

„Breite Basis – Starke Spitze“

Der Klassiker unter den Großveranstaltungen des Sportbundes Rheinland findet in diesem Jahr bereits zum elften Mal statt. Das Jahresmotto des Sportbundes Rheinland „Breite Basis – Starke Spitze“ kann fast nirgends besser mit Inhalten gefüllt werden als beim Übungsleiterforum.

Ein gut ausgebildeter Übungsleiter, der sich stetig fortbildet und auf dem aktuellsten methodischen Stand ist, motiviert die Mitglieder in den Vereinssportgruppen besser, als jemand, der seit Jahrzehnten die gleichen Aufwärm-Übungen ausführen lässt. Mit solch qualifizierten Übungsleitern schafft ein Sportverein eine Grundlage, von den Alt- und Neu-Mitgliedern als attraktiv angesehen zu werden. Bieten Sie Ihrem Verein diese Basis und helfen Sie Ihrem Verein als engagierter, qualifizierter Übungsleiter.

Eine große Bandbreite an Kursen unter den Überschriften „Fun, Trends & Spiel“, „Fitness & Prävention“ und „Entspannung & Ernährung“ in verschiedenen Alters- und Leistungsstufen wartet auf Sie. Wir sind uns sicher, unter den insgesamt 64 Workshops ist auch für Sie der Richtige dabei und freuen uns auf eine Begegnung mit Ihnen am 12. August in Mülheim-Kärlich.



Monika Sauer
Präsidentin



Wolfgang Scheib
Vizepräsident
Aus- und Fortbildung

11. Übungsleiterforum
„Breite Basis – Starke Spitze“

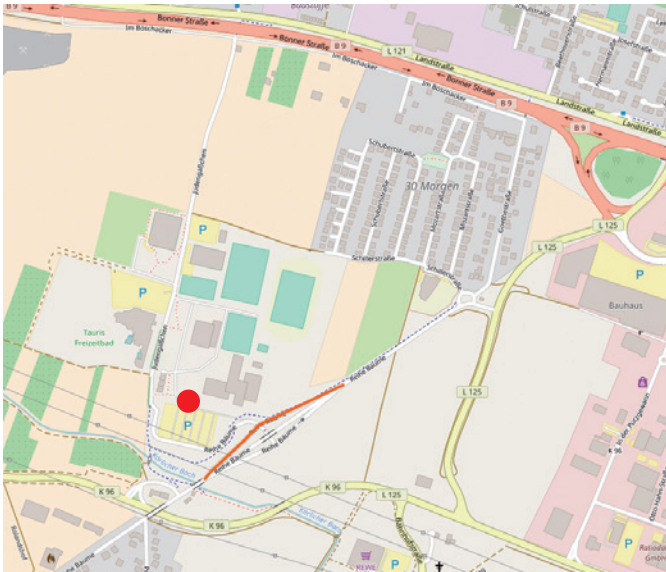
Termin: Samstag, 12. August 2017, 8.30 bis 18 Uhr

Ort: Schul- und Sportzentrum Mülheim-Kärlich
Reihe Bäume 21
56218 Mülheim-Kärlich

Teilnehmergebühr: 30 Euro (inkl. Mittagessen)

- Begrüßung durch Präsidentin Monika Sauer
- Eröffnung
- Workshop-Runde Teil I
- Workshop-Runde Teil II
- Mittagspause inkl. Essen und Besuch der Info-Stände
- Workshop-Runde Teil III
- Workshop-Runde Teil IV

ANFAHRT



© OpenStreetMap-Mitwirkende

ARAG Versicherung AG

Deutsches Sportabzeichen

vereinsleben.de

und weitere

WEITERE INFORMATIONEN

Sportbund Rheinland
Sabine Urbatzka
Rheinau 11
56075 Koblenz

Tel.: 0261/135-116
Fax: 0261/135-114



E-Mail: sabine.urbatzka@sportbund-rheinland.de
Internet: www.sportbund-rheinland.de (Rubrik Bildung – Sonderveranstaltung: LG-Nr.: AuF17-199)

Anmeldung:
Zur Anmeldung bitte das abgedruckte Formular gut leserlich ausfüllen und nur an den Sportbund Rheinland per Telefax, Post oder E-Mail senden.

Lizenzverlängerung:
Für die Lizenz ÜL-C „Breitensport“ werden neun Lerneinheiten zur Verlängerung angerechnet.

Eine Lizenz ist keine Voraussetzung zur Teilnahme am Übungsleiterforum.



