



Lehrgangsangebote

für Übungsleiter, Jugendliche und Vereinsvorstände

Ausbildungsjahr 2018



★★★★★
SaunaPremium

DEUTSCHER SAUNA-BUND

Die FamilienCard – entspannter baden und dabei sparen

Seit dem 1. März gibt es im Badeparadies Eiswiese die FamilienCard.

Gegenüber unseren bisherigen Preisen bedeutet das für Familien:

- entspannteres Baden durch die Verlängerung der Badezeit auf 2,5 Stunden.
- eine Familie mit vier Personen (ein Erwachsener und drei Kinder) zahlt nun bei einem Aufenthalt von 2,5 Stunden statt 20,50 € nur 18,40 €.
- eine Familie mit zwei Erwachsenen und zwei Kindern zahlt bei 2,5 Stunden statt 23,00 € auch nur 18,40 €.

Und in Kombination mit einer unserer SparCards können (nicht nur) Familien noch mehr sparen.

BADEPARADIES
www.badeparadies.de
EISWIESE



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,

inzwischen sind die vielen Veränderungen und Neuerungen der beiden letzten Jahre verdaut. Die Fusion KSB Göttingen-Osterode hat sich etabliert, der Vorstand arbeitet gut zusammen, die Mitarbeiter der Göttinger Geschäftsstelle fühlen sich in ihren neuen Räumlichkeiten sehr wohl und sind zu einer tollen Mannschaft zusammengewachsen.

Auch die übergeordnete Kooperation der drei Sportbünde in der „Sportregion Südniedersachsen“ läuft rund und alle Mitspieler zeigen Teamgeist und Fairplay.

Auf diesem wertvollen Hintergrund konnten wir im Handlungsfeld Bildung wieder Vollgas für Euch geben, liebe ÜL und Sportfans, und haben mit Eurer fleißigen Unterstützung eine beeindruckende Bilanz erreicht:

Aus- Fort- und Weiterbildung (AFW)	51 Maßnahmen	930 TN
Qualifix-Seminare	26 Maßnahmen	361 TN
Lokale Qualitätszirkel (LQZ)	5 Maßnahmen	98 TN

Insgesamt sind 2017 also 82 Maßnahmen gelaufen und dabei wurden immerhin 1.389 Teilnehmer-innen bedient und bewegt!!!

Das ist echt sportlich und das Lob gilt euch. Danke dafür! Und gerne weiter so.

Auch für dieses Jahr haben wir wieder eine lohnenswerte und breitgefächerte Auswahl an Angeboten für Euch zusammengestellt und hoffen damit, Euren Wünschen und Bedürfnissen entgegenzukommen. Genießt die Lektüre, gebt sie gerne an Interessierte weiter und seid wieder sportlich dabei.

Das neue Anmeldeverfahren hat sich inzwischen bei Euch durchgesetzt und soll auch zukünftig beibehalten werden. Um für uns den Verwaltungsaufwand noch geringer zu halten, ist die online-Anmeldung über das Bildungsportal des LSB Niedersachsen der optimale Weg.

Klickt www.bildungsportal.lsb-niedersachsen.de

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

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

www.ksb-goettingen-osterode.de oder www.ksb-northeim-einbeck.de oder www.ssb-goettingen.de

Also – in diesem Sinne: mutig voran!
Bleibt fit und gesund – wir freuen uns auf Euer Dabeisein.

Fendina Lau
Sportreferentin im Handlungsfeld Bildung



Terminübersicht 2018

Januar

19. - 21.01. ÜL-C Fortbildung	Sportlicher Jahresbeginn in Clausthal	32
19. - 21.01. ÜL-B Abschlusslehrgang	Abschlusslehrgang	50
21.01. Sportjugend	Großgruppen- und Zeltlagerspiele	67

Februar

17.02. ÜL-C Fortbildung	Kinderheldenspiele im Sport	33
17.02. ÜL-B Fortbildung	Dehnen im Sport – Das Update	51
24. / 25.02. ÜL-C Grundlehrgang	Grundlehrgang Teil I	15
24.02. ÜL-B Fortbildung	Entspannt übungsleiten	52
24.02. NTB	Dancefestival 2017	76

März

03.03. ÜL-C Fortbildung	Blacklight Sports	34
03.03. ÜL-C Fortbildung	Ein Kessel Buntes 2.0	35
10. / 11.03. ÜL-C Grundlehrgang	Grundlehrgang Teil II	15
11.03. ÜL-C Fortbildung	Bodyweight Training	36
11.03. ÜL-C Fortbildung	Bandarbeit	37
16. - 18.03. Jugendleiterausbildung	Ausbildung (Stolle) Teil I	66
16. - 20.03. NTB (1. Lizenzstufe)	Trainer C Freizeit- und Breitensport: Geräteturnen Teil I	78
23. - 25.03. Jugendleiterausbildung	Ausbildung (Stolle) Teil II	66
25. - 09.03. NTB (1. Lizenzstufe)	Trainer C Freizeit- und Breitensport: Fitness-Aerobic Teil I	78

April

07.04. NTB (1. Lizenzstufe)	Stretching	79
14. / 15.04. ÜL-C Aufbaulehrgang	Aufbaulehrgang Teil I	15
14.04. Qualitätszirkel	Qualifizierung zum Sportabzeichen- Prüfer	44
21. / 22.04. ÜL-C Aufbaulehrgang	Aufbaulehrgang Teil II	15
21.04. Qualitätszirkel	Vom Schwimmanfänger zum Freischwimmer	45

April (Fortsetzung)

27. / 28.04. ÜL-C Spezialbaustein	Kraft- und Beweglichkeitstraining	16
28.04. ÜL-C Fortbildung	Drumbata®	38

Mai

04. - 06.05. NTB (1. Lizenzstufe)	Trainer C Freizeit- und Breitensport: Geräteturnen Teil II	78
05.05. ÜL-B Fortbildung	Rückenfit	53
25. - 27.05. ÜL-C Spezialbaustein	Fit für die Vielfalt	17
26.05. ÜL-B Fortbildung	Pilates Pur 2.0	54
26.05. ÜL-B Fortbildung	Power-Pilates	55
26.05. NTB (ÜL-C Lehrgang)	Hüpf' dich fit!	79

Juni

02.06. ÜL-C Spezialbaustein	Sportabzeichen	18
02.06. ÜL-C Fortbildung	Faszinierendes Faszientraining	39
02. / 03.06. NTB (1. Lizenzstufe)	Grundlehrgang 1. Lizenzstufe Teil I	78
08. - 10.06. NTB (1. Lizenzstufe)	Trainer C Freizeit- und Breitensport: Fitness-Aerobic Teil II	78
09.06. ÜL-C Spezialbaustein	Körperwahrnehmung und Entspannung	19
09.06. ÜL-B Fortbildung	Outdoor Athletics	56
09. / 10.06. NTB (1. Lizenzstufe)	Grundlehrgang 1. Lizenzstufe Teil II	78
16.06. ÜL-C Spezialbaustein	Walking Laufen	20
16.06. ÜL-C Fortbildung	CRASH! Kickboxing	40

Juli

09. - 13.07. NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport: Jugendturnen Teil I	78
-----------------------------------	--	----

Terminübersicht 2018 (Fortsetzung)

August

07.08.	SSB Göttingen	Frauensporttag 2018	77
19.08.	Sportjugend	Foreign Games	68
25.08.	ÜL-C- Spezialbaustein	Hier ist Musik im Spiel	21
25.08.	ÜL-C Fortbildung	Vielfalt statt Einfalt	57
25.08.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Faszien	79
31.08. - 02.09.	Jugendleiterausbildung	Ausbildung (Northeim) Teil I	66

September

01.09.	ÜL-C Fortbildung	Functional Training	41
02.09.	ÜL-C- Spezialbaustein	Aktiv über 50: Gymnastik und Spiele im Wasser	22
07. - 09.09.	Jugendleiterausbildung	Ausbildung (Northeim) Teil II	66
07. - 09.09.	NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport: Jugendturnen Teil II	78
08. / 09.09.	ÜL-C- Spezialbaustein	Aerobic und Step-Aerobic	23
08.09.	Qualitätszirkel	Gesellschaftsspiele in Bewegung	46
15.09.	ÜL-C- Spezialbaustein	Spielekiste	24
15.09.	ÜL-B Fortbildung	5-Sterne-Trainingsmix	58
22. / 23.09.	ÜL-C- Spezialbaustein	Abenteuer- und Erlebnissport	25
22.09.	ÜL-B Fortbildung	Optimale Sporternährung	59
22.09.	KSB Northeim-Einbeck	Frauensporttag 2018	77
25.09.	Qualitätszirkel	Bildung kommt ins Gleichgewicht!	47

Oktober

19. - 21.10.	Jugendleiterausbildung	ÜL-C-Grundlehrgang & Juleica Teil I	70
19. - 21.10.	Sportjugend	SportASS-Ausbildung Teil I	71
20.10.	ÜL-C Fortbildung	Let's Dance Kids!	42
20.10.	ÜL-B Fortbildung	Franklin Methode®: Entspannt und beweglich von Kopf bis Fuß	60

Oktober (Fortsetzung)

27.10. ÜL-C Spezialbaustein	Aktiv über 50: Gymnastik und Spiele	26
27.10. NTB (ÜL-C Lehrgang)	POUND©	79
28.10. Sportjugend	Trendsport	69

November

01. - 04.11. Sportjugend	SchulsportASS -Ausbildung	72
03.11. ÜL-C Spezialbaustein	Let's dance!	27
03.11. ÜL-B Fortbildung	Die fünf Schlüssel im Yoga	61
09. - 11.11. Jugendleiterausbildung	ÜL-C-Grundlehrgang & Juleica Teil II	70
10.11. ÜL-C Spezialbaustein	Stationstraining – Fitness und mehr...	28
10.11. ÜL-B Fortbildung	Sportmassage	62
10.11. NTB (ÜL-C Lehrgang)	Herz sei Dank – Herzsport in der Praxis	79
17.11. ÜL-C Spezialbaustein	Wir zeigen was wir können	29
18.11. Sportjugend	SportASS-Ausbildung Teil II	71
24. / 25.11. ÜL-C Spezialbaustein	Faszination Mannschaftsspiele im Sport	30
30.11. - 02.12. Jugendleiterausbildung	ÜL-C-Grundlehrgang & Juleica Teil III	70

Dezember

01.12. ÜL-C Spezialbaustein	Sportverein macht Schule	31
-----------------------------	--------------------------	----

Sonstiges

Sportjugend	Ansprechpartner	64
Qualifix	Ansprechpartner	74
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

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:

- Kraft- und Beweglichkeitstraining
- Herz-Kreislauf-Training
- Kleine 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
- Trainingsgrundlagen und Bewegungslernen

3. Spezialblöcke als Wahlbausteine mit insgesamt 40 LE

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

Es kann auch ein **Spezialblocklehrgang** im Gesamtumfang von 40 LE absolviert werden.

