

Nr.	Titel	LE	Datum von	Datum bis	Uhrzeit	Ort	Leitung	Gebühr
1	<b><u>GH 1</u></b> Die Ausbildung zum Gruppenhelfer bietet mit ihren Inhalten und Methoden eine bestens geeignete Grundlage zum Einstieg in eine bewegungsorientierte Kinder- und Jugendarbeit. Ziel dieser Ausbildung ist es, verantwortungsbereite und engagierte Jugendliche für eine Mitarbeit im Sport (Verein) zu gewinnen.	30LE	02.04.2012	05.04.2012	10.00 Uhr - 17.00 Uhr	Lippstadt	Julia Sternberg	30,- / 50,-
2	<b><u>GH 2</u></b> „Siehe GH1“	30LE	08.10.2012	11.10.2012	10.00 Uhr - 17.00 Uhr	Lippstadt	Julia Sternberg	30,- / 50,-
3	<b><u>GH 3</u></b> Gruppenhelfer/innen (GH III) vertreten in einem Sportverein die Interessen der Kinder und Jugendlichen. Dazu arbeiten sie in Gremien des Sportvereins mit, können als Jugendsprecher/in gewählt werden und initiieren Kontakte zu anderen Institutionen wie Schulen, Einrichtungen der Offenen Tür oder Jugendtreffs. GH I -, GH II - und GH III - Lehrgänge können nur in dieser Reihenfolge besucht werden, da sie inhaltlich aufeinander aufbauen. Gruppenhelfer/innen, die alle drei GH - Lehrgänge besucht haben, erhalten die Berechtigung, die verkürzte JL - Ausbildung ( 2 von 3 JL - Aufbaumodulen) zum direkten Erwerb der JL - Lizenz zu besuchen.	30LE	17.11.2012 01.12.2012	18.11.2011 02.12.2012	Samstag 09.00 Uhr - 18.00 Uhr Sonntag 09.00 Uhr - 13.00 Uhr	Lippstadt Lippstadt	Julia Sternberg Julia Sternberg	30,- / 50,- 30,- / 50,-

4	<p><b>Fortbildung</b></p> <p><b><u>Bewegungsangebote für unter 3-jährige Kinder</u></b></p> <p>Kinder im Alter von 0 – 3 Jahren eignen sich in dieser Lebensphase eine Vielfalt motorischer Fähigkeiten an. In der Fortbildung lernen die Lehrgangsteilnehmer Grundlagen zur Vermittlung und praktischen Umsetzung zu den Themen :</p> <p>Bunte Spiel- und Übungsvielfalt von Groß- und Kleingeräten, Einsatz von Alltagsmaterialien und Ganzheitliche Bewegungsförderung kennen.</p> <p>U3 - Themen sind u.a.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Bewegungsentwicklung,</li> <li>• kindliches Spiel,</li> <li>• Bewegungslandschaften in Theorie und Praxis,</li> <li>• Raumgestaltung innen und außen</li> </ul> <p>Lizenzverlängerung: Bewegungserziehung im Kleinkind- u. Vorschulalter, Bewegungserziehung im Kleinkind- u. Vorschulalter (Erzieher/innen), Jugendleiter/innen und Übungsleiter/innen-C</p>	15LE	03.03.2012	04.03.2012	<p>Samstag 09.00 Uhr - 18.00 Uhr</p> <p>Sonntag 09.00 Uhr - 13.00 Uhr</p>	Soest	<p>Sonja Unseld Sandra Görk</p>	50,- / 100,-
5	<p><b><u>Teamtraining in Sportgruppen – „Gemeinsam sind wir stark“</u></b></p> <p>Diese praxisorientierte Fortbildung zur Vermittlung von Bewegungs-, Spiel- und Sportformen in Gruppen legt den Schwerpunkt auf die Stärkung von Kommunikations- und Kooperationsprozessen und Teamfähigkeit.</p> <p>Im Vordergrund stehen das Erleben von kooperativen Spielen und Teamaufgaben in der Gruppe sowie die Auseinandersetzung mit gemeinsam erlebten Situationen, die methodische Qualifizierung in der Arbeit mit z.B. Vereinsgruppen, Mannschaften, Schulklassen, etc.