



Lehrgangsangebote

für Übungsleiter, Jugendliche und Vereinsvorstände

Ausbildungsjahr 2015

BLACKROLL®

.com

100%

MADE IN GERMANY
100% Recyclebar
100% Regeneration

- Elastizität und Leistungsvermögen der Muskulatur steigern und erhalten
- Fehlbelastungen regulieren und Haltungsschäden entgegenwirken
- Vermeiden von typischen Überlastungsschäden im Sport
- Einzelne Muskeln und Muskelgruppen gezielt regenerieren
- Mit geringem Aufwand einen aktiven Beitrag zu mehr Fitness und Wohlbefinden leisten!



Donald Schulz
SPORT

Tennis



Badminton

Wiesenstraße 10
37073 Göttingen

www.ds-sport.de
shop@ds-sport.de

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 11⁰⁰ - 19⁰⁰
Sa 10⁰⁰ - 14⁰⁰

05 51 / 77 3 44

Vorwort

Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

gern präsentieren wir Euch das Lehrgangsprogramm in der Sportregion Südniedersachsen auch für das Jahr 2015 in Form dieser Jahresbroschüre.

Es ist immer viel Arbeit, ein so umfangreiches Programm aufzustellen. Und mit dem Aufstellen des Programmes ist es ja nicht getan, denn jeder einzelne Lehrgang muss dann noch im Detail organisiert, durchgeführt und schließlich auch abgerechnet werden.

Durch die vom Landessportbund Niedersachsen auf den Weg gebrachten grundsätzlichen Neuausrichtungen in den sog. Handlungsfeldern Bildung, Vereinsentwicklung, Sportentwicklung und Sportjugend bleiben für die Bildung im hauptberuflichen Bereich nur noch Kapazitäten im Rahmen einer Halbtagsstelle. Konkret bedeutet dies, dass Klaus Brüggemeyer und Michael Heil mit anderen Aufgaben befasst sind und Fendina Lau wirklich umfangreichen und wichtigen Aufgaben im Handlungsfeld Bildung allein schultern muss. Man wird sehen, ob und wie das zu schaffen ist.

Unterstützung bekommt Fendina von einem aktiven Team aus ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und zahlreichen Fachreferentinnen und Fachreferenten, die auf Honorarbasis tätig sind.

Die Anmeldung zu den in dieser Broschüre ausgeschriebenen Lehrgängen kann wie gewohnt per Mail oder ggf. auch telefonisch erfolgen.

Empfehlenswert ist auch der Weg über das neu installierte Lehrgangsportale des Landessportbundes, über das sämtliche Angebote in Niedersachsen einzusehen sind: **www.lsb-niedersachsen.de/bildungsportal**

Qualifix-Angebote enthält diese Broschüre nicht. Diese Maßnahmen planen wir mit jeweils kurzem Vorlauf und so erfolgen auch die Anmeldungen. Informationen bekommt Ihr über die jeweiligen Sportbünde.

Auch in Zukunft werden wir auf bestimmte Lehrgänge zusätzlich in Rundmails hinweisen, insbesondere, wenn noch freie Plätze verfügbar sind.

Wir freuen uns, wenn die Broschüre in den Vereinen aktiv genutzt wird. Die Weitergabe an Interessierte ist nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht.

Die Lehrgangsbroschüre ist auch als Download unter **www.ksb-goettingen.de** oder **www.ksb-osterode.de** oder **www.ksbnortheim-einbeck.de** oder **www.ssb-goettingen.de** erhältlich.

Fendina Lau
Sportreferentin im
Handlungsfeld Bildung

Michael Heil
Ausbildungsbereichsleiter a.D.

Terminübersicht

Januar

17.01.2015	ÜL-B Fortbildung	Yoga + Meditation	44
17.01.2015	ÜL-C Fortbildung	Basic Step	39
18.01.2015	ÜL-B Fortbildung	Feldenkrais	45
21. - 24.01.2015	Sportjugend	Ausbildung zur/zum SchulsportASS	61
25.01.2015	ÜL-C Fortbildung	Step Aerobic	29

Februar

07.02.2015	ÜL-C Fortbildung	Ein Kessel Buntes	30
21.02.2015	ÜL-B Fortbildung	Bewegt gedacht - die Kombi macht's	46
28.02.2015	ÜL-C Fortbildung	Ran an die Geräte	31
28.02.2015	ÜL-B Fortbildung	Athletic Workout	47
28.02.2015	Turnkreis Nom-Einbeck	Dancefestival	68

März

07. / 08.03.2015	ÜL-C Grundlehrgang 1	Grundlehrgang Teil I	14
07. / 08.03.2015	NTB (Lizenzstufe 1)	ÜL C Eltern / Kleinkinder	70
07. / 08.03.2015	NTB (Lizenzstufe 2)	Fortbildung Reha Wirbelsäule	72
08.03.2015	ÜL-B Fortbildung	Die 250kcal-Frage	48
14.03.2015	ÜL-C Fortbildung	Leichtathletik	32
14.03.2015	ÜL-B Fortbildung	Sportmassage Bein Fuß	49
21. / 22.03.2015	ÜL-C Grundlehrgang 2	Grundlehrgang Teil II	14
21. / 22.03.2015	NTB (Lizenzstufe 1)	ÜL C Eltern / Kleinkinder	72
26. - 30.03.2015	NTB (Lizenzstufe 1)	Trainer C Fitness / Aerobic	72
27. - 29.03.2015	Jugendleiter-Ausbildung	Ausbildung (KSB Göttingen) Teil I	60

April

10. - 12.04.2015	Jugendleiter-Ausbildung	Ausbildung (KSB Göttingen) Teil II	60
17. / 18.04.2015	ÜL-C- Spezialbaustein	Funktionsgymnastik	15
18.04.2015	ÜL-B Fortbildung	Gelenkschule	50

April (Fortsetzung)

18. / 19.04.2015	NTB (Lizenzstufe 1)	ÜL C Eltern / Kleinkinder	72
19.04.2015	ÜL-B Fortbildung	Lauftechnik + Faszientraining	51
25. / 26.04.2015	ÜL-C Aufbaulehrgang 1	Aufbaulehrgang Teil I	14

Mai

08. - 10.05.2015	NTB (Lizenzstufe 1)	ÜL C Eltern / Kleinkinder	72
09. / 10.05.2015	ÜL-C Aufbaulehrgang 2	Aufbaulehrgang Teil II	14
09.05.2015	ÜL-C Fortbildung	Slashpipe® – ein Erlebnis	39
20. - 23.05.2015	Sportjugend	Ausbildung zur/zum SchulsportASS	61
30.05.2015	ÜL-C- Spezialbaustein	KW und Entspannung	16
30.05.2015	ÜL-B Fortbildung	Franklin-Methode® und Beckenboden	52
30.05.2015	ÜL-C Fortbildung	Das Korrektur-Auge	39
30.05.2015	ÜL-C Fortbildung	Die Kippe und ihre Knackpunkte & Krafttraining für Turner	39
31.05.2015	ÜL-C Fortbildung	Dance & Work with round stuff	33

Juni

05. - 07.06.2015	Jugendleiter-Ausbildung	Ausbildung (SSB Göttingen) Teil I	60
06.06.2015	ÜL-C- Spezialbaustein	Walking Laufen	17
06. - 07.06.2015	NTB (Lizenzstufe 1)	Grundlehrgang	72
07.06.2015	ÜL-B Fortbildung	Trendsport	53
13.06.2015	ÜL-C- Spezialbaustein	Gymnastik und Spiele mit Handgeräten und Alltagsmaterialien	18
13.06.2015	ÜL-B Fortbildung	Cross Fitness	54
13. - 14.06.2015	NTB (Lizenzstufe 1)	Grundlehrgang	72
20.06.2015	ÜL-C- Spezialbaustein	Stationstraining	19
20.06.2015	Jugendleiter-Ausbildung	Ausbildung (SSB Göttingen) Teil II	60
27.06.2015	ÜL-C- Spezialbaustein	Hier ist Musik im Spiel	20

Terminübersicht (Fortsetzung)

Juli

03. - 05.07.2015	Jugendleiter-Ausbildung	Ausbildung (SSB Göttingen) Teil III	60
04. - 05.07.2015	NTB (Lizenzstufe 1)	Trainer C Fitness / Aerobic	72
05.07.2015	ÜL-C- Spezialbaustein	Gymnastik und Spiele im Wasser	21
08. - 11.07.2015	Sportjugend	Ausbildung zur/zum SchulsportASS	61
11. / 12.07.2015	ÜL-C- Spezialbaustein	Teamsport	22
27. - 31.07.2015	NTB (Lizenzstufe 1)	ÜL C Jugendturnen – Trends	72

September

11. - 13.09.2015	NTB (Lizenzstufe 1)	ÜL C Jugendturnen – Trends	72
11. - 13.09.2015	Jugendleiter-Fortbildung	Klettern	64
12.09.2015	ÜL-C Fortbildung	LaGym	34
12.09.2015	ÜL-C Fortbildung	Gerätturnen mit Spaß, Sicherheit und der richtigen Methode	35
13.09.2015	ÜL-C Fortbildung	Jazz-Dance	36
18. - 20.09.2015	ÜL-B Fortbildung	Starke Muskeln - Wachter Geist	55
19.09.2015	ÜL-C- Spezialbaustein	Sportabzeichen	23
25. - 27.09.2015	ÜL-B Basislehrgang	Basislehrgang	43
26.09.2015	ÜL-C- Spezialbaustein	Spielekiste	24
26.09.2015	Turnkreis Nom-Einbeck	Turnkreis Kongress 2015	69

Oktober

02. - 04.10.2015	Jugendleiter-Ausbildung	Komb. Ausbildung: ÜL-C-Grundlehrgang & Juleica Teil I	63
02. - 04.10.2015	Sportjugend	Ausbildung zur/zum SportASS Teil I	62
03.10.2015	ÜL-B Fortbildung	Pilates	56
03.10.2015	ÜL-B Fortbildung	Sportmassage Kopf Gesicht Bauch	57
08.10.2015	Qualitätszirkel	Bewegter Unterricht im Klassenraum	38
10.10.2015	ÜL-C- Spezialbaustein	Rope Skipping	25
10. / 11.10.2015	ÜL-B Aufbaulehrgang 1	Aufbaulehrgang Teil I	43

November

07.11.2015	Sportjugend	Ausbildung zur/zum SportASS Teil I	63
07. / 08.11.2015	ÜL-B Aufbaulehrgang 2	Aufbaulehrgang Teil II	43
09.11.2015	ÜL-C Fortbildung	Spaß-Sport	37
10.11.2015	ÜL-C Fortbildung	Spaß-Sport	37
11. - 14.11.2015	Sportjugend	Ausbildung zur/zum SchulsportASS	61
12.11.2015	ÜL-C Fortbildung	Spaß-Sport	37
13. - 15.11.2015	Jugendleiter-Ausbildung	Kombinierte Ausbildung: ÜL-C-Grundlehrgang & Juleica Teil II	62
14.11.2015	ÜL-C- Spezialbaustein	Moderner Tanz	26
14.11.2015	ÜL-C Fortbildung	Workout Variationen	39
21.11.2015	ÜL-C- Spezialbaustein	Wir zeigen was wir können	27

Dezember

04. - 06.12.2015	Jugendleiter-Ausbildung	Komb. Ausbildung: ÜL-C-Grundlehrgang & Juleica Teil III	62
05.12.2015	ÜL-C- Spezialbaustein	Sportverein macht Schule	28

Januar 2016

22. - 24.01.2016	ÜL-B Abschlusslehrgang	Abschlusslehrgang	43
------------------	------------------------	-------------------	----

Juni 2016

23. - 27.06.2016	NTB	Landesturnfest	70
------------------	-----	----------------	----

Sonstiges

Sportjugend	Ansprechpartner	58
Qualifix	Ansprechpartner	66
Sportregion Süd-niedersachsen	Ansprechpartner	73
	Lehrgangsanmeldung	74

Impressum

Herausgeber

KSB Göttingen

Gothaer Platz 2
37083 Göttingen

SSB Göttingen

Sandweg 5
37083 Göttingen

KSB Osterode am Harz

Bahnhofstraße 27
37520 Osterode

KSB Northeim-Einbeck

Scharnhorstplatz 4
37154 Northeim

Layout

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

Bilder

- Landessportbund Niedersachsen
- Landessportbund Nordrhein-Westfalen
- Kreissportbund Göttingen
- Referenten der Lehrgänge
- Jens Kunze

Druckauflage

2.500

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe
des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen

Ausbildung ÜL-C

Information

Termine: Grundlehrgang und Aufbaulehrgang

Spezialbausteine

Lehrgänge

Fortbildung ÜL-C: Lehrgänge

Qualitätszirkel: Lehrgänge

Ausbildung ÜL-B

Information

Termine: Basislehrgang, Aufbaulehrgang und Abschlusslehrgang

Fortbildung ÜL-B

Lehrgänge

Sportjugend

Jugendleiterausbildung

Lehrgänge

Ansprechpartner

Qualifix

Informationen

Ansprechpartner

Turnkreis Northeim Einbeck: Lehrgänge und Veranstaltungen

NTB Bezirk Braunschweig: Planung Lehrgänge 2015 - 1. und 2. Lizenzstufe

Sportregion Südniedersachsen: Ansprechpartner

Übungsleiter Breitensport sportartenübergreifend

ÜL - C Ausbildung 1. Lizenzstufe

Um die Übungsleiter C-Lizenz „Breitensport“ (1. Lizenzstufe) zu erlangen, müssen 120 Lerneinheiten (LE = 45 Minuten) innerhalb von zwei Jahren absolviert werden. Diese 120 LE der 1. Lizenzstufe gliedern sich in drei Blöcke:

1. Grundlehrgang als Pflichtbaustein mit 40 LE

Im Grundlehrgang wird das **Basiswissen** vermittelt, über das jeder ÜL - gleich welcher Sportart - verfügen sollte. Hierzu gehören allgemeine Themen wie:

- das Organisieren von Übungsstunden
- das Leiten von Gruppen und
- das Kennenlernen von Vereinsstrukturen

Die genannten Themen werden in direktem Zusammenhang mit folgenden **sportpraktischen Inhalten** vermittelt:

- Fitnesstraining
- Spiele
- Rhythmus und Bewegung
- Bewegen an und mit Geräten

2. Aufbaulehrgang als Pflichtbaustein mit 40 LE

Im Aufbaulehrgang lernen die Teilnehmer an praktischen Beispielen:

- wie ein sportliches Training, z.B. im Bereich Fitness, systematisch und zielgerichtet aufgebaut wird
- wie die Vermittlung von sportlichen Techniken oder bestimmten Sportarten motivierend und effektiv gestaltet werden kann
- wie Übungsstunden und Veranstaltungen im Verein geplant und organisiert werden können

3. Spezialblöcke als Wahlbausteine mit insgesamt 40 LE

Im Umfang von 40 LE können die Teilnehmer aus vielen **Spezialblöcken** bestimmte Angebote auswählen, die ihren persönlichen Bedürfnissen und Interessen entsprechen. In den Spezialblöcken werden unterschiedliche Themenbereiche, jeweils in Form von **kleineren Bausteinen** à 10 - 20 LE angeboten.

