

Sportjugend Wesermarsch, S. Gaida, Luisenstraße 44, 26954 Nordenham

An alle
interessierten Sportlerinnen
und Sportler des
Lehrgangswochenendes
in Torfhaus-Oberharz

Nordenham, August 2023



Lehrgangs-(Aktions)wochenende in Torfhaus-Oberharz

Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,

die Sportjugend Wesermarsch lädt zu seinem traditionellen Lehrgangswochenende „Torfhaus“ in das Schullandheim Torfhaus-Oberharz ein.

Eingeladen sind alle interessierten Mitglieder (Multiplikatoren) der Sportvereine und Fachverbände.

Diese Veranstaltung ist auch als Dank für die aktiven Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Sportvereinen und Fachverbänden zu werten.

Die Lehrgänge werden unter fachkundiger Leitung durchgeführt. Einige Lehrgänge sind zur Verlängerung der ÜL-Lizenz-C-Breitensport und der Jugendleiter-Card geeignet. Entsprechende Bescheinigungen können ausgestellt werden.

Auch kann die Teilnahme in den Checkheften der Krankenkassen bestätigt werden.

Die **Lehrgangsgebühr beträgt 35,00 Euro** für Mitglieder aus den Sportvereinen und wird ausschließlich im SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen. Für „Nichtmitglieder“ beträgt die Lehrgangsgebühr 140.—Euro!

Anmeldungen nehme ich ab sofort entgegen. Bitte per E-Mail an siggi.gaida@web.de. Es wird anschl. ein SEPA-Anmeldeformular mit weiteren Infos zugesandt.

Aus organisatorischen Gründen bitte ich jedoch darum, den Anmeldeschluss am **30.10.2023 (!!!)** einzuhalten.

Hinweis: bei dem Schullandheim handelt es sich um eine Jugendeinrichtung. Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern!

1. Vorsitzender:
Philipp Nagel

Homepage:
sportjugend-wesermarsch.de

Mit freundlichen Grüßen

**Sportjugend
Wesermarsch**

Siegfried Gaida
Bildungsreferent Sportjugend

Lehrgangswochenende 2023

... vom 01.12. – 03.12.2023 im Schullandheim Torfhaus

Lehrgang 1:

„Gemeinsam Spielen lernen“

Euch werden einige Themen rund um das Spielen nähergebracht. Unter anderem verschiedene Spielarten, wozu Spielregeln nötig sind und wie ihr am besten ein Spiel vermittelt. Ganz sicher werden wir viel mit euch Spielen und euch eine große Auswahl zeigen.

Mitzubringen sind Sportschuhe mit nichtfärbenden Sohlen. Festes Schuhwerk!

Referententeam : Siegfried Gaida, Johanna Warnken & Marta Schumm

Anerkennung LE : 5 Lehreinheiten ÜL C; 6 Lehreinheiten Jugendleiter-Card

Lehrgang 2a:

„Kraft & Ausdauer ... ohne an die Grenzen zu gehen“

Was kann ich mit meinem Körper allein oder auch zu zweit im Team schaffen, ohne an meine Grenzen gehen zu müssen?

Die Körper überwindet im normalen Alltag viele Hürden, ohne dass du es merkst. Treppen steigen, Laufen, damit der Bus oder die Bahn erreicht werden kann, gerade sitzen ist eigentlich selbstverständlich.

Schauen wir mal, was du hier sagst „puh, das reicht für heute!“ Denn es geht alles mit Musik, Bällen, Bändern, Hanteln, mit und ohne Matten auf Zeit.

Mitzubringen sind Sportschuhe mit nichtfärbenden Sohlen oder dicke Socken!

Anerkennung LE: 5 Lehreinheiten ÜL C 6 Lehreinheiten Jugendleiter-Card

Referentin: Regine Wagner (Oldenburg)

Lehrgang 2b:

„Power People“

Bei "Power People" handelt es sich um eine Tanzgruppe, bei der ein Partner nicht erforderlich ist. Hier werden zu verschiedenen Musiktiteln Partytänze getanzt.

