



Lehrgangsangebote

für Übungsleiter, Jugendliche und Vereinsvorstände

Ausbildungsjahr 2017



★★★★★
SaunaPremium
DEUTSCHER SAUNA-BUND

Paradiesisch baden und saunieren!

Sportschwimm-, Außen- und Thermalsolebecken, Wasserspiellandschaft, Wildwasser- und Steilrutsche, Whirl-Pools. In unserem paradiesisch angelegtem Saunapark erwarten Sie Aufguss-Arena, Ruhepavillon, Massage, Jahara und vieles mehr.



Windausweg 60, 37073 Göttingen,
Tel.: 50 70 90, info@goesf.de
Öffnungszeiten:
Mo. – Fr.: 10 – 22.30 Uhr
Sa., So. und an Feiertagen: 9 – 22.30 Uhr

Vorwort

Liebe Sportfreundinnen und Übungsleiterinnen,
liebe Sportfreunde und Übungsleiter,

wir blicken auf ein ereignisreiches Jahr mit vielen Veränderungen zurück: Die Fusion der beiden Sportbünde KSB Göttingen und KSB Osterode zum KSB Göttingen-Osterode, damit verbunden ein neuer Vorstand, ein neues Logo, eine neue Homepage, neue Mailadressen. Dazu die Neuauflage der Kooperation „Sportregion Südniedersachsen“ mit folgender aktueller Zusammensetzung: KSB Göttingen-Osterode, KSB Northeim-Einbeck und SSB Göttingen. Personelle Veränderungen bei den hauptberuflichen Sportreferenten: nach 28 Jahren verlässt der Kollege Michael Heil seinen Arbeitsplatz, dafür ist Dennis Dörner neu im Team, Sportreferent im Handlungsfeld Sportentwicklung. Noch mehr Neues gab es für die Göttinger Geschäftsstelle ab August 2016 durch den Umzug ins Haus des Sports (neue Räumlichkeiten, neue Anschrift, neue Telefonnummern). Bei so viel „neu“ muss man jetzt erst mal durchatmen und verarbeiten – da sind wir auf einem gutem Weg!

Aber langweilig wird es bestimmt nicht.

Gerne wollen wir mit Eurer Unterstützung an ein erfolgreiches Bildungsjahr 2016 anschließen: immerhin haben wir in gut 50 Maßnahmen über 1000 Teilnehmer bewegt! Das ist eine tolle Leistung. Und der Dank gilt Euch, liebe Übungsleiterinnen und Übungsleiter, für Euer beständiges Engagement und Euren sportlichen Einsatz. Ihr seid die wichtige Basis der Sportvereine – weiter so!

Auch in diesem Jahr erwartet Euch eine lohnenswerte Auswahl an Angeboten: vielfältige Themen von bewährten Klassikern über aktuelle Inhalte aus der Sportwissenschaft bis hin zu ausgefallenen Trendsportarten. Wir hoffen damit, Eure Bedürfnisse und Wünsche getroffen zu haben und freuen uns auf Eure zahlreichen Anmeldungen.

Achtung: Neues Anmeldeverfahren! Bitte beachtet hierzu die Informationen auf S. 81.

Wie gewohnt werden wir zusätzlich in Rundmails auf bestimmte Lehrgänge hinweisen, insbesondere wenn noch frei 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).



Also – in diesem Sinne: mutig voran! Genießt die Lektüre, gebt sie gerne an Interessierte weiter und seid wieder sportlich dabei.

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

Fendina Lau
Sportreferentin im Handlungsfeld Bildung

Terminübersicht 2017

Januar

20. - 22.01.	KSB Göttingen-Osterode	Sportlicher Jahresbeginn in Clausthal	75
22.01.	ÜL-C Fortbildung	100% Step Aerobic	30
22.01.	ÜL-C Fortbildung	Intervall mit Step-Brett	31

Februar

04.02.	ÜL-B Fortbildung	Das Wunder Kind	51
11.02.	NTB	Dancefestival 2017	74
11.02.	NTB (ÜL-B Lehrgang)	Faszien	78
12.02.	ÜL-C Fortbildung	Gesellschaftsspiele in Bewegung	32
18.02.	ÜL-B Fortbildung	Yoga + Meditation	52
19.02.	ÜL-B Fortbildung	Yoga + Meditation	52
25.02.	ÜL-B Fortbildung	Mentaltraining im Gesundheitssport	53

März

03. / 04.03.	ÜL-C Spezialbaustein	Funktionsgymnastik	15
04.03.	ÜL-C Fortbildung	Aroha mit Sticks	33
11. / 12.03	ÜL-C Grundlehrgang	Grundlehrgang Teil I	14
12.03.	ÜL-C Fortbildung	Aquafitness	34
18.03.	ÜL-B Fortbildung	Pilates Pur	54
25. / 26.03	ÜL-C Grundlehrgang	Grundlehrgang Teil II	14
25.03.	Qualitätszirkel	Vom Schwimmanfänger zum Freischwimmer	43
25.03.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Grundlagen des Hatha-Yoga	78

April

02.04.	ÜL-B Fortbildung	Warm Up	55
07. - 09.04.	Jugendleiterausbildung	Ausbildung (Stolle) Teil I	67
07. - 11.04.	NTB (1. Lizenzstufe)	Trainer C Freizeit- und Breitensport Teil I	77
08. / 09.04.	NTB (2. Lizenzstufe)	Resilienz im Gesundheitssport	77
21. - 23.04.	Jugendleiterausbildung	Ausbildung (Stolle) Teil II	67
29.04.	ÜL-C Fortbildung	Ball-Trendsport	35

April (Fortsetzung)

29. / 30.04. NTB (2. Lizenzstufe)	Geatmete Entspannung im Gesundheitssport	77
-----------------------------------	--	----

Mai

06. / 07.05. ÜL-C Aufbaulehrgang	Aufbaulehrgang Teil I	14
06.05. ÜL-C Fortbildung	Vom Kneipen- zum Ligasport	36
06.05. Qualitätszirkel	Qualifizierung zum Sportabzeichen-Prüfer	44
13. / 14.05. ÜL-C Aufbaulehrgang	Aufbaulehrgang Teil II	14
13.05. ÜL-C Fortbildung	Trommel dich fit!	37
13.05. ÜL-B Fortbildung	Sportmassage Beine und Füße	56
13.05. NTB (ÜL-C Lehrgang)	Cross-Training	78
19. - 21.05. ÜL-C Spezialbaustein	Sport interkulturell	16
19. - 21.05. Jugendleiterausbildung	Ausbildung (Göttingen) Teil I	67
20.05. ÜL-C Spezialbaustein	Körperwahrnehm. & Entspannung	17
20. / 21.05. NTB (1. Lizenzstufe)	Grundlehrgang 1. Lizenzstufe Teil I	77
27. / 28.05. NTB (1. Lizenzstufe)	Grundlehrgang 1. Lizenzstufe Teil II	77

Juni

10.06. ÜL-C Spezialbaustein	Sportabzeichen	18
10.06. Qualitätszirkel	Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote	45
11.06. ÜL-C Fortbildung	Bandarbeit	38
11.06. ÜL-C Fortbildung	Slash Pipe	39
16. - 18.06. Jugendleiterausbildung	Ausbildung (Göttingen) Teil II	67
17.06. ÜL-C Spezialbaustein	Walking Laufen	19
17.06. ÜL-C Fortbildung	Outdoor-Cross-Training	40
17.06. KSB Göttingen-Osterode	Gesundheitssporttag im Freien	75
23. - 27.06. NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport Teil I	77

Terminübersicht 2017 (Fortsetzung)

Juli

01. - 02.07.	NTB (1. Lizenzstufe)	Trainer C Freizeit- und Breitensport Teil II	77
--------------	----------------------	--	----

August

01.08.	SSB Göttingen	Frauensporttag 2017	76
12.08.	ÜL-B Fortbildung	Ausgewogene Ernährung	57
12.08.	ÜL-B Fortbildung	Spielerisch gegen den Bewegungsmangel	58
18. - 20.08.	NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport Teil II	77
19.08.	ÜL-C Spezialbaustein	Hier ist Musik im Spiel	20
25. - 27.08.	ÜL-B Fortbildung	Starke Muskeln - Wacher Geist	59
26.08.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Trend Event	78
27.08.	ÜL-C Spezialbaustein	Aqua 50+	21

September

07. - 10.09.	Sportjugend	SchulsportASS -Ausbildung	68
09. / 10.09.	ÜL-C Spezialbaustein	Aerobic und Step-Aerobic	22
09.09.	ÜL-C Fortbildung	Benno Buchstabe	41
09.09.	ÜL-C Fortbildung	Paule Puste	42
16.09.	ÜL-C Spezialbaustein	Spielekiste	23
16.09.	ÜL-B Fortbildung	Meridianyoga	60
16.09.	ÜL-B Fortbildung	Bewegtes Denken - Denken bewegt!	61
17.09.	ÜL-B Fortbildung	Meridianyoga	60
22. - 24.09.	ÜL-B Basislehrgang	Basislehrgang	50
23. / 24.09.	ÜL-C Spezialbaustein	Abenteuer- und Erlebnissport	24
23.09.	KSB Göttingen-Osterode	Frauensporttag 2017	76
26.09.	Qualitätszirkel	Beweg dich Schule!	46

Oktober

20. - 22.10.	Sportjugend	SportASS-Ausbildung Teil I	69
20. - 22.10.	Jugendleiterausbildung	ÜL-C-Grundlehrgang & Juleica Teil I	70
21.10.	ÜL-C Spezialbaustein	Rope Skipping	25

Oktober (Fortsetzung)

21.10.	ÜL-B Fortbildung	Franklin Methode®	62
21. / 22.10.	ÜL-B Aufbaulehrgang	Aufbaulehrgang Teil I	50
28.10.	ÜL-C Spezialbaustein	Gymn. und Spiele 50+	26

November

04.11.	ÜL-B Fortbildung	Movement Preparation	63
04.11.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Redondoball Plus®	78
11.11.	Sportjugend	SportASS-Ausbildung Teil II	69
11.11.	ÜL-C Spezialbaustein	Lotto-Läufer und Mucki-Macher	27
11. / 12.11.	ÜL-B Aufbaulehrgang	Aufbaulehrgang Teil II	50
13.11.	KSB Northeim-Einbeck	Spaß-Sport für Erwachsene	74
14.11.	KSB Northeim-Einbeck	Spaß-Sport für Erwachsene	74
16.11.	KSB Northeim-Einbeck	Spaß-Sport für Erwachsene	74
17. - 19.11.	Jugendleiterausbildung	ÜL-C-Grundlehrgang & Juleica Teil II	70
18. / 19.11.	NTB (2. Lizenzstufe)	Geatmete Entspannung im Gesundheitssport	77
25.11.	ÜL-C Spezialbaustein	Wir zeigen was wir können	28

