



Lehrgangsangebote

für Übungsleitende, Jugendliche und Vereinsvorstände

Ausbildungsjahr 2019



★★★★★
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,

und schwupps ist schon wieder 1 Jahr vergangen. Und was für eins!

Das „Handlungsfeld Bildung“ kann sich sehen lassen: es wurden ganze 51 Maßnahmen von Euch gerockt, von denen keine einzige ausgefallen ist. Es waren über 70 Referenten*innen im Einsatz, die ihr Wissen mit Euch geteilt haben. Insgesamt waren 954 von Euch – hoffentlich gerne – dabei und haben sich schlau gemacht.

Wie immer gelten der Dank und das Lob an dieser Stelle Euch. Zeit, sich mal auf die eigene Schulter zu klopfen und stolz auf sich zu sein – Eure Gruppen und Teilnehmer*innen danken es Euch mit Sicherheit auch.

Ein dickes Dankeschön auch an mein großartiges Lehrgangs- und Referententeam. Ihr seid die Profis, ohne die es dieses umfangreiche Programm nicht geben würde. Ihr überzeugt mit eurem qualifizierten Fachwissen und beständigem Engagement. Ihr seid die Basis für diese hervorragende Lehrarbeit. So macht Bildung Spaß.

Lasst uns gerne weiter machen.

Ich hoffe, dass die erhöhten TN-Gebühren, die der LSB ab 2019 (nach immerhin 10 Jahren) angesetzt hat, kein Hinderungsgrund sind und Ihr auch weiterhin zahlreich dabei seid.

Wir haben uns nämlich wieder alle Mühe gegeben, Euch eine lohnenswerte und breitgefächerte Auswahl an Angeboten zusammenzustellen, um möglichst vielen Eurer Wünsche und Bedürfnisse entgegenzukommen. Genießt die Lektüre und gebt sie gerne an Interessierte weiter.

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

www.ksb-goettingen-osterode.de oder **www.ksbnortheim-einbeck.de**
oder **www.ssb-goettingen.de**

Ebenso nutzt gerne das Bildungsportal des Landessportbundes. Inzwischen erreichen uns weit über 90% eurer Anmeldungen online über diesen Weg. Das hilft und vereinfacht unseren Verwaltungsaufwand.

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.

In diesem Sinne sage ich wie immer: mutig voran!
Bleibt fit und gesund – wir freuen uns auf Euer Dabeisein.

Fendina Lau
Sportreferentin im Handlungsfeld Bildung



Terminübersicht 2019

Januar

11. - 13.01.	ÜL-C Fortbildung	Frauen unter sich	28
27.01.	ÜL-B Fortbildung	Die fünf Schlüssel im Yoga	49

Februar

09.02.	ÜL-C Fortbildung	Am Ball bleiben	29
16.02.	ÜL-B Fortbildung	Neurokognitives Training	50
16.02.	TK Northeim-Einbeck	Dancefestival 2019	73
23.02.	ÜL-B Fortbildung	Haltung, bitte!	51
23.02-	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Korrigieren im funktionellen Training	77

März

02.03.	Qualitätszirkel	Kinderheldenspiele im Sport	38
02.03.	ÜL-B Fortbildung	Den Rücken entzücken	53
09.03.	ÜL-C Fortbildung	Trend Check 2019	30
16.03.	Sportjugend	Bouldern in der Sporthalle	63
16.03.	ÜL-C Fortbildung	Trommel dich fit 2.0	31
16. / 17.03.	ÜL-C Grundlehrgang	Grundlehrgang Teil I	15
23.03.	ÜL-C Fortbildung	Mit allen Sinnen durch die Sportstunde	32
23.03.	Qualitätszirkel	Vom Schwimmanfänger zum Freischwimmer	39
30.03.	ÜL-C Fortbildung	Sportabzeichen	33
30. / 31.03.	ÜL-C Grundlehrgang	Grundlehrgang Teil II	15

April

05. / 06.04.	ÜL-C Spezialbaustein	Kraft- und Beweglichkeitstraining	16
05. - 07.04.	Jugendleiterausbildung	JULEICA: Fit mit Medien Teil I	64
12. - 14.04.	Jugendleiterausbildung	JULEICA: Fit mit Medien Teil II	64
27.04.	ÜL-B Fortbildung	Pilates Plus	54
27.04.	Jugendleiterausbildung	JULEICA: Fit mit Medien Teil III	64

Mai

04.05. ÜL-B Fortbildung	Sturzprävention	55
04.05. ÜL-C Spezialbaustein	Sportabzeichen	17
11.05. KSB Göttingen-Osterode	Kerlggesund - Männersporttag	74
11. / 12.05. ÜL-C Aufbaulehrgang	Aufbaulehrgang Teil I	15
17. / 19.05. ÜL-C Spezialbaustein	Fit für die Vielfalt	18
18.05. ÜL-C Fortbildung	Let's go deep	34
25.05 NTB (ÜL-C Lehrgang)	Franklin Methode® „Entspannte Schultern, gelöster Nacken“	77
25. / 26.05. ÜL-C Aufbaulehrgang	Aufbaulehrgang Teil II	15

Juni

15.06. ÜL-C Fortbildung	Viel los ohne Moos	35
15.06. ÜL-C Spezialbaustein	Körperwahrnehmung und Entspannung	19
22.06. ÜL-B Fortbildung	Sporttaping	56
22. / 23.06 NTB (1. Lizenzstufe)	Grundlehrgang 1. Lizenzstufe Teil I	76
29. / 30.06. NTB (1. Lizenzstufe)	Grundlehrgang 1. Lizenzstufe Teil II	76

Juli

09.07. SSB Göttingen	Frauensporttag 2019	75
15. - 19.07. NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport: Jugendturnen Teil I	76

August

24.08. Sportjugend	Foreign Games	65
24.08 NTB (ÜL-C Lehrgang)	Hatha Yoga & Chakren	77

Terminübersicht 2019 (Fortsetzung)

September

07.09.	Qualitätszirkel	Sprache lernen in Bewegung	40
07. / 08.09.	ÜL-C Spezialbaustein	Aerobic und Step-Aerobic	20
14.09.	ÜL-B Fortbildung	Monikas Mastermix	57
14.09.	ÜL-C Spezialbaustein	Spielekiste	21
14.09.	KSB Göttingen-Osterode	Frauensporttag 2019	75
14. / 15.09.	Jugendleiterausbildung	JULEICA: Feelfalt (er)leben Teil I	66
16. - 18.09.	Sportjugend	Auf dem Mountainbike die Stolle erfahren	67
20. - 22.09.	NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport: Jugendturnen Teil II	76
21.09.	ÜL-C Fortbildung	Functional Training	36
21. / 22.09.	Jugendleiterausbildung	JULEICA: Feelfalt (er)leben Teil II	66
21. / 22.09.	ÜL-C Spezialbaustein	Abenteuer- und Erlebnissport	22
27. - 29.09.	ÜL-B Basislehrgang	Basislehrgang	47
28. / 29.09.	Jugendleiterausbildung	JULEICA: Feelfalt (er)leben Teil III	66

Oktober

22.10.	Qualitätszirkel	Aktiv & Clever	41
26.10.	ÜL-B Fortbildung	FußGEHsundheit	58
26.10.	ÜL-C Spezialbaustein	Gymnastik und Spiele - Agil Sport	23
26.10.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Franklin Methode® „Gesunde Knie und fitte Füße“	77

November

02.11. ÜL-C Spezialbaustein	Wir zeigen was wir können	24
02.11 NTB (ÜL-C Lehrgang)	Gerätezirkel	77
02.11. ÜL-C Fortbildung	Yoga an der Schlinge	37
09.11. ÜL-C- Spezialbaustein	Hier ist Musik im Spiel	25
09. / 10.11. ÜL-B Aufbaulehrgang	Aufbaulehrgang Teil I	47
14. - 17.11. Sportjugend	Ausbildung zur Schulsportassistentz	68
16.11. ÜL-C- Spezialbaustein	Lotto-Läufer und Mucki-Macher	26
16.11. ÜL-B Fortbildung	Franklin Methode "Befreiter Rücken"	59
23.11. Sportjugend	„Schweigen schützt die Falschen“	69
23. / 24.11. ÜL-B Aufbaulehrgang	Aufbaulehrgang Teil II	47
30.11. ÜL-C- Spezialbaustein	Sportverein macht Schule	69

Januar 2020

24. - 26.01. ÜL-B Abschlusslehrgang	Abschlusslehrgang	47
-------------------------------------	-------------------	----

Sonstiges

Sportjugend	Ansprechpartner	61
Qualifix	Ansprechpartner	70
Sportregion Südnieidersachsen	Ansprechpartner	79
	Lehrgangsanmeldung	80

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:

