Schießens
- Das Spiel allein (Tete a Tete) und zu zweit (Doublette)
- Taktische Situationen meistern
- Spielvarianten (z.B. Cross-Bocchia)

Boule und Petanque a la carte				211-3552
Termin	23.06.2012, Beginn um 9.30 Uhr			
Ort	Schlosspark Wehrden			
Dauer	8 Lerneinheiten	Kosten	mit Vereinsempfehlung: € 30	
Leitung	Manfred Probst	Voraus.	Mindestteilnehmerzahl: 15	
Lizenz	Verlängerung der P+SdÄ Lizenz + ÜL-C Lizenz			

## Sturzprävention – ein neuer Trend oder Notwendigkeit

Stürze sind eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit im Alter. Das Thema Sturzprävention gewinnt aufgrund der demographischen Entwicklung mehr und mehr an Bedeutung.

Stürze im Alter können gravierende Folgen haben und somit zu einem Mobilitätsverlust, eingeschränkter Selbstständigkeit, Isolation, Pflegebedürftigkeit und verringerter Lebensqualität führen.

Gezielte Bewegungsprogramme können dazu beitragen, die Sturzgefahr zu verringern und zu mehr Standfestigkeit und Bewegungssicherheit zu führen und diese so lange wie möglich zu erhalten.

### Ziele dieser Fortbildung:

Die TN lernen die Bedeutung von Bewegungsprogrammen „Sturzprävention“ auf dem Hintergrund der demographischen Entwicklung kennen. Die TN erwerben Kenntnisse über die spezifischen konstitutionellen, psychologischen und biologischen Voraussetzungen Älterer in Bezug auf ein Bewegungsangebot „Sturzprävention“. Die TN erwerben Fertigkeiten ein Bewegungsangebot „Sturzprävention“ zu gestalten, oder die Inhalte in ihre bereits bestehenden Kurse zu integrieren. Die TN lernen die „verpflichtenden Inhalte“ eines Bewegungsprogramms „Sturzprävention“ kennen. Die TN haben die Möglichkeit zur Erprobung sowie zur Modifikation der Inhalte. Sie bringen eigene Erfahrungen ein und tauschen sich untereinander aus.

### Inhalte der Fortbildung:

- Hintergrundwissen zum Thema Sturzprävention: Sturzrisiken, mögl. Folgen etc.
- Definition und Auseinandersetzung mit der Zielgruppe „Ältere“
- Spezif. Alterungsprozesse, Erkrankungen die im hohen Alter häufiger auftreten
- Bedeutung der psycho-sozialen Komponente in Bewegungsangeboten
- Zielgruppenspez. Organisationsformen / Differenzierung / Stundenplanung
- Koordinations-schulung: insbesondere: Balance- Training
- Krafttraining
- „Multi tasking“
- Weitere Inhaltsschwerpunkte der Sturzprävention

Sturzprävention – ein neuer Trend oder Notwendigkeit				211-2801
Termin	22./ 23.09.2012, Beginn um 9.30 Uhr			
Ort	Sporthalle Ottbergen			
Dauer	15 Lerneinheiten	Kosten	mit Vereinsempfehlung: € 60	
Leitung	Edda Baucke	Voraus.	Mindestteilnehmerzahl: 15	
Lizenz	Verlängerung der P+SdÄ Lizenz + ÜL-C Lizenz			

## Körperwahrnehmung in Anlehnung an Feldenkrais

Auf den Körper hören, die Wahrnehmungssinne schulen, verbesserte Beweglichkeit, größere Leichtigkeit der Bewegungsausführung - das sind einige Ziele der von Mosche Feldenkrais entwickelten Lernmethode. Durch Erfahren und Ausprobieren von ungewohnten Bewegungsabläufen wird spielerisch, ohne Leistungsorientierung das Bewegungsrepertoire erweitert und verbessert. Neben dem Erleben der praktischen Inhalte wird die Einschätzung der gesundheitlichen Wirkung und der Eignung für die Zielgruppe im Vordergrund stehen, um den ÜL/innen bei der Übungsauswahl aus einem fremden Themenfeld Sicherheit zu geben.

- Vielseitige Praxisbeispiele zur Körperwahrnehmung in Anlehnung an die Feldenkraismethode
- Übungen zum Ausgleich statischer und muskulärer Dysbalancen, Bewegungsformen zur Förderung der Beweglichkeit
- Entspannungsformen nach Feldenkrais
- Wirkungen von Feldenkraisübungen auf Körper und Geist
- Methodische Hinweise für die Sportpraxis mit Anfängern.

Die ÜL lernen abwechslungsreiche Praxisinhalte aus der Feldenkraismethode kennen, analysieren die Wirkungsweisen dieser Bewegungsangebote, reflektieren die Bewegungsangebote hinsichtlich ihrer Einsetzbarkeit in der Zielgruppe.

Körperwahrnehmung in Anlehnung an Feldenkrais				211-2800
Termin	10.11.2012, Beginn um 9.30 Uhr			
Ort	Sporthalle Ottbergen			
Dauer	4 Lerneinheiten	Kosten	mit Vereinsempfehlung: € 25	
Leitung	Eva Basan	Voraus.	Mindestteilnehmerzahl: 15	
Lizenz	Verlängerung der P+SdÄ Lizenz + ÜL-C Lizenz			