



Lehrgangsangebote

für Übungsleitende, Jugendliche und Vereinsvorstände

Ausbildungsjahr 2024



WIE IM PARADIES.

Schwimmen, Plantschen und Saunieren auf über 14.000 m².

In unserer weitläufigen Saunalandschaft neue Energie tanken oder sich in unserer Wasserwelt so richtig auspowern. Ob Groß oder Klein, Sportler, Wasserratten, Actionfans oder Wellnessliebhaber – hier sind alle in ihrem Element.

**BADE
PARADIES
EISWIESE**



Windausweg 60, 37073 Göttingen,
Tel.: 50 70 90, info@goesf.de

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr.: 10 – 22 Uhr
Sa., So., Feiertage: 9 – 22 Uhr

WWW.BADEPARADIES.DE

BEWEGEND. ERHOLSAM. ERFRISCHEND.
Göttinger Sport und Freizeit
GmbH & Co. KG

Vorwort

Hallo bestes ÜL-Team der Sportregion Südniedersachsen und alle sportlich Interessierten!

Das Bildungsjahr 2023 klingt aus, das nächste steht absolut in den Startlöchern. Und das mit zwei wichtigen Neuerungen im Bereich Bildung:

- Die Lehrgangsbroschüre gibt es nur noch in digitaler Form.
- Wir eröffnen unsere eigene Bildungshomepage. Bäääm!

Wir werden ab 2024 nachhaltiger denken und ressourcensparend agieren. Deshalb konzentrieren wir uns auf ein digitales Format und die damit verbundene größere Flexibilität und Erreichbarkeit unserer Übungsleitenden und Sportvereine – also euch! Die letzten Jahre, in denen wir schon zweigleisig gefahren sind, haben gezeigt, dass die digitale Version die attraktivere und benutzer*innenfreundlichere ist.

Und zusammen mit der nigelnagelneuen Homepage www.sr-suedniedersachsen.de machen wir das digitale Paket komplett.

Viel Spaß beim Stöbern und Auswählen aus über 50 sportlichen Angeboten. Wenn ihr wieder so aktiv und fleißig dabei seid wie in 2023, wäre uns das eine Freude. Ein dickes Dankeschön geht raus für euer wertvolles Engagement und euren unverzichtbaren Einsatz für unsere Sportvereine. Ihr seid großartig!

Genauso wie mein wunderbares Refi-Team! Ihr seid die Profis, ohne die es dieses umfangreiche Bildungsangebot nicht geben würde. Ihr überzeugt mit eurem qualifizierten Fachwissen und macht mein Motto „Schlau mit Lau“ erst richtig rund. Danke für euer Vertrauen und eure beständige Unterstützung.

Ein besonderes Highlight in 2024 sei hier schon mal erwähnt: **#Sportkongress 2.0**

Nach unserer erfolgreichen Premiere im letzten Jahr habt ihr gesagt: „Muss wiederholt werden!“ Machen wir. Im Kalender also folgendes Datum dafür reservieren: **28.09.2024!**

Zusatzinformationen über noch verfügbare Plätze, kurzfristige Ergänzungsangebote oder andere wichtige Hinweise erreichen euch nach wie vor in der einen oder anderen Rundmail.

Wer noch nicht im ÜL-Verteiler aufgenommen ist, meldet sich gern mit einem entsprechenden Hinweis bei mir.

Wie gewohnt findet Ihr auch alle wichtigen Infos auf den jeweiligen Homepages der einzelnen Sportbünde (z.B. Qualifix-Seminare, Freizeitangebote, besondere Projekte und Veranstaltungen). Ebenso den Download dieser Lehrgangsbroschüre.

Ich sage DANKE an alle, die für die Bildung in unserer Sportregion aktiv sind. Bleibt bewegt, fit und gesund.

Fendina Lau
Sportreferentin im Handlungsfeld Bildung



Terminübersicht 2024

Januar

13.01. Sportjugend	Energizer und bewegte Pausen	74
16.01. Sportjugend	Nachhaltigkeit im Sport - Teil I	75
20.01 Sportjugend	Prävention Sexualisierter Gewalt	76
23.01. Sportjugend	Nachhaltigkeit im Sport - Teil II	75
26. - 28.01. ÜL-C Fortbildung (16 LE)	Mit Frauenpower ins neue Jahr	21
27.01. ÜL-B Fortbildung	„Ich wär´ jetzt mal ´ne Fledermaus“	55
27.01. ÜL-B Fortbildung	Yoga auf dem Stuhl	58

Februar

03.02. NTB (ÜL-C Lehrgang)	Kinderturnen	88
10.02. ÜL-C Fortbildung (5 LE)	100% Step Aerobic	37
17.02. Qualitätszirkel (5 LE)	Yoga für Kids	44
17.02. ÜL-B Fortbildung	Pilates	59
17.02. NTB (ÜL-C Lehrgang)	Spiele, Rhythmus & Koordination	88
17.02. NTB (ÜL-C Lehrgang)	Brain meets Stability	88
24. / 25.02. ÜL-C 30 Basismodul	C-30 Basismodul - Teil I	18
25.02. Qualitätszirkel (5 LE)	Kinderheldenspiele im Sport	45

NEU: Tolle Angebote für Familien und Unternehmen!

Olivenöl direkt aus Ninos Heimat Sizilien bei uns zu kaufen!



Happy Hour 10%

Speisekarte & aktuelle Infos unter:
www.la-romantica-bovenden.de

Abholung Dienstag bis Sonntag von 12:00–21:00 Uhr

0551 8000 + 0176 2360 2306 

10% auf alles von 14:00–16:30 Uhr

www.la-romantica-bovenden.de

März

02.03.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Sinnvoll Kräftigen und Mobilisieren	22
02.03.	ÜL-B Fortbildung	Yoga für Beginner	60
02.03.	ÜL-B Fortbildung	Faszienyoga	61
03.03.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Wahrnehmen und Beruhigen	23
03.03.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	FunTone® Basic	38
07. - 10.03.	Sportjugend	(Schul-)Sportassistenten-Ausbildung	83
09. / 10.03.	ÜL-C 30 Basismodul	C-30 Basismodul - Teil II	18
12.03.	ÜL-B Fortbildung	Gesund & unbeschwert durchs Leben	56
16.03.	ÜL-B Fortbildung	Franklin Atmung & Kiefergelenk	62

April

07.04.	Sportjugend	Inklusives Tennis	77
09.04.	ÜL-B Fortbildung	5 Übungen unter der Lupe	57
13. / 14.04.	ÜL-C 40 Profil Erwachsene	C-40 Erwachsene - Teil I	18
13.04.	ÜL-B Fortbildung	Body & Brain	63
19. - 21.04.	ÜL-C Fortbildung (20 LE)	Fit für die Vielfalt	20
20.04.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	Body & Mind Flow	40
20.04.	Sportjugend	Recht und Haftung	78
20.04.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	Thai Yoga Massage	41
27. / 28.04.	ÜL-C 40 Profil Erwachsene	C-40 Erwachsene - Teil II	18
27.04.	Qualitätszirkel (5 LE)	Sprache lernen in Bewegung	46
27. / 28.04.	Sportjugend	JuLeiCa - Ausbildung im Sport - Teil I	72
27.04.	Qualitätszirkel (5 LE)	Bewegungsgeschichten	47

Mai

01. - 05.05.	Sportjugend	JuLeiCa - Ausbildung im Sport - Teil II	72
04.05.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	HIIT - Sport im Intervall 2.0	42
25.05.	ÜL-B Fortbildung	Die 250kcal-Frage	64
25.05.	ÜL-C Fortbildung (8 LE)	Fitnessstag und Trend Check 2024	36
26.05.	Sportjugend	Wettkampf mal anders	79

Terminübersicht 2024 (Fortsetzung)

Juni

01.06.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Faszination Mannschaftsspiele	24
01.06.	ÜL-B Fortbildung	Mobility Training	65
08.06.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Läuft bei mir! #Ausdauer	26
08. / 09.06.	NTB (1. Lizenzstufe)	Einstiegslehrgang(30 LE)	87
09.06.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Läuft bei mir! #Technik	27
09.06.	Qualitätszirkel (5 LE)	Mini-Sportabzeichen	48
15.06.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Sportabzeichen	28
15. / 16.06.	NTB (1. Lizenzstufe)	Einstiegslehrgang (30 LE)	87
16.06.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Sportabzeichen – Praxis-Coach	29
22.06.	Sportjugend	Spiel-, Spaß- und Sportrucksack	80

Juli

30.07.	SSB Göttingen	Frauensporttag	86
--------	---------------	----------------	----

August

30.08. - 01.09.	NTB (1. Lizenzstufe)	Trainer C Fitness/Tanz (90 LE)	87
-----------------	----------------------	--------------------------------	----

September

04.09.	Qualitätszirkel (5 LE)	Psychomotorik: Spiele und Übungen	49
07. / 08.09.	ÜL-C 40 Profil Kinder	C-40 Kinder - Teil I	18
07.09.	KSB Northeim-Einbeck	Frauensporttag	86
08.09.	Sportjugend	Bouldern in der Sporthalle	81
14.09.	Sportjugend	Klettern an der Wand	82
14.09.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Kleine Spiele mit großer Wirkung	30
20. - 22.09.	NTB (1. Lizenzstufe)	Trainer C Fitness/Tanz (90 LE)	87
21.09.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Krafttraining in der Groupfitness	88
21.09.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Stepaerobic	88
21. / 22.09.	ÜL-C 40 Profil Kinder	C-40 Kinder - Teil II	18
23.09.	Qualitätszirkel (5 LE)	Mobbing / Bullying	50

Oktober

12.10.	NTB (ÜL-B Lehrgang)	Gesundheitssport: Gehirntraining in Bewegung	88
18. - 20.10.	NTB (1. Lizenzstufe)	Trainer C Fitness/Tanz (90 LE)	87
26.10.	Sportjugend	Prävention Sexualisierter Gewalt	76
26.10.	ÜL-B Fortbildung	Fitte Oldies 2.0	66
26.10.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	„Ran an die Geräte!“	43

November

05.11.	ÜL-B Fortbildung	5 Übungen unter der Lupe	57
09.11.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Aerobic zum Kennenlernen	31
09.11.	ÜL-B Fortbildung	Entspannungstechniken, Resilienz und Achtsamkeit	67
16.11.	Qualitätszirkel (5 LE)	Kinder stärken	51
16.11.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Let's dance Kids – Musik an, Bühne frei	32
16.11.	ÜL-B Fortbildung	Franklin Methode, Stretching	68
23.11.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	It's Showtime	34
23.11.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	AGIL in jedem Lebensabschnitt	33

Sonstiges

Sportjugend	Ansprechpersonen	70
Qualifix	Ansprechpersonen	84
Sportregion	Ansprechpersonen	89
	Informationen zu Online-Formaten	90
	Lehrgangsanmeldung	91

Impressum

Herausgebende Sportbünde

KSB Göttingen-Osterode

Sandweg 5
37083 Göttingen

SSB Göttingen

Sandweg 5
37083 Göttingen

KSB Northeim-Einbeck

Scharnhorstplatz 4
37154 Northeim

Layout

Jens Kunze, Kunze Software & Design
www.kunze.co

Bilder

- Landessportbund Niedersachsen
- Landessportbund Nordrhein-Westfalen
- Kreissportbund Göttingen-Osterode
- Stadtsportbund Göttingen
- Referent*innen der Lehrgänge

Druckauflage

nur digital verfügbar
unter www.sr-suedniedersachsen.de

Der Herstellung erfolgte aus Mitteln der Finanzhilfe
des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen

Ausbildung ÜL-C

Information
Lehrgänge

Fortbildung ÜL-C: Lehrgänge (20 LE, 16 LE, 10 LE, 8 LE, 5 LE, 3 LE)

Qualitätszirkel: Lehrgänge (5 LE)

Ausbildung ÜL-B

Information
Lehrgänge

Fortbildung ÜL-B

Information
Lehrgänge

Sportjugend

JuLeiCa-Ausbildung
Lehrgänge
Ansprechpersonen

Qualifix

Informationen
Ansprechpersonen

Sportregion Südniedersachsen: Veranstaltungen

Niedersächsischer Turner-Bund: Lehrgänge und Veranstaltungen

Sportregion Südniedersachsen: Ansprechpersonen



KSB-Sportkongress

Kontakt – Sport – Bildung

Wann:
28. September 2024

Wo:
Institut für Sportwissenschaften Göttingen

Was:
Zahlreiche sportliche Workshops in Theorie & Praxis
Ausprobieren – Auspowern – Austauschen

Anerkennung:
bis zu 10 LE für ÜL-C, ÜL-B und Juleica

Highlight zum Auftakt:

Faszientraining – ein Update aus der Sportwissenschaft zu Mythen und Fakten

Impulsvortrag mit Prof. Dr. Dr. Jan Wilke
Prof. Dr. Dr. Jan Wilke ist Direktor des Instituts für Sportwissenschaften an der Universität Klagenfurt, wo er den Lehrstuhl für Bewegungswissenschaften leitet. Seine Arbeiten zum Thema „Faszien in der Sportmedizin“ wurden mit mehreren internationalen Preisen ausgezeichnet.

Anmeldung und weitere Infos:
ab April 2024 unter **www.sr-suedniedersachsen.de**

Donald Schulz

SPORT

Dein Sportfachgeschäft in Göttingen!

📍 Wiesenstr.16 / 37073 Göttingen / 0551-77344 / shop@ds-sport.de

BADMINTON · FITNESS · TENNIS

📌 @donaldschulzsportshop

📷 @donaldschulzsport

ÜL-C Ausbildung Breitensport 1. Lizenzstufe

#flexibler #einfacher #bedarfsgerechter

Der „Weg zur ÜL-C Lizenz“

Im Rahmen eines einjährigen Prozesses zur Weiterentwicklung zusammen mit Fachverbänden und Sportregionen wurde das bisherige Konzept aus Grund-, Aufbaulehrgang und Spezialblockbausteinen verändert. Seit 2021 gibt es drei anders benannte Bereiche, wobei die Reihenfolge auf dem Weg zur Lizenzerlangung keine Rolle spielt.

Es müssen auch weiterhin insgesamt **120 Lerneinheiten** (LE = 45 Minuten) innerhalb von **2 Jahren** absolviert werden. Diese 120 LE gliedern sich in folgende drei Blöcke:

Basismodul C-30 (30 Lerneinheiten) als Pflichtbaustein

„Sport verstehen und vermitteln“

Hier werden grundsätzliche Inhalte zu Gruppenleitung, Stundenplanung und Persönlichkeitsentwicklung thematisiert.

Profilmodul C-40 (40 Lerneinheiten) als Wahlbaustein

Zielgruppe Erwachsene oder Zielgruppe Kinder

Mindestens 1 der beiden Profilmodule ist verpflichtend.

„Kinder/Erwachsene bewegen und begleiten“

Das Profil schärft die angehenden Übungsleitenden durch die Wahl eines C-40-Moduls, in dem Bewegungsangebote für entweder die Zielgruppe Kinder oder Erwachsene eingehender behandelt werden (z.B. Gruppenleitung, Planung zielgruppenspezifischer Sportangebote, Trainingsmethoden und Sportpraxis).

Flexmodul C-50 (50 Lerneinheiten) individuell auswählbar

Völlig interessengesteuert und flexibel kann der Bereich C-50flex selbst zusammengestellt werden. Aus dem flächendeckenden ÜL-C Fortbildungsprogramm aller Sportregionen kann hier je nach Angebot eine Auswahl getroffen werden – von mehreren kleineren Veranstaltungen (ab 2 Lerneinheiten) bis hin zu Kompaktangeboten (max. 40 Lerneinheiten) sowohl in Präsenzformaten als auch in Online-Formaten (max. 50%).

Die Reihenfolge der einzelnen Module ist frei wählbar!

Orientierung, Qualität, Flexibilität

Am Ende machen alle „die gleiche“ ÜL-C Lizenz Breitensport mit 120 LE = 30+40+50 LE.

Eure Vorteile:

- Die Reihenfolge der einzelnen Module ist flexibel
- Niedersachsenweites Angebot der Maßnahmen: Themen, Termine, Umfang, Orte, Referierende frei wählbar
- Individuell wählbar: Präsenzformat oder Blended-Learning (Online-Format)
- Bedarfs- und bedürfnisgerecht: Gestaltung individueller Lernpfade, Orientierung an Vorerfahrungen, Orientierung an Anforderungssituationen
- Lebenslanges Lernen: Begleitung über die Ausbildung hinaus, Austausch, Dialog und Wissen über Communities

Lehrgangsbegleitende Maßnahmen für das Erlangen der ÜL-C Lizenz

Eine regelmäßige Teilnahme an allen Ausbildungsabschnitten (120 LE) ist verbindlich. Fehlzeiten müssen nachgeholt werden. Darüber hinaus müssen folgende Aufgaben erfüllt werden:

- Protokoll(e) – (Spiel- und Übungsbeschreibungen)
- Hospitation in einer Vereinsübungsstunde bzw. bei einem Praxiscoaching
- Schriftliche Stundenplanung und Praxiscoaching in der Lehrgangs- / Vereinsgruppe
- Nachweis über Erste-Hilfe-Kurs (9 LE), der zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht älter als zwei Jahre sein darf
- Unterschriebene Verhaltensrichtlinie zum Thema Schutz vor sexualisierter Gewalt

Voraussetzungen für die Teilnahme sind:

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Mitgliedschaft in einem Sportverein des LSB Niedersachsen e.V. / DOSB
- Erfahrung in der praktischen Vereinsarbeit und in mind. einer Sportart
- Interesse an aktiver verantwortungsvoller Mitgestaltung des Vereinslebens

Welchen Abschluss kann ich mit der Ausbildung erwerben?

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung bist du im Besitz einer Übungsleiter*innen C-Lizenz Breitensport des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Diese zeichnet dich als qualifizierte ÜL bzw. qualifizierten ÜL aus und berechtigt deinen Verein zur Beantragung von ÜL-Zuschüssen.

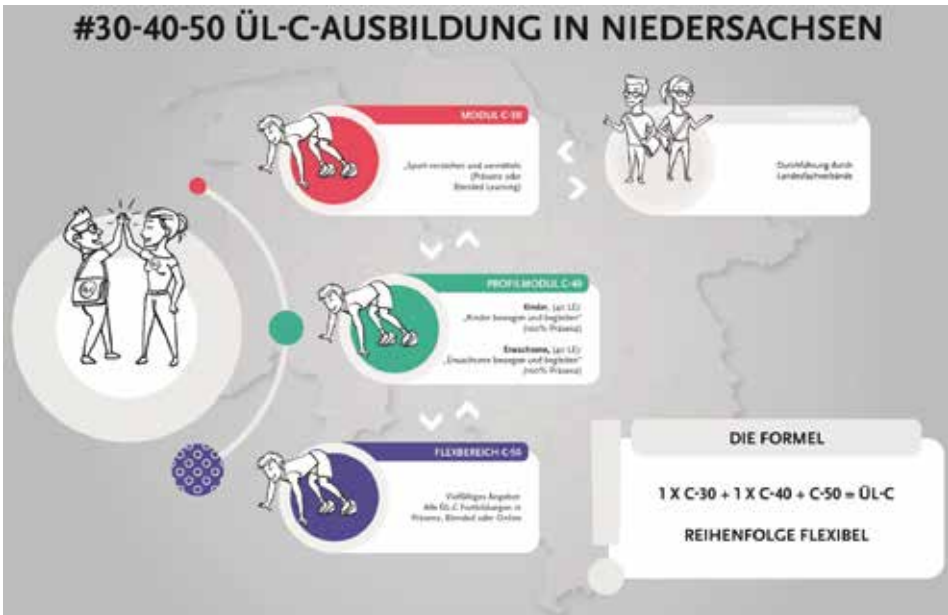
Kosten der Lehrgänge

Basismodul C-30	(30 LE)	90,00 €	180,00 € *	360,00 € **
Profilmodul C-40	(40 LE)	120,00 €	240,00 € *	480,00 € **
Kurzlehrgänge	(bis 5 LE)	15,00 €	30,00 € *	50,00 € **
Online-Seminare	(bis 5 LE)	10,00 €	15,00 € *	20,00 € **
Tagesveranstaltungen	(6 - 10 LE)	30,00 €	60,00 € *	100,00 € **
Wochenendlehrgänge	(11 - 15 LE)	45,00 €	90,00 € *	130,00 € **
Wochenendlehrgänge	(16 - 20 LE)	60,00 €	120,00 € *	170,00 € **

* = Für TN, aus anderen Landessportbünden,

** = Für TN, die nicht in Mitgliedsvereinen des LSB organisiert sind

#30-40-50 ÜL-C-AUSBILDUNG IN NIEDERSACHSEN



Module der ÜL C Ausbildung:

Das **C** steht für **ÜL-C**, die **Zahl** dahinter für den Umfang des Moduls in Lerneinheiten (LE; 1 LE = 45min)

Basismodul C-30
„Sport verstehen und vermitteln“

30 LE in einer
Seminargruppe

Formate:

| **100% Präsenz**
(Halle/Seminarraum)

oder

| **Blended Learning** :
(10-10-10 LE)
10+10 LE online auf dem
LSB Online-Campus plus
10 LE Präsenz vor Ort

oder

| **100% Online**
(LSB Online Campus)

Profilmodule C-40
„Kinder/Erwachsene
bewegen und begleiten“

40 LE in einer
Seminargruppe

C-40K:
„Kinder bewegen und
begleiten“

oder

C-40E:
„Erwachsene bewegen
und begleiten“

Format:

| **100%Präsenz**
(Halle/Seminarraum)

Flexmodul C-50
Wahlbereich

50 LE individuell auswählbar

Wähle aus allen ÜL-C
Fortbildungen des LSB

Format:

Präsenz und Blended Learning
(je nach Sportregion)
z. B. Online-Seminar (2 LE) plus
Tagesveranstaltung (8 LE) plus
Kompaktfortbildung (40 LE)

Die Reihenfolge der Module ist flexibel!

