

Koordination, Demokratie und Fitness sind die ÜL-Fortbildungsthemen bis zum Jahresende

Bis zum Jahresende haben wir fünf weitere Schulungen für Übungsleitende in unserem Lehrgangsprogramm. Die

Koordinativen Fähigkeiten erörtern wir in **drei Online-Seminaren** am **02. November**, am **23. November** und am **14.**

Dezember. In jedem Seminar werden unterschiedliche Fähigkeiten erläutert. Am **18. November** thematisieren wir **gruppenbezogenen Menschenfeindlichkeit** unter dem Titel „**Trainingsziel: Demokratie**“.



Fitness der Extraklasse findet am **11. November** auf unserer **Osnamotion** statt. In zehn Masterclasses präsentieren europäische Top-Trainer:innen die derzeit angesagtesten Fitness- und Gesundheitstrends – inkl. **Jubiläums-Pre-Session** mit Andi Goller! Schaut gerne mal in das Programm der Osnamotion:

<https://www.ssb-osnabrueck.de/veranstaltungen/osnamotion/>

26988 – Ausgewählte Koordinative Fähigkeiten – klar erläutert (1) – *Online-Seminar*

Termin: Donnerstag, 02. November 2023, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Teamer: Gerd Pfannkuch, Philipp Keil

Kosten: 5,00 Euro

Anmeldeschluss: 27. Oktober 2023

2 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz und für den

C-50 Flexbereich

Koordinativen Fähigkeiten wie Orientierung, Gleichgewicht und Differenzierung sollen in dieser Seminarreihe anhand konkreter Bewegungsaufgaben verständlich und erklärbar dargestellt und bearbeitet werden.

Diese Veranstaltung wird als Online-Seminar durchgeführt. Voraussetzungen dafür sind ein internetverbundener PC, Webcam, Headset mit Mikrofon (von Lautsprechern raten wir ab). Meldeschluss ist 48 Stunden vor Beginn der Veranstaltung. Details und Zugangsdaten werden nach erfolgter Anmeldung verschickt.

Anerkannt für den C-50-Flexbereich.

Anmeldung online

*27048– **Trainingsziel: Demokratie***

Termin: Samstag, 18. November 2023, 09:00-16:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Referent: Gerd Renziehausen

Kosten: keine

Anmeldeschluss: 01. November 2023

8 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz und für den C-50 Flexbereich

Was versteckt sich hinter dem Begriff der ‚Gruppenbezogenen Menschenfeindlichkeit‘? Wo liegen die Ursachen gruppenbezogener Vorurteile und wie kommen sie zum Tragen in Sport und Sportstrukturen? Das Fortbildungsangebot spricht zum einen all diejenigen an, die sich für ein positives Miteinander im Sport einsetzen. Gleichwohl richtet sich das Modul an alle, die in Vereinen und (Fach-) Verbänden als Trainerin/Trainer oder als ÜL tätig sind. Für sie werden hier konkrete Methoden angeboten, mit denen es möglich ist, auch Sensibilisierungsprozesse in Gang zu setzen. Das Modul ist eine Art ‚Wahrnehmungsschulung‘. Es kann ein erster Impuls sein, für eine weitere Beschäftigung mit einem etwas ungemütlichen aber überaus wichtigen Thema.

Anmeldung online

**26992 – Ausgewählte Koordinative Fähigkeiten – klar erläutert
(2) – Online-Seminar**

Termin: Donnerstag, 23. November 2023, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Teamer: Gerd Pfannkuch, Philipp Keil

Kosten: 5,00 Euro

Anmeldeschluss: 15. November

2 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz und für den C-50 Flexbereich

Koordinativen Fähigkeiten wie Orientierung, Gleichgewicht und Differenzierung sollen in dieser Seminarreihe anhand konkreter Bewegungsaufgaben verständlich und erklärbar dargestellt und bearbeitet werden.

Diese Veranstaltung wird als Online-Seminar durchgeführt.

Voraussetzungen dafür sind ein internetverbundener PC, Webcam, Headset mit Mikrofon (von Lautsprechern raten wir ab).

Meldeschluss ist 48 Stunden vor Beginn der Veranstaltung.

