

BILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



in Kooperation mit



Sportliche Workshops und Qualifizierungsangebote des Bereichs Freizeit- und Breitensport 2014

im SportCentrum Kamen · Kaiserau



Kat. 1: Gesundheit mit Kopf und Körper lernen

Für Männer und Frauen jeden Alters (mit und ohne Vorkenntnissen)

Body in Balance ♥♥

Sie suchen Ausgleich zur täglichen Belastung, möchten sich mehr bewegen, wohlfühlen und fit werden. Unser ganzheitliches Bewegungskonzept aus Walking, Aqua-Gym, Step-Aerobic, Aerobic, Aroha und Brasils wird abgerundet durch Stretching, Relax-Übungen und Entspannung. Erleben Sie die wohlthuende Balance zwischen Körper, Geist und Seele.

3101

19. - 21. September 2014 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 169,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer (Komfort) und Vollverpflegung

Lehrgangleitungen: Elke Saborowski, Claudia Hendricks

Kat. 2: Aktiv Arbeitsbelastungen ausgleichen

Menschen, die sich mit einseitigen Belastungen, vorwiegend sitzenden Tätigkeiten sowie Stress und hoher Arbeitstaktung im Arbeitsalltag konfrontiert sehen, sollen in dieser Kategorie Ausgleich und Hilfe finden.

Für Frauen und Männer jeden Alters (mit und ohne Vorkenntnissen)

Fitness, Figur, Gesundheit ♥♥

Hier werden Sie den beruflichen Alltag hinter sich lassen und etwas für Ihre Gesundheit tun. Im Bereich Fitness werden Ihnen Walking, Step-Aerobic, Aqua-Fitness und aktuelle Fitness-Trends angeboten. Entspannungstechniken und ein Saunabesuch im SportHotel sorgen für den wichtigen Ausgleich.

3201

21. - 23. März 2014 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 198,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer und Vollverpflegung

Lehrgangleitungen: Christiane Schwehm und Claudia Hendricks

Unterbringung im SportHotel

3202

24. - 26. Oktober 2014 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 198,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer und Vollverpflegung

Lehrgangleitungen: Christiane Schwehm und Claudia Hendricks

Unterbringung im SportHotel

3203

28. - 30. November 2014 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 198,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer und Vollverpflegung

Lehrgangleitungen: Christiane Schwehm und Claudia Hendricks

Unterbringung im SportHotel



Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann



Foto: FLVW / Sebastian Nowak

Kat. 3: Keine Frage des Alter(n)s: – Leben und Lernen mit Sport

Fitness für Ältere ♥

Eine vielseitige funktionelle Ganzkörpergymnastik steht im Mittelpunkt dieses Workshops für Frauen ab 50 Jahren. Erhalten Sie Ihre Leistungsfähigkeit und nehmen Sie Impulse für Ihr weiteres Sporttreiben mit. Es werden u.a. die Bereiche Step-Aerobic, Fitball- und Wirbelsäulengymnastik sowie Aquafitness in einer dem Alter gemäßen Form vorgestellt und geübt. Kleine Spiele und Sportübungen, geeignet für verschiedene Krankheitsbilder wie z.B. Osteoporose, gehören ebenfalls zum reichhaltigen Wochenendangebot. Entspannungseinheiten runden das Fitnessprogramm ab.

3350

09. - 11. Mai 2014 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 159,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer (Komfort) und Vollverpflegung
Lehrgangsführung: Wilma Cramer

Kat. 4: Die Vielfalt des Sports nutzen lernen

Für Männer und Frauen jeden Alters (mit und ohne Vorkenntnissen)

Der Fitness-Cocktail ♥♥

Ein echter Gymnastik-, Aerobic- und Tanz-Mix erwartet Sie an diesem Wochenende. Eine bunte Mischung aus allen Bereichen (mit verschiedenen Hilfsgeräten z.B. Exertubes, Steps, Hanteln...) bringt Sie mit viel Spaß und fetziger Musik gemeinsam ins Schwitzen. Stretch- und Relaxübungen sowie der Saunabesuch, eine Einführung ins Nordic-Walking und eine Wassergymnastik-Einheit runden das Programm ab.