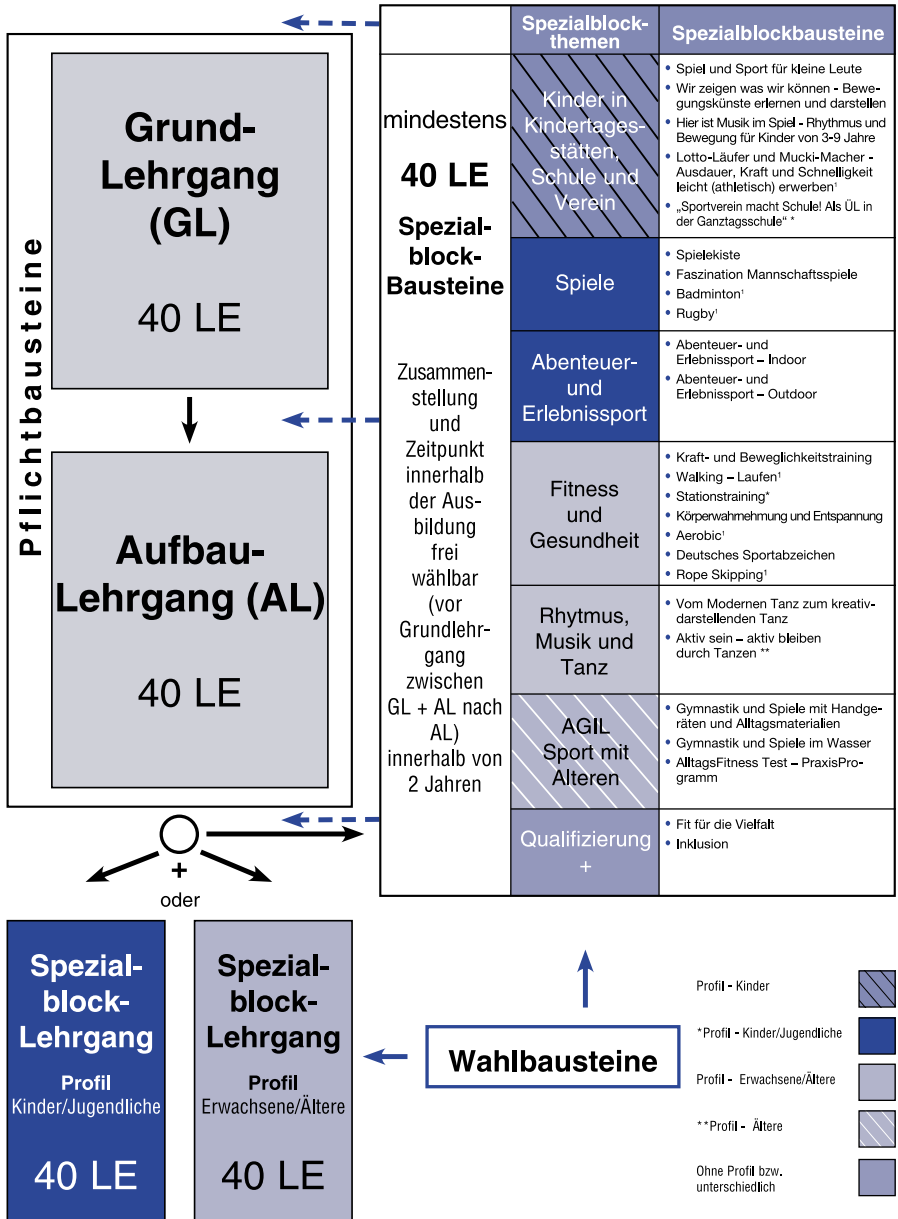
Grundlehrgang	(40 LE)	120,00 €	240,00 € *	480,00 € **
Aufbaulehrgang	(40 LE)	120,00 €	240,00 € *	480,00 € **
Spezialblocklehrgang	(40 LE)	120,00 €	240,00 € *	480,00 € **
Spezialbaustein	(8-10 LE)	40,00 €	80,00 € *	160,00 € **
Spezialbaustein	(15-20 LE)	80,00 €	160,00 € *	320,00 € **

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)	15,00 €	30,00 € *	50,00 € **
Tagesveranstaltungen	(6 - 10 LE)	30,00 €	60,00 € *	100,00 € **
Wochenendlehrgänge	(11 - 15 LE)	50,00 €	100,00 € *	130,00 € **
Wochenendlehrgänge	(16 - 20 LE)	70,00 €	140,00 € *	170,00 € **

* = 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 80). Bitte komplett ausfüllen, samt den Angaben zur Bankverbindung.

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

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

Übungsleiterausbildung C-Lizenz

Grundlehrgang (40 LE)

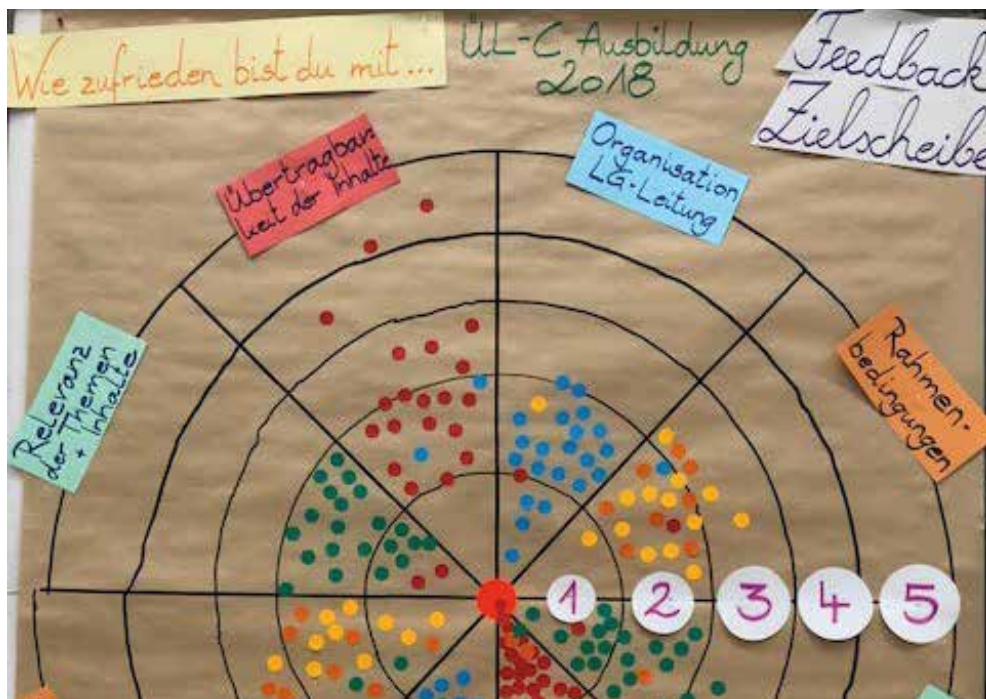
LG-Nr.: 9962
Termin: Teil I: 16. / 17.03.2019
Teil II: 30. / 31.03.2019
Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr
TN-Gebühr: 120,00 €

Aufbaulehrgang (40 LE)

LG-Nr.: 9964
Termin: Teil I: 11. / 12.05.2019
Teil II: 25. / 26.05.2019
Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:30 Uhr
TN-Gebühr: 120,00 €

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.: 10039

Termin: Teil I: Fr., 05.04.2019 (17:00 – 21:00 Uhr)

Teil II: Sa., 06.04.2019 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Northeim, Turnhalle der Astrid Lindgren Schule

Referent: Alexander Jordan

Lizenzvergl.: 15 LE

TN-Gebühr: 80,00 Euro

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.:	10045
Termin:	Sa., 04.05.2019 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Ebergötzen, Sporthalle und Außenanlagen
Referenten:	Martina Voß, Matthias Böning
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	40,00 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.: 10046

Termin: Teil I: Fr., 17.05.2019 (16:00 – 21:00 Uhr)
Teil II: Sa., 18.05.2019 (9:00 – 18:00 Uhr)
Teil III: So., 19.05.2019 (9:00 – 13:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Haus des Sports

Referenten: Bastian Zitscher, Dennis Dörner

Lizenzverlg.: 20 LE

TN-Gebühr: dieser Lehrgang ist kostenfrei!

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.: 10042

Termin: Sa., 15.06.2019 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Northeim, Turnhalle der Astrid Lindgren Schule

Referent: Alexander Jordan

Lizenzverlg.: 10 LE – auch zur Verlängerung der Juleica

TN-Gebühr: 40,00 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
- Choreographiehilfen
- Grundlagen zur Gestaltung eines Workouts
- Stretching
- Musterstunden

LG-Nr.: 10047

Termin: Teil I: Sa., 07.09.2019 (9:00 – 17:00 Uhr)
Teil II: So., 08.09.2019 (9:00 – 17:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Sporthalle ASC

Referentin: Kati Ludwig

Lizenzverlg.: 16 LE

TN-Gebühr: 80,00 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 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.: 10243

Termin: Sa., 14.09.2019 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III

Referentin: Ines Graeber

Lizenzverlg.: 10 LE – auch zur Verlängerung der Juleica

TN-Gebühr: 40,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Abenteuer- und Erlebnissport

Indoor - 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.: 10244

Termin: Teil I: Sa., 21.09.2019 (9:00 – 18:00 Uhr)

Teil II: So., 22.09.2019 (9:00 – 13:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III

Referent: Daniel Rosenthal

Lizenzverlg.: 15 LE – auch zur Verlängerung der Juleica

TN-Gebühr: 80,00 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.: 10249

Termin: Sa., 02.11.2019 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III

Referenten: Alexandra Bühnemann, Andreas Pudelko

Lizenzverlg.: 10 LE

TN-Gebühr: 40,00 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 – Rhythmuschulung 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.: 10240

Termin: Sa., 09.11.2019 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Northeim, Turnhalle der Astrid Lindgren Schule

Referentin: Sandra Gebauer

Lizenzvergl.: 10 LE

TN-Gebühr: 40,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Lotto-Läufer und Mucki-Macher

Spielerische Ausdauer- und Kraftschulung für Kinder

Zielsetzung / Zielgruppe:

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

Inhalte:

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

LG-Nr.:	10247
Termin:	Sa., 16.11.2019 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der BBS III
Referentin:	Andrea Scharoll
Lizenzvergl.:	10 LE – auch zur Verlängerung der Juleica
TN-Gebühr:	40,00 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 Übungsleitenden? Wie sind die Rahmenbedingungen für eine Tätigkeit in der Schule? Was ist anders als im Verein? Welche Rolle nehme ich gegenüber den SchülerInnen 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 SchülerInnen – ein Leitfaden
- Was tun bei heterogenen Gruppen und „unfreiwillig“ Teilnehmenden?
- Kooperation oder Konkurrenz – Zusammenarbeit mit SportlehrerInnen
- Und der Sportverein... Ideen für den Verein als Kooperationspartner?