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 Spezialbausteine sie belegen.

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

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 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:

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

Voraussetzungen für die Teilnahme sind:

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

Welchen Abschluss kann ich mit der Ausbildung erwerben?

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

Kosten der Ausbildung:

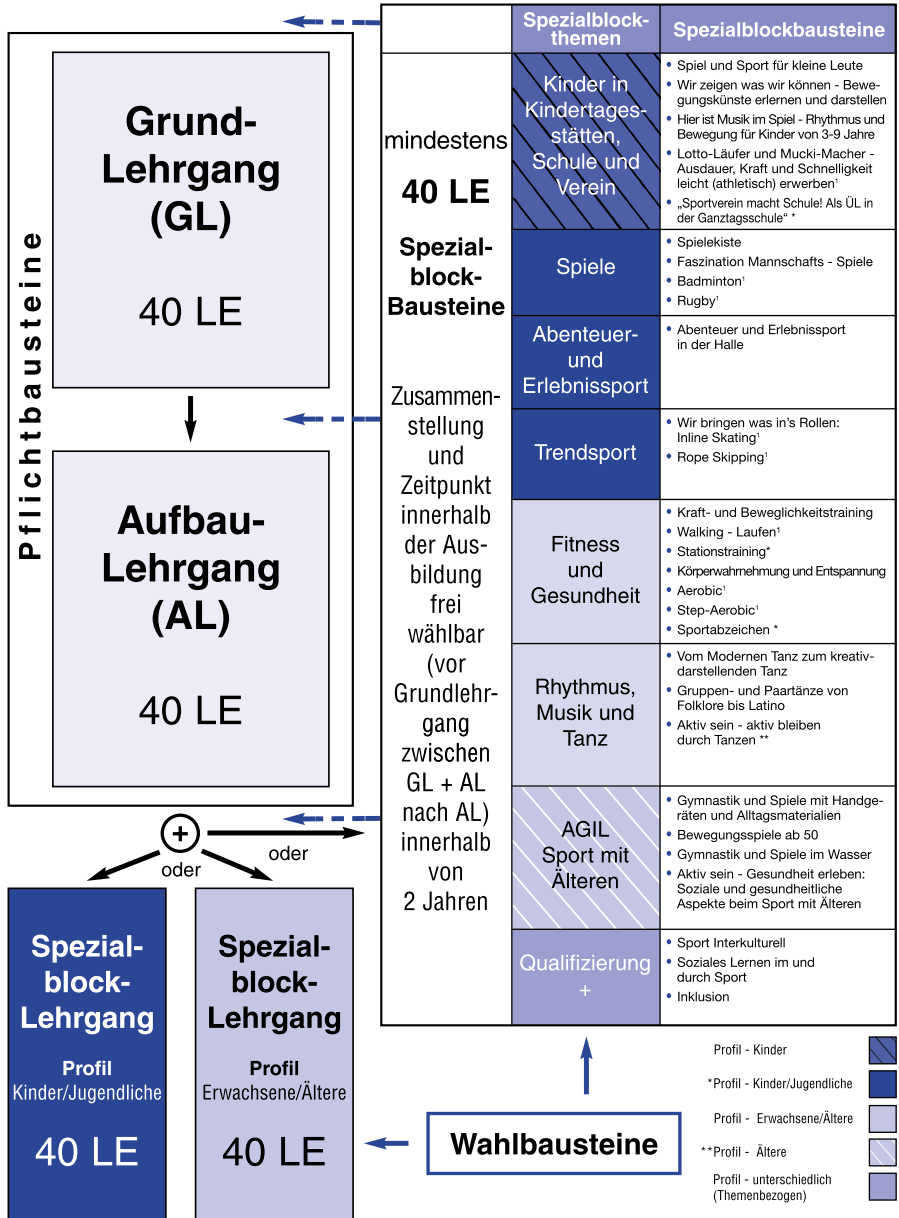
Grundlehrgang	(40 LE)	105,00 €	210,00 € *	420,00 € **
Aufbaulehrgang	(40 LE)	105,00 €	210,00 € *	420,00 € **
Spezialblocklehrgang	(40 LE)	105,00 €	210,00 € *	420,00 € **
Spezialbaustein	(10 LE)	35,00 €	70,00 € *	140,00 € **
Spezialbaustein	(15-20 LE)	50,00 €	100,00 € *	200,00 € **

In der Lehrgangsgebühr sind Lehrgangsmaterialien und Verpflegung enthalten.

* = Für TN, aus anderen Landessportbünden

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

ÜL C Breitensport 120 LE



1 = in Kooperation mit dem jeweiligen Fachverband

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 €	50,00 € *	60,00 € **
Wochenendlehrgänge	(11 - 15 LE)	40,00 €	80,00 € *	100,00 € **
Wochenendlehrgänge	(16 - 20 LE)	45,00 €	90,00 € *	110,00 € **

* = Für TN, aus anderen Landessportbünden

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

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.



Gültigkeit und Verlängerung der Lizenz

Die Lizenz ist maximal vier Jahre gültig. Die Gültigkeit beginnt mit dem Datum der Ausstellung und endet nach vier Jahren jeweils zum Ablauf des Halbjahres (30.06./31.12.)

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

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

Im 2. und 3. Jahr werden 30 LE und bei der Überschreitung der Gültigkeitsdauer um vier bis zwölf Jahre 40 LE zur Lizenzverlängerung benötigt. Bei einer Überschreitung der Gültigkeit um 12 oder mehr Jahre besteht die Notwendigkeit der Wiederholung der gesamten Ausbildung.

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

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

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

Anmeldeverfahren

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

www.bildungsportal.lsb-niedersachsen.de

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

Eine Anmeldung ist auch noch über das schriftliche Anmeldeformular möglich (siehe Seite 82). Bitte komplett ausfüllen, samt den Angaben zur Bankverbindung.

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

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

Übungsleiterausbildung C-Lizenz

Grundlehrgang (40 LE)

LG-Nr.: 7777
Termin: Teil I: 24. / 25.02.2018
Teil II: 10. / 11.03.2018
Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III
Zeit: jeweils von 9:00 – 18:30 Uhr
TN-Gebühr: 105,00€

Aufbaulehrgang (40 LE)

LG-Nr.: 7784
Termin: Teil I: 14. / 15.04.2018
Teil II: 21. / 22.04.2018
Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III
Zeit: jeweils von 9:00 – 18:30 Uhr
TN-Gebühr: 105,00 €

Anmeldung und Informationen

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



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.: 7789

Termin: Teil I: Fr., 27.04.2018 (17:00 – 21:00 Uhr)

Teil II: Sa., 28.04.2018 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Northeim, Turnhalle der Astrid Lindgren Schule

Referent: Alexander Jordan

Lizenzvergl.: 15 LE

TN-Gebühr: 50,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Fit für die Vielfalt

interkulturelle Kompetenzen erweitern

Zielgruppe / Zielsetzung:

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

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

Inhalte:

- Sensibilisierung für Fragen kultureller Vielfalt
- Erleben und Betrachten verschiedener Lebensmodelle und -konzepte
- Vielfältige und praxisorientierte Qualifizierung für interkulturelle Handlungskompetenzen
- Anregungen für die Arbeit mit 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.: 7792

Termin: Teil I: Fr., 25.05.2018 (17:00 – 21:00 Uhr)
Teil II: Sa., 26.05.2018 (9:00 – 18:00 Uhr)
Teil III: So., 27.05.2018 (9:00 – 13:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Räume und Sportanlage des SC Hainberg

Referenten: Bastian Zitscher, Dennis Dörner

Lizenzvergl.: 20 LE

TN-Gebühr: dieser Lehrgang ist kostenfrei!

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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

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 nahegebracht 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.:	7790
Termin:	Sa., 02.06.2018 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Ebergötzen, Sporthalle und Außenanlagen
Referenten:	Martina Voß, Matthias Böning
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder 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.: 7791

Termin: Sa., 09.06.2018 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Northeim, Turnhalle der Astrid Lindgren Schule

Referent: Alexander Jordan

Lizenzverlg.: 10 LE

TN-Gebühr: 35,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder 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, Technikschiulung 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 & Lauftest

LG-Nr.: 7793
Termin: Sa., 16.06.2018 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort: Bovenden, ZFG und Außenanlagen
Referentin: Cathrin Cronjäger
Lizenzverlg.: 10 LE
TN-Gebühr: 35,00 Euro
Anmeldung: Bildungsportal oder 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.: 7794

Termin: Sa., 25.08.2018 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Northeim, Turnhalle der Astrid Lindgren Schule

Referentin: Sandra Gebauer

Lizenzverlg.: 10 LE

TN-Gebühr: 35,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder 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, dass 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.:	7796
Termin:	So., 02.09.2018 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Gruppenbad Eiswiese
Referentin:	Maike Fremke
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder 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
- Grundschrte und Technikschrung
- Musikalische Schrlung, Einzählen
- Kommunikation und Cueing
- Choreographiehilfen
- Grundlagen zur Gestaltung eines Workouts
- Musterstunden

LG-Nr.: 7795

Termin: Teil I: Sa., 08.09.2018 (9:00 – 17:00 Uhr)

Teil II: So., 09.09.2018 (9:00 – 17:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Sporthalle ASC

Referentin: Kati Ludwig

Lizenzverlg.: 16 LE

TN-Gebühr: 50,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder 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.: 7798
Termin: Sa., 15.09.2018 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III
Referentin: Ines Graeber
Lizenzvergl.: 10 LE – auch zur Verlängerung der Juleica
TN-Gebühr: 35,00 Euro
Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos: fendina.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.: 7827

Termin: Teil I: Sa., 22.09.2018 (9:00 – 18:00 Uhr)

Teil II: So., 23.09.2018 (9:00 – 13:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III

Referent: Daniel Rosenthal

Lizenzverlg.: 15 LE – auch zur Verlängerung der Juleica

TN-Gebühr: 50,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder 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.:	7828
Termin:	Sa., 27.10.2018 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentinnen:	Brita Kopacek, Silke Lüdecke
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Let's dance!