Dezember

01. - 03.12.	Jugendleiterausbildung	ÜL-C-Grundlehrgang & Juleica Teil III	70
--------------	------------------------	---------------------------------------	----

Januar 2018

19. - 21.01.	ÜL-B Abschlusslehrgang	Abschlusslehrgang	50
--------------	------------------------	-------------------	----

Sonstiges

Sportjugend	Ansprechpartner	65
Qualifix	Ansprechpartner	71
Sportregion Südniedersachsen	Ansprechpartner	80
	Lehrgangsanmeldung	82

Impressum

Herausgeber

KSB Göttingen-Osterode

Sandweg 5
37083 Göttingen

SSB Göttingen

Sandweg 5
37083 Göttingen

KSB Northeim-Einbeck

Scharnhorstplatz 4
37154 Northeim

Layout

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

Bilder

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

Druckauflage

2.500

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe
des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen

Ausbildung ÜL-C

Information

Termine: Lehrgänge

Spezialbausteine: Lehrgänge

Fortbildung ÜL-C: Lehrgänge

Qualitätszirkel: Lehrgänge

Ausbildung ÜL-B

Information

Termine: Lehrgänge

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:

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

2. Aufbaulehrgang als Pflichtbaustein mit 40 LE

Im Aufbaulehrgang lernen die Teilnehmer an praktischen Beispielen:

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

3. Spezialblöcke als Wahlbausteine mit insgesamt 40 LE

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

Vorteile und Möglichkeiten der neuen Ausbildungskonzeption

Während Grund- und Aufbaulehrgang für den Lizenzerwerb verpflichtend sind, können die Teilnehmer im dritten Bereich nach eigenen Interessenschwerpunkten selbst entscheiden, welche Spezialblöcke sie belegen.

Die **Wahlmöglichkeiten** bieten den Teilnehmern günstige Bedingungen, die Lehrgangszeiten mit ihren privaten und beruflichen Terminen in Einklang zu bringen.

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

Viele Wege führen zum Ziel!

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

Lehrgangsbegleitende Leistungen für das Erlangen der ÜL- C Lizenz

Eine regelmäßige Teilnahme an allen Ausbildungsabschnitten (120 LE) ist verbindlich. Fehlzeiten müssen nachgeholt werden. Darüber hinaus müssen folgende Aufgaben erfüllt werden: Hospitation einer Vereinsübungsstunde, Lehrversuch in der Vereinsgruppe, Nachweis über Erste Hilfe Kurs (9 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-osterode.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.

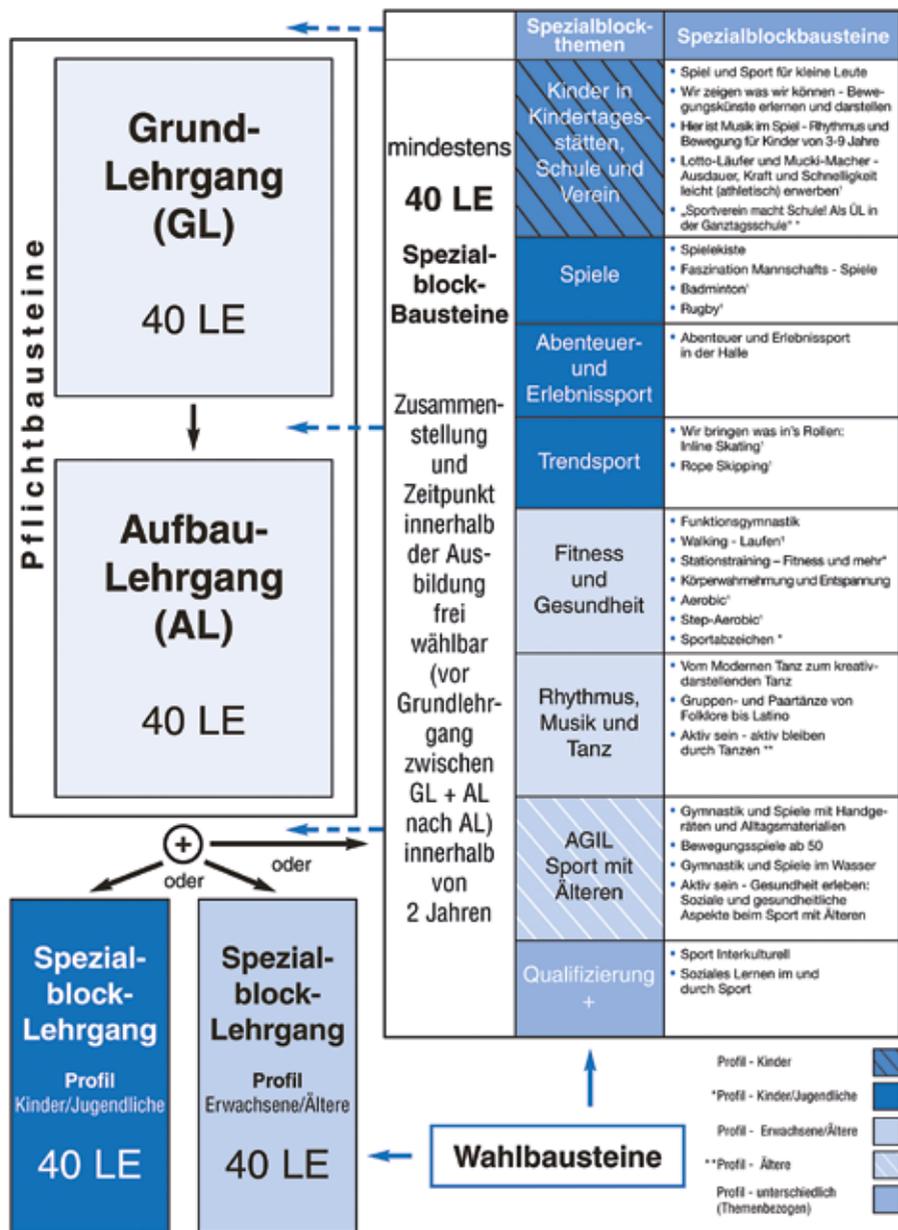
Anmeldeverfahren

Achtung: Neues Anmeldeverfahren!

Bitte beachtet hierzu die Informationen auf Seite 81.



ÜL C Breitensport 120 LE



1 = in Kooperation mit dem jeweiligen Fachverband

Übungsleiterausbildung C-Lizenz

Grundlehrgang (40 LE)

LG-Nr.: 5922
Termin: Teil I: 11. / 12.03.2017
Teil II: 25. / 26.03.2017
Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III (Am Ritterplan)
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr
TN-Gebühr: 105,00€

Aufbaulehrgang (40 LE)

LG-Nr.: 4095
Termin: Teil I: 06. / 07.05.2017
Teil II: 13. / 14.05.2017
Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III (Am Ritterplan)
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr
TN-Gebühr: 105,00 €

Anmeldung und Informationen

Fendina Lau

Telefon: 0551 / 50469052
E-Mail: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de



Kraft- und Beweglichkeitstraining

Funktionelle Gymnastik

Zielgruppe / Zielsetzung:

Ein gezieltes Trainingsprogramm zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Beweglichkeitsförderung 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.: 5930

Termin: Teil I: Fr., 03.03.2017 (17:00 – 21:00 Uhr)
Teil II: Sa., 04.03.2017 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Northeim

Referent: Alexander Jordan

Lizenzverlg.: 15 LE

TN-Gebühr: 50,00 Euro

Anmeldung: per Anmeldeformular

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



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

LG-Nr.: 5932

Termin: Teil I: Fr., 19.05.2017 (17:00 – 21:00 Uhr)
Teil II: Sa., 20.05.2017 (9:00 – 18:00 Uhr)
Teil III: So., 21.05.2017 (9:00 – 13:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Räume und Sportanlage des SC Hainberg

Referenten: Bastian Zitscher, Nadine Müller

Lizenzvergl.: 20 LE

TN-Gebühr: dieser Lehrgang ist kostenfrei

Anmeldung: per Anmeldeformular

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

Körperwahrnehmung und Entspannung

Zielgruppe / Zielsetzung:

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

Inhalte:

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

LG-Nr.: 5931

Termin: Sa., 20.05.2017 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Northeim, Turnhalle der Astrid Lindgren Schule

Referent: Alexander Jordan

Lizenzverlg.: 10 LE

TN-Gebühr: 35,00 Euro

Anmeldung: per Anmeldeformular

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



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 neu geltenden Bedingungen und Leistungsanforderungen sowie die Beurkundungen sind Thema des Lehrgangs.

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

Inhalte:

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

LG-Nr.:	5933
Termin:	Sa., 10.06.2017 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Ebergötzen, Sporthalle und Außenanlagen
Referenten:	Martina Voß, Matthias Böning
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



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 allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit und damit die Lebensqualität.

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

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

Inhalte:

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

LG-Nr.:	5934
Termin:	Sa., 17.06.2017 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG und Außenanlagen
Referentin:	Cathrin Cronjäger
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Hier ist Musik im Spiel

Zielsetzung / Zielgruppe:

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

Inhalte:

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

LG-Nr.:	5935
Termin:	Sa., 19.08.2017 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Turnhalle der Astrid Lindgren Schule
Referentin:	Sandra Gebauer
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Gymnastik und Spiele im Wasser

Aktiv über 50

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
- H.I.T. und Tabata im Wasser
- Spielformen mit Alltags Gegenständen

LG-Nr.: 5948

Termin: So., 27.08.2017 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Gruppenbad Eiswiese

Referentin: Maike Fremke

Lizenzverlg.: 10 LE

TN-Gebühr: 35,00 Euro

Anmeldung: per Anmeldeformular

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



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
- Grundschrirte und Technikschrulung
- Musikalische Schullung, Einzählen
- Kommunikation und Cueing
- Choreographiehilfen
- Grundlagen zur Gestaltung eines Workouts
- Musterstunden

LG-Nr.: 5950

Termin: Teil I: Sa., 09.09.2017 (9:00 – 17:00 Uhr)

Teil II: So., 10.09.2017 (9:00 – 17:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Sporthalle ASC, Danziger Str.

