Sportregion Südniedersachsen
KSB Göttingen-Osterode · SSB Göttingen · KSB Northeim-Einbeck
im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

Lehrgangsangebote

für Übungsleitende, Jugendliche und Vereinsvorstände

Ausbildungsjahr 2020

★★★★★
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 EISWIESE
www.badeparadies.de

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

Bewegend. Erholsam. Erfrischend.

Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG

Vorwort

Liebe Sportfreundinnen, Trainerinnen und Übungsleiterinnen,
liebe Sportfreunde, Trainer und Übungsleiter,

„Also lautet der Beschluss, dass der Mensch was lernen muss!" (Wilhelm Busch)
Das galt nicht nur für Max & Moritz, sondern hat heute noch seine Gültigkeit. Und Ihr habt mal wieder bewiesen, welchen wichtigen Stellenwert die Bildung auch im Sport hat.

Der Faktencheck 2019 zeigt eine bemerkenswerte Bilanz:

Aus- Fort- und Weiterbildung (AFW):	43 Maßnahmen	62 Referenten*innen	829 TN
Lokale Qualitätszirkel (LQZ):	4 Maßnahmen	4 Referenten*innen	77 TN
Qualifix-Seminare:	21 Maßnahmen	21 Referenten*innen	287 TN

Das ergibt eine Gesamtsumme von immerhin 68 Bildungsangeboten, in denen sich 1.193 von Euch schlau gemacht haben! Das ist sportlich und kann sich sehen lassen.

Und damit es auch so fleißig im nächsten Jahr weitergehen kann, gibt es mit dieser Broschüre wieder neues Futter für Euch. Es ist immer eine Herausforderung für mich und mein Team, ein passendes und ansprechendes Programm zusammenzustellen. In der Hoffnung, dass es wieder gelungen ist, lasst Euch inspirieren und meldet Euch gerne wieder so zahlreich an. Die Weitergabe an Interessierte ist ausdrücklich gewünscht.

Wie gewohnt findet Ihr auch alle wichtigen Infos auf den jeweiligen Homepages der einzelnen Sportbünde (z.B. Qualifix-Seminare, Freizeitenangebote, 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 nutz gerne das Bildungsportal des Landessportbundes Niedersachsen. Diese Plattform hat sich inzwischen etabliert und vereinfacht unsere Verwaltungsarbeit.
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.
Wer noch nicht im ÜL-Verteiler aufgenommen ist, meldet sich gerne mit einem entsprechenden Hinweis bei mir.
Ich sage allen, die in der Bildung beteiligt sind ein großes DANKESCHÖN für Euer Dabeisein und Euer Engagement.

„Wenn du redest, wiederholst du nur, was du schon weißt. Wenn du zuhörst, könntest du etwas Neues lernen." (Dalai Lama) – siehe dazu LG „Yin-Restorative Yoga" Seite 59.

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

Fendina Lau
Sportreferentin im Handlungsfeld Bildung

Terminübersicht 2020

Januar

17. - 19.01.	ÜL-C Fortbildung	Frauen unter sich	30
18.01.	ÜL-B Fortbildung	Fasciolates	51
24. / 26.01.	ÜL-B Abschlusslehrgang	Abschlusslehrgang	50

Februar

08.02.	ÜL-B Fortbildung	Power Yoga	52
15.02.	ÜL-C Fortbildung	Dancefitness total	31
15. / 16.02.	NTB (ÜL-B Lehrgang)	Trends im Gesundheitssport Teil I	78
15.02.	NTB	Dancefestival 2020	75
22.02.	ÜL-B Fortbildung	Athletiktraining im Gesundheitssport	53
29.02.	ÜL-B Fortbildung	Resilienz und Achtsamkeit	54
29.02.	Qualitätszirkel	Schwimmen	40

