

**Ursula Faderl-Tielmann (BiS für die Grundschulen)**

Hölterschule, Tilsiter Straße 20, 45470 Mülheim an der Ruhr  
Telefonnummer über die Hölterschule: 0208 / 995326  
Telefon privat: 0208 / 34717, Telefon mobil: 0171 4945644  
Mailadresse: [u.tielmann@web.de](mailto:u.tielmann@web.de)

**Heiko Ries (BiS für die weiterführenden Schulen)**

Gymnasium Heißen, Kleiststraße 50, 45472 Mülheim an der Ruhr  
Telefonnummer über das Gymnasium Heißen: 0208 / 455 4080  
Mailadresse: [ries@gymnasium-heissen.de](mailto:ries@gymnasium-heissen.de)



Bezirksregierung Düsseldorf  
**Berater im Schulsport  
für die Stadt Mülheim an der Ruhr**

An die  
Schulen in Mülheim an der Ruhr

Im Januar 2023

**Ausschreibung der Sport-Fortbildungen 2023**

Sehr geehrte Damen und Herren,

anbei finden Sie die Ausschreibungen zur Lokalen Lehrerfortbildung Sport 2023.  
Anmeldungen zu den Fortbildungsveranstaltungen können mit dem beiliegenden Meldebogen per Fax/per Mail an den Ausschuss für den Schulsport, Annette Michels, erfolgen.

**Ein wichtiger Hinweis zur Abnahme der schwimmbadbezogenen Rettungsfähigkeit**

Ab dem Jahr 2021 ist die Teilnahme an der Theorie - **Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Reanimation** - verpflichtend! Als einzige Ausnahme wird anerkannt, wenn die 1. Hilfe-Auffrischung nicht länger als ein halbes Jahr zurückliegt und die Bescheinigung vor dem jeweiligen Fortbildungstermin eingereicht wird!

Für die jeweilige Veranstaltung gilt:

- Es wird eine aktive Teilnahme vorausgesetzt,
- alle Teilnehmer erhalten nach der Fortbildung eine entsprechende Bescheinigung der Bezirksregierung,
- Sie erhalten wenige Tage vor der Fortbildung eine Anmeldebestätigung mit Informationen zur Fortbildung

Mit freundlichen Grüßen

*Ursula Faderl-Tielmann*

*Heiko Ries*



Meldebogen für Fortbildungsveranstaltungen Sport 2023

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname \_\_\_\_\_  
Schulstempel

An **Ausschuss für den Schulsport**  
**Annette Michels**  
Kontakt 0208 455 58 5211 oder annette.michels@msb-mh.de

	Bitte ankreuzen!
<b>Abnahme der schwimmbadbezogenen Rettungsfähigkeit (alle Schulformen)</b> Mittwoch, 01.02.2023 Fobi I: Theorie: 10.00 – 12.00 Uhr, Praxis 12.30 – 14.30 Uhr Fobi II: Praxis: 10.00 – 12.00 Uhr, Theorie: 12.30 – 14.30 Uhr	<input type="checkbox"/>
<b>Volleyball - Einführung und Organisation unterschiedlicher Spielformen</b> Sekundarstufe I und II Mittwoch, 15.03.2023, 13.00 – 16.00 Uhr	<input type="checkbox"/>
<b>Yoga – Es ist Zeit zum Umdenken. Die Veränderung beginnt in dir!</b> Primarstufe und Sekundarstufe I Mittwoch, 26.04.2023, 13.00 – 16.00 Uhr	<input type="checkbox"/>
<b>Der neue Schulschwimmpass – Übungen und Spiele zu den Grundfertigkeiten (Niveaustufe 2)</b> Primarstufe und Sekundarstufe I Dienstag, 09.05.2023, 13.00 – 15.30 Uhr	<input type="checkbox"/>
<b>Abnahme der schwimmbadbezogenen Rettungsfähigkeit (alle Schulformen)</b> Mittwoch, 16.08.2023 Fobi I: Theorie: 10.00 – 12.00 Uhr, Praxis 12.30 – 14.30 Uhr Fobi II: Praxis: 10.00 – 12.00 Uhr, Theorie: 12.30 – 14.30 Uhr	<input type="checkbox"/>
<b>Tanzen – Erarbeitung &amp; Umsetzung einer Hip-Hop-Choreographie im Unterricht</b> Primarstufe und Erprobungsstufe Mittwoch, 25.10.2023, 13.00 – 16.00 Uhr	<input type="checkbox"/>
<b>Förderung der Selbstregulation durch Training der exekutiven Funktionen &amp; Übungen zur Achtsamkeit</b> Alle Schulformen Mittwoch, 15.11.2023, 13.00 – 16.00 Uhr	<input type="checkbox"/>

