

Qualifizierung Oberhausen 2019

ÜL-C Basismodul

Oberhausen, Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14
20008 Sa 09.03.2019 09:00-17:00 Uhr
So 10.03.2019 09:00-17:00 Uhr
Sa 30.03.2019 09:00-17:00 Uhr
So 31.03.2019 09:00-17:00 Uhr
LehrTeam Oberhausen

Oberhausen, Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14
20011 Sa 07.09.2019 09:00-17:00 Uhr
So 08.09.2019 09:00-17:00 Uhr
Sa 21.09.2019 09:00-17:00 Uhr
So 22.09.2019 09:00-17:00 Uhr
LehrTeam Oberhausen

Ohne Vereinsempfehlung 155,00 €
Mit Vereinsempfehlung 90,00 €

ÜL-C Aufbaumodul

Oberhausen, Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14
21108 15.04. bis 18.04.2019 09:00-17:00 Uhr
23.04. bis 28.04.2019 09:00-17:00 Uhr
LehrTeam Oberhausen

Oberhausen, Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14
21111 14.10. bis 18.10.2019 09:00-17:00 Uhr
21.10. bis 26.10.2019 09:00-17:00 Uhr
LehrTeam Oberhausen

Ohne Vereinsempfehlung 450,00 €
Mit Vereinsempfehlung 270,00 €

ÜL-C Fortbildungen

AFT Trainer (8 LE)

Oberhausen, Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14
23700 Sa.,09.02.2019 10:00-17:00 Uhr Gabriele Poste
Ohne Vereinsempfehlung 70,00 €
Mit Vereinsempfehlung 40,00 €

Rundum Rücken-Fitness – funktionell, dreidimensional und ganzheitlich (15 LE)

Oberhausen, Ort folgt
24002 Sa 09.03.2019 09:00-16:00 Uhr Vera Heimann
So 10.03.2019 09:00-17:00 Uhr
Ohne Vereinsempfehlung 70,00 €
Mit Vereinsempfehlung 40,00 €

Frühlingserwachen in Hachen (15 LE)

Leistungen:

- eigene Anreise
- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC
- Vollverpflegung
- Bewegungs- und Wellnessprogramm
- Nutzung der Sauna und des Schwimmbades

Hachen, Sport- und Tagungszentrum Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern
24001 Beginn: Freitag, 22.03.2019 17.45 Uhr
Ende: Sonntag, 24.03.2019 12.00 Uhr
Ulrike Köhler, Waltraud Roth

Erwachsene mit Vereinsempfehlung 185,00 €
Erwachsene ohne VE 295,00 €
Einzelzimmerzuschlag 50,00 €

Athletik Workouts (8 LE)

Oberhausen, Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14
24270 So.,07.04.2019 10:00-17:00 Uhr Franziska Vollmann
Ohne Vereinsempfehlung 70,00 €
Mit Vereinsempfehlung 40,00 €

Outdoor-Meets Stability (8 LE)

Oberhausen, Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14
24273 Sa.,29.06.2019 10:00-17:00 Uhr Franziska Vollmann
Ohne Vereinsempfehlung 70,00 €
Mit Vereinsempfehlung 40,00 €

AFT Trainer (8 LE)

Oberhausen, Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14

23701 Sa., 14.09.2019 10:00-17:00 Uhr Gabriele Poste

Ohne Vereinsempfehlung 70,00 €

Mit Vereinsempfehlung 40,00 €

Faszientraining (8 LE)

Oberhausen, TH Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14

24271 Sa 28.09.2019 10:00-17:00 Uhr Franziska Vollmann

Ohne Vereinsempfehlung 120,00 €

Mit Vereinsempfehlung 75,00 €

Christmas Wellness (15 LE)

Fitness & Entspannung in der Weihnachtszeit

- individuelle Gestaltungsmöglichkeit der eigenen Sportstunde...oder einfach zum Genießen.