Vorteile und Möglichkeiten der neuen Ausbildungskonzeption

Während Grund- und Aufbaulehrgang für den Lizenzerwerb verpflichtend sind, können die Teilnehmer im dritten Bereich nach eigenen Interessenschwerpunkten selbst entscheiden, welche Spezialblöcke sie belegen. Die **Wahlmöglichkeiten** bieten den Teilnehmern günstige Bedingungen, die Lehrgangszeiten mit ihren privaten und beruflichen Terminen in Einklang zu bringen.

Die **Bausteine der Spezialblöcke** werden sowohl als **Fortbildung zur Lizenzverlängerung** als auch zur Erlangung der C-Lizenz anerkannt.

Viele Wege führen zum Ziel!

- Der Einstieg in die Lizenzausbildung kann über den Grundlehrgang oder über die Bausteine aus den Spezialblöcken erfolgen.
- Die Teilnahme an einem Aufbaulehrgang ist erst nach Abschluss des Grundlehrgangs möglich. Schon vor dem Grundlehrgang sowie zwischen Grund- und Aufbaulehrgang können Bausteine der Spezialblöcke belegt werden.
- Die Bausteine aus den Spezialblöcken sind zeitlich und inhaltlich frei kombinierbar.
- Die ÜL-C Lizenz wird erteilt, wenn 120 LE (s.o.) nach Vorgabe gesammelt und die lehrgangsbegleitenden Aufgaben innerhalb von max. 2 Jahren absolviert wurden.

Lehrgangsbegleitende Leistungen 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: Hospitation einer Vereinsübungsstunde, Lehrversuch in der Vereinsgruppe, Nachweis über Erste Hilfe Kurs (16 LE, nicht älter als zwei Jahre).

Voraussetzungen für die Teilnahme sind:

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

Kosten der Ausbildung:

Die Lehrgangsgebühr für Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des Landessportbundes Niedersachsen (LSB) beträgt:

Grundlehrgang	(40 LE)	105,00 €
Aufbaulehrgang	(40 LE)	105,00 €
ÜL-C Spezialblock	(10 LE)	35,00 €
ÜL-C Spezialblock	(15-20 LE)	50,00 €

In der Lehrgangsgebühr sind Lehrgangsmaterialien und Verpflegung enthalten. Für TN, die nicht in Mitgliedsvereinen des LSB organisiert sind, vervierfacht sich der Betrag. Für TN, aus anderen Landessportbünden, verdoppelt sich der Betrag.

Lizenzverlängerung:

Die Lizenz ist maximal vier Jahre gültig. Die Gültigkeit beginnt mit dem Datum der Ausstellung und endet nach vier Jahren jeweils zum Ablauf des Halbjahres (30.06./31.12.) Innerhalb der vierjährigen Gültigkeitsdauer müssen Fortbildungsveranstaltungen im Umfang von mind. 15 LE wahrgenommen werden. Übungsleiter und Übungsleiterinnen ohne gültige Lizenz können von den Kreissportbünden und dem Stadtsportbund nicht bezuschusst werden. 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.de

ÜL - C Fortbildung

Immer neue wissenschaftliche Erkenntnisse, Entwicklungen und Trends machen die ständige Fort- und Weiterbildung von Übungsleitern notwendig. Die Fortbildungen sind in Kurzlehrgänge, Tagesveranstaltungen und Wochenendlehrgänge gegliedert. Sie sollen dazu dienen, gesundheitssportliche und trainingswissenschaftliche Kenntnisse regelmäßig aufzufrischen und neue Themenfelder kennen zu lernen.

Auch ein Spezialblock kann als Fortbildung angerechnet werden, umgekehrt allerdings wird eine Fortbildung nicht als Spezialblock anerkannt.

Kosten der Fortbildungen

Kurzlehrgänge	(bis 5 LE)	10,00 €
Tagesveranstaltungen	(6 - 10 LE)	25,00 €
Wochenendlehrgänge	(11 - 20 LE)	45,00 €

Wichtige Hinweise

Der Ausbildungsbereich Südniedersachsen möchte seine Fortbildungsangebote nicht nur als „Pflichtveranstaltungen“ zur Lizenzverlängerung verstanden wissen, sondern wir sind stets bemüht, interessante und nachgefragte Themengebiete für unsere Übungsleiter und Übungsleiterinnen anzubieten. An den Fortbildungen können auch Interessierte teilnehmen, die noch keine ÜL- Lizenz besitzen.

Anmeldeverfahren

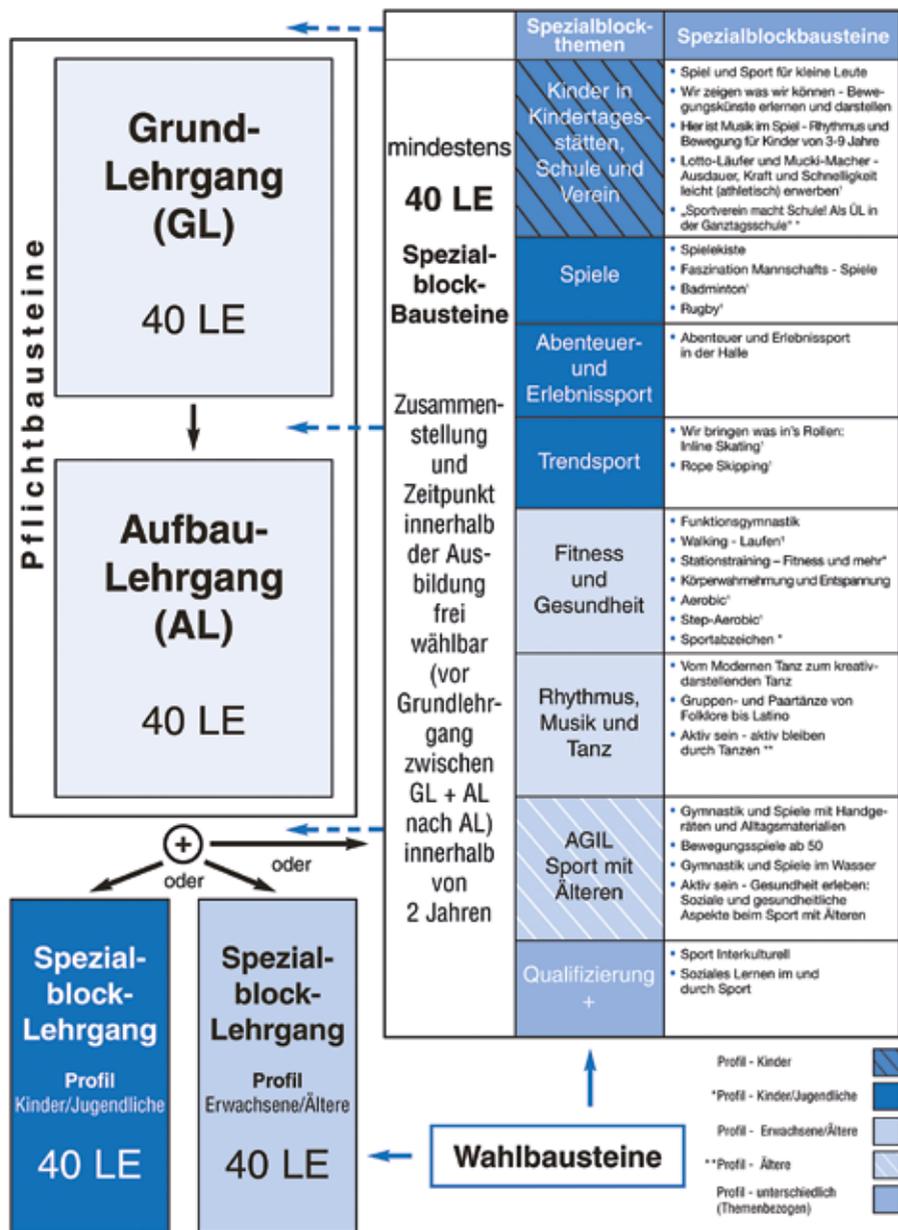
Wir bitten darum, die Anmeldungen - wenn möglich - per Mail vorzunehmen! Langfristig planen wir, verstärkt diesen Kommunikationsweg zu nutzen und unsere Informationen via Internet zu verschicken. Wer diese Möglichkeit nicht hat, kann sich natürlich auch weiterhin telefonisch oder schriftlich bei uns anmelden.

Auch wenn wir unser Anmeldeverfahren weiterhin sehr unbürokratisch halten, sollten Anmeldungen nur erfolgen, wenn eine Teilnahme auch wirklich sicher ist!

Ein Bestätigungs- und Informationsschreiben schicken wir kurz vor Lehrgangsbeginn an die Teilnehmer (mit Anfahrtsskizze, TN-Liste für die Bildung von Fahrgemeinschaften etc.).

Anfallende Teilnahmegebühren sammeln wir bei den eintägigen Fortbildungen bar vor Ort gegen Quittung ein. Bei den umfangreicheren Ausbildungslehrgängen bitten wir um eine Einzugsermächtigung.

ÜL C Breitensport 120 LE



1 = in Kooperation mit dem jeweiligen Fachverband

Übungsleiterausbildung C-Lizenz

Grundlehrgang (40 LE)

Termin: Teil I: 07. / 08. März 2015
Teil II: 21. / 22. März 2015
LG-Nr.: 2160
Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III (Am Ritterplan)
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr
TN-Gebühr: 105,00€
Anmeldung: lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

Aufbaulehrgang (40 LE)

Termin: Teil I: 25. / 26. April 2015
Teil II: 09. / 10. Mai 2015
LG-Nr.: 2234
Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III (Am Ritterplan)
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr
TN-Gebühr: 105,00 €
Anmeldung: lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

Anmeldung und Informationen

Fendina Lau

Telefon: 0551 / 5311502
E-Mail: lau@ksb-goettingen.de

Funktionsgymnastik

Zielgruppe / Zielsetzung:

Ein gezieltes Trainingsprogramm zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur ist im Sport wichtig und sollte in unseren Übungsstunden einen Schwerpunkt einnehmen. In der Sportwissenschaft gibt es viele neue Erkenntnisse zu diesem Thema. Den aktuellen Stand der Forschung und jede Menge praxisorientierte Empfehlungen erwarten euch in diesem Lehrgang.

Inhalte:

- Muskelkunde
- Trainingsmethoden zum Kräftigen und Dehnen (Techniken, Übungen etc.)
- Funktionsgymnastik für spezielle Zielgruppen

LG-Nr.: 2240

Termin: Teil I: Fr., 17.04.2015 (17:00 – 21:00 Uhr)
Teil II: Sa., 18.04.2015 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Northeim-Edesheim, Grundschulhalle

Referent: Alexander Jordan

Lizenzvergl.: 15 LE

TN-Gebühr: 50,00 Euro

Anmeldung: lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Körperwahrnehmung und Entspannung

Zielgruppe / Zielsetzung:

Dieser Spezialblock richtet sich an ÜL, die Entspannungsgruppen leiten oder aber Elemente der Körperwahrnehmung und Entspannung in ihrer Sportstunde integrieren möchten. Ausgehend von Stressfaktoren des Alltags und deren Auswirkungen werden Übungen und Spiele „für alle Sinne“ vermittelt, die schnell erlernbar und für die eigene Sportgruppe anwendbar sind.