LG-Nr.:	10250
Termin:	Sa., 30.11.2019 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Haus des Sports
Referent:	Timo Holloway
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	40,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Sportlicher Jahresbeginn in Clausthal- Zellerfeld

Frauenpower – Besonderheiten für jedes Alter

Zielsetzung/Zielgruppe:

Die Tage sind gespickt mit Lieblingssport für Frauen. Eingeladen ist das weibliche Geschlecht: Übungsleiterinnen, Vorstands- oder Vereinsmitarbeiterinnen oder einfach interessierte Sportlerinnen, die sich ein bewegtes Wochenende unter Gleichgesinnten gönnen möchten. Eine gute Portion Geselligkeit und Entspannung (Spaziergänge, Sauna etc.) sind Ehrensache.

Inhalte:

- Abnahme des Europasportabzeichens
- Let's go deep – Funktionelles Training
- Core and Stability – Sensomotorisches Training
- Klettern – hoch hinaus und top gesichert
- AFT = Alltags Fitness Test
- Bewegtes Denken - Gedächtnistraining
- Diskussionsrunde „Sexuelle Gewalt“ – Was wollen wir in Zukunft?

LG-Nr.: 10356
Termin: 11. – 13.01.2019 (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: 70,00 Euro
Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos: Doris Krämer-Armbricht,
doris.krämer-armbrecht@ksb-goettingen-osterode.de
oder 05521 / 6780



Am Ball bleiben!

Runde Sache mit Pezziball, Redondoball Plus, Tennisball und Co

Zielsetzung / Zielgruppe:

Für alle, die am „Ball bleiben“ wollen, neue Anregung und Motivation für ihre Trainingsstunden suchen oder einfach Altbekanntes auffrischen wollen. Ob mit Pezziball, Redondoball Plus oder Tennisbällen, der Einsatz dieser runden Hilfsmittel sorgt für Abwechslung, Spaß und eine Bandbreite von pffiffigen Variationen. Durch die unterschiedliche Größe und Handhabung der Bälle kann man Übungen sowohl erleichtern, als auch zur Herausforderung werden lassen. In jedem Fall unterstützen sie ein effektives und funktionelles Ganzkörpertraining – unsere Grundlage, um noch lange „am Ball zu bleiben“!

Inhalte:

- Der Klassiker: „Bauch-Beine-Po“ mit dem Redondoball Plus
- Pilates: Beckenboden- und Ganzkörperkräftigung mit dem Pezziball
- Cool Down: Lockern und Entspannen mit Tennisbällen
- Austausch mit den anderen Teilnehmenden und Erfahrungen sammeln

LG-Nr.:	10361
Termin:	Sa., 09.02.2019 (9:30 – 14:00 Uhr)
Ort:	Schwiegershausen, Sporthalle
Referentin:	Silvia Großkopf
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Trend Check 2019

Nominiert sind: Jumping, Slashpipe, Workout & Bodega Reflow

Zielsetzung / Zielgruppe:

Der Trend Check 2019 garantiert: Spaß, Schweiß, gute Laune und jede Menge neue Anregungen und Ideen für dich und deine Gruppen. Dich erwartet ein sportlicher und abwechslungsreicher Nachmittag zum Kennenlernen und Ausprobieren angesagter Kursformate.

Jumping: Das intensive Kraftausdauertraining auf dem Minitrampolin mit energiegeladener Musik bringt euch garantiert zum Schwitzen.

Slashpipe Fitness: Das „Chaosprinzip“ Wasser setzt unkontrollierbare, überraschende, permanent andersartige und dadurch hocheffiziente Trainingsreize. Es werden Kraft, Koordination und Sensomotorik optimiert.

PartnerWorkout: Doppelt hält besser, Motivation und Höchstleistung sind garantiert beim Training zu zweit.

Bodega Reflow: Mit Bodega lassen wir die Energie wieder fließen. Ruhige Stretchingflows unterstützen deine Regeneration und lassen dich ruhig und entspannt den Tag genießen und beschließen.

Inhalte:

- Jumping – das springende Vergnügen
- Slashpipe – die wackelige Wasserhandtel
- PartnerWorkout – die Fitnessherausforderung im Team
- Bodega Reflow – Yoga meets Bodystretching

LG-Nr.: 10375

Termin: Sa., 09.03.2019 (14:00 – 18:30 Uhr)

Ort: Göttingen, ASC Zieten

Referentin: Maike Fremke

Lizenzverlg.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Trommel dich fit 2.0

Drums Alive® - back to the basics

Zielsetzung / Zielgruppe:

Alles was Du brauchst sind Hocker, Pezziball, Drumsticks und fetzige Musik. Packe dazu Energie und jede Menge Spaß und schon steht das Grundkonzept für eine abwechslungsreiche Fitness-Stunde.

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

Hinzu kommt Fit Clixx®. Es verbindet rhythmische Clixx, also das Schlagen mit den Drumsticks, mit speziellen Aerobic- und Tanzelementen. Eine hervorragende Ergänzung zum Trommeln, die eure Trainingsstunde wunderbar abrunden wird.

Der Lehrgang richtet sich an rhythmusbegeisterte Einsteiger und an Übungsleitende, die die Grundlagen auffrischen möchten.

Inhalte:

- Grundlagen zu den Basisschlägen und Bewegungen am Pezziball
- Trommelvariationen und Choreografie-Bausteine
- Grundlagen zum Musikeinsatz
- Praktische Rhythmusschulung mit Ball, Drumsticks, Händen und Bechern
- Typische Drums Alive® für Einsteiger - Modellstunde
- Das „kleine Extra“: Fit Clixx®

LG-Nr.:	10357
Termin:	Sa., 16.03.2019 (13:30 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Dita Schmidt
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Mit allen Sinnen durch die Sportstunde

Spielerisch die Welt entdecken beim Eltern-Kind-Turnen

Zielsetzung / Zielgruppe:

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

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

Inhalte:

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

LG-Nr.: 10371

Termin: Sa., 23.03.2019 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Rosdorf, Sporthalle der Anne-Frank-Schule

Referentinnen: Kerstin Koch, Silke Merker

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Qualifizierung zum Sportabzeichen-Prüfer

Laufen, Springen, Werfen - in 5 LE zum Prüferausweis

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.:	10383
Termin:	Sa., 30.03.2019 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Osterode am Harz, Lindenerghalle
Referent:	Günter Thiele
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Let's go deep - Intensiv, athletisch, funktionell

Trainiere im Grenzbereich zwischen An- und Entspannung

Zielsetzung / Zielgruppe:

Wir arbeiten mit Anspannung und Entspannung in Kombination mit Atemtechniken. Ein Kursformat, das nicht nur auspowert, sondern gleichzeitig auch relaxt. Körper und Geist werden gleichermaßen beansprucht und in Einklang gebracht – ein Balanceakt wie Ying und Yang.

Das Training hat seinen Schwerpunkt im Cardio-Bereich, zeigt aber auch verschiedene Level-Möglichkeiten auf, so dass ihr den unterschiedlichen Trainingszuständen eurer Teilnehmenden problemlos gerecht werden könnt. Es werden sowohl einfache als auch intensive Bewegungskombinationen gezeigt, die in jede eurer Stunden integriert werden können.

Damit die Muskulatur im Fußgewölbe gestärkt wird, arbeiten wir barfuß. Ansonsten werden außer mitreißender Musik keine weiteren Utensilien benötigt.

Dieses Stundenmodell ist auch besonders gut für unsere männlichen Fitness-Fans geeignet.

Inhalte:

- Modellstunde
- Übungen erklären und durchführen – mit unterschiedlichen Levels
- Stundenphasen besprechen: Entspannung, Anspannung, Intervall, Cardio, Workout
- Korrekturanweisungen, Hilfestellungen und wertvolle Tipps
- Integrationsmöglichkeiten in diverse Stundenkonzepte

LG-Nr.: 10377

Termin: Sa., 18.05.2019 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Nadine Holzapfel

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Viel los ohne Moos - Der Mix für Klein & Groß

Mit einfachen Materialien kreative Sportstunden gestalten

Zielsetzung / Zielgruppe:

Wie gestaltet man eine spannende und kreative Übungsstunde mit den im Geräteraum vorhandenen Materialien? Leider bietet nicht jede Halle ein Schlaraffenland an Möglichkeiten. Deswegen muss man als ÜL manchmal ganz schön kreativ sein, in der optimalen Ausnutzung der vorhandenen Mittel.

Wie kann man klassische und altbekannte kleine und große Spiele in der Sporthalle variieren und entsprechend der Zielgruppe anpassen und erweitern? Wie können Trendsportarten pfiffig und einfach in den Trainingsalltag integriert werden? Wie hole ich das Bestmögliche aus meinen Gegebenheiten raus?

