



# ÜBUNGSLEITER- FORUM "HEIDE-ERLEBNIS"

Aktuelle Trends und Infos,  
Ideen für Fitness, Gesundheit und  
abwechslungsreiche Sportstunden.



17.06.23  
UNDELOH



**Fit und Achtsam, drinnen und draußen**  
die besondere **Fortbildung**  
für alle Übungsleitenden, Trainer\*Innen  
und Interessierte.

**16 verschiedene Workshops**  
beschäftigen sich am 17.06. mit den  
Themen „Fitness“ und „Achtsamkeit“.

Neue Ideen zu Fitness und Action  
werden kombiniert mit dem Fokus auf  
sich Selbst. Die Wahrnehmung des  
eigenen Körpers und der Umgebung  
durch unser Sinnessystem ist eine  
wichtige Voraussetzung für  
Wohlbefinden, Gesundheit und  
Leistungsfähigkeit.

Einige Angebote finden draußen statt.  
**Sport in der Natur** ist physisch und  
mental extrem wertvoll. Sporttreiben in  
der Natur bedeutet aktiv zu sein  
in der größten Sportanlage der Welt.



# NEU FORUM XL ZWEI TAGE

Zwei Tage mit Übernachtung  
Für alle Teilnehmenden des Forumstag  
am Samstag gibt es **optional** die  
**Gelegenheit** am Folgetag, dem 18.06.,  
weitere Lerneinheiten zu sammeln.

Interessante Infos werden während einer  
Wanderung durch die Heide oder auf  
einer Fahrradtour vermittelt.

Das Forum XL kann zusätzlich  
gebucht werden.

# DAS ÜL FORUM

**Veranstaltungsort**  
ver.di Bildungszentrum  
Zur Dorfeiche 14, 21274 Undeloh

Die Anmeldung erfolgt über das  
Bildungsportal des LSB Niedersachsen.



Anmeldung  
und weitere Infos



Es werden **8 LE** zur Verlängerung der  
**ÜL C** und im C 50 Flexbereich anerkannt.

Die **Teilnahmegebühr** inkl. Mittagsessen:

- für Mitglieder im Sportverein: **45,-€**
- für nicht in einem Sportverein organisierte TN: 135.-€

Der Eingang der Anmeldung wird nur per E-Mail  
bestätigt. Weitere Informationen erhalten Sie ca.  
eine Woche vorher. Zur Bezahlung der  
TN-Gebühren ist die Erteilung eines SEPA-  
Lastschriftmandats notwendig. Es gelten die AGB  
des LSB Niedersachsen e.V.



Rathausstr. 60, 21423 Winsen  
Tel: 04171-6769414  
tanja.gruenberg@ksb-harburg-land.de

# DAS REFERENTEN-TEAM

- André Pfitzner:** Sportwissenschaftler, Sportreferent des LSB Niedersachsen
- Christiane Klauß:** Yoga-Lehrerin, Beckenboden-Trainerin, EBT Therapeutin
- Christine Höhle:** ÜL Breitensport, Leiterin von Bewegungsspaziergängen
- Daniela Kröger:** Sportwissenschaftlerin, NTB Referentin
- Jannik Schütt:** Sportwissenschaftler, Ausbilder ÜL C, Lauftrainer
- Jessica Streich:** ÜL für Rehasport, Dipl.-Sportmanagerin, Studio-Inhaberin
- Mandy Schiedung:** staatl. anerkannte Masseurin, Fitnesstrainerin Hula Hoop
- Stephanie Böse:** Sportwissenschaftlerin, Ernährungsberaterin
- Volker Brakhan:** ausgebildeter TaiChi-trainer, Schwarzgurt im Shotokan
- Walter Allert:** Übungsleiter, Tourguide
- Wolfgang Koltermann:** zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, Mitglied BVGD



# DAS ÜL FORUM XL

Für alle Bewegungsaktivitäten in der Natur  
ist es ein besonderes Qualitätsmerkmal,  
wenn neben der Übungsanleitung auch  
Informationen zur Landschaft und ihren  
Besonderheiten gegeben werden.

Von **09.00-ca. 14.00 Uhr** wandern (WS 1)  
oder radeln (WS 2) wir durch die Natur-  
und Kulturlandschaft der Lüneburger  
Heide und vermitteln Grundlagen zur  
Entstehungsgeschichte und typischen  
Landschaftsmerkmalen. Es wird gezeigt,  
wie die Informationen gut in andere  
Outdooraktivitäten eingebunden  
werden können.

Es gibt zusätzlich zum Forum **6 LE** zur  
Verlängerung der **ÜL C**.

Bei Buchung beider Forums-Tage ist eine  
Übernachtung inclusive. Fahrräder werden  
gestellt, das eigene Fahrrad kann  
mitgebracht werden.

Der Teilnahmebetrag liegt bei **65,-€** für  
beide Tage Fortbildung mit Übernachtung  
und Frühstück für Mitglieder eines  
Sportvereins