Referentin: Kati Ludwig

Lizenzverlg.: 16 LE

TN-Gebühr: 50,00 Euro

Anmeldung: per Anmeldeformular

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

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



Spielekiste

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

LG-Nr.:	5951
Termin:	Sa., 16.09.2017 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der BBS III
Referentin:	Ines Graeber
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	findina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



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.:	5952
Termin:	Teil I: Sa., 23.09.2017 (9:00 – 18:00 Uhr) Teil II: So., 24.09.2017 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der BBS III
Referent:	Daniel Rosenthal
Lizenzvergl.:	15 LE
TN-Gebühr:	50,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Rope Skipping

Zielsetzung / Zielgruppe:

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

Inhalte:

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

LG-Nr.:	5953
Termin:	Sa., 21.10.2017 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Einbeck-Greene, Grundschulhalle
Referentin:	Kirsten Backs
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Gymnastik und Spiele

mit Handgeräten Alltagsmaterialien - Aktiv über 50

Zielsetzung / Zielgruppe:

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

Inhalte:

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

LG-Nr.:	5954
Termin:	Sa., 28.10.2017 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentinnen:	Brita Kopacek, Silke Lüdecke
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Lotto-Läufer und Mucki-Macher

Spielerische Ausdauer- und Kraftschulung für Kinder

Zielsetzung / Zielgruppe:

„Muskeln müssen stark sein, dürfen nicht aus Quark sein...!“ – Muskeln von Kindern sollen nicht Gewichte stemmen, wohl aber Kraftanstrengungen, die im Alltag von Kindern vorkommen, souverän meistern und vor allem das eigene Körpergewicht des Kindes halten können. Ähnliches gilt für Ausdauer- und Schnellkeitsleistungen. Der Erwerb der konditionellen Grundlagen, ebenso wie das Sammeln vielfältiger Erfahrungen in der Anwendung von Grundtätigkeiten, sind sinnvolle und notwendige Voraussetzungen, egal welche Sportart das Kind später betreiben möchte.

Inhalte:

- Laufen bis die Socken qualmen – spielerisches Ausdauertraining mit Kindern
- Auf die Plätze – fertig - los! – Reagieren und Rennen
- Von kleinen Hüpfen zu großen Sprüngen – Spielen mit Methode
- Alternative und kindgerechte Wettbewerbsformen
- Entwicklungsphasen von Kindern

LG-Nr.:	5956
Termin:	Sa., 11.11.2017 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der BBS III
Referentin:	Andrea Scharoll
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



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
- Mut und Vertrauen als Grundlage der Akrobatik
- Koordination und Konzentration – (k)ein Kunststück?
- Zum Glück gibt's Schwerkraft – Jonglieren mit verschiedenen Geräten
- Eine „Show“ gestalten

LG-Nr.:	5958
Termin:	Sa., 25.11.2017 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der BBS III
Referenten:	Alexandra Bühnemann, Andreas Pudelko
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



BLACKROLL®

.com

100%

MADE IN GERMANY
100% Recyclebar
100% Regeneration

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



Donald Schulz
SPORT

Tennis



Badminton

Wiesenstraße 10
37073 Göttingen

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

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 11⁰⁰ - 19⁰⁰
Sa 10⁰⁰ - 14⁰⁰

05 51 / 77 3 44

Wie immer zum Neujahrsempfang: STEP

Zielsetzung / Zielgruppe:

Wie immer starten wir unser Aus- und Fortbildungsjahr mit einem Step Aerobic Kurs! Und auch wie immer steht uns dazu die Step-Expertin Verena zur Seite. Viele von euch kennen sie und melden sich deswegen auch Jahr für Jahr zu ihrem Kurs an. Was erwartet euch? Viel neuer Input zum fließenden Aufbau – das A und O eurer Step-Stunden und natürlich pfiffige 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 (weitere) 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

LG-Nr.:	5960
Termin:	So., 22.01.2017 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Verena Maschke
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

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



25,00 Euro für beide Lehrgänge
(„ISI-Training“ 22.01., 14:00 – 18:00 Uhr, S. 31)
inkl. Mittagessen

ISI-Training

Intensity-Step-Interval Training

Wie immer zum Neujahrsempfang: STEP

Zielsetzung / Zielgruppe:

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt weder auf komplizierten Schrittfolgen noch auf kniffligen Choreographien auf dem Step. Trotzdem dreht sich alles um dieses altbewährte Fitnessgerät. Euch erwartet ein intensives Ganzkörpertraining, basierend auf der Intervallmethode. Die jeweiligen Belastungs- und Erholungsphasen stehen im Verhältnis von 45 zu 15 Sekunden, also intensiv und effektiv. Die Ausdauerübungen werden mit und ohne den Step ausgeführt. Die Kräftigungssequenzen fokussieren auf der Bein- und Gesäßmuskulatur (z.B. mit Kniebeugen und Ausfallschrittvarianten), sowie auf der Oberkörper- und Rumpfmuskulatur. Die koordinativen Fähigkeiten finden sich in allen Übungen wieder, wobei auch gezielte Balanceübungen in die Abläufe eingebaut werden. Also ein motivierendes Allroundpaket zu cooler Musik!

Inhalte:

- Masterclass: als 30-minütiges Group Fitness Format
- Differenzierungsmöglichkeiten für unterschiedliche Zielgruppen
- Stundenaufbau und Intervallmethode
- Einsatz des eigenen Körpergewichtes und Zusatzgeräte

LG-Nr.:	5964
Termin:	So., 22.01.2017 (14:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Daniela Proto
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	findina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



25,00 Euro für beide Lehrgänge
(„100% Step Aerobic“ 22.01., 9:00 – 13:00 Uhr, S. 30)
inkl. Mittagessen

Gesellschaftsspiele in Bewegung

Mit Memory und Co spielerisch Körper und Geist trainieren

Zielsetzung / Zielgruppe:

In diesem Lehrgang wollen wir gemeinsam ausprobieren, was man mit Brettspielen noch so machen kann, außer in gemütlicher Runde damit am Tisch zu sitzen.

Dabei geht es um Wahrnehmung, Reaktion, Koordination, Bewegung und vor allem um Spaß. Wir wollen gemeinsam Varianten erarbeiten, so dass der Inhalt dieses Lehrgangs für Menschen vom Kindergarten- bis ins Seniorenalter geeignet ist.

Da sich unser Material so gut wie in allen Haushalten befindet, könnt ihr das Erlernte und Erlebte sofort in euren Sportgruppen umsetzen.

Inhalte:

- Vom Wohnzimmer in die Sporthalle:
Mensch-ärger-dich-nicht, Memory, Lotto, Make'n Break etc.
- Differenzierungsmöglichkeiten für unterschiedliche Zielgruppen
- Einsatz: als spielerische Erwärmung, als konditioneller Hauptteil oder als entspannter Ausklang

LG-Nr.:	5986
Termin:	Sa., 12.02.2017 (10:00 – 14:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der Leinebergschule
Referentin:	Andrea Scharoll
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



AROHA – der sportliche Geheimtipp

Getuned mit dem Einsatz von Sticks

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Schlange, das Kanu, der Kranich... AROHA bedient sich der bildhaften Sprache, um Bewegungen zu vermitteln. Einflüsse aus Tai Chi und Kung Fu Fighting verquickt mit dem Haka, dem rituellen Tanz der Maoris, bilden die Grundlage.

Musik im $\frac{3}{4}$ Takt, die indianisch angehaucht klingt, unterstützt das Gefühl, sich mental aufzuladen während man sich körperlich verausgabt.

In diesem Workshop, der auch für Einsteiger geeignet ist, starten wir erstmal ohne Zusatzgeräte. Nachdem sich erste Bewegungsmuster gefestigt haben, werden wir die Übungen mit Sticks und Short Sticks ausbauen.

Freut euch auf einen energiegeladenen Sport und lasst mit mir die Halle beben!

Inhalte:

- Masterclass AROHA ohne Zusatzgeräte
- Einstieg in die Bewegungsabläufe mit dem Stick
- Aufbau von Übungen mit den Short Sticks
- Gruppenarbeit

LG-Nr.: 5970

Termin: Sa., 04.03.2017 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Akka (Dagmar) Bauche

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: per Anmeldeformular

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



Aquafitness

Ein „Pool“ aus Übungen, Geräten und Spielen

Zielsetzung / Zielgruppe:

Eine Übungsstunde im Schwimmbad anleiten oder neue Ideen und Alternativen zu den Klassikern Schwimmbrett und Poolnudel finden.

Der Kurs richtet sich an alle Übungsleiter, die vorhaben, zukünftig einen Kurs im Bereich Wassergymnastik anzubieten und noch ein paar Anregungen für eine freudvolle und energiegeladene Übungsstunde suchen.

Ebenso richtet sich der Lehrgang an alle aktiven Aqua-ÜL, die ihre Stunden mit eher ausgefallenen Geräten aufpeppen wollen. Wir nutzen dabei Materialien, die viele der Spaß- und Bewegungsbäder vorrätig haben oder werden zusammen versuchen, die Übungen an eure vorhandenen Arbeitsmaterialien anzupassen.

In dem Kurs steht die Praxis im Vordergrund, damit ihr so viel „Futter“ wie möglich in eure nächsten Übungsstunden mitnehmen könnt.

Wir sind in einem Lehrschwimmbekken, in dem die Wassertiefe max. 1,40m beträgt, sicheres Schwimmen ist Voraussetzung.

Inhalte:

- Übungen und Spiele mit dem Aquahandschuh
- Einzel-, Partner- und Gruppenübungen mit der Aquadisc
- Bälle im Wasser - Spiele und Bewegungsformen
- Anwenden der Übungen auf andere Geräte
- Möglichkeiten der Übungsvariabilität und -intensität:
Bewegungsebene und Amplitude, Arm- und Beineinsatz

LG-Nr.: 5971

Termin: Sa., 12.03.2017 (10:00 – 14:30 Uhr)

Ort: Osterode, Lehrschwimmbekken der Wartbergschule

Referentin: Miriam Waßmann

Lizenzverlg.: 5 LE

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: per Anmeldeformular

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



Ball-Trendsport

eine runde Sache mit Speed, Sound und Spaß

Zielsetzung / Zielgruppe:

Bei dem Lehrgang haben wir vier tolle Trendsportarten beisammen, die besonders für Liebhaber des Ballsports in all ihren Ausführungen sehr interessant und lohnenswert sind. Beim Crossboccia kommt es auf eine ruhige Hand und einen geraden Wurf an, ein Zielspiel ähnlich dem französischen Boule, nur in 3D! Beim Speedminton geht es hingegen rasant zu, mit bis zu 270 km/h wird versucht, den Ball im gegnerischen Spielfeld unterzubringen. Tamburello ist eine weniger bekannte Mannschaftssportart, in der die Spieler jeweils im Team zu dritt nach Tennisregeln den Ball bis zu 34 Metern weit schlagen. Beim Kin-Ball hat der Ball einen Durchmesser von 1,2 Metern und man braucht seine Mannschaftskollegen, um einen optimalen Angriffsschlag gegen die beiden anderen Teams zu platzieren. Neugierig? Dann gerne herkommen, kennenlernen und ausprobieren!

