

2012



**LERNEN**  
*in Bewegung*

# LEHRGÄNGE UND VERANSTALTUNGEN

## TURNKREIS HILDESHEIM-ALFELD



# Lizensystem Niedersächsischer Turner-Bund

## 2. LIZENZSTUFE

**Übungsleiter B Prävention/  
Rehabilitation (45-130 LE)**  
Siehe Lizenzschaubild  
Gesundheitssport

**Trainer B (60 LE)**  
Breitensport (sportartspezifisch)  
• Choreografie

**Trainer B (60 LE)**  
Leistungssport (aufbauend auf die  
jeweilige Trainer C-Lizenz)

## 1. LIZENZSTUFE

**Übungsleiter C (80 LE)**  
Breitensport (sportartübergreifend)  
• Kinder/Jugendliche  
(Schwerpunkt Eltern-Kind/  
Kleinkinderturnen)  
• Kinder/Jugendliche (Schwerpunkt  
Kinderturnen)  
• Erwachsene/Ältere

**Trainer C (80 LE)**  
Breitensport (sportartspezifisch)  
• Gymnastik - Rhythmus - Tanz  
• Aerobic  
• Fitness und Gesundheit  
Schwerpunkt Erwachsene  
Schwerpunkt Ältere/50+  
• Wandern

**Trainer C (80 LE)**  
Leistungssport (sportartspezifisch)  
• Faustball  
• Prellball  
• Korbball  
• Gerätturnen  
• Trampolinturnen  
• Röhrradtturnen  
• Orientierungslauf  
• RSG

**Grundlehrgang für die 1. Lizenzstufe (40 LE)**

## **Liebe Turnerinnen und liebe Turner**

Im Sport entscheidet oft die Qualität des Übungsleiters und Trainers über den Erfolg oder Misserfolg einer Trainingsstunde und schließlich die Leistung im Wettkampf. Um gegenüber anderen Vereinen, anderen Sportarten konkurrenzfähig zu bleiben, sollte es unser aller Interesse sein, immer wieder neue Impulse in unsere Übungsstunden zu bringen. Unsere Lehrgänge haben das Ziel, neue Anregungen für Sport und Spiel vorzustellen, Altbewährtes zu festigen und den Spaß am Sport weiterzugeben.

Im Veranstaltungsplan findest Du natürlich auch die wichtigsten Veranstaltungen und Wettkämpfe unseres Turnkreises, bei denen das „Kräftemessen“ und vor allem der gemeinsame Spaß im Vordergrund stehen sollen.

Wir hoffen, mit unseren Angeboten Euer Interesse geweckt zu haben und Euch auf den Lehrgängen/ Veranstaltungen begrüßen zu können.

Sollten sich beim Durchblättern des Lehr- und Veranstaltungsplanes Fragen ergeben, stehen wir Euch gern zur Verfügung. Die Leitenden können Euch Auskunft geben.

Jetzt aber viel Spaß beim Durchstöbern der Angebote!

Mit turnerischem Gruß

*Matthias Aschmann*, Vorsitzender

*Monika Cammerer*, Oberturnwartin

*Wolfgang Wildner*, stellv. Vorsitzender

## **Lehrgangsinformationen**

### **Wer kann einen Lehrgang besuchen?**

Teilnehmen kann jeder, der das 17. Lebensjahr vollendet hat und Mitglied in einem Turn- oder Sportverein des NTB ist. Man sollte praktische Erfahrung in einer oder mehreren Sportarten haben und sich für die aktive und verantwortungsvolle Mitgestaltung des Vereinslebens interessieren. Willkommen sind auch diejenigen, die sich über ihr Interessengebiet informieren und verschiedene Angebote einfach mal ausprobieren möchten – grundsätzlich also jeder, der Spaß am Sport hat!

### **Welche Voraussetzungen brauche ich für die Teilnahme?**

Grundlage für alle Lizenzausbildungen der 1. Lizenzstufe (Übungsleiter C, Fachübungsleiter C und Trainer C) ist der Grundlehrgang. Er vermittelt Basiswissen, das für alle aufbauenden Profile gleichermaßen gilt. Er ist für alle Bewerber verpflichtend. Neben Erster Hilfe, Modellstunden mit verschiedenen Themenschwerpunkten, Bewegungslehre, Koordination u.a. Ausbildungsinhalten, soll der Grundlehrgang eine Orientierung in die aufbauenden Profile ermöglichen.

Für alle anderen Angebote ist Spaß an der Bewegung eine unbedingte Voraussetzung!