11. Übungsleiterforum
(LG-Nr.: AuF17-199)

Sportbund Rheinland, Rheinau 11, 56075 Koblenz
Fax: 0261/135-114

Vorname:

Name:

Straße:

PLZ, Ort:

Geburtsdatum:

Telefon:

E-Mail:

Workshop Runde I	<input type="text"/>	<input type="text"/>	9.45–11.15 Uhr
Workshop Runde II	<input type="text"/>	<input type="text"/>	11.30–13.00 Uhr
Workshop Runde III	<input type="text"/>	<input type="text"/>	14.30–16.00 Uhr
Workshop Runde IV	<input type="text"/>	<input type="text"/>	16.15–17.45 Uhr

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

Hiermit erteile/n ich/wir eine einmalige Einzugsermächtigung mittels Lastschrift in Höhe der gebuchten Leistungen. Die jeweilige Gebühr wird innerhalb einer Woche nach der Veranstaltung vom oben angegebenen Konto abgebucht. Wenn der Verein, die Eltern eines Minderjährigen oder Dritte als Kostenträger eintreten, ist die Unterschrift eines zeichnungsberechtigten Vereinsvertreters oder Kontoinhabers erforderlich.
Mit der Unterschrift akzeptiere/n ich/wir die Teilnahmebedingungen – nachzulesen auf unseren Internetseiten (Veranstaltungsportal).

Tagesgebühr: 30 Euro

IBAN:

BIC:

Kontoinhaber:

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift Kontoinhaber



BurgQuelle

Natürliches Mineralwasser



Burg Quelle GmbH & Co. KG
Verwaltung
56218 Mülheim-Kärlich
Telefon 02630/932169



11. Übungsleiterforum
Breite Basis – Starke Spitze
12. August – 8.30 bis 18 Uhr – Mülheim-Kärlich