Inhalte:

- Praxisbeispiele aus der Körper- und Sinneswahrnehmung
- Gymnastische Entspannungsübungen in Einzel- und Partnerarbeit
- Techniken aus dem Bereich der progressiven Muskelentspannung

LG-Nr.:	2246
Termin:	Sa., 30.05.2015 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Turnhalle der Astrid Lindgren Schule
Referent:	Alexander Jordan
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Walking Laufen

Zielgruppe / Zielsetzung:

Gezielte körperliche Bewegung ist die beste Möglichkeit, sich lange fit und gesund zu halten. Viele Menschen wählen den Ausdauersport für sich, da es schon nach wenigen Einheiten zu spürbaren Verbesserungen des Wohlbefindens kommt. Ausdauersport wirkt nicht nur präventiv gegen Übergewicht, erhöhten Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und damit die Lebensqualität.

Im Mittelpunkt dieses ganztägigen Fortbildungsblocks steht die Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen, Technischulung und vielen praktischen Übungsbeispielen, die wir anhand der Ausdauersportarten Walking & Laufen gemeinsam erarbeiten wollen.

Der Kurs richtet sich speziell an alle Übungsleiter, die das Trainieren von Ausdauer für ihre Gruppen vorsehen.

Inhalte:

- Basiswissen Ausdauersport
- Basiswissen Trainingslehre
- Technik Walking & Laufen
- Übungsstunde
- Trainingsmethoden
- Walking Test & Lauftest

LG-Nr.:	2252
Termin:	Sa., 06.06.2015 (9:00 – 18:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG und Außenanlagen
Referentin:	Cathrin Cronjäger
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Aktiv über 50

Gymnastik und Spiele mit Handgeräten und Alltagsmaterialien

Zielsetzung / Zielgruppe:

Der Lehrgang soll Übungsleitern, die Sportangebote für Ältere betreuen, praktische und theoretische Anregungen vermitteln.

Inhalte:

- Einsatz von Handgeräten beim Sport mit Älteren
- Ziele der Spiel- und Übungsformen in der Gymnastik mit Handgeräten
- Anforderungen der Handgeräte beim Einsatz mit Älteren
- Ziele der Spiel- und Übungsformen in der Gymnastik mit Alltagsmaterialien
- Anforderungen der Alltagsmaterialien beim Einsatz bei Älteren

LG-Nr.:	2254
Termin:	Sa., 13.06.2015 (9:00 – 18:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentinnen:	Anja Ahrenhold, Sabrina Rudolph
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Stationstraining – Fitness und mehr...

Zielsetzung / Zielgruppe:

„Die Sporthalle als Fitness-Studio!“ Für Übungsleiter, die es mit der Fitness ernst meinen und effiziente Programme hierzu in der Halle anbieten möchten.

In diesem Lehrgang werden viele Arrangements zum Fitnessstraining vorgestellt, die Übungsleitern von Kampfsportarten über Mannschaftsspiele bis hin zum Bauch-Beine-Po eine gute Abwechslung bieten werden. Auch für Kinder und Jugendliche hält der Baustein eine gute Auswahl an Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung des Bewegungsapparates bereit.

Inhalte:

- Modellstunden Stationstraining:
„Spaß an Stationen“ – „Teams an Stationen“ – „Stationen im Strom“ –
„Stationen mit Klein- und Großgeräten“ – „Kinder an Stationen“
- Methodische und organisatorische Tipps
- Erarbeitung und Erprobung von Trainingsprogrammen in Gruppenarbeit

LG-Nr.:	2255
Termin:	Sa., 20.06.2015 (9:00 – 18:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, BBS III
Referentin:	Fendina Lau
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Hier ist Musik im Spiel

Zielsetzung / Zielgruppe:

Dieser Spezialblock richtet sich an Übungsleiter, die im Kinderbereich mit 3- bis 9-jährigen Rhythmus und Bewegung vermitteln möchten. Gerade in diesem Alter haben die Kinder ein normales Bewegungsbedürfnis und bewegen sich gerne nach Musik. Außerdem sollen Tänze neu entdeckt und aufgepeppt werden.

Inhalte:

- Ohne Rhythmus geht es nicht
- Aramsamsam – Rhythmusschulung mit Kindern
- Da hipt und hopt der Pinguin
- Ob beim Ballspiel oder auf dem Minitramp – der eigene Rhythmus macht's
- Alte Tänze neu entdeckt und aufgepeppt

LG-Nr.:	2256
Termin:	Sa., 27.06.2015 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Northeim-Edesheim, Grundschulhalle
Referentin:	Sandra Gebauer
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Aktiv über 50

Gymnastik und Spiele im Wasser

Zielsetzung / Zielgruppe:

Aquafitness bzw. Wassergymnastik sind als Trainings- und Bewegungsprogramm bei vielen Menschen sehr beliebt. Hier fühlen sich Jüngere und Ältere gleichermaßen angesprochen und motiviert. Durch den Auftrieb des Körpers im Wasser ist ein Training möglich, das die Gelenke schont. Das Element Wasser übt gleichzeitig einen besonderen Trainingsreiz auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Auch eine schonende Kräftigung der gesamten Muskulatur ist durch die verlangsamten Bewegungen im Wasser ideal möglich. Verletzungen wie an Land sind nahezu ausgeschlossen.

Und wenn das Ganze dann noch in guter Stimmung als Gruppenerlebnis inszeniert wird und durch die eine oder andere Spielform Abwechslung und Spaß garantiert sind, dann wird klar, was einen in diesem Lehrgang erwartet.

Inhalte:

- Praxisübungen: Gymnastik, Spielformen, Entspannung und kleine Experimente im Wasser
- Theoretische Grundlagen: Physikalische und gesundheitliche Besonderheiten von Gymnastik und Bewegung im Wasser

LG-Nr.:	2260
Termin:	So., 05.07.2015 (9:00 – 18:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Gruppenbad Eiswiese
Referentin:	Anna-Christin Schlichte
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Faszination Mannschaftsspiele - im Sport

Entdecke die Möglichkeiten!

Zielsetzung / Zielgruppe:

Fragt man eine Kindergruppe: Was wollt ihr spielen? - dann bekommt man viele begeisterte Vorschläge. Bei Kindern und Jugendlichen sind Mannschaftsspiele und Ballspiele nach wie vor ein Renner.

Im Mittelpunkt stehen diesmal nicht die „Kleinen Spiele“ aus der „Spielekiste“. Vorgestellt und erprobt werden Spiele, die schon etwas anspruchsvoller sind. Technische Fähigkeiten im Umgang mit den Spielgeräten (z.B. Bällen) werden gefördert und auch taktisches Verhalten wird entwickelt. Die großen Sportspiele wie Handball, Fußball oder Basketball sind zwar nicht unser Thema, die Übungsleiter aus diesen Bereichen können sich aber Anregungen für mehr Abwechslung im Training und die systematische Vorbereitung ihrer Sportarten holen.

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

Inhalte:

- Kriterien der Mannschaftsspiele
- Vielseitige und motivierende Ballschule
- Kennenlernen neuer Ballspiele (z.B. Fußballtennis)
- Spiele entwickeln: Von der Spielidee zum Spielerlebnis
- Gruppendynamische und pädagogische Aspekte

LG-Nr.:	2261
Termin:	Sa., 11.07.2015 (9:00 – 18:00 Uhr) So., 12.07.2015 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der BBS III
Referent:	Finn Höncher
Lizenzvergl.:	15 LE
TN-Gebühr:	50,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Sportabzeichen

Das will ich schaffen!

Zielgruppe / Zielsetzung:

Für viele Sportler – junge und ältere – ist es nach wie vor ein attraktives sportliches Ziel – das Deutsche Sportabzeichen. Auch für Nichtsportler kann es ein motivierendes Ziel sein, um sich aufzuraffen und sportlich aktiv zu werden.

Aber keiner macht das Sportabzeichen mal eben so mit links. Man muss schon etwas können und man sollte auch langfristig und systematisch für das Sportabzeichen trainieren und üben. Denn darin liegt letztlich auch der Wert dieser Fitnessmedaille.

Im allgemeinen Teil soll den Teilnehmern das besondere Flair des Sportabzeichens nahe gebracht werden, Die Erfolgsgeschichte dieses Breitensportordens wird beleuchtet, aktuelle Kampagnen und deren Umsetzung in Sportabzeichentreffs werden dargestellt. Auch das Prüfungswesen insbesondere mit den neuen ab 2013 geltenden Bedingungen und Leistungsanforderungen sowie die Beurkundungen sind Thema des Lehrgangs.

Im sportpraktischen Teil des Lehrgangs stehen vor allem die leichtathletischen Disziplinen des Sportabzeichens im Mittelpunkt. Für Teilnehmer des Lehrgangs kann eine Prüferlizenz ausgestellt werden.

Inhalte:

- Sportabzeichen - kennt doch jeder!? Allgemeines und Wissenswertes
- Sportabzeichen -Treffs, Organisation und Motivation
- Prüfkriterien, Beurkundungen
- Tipps und praktische Übungen zur Verbesserung der Technik im Laufen, Hoch- und Weitspringen, Werfen und Stoßen

LG-Nr.:	2262
Termin:	Sa., 19.09.2015 (9:00 – 18:30 Uhr)
Ort:	Ebergötzen, Sporthalle und Außenanlagen
Referenten:	Martina Voß, Christian Gustedt
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Zielgruppe / Zielsetzung:

Übungsleiter – egal in welcher Sportart oder Altersgruppe, sollten über ein gewisses Repertoire an „Kleinen Spielen“ verfügen. Sie sind vielseitig einsetzbar, bringen zumeist viel Spaß und sind unter pädagogischen Gesichtspunkten sinnvoll.

Inhalte:

- Spiele zum Kennenlernen, Auf- und Abwärmen
- Methodische Tipps
- Motivation für Sportmuffel
- Kleine Spiele für jede Gelegenheit
- Neue Spielideen, Variationen von Spielen

LG-Nr.:	2266
Termin:	Sa., 26.09.2015 (9:00 – 18:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der BBS III
Referentin:	Ines Graeber
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Rope Skipping

Zielgruppe / Zielsetzung:

Wir helfen euch auf die Sprünge! Wer neuen Pep mit hohem Spaßfaktor in seine Übungsstunden bringen möchte, ist hier genau richtig. Rope Skipping ist mehr als nur Seilspringen und sicherlich auch mehr als ein vorübergehender Trend in der Fitness-Szene. Mit speziellen Seilen werden zu fetziger Musik tolle Sprungkombinationen vermittelt. Egal ob Anfänger oder Akrobat, in dieser Sportart lässt sich schnell ein Lernerfolg verzeichnen.

Inhalte:

- Leinen los! Sprungkombinationen und Tricks, Einführung in die Technik
- Variationen mit verschiedenen langen und kurzen Seilen
- Alleine springen: Single Rope
- Zu zweit springen: Jump for two und Wheel
- In der Gruppe springen: Long Rope, Double Dutch und Formationen
- Spiele mit den Seilen
- Musikauswahl und Materialtipps

LG-Nr.:	3311
Termin:	Sa., 10.10.2015 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Einbeck-Greene, Grundschulhalle
Referentin:	Kirsten Backs
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Vom modernen Tanz zum kreativ – darstellenden Tanz

Zielsetzung / Zielgruppe:

Für alle Übungsleiterinnen, die neue Anregungen für ihre Tanzgruppen haben möchten oder als Neueinsteiger moderne Tanzformen mit ihren Gruppen einstudieren möchten.

Inhalte:

- Grundlagen für modernen Tanzunterricht
- Tänze erarbeiten, vermitteln und vor allem tanzen!
- Kreatives Tanzen und Improvisieren

LG-Nr.:	2267
Termin:	Sa., 14.11.2015 (9:00 – 18:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Kirstin Rohrmoser-Scharff
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Wir zeigen was wir können

Bewegungskünste erlernen und darstellen

Zielsetzung / Zielgruppe:

Kinder sind stolz, wenn sie etwas können und sie sind besonders stolz, ihr Können auch vorzuzeigen.

Für Übungsleiter, die mit ihren Kindern „sportliche Kunststücke“ oder Bewegungskünste erarbeiten und darstellen wollen.

Inhalte:

- „Kunststücke“ gibt es in jeder Sportart
- Koordination – (k)ein Kunststück?
- Kopf über – Kunststücke an Geräten
- Balancieren – sich selbst, mit etwas, auf etwas und mit anderen
- Zum Glück gibt's Schwerkraft – Jonglieren mit verschiedenen Geräten
- Eine „Show“ gestalten

LG-Nr.:	2268
Termin:	Sa., 21.11.2015 (9:00 – 18:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der BBS III
Referenten:	Alexandra Bühnemann, Andreas Pudelko
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Sportverein macht Schule

Zielsetzung / Zielgruppe:

Immer mehr Sportvereine engagieren sich in außerschulischen Sportangeboten von Ganztagschulen, um möglichst viele Kinder und Jugendliche für ihre attraktiven Sportangebote zu begeistern und den Kontakt zum Verein herzustellen oder zu erhalten.

Was bedeutet der Einsatz in der Schule für die Übungsleiter? Wie sind die Rahmenbedingungen für eine Tätigkeit in der Schule, was ist anders als im Verein? Welche Rolle nehme ich gegenüber den Schülern ein und wie gehe ich mit heterogenen Gruppen um?

Inhalte:

- Ganztagschulen in Niedersachsen – ein Thema für den Sportverein
- Vertrag und Vertretung – Spielregeln für ÜL in der Ganztagschule
- Positiver Umgang mit Schülern – ein Leitfaden
- Was tun bei heterogenen Gruppen und „unfreiwillig“ Teilnehmenden?
- Kooperation oder Konkurrenz – Zusammenarbeit mit Sportlehrern
- Und der Sportverein... Ideen für den Verein als Kooperationspartner?