Dieser Lehrgang bietet euch dazu Tipps und Tricks und clevere Hilfestellungen.

Inhalte:

- Kennenlernen und Ausprobieren vieler kleiner Spielideen für die Sporthalle
- Gemeinsames Erarbeiten, Entwickeln und Ausprobieren neuer Spielvariationen
- Kooperative Aufwärmspiele für Klein und Groß in Theorie und Praxis
- Trendsportarten kennenlernen und in die Übungsstunde einbinden
- Aus wenig mach viel – Tipps und Tricks, die nichts kosten

LG-Nr.: 10384
Termin: Sa., 15.06.2019 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III
Referent: Bastian Zitscher
Lizenzvergl.: 5 LE – auch zur Verlängerung der Juleica
TN-Gebühr: 15,00 Euro
Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



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 Bewegungsausführung 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.:	10379
Termin:	Sa., 21.09.2019 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Anna-Christin Schlichte
Lizenzvergl.:	5 LE – auch zur Verlängerung der Juleica
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Gefördert von der Sport Thieme Akademie



Yoga an der Schlinge

Das Ganzkörperworkout mit dem Schlingentrainer

Zielsetzung / Zielgruppe:

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

Der Fokus an diesem Tag liegt auf Übungen aus dem Yoga, auf der Balance von Kraft und Beweglichkeit, von Bewegung und Atmung und mentaler und physischer Stärke. Viele Yogapositionen lassen sich mit dem Schlingentrainer erleichtern und auch ohne Hilfe üben. Du verbesserst deine Bewegungsmuster, steigerst deine Beweglichkeit, trainierst deine Koordination und intensivierst deine funktionelle Kraft. Kurz gesagt, bietet Yoga an der Schlinge feinste Faszienarbeit von Kopf bis Fuß.

Die Selbsterfahrung an der Schlinge steht an diesem Tag im Vordergrund und dafür benötigen wir „nur“ unser eigenes Körpergewicht als Trainingswiderstand! Dein Körper wird beweglicher und stärker. Fühl dich ausgepowert und frei nach diesem Lehrgang.

Inhalte:

- Vorteile des Schlingentrainings
- Montage und Einstellmöglichkeiten des Sling Trainer
- Die korrekte Haltung
- Ganzkörperworkout mit dem Sling Trainer
- Mobility und Faszientraining vereint mit Yoga am Sling Trainer

LG-Nr.:	10368
Termin:	Sa., 02.11.2019 (14:00 – 18:30 Uhr)
Ort:	Duderstadt, Aktiv Lounge
Referentin:	Maike Fremke
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Kinderheldenspiele im Sport

Spiele der Kinderhelden aus Buch & Film werden selber gespielt.

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

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.: 10261

Termin: Sa., 02.03.2019 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III

Referent: Jan Neumann

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

Auf dem Weg zum Schwimmbabzeichen

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

Zielsetzung/Zielgruppe:

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

Dieser Lehrgang informiert Lehrer, Erzieher und interessierte ÜL in Theorie und Praxis über die Schwimmbildung 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 Schwimmbabzeichens.

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.: 10259

Termin: Sa., 23.03.2019 (13:30 – 18:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Bewegungsbad Grone (Zentrum für ältere Menschen)

Referentin: Maïke Fremke

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



Sprache lernen in Bewegung

Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben „sportlich“ lernen

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

Zielsetzung/Zielgruppe:

In Sportvereinen und Schulen treffen wir immer mehr Kinder und Jugendliche an, deren Sprachkenntnisse unzureichend sind. Mit vielfältigen Maßnahmen bemühen sich daher vor allem Schulen um die betroffenen Schülerinnen und Schüler.

Aber auch Sportvereine können in ihren Übungs- und Trainingsstunden einen wertvollen Beitrag leisten. Über Bewegungsspiele lassen sich auf fröhliche Art und Weise Vokabeln lernen und das Verstehen im Alltag üben.

Dazu hat Dr. Bettina Arasin im Auftrag des LSB Niedersachsen e.V. das Konzept „Sprache lernen in Bewegung“ entwickelt, das einfach in jeden Sportunterricht und in jede Übungsstunde integriert werden kann. Das dazugehörige Unterrichtsmaterial umfasst eine Spielesammlung, Spielkarten, Kopiervorlagen. Die Bewegungsspiele haben sowohl einen sportlichen als auch einen sprachlichen Trainingseffekt und sind für alle Schulklassen und Sportgruppen der Altersgruppe 6-10 Jahre geeignet.

Inhalte:

- Theoretische Grundlagen des Konzepts
- Bewegungsspiele zur Alphabetisierung
- Spielerische Erweiterung des Alltagswortschatzes
- Erweiterung des Hörverstehens sowie der Lese- und Schreibkompetenz
- Intensivierung der mündlichen Kommunikation durch Mannschaftsspiele

LG-Nr.:	10257
Termin:	Sa., 07.09.2019 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Bettina Kotz
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



AKTIV & CLEVER

Mit Bewegung Lernen unterstützen

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

Zielsetzung/Zielgruppe:

Bewegung wirkt, sowohl um körperlich fit zu bleiben als auch um unsere kognitive Leistungsfähigkeit zu fördern. Bewegungstraining verbessert die Denkleistung, regt zur Kreativität an und hilft, gezielt spontane und sinnvolle Entscheidungen treffen zu können. Das Reaktionsvermögen wird gesteigert und die Merkfähigkeit gefördert. So werden Lernleistungen bei Kindern und Jugendlichen verbessert. Auf- und Umbauprozesse im Gehirn werden unterstützt. In der Wissenschaft sind diese Fähigkeiten unter dem Begriff der „exekutiven Funktionen“ zusammengefasst. Sie steuern unser Denken und Handeln.

Die Veranstaltung richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen sowie pädagogisches Personal aller Fachrichtungen in der Schule einschließlich Übungsleiterinnen und Übungsleiter.

Alle Teilnehmenden erhalten gegen eine kleine Materialgebühr das Praxiskartenset AKTIV & CLEVER im Umfang von 50 Karteikarten mit allen vorgestellten Übungen und Spielen.

Inhalte:

- Hintergrundinformationen zum gehirngerechten Lernen
- Praxisbeispiele zu den Kategorien „Konzentrieren, Koordinieren, Kooperieren, Wahrnehmen, Kreativ sein und Beruhigen“
- Erarbeitung vielfältiger Variationen zur lerngruppenspezifischen Anpassung
- Methodische Tipps zum Einsatz im Unterricht

LG-Nr.: 10262

Termin: Di., 22.10.2019 (16:00 – 19:00 Uhr)

Ort: Einbeck-Drüber, Grundschule

Referent: Alexander Jordan

Lizenzvergl.: 4 LE

Materialgebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



cep

the intelligent sportswear



NEXT GENERATION OF COLORS

**STYLE, PERFORM,
AND COLOR UP YOUR RUN.**

**SANITÄTSHAUS
STURM**

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

JETZT IN
VIER LÄNGEN



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

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

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

Kosten der Ausbildung:

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

In der Lehrgangsgebühr sind Lehrgangsmaterialien und Verpflegung enthalten.

* = Für TN, aus anderen Landessportbünden

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

ÜL-B Basislehrgang Gesundheitssport

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

Aufbau der Ausbildung ÜL B „Sport in der Prävention“

Erwachsenen/Ältere

Abschlusslehrgang

Gesundheitssport

30 LE

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

Kinder/Jugendliche

Profillehrgang

Gesundheitsförderung

Kinder/Jugendliche

70 LE

Aufbaulehrgang

Gesundheitssport

40 LE

Basislehrgang

Gesundheitssport

30 LE

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

* = Für TN, aus anderen Landessportbünden

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

Was? Wann? Wo?

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

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



Übungsleiterausbildung B-Lizenz Gesundheitssport

Basislehrgang (30 LE)

LG-Nr.: 10029
Termin: 27. – 29.09.2019
Ort: Bovenden, ZFG
Zeit: 9:00 – 19:00 Uhr
TN-Gebühr: 120,00 Euro (inkl. Lehrgangsmaterialien)

Aufbaulehrgang (40 LE)

LG-Nr.: 10035
Termin: Teil I: 09. / 10.11.2019
Teil II: 23. / 24.11.2019
Ort: Bovenden, ZFG
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr
TN-Gebühr: 130,00 Euro (inkl. Lehrgangsmaterialien)

Abschlusslehrgang (30 LE)

LG-Nr.: 10685
Termin: 24. – 26.01.2020
Ort: Bovenden, ZFG
Zeit: 9:00 – 19:00 Uhr
TN-Gebühr: 120,00 Euro (inkl. Lehrgangsmaterialien)

Anmeldung und Informationen

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)



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
- Bewegungsdemonstration, kontrollierte Ausführung und Fehlerkorrektur

LG-Nr.: 10392

Termin: So., 27.01.2019 (13:30 – 18:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Vital Spa

Referentin: Julia Wallert

Lizenzverlg.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Neurokognitives Training

Wie Sport dem Gehirn Beine macht

Zielsetzung / Zielgruppe:

Lange Zeit haben sich Sport und Therapie vor allem auf die Peripherie des Körpers konzentriert. Mit diesem Ansatz aber scheint das Potenzial von körperlicher Aktivität kaum vollständig ausgenutzt zu werden: Neue Forschungsergebnisse zeigen die beeindruckende Rolle und Trainierbarkeit des Gehirns.

