

2016

# Lehrgangsangebote

für Übungsleiter, Jugendliche und Vereinsvorstände

**Ausbildungsjahr 2016**

# 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](http://www.ds-sport.de)  
[shop@ds-sport.de](mailto:shop@ds-sport.de)

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 11<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>  
Sa 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup>

05 51 / 77 3 44

# Vorwort

Liebe Sportfreundinnen und Übungsleiterinnen,  
liebe Sportfreunde und Übungsleiter,

auch in diesem Jahr erreicht Euch wieder ein umfangreiches Lehrgangsprogramm der Sportregion Südniedersachsen in Form dieser Jahresbroschüre.

Wie immer haben wir uns bemüht, Eure Wünsche und Ideen zu berücksichtigen und umzusetzen und ein vielfältiges Angebot für Euch zusammenzustellen.

Es erwarten Euch jede Menge lohnenswerte Themen und Inhalte, die Euer Training und die Arbeit mit Euren Gruppen hoffentlich bereichern werden.

Ein großes Dankeschön an dieser Stelle an euch, liebe Übungsleiterinnen und Übungsleiter, für Euer beständiges Engagement und Euren sportlichen Einsatz! Ihr seid die Basis der Sportvereine – weiter so!

Ebenso vielen Dank an unser qualifiziertes Referententeam, das die Lehrgänge mit Leben füllt und immer wieder mit Fachwissen und neuen Erkenntnissen überzeugt. Danke für die gute Zusammenarbeit!

Und nicht zu vergessen, die wichtige Unterstützung durch mein ehrenamtliches Team im Handlungsfeld Bildung, ohne dass diese große Anzahl von Maßnahmen nicht zu bewältigen wäre. Danke auch an euch!

Also – in diesem Sinne: mutig voran! Genießt die Lektüre und her mit euren Anmeldungen. Wie immer gerne per Mail oder ggf. auch telefonisch.

Möglich ist auch der Weg über das Bildungsportal des Landessportbundes Niedersachsen, über das sämtliche Angebote in Niedersachsen einzusehen sind:

**[www.lsb-niedersachsen.de/bildungsportal](http://www.lsb-niedersachsen.de/bildungsportal)**

Wie gewohnt werden wir zusätzlich in Rundmails auf bestimmte Lehrgänge hinweisen, insbesondere wenn noch freie Plätze verfügbar sind oder wir kurzfristige Zusatzangebote planen.

Weitere wichtige Informationen zu Qualifix Seminaren, Freizeiten und besonderen Projekten bekommt ihr direkt über die jeweiligen Sportbünde (Homepage und Sonderflyer).

Eine übersichtliche, chronologische Darstellung aller Angebote findet sich auf Seite 4 bis 7 in diesem Heft. Wie und wo man sich anmelden kann, haben wir jeweils bei den einzelnen Maßnahmen dargestellt.

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](http://www.ksb-goettingen.de)** oder **[www.ksb-osterode.de](http://www.ksb-osterode.de)** oder **[www.ksbnortheim-einbeck.de](http://www.ksbnortheim-einbeck.de)** oder **[www.ssb-goettingen.de](http://www.ssb-goettingen.de)** erhältlich.

Fendina Lau  
Sportreferentin im Handlungsfeld Bildung

# Terminübersicht 2016

## Januar

16.01. ÜL-B Fortbildung	Yoga und Meditation	48
22. - 24.01. ÜL-B Abschlusslehrgang	Abschlusslehrgang	47

## Februar

06. / 07.02. ÜL-C Aufbaulehrgang	Aufbaulehrgang Teil I	14
07.02. ÜL-C Fortbildung	100% Step Aerobic	31
13.02. ÜL-B Fortbildung	Die goldene Mitte	49
20. / 21.02. ÜL-C Aufbaulehrgang	Aufbaulehrgang Teil II	14
20.02. ÜL-C Fortbildung	Trommel dich fit!	32
20.02. NTB	Dancefestival	81
27. / 28.02. ÜL-C Grundlehrgang	Grundlehrgang Teil I	14
27.02. NTB (ÜL-C Fortbildung)	Funktionsgymnastik	78
28.02. ÜL-C Fortbildung	Vom Kneipenspiel zum Ligasport	33

## März

05.03. ÜL-B Fortbildung	Athletic Workout 50+	50
06.03. ÜL-B Fortbildung	Myofasziale Ketten	51
12. / 13.03. ÜL-C Grundlehrgang	Grundlehrgang Teil II	14
12.03. NTB (ÜL-C Fortbildung)	Beckenbodengymnastik	78
13. / 14.03. ÜL-C Fortbildung	Headis	34
18. - 20.03. Jugendleiterausbildung	Ausbildung (KSB Gö-Oha) Teil I	65
18. - 22.03. NTB (1. Lizenzstufe)	Trainer C Freizeit- und Breitensport	76

## April

01. - 03.04. Jugendleiterausbildung	Ausbildung (KSB Gö-Oha) Teil II	65
09. / 10.04. NTB (ÜL-B Fortbildung)	Feldenkrais	80
16. / 17.04. ÜL-C Aufbaulehrgang	Aufbaulehrgang Teil I	14
16.04. Qualitätszirkel	Anfängerschwimmen	43
16.04. NTB (ÜL-C Fortbildung)	Yoga für Einsteiger	79
22. / 23.04. ÜL-C Spezialbaustein	Funktionsgymnastik	15
23.04. ÜL-B Fortbildung	Brainwalking für Ältere	52

## April (Fortsetzung)

23.04. NTB (ÜL-C Fortbildung)	Hocker-Gymnastik	79
30.04. / 01.05. ÜL-C Aufbaulehrgang	Aufbaulehrgang Teil II	14

## Mai

20. - 22.05. ÜL-C Spezialbaustein	Sport Interkulturell	16
21.05. ÜL-C Fortbildung	Trimm-Trab Revival am Hattorfer See	35
21. / 22.05. Sportjugend	SchulsportASS-Ausbildung Teil I	66
21. / 22.05. NTB (1. Lizenzstufe)	Grundlehrgang 1. Lizenzstufe	76
21.05. NTB (ÜL-C Fortbildung)	Natursport	79
22.05. ÜL-C Fortbildung	Das Fitnessstudio für unterwegs	36
27. - 29.05. Jugendleiterausbildung	Ausbildung (SSB Göttingen) Teil I	65
27. - 29.05. NTB (1. Lizenzstufe)	Trainer C Freizeit- und Breitensport	76
28.05. ÜL-C Spezialbaustein	Sportabzeichen	17
28.05. ÜL-B Fortbildung	Halswirbelsäule	53
28. / 29.05. NTB (1. Lizenzstufe)	Grundlehrgang 1. Lizenzstufe	76
31.05. Qualitätszirkel	Aktives Gehirntraining	44

## Juni

04.06. ÜL-C Spezialbaustein	Körperwahrnehm. & Entspannung	18
04.06. ÜL-B Fortbildung	Haltung bitte!	54
04.06. Jugendleiterausbildung	Ausbildung (SSB Göttingen) Teil II	65
04. / 05.06. Sportjugend	SchulsportASS -Ausbildung Teil II	66
11.06. ÜL-C Spezialbaustein	Walking Laufen	19
11.06. ÜL-C Fortbildung	Mit allen Sinnen gesund genießen	37
17. - 19.06. Jugendleiterausbildung	Ausbildung (SSB Göttingen) Teil III	65
18.06. ÜL-C Spezialbaustein	Stationstraining	20
18.06. Qualitätszirkel	Bewegungsangebote	45
24. - 26.06. Jugendleiterfortbildung	Auf dem Mountainbike im Harz	69
25. / 26.06. NTB	Erlebnis - Akademie	76

# Terminübersicht 2016 (Fortsetzung)

## Juli

27. - 31.07.	NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport	76
--------------	----------------------	--------------------------------	----

## August

13. / 14.08.	ÜL-C Spezialbaustein	Faszination Mannschaftsspiele	21
20.08.	ÜL-C Spezialbaustein	Hier ist Musik im Spiel	22
20.08.	NTB (ÜL-C Fortbildung)	Aufrecht im Gleichgewicht	78
27.08.	ÜL-B Fortbildung	Lauftechnik und Faszientraining	55
27.08.	NTB (ÜL-C Fortbildung)	Stoppen und Messen	79
28.08.	ÜL-C Spezialbaustein	Gymnastik und Spiele im Wasser	23

## September

03.09.	ÜL-B Fortbildung	Das Wunder Kind	56
10.09.	ÜL-B Fortbildung	Essverhalten und Sport	57
10.09.	ÜL-B Fortbildung	Durstlöscher & Sportlerlebensmittel	58
17.09.	ÜL-C Spezialbaustein	Spielekiste	24
17.09.	ÜL-B Fortbildung	Rückenyooga Teil II	59
17.09.	NTB (ÜL-C Fortbildung)	Beckenboden	78
19.09.	NTB (ÜL-C Fortbildung)	Kinderturnen	79
23. - 25.09.	Sportjugend	SportASS-Ausbildung Teil I	67
23. - 25.09.	Jugendleiterausbildung	ÜL-C-Grundlehrgang & Juleica Teil I"	68
23. - 25.09.	NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport	76
24. / 25.09.	ÜL-C Spezialbaustein	Abenteuer- und Erlebnissport	25
24.09.	KSB Northeim-Einbeck	Frauensporttag 2016	73
27.09.	Qualitätszirkel	Aktives Gehirnttraining	44

## Oktober

22.10.	ÜL-B Fortbildung	Sportmassage	60
22.10.	ÜL-C Spezialbaustein	Gymnastik und Spiele	26
22.10.	NTB (ÜL-C Fortbildung)	Faszien-Training	79
29. / 30.10.	ÜL-C Spezialbaustein	Aerobic und Step-Aerobic	27
29.10.	ÜL-C Fortbildung	LaGym	38

## Oktober (Fortsetzung)

29.10.	ÜL-B Fortbildung	Organsystem und Faszien	61
--------	------------------	-------------------------	----

## November

05.11.	ÜL-C Spezialbaustein	Moderner Tanz	28
07.11.	KSB Northeim-Einbeck	Spaß-Sport für Erwachsene	74
08.11.	KSB Northeim-Einbeck	Spaß-Sport für Erwachsene	74
10.11.	KSB Northeim-Einbeck	Spaß-Sport für Erwachsene	74
11. - 13.11.	Jugendleiterausbildung	ÜL-C-Grundlehrgang & Juleica Teil II"	68
12.11.	ÜL-C Fortbildung	Aquafitness	39
12.11.	Sportjugend	SportASS-Ausbildung Teil II	67
12. / 13.11.	KSB Göttingen-Osterode	Seminar für Frauen	75
12.11.	NTB (ÜL-C Fortbildung)	Herz sei Dank	78
19.11.	ÜL-C Spezialbaustein	Wir zeigen was wir können	29
19.11.	ÜL-C Fortbildung	Mit allen Sinnen durch die Sportstunde	40
26.11.	ÜL-C Fortbildung	Paule Puste	41
26.11.	ÜL-C Fortbildung	Ruby Rückenpower	42

## Dezember

02. - 04.12.	Jugendleiterausbildung	ÜL-C-Grundlehrgang & Juleica Teil III"	68
03.12.	ÜL-C Spezialbaustein	Sportverein macht Schule	30

## Sonstiges

Sportjugend	Ansprechpartner	63
Qualifix	Ansprechpartner	71
Sportregion Süd-niedersachsen	Ansprechpartner	81
	Lehrgangsanmeldung	82

# Impressum

## Herausgeber

### **KSB Göttingen-Osterode**

Gothaer Platz 2  
37083 Göttingen

### **SSB Göttingen**

Sandweg 5  
37083 Göttingen

### **KSB Northeim-Einbeck**

Scharnhorstplatz 4  
37154 Northeim

## Layout

Jens Kunze, Kunze Software & Design  
[www.kunze.co](http://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 Aufbaulehrgänge

**Spezialbausteine:** Lehrgänge

**Fortbildung ÜL-C:** Lehrgänge

**Qualitätszirkel:** Lehrgänge

## **Ausbildung ÜL-B**

Information

Termine: Abschlusslehrgang

**Fortbildung ÜL-B**

Lehrgänge

## **Sportjugend**

Jugendleiterausbildung

Lehrgänge

Ansprechpartner

## **Qualifix**

Informationen

Ansprechpartner

**Sportregion Südniedersachsen:** Veranstaltungen

**Niedersächsischer Turner-Bund:** Lehrgänge und Veranstaltungen

**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 einwem 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](http://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.