Inhalte:

- Praktisches Erleben und Erlernen der vier Trendsportarten
- Erfahrungen und Tipps bekommen von den Profis
- Materialkunde
- Übertragung der Sportarten in den eigenen Verein überprüfen

LG-Nr.:	5963
Termin:	Sa., 29.04.2017 (10:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle II des Felix-Klein-Gymnasiums
Referenten:	Ingo Dansberg und Expertenteam
Lizenzvergl.:	8 LE
TN-Gebühr:	25,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



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.:	5962
Termin:	Sa., 06.05.2017 (10:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Schützenplatz Vereinsheim Billard
Referenten:	Ingo Dansberg, Toni Säckl
Lizenzvergl.:	8 LE
TN-Gebühr:	25,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



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

LG-Nr.:	5969
Termin:	Sa., 13.05.2017 (10:00 – 14:30 Uhr)
Ort:	Schwiegershausen, Sporthalle
Referentin:	Dita Schmidt
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Bandarbeit

Effektiv trainieren mit Mini-, Power-, Theraband und Co

Zielsetzung / Zielgruppe:

Ob zu Hause oder in der Sporthalle – Übungen mit den unterschiedlichen Fitnessbändern finden überall ihren Platz. Deswegen spricht man nach wie vor von dem „Fitnessstudio im Taschenformat“! Durch das Training wird der gesamte Körper gekräftigt oder es werden gezielt einzelne Muskelpartien wie Rücken, Schultern, Brust oder Bauch gestärkt. Die vielseitige Übungspalette mit den elastischen Bändern ist nicht nur abwechslungsreich, sondern auch einfach durchführbar und gut zu differenzieren und somit für Jung und Alt gleichermaßen geeignet.

Freut euch auf einen wertvollen Lehrgang mit neuen Ideen und Varianten zu einem altbewährten Fitnessgerät.

Inhalte:

- Vorstellung der verschiedenen Bänder
- Minibänder: Aktivierung und Training von Rumpf-, Hüft- und Stabilisationsmuskulatur
- Powerbänder: Ganzkörperworkout, Kraft- und Intervalltraining
- Theraband: unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten

LG-Nr.:	5967
Termin:	So., 11.06.2017 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Maike Fremke
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



25,00 Euro für beide Lehrgänge
(„Slashpipe“ 11.06., 14:00 – 18:00 Uhr, S. 39)
inkl. Mittagessen

Slashpipe

Aquafitness mal anders...

Zielsetzung / Zielgruppe:

Immer mal was Neues: Die Slashpipe, ein transparentes, mit einem speziellen Liquid gefülltem Kunststoffrohr mit zwei flexibel einstellbaren Handschlaufen – ein multifunktionales Trainingsgerät für den gesamten Trainingsapparat. Das ganzheitliche Training schult Kraft, Ausdauer, Koordination Körperhaltung und -wahrnehmung durch gezieltes Stabilisieren der auftretenden Wasserkräfte.

Die Arbeit mit der Slashpipe verbessert das muskuläre Zusammenspiel, gleicht muskuläre Defizite und Dysbalancen aus und steigert die Konzentrationsfähigkeit.

Nicht zu vergessen der unglaubliche Spaß am Spiel mit dem Wassererlebnis (und der unvergessliche Muskelkater am Tag danach...).

Inhalte:

- Vorteile des Slashpipe-Trainings
- Die korrekte Haltung
- Einsatz im Intervalltraining und Powerfitness
- Einsatz im Präventionssport
- Trainieren und Variieren mit der Slashpipe

LG-Nr.: 5968

Termin: So., 11.06.2017 (14:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Maike Fremke

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: per Anmeldeformular

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



25,00 Euro für beide Lehrgänge
(„Bandarbeit“ 11.06., 14:00 – 18:00 Uhr, S. 38)
inkl. Mittagessen

Outdoor-Cross-Training

Das ist der H.I.T. an der Rhumequelle

Zielsetzung/Zielgruppe:

Cross-Training ist eine Art des H.I.T Trainings (High Intensity Training) und beansprucht deinen Körper auf unterschiedlichste Art und Weise. Er wird mit Übungen aus dem Bereich Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Dynamik, aber auch Beweglichkeit gefordert und gefördert. Dabei wirst du häufig mit hohen Intensitäten konfrontiert, die dich an deine persönlichen Grenzen bringen können und deine Fettverbrennung optimal ankurbeln. Das Training ist für fast jeden durchführbar, unabhängig von Alter, Geschlecht und Leistungsstand. Jeder Mensch hat sein persönliches Fitnesslevel, seine Stärken und Schwächen. Da man Cross-Training sehr gut dosieren und differenzieren kann, kann also der Leistungssportler zusammen mit dem Anfänger trainieren.

Inhalte:

- Was ist das eigentlich: H.I.T.?
- Stundenbeispiele mit Variationen
- Differenzierungsmöglichkeiten für unterschiedliche Zielgruppen
- Funktionelles Aufwärmen und Dehnen nach den „Faszio-Prinzipien“
- Wie kann ich die Gegebenheiten in meiner Umgebung sinnvoll nutzen?

LG-Nr.:	5965
Termin:	Sa., 17.06.2017 (10:00 – 14:30 Uhr)
Ort:	Rhumspringe, Rhumequelle
Referentinnen:	Silvia Großkopf, Reinhild Müller
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Benno Buchstabe

Spielerische Sprachförderung für Kinder

Zielsetzung / Zielgruppe:

Kinder lernen in der Regel ganz von alleine das Sprechen. Dies geschieht aber immer in Abhängigkeit von den Anregungen ihrer Umgebung. Ein Motor für den Spracherwerb ist die Bewegung. Ziel des Lehrgangs ist es, den Bezug zwischen Sprache und Bewegung herzustellen und dies für den Umgang mit Kindern in Sportverein, Kita oder Schule zu nutzen. Eine vielfältige Praxissammlung soll Ideen an die Hand geben, die ganz einfach und mit viel Spaß umsetzbar sind.

Zielgruppe: Übungsleiter, Lehrer und Erzieher von Kindern im Alter von 3 bis 8 Jahren sowie alle Interessierten.

Inhalte:

- Zusammenhang von Bewegung und Lernen
- Praxisbeispiele: spielerisch die Sprachförderung trainieren mit verschiedenen Alters- und Zielgruppen
- Vorstellung des Bewegungskonzeptes Benno Buchstabe für die Arbeit im Verein

LG-Nr.:	5961
Termin:	Sa., 09.09.2017 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der Käthe-Kollwitz-Schule Geismar
Referentin:	Daniela Doerinckel
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	findina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



25,00 Euro für beide Lehrgänge
(„Paule Puste“ 09.09., 14:00 – 18:00 Uhr, S. 42)
inkl. Mittagessen

Paule Puste

Spielerisches Ausdauertraining für Kinder

Zielsetzung / Zielgruppe:

Ziel ist es, Kinder zu einem bewegungsfreudigen Alltag und zu lebenslangem Bewegen 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.:	5972
Termin:	Sa., 09.09.2017 (14:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der Käthe-Kollwitz-Schule Geismar
Referentin:	Daniela Doerinckel
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



25,00 Euro für beide Lehrgänge
(„Benno Buchstabe“ 09.09., 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 Schwimmbildung:

- **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
- Rechte und Pflichten als ÜL im Wassersport

LG-Nr.:	6540
Termin:	Sa., 25.03.2017 (13:30 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Bewegungsbad Grone (Zentrum für ältere Menschen)
Referentin:	Maike Fremke
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	es fallen keine TN-Gebühren an
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Qualifizierung zum Sportabzeichen-Prüfer

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

Zielsetzung/Zielgruppe:

Die Sportregion Südniedersachsen bietet eine Qualifizierung zum/r Sportabzeichen-Prüfer/in an. Diese Schulung richtet sich sowohl an Neulinge als auch an Lehrkräfte, Erzieher/innen sowie Übungsleiter/innen, die die Prüfberechtigung für das allgemeine Sportabzeichen erwerben möchten.

Lehrer, Erzieher und Übungsleiter sind besonders herzlich zu dieser Veranstaltung eingeladen, da das Deutsche Sportabzeichen bereits ab dem 6. Lebensjahr absolviert werden kann. Die Möglichkeit selber als Prüfer aktiv zu werden, eröffnet neue Möglichkeiten. Des Weiteren wird ein Einblick in das Mini-Sportabzeichen, welches für die Zielgruppe der bis sechsjährigen entwickelt worden ist, gegeben.

Inhalte:

- Wissenswertes über das Deutsche Sportabzeichen
- Systematik der Prüfungen
- Prüfberechtigung
- Prüfkarte, Verleihungsform, Erfolgskontrolle
- Erprobung des Sportabzeichens

LG-Nr.:	6544
Termin:	Sa., 06.05.2017 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Osterode am Harz, Geschäftsstelle Osterode
Referent:	Günther Thiele
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	es fallen keine TN-Gebühren an
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



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.: 6545

Termin: Sa., 10.06.2017 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Göttingen, Sporthalle der GS Leineberg

Referentin: Andrea Scharoll

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: es fallen keine TN-Gebühren an

Anmeldung: per Anmeldeformular

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



Beweg dich Schule!

Besser Lernen durch gehirnaktivierende Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen im Klassenraum

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

Zielsetzung/Zielgruppe:

Mit Bewegung im Unterricht lernen Schülerinnen und Schüler besser, sie erzielen erfolgreichere Leistungen und können ihr Verhalten leichter regulieren. So braucht unser menschliches Gehirn Bewegungsimpulse, damit es effektiv und produktiv arbeiten kann. In der heutigen Lebenswelt fehlen Kindern und Jugendlichen in einer bewegungsarmen Welt oft diese wichtigen Impulse. Mit der Forderung nach mehr Bewegung in der Schule entsteht nun aber nicht nur eine fundamentale Verpflichtung einer bewegungsfördernden Didaktik, sondern auch eine pädagogische Herausforderung für Lehrkräfte und Erziehende zur aktiven Gestaltung von Unterricht und Lernsituationen. Neben theoretischen Grundlagen und Argumenten für eine bewegte Schule stellt der Workshop vor allem zahlreiche praktische Übungen und Spiele zur Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung in den Mittelpunkt.

Inhalte:

- lernerschließende und lernbegleitende Übungen
- Lerninhalte aus den unterschiedlichen Fächern in Bewegung umsetzen
- Darstellung methodischer Prinzipien zur Weiterentwicklung
- Variation der Bewegungsgelegenheiten verdeutlichen
- Übertragung der vorgestellten Ideen altersangemessen auf alle anderen Fächer

LG-Nr.: 6547

Termin: Di., 26.09.2017 (16:00 – 19:00 Uhr)

Ort: Einbeck-Drüber, Grundschule

Referent: Alexander Jordan

Lizenzverlg.: 4 LE

TN-Gebühr: es fallen keine TN-Gebühren an

Anmeldung: per Anmeldeformular

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





GEH DEINEN WEG!