ÜL-C Fortbildungen

Immer neue wissenschaftliche Erkenntnisse, Entwicklungen und Trends machen die ständige Fort- und Weiterbildung von Übungsleitenden notwendig. Die Fortbildungen sind in Kurzlehrgänge (bis 5 LE), Tageslehrgänge (8-10 LE) und Wochenendlehrgänge (15-20 LE) gegliedert. Sie werden sowohl in Präsenz-, als auch in Online-Formaten angeboten und durchgeführt. Sie sollen dazu dienen, gesundheitssportliche und trainingswissenschaftliche Kenntnisse regelmäßig aufzufrischen und neue Themenfelder kennenzulernen.

Dazu steht ein großes Referent*innen- und Lehrgangsteam zur Verfügung, die diese qualifizierte Bildungsarbeit ermöglichen. Die Referent*innen sind qualifizierte und engagierte Expert*innen in ihren Fachgebieten. Sie sind die Grundlage unserer wertvollen Bildungsangebote und geben immer wieder aktuelle Impulse für gelingendes Lehren und Lernen im Sport.

Das ist uns auch noch wichtig:

Der Ausbildungsbereich Südniedersachsen möchte seine Aus- und Fortbildungsangebote nicht nur als „Pflichtveranstaltungen“ zum Lizenzerwerb bzw. zur Lizenzverlängerung verstanden wissen. Wir bieten euch interessante und innovative Inhalte, die durch unser engagiertes Lehrteam vermittelt werden. An den Maßnahmen können auch Interessierte teilnehmen, die noch keine ÜL-Lizenz besitzen. Wir laden alle ein, mit uns in den Dialog zu kommen und unsere Sportlandschaft gelingend zu bereichern. Eure Rückmeldungen und euer Feedback sind uns wichtig. Damit können wir bedarfsgerecht und teilnehmer*innenorientiert handeln. Nehmt also gerne Kontakt auf.

Die **Aufnahme in unseren ÜL-Verteiler** bietet die Möglichkeit, immer mit aktuellen Informationen (per Mail und 1x jährlich per Lehrgangsbroschüre) versorgt zu werden. Bei Bedarf meldet euch gerne mit einem entsprechenden Hinweis.

Auch ist die Weitergabe dieser Lehrgangsbroschüre an Interessierte ausdrücklich gewünscht.



Aus der Lehrgangsbroschüre werden auch Fortbildungen der Sportjugend sowohl zur ÜL-C Lizenzverlängerung als auch im Flexmodul C-50 der ÜL-C Ausbildung anerkannt.

Gültigkeit und Verlängerung der Lizenz

Die Lizenz ist maximal vier Jahre gültig. Die Gültigkeit beginnt mit dem Datum der Ausstellung und endet nach vier Jahren.

Innerhalb der vierjährigen Gültigkeitsdauer müssen Fortbildungsveranstaltungen im Umfang von mind. 15 LE wahrgenommen werden. Dabei können 7 LE auch von externen / kommerziellen Anbieter*innen anerkannt werden. 8 LE müssen innerhalb der Sportorganisation absolviert werden.

Soll eine abgelaufene Lizenz verlängert werden, sind im ersten Jahr nach Ablauf 15 LE erforderlich, um die Lizenz für drei Jahre zu verlängern.

Im 2. und 3. Jahr werden 30 LE und bei der Überschreitung der Gültigkeitsdauer um vier bis zehn Jahre 40 LE zur Lizenzverlängerung benötigt. Bei einer Überschreitung der Gültigkeit um 10 oder mehr Jahren besteht die Notwendigkeit der Wiederholung der gesamten Ausbildung.

Wird kein Fortbildungsnachweis erbracht, ist die Lizenz ungültig und kann von den Sportbünden nicht mehr bezuschusst werden. Grundsätzlich empfehlen wir, bereits vor Ablauf der Lizenz gezielt, dem eigenen Handlungsfeld entsprechend, Fortbildungen zu besuchen.

Zur Lizenzverlängerung ist außerdem ein Nachweis über die unterschriebene Verhaltensrichtlinie des LSB und der Sportjugend Niedersachsen zur Prävention von sexualisierter Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit des Sports über den Mitgliedsverein zu erbringen.

Verhaltensrichtlinie (Formblatt) unter www.ksb-goettingen-osterode.de

Anmeldeverfahren

Anmeldungen bitte grundsätzlich online über das **Bildungsportal des LSB Niedersachsen** vornehmen:

bildungsportal.lsb-niedersachsen.de

Hier findet ihr sämtliche Angebote und Maßnahmen aufgelistet und könnt anhand der Niedersachsenkarte entsprechend Orte und Themen auswählen.

Eine Anmeldung ist auch noch über das schriftliche Anmeldeformular möglich (siehe Seite 91). Bitte komplett ausfüllen, samt den Angaben zur Bankverbindung.

In jedem Fall erhaltet ihr eine zeitnahe Anmeldebestätigung und Rückmeldung zu eurem Anmeldestatus.

Ein Einladungs- und Informationsschreiben schicken wir wie gewohnt kurz vor Lehrgangsbeginn an alle Teilnehmenden per Mail zu.

ÜL-C Ausbildung Breitensport 1. Lizenzstufe

Basismodul C-30 (30 LE in Präsenz)

LG-Nr.: 34198
Termin: Teil I: 24. / 25.02.2024
Teil II: 09. / 10.03.2024
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr
Ort: Bovenden, ZFG
TN-Gebühr: 45,00 Euro (50% Ermäßigung „Ausbildungsoffensive 2024“)

Profilmodul C-40 Erwachsene (40 LE in Präsenz)

LG-Nr.: 34214
Termin: Teil I: 13. / 14.04.2024
Teil II: 27. / 28.04.2024
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr
Ort: Bovenden, ZFG
TN-Gebühr: 60,00 Euro (50% Ermäßigung „Ausbildungsoffensive 2024“)

Profilmodul C-40 Kinder (40 LE in Präsenz)

LG-Nr.: 34222
Termin: Teil I: 07. / 08.09.2024
Teil II: 21. / 22.09.2024
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr
Ort: Northeim, Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule
TN-Gebühr: 60,00 Euro (50% Ermäßigung „Ausbildungsoffensive 2024“)

Anmeldung und Informationen

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052





Bioland

© BASTA.DE



SEIT 1986

PRODUKTION UND VERKAUF

Steinslieth 2
37130 Gleichen / Klein Lengden
Tel 05508 923444, Fax 05508 923445
email@dasbackhaus.de
www.facebook.com/dasbackhaus

FILIALE IN GÖTTINGEN / GEISMAR

Das Biohaus, Benzstraße 2c
Tel 0551 7908523

WOCHENMÄRKTE

Göttingen: Di., Do. und Sa. vormittag
Bovenden: Fr. nachmittag
Duderstadt: Mi. und Sa. vormittag
Seesen: Do. vormittag
Osterode: Di. vormittag
oder in Ihrem Naturkostfachgeschäft

**DAS
BACK
HAUS** ■

WWW.DASBACKHAUS.DE

Fit für die Vielfalt

Interkulturelle Kompetenzen erweitern

Zielgruppe / Zielsetzung:

Begegnungen mit anderen Menschen gehören zu unserem Alltag – ob bei der Arbeit, beim Einkaufen oder beim Sport. Immer greifen wir dabei auf erworbenes Wissen und Verhalten zurück, das uns Sicherheit und Orientierung gibt. Sportvereine schaffen Nähe, Vertrauen und ein Gefühl von Zugehörigkeit. Aber weißt du eigentlich, wie es sich anfühlt, wenn alle um einen herum in einer anderen Sprache reden und man selbst nichts versteht? Oder was in einem selbst vorgeht, wenn alle gemeinsam ein Spiel spielen, man aber die Spielregeln nicht kennt oder versteht? Auch im Sport gibt es Situationen, die Irritationen erzeugen, Fragen aufwerfen und Konflikte verursachen. Für ein gemeinschaftliches Sporttreiben aller Menschen brauchen wir Sensibilität und Verständnis für andere Werte, Ansichten und Verhaltensweisen. Daher ist es notwendig, sich mit den eigenen (kulturellen) Ressourcen zu beschäftigen und bestimmte Kompetenzen und Kenntnisse zu erwerben. Hier setzt die Fortbildung „Fit für die Vielfalt“ an.

Beim Intensivseminar setzt du dich an zwei bis drei Tagen spielerisch und praxisnah mit der Thematik auseinander. Den Ausgangspunkt bilden deine Erfahrungen, Erlebnisse und Beobachtungen – sei es als ÜL in der Sporthalle oder als Funktionsträger*in einer Sportorganisation. Somit entsteht im Seminar eine Lernsituation, die an deine Fragen und Interessen anknüpft. Anhand von Übungen und Modellen werden Themen wie „Herkunft“, „kulturelle Prägungen“ oder „Fremdheitsgefühle“ selbst erfahren und in Bezug zur Vereinspraxis gebracht.

Inhalte:

- Sensibilisierung für Fragen kultureller Vielfalt
- Erleben und Betrachten verschiedener Lebensmodelle und -konzepte
- Vielfältige und praxisorientierte Qualifizierung für interkulturelle Handlungskompetenzen
- Anregungen für die Arbeit mit Sportgruppen im Verein, die verschiedene sprachliche und kulturelle Hintergründe mitbringen
- Anregungen für einen Dialog und Austausch mit und zwischen Menschen mit verschiedenen interkulturell bedingten Verschiedenheiten
- Hilfestellung zur Lösung von Konfliktsituationen

LG-Nr.: 33888

Termin: Teil I: Fr., 19.04.2024 (16:00 – 21:00 Uhr)
Teil II: Sa., 20.04.2024 (9:00 – 18:00 Uhr)
Teil III: So., 21.04.2024 (9:00 – 13:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Haus des Sports

Referenten: Bastian Zitscher, Dennis Dörner

Lizenzvergl.: 20 LE

TN-Gebühr: dieser Lehrgang ist kostenfrei!

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Mit Frauenpower ins neue Jahr

Sportlicher Jahresbeginn im Harz

Zielgruppe / Zielsetzung:

Auch im Bildungsjahr 2024 starten wir in Clausthal-Zellerfeld wieder bewegt ins neue Jahr. Euch erwartet ganz traditionell ein Wochenende voller Lieblingssport für jedes Alter und jedes Level. Aber dieses Mal mit ganz neuem Team, das für euch in den Startlöchern steht und sich darauf freut, mit und für euch da zu sein.

Das abwechslungsreiche Programm bietet sowohl aktuelle Trends als auch bewährte Klassiker. Zum Kennenlernen, Ausprobieren, Mitmachen und Spaß haben.

Die Mischung macht's und das Motto lautet: Alles kann, nichts muss!

Eingeladen ist das weibliche Geschlecht: Übungsleiterinnen, Vorstands- oder Vereinsmitarbeiterinnen oder einfach interessierte Sportlerinnen, die sich ein bewegtes Wochenende unter Gleichgesinnten gönnen möchten.

Eine gute Portion Geselligkeit und Entspannung (Spaziergänge, Wohlfühlzeit und gemütlicher Austausch) sind natürlich auch dabei.

Inhalte:

- Tabata – Intervalltraining in Theorie und Praxis
- Rückenfit – ein starker Rücken kann entzücken
- Balancetraining – entspannt im Gleichgewicht
- Kleine Spiele mit großer Wirkung – spielerisch im Team
- Crossboccia – Boule in modern und dreidimensional
- Klettern – mal die Perspektive ändern

LG-Nr.: 33886

Termin: Teil I: Fr., 26.01.2024 (ab 17:00 Uhr)

Teil II: Sa., 27.01.2024

Teil III: So., 28.01.2024 (bis 14:00 Uhr)

Ort: Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports

Referierende: Team KSB Göttingen-Osterode

Lizenzverlg.: 16 LE

TN-Gebühr: 60,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: ina.baumgart@ksb-goettingen-osterode.de
oder 0151 / 46322554



Sinnvoll Kräftigen und Mobilisieren

Die Basis jeder Sporteinheit – funktionell, effektiv und modern

Zielgruppe / Zielsetzung:

Ein gezieltes Trainingsprogramm zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Beweglichkeitsförderung ist im Sport wichtig, gehört zur Körper- sowie Muskelpflege und sollte in unseren Übungsstunden wie auch im Alltag einen festen Platz einnehmen. In der Sportwissenschaft gibt es viele Erkenntnisse zu diesem Thema. Den aktuellen Stand dazu und jede Menge praxisorientierte Tipps und Beispiele erwarten euch in diesem Lehrgang.

Zusammen mit dem Tageslehrgang „Wahrnehmen und Beruhigen“ am 03.03.2024 macht ihr euer Wochenende rund und schlau.

Inhalte:

- Muskelkunde (Lage, Funktion, Sehnen, Bänder, Muskelketten) in ihrer Bedeutung in der Praxis verstehen
- Trainingsmethoden zum Kräftigen und Dehnen (Wirkung und Übungen) kennen
- Einen dynamischen Stundenbeginn zum Warm-Up anbieten
- Wichtige und wesentliche Ausgangsstellungen als Grundlage für alle funktionellen Bewegungen einüben
- Übungsbeispiele für das Beweglichkeits- und Krafttraining erproben und reflektieren
- Korrekturtipps und Variationen erarbeiten
- Spezielle Zielgruppen in den Fokus nehmen

LG-Nr.: 33892

Termin: Sa., 02.03.2024 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Northeim, Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule

Referent: Alexander Jordan

Lizenzverlg.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Wahrnehmen und Beruhigen

Mit allen Sinnen achtsam im Sport und im Alltag

Zielgruppe / Zielsetzung:

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleitende, die einen Schwerpunkt auf die Förderung der Wahrnehmung legen wollen und dazu auch Achtsamkeits- und Entspannungsphasen in ihre Sportstunden integrieren möchten. In Abgrenzung zur Hektik und zum Stress im Alltag werden Übungen und Spiele „für alle Sinne“ vermittelt, die einfach erlernbar und in Variation für die eigene Gruppe leicht und wirkungsvoll anwendbar sind.

Zusammen mit dem Tageslehrgang „Kräftigen und Mobilisieren“ am 02.03.2024 macht ihr euer Wochenende rund und schlau.

Inhalte:

- Wahrnehmungsförderung als die Grundlage für die menschliche Entwicklung verstehen lernen
- Praxisbeispiele aus der Körper- und Sinneswahrnehmung erproben
- Nahsinne wie Taktilität, Gleichgewicht (Vestibularsystem), Propriozeption akzentuieren
- Vielseitige Übungs- und Spielrepertoires für jede Altersstufe anpassen
- Einstiege in einfache und komplexe Entspannungsformen erfahren

LG-Nr.: 33896

Termin: So., 03.03.2024 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Northeim, Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule

Referent: Alexander Jordan

Lizenzverlg.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Faszination Mannschaftsspiele im Sport

Sei ein Teamplayer!

Zielgruppe / Zielsetzung:

Fragt man Kinder oder Jugendliche: „Was wollt ihr spielen?“ - dann bekommt man meist viele begeisterte Vorschläge, die im Team gespielt werden. Auch bei Kindern und Jugendlichen sind Mannschafts- und Ballspiele nach wie vor ein Renner.

Im Mittelpunkt stehen diesmal nicht die „Kleinen Spiele“ aus der „Spielekiste“. Vielmehr sollen Spiele und Spielformen, die schon etwas anspruchsvoller sind, vorgestellt und selbst ausprobiert werden. Technische Fähigkeiten im Umgang mit den Spielgeräten (z.B. Bällen) werden gefördert und auch taktisches Verhalten im Team wird entwickelt.

Die großen Mannschaftssportarten wie Handball, Fußball oder Basketball sind zwar nicht primär unser Thema, die Übungsleiter aus diesen Bereichen können sich aber Anregungen für mehr Abwechslung im Training und die systematische Vorbereitung ihrer Sportarten holen. Leicht lassen sich auch hier altbekannte Spiele mit neuen Ideen kombinieren.

Pädagogische Aspekte wie der Umgang mit Spielregeln, die Förderung und Einbeziehung weniger guter Spieler, Gruppendynamik und Fairness werden ebenfalls besprochen.

Inhalte:

- Kriterien von Mannschaftsspielen, was bedeuten Regeln?
- Kennenlernen von neuen Mannschaftsspielen wie z.B. Ultimate Frisbee, Bouncer Ball, Spikeball, Cornhole und Kin-Ball.
- Klassische und altbekannte Mannschaftsspiele wie Völkerball oder Brennball variieren und verändern (je nach Alter und Leistungsstand der Gruppe niedrigschwelliger oder anspruchsvoller gestalten).
- Ganz neue Spiele entwickeln: Von der Spielidee zum Spielerlebnis.
- Gruppendynamische und pädagogische Aspekte.

LG-Nr.: 33900

Termin: Sa., 01.06.2024 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Halle II des Felix-Klein-Gymnasium

Referent: Bastian Zitscher

Lizenzverlg.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



AKROPOLIS

RESTAURANT

RESTAURANT AKROPOLIS

Lassen Sie sich in das kulinarische Griechenland entführen. Genießen Sie Speisen und Köstlichkeiten aus ganz Griechenland. Traditionelle Schmorgerichte aus dem Steintopf, mediterraner Fisch, frische Salate und leckere Fetagerichte warten auf Sie.

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo.-So. 11:30 bis 14:30; 17:30 bis 22:00 Uhr
Mittwoch ist Ruhetag.



WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

FEIER VERANSTALTEN

Sie möchten eine Familien- oder Firmenfeier ausrichten? Wir bieten für Feiern jeder Größe die passenden Räumlichkeiten. Sprechen Sie uns gerne an - wir beraten Sie auch zum Thema Speisen und Getränke für Ihre Veranstaltung.

Mehr Informationen erhalten Sie per Telefon oder auf unserer Webseite: www.akropolis-northeim.de

Läuft bei mir! #Ausdauer

Wie wir mit Laufen unsere Ausdauer aufbauen können

Zielgruppe / Zielsetzung:

Das regelmäßige Ausführen von Ausdauersport – wir widmen uns in dieser Fortbildung speziell dem Laufen – ist besonders dafür geeignet, die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern. Schon nach kurzer Zeit kommt es vor allem durch die Effektivität des Laufens zu spürbaren Verbesserungen des Wohlbefindens. Das Laufen wirkt nicht nur interventiv gegen bekannte Krankheitsphänomene wie Diabetes, Bluthochdruck, Depressionen oder Herzkreislauf-Erkrankungen, sondern auch präventiv und steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und damit die Lebensqualität.

Im Mittelpunkt dieses ganztägigen Fortbildungsblocks steht die Vertiefung von theoretischem Wissen zur Trainingslehre im Bereich Ausdauer. Praxiseinheiten, in denen wir klassische Ausdauertrainingsmethoden planen, ausprobieren und besprechen werden, runden den Tag ab.

Der Kurs richtet sich speziell an Übungsleitende, die das Trainieren von Ausdauer für ihre Gruppen in der Theorie vertiefen und in der Praxis systematisieren wollen.

Im Doppelpack mit dem Tageslehrgang „Läuft bei mir! #Technik“ am 09.06.2024 ein sinnvolles Rundpaket und sehr empfehlenswert.

Inhalte:

- Basiswissen Trainingslehre
- Trainingsmethoden und Methodenwahl
- Belastungssteuerung mit und ohne Herzfrequenz
- Stunden- / Trainingsplanung, Erprobung und Evaluation

LG-Nr.: 33904

Termin: Sa., 08.06.2024 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG und Außenanlagen

Referentin: Cathrin Cronjäger

Lizenzvergl.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Läuft bei mir! #Technik

Effizientes Laufen. Gewusst wie!

Zielgruppe / Zielsetzung:

Spätestens wenn der Einstieg ins Laufen erfolgreich geklappt hat, die Idee von neuen Laufschuhen aufkommt, die Laufzeitschrift von der „richtigen“ oder der „perfekten“ Lauftechnik erzählt oder aber Schmerzen auftreten, kommen oft Unsicherheiten bei der eigenen Technik auf. Wie laufe ich eigentlich? Was ist „richtig“, was ist „falsch“? Wenn es eine „richtige“ Technik gibt, macht das alle anderen sofort „falsch“? Was haben Laufschuhe mit Lauftechnik zu tun? Und auf welche Elemente kann ich achten, um an (m)einer Technik zu arbeiten? Was kann ich als Übungsleiter*in machen, damit die Lauftechnik meiner Teilnehmenden verbessert wird?