März

07. / 08.03.	ÜL-C Grundlehrgang 1	Grundlehrgang Teil I	15
07.03.	ÜL-C Fortbildung	Brett statt Fett	32
14.03.	ÜL-C Fortbildung	Sportabzeichen	33
14.03.	ÜL-C Fortbildung	Trommel dich fit - explosiv	34
21. / 22.03.	ÜL-C Grundlehrgang 2	Grundlehrgang Teil II	15
21.03.	ÜL-B Fortbildung	Sporttaping	55
21.03.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Aerobic und Step-Aerobic – Choreographien entwickeln	78

April

03. - 07.04.	NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport – Jugendturnen mit PARKOUR Teil I	77
03. - 05.04.	Jugendleiterausbildung	Jugendleiterausbildung Teil I	66
17. - 19.04.	Jugendleiterausbildung	Jugendleiterausbildung Teil II	66
25. / 26.04.	ÜL-C Aufbaulehrgang 1	Aufbaulehrgang Teil I	15
25.04.	ÜL-C Spezialbaustein	Sportabzeichen	17
25.04.	ÜL-C Fortbildung	Ran an die Geräte	35
25.04.	Jugendleiterausbildung	Jugendleiterausbildung Teil III	66
25.04.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Entspannung und Gehirnfitness	78

Mai

09.05.	ÜL-C Spezialbaustein	KW und Entspannung	18
09.05.	ÜL-B Fortbildung	Das Kreuz mit dem Kreuz	56
10.05.	ÜL-C Fortbildung	Splish Splash Aquafitness	36
15. - 17.05.	ÜL-C Spezialbaustein	Fit für die Vielfalt	19
16. / 17.05.	ÜL-C Aufbaulehrgang 2	Aufbaulehrgang Teil II	15
20. - 24.05.	NTB	Erlebnisturnfest	75

Juni

06.06.	ÜL-B Fortbildung	Haltungscheck, starker Rücken für kleine Leute	57
12. - 14.06.	NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport – Jugendturnen mit PARKOUR Teil II	77
13.06.	ÜL-C- Spezialbaustein	Walking Laufen	20
14.06.	ÜL-B Fortbildung	Geschmeidig durch die Sportstunde	58
19. / 20.06.	ÜL-C- Spezialbaustein	Kraft- und Beweglichkeitstraining	21
20.06.	Qualitätszirkel	Mini-Sportabzeichen	41
20. / 21.06	NTB (1. Lizenzstufe)	Grundlehrgang 1. Lizenzstufe Teil I	77
27.06.	ÜL-C- Spezialbaustein	Moderner Tanz	22
27. / 28.06	NTB (1. Lizenzstufe)	Grundlehrgang 1. Lizenzstufe Teil II	77
27.06.	ÜL-C Fortbildung	Bodega Moves	37

Terminübersicht 2020 (Fortsetzung)

Juli

04.07.	ÜL-C- Spezialbaustein	Alltags-Fitness-Test	23
04.07.	ÜL-C Fortbildung	Trendsportcheck 2020	38
11.07.	Sportjugend	BMX Race	69
21.07.	SSB Göttingen	Frauensporttag 2020	76

September

05.09.	Sportjugend	Auf dem Mountainbike die Stolle erfahren	70
06.09.	ÜL-B Fortbildung	Yin-Restorative Yoga	59
12. / 13.09.	ÜL-C Grundlehrgang 1	Grundlehrgang Teil I	15
19.09.	ÜL-C- Spezialbaustein	Spielekiste	24
19.09.	Qualitätszirkel	Sprache lernen in Bewegung	42
19.09.	Qualitätszirkel	Bewegungsgeschichten	43
26. / 27.09.	ÜL-C Grundlehrgang 2	Grundlehrgang Teil II	15
26.09.	ÜL-B Fortbildung	Runde Sache für den Rücken	60
21.09.	ÜL-C Fortbildung	Functional Training	36
21. / 22.09.	Jugendleiterausbildung	JULEICA: Feelfalt (er)leben Teil II	66