LG-Nr.:	2270
Termin:	Sa., 05.12.2015 (9:00 – 18:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Haus des Sports
Referenten:	Dr. Vicky Henze, Markus Schlupp
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Zielsetzung / Zielgruppe:

Mit diesem Lehrgang kommen wir den Wünschen aller Stepbegeisterten nach und füllen einen ganzen Vormittag mit diesem abwechslungsreichen Trainingsgerät. In 3 Schwerpunkten wollen wir euch wieder mit vielen pfiffigen Ideen füttern:

Wer auf der Suche nach frischen Choreographie-Ideen ist, wird fündig werden.

Wer viel Intensität mit leichten Schrittfolgen braucht, bekommt sie beim Power-Step. Und wer das Spezielle sucht, genießt die besonderen Step-Formate mit „Doublestep“ und „2 an Einem“.

Natürlich werden alle Demoblöcke auch in der Theorie besprochen, so dass ihr nachhaltig damit arbeiten könnt und sie gleich in euren eigenen Stunden umsetzen und ausprobieren könnt.

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

Inhalte:

- Praxis: Demoblöcke für Powerstep und besondere Formate
- Theorie: Herunterbrechen der Demoblöcke „step by step“
- Verinnerlichen der Inhalte durch sofortige Anwendung
- Überprüfung der eigenen Unterrichtsdidaktik

LG-Nr.: 2448

Termin: So., 25.01.2015 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Verena Maschke

Lizenzverlg.: 5 LE

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

Wir weisen darauf hin, dass für diese Sportart der Niedersächsische Turnerbund (NTB) zuständig ist.

„Ein Kessel Buntes“ – Gerätespecial Fitness

Zielsetzung / Zielgruppe:

Wenn ihr auch nach neuen Anregungen sucht, eure Übungsstunden pfiffig und abwechslungsreich zu gestalten, wenn ihr Lust habt mal verschiedene Übungsgeräte aus dem Fitness-Sortiment auszuprobieren und in eure Stunden zu integrieren, wenn ihr Lust habt einen netten Nachmittag mit Gleichgesinnten zu verbringen, euch vielseitig zu bewegen und untereinander auszutauschen, dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig.

In dieser Fortbildung stellen wir euch einen bunten Mix von Fitnessgeräten vor, die zurzeit angesagt sind oder zu den Klassikern im Fitnesssport gehören.

Vorgestellt und ausprobiert werden: Brasils, Flexibars, Redondobälle, Aero Steps XL, Pilatesrollen und Pilates Circles.

Der Schwerpunkt des Lehrgangs liegt natürlich in der Praxis, damit ihr gleich voller Ideen und Motivation in eure nächsten Stunden starten könnt.

Inhalte:

- Stundenaufbau und -gestaltung
- Vorstellen und Ausprobieren verschiedener Kleingeräte
- Schwerpunkt Praxis: variantenreiche Übungsbeispiele
- Austausch und Ideenbörse

LG-Nr.:	2493
Termin:	Sa., 07.02.2015 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Schwiegershausen, Sporthalle
Referentin:	Silvia Großkopf
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



„Ran an die Geräte!“

Bewegte Spiel- und Sportstunden für 3-5 Jährige

Zielsetzung/Zielgruppe:

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter/-innen 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.: 2501

Termin: Sa., 28.02.2015 (10:00 – 14:30 Uhr)

Ort: Eisdorf, Sporthalle (Jahnstr. 21)

Referentinnen: Kerstin Koch, Silke Merker

Lizenzverlg.: 5 LE

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



„Leicht-athleti(-sches)-k(önnen)!“

Hochsprung und Wurf erlernen und optimieren

Zielsetzung/Zielgruppe:

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter/-innen, die in Sportvereinen mit Kindern und Jugendlichen Leichtathletik trainieren, mit dem Ziel an Wettkämpfen teilzunehmen.

Im ersten Teil des Lehrgangs geht es um die Wurfdisziplinen Speerwurf und Ballwurf. Hier werden neben der Grundlagenarbeit im Wurfbereich insbesondere die entsprechenden Techniken erarbeitet und vermittelt. Bei trockenem Wetter findet die Technikschiulung draußen statt.

Im zweiten Teil des Lehrgangs werden in der Turnhalle Übungen zur Disziplin Hochsprung vermittelt, die zur Heranführung an diese Disziplin mit dem Ziel Erlernen der Hochsprungtechnik, bzw. Optimierung.

Abgerundet wird der Lehrgang durch einen allgemeinen Teil zu den vorgenannten Disziplinen sowie einem entsprechenden Erfahrungsaustausch.

Inhalte:

- Grundlagenarbeit im Bereich der Wurfdisziplinen
- Erarbeitung der Techniken im Speerwurf u. Ballwurf
- Heranführung an die Disziplin Hochsprung, Technikschiulung
- Allgemeiner Teil Hochsprung /Speerwurf und Ballwurf

LG-Nr.:	2499
Termin:	Sa., 14.03.2015 (14:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Badenhausen, kleine Sporthalle
Referent:	Henning Holland
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Dance & work with round stuff

Der Reifen - eine echt runde Sache!

Zielsetzung/Zielgruppe:

Latino-Musik schallt durch die Halle und die speziellen Reifen, auch HOOPs genannt, laden sofort zum Mitmachen ein! Mit HOOPin Fitness greifen wir einen Trend auf, der 2010 aus Amerika nach Deutschland rüber geschwappt ist. Dieser neue Fitness-Spaß wird unsere Körper in Wallung bringen! Aber auch andere Reifen werden nicht zu kurz kommen! Ob große Reifen, kleine Reifen, dicke oder dünne, leichte oder schwere Reifen... wir werden uns an den verschiedensten Cardio- und Workout-Varianten mit diesem runden Gerät versuchen. Unglaublich, was man damit alles anstellen kann!

Inhalte:

- Kennenlernen von HOOPin Fitness
- ein „reifes“ Zirkeltraining, Stationen mit Reifen
- Spiel & Spaß rund um den Reifen

LG-Nr.:	2457
Termin:	So., 31.05.2015 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Volpriehausen, Sporthalle
Referentin:	Dagmar (Akka) Bauche
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Dance Feeling – einfach Abtanzen und Spaß haben

Zielsetzung / Zielgruppe:

LaGYM ist ein modernes und dynamisches Fitness-Tanz-Programm, das Spaß macht, gute Laune bringt und einfach zum Abtanzen einlädt. Es ist vor allem durch mitreißende Rhythmen und lateinamerikanische Musik geprägt. Leicht nachvollziehbare Schritte, und entsprechende Armvariationen ermöglichen ein schnelles und einfaches Erlernen der Schrittfolgen – es gibt keine komplizierten Choreografien. Ganz nebenbei verbessert LaGYM die Koordination und Beweglichkeit und trainiert gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System.

Die Fortbildung gibt einen Einblick in den neuen Abtanz-Trend des DTB und lädt direkt zum Mittanzen und Spaß haben ein.

Inhalte:

- Aufbau / Struktur eine LaGYM Stunden allgemein
- Kennenlernen von einfachen lateinamerikanischen Grundschritten
- Erlernen des LaGYM Flashmobs „Von allein“
- abtanzen und auspowern in einer gesamten LaGYM Stunde

LG-Nr.:	2444
Termin:	Sa., 12.09.2015 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Laura Hofsommer
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

Wir weisen darauf hin, dass für diese Sportart der Niedersächsische Turnerbund (NTB) zuständig ist.



Drüber, drunter und durch

Gerätturnen mit Spaß, Sicherheit und der richtigen Methode

Zielsetzung/Zielgruppe:

Das Turnen an Geräten ist für Kinder besonders wichtig und wertvoll. Im Turnen werden vielfältige Bewegungsfertigkeiten vermittelt, die eine gute Grundlage für fast alle anderen Sportarten bilden. Wenn sich Jugendliche z. B. für die Sportart „Parcours“ begeistern, dann haben sie dort nur eine Chance, wenn sie vorher im Turnen entsprechende Grundlagen mitbekommen haben.

Wie können wir also grundlegende Übungen (z. B. Radschlag, Handstand usw.) vermitteln, so dass

- die Kinder Spaß am Erlernen der Übung haben,
- wir Übungsleiter dabei die methodischen Grundsätze anwenden,
- und notwendige Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden?

Genau darum soll es in diesem Lehrgang gehen.

Inhalte:

- Sicherheit: Absichern und Hilfestellung
- Von vorbereitenden Übungen zur Zielübung: Was muss ich beachten?
Wie gehe ich vor? Welche Hilfsmittel benötige ich?
- Zielübung: Ganzheitliche Ausführung der Zielübung
Boden: Erarbeiten von Radschlag, Rollen und Handstand
Sprung: vom Hasenhoppeln zur Sprunghocke
Reck: Aufschwung, Umschwung, Unterschwung

LG-Nr.:	2447
Termin:	Sa., 12.09.2015 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Rosdorf, Sporthalle des Landkreises
Referentin:	Kerstin Koch
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Jazzdance - ausdrucksstark, dynamisch und tänzerisch

Zielsetzung / Zielgruppe:

Jazzdance - eine Tanzrichtung, die seit Jahrzehnten immer wieder begeistert!

Diese Fortbildung richtet sich an alle Übungsleiter, die Jazzdance- Gruppen unterrichten und die nach den Sommerferien mit neuen Tanz-Ideen und neuer Musik ins Winterhalbjahr starten wollen.

Was erwartet Euch?

Entsprechend dem bewährten Unterrichtsaufbau im Tanz, werden wir diesen Lehrgang durchführen. Wir beginnen mit einem choreographierten, tänzerischen warm up. Nach verschiedenen Technikübungen (Füße/Pliés/Beinarbeit) folgen Bodenarbeit und Stretching-Übungen. Wir erarbeiten mehrere, stilistisch unterschiedliche „Diagonalen“ und natürlich gibt es eine fetzige Choreographie.

Je nach Niveau Eurer Gruppen können die Stundenteile 1:1 übernommen werden oder, für technisch nicht so sehr versierte Gruppen, werden wir Vereinfachungen herausarbeiten. Selbstverständlich werden auch tanzpädagogische Aspekte besprochen.

Inhalte:

- Unterrichtsaufbau im Tanz
- tanzspezifisches Aufwärmen, Technikübungen und Bodenarbeit
- abwechslungsreiche Choreographien und deren schriftliche Aufarbeitung
- Herausarbeiten von tanzpädagogischen Aspekten

LG-Nr.:	2446
Termin:	So., 13.09.2015 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Studio „Step by Step“ (Nähe Stadthalle)
Referentin:	Sibylle Schöllkopf-Neckritz
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Spaß-Sport für Erwachsene:

Lehren und Lernen im Sport durch Bewegung macht Spaß

Zielsetzung/Zielgruppe:

Der Kreissportbund Northeim-Einbeck möchte zu dem 28. Spaß-Sport-Lehrgang für Erwachsene mit dem Thema: „Lehren und Lernen im Sport durch Bewegung macht Spaß“ ganz herzlich einladen. Dieser Lehrgang knüpft an die erfolgreichen Fortbildungen von 1987 - 2014 an.

Lehren und Lernen im Sport ist für jeden Übungsleiter das wichtigste Thema!!

In diesem Lehrgang sollen folgende Prinzipien erarbeitet werden, die für die Lernprozesse im Sport wichtig sind:

Inhalte:

- Didaktik = Was: Welche Inhalte sollten in welchem Alter oder Trainingszustand vermittelt werden?
- Methodik = Wie: Durch welche Vermittlungsformen kann der Teilnehmer sportliche Inhalte erlernen?
- Wie finden Lernprozesse im Gehirn statt?
- Welche Lerntypen gibt es?
- Wie durchlaufen Lerninhalte das Ultrakurzzeitgedächtnis, das Kurzzeitgedächtnis und das Langzeitgedächtnis?
- Verknüpfung der Theorie mit den Praxisbeispielen.

Es werden 3 Fortbildungen mit dem gleichen Inhalt an drei verschiedenen Orten im Landkreis Northeim angeboten.

Termin: Mo., 09.11.2015 (19:00 - 21:15 Uhr)

Ort: Northeim-Edesheim, Grundschulhalle

Termin: Di., 10.11.2015 (19:00 - 21:15 Uhr)

Ort: Dassel, Grundschulhalle

Termin: Do., 12.11.2015 (19:00 - 21:15 Uhr)

Ort: Uslar-Eschershausen, Turnhalle des MTV Eschershausen

Referenten: Petra Richter, Heinz-Willi Elter

TN-Gebühr: kostenfrei

Anmeldung: info@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 908019-10

Bewegter Unterricht im Klassenraum

Ein Angebot im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung - Niedersachsen setzt Akzente“ für Übungsleiter und Lehrkräfte der Schulen (Klassen 1-6)

Zielsetzung/Zielgruppe:

Warum ist Bewegung so wichtig?

Bewegung ist für die Kinder die grundlegendste Form, ihre Umwelt zu begreifen und aus ihr zu lernen.

In den Bildungstätten bestimmen Sitzzwang und „Verkopfung“ den Schulalltag der Kinder. Viele wissenschaftliche Fakten sprechen dafür, dass Bewegung das Lernen fördert und erleichtert. Beim bewegten Lernen muss man den Unterrichtsstoff nicht notwendigerweise durch Spiele oder Bewegungsübungen unterbrechen, sondern kann den Unterrichtsstoff so aufbereiten, dass die Schüler beim Bearbeiten von Aufgaben in Bewegung sind!