Unsere Christmas-Wellness Programm bietet unseren Teilnehmer-/innen vielfältige Möglichkeiten, Belastung und Entspannung zu erfahren. Entspannung ist ein wesentliches, zur Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung beitragendes Element, wird jedoch in Sportstunden selten eingesetzt. Breitensportangebote mit integrierten Entspannungseinheiten sind für viele Zielgruppen eine Bereicherung. Es werden an diesem Tag Programme und Modellstunden durchgeführt, die gefüllt sind mit einer Bandbreite von unterschiedlichsten Trainingsansätzen und Übungen, entwickelt und entstanden aus den Erkenntnissen und Erfahrungen der letzten Jahre, verglichen und diskutiert und kombiniert mit den neuesten Trends.

Was erfahren unsere Teilnehmer-/innen an diesem Wochenende? Übungen, die Spaß in der Gruppe bereiten, Übungen mit großem Motivationsfaktor, Übungen, die effizient und sinnvoll für den jeweiligen Teilnehmer sind, Übungen, welche ein Wohlgefühl vermitteln und Übungen, die passend ausgewählt und somit gut umgesetzt werden können.

Zum Thema Rücken werden Übungen zu Beweglichkeit, Kraft, Stabilität, Haltungsverbesserung und natürlich zum Entspannen erarbeitet.

Durch diese Schulung sollen Kraft und Stabilisation, Bauchtraining zur Unterstützung für Haltung und Rücken sowie das Einsetzen der Atemmuskulatur trainiert werden sowie Übungen zur Figurformung und -straffung gezeigt, die sich um die sogenannten "Problemzonen" bemühen und die Faszien in Schwung bringen. Am Ende des Wochenendes verfügen unsere TeilnehmerInnen über ein großes Repertoire von unterschiedlichsten Übungen zur An- und Entspannung.

- Wellness + Fitness
- Christmas Circle
- Aqua Magic
- Core-Training
- Relaxation
- ...

Leistungen:

- eigene Anreise
- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC

- Vollverpflegung
- Bewegungs- und Wellnessprogramm (15 USTD.)
- Nutzung der Sauna und des Schwimmbades

Hachen, Sport- und Tagungszentrum Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern

24000 Beginn: Freitag, 08.11.2019 17.45 Uhr

 Ende: Sonntag, 10.11.2019 12.00 Uhr

 Ulrike Köhler, Waltraud Roth

Erwachsene mit Vereinsempfehlung 185,00 €

Erwachsene ohne VE 295,00 €

Einzelzimmerzuschlag 50,00 €

Kooperative Abenteuerspiele (8 LE)

Oberhausen, Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14

24272 Sa., 07.12.2019 10:00-17:00 Uhr Franziska Vollmann

 Ohne Vereinsempfehlung 70,00 €

 Mit Vereinsempfehlung 40,00 €

YOGA Power & Flow – kraftvolle Haltungen und fließende Moves (8 LE)

Oberhausen, Ort folgt

24274 Sa 14.12.2019 10:00-17:00 Uhr Vera Heimann

 Ohne Vereinsempfehlung 70,00 €

 Mit Vereinsempfehlung 40,00 €

YOGA – Kraft, Beweglichkeit und Entspannung für Schultern, Nacken und Rücken (8 LE)

Oberhausen, Ort folgt

24275 Sa 15.12.2019 10:00-17:00 Uhr Vera Heimann

 Ohne Vereinsempfehlung 70,00 €

 Mit Vereinsempfehlung 40,00 €

Erste Hilfe bei Sportverletzungen (9 LE)

Grundausbildung

Seit dem 01.04.2015 wird als Voraussetzung zur Lizenzvergabe im Ausbildungsgang Übungsleiter C und Jugendleiter der Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (9 USTD) erforderlich. Dieser darf zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht älter als zwei Jahre sein.

Dieser Lehrgang richtet sich an alle angehenden Übungsleiter, die diesen Nachweis benötigen sowie an alle Interessierte, die ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen möchten.

Diese Fortbildung kann nur zur ÜL-C Lizenzverlängerung anerkannt werden, wenn eine weitere Fortbildung aus dem sportlichen Bereich mit mindestens 8 LE dazu wahrgenommen wird.