Vom modernen Tanz zum kreativ – darstellenden Tanz

Zielsetzung / Zielgruppe:

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

Inhalte:

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

LG-Nr.:	7830
Termin:	Sa., 03.11.2018 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der Käthe-Kollwitz-Schule Geismar
Referentin:	Kirstin Rohrmoser-Scharff
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Stationstraining – Fitness und mehr...

Zielsetzung / Zielgruppe:

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

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

Inhalte:

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

LG-Nr.:	7829
Termin:	Sa., 10.11.2018 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der BBS III
Referentin:	Fendina Lau
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder 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.: 7831

Termin: Sa., 17.11.2018 (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: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Faszination Mannschaftsspiele im Sport

Entdecke die Möglichkeiten!

Zielsetzung / Zielgruppe:

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

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

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

Inhalte:

- Kriterien der Mannschaftsspiele
- Teambuilding
- Vielseitige und motivierende Ballschule
- Kennenlernen neuer Ballspiele
- Spiele entwickeln: Von der Spielidee zum Spielerlebnis
- Gruppendynamische und pädagogische Aspekte

LG-Nr.: 7826

Termin: Teil I: Sa., 24.11.2018 (9:00 – 18:00 Uhr)
Teil II: So., 25.11.2018 (9:00 – 13:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III

Referentin: Daniela Doerinckel

Lizenzvergl.: 15 LE – auch zur Verlängerung der Juleica

TN-Gebühr: 50,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Sportverein macht Schule

Zielsetzung / Zielgruppe:

Immer mehr Sportvereine engagieren sich im Rahmen der außerschulischen Sportangebote an Ganztagschulen. Die Zielsetzungen seitens des Vereins sind vielfältig – eine Hauptidee besteht darin, Kinder und Jugendliche für die attraktiven Sportangebote im Verein zu begeistern und Kontakt herzustellen.

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

Inhalte:

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

LG-Nr.:	9051
Termin:	Sa., 01.12.2018 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Haus des Sports
Referent:	Timo Holloway
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



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. Eine gute Portion Geselligkeit und Entspannung (Spaziergänge, Sauna etc.) sind Ehrensache.

Inhalte:

- Caribic Dance
- Intervalltraining für jedes Alter
- Sinnvolles Bauchmuskeltraining
- Sportprogramme für alle Fälle: Stretchband, Doppelstretchband, großer Redondoball
- Fitnesstraining unter der Lupe – was ist wirklich wichtig?
- Vortrag „Jeder möchte alt werden, aber keiner will alt sein“

LG-Nr.: 8729
Termin: 19. – 21.01.2018 (Fr. ab 18:00 – So. bis 14:00 Uhr)
Ort: Akademie des Sports, Adolf-Ey-Straße 9, Clausthal-Zellerfeld
Referenten: Team KSB Göttingen-Osterode
Lizenzvergl.: 16 LE
TN-Gebühr: 50,00 Euro
Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos: Doris Krämer-Armbricht,
doris.krämer-armbrecht@ksb-goettingen-osterode.de
oder 05521 / 6780
Petra Graunke
petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de oder 05522 / 73483



Kinderheldenspiele im Sport

Spiele der Kinderhelden aus Buch & Film werden selber gespielt.

Zielsetzung / Zielgruppe:

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

Die Teilnehmenden werden verschiedene Spiele kennenlernen, die aus Kinderfilmen und -büchern bekannt sind. Wir spielen z.B. „Quidditch“ (Harry Potter), „Captcha the Flag“ (Percy Jackson), „Du darfst nicht den Boden berühren“ (Pippi Langstrumpf), „Asterix und Obelix auf Wildschweinjagd“ oder das „Grüffelo-Spiel“.

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

Inhalte:

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

LG-Nr.: 7858

Termin: Sa., 17.02.2018 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III

Referent: Jan Neumann

Lizenzverlg.: 5 LE – auch zur Verlängerung der Juleica

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Zielsetzung / Zielgruppe:

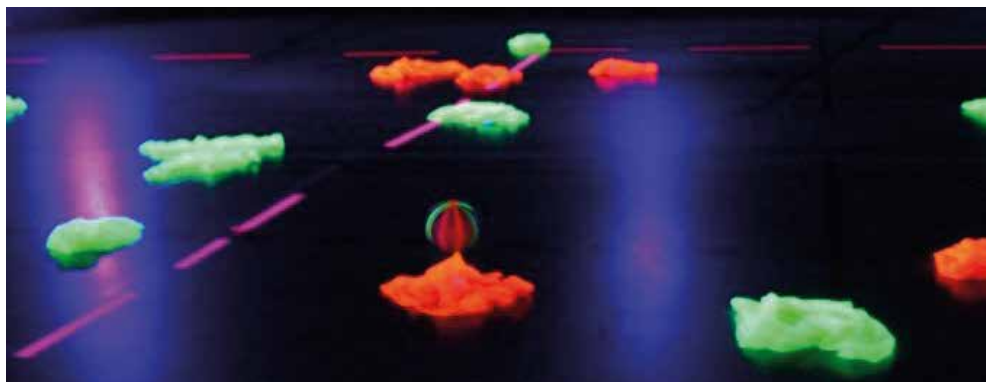
Egal ob drinnen oder draußen - in der gruseligen Welt der Dunkelheit brauchst du ein gutes Gespür und all deine Sinne. In diesem Lehrgang heißt das Motto: Licht aus, Schwarzlicht an, Sport frei! Euch erwarten zahlreiche Ideen, wie man im Dunkeln spielen kann: von Schattenspielen über verrückte Wettläufe bis hin zur Geisterbahn in der Sporthalle. Unter dem dunkelblauen UV-Licht entwickelt jede Sportart ihre ganz eigene Dynamik. Da leuchten sowohl die Sportgeräte als auch die Spieler: mit fluoreszierender Farbe werden Akzente gesetzt. Dabei wird Bewegung mal ganz anders erlebt!

Es gibt Tipps und Infos von der organisatorischen Umsetzung bis hin zur Gestaltung abwechslungsreicher Spiele und Aktionen. Ziel ist es, den sicheren Umgang mit dem Schwarzlicht zu erlernen, um im Nachgang eigenständige Veranstaltungen im Verein durchführen zu können! Creepy!

Inhalte:

- Aufbau und Organisation einer Schwarzlicht-Veranstaltung
- Materialkunde und -einsatz
- Kleine Spiele sowohl im Dunkeln als auch im Schwarzlicht
- Erprobung von Kleinmaterial und geeigneten Sportspielen
- Kreative Ideen zum Einsatz von Schwarzlicht:
vom klassischen Schattentheater bis hin zur Geisterbahn in der Sporthalle

LG-Nr.:	7860
Termin:	Sa., 03.03.2018 (16:30 – 21:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der BBS III
Referent:	Tjarden Lohmeier, Sportreferent der SR Nienburg/Diepholz
Lizenzvergl.:	5 LE – auch zur Verlängerung der Juleica
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Ein Kessel Buntes 2.0

Gerätespecial Fitness - der Refresher

Zielsetzung / Zielgruppe:

Geht es euch auch manchmal so: Da kommt man in die Sporthalle und findet in den Schränken Kleingeräte, die man schon immer mal wieder benutzen wollte, aber es fällt einem einfach kein sinnvolles Übungsrepertoire dazu ein? Da stößt man zum Beispiel auf das Rubber- oder Miniband, auf den Zauberstab Flexi-Bar, auf den Redondoball Plus oder Kettlebells, auf Brasils oder Aero-Steps und nicht zu vergessen auf den treuen Gymnastikstab. Unbedingt rausholen, wenn nötig ein bisschen abstauben und funktionell und modern einsetzen. Viele pfiffige Ideen, abwechslungsreiche Stundenbilder und eine umfangreiche Übungspalette gibt es dazu in diesem Lehrgang. Der Schwerpunkt liegt auf dem modernen „Functional Training“ – also ein Training für jeden, funktionell, ganzheitlich und nach Bedarf angepasst.

Gerne im Austausch mit euch und mit eurer kreativen Unterstützung. Damit wir gezielt und effektiv arbeiten können, werden wir eure Gerätewünsche im Voraus abfragen.

Inhalte:

- Stundenaufbau und -gestaltung
- Grundlagen des Functional Trainings – Optimierung von Alltags- und Sportbewegungen
- Vorstellen und Ausprobieren verschiedener Kleingeräte (ausgesucht nach euren Wünschen)
- Schwerpunkt Praxis: variantenreiche Übungsbeispiele
- Austausch und Ideenbörse

LG-Nr.: 7856
Termin: So., 03.03.2018 (10:00 – 14:30 Uhr)
Ort: Schwiegershausen, Sporthalle
Referentin: Silvia Großkopf
Lizenzverlg.: 5 LE
TN-Gebühr: 10,00 Euro
Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Bodyweight Training

Das effektivste Workout-Tool ist dein eigener Körper

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Natur hat uns mit dem besten aller Trainingsgeräte ausgestattet: mit unserem eigenen Körper. Damit können wir immer und überall, auch ohne weitere Zusatzgeräte, topfit sein. Denn Bodyweight Training steigert nicht nur Kraft, sondern fördert auch andere Fitnessfaktoren, wie etwa Ausdauer und Beweglichkeit. Die Körperhaltung wird verbessert und auch deine Körperwahrnehmung wird sich merklich verändern.

Jedes Krafttraining sollte zuerst auf der Beherrschung des eigenen Körpergewichts beruhen, bevor man zu anderen Trainingsformen übergeht. Bodyweight Training legt die Grundlage für eine effektive Leistungsentfaltung durch eine ideale Kombination aus Beweglichkeit, Stabilität und motorischer Kontrolle.