Bewegung:

- unterstützt den Prozess des Lernens
- sorgt für eine positive emotionale Atmosphäre
- bereichert soziale Erfahrungen
- fördert die Lernmotivation
- Erleichterung des „Begreifens“ eines Lernstoffes

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben und sich zu bewegen ist schlau!!

Die Inhalte der Veranstaltung sind besonders für die Klassen 1 bis 6 geeignet. Die angewendeten Methoden gelten für alle Altersgruppen. Der Einsatz der Übungen bietet sich neben dem Regelunterricht auch in Arbeitsgemeinschaften oder im Rahmen der Hausaufgabenbetreuung in der Schule an.

Inhalte:

- Hintergrundinformationen: Was Bewegung und Sport für das Lernen tut!
- Lernen mit allen Sinnen
- Theoretische Verknüpfung mit den Praxisbeispielen

LG-Nr.: 2458
Termin: Do., 08.10.2015 (15:45 - 18:45 Uhr)
Ort: Einbeck-Drüber, Grundschule
Referenten: Alexander Jordan, Heinz-Willi Elter
Lizenzverlg.: 4 LE
Anmeldung: lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

Basic Step

Termin: 17.01.2015 (10:00 – 14:00 Uhr)
Ort: Göttingen, Hainbundschole Weende
Referentin: Kati Ludwig
TN-Gebühr: kostenfrei

Slashpipe® – ein Erlebnis

Termin: 09.05.2015 (10:00 – 14:00 Uhr)
Ort: Göttingen, ASC Sportcentrum
Referentin: Silke Guercke
TN-Gebühr: 10,00 Euro

Das Korrektur-Auge

Termin: 30.05.2015 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort: Göttingen, Hainbundschole Weende
Referent: Roland Siebecke
TN-Gebühr: 15,00 Euro

Die Kippe und ihre Knackpunkte & Krafttraining für Turner

Termin: 30.05.2015 (14:00 – 18:00 Uhr)
Ort: Göttingen, Hainbundschole Weende
Referent: Roland Siebecke
TN-Gebühr: 15,00 Euro

Workout Variationen

Termin: 14.11.2015 (10:00 – 14:00 Uhr)
Ort: Göttingen, ASC Sportcentrum
Referentin: Barbara Bruns
TN-Gebühr: kostenfrei

Weitere Angaben für alle Termine

Lizenzverlg.: 5 LE
Anmeldung: Kati Ludwig: katiludwig@gmx.de oder 0551 / 72696

Ansprechpartner und weitere Infos

Turnkreis Göttingen

Kati Ludwig katiludwig@gmx.de oder 0551 / 72696
Christoph Hannig topfi.hannig@gmx.de oder 05594 / 93133

Übungsleiterausbildung B-Lizenz Gesundheitssport

Zielgruppe Erwachsene / Ältere

Die Qualität gesundheitsorientierter Sportangebote ist abhängig von der Kompetenz der eingesetzten Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Um eine qualitativ hochwertige Ausbildung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern 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-Kreislauf-System“ 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
- die Vollendung des 18. Lebensjahres
- die praktische Erfahrung in der Arbeit mit Erwachsenen oder Älteren 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.

ÜL-B Basislehrgang Gesundheitssport

Im Basislehrgang werden die Grundkenntnisse aus den Ausbildungen der 1. Lizenzstufe zum gesundheits- und fitnessorientiertem Sport aufgearbeitet und vertieft (Funktionsgymnastik, Ausdauertraining, Körperwahrnehmung und Entspannung).

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.

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:

- Sport und Gesundheit im Verein
- Präventive Wirbelsäulengymnastik
- Ausdauertraining
- Körperwahrnehmung/Koordination/Entspannung
- Funktionelle Gymnastik
- Sportarten auf dem Prüfstand
- Grundlagen Trainingslehre und Sportmedizin
- Sport und Ernährung

ÜL-B Abschlusslehrgang Gesundheitssport

Im Abschlusslehrgang werden Gesundheitsprogramme zu den Profilen „Gesundheitstraining für das Herz-Kreislauf-System“ 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.

Aufbau der Ausbildung ÜL B „Sport in der Prävention“

Erwachsenen/Ältere

Abschlusslehrgang

Gesundheitssport

30 LE

Gesundheitstraining
für das Herz-Kreislauf-System und für
das Haltungs- und Bewegungs-System

Kinder/Jugendliche

Profillehrgang

Gesundheitsförderung

Kinder/Jugendliche

70 LE

Aufbaulehrgang

Gesundheitssport

40 LE

Basislehrgang

Gesundheitssport

30 LE

Übungsleiterausbildung B-Lizenz Gesundheitssport

Zielgruppe Erwachsene / Ältere

Basislehrgang (30 LE)

LG-Nr.: 2271
Termin: 25. – 27.09.2015
Ort: Bovenden, ZFG
TN-Gebühr: 100 Euro (inkl. Lehrgangsmaterialien)

Aufbaulehrgang (40 LE)

LG-Nr.: 2277
Termin: Teil I: 10. / 11.10.2015
Teil II: 07. / 08.11.2015
Ort: Bovenden, ZFG
TN-Gebühr: 110 Euro (inkl. Lehrgangsmaterialien)

Abschlusslehrgang (30 LE)

LG-Nr.: 2442
Termin: 22. – 24.01.2016
Ort: Bovenden, ZFG
TN-Gebühr: 100 Euro (inkl. Lehrgangsmaterialien)

Anmeldung und Informationen

Fendina Lau

Telefon: 0551 / 5311502
E-Mail: lau@ksb-goettingen.de



Yoga und Meditation

Zielsetzung / Zielgruppe:

Den Geist „in einen Liegestuhl zu setzen und ihn in die Ferne schauen zu lassen“. Das ist ebenso wichtig und erholsam wie das körperliche Entspannen. Mit geführten Meditationsübungen lernen Sie zunächst, Ihren Geist zu konzentrieren.

In diesem Seminar werden ebenso sanfte Yogaübungen und Übungsfolgen vermittelt. Es wird speziell auf Problemzonen wie verspannte Nackenmuskulatur oder Beschwerden am unteren Rücken eingegangen. An diesem Seminar können Sie teilnehmen, ohne sich verbiegen zu müssen.

Finden Sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit und verbessern Sie auf diese angenehme Weise Ihre Lebensqualität. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Einführung in die Meditation
- Übungsfolgen und Techniken aus dem Yoga
- Schwerpunkt Nacken und unterer Rücken

LG-Nr.:	2449
Termin:	Sa., 17.01.2015 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Maren Schwichtenberg, Yogalehrerin
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	25,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

Zielsetzung / Zielgruppe:

Teilnehmer, die sich steif und angespannt fühlen oder vielleicht unter Stress stehen, finden hier einen Ausgleich zu körperlichen und seelischen Belastungen. Oder möchtet ihr einfach etwas für Euch tun – etwas, was gut tut?

In diesem Lehrgang erfahrt ihr, wie Euer Körper funktioniert, wo die Beweglichkeit blockiert ist und vor allem wie ihr die eingefahrenen Muster auflösen könnt. Das geschieht durch feinste, bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe. So werdet ihr nicht nur körperlich beweglicher, entspannter und stabiler, sondern auch psychisch gelöster und geistig fitter.

Inhalte:

- Entspannung, Spannung, Beweglichkeit und Kraft im Gleichgewicht
- Bewusstheit durch Bewegung
- Ausprobieren vielfältiger Übungsvarianten, um den eigenen Bewegungsspielraum und das eigene Handlungsrepertoire zu erweitern

LG-Nr.:	2451
Termin:	So., 18.01.2015 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Maren Schwichtenberg
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



„Bewegt gedacht - die Kombi macht`s“ Gedächtnistraining in Bewegung

Zielsetzung/Zielgruppe:

An alle Übungsleiter, die einmal Abwechslung in ihre Sportstunde bringen möchten, ist diese Fortbildung gerichtet.

Bewegung hilft nicht nur körperlich fit zu bleiben, sondern hält auch unsere grauen Zellen jung. Gedächtnistraining vergrößert das neuronale Netzwerk und verbessert unsere Denkleistung.

Was liegt näher als die beiden wichtigen Fitnessprogramme zu einem optimalen ganzheitlichen Training zu verbinden? Sie aktivieren Körper und Geist und wirken den Abbauprozessen des Alters entgegen.

Agnes Boos zeigt Denk- und Bewegungsübungen, die im Sporttraining mit Kindern oder Erwachsenen, in der Beschäftigung mit Senioren, allein oder in der Gruppe durchgeführt werden können. Auch schwächere Teilnehmer mit Bewegungs- oder Gedächtniseinbußen profitieren von diesen Übungen.

Das kombinierte Denk- und Bewegungsprogramm steigert ihr Reaktionsvermögen, fördert ihre Merkfähigkeit und Erinnerung und schafft neue Verknüpfungen im Gehirn. So verbessert es nachweislich ihre Gedächtnisleistungen.

Freuen Sie sich auf anregende und unterhaltsame Übungen zur Stärkung der körperlichen und mentalen Fitness.

Inhalte:

- koordinative Übungen mit Bällen
- Denk- und Bewegungsspiele mit Buchstaben- und Zahlenkarten
- Spiele zur Förderung der Konzentration und der Verarbeitungsgeschwindigkeit
- rhythmische Übungen mit Musik

LG-Nr.:	2500
Termin:	Sa., 21.02.2015 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Eisdorf, Sporthalle (Jahnstr. 21)
Referentin:	Agnes Boos
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	25,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

Zielsetzung/Zielgruppe:

Was ist athletisches Training und wie kann ich es in meine heterogenen Gruppen integrieren?

Der Inhalt dieses Seminars basiert auf der Grundlage, Beweglichkeitstraining mit funktionellem Kräftigungstraining zu verbinden. Dabei geht es darum, muskuläre Dysbalancen tendenziell zu erkennen und mit gezielten Übungen entgegenzuwirken.

In diesem Zusammenhang steht auch das „richtige“ Aufwärmen in der Gruppe im Vordergrund. Welche (neuen) Möglichkeiten bieten sich an, um alle Teilnehmer gleichmäßig zu fordern?

Wir werden mögliche Inhalte für eure Kurse besprechen und kleine Beispielstunden für unterschiedliche Altersgruppen gemeinsam zusammenstellen.

Inhalte:

- Ziele und Inhalte des funktionellen Trainings in der Prävention (in Theorie und Praxis).
- Was genau ist Beweglichkeit und welche zielgerichteten Übungen dazu gibt es?
- Wie erkenne ich muskuläre Dysbalancen und wie kann ich ihnen in der Gruppe effektiv entgegenwirken?

LG-Nr.:	2454
Termin:	Sa., 28.02.2015 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Anna-Christin Schlichte
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



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 man vielleicht glaubt. Zudem hält sie Körper und Geist fit. Für Übungsleiter 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

LG-Nr.:	2503
Termin:	So., 08.03.2015 (10:00 – 14:00 Uhr)
Ort:	Eisdorf, Sporthalle (Jahnstr. 21)
Referent:	Till Siekmann-Fuß
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

Sportmassage Teil III

Schwerpunkt Beine / Füße

Nachdem im letzten Jahr der Schwerpunkt auf der Massage von Rücken, Schulter und Nacken lag, wollen wir jetzt den Fokus auf einen ebenso wichtigen Bereich lenken: die Beine und Füße.

Diese Fortbildung ist also sowohl für die Teilnehmer von Teil I und II als auch für alle Neuinteressenten gedacht und geeignet.

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Sportmassage ist eine kräftige, tiefgehende Massage, welche im wesentlichen darauf ausgerichtet ist, verspannte Muskeln zu lockern und die daraus entstehenden Schmerzen zu beseitigen. Außerdem ist sie eine sehr hilfreiche Möglichkeit, sich und den Partner bewusst wahrzunehmen. Vor dem Sport kann die Sportmassage als vorbereitende Maßnahme dafür sorgen, dass die Muskeln für die bevorstehende Aufgabe aufgewärmt werden und locker sind. Aber auch nach dem Sport ist sie eine wohltuende Behandlung, welche die stark beanspruchten Muskeln wieder zur Ruhe bringt und die Durchblutung anregt. Die Regenerationszeit des Körpers wird verringert und Muskelkater vorgebeugt. Durch entsprechende Griffe und Berührungen wird eine muskuläre Entspannung initialisiert. gleichzeitig werden „Problembereiche“ ins Alltagsbewusstsein bzw. ins Training geholt. Nicht zuletzt lässt sich die Sportmassage auch als eine wertvolle soziale Komponente - partnerschaftliche Hilfe zur Selbsthilfe - sehr gut in den Übungsbetrieb einfügen.

Inhalte:

- Kleine Anatomiekunde „am lebenden Objekt“
- Unterschiedliche Grifftechniken (Ausstreichungen, Knetungen, Streckungen)
- Schwerpunkt Beine/Füße
- Einbindung in den Übungsbetrieb

Es sind keine Vorkenntnisse im Bereich Massage nötig.