Im Mittelpunkt dieser ganztägigen Fortbildung stehen die Lauftechnik und die Laufanalyse, d.h. koordinative Fähigkeiten. Wir wollen verstehen, was zu einer effizienten Technik gehört. Dafür brauchen wir einige biomechanische und orthopädische Grundlagen. In den Praxiseinheiten werden wir uns gegenseitig beobachten, läuferisch analysieren und Lauftechnik üben.

Der Kurs richtet sich speziell an Übungsleitende, die die Lauftechnik an sich selbst und in ihren Gruppen schulen wollen.

Im Doppelpack mit dem Tageslehrgang „Läuft bei mir! #Ausdauer“ am 08.06.2024 ein sinnvolles Rundumpaket und sehr empfehlenswert.

Inhalte:

- Laufspezifische Grundlagen der Biomechanik und Orthopädie
- Basiswissen zur Laufanalyse
- Praxiseinheiten Lauftechnik und Methodiken zur Verbesserung

LG-Nr.: 33908

Termin: So., 09.06.2024 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG und Außenanlagen

Referentin: Cathrin Cronjäger

Lizenzvergl.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Sportabzeichen – Das will ich schaffen!

Laufen, Springen, Werfen – in 10 LE zum Prüfausweis

Zielgruppe / Zielsetzung:

Für viele sportliche Aktive – Junge und Ältere – ist es nach wie vor ein attraktives sportliches Ziel – das Deutsche Sportabzeichen. Auch für nicht aktive Menschen kann es ein motivierendes Ziel sein, um sich aufzuraffen und sportlich aktiv zu werden.

Aber niemand macht das Sportabzeichen mal eben so mit links. Etwas Können sowie systematisches Üben und Trainieren gehören zum Sportabzeichen dazu. Denn darin liegt letztlich auch der Wert dieser Fitnessmedaille.

Im allgemeinen Teil soll den Teilnehmenden das besondere Flair des Sportabzeichens nahegebracht werden. Die Erfolgsgeschichte dieses Breitensportordens wird beleuchtet, aktuelle Kampagnen und deren Umsetzung in Sportabzeichentreffs werden dargestellt. Besonders das Prüfungswesen mit den neu geltenden Bedingungen und Leistungsanforderungen sowie den Beurkundungen sind Thema des Lehrgangs.

Für Teilnehmende des Lehrgangs kann eine Prüflizenz ausgestellt werden.

Zusammen mit dem Lehrgang „Sportabzeichen – Praxis-Coach“ am 16.06.2024 eine sinnvolle Kombi!

Inhalte:

- Sportabzeichen - kennt doch jede*r!? Allgemeines und Wissenswertes
- Prüfkriterien, Prüfberechtigungen, Beurkundungen
- Prüfkarte, Erfolgskontrolle, Verleihungsformen
- Kleine Praxiseinheit: Tipps und praktische Übungen zur Verbesserung der grundlegenden Techniken und Disziplinen

LG-Nr.:	33912
Termin:	Sa., 15.06.2024 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Ebergötzen, Sportanlage
Referent:	Matthias Böning
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	30,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Sportabzeichen – Praxis-Coach

Wie bringe ich meine TN bis zur Goldmedaille?

Zielgruppe / Zielsetzung:

Heute geht es um die Praxis und du bist der Coach! Denn alle Jahre wieder sagen wir: „Auf die Plätze – fertig – los!“ Der Erwerb des Sportabzeichens steht hoch im Kurs und eure Sportgruppen dürfen sich beim Laufen, Springen und Werfen gerne messen. Aber auch andere Disziplinen sind gefragt, z.B. Seilspringen, Walken oder Radfahren. Du wählst nach deinen Stärken und Vorlieben.

Aber wie vermittele ich als Übungsleiter*in diese vielfältige Praxis? Wie werde ich zum kompetenten Coach? Wie läuft man denn schneller, springt höher oder wirft weiter?

In diesem Lehrgang bekommt ihr das grundlegende Handwerkszeug, eure Teilnehmenden in den entsprechenden Disziplinen vorzubereiten und mit praktischen Tipps und Tricks bis zur Goldmedaille zu bringen.

Zusammen mit dem Lehrgang „Sportabzeichen, das will ich schaffen!“ am 15.06.2024 eine sinnvolle Kombi!

Inhalte:

- Du bist der Coach: begleiten, unterstützen, vermitteln
- Von der Vorbereitung bis zur Prüfung
- Trainingswissenschaftliches Basiswissen
- Fähigkeit zur Anwendung disziplinspezifischer Übungsformen
- Erkennen und Korrigieren von Fehlern im Bewegungsablauf
- Ganz viel Praxis: Tipps und praktische Übungen zur Verbesserung der Techniken
- Prüfkriterien, Prüfkarte, Verleihungsform, Beurkundungen

LG-Nr.:	33916
Termin:	So., 16.06.2024 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Ebergötzen, Sportanlage
Referent:	Matthias Böning
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	30,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Kleine Spiele mit großer Wirkung

Überlegst du noch oder spielst du schon?

Zielsetzung / Zielgruppe:

Wer ein großes Repertoire an Kleinen Spielen kennt, ist für jede Sportstunde bestens gerüstet. Kleine Spiele sind in jeder Übungseinheit einsetzbar, bringen vor allem Spaß und Abwechslung und können dennoch auch zur Vorbereitung der Großen Sportspiele genutzt werden. Die Spielregeln sind leicht und schnell zu verstehen, sodass eure Teilnehmenden, egal welche Altersgruppe, begeistert sein werden.

Bewegungsfreude, Kommunikation und der Kooperationsgedanke zeichnen die Kleinen Spiele aus. Und weil die Regeln leicht verständlich sind, sind die Erklärungen kurz und die Spiel- und Bewegungszeiten lang. Die Freude am Spiel steht im Vordergrund.

Zudem gibt es hier kein „richtig“ und kein „falsch“, denn Kleine Spiele können mit Fantasie und Kreativität immer wieder abgewandelt und angepasst werden. So entstehen Varianten, die genau für eure Übungsgruppe passen und die viele bislang vielleicht noch gar nicht kannten. In diesem Lehrgang gibt es für jede*n etwas! Spielen geht immer und hat noch jeden Sportmuffel überzeugt.

Inhalte:

- Spiele zum Kennenlernen, Auf- und Abwärmen
- Methodische Tipps
- Spielfähigkeiten gezielt entwickeln und fördern
- Motivation für Sportmuffel
- Kleine Spiele für jede Gelegenheit und jede Altersgruppe
- Neue Spielideen, Varianten gemeinsam ausdenken und ausprobieren

LG-Nr.:	33920
Termin:	Sa., 14.09.2024 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Halle II des Felix-Klein-Gymnasium
Referentin:	Ines Graeber
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	30,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Zielsetzung / Zielgruppe:

Aerobic ist ein Klassiker in der Groupfitness, denn die Schritte lassen sich sowohl für ein Warm Up für jegliche Fitnessstunden als auch für ein effektives Herz-Kreislauf-Training verwenden.

In diesem Lehrgang werden dir alle wichtigen Grundschrirte vermittelt und deren Anwendung im Warm Up aufgezeigt.

Um ein koordinativ interessantes Herz-Kreislauf-Training zu gestalten, wird immer eine kleine Auswahl dieser Schritte zu einer einfachen Choreografie verbunden. Hierfür wird eine Aufbaumethode vorgestellt, mit der man ein ausgewogenes und spaßbringendes Cardiotraining absolvieren kann.

Dabei kommt die Musikschulung nicht zu kurz, denn auch ein Einzählen nach dem Musikbogen muss gekonnt sein.

Dieses Angebot richtet sich sowohl an Aerobic Newcomer*innen“, die gerne eine Fitnessgruppe im Verein betreuen oder einfach passende Elemente in ihre Trainingseinheit einbauen möchten, als auch an Übungsleitende, die bereits in dieser Richtung tätig sind, aber noch Tipps und Hilfen in Theorie und Praxis suchen, um ein kompetentes Training anzubieten.

Inhalte:

- Grundschrirte und Technikschrulung
- Musikalische Schrulung, Einzählen
- Stundenaufbau
- Warm Up
- Choreographiehilfe
- Musterstunde

LG-Nr.: 33924

Termin: Sa., 09.11.2024 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Sportcentrum Zietenterrassen

Referentin: Kati Ludwig

Lizenzverlg.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Let's dance Kids – Musik an, Bühne frei

Mit Rhythmus und Bewegung durch die Sportstunde

Zielsetzung / Zielgruppe:

Musik an, Bühne frei – jetzt erobern die Kids den Dancefloor!

Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleitende, die im Kindersport mit 3- bis 10-jährigen Rhythmus und Bewegung vermitteln möchten. Gerade in diesem Alter bewegen sich Kinder gerne nach Musik. So werden Fitness, Koordination und Rhythmusgefühl ein natürlicher Bestandteil für die Kinder. Und ganz nebenbei werden das Gedächtnis, die Kreativität und das Gleichgewicht geschult. Sie lernen Teamwork, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl – ein wertvoller Ausgleich für den oft unbewegten Alltag.

Ihr bekommt Tipps und Ideen, um Tänze neu zu entdecken, bekannte Schrittfolgen aufzupeppen und kinderfreundliche Choreos zu entwickeln, bis hin zur fetzigen Tanzparty.

Durch den Einsatz von unterschiedlichen Kleingeräten werden bereits bekannte Lieder immer wieder neu entdeckt und nie langweilig. Für Zwischendurch werden mit den Materialien auch kleine Spiele gezeigt, um die Übungsstunden abwechslungsreich und kurzweilig zu gestalten.

Spaß und Kreativität stehen im Vordergrund, daher ist sicherlich für jede*n etwas dabei, eure Kids werden es lieben!

Inhalte:

- „Ohne Rhythmus geht es nicht“: Rhythmusschulung mit und für Kinder
- Tänze, die allen Spaß machen: Kika Tanzalarm, Mama Lauda, Theo Theo, Babyhai, Wellerman, Jerusalema
- Varianten, Aufstellungsformen, bis hin zur Tanzshow
- Musikauswahl, Musikeinsatz und Musikanalyse
- Spiele mit und zur Musik zur Auflockerung der Stunde
- Tänze neu gestalten und aufpeppen mit Kleingeräten, wie Tüchern, Drumsticks, Hula Hoops, Gymnastikstäben etc.

LG-Nr.:	33928
Termin:	Sa., 16.11.2024 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule
Referentin:	Claudia Hellmann
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	30,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



AGIL in jedem Lebensabschnitt

Bewegt und gesund durch den Alltag

Zielsetzung / Zielgruppe:

Das Bewegungsprogramm für unsere älteren Sporttreibenden sollte so varianten- und facettenreich sein, wie die Menschen, die daran teilnehmen. Mit zunehmendem Alter sammeln sich oft körperliche Beschwerden an, die die Alltagskompetenzen einschränken. Wer seinen Körper dagegen fit und agil hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Deshalb ist geeigneter Sport im Alter so wichtig.

Um die grauen Zellen so richtig in Schwung zu bringen, benötigt das Gehirn genauso wie die Muskulatur ein Training. Mit viel Spaß lässt sich das wunderbar miteinander kombinieren: wir denken beim Bewegen und bewegen uns beim Denken.

Der Lehrgang soll Übungsleitenden, die Sportangebote für Ältere betreuen, praktische und theoretische Anregungen vermitteln. Dabei sind die Übungsprogramme breit gefächert und das Repertoire vielseitig. Besonders Spiel- und Bewegungsideen mit Zusatzequipment, Handgeräten und Alltagsmaterialien kommen gut an und bereichern die Sparteinheiten.

Inhalte:

- Besondere Anforderungen an die Übungsstunde mit Älteren
- Spiel- und Bewegungsformen
- Einsatz von Handgeräten und Alltagsmaterialien
- Gedächtnistraining in Bewegung: Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen
- Im Gleichgewicht: Koordinations- und Balanceübungen

LG-Nr.: 33932

Termin: Sa., 23.11.2024 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentinnen: Brita Kopacek, Silke Lüdecke

Lizenzvergl.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



It's Showtime - Auf die Bühne, fertig, los!

Vorhang auf für unsere kleinen Sporttalente

Zielgruppe / Zielsetzung:

Zeigen was man kann, schafft Selbstvertrauen und stärkt das Selbstbewusstsein. Also ran an die Elemente, die eine Show ausmachen. Dazu gehören unbedingt Musik, Akrobatik und Tanz. Besonders beliebt sind pfiffige Akrobatikelemente (Akrobatik zu zweit, Pyramidenbau), die einfach zu erlernen sind und für einen großen Aha-Effekt sorgen. Aber auch kleine Extras sind wichtig, wie z.B. einfache Jonglagetechniken mit Tüchern und Bällen oder das Tellerdrehen. Die Auswahl passender Musik für motivierende Tanzeinlagen und Ideen für einfache Kostüme und Bühnenbilder runden das Ganze dann zu einer Gesamtchoreografie ab und bilden den perfekten Rahmen für eine gelungene Show.

Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleitende, die mit ihren Kindern im Vor- und Grundschulalter, bis hin zu Jugendgruppen ein paar „sportliche Kunststücke“ erarbeiten und auch präsentieren möchten. Alle Übungen lassen sich auf jede Altersgruppe anwenden und anpassen.

Mit ein bisschen Mut, Vertrauen und Körpergefühl werden am Ende alle mit einem Platz auf der Bühne belohnt. Hört ihr schon den Applaus...?!

Inhalte:

- Akrobatik – Turnkunst mit Aha-Effekt
- Jonglage und Tellerdrehen – Tücher, Bälle und Teller in der Luft
- Let's Dance – kleine Tänze selbst gestalten, Formationsaufbau
- Let the music play – Tipps zur Musikauswahl, -einsatz und -analyse
- Showeffekte – Kostüme und Bühnenbild mit einfachen Mitteln gestalten
- Motto-Ideen und Highlights – kreativ sein unbedingt erwünscht

LG-Nr.: 33936

Termin: Sa., 23.11.2024 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Duderstadt, Turnhalle des TV Jahn

Referentinnen: Alexandra Bühnemann, Akka Bauche

Lizenzverlg.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052





Schläfst Du noch oder brunchst Du schon?

An den Sonntagen*
von 10.00 Uhr – 14.30 Uhr „Schlemmer-Brunch“



Neben unserem großen Frühstücksbuffet mit leckeren Cerealien, Marmeladen, verschiedenen Käse- und Aufschnittvariationen, mit Spezialitäten rund ums Ei (Rührei, Spiegelei, Bacon) und ofenfrischen Backwaren, erwartet Sie eine Vielfalt von schmackhaften Fleisch- und Fischgerichten mit den dazugehörigen Beilagen, die unser Küchenteam je nach Saison speziell für Sie kreiert. Bedienen Sie sich an unserem Buffet mit gartenfrischen Salaten, mit schmackhaften, hausgemachten Antipasti oder genießen Sie unsere Tagessuppe. Den krönenden Abschluss bildet unser Dessertbuffet mit vielen nationalen und internationalen Leckereien. Dazu erhalten Sie ein Glas Sekt oder Orangensaft (im Preis enthalten).

opulentes Frühstücksbuffet

von Donnerstag bis Samstag
von 9.30 – 12.00 Uhr

Beginnen Sie den Tag mit einem schmackhaften Frühstück in Ihrem Kartoffelhaus. Lassen Sie sich verwöhnen mit:

- einem Glas Sekt oder Orangensaft (im Preis enthalten)
- ofenfrischen Backwaren (Croissants, Baguette, verschiedenen Brötchensorten etc.)
- Rührei, Spiegelei, saftigem Bacon, gekochten Eiern
- Cerealien, Marmeladen, Honig etc. / warmem Grießbrei
- einer großen Auswahl von Käse- und Aufschnittvariationen
- geschmortem Gemüse, Bratkartoffeln
- hausgemachten Antipasti, Tomate - Mozzarella, Fisch
- Joghurt, frischem Obstsalat, Pancakes mit Ahornsirup uvm.

Die aktuellen Preise finden Sie auf unserer Homepage.

Bitte reservieren Sie rechtzeitig Ihren Tisch. Unser K-Team freut sich auf Sie.

Kartoffelhaus Göttingen, Goetheallee 8, Tel: 0551-5315577

www.kartoffelhaus-goettingen.de

*** Änderungen an Feiertagen vorbehalten, bitte halten Sie Rücksprache**

Fitnessstag und Trend Check 2024

Bodega Moves, Bootcamp, Intervalltraining, Body & Mind Flow

Zielsetzung/Zielgruppe:

Der Trend Check 2024 garantiert: Spaß, Schweiß, gute Laune und jede Menge neue Anregungen und Ideen für euch und eure Gruppen. Euch erwartet ein sportlicher und abwechslungsreicher Tag zum Kennenlernen und Ausprobieren angesagter Kursformate in passendem Ambiente. Je nach Zielgruppe werden die einzelnen Workshops angepasst und auf euer Level abgestimmt. Auch Gruppenteilungen sind möglich. So profitiert ihr von einem differenzierten Training mit maximalem Spaßfaktor.

Bodega Moves

Ein energiegeladener Mix aus Elementen des Vinyasa Yogas und Functional Fitness. Der perfekte Einstieg, um mobilisiert und gedehnt in diesen Fitnessstag zu starten.

Bootcamp Training

Ein differenziertes Athletiktraining mit Drill und Witz. Dazu nutzen wir die idealen Rahmenbedingungen unserer Location und die vielseitige Palette der vorhandenen Klein- und Großgeräte. Dabei steht das WIR im Sinne von Teamplay ganz besonders im Vordergrund und pusht ganz nebenbei die Trainingsmotivation.

Intervalltraining

Tabata, Bodyweight Training, Partner Workout, HIIT, Crossfit – Sport im Intervall ist gefragter und vielseitiger denn je und hat deswegen heute seinen berechtigten Platz. Garantiert ist maximaler Trainingseffekt bei minimalem Zeitaufwand.

Body & Mind Flow

Das Konzept basiert auf einer Mischung aus alten Traditionen wie Qi Gong und Yoga und modernen Body & Mind Bewegungsansätzen. Fließende und sanfte Bewegungen zum Abschluss entlassen dich entspannt in deinen Alltag.

Inhalte:

- Bodega Moves - Bodyworkout meets Yoga
- Bootcamp – Athletiktraining im Team mit Drill und Witz
- Intervalltraining – Belastung und Erholung gekonnt in Szene gesetzt
- Body & Mind Flow – Die pure Faszination unseres SELBST

LG-Nr.: 33772

Termin: Sa., 25.05.2024 (9:00 – 17:00 Uhr)

Ort: Bad Lauterberg, Sportpark movement

Referentinnen: Maike Fremke, Stephanie Scholz

Lizenzvergl.: 8 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

100% Step Aerobic – klassisch, bewährt, gut!

Choreo pur, Powerstep und besondere Formate

Zielsetzung / Zielgruppe:

Da ist er wieder: der allseits beliebte und bewährte Step-Aerobic Kurs. Mit unserer Step-Expertin Verena, wird in gewohnt professioneller Weise durch den Vormittag und über die Bretter gesteppt. Viel Input zum fließenden Aufbau – das A und O eurer Step-Stunden und natürlich pfiffige Choreographien, egal ob mit leichten Schrittfolgen an einem oder mehreren Brettern oder aber intensiv beim Power-Step oder mit kniffligeren Schrittfolgen für die Spezis.

Damit ihr maximal davon profitieren und auch nachhaltig alles in euren Stunden umsetzen könnt, werden alle Demoblöcke im Anschluss an die Praxis besprochen und nachgearbeitet. So habt ihr am Ende eine wertvolle Ideensammlung zum Ausprobieren und Nachmachen in euren Gruppen.

Auch eine Toninginheit rund um das Brett gehört dazu. Damit deckt ihr zusätzlich das funktionelle Kräftigungstraining in euren Stunden ab und seid rundum versorgt.

Das Angebot setzt die Kenntnis der gängigen Step-Schritte und Aufbaumethoden voraus.

Inhalte:

- Praxis: Demoblöcke für unterschiedliche Niveaus
- Arbeiten mit den gängigen Aufbaumethoden
- Theorie: Herunterbrechen der Demoblöcke „step by step“
- Modelleinheit Toning und Krafttraining mit dem Step
- Verinnerlichen der Inhalte durch sofortige Anwendung
- Überprüfung der eigenen Unterrichtsdidaktik

LG-Nr.: 33748

Termin: Sa., 10.02.2024 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Verena Maschke

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



FunTone® Basic

45 seconds – be ready!

Zielsetzung/Zielgruppe:

Beim FunTone® handelt es sich um ein schnelles und kurzweiliges Intervalltraining aus dem Groupfitness-Bereich. Nach einem ritualisierten Warm Up folgen 8 Blöcke à 4:20 Min. zu den Themen Dynamik, Gleichgewicht, Rumpfstabilität, hoch/tief Bewegungen, Stoßen, Ziehen, mobile Hüfte und Bauch. Diese Blöcke werden eingeteilt in 4x45 Sek. Intervalle mit 15 Sek. Pause, in denen Seitenwechsel, Übungs- und Levelvarianten angeboten werden.

FunTone® ist ein funktionelles Konzept, das sich auf das Wesentliche konzentriert. Jedes einzelne Workout führt zu einer kontinuierlichen Verbesserung der funktionellen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Zielsicher gewählte Trainingslevels definieren die Bewegungsqualität und setzen effiziente Trainingsreize. Dadurch bietet FunTone® eine gelungene Symbiose aus Bewegungsvielfalt, Spaß und Intensität.