Inhalte:

- Bodyweight Basics
- Übungen für alle Muskelgruppen, von oben nach unten
- Ganzkörpertraining
- Trainingsplanung / Trainingslehre
- Mobilisation, Beweglichkeitstraining, Stretching

LG-Nr.: 7851

Termin: So., 11.03.2018 (9:00 – 13:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Maike Fremke

Lizenzverlg.: 5 LE

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



25,00 Euro für beide Lehrgänge
(„Bandarbeit“ 11.03., 14:00 – 18:00 Uhr, S. 37)
inkl. Mittagessen

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.:	7853
Termin:	So., 11.03.2018 (14:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Maike Fremke
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

25,00 Euro für beide Lehrgänge
(„Bodyweight Training“ 11.03., 9:00 – 13:00 Uhr, S. 36)
inkl. Mittagessen



Trommelfieber

Drums Alive® trifft auf Tabata = Drumbata®

Zielsetzung / Zielgruppe:

Auch in diesem Jahr geht das Trommelfieber wieder um. Der Pezziball steht zusammen mit den Drumsticks im Mittelpunkt dieser Fortbildung. Wir erstellen mit diesen Trainingsgeräten eine koordinative Choreografie und testen unsere Ausdauer mit High-Intensive-Trainings-Intervallen, die ähnlich einem Tabata-Training aufgebaut sind. Anschließend erproben wir Neues und Altbewährtes zur Bereicherung eines funktionellen Body-Workouts mit dem Pezziball.

Diese Fortbildung richtet sich an alle ÜL, die in ihren Gruppen gezielt Ausdauertraining mit Musik anbieten und nach neuen Varianten suchen. Zusätzlich bietet sie Anregungen und Ideen für ein „funktionelles Rundumtraining“ mit dem Pezziball.

Inhalte:

- Koordinatives Training mit Pezziball und Drumsticks
- Tabata trifft auf Drums Alive® = Drumbata®
- Funktionelles Training mit dem Pezziball zur Stärkung zentraler Muskelgruppen sowie zur Verbesserung des Gleichgewichts

LG-Nr.:	7859
Termin:	Sa., 28.04.2018 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Dita Schmidt
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Faszinierendes Faszientraining

Faszientuning - ein praxisreiches Update

Zielsetzung / Zielgruppe:

Nach wie vor ist das Thema „Faszien“ der aktuelle Hype im Gesundheits- und Fitnesssport. Wer nicht „rollt“, ist nicht up to date, wenn es nicht ordentlich schmerzhaft ist, ist es nicht richtig... Ist das wirklich so? Das wollen wir in dieser Fortbildung hinterfragen. Wo hat das Faszientraining eigentlich seinen Ursprung? Was kann es bewirken und was sollte man doch lieber sein lassen? Geht da eigentlich noch mehr, als nur das Ausrollen auf der Faszienrolle? Ja - geht es! Hier zeigt sich das Faszientraining mal von einer ganz anderen Seite (ganz ohne Rolle). Es werden verschiedene Strategien und Übungsfolgen vorgestellt, um das Bindegewebe stark und elastisch zu halten. Bekannte Bewegungsmuster werden erweitert und kreative Übungsvarianten erlebt und ausprobiert. Bewegung soll schließlich Spaß machen und nicht weh tun – deshalb: Raus aus den mechanischen Bewegungsabläufen und rein ins funktionelle Faszientraining! Das lohnt sich!

Inhalte:

- Geschmeidige Faszien – warum sie so wichtig sind
- Faszienorientiertes Unterrichten – wie integriere ich das Training in meine Übungsstunde?
- Ideensammlung – Erweiterung von Bewegungsmustern und kreative Übungsvarianten
- Modellstunden – und eigenständige Umsetzung

LG-Nr.: 7849
Termin: Sa., 02.06.2018 (10:00 – 14:30 Uhr)
Ort: Schwiegershausen, Sporthalle
Referentin: Silvia Großkopf
Lizenzverlg.: 5 LE
TN-Gebühr: 10,00 Euro
Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



CRASH! Kickboxing

HIIT-Training mit Bandagen und Crashmats

Zielsetzung / Zielgruppe:

Längst hat das Kickboxen die dunklen Sägespänehallen hinter sich gelassen und erfreut sich zunehmender Beliebtheit im Freizeit- und Vereinssport. Dieses energiegeladene Kursformat liefert erste Einblicke in die Grundtechniken des Kontakt-Kickboxen und wird gepaart mit schweißtreibenden Übungen ohne viel Equipment, um sowohl die Techniken als auch die benötigten Muskeln optimal zu schulen. Ein intensives Intervalltraining, mit dem ihr mal einen anderen Fokus in eure Fitnessstunden legen könnt.

Kickboxingkenntnisse sind nicht erforderlich, eine gewisse körperliche Fitness ist jedoch von Vorteil.

Wenn möglich, bitte eigene Bandagen mitbringen.

Inhalte:

- funktionelles Aufwärmen und Dehnen
- Erlernen von Grundtechniken ausgewählter Punches und Kicks
- Crash! HIIT Masterclass (Zirkel)
- Partnerarbeit und Kontakt mit Pratzen und Crashmats
- Bandagen wickeln

LG-Nr.:	7848
Termin:	Sa., 16.06.2018 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der BBS III
Referentin:	Cira von Behren-Daly
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Functional Training

Trainieren wie die Profis

Zielsetzung / Zielgruppe:

Wie ist ein ganzheitliches Bewegungstraining aufgebaut? Mit welchen Übungen spreche ich gelenkübergreifend ganze Muskelketten an?

Wir erarbeiten Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen für ein sportartübergreifendes und alltagsbezogenes Fitnesstraining. Bewegungsmuster werden mit dem eigenen Körpergewicht und mit Zusatzgewichten systematisch verbessert und stabilisiert. Variationen in der Bewegungskörperausführung und der Einsatz von motivierenden, aktuellen Kleingeräten stehen dabei im Mittelpunkt.

Inhalte:

- „Functional Training“ – Was heißt das eigentlich genau?
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit modernen Zusatzgeräten
- Stundenaufbau und Übertrag in die eigene Sportgruppe
- Ein Konzept der Sport-Thieme Akademie

LG-Nr.: 7844
Termin: Sa., 01.09.2018 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort: Bovenden, ZFG
Referentin: Anna-Christin Schlichte
Lizenzvergl.: 5 LE
TN-Gebühr: 10,00 Euro
Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Gefördert von der Sport Thieme Akademie



Let's Dance Kids!

Line Dance und Latin Dance for Kids

Zielsetzung / Zielgruppe:

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

In dieser Fortbildung gibt es Tipps und Ideen für eine energiegeladene Tanzparty mit kinderfreundlichen Choreos. So werden Fitness, Koordination und Rhythmusgefühl ein natürlicher Bestandteil für die Kinder. Ganz nebenbei werden das Gedächtnis, die Kreativität und das Gleichgewicht geschult. Sie lernen Teamwork, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl - ein wertvoller Ausgleich für den Alltag.

Umsetzen wollen wir das Ganze in zwei unterschiedlichen Praxisrichtungen: einmal beim Line Dance – es wird in Reihen- und Linienformationen getanzt und beim Latin Dance – pfiffige Schrittfolgen nach lateinamerikanischer Musik. Da ist sicherlich für jeden etwas dabei, eure Kids werden es lieben!

Zielgruppe: Kindergarten- aber vor allem Grundschulalter.

Inhalte:

- Tänze, die allen Spaß machen (z.B. zu Musik von Volker Rosin)
- Modellstunden Line Dance und Latin Dance (Choreographien ab ca. 5 Jahren)
- Tipps zur Stundengestaltung und Vermittlung
- Musikauswahl und -einsatz
- Wie gestalte ich eine kleine Tanzshow bzw. Aufführung

LG-Nr.: 7857

Termin: Sa., 20.10.2018 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentinnen: Claudia Hellmann, Jasmin Göbert-Schön

Lizenzverlg.: 5 LE

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder 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)



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.:	8333
Termin:	Sa., 14.04.2018 (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:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



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 Freizeitpaß für viele Kinder. Doch wie viele Kinder ab 5 Jahren können wirklich sicher und angstfrei schwimmen?

Dieser Lehrgang informiert Lehrer, Erzieher und interessierte ÜL in Theorie und Praxis über die Schwimmausbildung und weiterführende Schwimmtrainings.

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.

Diese beiden Punkte werden wir in diesem Jahr nur kurz behandeln und wiederholen. Der Schwerpunkt soll dieses Mal beim Erlernen der Grundfertigkeiten liegen. Denn das sollte Ziel jedes Schwimmkurses sein!

Erlernen der Schwimmgrundfertigkeiten und der einzelnen Schwimmstile: Seepferdchen, Bronze und Silber. Bis hin zum Erwerb eines Schwimmaabzeichens.

Inhalte:

- Grundfertigkeiten für Schwimmer und Nichtschwimmer: springen, tauchen, gleiten, schweben, fortbewegen
- Schwimmbewegungen (Brust- und Anfänge Rückenschwimmen)
- Spielerisch Schwimmen lernen
- Rechte und Pflichten als ÜL im Wassersport

LG-Nr.:	8325
Termin:	Sa., 21.04.2018 (13:30 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Bewegungsbad Grone (Zentrum für ältere Menschen)
Referentin:	Maike Fremke
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	es fallen keine TN-Gebühren an
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Gesellschaftsspiele in Bewegung

Mit Memory und Co spielerisch Körper und Geist trainieren

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 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-ärgere-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.:	8336
Termin:	Sa., 08.09.2018 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der GS Leineberg
Referentin:	Andrea Scharoll
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	es fallen keine TN-Gebühren an
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Bildung kommt ins Gleichgewicht!

Besser Lernen in Balance

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

Zielsetzung/Zielgruppe:

Neben Hören und Sehen haben Gleichgewicht und Bewegen eine immense Bedeutung für das Lernen. Ein ausgewogenes Gleichgewicht unterstützt Hören und Sehen, ermöglicht langsame, gezielte Bewegungsabläufe und ein auf die Situation angepasste Verhalten. Es fördert die Gehirnentwicklung und das körperliche Wohlbefinden. Regelmäßige, ein bis dreiminütige Gleichgewichtsübungen, die stufenweise aufbauen, pflegen das Gleichgewicht und fördern die Konzentration. Persönliche Lernchancen bei allen Beteiligten entstehen.

In der Veranstaltung wird das Programm „Bildung kommt ins Gleichgewicht“ vorgestellt, welches in einem Kalender dokumentiert ist. Die Grundübungen aus dem Programm gemeinsam erprobt und für den Einsatz im Unterricht reflektiert. Die Wirkungen des Programms sind nachgewiesen, entsprechende Untersuchungsergebnisse werden vorgestellt. Damit gelingt eine Theorie-Praxis-Verbindung für die Grundschule sowie auch für die weiterführende Schule, womit bereits ab „morgen“ mit dem Übungsablauf begonnen werden kann.