LG-Nr.:	2455
Termin:	Sa., 14.03.2015 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Haus des Sports, Sandweg 5
Referent:	Wolfgang Schneider, staatl. gepr. Masseur
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

Zielsetzung/Zielgruppe:

Gelenkerkrankungen kann man vorbeugen. Im Lehrgang werden Anatomie und Physiologie der Gelenke anschaulich dargestellt. Ein Übungsprogramm für Knie-, Hüft-, Fuß- und Schultergelenke sowie für den Rücken wird praktisch durchgeführt. Korrigiert werden und korrigieren lernen ist hierbei ein wichtiger Aspekt. Tipps zur richtigen Haltung im Alltag und im Training ergänzen das Programm.

Inhalte:

- Aufbau von Gelenken
- Gelenkerkrankungen/Gelenkverletzungen
- Übungen zur Mobilisation und Stabilisation
- Körperhaltung
- Tipps und Regeln für den Alltag

LG-Nr.:	2452
Termin:	Sa., 18.04.2015 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Maren Schwichtenberg
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	25,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Laufen kann jede/r!?

Einfach leichtfüßig laufen

Zielsetzung/Zielgruppe:

Laufen können wir alle, richtig? Der Sprint, um den Ball beim Sport zu ergattern, die kurze Distanz, um den Bus noch zu kriegen, die mittlere, um den gemütlichen „Wohlfühllauf“ zu bestreiten oder die langen Einheiten für den nächsten 10+ km Wettkampf. Ob Alltag oder sportliche Aktivität, das Laufen ist eines der natürlichsten Bewegungsmuster des Menschen. Diese ganztägige Fortbildung dreht sich deshalb um die Optimierung dieser einzigartigen Vorwärtsbewegung. Im ersten Teil wollen wir das Potential einer besseren Lauftechnik kennenlernen und erproben: wie funktioniert die menschliche Laufbewegung überhaupt? Wie können wir sie in Einzelteile aufbrechen, die es uns ermöglichen, jede Phase für sich zu verbessern? Wie können wir diese Einzelteile wieder effektiv zusammensetzen? Und: was hat das Lauf-ABC mit all dem zu tun? Mit dem notwendigen know-how, Ruhe und Geduld kann jede/r von uns eines erlernen: Schritt für Schritt ein schönes, federleichtes Laufgefühl. Im zweiten Teil der Fortbildung wollen wir uns den Faszien, d.h. dem Bindegewebe des menschlichen Körpers widmen und verstehen, wie ein sinnvolles Training dieser Strukturen einen wichtigen Beitrag leisten kann, wenn es darum geht, unsere Fortbewegung geschmeidig und leichtfüßig zu machen. Gut trainiertes Bindegewebe sorgt nämlich wie ein Schmierfilm für ein reibungsloses Gleiten der Muskelstränge. Wenn wir unseren Körper im Alltag oder beim Sport jedoch zu viel, zu wenig oder zu einseitig belasten, ist das Risiko hoch, dass es zu Störungen im Faszien-System kommt. Dies erleben wir in Form von Bewegungseinschränkungen, Schmerzen, Verspannungen oder sogar Fehlhaltungen des ganzen Körpers. Deshalb wollen wir verstehen, wie durch eine Verringerung der fasziellen Spannung Beweglichkeit wiederhergestellt, Regeneration beschleunigt und Schmerzlinderung herbeigeführt werden können. Mit der sog. Blackroll können wir einfache Übungen erlernen, die unser fasziales Netz geschmeidig machen und halten. Um dies nicht nur selbst körperlich zu erfahren, wird es auch darum gehen, wie diese Techniken schnell und einfach weitervermittelt werden können.

Inhalte:

- Fortbewegungsspezifische, physiologische Grundlagen
- Laufzyklus, Lauftechnik & Lauf-ABC
- Das myofasziale Netz
- Die Blackroll und ihre Anwendung

LG-Nr.: 2492
Termin: So., 19.04.2015 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort: Schwiigershausen, Sporthalle
Referentin: Cathrin Cronjäger
Lizenzverlg.: 10 LE
TN-Gebühr: 25,00
Anmeldung: lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

Zielsetzung / Zielgruppe:

Ein Franklin-Methode-Workshop vereint mentale Technik mit Bewegung und Berührung. Eine Kombination welche auf wissenschaftlich erwiesene Weise wirksamer ist, als Training ohne gezielten mentalen Einsatz.

Die Franklin-Methode ist eine Synthese von Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination. Schwerpunkt ist, Bewegung und Haltung über das Erleben und Verkörpern der Funktion zu verbessern. Die Bewegungsseminare geben 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. So führt das bessere Verstehen der verschiedenen Körpersysteme zur Verbesserung der Haltung, der Beweglichkeit und des gesamten Wohlbefindens.

Die Anatomie des Beckens wird mit neuen Bewegungsimpulsen vermittelt. Die Beckenbodenmuskulatur braucht genauso dynamisches Training wie alle anderen Muskeln im Körper; und dies gilt auch für Männer. Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Die äußerst wirksamen originellen Übungen der Franklin-Methode® stärken sowohl die Muskeln wie auch das Bindegewebe, Organe und Potenz. Dieser Kurs zeigt, wie man ein wirksames, den ganzen Menschen einbeziehendes Beckenbodentraining aufbaut.

Inhalte:

- Was ist die Franklin-Methode®?
- erlebte und bewegte Anatomie
- ungeeignete Bewegungs- und Haltungsmuster aufdecken und sinnvoll ersetzen
- Beweglichkeit fördern, angenehmere Bewegungsmustern erlernen, Freude an der Bewegung spüren und damit das Wohlbefinden steigern und die eigene Lebensqualität verbessern

LG-Nr.:	2494
Termin:	Sa., 30.05.2015 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Schwiegershausen, Sporthalle
Referentin:	Christiane Maneke
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

Trendsport und Funsport

Ein möglicher Gesundheitssport für alle?

Zielsetzung / Zielgruppe:

Dieser Lehrgang richtet sich an alle Interessierten von jung bis alt. Gleich mehrere angesagte Trend- und Funsportarten stehen auf dem Programm, die wir nicht nur kennenlernen, sondern natürlich auch selber aktiv ausprobieren und erleben wollen. Dabei soll nicht nur der hohe Spaßfaktor genossen werden, sondern es sollen auch die gesundheitssportlichen Aspekte auf dem Prüfstand stehen. Kann der Trendsport den Ansprüchen des Gesundheitssports genügen?

Ein weiterer Schwerpunkt wird sein, zu schauen, welche Trendsportart zu welchem Typ passt und wie man diese am besten persönlich und in seiner Vereinsgruppe umsetzen kann.

Inhalte:

- Crossboccia
- Geocaching
- Disc Golf
- Headis

LG-Nr.:	3312
Termin:	Sa., 07.06.2015 (9:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der BBS III
Referent:	Ingo Dansmann
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	25,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Tabata-Training und Cross-Fitness

Zielsetzung/Zielgruppe:

Oftmals wird Ausdauertraining als monoton empfunden. Eine echte Alternative um Spaß und Abwechslung in die Übungseinheiten zu bringen, bieten neue Trends wie Cross-Fitness oder Tabata-Training. Beide Angebote boomen mittlerweile weltweit und werden in zahlreichen Studios, Vereinen und Sportgruppen angeboten.

Tabata ist in Japan entstanden. Das Grundprinzip ist simpel: Hochintensive Übungen wechseln sich mit extrem kurzen Pausen ab, ein Workout dauert je nach Zielsetzung nur zwischen 4 und 12 Minuten. Studien zeigen, dass sich trotz der kurzen Trainingszeit ähnlich gute Ergebnisse erzielen lassen, wie mit klassischem Ausdauertraining. Darüber hinaus verbessern sich die lokale Muskelausdauer und die funktionellen Bewegungsmuster der Trainierenden. Wie Tabata-Training ist auch Cross-Fitness auf hochintensive Intervalle ausgerichtet, Workouts lassen sich in zahlreichen Varianten erstellen.

Im Seminar lernen die Teilnehmer Möglichkeiten, Prinzipien, Übungen und Gestaltungsvarianten kennen, anhand derer sich ein Tabata-Training oder Cross-Fitness-Workout in nahezu jede Trainingseinheit integrieren lassen.

Inhalte:

- Physiologische Grundlagen und Methoden des Ausdauertrainings
- Grundprinzip und Wirkungen von Tabata-Training / Cross-Fitness
- Möglichkeiten der Übungsvariation und Anpassung des Workouts an die Zielgruppe
- Bewegungskorrektur und Techniks Schulung bei mehrgelenkigen funktionellen Bewegungsabläufen

LG-Nr.:	2456
Termin:	Sa., 13.06.2015 (9:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der BBS III
Referent:	Jan Wilke
Lizenzvergl.:	8 LE
TN-Gebühr:	25,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Starke Muskeln – Wacher Geist

Ein Trainingsprogramm für Kinder im Grundschulalter

Zielsetzung/Zielgruppe:

Starke Muskeln – Wacher Geist ist ein von Dr. Bettina Arasin entwickeltes Trainingsprogramm für Kinder mit Konzentrationsauffälligkeiten (ADHS). Es stärkt die Basiskompetenzen von Kindern und macht sie neugierig auf Bewegungserfahrungen.

Kinder brauchen für ihre emotionale und kognitive Entwicklung Bewegungsanreize.

Je mehr Möglichkeiten sie bekommen sich auszuprobieren und eine gute Muskulatur aufzubauen, je besser lernen sie die Aufmerksamkeit zu richten und sich selbst zu steuern.

Im Bereich der Konzentration werden durch Bewegungsspiele Anregungen zu ausdauernder Aufmerksamkeitsleistung und zur Bildung von Gedächtnisstrategien gegeben. Das Training kombiniert Kraftübungen, Ausdauerleistungen, Koordination, Beweglichkeit und die Wahrnehmung von Körperbewegungen mit neuartigen Spielideen und selbstgebauten Spielmaterialien. Durch das Zusammenspiel in der Gruppe werden zudem Anforderungen an den Teamgeist der Kinder gestellt.

Inhalte:

Starke Muskeln – Wacher Geist fördert auf drei Ebenen:

- In der Trainingsstunde
- In der „häuslichen“ Trainingseinheit
- Mit Hilfe der elterlichen Unterstützung

Für die drei Altersstufen 4-6 Jahre, 6-8 Jahre und 8-10 Jahre liegen ausgearbeitete Übungsstunden, sowie Materialien für die häuslichen Aufgaben und die Elternmitarbeit vor. Diese Materialien erhalten die Teilnehmenden während der Fortbildungsmaßnahme.

LG-Nr.: 3446
Termin: Fr., 18.09.2015 (16:30 – 21:05 Uhr)
Sa., 19.09.2015 (9:00 – 18:00 Uhr)
So., 20.09.2015 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort: Bovenden, ZFG
Referentin: Bettina Arasin
Lizenzverlg.: 20 LE
TN-Gebühr: 45,00 Euro
Anmeldung: lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Pilates für jeden Trainingszustand

Zielsetzung / Zielgruppe:

Pilates ist eine wunderbare Möglichkeit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Aufgrund der Vielfalt und Ganzheitlichkeit, kann für jede Altersgruppe und jeden Trainingszustand ein entsprechender Übungsablauf gestaltet werden. Ohne Verspannungen können Stabilität und Beweglichkeit (mit Mut zur Geduld) erzielt werden. Der Einsatz von Kleingeräten und Hilfsmitteln kann zusätzliche Kontrollfunktionen übernehmen. Dadurch werden Haltungs- und Bewegungsfehler bei den Übungsdurchführungen gezielt korrigiert.

Ziel dieses Lehrgangs ist es, die Präzision der Pilates-Übungen zu erlernen und weiterzutragen.

Für den Lehrgang sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Inhalte:

- Erlernen der Atemtechnik
- Anleitung von Übungsabläufen
- Funktionalität einzelner Muskeln
- Erweiterung der Übung durch Einsatz von Kleingeräten

25,00 Euro für beide Lehrgänge
(„Sportmassage“ 03.10.2015, 14:00 – 18:00 Uhr)
inkl. Mittagessen

LG-Nr.:	2453
Termin:	Sa., 03.10.2015 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Silke Gelhard
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



Sportmassage Teil IV

Schwerpunkt Kopf, Gesicht und Bauch

Nachdem wir in den Kursen „Sportmassage Teil I – III“ bereits wichtige Körperregionen behandelt haben, wollen wir jetzt den Fokus auf einen ebenso wichtigen Bereich lenken: den Kopf, insbesondere das Gesicht und den Bauch. Besonders in Anlehnung an den Vormittagskurs „Pilates“, soll die dort beanspruchte Muskulatur (Körpermitte, Bauch) wohltuend bearbeitet und massiert werden. Diese Fortbildung ist sowohl für die Teilnehmer von den ersten drei Teilen als auch für alle Neuinteressenten gedacht und geeignet.

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Sportmassage ist eine kräftige, tiefgehende Massage, welche im wesentlichen darauf ausgerichtet ist, verspannte Muskeln zu lockern und die daraus entstehenden Schmerzen zu beseitigen. Außerdem ist sie eine sehr hilfreiche Möglichkeit, sich und den Partner bewusst wahrzunehmen. Vor dem Sport kann die Sportmassage als vorbereitende Maßnahme dafür sorgen, dass die Muskeln für die bevorstehende Aufgabe aufgewärmt werden und locker sind. Aber auch nach dem Sport ist sie eine wohltuende Behandlung, welche die stark beanspruchten Muskeln wieder zur Ruhe bringt und die Durchblutung anregt. Die Regenerationszeit des Körpers wird verringert und Muskelkater vorgebeugt. DurchentsprechendeGriffeundBerührungenwirdeinemuskuläreEntspannunginitialisiert. Gleichzeitig werden „Problembereiche“ ins Alltagsbewusstsein bzw. ins Training geholt. Nicht zuletzt lässt sich die Sportmassage auch als eine wertvolle soziale Komponente - partnerschaftliche Hilfe zur Selbsthilfe - sehr gut in den Übungsbetrieb einfügen.