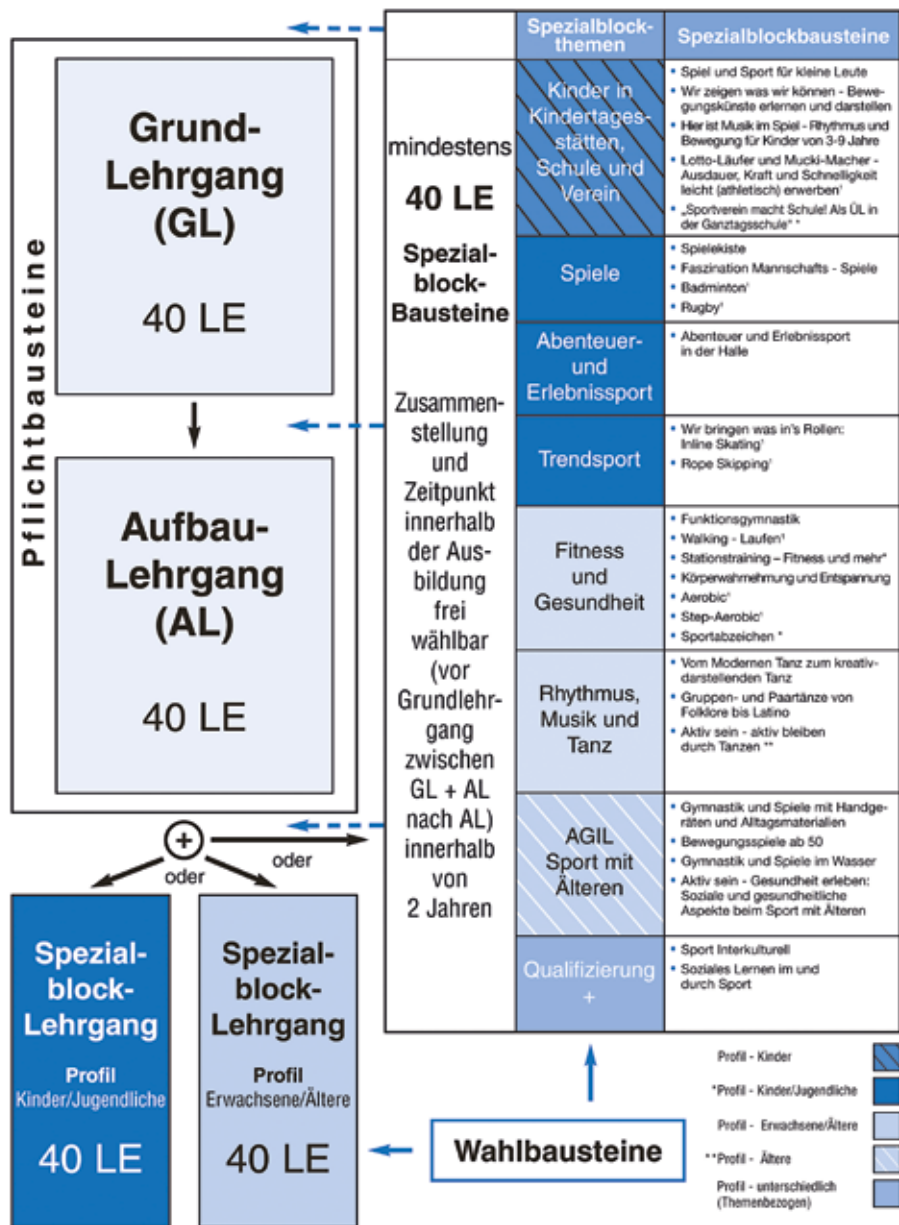
Wer diese Möglichkeit nicht hat, kann sich natürlich auch weiterhin telefonisch oder schriftlich bei uns anmelden.

**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)

**LG-Nr.:** 4095  
**Termin:** Teil I: 27. / 28. Februar 2016  
Teil II: 12. / 13. März 2016  
**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)

**LG-Nr.:** 4095  
**Termin:** Teil I: 16. / 17. April 2016  
Teil II: 30. April / 1. Mai 2016  
**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)

in Kooperation mit dem ASC Göttingen e.V.

**LG-Nr.:** 4083  
**Termin:** Teil I: 6. / 7. Februar 2016  
Teil II: 20. / 21. Februar 2016  
**Ort:** Göttingen, Sporthallen des ASC Göttingen  
**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.:** 4071

**Termin:** Teil I: Fr., 22.04.2016 (17:00 – 21:00 Uhr)  
Teil II: Sa., 23.04.2016 (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



# Sport interkulturell

## interkulturelle Kompetenzen erweitern

### Zielgruppe / Zielsetzung:

Die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte am Sport und damit auch am gesellschaftlichen Leben ist eine wichtige Aufgabe für uns alle.

Sportvereine wollen mit ihrer Integrationsarbeit vielfältige Bewegungs- und Sportangebote schaffen, die sich an den Interessen, Motiven und Bedürfnissen ihrer Zielgruppe orientieren. Viele Sportvereine haben sich auf den Weg gemacht, auch Übungsleiter und Ehrenamtliche für Aufgaben und Funktionen im Verein zu gewinnen.

Die Qualifizierung „Sport interkulturell“ gibt Anregungen und Impulse für die Integrationsarbeit und erweitert Handlungskompetenzen für das interkulturelle Zusammenleben im Sportverein. Die TN lernen, sensibler mit dem Thema „Integration“ umzugehen und welche verschiedenen Handlungsmöglichkeiten es im Umgang mit Menschen aus verschiedenen Kulturen gibt. Aus neuen Blickwinkeln eröffnen sich neue Perspektiven und damit ein Gewinn in allen Lebensbereichen.

„Sport interkulturell“ orientiert sich an den Teilnehmern, berücksichtigt also die Motivation, die Hintergründe und Interessen der Einzelnen sowie die unterschiedlichen Zugänge zum Thema. Ausgangspunkt der Qualifizierung sind die Erfahrungen der TN, die ihre Erlebnisse, Situationen, Konflikte und Fragen ins Seminar einbringen. So entsteht eine einmalige Lernsituation, die sich zwar an einem didaktischen Rahmen und zentralen Lerninhalten orientiert, der Verlauf der Seminare gestaltet sich jedoch individuell.

### Inhalte:

- Sensibilisierung für Fragen kultureller Vielfalt
- Erleben und Betrachten verschiedener Lebensmodelle und -konzepte
- Praxisorientierte Qualifizierung für interkulturelle Handlungskompetenzen
- Anregungen für die Arbeit mit ethnisch gemischten Sportgruppen im Verein
- Anregungen für einen Dialog und Austausch mit und zwischen Menschen mit verschiedenen interkulturell bedingten Verschiedenheiten
- Hilfestellung zur Lösung von Konfliktsituationen

<b>LG-Nr.:</b>	4178
<b>Termin:</b>	Fr., 20.05.2016 (17:00 – 21:00 Uhr) Sa., 21.05.2016 (9:00 – 18:00 Uhr) So., 22.05.2016 (9:00 – 13:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Göttingen, Sportanlage des SC Hainberg
<b>Referenten:</b>	Bastian Zitscher, Nadine Müller
<b>Lizenzverlg.:</b>	20 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	dieser Lehrgang ist kostenfrei!
<b>Anmeldung:</b>	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 -Treffe, Organisation und Motivation
- Prüfkriterien, Beurkundungen
- Tipps und praktische Übungen zur Verbesserung der Technik im Laufen, Hoch- und Weitspringen, Werfen und Stoßen

<b>LG-Nr.:</b>	4093
<b>Termin:</b>	Sa., 28.05.2016 (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Northeim, Turnhalle der Thomas-Mann-Schule
<b>Referenten:</b>	Helmut Friebe, Gaby Friedrichs
<b>Lizenzverlg.:</b>	10 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	35,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	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

<b>LG-Nr.:</b>	4068
<b>Termin:</b>	Sa., 04.06.2016 (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Northeim, Turnhalle der Astrid Lindgren Schule
<b>Referent:</b>	Alexander Jordan
<b>Lizenzvergl.:</b>	10 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	35,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	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.:** 4078

**Termin:** Sa., 11.06.2016 (9:00 – 18:00 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



## 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

<b>LG-Nr.:</b>	4181
<b>Termin:</b>	Sa., 18.06.2016 (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Göttingen, Sporthalle der BBS III
<b>Referentin:</b>	Fendina Lau
<b>Lizenzvergl.:</b>	10 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	35,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



# Faszination Mannschaftsspiele

## 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.:** 4080

**Termin:** Sa., 13.08.2016 (9:00 – 18:00 Uhr)

So., 14.08.2016 (9:00 – 13:00 Uhr)

**Ort:** Göttingen, Sporthalle der BBS III

**Referentin:** Daniela Doerinckel

**Lizenzvergl.:** 15 LE

**TN-Gebühr:** 50,00 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

<b>LG-Nr.:</b>	4082
<b>Termin:</b>	Sa., 20.08.2016 (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Northeim, Sporthalle der Astrid-Lindgren-Schule
<b>Referentin:</b>	Sandra Gebauer
<b>Lizenzvergl.:</b>	10 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	35,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	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

<b>LG-Nr.:</b>	4083
<b>Termin:</b>	So., 28.08.2016 (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Göttingen, Gruppenbad Eiswiese
<b>Referentin:</b>	Anna-Christin Schlichte
<b>Lizenzvergl.:</b>	10 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	35,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	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 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

<b>LG-Nr.:</b>	4087
<b>Termin:</b>	Sa., 17.09.2016 (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Göttingen, Sporthalle der BBS III
<b>Referentin:</b>	Ines Graeber
<b>Lizenzvergl.:</b>	10 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	35,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502





# Abenteuer- und Erlebnissport

Entdecke die Möglichkeiten!

## Zielgruppe / Zielsetzung:

Dieser Lehrgang richtet sich an alle Übungsleiter, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten und in ihren Sportstunden einfache aber effektive Elemente des Abenteuer- und Erlebnissports integrieren möchten.

Aufgaben spielerisch im Team lösen, Sportgeräte anders nutzen und einsetzen und dadurch die Halle einfach mal anders erleben. Da bleibt die Trainingseinheit spannend und von Langeweile kann keine Rede sein. Das Abenteuer lauert überall...