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

Gruppen- & Einzelbetreuung
in Göttingen & Umgebung

Cathrin Cronjäger

0177 96 24 830

www.ccsports-performance.de

kontakt@ccsports-performance.de

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



Übungsleiterausbildung B-Lizenz Gesundheitssport

Zielgruppe Erwachsene / Ältere

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

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

Voraussetzung für die Teilnahme ist

- ein gültiger Lizenzabschluss der 1. Lizenzstufe
- die Vollendung des 18. Lebensjahres
- die praktische Erfahrung in der Arbeit mit Erwachsenen oder Älteren im Verein

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

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

ÜL-B Basislehrgang Gesundheitssport

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

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

ÜL-B Aufbaulehrgang Gesundheitssport

Neben allgemeinen Informationen zum Zusammenhang von Bewegung, Sport und Gesundheit ist im Aufbaulehrgang eine weiterführende Auseinandersetzung mit der

Praxis des gesundheitsorientierten Sports mit folgenden Themenschwerpunkten vorgesehen:

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

ÜL-B Abschlusslehrgang Gesundheitssport

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



Übungsleiterausbildung B-Lizenz Gesundheitssport

Basislehrgang (30 LE)

LG-Nr.: 5926
Termin: 22. – 24.09.2017
Ort: Bovenden, ZFG
TN-Gebühr: 100 Euro (inkl. Lehrgangsmaterialien)

Aufbaulehrgang (40 LE)

LG-Nr.: 5927
Termin: Teil I: 21. / 22.10.2017
Teil II: 11. / 12.11.2017
Ort: Bovenden, ZFG
TN-Gebühr: 110 Euro (inkl. Lehrgangsmaterialien)

Abschlusslehrgang (30 LE)

LG-Nr.: 5929
Termin: 19. – 21.01.2018
Ort: Bovenden, ZFG
TN-Gebühr: 100 Euro (inkl. Lehrgangsmaterialien)

Anmeldung und Informationen

Fendina Lau

Telefon: 0551 / 50469052
E-Mail: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de

Anmeldeverfahren

Achtung: Neues Anmeldeverfahren!
Bitte beachtet hierzu die Informationen auf Seite 81.



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.

LG-Nr.: 5999

Termin: Sa., 04.02.2017 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Göttingen, Sanitätshaus o.r.t.

Referent: Jens Claussen

Lizenzverlg.: 5 LE

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: per Anmeldeformular

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



Yoga und Meditation

Zielsetzung / Zielgruppe:

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

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

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

Inhalte:

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

LG-Nr.: 5989
Termin: Sa., 18.02.2017 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort: Bovenden, ZFG
Referentin: Maren Schwichtenberg, Yogalehrerin
Lizenzvergl.: 10 LE
TN-Gebühr: 25,00 Euro
Anmeldung: per Anmeldeformular
Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

oder

LG-Nr.: 5990
Termin: So., 19.02.2017 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort: Bovenden, ZFG
Referentin: Maren Schwichtenberg, Yogalehrerin
Lizenzvergl.: 10 LE
TN-Gebühr: 25,00 Euro
Anmeldung: per Anmeldeformular
Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Mentales wird Reales

Gesundheit(ssport) beginnt im Kopf

Zielsetzung / Zielgruppe:

Gesundheitssport als ganzheitlicher Ansatz. Für ÜL, die mentales Training noch bewusster in ihre Sportstunden einfließen lassen wollen.

Dieser Lehrgang bietet einen Einblick in mentales Training und das Kennenlernen unterschiedlicher Techniken. Die facettenreiche Verknüpfung mit Bewegung im Rahmen einer Sportstunde wird mittels bewährter Spiel- und Übungsformen vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. ÜL werden für mentales Training sensibilisiert („Wann findet dies überhaupt statt?“) und bekommen viele Umsetzungsmöglichkeiten für ihre Sportstunden an die Hand. Die inhaltlichen Schwerpunkte sind erprobt bei erwachsenen Teilnehmern im Gesundheitssport mit Alter 50+.

Inhalte:

- Grundlagen des Mentaltrainings
- Erkenntnisse der Hirnforschung
- Resilienz – was ist das und wie mache ich das?
- Mentales Training mit Bewegung verbinden
- Die bedeutende Rolle des Übungsleiters

LG-Nr.: 6002

Termin: Sa., 25.02.2017 (9:00 – 17:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referent: Niels Uhde

Lizenzverlg.: 8 LE

TN-Gebühr: 25,00 Euro

Anmeldung: per Anmeldeformular

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



Pilates Pur

Von den Basics über die Klassiker bis hin zur Masterclass

Zielsetzung / Zielgruppe:

Nach wie vor sind Pilatesstunden ein fester Bestandteil im Vereins- und Gesundheitssport. Auf vielfachen Wunsch möchten wir denjenigen von euch, die bereits mit den Pilatesprinzipien vertraut sind, mit dieser Fortbildung ein lohnenswertes Update bieten. Der Schwerpunkt wird auf der Praxis und somit beim „selber erfahren“ liegen. Mit gezielten Übungen und Übungsfolgen werden die Grundlagen wiederholt, abwechslungsreiche Varianten mit und ohne Zusatzgerät ausprobiert und mit Power-Pilates und Pilates-Circle besonders intensive Trainingsmöglichkeiten vorgestellt. Dabei liegt der Fokus auf der Präzision der Ausführung und der gezielten Korrektur von Haltungs- und Bewegungsfehlern.

Also ein wertvolles Rundumpaket und ein praxisreicher Refresher!

Inhalte:

- Grundlagen und Prinzipien in der Praxis erfahren
- Erweiterung der Übungspalette durch Einsatz von Kleingeräten: Pilatesrolle, Redondoball, Theraband, Gewichte, Pezziball, Halo u.a.
- Masterclass: Power-Pilates und Pilates-Circle
- Fehlerkorrektur

LG-Nr.:	5966
Termin:	Sa., 18.03.2017 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referent:	Marc Daly
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Warm Up

Ankommen und warm werden in jedem Alter

Zielsetzung / Zielgruppe:

Jede Sportstunde beginnt mit einem gemeinsamen Start, dem Warm Up. Aber was genau ist das eigentlich? Wie kann ich diese wenigen Minuten zu Beginn abwechslungsreich gestalten? Was mache ich mit den unterschiedlichen Teilnehmern? Und wie „erwärme“ ich beispielsweise Kinder und Jugendliche oder aber ältere Teilnehmer, die ggf. sogar Einschränkungen haben?

Diese Fortbildung richtet sich an alle, die gern verschiedene „Warm Up’s“ kennenlernen, erproben und reflektieren möchten. Wir werden die Ziele und Funktionen der Erwärmung für unterschiedliche Altersgruppen gemeinsam erarbeiten, uns austauschen und am Ende eine kleine Sammlung an neuen Ideen, Tipps und Anregungen mitnehmen.

Inhalte:

- Welche Funktionen hat das Warm Up?
- Wie gestalte ich es für eine bestimmte Zielgruppe (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Ältere)?
- Welche Warm Up’s sind gut bzw. weniger gut geeignet?
- Erprobung und Reflektion unterschiedlicher Warm Up-Angebote von spielerisch bis funktionell für Jung und Alt, mit oder ohne Kleingeräte

LG-Nr.:	5987
Termin:	So., 02.04.2017 (9:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentinnen:	Dita Schmidt, Stephanie Scholz
Lizenzvergl.:	8 LE
TN-Gebühr:	25,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Sportmassage

Schwerpunkt Beine und Füße

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

Diese Fortbildung ist also sowohl für die Teilnehmer von Teil „Rücken“ als auch für alle Neuinteressenten gedacht und geeignet.

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Sportmassage ist eine kräftige, tiefgehende Massage, welche im Wesentlichen darauf ausgerichtet ist, verspannte Muskeln zu lockern und die daraus entstehenden Schmerzen zu beseitigen. Außerdem ist sie eine sehr hilfreiche Möglichkeit, sich und den Partner bewusst wahrzunehmen.

Vor dem Sport kann die Sportmassage als vorbereitende Maßnahme dafür sorgen, dass die Muskeln für die bevorstehende Aufgabe aufgewärmt werden und locker sind. Aber auch nach dem Sport ist sie eine wohltuende Behandlung, welche die stark beanspruchten Muskeln wieder zur Ruhe bringt und die Durchblutung anregt. Die Regenerationszeit des Körpers wird verringert und Muskelkater vorgebeugt.

Durch entsprechende Griffe und Berührungen wird eine muskuläre Entspannung initialisiert. Gleichzeitig werden „Problembereiche“ ins Alltagsbewusstsein bzw. ins Training geholt.

Nicht zuletzt lässt sich die Sportmassage auch als eine wertvolle soziale Komponente - partnerschaftliche Hilfe zur Selbsthilfe - sehr gut in den Übungsbetrieb einfügen.

Es sind keine Vorkenntnisse im Bereich Massage nötig.

Inhalte:

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

LG-Nr.:	5949
Termin:	Sa., 13.05.2017 (9:30 – 17:30 Uhr)
Ort:	Northeim, Geschäftsstelle des KSB Northeim-Einbeck
Referent:	Wolfgang Schneider, staatl. gepr. Masseur
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	25,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Ausgewogene Ernährung

Der kleine Ratgeber

Zielsetzung / Zielgruppe:

Eine gesunde Ernährung für Kinder sowie Erwachsene in der heutigen Zeit ist allzu oft ein Balanceakt. Zudem soll beim Sport ausreichend getrunken werden. Aber wie viel Energie und Flüssigkeit sollte aufgenommen werden? Was ist gesund für Kinder und was eher nicht? Apfelschorle, Banane, Smoothies, Energieriegel, Müsli oder doch Nudeln? Die Fortbildung gibt eine Hilfestellung und klärt auf, was eine ausgewogene Ernährung wirklich abdecken soll, wie eine Energiebilanz erfolgreich für das Gewichtsmanagement gestaltet werden kann und wann für wen sich was eignet.

Inhalte:

- Physiologische Bedeutung von Nährstoffen
- Energie- und Flüssigkeitsbedarf bei sportlichen Belastungen
- Nahrungsmittel und Gewichtsmanagement

LG-Nr.:	5997
Termin:	Sa., 12.08.2017 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Thomas-Mann-Schule
Referent:	Till Siekmann-Fuß
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



25,00 Euro für beide Lehrgänge
(„Bewegungsmangel“ 12.08., 14:00 – 18:00 Uhr, S. 58)
inkl. Mittagessen

Spielerisch gegen den Bewegungsmangel

Zielsetzung/Zielgruppe:

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, den es gilt zu bewahren. Zudem lernen Kinder schnell sowie leicht, insbesondere im frühen und späten Schulkindalter. Die Verbesserung von Koordination, Ausdauer, Kraft oder Schnelligkeit muss nicht öde oder langweilig sein. Spielerisch verpackt macht das Training reichlich Spaß und ist dabei kurzweilig. Die Fortbildung gibt vielfältige Tipps und Anregungen für den Trainingsalltag.