Oktober

03.10.	ÜL-C- Spezialbaustein	Gymn. und Spiele 50+	25
10.10.	ÜL-B Fortbildung	Körpersprache und Kommunikation	61
12. - 16.10.	NTB (2. Lizenzstufe)	ÜL B „Sport in der Rehabilitation“ – Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen Teil I	77
19. - 23.10.	NTB (1. Lizenzstufe)	Trainer C – Parkour: PARKOUR-Advanced-Coach Teil I	77
31.10.	ÜL-C- Spezialbaustein	Hier ist Musik im Spiel	26

November

05.11.	Qualitätszirkel	Aktiv & Clever	44
07. / 08.11.	ÜL-C Aufbaulehrgang 1	Aufbaulehrgang Teil I	15
07.11.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Warm Up für Fitness- und Gymnastikstunden	78
12. - 15.11.	Sportjungend	(Schul-)Sport-Assistenz-Ausbildung	71
14. / 15.11.	ÜL-C- Spezialbaustein	Aerobic und Step-Aerobic	27
14.11.	ÜL-B Fortbildung	Franklin Methode Rücken	62
21. / 22.11.	ÜL-C Aufbaulehrgang 2	Aufbaulehrgang Teil II	15
21.11.	ÜL-C Fortbildung	Let's dance Kids 2.0	39
28. / 29.11.	ÜL-C- Spezialbaustein	Mannschaftsspiele	28

Dezember

11. / 13.12.	NTB (2. Lizenzstufe)	ÜL B „Sport in der Rehabilitation“ – Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen Teil I	77
12. / 13.12.	NTB (1. Lizenzstufe)	Trainer C – Parkour: PARKOUR-Advanced-Coach Teil II	77

Sonstiges

Sportjugend	Ansprechpartner	61
Qualifix	Ansprechpartner	70
Sportregion Südniedersachsen	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
Niedersächsicher 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 Interessensschwerpunkten 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:

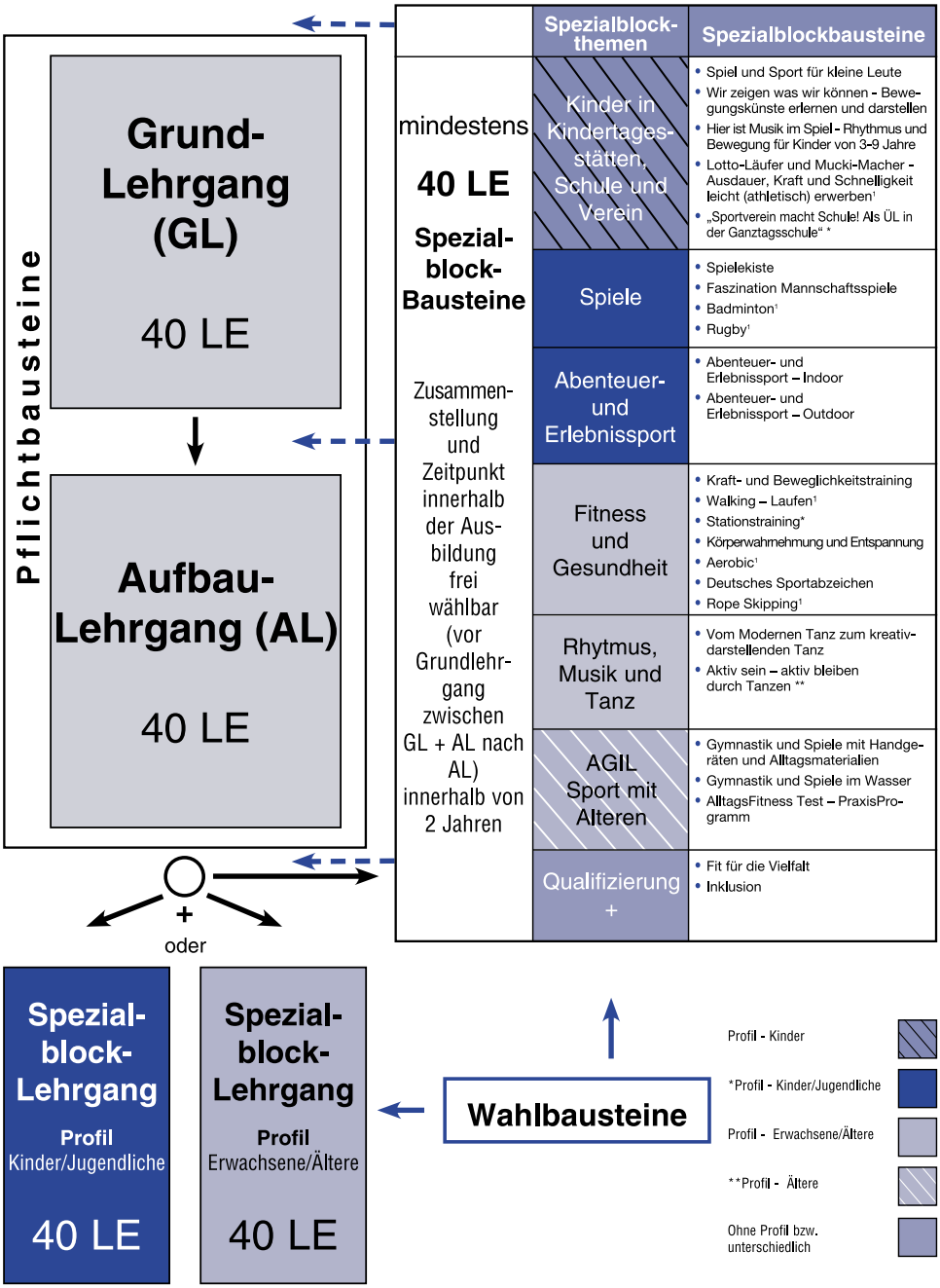
Grundlehrgang	(40 LE)	120,00 €	240,00 € *	480,00 € **
Aufbaulehrgang	(40 LE)	120,00 €	240,00 € *	480,00 € **
Spezialblocklehrgang	(40 LE)	120,00 €	240,00 € *	480,00 € **
Spezialbaustein	(8-10 LE)	40,00 €	80,00 € *	160,00 € **
Spezialbaustein	(15-20 LE)	80,00 €	160,00 € *	320,00 € **

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)

1. Halbjahr

LG-Nr.: 12017
Termin: Teil I: 07. / 08.03.2020
Teil II: 21. / 22.03.2020
Ort: Uslar, SC Schoningen
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr
TN-Gebühr: 120,00 €

Lehrgang ist bereits ausgebucht.

2. Halbjahr

LG-Nr.: 12716
Termin: Teil I: 12. / 13.09.2020
Teil II: 26. / 27.09.2020
Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr
TN-Gebühr: 120,00 €

Aufbaulehrgang (40 LE)

1. Halbjahr

LG-Nr.: 12024
Termin: Teil I: 25. / 26.04.2020
Teil II: 16. / 17.05.2020
Ort: Uslar, SC Schoningen
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr
TN-Gebühr: 120,00 €

Lehrgang ist bereits ausgebucht.

2. Halbjahr

LG-Nr.: 12718
Termin: Teil I: 07. / 08.11.2020
Teil II: 21. / 22.11.2020
Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr
TN-Gebühr: 120,00 €

