

**Von:** Kreissportbund Rhein-Sieg <kontakt@ksb-rhein-sieg.de>  
**Gesendet:** Donnerstag, 12. Mai 2022 11:07  
**An:** info@svb-bad-honnef.de  
**Betreff:** Lehrgangsinformationen 05/2022

Web-Ansicht | webview | Aperçu web | Vista Web | Visualizzazione web

Kreissportbund Rhein-Sieg e.V.

05/2022

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

in diesem Infobrief finden Sie aktuelle Lehrgangsinformationen.

Themen:

1. [Athletiktraining \(Präsenzlehrgang\)](#)
2. [Digital: Mit Schwung fit werden - Faszientraining ohne Geräte](#)
3. [Dance Fitness Ideenspecial \(Präsenzlehrgang\)](#)
4. [Hockergymnastik \(Präsenzlehrgang\)](#)
5. [Bodyweighttraining \(Präsenzlehrgang\)](#)
6. [Klettern an künstlichen Kletteranlagen \(Präsenzlehrgang\)](#)
7. [Hüfttraining in der Prävention \(Präsenzlehrgang\)](#)
8. [Bleib am Ball - Sportangebote für Ältere \(Präsenzlehrgang\)](#)
9. [Digital: Entspannung für Kinder](#)

---

## **Athletiktraining**

Termin: 21.05.2022 10 - 16:30 Uhr  
Ort: Berufskolleg Siegburg  
Umfang: 8 Lerneinheiten  
Lizenzverlängerung: C-Lizenz; ÜL-B SdÄ

[weitere Informationen](#)

---

## **Digital: "Mit Schwung fit werden - Faszientraining ohne Geräte"**

Termine:

1. Onlinephase 24.05.2022 18 - 20:30 Uhr
  2. Onlinephase 31.05.2022 18 - 20:30 Uhr
- Umfang: 8 Lerneinheiten  
Lizenzverlängerung: C-Lizenz; ÜL-B SdÄ

[weitere Informationen](#)

---

### **Dance Fitness Ideenspecial**

Termine: 28.05.2022 9 - 17 Uhr; 29.05.2022 9 - 15 Uhr

Ort: Berufskolleg Siegburg

Umfang: 15 Lerneinheiten

Lizenzverlängerung: C-Lizenz; ÜL-B SdÄ

[weitere Informationen](#)

---

### **Hockergymnastik**

Termin: 04.06.2022 10 - 16:30 Uhr

Ort: Berufskolleg Siegburg

Umfang: 8 Lerneinheiten

Lizenzverlängerung: C-Lizenz; ÜL-B SdÄ

[weitere Informationen](#)

---

### **Bodyweight Training - Übungen mit dem eigenen Körpergewicht**

Termin: 11.06.2022 10 - 16:30 Uhr

Ort: Berufskolleg Siegburg

Umfang: 8 Lerneinheiten

Lizenzverlängerung: C-Lizenz; ÜL-B SdÄ

[weitere Informationen](#)

---

### **Klettern an künstlichen Kletteranlagen**

Termine: 11.06.2022 9 - 17 Uhr; 12.06.2022 9 - 15 Uhr

Ort: Hennef (HTV Halle)

Umfang: 15 Lerneinheiten

Lizenzverlängerung: C-Lizenz; ÜL-B SdÄ

[weitere Informationen](#)

---

### **Hüfttraining in der Prävention**

Termin: 11.06.2022 9 - 17 Uhr; 12.06.2022 9 - 15 Uhr

Ort: Berufskolleg Bonn-Duisdorf

Umfang: 15 Lerneinheiten

Lizenzverlängerung: C-Lizenz; ÜL-B SdÄ, HKS, HuB, SuE, GfÄ

[weitere Informationen](#)

---

## **Bleib am Ball - Sportangebote für Ältere**

Termin: 12.06.2022 10 - 16:30 Uhr

Ort: Berufskolleg Siegburg

Umfang: 8 Lerneinheiten

Lizenzverlängerung: C-Lizenz; ÜL-B SdÄ

[weitere Informationen](#)

---

## **Digital: Entspannung für Kinder**

Termine:

1. Onlinephase 13.06.2022 18 - 20:15 Uhr

2. Onlinephase 20.06.2022 18 - 21:00 Uhr

Umfang: 8 Lerneinheiten

Lizenzverlängerung: C-Lizenz; JL

[weitere Informationen](#)

---

## **Informationen zur Lizenzverlängerung**

Für die Lizenzverlängerung beim Landessportbund NRW und der Sportjugend NRW werden 15 Lerneinheiten (LE) benötigt. Zur Lizenzverlängerung können Sie an einer Wochenendveranstaltung (mit 15 LE) teilnehmen oder zwei Tagesveranstaltungen (mit je 8 LE) innerhalb der 4 Jahre besuchen.

---