</p> <p><b><u>Ziele / Inhalte:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Grundprinzipien des Abenteuer- und Erlebnissports erleben, verstehen und anwenden.</li> <li>• Erlebnispädagogische Spiel- und Übungsformen mit den Schwerpunkten Interaktion kennenlernen.</li> <li>• Gruppendynamische Prozesse erkennen und mit ihnen umgehen</li> <li>• Auseinandersetzung mit Motiven und Bedürfnissen der Teilnehmer bzw. der Zielgruppen. Übungen und Methoden zur Reflexion erleben und anwenden können.</li> </ul>	15LE	10.03.2012	11.03.2012	<p>Samstag 09.00 Uhr 18.00 Uhr</p> <p>Sonntag 09.00 Uhr 13.00 Uhr</p>	Lippstadt	Annette Stöner	40,- / 80,-

6	<p><b>Warm Up-Cool Down</b></p> <p>Die Fortbildung will auf Kenntnissen von Übungsleiter/innen aufbauen und weiterführendes Wissen in den Bereichen Auf- und Abwärmen vermitteln. Dabei wird besonderer Wert auf eine abwechslungsreiche, motivierende Gestaltung von Einstimmungs- und Ausklungsphasen für unterschiedliche Zielgruppen und Sportarten gelegt. Das Ziel im Breitensport, die dosierte, gesundheitsfördernde Belastung soll durch Elemente wie Spaß und Kommunikation ergänzt werden.</p>	15LE	20.04.2012	21.04.2012	Freitag 18.30 Uhr - 22.00 Uhr Samstag 09.00 Uhr 18.00 Uhr	Warstein	Paul Stewen	40,- / 80,-
7	<p><b>Bewegen und Lernen</b></p> <p>Um lernen zu können, müssen Kinder vor allem Spaß dabei haben. Wie sich Sport und Lernen kombinieren lassen, soll in dieser Fortbildung im Vordergrund stehen. Wie "funktioniert" lernen? Sie lernen z.B. Spiele kennen zum Thema Farben-, Formen- und Zahlenlehre. Durch verschiedenste Spiel- und Bewegungsformen werden so Ziele erfüllt, die für einen optimalen Start in die Schule nötig sind. Zielgruppe: Übungsleiter, Betreuer von Kindern und Jugendlichen sowie Interessierte. Teilnehmer ohne ÜL-Lizenz erhalten eine Teilnahmebescheinigung.</p>	15LE	15.06.2012	16.06.2012	Freitag 18.30 Uhr - 22.00 Uhr Samstag 09.00 Uhr 18.00 Uhr	Soest	Manuela Fischer	50,- / 100,-
8	<p><b>Ringens und Raufen</b></p> <p>Kinder wollen sich mit Anderen messen und Spaß dabei haben. Ringen, Raufen und Toben ermöglichen körperliche Auseinandersetzungen unter Einhaltung bestimmter Regeln und das Wahrnehmen eigener Grenzen, Fairness Kooperationbereitschaft und Empathie. Inhalte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rituale und Regeln einführen</li> <li>• Spiel und Übungsformen ohne direkten Körperkontakt und mit gesteigertem Körperkontakt und direkten Körperkontakt</li> <li>• Vertrauensübungen</li> <li>• Spiel und Übungsformen in unterschiedlichen sozialen Konstellationen</li> <li>• Entspannungsübungen</li> </ul>	15LE	22.06.2012	23.06.2012	Freitag 18.30 Uhr - 22.00 Uhr Samstag 09.00 Uhr 18.00 Uhr	Werl	Paul Stewen	40,- / 80,-

9	<b><u>Kleine Spiele</u></b> Kleine Spiele zählen zum Handwerkszeug eines jeden Übungsleiters. Egal ob Turnstunde, Ferienfreizeit oder Ganztagschulen: der Einsatzbereich von kleinen Spielen macht jede Stunde zu einem besonderem Erlebnis.	15LE	14.09.2012	15.09.2012	Freitag 18.30 Uhr - 22.00 Uhr 09.00 Uhr 18.00 Uhr	Soest	Thomas Knobel	40,- / 80,-