Anmeldung und Informationen

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

BLACKROLL®
.com

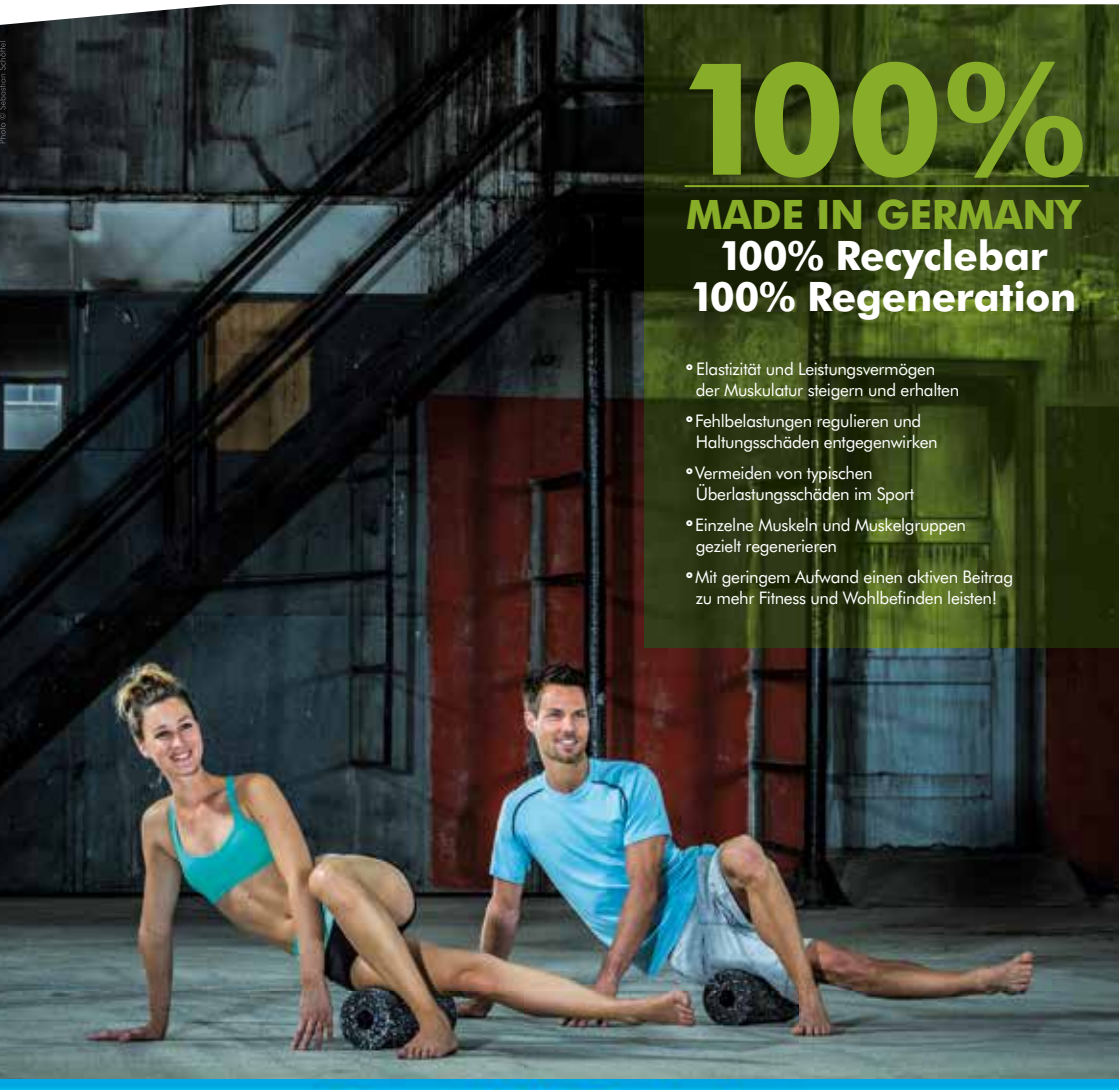


Photo © Sebastian Schöttel

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 16
37073 Göttingen

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

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 11^{00} - 18^{00}
Sa 10^{00} - 14^{00}

0551/77344

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.:	11949
Termin:	Sa., 25.04.2020 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Sporthalle und Außenanlagen der Thomas-Mann Schule
Referierende:	Helmut Frieben und Team
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	40,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Körperwahrnehmung und Entspannung
Mit allen Sinnen durch die Sportstunde

Zielgruppe / Zielsetzung:

Dieser Spezialblock richtet sich an Übungsleitende, 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:

- Ziele und Wirkungen der Körperwahrnehmung
- Praxisbeispiele aus der Körper- und Sinneswahrnehmung
- Vielseitiges Training für jede Altersstufe
- Gymnastische Entspannungsübungen in Einzel- und Partnerarbeit
- Techniken aus dem Bereich der progressiven Muskelentspannung

LG-Nr.:	11948
Termin:	Sa., 09.05.2020 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule
Referent:	Alexander Jordan
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.:	11950
Termin:	Teil I: Fr., 15.05.2020 (16:00 – 21:00 Uhr) Teil II: Sa., 16.05.2020 (9:00 – 18:00 Uhr) Teil III: So., 17.05.2020 (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

Läuft bei mir!
Walking & Laufen als Ausdauersport & Herzkreislauftraining

Zielgruppe / Zielsetzung:

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

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

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

Inhalte:

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

LG-Nr.:	11989
Termin:	Sa., 13.06.2020 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG und Außenanlagen
Referentin:	Cathrin Cronjäger
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	40,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Kraft- und Beweglichkeitstraining
Funktionell, effektiv und modern

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: Lage, Funktion, Sehnen, Bänder, Muskelketten, Bedeutung in der Praxis
- Trainingsmethoden zum Kräftigen und Dehnen (Ziele, Techniken, Übungen)
- Übungsformen für dynamische Bewegungseinheiten in der Stunde (z.B. Aufwärmung Stundenbeginn)
- wichtige und wesentliche Ausgangsstellungen als Grundlage für alle Übungsmuster
- Übungsbeispiele für Beweglichkeit, Kraft und Koordination
- Trainingshinweise: Korrektur und Variation
- Funktionsgymnastik für spezielle Zielgruppen

LG-Nr.:	11991
Termin:	Teil I: Fr., 19.06.2020 (17:00 – 21:00 Uhr)
	Teil II: Sa., 20.06.2020 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule
Referent:	Alexander Jordan
Lizenzverlg.:	15 LE
TN-Gebühr:	80,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Vom modernen zum kreativ-darstellenden Tanz

Mit Rhythmus und Musik durch die Sportstunde

Zielgruppe / Zielsetzung:

Let's dance! Musik an, Bühne frei – tanzen ist immer angesagt und macht Spaß. Für alle Übungsleitende, die neue Anregungen für ihre Tanzgruppen haben möchten oder als Neueinsteiger moderne Tanzformen mit ihren Gruppen einstudieren möchten.

Hier werden Fitness, Koordination und Rhythmusgefühl wie von selbst miteinander vereint und finden als fester Bestandteil in jeder Übungseinheit ihren Platz. Ganz nebenbei werden das Gedächtnis, die Kreativität und das Gleichgewicht geschult. Eine gelungene Kombination und ein wertvoller Ausgleich für den Alltag.

Pfiffige Schrittfolgen bis hin zur fertigen Choreographie, der Einsatz und die Auswahl passender Musik, Möglichkeiten der Stundengestaltung und als i-Tüpfelchen vielleicht ein Auftritt oder eine Vorführung - hier erlernt ihr das Handwerkszeug für einen erfolgreichen und modernen Tanzunterricht.

Inhalte:

- Grundlagen für modernen Tanzunterricht
- Tänze erarbeiten, vermitteln und vor allem tanzen!
- Kreatives Tanzen und Improvisieren
- Tipps zur Stundengestaltung und Vermittlung
- Musikauswahl und -einsatz
- Wie gestalte ich eine kleine Tanzshow bzw. Aufführung

LG-Nr.:	11993
Termin:	Sa., 27.06.2020 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der Käthe-Kollwitz-Schule Geismar
Referentin:	Kirstin Rohrmoser-Scharff
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	40,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Alltags-Fitness-Test (AFT) – Das Praxisprogramm

Fit und agil bis in hohe Alter

Zielgruppe / Zielsetzung:

Die meisten Menschen sind neugierig auf die eigenen Fitnesswerte. Sie wollen wissen, wie sie im Vergleich zu anderen im gleichen Alter abschneiden und ob sie gewisse Fitnessansprüche (an sich selbst oder durch die Gesellschaft) noch erfüllen.