Oberhausen, DRK II - Martha-Grillo-Seniorenzentrum, Gustavstr. 98-100

Untergeschoß

23900 Sa., 09.02.2019 09:00-17:00 Uhr

23901 Sa., 06.04.2019 09:00-17:00 Uhr

23902 Sa., 14.09.2019 09:00-17:00 Uhr

23903 Sa., 09.11.2019 09:00-17:00 Uhr

DRK LehrTeam

Teilnahme kostenlos, Kooperation mit der VBG

Bewegungserziehung

Zertifikat für Bewegungserziehung (ZBF) (60 LE)

Oberhausen, Ort folgt

30000 Sa. 07.09.2019 09.00 – 17.00 Uhr

So. 08.09.2019 09.00 – 17.00 Uhr

Sa. 21.09.2019 09.00 – 17.00 Uhr

So. 22.09.2019 09.00 – 17.00 Uhr

Sa. 05.10.2019 09.00 – 17.00 Uhr

So. 06.10.2019 09:00 – 17:00 Uhr

Sa 12.10.2019 09.00 – 17.00 Uhr

So 13.10.2019 09.00 – 17.00 Uhr

Heide Förster, Maja Hoffmann

Ohne Vereinsempfehlung 495 €

Mit Vereinsempfehlung 330 €

Bewegungserziehung-Fortbildungen

Ringens und Raufen (8 LE)

Fortbildung für den Ganzttag

Oberhausen, Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14

31100 **Sa 16.03.2019 | 09.00 – 16.30 Uhr**

Mohammed Kocer

| | |
|------------------------|------|
| Ohne Vereinsempfehlung | 80 € |
| Mit Vereinsempfehlung | 45 € |

Fit für die Schule (15 LE)

Fortbildung für den Ganzttag

Oberhausen, Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14

31001 **Sa 11.05. und So 12.05.2019 | 09.00 – 16.30 Uhr**

Maja Gläser

| | |
|------------------------|-------|
| Ohne Vereinsempfehlung | 130 € |
| Mit Vereinsempfehlung | 85 € |

Bewegte Sprache (8 LE)

Fortbildung für den Ganzttag

Oberhausen, Am Froschenteich, Hausmannsfeld 14

31101 **Sa 30.11.2019 | 09.00 – 16.30 Uhr**

Maja Gläser

| | |
|------------------------|------|
| Ohne Vereinsempfehlung | 80 € |
| Mit Vereinsempfehlung | 45 € |

Kurz und Gut Seminar

eManagement im Sportalltag (4 LE)

Oberhausen, DLRG Heim, Lindnerstr. 6
45230 Sa., 16.05.2019 18:00-22:00 Uhr
N.N.

Für Einsteiger: Social Media – Chancen für Sportvereine im Web 2.0 (4 LE)

Oberhausen, DLRG Heim, Lindnerstr. 6
45120 Sa., 14.03.2019 18:00-22:00 Uhr
N.N.

Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein (4 LE)

Oberhausen, DLRG Heim, Lindnerstr. 6
45100 Sa., 19.09.2019 18:00-22:00 Uhr
N.N.

Sporthelfer-Ausbildung

Sporthelfer/-in II (40 LE)

Oberhausen, Turnhalle Freiherr-vom-Stein Gymnasium, Wilhelmstr. 77 und
Sporthalle West, Duisburgerstr. 241

Inhaltliche Beratung: Sportjugend Oberhausen, 0208 / 825 - 2351

11100 Sa. 16.03.2019 09.00 – 16.00 Uhr TH Freih.-v.-Stein-Gymnasium
Sa. 23.03.2019 09.00 – 16.00 Uhr TH Freih.-v.-Stein-Gymnasium
So. 24.03.2019 09.00 – 16.00 Uhr Sporthalle West
Sa. 30.03.2019 09.00 – 16.00 Uhr TH Freih.-v.-Stein-Gymnasium
So. 31.03.2019 09.00 – 16.00 Uhr Sporthalle West

Heike Linnerth, Delia Inhester

Die Anmeldung erfolgt über die Zahlung der im Vorfeld zu entrichtenden

TN-Gebühr in Höhe von 10,00 € auf das Konto der Sportjugend Oberhausen:

Stadtsparkasse Oberhausen
IBAN: DE75365500000000188151
BIC: WELADED1OBH