Inhalte:

- Kleine Anatomiekunde „am lebenden Objekt“
- Unterschiedliche Grifftechniken (Ausstreichungen, Knetungen, Streckungen)
- Schwerpunkt Kopf / Gesicht und Bauch
- Einbindung in den Übungsbetrieb

Es sind keine Vorkenntnisse im Bereich Massage nötig.

LG-Nr.:	3407
Termin:	Sa., 03.10.2015 (14:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referent:	Wolfgang Schneider, staatl. gepr. Masseur
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

25,00 Euro für beide Lehrgänge
(„Pilates“ 03.10.2015, 9:00 – 13:00 Uhr)
inkl. Mittagessen

Ansprechpartner

Kreissportbund Göttingen

Frank Tannhof
Breiste Str. 1a, 37077 Göttingen

Telefon: 0551 / 5030973
E-Mail: frank.tannhof@ksb-goettingen.de

Homepage: www.ksb-goettingen.de



Stadtssportbund Göttingen

Nadja Nagler
Sandweg 5, 37083 Göttingen

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

Homepage: www.ssb-goettingen.de



Kreissportbund Northeim-Einbeck

Petra Heidelberg-Heise
Scharnhorstplatz 4, 37154 Northeim

Telefon: 05551 / 90801914
E-Mail: info@sportjugendnom-ein.de

Homepage: www.sportjugendnom-ein.de



Kreissportbund Osterode am Harz

Oliver Rien
Breitenbergweg 8, 37520 Osterode am Harz

Telefon: 05522 / 920539
E-Mail: oliver.riehn@web.de

Homepage: www.ksb-osterode.de

Geschäftsstelle:

Bahnhofstraße 27, 37520 Osterode am Harz

Telefon: 05522 / 73483
E-Mail: gst@ksb-osterode.de



Termine der Freizeiten 2015

Alle aktuellen Informationen und Ausschreibungen zu den Freizeiten sind auf den jeweiligen Homepages einzusehen.

Jugendleiterausbildung

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 „normalen“ 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 Spielen und anderen Bewegungsaktionen.

Inhalte:

- Spiele für drinnen und draußen
- Wie funktioniert eine Gruppe?
- Konflikte bewältigen und vermeiden
- Kommunikation und Kommunikationsstörungen
- Erlebnispädagogik ohne großen Aufwand
- Rechtliche Grundlagen der Jugendarbeit
- Erste-Hilfe-Maßnahmen für Kinder und Jugendliche
- Möglichkeiten der Bezuschussung



Wer kann teilnehmen?

Sportvereinsmitglieder ab 16 Jahre. Um die Juleica zu bekommen, muss die Ausbildung ergänzt werden um die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs, mindestens aber um einen Kurs zu „Sofortmaßnahmen am Unfallort“. 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 Besitzer der Juleica Zuschüsse bei Tätigkeiten im Jugendfreizeitbereich.

Weitere Infos: www.juleica.net

JULEICA– was ist das?

Die bundesweit einheitliche Juleica soll als „amtlicher“ Ausweis die Jugendleiter/-innen in ihrer Tätigkeit unterstützen. Basierend auf einem Erlass des Niedersächsischen Kultusministeriums bietet die Sportjugend Niedersachsen Ausbildungen an, bei denen man die Juleica erwerben kann.

Jugendleiterausbildung

KSB Göttingen – Sportjugend

Termin:	Teil I: 27. – 29.03.2015 (9.00 – 18.00 Uhr) Teil II: 10. – 12.04.2015 (9.00 – 18.00 Uhr)
Ort:	Dahlenrode, Stolle
Leitung:	Dirk Glowatz
TN-Gebühr:	60,00 Euro
Anmeldung:	online unter www.ksb-goettingen.de
Kontakt:	Sigrid Schubert: schubert@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311500

SSB Göttingen – Sportjugend

Termin:	Teil I: 05. – 07.06.2015 (Fr. bis So.) Fr., 15:00 – 21:15 Uhr Sa., 9:00 – 18:00 Uhr So., 9:00 – 18:00 Uhr Teil II: 20.06.2015. (9:00 - 18:30 Uhr) Teil III: 03. – 05.07.2015 (Fr. bis So.) Fr., 16:30 – 20:00 Uhr Sa., 9:00 – 18:00 Uhr, So., 9:00 – 18:00 Uhr
Ort:	Göttingen, Haus des Sports (Sandweg 5)
Leitung:	Klaus Brüggemeyer
TN-Gebühr:	60,00 Euro
Anmeldung:	online unter www.ssb-goettingen.de
Kontakt:	Klaus Brüggemeyer: brueggemeyer@ssb-goettingen.de oder 0551 / 70701-41 oder Dennis Dörner: sportjugend@ssb-goettingen.de



Ausbildung zur/zum Schulsportassistentin/Schulsportassistenten

Die Ausbildung der Sportjugend Northeim-Einbeck soll Schülerinnen und Schüler befähigen, im außerunterrichtlichen Schulsport und im Verein Verantwortung zu übernehmen.

Zielgruppe:

Schülerinnen und Schüler der 7. und 8. Klassen

Mögliche Tätigkeitsfelder:

- Pausengestaltung (z. B. Verleih von Geräten, offene Sporthalle)
- Veranstaltungen (z. B. Spielfest, Schulolympiade, bewegtes Schulfest)
- Arbeitsgemeinschaften, Projektwochen
- Schaffung von neuen Bewegungsräumen (z. B. Pausenhofgestaltung)
- Ausflüge und Klassenfahrten (z.B. Radtour, Kanutour)
- Vertretung von Sport- und Bewegungsinteressen der Schüler/-innen

LG-Nr.: 3414

Termin: 21. – 24.01.2015 (Nachholtermin vom Herbst 2014)

LG-Nr.: 3415

Termin: 20. – 23.05.2015

LG-Nr.: 3416

Termin: 08. – 11.07.2015

LG-Nr.: 3417

Termin: 11. – 14.11.2015

Angaben für alle Termine

Ort: Jugendherberge Northeim, Brauereistr. 1, 37154 Northeim

Referenten: Lehrteam der Sportjugend Northeim-Einbeck

TN-Gebühr: 50,00 Euro

Anmeldung: Mail: info@sportjugendnom-ein.de oder Tel.: 05551 / 9080-1914

Kombinierte Ausbildung: ÜL-C-Grundlehrgang und Juleica

Wir bieten Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, den Grundlehrgang für die ÜL-Ausbildung und gleichzeitig eine Jugendleiter(innen)ausbildung mit abzuleisten. Eine ideale Kombination, um die Absolventinnen und Absolventen in der Jugendarbeit fit zu machen und gleichzeitig den Einstieg zur/zum Übungsleiterin/Übungsleiter zu ermöglichen.

Inhalte der Ausbildungsreihe sind grundlegende Kenntnisse für die Übungsleiter(innen)ausbildung in Theorie (z. B. Stundenplanung, Aufgaben ÜL bzw. Jugendleiter/-in) und Praxis (z. B. Erwärmung, Einsatz kleiner und großer Spiele). Hinzu kommen Themen aus dem Bereich der überfachlichen Jugendarbeit (z. B. Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen) und die Vorbereitung und Durchführung eines Projektes für Kinder (Veranstaltungsmanagement).

LG-Nr.: 3418
Termin: Teil I: 02. – 04.10.2015
Teil II: 13. – 15.11.2015
Teil III: 04. – 06.12.2015
Ort: Silberborn
TN-Gebühr: 105,00 Euro – für alle 3 Lehrgangsteile
Weitere Infos: aseverit@aol.com

In den Kosten sind die Lehrgangsgebühren, Ausbildungsunterlagen, Übernachtung und Vollverpflegung enthalten. Fahrtkosten werden nicht erstattet.



Ausbildung zur/zum SportASS Sport-/Übungsleiterassistentin/-assistenten

Die Ausbildung zur/zum Sport/ÜL-Assistentin/-Assistenten richtet sich an Jugendliche von 13 bis 15 Jahren. Sie sollen als Vereinsshelferinnen und Vereinsshelfer ausgebildet werden, um so das sportliche aber auch das überfachliche Angebot im Verein zu unterstützen. Wenn auch die Sportpraxis im Vordergrund steht, so werden auch grundlegende theoretische Kenntnisse vermittelt.

Jugendliche Vereinsmitglieder, die motiviert sind und Interesse zeigen...

- in der Übungsstunde zu helfen
- neuen Schwung in den Sportverein zu bringen
- ihre Ideen einbringen möchten und
- besondere Aktivitäten und Veranstaltungen im Verein mitorganisieren möchten

An zwei Wochenenden erleben sie zusammen mit Gleichaltrigen eine Mischung aus „praktischer“ Theorie und Sportpraxisinhalten.

Es werden gemeinsam Spiele für Gruppen und andere „trendige“ Sportangebote ausprobiert und gemeinsam überlegt, wie man im Verein mitmischen und neue Ideen umsetzen kann. Aber auch Fragen, wie „Worauf muss ich achten, wenn ich Kinder betreuen möchte bzw. wenn ich in Gruppen als Helfer/-in tätig bin?“ werden geklärt.

LG-Nr.:	3424
Termin:	Teil I: 02. – 04.10.2015 Teil II: 07.11.2015
Ort:	Teil I: Silberborn Teil II: noch offen
Referenten:	Lehrteam der Sportjugend Northeim-Einbeck und des Turnkreises Northeim-Einbeck
TN-Gebühr:	40,00 Euro – für alle 2 Lehrgangsteile
Weitere Infos:	aseverit@aol.com

In den Kosten sind die Lehrgangsgebühren, Ausbildungsunterlagen, Übernachtung und Vollverpflegung enthalten. Fahrtkosten werden nicht erstattet.

Jugendleiterfortbildung

Schnupperlehrgang Klettern

Zielsetzung/Zielgruppe:

Diese Fortbildung richtet sich an Jugendleiterinnen und Jugendleiter der Vereine, Übungsleiter und Trainervon Jugendgruppen, Sportlehrer und Jugendliche in den Vereinen. Klettern ist aufregend, herausfordernd und macht Spaß, wie kaum ein anderer sportlicher Bereich. Im Kinderbereich stärkt Klettern das Selbstbewusstsein und fördert die Koordination und Konzentration. In diesem Lehrgang dreht sich alles ums Klettern. Das Ziel dieses Wochenend-Lehrgangs besteht darin, die grundlegenden Techniken und Sicherheitsaspekte zu erlernen. Dazu gehören Knoten- und Materialkunde, Klettertechniken, Prusiken und Abseilen.

Es besteht die Möglichkeit den Kletterschein-DAV zu erwerben.

Inhalte:

- Kleine Spiele zum Thema „Vertrauen, Mut, Verantwortung“
- Kleine Knoten- und Materialkunde
- Sicherungstechnik
- Klettertechniken
- Klettern als Methode in der Sportlichen Jugendarbeit
- Abnahme des DAV-Kletterscheins
- Materialpflege

LB-Nr.:	2147
Termin:	11. – 13.09.2015
Ort:	Bildungsstätte der Sportjugend Niedersachsen, Adolf-Ey-Str. 9, Clausthal-Zellerfeld
Referentin:	Ina Baumgart und Team
Lizenzvergl.:	15 LE
TN-Gebühr:	30,00 Euro (bis 27 Jahre) bzw. 35,00 Euro (ab 27 Jahre)
Anmeldung:	gst@ksb-osterode.de oder 05522 / 73483

Zeltlagerplatz

STOLLE

... find ich wunderbar!

Eine Einrichtung des Kreissportbundes Göttingen. e.V.

Besuchen Sie uns im Internet
www.zeltlager-stolle.de

Traditionell ist die „Stolle“ der Inbegriff für Natur, Sport und Abenteuer. Hier finden Ferien- und Trainingsfreizeiten sowie Seminare statt und ist **möglicherweise ein Ziel für Ihre nächste Gruppenreise.**

In 6 beheizbaren Blockhäusern können bis ca.50 Personen schlafen.

In der Sommerzeit können auch Zelte für ca. 300 Teilnehmer gebucht werden.

Die Versorgung erfolgt durch eine Großküche oder eine Küche für kleinere Gruppen (im Eigenbetrieb oder nach Absprache mit dem Vermieter)

Gemütliches Zentrum ist ein Blockhaus mit Kamin. Im sogenannten „Sportpalast“ ist Platz für Tischtennis, Disco oder Filmvorführungen.

Im Sommer ist unser „Stolle“-Freibad geöffnet, es gibt eine Köhlerhütte und Platz für ein Lagerfeuer, außerdem lädt das großzügige Gelände zum Beachen, zu diversen Ballspielen oder Turnieren aller Art ein.