Um sinnvoll arbeiten zu können und den größtmöglichen Nutzen von dieser Fortbildung zu haben, ist der Erwerb des dazugehörigen Medienpaketes Voraussetzung.

Inhalte:

- Vorstellung des Programms „Bildung kommt ins Gleichgewicht“
- Erproben der Grundübungen und gemeinsame Reflexion
- Vorstellung der zugrundeliegenden Untersuchungsergebnisse
- Übertragung der vorgestellten Ideen auf die jeweilige Gruppe bzw. Schule

LG-Nr.: 8339

Termin: Di., 25.09.2018 (16:00 – 19:00 Uhr)

Ort: Einbeck-Drüber, Grundschule

Referent: Alexander Jordan

Lizenzvergl.: 4 LE

Materialgebühr: 17,50 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



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.

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

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

ÜL-B Aufbaulehrgang Gesundheitssport

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

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

ÜL-B Abschlusslehrgang Gesundheitssport

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



Fortbildungen ÜL B „Sport in der Prävention“

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

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

Hinweis

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

Kosten der Fortbildungen

Kurzlehrgang	(bis 5 LE)	10,00 €		
eintägige Fortbildungen	(6 - 10 LE)	25,00 €	50,00 € *	60,00 € **
Wochenendveranstaltungen	(11 - 15 LE)	40,00 €	80,00 € *	100,00 € **
Wochenendveranstaltungen	(16 - 20 LE)	45,00 €	90,00 € *	110,00 € **

* = Für TN, aus anderen Landessportbünden

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

Was? Wann? Wo?

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

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

Übungsleiterausbildung B-Lizenz Gesundheitssport

Abschlusslehrgang (30 LE)

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

Anmeldung und Informationen

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

Dehnen im Sport – Das Update

Unverzichtbar für die Muskulatur oder Zeitverschwendung?

Zielsetzung / Zielgruppe:

Dehnen ist seit Jahrzehnten einer der Hauptbestandteile der Sport- und Trainingsstunden. Ob als „Pre-Stretch“ in der Aufwärmphase, als Beweglichkeitstraining zwischendurch oder – ganz klassisch – als Cool-Down nach der körperlichen Aktivität, irgendwie gehört es dazu... Oder?! Obwohl mittlerweile zahlreiche Forschungsarbeiten vorliegen, existieren in der Praxis jedoch noch immer Mythen und Unklarheiten. Die Fortbildung gibt vor diesem Hintergrund Antworten auf die folgenden Fragen:

- Was passiert eigentlich beim Dehnen? Welche Strukturen werden belastet?
- Welche Dehnmethoden gibt es und welche Verfahren eignen sich bei welchem Sportler bzw. Teilnehmer am besten?
- Wie viel, wie oft und wann muss ich dehnen? Wie lange halten die Effekte an?
- Welche Effekte sind klar belegt und welche gehören ins Reich der Fabeln?

Inhalte:

- Anatomie und Physiologie von Muskel und Bindegewebe
- Klassische und PNF-Dehnmethoden
- Wissenschaftliche Evidenz: Verletzungsprävention, Leistungssteigerung, Regeneration, muskuläre Dysbalancen
- Wirkung von Dehnreizen auf unterschiedliche Gewebe: Muskel, Faszie, Sehne, Band
- Dehnen zum Aufwärmen im Sport
- Dehnen bei muskuloskelettalen Beschwerden (z.B. Rückenschmerzen, Kniebeschwerden)
- Sinnvolle Ergänzung eines Dehnprogramms durch exzentrisches Training und Foam Rolling

LG-Nr.: 7863
Termin: Sa., 17.02.2018 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort: Bovenden, ZFG
Referent: Jan Wilke
Lizenzverlg.: 10 LE
TN-Gebühr: 25,00 Euro
Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Entspannt übungsleiten

Geht's mir gut, geht's der Gruppe gut!

Zielsetzung / Zielgruppe:

Warum und wofür engagieren sich Übungsleiter*innen (ÜL) eigentlich im Gesundheitssport? Einer der wesentlichen Punkte ist sicherlich, den Teilnehmenden Gesundheit mit jeder Übungsstunde ein Stück näher zu bringen. Doch wer kümmert sich eigentlich um die ÜL? Wie kann es auch ihr/ihm gelingen, die Übungsstunde zu genießen und energievoll zu (er)leben? Bei der ganzen Alltagshektik: Wie kann es glücken, das eigene (freiwillige!) Engagement als ÜL nicht als zusätzlichen Stress zu empfinden? Das Geheimnis für ein solches Gelingen trägt jeder ÜL dabei in der eigenen Hand...

In dieser Veranstaltung soll es um die Rolle des ÜL gehen. Wir werden Möglichkeiten des Selbstcoachings in Zusammenhang mit dem eigenen Selbstbewusstsein entwickeln. Wir setzen uns in Form verschiedener, auch praktischer Formen unter anderem auseinander mit:

Inhalte:

- Den eigenen Motiven des Engagements: warum und wofür mache ich das überhaupt?
- Eigene Zustände bemerken und für sich nutzen können: bin ich entspannt oder unentspannt?
- Strategien/Übungen zur Herstellung innerer Ausgeglichenheit: wie genau kann ich das schaffen?

LG-Nr.:	7862
Termin:	Sa., 24.02.2018 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referent:	Niels Uhde
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	25,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Rückenfit

Das „best-of-Programm“ mit Maren

Zielsetzung / Zielgruppe:

Ein best-of-Programm aus den Bereichen Faszientraining, Yin Yoga, Spiraldynamik, Wirbelsäulengymnastik, Feldenkrais... alles therapeutisch geprüft mit Wohlfühl- und Wirkungsgarantie.

Dieser Lehrgang bietet sowohl fordernde Rückenübungen für fitte Teilnehmer, damit sich der Rückenschmerz gar nicht erst einstellt, als auch sanfte Übungen zur Entlastung des Rückens, von denen vor allem auch diejenigen profitieren, die bereits Rückenbeschwerden haben. Differenziertes Unterrichten für heterogene Gruppen wird gleich vor Ort umgesetzt.

Aktuelle Faszien- und ausgewählte Yin Yogaübungen sorgen für Nachhaltigkeit und wohltuende Entspannung.

Inhalte:

- wirbelsäulenfreundliche Drehübungen
- Übungen für die Schrägsysteme
- Faszienverklebungen reduzieren
- Einsatz von Hilfsmitteln (Decke, Stab, Bolster)
- Partnerübungen
- Entspannung: Yin Yoga

LG-Nr.:	7866
Termin:	Sa., 05.05.2018 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Maren Schwichtenberg
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	25,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Pilates Pur 2.0

Basics – Varianten – Differenzierung - Korrektur

Nachdem wir im letztes Jahr mit unserer Pilates-Fortbildung auf große Nachfrage bei euch gestoßen sind und es eine lange Warteliste von Interessierten gab, die wir leider nicht bedienen konnten, wollen wir es in diesem Jahr besser machen: Wir bieten euch gleich 2 Pilates-Kurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten an! Ihr habt die Wahl: entweder 1 Angebot aussuchen oder den ganzen Tag im Gesamtpaket genießen.

Zielsetzung / Zielgruppe:

Nach wie vor sind Pilatesstunden ein fester Bestandteil im Vereins- und Gesundheitssport. Dieser Vormittagskurs bietet denjenigen von euch, die bereits mit den Grundprinzipien im Pilates vertraut sind, ein lohnenswertes Update im Bereich der Variationsmöglichkeiten: Wie kann ich meine bekannte Basisübung sinnvoll differenzieren, um allen TN gerecht zu werden und meine Stunde abwechslungsreich zu gestalten?

Der Schwerpunkt wird auf der Praxis und somit beim „selber erfahren“ liegen. Mit systematischen Übungen und Übungsfolgen werden die Grundlagen wiederholt und darauf klug und funktionell aufgebaut. Dabei liegt der Fokus auch ganz gezielt auf der Präzision der Übungsausführung und der richtigen Korrektur von Haltungs- und Bewegungsfehlern.

Also ein wertvolles Trainingsupdate und ein praxisreicher Refresher!

Inhalte:

- Grundlagen und Prinzipien in der Praxis erfahren
- Gezielte Variationen der Basisübungen
- Das A und O beim Pilates: Präzision in der Ausführung
- Das Korrekturauge: Haltungs- und Bewegungsfehler erkennen und beheben

LG-Nr.: 7865

Termin: Sa., 26.05.2018 (9:00 – 13:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referent: Marc Daly

Lizenzverlg.: 5 LE

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



25,00 Euro für beide Lehrgänge
(„Power Pilates“ 26.05., 14:00 – 18:00 Uhr, S. 55)
inkl. Mittagessen

Power-Pilates

Specials für Fortgeschrittene

Zielsetzung / Zielgruppe:

Mit diesem Nachmittagskurs wollen wir da ansetzen, wo wir im letzten Jahr aufgehört haben bzw. mit den Inhalten weitermachen, die wir aus Zeitgründen nicht mehr geschafft haben. Es geht ins Eingemachte – sozusagen Pilates für Fortgeschrittene: Die Grundlagen der Pilatesprinzipien und der sichere Umgang damit, sollten Voraussetzung für diese Einheit sein. Der Besuch des Pilateskurses im März 2017 ist dagegen keine Teilnahmevoraussetzung.

Aufbauend auf den Basics wollen wir ausprobieren, wie man die Klassiker noch weiter tunen und euer Training noch vielfältiger und pfiffiger gestalten kann. Zum Einsatz kommen sowohl bekannte Pilatesgeräte, wie die Pilatesrolle oder der Pilatescircle, aber auch klassische Materialien aus dem funktionellen Bereich, wie Therabänder, Tubes, Redondobälle und Pezzibälle. Und wer von euch kennt Übungen mit dem „HALO-Trainer“? Lasst euch überraschen.

Das Ganze wird abgerundet durch Masterclasses aus dem Bereich Power-Pilates und Pilates-Circle.

Der Blick auf die präzise Ausführung und die Korrektur von Haltungs- und Bewegungsfehlern sind Ehrensache.

Inhalte:

- Pilates Advanced
- Erweiterung der Übungspalette durch Einsatz von Kleingeräten:
Pilatesrolle, Redondoball, Theraband, Gewichte, Pezziball, Halo u.a.
- Masterclass: Power-Pilates und Pilates-Circle

LG-Nr.: 7870
Termin: Sa., 26.05.2018 (14:00 – 18:00 Uhr)
Ort: Bovenden, ZFG
Referent: Marc Daly
Lizenzvergl.: 5 LE
TN-Gebühr: 10,00 Euro
Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Outdoor Athletics

Zusammen. Draußen. Aktiv.

