

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

### **Nr. 39985 „ÜL-C30 Basismodul“**

1. Teil: 16.08. - 17.08.2025 (Sa. ab 8 und  
2. Teil: 30.08. - 31.08.2025 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. 39993 „ÜL-C40 Profilmodul“**

1. Teil: 12. - 14.09.2025 (Fr. ab 17 und  
2. Teil: 26. - 28.09.2025 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. 4001 „ÜL-C50 Flexmodul“**

1. Teil: 07. - 09.11.2025 (Fr. ab 17 und  
2. Teil: 21. - 23.11.2025 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. 39949 „Die Zirbeldrüse...“**

Inhalt: ...ist der Taktgeber unseres Lebens. Was hemmt die Funktion und was können wir tun, um sie zu aktivieren? Eine Fortbildung in Theorie und Praxis.

Termin: **Samstag, 25. Januar**

Uhrzeit: 9.00 - 16.00 Uhr

Referent: **Yogi Vidyananda, Kirchhatten**

Ort: Westerstede

Kosten: 30 Euro (inkl. Mittagessen)

Anerkennung: 8 LE zur C- oder B-Lizenzverlängerung  
Prävention „Haltung und Bewegung“

### **Nr. 39953 „Fitness mit dem Stepper“**

Inhalt: den Stepper anders genutzt - keine Choreos!  
Es werden drei Fitness-Zirkel ausprobiert.

Termin: **Samstag, 22. Februar**

Uhrzeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Referentin: **Katja Ratje, Edeweicht**

Ort: Westerstede

Kosten: 15 Euro

Anerkennung: 5 LE zur C-Lizenzverlängerung

### **Nr. 39957 „Spiele für Kinder von 3-10 Jahren“**

Inhalt: in verschiedenen Spielen geht es auch um Stärken u. Schwächen, Selbstsicherheit u. Ängste, Sozialverhalten u. Auseinandersetzung mit sich selbst.

Termin: **Samstag, 8. März**

Uhrzeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Referentin: **Jasmin Arnold, Friedeburg**

Ort: Westerstede

Kosten: 15 Euro

Anerkennung: 5 LE zur C-Lizenzverlängerung

## ÜL-Fortbildungen:

### **Nr. 39961 „Gymnastik auf und um den Hocker“**

Inhalt: wenn es auf die Matte nicht mehr geht!  
Verschiedene Übungen auf und um den Hocker abwechslungsreich und differenziert.

Termin: **Samstag, 22. März**

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. 39965 „Slashpipes“ (2. Versuch)**

Inhalt: die mit Wasser gefüllten Röhren werden durch verschiedene Kraft- u. Koordinationsübungen zum effektiven Trainingsgerät.

Termin: **Samstag, 26. April**

Uhrzeit: 10.00 - 12.30 Uhr

Referentin: **Maren Grätz, Apen**

Ort: Westerstede

Kosten: 15 Euro

Anerkennung: 3 LE zur C-Lizenzverlängerung

### **Nr. 39969 „Erste-Hilfe im Sport“**

Inhalt: Sportunfälle, -notfälle, -verletzungen,  
Reanimation mit und ohne AED-Gerät

Kooperation: Deutsches Rotes Kreuz

Termin: **Samstag, 17. Mai**

Uhrzeit: 9.00 - 17.00 Uhr

Referent: **Hartmut Nett, Westerstede**

Ort: Westerstede

Kosten: 15 Euro (inkl. Mittagessen)

Anerkennung: 5 LE zur C-Lizenzverlängerung