Inhalte:

- Einführung und Vorstellung des FunTone®-Konzeptes
- Levelvarianten zu den einzelnen Themenschwerpunkten
- Modellstunde
- Kennenlernen des 12 Wochenprogramms FunTone® Basic

LG-Nr.: 33752

Termin: So., 03.03.2024 (10:00 – 14:30 Uhr)

Ort: Schwiegershausen, Turnhalle

Referentin: Kati Ludwig

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



**Depression kann
jeden treffen**

**Depression hat
viele Gesichter**

**Depression ist
behandelbar**

**Sie möchten mehr erfahren?
Schulungsangebote können
auch in Ihrem Verein stattfinden.**

**Kontakt:
Corinna Engelke
0551 54743-294
buendnis@gesundheitsregiongoettingen.de
www.buendnis-gegen-depression-suedniedersachsen.de**



Body & Mind Flow

Die pure Faszination unseres SELBST

Zielsetzung / Zielgruppe:

Tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung basieren nicht nur auf Äußerlichkeiten, sondern vor allem auf innerer Kraft und Stärke. Das Konzept von Body & Mind Flow basiert auf einer Mischung aus alten Traditionen wie Qi Qong und Yoga und modernen Body & Mind Bewegungsansätzen.

Es werden energetisch kraftvolle Bewegungen aus dem Yoga mit Mobilisationsflows kombiniert. Die einzelnen Einheiten beinhalten funktionelle, dynamische und weiche Bewegungen. Body & Mind Flow trainiert nicht nur deinen physischen, sondern schult auch ganz bewusst deinen mentalen, geistigen und energetischen Körper. Die bewusste Körperwahrnehmung durch die Verbindung von Yin & Yang entlassen dich gestärkt in deinen Alltag. Du fühlst dich vitaler, kraftvoller, glücklicher, lebendiger und strahlender – sowohl innerlich als auch äußerlich.

Zusammen mit dem Nachmittagskurs „Thai Yoga Massage“ ein rundum Wohlfühltag, mit vielen Ideen für entspannt bewegte Übungsstunden mit euren Gruppen.

Inhalte:

- Aufbau und Inhalt einer Body & Mind Flow Stunde
- Das System der Koshas
- Qi Waves – eine Wohltat für unsere Wirbelsäule
- Yin Yang Flows
- Variationsmöglichkeiten (JEDE*R kann Body & Mind Flow trainieren)
- Praxisbeispiele und Modellstunde

LG-Nr.:	33756
Termin:	Sa., 20.04.2024 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Maike Fremke
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Achtung Doppellehrgangstag:
„Thai Yoga Massage“
20.04., 14:00 – 18:00 Uhr, S. 41



Thai Yoga Massage

Die Kunst der achtsamen Berührung

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Thai Yoga Massage ist eine jahrhundertealte Heilkunst der achtsamen Berührung und der Meditation in Bewegung, die im Buddhismus wurzelt.

Die meditativen Übungen werden von einer gebenden Person ausgeführt und passiv empfangen.

Als ganzheitliche Methode kommen verschiedene Techniken bei der Thai Yoga Massage zur Anwendung. Dehnende und streckende Elemente aus dem Hatha-Yoga oder dem Ayurveda mobilisieren gezielt und sanft, sodass sich Blockaden und Verspannungen lösen können. Die Lebensenergie kann wieder ruhig fließen und so die Selbstheilungskraft des Körpers aktivieren. Zusätzlich wird durch die Massage die Beweglichkeit gefördert. Sanfte Druckpunktakupressur entlang den Sen Sib Energiebahnen (ähnlich den Körpermeridianen) unterstützt die Entspannung des Körpers.

Auch die Schulmedizin schreibt der Thai Yoga Massage einen positiven Nutzen zu: Die Regeneration des Körpers wird angeregt, das Immunsystem gestärkt, die Körperhaltung mobilisiert und verbessert, die Körperentspannung und -harmonisierung gefördert.

Die Thai Yoga Massage wird bekleidet und ohne Öle durchgeführt. Liegend auf dicken Matten/Unterlagen. Es wird immer zu zweit in Paaren gearbeitet und ausprobiert.

Zusammen mit dem Vormittagskurs „Body & Mind Flow“ ein rundum Wohlfühltag, mit vielen Ideen für entspannt bewegte Übungsstunden mit euren Gruppen.

Inhalte:

- Einführung in die Griff- und Massagetechniken
- Im Fokus stehen unsere verspannten „Problemzonen“
- 45 min Partnermassage
- Kopf-, Hand- und Fußmassage
- Mit allen Sinnen erleben, spüren, empfangen, geben und entspannen

LG-Nr.:	33760
Termin:	Sa., 20.04.2024 (14:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Maike Fremke
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Achtung Doppellehrgangstag:
„Body & Mind Flow“
20.04., 9:00 – 13:00 Uhr, S. 40

HIIT - Sport im Intervall 2.0

Hochintensives Intervalltraining in unterschiedlichen Settings

Zielsetzung / Zielgruppe:

Nach dem Erfolg und der großen Nachfrage zu diesem Thema im letzten Jahr, gehen wir für euch in die zweite Runde.

HIIT steht für High-Intensity-Interval-Training und heißt genau das: kurze, aber hochintensive Intervalle von Belastung und Erholung. Bei dieser Trainingsmethode wechselt sich immer eine hochintensive Phase (ca. 15-60 Sek.) mit einer moderaten Phase bzw. aktiven Pause (ca. 10-30 Sek.) ab.

Dieses Format fordert die Kraftausdauer deiner Teilnehmenden in besonderem Maße heraus. Je nach Zielgruppe können die Übungen aber auch Schwerpunkte für die Reaktion oder die koordinativen Fähigkeiten beinhalten. Der Einsatz von Geräten macht das Training abwechslungsreich und bietet einen besonderen Spirit. Alle Übungen lassen sich so variieren, dass jede Zielgruppe und jeder Fitnesslevel gut bedient wird. Versprochen wird außerdem: maximale Fettverbrennung bei geringem Zeitaufwand – wer will das nicht?!

Inhalte:

- Einführung in HIIT
- Aufwärmen für HIIT: Was ist besonders?
- HIIT-Praxis mit und ohne Geräteeinsatz
- „Zirkel“ im Intervall
- Krafttraining im Fokus
- altersgruppenspezifische Angebote
- Cooldown nach HIIT: Was ist anders?

LG-Nr.: 33764

Termin: Sa., 04.05.2024 (13:30 – 18:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Dita Schmidt

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



„Ran an die Geräte!“

Bewegte Spiel- und Sportstunden für 3-5-jährige

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleitende und Erzieher*innen, die Sportstunden mit Kindern im Kindergarten- und Vorschulalter (ca. 3 – 5 Jahre) in Sportvereinen oder Kindergärten/-tagesstätten anleiten.

Der Schwerpunkt wird auf den beliebten Bewegungslandschaften liegen, mit deren Hilfe wir die Grundfähigkeiten der Kinder schulen möchten. Hier nehmen wir uns Zeit für Aufbau – Sicherung – Umbau – Diskussion – und Zeit zum Selbst-Ausprobieren.

Es kommen auch Alltagsmaterialien zum Einsatz, um die Stunde interessant und abwechslungsreich zu gestalten. Beispiele für altersgerechte Aufwärmspiele sowie verschiedene Möglichkeiten des Stundenausklangs runden den Lehrgang ab.

Inhalte:

- Altersgerechte Aufwärmspiele
- Anwendungsmöglichkeiten von Alltags- und Kleinmaterialien in der Sportstunde
- Einsatz von Gerätelandschaften
- Sicherheitsaspekte in der Sportstunde
- Ideen zum Stundenausklang (sowohl entspannend als auch fröhlich)

LG-Nr.: 33768

Termin: Sa., 26.10.2024 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Rosdorf, Turnhalle der Anne-Frank Schule

Referentin: Kerstin Koch

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Yoga für Kids

Entspannend spannend

Ein Angebot im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung - Niedersachsen setzt Akzente“ für Übungsleitende und Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen.

Diese Maßnahme wird aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Zielsetzung/Zielgruppe:

Beim Yoga für Kinder werden durch Atem- und Entspannungsübungen sowie Bewegungsspiele die Körper- und Sinneswahrnehmung verbessert. Ganz nebenbei wird die Muskulatur gedehnt und gestärkt, so dass die Kinder ohne Druck und Stress ihren eigenen Körper kennen und verstehen lernen. Mediations- und Achtsamkeitsübungen machen zudem den Kopf frei und fördern ihre Konzentration und das Selbstbewusstsein.

Beim Kinderyoga ist viel Fantasie gefragt. Sie werden spielerisch und kreativ an die Asanas herangeführt. Wer will nicht mal Katze, Löwe oder Baum sein? Ganz nach dem Motto: „Einfach mal Kind sein...!“

Diese Fortbildung richtet sich sowohl an alle Yogis mit Erfahrung als auch an absolute Yoga-Einsteiger*innen mit Interesse – es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Inhalte:

- Philosophie des Kinderyoga
- Methodik und Didaktik im Kinderyoga – im Unterschied zum Yoga für Erwachsene
- Stundenaufbau und Stundenentwicklung
- Umgang und Kommunikation im Kinderyoga, „Problemfälle“
- Viel Praxis: Asanas (Stellungen) kindgerecht verpackt, geeignete Spielideen, Meditationen mit kindgerechten Texten sowie Stille- und Atemübungen

LG-Nr.: 33728

Termin: Sa., 17.02.2024 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Duderstadt, Jahnsporthalle

Referentin: Maike Fremke

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: dieser Lehrgang ist kostenfrei!

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Kinderheldenspiele im Sport

Spiele der Kinderhelden aus Buch & Film werden selber gespielt

Ein Angebot im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung - Niedersachsen setzt Akzente“ für Übungsleitende und Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen.

Diese Maßnahme wird aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Zielsetzung/Zielgruppe:

Die Fortbildung richtet sich an alle Lehrkräfte, Erzieher*innen und Übungsleitenden, die Sportstunden mit Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 15 Jahren durchführen.

Die Teilnehmenden werden verschiedene Spiele kennenlernen, die aus Kinderfilmen und -büchern bekannt sind. Wir spielen z.B. „Quidditch“ (Harry Potter), „Captcha the Flag“ (Percy Jackson), „Du darfst nicht den Boden berühren“ (Pippi Langstrumpf), Asterix und Obelix auf Wildschweinjagd oder das Grüffelo-Spiel. Sehr gerne können auch aktuellere Kinderhelden wie Paw Patrol, die Olchis oder Ninjago thematisiert werden. Je nachdem was dir wichtig ist.

Kinder und Jugendliche sind immer wieder motiviert, wenn sie selbst die Sportstunde mitgestalten und entwickeln können. Wir wollen deshalb gemeinsam Kriterien entwickeln, wie Spiele von Kinderhelden umgesetzt werden können.

Inhalte:

- Kennenlernen von verschiedenen Kinderheldenspielen
- Kriterien für die Entwicklung von Kinderheldenspielen
- Umsetzung eigener Ideen
- Zeitmanagement bei der Spielentwicklung mit Kindern/Jugendlichen
- Sicherheitsaspekte
- Einstieg und Abschluss

LG-Nr.: 33048

Termin: So., 25.02.2024 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Groß Schneen, Sporthalle

Referent: Jan Neumann

Lizenzverlg.: 5 LE

TN-Gebühr: dieser Lehrgang ist kostenfrei!

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: s.pfeiffer@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912



Sprache lernen in Bewegung – Elementarbereich

Wörter hören, verstehen, anwenden und „sportlich“ erleben

Ein Angebot im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung - Niedersachsen setzt Akzente“ für Übungsleitende und Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen.

Diese Maßnahme wird aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Zielsetzung/Zielgruppe:

Sprache zu verstehen und anzuwenden, ist ein „Türöffner“, um in der Gesellschaft teilhaben zu können. Zugleich unterstützt Bewegung bei allen Menschen den Lernprozess.

Das von den Handlungsfeldern Sportjugend und Sportentwicklung initiierte Programm „Sprache lernen in Bewegung - Elementarbereich“ vereint die sich gegenseitig verstärkende Verbindung des Lernens von Sprache und Bewegung durch unterschiedliche Bewegungsreize. In Bewegung wird spielerisch Neues entdeckt und erprobt, wodurch die Motivation erhöht und das (sprachliche) Lernen unbewusster verläuft.

Das von einer Expert*innengruppe neu entwickelte Material „Sprache lernen in Bewegung - Elementarbereich“ stellt eine Erweiterung des bestehenden Konzepts „Sprache lernen in Bewegung“ (Zielgruppe: Primarbereich) dar. Das dazugehörige Material umfasst eine Broschüre mit einer Spielesammlung, Spielkarten und Kopiervorlagen.

Die Bewegungsspiele haben sowohl einen sportlichen als auch einen sprachlichen Trainingseffekt. Sie eignen sich für die Altersgruppe 3-6 Jahre und lassen sich im Rahmen von Bewegungseinheiten in Kitas und Übungsstunden in Sportvereinen einfach umsetzen.

Inhalte:

- Theoretische Grundlagen des Konzepts
- Bewegungsspiele zu motorischen Grundfertigkeiten
- Differenzierte Sprachspiele zu den Schwerpunkten: Wörter hören, Wörter nutzen, Wörter in Bewegung erleben und anwenden
- Spielerische Erweiterung des Alltagswortschatzes
- Erweiterung des Hör- und Sehverstehens
- Intensivierung der mündlichen Kommunikation durch Teamspiele

LG-Nr.: 33732

Termin: Sa., 27.04.2024 (9:00 – 13:00 Uhr)

Ort: Duderstadt, Turnhalle des TV Jahn

Referent:in: Laura Bodmann

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: dieser Lehrgang ist kostenfrei!

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

**Achtung Doppellehrgangstag:
„Bewegungsgeschichten“
27.04., 14:00 – 18:00 Uhr, S. 47**

Bewegungsgeschichten

Von der spielerischen Geschichte zum großen Abenteuer

Ein Angebot im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung - Niedersachsen setzt Akzente“ für Übungsleitende und Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen.

Diese Maßnahme wird aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Zielsetzung/Zielgruppe:

Kinder in Bewegung bringen – dafür bedarf es einer kreativen Idee. Insbesondere, wenn Räumlichkeiten und das verfügbare Material begrenzt sind. Das gemeinsame Bewegen mit wenig Materialaufwand und auch auf kleinstem Raum kann durch den Einsatz einer spielerischen Geschichte zum großen Abenteuer werden.

Die von Maren Utischill (Sport- und Deutschlehrerin) entwickelten Bewegungsgeschichten hat der LandesSportBund Niedersachsen e.V. mit seiner Sportjugend als Thema aufgegriffen und diese als Broschüre herausgegeben.

Die in der Broschüre zusammengetragenen Bewegungsgeschichten sind eine optionale Ergänzung zum Projekt „Sprache lernen in Bewegung“ für Übungsleitende, Erzieher*innen sowie all jene Personen, die gemeinsam mit Kindern auf Abenteuerreise gehen möchten.

Inhalte:

- Theoretische Grundlagen des Konzepts
- Vorstellen der Broschüre und des Materials
- Die vorliegenden Bewegungsgeschichten in die Praxis umsetzen
- Beispiele eines Stundenaufbaus unter Einbindung von Bewegungsgeschichten
- Entwicklung eigener Geschichten

LG-Nr.:	33736
Termin:	Sa., 27.04.2024 (14:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Duderstadt, Turnhalle des TV Jahn
Referentin:	Laura Bodmann
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	dieser Lehrgang ist kostenfrei!
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

**Achtung Doppellehrgangstag:
„Sprache lernen in Bewegung“
27.04., 9:00 – 13:00 Uhr, S. 46**



Mini-Sportabzeichen und Hobby-Horsing

Hase Hoppel, Igel Bürste & Steckenpferd Ostwind auf Abenteuer

Ein Angebot im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung - Niedersachsen setzt Akzente“ für Übungsleitende und Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen.

Diese Maßnahme wird aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Zielsetzung/Zielgruppe:

Auf geht's in den Eichenwald! Mit dem „Mini-Sportabzeichen“ erleben Kinder zwischen 3 und 6 Jahren in einer Bewegungsgeschichte Abenteuer mit Hase Hoppel & Igel Bürste. An sechs Stationen kann der Nachwuchs balancieren, springen, werfen und auf weiteren Wegen Bewegungsfreude erleben. Spaß und Motivation stehen beim Mini-Sportabzeichen, das vom Landessportbund Niedersachsen ins Leben gerufen worden ist, an erster Stelle.

Erweitert wird dieses Bewegungsangebot durch den beliebten Trend Hobby Horsing. Damit hat man die Aufmerksamkeit aller kleinen Pferdeliebhaber*innen sofort gewonnen und trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination ganz nebenbei. Der spielerische Aspekt steht im Vordergrund und plötzlich kann mit Steckenpferd Ostwind jedes Hindernis überwunden werden.

In diesem Lokalen Qualitätszirkel erhalten Interessierte das Handwerkszeug, beide Formate im Verein oder in der Kindertagesstätte eigenhändig durchzuführen. Der LQZ richtet sich somit vor allem an Erzieher*innen und Übungsleiter*innen. Eine Besonderheit: sämtliche Materialien zur Umsetzung des Sportabzeichens (z.B. Sportgeräte, Stationsflaggen, Handpuppen) können von Sportvereinen kostenfrei ausgeliehen werden. Und auch zur leichten Anfertigung von Steckenpferden gibt es praktische Tipps und Anleitungen.

Inhalte:

- Motivation zum Sport: „Kinder abholen und mitnehmen“
- Aufbau und theoretische Grundlagen des Mini-Sportabzeichens
- Praktische Erprobung und Anleitung
- Do it yourself: Neu- und Umgestaltung der sechs Stationen
- Vom Spielen mit dem Steckenpferd zum Hobby Horsing

LG-Nr.:	33740
Termin:	So., 09.06.2024 (10:00 – 14:30 Uhr)
Ort:	Volkmarshausen, Sportplatz
Referentin:	Diana Loose
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	dieser Lehrgang ist kostenfrei!
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Psychomotorik: Spiele und Übungen

Für KiTa, Schule und Verein

Ein Angebot im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung - Niedersachsen setzt Akzente“ für Übungsleitende und Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen.

Diese Maßnahme wird aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Zielsetzung/Zielgruppe:

Die Psychomotorik beschäftigt sich mit der Wechselbeziehung von Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Bewegen und Verhalten. Sie beobachtet, wie sich diese Wechselbeziehung auf der körperlichen Ebene ausdrückt und die Bewegung beeinflusst. Im Zentrum der Psychomotorik steht daher der bewegte Körper. Ein Leitprinzip ist die Ganzheitlichkeit, sodass stets der gesamte Mensch im Blick bleibt: neben der körperlichen Ebene berücksichtigt die Psychomotorik auch die seelischen, sozialen und kulturellen Einflüsse, die eine Person prägen.

In diesem Lehrgang sind alle Übungsleitenden, Sportlehrkräfte und pädagogische Fachkräfte herzlich willkommen, die etwas über die Idee der Psychomotorik erfahren möchten. Viele Elemente aus der Psychomotorik sind eine gute Ergänzung zu den üblichen Bewegungs- und Sportangeboten und wecken ganz bewusst ohne Leistungs- und Wettkampfgedanken Freude an Bewegung und Spiel. Sie bieten Kindern die Möglichkeit, über neue Bewegungserfahrungen ein positives Selbstkonzept aufzubauen und Selbstwirksamkeit zu erfahren. Aber auch im Sport mit Älteren lässt sich die psychomotorische Herangehensweise gewinnbringend einsetzen. So wird die Selbstständigkeit gefördert und körperliche und geistige Alterungsprozesse verlangsamt.

Inhalte:

- Hintergrundinformationen zur Psychomotorik
- Spiele und Übungen für verschiedene Zielgruppen
- hilfreiche Tipps für Übungsleitende
- sinnvoller Einsatz von Alltagsmaterialien
- wettbewerbsfreie Gestaltung von bekannten Spielen

LG-Nr.: 33076

Termin: Mi., 04.09.2024 (17:00 – 21:00 Uhr)

Ort: Wachenhausen, Sporthaus des TSV Wachenhausen

Referentin: Dr. Ann-Kristin Ehling

Lizenzverlg.: 5 LE

TN-Gebühr: dieser Lehrgang ist kostenfrei!

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: s.pfeiffer@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

Mobbing / Bullying

Handlungsansätze, um aktiv gegen Mobbing vorzugehen

Ein Angebot im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung - Niedersachsen setzt Akzente“ für Übungsleitende und Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen.

Diese Maßnahme wird aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Zielsetzung/Zielgruppe:

Die Fortbildung richtet sich an alle, die hauptsächlich mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

Mobbing / Bullying ist ein weltweit ernstzunehmendes Problem. Jede/r 5. wird mehrmals im Monat „gemoppt“. Eine sehr hohe Anzahl mit weitreichenden Folgen für die Betroffenen.

In diesem Lehrgang können die Teilnehmenden ihre eigenen Erfahrungen zu diesem Thema zur Sprache bringen und sich gegenseitig Tipps und Hilfen geben. Ansatzpunkte und Gestaltungsmöglichkeiten werden erörtert und kritisch reflektiert.