Zielsetzung / Zielgruppe:

Wir wollen Impulse setzen! Der Kurzlehrgang spricht euch als ÜbungsleiterInnen ebenso an wie als SportlerInnen. Neben der Vermittlung von Theorie im Bereich des funktionellen Trainings wollen wir Ideen besprechen, wie Kurse im Freien konzipiert und durchgeführt werden können. Was sind die strukturellen Voraussetzungen? Was können inhaltliche Ziele sein? Was muss die Übungsleitung beachten? Und natürlich wollen wir in diesem Rahmen Übungen und Inhalte ausprobieren, umsetzen und diese praktischen Erfahrungen gemeinsam reflektieren. Es wird also: Zusammen. Draußen. Aktiv.

Inhalte:

- Basiswissen im Bereich des funktionellen Trainings
- Klassische Übungen und deren Anleitung speziell für das Outdoor Training
- Materialmöglichkeiten oder: Wie komme ich mit wenig Material aus?
- Viel Praxis

LG-Nr.:	7869
Termin:	Sa., 09.06.2018 (10:00 – 14:30 Uhr)
Ort:	Eisdorf, Sporthalle und Umgebung
Referentin:	Cathrin Cronjäger
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Vielfalt statt Einfach

Ein Exkurs in die Möglichkeiten der Stundengestaltung

Zielsetzung/Zielgruppe:

Das Thema Differenzierung spielt im Gesundheitssport eine große Rolle. Durch die Heterogenität der Teilnehmer in den Übungsstunden liegt eine hohe Anforderung beim Übungsleiter, die Stundenintensität so zu planen, dass jeder Teilnehmer da abgeholt wird, wo er steht. Der inhaltliche und strukturelle Aufbau von Übungen/Übungsintensitäten hat dabei eine grundlegende und elementare Funktion.

In dieser Fortbildung geht es um Stundenkonzeptionen, die sich mit Aufbau, Inhalt, Belastungssteuerung, Übungsauswahl sowie Pro- und Regression befassen.

Grundkenntnisse in Kursprogrammen (Stundenaufbau) im Gesundheitssport sowie in (funktioneller) Anatomie werden vorausgesetzt!

Inhalte:

- grundlegende Bewegungsmuster
- Stundenprofile
- Übungsaufbau
- funktionelle Anatomie
- Belastungsdosierung

LG-Nr.:	7868
Termin:	Sa., 25.08.2018 (9:00 – 14:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Anna-Christin Schlichte
Lizenzvergl.:	6 LE
TN-Gebühr:	25,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



5-Sterne-Trainingsmix

5 gesunde Klassiker auf einen Streich

Zielsetzung/Zielgruppe:

In dieser Fortbildung werden gleich 5 unterschiedliche Themenschwerpunkte gesetzt, sodass ein bunter und pffiger Übungsmix entsteht, der in eure Übungsstunden integriert werden kann. Das Thema **Zirkeltraining** wird aufgegriffen und zu einem Mix aus Stationstraining und gemeinsamen **Ausdauertraining** aufgebaut. **Kleingeräte** motivieren zur Bewegung, so dass viele bekannte Übungen dadurch als neu und effektiv empfunden werden. In unserem ausgefüllten und manchmal recht schnellem Alltag sind alltagstaugliche **Entspannungseinheiten** wichtig und hilfreich, sodass diese hier ihren Platz finden sollen. Dazu fokussieren wir auch das Thema Stress und Anspannung und erörtern wichtige theoretische Aspekte. Und last but not least brauchen wir auch eine gute Dosis **Gedächtnistraining** und Gehirnjogging, um den Mix abzurunden und komplett zu machen. Euch erwartet also ein abwechslungsreicher Trainingsmix auf Sterne-Niveau!

Inhalte:

- Zirkeltraining – Übungsvielfalt an Stationen
- Ausdauertraining – gut dosiert und differenziert
- Übungen mit Kleingeräten – neu und effektiv
- Entspannungspausen – entspannen statt anspannen
- Gedächtnistraining in Bewegung - geistig frisch bleiben

LG-Nr.:	7874
Termin:	Sa., 15.09.2018 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Eisdorf, Sporthalle
Referentin:	Monika Volkmann-Lüttgen
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	25,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Optimale Sporternährung

Der kleine Ratgeber - Ernährungstools für Sportler

Zielsetzung / Zielgruppe:

Eine gesunde Ernährung 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? Gibt es eine optimale Ernährung für Sportler? Und was sagen die Zutaten eines Nahrungsmittels sowie dessen Nährwert aus? 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 Nährwert
- Nährwerttabellen, Zutatenlisten und Inhaltsstoffe auf den Lebensmittelverpackungen: Was steht da eigentlich?
- Gewichtsmanagement

LG-Nr.: 7871
Termin: Sa., 22.09.2018 (9:00 – 14:00 Uhr)
Ort: Northeim, Geschäftsstelle des KSB Northeim-Einbeck
Referent: Till Siekmann-Fuß
Lizenzverlg.: 6 LE
TN-Gebühr: 25,00 Euro
Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Faszien des Schulter- Nackenbereichs und das Kiefergelenk nach der Franklin Methode®

Entspannt und beweglich von Kopf bis Fuß

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Franklin Methode® ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Schwerpunkt ist, Bewegung und Haltung über das Erleben und Verkörpern der Funktion zu verbessern. Dieser Bewegungsunterricht gibt Einblick in den Aufbau und die Funktion der jeweiligen Struktur. Durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers können ungeeignete Haltungs- und Bewegungsmuster aufgedeckt und durch neue ersetzt werden. Die Problematik eines verspannten Nackens, der Bewegungseinschränkungen des Schultergürtels, des Spannungskopfschmerzes oder des nächtlichen Zähneknirschens kennen die meisten unserer Teilnehmer nur zu gut. Genau hier setzt dieser Lehrgang an, mit praktischen, leicht umsetzbaren Übungen und Vorstellungsbildern für mehr Lockerheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Inhalte:

- Faszien des Schulter-Nackenbereichs lösen und entspannen
- effektiv trainieren mit dem Multi-Elastiband
- das Kiefergelenk: Schlüssel zu mehr Balance im Körper
- die Lungen: Bewegungsmotivator für ein ganzheitliches Training

LG-Nr.: 7867

Termin: Sa., 20.10.2018 (10:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Eisdorf, Sporthalle

Referentin: Luisa Merkel

Lizenzverlg.: 8 LE

TN-Gebühr: 25,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Die fünf Schlüssel im Yoga

Der Weg zu einer tieferen, wohlfühlenden und leichteren Praxis

Zielsetzung / Zielgruppe:

Yoga hat sich nicht nur fest in der Sportwelt etabliert, sondern ist auch ein dauerhafter Bestandteil in unserer Vereinswelt geworden – mit all seinen zahlreichen Facetten und Schwerpunkten. Allen „Yogis“ unter euch bieten wir mit diesem Lehrgang mal wieder an Special aus dem umfangreichen Yoga-Repertoire!

Die sogenannten Schlüssel im Yoga dienen als große Unterstützung für eine tiefere Yoga-Praxis. Wir werden mit fünf verschiedenen Yogaübungen den Körper dehnen und mobilisieren. Es wird sehr viel Wert auf eine gute und kontrollierte Ausrichtung und Ausführung in den einzelnen Haltungen gelegt. Damit sollen Verletzungen verhindert und mögliche Haltungsschäden verbessert werden. Es fließen traditionelle Techniken sowie moderne Erkenntnisse der Biomechanik, Bioenergetik und Physiotherapie ein. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, aber hilfreich.

Inhalte:

- Die fünf Schlüssel des Yoga zur Förderung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit
- Viel Praxis zum Kennenlernen, Ausprobieren und Abwandeln
- Körperübungen (Asanas) zur Verbesserung der Beweglichkeit und Mobilisation
- Bewegungs demonstration, kontrollierte Ausführung und Fehlerkorrektur

LG-Nr.: 7864

Termin: Sa., 03.11.2018 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Julia Wallert

Lizenzverlg.: 5 LE

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Sportmassage

Schwerpunkt Rücken, Schulter und Nacken

Diese Fortbildung ist also sowohl für ehemalige Teilnehmer zum Auffrischen, 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 Rücken, Schulter und Nacken
- Einbindung in den Übungsbetrieb

LG-Nr.:	7873
Termin:	Sa., 10.11.2018 (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:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



YOGA & more

Maren Schwichtenberg

Dipl. Sportökonomin, Yogalehrerin (BYV), Sporttherapeutin, Autorin



Yogaurlaub *für den Rücken* *auf Korfu / Griechenland* *30.06. - 07.07.2018*

8 Yogaeinheiten

Vegetarisches/veganes Frühstücksbuffet

3x Abendessen in der Gruppe



Nähere Infos unter:

www.YOGAandMORE.de/yogaurlaub

Ansprechpartner

Sportjugend im Kreissportbund Göttingen-Osterode

Göttingen

Uwe Günther
Sandweg 5, 37083 Göttingen

Telefon: 0179 / 5425091

E-Mail: uwe.guenther@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

Sportjugend im Stadtsportbund Göttingen

Nadja Nagler
Sandweg 5, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 7070130

E-Mail: sportjugend@ssb-goettingen.de

Homepage: www.ssb-goettingen.de

Sportjugend im Kreissportbund Northeim-Einbeck

Geschäftsstelle
Scharnhorstplatz 4, 37154 Northeim

Telefon: 05551 / 90801914

E-Mail: info@sportjugendnom-ein.de

Homepage: www.sportjugendnom-ein.de

Sportreferentin Handlungsfeld Sportjugend

Sarah Gräßler

Telefon: 05551 / 90801912

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

Termine der Freizeiten 2018

Alle aktuellen Informationen und Ausschreibungen zu den Freizeiten sind auf den jeweiligen Homepages einzusehen. Die gemeinsame Freizeitenbroschüre erscheint Anfang 2018.

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?

Die Juleica-Ausbildung richtet sich an Sportvereinsmitglieder ab 16 Jahren. Sportassistenten und Sportassistentinnen können bereits mit 15 Jahren teilnehmen.