3401

25. - 27. April 2014 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 159,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer (Komfort) und Vollverpflegung
Lehrgangsführung: Marén Schultz

Nur noch Restplätze frei

3402

12. - 14. September 2014 (17:00 – 13:00 Uhr)

Gebühr: 159,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer (Komfort) und Vollverpflegung
Lehrgangsführung: Marén Schultz

Fitness-Wochenende für Paare ♥♥

Wir bieten Ihnen ein abwechslungsreiches und interessantes Programm, bei dem der Partner nicht zu Hause bleiben muss. Kennenlernspiele, Gymnastik in vielen Varianten aber auch Volleyball oder Fußball, Free-Climbing, "New Games" und Freizeitspiele für "Sie" und "Ihn" geben Gelegenheit, sich so richtig auszutoben. Entspannungsübungen und ein Saunabesuch im SportHotel runden das Programm ab. Wenn Sie schon immer mal mit Ihrem Partner oder auch einer guten Freundin zusammen aktiv werden wollten, sind Sie in diesem Workshop genau richtig.

3601

31. Oktober - 02. November 2014 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 169,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer (Komfort) und Vollverpflegung
Lehrgangsführungen: Wilma Cramer und Patrick Cramer

Nur noch Restplätze frei - Bitte paarweise anmelden!

3602

21. - 23. November 2014 (17:00 - 13:00)

Gebühr: 198,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer und Vollverpflegung
Lehrgangsführungen: Wilma Cramer und Patrick Cramer

Unterbringung im SportHotel - Bitte paarweise anmelden!

Kat. 13: Frauen stärken – for women only!

Fitness-Wochenende für Frauen

Dieser beliebte Workshop unterscheidet nicht zwischen Jung oder Alt - hier werden Frauen gestärkt und Akkus wieder aufgeladen. Ein Wochenende nur für Frauen, mit viel Gymnastik und Entspannung. Dazu gehören Übungen zur Kräftigung der Muskulatur (Bodyforming) und des Herz-Kreislaufsystems mit verschiedenen Geräten: Steps, Rebounds, Fitbälle und Hanteln, Power- oder Nordic-Walking. Abgerundet wird das Programm mit Entspannungseinheiten und einem Saunabesuch im SportHotel.

Tun Sie etwas für Ihre Fitness und schalten Sie für drei Tage vom Alltag ab.

3301

18./19. Januar 2014 (08:30 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 129,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer (Komfort) und Vollverpflegung
Lehrgangsführung: Wilma Cramer

3302

24. - 26. Januar 2014 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 159,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer (Komfort) und Vollverpflegung
Lehrgangsführung: Wilma Cramer

Nur noch Restplätze frei

3303

07. - 09. Februar 2014 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 159,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer (Komfort) und Vollverpflegung
Lehrgangsführung: Wilma Cramer

Nur noch Restplätze frei

3304

14. - 16. März 2014 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 159,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer (Komfort) und Vollverpflegung
Lehrgangsführung: Wilma Cramer

Nur noch Restplätze frei

3305

16. - 18. Mai 2014 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 159,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer (Komfort) und Vollverpflegung
Lehrgangsführung: Wilma Cramer

3306

27. - 29. Juni 2014 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 159,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer (Komfort) und Vollverpflegung
Lehrgangsführung: Wilma Cramer

Nur noch Restplätze frei

3307

26. - 28. September 2014 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 159,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer (Komfort) und Vollverpflegung
Lehrgangsführung: Wilma Cramer

AUSGEBUCHT

3308

07. - 09. November 2014 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 159,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer (Komfort) und Vollverpflegung
Lehrgangsführung: Wilma Cramer

Nur noch Restplätze frei

Kat. 9: Kompetenz in Sport- und Fitnessrends - Qualifizierungsangebote

Für Frauen und Männer (mit Vorkenntnissen im Fitnessbereich)

Alle mit „Q“ und entsprechender Anzahl an Lerneinheiten (LE) gekennzeichneten Angebote sind zur Verlängerung der Übungsleiter C Breitensport Lizenz anerkannt.

Bitte teilen Sie uns vor dem Workshop mit, wenn Sie eine zur Verlängerung Ihrer Lizenz notwendige Bescheinigung brauchen (Aufpreis 6,00 €).

Power Day ♥♥♥

Dieser Tag wird geprägt durch Power und Aktion gepaart mit guter Musik und mehreren qualifizierten Kursleitern. Inhalte werden je nach Power Day Thema z. B. sein ZUMBA®, ThaiBo, Drums Alive®, (Step-) Aerobic und Power-Fitness mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Hanteln, Tubes, Manschetten, Balance Pad, Flexibar etc. Eine Stretching- und Entspannungseinheit rundet das jeweilige Programm ab. Ein perfektes Cardio-Fun-Workout, welches die überschüssigen Pfunde purzeln lässt!