In der in der Regel führt dies für Gemoppte zu einer Verbesserung der eigenen Situation.

Das Ziel der Veranstaltung ist es, den Blick der Teilnehmenden zu schärfen und konkrete Handlungsmaßnahmen im Umgang mit Mobbing zu erhalten, mit der Perspektive, betroffenen Kindern und Jugendlichen zu helfen.

Inhalte:

- Erfahrungsaustausch
- Definition und Abgrenzung von Mobbing
- Rahmenbedingungen
- Ansatz zur effektiven Gegensteuerung von Mobbing

LG-Nr.: 33072

Termin: Mi., 23.09.2024 (17:00 – 21:00 Uhr)

Ort: Nörten-Hardenberg, Vereinssportheim des SSV Nörten 1914 e.V.

Referent: Jan Neumann

Lizenzverlg.: 5 LE

TN-Gebühr: dieser Lehrgang ist kostenfrei!

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: s.pfeiffer@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

Kinder stärken

Jedes Kind ist selbstbewusst!

Ein Angebot im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung - Niedersachsen setzt Akzente“ für Übungsleitende und Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen.

Diese Maßnahme wird aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Zielsetzung/Zielgruppe:

Wer kennt sie nicht, die kleineren und größeren Streitigkeiten im Alltag der Kinder? Sei es im Sportverein, in der Schule, im Kindergarten, auf dem Spielplatz, oder einfach daheim in der Familie.

Meinungsverschiedenheiten gehören zum Leben. Wenn daraus jedoch Beleidigungen oder gar Mobbing entstehen, dann sollten Kinder wissen, wie sie dies erkennen, um dann mutig und gewaltfrei zu handeln. So entstehen friedliche und selbstbewusste Wege.

Elementare Fragen, die wir uns als Übungsleitende oder Erziehende, die die Kinder in den Sportstunden und Einrichtungen begleiten, oft stellen sind:

- Wie können wir die Kinder auf Streitsituationen vorbereiten?
- Wie können wir Kinder stärken, damit Streitigkeiten friedlich(er) gelöst werden können?
- Wie können wir Kinder in ihren Stärken stärken?
- Was können wir tun, um ein entspanntes Miteinander für alle zu erreichen?

Genau zu diesen Fragestellungen möchten wir Kindern auf spielerische Art Wege für ein liebevolles, freundliches und respektvolles Miteinander aufzeigen.

Inhalte:

- Konflikte mutig lösen: wie entstehen Konflikte, gewaltfreie Lösungsideen.
- Beleidigungen erkennen und klug handeln.
- Gefühlswahrnehmung: wie geht es mir und wie geht es den anderen?
- Selbstbewusstsein: ich bin gut, so wie ich bin! Eigene Stärken erkennen.
- Starkes miteinander: gemeinsam lachen und gemeinsam wachsen.

LG-Nr.:	33744
Termin:	Sa., 16.11.2024 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Haus des Sports
Referentin:	Maike Fremke
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	dieser Lehrgang ist kostenfrei!
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

ÜL-B Ausbildung „Sport in der Prävention“

Zielgruppe Erwachsene / Ältere

Die Qualität gesundheitsorientierter Sportangebote ist abhängig von der Kompetenz der eingesetzten Übungsleiter*innen. Um eine qualitativ hochwertige Ausbildung von Mitarbeiter*innen im gesundheitsorientierten Sport sicherzustellen, hat der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) entsprechende Ausbildungsrichtlinien verabschiedet. Auf ihrer Grundlage bietet der LSB Niedersachsen in Abstimmung mit dem NTB und dem LSB Bremen Ausbildungslehrgänge mit Lizenzabschluss an. Der Erwerb der Lizenz ÜL-B „Sport in der Prävention“ ermöglicht die Leitung von Gruppen im Bereich „Allgemeine Gesundheitsvorsorge“ sowie von speziellen Zielgruppen mit den Schwerpunkten „Gesundheitstraining für das Herz-Kreislaufsystem“ oder „Gesundheitstraining für das Haltungs- und Bewegungssystem“.

Gesundheitsorientierte Vereinsangebote können mit dem gemeinsam vom DOSB und der Bundesärztekammer entwickelten Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet werden. Ein Qualitätskriterium für diese Zertifizierung ist die Ausbildung zum ÜL-B „Sport in der Prävention“. Somit berechtigt die ÜL-B Lizenz zur Leitung von Angeboten unter dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnete Präventionssportangebote können unter bestimmten Voraussetzungen von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist

- ein gültiger Lizenzabschluss der 1. Lizenzstufe (mind. 1 Jahr alt)
- die Vollendung des 18. Lebensjahres
- gültiger Erste Hilfe Nachweis (bei Lizenzantrag nicht älter als 2 Jahre)
- Nachweis einer mind. einjährigen regelmäßigen Tätigkeit als ÜL im Verein

Die einzelnen Ausbildungsabschnitte bauen aufeinander auf und müssen in der vorgegebenen Reihenfolge Basislehrgang, Aufbaulehrgang, Abschlusslehrgang absolviert werden.

Eine regelmäßige **aktive** Teilnahme an allen Ausbildungsabschnitten (100 LE) ist verbindlich. Fehlzeiten müssen nachgeholt werden.

Kosten der Ausbildung:

Basislehrgang	(30 LE)	120,00 €	240,00 € *	480,00 € **
Aufbaulehrgang	(40 LE)	130,00 €	260,00 € *	520,00 € **
Abschlusslehrgang	(30 LE)	120,00 €	240,00 € *	480,00 € **
Abschlusslehrgang	(70 LE)	230,00 €	460,00 € *	920,00 € **

In der Lehrgangsgebühr sind Lehrgangsmaterialien und Verpflegung enthalten.

* = Für TN, aus anderen Landessportbünden

** = Für TN, die nicht in Mitgliedsvereinen des LSB organisiert sind

ÜL-B Basislehrgang Gesundheitssport

Im Basislehrgang werden die Grundkenntnisse aus den Ausbildungen der 1. Lizenzstufe zum gesundheits- und fitnessorientierten Sport aufgearbeitet und vertieft.

Die ÜL sollen befähigt werden, vielseitige und zielgerichtete Bewegungsprogramme in allgemeinen Sportgruppen sowie für spezielle gesundheitsorientierte Vereinsangebote zu entwickeln. Die Gestaltung gesundheitsorientierter Übungsstunden steht dabei im Mittelpunkt.

- Sport und Gesundheit im Verein, die Gesundheitssportstunde
- Kraft- und Beweglichkeitstraining
- Herz- und Kreislauftraining
- Körperwahrnehmung und Koordination
- Förderung im Gesundheitssport

ÜL-B Aufbaulehrgang Gesundheitssport

Neben allgemeinen Informationen zum Zusammenhang von Bewegung, Sport und Gesundheit ist im Aufbaulehrgang eine weiterführende Auseinandersetzung mit der Praxis des gesundheitsorientierten Sports mit folgenden Themenschwerpunkten vorgesehen:

- Kraft- und Beweglichkeitstraining
- Herz- und Kreislauftraining
- Körperwahrnehmung, Koordination und Entspannung
- Sportmedizin und Sporternährung
- Sportarten auf dem Prüfstand
- Einführung in die DOSB-Masterprogramme

ÜL-B Abschlusslehrgang Gesundheitssport

Im Abschlusslehrgang werden Gesundheitsprogramme zu den Profilen „Gesundheitstraining für das Herz-Kreislaufsystem“ und „Gesundheitstraining für das Haltungs- und Bewegungssystem“ vorgestellt und bearbeitet. Den Schwerpunkt dieses Ausbildungsabschnittes bilden umfangreiche Lehrübungen, mit denen die ÜL auf die Umsetzung der Programme in ihrem Verein vorbereitet werden.





ÜL-B Fortbildungen „Sport in der Prävention“

Wie die Fortbildungen der 1. Lizenzstufe dienen die Fortbildungen „Prävention“ dazu, die während der Ausbildung erworbenen Kenntnisse zu vertiefen und zu erweitern.

Zur Verlängerung der Gültigkeit der Lizenz müssen ÜL-B innerhalb von vier Jahren mindestens 15 LE Fortbildung nachweisen.

Hinweis

Zur Ausstellung und Verlängerung der ÜL Lizenzen muss die unterschriebene Verhaltensrichtlinie zum Thema Schutz vor sexualisierter Gewalt vorgelegt werden.

Kosten der Fortbildungen

Kurzlehrgang	(bis 5 LE)	15,00 €	30,00 € *	50,00 € **
eintägige Fortbildungen	(6 - 10 LE)	30,00 €	60,00 € *	100,00 € **
Wochenendveranstaltungen	(11 - 15 LE)	50,00 €	100,00 € *	130,00 € **
Wochenendveranstaltungen	(16 - 20 LE)	70,00 €	140,00 € *	170,00 € **

* = Für TN, aus anderen Landessportbünden

** = Für TN, die nicht in Mitgliedsvereinen des LSB organisiert sind

Was? Wann? Wo?

Aus- und Fortbildungen für ÜL-B „Sport in der Prävention“ werden dezentral in den Sportregionen des LSB durchgeführt. Weitere Aus- und Fortbildungsangebote für diesen Lizenzabschluss sowie für den Bereich „Sport in der Rehabilitation“ hält der Niedersächsische Turner-Bund bereit (www.ntb-infoline.de).

Qualifikationen für den Rehabilitationssport können auch über den Behinderten-Sportverband Niedersachsen (BSN) erworben werden (www.bsn-ev.de).

„Ich wär´ jetzt mal ´ne Fledermaus“

Geschichten zur sensomotorischen Förderung nach D. Beigel®

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Fortbildung ist für alle Übungsleitenden mit C- oder B-Lizenz geeignet, die Angebote für Kinder von 3 bis 10 Jahre machen. Das Programm „Ich wär´ jetzt mal ´ne Fledermaus“ nach Dorothea Beigel® ist sehr variabel einsetzbar und lässt sich dadurch in alle Übungs- und Sportstunden innerhalb und außerhalb der Turnhalle ohne besonderen Materialaufwand integrieren. Mit der Einbeziehung des Programms setzen Übungsleitende einen besonderen Akzent auf die Förderung der motorischen wie auch der sensorischen Entwicklung von Kindern und bieten aus bewegungspädagogischer Sicht eine nachhaltige und wirksame Reifungsmöglichkeit für Kinder beim Aufwachsen an, die sie in einer bewegungsarmen Umwelt nicht mehr erhalten.

Und das i-Tüpfelchen: Jede/jeder TN erhält das gleichnamige Buch als Literatur- und Arbeitsgrundlage dazu (Wert 25,00 Euro plus Versandkosten). Damit ihr davon profitieren könnt, berechnen wir eine kleine Materialpauschale in Höhe von 10,00 Euro

Inhalte:

- Einführung und Vertiefung der fachlichen Grundlagen zu frühkindlichen Bewegungsmustern und ihren Auswirkungen auf Lernen, Leisten und Verhalten
- Praktische Erarbeitung des Fledermaus-Programms für Kinder im Kita- oder Grundschulalter
- Erarbeitung methodischer Tipps und wichtiger Hinweise zum Programm
- Schulung des Bewegungssehens durch Beobachtung von Kindern
- Vorstellung eines möglichen Jahresprogramms für den Einsatz in Übungs- und Sportstunden
- Begleitung von Kindern und Eltern beim Üben zuhause

LG-Nr.: 33872

Termin: Sa., 27.01.2024 (9:00 – 17:00 Uhr)

Ort: Online-Seminar via zoom (Infos auf Seite 90 beachten)

Referent: Alexander Jordan

Lizenzvergl.: 10 LE

TN-Gebühr: 40,00 Euro (inkl. 10,00 Euro für Buch und Versand)

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Gesund und unbeschwert durchs Leben

Irrtümer und Fallen zum Thema „Gesund leben“ 2.0

Zielsetzung / Zielgruppe:

Bereits im letzten Jahr haben sich hinter diesem Seminartitel nicht nur interessante, sondern für die Gesundheit auch wissenswerte Themen versteckt.

Nun werden weitere aufschlussreiche Zusammenhänge präsentiert. Der Graben zwischen Versprechen und Hoffnung auf Gesundheit und Auswirkungen in der Realität ist bei manchen Gesundheitsprodukten bzw. -maßnahmen immens. Mythen und Fakten sind dabei gar nicht so leicht zu erkennen und zu unterscheiden. Was kann ich vermeiden, was kann ich verändern, wie kann ich verbessern? Dieses Seminar möchte über Irrtümer und Fallen aufklären und Handlungskompetenzen erweitern.

Angesprochen sind alle Übungsleitenden, die ganzheitlich interessiert sind und für sich das Thema „Gesund leben“ sowohl in den Sport als auch in den Alltag integrieren wollen.

Inhalte:

- Abgepackte Ware aus dem Supermarkt – noch lebendig?
- Rohkost ist gesund! Wirklich für jede*n?
- Zahnpasta hält mich und meine Zähne gesund: Flur – Segen oder Gift?
- Einen frischen Atem möchte jeder haben. Kann ich bei Mundspülungen etwas falsch machen?
- Vorsorgeuntersuchungen – wie groß ist der Nutzen? Oder können sie etwa auch einen Schaden anrichten?

LG-Nr.:	33876
Termin:	Di., 12.03.2024 (18:00 – 20:15 Uhr)
Ort:	Online-Seminar via zoom (Infos auf Seite 90 beachten)
Referentin:	Maren Schwichtenberg (holistische Gesundheitsberaterin)
Lizenzvergl.:	3 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



5 Übungen unter die Lupe genommen

Fokus auf: Anleiten, Demonstrieren, Differenzieren, Korrigieren

Zielsetzung / Zielgruppe:

Dieser Kurs richtet sich an alle diejenigen, die bei der Übungsanleitung und -durchführung gerne einmal genauer hinschauen. Das ist in den oft sehr heterogenen Gruppen umso wichtiger und setzt eine gute Kenntnis über die Bedürfnisse der Teilnehmenden voraus (z.B. bei Bewegungseinschränkungen oder unterschiedlichem Kraftpotential). Um diesem Anspruch noch besser gerecht zu werden, stehen die individuelle Übungsvorbereitung, -anpassung und rückenfreundliche Durchführung in diesem Lehrgang im Fokus. Wertvolles Handwerkszeug, welches eure Trainingsstunden noch effizienter für eure Teilnehmenden macht.

Die 5 Übungen stammen aus dem Yoga, können aber genauso gut in jeder anderen funktionellen Trainingseinheit unterrichtet werden: Krokodil (Drehdehnlage), Taube (Hüftöffner), Drehsitz (flexible Wirbelsäule), Fisch auf Seitenflosse (Seitstütz), stehendes Dreieck (aktiv und stabil im Stand).

Ihr könnt am eigenen Körper spüren, wie sich das anfühlt, da es sich trotz digitalem Format um einen Praxislehrgang handelt. Euer aktives Mitmachen ist also nicht nur erwünscht, sondern auch Voraussetzung.

Inhalte:

- Welche Gelenke bzw. Muskeln müssen für diese Übungen beweglich sein?
- Welche Muskeln brauchen Kraft?
- Wie komme ich leichter in bestimmte Positionen hinein?
- Worauf muss ich achten, damit mir nicht die Gelenke (Schultern, Handgelenke, Knie, Hüften), die Wirbelsäule oder der Nacken wehtun?

Es stehen 2 Termine zur Auswahl (Inhalt identisch):

LG-Nr.: 33880
Termin: Di., 09.04.2024 (18:00 – 20:15 Uhr)

LG-Nr.: 33884
Termin: Di., 05.11.2024 (18:00 – 20:15 Uhr)

Ort: Online-Seminar via zoom (Infos auf Seite 90 beachten)

Referentin: Maren Schwichtenberg

Lizenzverlg.: 3 LE

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Yoga auf dem Stuhl

Sitzend gut bewegt

Zielsetzung / Zielgruppe:

Fit und beweglich bleiben auf und mit dem Stuhl. Das hört sich vielleicht erst mal ungewöhnlich an, bietet aber jede Menge Potential, gerade für Menschen mit Mobilitätsproblemen.

Stuhlyoga zeigt einen sanften Weg Gesundheit und Wohlbefinden zu verbinden. Durch achtsame und langsame Übungsausführungen wird das individuelle Lerntempo berücksichtigt und in die klassischen Asanas eingeführt.

Egal, ob Neueinsteiger*in oder schon fortgeschritten, die differenzierte Übungsauswahl holt jeden Teilnehmenden auf seinem bzw. ihrem Level ab und belohnt mit verbesserter Beweglichkeit und Koordination, als auch mit mehr Kraft und Konzentrationsfähigkeit. Die Verbindung von Körper, Geist und Seele lassen den Körper ganz neu wahrnehmen und erleben.

Besonders älteren Menschen mit Bewegungseinschränkungen gibt der Stuhl Sicherheit und bietet trotzdem ein abwechslungsreiches Übungsrepertoire.

Aber auch für alle Vielsitzer bietet Stuhlyoga sinnvolle Übungen, um Verspannungen zu lösen und den Bewegungsradius zu verbessern. Egal ob am Schreibtisch, am Bildschirm oder im Büro, eine kleine Einheit Stuhlyoga kann immer eingebaut werden und hilft, den sitzenden Alltag bewegter zu gestalten.

Diese Fortbildung setzt keine Yogakenntnisse voraus und ist sowohl für alle Yogis unter euch als auch für absolute Yoga-Nicht-Kenner geeignet.

Inhalte:

- Aufbau und Inhalt einer Stuhlyoga Einheit
- Sonnengrüsse auf und mit dem Stuhl
- Differenzierte Übungen im Sitzen und im Stand
- Asanas
- Pranayama: Atemübungen im Yoga
- Variationsmöglichkeiten für alle Altersklassen und Levels
- Praxisbeispiele: von einer kurzen Pauseneinheit bis hin zu einer Stuhlyogastunde

LG-Nr.: 33776

Termin: Sa., 27.01.2024 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Maike Fremke

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Pilates

Eine starkes Training für eine starke Körpermitte

Zielsetzung / Zielgruppe:

Pilates ist eine wunderbare Möglichkeit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und deswegen ein fester Bestandteil im Vereins- und Gesundheitssport. Deshalb möchten wir euch, nach längerer Pause und auf vielfachen Wunsch, mit dieser Fortbildung ein lohnendes Update bieten.

Aufgrund der Vielfalt und Ganzheitlichkeit von Pilates, kann ein differenzierter Übungsablauf für jeden Trainingszustand geschaffen werden. Ohne Verspannungen können Stabilität und Beweglichkeit (mit Mut zur Geduld) erzielt werden.

Der Einsatz von typischen Pilates-Hilfsmitteln (Pilatesrolle und Redondoball Plus) bietenen zusätzliche Abwechslung in der Übungsauswahl und unterstützen Haltungs- und Bewegungsmuster.

Ein besonderer Fokus liegt außerdem auf der Gestaltung eines passenden Stundeneinstiegs und -ausklangs, der die Pilateseinheit einrahmt und rund macht.

Ziel dieses Lehrgangs ist es, die Präzision der Pilatesprinzipien und -übungen aufzufrischen, zu verfeinern und weiterzutragen.

Inhalte:

- Grundlagen und Prinzipien in der Praxis erfahren: Modellstunde
- Anleitung von Übungsabläufen: klare Ansagen und Demonstration
- Stundeneinstieg und -ausklang: gekonnt eingerahmt
- Vielfalt statt Einfalt: differenzierte Übungen für jedes Level
- Erweiterung der Übungspalette durch Einsatz von Kleingeräten:
- Pilatesrolle, Redondoball Plus
- Unter die Lupe genommen: aktive Hilfestellung und individuelle Korrektur

LG-Nr.: 33780

Termin: Sa., 17.02.2024 (10:00 – 14:30 Uhr)

Ort: Schwiegershausen, Turnhalle

Referentin: Silvia Großkopf

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Yoga für Beginner

Sonnengrüße, Hunde, Tauben und mehr

Zielsetzung / Zielgruppe:

Yoga mobilisiert, dehnt und kräftigt den gesamten Körper. Bewegung und Atem werden harmonisch miteinander in Einklang gebracht, der Geist beruhigt. Besonders für Menschen, die viel sitzen und beruflich oder privat viel mit dem Kopf arbeiten, ist Yoga ein wunderbarer Ausgleich.

Dabei geht es aber nicht immer ruhig und gemütlich zu, sondern kann auch mal dynamisch und fordernd werden. Genau das macht Yoga so vielseitig und interessant.

In diesem Lehrgang tauchst du beginnerfreundlich in die Welt des Yoga ein. Du erlernst bekannte Abläufe wie den Sonnegrüß und Vinyasas, die wichtigsten Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen und Entspannungstechniken. Dazu bekommst du Einblicke in den Aufbau einer Yogaeinheit.

Es spielt keine Rolle, ob du bereits erste Yogaerfahrungen gemacht hast, du deine Grundkenntnisse auffrischen willst oder noch nie an einer Yogastunde teilgenommen hast. Da wir auch im Flow arbeiten, also Atem und Bewegung synchronisieren sowie auch in Stützhaltungen praktizieren, wird eine gewisse Grundfitness aber vorausgesetzt.

Zusammen mit dem Nachmittagskurs „Faszienyoga“ ein perfekter Yogatag zum Genießen, Praktizieren und Yogaschatzkiste befüllen.