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

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

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.:	8300
Termin:	Teil I: 16. – 18.03.2018 (Fr. ab 14:00 – So. bis 18:00 Uhr) Teil II: 23. – 25.03.2018 (Fr. ab 14:00 – So. bis 18:00 Uhr)
Ort:	Dahlenrode, Stolle / Göttingen, Sporthalle der BBS III
Leitung:	Daniel Rosenthal
TN-Gebühr:	60,00 Euro
Anmeldung:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 908019-12
Infos:	Sarah Gräßler: s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

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

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

oder

LG-Nr.:	8309
Termin:	Teil I: 31.08. – 02.09.2018 (Fr. ab 15:00 – So. bis 18:00 Uhr) Teil II: 07.09. – 09.09.2018 (Fr. ab 15:00 – So. bis 18:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Jugendherberge
Leitung:	Sarah Gräßler
TN-Gebühr:	60,00 Euro
Anmeldung:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912
Infos:	Sarah Gräßler: s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

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

Jugendleiterfortbildung

Um weiterhin qualifiziert in der Jugendarbeit tätig zu sein und von vielen Vergünstigungen und Privilegien profitieren zu können, können jugendliche und erwachsene Jugendleiter/innen die Juleica verlängern bzw. neu ausstellen lassen.

Hierfür ist die Teilnahme an einer oder mehrerer Fortbildungen im Umfang von insgesamt mind. 11 LE nachzuweisen.

Neben verschiedenen, **in dieser Broschüre gekennzeichneten Lehrgangsangeboten** aus dem ÜL-C-Bereich, bietet die Sportjugend Südniedersachsen im Jahr 2018 darüber hinaus weitere Maßnahmen zur Verlängerung der Juleica.

Großgruppen- und Zeltlagerspiele

„Das WIR gewinnt!“

Zielsetzung / Zielgruppe:

Als Jugendleiter/in oder Betreuer/in eine Gruppe von Kindern und Jugendlichen zu begleiten, ein anspruchsvolles Programm zu gestalten und dabei für Unterhaltung, Spannung und Spaß zu sorgen, ist eine große Herausforderung und erfordert Kreativität in unterschiedlichsten Situationen.

Zeltlagerangebote werden und sind eine sehr beliebte Aktion bei Kindern und Jugendlichen.

In diesem Lehrgang wollen wir uns kooperativen Spielen widmen. Das WIR steht im Vordergrund! Es geht nicht ums Gewinnen oder Verlieren, sondern um die Förderung von Gemeinschaft und Zusammenhalt. Hier erfahrt ihr, welche Spiele für mehr als 15 Personen geeignet und umsetzbar sind, welche Spiele ihr mit einer Gruppe durchgehend spielen und wie ihr Jung und Alt als Team motivieren und bespaßen könnt!

Inhalte

- begleitende Spiele für Gruppen
- Kooperationsspiele
- Großgruppenspiele
- Pflichtprogramm in jedem Zeltlager
- darauf sollte ich achten

LG-Nr.:	8342
Termin:	So., 21.01.2018 (9:30 – 17:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Sporthalle der Astrid-Lindgren-Schule
Referent:	Jan Neumann
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	25,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912



Foreign Games

Endzonenspiele kompakt

Zielsetzung / Zielgruppe:

Der Superbowl ist das Sportereignis in jedem Jahr! Die Spielregeln sind den meisten allerdings unbekannt und es selbst zu spielen ist meist schwierig, da die Ausrüstung fehlt. FLAG FOOTBALL ist da die ideale Lösung, um sich mit diesem Spiel vertraut zu machen und es auch mit anderen zu spielen.

Körperkontakt erwünscht? Dann ist die Sportart RUGBY genau die richtige. Bei dieser Vollkontaktsportart wird fast mit dem identischen Ball gespielt, die Regeln sind aber anders. Für Klassen und Gruppen, die als schwierig gelten, ist dies ein idealer Ansatz, um die Kräfte der jeweiligen Personen gezielt zu fokussieren und sich in einem festgelegten Rahmen an die Regeln zu halten.

ULTIMATE FRISBEE kann überall gespielt werden. Es wird lediglich eine runde Scheibe benötigt und schon kann es losgehen - ist also die ideale Sportart für jede Freizeitgruppe, die sich sportlich betätigen will. Dies liegt auch daran, dass kein Schiedsrichter benötigt wird.

Die Teilnehmer/innen sollen einen Einblick in die drei Endzonenspiele erhalten und in der Lage sein, die Spiele ihrer eigenen Gruppe vermitteln zu können.

Inhalte

- Kennenlernen der drei Endzonenspiele
- Entscheidung zur Vertiefung einer der 3 Sportarten
- Literatursichtung
- Techniken der einzelnen Sportarten

LG-Nr.:	8332
Termin:	So., 19.08.2018 (9:30 – 17:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Sporthalle oder Außengelände der BBS II
Referent:	Jan Neumann
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	25,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912



Trendsport

Besondere Ballsportarten, die jedem alles abverlangen

Zielsetzung / Zielgruppe:

Wir widmen uns den vier Trendsportarten KinBall, Tchoukball, Spikeball und Tamburello. Das Erleben der Sportarten steht deutlich im Vordergrund, jede/r Teilnehmende kann dann für sich selbst prüfen, ob die Trendsportarten auch mit der eigenen Sport-/Freizeitgruppe weiter ausprobiert und vertieft werden.

Der Lehrgang richtet sich an Jugendleiter/innen und Übungsleiter/innen, aber auch an sportlich Interessierte, die mal nicht so bekannte (Ball-)Sportarten an einem Tag kennenlernen möchten.

Inhalte

- **KinBall:** Der Kin-Ball hat einen Durchmesser von 1,2 Meter und wiegt weniger als 1 Kilogramm. Der Mannschaftssport umfasst drei Teams die versuchen den Ball so geschickt ins Feld zu spielen, dass die verteidigende Mannschaft die Bodenberührung nicht verhindern kann. Das Spiel ist sehr schnell und das Angriffsrecht wechselt ständig. Durch seine besonderen Flugeigenschaften fordert das Spiel Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer.
- **Tchoukball:** Tchoukball ist eine Ballsportart, bei der sich zwei Mannschaften mit je 5–7 Spielern gegenüberstehen. Ziel des Spiels ist es, einen handballähnlichen Ball, so auf eine Frame genannte Prallwand zu werfen, dass die gegnerische Mannschaft den Abpraller nicht fangen kann, um auf diese Weise Punkte zu erzielen.
- **Spikeball:** 2 Teams mit jeweils 2 Spieler/innen stehen sich im rechten Winkel beim Aufschlag gegenüber. Wenn der Ball erst einmal im Spiel ist, gibt es kein Halten mehr, denn jeder Spieler kann sich beliebig am Netz positionieren. Beim Aufschlag wird der Ball mit der flachen Hand auf das Netz in Richtung des gegnerischen Teams geschlagen. Geschieht dies nicht, ist der Aufschlag ungültig und wird wiederholt.
- **Tamburello:** Tamburello ist ein Rückschlagspiel ähnlich dem Tennis, in dem ein Tennisball über ein sehr flaches Netz hin und her gespielt wird. Als Schläger fungiert das Tamburin. Der Ball erreicht aufgrund der sehr harten Bespannung und dem Trampolineffekt sehr hohe Geschwindigkeiten. Das Spiel wird je nach Feldgröße im Einzel, Doppel oder drei gegen drei gespielt.

LG-Nr.:	8357
Termin:	So., 28.10.2018 (9:30 – 17:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Sporthalle der BBS II
Referenten:	Ingo Dansberg, Florian Krüger
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	25,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

Kombinierte Ausbildung: ÜL-C-Grundlehrgang und Juleica

Zielsetzung/Zielgruppe:

Zwei auf einen Streich! Hier haben Jugendliche und Erwachsene die Möglichkeit, den Grundlehrgang für die ÜL-Ausbildung und die Jugendleiter(innen)ausbildung parallel abzuleisten. Eine ideale Kombination, um die Absolventinnen und Absolventen in der Jugendarbeit fit zu machen und gleichzeitig den Einstieg zur Übungsleitung zu ermöglichen.

Inhalte der Ausbildungsreihe sind grundlegende Kenntnisse für die ÜL-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.: 8314

Termin: Teil I: 19. – 21.10.2018

Teil II: 09. – 11.11.2018

Teil III: 30.11. – 02.12.2018

Ort: Silberborn, Jugendfreizeitheim

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 oder 05562 / 914250



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

Zielsetzung/Zielgruppe:

Die Ausbildung zur Sport/ÜL-Assistenz richtet sich an Jugendliche von 13 bis 15 Jahren. Sie sollen als Vereinshelferinnen und Vereinshelfer 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 einzubringen
- besondere Aktivitäten und Veranstaltungen im Verein mit zu organisieren

Erwartet werden dürfen zwei Wochenenden mit viel Spaß, Gleichaltrigen und einer Mischung aus „praktischem“ Know-How und sportlichen Inhalten!

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.: 8318

Termin: Teil I: 19. – 21.10.2018

Teil II: 18.11.2018

Ort: Teil I: Silberborn, Jugendfreizeitheim

Teil II: Uslar

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



Ausbildung zur/zum Schulsportassistentin/Schulsportassistenten

Die Ausbildung zur Schulsport-Assistenz soll Schülerinnen und Schüler befähigen, im außerunterrichtlichen Schulsport und im Verein Verantwortung zu übernehmen. Helfend, mitgestaltend, planend und organisierend gilt es die klar eingegrenzte Leitungsfunktion zu nutzen, um passende Bewegungs- und Sportangebote zu erstellen und zu begleiten.

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.: 8324

Termin: 01. – 04.11.2018

Ort: Northeim, Jugendherberge

Referenten: Lehrteam der Sportjugend Northeim-Einbeck

Leitung: Sarah Gräßler

TN-Gebühr: 50,00 Euro

Anmeldung: s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 908019-12

Infos: Sarah Gräßler: s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de
oder 05551 / 90801912

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



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

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

Dennis Dörner
Sandweg 5
37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 50469053

E-Mail: dennis.doerner@ksb-goettingen-osterode.de

Homepage: www.ksb-goettingen-osterode.de



Stadtssportbund Göttingen

Klaus Brüggemeyer
Sandweg 5
37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 7070141

E-Mail: brueggemeyer@ssb-goettingen.de

Homepage: www.ssb-goettingen.de



Kreissportbund Northeim-Einbeck

Petra Richter
Scharnhorstplatz 4
437154 Northeim

Telefon: 05382 / 6937

E-Mail: p.richter@ksbnortheim-einbeck.de

Homepage: www.ksbnortheim-einbeck.de



Übersicht der Bausteine

Stand: August 2017



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- Bestandshebung

Baustein 2:
Mitgliederverwaltung
Vereinsverwaltungs-
programme

Baustein 3:
FiBu
Finanzbuchhaltungs-
programme

Versicherungsschutz

Baustein 1:
Grundlagen
Sportversicherungsvertrag,
VBG

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

Es ist nun schon das 24. 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“.