501 - Mix (Q 5 LE)

So, 12. Januar 2014 (10:00 - 16:00 Uhr)

Gebühr: 29,00 € - inkl. Mittagessen und Obst während des gesamten Tages

Lehrgangsführung: Mareike Kottmann

502 - Zumba® (Q 5 LE)

So, 16. Februar 2014 (10:00 - 16:00 Uhr)

Gebühr: 29,00 € - inkl. Mittagessen und Obst während des gesamten Tages

Lehrgangsführung: Mareike Kottmann

503 - Mix (Q 5 LE)

Sa, 08. März 2014 (10:00 - 16:00 Uhr)

Gebühr: 29,00 € - inkl. Mittagessen und Obst während des gesamten Tages

Lehrgangsführung: Mareike Kottmann

504 - Aerobic (Q 5 LE)

Sa, 05. April 2014 (10:00 - 16:00 Uhr)

Gebühr: 29,00 € - inkl. Mittagessen und Obst während des gesamten Tages

Lehrgangsführung: Mareike Kottmann

505 - Für Ältere (ab 50 Jahre, Q 5 LE)

Sa, 24. Mai 2014 (10:00 - 16:00 Uhr)

Gebühr: 29,00 € - inkl. Mittagessen und Obst während des gesamten Tages

Lehrgangsführung: Wilma Cramer

506 - Für Kids (2 bis 8 Jahre)

So, 15. Juni 2014 (10:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 12,00 € - inkl. Wasser während des gesamten Vormittags

Lehrgangsführung: Wilma Cramer, Rebecca Bohne

507 - Mix (Q 5 LE)

Sa, 30. August 2014 (10:00 - 16:00 Uhr)

Gebühr: 29,00 € - inkl. Mittagessen und Obst während des gesamten Tages

Lehrgangsführung: Mareike Kottmann

508 - Zumba® (Q 5 LE)

Sa, 15. November 2014 (10:00 - 16:00 Uhr)

Gebühr: 29,00 € - inkl. Mittagessen und Obst während des gesamten Tages

Lehrgangsführung: Mareike Kottmann

Zumba® Beach Party ♥♥♥

Erleben Sie die ultimative Dance-Fitness-Party im Sand!

Zu den beliebten Zumba® Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Calypso, Bachata, Quebradita etc. werden die Hüften geschwungen und das Herz-Kreislaufsystem auf Touren gebracht. Durch das Tanz-Fitness-Programm im Sand wird die Fettverbrennung deutlich mehr angeregt als auf dem gewohnten Hallenboden. Haben Sie Freude an einem Nachmittag in netter Atmosphäre mit verschiedenen Zumba® Instructoren und motivierender Musik!

601

Sa, 05. Juli 2014 (15:00 - 17:30 Uhr)

Gebühr: 15,00 € - inkl. Obst während des gesamten Nachmittags

Lehrgangsleitung: Mareike Kottmann

Reine Qualifizierungsangebote Übungsleiter C Breitensport

Zur Verlängerung der Übungsleiter C Breitensport Lizenz eignen sich folgende Angebote.

4401 - Pilates und Beckenbodentraining (Q 8 LE)

Pilates und Beckenbodentraining sind sanfte Methoden, bei denen Körperwahrnehmung und -beherrschung geschult werden. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt: Eine ganzheitliche Methode für mehr Balance im Körper.

Sa, 22. Februar 2014 (8:30 - 16:30 Uhr) - Gebühr: 69,00 € - inkl. Mittagessen

Lehrgangsleitung: Karina Burkowski

4402 - Work out and Fun (Q 8 LE)

Dieser Lehrgang vermittelt die Kompetenz aus Kraftausdauertraining, Drums Alive® und Latin Fitness Dance. So fördern Sie sowohl die Ausdauer- und Fitness- als auch die tänzerisch-koordinative Komponente.

Beim Drums Alive® heißt es „Trommel dich frei“. Es steckt voller motivierender Musik und Trommelrhythmen, die die Füße zum Stampfen, die Drum-Sticks auf den Gymnastikball und den Körper in Bewegung bringen. Aerobic-Elemente, Gymnastikübungen und Tanzschritte verschmelzen mit Drum-Choreografien. Ein außergewöhnliches Erlebnis, das vor allem sehr viel Spaß macht!

Power Station - Kraft-Werk - Vielseitigkeit durch den Einsatz verschiedenster Kleingeräte - ein rundes Programm, das Mobilisation, Kraft und Ausdauer gleichermaßen mit einbezieht. Als Abschluss gibt es Cool Down und Entspannen.

Sa, 13. September 2014 (8:30 - 16:30 Uhr) - Gebühr: 69,00 € - inkl. Mittagessen

Lehrgangsleitungen: Liz Striewe und Gabi Striewe



Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann



Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann



Foto: FLVW / Desiree Volz

4403 - Rückenfitness (Q 15 LE)

Den Rücken nur zu schonen ist der falsche Weg. Aktivierung durch Kraft, Dehnung und Mobilisation soll aufzeigen, was der Rücken alles kann. Bewegung mit und ohne Gerät sowie Mobilisation aller Ressourcen des Körpers sollen dazu beitragen, dass der Rücken wieder fit wird bzw. beweglich und kräftig bleibt.