- Bei demenziellen Erkrankungen ist richtig dosierte Bewegung eine effektive Alternative und Ergänzung zu Medikamenten. Sogar eine Prävention ist möglich!
- Bei Sportverletzungen und Rückenschmerzen zeigen sich Defizite nicht nur in verminderter Muskelkraft oder eingeschränkter Propriozeption: Vielmehr kommt es in einigen Hirnarealen auch zu einer Über- oder Minderaktivität. Mit speziellen Übungen kann versucht werden, diese Fehlanpassungen zu korrigieren.
- Ausdauer- und Krafttraining verbessern Gedächtnis-, Reaktions- und Aufmerksamkeitsfähigkeit und können in Mittagspausen im Büro sowie in Sportkursen nach Feierabend die Produktivität in Sport und Freizeit erhöhen.

Die Fortbildung Neurokognitives Training vermittelt Übungsleitenden und Trainern neben den erforderlichen Grundlagen anhand von konkreten, abwechslungsreichen und innovativen Beispielen Inhalte für eine fokussierte Schulung unserer Hirnressourcen – ganz ohne Medikamente.

Inhalte:

- Das Gehirn: Wie es aufgebaut ist und mit unserem Körper interagiert (Anatomie und Physiologie)
- Zwischen Vergesslichkeit und Sportverletzung: Wie Fehlfunktionen und Alterung des Gehirns unser Leben beeinflussen
- Neurokognitives Training I: Grundlagen der bewegungsbasierten Schulung des Gehirns
- Neurokognitives Training II: Übungsbeispiele für verschiedenen Zielgruppen (Kinder, gesunde ältere Menschen, Patienten mit Sportverletzung, Patienten mit neuronalen Erkrankungen)

LG-Nr.:	10386
Termin:	Sa., 16.02.2019 (10:00 – 18:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referent:	Jan Wilke
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	30,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Haltung, bitte!

Verbesserung von Haltungs- & Bewegungsmustern

Zielsetzung / Zielgruppe:

Dieses Seminar vermittelt Einblicke in unterschiedliche Gelenk(wohl)stellungen, eröffnet im kleinen Umfang die Möglichkeit, selbst Erfahrungen beim Analysieren von Körper(wohl)haltungen zu sammeln und zeigt Wege auf, Haltung und Bewegung zu optimieren (Verhaltensänderung und Körperwahrnehmung).

Jeder Mensch prägt bestimmte, für ihn typische Haltungen und Bewegungen aus. Es ist das Resultat aus individuellen genetischen Faktoren und (unbewussten) täglichen Haltungs- & Bewegungsmustern. Häufig führt die Kombination im Laufe des Lebens zu Problemen, Schmerzen und Erkrankungen aktiver und passiver Körperstrukturen. Teil des Seminares wird deshalb sein, Kenntnisse über optimale(re) Haltungen und Bewegungen zu gewinnen und durch das Erkennen von Gelenk(wohl)stellungen Ableitungen aufzustellen. Nach dem theoretischen Teil, der bereits Raum zur praktischen Analyse bietet, schließt sich nachmittags eine praktische Vertiefung zur „richtigen“ Ausführung von alltagsspezifischen Grundbewegungsmustern an (Druck- und Zugmuster der oberen und unteren Extremitäten). Dabei greifen wir unterstützend zur Hantel und anderen Materialien.

Inhalte:

- Zentrale Haltungs- und Bewegungsmuster (stehen, gehen, laufen)
- Gelenkfehlstellungen und mögliche Konsequenzen
- Haltungs- & Bewegungsanalysen
- Körperwahrnehmung, bewusste Bewegungen
- Optimierungsmöglichkeiten der Grundbewegungsmuster durch Krafttrainingsübungen

LG-Nr.: 10465

Termin: Sa., 23.02.2019 (9:00 – 17:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Hochschulsport

Referentin: Cathrin Cronjäger

Lizenzverlg.: 8 LE

TN-Gebühr: 30,00 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

06.07. – 13.07.2019



8 Yogaeinheiten

Vegetarisches/veganes Frühstücksbuffet

3 x mal Abendessen in der Gruppe



Nähere Infos unter:

www.YOGAandMORE.de/yogaurlaub

Den Rücken entzücken

Aufrechte BWS, entspannter Nacken & stabile HWS

Zielsetzung / Zielgruppe:

Mit Übungen, die die Brustwirbelsäule aufrichten, raus aus der Rundrückenhaltung, schaffen wir die Grundlage für eine aufrechte Halswirbelsäule. So können die Nackenmuskeln entspannen.

Dafür sorgen 2 kurzweilige und informative Praxiseinheiten mit und ohne Kleingeräte – Wohlbefinden inklusive.

Ein kleiner Vortrag über die Auswirkungen einer instabilen Halswirbelsäule auf die gesamten Stoffwechselprozesse des Körpers zeigt, wie dadurch viele andere Systeme des Körpers unter „Stress“ geraten können.

Inhalte:

- Übungen aus der Sporttherapie
- Sanfte Bewegungsformen zur zentralnervösen Entspannung
- Übungen mit einem Gurt
- Atemübungen
- Entspannungsübungen
- Vortrag: Mitochondrien: die Kraftwerke des Körpers

LG-Nr.: 10387

Termin: Sa., 02.03.2019 (9:00 – 14:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Maren Schwichtenberg

Lizenzverlg.: 6 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Pilates Plus

„Unter die Lupe genommen“ – Schwerpunkt Korrektur

Zielsetzung / Zielgruppe:

Dieser Kurs richtet sich an alle diejenigen, die ihre Pilateskenntnisse vertiefen bzw. ihren Teilnehmenden einen erstklassigen Pilates-Kurs bieten möchten. Das ist in den oft sehr heterogenen Gruppen eine Herausforderung an euch als Übungsleitende und setzt einen guten Überblick voraus. Um diesem Anspruch noch besser gerecht zu werden, stehen die individuelle und aktive Korrektur in diesem Lehrgang im Fokus. Auch das Zauberwort „Differenzierung“ spielt dabei eine entscheidende Rolle. Wertvolles Handwerkszeug, welches eure Trainingsstunden noch effizienter für den einzelnen macht.

Einfaches Equipment wie die Pilatesrolle und der Redondoball kommen ebenfalls zum Einsatz. Anschließend rundet ein 'etwas anderer Pilates-Kurs' den Lehrgang ab.

Inhalte:

- Gängige Übungen verschiedener Schwierigkeitsgrade werden genauer unter die Lupe genommen und auf eventuelle Haltungsbesonderheiten untersucht
- Das Korrekturauge: effektive Trainingsergebnisse durch klare Ansagen, aktive Hilfestellung und individuelle Korrektur
- Kurze Haltungsanalyse
- Zwei Beispiele von praktischen Einheiten einer Kursgestaltung

LG-Nr.: 10388

Termin: Sa., 27.04.2019 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Cira von Behren-Daly

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Gut stabilisiert ist nicht gestürzt

Sturzprävention – als standardisiertes Kursprogramm anerkannt

Zielsetzung / Zielgruppe:

Dieser Lehrgang richtet sich an alle Übungsleitenden, die in ihren Kursen bereits Erkenntnisse und Übungen aus dem Sturzpräventionskonzept umsetzen oder zukünftig einen Sturzpräventionskurs nach § 20 Abs. 1 SGB V anerkannt für ältere Menschen anbieten möchten.

Ab dem 50. Lebensjahr lassen Balance, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit nach. Jede dritte Person, die älter als 65 Jahre ist stürzt einmal pro Jahr! Frauen haben ein doppelt so hohes Sturzrisiko wie Männer. Nach einem erlittenen Sturz ist das Risiko im nächsten Jahr erneut zu stürzen zwei- bis dreimal so hoch wie in der übrigen Bevölkerung desselben Alters.

Ein gezieltes Training und die Verbesserung von Balance und Kraft verringern das Risiko zu stürzen. Außerdem trägt ein solches Präventionssportangebot dazu bei, die ältere Bevölkerung an ein regelmäßiges Bewegungsangebot heranzuführen und zum dauerhaften Bewegen in der Gemeinschaft zu motivieren.

Nach dem Motto: Fit und mobil im Alter!

Das Programm ist vom DOSB und der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) der Krankenkassen als standardisiertes Kursprogramm anerkannt und erhält bei der Umsetzung die Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT und Deutscher Standard Prävention. Damit verbunden ist die Kurskostenrückerstattung durch die Krankenkassen.

Inhalte:

- Vorstellung und Einweisung in das Sturzpräventionskonzept (ZPP zertifiziert)
- praktische Tipps zur Gestaltung von Übungseinheiten
- Balance und Kraft im Fokus
- Funktionelle Übungen für sicheres Stehen und Gehen

LG-Nr.:	10405
Termin:	Sa., 04.05.2019 (9:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Meike Sas
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	30,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Taping im Sport mit elastischem Tape

Gut geklebt ist schon geholfen

Zielsetzung/Zielgruppe:

Das elastische Taping besitzt eine hohe Akzeptanz in der allgemeinen Bevölkerung und leistet im Sport und Therapiebereich einen wesentlichen Beitrag bei unterschiedlichsten Symptomen. Der körpereigene Heilungsprozess wird stimuliert, indem das Tape Unterstützung und Stabilität bietet, ohne dabei die Beweglichkeit zu beeinflussen.