Inhalte:

- Einführung und theoretisches Hintergrundwissen
- Viel Yogapraxis und Modellstunden
- Tipps und Tricks zur Erstellung eigener Stundenbilder
- Zeit für Fragen und Austausch

LG-Nr.:	33784
Termin:	Sa., 02.03.2024 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Katrin Hiltner
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

**Achtung Doppellehrgangstag:
„Faszienyoga“
02.03., 14:00 – 18:00 Uhr, S. 61**



Faszienyoga

Flows & Übungen mit Rolle, Ball und ohne Hilfsmittel

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Faszien sind ein Bindegewebsnetzwerk, das unseren ganzen Körper durchzieht und ihm Struktur und Form gibt. Lange Zeit wurden sie eher vernachlässigt, bis sie in den letzten Jahren in der Forschung und dadurch auch im Training immer mehr an Bedeutung gewannen.

Gezieltes Faszientraining sorgt dafür, dass Muskeln effizienter arbeiten, die Leistungsfähigkeit steigt und sich Bewegungsabläufe verbessern. Ein guter Faszienzustand bietet langfristig Schutz vor Verletzungen und Schmerz.

Oft wird Yin Yoga als Faszienyoga bezeichnet. Yin Yoga ist ein Stil, in dem Dehnungen passiv mehrere Minuten lang gehalten werden. Zwar können wir damit unsere Faszien ansprechen, aber: Faszien mögen die Vielseitigkeit. Neben Dehnungen auch unbedingt Bewegungen wie schwingen oder federn und dynamische Massagen oder Triggerpunktbehandlungen mit z.B. Ball und Rolle.

In diesem Lehrgang tauchen wir ab in die faszinierende Welt der Faszien und die vielseitigen Möglichkeiten des Yoga. Wir lernen, wie eine vollständige Faszienyogastunde aufgebaut wird und wie einzelne Übungen in bestehende Stundenbilder integriert werden können.

Es sind keinerlei Vorerfahrungen notwendig.

Zusammen mit dem Vormittagskurs „Yoga für Beginner“ ein perfekter Yogatag zum Genießen, Praktizieren und Yogaschatzkiste befüllen.

Inhalte:

- Einführung und Theorie
- Faszienyoga Praxis und Modellstunden mit und ohne Hilfsmittel
- Tipps und Tricks zur Erstellung eigener Stundenbilder und Integration in bestehende Kursformate
- Zeit für Fragen und Austausch

LG-Nr.: 33788

Termin: Sa., 02.03.2024 (14:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Katrin Hiltner

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Achtung Doppellehrgangstag:
„Yoga für Beginner“
02.03., 9:00 – 13:00 Uhr, S. 60

Franklin Methode®: Atmung und Kiefergelenk

Entspannt und beweglich von Kopf bis Fuß

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Franklin Methode® ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Schwerpunkt ist, Bewegung und Haltung über das Erleben und Verkörpern der Funktion zu verbessern. Denn „verkörpern der Funktion – verbessert die Funktion“.

Eine bewusste Atmung und ein entspanntes Kiefergelenk sind der Schlüssel für mehr Balance im Körper.

Wie sollte eine gute Atmung funktionieren und warum ist sie so wichtig? Die meisten Menschen atmen nur noch lebenserhaltend, aber nicht gesunderhaltend! Dabei hat eine tiefe und bewusste Atmung so viele positive Nebenwirkungen.

Wie hängen Atmung und Kiefergelenk zusammen?

Das Kiefergelenk ist das am häufigsten bewegte Gelenk des Körpers. Es ist ein sehr kräftiges Gelenk mit einer Vielzahl von Bewegungsmöglichkeiten. Im hinteren Teil der Wange befindet sich der ebenfalls sehr kräftige Kaumuskel, der den Kiefer schließt. Verspannungen in diesem Muskel hemmen den freien Bewegungsfluss und engen den Atem ein. Veränderungen in der Kieferposition können sich sogar in der Ausrichtung der Wirbelsäule äußern. Das Lösen von Verspannungen im Kieferbereich hilft, die Körperachse besser wahrzunehmen und wieder ins Gleichgewicht zu finden.

Euch erwarten vielfältige und leicht umsetzbare Übungsformen, die ihr in Alltag, Arbeit und Sport integrieren könnt und die für mehr Lockerheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden sorgen.

Inhalte:

- Unsere Atemmuskeln – anatomische Grundlagen, Aufgaben und Funktionen
- Arbeiten mit Imaginationen – zur Sensibilisierung und Körperwahrnehmung
- Die Lungen – Bewegungsmotivator für ein ganzheitliches Training
- Vielfältige Übungsauswahl zur Integration in Alltag, Arbeit und Sport
- Das Kiefergelenk – anatomische Grundlagen, Aufgaben und Funktionen
- Übungen zur Entspannung und Entlastung des Kiefers und seiner Umgebung:

LG-Nr.: 33796

Termin: Sa., 16.03.2024 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Silke Michel

Lizenzverlg.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Body & Brain

Bewegtes Denken – Denken bewegt!

Zielsetzung / Zielgruppe:

Zu einem ganzheitlichen Training gehört nicht nur unser Körper, sondern auch unser Geist. Schon Friedrich Schiller sagte in Wallenstein: „Es ist der Geist, der sich den Körper baut.“ Und um die grauen Zellen so richtig in Schwung zu bringen, benötigt das Gehirn genauso wie die Muskulatur ein sinnvolles Training. Mit viel Spaß lässt sich dies wunderbar miteinander kombinieren. Auf zumeist spielerische Art und Weise verbessern wir Ausdauer, Konzentration, Koordination und Flexibilität. Wir denken beim Bewegen und bewegen uns beim Denken.

Euch erwartet ein abwechslungs- und ideenreicher Vormittag mit einer vielseitigen Mischung aus praktischen Übungen und nützlichen Tipps. Ein Angebot für alle ÜL-B Inhaber*innen, denen ein ganzheitliches und differenziertes Training wichtig ist.

Inhalte:

- Spielerische Elemente und koordinative Übungen ohne und mit Materialien (z.B. Reifen, Hirse-Säckchen, Bälle und auch Alltagsmaterialien wie Zeitungen oder Klopapierrollen)
- Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen (z.B. ein Gedächtnisparcours)
- Übungen zur Stärkung der Wortfindung und Merkfähigkeit in Kombination mit Bewegung
- Spiele und Übungen zur Förderung von Reaktions- und Koordinationsvermögen
- Klassisches Zirkeltraining – oder doch nicht so klassisch?
- Varianten für jedes Alter und jede Zielgruppe

LG-Nr.: 33792

Termin: Sa., 13.04.2024 (9:30 – 17:30 Uhr)

Ort: Eisdorf, Turnhalle

Referentin: Stephanie Scholz

Lizenzverlg.: 8 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Die 250kcal-Frage

Oder darf's ein bisschen mehr sein?

Zielsetzung / Zielgruppe:

Welche Menge Lebensmittel enthält eigentlich 250kcal und wie lange müssen welche Bewegungen für die Verbrennung von 250kcal absolviert werden? Dieser Lehrgang, in dem sich alles um das Thema Sport und Ernährung dreht, gibt Antworten.

Eine ausgewogene Ernährung schmeckt lecker und ist einfacher zu gestalten als wir vielleicht glauben. Zudem hält sie Körper und Geist fit. Für Übungsleitende im Gesundheitssport sowie im Breitensport dreht sich alles um die Frage ‚Welche Wertigkeit haben 250kcal?‘. In Theorie und Praxis soll die eigene Handlungskompetenz erweitert werden.

Inhalte:

- Bestandteile der Ernährung: Energieträger und Nährstoffe
- Energiebilanz
- Bewegung und Sport
- Diät(en), Gewichtsnormalisierung und -kontrolle
- Mythen und Fakten

LG-Nr.:	33800
Termin:	Sa., 25.05.2024 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Haus des Sports
Referent:	Till Siekmann-Fuß
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Mobility Training

Faszientraining für mehr Elastizität und Beweglichkeit

Zielsetzung/Zielgruppe:

Zu den bekannten Hauptbeanspruchungsformen wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit, gehört die Beweglichkeit unbedingt dazu.

So ist beispielsweise eine optimale Kraftentwicklung der Muskulatur, aber auch eine problemlose Ausführung von Alltagsbewegungen nur möglich, wenn der gesamte physiologische Bewegungsumfang genutzt werden kann.

Mobility Training bewegt die Gelenke dynamisch in einer Bewegungsabfolge und erfordert Muskelkraft. Alle Übungen setzen also eine Bewegung mit Muskelspannung und Muskelimpulsen voraus.

In diesem Lehrgang geht es um die Grundlagen des Mobility Trainings im Allgemeinen. In der Praxis erlernst du deine einzelnen Gelenke individuell und variabel zu mobilisieren - quasi als Warm Up zu den darauffolgenden Mobility-Flows.

In diesen Flows, also langsame Bewegungsabfolgen, trainierst du mit Muskelkraft und erweiterst damit deine Beweglichkeit.

Inhalte:

- Konzept Mobility in Theorie und Praxis
- Muskelkraft und Muskelimpulse effizient nutzen
- Mobilisation und Elastizität – der Katapult-Effekt für ein ökonomisches Training
- Erarbeitung von gezielten Bewegungsfolgen, sog. Mobility-Flows
- CHRS-Methode (Contract-Hold-Relax-Stretch)
- Abwechslungsreiche Übungsauswahl (Einsatz von Hilfsmitteln möglich)
- Differenzierte Angebote für unterschiedliche Niveaus

LG-Nr.: 33804

Termin: Sa., 01.06.2024 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Birgit Finke

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Fitte Oldies 2.0

Fit bis ins hohe Alter – gut überlegt, sinnvoll bewegt

Zielsetzung / Zielgruppe:

Dieser Lehrgang stellt unsere älteren sportlich Aktiven in den Mittelpunkt. Aktiv und selbstbestimmt leben bis ins hohe Alter, motiviert unsere Senior*innen etwas für sich zu tun. Für Übungsleitende ist dies eine besondere Herausforderung, denn schon bei der Übungsauswahl sind mögliche körperliche und/oder geistige Beeinträchtigungen zu beachten und über Differenzierungen abzufangen.

Welche Übungen eignen sich zur Förderung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und des Gleichgewichts? Wie kann eine typische Mattenübung in eine andere Ausgangsposition übertragen werden, wenn Teilnehmende sich nicht mehr auf die Matte und besonders in die liegende Position wagen? Wie kann es trotzdem gelingen, Ältere wieder an Übungen auf der Matte heranzuführen?

Ihr bekommt vielseitige Impulse für ein funktionelles Training mit Älteren, sei es im Stehen, Gehen, Sitzen oder auf der Matte.

Inhalte:

- Erwärmen mit Spiel und Spaß
- Mobilisation und Beweglichkeit in der Erwärmung
- Geschicklichkeit verbessern und das Gleichgewicht aktivieren
- Bewegt auf dem Hocker mit und ohne Kleingeräte
- Das geht im Stand oder an der Wand
- Sich auf die Matte wagen – Bewegungsformen auf der Matte und zum Aufstehen

LG-Nr.: 33808

Termin: Sa., 26.10.2024 (13:30 – 18:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentinnen: Anja Ahrenhold, Dita Schmidt

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Entspannungstechniken, Resilienz und Achtsamkeit

Wichtig für Training, Alltag und Wohlbefinden

Zielsetzung / Zielgruppe:

Wer kennt es nicht: Schon morgens ist die ToDo-Liste oft länger als der eigene Arm. Auf dem Weg zur Arbeit schreiben wir schon die ersten Emails, in der Mittagspause planen wir den Feierabend: Job, Familie, Sportverein. Oft überholen wir uns im alltäglichen Hin und Her selbst.

Umso wichtiger scheint der Umgang mit persönlichen Ressourcen, dem Aufspüren und Erforschen der eigenen Kraftquellen, um zukünftigen Stress im Sinne der Resilienz besser begegnen zu können.

In diesem Lehrgang erfahrt ihr, was Entspannung und Achtsamkeit überhaupt bedeutet, erlebt unterschiedliche Techniken und Übungsformen und lernt, wie ihr diese wichtigen Elemente in eure Sportstunden einbauen oder sogar ganze Stunden damit füllen könnt.

Ein Angebot für alle Übungsleitenden, die ihren Teilnehmenden ein bisschen mehr Ruhe und Gelassenheit mit auf den Weg geben möchten. Geeignet für jedes Alter und jede Zielgruppe im Gesundheitssport.

Inhalte:

- Die Bedeutung von Stress, Entspannung und Resilienz
- Warum sind diese Themen für mich und meine Teilnehmenden wichtig?
- Das Zusammenwirken von Körper und Geist
- Kurzentspannungstechniken für zwischendurch
- Einblicke in klassische Entspannungsformen wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation
- Übungen aus dem Qi-Gong, Atemtechniken, Affirmationen, Phantasiereisen
- Wie leite ich Entspannung an?

LG-Nr.: 33812

Termin: Sa., 09.11.2024 (9:00 – 17:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Stephanie Scholz

Lizenzverlg.: 8 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Franklin Methode®: Stretching

Beweglich werden und bleiben

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Franklin Methode® / DNI ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Schwerpunkt ist, Bewegung und Haltung über das Erleben und Verkörpern der Funktion zu verbessern. Dieser Bewegungsunterricht gibt Einblick in den Aufbau und die Funktion der jeweiligen Struktur. Durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers können ungeeignete Haltungs- und Bewegungsmuster aufgedeckt und durch neue ersetzt werden.

In diesem Lehrgang wenden wir uns dem nicht unumstrittenen Thema Stretching zu. Dehnen ist in den meisten Trainingsprogrammen ein fester, sogar unverzichtbarer Bestandteil, obwohl empirische Studien dessen leistungssteigernde und verletzungsprophylaktische Wirkungen nicht eindeutig belegen. Was dehnen wir eigentlich und mit welchem Ziel tun wir das? Diesen Fragen werden wir theoretisch nachgehen und uns praktisch mit den Möglichkeiten, die wir nutzen können, um unsere Beweglichkeit nachhaltig zu verbessern und gleichzeitig unser Wohlbefinden zu steigern, beschäftigen.

Inhalte:

- Einführung in die Trainingsprinzipien der Franklin Methode®/ DNI
- Was passiert beim Stretching aus anatomischer Sicht?
- Welche Arten des Dehnens gibt es und wann ist welche von ihnen sinnvoll?
- Wie kann man Stretching mit faszial-muskulärer Vorstellung kombinieren?
- Gibt es Alternativen, um flexibler zu werden?
- Was sind aus Sicht der Franklin Methode® die effektivsten Übungen

LG-Nr.: 33816

Termin: Sa., 16.11.2024 (10:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Eisdorf, Sporthalle

Referentin: Luisa Merkel

Lizenzvergl.: 8 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052





Termine 2024

TSV Bremke/Ischenrode	21.04.2024
MTV Eschershausen	05.05.2024
SGV Lippoldshausen	02.06.2024
TSV Diemarden	18.08.2024
JTSV Bramwald Ellershausen	08.09.2024
FSV Benterode	29.09.2024

Wandern
mit andern

Ansprechpersonen Sportjugend

Sportjugend im KSB Göttingen-Osterode

Johanna Gerhardy
Sandweg 5, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 50469051
E-Mail: sportjugend@ksb-goettingen-osterode.de
Homepage: www.ksb-goettingen-osterode.de



Sportjugend im SSB Göttingen

Melanie Steinecke
Sandweg 5, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 7070130
E-Mail: sportjugend@ssb-goettingen.de
Homepage: www.ssb-goettingen.de



Sportjugend im KSB Northeim-Einbeck

Petra Heidelberg-Heise
Scharnhorstplatz 4, 37154 Northeim

Telefon: 05551 / 90801910
E-Mail: sportjugend@ksbnortheim-einbeck.de
Homepage: www.ksbnortheim-einbeck.de

Sportreferentin Handlungsfeld Sportjugend

Sinja Pfeiffer
Scharnhorstplatz 4, 37154 Northeim

Telefon: 05551 / 90801912
E-Mail: s.pfeiffer@ksbnortheim-einbeck.de

Termine der Freizeiten 2024

Zu jedem der drei in der Sportjugend Süd-niedersachsen mitarbeitenden Sportbünde sind auf der jeweiligen Homepage aktuelle Informationen zu Freizeiten einzusehen. Darüber hinaus haben alle in diesen Sportbünden organisierten Vereine die Möglichkeit, eigene Veranstaltungen auf dem Zeltlagerplatz Stolle südlich von Göttingen durchzuführen.

Organisationsleitung Zeltlagerplatz Stolle

Andrea Alvera

Telefon: 0160 / 7500168
E-Mail: andrea.alvera@ksb-goettingen-osterode.de
Homepage: www.zeltlager-stolle.de

JuLeiCa - Ausbildung im Sport

Jugendleitung und Ehrenamtsqualifikation im Sport

Die JULEICA-Ausbildung bietet Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, sich für übergreifende Jugendarbeit in ihrem Verein zu qualifizieren. Im Mittelpunkt stehen deshalb neben der Leitung von Gruppen, Angebote, die sich an den Interessen von Kindern und Jugendlichen orientieren und über den gewöhnlichen Übungs- und Trainingsbetrieb hinausgehen wie z.B. Spielfeste, besondere Aktionen mit der Trainingsgruppe und Ferienfreizeiten.

Beteiligungsmöglichkeiten und die Interessenvertretung von Kindern und Jugendlichen im Verein bzw. Verband werden thematisiert und zusätzlich gibt es natürlich auch eine Sammlung an ganz praktischem „Handwerkszeug“ in Form von Kleinen Spielen, Energizern und anderen Bewegungsaktionen.

Inhalte:

- Spiele für drinnen und draußen; mit und ohne Körperkontakt
- Rollenbilder und Gruppendynamik
- Konflikte bewältigen und vermeiden
- Kommunikation und Kommunikationsstörungen
- Erlebnispädagogik ohne großen Aufwand
- Rechtliche Grundlagen der Jugendarbeit
- Kinderrechte und Prävention vor sexualisierter Gewalt im Sport
- Junges Engagement und Projektplanung im Sportverein



JULEICA – was ist das?

Die bundesweit einheitliche Juleica soll als „amtlicher“ Ausweis die Jugendleiter*innen aller Altersklassen in ihrer Tätigkeit unterstützen. Basierend auf einem Erlass des Niedersächsischen Kultusministeriums bietet die Sportjugend Niedersachsen und die Sportjugenden der niedersächsischen Sportbünde Ausbildungen an, bei denen man die Juleica erwerben kann.

Jugendleiter*innen engagieren sich ehrenamtlich: Für ihre Tätigkeit erhalten sie i.d.R. keinen Cent. Als kleines Dankeschön für ihr Engagement sind daher mit der Juleica auch einige Vergünstigungen verbunden. Welche es vor Ort gibt, ist regional sehr unterschiedlich. Die Palette der Vergünstigungen reicht vom kostenlosen Eintritt ins Schwimmbad bis hin zu Ermäßigungen beim Kino-Besuch. Eine nach Regionen sortierte Datenbank zu Vergünstigungen sowie weitere Informationen finden sich auf www.juleica.net.

Wer kann teilnehmen?

Die Juleica-Ausbildung im Sport richtet sich an alle Sportvereinsmitglieder ab 16 Jahren, die die Kinder- und Jugendarbeit in ihrem Sportverein mitgestalten wollen. Sportassistent*innen können bereits mit 15 Jahren teilnehmen.

Die Juleica ist drei Jahre gültig und wird nach dem Besuch einer entsprechenden Fortbildungsveranstaltung neu ausgestellt. Neben vielen Vergünstigungen sowie der Möglichkeit von Sonderurlaub, erhalten die Juleica-Inhabenden Zuschüsse bei Tätigkeiten im Jugendfreizeitbereich.

Voraussetzungen, um die Juleica zu erhalten, sind die erfolgreiche Teilnahme an der gesamten Ausbildung (60 LE), die Unterschrift der Verhaltensrichtlinie sowie der Nachweis über einen absolvierten Erste-Hilfe-Kurs (9 LE, nicht älter als 3 Jahre).

JuLeiCa-Fortbildung

Um weiterhin qualifiziert in der Jugendarbeit tätig zu sein und von vielen Vergünstigungen und Privilegien profitieren zu können, haben jugendliche und erwachsene Jugendleiter*innen die Möglichkeit, die Juleica verlängern bzw. neu ausstellen zu lassen. Hierfür ist die Teilnahme an einer oder mehrerer Fortbildungen im Umfang von insgesamt mind. 11 LE nachzuweisen.

Kurse, Workshops und Bildungsmaßnahmen mit den inhaltlichen Schwerpunkten zu generellen oder bewegungs- und sportspezifischen Themen bezogen auf die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen, werden als Jugendleiterfortbildung anerkannt. Eine Teilnahmebescheinigung als Nachweis ist Voraussetzung.