25./26. Oktober 2014 (8:30 - 12:30 Uhr)

Gebühr: 129,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer und Vollverpflegung

Lehrgangsleitung: Peter Kleinhans

4404 - Mach mit bei Felix Fit – Bewegte Kinder (Q 15 LE)

Auf der Grundlage eines Kursleitermanuals für zehn abwechslungsreiche Sportstunden mit Kindern von 5-10 Jahren wechselt sich kindgerechte Theorie mit vielseitiger Praxis ab. Wie funktioniert mein Körper, was macht gesund durch Sport, wie spüre ich Defizite und Talente auf, was gibt es Wissenswertes über die Vorbildfunktion der Erwachsenen zu erfahren? Dieses Kinderprogramm ist wissenschaftlich evaluiert und gilt auch als Signetangebot "Bewegt gesund bleiben in NRW". Referenten aus Orthopädie, Psychologie und Sportpädagogik sorgen für ein buntes Programm in der Gesundheitserziehung für Interessenten aus KiTa, Grundschule und Vereinslandschaft!

15./16. November 2014 (8:30 - 12:30 Uhr)

Gebühr: 129,00 € - inkl. Unterbringung im Doppelzimmer und Vollverpflegung

Lehrgangsleitung: Willi Fromme

Beachten Sie bitte die ausgewiesene Belastungsintensität ♥ leicht ♥♥ mittel ♥♥♥ intensiv, die wir zur besseren Einschätzung des jeweiligen Workshops/Lehrgangs angeben.

Für weitere Details und Informationen, scheuen Sie sich nicht uns anzurufen – besonders Einsteiger beraten wir gern individuell.

Eine Menge Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage: www.sportangebote-flvw.de
Dort können Sie sich auch für alle Kurse, Workshops und Events anmelden.

The screenshot shows the homepage of the website www.sportangebote-flvw.de. The top navigation bar includes links for 'Wir über uns', 'News & Info', 'Galerie', 'Kontakt', and 'Links'. The main header features a large image of a group of people celebrating, with the text 'Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V.' overlaid. Below the header is a search bar and a navigation menu with the following items: 'Sportkurse', 'Wochenendworkshops', 'Sommer', 'Kurse & Events', 'FLVW', 'SportCentrum Kamen-Kaiserau', and 'WFLV Bildungswerk'. The 'Sportkurse' item is circled in red. The main content area is titled 'Anmeldebeginn Workshops und Qualifizierungsangebote 2014' and includes a news section for 'Power Day 4 - Winter Special' with a date of 10.11.2013. A sidebar on the left contains a 'Bildungswerk WFLV/FLVW' section with a video player. The right sidebar features a login form, a shopping cart with 0 items, and a total of 0,00 €. The footer includes logos for the 'Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V.' and 'BILDUNGSWERK LANDESPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN', along with the text 'Power Day 4 – Winter Special im SportCentrum Kamen-Kaiserau' and the slogan 'Wer kennt das nicht: Die kalte Jahreszeit und der...'

Kontaktdaten

BILDUNGSWERK
LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



► So sind wir zu erreichen:

Service-Telefon: 02307 371 - 511

Fax: 02307 371 - 497

E-Mail: bildungswerk@flvw.de

► Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V. – Bildungswerk

Jakob-Koenen-Straße 2 | 59174 Kamen

► Beratung:

Montag - Donnerstag von 09:00 - 15:00 Uhr | Freitag von 09:00 - 12:00 Uhr

Beratung: Mareike Kottmann

► Leitung der Außenstelle:

Jürgen Kreyer (Außenstellenleiter)

Mareike Kottmann (Pädagogische Mitarbeiterin)

► Bankverbindung:

FLVW-Bildungswerk

Sparkasse UnnaKamen

BIC WELADED1UNN

IBAN DE53443500600005042379

Impressum

► Bildungswerk des Landessportbundes NRW e. V.

Außenstelle WFLV (Veranstalter in Kooperation mit Freizeit- und Breitensport FLVW)

Pädagogischer Leiter: Wolfgang Schwehm

Außenstellenleiter: Jürgen Kreyer

Friedrich-Alfred-Straße 11

47055 Duisburg

Telefon: 0203-71 72 28 00

Fax: 0203-71 72 28 50

E-Mail: bildungswerk@wflv.de

Vorstand: Wolfgang Jost, Klaus Lang

VR 1919 Amtsgericht Duisburg

Ust-IdNr: DE813879655