## Inhalte:

- Vertrauens- und Kooperationsspiele
- Teamarbeit ist gefragt – Problemlösungsaufgaben gemeinsam meistern
- Wie kommt das Abenteuer in die Halle? - nichtalltägliche Nutzung von Sportgeräten
- Sicherheitsaspekte
- Material- und Knotenkunde

**LG-Nr.:** 4090

**Termin:** Sa., 24.09.2016 (9:00 – 18:00 Uhr)

So., 25.09.2016 (9:00 – 13:00 Uhr)

**Ort:** Göttingen, Sporthalle der BBS III

**Referent:** Daniel Rosenthal

**Lizenzverlg.:** 15 LE

**TN-Gebühr:** 50,00 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

<b>LG-Nr.:</b>	4086
<b>Termin:</b>	Sa., 22.10.2016 (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Bovenden, ZFG
<b>Referentinnen:</b>	Anja Ahrenhold, Sabrina Rudolph
<b>Lizenzvergl.:</b>	10 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	35,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



## Zielgruppe / Zielsetzung:

Dieses Angebot richtet sich sowohl an „Aerobic/Step-Aerobic Newcomer“, die gerne eine (Step-)Aerobic-Gruppe im Verein betreuen möchten als auch an Übungsleiter, die bereits in dieser Richtung tätig sind, aber noch Tipps und Hilfen in Theorie und Praxis suchen.

Es werden die elementaren Grundkenntnisse zur Gestaltung einer (Step-)Aerobic-Stunde vermittelt, mit dem Ziel, ein abwechslungsreiches und kompetentes Training anbieten zu können.

## Inhalte:

- Aufbau einer (Step-)Aerobic-Stunde
- Grundschrte und Technischulung
- Musikalische Schulung, Einzählen
- Kommunikation und Cueing
- Choreographiehilfen
- Grundlagen zur Gestaltung eines Workouts
- Musterstunden

**LG-Nr.:** 4094

**Termin:** Sa., 29.10.2016 (9:00 – 17:00 Uhr)  
So., 30.10.2016 (9:00 – 17:00 Uhr)

**Ort:** Göttingen, Sporthalle des ASC

**Referentin:** Kati Ludwig

**Lizenzverlg.:** 16 LE

**TN-Gebühr:** 50,00 Euro

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

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



# 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

<b>LG-Nr.:</b>	4088
<b>Termin:</b>	Sa., 05.11.2016 (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Göttingen, Sporthalle der Käthe-Kollwitz-Schule Geismar
<b>Referentin:</b>	Kirstin Rohrmoser-Scharff
<b>Lizenzvergl.:</b>	10 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	35,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	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:

- Balancieren – sich selbst, mit etwas, auf etwas und mit anderen
- Gleichgewicht trainieren, mit dem eigenen Körper und Kopf über
- Körperbeherrschung und Körpergefühl schulen
- Koordination und Konzentration – (k)ein Kunststück?
- Mut und Vertrauen als Grundlage der Akrobatik
- Zum Glück gibt's Schwerkraft – Jonglieren mit verschiedenen Geräten
- Eine „Show“ gestalten

<b>LG-Nr.:</b>	4091
<b>Termin:</b>	Sa., 19.11.2016 (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Göttingen, Sporthalle der BBS III
<b>Referenten:</b>	Alexandra Bühnemann, Andreas Pudelko
<b>Lizenzverlg.:</b>	10 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	35,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	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?

<b>LG-Nr.:</b>	4179
<b>Termin:</b>	Sa., 03.12.2016 (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Göttingen, Haus des Sports
<b>Referent:</b>	Jan Neumann
<b>Lizenzvergl.:</b>	10 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	35,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



### Zielsetzung / Zielgruppe:

Herzlich Willkommen in der Welt der Step Aerobic! Wer Verena kennt, weiß was ihn in dieser Fortbildung erwartet: viel neuer Input zum fließenden Aufbau – das A und O eurer Step-Stunden und wie immer pffiffige Choreographien, egal ob mit leichten Schrittfolgen, dafür aber intensiv beim Power-Step oder mit kniffligeren Schrittfolgen für die Spezis. Damit ihr maximal davon profitieren und auch nachhaltig alles in euren Stunden umsetzen könnt, werden alle Demoblöcke im Anschluss an die Praxis besprochen und nachgearbeitet. So habt ihr am Ende eine wertvolle Ideensammlung zum Ausprobieren und Nachmachen in euren Gruppen.

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

### Inhalte:

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

<b>LG-Nr.:</b>	4290
<b>Termin:</b>	So., 07.02.2016 (9:00 – 13:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Bovenden, ZFG
<b>Referentin:</b>	Verena Maschke
<b>Lizenzverlg.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

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





## Trommel dich fit!

Faszination Drums Alive® und Fit Clixx® erleben

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Man nehme einen Pezziball, fixiere ihn auf einem umgedrehten Hocker, schnappe sich 2 Drumsticks und stelle die Musik laut – fertig ist die perfekte Fitness-Stunde – Spaß garantiert!

Trommeln auf Pezzibällen ist eine dynamische, bewegungsintensive und sehr rhythmische Form des Herz-Kreislauf-Trainings. Es schult die koordinativen Fähigkeiten, übt das Rhythmusgefühl und macht einfach sehr viel Spaß.

Neu im Programm ist Fit Clixx®. Es verbindet rhythmische Clixx, also das Schlagen mit den Drumsticks, mit speziellen Aerobic- und Tanzelementen. Eine hervorragende Ergänzung zum Trommeln, die eure Trainingsstunden wunderbar abrunden wird.

### Inhalte:

- Trommelvariationen mit Bewegungen kombinieren
- Eine typische Drums Alive® Stunde erleben
- Praktische Rhythmusschulung mit Ball und Drumsticks
- Fit Clixx® – eine neue Idee für ein Aerobic-Workout

<b>LG-Nr.:</b>	4302
<b>Termin:</b>	Sa., 20.02.2016 (14:00 – 18:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Bovenden, ZFG
<b>Referentin:</b>	Dita Schmidt
<b>Lizenzvergl.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

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





# Vom Kneipenspiel zum Ligasport

## Billard, Darts und Tischkicker

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Wir wollen uns von Experten in diese drei Sportarten einweisen lassen und dürfen den Profis über die Schulter schauen. Bei der Vermittlung kann jeder überprüfen, inwiefern die Sportarten auch im eigenen Verein umgesetzt werden können.

Die Sportarten Billard und Tischkicker haben sich inzwischen in vielen Vereinen etabliert und werden erfolgreich umgesetzt. An den entsprechenden „Trainingsgeräten“ kann man sich in dieser Fortbildung ausprobieren, sein Können verfeinern und auch den gewissen Flair erleben, den diese besonderen Sportarten vermitteln. Sehr gute Spieler/Trainer werden uns in diese Geschicklichkeitssportarten einführen, die ein hohes Maß an Konzentration und Koordination voraussetzen. Die Feinmotorik ist ein entscheidender Faktor, aber keine Voraussetzung.

Wenn es im Fernsehen „180“ schallt, wissen mittlerweile immer mehr Leute Bescheid: es geht um **Mighty Mike**, **The Wizard**, **The Joker** oder den Rekordweltmeister **The Power** beim Darts. Vor vielen tausend Zuschauern werden die Darts präzise in die Trippelfelder geworfen, um nur kurze Zeit später mit einem Treffer in das Doublefeld das Leg und den Set für sich zu entscheiden. In diesem Lehrgang werden wir solche Begriffe natürlich aufklären und uns auf der Dartscheibe ausprobieren, um „unseren Wurf“ zu finden.

### Inhalte:

- Praktisches Erleben und Erlernen der Sportarten Kicker/Darts/Billard
- Diskussion: Wieso erlebt Darts gerade so einen (Medien-)Boom
- Erfahrungen und Tipps bekommen von den Profis
- Materialkunde
- Übertragung der Sportarten in den eigenen Verein überprüfen

**LG-Nr.:** 4291

**Termin:** So., 28.02.2016 (10:00 – 18:00 Uhr)

**Ort:** Göttingen, Schützenplatz Vereinsheim Billard

**Referenten:** Ingo Dansberg, Toni Säckl

**Lizenzvergl.:** 8 LE

**TN-Gebühr:** 25,00 Euro

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



# Headis

## Trendsport mit Köpfchen

### Zielsetzung/Zielgruppe:

Weil oft die Fußballplätze belegt, die Tischtennisplatten aber frei waren, ist diese ausgefallene Sportart entstanden: man fing an, den Ball mit dem Kopf über das Netz zu spielen und nach und nach diese Idee weiterzuentwickeln. Inzwischen ist Headis deutschlandweit bekannt und besonders in der Jugendszene etabliert. Weltcupturniere werden in Deutschland, Belgien, Frankreich und Österreich durchgeführt, aus den Ergebnissen ergibt sich die aktuelle Weltrangliste. Stefan Raab hat Headis 2015 zwei TV-Total Spezialsendungen gewidmet, in dem Prominente ihren Meister ausgespielt haben.

Da dieser Trendsport mit Köpfchen schnell und leicht erklärt ist und auch von jedem gespielt und umgesetzt werden kann, nimmt die Beliebtheit von Headis immer weiter zu und findet neue Anhänger. Neugierig? Dann bist du in dieser Fortbildung genau richtig. Lass dich einfach davon überzeugen, dass es nicht weh tut wenn man den Ball über die Platte köpft, sondern vielmehr brennen einem die Oberschenkel nach dem Ganzkörperworkout am nächsten Tag. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

### Inhalte:

- Praktisches Erleben der Sportart Headis
- Headis in der Schule, im Verein – Einsatzmöglichkeiten
- Headis Materialkunde
- Headis – Einordnung der Trendsportart in den Sportalltag
- Headis – Wieso spielen wir das? Beschreibung der Subkultur
- Headis – Wie aus einer Idee ein erfolgreiches Konzept wurde

**LG-Nr.:** 4297

**Termin:** Sa., 12.03.2016 (11:00 – 19:00 Uhr)

So., 13.03.2016 (9:00 – 15:00 Uhr)

Übernachtung in der Halle ist möglich!

**Ort:** Göttingen, Sporthalle des ASC im Waldweg

**Referenten:** Ingo Dansberg, Alexander Bohn

**Lizenzverlg.:** 15 LE

**TN-Gebühr:** 40,00 Euro

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



## Trimm-Trab Revival am Hattorfer See

### Zielsetzung/Zielgruppe:

Es ist gar nicht einfach, das Ausdauertraining immer wieder abwechslungsreich und interessant zu gestalten. In dieser Fortbildung heißt es: raus aus der Halle und rein in die frische Luft – warum die warme Jahreszeit nicht mal für ein Outdoor-Training nutzen?! Zirkeltraining, Workout, Laufen und Walken mit verschiedenen Stationen – das geht doch auch alles ganz wunderbar draußen. Einfach die Gegebenheiten vor Ort erkennen und für das sportliche Training nutzen. Egal ob Walker oder Läufer, es werden 2 unterschiedliche Level angeboten, in die sich jeder Ausdauersportler einordnen und effektiv trainieren kann.

Dazu lädt dieser Kurs ein und verspricht viele wertvolle Tipps und Ideen zur Umsetzung in der eigenen Gruppe und rund um die eigene Halle.