Dieser Lehrgang richtet sich an alle Übungsleitenden, die Einblick in die Techniken und Anlagenarten des elastischen Taping bekommen möchten. Es wird ein kompaktes theoretisches Grundlagenwissen vermittelt. Für den praktischen Bereich werden Techniken zur allgemeinen Schmerzlinderung vermittelt sowie Muskel- und Gelenkanlagen gegenseitig geklebt und ausprobiert.

Lerne die Anwendungsmöglichkeiten kennen, um bei den typischen Beschwerden und Verletzungen im Sport handeln zu können.

Inhalte:

- Theoretisches Grundlagenwissen
- Techniken, Anlagenarten und Wirkungsweisen des elastischen Tapes
- Kontraindikationen
- Erlernen von ausgewählten Anlagen bei unspezifischen Beschwerden
- Tape Anleitung zur Selbsthilfe

LG-Nr.:	10463
Termin:	Sa., 22.06.2019 (9:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Meike Sas
Lizenzvergl.:	8 LE
TN-Gebühr:	30,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Monikas Mastermix - Altbekanntes neu getunt

Am Beispiel von Schulter-Nacken und Hüfte

Zielsetzung/Zielgruppe:

Jeder ÜL kennt das: Man möchte seinen Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Training bieten, kann aber das Rad nicht in jeder Stunde neu erfinden. Da sind kleine Tipps und Tricks gefragt, mit denen man auf einfache und kluge Weise bekannte Bewegungsmuster verändern und tunen kann. Mal den Focus wechseln, die Position ändern, die Ausgangsstellung variieren oder ein Gerät ergänzen – so entstehen neue und oft auch ungewöhnliche Übungsideen, mit denen du deinen Unterricht kurzweilig und vielfältig gestalten kannst.

Monika zeigt dir an ausgewählten Übungsbeispielen, wie man diesen Mix schlau hinkriegt. Man nehme die Bereiche Schulter-Nacken und Hüfte, trainiere sie mit pfffigen Übungen aus dem Pilates, würze sie geschickt mit Koordination und Wahrnehmung und runde das Ganze mit wohltuenden Massagegriffen ab.

Inhalte:

- „Aus alt mach neu!“ – Ideen muss man haben
- Schulter-Nacken mal anders
- ungewöhnliche Übungen zur Hüfte
- Varianten mit dem Focus aus den Pilatesprinzipien
- passender Stundenanfang und geeigneter Stundenausklang
- einfache Massagegriffe zum Wohlfühlen

LG-Nr.: 10404

Termin: Sa., 14.09.2019 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Eisdorf, Sporthalle

Referentin: Monika Volkmann-Lüttgen

Lizenzverlg.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



FußGEHsundheit

Barfuß gehen und laufen im Alltag

Zielsetzung / Zielgruppe:

Gehen und laufen sind die ursprünglichsten Fortbewegungsformen des Menschen und machen die zwei Bewegungsmuster aus, die wir im Rahmen des Seminars genau kennenlernen, durchsprechen und ausprobieren wollen.

Habt ihr euch schon einmal gefragt, wie ihr geht (und lauft)? Wisst ihr, was der Norm nach die „richtige“ Gehbewegung ist? Warum weichen die meisten Menschen davon ab oder: Was hat das Schuhwerk für einen Einfluss auf die FußGEHsundheit? Wie wirkt das Barfußgehen? Mit diesen Fragen werden wir uns im Workshop theoretisch und praktisch auseinandersetzen. Die Teilnahme am Workshop setzt die Bereitschaft voraus, Schuhe und Strümpfe auszuziehen.

Inhalte:

- Bewegungsmuster Gehen/Laufen
- Anatomie/Gelenk(fehl)stellungen
- Effekte: barfuß vs. Schuhe
- Praxis

LG-Nr.: 10400

Termin: Sa., 26.10.2019 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Badenhäuser, Sporthalle

Referentin: Cathrin Cronjäger

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Befreiter Rücken nach der Franklin Methode® DNI

Müheleose Aufrichtung durch Organ- und Faszientraining

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.

Unsere Organe haben Einfluss auf unsere Haltung, unsere Bewegung und unser Wohlbefinden. In diesem Lehrgang werden dem Rücken am Beispiel der Nieren durch gezielte Imagination, Berührung und bewusst ausgeführte Bewegungssequenzen, Elastizität und Leichtigkeit geschenkt. Der Musculus Iliopsoas (Lenden-Darmbeinmuskel) verbindet als einziger Muskel die Beine mit der Wirbelsäule und ist somit der Schlüssel für den Erhalt der harmonischen Wirbelsäulenkurven.

Inhalte:

- Rückentraining einmal anders: Muskeln-, Faszien- und Organbewegungen für Schmerzfreiheit, Wohlbefinden und innere Aufrichtung
- Den M. iliopsoas wahrnehmen, verlängern und ins Körperbild integrieren
- Nieren: Ort der Erneuerung und Entgiftung des Körpers, sie während der Atmung und Bewegung der Wirbelsäule erleben

LG-Nr.:	10397
Termin:	Sa., 16.11.2019 (10:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Eisdorf, Sporthalle
Referentin:	Luisa Merkel
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	30,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



BLACKROLL®

.com

100%

MADE IN GERMANY
100% Recyclebar
100% Regeneration

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



Donald Schulz
SPORT

Tennis



Badminton

Wiesenstraße 10
37073 Göttingen

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

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 11⁰⁰ - 19⁰⁰
Sa 10⁰⁰ - 14⁰⁰

05 51 / 77 3 44

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 2019

Alle aktuellen Informationen und Ausschreibungen zu den Freizeiten sind auf den jeweiligen Homepages einzusehen. Die gemeinsame Freizeitenbroschüre erscheint im Januar 2019.

Jugendleiterausbildung im Sport

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

Inhalte:

- Spiele für drinnen und draußen
- Wie funktioniert eine Gruppe?
- Konflikte bewältigen und vermeiden
- Kommunikation und Kommunikationsstörungen
- Erlebnispädagogik ohne großen Aufwand
- Rechtliche Grundlagen der Jugendarbeit
- 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).

Die Juleica-Ausbildung wird mit 40 LE an die ÜL-C Ausbildung (insg. 120 LE) angerechnet.

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 und die Sportjugenden der niedersächsischen Sportbünde Ausbildungen an, bei denen man die Juleica erwerben kann.

Weitere Infos: www.juleica.net

Bouldern in der Sporthalle

Bouldern und wie man eine Sporthalle zur Boulderhalle macht

Zielsetzung/Zielgruppe:

Bouldern gehört weltweit zu den beliebtesten Trendsportarten und zieht jedes Jahr mehr Menschen in seinen Bann. Bouldern gehört zum Bereich des Kletterns. Es wird ohne Seil geklettert und maximal bis zu einer Höhe von 4 Metern. Der Untergrund ist durch Matten abgesichert. Beim Bouldern kann sich jede/r eigene Routen aussuchen und sich so eigene Herausforderungen suchen, die seinem/ihrer individuellen Leistungsvermögen entsprechen. Unter dem folgenden Video erhaltet ihr einen guten Einblick in die Sportart Bouldern: <https://youtu.be/1TOYGIFYG70>.

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

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

LG-Nr.: 10865

Termin: Sa., 16.03.2019 (9:00 – 16:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Sporthalle des Max-Planck-Gymnasiums

Referent: Jan Neumann

Lizenzvergl.: 8 LE

TN-Gebühr: 25,00 Euro, für Juleica-InhaberInnen 15,00 Euro
inkl. Verpflegung und Lehrgangsmaterial

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



JULEICA: Fit mit Medien in der Jugendarbeit

Zielsetzung / Zielgruppe:

Der Schwerpunkt dieser Jugendleiterausbildung liegt auf den medialen Welten von Kindern und Jugendlichen, dem richtigen und rechtlich sicherem Einsatz von Fotos und Videos. Ihr lernt verschiedene Methoden zur Erstellung von Foto und Film für eure mediale Arbeit vor Ort kennen und nehmt lauter Skills und Know How mit, um mit und in der sportlichen Jugendarbeit fit mit Medien zu sein.

Inhalte

- Praxis & Theorie: Verschiedene Medien und ihre Einsatzmöglichkeiten
- Rechtliche Grundlagen: Recht am eigenen Bild, Recht in der Jugendarbeit
- Organisation und Durchführung eines eigenen, medialen Projektes
- Anleitung und Begleitung von Jugendgruppen im Sport

LG-Nr.: 10251

Termin: Teil I: 05. – 07.04.2019 (Fr. ab 14:00 – So. bis 18:00 Uhr)

Teil II: 12. – 14.04.2019 (Fr. ab 14:00 – So. bis 18:00 Uhr)

Teil III: 27.04.2019 (9:30 – 17:00 Uhr)

Ort: Dahlenrode, Stolle / Göttingen, Sporthalle der BBS III

Referenten: Daniel Rosenthal, Sarah Gräßler

Lizenzvergl.: 60 LE

TN-Gebühr: 60,00 Euro

Anmeldung: bis zum **01.03.2019** per Bildungsportal oder Anmeldeformular

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

Die Übernachtung auf der Stolle ist ausdrücklich erwünscht und im Preis inbegriffen. Eine durchgehende Teilnahme ist erforderlich!