Details und Zugangsdaten werden nach erfolgter Anmeldung verschickt.

Anerkannt für den C-50-Flexbereich.

Anmeldung online

**26996 – Ausgewählte Koordinative Fähigkeiten – klar erläutert
(3) – Online-Seminar**

Termin: Donnerstag, 14. Dezember 2023, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Teamer: Gerd Pfannkuch, Philipp Keil

Kosten: 5,00 Euro

Anmeldeschluss: 06. Dezember 2023

2 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz und für den C-50 Flexbereich

Koordinativen Fähigkeiten wie Orientierung, Gleichgewicht und Differenzierung sollen in dieser Seminarreihe anhand konkreter Bewegungsaufgaben verständlich und erklärbar dargestellt und bearbeitet werden.

Diese Veranstaltung wird als Online-Seminar durchgeführt. Voraussetzungen dafür sind ein internetverbundener PC, Webcam, Headset mit Mikrofon (von Lautsprechern raten wir ab). Meldeschluss ist 48 Stunden vor Beginn der Veranstaltung. Details und Zugangsdaten werden nach erfolgter Anmeldung verschickt.

Anerkannt für den C-50-Flexbereich.

Anmeldung online

28710 – Osnamotion

Termin: Samstag, 11. November 2023, 09:00–16:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Anmeldung über eine Extra-Ausschreibung

4 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz und der Aerobic-C-Lizenz des NTB

In zehn Masterclasses werden aktuelle Trends und Anregungen aus dem Fitnesstraining von internationalen Top-Presentern vorgestellt. In Kooperation mit dem NTB.

Weitere Infos

Jubiläums-Osnamotion mit Pre-Motion-Exklusiv-Session: die 20. Osnamotion am 11. November



Als Jubiläumszugabe findet am 10. November abends eine Pre-Motion-Exklusiv-Session mit Andi Goller statt.

Die Osnamotion findet in diesem Jahr zum 20. Mal statt. Als Jubiläumszugabe veranstaltet der StadtSportBund Osnabrück eine Pre-Motion-Exklusiv-Session mit Andi Goller: den Fit & Rücken Mix mit Andi. Ein exklusiver Abend in kleiner Runde im Vorfeld am Freitag. Nur buchbar als Paket zusammen mit der Osnamotion 2023.

Andi Goller ist ein Presenter der ersten Stunde und war schon 2003 bei der allerersten Ausgabe der Osnamotion – damals noch als „Aerobic Convention“ – im Einsatz. Er schlägt damit die Brücke von den Anfängen zur Gegenwart. Weiterhin freuen wir uns mit Sebastian Piateck einen der aktuell international angesagtesten Step- und Fitness-Presenter verpflichtet zu haben. Abgerundet wird das Programm durch unsere beiden beliebten Osnabrücker Presenterinnen Julia Matus und Ann-Kathrin Jeda.

Die Osnamotion wird dieses Jahr in der VereinsSporthalle Limberg stattfinden. Da die Plätze für die einzelnen Masterclasses beschränkt sind, müssen sie vorab gebucht werden. Die Auswahl erfolgt über unsere Anmeldeseite. Die SSB-Fitness-Veranstaltung richtet sich an Trainer und Übungsleitende von Sportvereinen und kommerziellen Sportanbietern sowie an Fitness-Sportler mit Vorerfahrungen. Sie beginnt am 11. November um 9:15 Uhr. Die Pre-Motion-

Exklusiv-Session findet am 10. November von 18 Uhr bis 21:30 Uhr statt. Weiter Info gibt es [hier](#).

Osnamotion Erwartungen

erfüllt

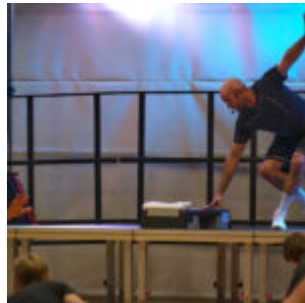
Ein sehr positives Feedback erhielt unsere Osnamotion am vergangenen Samstag. Die überwiegende Mehrheit der Teilnehmenden gab an, dass ihre Erwartungen an die Veranstaltung zu 100% erfüllt wurden und



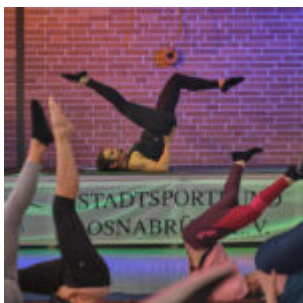
bedachte unsere Presenter*innen auf den Rückmeldebögen mit der höchsten Bewertung.