### Inhalte:

- Beispiele für das Aufwärmen und Mobilisieren
- Faszientraining am Ende der Ausdauereinheit
- Stundenbeispiele für ein fröhliches Ausdauertraining mit vielen Ideen der Stationsgestaltung auf der Strecke
- kleine H.I.T. Einheit für zwischendurch
- kreatives Miteinander und Ideensammlung

<b>LG-Nr.:</b>	4299
<b>Termin:</b>	Sa., 21.05.2016 (10:00 – 14:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Oderparksee in Hattorf am Harz
<b>Referentinnen:</b>	Silvia Großkopf, Maren Bierwirth
<b>Lizenzverlg.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



## Das Fitnessstudio für unterwegs

Das moderne Ganzkörperworkout mit dem Schlingentrainer

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Schlingentraining ist anders. Es ist ein ausgewogenes Ganzkörpertraining, welches gleichzeitig Anforderungen an Kraft, Gleichgewicht und Gelenkstabilität stellt. Das Schlingentraining in seiner neuen Bewegungsform begeistert jeden – unabhängig von Gewicht, Alter oder Fitnesslevel.

Wir werden euch Übungen in Theorie und Praxis zeigen (In- und Outdoor!), die ihr in euren Alltag und in jede Übungsstunde integrieren könnt. Die Selbsterfahrung an der Schlinge steht an diesem Tag im Vordergrund und dafür benötigen wir „nur“ unser eigenes Körpergewicht als Trainingswiderstand!

### Inhalte:

- Vorteile des Schlingentrainings
- Montage und Einstellmöglichkeiten des Sling Trainer
- Die korrekte Haltung
- Trainieren und Variieren mit dem Sling Trainer & Co
- Mobilisation der Faszien mit dem Sling Trainer
- Beispiele Nutzung Indoor und Outdoor

<b>LG-Nr.:</b>	4296
<b>Termin:</b>	So., 22.05.2016 (9:00 – 13:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Eddigehausen, Adolf Kierschke Halle
<b>Referentinnen:</b>	Maike Fremke, Sina Kracht
<b>Lizenzverlg.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



# Mit allen Sinnen gesund genießen

## Ernährungsfakten unter die Lupe genommen

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Als Übungsleiter ist man immer wieder mit dem Thema Ernährung konfrontiert. Besonders die Fragen nach einer geeigneten Gewichtskontrolle und sinnvollen Ernährungstipps stehen oft im Vordergrund. Und gerade bei diesen Themen gehen die Meinungen stark auseinander.

Deswegen wollen wir über Fakten und Mythen aufklären: Wie finde ich ganz einfach die Basis einer gesunden Ernährung und wie kann ich sie an meine Teilnehmer weitergeben.

### Inhalte:

- ein Sinnesparcour
- die Ernährungspyramide
- Zucker: pur, weiß, gefährlich?
- Smoothies: grün und selbst gemacht
- Sportlergetränke unter die Lupe genommen

<b>LG-Nr.:</b>	4201
<b>Termin:</b>	Sa., 11.06.2016 (9:00 – 13:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Northeim, Geschäftsstelle des KSB Northeim
<b>Referentin:</b>	Andrea Scharoll
<b>Lizenzverlg.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	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 einer LaGYM Stunde allgemein
- Kennenlernen von einfachen lateinamerikanischen Grundschritten
- Erlernen des LaGYM Flashmobs „Von allein“
- Erlernen des Erlebnisturnfestsongs 2016 „Enjoy the rhythm“
- abtanzen und auspowern in einer gesamten LaGYM Stunde

<b>LG-Nr.:</b>	4298
<b>Termin:</b>	Sa., 29.10.2016 (9:00 – 13:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Eisdorf, Sporthalle
<b>Referentin:</b>	Laura Hofsommer
<b>Lizenzvergl.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

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



25,00 Euro für beide Lehrgänge  
 („Franklin Methode“ 29.10., 14:00 – 18:30 Uhr, S. 61)  
 inkl. Mittagsimbiss



# Gemeinsam bringen wir das Wasser zum Kochen

Aquafitness – Power, Intervall, Spiele

## Zielsetzung / Zielgruppe:

Raus aus der Sporthalle – rein in die Schwimmhalle. Fitnessstraining vom Feinsten im nassen Element. In dieser Fortbildung wollen wir die vielen Vorteile des Bewegens im Wasser nutzen und stellen neue alternative Geräte und Übungsformen dazu vor.

Eimer, Bürsten, Sterne, Stangen und Schwimmflügel kennt und hat jeder zu Hause, aber habt ihr diese Dinge auch schon mal als Sportgeräte eingesetzt? Hier dürft ihr ihre Trainingsqualitäten im Wasser ausprobieren und damit ein effektives sowie kurzweiliges Fitnessprogramm genießen. Außerdem werden bekannte Spiele aufgepeppt und mit Spielkarten, Brettern und Poolnudeln erwachsenengerecht umgestaltet und ins Wasser verlegt. Das gibt wieder ausreichend „Futter“ für eure nächsten Übungsstunden.

Die Wassertiefe beträgt 1,50m (ca. 27°C), sicheres Schwimmen ist also Voraussetzung, andere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Inhalte:

- Übungen und Bewegungsformen mit alternativen Hilfsmitteln
- Aqua Tabata – das Intervalltraining im Wasser
- Spielend unterwegs – kleine Spiele variiert und aufgepeppt
- Brainfitness und Gedächtnisübungen im Wasser
- Theoretischer Hintergrund und Wissenswertes beim Training im Wasser

**LG-Nr.:** 4294

**Termin:** Sa., 12.11.2016 (11:00 – 15:30 Uhr)

**Ort:** Adelebsen, Hallenbad

**Referenten:** Petra und Jörg Schröder

**Lizenzverlg.:** 5 LE

**TN-Gebühr:** 10,00 Euro

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



## Mit allen Sinnen durch die Sportstunde

Spielerisch die Welt entdecken beim Eltern-Kind-Turnen

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Auch unsere Kleinsten sind mit großer Begeisterung und großer Neugierde dabei, wenn es gilt, in der Turnhalle neue Bewegungswelten zu entdecken und mit den dortigen Gerätschaften und vor allem auch mit anderen Kindern zusammen neue Bewegungserfahrungen zu sammeln.

Es geht also um das Eltern-Kind-Turnen für die 1- bis 3jährigen. Eine in jeder Hinsicht lohnende Aufgabe.

### Inhalte:

- Von Fingerspielen zu Bewegungsliedern
- Alltagsmaterialien für die Übungsstunde neu entdecken
- Altersgerechter Geräteaufbau - Was tun, wenn Großgeräte fehlen?
- Wie können Begleitpersonen in die Übungsstunden einbezogen werden?
- Entspanne dich! Kleine Traumreisen und Massagen

<b>LG-Nr.:</b>	4300
<b>Termin:</b>	Sa., 19.11.2016 (10:00 – 14:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Badenhausen, Turnhalle
<b>Referentinnen:</b>	Kerstin Koch, Silke Merker
<b>Lizenzvergl.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:lau@ksb-goettingen.de">lau@ksb-goettingen.de</a> oder 0551 / 5311502





## Paule Puste

### Spielerisches Ausdauertraining für Kinder

#### Zielsetzung / Zielgruppe:

Ziel ist es, Kinder zu einem bewegungsfreudigen Alltag und zu lebenslangem Bewegung und Sporttreiben hinzuführen.

Paule Puste ist ein Bewegungskonzept zum spielerischen Ausdauertraining, konzipiert für die Arbeit in Verein und Kita. Paule Puste erlebt viele Abenteuer, trainiert dabei spielerisch seine Ausdauer und lernt sein Herz-Kreislaufsystem kennen.

Die Fortbildung arbeitet zum Einen theoretisch das Ausdauertraining speziell mit Kindern auf, zum Anderen werden verschiedenste Spielangebote für unterschiedliche Altersstufen kennengelernt, erprobt und entwickelt.

Ein lohnenswertes Angebot für Kinder von 4 -7 Jahre, damit sie beim Sporteln immer genug Puste haben!

#### Inhalte:

- Theoretischer Hintergrund: biologische Grundlagen, Trainingslehre
- Praxisbeispiele: spielerisch Ausdauer „Trainieren“ mit verschiedenen Alters- und Zielgruppen
- Vorstellung des Bewegungskonzeptes Paule Puste für die Arbeit im Verein

**LG-Nr.:** 4292

**Termin:** Sa., 26.11.2016 (9:00 – 13:00 Uhr)

**Ort:** Göttingen, Sporthalle der Käthe-Kollwitz-Schule Geismar

**Referentin:** Daniela Doerinckel

**Lizenzvergl.:** 5 LE

**TN-Gebühr:** 10,00 Euro

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



## Ruby Rückenpower

### Spielerisches Ausdauertraining für Kinder

#### Zielsetzung / Zielgruppe:

Der praxisorientierte Lehrgang vermittelt den Grundgedanken der Rückenschule mit Kindern, für die Arbeit in Verein, Kita und Schule. Neben vielen praktischen Anregungen für die spielerische „Haltungsschulung“ mit Kindern, wird theoretisches Grundlagenwissen zu Anatomie und Ergonomie gelegt. Inhalte sind darüber hinaus Bewegungsspiele zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung sowie die Vorstellung des Bewegungskonzeptes Ruby Rückenpower für die Arbeit in der Vereinspraxis.

Ein effektives Angebot für Kinder im Alter von 3 – 10 Jahren, damit sie von Anfang an mit genug Power im Rücken starten können.

#### Inhalte:

- Theoretischer Hintergrund: biologische Grundlagen, Anatomie und Ergonomie
- Praxisbeispiele: spielerische Haltungs- und Rückenschule
- Bewegungsspiele und -varianten zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung
- Vorstellung des Bewegungskonzeptes Ruby Rückenpower für die Vereinspraxis

<b>LG-Nr.:</b>	4292
<b>Termin:</b>	Sa., 26.11.2016 (14:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Göttingen, Sporthalle der Käthe-Kollwitz-Schule Geismar
<b>Referentin:</b>	Daniela Doerinckel
<b>Lizenzverlg.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

25,00 Euro für beide Lehrgänge  
(„Paule Puste“ 26.11., 9:00 – 13:00 Uhr, S. 41)  
inkl. Mittagessen



# Vom Schwimmanfänger zum Freischwimmer in Theorie und Praxis

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

## Zielsetzung/Zielgruppe:

Wasser – ein beliebter Freizeitspaß für viele Kinder. Doch wie viele Kinder ab 5 Jahren können wirklich sicher und angstfrei schwimmen?

Dieser Lehrgang informiert Erzieher, Lehrer und interessierte ÜL in Theorie und Praxis über drei grundlegende Bereiche der Schwimmausbildung:

- **Wassergewöhnung:** Hier werden die Kinder mit den besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers vertraut gemacht, sollen Spaß und Freude gewinnen und vorhandene Ängste abbauen.
- **Wasserbewältigung:** Hier entwickeln die Kinder individuelle Bewegungsmöglichkeiten und bewegen sich in verschiedenen Wasserlagen schwimmend und schwebend fort.
- **Grundfertigkeiten des Schwimmens und das Erlernen der Schwimmstile:** Dies sollte das Ziel jedes Schwimmkurses sein!