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 extra gekennzeichneten Lehrgangsangeboten aus dem ÜL-C-Bereich**, bietet die Sportjugend Südniedersachsen im Jahr 2019 darüber hinaus weitere Maßnahmen zur Verlängerung der Juleica.



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, also die ideale Sportart für jede Freizeitgruppe, die sich sportlich betätigen will. Dies liegt auch daran, dass kein/e Schiedsrichter*innen benötigt werden.

Die Teilnehmer*innen sollen einen Einblick in die Endzonenspiele Flag Football, Rugby und Ultimate Frisbee erhalten und in der Lage sein, die Spiele ihrer eigenen Gruppe vermitteln zu können.

Die Fortbildung richtet sich an Erzieher*innen, Lehrer*innen und Übungsleiter*innen, die Sportstunden mit Kindern und Jugendlichen im Alter von 11 bis 19 Jahren durchführen.

Inhalte

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

LG-Nr.: 10325

Termin: Sa., 24.08.2019 (9:00 – 16:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Sporthalle des Hochschulsports

Referent: Jan Neumann

Lizenzverlg.: 8 LE

TN-Gebühr: 25,00 Euro, für Juleica-InhaberInnen 15,00 Euro
inkl. Verpflegung und Lehrgangsmaterial

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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

JULEICA: Feelfalt (er)leben

im Sport, in der Gruppe und in der Gesellschaft

In Kooperation mit dem ASC Göttingen

Zielsetzung / Zielgruppe:

Inklusion und Vielfalt sind in aller Munde: in den Schulen, in der Politik und auch in den Sportvereinen. Doch was steckt dahinter? Wer gehört zur Zielgruppe? Wie kann die Umsetzung im Sport aussehen? Und gelingt Inklusion grundsätzlich oder was muss man dafür tun? Diesen Fragen möchten wir zusammen mit dir auf den Grund gehen, mögliche Antworten erproben, erleben, herausfinden und diskutieren.

Wir wollen selbst erspüren was „Feelfalt“ bedeutet, Praxisbeispiele durchführen und gemeinsam inkludierende Stundenbeispiele entwickeln.

Du bekommst einen Einblick, wie du als Übungsleitung eine erfolgreiche Sportstunde mit vielfältigen Teilnehmenden durchführen kannst, was zu beachten ist und welche Vorteile eine vielfältige Gruppe mit sich bringt.

Inhalte

- Sensibilisierung für unterschiedliche Bedürfnisse von Menschen
- Bewusstseins- und Horizonterweiterung zu Schwierigkeiten und Möglichkeiten vielfältiger Gruppenkonstellationen
- Anleitung und Begleitung von Jugendgruppen im Sport
- Organisation und Durchführung eines eigenen, feelfältigen Projektes

LG-Nr.: 10290

Termin: Teil I: 14. – 15.09.2019 (9:00 – 18:00 Uhr)

Teil II: 21. – 22.09.2019 (9:00 – 18:00 Uhr)

Teil III: 28. – 29.09.2019 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS II

Referenten: Lehrteam der Sportjugend Göttingen und des ASC Göttingen

Lizenzverlg.: 60 LE

TN-Gebühr: 60,00 Euro

Die TN-Gebühr entfällt bei Besitz der SocialCard und für Asylsuchende.

Anmeldung: bis zum **09.08.2019** per Bildungsportal oder Anmeldeformular

Infos: s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 908019-12
hoenings@fwd-sport.de oder 0551 / 51746-527



Auf dem Mountainbike die Stolle erfahren

Ein Wochenende – auf dem Bike, auf der Stolle!

Zielsetzung / Zielgruppe:

Ein Wochenende auf der Stolle und dabei biken, guiden und Know-How erlangen.

Mit dem Mountainbike haben wir das ideale Sportgerät, um das Gelände rund um den beliebten Zeltlagerplatz „Stolle“ bei Göttingen auf neuen Wegen zu erforschen. Dabei stehen statt Stress und Tempo der Spaß, die Umwelt und die Technik im Vordergrund.

Ergänzend gibt es Informationen zur Tourenplanung.

Die Fahrtechnik gehört selbstverständlich dazu, ebenso wie Tipps zum „selbst Schrauben“.

Zudem widmen wir uns den Themen Natur & Sozialverträglichkeit sowie dem richtigen Verhalten in Notfällen.

Spaß ist Garantie! Das Fahren über Schotter, Wurzelwege, Stufen und kleine Absätze lassen das Wochenende wie im Nu verfliegen.

Verpflegung und Unterkunft sind im Preis inbegriffen.

Mountainbike, Helm und Handschuhe bitte selbst mitbringen.

Informationen zu Verleih und Transport gibt es auf Nachfrage bei Sarah Gräßler.

Inhalte

- Geländeangepasste MTB- Fahrtechnik
- Tipps zur Tourenplanung
- Situationsgerechtes Verhalten in Notfällen
- Tipps zum „Selbst Schrauben“
- Natur & Umwelt
- Sozialverhalten & Gruppendynamik

LG-Nr.: 10308

Termin: 16. – 18.09.2019 (Fr. ab 18:00 – So. bis 14:00 Uhr)

Ort: Dahlenrode, Stolle

Referenten: Uwe & Natalie Günther

Lizenzverlg.: 20 LE

TN-Gebühr: 50,00 Euro, für Juleica-InhaberInnen 40,00 Euro
inkl. Übernachtung und Verpflegung

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Ausbildung zur Schulsportassistentenz

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Ausbildung zur Schulsport-Assistenz soll 13-16 jährigen Schülerinnen und Schüler der 7. Und 8. Klassen befähigen, im außerunterrichtlichen Schulsport und im Verein Verantwortung zu übernehmen. Helfend, mitgestaltend, planend und organisierend gilt es die klar eingegrenzte Leitungsfunktion zu nutzen, um passende Bewegungs- und Sportangebote zu erstellen und zu begleiten.

Inhalte

- Pausengestaltung (z. B. Verleih von Geräten, offene Sporthalle)
- Veranstaltungen (z. B. Spielfest, Schulolympiade, bewegtes 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.:	10328
Termin:	14. – 17.11.2019 (Do. ab 15:45 – So. bis 15:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Jugendherberge
Referenten:	Sarah Gräßler und Lehrteam der Sportjugend Northeim-Einbeck
Lizenzvergl.:	32 LE
TN-Gebühr:	50,00 Euro
Anmeldung:	erfolgt über die Schulen
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

Die gemeinsame Übernachtung in der Jugendherberge ist ausdrücklich erwünscht und im Preis inbegriffen. Eine durchgehende Teilnahme ist erforderlich!

AG Modell

Bei der Ausbildung im „AG Modell“ findet eine Arbeitsgruppe oder ein Wahlfach „Schulsportassistentenz“ an der Schule über mind. ein Schulhalbjahr statt. Die andere Hälfte der Ausbildung findet kompakt an 2 Tagen oder an einem Wochenende außerhalb der Schule statt. Sie haben Interesse an der Durchführung einer solchen Ausbildung in Ihrer Schule? Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf.



„Schweigen schützt die Falschen“

Schutz vor sexualisierter Gewalt in der Kinder- & Jugendarbeit

Zielsetzung / Zielgruppe:

Sexualisierte Gewalt kommt auch in den Reihen der Kinder- und Jugendarbeit vor, weshalb Maßnahmen zum Schutz von Mädchen und Jungen auf allen Ebenen besonders wichtig sind. Der Lehrgang hat das Ziel Fachkräfte, Betreuende und Übungsleitende über das Thema aufzuklären und zu unterstützen sowie konkrete Handlungsempfehlungen zur Prävention von sexualisierter Gewalt im Sport aufzuzeigen. Es sollen Antworten auf verschiedene Fragen erarbeitet werden, zum Beispiel wie man reagiert, wenn ein Kind etwas von sexualisierter Gewalt andeutet, wann Anzeige erstattet werden muss und ob/wann das Jugendamt eingeschaltet werden sollte.

Inhalte

- Informationen zu sexualisierter Gewalt an Kindern und Jugendlichen
- Den eigenen Körper wahrnehmen, das eigene Körpergefühl verbessern
- Verdachtsklärung: Woran erkenne ich, dass es sich um sexualisierte Gewalt handelt?
- Hilfen im Umgang mit Verdachtsmomenten
- Prävention von sexualisierter Gewalt
- Verhalten – Grenzen in der Trainerstunde
- Praktische Beispiele – Verhaltensweisen, die Kindern vermittelt werden können
- Selbstverteidigung – einfache Beispiele

LG-Nr.: 10318

Termin: Sa., 23.11.2019 (9:00 – 16:00 Uhr)

Ort: Sportregion Südniedersachsen

Referenten: Sarah Gräßler und Team

Lizenzverlg.: 8 LE

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Qualifix

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

Weitere Informationen findet man außerdem auf den jeweiligen Homepages.

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 Heidelberg-Heise
Scharnhorstplatz 4
437154 Northeim

Telefon: 05382 / 6937

E-Mail: info@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



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

Dancefestival 2019

Jubiläumsveranstaltung



Es ist nun schon das **25. 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., 16.02.2019 (Beginn um 17:00 Uhr)

Ort: Einbeck, Hubehalle 1

Anmeldung: dancefestival.turnkreis@gmail.com oder si.schulte.r@gmx.de

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



Kerlgesund - Männersporttag

Zielsetzung/Zielgruppe:

Die Bereitschaft, sich für die eigene Gesundheit zu engagieren, nimmt in Niedersachsen zu – allerdings hauptsächlich bei Frauen. Daher ist es uns eine Herzensangelegenheit, mit Erlebnissporttagen die niedersächsischen Männer für Bewegung zu begeistern. Freuen Sie sich auf interessante Vorträge sowie auf einen bunten Mix aus „Trendsport und Klassikern“. Das Ausprobieren der Sportarten, der Austausch an Erfahrungen und vor allem der Spaß an der Bewegung stehen bei diesem Erlebnissporttag für Männer im Mittelpunkt.

