

REHABILITATION

KOOPERATION MIT DEM



Functional Training - Ideenbörse für ÜbungsleiterInnen

G2022-97930 (8 LE)

07.05.2022 09:00 - 16:00 Uhr, Kamen

Wirbelsäulengymnastik - neue Ideen

G2022- 97931 (8 LE)

08.05.2022 09:00 - 16:00 Uhr, Kamen

Sitzhocker - neue Ideen

G2022-97932 (8 LE)

24.09.2022 09:00 - 16:00 Uhr, Kamen

Krafttraining im Rehasport

G2022- 97933 (8 LE)

25.09.2022 09:00 - 16:00 Uhr, Kamen

Zirkeltraining - eine Variation für den Stundenaufbau

G2022- 97934 (8 LE)

19.11.2022 09:00 - 16:00 Uhr, Kamen

Faszien in der Wirbelsäulengymnastik

G2022- 97935 (8 LE)

20.11.2022 09:00 - 16:00 Uhr, Kamen

HINWEIS:

LE = Lerneinheiten = Lizenzpunkte

www.ksb-unna.de

Anmeldungen bitte nur über unsere Homepage auf dem

Qualifizierungsportal unter:

www.kreissportbund-unna.de/qualifizierung

Hier finden Sie auch detaillierte Informationen und Preise sowie weitere Qualifizierungsangebote.

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

Michael Kanand

Telefon: (0 23 03) 27-12 24

E-Mail: 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 • www.ksb-unna.de

Fortbildungen 2022

Prävention & Rehabilitation

Bewegt GESUND bleiben in NRW! &

Bewegt ÄLTER in werden in NRW!

Bildung | Lernen | Erleben im Sport

„Bewegt GESUND bleiben-“ & „Bewegt ÄLTER werden in NRW“

2. Lizenzstufe Prävention u.m.

2. Lizenzstufe Rehabilitation

FORTBILDUNGEN BEIM KREISSPORTBUND UNNA E.V. IN 2022

Auch in 2022 bietet der KSB Unna wieder zahlreiche Fortbildungen an. Diese sind auf drei unterschiedlichen Flyern passend zu den jeweiligen Zielgruppen für Sie zusammengestellt.

Dieser Flyer verschafft Ihnen einen Überblick über die angebotenen Fortbildungen zum Thema: „PRÄVENTION, REHABILITATION, BEWEGT GESUND BLEIBEN IN NRW! UND BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW!“.

Unsere weiteren Fortbildungsflyer zu den Bereichen „Schule, OGS, Kita und Kindertagespflege“, „Verein, Fitness, 1. Hilfe im Sport, Deutsches Sportabzeichen“ und „Vereinsmanagement“ sowie den Ausbildungsflyer erhalten Sie gerne auf Anfrage. 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

„BEWEGT GESUND BLEIBEN-“ & „BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW!“

Im Rahmen des o.g. Landesprogramms des Landessportbundes NRW sind SportvereinsmitarbeiterInnen, potentielle Kooperations- und Netzwerk-partner aus dem Senioren-, Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektor sowie der Politik und Wirtschaft zu nachfolgenden Veranstaltungen in das Haus Opherdicke (Holzwickede) eingeladen. Eine gesonderte Ausschreibung mit detaillierten Infos und Anmeldeformularen können angefordert werden.

Veranstaltungen im Bereich „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

- * Bewegung, Sport und Aktivität in den Lebensphasen
- * Sport und Generationen
- * Der Sportverein als soziale Heimat für ältere Menschen
- * Soziale Teilhabe älterer Menschen

Veranstaltungen im Bereich „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“

- * Psychische Gesundheit
- * Psychische Gesundheit - der Sportverein als Ansprechpartner?
- * REHASPORT im Sportverein
- * Einstieg in den REHASPORT

UNSERE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

Koordinationstraining und Gesundheitsförderung

G2022-35200 (15 LE)

12.03.2022 09:00 - 18:00 Uhr, Bergkamen

13.03.2022 09:00 - 13:00 Uhr, Bergkamen

Die Kraft der inneren Stärke: Aspekte des Resilienztrainings

G2022-35202 (15 LE)

21.05.2022 09:30 - 15:30 Uhr, Schwerte

22.05.2022 09:30 - 15:30 Uhr, Schwerte

Alt aber knackig

G2022-35204 (15 LE)

03.09.2022 09:00 - 18:00 Uhr, Holzwickede

04.09.2022 09:00 - 13:00 Uhr, Holzwickede

Ausbalancieren mit propriozeptivem Training:

Sturzprophylaxe spezial

G2022-35203 (15 LE)

10.09.2022 09:30 - 15:30 Uhr, Schwerte

11.09.2022 09:30 - 15:30 Uhr, Schwerte

Stabilisierungstraining - Kraft für die Körpermitte

G2022- 35205 (15 LE)

29.10.2022 09:00 - 18:00 Uhr, Werne

30.10.2022 09:00 - 13:00 Uhr, Werne

Die Sporthalle als Fitnessstudio

G2022- 35201 (15 LE)

29.10.2022 09:00 - 18:00 Uhr, Bergkamen

30.10.2022 09:00 - 13:00 Uhr, Bergkamen

HINWEIS:

LE = Lerneinheiten = Lizenzpunkte

UNSERE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

2 Fliegen mit einer Klappe schlagen:

Präventions-& Reha-Lizenzen gleichzeitig verlängern!

Gelenke beweglich halten

G2022-35850 (15 LE)

08.10.2022 09:00 - 18:00 Uhr, Werne

09.10.2022 09:00 - 13:00 Uhr, Werne

REHABILITATION

IN KOOPERATION MIT DER



Entspannungstraining ohne Rückenlage

G2022-97936 (8 LE)

30.04.2022 09:00 - 16:00 Uhr, Kamen

Pilates und verschiedene Krankheitsbilder

G2022-97900 (15 LE)

13.08.2022 09:00 - 18:00 Uhr, Kamen

14.08.2022 09:00 - 13:00 Uhr, Kamen

Intervalltraining (drinnen & draußen)

G2022-97901 (15 LE)

17.09.2022 09:00 - 18:00 Uhr, Kamen

18.09.2022 09:00 - 13:00 Uhr, Kamen