### **Bitte stets 14 Tage vorher bei der Lehrgangsleitung anmelden!**

### **01/12 Bewegungsspiele 50 Plus 1. + 2. Lizenz**

Termin: Fr 27.01.2012 18:00 Uhr – 21.15 Uhr 4 LE  
Ort: Gymnastikraum Gymnasium Himmelsthür  
Leitung: Wolfgang Wildner, Tel.: 05069-8048962, [w.wildner@gmx.de](mailto:w.wildner@gmx.de)  
Referentin: **Tina Pfitzner**  
Inhalt: Bewegungsspiele eignen sich wegen ihrer vielfältigen positiven Effekte und der individuellen Anpassbarkeit. Es gibt einen Praxisteil mit jeder Menge Spielideen.  
Zielgruppe: E/Ä  
Anerkennung: 4 LE zur Verlängerung der ÜL-B Prävention, „Bewegung/HerzKreislauf“  
der ÜL-B Rehabilitation „Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen“  
Gebühr: 5 €

### **02/12 Osteoporose – keine Angst wir tun etwas dafür**

Termin: Sa 18.02.2012 09:30 -14:00 Uhr 6 LE 1.+2. Lizenz  
Ort: Nordstemmen, GS-Turnhalle Schlingweg  
Leitung: Monika Cammerer, Tel. 05129/978597, [moncam@t-online.de](mailto:moncam@t-online.de)  
Referent: **Petra Heck**  
Inhalt: Osteoporose – Diagnose, Möglichkeiten der Prävention und unterstützenden Maßnahmen in Theorie und Praxis:  
Bewegungstraining – vor allem Kraft und Koordinationstraining mit und ohne Gerät  
Zielgruppe: E/Ä  
Anerkennung: 6 LE für C-Lizenz und 6 LE zur Verlängerung der ÜL-B Prävention „Haltung und Bewegung/HerzKreislauf“ und der ÜL-B Rehabilitation „Sport bei Wirbelsäulenerkrankung“  
Gebühr: 10 €

### **03/12 Turnen im Vorschulalter und Eltern-Kind-Turnen**

Termin: Sa 18.02.2012 10.00-14.00 Uhr 5 LE  
Ort: 31029 Banteln, Berliner Str. Grundschule  
Leitung: Erika Trompka-Bohne, 05181-4784, [erika-trompka-bohne@t-online.de](mailto:erika-trompka-bohne@t-online.de)  
Referent: **Monika Cammerer**  
Inhalt: Geräturnen-Anregungen und Beispiele für die Praxis, Geräteaufbauen zum Erlernen  
erster Turnelemente an verschiedenen Geräten  
Zielgruppe: K  
Anerkennung: 5 LE für C-Lizenz Erw.  
Gebühr: 10 €

#### **04/12 Grundlagentraining für Anfänger (6 Jahre), Turnen an den Ringen**

Termin: Sa 25.02.2012 10.00-14.00 Uhr 5 LE  
Ort: 31029 Banteln, Berliner Str. Grundschule  
Leitung: Erika Trompka-Bohne, 05181-4784, erika-trompka-bohne@t-online.de  
Referent: **Andreas Severit**  
Inhalt: Kindgerechte Erwärmung – Stationen zur Schulung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit  
Zielgruppe: K  
Anerkennung: 5 LE, C-Lizenz Erw.  
Gebühr: 10 €

#### **05/12 Let's Dance**

Termin: Sa 10.03.2012 11.00-16.00 Uhr 6 LE  
Ort: Hildesheim, MTV 48 Marienburger Str. 90b  
Leitung: Erika Trompka-Bohne, 05181-4784, erika-trompka-bohne@t-online.de  
Referentinnen: **Sabine und Jasmina Zoller**  
Inhalt: 3 LE Kindertänze – bewährt und beliebt/ 3 LE Videoclip und Hip Hop  
Zielgruppe: K  
Anerkennung: 6 LE für C-Lizenz Erw.  
Gebühr: 10 €  
Hinweis: Jeder TN kann an beiden Einheiten teilnehmen, da die Workshops wiederholt werden