10	<b><u>Ganzttag,Aber sicher!</u></b> Ein „Muss“ für alle, die mit ruhigem Gewissen in der offenen Ganztagschule verantwortungsvoll Kinder anleiten wollen. Konkrete Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konfliktlösungsstrategien</li> <li>• Besonderheiten der Kindergruppen im offenen Ganzttag</li> <li>• Planung und Umsetzen von Bewegungsangeboten in unnormierten Räumen</li> <li>• Sicherheit, Aufsichtspflicht, Haftung u.v.m.</li> </ul>	15LE	28.09.2012	29.09.2012	Freitag 18.30 Uhr - 22.00 Uhr Samstag 09.00 Uhr 18.00 Uhr	Soest	Paul Stewen	40,- / 80,-
11	<b><u>Wassergymnastik/Aquafitness</u></b> Das Wasser bietet große Vorteile bei der Verbesserung der Fitness. Aufgrund der Tragfähigkeit des Wassers sind Bewegungserfahrungen möglich, die an Land bei manchen Teilnehmern nicht (mehr) erfahrbar sind. Gelenke werden geschont und bei Kindern hat Wasser einen hohen Aufforderungscharakter.	15LE	12.10.2012	13.10.2012	Freitag 18.30 Uhr - 22.00 Uhr Samstag 09.00 Uhr 18.00 Uhr	Welter	Martina Hildebrand	40,-/80,-
					18.00 Uhr			
12	<b><u>Pilates</u></b> Pilates ist eine sanfte und dennoch effektive Trainingsmethode. Im Vordergrund steht der ganzheitliche Ansatz, Körper und Geist über konzentrierte, kontrollierte Körperarbeit gleichzeitig zu fördern.	15LE	16.11.2012	17.11.2012	Freitag 18.30 Uhr - 22.00 Uhr Samstag 09.00 Uhr 18.00 Uhr	Lippstadt	Sandra Tornero	40,-/80,-
13	<b><u>Fett weg-das Fitness-Workout für Jeden!</u></b> Aktivierung des Fettstoffwechsels mit Hilfe einfacher Workouts für Bauch, Beine, Po durch effektiven Einsatz von Kleingeräten und Musikeinsatz. Erstellen von Bewegungsprogrammen, inkl. Hilfestellung. Und das alles in (viel) Praxis und Theorie.	6LE	24.03.2012	24.03.2012	12.00 Uhr - 17.00 Uhr	Werl	Sanne Schilling	20,-/35,-

14	<b>Fatburner all in One</b> Fatburner all in One beinhaltet Aerobic, Step und Kräftigung. Schwerpunkte : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viel schwitzen</li> <li>• Einfache Schrittfolgen, abwechslungsreiche Choreografiegestaltung</li> <li>• Motivierende Kombis</li> <li>• Effektives Workout</li> </ul>	6LE	12.05.2012	12.05.2012	12.00 Uhr - 17.00 Uhr	Werl	Sanne Schilling	20,-/35,-
15	<b>Sanne`s Step-Fabrik</b> Erlebe verschiedene Trainingseinheiten mit der Step - Choreografie – neue Ideen – Ausdauer – Kraft.	6LE	25.08.2012	25.08.2012	12.00 Uhr - 17.00 Uhr	Werl	Sanne Schilling	20,-/35,-
16	<b>Mix and Relax, Teil 2</b> Das wird ein abwechslungsreicher Nachmittag mit viel (Power) Aerobic und himmlisch schöner Entspannung.	6LE	27.10.2012	27.10.2012	12.00 Uhr - 17.00 Uhr	Werl	Sanne Schilling	20,-/35,-
17	<b>Rückenfitness and more</b> Trainiere Deinen Rücken gezielt durch Kräftigung und Mobilisation, damit er lebenslang gesund bleibt. Der Lehrgang gewährt einen kleinen Einblick in "typische" Rückenprobleme und schließt mit einer angenehmen Entspannungseinheit ab.	6LE	17.11.2012	17.11.2012	12.00 Uhr - 17.00 Uhr	Werl	Sanne Schilling	20,-/35,-

