

## 2. Lizenzstufe/Information

## Anmeldung

### UNSERE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

Gesund die Kondition verbessern  
G2019-5700-35505 (15 LE)

16.11.2019 09:00 – 18:00 Uhr, Bergkamen  
17.11.2019 09:00 – 13:00 Uhr, Bergkamen

### INFORMATION

Im Rahmen des Landesprogramms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ sind in 2019 nachfolgende Veranstaltungen geplant:

Informationsveranstaltung „Sport und Gesundheit“

18.05.2019 10:00 – 12:00 Uhr  
Workshop „Sport und Gesundheit“  
18.05.2019 12:30 – 14:30 Uhr

Informationsveranstaltung „Gesundheitsorientierte Angebote im Breitensport“

16.11.2019 10:00 – 12:00 Uhr  
Workshop „Einführung von gesundheitsorientierten Maßnahmen im Breitensport“  
16.11.2019 12:30 – 14:30 Uhr

Mit Hilfe der Förderung durch die Staatskanzlei des Landes NRW sind alle Veranstaltungen kostenfrei und beinhalten einen Imbiss.

### HINWEIS:

LE = Lerneinheiten = Lizenzpunkte  
Änderungen vorbehalten!

Detaillierte Informationen zu unseren Angeboten, zu möglichen Lizenzverlängerungen sowie die aktuelle Übersicht zum neuen Lizenzsystem als Download erhalten Sie auf unserer Internetseite unter: [www.kreissportbund-unna.de/qualifizierung](http://www.kreissportbund-unna.de/qualifizierung)

Anmeldungen erfolgen über unsere Homepage auf dem Qualifizierungsportal unter:  
[www.kreissportbund-unna.de/qualifizierung](http://www.kreissportbund-unna.de/qualifizierung)

Hier finden Sie auch detaillierte Informationen zu unseren Angeboten.

Sie können sich auch persönlich informieren und sich an unsere(n) kompetente(n) Ansprechpartner(in) wenden:

Stefani Martin  
Telefon: (0 23 03) 27-13 24  
E-Mail: [servicebuero@ksb-unna.de](mailto:servicebuero@ksb-unna.de)

Michael Kanand  
Telefon: (0 23 03) 27-12 24  
E-Mail: [m.kanand@ksb-unna.de](mailto:m.kanand@ksb-unna.de)



### Anmeldung & nähere Informationen



### KreisSportBund Unna e.V. (KSB Unna)

Dorfstraße 29 (Haus Opherdicke) • 59439 Holzwickede  
Telefon: (0 23 03) 27 13 24 • Fax: (0 23 03) 27 69 24  
[servicebuero@ksb-unna.de](mailto:servicebuero@ksb-unna.de) • [www.ksb-unna.de](http://www.ksb-unna.de)

### Fortbildungen 2019

**Bewegt GESUND bleiben  
& Bewegt ÄLTER werden** im Kreis Unna

Bildung | Lernen | Erleben im Sport

# Fortbildungen 2019

## 1. Lizenzstufe

### FORTBILDUNGEN BEIM KREISSPORTBUND UNNA E.V. IN 2019

Auch in 2019 bietet der KSB Unna wieder zahlreiche Fortbildungen an. Diese sind auf drei unterschiedlichen Flyer passend zu den jeweiligen Zielgruppen für Sie zusammengestellt.

Dieser Flyer verschafft Ihnen einen Überblick über die angebotenen Fortbildungen zum Thema: „GESUND BLEIBEN UND ÄLTER WERDEN“.

Unsere weiteren Fortbildungsflyer zu den Bereichen „Schule, Kita und Kindertagespflege“, „Verein und Fitness“ inkl. KURZ & GUT-Seminaren sowie den Ausbildungsflyer erhalten Sie gerne auf Anfrage.

