

## 1. ÜL- Ausbildung (120 LE) - sportartübergreifend:

### Nr. 34072 „ÜL-C30 Basismodul“

1. Teil: 19.08. - 20.08.2024 (Sa. ab 8 und  
2. Teil: 31.08. - 01.09.2024 So. bis 14 Uhr)

Inhalt: sportartübergreifendes Grundwissen  
Ort: Hössensportzentrum Westerstede  
Kosten: 90,00 Euro (inkl. Lehrgangsunterlagen,  
Übernachtung und Verpflegung)  
Anerkennung: 30 LE zu jeder ÜL-Lizenz

### Nr. 34084 „ÜL-C40 Profilmodul“

1. Teil: 13. - 15.09.2024 (Fr. ab 17 und  
2. Teil: 27. - 29.09.2024 So. bis 14 Uhr)

Inhalt: sportartübergreifendes Grundwissen  
Ort: Hössensportzentrum Westerstede  
Kosten: 120,00 Euro (inkl. Lehrgangsunterlagen,  
Übernachtung und Verpflegung)  
Anerkennung: 40 LE zur ÜL-C Lizenz

### Nr. 34096 „ÜL-C50 Flexmodul“

1. Teil: 25. - 27.10.2024 (Fr. ab 17 und  
2. Teil: 08. - 10.11.2024 So. bis 14 Uhr)

Inhalt: verschiedene Sportarten und Lehrversuche  
Ort: Hössensportzentrum Westerstede  
Kosten: 120,00 Euro (inkl. Lehrgangsunterlagen,  
Übernachtung und Verpflegung)  
Anerkennung: 50 LE zur ÜL-C Lizenz **oder**  
**40 LE zur C-Lizenzverlängerung**

## 2. ÜL-Fortbildungen:

### Nr. 33988 „Schmerzlinderung dur. Chi-Aktivierung“

Inhalt: ein Überblick über mögliche energetische  
Schmerzursachen und Behandlungsformen in  
Theorie und Praxis.  
Termin: **Samstag, 27. Januar**  
Uhrzeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Referent: **Yogi Vidyananda, Kirchhatten**  
Ort: Westerstede  
Kosten: 15 Euro  
Anerkennung: 5 LE zur C- / B-Lizenzverlängerung  
Prävention „Haltung und Bewegung“

### Nr. 34016 „Alles in Balance“

Inhalt: viele praktische Übungen (inkl. Variationen u.  
Differenzierungen) mit und ohne Kleingerät  
für die Tiefenmuskulatur.  
Termin: **Samstag, 17. Februar**  
Uhrzeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Referentin: **Maren Buschmann, Wardenburg**  
Ort: Westerstede  
Kosten: 15 Euro  
Anerkennung: 5 LE zur C- oder B-Lizenzverlängerung  
Prävention „Haltung und Bewegung“

### Nr. 35352 „Koordinatives Ausdauertraining“

Inhalt: Training mit Stöcken und einem Partner, bei  
denen verschiedene Schläge und Choreo-  
grafien gelernt werden. (Escribic)  
Termin: **Samstag, 9. März**  
Uhrzeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Referentin: **Janina Thießel, Lüneburg**  
Ort: Westerstede  
Kosten: 15 Euro  
Anerkennung: 5 LE zur C-Lizenzverlängerung

## ÜL-Fortbildungen:

### Nr. 34032 „Slashpipes“

Inhalt: die mit Wasser gefüllten Röhren werden durch  
verschiedene Kraft- und Koordinationsübungen  
zum effektiven Trainingsgerät.  
Termin: **Samstag, 13. April**  
Uhrzeit: 10.00 - 12.30 Uhr  
Referentin: **Maren Grätz, Apen**  
Ort: Westerstede  
Kosten: 15 Euro  
Anerkennung: 3 LE zur C-Lizenzverlängerung

### Nr. 34032 „Crosstraining“

Inhalt: Crosstraining ist ein hochintensives und  
funktionelles Training, welches die Sportarten  
Turnen und Leichtathletik zu einem athletischen  
Trendsport vereint.  
Termin: **Samstag, 27. April**  
Uhrzeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Referent: **Thomas Fokken, Oldenburg**  
Ort: Westerstede  
Kosten: 15 Euro  
Anerkennung: 5 LE zur C-Lizenzverlängerung

### Nr. 34044 „Die üblichen Verdächtigen!“

Inhalt: viele Gelenke machen Probleme, hier werden  
Sprunggelenk, Schulter, Handgelenk, Brustwirbel und  
Hüfte „behandelt“.  
Termin: **Samstag, 8. Juni**  
Uhrzeit: 10.00 - 14.00 Uhr  
Referent: **Chris Löffler, Hatten**  
Ort: Westerstede  
Kosten: 15 Euro  
Anerkennung: 5 LE zur C- oder B-Lizenzverlängerung  
Prävention „Haltung und Bewegung“