Andreas Goller, Marcel Kuhn, Julia Matus, Ann-Kathrin Jeda und Lisa Schönknecht boten in ihren Masterclasses eine Themenvielfalt an, die bei den Teilnehmer:innen Anklang fand: Pilates grüßt Faszien, Vinyasa Power Yoga, Functional Body Workout, Fatburner Step, Full Body Workout – New Style, Power Chi®, Wirbelsäule – New Ideas, Step on Fire, Yin-Yoga und Functional Athletik Intervall lauteten die konkreten Kurse.

Im nächsten Jahr hat die Osnamotion Jubiläum: Gestartet als Aerobic Convention geht sie in ihr 20. Veranstaltungsjahr. Die Vorbereitungen laufen und wir freuen uns darauf!



Als
Jubiläumszug
abe findet
am 10.
November
abends eine
Pre-Motion-
Exclusiv-
Session mit
Andi Goller
statt.





Osnamotion: Powerkurse stark nachgefragt – Fotos im Beitrag

„Functional Flow“ und „Coordination & Balance Trainings“ waren die begehrtesten Kurse auf der diesjährigen Osnamotion des StadtSportBundes Osnabrück. „Functional Flow“ ist ein Workout für den gesamten Körper, das mit fließenden Übergängen zwischen den Übungen zu Musik durchgeführt wird. Presenterin Pia Victoria Thiemann aus Berlin bestach bei ihren Kursen durch ihre motivierende Art, die von vielen Teilnehmenden hervorgehoben wurde.



Über 100 Fitnessbegeisterte trafen sich vergangenen Samstag in der VereinsSporthalle Limberg in Osnabrück, um ihrem Hobby im Gemeinschaftserlebnis nachzukommen. Das vom StadtSportBund Osnabrück veranstaltete Event wurde dieses Jahr erstmals mit Kursauswahl schon bei der Anmeldung durchgeführt.

Zu den wichtigen sportmotorischen Eigenschaften zählen Koordination und Balance. Stabilisierung von Bändern, Gelenken Muskeln und Sehen sowie ein unterstützendes Gleichgewichtstraining erlebten die Teilnehmer:innen bei den „Coordination & Balance Trainings“ von Rebecca Barthel aus Hamburg, die mit TOSO X Step und Functional Circuit zwei weitere Powerkurse anleitete.

Die Step-Kurse führte Janneke Bakker aus den Niederlanden durch. Ihre energiegeladene und begeisternde Art wurde von den Teilnehmenden zu 100% mit „Doppelsmiley-Bewertungen“ honoriert – ein Feedback, das ebenfalls von der Osnabrückerin Julia Matus mit „Pilates Flowing Pairs“ erreicht wurde. Dabei werden immer zwei klassische Pilates-Übungen kreativ miteinander kombiniert, sodass sie im Flow hintereinander trainiert werden können. Der Kurs war im Vorfeld am schnellsten ausgebucht.

Erstmalig dabei und ebenfalls aus Osnabrück präsentierte Ann-Kathrin Jeda Dance-Yoga oder DaYo. Beim DaYo verschmelzen klassische Yogaelemente mit tänzerischen Schrittfolgen zu einer fließenden Choreografie – für viele ein optimaler Ausklang des Events.





Mehrzweckraum



Trainingshalle





Osnamotion: dieses Jahr am 13. November in der VereinsSporthalle Limberg

Wir freuen uns, dass die Osnamotion wieder stattfinden kann und haben ein tolles Programm für alle Aerobic- und Fitnessbegeisterten zusammengestellt – in diesem Jahr in der VereinsSporthalle Limberg und mit der 2G-Regel.



Aufgrund der Pandemie und der Räumlichkeiten können wir 2021 nur eine begrenzte Teilnehmerzahl aufnehmen: maximal 120 Personen.