#### **06/12 4. Workshop**

##### **Trend-Event für Gesundheit und Fitness für 1. und 2. Lizenzstufe** **Bewegung und gesund bleiben**

Termin: Sa 10.03.2012 9:00 - 17:00 Uhr 8 LE  
Ort: Elze, Sehlder Str. 20, Schulsporthalle  
Leitung: Monika Cammerer, 05129/978597, moncam@t-online.de  
Referentinnen: **Kerstin Bornemann, Petra Heck, Claudia Leinweber**  
Beginn: 09:00 Uhr Einteilung der Workshops  
09:15-9.30 Uhr Eröffnung des Workshops  
Gebühr: 20 € inkl. Imbiss  
Zielgruppe: E/Ä

**Wir freuen uns auf einen tollen und lehrreichen Tag.**

	<b>Workshop 1/ Petra</b>	<b>Workshop 2/ Kerstin</b>	<b>Workshop 3/ Claudia *</b>
<b>1.Arbeitskreis</b> 9.30-11.00	<b><u>Step-Aerobic-</u></b> Easy-Basic, Tap-Free, differenziertes Arbeiten in der Gruppe Combi oder Choreo.. Grundkenntnisse erforderlich.!!	<b><u>Rücken- und Figur mit dem Aerostep.</u></b> Power pur- Krafttraining für Rückenmuskeln u starke Verbündete - Bauchmuskeln	<b><u>Anatomie einmal anders!!</u></b> Was sonst mühsam zu erlernen scheint wird heut lebendig und anschaulich. Lasst euch <b>überraschen(bitte Bikini, Badeanzug oder Badehose mitbringen)</b>
<b>2.Arbeitskreis</b> 11.15-12.45	<b>Workshop 4/Petra</b> <b><u>Warm up`s &amp; cool down</u></b> Unterschiedliche, themenbezogene Stundeneinstiegs Variationen, wie endet meine Stunde	<b>Workshop 5/ Kerstin</b> <b><u>Yoga-Flow - Erfahre</u></b> eine fließende Yogastunde, bei der du von einer harmonischen Bewegungsfolge in die nächste gleiten wirst. Entspannung, Atmung, Bewegung pur	<b>Workshop 6/Claudia *</b> <b><u>Rückentraining mit dem Pezziball.</u></b> Das Training mit dem Pezziball ist eine ideale Möglichkeit, die Rückenmuskulatur zu trainieren .Dieses ansprechende Gerät fördert die Kraft wie die Beweglichkeit. Erfahre die Vielfalt mit dem PZ (Bitte Pezziball mitbringen)
<b>Mittagspause 12.45-13.30 Uhr</b>			
<b>3.Arbeitskreis</b> 13.30-15.00	<b>Workshop 7/Petra</b> <b><u>Fitness Dance nach Zumba Musik</u></b> Bewegung und Spass garantiert	<b>Workshop 8/Kerstin</b> <b><u>Pilates mit dem Redondoball</u></b>	<b>Workshop 9/Claudia *</b> Wirbelsäulengymnastik mit dem Stab. Der Stab, ein meist verstaubtes Kleingerät aus der Turnhalle

4.Arbeitskreis 15.15-16.45	<b>Workshop 10/Petra</b> <u>Kraftausdauer mit Handgeräten.</u> Ganzkörperworkout mit Handgeräten	<b>Workshop 11/ Kerstin</b> <u>Mobilisation – Entspannung – Massage</u> Sanfte Übungen lösen Blockaden und Verspannungen.	<b>Workshop 12/Claudia *</b> <u>Rundum Fit mit dem Redondball.</u> Der kleine, handliche Ball, erschließt beim Training ganz neue Möglichkeiten.
<p>Die mit Stern gekennzeichneten Workshop werden mit je 2 LE zur Verlängerung der ÜL-B Prävention „Haltung und Bewegung/HerzKreislauf“ und der ÜL-B Rehabilitation „Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen“ anerkannt! Workshop ohne Stern werden mit je 2 LE zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz anerkannt.</p> <p style="text-align: center;"><u>Gemeinsamer Abschluss 17.00-17.15</u></p> <p style="text-align: center;">Bitte bei der Anmeldung unbedingt die Workshop Nr. angeben!!!</p>			

### **07/12 Älter werden –Aktiv bleiben Fit und Fröhlich 60 Plus**

Termin: Sa 14.04.2012 09:00 Uhr – 12:00 Uhr 4 LE  
Ort: Elze, Jahnturnhalle, Gerberstr. 2  
Leitung: Monika Cammerer, Tel.; 05129/978597, moncam@t-online.de  
Referentin: **Monika Cammerer**  
Inhalt:: Ein Workshop mit vielen Ideen zum Ganzkörpertraining. Bewegungsarbeit mit Handgeräten und Alltagsmaterialien. Sturzprophylaxe, Ausdauer und Kraftraining kommen nicht zu kurz.  
Zielgruppe: E/Ä  
Gebühr: 5 €  
Anerkennung: 4 LE ÜL-C-Lizenz