Preise:

Grundbetrag je nach Gruppengröße ab 50,00 Euro

Übernachtung pro Person (inkl. Nebenkosten)

- Im Blockhaus 8,00 Euro

- Im Zelt 5,00 Euro

(Energie- und Wasserkosten werden abhängig vom Verbrauch in Rechnung gestellt)

Verpflegung pro Person

- Frühstück 3,20 Euro

- Mittag 4,40 Euro

- Nachmittag 2,00 Euro

- Abendbrot 4,40 Euro

Weitere Informationen erhalten Sie in der KSB-Geschäftsstelle:

Sigrid Schubert, Tel.: 0551 / 5311500, E-Mail: schubert@ksb-goettingen.de

und informieren Sie sich gerne auch im Internet unter www.zeltlager-stolle.de



Qualifix

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

Weitere Informationen findet man außerdem auf den jeweiligen Internetseiten.

Ansprechpartner

KSB Göttingen

Michael Heil
Gothaer Platz 2
37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 5311501
E-Mail: heil@ksb-goettingen.de

Homepage: www.ksb-goettingen.de



SSB Göttingen

Klaus Brüggemeyer
Sandweg 5
37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 70701-41
E-Mail: brueggemeyer@ssb-goettingen.de

Homepage: www.ssb-goettingen.de



KSB Northeim-Einbeck

Petra Richter
Scharnhorstplatz
437154 Northeim

Telefon: 05382 / 6937
E-Mail: p.richter@ksbnortheim-einbeck.de

Homepage: www.ksbnortheim-einbeck.de



KSB Osterode

Petra Graunke
Bahnhofstr. 27
37520 Osterode

Telefon: 05522 / 73483
E-Mail: gst@ksb-osterode.de

Homepage: www.ksb-osterode.de



Übersicht der Bausteine

Stand: Juli 2014

Finanzen & Steuern

Baustein 1:
Grundlagen der
Gemeinnützigkeit &
Verrechnungsbuchführung

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
Aufgaben - Formen - Zielgruppen

Baustein 2:
Pressearbeit/
Schreibwerkstatt
journalistische Darstellungsformen

Baustein 3: (in 2 Teilen)
Vereinszeitung
Anzeigenakquise - Praxistraining

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:
Gesundheitssport
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

Mitarbeit im Sportverein

Baustein 1:
Führen und
Motivieren
im Verein

Baustein 2:
Gewinnung von
Mitarbeiterinnen u.
Mitarbeitern

Baustein 3:
Personalentwicklung
im Verein

Starke Jugend – Starker 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

Baustein 1:
Intranet
Online- Bestandshebung

* Baustein 2:
Mitgliederverwaltung
Vereinsverwaltungs-
programme

* Baustein 3:
FiBu
Finanzbuchhaltungs-
programme

Versicherungsschutz

Baustein 1:
Grundlagen
Sportversicherungsvertrag,
VVG

Baustein 2:
Zusatzversicherungen
KFZ-Zusatz-, Nichtmitglieder-,
Reiseversicherung

* kein Standardmaterial vorhanden

Dancefestival

Nun bereits zum 21. Mal lädt der TK Northeim Einbeck zum Dancefestival ein. Die große Tanzveranstaltung bietet Kinder-, Jugend- und Erwachsenengruppen die Möglichkeit eine Performance vorzuführen.

Ob groß, ob klein, ob alt und jung, die Bühne ist für alle Vereine offen, die zu Musik eine Choreografie vorstellen möchten.

Also seid dabei, wenn es im Februar wieder heißt „Let’s dance in Einbeck“!!

Meldet euch an, wir freuen uns auf einen tollen, abwechslungsreichen Abend mit euch.

Termin: Sa., 28.02.2015 (Beginn um 17:00 Uhr)

Ort: Einbeck, Hubehalle 1

Anmeldung: si.schulte.r@gmx.de

Infos bei: Silke: 05561 / 4824

oder

Tanja: 05561 / 3192133

Meldeschluss: 20.02.2015



Zielsetzung/Zielgruppe:

Der Turnkreis Northeim-Einbeck veranstaltet für die Übungsleiter/innen in Südniedersachsen einen Turnkreis Kongress im Jahr 2015 in Einbeck.

Der Turnkreis Kongress ist ganztägig und wird mit einem einstündigen Eröffnungsreferat aus dem Bewegungsbereich um 09.00 Uhr eröffnet. Danach werden am Tage in drei Blöcken mit je 1,5 Stunden folgende verschiedene Workshops zur Auswahl angeboten:

4 aus dem Gesundheitssport, 6 aus dem Tanzbereich, 2 aus dem Kinderturnen, 2 aus dem Gerätturnen, 4 aus dem Fitnessbereich und 2 aus dem Älterenturnen.

Zu jedem Workshop bekommen die Übungsleiter/innen ein Skript. Die Workshops werden zur Lizenzverlängerung anerkannt. In der Mittagszeit gibt es eine Mittagsverpflegung, die in der Lehrgangsgebühr enthalten ist.

- Termin:** Sa., 26.09.2015 (9:00 – 17:00 Uhr)
Ort: Einbeck, Sporthallen am Hubeweg
Referenten: Verschiedene Lehrreferenten
Infos: Heinz-Willi Elter: h.w.elter@gmx.de oder 05563 / 7292





NTB 
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

ERLEBNIS TURNFEST

www.erlebnisturnfest.de

gefördert durch die

Niedersächsische
LOTTO-SPORT-STIFTUNG
Bewegen · Integrieren · Fördern

 Sparkasse



REWE

fair versichert
VGH 

Medienpartner

NDR1 Niedersachsen
Hallo Niedersachsen

NJOY

Göllinger Tageblatt

1. Lizenzstufe

	Ausbildungsprofil	Ort	Termine
	Grundlehrgänge	Göttingen	06. / 07.06.2015 13. / 14.06.2015
ÜL – C Trainer C Trainer B Freizeit/Breitensport	ÜL C Eltern / Kleinkinder	Göttingen	07. / 08.03.2015 21. / 22.03.2015 18. / 19.04.2015 08. - 10.05.2015
	ÜL C Jugendturnen – TRENDS	Göttingen	27. - 31.07.2015 11. - 13.09.2015
	Trainer C Fitness / Aerobic	Göttingen	26. - 30.03.2015 04. / 05.07.2015

2. Lizenzstufe

	Ausbildungsprofil	Ort	Termine
Fortbildung Präventionssport: SPECIALS	Fortbildung Reha Wirbelsäule 15 LE	Göttingen	07. / 08.03.2015

Bei Fragen bitte wenden an:

Christina Bansemer – Sandweg 5 – 37083 Göttingen – Bürozeiten: Mi. und Do.

Tel: 0551 / 7709535 – E-Mail: christina.bansemer@ntb-infoline.de

Ansprechpartner

Kreissportbund Göttingen

Gothaer Platz 2, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 5311500
info@ksb-goettingen.de

Fax: 0551 / 37075977
www.ksb-goettingen.de



Sportreferentin Handlungsfeld Bildung:

Fendina Lau

Telefon: 0551 / 5311502

lau@ksb-goettingen.de

KSB Vorstandsmitglied Lehrarbeit:

Anna-Christin Schlichte

Telefon: 0176 / 87106428

anna-christin1987@web.de

Stadtsportbund Göttingen

Sandweg 5, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 70701-30
info@ssb-goettingen.de

Fax: 0551 / 70701-40
www.ssb-goettingen.de



SSB Vorstandsmitglied Lehrarbeit:

Ines Graeber

Telefon: 0551 / 631724

ines.graeber@web.de

Kreissportbund Northeim-Einbeck

Scharnhorstplatz 4, 37154 Northeim

Telefon: 05551 / 908019-10
info@ksbnortheim-einbeck.de

Fax: 05551 / 908019-15
www.ksbnortheim-einbeck.de



Im LandesSportBund Niedersachsen e.V.

KSB Vorstandsmitglied Lehrarbeit:

Petra Richter

Telefon: 05382 / 6937

p.richter@ksbnortheim-einbeck.de

Kreissportbund Osterode am Harz

Bahnhofstraße 27, 37520 Osterode

Telefon: 05522 / 73483
gst@ksb-osterode.de

Fax: 05522 / 71712
www.ksb-osterode.de



KSB Vorstandsmitglied Lehrarbeit:

Petra Graunke

Telefon: 05323 / 73483

gst@ksb-osterode.de

Anmeldung



Sportbund
Straße
PLZ Ort
Fax

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Maßnahme an:
Bitte vollständig und in Druckbuchstaben ausfüllen.

Veranstaltungs-Nr.:	Veranstaltungsdatum:
Titel:	
Vorname u. Name:	Geb.-Datum:
Straße u. Hausnummer:	
PLZ u. Ort:	
Telefon:	E-Mail:
Mitglied in folgendem Sportverein:	<input type="checkbox"/> Ich bin nicht Mitglied eines Sportvereins*
Mein Verein ist Mitglied des Landessportbundes Niedersachsen*	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

* Teilnehmende, die nicht in einem Sportverein des LandesSportBundes Nds. Mitglied sind, zahlen einen erhöhten Teilnahmebeitrag.

Übernachtung: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Einzelzimmerwunsch:** <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Vegetarisches Essen erwünscht: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Ich werde Bildungsurlaub beantragen: *** <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Ich habe folgenden Assistenzbedarf:	

** In der Regel erfolgt die Unterbringung in Doppelzimmern. Bei Bereitstellung eines Einzelzimmers (falls vorhanden), ist ein Zuschlag zu entrichten.

*** Gilt nur für Maßnahmen, die nach dem Niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz anerkannt sind.

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: **Diese wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt!**
Mandatsreferenz: **Diese wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt!**

Ich ermächtige den Sportbund, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Sportbund 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)

Mit der Weiterleitung meiner Adressdaten (inkl. Telefon und E-Mail) an die übrigen Teilnehmenden zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften bin ich **nicht** einverstanden.

Die Kopie der Juleica bzw. Sportassistenz-Bescheinigung ist beigelegt (Vergünstigung gilt nur bei Lehrgängen der Sportjugend Niedersachsen).

Datenschutzhinweis: Die Anmeldedaten werden unter Berücksichtigung des Datenschutzes elektronisch gespeichert.

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Lehrgangsanmeldung habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere diese.

Ort, Datum

Unterschrift der Teilnehmerin/des Teilnehmers
bzw. bei Minderjährigen des/der Sorgeberechtigten

Allgemeine Geschäftsbedingungen zur Lehrgangsanmeldung

Teilnahmebedingungen

Die Fort- und Ausbildungsangebote sind grundsätzlich für alle Personen offen. Eventuelle Altersbeschränkungen sind den jeweiligen Lehrgangsausschreibungen zu entnehmen. Nicht in einem Sportverein organisierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer können bei Lizenzausbildungen jedoch keine Lizenz erwerben. Sie erhalten nach erfolgreicher Teilnahme eine Bescheinigung.

Teilnahmegebühren

Die Teilnahmegebühren der Aus- und Fortbildungen sind in den Informationstexten bzw. in den Ausschreibungen der Veranstaltungen ausgewiesen. Für nicht im LandesSportBund e.V. Niedersachsen organisierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden erhöhte Gebühren erhoben. Die Teilnahmegebühren werden mit Hilfe des Lastschriftverfahrens eingezogen.

Anmeldung, Anmeldefrist und Bearbeitungsgebühren

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

Eine Abmeldung muss zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn in schriftlicher Form erfolgen. Bei Nichteinhaltung dieser Abmeldefrist wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 35,00 (max. jedoch in Höhe der Teilnehmekosten) einbehalten. Diese Gebühr wird im Krankheitsfall nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung nicht erhoben.

Sollte der Lehrgang nicht stattfinden, wird die eingezahlte Summe vollständig zurückerstattet. Bei Problemkonten (unzureichende Angaben) erheben die Banken eine Bearbeitungsgebühr die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Rechnung gestellt wird.

Bildungsurlaub

Für die besonders gekennzeichneten Veranstaltungen kann Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragt werden. Teilnehmende weisen bei der Lehrganganmeldung darauf hin, dass sie Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Vom Veranstalter werden dann die notwendigen Bescheinigungen ausgestellt.

Sonderurlaub (Arbeitsbefreiung für Zwecke der Jugendpflege und des Jugendsports) Jugendleiterinnen und Jugendleiter mit gültigem Ausweis haben Anspruch auf bis zu 12 Tage Sonderurlaub im Jahr für leitende und helfende Tätigkeiten bei Freizeit- und Sportveranstaltungen mit Kindern und Jugendlichen (z. B. Ferienfreizeiten, internationale Begegnungen etc.). Ebenso besteht Anspruch auf Sonderurlaub für die Teilnahme an Lehrgängen der Sportjugend Niedersachsen, die der Aus- und Fortbildung von Jugendleiterinnen und Jugendleitern dienen. Der Sonderurlaub muss beim Arbeitgeber mindestens vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung beantragt werden. Die nötigen Bescheinigungen können nach verbindlicher Anmeldung bei der Geschäftsstelle der Sportjugend Niedersachsen angefordert werden.

Nutzungsrechte für Fotoaufnahmen

Während der Veranstaltung werden Fotoaufnahmen gemacht, die evtl. für Veröffentlichungen des LandesSportBundes verwendet werden. Bitte sprechen Sie uns bei der Veranstaltung an, falls Sie dieses nicht wünschen.

Jetzt die
AOK Niedersachsen
wählen und von vielen
**zusätzlichen
Leistungen**
profitieren.

AOK
Die Gesundheitskasse.

Sie wollen „Mehr Leistungen“?
**Wir zahlen 250 Euro
pro Jahr zusätzlich.***

*80% des Rechnungsbetrages,
bis zu 250 Euro pro Jahr.

www.aok-niedersachsen.de