<b>Übungsleiter C</b>								
18	<p><b><u>ÜL-C Basismodul</u></b></p> <p>Seit 2008 führt QUMSH seine Ausbildungen im Modul - System aus. Die neue Übungsleiter/innen – C Ausbildung besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen: Basismodul mit 30 Lehreinheiten, Aufbaumodul mit 90 Lehreinheiten. Viele Fachverbände erkennen das Basismodul mit einem Umfang von 30 LE als Einstieg In die fachspezifische Ausbildung zum Trainer-C an.</p> <p><u>Inhalt des Basismoduls :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• das Leiten von Gruppen</li> <li>• Grundlagen des methodischen Arbeitens im Sport</li> <li>• der Aufbau von Sportstunden</li> </ul>	30LE	05.03.2012 19.03.2012	08.03.2012 22.03.2012	18.30 Uhr - 22.00 Uhr	Soest Soest	Paul Stewen Paul Stewen	65,- / 130,- 65,- / 130,-
19	<p><b><u>ÜL- C- Aufbaumodul – Zielgruppenübergreifend</u></b></p> <p>Inhalte des Aufbaumoduls zielgruppenübergreifend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umgang mit verschiedenen Zielgruppen im Sport</li> <li>• Gesundheit und ihre Bedeutung für die verschiedenen Altersstufen</li> <li>• Attraktive Sportangebote für alle Altersstufen</li> <li>• Spiele für viele Gelegenheiten</li> <li>• Planung und Durchführung von Angeboten</li> </ul>	90LE	23.04.2012 07.05.2012 21.05.2012 04.06.2012 11.06.2012 25.06.2012	26.04.2012 10.05.2012 24.05.2012 06.06.2012 14.06.2012 29.06.2012	18.30 Uhr - 22.00 Uhr	Soest Soest Soest Soest Soest Soest	Paul Stewen Paul Stewen Paul Stewen Paul Stewen Paul Stewen Paul Stewen	190./380.- 190./380.- 190./380.- 190./380.- 190./380.- 190./380.-
20	<p><b><u>ÜL-C Basismodul</u></b></p> <p>Seit 2008 führt QUMSH seine Ausbildungen im Modul - System aus. Die neue Übungsleiterinnen – C Ausbildung besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Modulen: Basismodul mit 30 Lehreinheiten, Aufbaumodul mit 90 Lehreinheiten. Viele Fachverbände erkennen das Basismodul mit einem Umfang von 30 LE als Einstieg In die fachspezifische Ausbildung zum Trainer-C an.</p> <p><u>Inhalt des Basismoduls :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• das Leiten von Gruppen</li> <li>• Grundlagen des methodisches Arbeitens im Sport</li> <li>• der Aufbau von Sportstunden</li> </ul>	30LE	27.08.2012 10.09.2012	30.08.2012 13.09.2012	18.30 Uhr - 22.00 Uhr	Warstein Warstein	Paul Stewen Paul Stewen	65,- / 130,- 65,- / 130,-

21	<p><b><u>ÜL- C- Aufbaumodul – Zielgruppenübergreifend</u></b></p> <p><u>Inhalte des Aufbaumoduls zielgruppenübergreifend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umgang mit verschiedenen Zielgruppen beim Sport</li> <li>• Gesundheit und seine Bedeutung für die verschiedenen Altersstufen</li> <li>• Attraktive Sportangebote für alle Altersstufen</li> <li>• Spiele für viele Gelegenheiten</li> <li>• Planung und Durchführung von Angeboten</li> </ul>	90LE	24.09.2012 22.10.2012 05.11.2012 19.11.2012 28.11.2012 10.12.2012	27.09.2012 25.10.2012 08.11.2012 22.11.2012 30.11.2012 14.12.2012	18.30 Uhr - 22.00 Uhr	Warstein Warstein Warstein Warstein Warstein Warstein	Paul Stewen Paul Stewen Paul Stewen Paul Stewen Paul Stewen Paul Stewen	190./380.- 190./380.- 190./380.- 190./380.- 190./380.- 190./380.-