### **08/12 Fit Ball Drums für Alle**

Termin: Sa 14.04.2012 13:00 Uhr – 17:00 Uhr 4 LE  
Ort: Elze, Jahnturnhalle, Gerberstr. 2  
Leitung: Monika Cammerer, 05129/978597, moncam@t-online.de  
Referentin: **Monika Cammerer**  
Inhalt: Drums Alive verbindet Bewegung mit Trommeln. Das bringt echt Spaß! Es ist ein ganzheitliches Workout für Körper, Geist und Seele, wir trommeln auf Pezzibällen mit Drumsticks. Das Trommeln ist für jedes Alter geeignet und bringt viel Spaß. Die Koordination, Sensomotorik und Durchblutung werden nachhaltig gefördert.. Wir lernen neue Choreografien.  
Zielgruppe: E/Ä  
Gebühr: 5 €  
Anerkennung: 4 LE ÜL-C-Lizenz

### **09/12 Kraftausdauer und Körperwahrnehmung 1. + 2. Lizenz**

Termin: Sa 21.04.2012 10:00 Uhr – 15:15 Uhr 6 LE  
Ort: Nordstemmen, GS-Turnhalle, Schlingweg  
Leitung: Wolfgang Wildner, 05069-8048962, w.wildner@gmx.de  
Referent: **Dietrich Holzkamp**  
Inhalt: Kraftausdauer, Technik und Methodik, Anatomie, Kraftausdauer mit und ohne Gerät, Körperwahrnehmung und Entspannung.  
Zielgruppe: E/Ä  
Gebühr: 10 €  
Anerkennung: Zur Verlängerung mit 6 LE der ÜL-C-Lizenz und ÜL-B- Prävention „Haltung und Bewegung/HerzKreislauf und ÜL-B Rehabilitation „Sport bei Wirbelsäulenerkrankung“

### **10/12 Trampolin E-Schein(Grundschein)**

Termin: Sa 21.04.2012 08:30 Uhr – 16:30 Uhr  
So 22.04.2012 09:00 Uhr – 14:30 Uhr 17 LE  
Ort: Hildesheim, Uni - Sporthalle  
Leitung: Lars Kohrs, [larskohrs@aol.com](mailto:larskohrs@aol.com)  
Referent: **Lars Kohrs**  
Inhalt: Gerätaufbau, Erwärmung, Grundtechniken, Hilf- und Sicherheitsstellung,  
Methodik: Grundsprünge  
Zielgruppe: J/E und interessierte Lehrer  
Gebühr: 35 €

### **11/12 Fitness Dance nach Zumba Musik**

Termin: So 22.04.2012 09:30 Uhr – 13.30 Uhr 6 LE  
Ort: Nordstemmen, GS-Grundschule, Schlingweg  
Leitung: Monika Cammerer, 05129/978597, moncam@t-online.de  
Referentin: **Petra Heck**  
Inhalt: Mitreissende Musik bringt den ganzen Körper in Bewegung. Einfache Choreografie aus Samba, Salsa, Merenque. „oue te mueve. „Was dich bewegt“  
Zielgruppe: E  
Gebühr: 10 €  
Anerkennung: 6 LE zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz

### **12/12 MiniTramp**

Termin: Sa 5.05.2012 09:00 Uhr – 14:00 Uhr 6 LE  
Ort: Hildesheim, Uni – Sporthalle  
Leitung: Lars Kohrs, [larskohrs@aol.com](mailto:larskohrs@aol.com)  
Referent: Lars Kohrs  
Inhalt: Methodische Reihen, Sicherheitsaspekte vom Hoch- und Weitspringen bis hin zum Salto.  
Zielgruppe: K/J/E und interessierte Lehrer  
Gebühr: 10 €

### **13/12 Step Aerobic 50 Plus**

Termin: Sa 9.06.2012 09:00 Uhr – 13:30 Uhr 6 LE  
Ort: Turnhalle Barienrode  
Leitung: Monika Cammerer 05121/978597, [moncam@t-online.de](mailto:moncam@t-online.de)  
Referentin: **Kerstin Bornemann**  
Inhalt: Workout für jedes Alter, jeden Level. Ein Fitnessprogramm, dass den Wünschen vieler Kursteilnehmer entspricht Fettverbrennung erhöhen wir durch ein gezieltes Herzkreislauftraining. Stepkenntnisse sind erforderlich!  
Zielgruppe: E/ 50 Plus  
Anerkennung: 6 LE zur Verlängerung der ÜL-C Lizenz  
Gebühr: 10 €