Weiterhin müssen wir die Anzahl der Plätze in den Masterclasses/Workshops begrenzen. Deshalb müssen bei der Anmeldung die gewünschten Workshops angegeben werden. Ist ein Workshop schon ausgebucht, erfolgt automatisch eine Zuordnung in den parallel stattfindenden. Wird kein Workshop ausgewählt, erfolgt eine Zuordnung in den Workshop mit den meisten freien Plätzen.

Als Presenterinnen konnten wir Rebecca Barthel aus Hamburg, Pia Viktoria Thiemann aus Berlin, Janneke Bakker aus den Niederlanden sowie Julia Matus und Ann-Kathrin Jeda aus Osnabrück verpflichten. Langjährige Teilnehmende werden Rebecca, Janneke und Julia kennen. Sie konnten schon in den vergangenen Jahren mit ihren Stunden begeistern – Rebecca mit Power bei Coordination & Balance, TOSO X Step sowie Functional Circuit, Janneke mit Step und Julia mit Pilates.

Erstmals begrüßen können wir Pia und Ann-Kathrin. Pia steht mit POUND, HIIT und Functional Flow wie Rebecca für energiereiche Workouts. Ann-Kathrin rundet den Fitness-Tag mit DaYo (Dance-Yoga) etwas ruhiger ab.

Hier geht es zum genauen Programm und zur Anmeldung.

Fotoalbum der Osnamotion online

Für alle Interessierten ist hier ein kleines Fotoalbum von der diesjährigen Osnamotion.







17. Osnamotion 2019: Neue Fitness-Trends mit Presentern aus Italien, den Niederlanden und Deutschland

Die 17. Osnamotion ist dieses Jahr noch internationaler als in der Vergangenheit: Mit Janneke Bakker aus den Niederlanden, Renè Pomarè aus Italien sowie Gunda Slomka aus Hannover und Kerstin Bredehorn aus Dortmund stellen Presenter aus drei



Nationen die neusten Group-Fitness-Trends am 16. November auf der Fitness-Convention des StadtSportBundes Osnabrück (SSB) vor – jeder mit einem eigenen Schwerpunkt.

Das „Spartan System“ ist ein innovatives Athletik-Training mit dem eigenen Körpergewicht, welches von der Ausbildung der Soldaten Spartas inspiriert ist. Dem gegenüber entsteht durch Tensegrity Flow ein Bewegungsfluss, der durch Kraft- und Beweglichkeitsübungen das Gewebe versorgt, Energien weckt und Kräfte hervorzaubert. Darüber hinaus werden neue Trends und Ideen aus dem Pilates, dem Faszientraining und dem Step-Aerobic vorgestellt sowie ein modernes, dynamisches Rückentraining.

Die Osnamotion richtet sich an Trainer und Übungsleitende aus Sportvereinen und kommerziellen Sportanbietern sowie an Fitness-Sportler mit Vorerfahrungen. Sie beginnt am 16. November um 9:15 Uhr und findet in der Sporthalle der IGS Eversburg statt (Grüner Weg 15, 49090 Osnabrück (Eversburg)). Bisher liegen bereits über 140 Anmeldungen vor, es sind noch wenige Plätze frei.

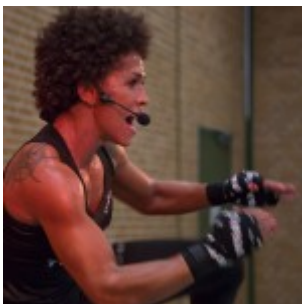
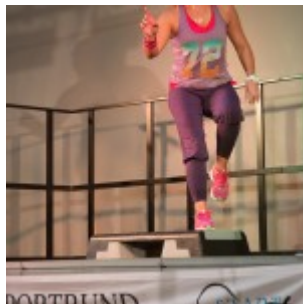
Weitere Informationen, Programm und Anmeldung