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Teilnehmers \_\_\_\_\_  
Emailadresse des Teilnehmers

**Stellungnahme der Schulleitung**  
 Die Teilnahme wird befürwortet  Die Teilnahme wird nicht befürwortet

Begründung: \_\_\_\_\_  
(wenn nicht befürwortet)

\_\_\_\_\_  
Unterschrift der Schulleitung

➤ **Erzieherinnen und Erzieher, die an den Fortbildungen teilnehmen möchten, benötigen die Einverständniserklärung des Arbeitgebers (Träger der OGS)**

## Lokale Fortbildungen Sport in Mülheim an der Ruhr

<b>Thema:</b> 	<b><u>Abnahme der schwimmbadbezogenen Rettungsfähigkeit</u></b> Alle Schulformen  Auffrischung für Lehrkräfte, die Schwimmunterricht erteilen
<b>Referenten:</b>	Andreas Wildoer (SWiMH) Dirk Kinzius, Willy-Brandt-Schule
<b>Ort:</b>	Hallenbad Süd, An den Sportstätten 2, 45468 Mülheim an der Ruhr (Praxis) Mülheimer Sportbund, Südstraße 25, 45470 Mülheim an der Ruhr (Theorie)
<b>Zeit:</b>	<b>Mittwoch, 01.02.2023</b> 10.00 – 12.00 Uhr – Praxis/Theorie (Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Reanimation) 12.30 – 14.30 Uhr – Theorie/Praxis  <b>Mittwoch, 16.08.2023</b> 10.00 – 12.00 Uhr – Praxis/Theorie (Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Reanimation) 13.00 – 14.30 Uhr – Theorie/Praxis

<b>Thema:</b> 	<b><u>Volleyball - Einführung und Organisation unterschiedlicher Spielformen</u></b> Sekundarstufe I und II <ul style="list-style-type: none"><li>• Kleine Volley-Spiele mit unterschiedlichen Materialien</li><li>• Einführung in das obere Zuspiel (Pritschen) mit Techniknotenpunkten</li><li>• Vom 1 vs. 1 zum 2 vs. 2-Spiel</li><li>• Erprobung von Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen</li><li>• Umgang mit heterogenem Leistungsniveau</li><li>• Wie geht es weiter?</li></ul> →Ideen zur Einführung weiterer Basistechniken und Spielsysteme im 3 vs. 3 und 4 vs. 4 (Kleinfeld)
<b>Referent:</b>	Thorsten Rathjen, Nachwuchskoordinator Westdeutscher Volleyball-Verband e.V
<b>Ort:</b>	Sporthalle Gymnasium Heißen, Kleiststr. 50, 45472 Mülheim an der Ruhr
<b>Zeit:</b>	<b>Mittwoch, 15.03.2023, 13.00 – 16.00 Uhr</b>

<p><b>Thema:</b></p> 	<p><b>Yoga –</b>  <b><u>Es ist Zeit zum Umdenken. Die Veränderung beginnt in dir!</u></b>          Primarstufe und Sekundarstufe I</p> <p>„Einfach“ anfangen!          Du lernst kleine, „einfache“, zum Teil spielerisch phantasievolle Übungen aus Yoga und Achtsamkeit kennen, die du direkt im Anschluss an diesen Workshop und ohne großen Aufwand in deinen Schulalltag integrieren kannst.          Hierbei wirst Du eingeladen, mit allen Sinnen einzutauchen und wahrzunehmen. Denn nur, was du selbst spürst, kannst du auch authentisch weitergeben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie nehmen wir Bewegung und Geräusche im Gegensatz zu Ruhe und Stille war?</li> <li>- Welche Möglichkeiten bietet uns unser Atem?</li> <li>- Was heißt es, einfach SEIN zu dürfen?</li> </ul> <p>Wir bieten dir Denkanstöße, wie du diesen Ansatz für dich, deine Klasse oder die ganze Schule ausweiten kannst, z.B. Yogatag, Yogaprojektwoche, Yoga-AG.          Falls Interesse besteht, gibt es zu einzelnen Themen vertiefende Workshops.</p>
<p><b>Referenten:</b></p>	<p>Eva Cassel</p>
<p><b>Ort:</b></p>	<p>Turnhalle der Hölterschule, Tilsiter Straße 20, 45470 Mülheim an der Ruhr</p>
<p><b>Zeit:</b></p>	<p><b>Mittwoch, 26.04.2023, 13.00 – 16.00 Uhr</b></p>