### **14/12 Kinder spielerisch fit – Haltungs- und Bewegungsförderung**

#### **für Kinder 1.+2. Lizenz**

Termin: Sa 23.06.2012 14:00 Uhr – 18:00 Uhr 6 LE  
Ort: Grundschulturnhalle Giesen  
Leitung: Monika Cammerer 05121/978597, [moncam@t-online.de](mailto:moncam@t-online.de)  
Referentin: **Monika Cammerer**  
Inhalt: Anregungen für die Gestaltung von abwechslungsreichen Übungsstunden, verschiedene Bewegungsmöglichkeiten im Gesundheitssport für Kinder, Haltungsschäden vorbeugen, Schwächen korrigieren  
Zielgruppe: K/J  
Gebühr: 10 €  
Anerkennung: 6 LE ÜL-B Sport in der Prävention Profil „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“

### **15/12 Rücken – Aktiv -Bewegen statt schonen**

Termin: Sa 07.07.2012 09:00 Uhr – 14:00 Uhr 6 LE  
Ort: Turnhalle Barienrode  
Leitung: Monika Cammerer 05121/978597, [moncam@t-online.de](mailto:moncam@t-online.de)  
Referentin: **Monika Cammerer**  
Inhalt: Gezielte Stärkung, gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten. Verbessern der Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Entspannungsfähigkeit.  
Zielgruppe: E/Ä  
Gebühr: 10 €  
Anerkennung: Zur Verlängerung mit 6 LE der ÜL-C-Lizenz

### **16/12 Brainwalking – Kopftraining zu Fuß 1. und 2.Lizenz**

Termin: Fr 14.07.2012 17:00 Uhr – 21:00 Uhr  
Sa.15.07.2012 09:30 Uhr – 17:00 Uhr 15 LE  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte, Domhof 2, 31134 Hildesheim  
Leitung: Monika Cammerer  
05121/978597, [moncam@t-online.de](mailto:moncam@t-online.de)  
Referentin: **Karin Platje**  
Inhalt: Beim Brainwalking bewegt Ihr Euch in der freien Natur. Dabei werden nicht nur Muskelgruppen, sondern auch gleichzeitig die Sinnesorgane aktiviert. Während des Spazierganges in freier Natur wechseln sich Denksportaufgaben mit Sinneswahrnehmungen ab. Durch den Wechsel von geistiger Anstrengung und sinnlicher Aktion, verknüpft mit körperlicher Bewegung, wird das Zusammenspiel der Hirnhälften trainiert und die geistige und körperliche Fitness erhalten bzw. gesteigert. Es gibt Tipps fürs Gedächtnis und Hintergrundinformation, was man dem Gehirn Gutes tut. Das Gehirn braucht Abwechslung. Routine ist Gift für unsere Leistungsfähigkeit. Brainwalking ist ohne teures Equipment möglich: einfaches Gehen und Denken. Lasst Euch inspirieren:  

- Brainwalking: Die Natur erleben, den Körper trainieren, den Geist aktivieren
- Organisation und Durchführung
- die Strecke
- Das Material-Übungen für die Sinne
- Übungen am Platz – Übungen in der Fortbewegung- Übungen in der Kleingruppe
- Orientierungswandern für jedermann

  
Gebühr: 30 €

Zielgruppe: E  
Anerkennung: 15 LE zur Verlängerung ÜL-C-Lizenz, der ÜL-B Prävention „Haltung und Bewegung/HerzKreislauf“ und ÜL-B Rehabilitation „Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen“

### **17/12 Fitness –Total –Bodyworkout & Step**

Termin: Sa 08.09.2012 14:00 Uhr – 18:30 Uhr 6 LE  
Ort: Schulturnhalle Grundschule Giesen  
Leitung: Monika Cammerer 05121/978597, [moncam@t-online.de](mailto:moncam@t-online.de)  
Referentin: **Petra Heck**  
Inhalt: Kraft, Ausdauer. Beweglichkeit und Koordination, die Säulen der Fitness in einem Workout am und auf dem Step, auch für STEP-Einsteiger geeignet.  
Zielgruppe: J/E  
Gebühr: 10 €  
Anerkennung: Zur Verlängerung ÜL-C-Lizenz