### 1. LIZENZSTUFE

#### Senioren-Bewegungsbegleiter

G2019-5700-24000 (15 LE)

22.03.2019 16:00 – 21:00 Uhr, Werne

23.03.2019 09:00 – 18:00 Uhr, Werne

#### Rollator-Nutzung

G2019-5700-24200 (8 LE)

04.05.2019 10:00 – 16:30 Uhr, Werne

#### Fit sein kennt kein Alter

G2019-5700-24203 (8 LE)

25.05.2019 09:00 – 16:00 Uhr, Kamen

#### Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung bei Menschen mit dementiellen Erkrankungen

G2019-5700-24207 (8 LE)

29.06.2019 09:00 – 16:00 Uhr, Kamen

#### Bewegung mit Kleingeräten aus dem Alltag mit und für Senioren

G2019-5700-24202 (8 LE)

13.07.2019 10:00 – 16:30 Uhr, Werne

## 1./2. Lizenzstufe

### UNSERE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

#### Sitzgymnastik als Erlebnis

G2019-5700-24201 (8 LE)

07.09.2019 10:00 – 16:30 Uhr, Kamen

#### Knoten im Taschentuch

G2019-5700-24206 (8 LE)

11.12.2019 09:00 – 16:00 Uhr, Unna

#### Der Schatz der Körpermitte - Einstieg in Pilatestechniken

G2019-5700-24209 (15 LE)

12.10.2019 09:00 – 18:00 Uhr, Kamen

13.10.2019 09:00 – 13:00 Uhr, Kamen

### 2. LIZENZSTUFE

#### Faszien in der Prävention

G2019-5700-35500 (15 LE)

30.03.2019 09:00 – 18:00 Uhr, Kamen

31.03.2019 09:00 – 13:00 Uhr, Kamen

#### Schulter und Nacken - wie kann ich vorbeugen?

G2019-5700-35600 (8 LE)

07.04.2019 09:00 – 16:00 Uhr, Kamen

#### Gelenke schonende Bewegungen in der Prävention

G2019-5700-35501 (15 LE)

13.04.2019 09:00 – 18:00 Uhr, Unna

14.04.2019 09:00 – 13:00 Uhr, Unna

#### Zirkel- und Intervalltraining - Varianten für den Stundenaufbau

G2019-5700-35503 (15 LE)

04.05.2019 09:00 – 18:00 Uhr, Kamen

05.05.2019 09:00 – 13:00 Uhr, Kamen

#### Wirbelsäulengymnastik - was Neues!

G2019-5700-97770 (8 LE)

11.05.2019 09:00 – 16:00 Uhr, Kamen

## 2. Lizenzstufe

### UNSERE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

#### Intervalltraining im Rehasport (8 LE)

G2019-5700-97771

12.05.2019 09:00 – 16:00 Uhr, Kamen

#### Sport im Park - Parkfitness

G2019-5700-35502 (15 LE)

18.05.2019 09:00 – 18:00 Uhr, Holzwickede

19.05.2019 09:00 – 13:00 Uhr, Holzwickede

#### Speck weg - Rücken gesund

G2019-5700-35602 (8 LE)

16.06.2019 09:00 – 16:00 Uhr, Holzwickede

#### Sturzprävention - zur Verbesserung der Bewegung

G2018-5700-35510 (15 LE)

27.07.2019 09:00 – 18:00 Uhr, Unna

28.07.2018 09:00 – 13:00 Uhr, Unna

#### Klassische Wirbelsäulengymnastik und Yoga in der Prävention

G2019-5700-35509 (15 LE)

17.08.2019 09:00 – 18:00 Uhr, Unna

18.08.2019 09:00 – 13:00 Uhr, Unna

#### Bodyweighttraining

G2019-5700-35504 (15 LE)

05.10.2019 09:00 – 18:30 Uhr, Holzwickede

06.10.2019 09:00 – 13:00 Uhr, Holzwickede

#### Bewegung, Sport und Ernährung - die gesunde Kombination

G2019-5700-35508 (15 LE)

12.10.2019 09:00 – 18:00 Uhr, Unna

13.10.2019 09:00 – 13:00 Uhr, Unna

#### Osteoporose, Rheuma und Arthrose: Bewegung selbstverständlich aber ohne Überbelastung

G2019-5700-35511 (15 LE)

09.11.2019 10:00 – 18:00 Uhr, Schwerte

10.11.2019 10:00 – 14:00 Uhr, Schwerte