Inhalte:

- Koordination und Kondition
- Trainingsaspekte
- Spielformen für Drinnen und Draußen

LG-Nr.:	5998
Termin:	Sa., 12.08.2017 (14:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Thomas-Mann-Schule
Referent:	Till Siekmann-Fuß
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



25,00 Euro für beide Lehrgänge
(„Ernährung“ 12.08., 9:00 – 13:00 Uhr, S. 57)
inkl. Mittagessen

Starke Muskeln – Wachter Geist

Präventionsprogramm für Kinder im Vor- und Grundschulalter

Zielsetzung/Zielgruppe:

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

Kinder brauchen für ihre emotionale und kognitive Entwicklung Bewegungsanreize.

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

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

Inhalte:

Starke Muskeln – Wachter Geist fördert auf drei Ebenen:

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

LG-Nr.: 5994

Termin: Teil I: Fr., 25.08.2017 (16:00 – 21:00 Uhr)

Teil II: Sa., 26.08.2017 (9:00 – 18:00 Uhr)

Teil II: So., 27.08.2017 (9:00 – 13:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Bettina Arasin

Lizenzverlg.: 20 LE

TN-Gebühr: 45,00 Euro

Anmeldung: per Anmeldeformular

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



Meridianyoga

Der Weg zu mehr Gesundheit, Energie und Lebensfreude

Zielsetzung/Zielgruppe:

Allen „Yogis“ unter euch bieten wir mit diesem Lehrgang mal wieder ein Special aus dem umfangreichen Yoga-Repertoire!

Meridianyoga löst Energieblockaden im Körper. Wenn die Lebensenergie fließt, kann man sich wieder schwingvoll und gestärkt durch den Tag bewegen. Der Stresspegel wird gesenkt, die Entspannung gefördert und die Haltung und Atmung verbessert.

Für alle, die mehr über die Meridiane (Energiebahnen) lernen wollen und die Theorie gleich in die Praxis umsetzen möchten. So werdet ihr z.B. erfahren, dass der Blasenmeridian maßgeblich an Rückenbeschwerden beteiligt ist, und wie ihr bei Erkältungskrankheiten den Lungenmeridian stärken könnt. Mit Schüßler Salzen lassen sich die Meridiane gezielt unterstützen.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Inhalte:

Wir werden Übungen praktizieren, die auf die Meridiane (Energiebahnen) ausgerichtet sind:

- Meridian 1: Lunge und Dickdarm
- Meridian 2: Milz und Magen
- Meridian 3: Herz und Dünndarm
- Meridian 4: Niere und Blase
- Meridian 5: Herzkreislauf und Dreifacher Erwärmer
- Meridian 6: Leber und Galle

LG-Nr.: 5991
Termin: Sa., 16.09.2017 (13:00 – 18:00 Uhr)
Ort: Bovenden, ZFG
Referentin: Maren Schwichtenberg, Yogalehrerin
Lizenzverlg.: 6 LE
TN-Gebühr: 25,00 Euro
Anmeldung: per Anmeldeformular
Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

oder

LG-Nr.: 5993
Termin: So., 17.09.2017 (9:00 – 14:00 Uhr)
Ort: Bovenden, ZFG
Referentin: Maren Schwichtenberg, Yogalehrerin
Lizenzverlg.: 6 LE
TN-Gebühr: 25,00 Euro
Anmeldung: per Anmeldeformular
Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Bewegtes Denken - Denken bewegt!

Gedächtnistraining in Bewegung

Zielsetzung / Zielgruppe:

In diesem Workshop wollen wir das Training für Körper und Geist kombinieren, die Bewegung mit dem Denken und somit Anregungen für unsere Kursstunden mitnehmen.

Um die grauen Zellen so richtig in Schwung zu bringen, benötigt das Gehirn genauso wie die Muskulatur ein Training. Mit viel Spaß lässt sich dies wunderbar miteinander kombinieren.

So verbessern wir unsere Konzentration, Koordination und Flexibilität. Wir denken beim Bewegen und bewegen uns beim Denken.

Euch erwartet ein bunter Trainingscocktail mit einer vielseitigen Mischung aus praktischen Übungen, wertvollen Tipps und bestimmt jeder Menge neue Ideen für die Arbeit in und mit euren Gruppen.

Inhalte:

- Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen
- Gedächtnisparcour
- Spielerische Elemente und koordinative Übungen mit und ohne Gerät
- Fokus auf den Schulter-Nacken-Bereich
- Gedächtnisprozesse unterstützen und Kopf und Körper damit herausfordern

LG-Nr.:	5996
Termin:	Sa., 16.09.2017 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Eisdorf, Sporthalle
Referentin:	Monika Volkmann-Lüttgen
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	25,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Bauch-Beckenboden-Blase

Training für eine gesunde Körpermitte nach Franklin Methode®

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Franklin Methode® ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. In der Franklin Methode® wird erlebte und bewegte Anatomie vermittelt, die auch von unseren Teilnehmern, von denen die meisten Laien sind, verstanden und umgesetzt werden kann. Dadurch bekommen die Teilnehmer ein besseres Gefühl für ihren Körper und dessen Funktionen, können das Gelernte „verkörpern“ und ungeeignete Handlungs- und Bewegungsmuster aufdecken und diese durch neue ersetzen.

Um gesund zu bleiben braucht unsere Körper Bewegung. Der Sport aber insbesondere unser Alltag bietet vielfältige Trainingsmöglichkeiten. Das was wir täglich tun ist unser Training!!! Machen wir uns dies bewusst und zu Nutzen, um durch Vorstellung und ein besseres Verständnis für unseren Körper und Bewegungsabläufe, Wohlbefinden und Lebensqualität zu steigern...

Bereichert euren Pilates- und Beckenbodenunterricht, eure Wirbelsäulengymnastik, Rückenfitness- und Rehasportstunden mit diesen Erfahrungen!!!

Inhalte:

- Beckenbodenmuskulatur – Grundlage für eine entspannte und dynamische Körperhaltung
- Bauchmuskulatur – kreativ trainieren mit Einsatz von Franklinmaterialien
- Kleines Becken, Blase, Darm – Bestandteile eines ganzheitliches Trainings

LG-Nr.:	5995
Termin:	Sa., 21.10.2017 (10:00 – 14:30 Uhr)
Ort:	Eisdorf, Sporthalle
Referentin:	Luisa Merkel
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	per Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Movement Preparation

Optimales Aufwärmen

Zielsetzung/Zielgruppe:

Das Aufwärmen vor sportlicher Bewegung bringt auf physiologischer Ebene das Herzkreislaufsystem in Schwung, erhöht die Körpertemperatur, bringt das Blut in die Muskeln, erwärmt somit die Muskulatur, weckt Stoffwechselprozesse im passiven Bewegungsapparat und bereitet Koordination und andere Sportartspezifika vor. Auf psychologischer Ebene fördert die Aufwärmphase die Gruppenatmosphäre, die Freude an Bewegung in der Gruppe und die mentale Einstellung auf die Hauptsportart. Für das Aufwärmen wird sich trotz dieser Komplexität im Gegensatz zur Hauptsportart in der Regel nur wenig Zeit genommen. Umso wichtiger ist die Effektivität der einzelnen Inhalte dieser Stundenphase.

In dieser ganztägigen Fortbildung wollen wir uns deshalb dem Aufwärmen bzw. der Bewegungsvorbereitung detailliert widmen: Was stellt die physiologische Basis für ein optimales Aufwärmen dar? Was ist hier im Allgemeinen zu beachten? Wo beginnt die Vorbereitung sportartspezifischer Bewegung? Gilt es, dies zu trennen? Und überhaupt: Was sind die Bewegungsspezifika „meiner“ Sportart eigentlich? Wie kann ich bei all dem ganz nebenher Gruppendynamik und Teamwork fördern?

Inhalte:

- Wiederholung relevanter physiologischer Grundlagen
- Natürliche Bewegungsmuster (Primal Movement Patterns)
- Joint-by-Joint Prinzip
- Animal Moves
- Sinnvoller Ablauf und Inhalt für die Aufwärmphase

LG-Nr.: 5955

Termin: Sa., 04.11.2017 (9:00 – 17:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Hochschulsport

Referentin: Cathrin Cronjäger

Lizenzverlg.: 8 LE

TN-Gebühr: 25,00 Euro

Anmeldung: per Anmeldeformular

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



cep

the intelligent sportswear



NEXT GENERATION OF COLORS

STYLE, PERFORM,
AND COLOR UP YOUR RUN.


**SANITÄTSHAUS
STURM**

BERLINER STR. 1
37520 OSTERODE
TEL.: 05522 / 5095-0
WWW.SANITAETSHAUS.COM

JETZT IN
VIER LÄNGEN



cepsports.com/de

Ansprechpartner

Kreissportbund Göttingen-Osterode



Göttingen

Frank Tannhof
Sandweg 5, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 5030973

E-Mail: frank.tannhof@ksb-goettingen-osterode.de

Osterode

Geschäftsstelle
Bahnhofstraße 27, 37520 Osterode am Harz

Telefon: 05522 / 73483

E-Mail: info@ksb-goettingen-osterode.de

Homepage: www.ksb-goettingen-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 2017

Alle aktuellen Informationen und Ausschreibungen zu den Freizeiten sind auf den jeweiligen Homepages einzusehen. Die gemeinsame Freizeitenbroschüre erscheint Anfang 2017.

Jugendleiterausbildung

Die JULEICA-Ausbildung bietet Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, sich für übergreifende Jugendarbeit in ihrem Verein zu qualifizieren. Im Mittelpunkt stehen deshalb neben der Leitung von Gruppen Angebote, die sich an den Interessen von Kindern und Jugendlichen orientieren und über den „normalen“ Übungs- und Trainingsbetrieb hinausgehen wie z.B. Spielfeste, besondere Aktionen mit der Trainingsgruppe und Ferienfreizeiten. Beteiligungsmöglichkeiten und die Interessenvertretung von Kindern und Jugendlichen im Verein bzw. Verband werden thematisiert und zusätzlich gibt es natürlich auch eine Sammlung an ganz praktischem „Handwerkszeug“ in Form von Spielen und anderen Bewegungsaktionen.

Inhalte:

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



Wer kann teilnehmen?