## Inhalte:

- Grundfertigkeiten: springen, tauchen, gleiten, schweben, fortbewegen
- Schwimmbewegungen (im Besonderen das Brustschwimmen)
- Spiele im und mit Wasser
- Koordinative Übungen zur Wassersicherheit

<b>LG-Nr.:</b>	4308
<b>Termin:</b>	Sa., 16.04.2016 (9:00 – 13:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Göttingen, Bewegungsbad Grone (Zentrum für ältere Menschen)
<b>Referentin:</b>	Maike Fremke
<b>Lizenzverlg.:</b>	5 LE
<b>Anmeldung:</b>	neumann@ssb-goettingen.de oder 0551 / 70701-44



# Aktives Gehirntraining - die Klügeren bewegen sich!

## Förderung des Denkens u. Handelns durch Bewegung u. Sport

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

### Zielsetzung/Zielgruppe:

Bewegung hilft nicht nur körperlich fit zu bleiben, sondern fördert auch die Aktivität unserer Gehirnzellen. Bewegungstraining verbessert die Denkleistung, regt die Kreativität an und hilft, gezielt spontane Entscheidungen treffen zu können. Das Reaktionsvermögen wird gesteigert, die Merkfähigkeit gefördert. So werden Lernleistungen bei Kindern und Jugendlichen verbessert sowie Auf- und Umbauprozesse im Gehirn unterstützt. In der Wissenschaft werden diese Fähigkeiten unter dem Begriff der „exekutiven Funktionen“ zusammengefasst, sie steuern unser Denken und Handeln.

In dieser Fortbildung werden Denk- und Bewegungsübungen vorgestellt, die im Klassenraum, auf Klassenfahrten, in Projekten, in der aktiven Pause zum Beispiel der bewegten Mittagszeit oder im Sportunterricht angeboten werden können. Bei den Übungen und Spielen geht es um das Mitmachen und Tun, nicht um das Können von besonderen Fertigkeiten. Das Angebot wirkt somit inklusiv, alle Schülerinnen und Schüler können von dem Angebot profitieren.

### Inhalte:

- Hintergrundinformationen: Was Bewegung und Sport für das Lernen tut!
- Spiele zur Förderung der Konzentration
- Denk- und Bewegungsspiele mit Buchstaben- und Zahlenkarten
- koordinative Übungen

**LG-Nr.:** 4309  
**Termin:** Di., 31.05.2016 (16:00 – 19:00 Uhr)  
**Ort:** Göttingen, Sporthalle Geschw.-Scholl-Gesamtschule  
**Referent:** Alexander Jordan  
**Lizenzvergl.:** 4 LE  
**Anmeldung:** neumann@ssb-goettingen.de oder 0551 / 70701-44

**LG-Nr.:** 5283  
**Termin:** Di., 27.09.2016 (16:00 – 19:00 Uhr)  
**Ort:** Einbeck-Drüber, Grundschule  
**Referent:** Alexander Jordan  
**Lizenzvergl.:** 4 LE  
**Anmeldung:** lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

## **Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote** für Ganztagschulen, Kindertagesstätten und Sportvereine

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

### **Zielsetzung/Zielgruppe:**

In diesem Qualitätszirkel sollen verschiedene Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für den Bereich Kita, Schule und Verein aufgezeigt und umgesetzt werden.

Erzieher, Lehrer und interessierte Übungsleiter, die in diesem Bereich aktiv sind oder dies werden wollen, bekommen Hilfestellungen und Anregungen zu verschiedensten Möglichkeiten in der Umsetzung von Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten.

### **Inhalte:**

- kooperative und koordinative Spiele
- Lieder, Energizer und Rituale
- kleine Spiele
- Ruhe und Entspannung
- Spiele in kleinen und großen Räumen

**LG-Nr.:** 4307  
**Termin:** Sa., 18.06.2016 (9:00 – 13:30 Uhr)  
**Ort:** Göttingen, Sporthalle der GS Leineberg  
**Referentin:** Andrea Scharoll  
**Lizenzverlg.:** 5 LE  
**Anmeldung:** [neumann@ssb-goettingen.de](mailto:neumann@ssb-goettingen.de) oder 0551 / 70701-44



**GEH DEINEN WEG!**

- Lauftraining
- Lauftechniktraining
- Intervalltraining
- Funktionelles Training
- Trainingsoptimierung
- Trainingssteuerung
- Trainingsplanerstellung
- Firmensport

**Gruppen- & Einzelbetreuung**  
in Göttingen & Umgebung

**Cathrin Cronjäger**

0177 96 24 830

[www.ccsports-performance.de](http://www.ccsports-performance.de)

[kontakt@ccsports-performance.de](mailto:kontakt@ccsports-performance.de)

 [facebook.com/CCSportsPerformance](https://facebook.com/CCSportsPerformance)



## Gewinne sportliche Preise!

Werde bis zum 30.04.2016 Facebook-Fan und gewinne z. B. eine dreimonatige Trainingssteuerung im Wert von 298,- EUR! Weitere Infos und Teilnahmebedingungen auf [facebook.com/CCSportsPerformance](https://facebook.com/CCSportsPerformance) und [ccsports-performance.de/verlosung](http://ccsports-performance.de/verlosung)



## Aufbau der Ausbildung ÜL B „Sport in der Prävention“

Erwachsenen/Ältere

Kinder/Jugendliche

### Abschlusslehrgang

Gesundheitssport

30 LE

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

### Profillehrgang

Gesundheitsförderung

Kinder/Jugendliche

70 LE

### Aufbaulehrgang

Gesundheitssport

40 LE

### Basislehrgang

Gesundheitssport

30 LE

## Übungsleiterausbildung B-Lizenz Gesundheitssport

Zielgruppe Erwachsene / Ältere

### 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

<b>LG-Nr.:</b>	4187
<b>Termin:</b>	Sa., 16.01.2016 (9:00 – 17:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Bovenden, ZFG
<b>Referentin:</b>	Maren Schwichtenberg, Yogalehrerin
<b>Lizenzvergl.:</b>	8 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	25,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502





## Die goldene Mitte

### Übungen mit dem Redondoball Plus

#### Zielsetzung / Zielgruppe:

Das Fitnessstraining mit einem Sitz- oder Gymnastikball ist ein fester Bestandteil in vielen Übungsstunden und leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens. Für manche Übungen ist der Pezziball allerdings zu groß und der Gymnastikball zu klein. Deswegen möchten wir euch in diesem Kurs eine neue Variante vorstellen: den neuen Redondoball Plus, ein mittelgroßer Gymnastikball, der noch vielseitigere Übungspositionen als bisher ermöglicht. Egal ob im Stehen, Knien oder Liegen, es erwarten euch zahlreiche neue Übungsvarianten für eure Gruppen. Der Ball lässt sich wunderbar in eure BPP- oder Pilatesstunden und auch in die Seniorengymnastik integrieren. Er bringt viele Herausforderungen mit sich und wirkt dennoch sofort vertraut.

#### Inhalte:

- Stundenbeispiele mit dem Redondoball Plus
- Aus der Mitte in die Mitte - Gleichgewicht und Stabilität trainieren
- Ganzkörperübungen mit geringen Gewichten und Widerständen
- kreatives Miteinander und Ideensammlung

<b>LG-Nr.:</b>	5326
<b>Termin:</b>	Sa., 13.02.2016 (10:00 – 14:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Schwiegershausen, Sporthalle
<b>Referentin:</b>	Silvia Großkopf
<b>Lizenzverlg.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



## Athletic Workout 50+

### 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?

<b>LG-Nr.:</b>	4289
<b>Termin:</b>	Sa., 05.03.2016 (10:00 – 14:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Eisdorf, Sporthalle
<b>Referentin:</b>	Anna-Christin Schlichte
<b>Lizenzvergl.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



# Myofasziale Ketten - Fakten und Mythen

## Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Faszie hat als Teil des muskulären Bindegewebes in Training und Therapie massiv an Bedeutung gewonnen. Dies ist auf neue histologische und physiologische Erkenntnisse zurückzuführen: Faszien können ihren Spannungszustand ändern, die sensorische Wahrnehmung unterstützen und Schmerz generieren. Darüber hinaus trennen Faszien Muskeln entgegen früherer Annahmen nicht, sondern verbinden sie zu einem körperweiten Spannungsnetzwerk myofaszialer Ketten, dessen Beachtung neue Ansätze für die Bewegungstherapie liefert.

Das gewonnene Wissen um die Faszie hat jedoch auch Schattenseiten: Immer mehr kommerzielle Anbieter werben mit neuen Trainingsformen und -behandlungsmethoden. Der Lehrgang verfolgt deshalb das Ziel, basierend auf aktuellen Forschungsergebnissen zwischen Fakt und Mythos zu unterscheiden und die funktionelle Relevanz myofaszialer Ketten darzustellen.

## Inhalte:

- anatomische, physiologische und histologische Grundlagen der Faszie
- Konzepte myofaszialer Ketten
- Dehnen und Kräftigen myofaszialer Ketten
- Therapeutische Ansätze bei unterschiedlichen Krankheitsbildern

<b>LG-Nr.:</b>	4217
<b>Termin:</b>	So., 06.03.2016 (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Bovenden, ZFG
<b>Referent:</b>	Jan Wilke
<b>Lizenzverlg.:</b>	10 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	25,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



# Brainwalking für Ältere – „Laufen(d) Denken“

## Gedächtnistraining in Bewegung

### Zielsetzung/Zielgruppe:

An alle Übungsleiter, die Denken und Laufen/Gehen als kombiniertes Fitnessprogramm anbieten wollen, richtet sich diese Fortbildung.

Ob beim Nordic Walking und wandern oder einfach nur beim Spazieren gehen, bei all diesen Außenaktivitäten können wir gleichzeitig Denkübungen durchführen und unser Gehirn auf Trapp bringen. Die frische Luft unterstützt dabei optimal unsere Gedächtnisleistung.

Beim Brainwalking aktivieren wir Körper, Geist und Seele. Wir fördern die Bewegung, erleben die Natur mit allen Sinnen, genießen Entspannung und Denkanstöße mit Spaß. Es werden Übungen gezeigt, die während des Laufens oder Gehens, aber auch auf einzelnen Stationen des Weges durchgeführt werden können. So trainieren insbesondere auch ältere Menschen wichtige Fähigkeiten wie Reaktionsvermögen, Denkflexibilität oder die schnellere Verarbeitung von Informationen.

Zum Brainwalkingprogramm gehören, sowie. Sie unterstützen damit wichtige Gedächtnisprozesse und fordern ihren gesamten Körper heraus.

Freuen Sie sich auf einen (ent)spannenden Denksparziergang

### Inhalte:

- Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen
- Übungen zur Stärkung der Wortfindung und Merkfähigkeit
- Spiele zur Förderung von Reaktions- und Koordinationsvermögen
- Gedächtnisprozesse unterstützen und Kopf und Körper damit herausfordern

<b>LG-Nr.:</b>	4196
<b>Termin:</b>	Sa., 23.04.2016 (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Eisdorf, Sporthalle
<b>Referentin:</b>	Agnes Boos
<b>Lizenzvergl.:</b>	10 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	25,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



# Halswirbelsäule - Training und Fitness

## Zielsetzung / Zielgruppe:

Wegen der großen Nachfrage und der langen Warteliste von 2014, möchten wir dieses Angebot gerne wiederholen und neu auflegen.

Viele Rückenbeschwerden beziehen sich nicht nur auf den Lenden- oder Brustwirbelbereich, sondern haben ihren Ursprung direkt an der Halswirbelsäule. Durch alltägliche körperliche (einseitige) Belastungen, besonders bei sitzenden Tätigkeiten, werden häufig Bewegungseinschränkungen im Schulter-Nackенbereich verursacht oder Kopfschmerzen hervorgerufen.

Das Seminar soll die theoretischen Grundlagen zu Anatomie und Funktion der HWS erklären sowie mittels praktischer Übungen, Beispiele und Handlungsmöglichkeiten für künftige Kursplangestaltungen geben.

## Inhalte:

- funktionelle Anatomie HWS
- Physiologie / Pathologie
- praktische Übungen / Gruppenarbeit

Kenntnisse in der Anatomie und Muskelkunde sind erwünscht.