JuLeiCa-Ausbildung

KSB Göttingen-Osterode

JuLeiCa für (angehende) Aktive

LG-Nr.:	33386
Termin:	Teil I: Sa., 27. / So. 28./04.2024 (jeweils 9:00 – bis 18:30 Uhr) Teil II: Mi., 01. – So. 05.05.2024 (Mi. ab 9:00 – So. bis 16:00 Uhr)
Ort:	Teil I: Göttingen, SC Hainberg Teil II: Dahlenrode, Zeltlagerplatz Stolle
Referierende:	Bildungsteam der Sportjugend Göttingen-Osterode
Lizenz:	60 LE
TN-Gebühr:	80,00 Euro inkl. Übernachtung
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.pfeiffer@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

Aus der Lehrgangsbroschüre werden auch Fortbildungen aus dem ÜL-C Bereich zur Verlängerung der Juleica anerkannt.

Voraussetzung zum Erhalt der JuLeiCa ist die Teilnahme am gesamten Lehrgang. Die Übernachtung auf der Stolle ist ausdrücklich erwünscht und im Preis inbegriffen.

Die Juleica-Ausbildung wird mit 40 LE im C-50 Flexbereich der ÜL-C Lizenz anerkannt und kann auch zur Verlängerung angerechnet werden.

Die BeSS-Servicestellen Südniedersachsens

Beratung/Service

Wir informieren und unterstützen in allen Fragen rund um das Themenfeld Kita, Schule und Sportverein.

Kooperation Kita-Schule-Sportverein

Wir initiieren, begleiten und fördern Kooperationen zwischen Kitas, Schulen und Sportvereinen und bieten Plattformen zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

Netzwerkarbeit

Machen Sie unser Netzwerk zu Ihrem! Zum Beispiel Wohlfahrtsverbände, Kommunen, Krankenkassen usw.

Aus- und Fortbildung

Wir bieten vielfältige Bildungsmaßnahmen für Erzieher*innen, Lehrkräfte und Übungsleiter*innen an.

Projekte

Wir unterstützen und begleiten Projekte und Aktionstage für Kinder und Jugendliche. Zum Beispiel Mini-Sportabzeichen und Sportgutscheine.

Fördermöglichkeiten

Wir klären über entsprechende Fördermöglichkeiten auf.

Ansprechpersonen

Kreissportbund Northeim-Einbeck

Sinja Pfeiffer

Scharnhorstplatz 4, 37154 Northeim

Telefon: 05551 / 90801912

E-Mail: s.pfeiffer@ksbnortheim-einbeck.de

Homepage: www.ksbnortheim-einbeck.de

Kreissportbund Göttingen-Osterode & Stadtsportbund Göttingen

Timo Holloway

Sandweg 5, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 7070144

E-Mail: bess@ssb-goettingen.de

Homepage: www.ssb-goettingen.de



Energizer und bewegte Pausen

Tipps und Tricks zum Auflockern und Motivieren

Zielsetzung / Zielgruppe:

Bewegte Pausen – jede*r kennt sie, jede*r nutzt sie. Sie können aber viel mehr als das Aufwärmen erleichtern, oder eine didaktische Reserve sein, da sie zudem den Teilnehmenden die Chance bieten miteinander in Kontakt zu treten und sich kennenzulernen. Das eigene Repertoire an bewegten Pausen kann nie groß genug sein, da es vielfältig einsetzbar ist. Vielfältig einsetzbar sind auch Energizer - sie stellen, nicht nur in Übungsstunden, eine hilfreiche Ergänzung dar.

Innerhalb dieser Fortbildung sollen zahlreiche Spiele vermittelt und aufgefrischt werden, welche helfen sollen die Teilnehmer*innen neu zu motivieren oder gruppendedynamische Prozesse zu fördern. Mit ihren vielfältigen Einsatzmöglichkeiten sind sie nicht nur für die Übungsstunde hilfreich, sondern können auch in Workshops eine gewisse Portion Motivation und Spaß bringen.

Inhalte

- Bewegte Pausen – anleiten, ausprobieren und variieren
- Energizer – was ist das und wie geht das?
- Einblick in verschiedene Energizer mit unterschiedlichen Schwerpunkten
- Der Aufbau und das sichere Anwenden deines eigenen Repertoires

LG-Nr.:	33024
Termin:	Sa., 13.01.2024 (8:30 – 13:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der BBS II
Referierende:	Lisa-Sophie Walzok, Gunnar Bielefeld
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	5,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.pfeiffer@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912



Nachhaltigkeit im Sport

Planung eigener Nachhaltigkeitsprojekte im Sport

Zielsetzung / Zielgruppe:

23 Millionen Mitglieder in deutschen Sportvereinen – welche Chancen bietet das für Klimaschutz und Nachhaltigkeit? Wie kannst du als Sportler*in, Trainer*in oder Vorstand etwas bewegen?

In diesem Workshop bekommt ihr Tipps und Informationen, wie ihr euren Sport fit für eine sich verändernde Welt macht.

Dazu schauen wir uns den Fußabdruck und den Handabdruck des Sportbetriebs an.

Der Fußabdruck beschreibt den negativen Einfluss auf Umwelt & Gesellschaft, wie Ressourcen- und Energieverbrauch. Ziel ist es, diesen zu verringern.

Der Handabdruck steht für all die großartigen Sachen, die im Sport möglich sind. Ziel ist es, diese positive Wirkung für Gesellschaft & Umwelt zu vergrößern.

Im zweiten Termin werden wir gemeinsam Projektideen entwickeln, um euren Sportverein nachhaltiger zu gestalten. Dabei werden verschiedene Aspekte berücksichtigt, die von Umweltschutz bis zu sozialer Verantwortung reichen können. Zusätzlich werden verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten vorgestellt, damit ihr eure Ideen erfolgreich umsetzen könnt. Außerdem werdet ihr die Grundlagen kennenlernen, auf die es bei Projektanträgen ankommt, um die bestmöglichen Aussichten auf Förderung zu erhalten.

Inhalte

1. Termin: Grundlagen Nachhaltigkeit im Sport

- Was ist das überhaupt?
- Wo kann ich als SJ/Jugendleiter/Trainer ansetzen?
- Sammeln erster Projektideen

2. Termin: Praxiseinheit

- Planung eigener Nachhaltigkeitsprojekte im Sport
- Erstellung eines groben Zeit- und Kostenplans
- Vorstellung von Finanzierungsmöglichkeiten

LG-Nr.: 33028

Termin: Teil I: Di., 16.01.2024 (18:00 – 21:15 Uhr)

Teil II: Di., 23.01.2024 (18:00 – 21:15 Uhr)

Ort: Online-Seminar via zoom (Infos auf Seite 90 beachten)

Referentin: Mira Pape

Lizenzverlg.: 8 LE

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: s.pfeiffer@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912



Prävention Sexualisierter Gewalt

Schulung für Übungsleitende und Betreuende

Zielsetzung / Zielgruppe:

Das Thema „Sexualisierte Gewalt im Sport“ ist ein gesellschaftliches Querschnitts-Problem, dem sich auch der organisierte Sport als wichtiger Teil unserer Gesellschaft stellen muss und auch tatsächlich stellt.

Vereine sowie Trainer*innen haben den Auftrag eine gewaltfreie Atmosphäre im Verein zu schaffen. Zum Schutzauftrag der Sportvereine für die besonders zu schützende Gruppe der Kinder und Jugendlichen, gehört es ebenso, Maßnahmen zur Prävention und Intervention sexualisierter Gewalt im Sport zu erarbeiten, diese zu kennen und innerhalb ihrer Vereinsstrukturen zu verankern.

Kinder haben häufig vertrauensvolle Beziehungen zu den Übungsleiter*innen in den Sportvereinen. Ihnen vertrauen sich Kinder und Jugendliche gerade in schwierigen Situationen am ehesten an. Für die Angesprochenen stellt sich dann die Frage: „Was ist jetzt zu tun - wie gehe ich damit um?“

Aus Angst, etwas Falsches zu tun, geschieht vielmals gar nichts. Aber: Schweigen schützt die Täter*innen.

Inhalte

- Verhaltensauffälligkeiten
- Gesprächsführung
- Ursachenanalyse
- Regeln, Sanktionen, Lob
- Präventionsmaßnahmen
- Ideenbörse: Good-Practise
- Unterstützungsangebote
- Tippen für den Alltag (Schweigen schützt die Falschen)

Es stehen 2 Termine zur Auswahl (Inhalt identisch):

LG-Nr.: 33084
Termin: Sa., 20.01.2024 (9:30 – 16:30 Uhr)
Ort: Göttingen, SC Hainberg
Referierende: Lisa Sophie Walzok, Gunnar Bielefeld

LG-Nr.: 33036
Termin: Sa., 26.10.2024 (9:30 – 16:30 Uhr)
Ort: Northeim, Geschäftsstelle KSB Northeim-Einbeck
Referent: N.N.

Lizenzverlg.: 8 LE
TN-Gebühr: 10,00 Euro
Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos: s.pfeiffer@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

Zielsetzung / Zielgruppe:

Viele Vereine wissen nicht, wie Inklusion im Verein funktionieren könnte. Dabei birgt die Tennislandschaft mit all ihren Verbänden und Vereinen als bedeutender Akteur des organisierten Sports viele Chancen und Möglichkeiten, innerhalb seiner Strukturen für das Thema Inklusion zu sensibilisieren und die Integration von Menschen, die bislang nicht zur klassischen Tennis-Klientel gehörten, zu fördern.

Beim Rollstuhltennis, Blindentennis, Gehörlosentennis oder Tennis von Menschen mit geistiger Behinderung. Egal wie verschieden wir sind – unsere große Gemeinsamkeit ist die Leidenschaft für unseren Sport! Darauf kommt es an.

Inhalte

- Chancen und Potenziale von Inklusion im Tennis
- Verschiedene Formen des inklusiven Tennis
- Material und Regeln
- Good-Practice Beispiele
- Checkliste / Barrierecheck für den Start

Es stehen 2 Termine zur Auswahl (Inhalt identisch):

LG-Nr.:	33060
Termin:	Sa., 07.04.2024 (10:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Uslar, Sporthalle des Gymnasiums Uslar
Referierende:	Referententeam Tennisverband Niedersachsen-Bremen e.V.
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.pfeiffer@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912



Recht und Haftung

Rechtliche Grundlagen, die im Sportpraxis Alltag wichtig sind

Zielsetzung / Zielgruppe:

Was mache ich, wenn das Training vorbei ist, aber nicht alle Kinder abgeholt wurden? Wer zahlt die Fensterscheibe, die während meiner Stunde kaputtgegangen ist? Wer darf auf Ferienfreizeit mit wem in einem Zimmer schlafen?

Diese und ähnliche Fragen stellen sich im Umgang mit Kinder- und Jugendgruppen immer wieder. Aus rechtlicher Perspektive ist dies klar geregelt und es gibt Vorgaben, an die wir uns halten müssen.

In dieser Fortbildung werden wir uns die Grundlagen des Rechts anschauen, ausführlich besprechen, wie das eigentlich mit der Aufsichtspflicht ist und die oben genannten Fragen beantworten. Wir schauen uns gemeinsam an, wie wir in bestimmten Situationen handeln können und wo wir einschreiten müssen. Es wird einen entspannten Rahmen geben für Austausch und die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Das Angebot richtet sich an alle, die ihr Wissen im Bereich Recht auffrischen, vertiefen, aber auch neu erwerben möchten

Inhalte

- Rechtliche Grundlagen der Aufsichtspflicht und Haftung
- Besonderheiten im Bezug auf den Sport
- Betreuung von Kindern und Jugendlichen im Sport und auf Freizeiten

LG-Nr.:	33056
Termin:	Sa., 20.04.2024 (10:00 – 15:30 Uhr)
Ort:	Göttingen , Haus des Sports
Referentin:	Sophia Wedman
Lizenzverlg.:	6 LE
TN-Gebühr:	9,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.pfeiffer@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912



Wettkampf mal anders

Wettkämpfe inklusiv gestalten

Zielsetzung / Zielgruppe:

Heterogenität oder Individualität? Zwei Wörter, die in der heutigen Gesellschaft immer mehr an Bedeutung gewinnen, insbesondere in Bezug auf den Gedanken der Inklusion. Als Leitung einer Sport-, Kindergarten- oder Lerngruppe erlebst du jedes Mal aufs Neue wie unterschiedlich jedes Kind oder Teenager ist. Die individuellen Bedürfnisse sollen, wenn möglich, alle direkt und zeitgleich gestillt werden!

Dies ist allerdings nicht immer möglich, insbesondere wenn es um den Wettkampf miteinander geht. Wettkämpfen, sich miteinander leistungsmäßig messen, ist ein Motivationsfaktor im Sport, insbesondere im Leistungssport.

Auch im Breitensport spielt dies eine Rolle. Jedoch stellt sich hier insbesondere die Frage, wie ich mit dem großen Thema „Inklusion“ im Sport umgehe und hier Wettkampfformen ermöglichen kann, die für alle die möglichst gleichen Voraussetzungen darstellen sollen, damit es nicht wie im oben dargestellten Cartoon abläuft.

„Wettkampf mal anders“ soll deine eigenen Ideen konkretisieren durch Austausch, Aufgabenformate und durch eigene Erprobungen zu deiner Sportart und Gruppe

Inhalte

- Individuelle Bedürfnisse von Menschen mit Beeinträchtigung
- Erfahrungsaustausch mit Best Practise / Gelingensbedingungen
- Gezielte Planung von eigenen Sportstunden, ...
- Erprobung & Selbsterfahrung von Sportanforderungen durch Einschränkungen

LG-Nr.:	33052
Termin:	So., 26.05.2024 (9:00 – 16:00 Uhr)
Ort:	Uslar , Sporthalle der TSG Uslar
Referent:	Jan Neumann
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.pfeiffer@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912



Spiel-, Spaß- und Sportrucksack

Entdecken und ausprobieren, erkennen und ausleihen

Zielsetzung / Zielgruppe:

Du planst eine Veranstaltung, möchtest Abwechslung in deine Sportgruppe bringen oder Kinder bei einem Ferienangebot bespaßen? Der Spiel-, Spaß- und Sportrucksack bietet Kindern, Jugendlichen, Familien, Engagierten oder Eltern in Kita, Schule, Verein und Freizeit ein umfangreiches Materialangebot zur bewegungsreichen und sportlichen Unterhaltung.

Entdecke die Spiel-, Spaß- und Sportmaterialien des Rucksacks, probiere verschiedene Spiele aus, erkenne eigene und andere Ideen und Möglichkeiten, erfinde Neues und mach dich schlau über das Ausleihangebot der Familienzentren, SprachKitas, des SC Hainberg und des KSB Göttingen-Osterode.

Inhalte

- Entdecken: Inhalt des Spiel-, Spaß- und Sportrucksacks
- Ausprobieren: Spiele und Übungen für verschiedene Zielgruppen
- Erkennen: Einsatzmöglichkeiten des Bewegungsrucksacks
- Ausleihen: Ausleihoptionen und -bedingungen

LG-Nr.:	33314
Termin:	Sa., 22.06.2024 (9:00 – 14:00 Uhr)
Ort:	Göttingen , SC Heinberg
Referent:	Lars Willmann
Lizenzverlg.:	6 LE
TN-Gebühr:	9,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.pfeiffer@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912



Bouldern in der Sporthalle

Wir machen unsere Sporthalle zur Boulderhalle

Zielsetzung / Zielgruppe:

Bouldern gehört weltweit zu den beliebtesten Trendsportarten und zieht jedes Jahr mehr Menschen in seinen Bann. Bouldern gehört zum Bereich des Kletterns. Es wird ohne Seil geklettert und maximal bis zu einer Höhe von 4 Metern. Der Untergrund ist durch Matten abgesichert. Beim Bouldern kann sich jede/r eigene Routen aussuchen und sich so eigene Herausforderungen suchen, die seinem/ihrer individuellen Leistungsvermögen entsprechen. Unter dem folgenden Video erhalten Sie einen guten Einblick in die Sportart Bouldern: <https://youtu.be/1TOYGIfYG70>.

Die Teilnehmer/innen lernen die Sportart Bouldern kennen, können entsprechende Gerätschaften in der „normalen“ Sporthalle aufbauen und ihrer Gruppe die Grundtechniken des Boulderns vermitteln. Ideal ist dieser Lehrgang, um die eigene Gruppe auf einen Besuch in der Boulder-/Kletterhalle vorzubereiten.

Die Fortbildung richtet sich an Erzieher/-innen, Lehrer/-innen und Übungsleiter/-innen, die Sportstunden mit Kindern und Jugendlichen im Alter von 9 bis 19 Jahren durchführen

Inhalte

- Geräteaufbauten kennenlernen
- Den eigenen Körper wahrnehmen, das eigene Körpergefühl verbessern
- Sicherheitsbedingungen
- Grundtechniken des Boulderns
- Boulderspiele

LG-Nr.:	33064
Termin:	So., 08.09.2024 (9:00 – 16:00 Uhr)
Ort:	Einbeck, Hubhallen
Referent:	Jan Neumann
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.pfeiffer@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912



Klettern an der Wand

Klettern und Sichern für Anfänger*innen – mit Toprope-Schein

Zielsetzung / Zielgruppe:

Ran an die Wand: Probier' dich aus, suche den besten Weg, lass dich fallen, fühle das Seil, die Sicherung und das Adrenalin. Klettern bringt Spaß, hält fit und lenkt deine volle Aufmerksamkeit auf dich, deine'n Kletterpartner*in und die Route!

Lerne das Klettern und Sichern im Toprope und die wichtigsten Grundlagen, damit du mit deiner Gruppe im Abenteuersport Höhenluft schnuppern kannst.

Unter Toprope versteht man eine bestimmte Art des Kletterns. Das Seil hängt hierbei bereits oben am Ende deiner Kletterroute. Das Toprope-Klettern ist die sicherste und am einfachsten zu lernende Art Kletterns und Sicherns.

Am Ende des Lehrgangs erfolgt eine Prüfung. Mit dem erfolgreichen Bestehen erhältst du den Toprope-Schein. Du brauchst keine Vorerfahrungen. Auch als Anfänger*in wird es dir möglich sein, den Toprope-Schein zu machen!

Inhalte

- Umgang mit verschiedenen Sicherungsgeräten
- Materialkunde
- Knotenkunde
- Sicherheitstraining, an der und um die Kletterwand
- Vertrauensübungen
- Prüfung: Toprope-Schein

LG-Nr.: 34056

Termin: Sa., 14.09.2024 (9:00 – 17:00 Uhr)

Ort: Osterode am Harz, Kletterhalle Osterode

Referentinnen: Diana Loose, Ina Baumgart

Lizenzverlg.: 8 LE

TN-Gebühr: 20,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: s.pfeiffer@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912



(Schul-)Sportassistenten-Ausbildung

Engagiert und kompetent in Schule und Sportverein

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Ausbildung zur (Schul-)Sportassistenten soll 13-16 jährigen Schüler*innen der 7. und 8. Klassen und Engagierten aus dem Sportverein befähigen, im außerunterrichtlichen Schulsport und im Verein Verantwortung zu übernehmen. Helfend, mitgestaltend, planend und organisierend gilt es die klar eingegrenzte Leitungsfunktion zu nutzen, um passende Bewegungs- und Sportangebote zu erstellen und zu begleiten.

Inhalte

- Pausengestaltung (z. B. Verleih von Geräten, offene Sporthalle)
- Veranstaltungen (z. B. Spielfest, Schulolympiade, bewegtes Schul- / Sportfest)
- Arbeitsgemeinschaften, Projektwochen
- Schaffung von neuen Bewegungsräumen (z. B. Pausenhofgestaltung)
- Ausflüge und Klassen- oder Vereinsfahrten (z.B. Radtour, Kanutour)
- Vertretung von Sport- und Bewegungsinteressen der Schüler*innen und Sportler*innen

LG-Nr.:	33374
Termin:	Do., 07. – So., 10.03.2024
Ort:	Northeim, Jugendherberge und Kinder- und Jugendzentrum
Referierende:	Sportjugend Northeim-Einbeck
Lizenz:	32 LE
TN-Gebühr:	50,00 Euro
Anmeldung:	i.d.R. über die Schulen; Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.pfeiffer@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

Eine durchgehende Teilnahme ist am gesamten Lehrgang erforderlich.

Die Übernachtung in der Jugendherberge ist ausdrücklich erwünscht und im Preis inbegriffen.

AG Modell

Bei der Ausbildung im „AG Modell“ findet eine Arbeitsgruppe oder ein Wahlfach „Schulsportassistenten“ an der Schule über mind. ein Schulhalbjahr statt. Die andere Hälfte der Ausbildung findet kompakt an zwei Tagen oder an einem Wochenende außerhalb der Schule statt. Sie haben Interesse an der Durchführung einer solchen Ausbildung in Ihrer Schule? Bitte nehmen Sie Kontakt auf.



Qualifix

Die Angebote und Ausschreibungen zu den Qualifix-Seminaren sind bei den jeweiligen Sportbünden zu erfragen.

Weitere Informationen findet man außerdem auf den jeweiligen Homepages.

Ansprechpersonen

Kreissportbund Göttingen-Osterode

Benjamin Bayoud
Sandweg 5
37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 50469055

E-Mail: benjamin.bayoud@ksb-goettingen-osterode.de

Homepage: www.ksb-goettingen-osterode.de



Stadtssportbund Göttingen

Klaus Brüggemeyer
Sandweg 5
37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 7070141

E-Mail: brueggemeyer@ssb-goettingen.de

Homepage: www.ssb-goettingen.de



Kreissportbund Northeim-Einbeck

Petra Heidelberg-Heise
Scharnhorstplatz 4
437154 Northeim

Telefon: 05551 / 90801910

E-Mail: info@ksbnortheim-einbeck.de

Homepage: www.ksbnortheim-einbeck.de



Hinweis

Qualifix-Seminare werden verstärkt in Online-Formaten angeboten. Alle digitalen Angebote findet ihr auf dem LSB Online Campus #SportBleibtStark.