22	<p><b><u>Bewegungserziehung: Basismodul</u></b></p> <p>Bewegung ist ein notwendiger und nicht nachholbarer Entwicklungsfaktor. Der Lehrgang vermittelt praktische Anregungen und zeitgemäßes Hintergrundwissen für die Arbeit mit Kindern und Eltern-Kind- Gruppen. Dieses Modul beschäftigt sich mit der motorischen, kognitiven, emotionalen und sozialen Entwicklung von 2-12 - Jahre alten Kindern. Vorgestellt werden vielfältige Bewegungsanlässe und Bewegungsformen. Vermittelt werden dazu die notwendigen methodischen und didaktischen Grundkenntnisse. Mit dem Abschluss des Basismoduls BE wird keine Lizenz erworben. Das Basismodul berechtigt zur Teilnahme an den folgenden Aufbaumodulen: Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter und Bewegung, Spiel und Sport für 6- bis 12-jährige Kinder</p>	40LE	25.08.2012 01.09.2012	26.08.2012 02.09.2012	Samstag 08.30 Uhr - 18.00 Uhr Sonntag 08.30 Uhr - 15.30 Uhr	Soest Soest	Dorothe Renn Karin Arens	120,- /240,- 120,- /240,-
23	<p><b><u>BiKuV Aufbaumodul : Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter</u></b></p> <p>Dieses Aufbaumodul orientiert sich an den Spiel- und Bewegungsbedürfnissen unserer „lieben Kids“ im Kleinkind- und Vorschulalter. Theoriephasen berücksichtigen gesellschaftliche, entwicklungspsychologische , pädagogische, sportmedizinische und sportpsychologische Erkenntnisse, um die Kinder in ihrem Entwicklungsprozess ganzheitlich unterstützen zu können.</p>	30LE	15.09.2012 29.09.2012	16.09.2012 30.09.2012	Samstag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr Sonntag 10.00 Uhr -	Soest Soest	Dorothe Renn Karin Arens	90,- /180,- 90,- /180,-

24	<b>BeSSAufbaumodul: Bewegung, Spiel und Sport für 6 bis 12-jährige Kinder</b>	30LE	10.11.2012	11.11.2012	Samstag	Soest	Manuela Fischer	90,-/180,-
<p>Das Erleben einer breiten Palette von Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten ist ein wesentlicher Bestandteil der Identitätsbildung von Mädchen und Jungen.</p> <p>In der Altersspanne von 6 - 12 Jahren sind sie lern- und wissbegierig und damit in einer optimalen Lernphase. Daher bietet dieses Aufbaumodul Teilnehmer/innen im Sinne einer Stärkung der Lobby für Kinder vertiefende Kenntnisse, um eine zeitgemäße Arbeit für Kinder im Verein und im Ganztage sicherzustellen.</p> <p>Kinder werden in ihrer Selbstständigkeit gefördert; sie nehmen aktiv an Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten teil. Das selbstbestimmte Lernen des Einzelnen wird gefördert. Die Teilnehmenden kennen die methodisch-didaktischen Konsequenzen und nutzen diese, um in praktischen Versuchen zu üben und zu reflektieren.</p>			24.11.2012	25.11.2012	10.00 Uhr - 18.00 Uhr	Soest	Manuela Fischer	90,-/180,-
					Sonntag			
					10.00 Uhr - 16.00 Uhr			