<b>LG-Nr.:</b>	4209
<b>Termin:</b>	Sa., 28.05.2016 (9:00 – 17:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Bovenden, ZFG
<b>Referenten:</b>	Anna-Christin Schlichte, Edmund Böttcher
<b>Lizenzverlg.:</b>	8 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	25,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



## Haltung bitte!

### Verbesserung von Haltungs- und Bewegungsmustern

#### Zielsetzung/Zielgruppe:

Dieses Seminar vermittelt Einblicke in die Auswirkungen von Gelenk(fehl)stellungen, eröffnet die Möglichkeit, selbst Erfahrungen beim Analysieren individueller Körper(fehl)statiken zu sammeln und zeigt darüber hinaus Wege auf, Haltung und Bewegung zu optimieren.

Jeder Mensch prägt bestimmte, für ihn typische Haltungen und Bewegungen aus. Es ist das Resultat aus individuellen genetischen Faktoren und (unbewussten) täglichen Haltungs- & Bewegungsmustern. Häufig führt die Kombination im Laufe des Lebens zu Problemen, Schmerzen und Erkrankungen aktiver und passiver Körperstrukturen. Teil des Seminars wird deshalb sein, Kenntnisse über optimale(re) Haltungen und Bewegungen zu gewinnen und durch das Erkennen von Gelenk(fehl)belastungen Ableitungen aufzustellen. Nach dem theoretischen Teil schließt die praktische Bewegungs- & Haltungsanalyse an.

Zur Entlastung (über-)belasteter Gelenk- und Muskelstrukturen stehen uns unterschiedliche Möglichkeiten zur Verfügung (allg. Ausgleichstraining, Physiotherapie, Yoga oder Faszienfitness) und Hilfsmittel wie sensomotorische Einlagen oder individuelle diagnostische Verfahren wie Lauf- & Haltungsanalysen. Auch hier werden wir Möglichkeiten und Wirkungsweisen gemeinsam kennenlernen.

#### Inhalte:

- Zentrale Haltungs- und Bewegungsmuster (stehen, gehen, laufen)
- Haltungs- & Bewegungsanalysen
- Gelenkfehlstellungen und mögliche Konsequenzen
- Individuelle Wahrnehmungsschulung
- Möglichkeiten der Prävention durch bewusste Bewegungen
- Wirkungsprinzip sensomotorischer Einlagen

<b>LG-Nr.:</b>	4211
<b>Termin:</b>	Sa., 04.06.2016 (9:00 – 17:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Göttingen, Sanitätshaus o.r.t.
<b>Referenten:</b>	Cathrin Cronjäger, Jens Claussen
<b>Lizenzvergl.:</b>	8 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	25,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



# Lauftechnik und Faszientraining für Läufer-Innen

## Einfach leichtfüßig laufen!

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Die ganztägige Fortbildung dreht sich um die Optimierung dieser einzigartigen, menschlichen Fortbewegungsmöglichkeit – das Laufen.

Im ersten Teil werden wir das Potential einer effizienten Lauftechnik in der Theorie kennenlernen und in der Praxis erproben: wie funktioniert die Laufbewegung überhaupt? Wie können wir die einzelnen Phasen der Laufbewegung trainieren? Was hat dies mit dem sog. Fersen- bzw. Mittelfußlauf zu tun? Mit dem notwendigen know-how und etwas Geduld können sich alle Schritt für Schritt ein schönes, federleichtes Laufgefühl erarbeiten.

Im zweiten Teil der Fortbildung werden 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, uns als LäuferIn fit zu halten. Mit der sog. Blackroll werden wir schnell durchführbare Übungen kennenlernen, die unser fasziales Netz geschmeidig halten und uns helfen, leichtfüßig zu laufen.

### Inhalte:

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

<b>LG-Nr.:</b>	4212
<b>Termin:</b>	Sa., 27.08.2016 (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Bovenden, ZFG
<b>Referentin:</b>	Cathrin Cronjäger
<b>Lizenzvergl.:</b>	10 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	25,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502





## Das Wunder Kind

### Bewegungs- und Haltungsauffälligkeiten bei Kindern

#### Zielsetzung / Zielgruppe:

Kinder heranwachsen zu sehen ist sehr spannend! Im Zeitraum des kindlichen und jugendlichen Wachstums verändert sich der Körper bzgl. muskulärer und knöcherner Strukturen sowie der Ausbildung des Sehnen- und Bandapparates. In diesen Jahren wird das Fundament für die Entwicklung sportmotorischer Fähigkeiten gelegt, dass es unseren Kindern erst ermöglicht mit Freude Sport zu treiben - ob nun leistungsorientiert oder einfach am Spass an der Bewegung!

Aber was ist in dieser Entwicklung als noch normal zu bewerten und wie sind evtl. therapiebedürftige Auffälligkeiten im Sporttreiben mit Kindern auch für den Ungeübten leicht zu erkennen?

Diese Veranstaltung soll ÜL und allen, die sich mit Kindern bewegen, helfen, Bewegungs- und Haltungsauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen zu identifizieren um ggf. entsprechende Maßnahmen einleiten zu können.

Ihr seid nah an den Kindern dran und es gilt die Sinne zu schärfen!

#### Inhalte:

- Der kindliche Fuß in Ruhe und unter Belastung - was ist normal und was ist auffällig?
- Die kindliche Standbeinachse in Ruhe und unter Belastung - was ist normal und was ist auffällig?
- Die kindliche Wirbelsäule - was ist normal und was ist auffällig?
- Das kindliche Gang- und Laufbild - was ist normal und was ist auffällig?
- Praxisteil: die TN „untersuchen“ sich gegenseitig
- Tipps für Eltern bei erkannten Auffälligkeiten - welche Maßnahmen können Eltern für/mit Ihr(em) Kind ergreifen.

<b>LG-Nr.:</b>	4206
<b>Termin:</b>	Sa., 03.09.2016 (9:00 – 13:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Göttingen, Sanitätshaus o.r.t.
<b>Referent:</b>	Jens Claussen
<b>Lizenzverlg.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



## Essverhalten und Sport

### Diäten - Gewichtsmanagement - Trends

#### Zielsetzung / Zielgruppe:

Diese Fortbildung informiert über Diäten sowie Trends in der Ernährung wie Low-Carb, Formula, Mischkost, Vegan oder Paläo. Wie sieht die Versorgung des Stoffwechsels dabei aus und welche Risiken bestehen? Welchen Energiegehalt hat ein Nahrungsmittel und was genau ist eine Energiebilanz? Und wie sieht ein ausgewogenes Gewichtsmanagement aus? Diese und weitere Fragen stehen im Fokus für den Ausbau der eigenen Handlungskompetenz.

#### Inhalte:

- Nährstoffe und Stoffwechsel
- Energiegehalt und Energiebilanz
- Möglichkeiten des Gewichtsmanagements
- Diäten und Ernährungstrends

<b>LG-Nr.:</b>	4202
<b>Termin:</b>	Sa., 10.09.2016 (9:00 – 13:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Bovenden, ZFG
<b>Referent:</b>	Till Siekmann-Fuß
<b>Lizenzverlg.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

25,00 Euro für beide Lehrgänge  
(„Durstlöcher“ 10.09., 14:00 – 18:00 Uhr, S. 58)  
inkl. Mittagessen



# Sportliche Durstlöcher und Sportlerlebensmittel

## Zielsetzung/Zielgruppe:

Sportler müssen trinken. Aber wie viel Flüssigkeit sollte ein Sportler zu sich nehmen und welche Getränke eignen sich besonders gut? Gibt es eine einheitliche Trinkempfehlung? Zudem gibt es für Athleten eine ganze Reihe spezieller Sportlerlebensmittel. Diese versprechen unverzichtbar für hohe sportliche Leistungen zu sein. Aber halten diese auch ihre Versprechen? Sinn und Unsinn stehen im Fokus für den Ausbau der eigenen Handlungskompetenz.

## Inhalte:

- Flüssigkeitshaushalt
- Flüssigkeitsbedarf bei sportlichen Belastungen
- Getränke beim Sport
- Selber mixen

**LG-Nr.:** 4214  
**Termin:** Sa., 10.09.2016 (14:00 – 18:00 Uhr)  
**Ort:** Bovenden, ZFG  
**Referent:** Till Siekmann-Fuß  
**Lizenzvergl.:** 5 LE  
**TN-Gebühr:** 10,00 Euro  
**Anmeldung:** lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502

25,00 Euro für beide Lehrgänge  
(„Essverhalten“ 10.09., 9:00 – 13:00 Uhr, S. 57)  
inkl. Mittagessen



## Rückenyooga Teil II

### Zielsetzung/Zielgruppe:

Dieser Lehrgang bietet sowohl sanfte Übungen zur Entlastung des Rückens, von denen vor allem auch diejenigen profitieren, die bereits Rückenbeschwerden haben, als auch fordernde Rückenübungen für die fitten, damit sich der Rückenschmerz gar nicht erst einstellt.

Aktuelle Faszienübungen und Yin-Yogaübungen sorgen für frischen Wind, so dass sich sowohl Teilnehmer angesprochen fühlen können, die bereits die Rückenyoogaufortbildung Teil 1 (2013/2014) absolviert haben als auch diejenigen, die ganz neu im Yoga unterwegs sind.

Wohltuende Entspannungssequenzen für Zwischendurch sorgen dafür, dass alle Teilnehmer gut durch den Tag kommen.

### Inhalte:

- Sonnengruß mit Faszienübungen
- wirbelsäulenfreundliche Variationen von vorwärts- und rückwärtsbeugenden Asanas (Stellungen)
- Einsatz von Hilfsmitteln (Decke, Yogaklötze)
- Partnerübungen
- Entspannung: Laya-Yoga

<b>LG-Nr.:</b>	4190
<b>Termin:</b>	Sa., 17.09.2016 (9:00 – 17:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Bovenden, ZFG
<b>Referentin:</b>	Maren Schwichtenberg, Yogalehrerin
<b>Lizenzverlg.:</b>	8 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	25,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



# Sportmassage

## Schwerpunkt Rücken

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Nachdem unsere Fortbildungsreihe zur Sportmassage in der Vergangenheit so gut bei euch angekommen ist, gehen wir in die zweite Runde und wiederholen die einzelnen Schwerpunkte – gerne zur Auffrischung als auch zum Neueinstieg.

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 Rückenmassage
- Einbindung in den Übungsbetrieb

Es sind keine Vorkenntnisse im Bereich Massage nötig.

<b>LG-Nr.:</b>	4215
<b>Termin:</b>	Sa., 22.10.2016 (10:00 – 14:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Northeim, Geschäftsstelle des KSB Northeim
<b>Referent:</b>	Wolfgang Schneider, staatl. gepr. Masseur
<b>Lizenzverlg.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	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® bildet somit eine Synthese von Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination.

Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Verbesserung von Haltung und Bewegung durch Verstehen und Verkörpern der Funktion. Einen Einblick in diese Vielschichtigkeit geben die Franklin Bewegungsseminare zu speziellen Themen. Durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers können ungeeignete Handlungs- 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.

Organtraining vereint viele positive Aspekte in sich: Haltung, Flexibilität, Koordination und Kraft des Körpers werden optimiert, die Psyche entspannt, Muskeln und Gelenke entlastet.

Auch das Immunsystem und die physiologische Arbeit der einzelnen Organe verbessern sich.

Seid gespannt auf faszinierende Einblicke und erfahrt mehr über funktionelle Zusammenhänge des inneren Netzwerkes von Bindegewebe und Organen.