Übersicht der Bausteine

Stand: Januar 2020

Finanzen & Steuern

Baustein 1: Grundlagen der Gemeinnützigkeit & Vereinsbuchführung	Baustein 2: Spenden, Sponsoring & Steuern im Verein	Baustein 3: Beschäftigung im Sportverein Sozialversicherung - Lohnsteuer	Baustein 4: Kassenprüfung und Rechenschaftsbericht
Baustein 5: Kostenrechnung und Beitragsgestaltung			

Recht

Baustein 1: Satzung	Baustein 2: Haftung Teil 1: Haftung des Vereins Teil 2: pers. Haftung im Verein	Baustein 3: Arbeitsrecht für Vereine	Baustein 4: Mitgliederversammlung ist Sache der Chefin/des Chefs
Baustein 5: Medienrecht- die (rechts-)sichere Homepage	Baustein 6: Datenschutz im Verein		

Öffentlichkeitsarbeit

Baustein 1: Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit CD, Zielgruppen, PR-Konzept	Baustein 2: Pressearbeit Medien, Nachrichtenwert, Pressemitteilung, Fotos	Baustein 3: Publikationen Vereinsflyer - Geschäftsbericht/ Festschrift/Vereinszeitung	Baustein 4: Gestaltung von Websites Struktur - Layout - Design
---	---	---	---

Sport- & Vereinsentwicklung

* Baustein 1: Fördermittel für die internationale Jugendarbeit	* Baustein 2: Mit Umweltschutz Kosten sparen	Baustein 3: Gesundheitsport Chance für Vereine	Baustein 4: Kooperation und Fusion Teil 1: Vereine und Kooperationen Teil 2: Fusion von Vereinen
Baustein 5: Sportverein und Ganztagsschule	Baustein 6: Sportstättenbau-Von der Idee bis zur Nutzung	* Baustein 7: Sportentwicklung vor Ort gestalten – gute Praxisbeispiele und Förderprogramme	Baustein 8: Inklusion im u. durch Sport – Chancen für Vereine

Mitarbeit im Sportverein			Starke Jugend – Starker Verein
Baustein 1: Führen und Motivieren im Verein	Baustein 2: Gewinnung von Mitarbeiterinnen u. Mitarbeitern	Baustein 3: Personalentwicklung im Verein	Baustein 1: Jugendliche engagiert im Verein

Marketing/Sponsoring

Baustein 1: Sportmarketing	Baustein 2: Sportsponsoring	Baustein 3: Eventmarketing Veranstaltungen erlebbar machen	Baustein 4: Fundraising Ressourcen-Gewinnung abseits des Sponsorings
--------------------------------------	---------------------------------------	--	--

EDV im Sportverein			Versicherung
Baustein 1: Intranet Online-Bestandshebung	* Baustein 2: Mitgliederverwaltung Vereinsverwaltungs- programme	* Baustein 3: FiBu Finanzbuchhaltungs- programme	* Baustein 1: Versicherungs- schutz im Sportverein

* kein Standardmaterial vorhanden

Frauensporttag 2024

Zielsetzung/Zielgruppe:

Die Sportregion Südniedersachsen lädt alle interessierten Frauen ein, in vielfältigen Workshops aktuelle Sportangebote kennenzulernen und auszuprobieren. Das Mitmachangebot ist breit gefächert und bietet Trends und Klassiker aus den Bereichen Fitness, Gesundheit, Power, Tanz und Balance.

„Spaß & Sport“ stehen im Vordergrund – es gibt aber auch genügend Raum für einen gelingenden Austausch und ein nettes Beisammensein.

Ein gemeinsamer Abschluss, mit Imbiss, Getränken und Zusammensitzen ist angedacht und wird nach den geltenden Handlungsmaßnahmen und Vorschriften organisiert. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.

SSB Göttingen

- Termin:** Di., 30.07.2024 (voraussichtlich 15:30 – 22:00 Uhr)
Ort: Göttingen, Haus des Sports und draußen im Freien
Referierende: Team SSB Göttingen
TN-Gebühr: 15,00 Euro
Anmeldung: info@ssb-goettingen.de oder 0551 / 7070130
Infos: ab April 2024 unter www.ssb-goettingen.de

KSB Northeim-Einbeck

- Termin:** Sa., 07.09.2024 (voraussichtlich von 9.30 – 16.00 Uhr)
Ort: Raum Einbeck
Referierende: Team KSB Northeim-Einbeck
TN-Gebühr: 15,00 €
Anmeldung: k.royeck@ksbnortheim-einbeck.de oder 0171 / 2813871
Infos: ab Mai 2024 unter: www.ksbnortheim-einbeck.de



Ausbildungen 1. Lizenzstufe

Ausbildungsprofil	Nr.	Ort	Termine
Einstiegslehrgang 1. Lizenzstufe (30 LE)	012/24	Göttingen	08.06. / 09.06.2024 15.06. / 16.06.2024
ÜL C Freizeit und Breitensport – sportartübergreifend – Trainer C Fitness/ Tanz (1. Lizenzstufe / 90 LE)	025/24	Clausthal- Zellerfeld Akademie	30.08. – 01.09.2024 20.09. – 22.09.2024 18.10. – 20.10.2024

Für alle weiteren Aus- und Fortbildungen im NTB siehe:

<https://bildung.ntbwelt.de/>

Bei Fragen und für weitere Informationen bitte wenden an:

Niedersächsischer Turner-Bund e.V.
c/o Bildungsreferentin Christina Bansemer

Obere Hajestr. 13c
37170 Uslar

Termine auf Anfrage

Tel: 0171 / 7744467
E-Mail: christina.bansemer@ntb-infoline.de
Homepage: <http://www.ntbwelt.de>

Kinderturnen

Termin: Sa., 03.02.2024 (9:30 – 13:30 Uhr)
Ort: Göttingen, Turnhalle Hainbundsschule Weende
Referentin: Julia Pollmeier
Anmeldung: Christoph Hannig, 05594 / 93133, topfi.hannig@gmx.de

Spiele, Rhythmus & Koordination auf dem Hocker

Termin: Sa., 17.02.2024 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort: Göttingen, ASC-Clubhaus
Referentin: Ursula Höhler

Brain meets Stability

Termin: Sa., 17.02.2024 (13:30 – 17:30 Uhr)
Ort: Göttingen, ASC-Clubhaus
Referentin: Ursula Höhler

Krafttraining in der Groupfitness in Theorie & Praxis

Termin: Sa., 21.09.2024 (9:00 – 13:00 Uhr)
Referentin: Nadine Holzapfel

Stepaerobic: Schritte, Schwitzen, Spaß, einfache Choreografien entwickeln

Termin: Sa., 21.09.2024 (13:30 – 17:30 Uhr)
Referentin: Nadine Holzapfel

Gesundheitssport: Gehirntraining in Bewegung

Termin: Sa., 12.10.2024 (10:00 – 14:00 Uhr)
Referentin: Silke Michel
Lizenzvergl.: 5 LE – ÜL-B
Anmeldung: Christoph Hannig, 05594 / 93133, topfi.hannig@gmx.de

Weitere Infos (falls oben nicht anders angegeben)

Ort: Göttingen, Weende Vital
Lizenzvergl.: 5 LE – ÜL-C
TN-Gebühr: 10,00 €
auf das Konto des NTB Turnkreis Göttingen:
DE23 2605 0001 0000 5059 09
Anmeldung: Kati Ludwig, 0551 / 72696, katiludwig@gmx.de
Infos: Kati Ludwig, 0551 / 72696, katiludwig@gmx.de

Lehrgänge des NTB Kreis Osterode

Infos: Henning Kunstin, henning.kunstin@gmail.com, www.turnkreis-osterode.de

Ansprechpersonen

Kreissportbund Göttingen-Osterode



Geschäftsstelle Göttingen

Sandweg 5, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 50469050

info@ksb-goettingen-osterode.de

Fax: 0551 / 50469056

www.ksb-goettingen-osterode.de

Geschäftsstelle Osterode

Bahnhofstraße 27, 37520 Osterode

Telefon: 05522 / 73483

info@ksb-goettingen-osterode.de

Fax: 05522 / 71712

www.ksb-goettingen-osterode.de

Sportreferentin Handlungsfeld Bildung:

Fendina Lau

Telefon: 0551 / 50469052

fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de

KSB Vorstandsmitglied Lehrarbeit:

Anna-Christin Schlichte

anna-christin.schlichte@ksb-goettingen-osterode.de

Stadtspportbund Göttingen



Geschäftsstelle

Sandweg 5, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 7070130

info@ssb-goettingen.de

Fax: 0551 / 7070140

www.ssb-goettingen.de

SSB Vorstandsmitglied Lehrarbeit:

Ines Graeber

Telefon: 0551 / 631724

graeber@ssb-goettingen.de

Kreissportbund Northeim-Einbeck



Geschäftsstelle

Scharnhorstplatz 4, 37154 Northeim

Telefon: 05551 / 90801910

info@ksbnortheim-einbeck.de

Fax: 05551 / 90801915

www.ksbnortheim-einbeck.de

KSB Vorstandsmitglied Lehrarbeit:

Heinz-Willi Elter

Telefon: 0170 / 2418139

h.w.elter@ksbnortheim-einbeck.de

Informationen zu Online-Formaten

Unsere Bildungsangebote am Bildschirm haben einen festen Platz in der vielseitigen Angebotspalette bekommen. Auch zukünftig werden Blended-Learning Kurse über unseren Sportcampusedubreak, Online-Lehrgänge via zoom oder Hybrid-Veranstaltungen unsere Präsenzmaßnahmen ergänzen und für euch die Auswahlmöglichkeiten erweitern.

Technische Voraussetzungen:

- PC mit stabiler Internetverbindung (die Teilnahme über ein Tablet oder Smartphone ist zur Not möglich, aber nicht empfehlenswert, da dann nicht alle interaktiven Funktionen zur Verfügung stehen).
- Nutzt am besten den neuesten zoom-Client für Meetings (aktuelle Version runterladen), um alle zur Verfügung stehenden Funktionen nutzen zu können. Das Online-Meeting-Tool (App) zoom ist kostenlos.
- Ihr benötigt einen Computer mit Kamera und Mikrofon: Kopfhörer bzw. Headset (empfohlen!) oder Lautsprecher (kann ggf. zu Rückkopplung führen). Webcam für Videoübertragung

Best Practice:

- Überprüft eure Internetgeschwindigkeit bzw. begeben euch an einen Ort mit einer guten und stabilen Verbindung.
- Schaltet eure Kamera ein und stellt sie auf Augenhöhe.
Eine eingeschaltete Kamera ist für die Teilnahme verbindlich.
- Lasst euer Mikrofon zunächst ausgeschaltet „stumm“ – schaltet es nur ein, wenn ihr sprechen möchtet. So werden Stör- und Hintergrundgeräusche vermieden.
- Begeben euch in einen ruhigen gut beleuchteten Raum (achtet auf euren Hintergrund, bei eingeschaltetem Video können die anderen TN euch und auch euren Hintergrund sehen).
- Teilnahme immer mit Klarnamen (Vor- und Nachname).



Wir beginnen jeden Online-Lehrgang eine halbe Stunde früher für den Check-in und technischen Support. Nutzt diese Zeit zum Ankommen und Einrichten, damit wir dann pünktlich starten können.

Verwendungsvorbehalt:

Unsere Online-Seminare unterliegen dem gesetzlichen Urheberrecht. Deshalb ist es untersagt, dass vom Online-Seminar sowie von den online gezeigten Materialien Ton- oder Filmaufnahmen sowie Aufzeichnungen, Screenshots oder andere digitale Speicherungen gemacht oder verbreitet werden.

Hinweis

Seminare werden verstärkt in Online-Formaten angeboten. Alle digitalen Angebote findet ihr auf dem LSB Online Campus #SportBleibtStark.

Anmeldung

Kreissportbund Göttingen-Osterode e.V.
Sandweg 5
37083 Göttingen
Fax: 0551-50469056



Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Maßnahme an:
Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen. Die mit *gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder.

Veranstaltungs-Nr.:	Veranstaltungsdatum:
Veranstaltungstitel:	
Anrede, Vorname u. Name:*	Geb.-Datum:*
Straße u. Hausnummer:*	
PLZ u. Ort:*	
Telefon:*1	E-Mail:*
Ich bin Mitglied im Sportverein:*2 <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein Name des Sportvereins:	

Übernachtungsbedarf: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Ich habe folgenden Assistenzbedarf:

SEPA-Lastschriftmandat	
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE63ZZZ00000510413 KreisSportBund Göttingen-Osterode e.V. Mandatsreferenz: Diese wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt!	
Ich ermächtige den KreisSportBund Göttingen-Osterode e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom KreisSportBund Göttingen-Osterode e.V., auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.	
Name des Kreditinstitutes:	
BIC:	IBAN:
Abweichende/r Kontoinhaber/in: (wenn mit Teilnehmerin bzw. Teilnehmer nicht identisch ist)	
Ort, Datum	Unterschrift der Kontoinhaberin/des Kontoinhabers (wenn nicht mit Teilnehmerin/Teilnehmer identisch)

- Die Kopie der Juleica bzw. Sportassistenten-Bescheinigung ist beigelegt (Vergünstigung gilt nur bei Lehrgängen der Sportjugend Niedersachsen).
- Die Datenschutzerklärung und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) zur Anmeldung habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere diese.
- Ich bin damit einverstanden, über zukünftige Lehrgangsmaßnahmen der Sportregion Südniedersachsen per Mail informiert zu werden.

Ort, Datum

Unterschrift der Teilnehmerin/des Teilnehmers
bzw. bei Minderjährigen des/der Sorgeberechtigten
(bei E-Mail-Versand auch ohne Unterschrift gültig)

*1 Die Angabe einer Telefonnummer ist für kurzfristige Informationen zur Veranstaltung erforderlich. Bitte nur Ziffern eintragen.
*2 Teilnehmende, die in einem Sportverein des LandesSportBundes Nds. Mitglied sind, zahlen einen reduzierten Teilnahmebeitrag

Allgemeine Geschäftsbedingungen zur Lehrgangsanmeldung

Geltungsbereich

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für Bildungsveranstaltungen, die vom LandesSportBund Niedersachsen e. V. (LSB Niedersachsen), der Sportjugend Niedersachsen, den Sportbünden und der Akademie des Sports im LSB Niedersachsen – im Folgenden Veranstalter – angeboten und ausgerichtet werden.

Teilnahmebedingungen und Zielgruppen

Die Bildungsveranstaltungen sind grundsätzlich für alle Personen ab 16 Jahren offen. Davon abweichende Altersbeschränkungen und weitere Teilnahmevoraussetzungen sind den jeweiligen Ausschreibungen zu entnehmen bzw. bei dem Veranstalter zu erfragen.

Nur in einem Mitgliedsverein des LSB Niedersachsen organisierte Teilnehmende können bei Lizenzausbildungen eine Lizenz erwerben.

Teilnahmegebühren

Für Teilnehmende aus Mitgliedsvereinen des LSB Niedersachsen werden in der Regel reduzierte Teilnahmegebühren erhoben. Die Teilnahmegebühren sind in den Ausschreibungen der Bildungsveranstaltungen ausgewiesen und werden grundsätzlich mit Hilfe des Lastschriftverfahrens eingezogen. Bei Problemkonten (z. B. unzureichende Angaben) erheben die Banken eine Bearbeitungsgebühr. Diese wird dem betroffenen Teilnehmenden vollständig in Rechnung gestellt.

Anmeldung, Anmeldefrist und Bearbeitungsgebühren

Die **Anmeldung** erfolgt direkt bei den Kontaktpersonen. Bitte den vorgesehenen Anmeldebogen benutzen. Die Anmeldung muss komplett ausgefüllt sein. Die Anmeldung sollte in der Regel bis vier Wochen vor der Maßnahme beim Veranstalter eingegangen sein. Kurzfristige Anmeldungen sind nach Absprache möglich.

Bei der Anmeldung von minderjährigen Teilnehmenden ist zusätzlich zur Online-Anmeldung die Unterschrift der/des Sorgeberechtigten notwendig, ein entsprechendes Formular bekommen sie per Mail zugeschickt.

Eine **Abmeldung** muss zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn schriftlich erfolgen. Bei Nichteinhaltung dieser Abmeldefrist wird eine Stornogebühr in Höhe von € 50,00 (max. jedoch in Höhe der Teilnahmekosten) einbehalten. Eine Stornogebühr wird auch bei kostenfreien Lehrgängen erhoben.

Diese Gebühr wird im Krankheitsfall nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung nicht erhoben.

Bei Nichterscheinen ohne Abmeldung wird die gesamte Teilnahmegebühr einbehalten.

Sollte die Bildungsveranstaltung vom Veranstalter abgesagt werden und nicht stattfinden, werden bereits eingezogene Teilnahmegebühren vollständig erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Nutzungsrechte für Foto- und Videoaufnahmen

Während der Veranstaltung werden Foto- und ggf. Videoaufnahmen gemacht, die evtl. für Veröffentlichungen der Sportregion Südniedersachsen, des LSB Niedersachsen und der Sportjugend Niedersachsen gespeichert und verwendet werden.

Teilnehmende können der Speicherung und Verwendung individueller Personenfotos im Vorfeld und während der Veranstaltung widersprechen.

Datenschutzerklärung

LandesSportBund Niedersachsen e.V.

Datenschutz

Nach Artikel 13 und 14 EU-DSGVO hat der Verantwortliche einer betroffenen Person, deren Daten er verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen.

Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter*in:

LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Gesetzlich vertreten durch den Vorstand nach § 26 BGB

Herr Reinhard Rawe (Vorstandsvorsitzender)
Herr Marco Lutz (Stellvertretender Vorstandsvorsitzender)
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten/der Datenschutzbeauftragten:

Herr Torsten Sorge
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover
tsorge@lsb-niedesachsen.de

Datenverarbeitung bei der schriftlichen Anmeldung zu Lehrgängen des Landessportbundes Niedersachsen e.V. und seiner Sportbünde

Zweck, für den personenbezogene Daten verarbeitet werden:

- Die personenbezogenen Daten werden für die Verwaltung der gebuchten Veranstaltungen verarbeitet.

Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt:

- Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung des Vertrages gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO.
- Die Veröffentlichung personenbezogener Daten im Internet oder in lokalen, regionalen oder überregionalen Printmedien erfolgt zur Wahrung berechtigter Interessen des LSB Niedersachsen (vgl. Artikel 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO). Das berechnigte Interesse des LSB Niedersachsen besteht in der Information der Öffentlichkeit durch Berichterstattung über die Aktivitäten des LSB Niedersachsen und seiner Gliederungen.

Empfang und Nutzung personenbezogener Daten:

- Die Bankverbindungsdaten der angemeldeten Personen werden zum Zwecke des Einzugs der Teilnahmegebühr an das jeweilige Bankinstitut weitergeleitet.
- Folgende personenbezogene Daten werden bei gebuchter Übernachtung an die jeweilige Einrichtung weitergeleitet: Vorname, Name, Anschrift.
- Bei Einwilligung im Anmeldeformular erfolgt eine Weiterleitung der Kontaktdaten an die weiteren Veranstaltungsteilnehmenden.
- Im Falle einer Lizenzausstellung bzw. Ausstellung des DOSB-Ausbilderzertifikates erfolgt die Weitergabe der anonymisierten Personendaten an den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) bzw. an das Lizenzmanagementsystem (LiMS) des DOSB. Die Personendaten der Lizenzinhaber werden neben der Verwaltung der Lizenzen und zum Zwecke der Bezuschussung in der LSB-Datenbank gespeichert.
- Prüfbehörden bzgl. der Verwendung von Finanzhilfemitteln

Datenlöschung und Speicherdauer

Die personenbezogenen Daten der betroffenen Person werden gelöscht oder gesperrt, sobald der Zweck der Speicherung entfällt. Eine Speicherung kann darüber hinaus dann erfolgen, wenn dies durch Gesetze oder sonstigen Vorschriften, denen der Verantwortliche unterliegt, vorgesehen wurde.

Ihre Rechte

Der betroffenen Person stehen unter den in den Artikeln jeweils genannten Voraussetzungen die nachfolgenden Rechte zu:

- das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DSGVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DSGVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DSGVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DSGVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DSGVO,
- das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DSGVO,
- das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DSGVO,
- das Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen zu können, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung hierdurch berührt wird.



**Wir ermöglichen
Herzensprojekte**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



VR-Bank Mitte eG

Eichsfeld · Göttingen · Norheim · Werra-Meißner



**Mehr
erfahren**

Sie im
AOK-Servicezentrum
und auf
aok.de/kurse

Für Ihre Gesundheit

Wir machen Niedersachsen gesünder.

Mit dem Gutscheinmodell der AOK Niedersachsen können Sie kostenlos an 2 qualitätsgesicherten Gesundheitskursen pro Jahr teilnehmen. Und das ganz in Ihrer Nähe!

Sprechen Sie mit uns.