

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

An
interessierte Sportlerinnen und Sportler am
Lehrgangswochenende im
Schullandheim Torfhaus-Oberharz

Nordenham, Oktober 2025



Lehrgangswochenende im Schullandheim Torfhaus vom 05.12. – 07.12.2025
hier: vier Angebote ... Spiele ... Tanzen ... Nordic Walking ... Yoga

Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,

die Sportjugend Wesermarsch bietet im Schullandheim Torfhaus im Oberharz wieder ein Lehrgangswochenende an.

Teilnehmen können interessierte Mitglieder*innen (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 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 des KSB Wesermarsch und wird ausschließlich im SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen. Für Teilnehmer*innen, die in keinem Sportverein organisiert sind, beträgt die Lehrgangsgebühr 140.—Euro!

Anmeldungen nehme ich ab sofort per E-Mail an siggi.gaida@web.de entgegen. Danach werden Anmeldeunterlagen mit weiteren Infos (Lehrgangsbeginn, An-/Abreise ...) zugesandt.

Bei Fragen: Tel.: 04731 – 5457

Aus organisatorischen Gründen bitte ich jedoch, den **Anmeldeschluss am 20.10.2025 (!!!)** einzuhalten.

Wichtiger Hinweis: bei dem Schullandheim handelt es sich um eine Jugendeinrichtung. Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern, die nur teilweise mit Nasszellen ausgestattet sind!

Mit freundlichen Grüßen

**Sportjugend
Wesermarsch**
Siegfried Gaida
Bildungsreferent Sportjugend

1. Vorsitzender:
Philipp Nagel

Homepage:
[sportjugend-
wesermarsch.de](http://sportjugend-wesermarsch.de)



Wer die Jugend
auf seiner Seite
hat, hat den
Schlüssel zum
Erfolg von
Morgen.

Klaus Luft

Lehrgangswochenende 2025

... vom 05.12. – 07.12.2025 im Schullandheim Torfhaus

Lehrgang 1:

„Spiele für viele – einfach erklärt, gemeinsam gespielt“

In diesem Lehrgang lernen die Teilnehmer*innen vielseitige Spiele kennen. Der Schwerpunkt liegt auf klaren Anleitungen und verständlichen Spielregeln, sodass alle mitmachen können. Ziel ist es, Sicherheit in der Spielleitung zu gewinnen und Freude am gemeinsamen Spielen zu fördern. Und natürlich werden wir viele der vorgestellten Spiele auch direkt miteinander ausprobieren.

Mitzubringen sind Sportschuhe mit nichtfärbenden Sohlen.

Referententeam : Siegfried Gaida, Johanna Warnken, Norma Oberegger, Marta Schumm

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

Lehrgang 2:

Tanzen „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

Referentinnen: Corinna Schrader (Nordenham) und N.N.

Lehrgang 3:

„Los ... wir gehen mit Stöcken“ Nordic-Walking - für Anfänger

Unter fachlicher Anleitung werden die Grundtechniken des Nordic-Walking rund um das Schullandheim 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 Wohlfühlgefühl gesteigert.

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

Mitzubringen sind evtl. eigene Stöcke

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

Lehrgang 4:

„Yoga“ (begrenzte Teilnehmerzahl)

Entspannung und Bewegung haben eine zentrale Bedeutung für körperliche und geistige Gesundheit. 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, Decke 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 Landessportbund Nds.

70,00 Euro für Mitglieder in einem Sportverein eines anderen Sportbundes

140,00 Euro für Teilnehmer*innen ohne Sportvereinsbindung



Anmeldung:

Nur mit SEPA-Anmeldeformular (pro Person ein Formular) **bis spätestens 20.10.2025**

... an Siegfried Gaida, Luisenstraße 44, 26954 Nordenham