### **18/12 Sport-Symposium 2012**

Termin: Sa/So 22./23.09.2012 Siehe Seite 13

### **19/12 Video Clip Dance for Kids**

Termin: Sa 22.09.2012 11:00 Uhr – 14:00 Uhr 4 LE  
Ort: Tanzschule Pattke, 31061 Alfeld, Am Sindelberg 1A  
Leitung: Erika Trompka-Bohne, 05181-4784, [erika-trompka-bohne@t-online.de](mailto:erika-trompka-bohne@t-online.de)  
Referent: **Michael Fehst**  
Inhalt: Einfache Kombis für Grundschulkids/ Choreos für Fortgeschrittene  
Zielgruppe: K  
Gebühr: 5 €  
Anerkennung: Zur Verlängerung ÜL-C-Lizenz  
Hinweis: Videoaufnahmen o.K.

### **20/12 Grundlagenelemente am Reck**

Termin: Sa 29.09.2012 10:00 Uhr – 14:00 Uhr 5 LE  
Ort: Grundschule Banteln, Berliner Str., 31029 Banteln  
Leitung: Erika Trompka-Bohne, 05181-4784, erika-trompka-bohne@t-online.de  
Referent: **Andreas Severit**  
Inhalt: Methodik, Helfen, und Sichern am Reck sowie an den Sprunggeräten Bock, Kasten, Sprungtisch, Mattenberg  
Zielgruppe: K  
Gebühr: 10 €  
Anerkennung: Zur Verlängerung ÜL-C-Lizenz  
Hinweis: Videoaufnahmen o.K.

### **21/12 Wandern-Besuch im Schulmuseum**

Termin: Sa 30.09.2012 09:00 Uhr 5 LE  
Ort: Treffpunkt: Domäne Marienburg  
Leitung: Dieter Bogs, [dieter.bogs@googlemail.com](mailto:dieter.bogs@googlemail.com)  
Referent: NN  
Zielgruppe: E/Ä  
Gebühr: 5 €

### **22/12 Grundlagenelemente am Reck**

Termin: So 07.10.2012 09.30 Uhr – 13.30 Uhr 5 LE  
Ort: Grundschule Banteln, Berliner Str., 31029 Banteln  
Leitung: Erika Trompka-Bohne, 05181-4784, erika-trompka-bohne@t-online.de  
Referentin: **Monika Cammerer**  
Inhalt: Gerättturnen – Kunterbuntes Kinderturnen – Wir erlernen Zahlen, Farben, Formen.  
Zielgruppe: K  
Gebühr: 10 €  
Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung ÜL-C-Lizenz ERw.

### **23/12 Beckenboden bei Osteoporose 1. und 2.Lizenz**

Termin: So 14.10.2012 10:00 Uhr -13:00 Uhr 4 LE  
Ort: Nordstemmen, GS-Turnhalle, Schlingweg  
Leitung: Wolfgang Wildner, 05069-8048962, w.wildner@gmx.de  
Referentin: **Steffie Bräuer**  
Inhalt: Was hat der Beckenboden für eine Bedeutung bei der Osteoporosegymnastik?  
Wie wichtig ist der Beckenboden zur Stabilisierung des Körpers?  
Anatomische Zusammenhänge erkennen und ins Training umsetzen.  
Gebühr: 5 €  
Zielgruppe: E/Ä  
Anerkennung: Zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz, der ÜL-B-Prävention, der ÜL-B-Rehabilitation

### **24/12 1. Dance Day - Tanzen für Alle - ein buntes Tanzprogramm in ???**

Termin: So 18.11.2012 9:00 Uhr – 17:00 Uhr  
Ort: Elze, Sehfelder Str. 20, Schulsportthalle  
Leitung: Monika Cammerer , [moncam@t-online.de](mailto:moncam@t-online.de)05121/978597  
Referentinnen: **Jamina Zoller, Sabina Zoller, Petra Heck**  
Beginn: 09:00 Uhr Einteilung der Workshops  
09:15 Uhr – 09:30 Uhr Eröffnung der Workshops  
Gebühr: 20 € inkl.Imbiss  
Zielgruppe: J/E/Ä interessierte Lehrer /Anerkennung: 8 LE für ÜL-C-Lizenz  
Arbeitskreis 1 09:30 Uhr – 11:00 Uhr

#### **Workshop 1 Party Tänze mit Sabina**

Tänze zu Sommerhits und Party-Musik. Gezeigt werden einfache Schrittkombis, die vielseitig eingesetzt werden können, welche die Teilnehmerinnen einfach an ihre Gruppen weitergeben können.