Sportvereinsmitglieder ab 16 Jahre. Um die Juleica zu bekommen, muss die Ausbildung ergänzt werden um die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs, mindestens aber um einen Kurs zu „Sofortmaßnahmen am Unfallort“. Die Juleica ist drei Jahre gültig und wird nach dem Besuch einer entsprechenden Fortbildungsveranstaltung neu ausgestellt. Neben vielen Vergünstigungen sowie der Möglichkeit von Sonderurlaub erhalten die Besitzer der Juleica Zuschüsse bei Tätigkeiten im Jugendfreizeitbereich.

Weitere Infos: www.juleica.net

JULEICA– was ist das?

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

Jugendleiterausbildung

LG-Nr.:	6327
Termin:	Teil I: 07. – 09.04.2017 (Fr. ab 14:00 – So. bis 18:00 Uhr) Teil II: 21. – 23.04.2017 (Fr. ab 14:00 – So. bis 18:00 Uhr)
Ort:	Dahlenrode, Stolle
Leitung:	Kirsten Heibey
TN-Gebühr:	60,00 Euro
Anmeldung:	k.heibey@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 908019-12
Infos:	Kirsten Heibey: k.heibey@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 9080 19-12

Die Übernachtung auf der Stolle ist ausdrücklich erwünscht und im Preis inbegriffen.

oder

LG-Nr.:	6327
Termin:	Teil I: 19. – 21.05.2017 (Fr. bis So.) Fr., 15:00 – 21:30 Uhr Sa., 9:00 – 18:00 Uhr So., 9:00 – 18:00 Uhr Teil II: 16. – 18.06.2017 (Fr. bis So.) Fr., 15:30 – 21:30 Uhr Sa., 9:00 – 18:00 Uhr, So., 9:00 – 18:00 Uhr
Ort:	Göttingen, Haus des Sports
Leitung:	Kirsten Heibey
TN-Gebühr:	60,00 Euro
Anmeldung:	k.heibey@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 908019-12
Infos:	Kirsten Heibey: k.heibey@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 9080 19-12

Voraussetzung zum Erhalt der Juleica ist die Teilnahme am gesamten Lehrgang.

Jugendleiterfortbildung

Termine für Juleica Fortbildungen stehen zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht fest. Die Ausschreibung folgt. Infos bei Kirsten Heibey, k.heibey@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 908019-12 und auf den Homepages der Sportjugenden.

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.:	6349
Termin:	07. – 10.09.2017
Ort:	Jugendherberge Northeim, Brauereistr. 1, 37154 Northeim
Referenten:	Lehrteam der Sportjugend Northeim-Einbeck
Leitung:	Kirsten Heibey
TN-Gebühr:	50,00 Euro
Anmeldung:	k.heibey@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 908019-12
Infos:	Kirsten Heibey: k.heibey@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 9080 19-12

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



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.: 6351

Termin: Teil I: 20. – 22.10.2017

Teil II: 11.11.2017

Ort: Silberborn, Jugendfreizeitheim

Referenten: Lehrteam der Sportjugend Northeim-Einbeck
und des Turnkreises Northeim-Einbeck

TN-Gebühr: 40,00 Euro

Anmeldung: aseverit@aol.com

Infos: Andreas Severit: aseverit@aol.com, 05562 / 914250 oder 0174 / 9897270

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.: 6335

Termin: Teil I: 20. – 22.10.2017

Teil II: 17. – 19.11.2017

Teil III: 01. – 03.12.2017

Ort: Silberborn, Jugendfreizeithaus

Referenten: Lehrteam der Sportjugend Northeim-Einbeck
und des Turnkreises Northeim-Einbeck

TN-Gebühr: 105,00 Euro

Anmeldung: aseverit@aol.com

Infos: Andreas Severit: aseverit@aol.com, 05562 / 914250 oder 0174 / 9897270



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
Sandweg 5
37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 50469053
E-Mail: dennis.doerner@ksb-goettingen-osterode.de
Homepage: www.ksb-goettingen-osterode.de

Osterode

Petra Graunke
Bahnhofstr. 27
37520 Osterode

Telefon: 05522 / 73483
E-Mail: petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de
Homepage: www.ksb-goettingen-osterode.de

Stadtsportbund Göttingen

Klaus Brüggemeyer
Sandweg 5
37083 Göttingen

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

Kreissportbund Northeim-Einbeck

Petra Richter
Scharnhorstplatz 4
437154 Northeim

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

MACHEN SIE SICH EIN BILD VON UNS!

SCHEITER
GROSSBILDTECHNIK GBR 

**Werbetechnik und Digitaldruck
für ein gelungenes Event.**

- **Banner und Fahnen**
- **Bandenwerbung und Beschilderungen**
- **Wegeleitsysteme**
- **Schaukästen für den Innen- und Außenbereich**
- **Fahrzeugbeschriftung und Aufkleber**
- **Poster und Plakate**
- **Textildruck**
- **Lanyards und Promotionartikel**

**... wir gestalten und produzieren fast alles -
nur spielen müssen Sie selber!**

**Scheiter Großbildtechnik,
Kleines Feld 5 • 37130 Klein Lengden • Telefon 05508 - 264
info@scheiter-grossbild.de • www.scheiter-grossbild.de**

Spaß-Sport für Erwachsene:

Die Lehrgangshöhepunkte aus 30 Jahren Spaß-Sport

Zielsetzung / Zielgruppe:

Der Kreissportbund Northeim-Einbeck möchte die Übungsleiter/innen zu dem 30. Jubiläums Spaß-Sport-Lehrgang für Erwachsene mit dem Thema:

„Die Lehrgangshöhepunkte aus 30 Jahren Spaß-Sport“ ganz herzlich einladen.

Dieser Lehrgang knüpft an die erfolgreichen Fortbildungen von 1987-2016 an.

Inhalte:

- Wie ist die Idee Spaß-Sport entstanden?
- Theoretische Inhalte der Spaß-Sport Idee
- Praktische Beispiele aus 30 Jahren Spaß-Sport
- Verknüpfung der Spaß-Sport Idee mit Praxisbeispielen

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

Termin: Mo., 13.11.2017 (19:00 – 21:15 Uhr)

Ort: Northeim-Edesheim, Grundschulhalle

Termin: Di., 14.11.2017 (19:00 – 21:15 Uhr)

Ort: Dassel, Grundschulhalle

Termin: Do., 16.11.2017 (19:00 – 21:15 Uhr)

Ort: Uslar-Eschershausen, Turnhalle des MTV Eschershausen

Referent: Heinz-Willi Elter

TN-Gebühr: kostenfrei

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

Dancefestival 2017



Es ist nun schon das 23. 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 wird getanzt“.

Termin: Sa., 11.02.2017 (Beginn um 17:00 Uhr)

Ort: Einbeck, Hubehalle 1

Anmeldung: si.schulte.r@gmx.de

Infos: Silke Schulte: 05561 / 4824 oder Tanja Poppinga: 05561 / 31921330

Meldeschluss: 30.01.2017

Seminare für Frauen

Sportlicher Jahresbeginn in Clausthal

Zielsetzung/Zielgruppe:

Die Tage sind gespickt mit Lieblingssport für Frauen. Eingeladen sind Übungsleiterinnen, Vorstands- oder Vereinsmitarbeiterinnen, oder einfach interessierte Frauen die sich ein sportliches Wochenende unter Gleichgesinnten gönnen möchten. Neben Caribic Dance, Crosstraining, Tanzen, kleinen Sportprogrammen für alle Fälle, Entspannungstechniken werden auch grüne Smoothies und vegetarische Brotaufstriche hergestellt.

Für Gedankenaustausch und Geselligkeit bleibt genügend Zeit.

Inhalte:

- Caribic Dance, Crosstraining, Tanzen
- Kleine Sportprogramme für alle Fälle
- Entspannungstechniken
- Herstellen von Smoothies und vegetarischen Brotaufstrichen

LG-Nr.: 5988

Termin: 20. – 22.01.2017 (Fr. ab 17:00 – So. bis 14:00 Uhr)

Ort: Akademie des Sports, Adolf-Ey-Straße 9, Clausthal-Zellerfeld

Referenten: Team KSB Göttingen-Osterode

Lizenzverlg.: 10 LE – ÜL-C Lizenz

TN-Gebühr: 50,00 Euro

Anmeldung: per Anmeldeformular

Infos: Doris Krämer-Armbrrecht,
doris.krämer-armbrrecht@ksb-goettingen-osterode.de
oder 05521 / 6780
Petra Graunke
petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de oder 05522 / 73483

Gesundheitssporttag im Freien

Zielsetzung/Zielgruppe:

Erfahrungen sammeln im Bogenschießen, Tennis, Klettern, Outdoor-Poweraerobic, Yoga und Murmelspiel

Termin: Sa., 17.06.2017 (9:30 – 16:30 Uhr)

Ort: Volkmarshausen, Verein SV Schedetal-Volkmarshausen

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: per Anmeldeformular

Infos: Doris Krämer-Armbrrecht,
doris.krämer-armbrrecht@ksb-goettingen-osterode.de
oder 05521 / 6780
Petra Graunke
petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de oder 05522 / 73483

Frauensporttage 2017

KSB Göttingen-Osterode

Zielsetzung/Zielgruppe:

In 21 Workshops erleben die Teilnehmerinnen aktuelle Sportangebote.

Termin: Sa., 23.09.2017 (9:30 – 16:30 Uhr)
Ort: Osterode am Harz
TN-Gebühr: 10,00 Euro
Anmeldung: per Anmeldeformular
Infos: Doris Krämer-Armbrrecht,
doris.krämer-armbrrecht@ksb-goettingen-osterode.de
oder 05521 / 6780
Petra Graunke
petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de oder 05522 / 73483

SSB Göttingen

Zielsetzung / Zielgruppe:

Zu seinem Frauensporttag im August 2017 möchte der SSB Göttingen Frauen aller Altersgruppen und Kulturen einladen. Es werden Sportangebote aus den Bereichen Ausdauer, Turnen, Trendsport, Fitness und Balance zum Kennenzulernen und Auszuprobieren angeboten. Jede Teilnehmerin kann sich nach Herzenslust und Fitness auspowern und viel Spaß haben. Die Angebote finden rund um das Haus des Sports im Freien statt.

Als gemeinsamen Abschluss gibt es für alle ein leckeres Buffet und Getränke. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.