<p><b>Thema:</b></p> 	<p><b>Der neue Schulschwimmpass – Übungen und Spiele zu den Grundfertigkeiten (Niveaustufe 2)</b>          Primarstufe und Sekundarstufe I</p> <p>Der neue Schulschwimmpass legt auf der Niveaustufe 2 ein besonderes Augenmerk auf die Grundfertigkeiten des Schwimmens. Ihre Aneignung wird als elementare Voraussetzung für das Erlernen des Sicheren Schwimmen Könnens angesehen. Kinder, die ausgeprägte Grundfertigkeiten besitzen, sind wassersicher und handlungsfähig in gefährlichen Situationen im und am Wasser. Die Schulung der Grundfertigkeiten ist nicht nur für Schwimmanfänger von großer Bedeutung, sondern sollte stets weiter entwickelt werden, um die Wassersicherheit auszubauen und die beste Grundlage für das Schwimmen zu schaffen. Diese Fortbildung bietet Ideen und Anregungen für den eigenen Unterricht zu den 7 Grundfertigkeiten (Atmen, Tauchen, Springen, Drehen, Rollen, Gleiten und Fortbewegen).</p>
<p><b>Referentin:</b></p>	<p>Maike Nattmann (GGS Heinrichstraße)</p>
<p><b>Ort:</b></p>	<p>Hallenbad Süd, An den Sportstätten 2, 45468 Mülheim an der Ruhr</p>
<p><b>Zeit:</b></p>	<p><b>Dienstag, 09.05.2023, 13.00 – 15.30 Uhr</b></p>

<b>Thema:</b> 	<p><b><u>Tanzen – Erarbeitung &amp; Umsetzung einer Hip-Hop-Choreographie im Unterricht</u></b></p> <p>Primarstufe und Erprobungsstufe</p> <p>In der praxisnahen Fortbildung werden zunächst Grundschrirte des modernen HipHop sowie deren Vermittlung eingebettet in ein tänzerisches Aufwärmprogramm thematisiert.</p> <p>Anschließend werden alle relevanten Faktoren für die Umsetzung einer Choreographie im Unterricht (Wie lange sollte ein Tanz gehen? Worauf muss man hören? Wie kann ich die Choreo aufbauen und erklären?) besprochen und möglichst auch aktiv umgesetzt.</p>
<b>Referent:</b>	Das Team der Tanzschule National Vibes
<b>Ort:</b>	Hölterschule, Tilsiter Straße 20, 45470 Mülheim an der Ruhr
<b>Zeit:</b>	<b>Mittwoch, 25.10.2023, 13.00 – 16.00 Uhr</b>

<b>Thema:</b> 	<p><b><u>Förderung der Selbstregulation durch Training der exekutiven Funktionen &amp; Übungen zur Achtsamkeit</u></b></p> <p>Alle Schulformen</p> <p>Neben einem kurzen theoretischen Hintergrund bietet die Fortbildung vielfältige Praxisbeispiele für das Training der exekutiven Funktionen und der Achtsamkeit in der Sporthalle und im Klassenraum.</p> <p><b>Diese Fortbildung richtet sich auch an Nicht-Sportlehrer*innen!</b></p>
<b>Referent:</b>	Heiko Ries (Gymnasium Heißen) Ursula Faderl-Tielmann (Hölterschule)
<b>Ort:</b>	Hölterschule, Tilsiter Straße 20, 45470 Mülheim an der Ruhr
<b>Zeit:</b>	<b>Mittwoch, 15.11.2023, 13.00 – 16.00 Uhr</b>