#### **Workshop 2 HipHop - Anfänger mit Jamina**

Vielseitige Bewegungen fördern eine bessere Motorik und wir lernen die angesagtesten Moves.!

#### **Workshop 3 Rock`n Swing mit Petra**

Energiegeladenes Cardio Workout zu Rock`n Roll Musik, mit zum Teil typischen Bewegungen, wer möchte, kann sich richtig austoben....!!!

Arbeitskreis 2 11:15 Uhr – 12:45 Uhr

**Workshop 4 Line Dance mit Sabina**

Ein sanftes Fitnesstraining für jedes Alter, auch im Gesundheitssport.

**Workshop 5 Videoclipdancing mit Jamina**

Fetzigste Beats und coole Moves - hier können Kids und Jugendliche und junge Erwachsene tanzen lernen wie die Stars!!

**Workshop 6 Dance-A-Robic mit Petra**

Ein Mix aus Aerobic Basics und tänzerischen Elementen, Herz-Kreislauf-Tanz-Spaß-Training Methodisch choreographiert.

**Mittagspause von 12:45 Uhr – 13:30 Uhr**

Arbeitskreis 3 13:30 Uhr – 15:00 Uhr

**Workshop 7 Folklore mit Sabina**

Einfache Folklore Tänze zur Erwärmung und zum leichten Fitnesstraining für jedes Alter

**Workshop 8 HipHop Aufbau mit Jamina**

Vielseitige Bewegungen fördern eine bessere Motorik und wir lernen die angesagtesten Moves

**Workshop 9 SenFi mit Petra**

Sensual Fitgting, interessantes Workout im 3/4 Takt, Wechsel von spannungsgeladenen und weichen, fließenden Bewegungen

Arbeitskreis 4 15:15 Uhr – 16:45 Uhr

**Workshop 10 Party Tänze( wdh) mit Sabina**

Tänze zu Sommerhits und Party-Musik. Gezeigt werden einfache Schrittkombis, die vielseitig eingesetzt

Werden können, welche die Teilnehmerinnen einfach an ihre Gruppen weitergeben können

**Workshop 11 Videoclipdancing Aufbau mit Jamina**

Fetzigste Musik und coole Moves – hier können Kids und Jugendliche und junge Erwachsene tanzen lernen wie die Stars!!

**Workshop 12 Latin Style mit Petra**

Samba, Mambo, Merenque, Salsa, Bewegung und Spaß zu Zumba-Music.....

**Bitte der Anmeldung unbedingt Eure Workshop Nr. angeben!!**

**25/12 Fit und gesund im hohen Alter 60 und 70 Plus**

Termin: Sa 01.12.2012 12:00 Uhr – 17:00 Uhr 6 LE

Ort: Jahnturnhalle, Elze, Gerberstr. 2

Leitung: Monika Cammerer , 05121/978597, [moncam@t-online.de](mailto:moncam@t-online.de)

Referentin: **Monika Cammerer**

Inhalt: Ein rundes, ganzheitliches Trainingsprogramm für Senioren!!

Wir trainieren Ausdauer, Kraft, Balance-Sturzprophylaxe und Beweglichkeit, Hocker und Stuhltraining kommen nicht zu kurz.

Koordination und Gedächtnistraining regen wir mit BEWEGT GEDACHT.

Zielgruppe: Ä

Gebühr: 10 €

Anerkennung: 6 LE ÜL-C-Lizenz

## Veranstaltungen



### Sport-Symposium 2012

Stiftung Universität Hildesheim

#### „Gesundheit, Leistung, Bildung im Sport von Kindern und Jugendlichen“



Kletterpyramide der Sportinstituts-Werkstatt in Völkzen/Springe

Programm

**Freitag, 22. 09. 2012, ab 18.30: Vorträge, Workshops, Gemeinschaftsabend**  
**Samstag, 23. 09.2012: 9.00 Uhr Hauptvortrag, anschl. Workshops, Vorträge**  
Sport- und Lehrstätten der Stiftung Universität Hildesheim

Hauptvortrag: Prof.Dr. NN

„Gesundheit und Leistung im Sport mit Kindern und Jugendlichen?“

*Workshops, Vorträge, Poster*  
***Bewegungs- und Sportpraxis mit Kindern und Jugendlichen***  
***Initiativen, Programme zur frühen Kindheit***  
***Ausbildung, Lehre, Forschung für den Sport mit Kindern und Jugendlichen***