Inhalte:

- Verschiedene Sportangebote

Termin: Di., 01.08.2017 (voraussichtlich 15:30 – 22:00 Uhr)
Ort: Göttingen, Haus des Sports
Referenten: Team SSB Göttingen
TN-Gebühr: 10,00 Euro
Anmeldung: pritzel@ssb-goettingen.de oder 0551 / 7070130
Infos: ab Mai 2017 unter: www.ssb-goettingen.de

Lehrgänge 2017

Ausbildungen 1. Lizenzstufe



Ausbildungsprofil	Nr.	Ort	Termine
Grundlehrgang 1. Lizenzstufe (40 LE)	11/17	Göttingen	20. – 21.05.2017 27. – 28.05.2017
ÜL C Freizeit und Breitensport – Freizeitsport mit Jugendlichen (1. Lizenzstufe / 80 LE)	27/17	Volprie- hausen	23. – 27.06.2017 18. – 20.08.2017
Trainer C Freizeit- und Breitensport – Fitness-Aerobic (1. Lizenzstufe / 80 LE)	37/17	Volprie- hausen	07. – 11.04.2017 01. – 02.07.2017

Fortbildungen 2. Lizenzstufe

Ausbildungsprofil	Nr.	Ort	Termine
Resilienz im Gesundheitssport (15 LE)	286/17	Volprie- hausen	08. – 09.04.2017
Geatmete Entspannung im Gesundheitssport (15 LE)	288/17	Volprie- hausen	29. – 30.04.2017
Geatmete Entspannung im Gesundheitssport (15 LE)	289/17	Volprie- hausen	18. – 19.11.2017

Bei Fragen und für weitere Informationen bitte wenden an:

Niedersächsischer Turner-Bund e.V.
Bildungsreferentin Christina Bansemer

Sandweg 5
37083 Göttingen

Bürozeiten Mi. und Do.

Tel: 0551 / 7709535

Fax: 0551 / 7706594

E-Mail: christina.bansemer@ntb-infoline.de

https://www.ntb-infoline.de/lp/angebote_user.php

Faszien

Termin: Sa., 11.02.2017 (10:00 – 14:00 Uhr)
Ort: Löttingsen
Lizenzvergl.: 5 LE – ÜL-B Gesundheitssport
TN-Gebühr: keine
Infos: Christine Ritter, 05505 / 509026, cr1968@gmx.de

Grundlagen des Hatha-Yoga

Termin: Sa., 25.03.2017 (10:00 – 14:00 Uhr)
Ort: Göttingen, ASC-Clubhaus
Referentin: Katharina Hartmann, DTB-Yoga-Lehrerin
Lizenzvergl.: 5 LE – ÜL-C
TN-Gebühr: keine
Infos: Kati Ludwig, 0551 / 72696, KatiLudwig@gmx.de

Cross-Training

Termin: Sa., 13.05.2017 (10:00 – 14:00 Uhr)
Ort: Göttingen, ASC-Sportzentrum
Referentin: Nadine Holzapfel, NTB-Referentin
Lizenzvergl.: 5 LE – ÜL-C
TN-Gebühr: keine
Infos: Kati Ludwig, 0551 / 72696, KatiLudwig@gmx.de

Trend Event

Termin: Sa., 26.08.2017 (9:00 – 17:00 Uhr)
Ort: Göttingen, Felix-Klein-Gymnasium
Lizenzvergl.: bis zu 8 LE – ÜL-C
TN-Gebühr: SEC/Gymcard-Inhaber: 25,00 Euro, ohne 35,00 Euro
Infos: Christoph Hannig, 05594 / 93133, topfi.hannig@gmx.de

Redondoball Plus®

Termin: Sa., 04.11.2017 (10:00 – 14:00 Uhr)
Ort: Göttingen, ASC-Clubhaus
Referentin: Kati Ludwig, DTB-Ausbildungsreferentin
Lizenzvergl.: 5 LE – ÜL-C
TN-Gebühr: keine
Infos: Christoph Hannig, 05594 / 93133, topfi.hannig@gmx.de

Lehrgänge des NTB Kreis Osterode

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



Bioland

© BASTA.DE



SEIT 1986

PRODUKTION UND VERKAUF

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

FILIALE IN GÖTTINGEN / GEISMAR

Das Biohaus, Benzstraße 2c
Tel 0551 7908523

WOCHENMÄRKTE

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

**DAS
BACK
HAUS** ■

WWW.DASBACKHAUS.DE

Ansprechpartner

Kreissportbund Göttingen-Osterode



Geschäftsstelle Göttingen

Sandweg 5, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 50469050 info@ksb-goettingen-osterode.de
Fax: 0551 / 50469056 www.ksb-goettingen-osterode.de

Geschäftsstelle Osterode

Bahnhofstraße 27, 37520 Osterode

Telefon: 05522 / 73483 info@ksb-goettingen-osterode.de
Fax: 05522 / 71712 www.ksb-goettingen-osterode.de

Sportreferentin Handlungsfeld Bildung:

Fendina Lau

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

KSB Vorstandsmitglieder Lehrarbeit:

Anna-Christin Schlichte

Telefon: 0176 / 87106428 anna-christin.schlichte@ksb-goettingen-osterode.de

Petra Graunke

Telefon: 05323 / 73483 petra.graunke@ksb-goettingen-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 graeber@ssb-goettingen.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

Wichtiger Hinweis



Ab sofort nehmen wir eure **Lehrgangsanmeldungen ausschließlich in schriftlicher Form per Anmeldeformular** entgegen!

Dazu füllt bitte das entsprechende Anmeldeformular komplett aus. Das schließt auch eure Angaben zur Bankverbindung ein, da wir ab diesem Jahr die Teilnahmegebühr per SEPA-Lastschriftmandat einziehen werden.

Bitte beachtet hierzu auch unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Das Anmeldeformular findet ihr direkt hier in der Lehrgangsbroschüre. Gerne könnt ihr es auch als Kopiervorlage nutzen.

Selbstverständlich ist eine Anmeldung auch online möglich! Dazu findet ihr das Formular auf unseren Homepages. Ihr könnt es direkt am Rechner ausfüllen und dann zumailen. Auf diese Weise wird das Dokument elektronisch erstellt und ist daher auch ohne Unterschrift gültig.

Eine weitere Anmeldemöglichkeit besteht über das Bildungsportal des LSB Niedersachsen: **www.bildungsportal.lsb-niedersachsen.de**

Auf diesem Weg gelangt ihr direkt zur Niedersachsenkarte und könnt entsprechend Orte und Themen auswählen.

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

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

Wir hoffen, dass ihr euch trotz dieses etwas erhöhten Aufwandes weiterhin so zahlreich zu unseren Maßnahmen anmeldet und bitten um Verständnis.

Anmeldung

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



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

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

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

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

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

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

SEPA-Lastschriftmandat

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

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

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kreditinstitutes:

BIC:

IBAN:

Abweichende/r Kontoinhaber/in:

(wenn mit Teilnehmerin bzw. Teilnehmer nicht identisch ist)

Ort, Datum

Unterschrift der Kontoinhaberin/des Kontoinhabers
(wenn nicht mit Teilnehmerin/Teilnehmer identisch)

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

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

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

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

Ort, Datum

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

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.

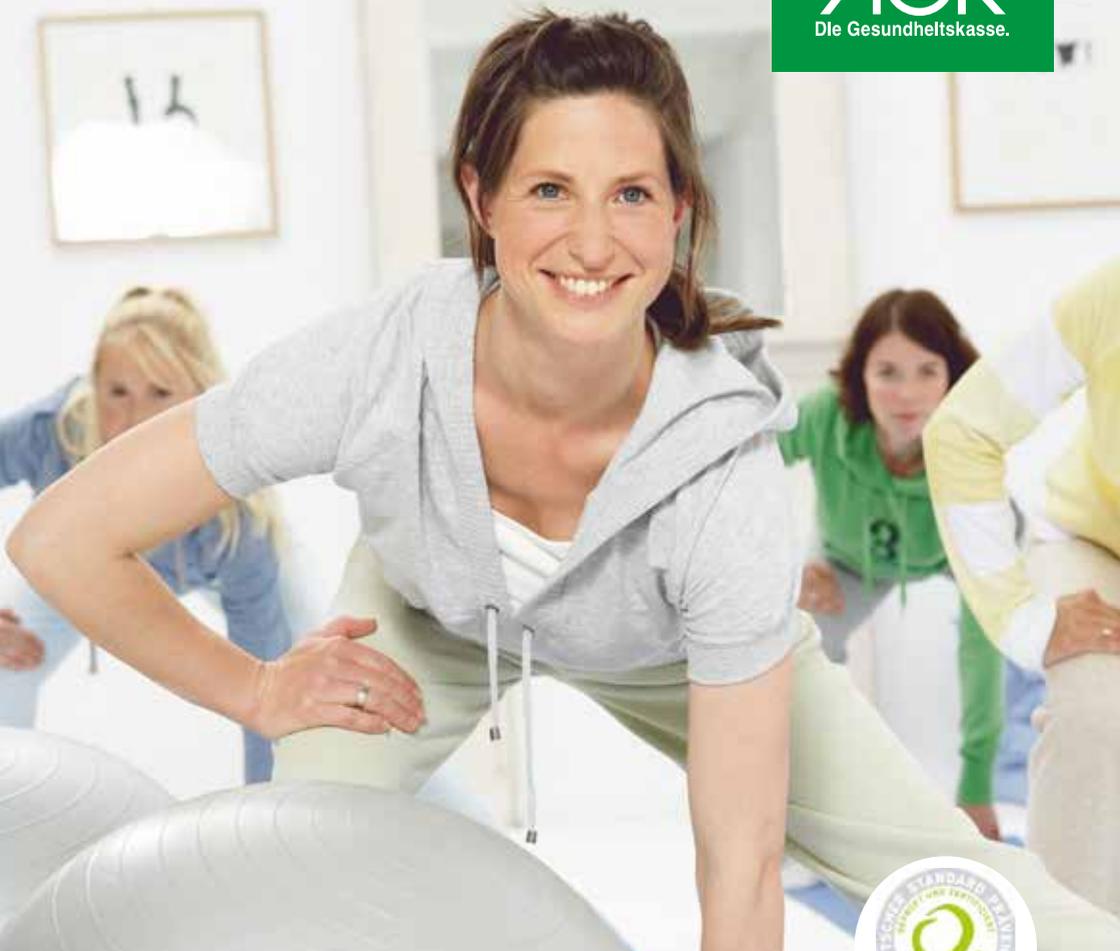
Der Sonderurlaub muss beim Arbeitgeber mindestens vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung beantragt werden. Die nötigen Bescheinigungen können nach verbindlicher Anmeldung bei der Geschäftsstelle der Sportjugend Niedersachsen angefordert werden.

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.

Wir machen Niedersachsen gesünder

AOK
Die Gesundheitskasse.



Bleib gesund

Jetzt AOK-Gesundheitsgutschein anfordern
und zertifizierte Kurse besuchen.

Die Kosten übernehmen wir für Sie.

Wichtig: Sie nehmen an mindestens 80 % der Kurstermine teil.

Mehr Informationen in
jedem AOK-Servicezentrum

www.aok.de