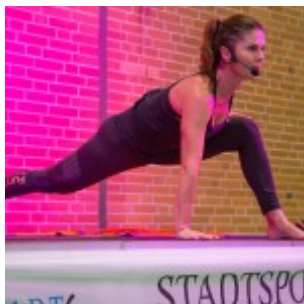
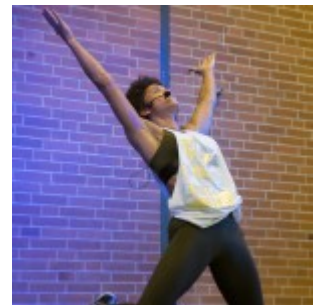
Osnamotion: Bilder und Handouts online

Im Fotoalbum könnt Ihr Euch einen Eindruck von der diesjährigen Osnamotion verschaffen. In den Feedbacks gab es viel Lob von Euch – vielen lieben Dank dafür! Außerdem möchten wir die Handouts von Rebecca online nachreichen.

▪ [Rebecca_Osnamtion2018_toso_x](#)

- Rebecca_0snamotion2018_MAX
- Rebecca_0snamotion2018_FunctionalClass





Osnamotion 2018 ausgebucht

Auf unserer diesjährigen Osnamotion am kommenden Samstag (10.11.) erwarten wir 180 Teilnehmende. **Damit sind wir restlos ausgebucht und können keine Anmeldungen mehr entgegennehmen!**



Jana Spring aus Zürich, Rebecca Barthel aus Darmstadt – die direkt von einer Veranstaltung in Moskau zu uns reist – Miranta Tzivras aus Herne und Julia Matus aus Osnabrück stellen aktuelle Trends der Fitness-Szene vor.

Julia Matus war in diesem Jahr zusätzlich im Hintergrund der Osnamotion tätig: die Inhaberin des P3 Workout Pilates Zentrums in Osnabrück hat das Programm der Osnamotion 2018 zusammengestellt, das hier eingesehen werden kann:

<http://www.ssb-osnabrueck.de/veranstaltungen/osnamotion/>

Die Veranstaltung findet in der Sporthalle der IGS Eversburg statt (Grüner Weg 15, 49090 Osnabrück (Eversburg)). Eine Anfahrtsbeschreibung befindet sich in unserem Flyer:

http://www.ssb-osnabrueck.de/wp-content/uploads/2018/08/SSB_FL_Osnamotion_v4_web.pdf

Osnamotion mit aktuellen Fitness-Trends – Fotoalbum online

Auf eine rundherum gelungene Veranstaltung konnte das Organisationsteam des StadtSportBundes am letzten Samstag zurückblicken. Nachdem die Sporthalle der IGS Eversburg aufgrund von Baumaßnahmen in diesem Jahr nicht zur Verfügung stand, wurde die Veranstaltung erstmals in der VereinsSporthalle Limberg ausgerichtet. Dabei zeigten die Presenter den insgesamt 135 begeisterten Teilnehmern auf zwei Bühnen die aktuellen Fitness-Trends.



Die Osnamotion ist eine Veranstaltung des StadtSportBundes Osnabrück und wird vom Turnkreis-Osnabrück unterstützt. Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die aktuellen Fitness-Trends, gezeigt von Presentern, die internationales Top-Niveau präsentieren.

Allen voran Andreas Goller aus Hamburg. Der international bekannte Fitness-Pädagoge gab zum wiederholten Male seine Visitenkarte in Osnabrück ab und zeigte, ebenso wie Serkan Vural aus Berlin, wie eine moderne Übungsstunde im Bereich Fitness aufgebaut werden sollte. Die Choreographin Tatjana Jentsch aus Münster präsentierte neue Choreographien und die Osnabrückerin Julia Matus zeigte, wie eine Pilatesstunde mit athletischer Ausrichtung aufgebaut wird.

Insgesamt eine gelungene Veranstaltung, die auch im fünfzehnten Jahr nichts von ihrer Attraktivität eingebüßt hat. Die überaus positive Resonanz der Teilnehmer ist Ansporn für

den StadtSportBund das erreichte Niveau zu halten und die Veranstaltung auch im kommenden Jahr mit neuen Akzenten zu entwickeln. Schließlich ist die Osnamotion ein ganz wichtiger Baustein im Ausbildungskonzept des StadtSportBundes.

Hier gibt es weitere Informationen zu den Aus- und Fortbildungslehrgängen des StadtSportBundes.

Fotoalbum der Osnamotion 2017