In Zusammenarbeit des Instituts für Sportwissenschaft  
mit dem Kompetenzzentrum „Frühe Kindheit“ der Universität Hildesheim,  
dem Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung Nordwest/Südost,  
dem NTB-Turnkreis Hildesheim/Alfeld

**Für Vereinsübungsleiter, Erzieherinnen, Sozialpädagogen, Sportlehrkräfte**  
**Studierende und Interessierte**

Kontakt: Institut für Sportwissenschaft Marienburger Platz 22 31141 Hildesheim

[Sportsek@uni-hildesheim.de](mailto:Sportsek@uni-hildesheim.de) Tel.05121 883 581 [nickel@uni-hildesheim.de](mailto:nickel@uni-hildesheim.de) Tel. 05121 883 599

## Fortbildungen im Überblick

Datum	Nr.	Thema	Referent
27.01	01/12	Bewegungsspiele 50 Plus	Tina Pfitzner
18.02	2/12	Osteoporose	Petra Heck
18.02	3/12	Turnen im Vorschulalter	Monika Cammerer
25.02	4/12	Grundlagentraining für Anfänger, Turnen an den Ringen	Andreas Severit
10.03	05/12	Let´s Dance	Sabine und Jasmina Zoller
10.03	06/12	4. Workshop Trend-Event für Gesundheit	Kerstin Bornemmn, Petra heck, Claudia Leinweber
14.04	07/12	Älter werden – aktiv bleiben	Monika Cammerer
14.04	08/12	Fit Ball Drums für Alle	Monika Cammerer
21.04	09/12	Kraftausdauer, Körperwahrnehmung	Dieter Holzkamp
21./22.04	10/12	Trampolin Grundschein	Lars Kohrs
22.04	11/12	Fitness Dance nach Zumba Musik	Petra Heck
05.05	12/12	Mini Tramp	Lars Kohrs
09.06	13/12	Step Aerobic 50 Plus	Kerstin Bornemann
23.06	14/12	Kinder spielerisch fit	Monika Cammerer
07.07	15/12	Rücken aktiv	Monika Cammerer
14./15.07	16/12	Brainwalking	Karin Platje
08.09	17/12	Fitness – Total	Petra Heck
22./23.09	18/12	Sport-Symposium Seite 13	
22.09	19/12	Video Clip Dance for Kids	Michael Fehst
29.09	20/12	Grundelemente am Reck	Andreas Severit
30.09	21/12	Wandern – Besuch im Schulmuseum	N.N.
07.10	22/12	Grundlagen am Reck	Andreas Severit
14.10	23/12	Beckboden bei Osteoporose	Steffie Bräuer
17.11	24/12	Dance Day	Jamina Zoller, Sabina Zoller, Petra Heck
01.12	25/12	Fit und gesund im hohen Alter 60 und 70 Plus	Monika Cammerer

Datum	Gerätturnen	Ort
25./26.02.2012	Kreiseinzel-Meisterschaften	Sarstedt
10./11.11.2012	Kreismannschafts-Meisterschaften	Diekholzen

### Unsere Sportstätten

Hildesheim	Sportlehrstätte im KSB	Jahnstr. 52, 31137 Hildesheim
	Aktiv-Zentrum MTV 48	Marienburger Str. 31141 Hildesheim
	Uni Hildesheim	Marienburger Platz , 31141 Hildesheim
	Tanzschule Bodschella	Bahnhofplatz 7, 31134 Hildesheim
	Kath. Familienbildungsstätte	Domhof 2, 31134 Hildesheim
Giesen	Turnhalle Grundschule	Groß Beelter Str. 31180 Giesen
Barienrode	Turnhalle	Lindenkamp 31199 Diekholzen
Nordstemmen	Grundschulturnhalle	Schlingweg 31171 Nordstemmen
Hoheneggelsen	Bördehalle	An der Schule, 31185 Hoheneggelsen
Elze	Jahnturnhalle	Gerberstr. 2, 31008 Elze
	Schulsporthalle	Sehlder Str.20, 31008 Elze



<b>Vereinsjubiläen</b>	
50 Jahre	FC Volkersheim/Schlewecke/Mahlum
100 Jahre	MTV Almstedt
	MTV Betheln
	MTV Eintracht Borsum
	TV Eiche Dingelbe
	SVE Ottbergen



## Lizensystem 2. Lizenzstufe Gesundheitsport