Partytänze sind Gruppentänze mit fest vorgegebener Choreografie. Da sich die Tanzfiguren eines Partytanzes während des Liedes ständig wiederholen, sind diese einfach zu erlernen.

Durch die Auswahl der Musik werden alle Altersgruppen (Frauen und Männer) gleichermaßen angesprochen. Der musikalische Rhythmus fördert zusätzlich den Spaß an der Bewegung.

Mitzubringen sind Sportschuhe mit nichtfärbenden Sohlen

Anerkennung LE: 5 Lehreinheiten ÜL C 6 Lehreinheiten Jugendleiter-Card

Referentin: Corinna Schrader (Nordenham)

Lehrgang 3:

„An die Stöcke, fertig, los ...“ Nordic-Walking - für Anfänger

Unter fachlicher Anleitung werden die Grundtechniken des Nordic-Walking rund um das Schulandheim Torfhaus erlernt. Auf den waldigen und vielleicht verschneiten Wegen wird das, was man als das Gesundheitsgehen mit speziell entworfenen Stöcken versteht, ausführlich gezeigt und dabei das körperliche Wohlfühl gesteigert.

Mitzubringen sind... bequeme wetterfeste Kleidung und passendes Schuhwerk; eig. Stöcke können mitgebracht oder aber gestellt werden (dann bitte Körpergröße in der Anmeldung angeben!)

Referentin: Sandy Pütz (Nordenham) **Anerkennung LE:** ohne

Lehrgang 4:

„Yoga“ (begrenzte Teilnehmerzahl)

Entspannung und Bewegung haben eine zentrale Bedeutung für körperliche und geistige Gesundheit. Hatha-Yoga ist ein körperliches Übungssystem welches Bewegung, Atmung und Konzentration (Geist) miteinander verbindet und eine vielseitige, tiefe Resonanz im Körper bewirkt.

Regelmäßiges Üben führt zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden. Die Gesundheit wird gefördert. Die Muskulatur wird elastischer und stärker. Die inneren Organe werden besser durchblutet, das führt zu einer besseren Harmonisierung des gesamten Körpers. Auch die Haltung wird aufrechter. Der Atem wird tiefer und gleichmäßiger. Stress wird besser bewältigt.

Mitzubringen ... bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, und wer hat eine Isomatte

Referentin : Karla Claußen (Altmoorhausen) **Anerkennung LE:** ohne

Zu allen Angeboten: Änderungen vorbehalten!

Lehrgangsgebühren:

35,00 Euro für Mitglieder in einem Sportverein des LSB Nds.

140,00 Euro für Teilnehmer*innen ohne Sportvereinsbindung

Anmeldung:

... **bis spätestens 30.10.2023**

... an Siegfried Gaida per E-Mail: siggi.gaida@web.de

Angebot zur ... An- und Abreise

... wird „**extern**“ organisiert und erfolgt mit Reisebussen der Firma Wiards aus Elsfleth / Eckfleth.

Für die Buskosten wird ein Betrag in Höhe von **50.-- Euro pro Teilnehmer** erhoben und wird am Sonntagmorgen nach dem Frühstück in Bar eingesammelt. Auf Wunsch wird eine Quittung ausgestellt.

Bus 1:

Freitag, den 01.12.2023 entweder um **11:00 Uhr**

➡ **Abfahrt: Parkplatz am Störtebeker-Freizeitbad in Nordenham**

Bus 2:

Freitag, den 01.12.2023 beginnend ab **10:00 Uhr** ab Elsfleth über Brake, Rodenkirchen nach Nordenham

➡ **Einstiegsorte richten sich jeweils nach den Wohnorten der Teilnehmer**

Geplant ist bei der Anreise bereits ein Besuch des Weihnachtsmarktes in Goslar!

Die Rückfahrt erfolgt am **Sonntag, den 03.12.2023 nach dem Mittagessen!**

Änderungen vorbehalten!!!

Eigene Anreise:

Selbstverständlich steht es jedem frei, mit seinem privaten Fahrzeug anzureisen. Beim Schullandheim stehen jedoch nur begrenzte Parkplätze zur Verfügung (Busse).

➡ **Öffentlicher Parkplatz** (gebührenpflichtig)