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

Termin: Sa., 24.02.2018 (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



Frauensporttage 2018

SSB Göttingen

Zielsetzung/Zielgruppe:

Zu seinem Frauensporttag im August 2018 möchte der SSB Göttingen Frauen aller Altersgruppen und Kulturen einladen. Es werden Sportangebote aus den Bereichen Ausdauer, Turnen, Trendsport, Fitness und Balance zum Kennenlernen und Ausprobieren 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., 07.08.2018 (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 2018 unter: www.ssb-goettingen.de

KSB Northeim-Einbeck

Zielsetzung / Zielgruppe:

Das ist euer Tag! Der KSB Northeim-Einbeck e. V. lädt Frauen aller Altersgruppen und Kulturen ein, die Vielfalt der Sportformen kennen zu lernen und aktiv auszuprobieren. Action und Ausdauer, Turnen und Trendsport, Fitness und Balance – all das könnt ihr bei unserem vielseitigen Angebot erleben und näher kennen lernen. Powert euch aus, lernt die neuen Trends kennen, findet heraus, was es damit auf sich hat und probiert es doch einfach mal aus.

Inhalte:

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

Termin: Di., 22.09.2018 (9:30 – 16:00 Uhr)
Ort: Northeim, Aula BBS II und verschiedene Sportstätten
Referenten: Team KSB Nom-Einbeck
TN-Gebühr: 10,00 Euro
Anmeldung: info@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551-90801910
Infos: ab Mai 2018 unter: www.ksbnortheim-einbeck.de
Petra Richter, p.richter@ksbnortheim-einbeck.de

Ausbildungen 1. Lizenzstufe

Ausbildungsprofil	Nr.	Ort	Termine
Grundlehrgang 1. Lizenzstufe (40 LE)	12/18	Göttingen	02. / 03.06.2018 09. / 10.06.2018
ÜL C Freizeit und Breitensport – Jugendturnen mit PARKOUR-Basic-Coach (1. Lizenzstufe / 80 LE)	28/17	Göttingen	09. – 13.07.2018 07. – 09.09.2018
Trainer C Freizeit- und Breitensport – Fitness-Aerobic (1. Lizenzstufe / 80 LE)	37/18	Clausthal- Zellerfeld	25. – 29.03.2018 08. – 10.06.2018
Trainer C Freizeit- und Breitensport – Geräteturnen (1. Lizenzstufe / 80 LE)	40/18	Göttingen	16. – 20.03.2018 04. – 06.05.2018

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

<http://www.ntbwelt.de>

Stretching

Termin: Sa., 07.04.2018 (10:00 – 14:00 Uhr)
Ort: Göttingen, ASC-Clubhaus
Referentin: Kati Ludwig, NTB-Referentin
Lizenzvergl.: 5 LE – ÜL-C
Infos: Kati Ludwig, 0551 / 72696, KatiLudwig@gmx.de

Hüpf' dich fit!

Termin: Sa., 26.05.2018 (10:00 – 14:00 Uhr)
Ort: Göttingen, ASC-Sportzentrum
Referentinnen: Celine Schäfer, Kati Ludwig
Lizenzvergl.: 5 LE – ÜL-C
Infos: Kati Ludwig, 0551 / 72696, KatiLudwig@gmx.de

Faszien

Termin: Sa., 25.08.2018 (10:00 – 15:00 Uhr)
Ort: Göttingen, ASC-Sportzentrum
Referentin: Birgit Finke, NTB-Referentin
Lizenzvergl.: 5 LE – ÜL-C
TN-Gebühr: 10,00 €
Infos: Christine Ritter, 05505 / 509026, cr1968@gmx.de

POUND©

Termin: Sa., 27.10.2018 (10:00 – 14:00 Uhr)
Ort: Göttingen, ASC-Clubhaus
Referentin: Sabine Encinas-Schmidt
Lizenzvergl.: 5 LE – ÜL-C
Infos: Kati Ludwig, 0551 / 72696, KatiLudwig@gmx.de

Herz sei Dank – Herzsport in der Praxis

Termin: Sa., 10.11.2018 (9:30 – 17:00 Uhr)
Ort: Göttingen, ASC-Clubhaus
Lizenzvergl.: 8 LE – ÜL-B Prävention und Rehasport
TN-Gebühr: 25,00 €
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

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

Stadtsportbund Göttingen

Geschäftsstelle

Sandweg 5, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 7070130

info@ssb-goettingen.de

Fax: 0551 / 7070140

www.ssb-goettingen.de



SSB Vorstandsmitglied Lehrarbeit:

Ines Graeber

Telefon: 0551 / 631724

graeber@ssb-goettingen.de

Kreissportbund Northeim-Einbeck

Geschäftsstelle

Scharnhorstplatz 4, 37154 Northeim

Telefon: 05551 / 90801910

info@ksbnortheim-einbeck.de

Fax: 05551 / 90801915

www.ksbnortheim-einbeck.de



KSB Vorstandsmitglied Lehrarbeit:

Petra Richter

Telefon: 05382 / 6937

p.richter@ksbnortheim-einbeck.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

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:			☐ Ich bin nicht Mitglied eines Sportvereins*
Mein Verein ist Mitglied des Landessportbundes Niedersachsen*			☐ Ja ☐ Nein

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

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. Sportassistent-Bescheinigung ist beigelegt (Vergünstigung gilt nur bei Lehrgängen der Sportjugend Niedersachsen).

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

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

Ort, Datum

Unterschrift der Teilnehmerin/des Teilnehmers
bzw. bei Minderjährigen des/der Sorgeberechtigten
(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 muss komplett ausgefüllt sein. Die Anmeldung sollte in der Regel bis vier Wochen vor der Maßnahme beim Veranstalter eingegangen sein. Kurzfristige Anmeldungen sind nach Absprache möglich.

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

Eine **Abmeldung** muss zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn erfolgen. Bei Nichteinhaltung dieser Abmeldefrist wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 35,00 (max. jedoch in Höhe der Teilnahmekosten) einbehalten. Eine Bearbeitungsgebühr wird auch bei kostenfreien Lehrgängen erhoben.

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.

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.

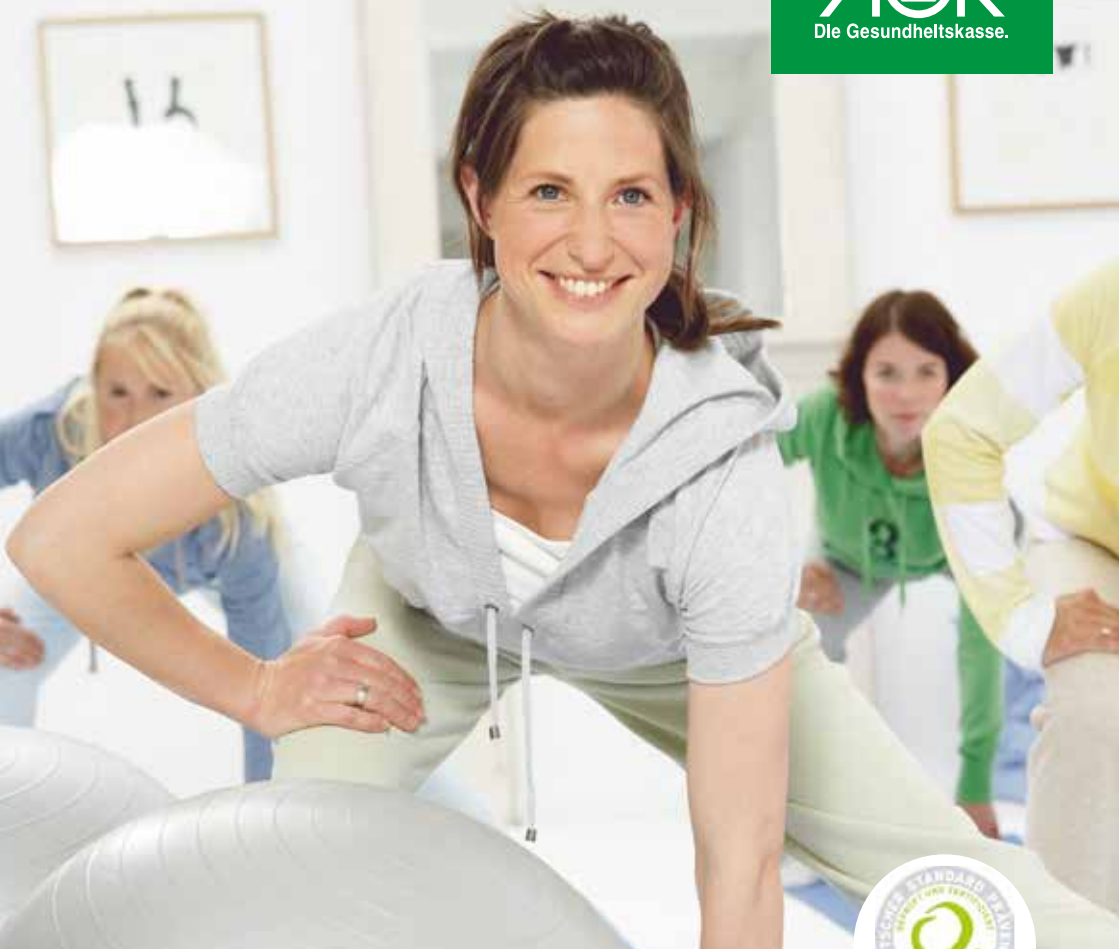
Der Sonderurlaub muss beim Arbeitgeber mindestens vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung beantragt werden. Die nötigen Bescheinigungen können nach verbindlicher Anmeldung bei der Geschäftsstelle der Sportjugend Niedersachsen angefordert werden.

Nutzungsrechte für Fotoaufnahmen

Während der Veranstaltung werden Foto- und ggf. Videoaufnahmen gemacht, die evtl. für Veröffentlichungen des LandesSportBundes/Sportregion Südniedersachsen 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