Eure Gesundheit wird davon profitieren!

### Inhalte:

- Was ist die Franklin-Methode®?
- erlebte und bewegte Anatomie
- Schwerpunkt Organtraining
- 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

25,00 Euro für beide Lehrgänge  
(„LaGym“ 29.10., 9:00 – 13:00 Uhr, S. 38)  
inkl. Mittagsimbiss

<b>LG-Nr.:</b>	4199
<b>Termin:</b>	Sa., 29.10.2016 (14:00 – 18:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Eisdorf, Sporthalle
<b>Referentin:</b>	Luisa Merkel
<b>Lizenzverlg.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	lau@ksb-goettingen.de oder 0551 / 5311502



**MOVE** 100

**NEW**

**Unsere Fortbildungen:**

**Haltung bitte!**

Verbesserung von Haltungs- & Bewegungsmustern  
(Sa., 04.06.2016)

**Das Wunder Kind**

Bewegungs- und Haltungsauffälligkeiten  
bei Kindern (Sa., 03.09.2016)

+++ SAVE the DATE +++ SAVE the DATE +++

- **Sportcheck für Jedermann**
- **Technischer Support**  
Einlagen, Bandagen und Kompression  
für den Sport
- **Trainingsoptimierung**

**MOVE 100**

...die Sportmarke vom Sanitätshaus o|r|t

Maschmühlenweg 47 ▪ 37081 Göttingen

Telefon: 05 51 3 70 71 - 204

[www.move100.de](http://www.move100.de) ▪ [info@move100.de](mailto:info@move100.de)





# Ansprechpartner

## Kreissportbund Göttingen-Osterode

### Göttingen

Frank Tannhof  
Breiste Str. 1a, 37077 Göttingen

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



### Osterode

Geschäftsstelle  
Bahnhofstraße 27, 37520 Osterode am Harz

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



## Stadtsportbund Göttingen

Nadja Nagler  
Sandweg 5, 37083 Göttingen

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



## Kreissportbund Northeim-Einbeck

Geschäftsstelle  
Scharnhorstplatz 4, 37154 Northeim

Telefon: 05551 / 908019-14  
E-Mail: info@sportjugendnom-ein.de  
Homepage: www.sportjugendnom-ein.de



### Sportreferentin Handlungsfeld Sportjugend

Kirsten Heibey  
Telefon: 05551 / 908019-12  
E-Mail: k.heibey@ksbnortheim-einbeck.de

## Termine der Freizeiten 2016

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](http://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-Osterode – Sportjugend

- Termin:** Teil I: 18. – 20.03.2016 (9.00 – 18.00 Uhr)  
Teil II: 01. – 03.04.2016 (9.00 – 18.00 Uhr)
- Ort:** Dahlenrode, Stolle
- Leitung:** Kirsten Heibey
- TN-Gebühr:** 60,00 Euro
- Anmeldung:** k.heibey@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 908019-12
- Kontakt:** Kirsten Heibey: k.heibey@ksbnortheim-einbeck.de  
oder 05551 / 9080 19-12  
oder Frank Tannhof: frank.tannhof@ksb-goettingen.de

### SSB Göttingen – Sportjugend

- Termin:** Teil I: 27. – 29.05.2016 (Fr. bis So.)  
Fr., 15:00 – 21:15 Uhr  
Sa., 9:00 – 18:00 Uhr  
So., 9:00 – 18:00 Uhr  
Teil II: 04.06.2016 (9:00 – 18:30 Uhr)  
Teil III: 17. – 19.06.2016 (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](http://www.ssb-goettingen.de)
- Kontakt:** Klaus Brüggemeyer: [brueggemeyer@ssb-goettingen.de](mailto:brueggemeyer@ssb-goettingen.de)  
oder 0551 / 70701-41  
oder Dennis Dörner: [sportjugend@ssb-goettingen.de](mailto: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.:** 4345

**Termin:** 21. – 22.05.2016

04. – 05.06.2016

**Ort:** Jugendherberge Northeim, Brauereistr. 1, 37154 Northeim

**Referenten:** Lehrteam der Sportjugend Northeim-Einbeck

**TN-Gebühr:** 50,00 Euro

**Anmeldung:** k.heibey@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 908019-12



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

## Zielsetzung/Zielgruppe:

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.:** 4345

**Termin:** Teil I: 23. – 25.09.2016

Teil II: 12.11.2016

**Ort:** Silberborn

**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.

## Kombinierte Ausbildung: ÜL-C-Grundlehrgang und Juleica

### Zielsetzung/Zielgruppe:

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.:** 4335

**Termin:** Teil I: 23. – 25.09.2016

Teil II: 11. – 13.11.2016

Teil III: 02. – 04.12.2016

**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.



## Jugendleiterfortbildung

### Auf dem Mountainbike den Harz erfahren

#### Zielsetzung/Zielgruppe:

Diese Fortbildung richtet sich an Jugendleiter/innen der Vereine, Übungsleiter und Trainer von Jugendgruppen, Sportlehrer und Jugendliche in den Vereinen.

Mountainbiking ist ein facettenreicher Sport, eine Kombination aus konditionellem Anspruch, fahrtechnischer Herausforderung, Natur und Erholung.

Dich erwarten eine Fahrtechnikschiung, verschiedene Touren rund um Clausthal-Zellerfeld, Erste Hilfe im Gelände sowie Tipps und Übungen zur Planung von Touren unter besonderer Berücksichtigung des Umweltschutzes.

#### Inhalte:

- Fahrtechnikschiung
- Touren rund um Clausthal-Zellerfeld
- Erste Hilfe im Gelände
- Tipps zur Planung von Touren
- Umweltschutz

**LG-Nr.:** 4338

**Termin:** 24. – 26.06.2016

**Ort:** Bildungsstätte der Sportjugend Niedersachsen,  
Adolf-Ey-Str. 9, Clausthal-Zellerfeld

**Referenten:** Dieter Westphal, Norman Fass

**Lizenzverlg.:** 15 LE

**TN-Gebühr:** 30,00 Euro (bis 27 Jahre) bzw. 35,00 Euro (ab 27 Jahre)

**Anmeldung:** k.heibey@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 908019-12



Zeltlagerplatz

# STOLLE

... find ich wunderbar!

Eine Einrichtung des Kreissportbundes Göttingen. e.V.

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.zeltlager-stolle.de](http://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](mailto:schubert@ksb-goettingen.de)

und informieren Sie sich gerne auch im Internet unter [www.zeltlager-stolle.de](http://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

### Kreissportbund Göttingen-Osterode

#### Göttingen

Dennis Dörner  
Gothaer Platz 2  
37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 5311501  
E-Mail: [dennis.doerner@ksb-goettingen.de](mailto:dennis.doerner@ksb-goettingen.de)  
Homepage: [www.ksb-goettingen.de](http://www.ksb-goettingen.de)



#### Osterode

Petra Graunke  
Bahnhofstr. 27  
37520 Osterode

Telefon: 05522 / 73483  
E-Mail: [gst@ksb-osterode.de](mailto:gst@ksb-osterode.de)  
Homepage: [www.ksb-osterode.de](http://www.ksb-osterode.de)



### Stadtsportbund Göttingen

Klaus Brüggemeyer  
Sandweg 5  
37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 70701-41  
E-Mail: [brueggemeyer@ssb-goettingen.de](mailto:brueggemeyer@ssb-goettingen.de)  
Homepage: [www.ssb-goettingen.de](http://www.ssb-goettingen.de)



### Kreissportbund Northeim-Einbeck

Petra Richter  
Scharnhorstplatz 4  
437154 Northeim

Telefon: 05382 / 6937  
E-Mail: [p.richter@ksbnortheim-einbeck.de](mailto:p.richter@ksbnortheim-einbeck.de)  
Homepage: [www.ksbnortheim-einbeck.de](http://www.ksbnortheim-einbeck.de)



# Übersicht der Bausteine

Stand: Juli 2014

## Finanzen & Steuern

Baustein 1:  
**Grundlagen der  
Gemeinnützigkeit &  
Vereinsbuchführung**

Baustein 2:  
**Spenden,  
Sponsoring  
& Steuern im Verein**

Baustein 3:  
**Beschäftigung im  
Sportverein**  
Sozialversicherung - Lohnsteuer

Baustein 4:  
**Kassenprüfung und  
Rechenschaftsbericht**

Baustein 5:  
**Kostenrechnung  
und Beitragsgestaltung**

## Recht

Baustein 1:  
**Satzung**

Baustein 2:  
**Haftung**  
Teil 1: Haftung des Vereins  
Teil 2: pers. Haftung im Verein

Baustein 3:  
**Arbeitsrecht für Vereine**

Baustein 4:  
**Mitgliederversammlung**  
ist Sache der Chefin/des Chefs

Baustein 5:  
**Medienrecht-**  
die (rechts-)sichere Homepage

Baustein 6:  
**Datenschutz im Verein**

## Öffentlichkeitsarbeit

Baustein 1:  
**Grundlagen der  
Öffentlichkeitsarbeit**  
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- Bestandserhebung

\* 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

## Frauensporttag 2016

Das ist euer Tag!

Am 24. September 2016 startet der 7. Frauensporttag in Northeim.

Der KreisSportBund Northeim-Einbeck e. V. lädt Frauen aller Altersgruppen und Kulturen ein, die Vielfalt der Sportformen kennen zu lernen und aktiv auszuprobieren, weil

- Sport Spaß macht
- Sport kulturelle und soziale Grenzen überwindet,
- Sport verbindet.

Die Sporthallen sind reserviert und warten auf eure Teilnahme.

Action und Ausdauer, Turnen und Trendsport, Fitness und Balance – all das könnt ihr bei unserem vielseitigen Angebot erleben und näher kennen lernen. Powert euch aus, lernt die neuen Trends kennen, findet heraus, was es damit auf sich hat und probiert es doch einfach mal aus.

Merkt euch den Termin vor.

Die nächsten Infos zu Anmeldung und Ablauf findet ihr ab Mai auf unserer Homepage unter: [www.ksbnortheim-einbeck.de](http://www.ksbnortheim-einbeck.de).

<b>Termin:</b>	Sa., 24.09.2016 (9:00 – 16:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Northeim, Aula BBS II und verschiedene Sportstätten
<b>Referenten:</b>	verschiedene
<b>TN-Gebühr:</b>	15,00 €
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:info@ksbnortheim-einbeck.de">info@ksbnortheim-einbeck.de</a>

## Spaß-Sport für Erwachsene:

### Atem- und Lungengymnastik durch Bewegung macht Spaß

#### Zielsetzung / Zielgruppe:

Der Kreissportbund Northeim-Einbeck möchte zu dem 29. Spaß-Sport-Lehrgang für Erwachsene mit dem Thema: „Atem- und Lungengymnastik durch Bewegung macht Spaß“ ganz herzlich einladen. Dieser Lehrgang knüpft an die erfolgreichen Fortbildungen von 1987 - 2015 an.

Ohne Atmung sterben schon nach drei Minuten die ersten Gehirnzellen ab.