Wirbewegen Menschen



8.30 – 8.45 Uhr	BEGRÜSSUNG MONIKA SAUER																				
8.45 – 9.30 Uhr	ERÖFFNUNG																				
9.45 – 11.15 Uhr	<div>AK 1</div> <div>Shake & Swing</div> <div>Felicitas Doff-Sotth-Bengel</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 2</div> <div>Pilates</div> <div>Andrea Wecker</div>	<div>AK 3</div> <div>Core-Cardio Workout</div> <div>Silvia Sonntag</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 4</div> <div>Deutscher Motoriktest</div> <div>Dr. Lars Schlenker</div>	<div>AK 5</div> <div>Jumping Fitness Training auf dem Trampolin</div> <div>Christine Wundrack</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 6</div> <div>Schlanker und schmerzfrei durch Tiefen-Training der Muskulatur</div> <div>Sabine Brecht-Kubisch</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 7</div> <div>Spielkonzepte aus dem Abenteuer- und Erlebnissport zur Förderung von Kreativität und Motivation</div> <div>Ralph Alt</div>	<div>AK 8</div> <div>Kettle-Bell-Training</div> <div>Ralf Hammerschmidt</div>	<div>AK 9</div> <div>Langhantel-training</div> <div>Udo Chandoni</div>	<div>AK 10</div> <div>Funktionelles Schlingentraining</div> <div>Christian Sowieja</div>	<div>AK 11</div> <div>Beckenbodentraining – kenn ich oder doch nicht?!</div> <div>Julia Schulte</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 12</div> <div>Sport und Ernährung</div> <div>Nina Engel</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 13</div> <div>Yoga am Arbeitsplatz/ Yoga auf dem Stuhl</div> <div>Dagmar Völpel</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 14</div> <div>Medical Flossing</div> <div>Andreas Ahlhorn</div> <div>ABGESAGT!</div>	<div>AK 15</div> <div>ZEN-Meditation</div> <div>Wolfgang Holzmann</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 16</div> <div>Entspannt-Gesund-Fit</div> <div>Kirsten Plachta</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 17</div> <div>Kleine Spiele im Klassenraum</div> <div>Sandra Gietzen</div>	<div>AK 18</div> <div>Klangschalen-Meditation</div> <div>Jeanette Thull</div>	<div>AK 19</div> <div>Prävention von Läuferleiden</div> <div>Sergej Borkenhagen</div>	<div>AK 20</div> <div>Rücken-coaching für Erwachsene</div> <div>Sabrina Münn</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 21</div> <div>Der Kopf entscheidet – mit mentaler Stärke zu mehr Erfolg</div> <div>Markus Paquee</div>
11.30 – 13.00 Uhr	<div>AK 22</div> <div>Faszien-training</div> <div>Felicitas Doff-Sotth-Bengel</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 23</div> <div>Pilates & Yoga</div> <div>Andrea Wecker</div>	<div>AK 24</div> <div>Power Yoga</div> <div>Silvia Sonntag</div>	<div>AK 25</div> <div>Deutscher Motoriktest</div> <div>Dr. Lars Schlenker</div>	<div>AK 26</div> <div>Jumping Fitness Training auf dem Trampolin</div> <div>Christine Wundrack</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 27</div> <div>Spielkonzepte aus dem Abenteuer- und Erlebnissport zur Förderung von Kreativität und Motivation</div> <div>Ralph Alt</div>					<div>AK 28</div> <div>Faszien-training mit Yoga</div> <div>Dagmar Völpel</div>		<div>AK 29</div> <div>Achtsamkeitstraining</div> <div>Wolfgang Holzmann</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 30</div> <div>Bewegte Entspannung</div> <div>Kirsten Plachta</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>		<div>AK 31</div> <div>Stabile Basis für sicheres Standfußgymnastik</div> <div>Sergej Borkenhagen</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 32</div> <div>Rücken-coaching für Kinder und Jugendliche</div> <div>Sabrina Münn</div>	<div>AK 33</div> <div>Der Kopf entscheidet – mit mentaler Stärke zu mehr Erfolg</div> <div>Markus Paquee</div>			
13.00 – 14.30 Uhr	MITTAGESSEN UND BESUCH DER INFO-STÄNDE																				
14.30 – 16.00 Uhr	<div>AK 34</div> <div>Gesunde Füße – Eine starke Basis</div> <div>Felicitas Doff-Sotth-Bengel</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 35</div> <div>Pilates</div> <div>Andrea Wecker</div>	<div>AK 36</div> <div>Fazien Yoga</div> <div>Silvia Sonntag</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>		<div>AK 37</div> <div>Jumping-Fitness Training auf dem Trampolin</div> <div>Christine Wundrack</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 38</div> <div>Selbstverteidigung</div> <div>Thorsten Kornatzki</div>	<div>AK 39</div> <div>Spielkonzepte aus dem Abenteuer- und Erlebnissport zur Förderung von Kreativität und Motivation</div> <div>Ralph Alt</div>	<div>AK 40</div> <div>Kettle-Bell-Training</div> <div>Ralf Hammerschmidt</div>	<div>AK 41</div> <div>Athletik-training vom Breiten- bis zum Spitzensport</div> <div>Udo Chandoni</div>	<div>AK 42</div> <div>Funktionelles Schlingentraining</div> <div>Christian Sowieja</div>	<div>AK 43</div> <div>Beckenbodentraining – kenn ich oder doch nicht?!</div> <div>Julia Schulte</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 44</div> <div>Diäten adé – Ernährung und Bewegung</div> <div>Nina Engel</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 45</div> <div>Yoga für den guten Schlaf</div> <div>Dagmar Völpel</div>	<div>AK 46</div> <div>Medical Flossing</div> <div>Andreas Ahlhorn</div> <div>ABGESAGT!</div>	<div>AK 47</div> <div>Training mit dem Gymnastikstab</div> <div>Wolfgang Holzmann</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 48</div> <div>Entspannt-Gesund-Fit</div> <div>Kirsten Plachta</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 49</div> <div>Fitness im Klassenraum</div> <div>Sandra Gietzen</div>	<div>AK 50</div> <div>Klangschalen-Mediation</div> <div>Jeanette Thull</div>	<div>AK 51</div> <div>Kinesio Taping</div> <div>Sergej Borkenhagen</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 52</div> <div>Rücken-coaching für Erwachsene</div> <div>Sabrina Münn</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 53</div> <div>Der Kopf entscheidet – mit mentaler Stärke zu mehr Erfolg</div> <div>Markus Paquee</div>
16.15 – 17.45 Uhr	<div>AK 54</div> <div>Faszien-training</div> <div>Felicitas Doff-Sotth-Bengel</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 55</div> <div>Sport Yoga</div> <div>Andrea Wecker</div>	<div>AK 56</div> <div>Qilates</div> <div>Silvia Sonntag</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>		<div>AK 57</div> <div>Jumping-Fitness Training auf dem Trampolin</div> <div>Christine Wundrack</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 58</div> <div>Selbstverteidigung</div> <div>Thorsten Kornatzki</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 59</div> <div>Spielkonzepte aus dem Abenteuer- und Erlebnissport zur Förderung von Kreativität und Motivation</div> <div>Ralph Alt</div>				<div>AK 60</div> <div>Achtsamkeitstraining</div> <div>Wolfgang Holzmann</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 61</div> <div>Bewegungs-mediation</div> <div>Kirsten Plachta</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>		<div>AK 62</div> <div>Gymnastik mit Kleingeräten</div> <div>Sergej Borkenhagen</div> <div>BEREITS AUSGEBUCHT!</div>	<div>AK 63</div> <div>Rücken-coaching für Kinder und Jugendliche</div> <div>Sabrina Münn</div>	<div>AK 64</div> <div>Der Kopf entscheidet – mit mentaler Stärke zu mehr Erfolg</div> <div>Markus Paquee</div>					

AK-Schwerpunkt: ■ Fitness & Prävention ■ Entspannung & Ernährung ■ Fun, Trends & Spiel



Bewerbt Euch jetzt auf www.vereinsleben.de, aktiviert Eure Mitglieder, Fans und Freunde, um für Euch abzustimmen und gewinnt als Verein des Monats ein Preispaket im Gesamtwert von 15.000 Euro, bestehend aus 10.000 Euro von der Sparda-Bank Südwest sowie Sportgeräten und Hallenausstattung im Wert von 5.000 Euro von fortuna Sportgeräte. Mehr Informationen zum Wettbewerb findet Ihr auf www.vereinsleben.de.