Also Männer: Auf dem Sofa liegen war gestern,

KERLGESUND ist heute!

Termin: Sa., 11.05.2019 (10:00 – 16:30 Uhr)

Ort: Göttingen, Sporthallen des FKG

Referenten: Team KSB Göttingen-Osterode

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: Anmeldeformular

Infos: Dennis Dörner,

dennis.doerner@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551/50469053



Frauensporttage 2019

SSB Göttingen

Zielsetzung/Zielgruppe:

Zu seinem Frauensporttag im Juli 2019 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., 09.07.2019 (voraussichtlich 15:30 – 22:00 Uhr)
Ort: Göttingen, Haus des Sports
Referenten: Team SSB Göttingen
TN-Gebühr: 15,00 Euro
Anmeldung: pritzel@ssb-goettingen.de oder 0551 / 7070130
Infos: ab April 2019 unter: www.ssb-goettingen.de

KSB Göttingen-Osterode

Zielsetzung/Zielgruppe:

In vielfältigen Workshops erleben die Teilnehmerinnen aktuelle Sportangebote aus den Bereichen Fitness, Gesundheit, Power und Balance. Der Tag bietet die Möglichkeit, alles auszuprobieren und kennenzulernen. Eingeladen sind alle interessierten Sportlerinnen, egal welche Altersklasse, Kultur oder welcher Fitnesslevel. Erscheint zahlreich und genießt diesen energiereichen Tag mit uns.

Termin: Sa., 14.09.2019 (9:30 – 16:30 Uhr)
Ort: Osterode am Harz, Lindenbergsporthalle
Referenten: Team KSB Göttingen-Osterode
TN-Gebühr: 15,00 Euro
Anmeldung: Anmeldeformular
Infos: Doris Krämer-Armbricht
doris.kraemer-armbrecht@ksb-goettingen-osterode.de
oder 05521/6780

Petra Graunke,
petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de oder 05522/73483

Ausbildungen 1. Lizenzstufe

Ausbildungsprofil	Nr.	Ort	Termine
Grundlehrgang 1. Lizenzstufe (40 LE)	10/19	Göttingen	22. / 23.06.2019 29. / 30.06.2019
ÜL C Freizeit und Breitensport – Jugendturnen mit PARKOUR-Basic-Coach (1. Lizenzstufe / 80 LE)	27/19	Göttingen	15. – 19.07.2019 20. – 22.09.2019

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: 0171 / 7744467

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

<http://www.ntbwelt.de>

www.la-romantica-bovenden.de

Ristorante
La Romantica
seit 1985

BOVENDEN
Göttinger Str. 33

Öffnungszeiten:
Küche: Di-So 12:00–14:30 Uhr u. 18:00–22:30 Uhr
Montag Ruhetag

Bestellung unter Tel.: **0551 8000**
alle Gerichte auch außer Haus
Reservierungen unter Tel. 0176 23602306



Mittagsmenü / AUSSER-HAUS-ANGEBOTE

Korrigieren im funktionellen Training

Termin: Sa., 23.02.2019 (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

Franklin Methode® „Entspannte Schultern, gelöster Nacken“

Termin: Sa., 25.05.2019 (14:00 – 18:00 Uhr)
Ort: Löttingsen, Sporthalle
Referentinnen: Silke Michel (Bewegungspädagogin nach Franklinmethode)
Lizenzvergl.: 4 LE – ÜL-C
Infos: Christine Ritter, 0174/3262988, cr1968@gmx.de

Hatha Yoga & Chakren

Termin: Sa., 24.08.2019 (10:00 – 15:00 Uhr)
Ort: Göttingen, Weende
Referentin: Katharina Hartmann, NTB Referentin
Lizenzvergl.: 5 LE – ÜL-C
Infos: Kati Ludwig, 0551 / 72696, KatiLudwig@gmx.de

Franklin Methode® „Gesunde Knie und fitte Füße“

Termin: Sa., 26.10.2019 (14:00 – 18:00 Uhr)
Ort: Löttingsen, Sporthalle
Referentinnen: Silke Michel (Bewegungspädagogin nach Franklinmethode)
Lizenzvergl.: 4 LE – ÜL-B Prävention
Infos: Christine Ritter, 0174/3262988, cr1968@gmx.de

Gerätezirkel

Termin: Sa., 02.11.2019 (10:00 – 14:00 Uhr)
Ort: Göttingen, ASC-Sportzentrum Zietenterrassen
Referentin: Kati Ludwig, NTB-Referentin
Lizenzvergl.: 5 LE – ÜL-C
Infos: Kati Ludwig, 0551 / 72696, KatiLudwig@gmx.de

Weitere Angaben für Termine in Göttingen

TN-Gebühr: 10,00 €

Lehrgänge des NTB Kreis Osterode

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

Schläfst Du noch oder brunchst Du schon?

jeden Sonntag und Feiertag* von 10.00 Uhr – 14.30 Uhr

„Schlemmer-Brunch“

zum Preis von nur **18,90 € / Person ***



(Kinder bis zum vollendeten 13. Lebensjahr zahlen nur 0,70 € pro Lebensjahr)

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

opulentes Frühstücksbuffet

von Montag - Samstag von 9.30 – 12.00 Uhr

Mo-Fr zum Preis von nur 9,90 €/Person, Samstag 10,90 €/Person

(Kinder bis zum vollendeten 13. Lebensjahr zahlen nur 4,90 € pro Person)

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

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

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

Kartoffelhaus Göttingen, Goetheallee 8, Tel: 0551-5315577

www.kartoffelhaus-goettingen.de

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

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:

Heinz-Willi Elter

Telefon: 05563 / 7292

h.w.elter@ksbnortheim-einbeck.de

Anmeldung

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



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

Veranstaltungs-Nr.:	Veranstaltungsdatum:
Veranstaltungstitel:	
Anrede, Vorname u. Name:*	Geb.-Datum:*
Straße u. Hausnummer:*	
PLZ u. Ort:*	
Telefon: *1	E-Mail:*
Ich bin Mitglied im Sportverein: *2 ☐ Ja ☐ Nein Name des Sportvereins:	

Übernachtungsbedarf: ☐ Ja ☐ Nein
Ich habe folgenden Assistenzbedarf:

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE91LSB0000068753 / LandesSportBund Niedersachsen e.V.**
Mandatsreferenz: **Diese wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt!**

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

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

Name des Kreditinstitutes:	
BIC:	IBAN:
Abweichende/r Kontoinhaber/in: (wenn mit Teilnehmerin bzw. Teilnehmer nicht identisch ist)	
Ort, Datum	Unterschrift der Kontoinhaberin/des Kontoinhabers (wenn nicht mit Teilnehmerin/Teilnehmer identisch)

- ☐ Mit der Weiterleitung meiner Adressdaten (inkl. Telefon und E-Mail) an die übrigen Teilnehmenden zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften bin ich einverstanden.
- ☐ Die Kopie der Juleica bzw. Sportassistenz-Bescheinigung ist beigelegt (Vergünstigung gilt nur bei Lehrgängen der Sportjugend Niedersachsen).
- ☐ Die Datenschutzerklärung und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) zur Anmeldung habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere diese.

Ort, Datum

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

*1 Die Angabe einer Telefonnummer ist für kurzfristige Informationen zur Veranstaltung erforderlich. Bitte nur Ziffern eintragen.

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen zur Lehrgangsanmeldung

Geltungsbereich

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

Teilnahmebedingungen und Zielgruppen

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

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

Teilnahmegebühren

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

Anmeldung, Anmeldefrist und Bearbeitungsgebühren

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

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

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

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

Bei Nichterscheinen ohne Abmeldung wird die gesamte Teilnahmegebühr einbehalten.

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

Nutzungsrechte für Foto- und Videoaufnahmen

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

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

Datenschutzerklärung

LandesSportBund Niedersachsen e.V.

Datenschutz

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

Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter:

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

gesetzlich vertreten durch den Vorstand nach § 26 BGB

Herr Reinhard Rawe (Vorstandsvorsitzender)
Herr Norbert Engelhardt (Stellvertretender Vorstandsvorsitzender)
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten/der Datenschutzbeauftragten:

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

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

Zweck, für den personenbezogene Daten verarbeitet werden:

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

Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt:

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

Die Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten:

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

Datenlöschung und Speicherdauer

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

Ihre Rechte

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

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

JETZT
zur AOK!

AOK
Die Gesundheitskasse.

Neue Kursangebote

Jetzt kostenlos mit dem AOK-Gesundheitsgutschein!

Ihre Vorteile

- viele attraktive Kurse ganz in Ihrer Nähe
- hochwertige, qualitätsgesicherte Angebote bei zertifizierten Partnern
- kostenlose Teilnahme an 2 Gesundheitsangeboten der Individualprävention (§ 20 SGB V) bei AOK-zertifizierten Präventionspartnern pro Jahr

Infos im AOK-Servicezentrum und im Internet.

Wir machen Niedersachsen gesünder!

www.aok.de