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

#### Inhalte:

- Aufbau und Funktion des Atemapparates
- Mechanischer Vorgang und Steuerung des Atemvorgangs
- Atmung und körperliche Bewegung sind immer aufeinander abgestimmt
- Ziele und Auswirkungen der Atem- und Lungengymnastik auf die Körperhaltung
- Die wichtigsten Punkte zur Erlernung einer rhythmischen, tiefen und richtigen Atmung
- Verknüpfung der Theorie mit den Praxisbeispielen

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

**Termin:** Mo., 07.11.2016 (19:00 – 21:15 Uhr)

**Ort:** Northeim-Edesheim, Grundschulhalle

**Termin:** Di., 08.11.2016 (19:00 – 21:15 Uhr)

**Ort:** Dassel, Grundschulhalle

**Termin:** Do., 10.11.2016 (19:00 – 21:15 Uhr)

**Ort:** Uslar-Eschershausen, Turnhalle des MTV Eschershausen

**Referenten:** Heinz-Willi Elter, Petra Richter

**Lizenzverlg.:** 3 LE

**TN-Gebühr:** kostenfrei

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

## **Seminar für Frauen:**

# **Ziele, Orientierung und Motivation**

## Coaching Tools für den Alltag

### **Zielsetzung/Zielgruppe:**

Coachinganlässe gibt es viele: wir stoßen an Grenzen, sitzen zwischen allen Stühlen, müssen schwierige Entscheidungen treffen und herausfordernde Ziele erreichen. Dabei müssen wir manchmal Routinen im Handeln aufgeben, und die Angst vor Neuem bewältigen. In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Coachingtools kennen, die Sie selbst für sich anwenden können um Klarheit und Sicherheit zu gewinnen.

Der Selbstcoachingprozess verhilft Ihnen dazu, Ihr Potenzial zu entfalten und Ziele im Einklang mit Ihren Werten und Überzeugungen zu treffen. Es wird in diesem Prozess sichtbar, welche verborgene Anteile und Antreiber uns im Alltag stärken oder auch blockieren und Sie erhalten Anregungen für die Verwirklichung Ihrer Wünsche und Ziele.

### **Inhalte:**

- Glaubenssätze bewusst machen
- Ziel Motivation
- Persönliche Ressourcen

**LG-Nr.:** 5109

**Termin:** Sa., 12.11.2016 (ab 09:00 Uhr)

So., 13.11.2016 (bis ca. 16:00 Uhr)

**Ort:** Bremer Haus in Sieber

**Referentin:** Karina Hoßfeld

**Lizenzverlg.:** es werden keine LE zur Lizenzverlängerung angerechnet

**TN-Gebühr:** 45,00 Euro

**Anmeldung:** Doris Krämer-Armbrecht, risje169@gmx.de

Im Rahmen des Erlebnis Turnfest wird es am 25. und 26. Juni wieder eine Akademie als Übungsleiterfortbildung geben - mit einem neuen Konzept! Ob Übungsleiter, Gruppenmitglied, Turnfest-Teilnehmer oder Interessent! Jeder ist eingeladen sich für die Erlebnis Akademie anzumelden. Zusammen mit hochkarätigen Referenten geht Ihr auf eine Reise durch verschiedene Themen-Welten und erweitert Eurer Fachwissen, probiert Neues aus, sammelt neue Impulse und taucht in die Welt eines Übungsleiters ein! Sich einen ganzen Vor- bzw. Nachmittag in einer Welt bewegen. Das ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit den folgenden Themen:

Turn-Welt, Aerobic-Welt, Aqua-Welt, Fitness-Welt, Freestyle-Welt, Gerätefitness-Welt, Gesundheits-Welt, Kletter-Welt, Outdoor-Welt, Spiele-Welt, Tanz-Welt

Los geht es um 9:00 Uhr, alle Welten laufen parallel und enden um 12:00 Uhr. Von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr geht es erneut wieder los! Die Welten werden mit den gleichen Themen wiederholt!

Für eine unkomplizierte und benutzerfreundliche Online-Anmeldung steht das Meldeportal zur Verfügung.

<http://www.erlebnisturnfest.de/programm/erlebnis-akademie/allgemeine-informationen/>

Sonst noch Fragen: Christoph Hannig, 05594/93133, topfi.hannig@gmx.de

NTB Bezirk Braunschweig

## Lehrgänge 2016



### Ausbildungen 1. Lizenzstufe

Ausbildungsprofil	Nr.	Ort	Termine
Grundlehrgang 1. Lizenzstufe für alle Profile (40 UE)	10/16	Göttingen	21. – 22.05.2016 28. – 29.05.2016
ÜL C Freizeit und Breitensport – Freizeitsport mit Jugendlichen (1. Lizenzstufe / 80 LE)	27/16	Göttingen	27. – 31.07.2016 23. – 25.09.2016
Trainer C Freizeit- und Breitensport – Fitness-Aerobic (1. Lizenzstufe / 80 LE)	37/16	Göttingen	18. – 22.03.2016 27. – 29.05.2016

Bei Fragen und für weitere Informationen bitte wenden an:

Christina Bansemer – Sandweg 5 – 37083 Göttingen – Bürozeiten: Mi. und Do.  
 Tel: 0551 / 7709535 – E-Mail: [christina.bansemer@ntb-infoline.de](mailto:christina.bansemer@ntb-infoline.de)



**NTB**  
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

# ERLEBNIS TURNFEST

[www.erlebnisturnfest.de](http://www.erlebnisturnfest.de)

gefördert durch die

Weser-Kühe  
**LOTTO-SPORT-STIFTUNG**  
Bewegen · Integrieren · Fördern

**S** Sparkasse



**REWE**

fair versichert  
**VGH**

Medienpartner



**NJOY**

**Göttinger Tageblatt**



## Beckenboden

**Termin:** 17.09.2016 (13:00 – 18:00 Uhr)  
**Ort:** Lödingsen, Sporthalle  
**Lizenzvergl.:** 5 LE – ÜL-B Gesundheitssport  
**TN-Gebühr:** 10,00 Euro  
**Anmeldung:** Christine Ritter, 05505 / 509026, cr1968@gmx.de

## Herz sei Dank – Herzsport in der Praxis

**Termin:** 12.11.2016  
**Ort:** Göttingen, ASC-Sportzentrum, Zietenterrassen  
**Lizenzvergl.:** 8 LE – ÜL-B Rehasport  
**TN-Gebühr:** 25,00 Euro  
**Anmeldung:** Christoph Hannig, 05594 / 93133, topfi.hannig@gmx.de

## Aufrecht im Gleichgewicht

### Ein vielseitiges Stabilisatorentraining unter Berücksichtigung einer guten Körperhaltung

**Termin:** 20.08.2016 (10:00 – 14:00 Uhr)  
**Ort:** Göttingen, ASC-Sportzentrum, Zietenterrassen  
**Lizenzvergl.:** 5 LE – ÜL-C  
**TN-Gebühr:** kostenfrei  
**Anmeldung:** Kati Ludwig, 0551 / 72696, katiludwig@gmx.de

# ÜL-C Fortbildungen

## Funktionsgymnastik

**Termin:** 27.02.2016 (14:00 – 18:00 Uhr)  
**Ort:** Bad Sachsa, Sporthalle  
**Referent:** Timo Born

## Beckenbodengymnastik

**Termin:** 12.03.2016 (14:00 – 18:00 Uhr)  
**Ort:** Schwiegershausen, Sporthalle  
**Referentin:** Sylvia Großkopf

## Yoga für Einsteiger



**Termin:** 16.04.2016 (14:00 – 18:00 Uhr)  
**Ort:** Hörden, Mehrzweckhalle  
**Referentin:** Helena Kunstin

## Hocker-Gymnastik

**Termin:** 23.04.2016 (14:00 – 18:00 Uhr)  
**Ort:** Herzberg, Sporthalle Heidestraße  
**Referentin:** Petra Börker

## Natursport

**Termin:** 21.05.2016 (13:00 – 18:00 Uhr)  
**Ort:** Hörden, Grillhütte/Gelände  
**Referent:** N.N.

## Stoppen und Messen

**Termin:** 27.08.2016 (9:00 – 13:00 Uhr)  
**Ort:** Wulften, Sporthalle  
**Referent:** N.N. Vorbereitung Kinderturnfest

## Kinderturnen

**Termin:** 19.09.2016 (14:00 – 18:00 Uhr)  
**Ort:** Göttingen, Hainbundschole Weende  
**Referentin:** Carmen Frisch

## Faszien-Training

**Termin:** 22.10.2016 (14:00 – 18:00 Uhr)  
**Ort:** Elbingerode, Sporthalle  
**Referentin:** N.N.

## Weitere Angaben für Termine in Osterode

**Lizenzverlg.:** 5 LE (außer „Natursport“ mit 6 LE)  
**TN-Gebühr:** 5,00 Euro, ohne NTB-Mitgliedschaft 20,00 Euro  
**Anmeldung:** lehrgaenge@turnkreis-osterode.de  
**Weitere Infos:** Henning Kunstin, henning.kunstin@gmail.com

## Feldenkrais

- Termin:** 09.04.2016 (14:00 – 18:00 Uhr)  
10.04.2016 (14:00 – 18:00 Uhr)
- Ort:** Einbeck, ESV Vereinsheim
- Referent:** Volker Heißt
- Lizenzvergl.:** 15 LE  
ÜL-B Prävention – Profil „Schwerpunkt Ältere“  
ÜL-B Prävention – Profil „Haltung und Bewegung/ Herz- Kreislauf“  
ÜL-B Rehabilitation – Profil „Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen“  
ÜL-B Rehabilitation – Profil „Sport in Herzgruppen“
- TN-Gebühr:** muss erfragt werden
- Anmeldung:** Ute Pötig, utehenze44@gmx.de

## Ansprechpartner und weitere Infos

Turnkreis Northeim-Einbeck

**Ute Pötig** utehenze44@gmx.de

## Dancefestival

Es ist nun schon das 22. Mal, dass der Turnkreis Northeim Einbeck das Dancefestival veranstaltet.

Die größte Veranstaltung im TK bietet eine Bühne für alle Tanzgruppen, die sich präsentieren möchten. Ob jung ob alt, ob mit Handicap oder leistungsorientiert, jede Gruppe ist gern gesehen.

Also seid dabei, wenn es im Februar wieder heißt „Bühne frei, es darf getanzt werden“.

Meldet euch mit euren Gruppen an, wir freuen uns auf viele Teilnehmer!

- Termin:** Sa., 20.02.2016 (Beginn um 17:00 Uhr)
- Ort:** Einbeck, Hubehalle 1
- Anmeldung:** si.schulte.r@gmx.de
- Meldeschluss:** 30.01.2016

## Ansprechpartner und weitere Infos

**Silke** 05561 / 4824  
**Tanja** 05561 / 3192133

# Ansprechpartner

## Kreissportbund Göttingen-Osterode

### Geschäftsstelle Göttingen

Gothaer Platz 2, 37083 Göttingen

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

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



### Geschäftsstelle Osterode

Bahnhofstraße 27, 37520 Osterode

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

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



### Sportreferentin Handlungsfeld Bildung:

Fendina Lau

Telefon: 0551 / 5311502

lau@ksb-goettingen.de

### KSB Vorstandsmitglieder Lehrarbeit:

Anna-Christin Schlichte

Telefon: 0176 / 87106428

anna-christin1987@web.de

Petra Graunke

Telefon: 05323 / 73483

gst@ksb-osterode.de

## Stadtsportbund Göttingen

### Geschäftsstelle

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

### Geschäftsstelle

Scharnhorstplatz 4, 37154 Northeim

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

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



### KSB Vorstandsmitglied Lehrarbeit:

Petra Richter

Telefon: 05382 / 6937

p.richter@ksbnortheim-einbeck.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 <b>nicht</b> 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 Anmeldeinformationen 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 Anmeldefrist 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.



Sie wollen mehr  
Leistungen?

**Wir zahlen  
250 Euro pro Jahr  
zusätzlich\*.**

\*80% des Rechnungsbetrages.