Der AFT ist ein Testverfahren für Menschen über 60 Jahre. Mit einfachen alltagsbezogenen Tests wird dabei ermittelt, wie ausgeprägt gewisse Alltagskompetenzen sind, z.B. Ausdauer, Armkraft und Koordination von Bewegungsabläufen. Mithilfe des Testergebnisses kann eine Prognose erfolgen, ob die aktuelle Fitness ausreicht, um auch im hohen Lebensalter noch selbstständig und unabhängig zu leben.

Das Praxisprogramm (AFT-PP) zielt genau darauf ab: die Alltagsfitness dieser Zielgruppe zu verbessern und ein unbeschwertes und ganzheitliches Sporteln zu ermöglichen.

Dieser Spezialbaustein richtet sich an alle Übungsleitende, die als Zielgruppe ältere Menschen anleiten bzw. in ihrem Verein (z.B. im Rahmen eines Sporttages) einen einfachen Fitnesstest anbieten wollen.

Inhalte:

- Veränderungen durch Altern, Auswirkungen auf die allgemeine Fitness
- Aufbau und Organisation bzw. Einbindung des Alltags-Fitness-Tests
- Umsetzung, Auswertung und Dokumentation der Testergebnisse
- Kritische Betrachtung des Tests
- Aufbau eines AFT-Praxis-Programms (Stundenbilder, Stundenziele)
- Schwerpunkt: Typische Übungen aus den Trainingseinheiten
- Begleitmaterialien zum AFT-PP für ÜL und Teilnehmende

LG-Nr.:	11996
Termin:	Sa., 04.07.2020 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Dita Schmidt
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	40,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Spielekiste
Überlegst du noch oder spielst du schon?

Zielsetzung / Zielgruppe:

Übungsleitende – 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.

Im Gegensatz zu den großen Sportspielen steht hier weniger das Erlernen sportmotorischer Fertigkeiten und Techniken im Vordergrund, sondern vielmehr die Freude an der Bewegung, die Kommunikation und Kooperation. Grundlegende Spielfähigkeiten sollten dennoch gezielt entwickelt und gefördert werden, auch wenn die Spielregeln oft so einfach sind, dass alle sofort mitmachen können. Gemeinsam sollen Spielvarianten erarbeitet, entwickelt und ausprobiert werden.

Spielen geht immer und hat noch jeden Sportmuffel überzeugt.

Inhalte:

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

LG-Nr.:	12000
Termin:	Sa., 19.09.2020 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Uslar, SC Schoningen
Referentin:	Ines Graeber
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	40,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Gymnastik und Spiele

Agil Sport – fit in jedem Lebensabschnitt

Zielsetzung / Zielgruppe:

Das Bewegungsprogramm für unsere älteren Sporttreibenden sollte so varianten- und facettenreich sein, wie die Menschen, die daran teilnehmen. Mit zunehmendem Alter sammeln sich oft körperliche Beschwerden an, die die Alltagskompetenzen einschränken. Wer seinen Körper dagegen fit und agil hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Deshalb ist geeigneter Sport im Alter so wichtig.

Der Lehrgang soll Übungsleitenden, die Sportangebote für Ältere betreuen, praktische und theoretische Anregungen vermitteln. Dabei sind die Übungsprogramme breit gefächert und das Repertoire vielseitig. Besonders Spiel- und Bewegungsideen mit Zusatzequipment, Handgeräten und Alltagsmaterialien kommen gut an und bereichern die Sporteinheiten.

Inhalte:

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

LG-Nr.:	12005
Termin:	Sa., 03.10.2020 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentinnen:	Brita Kopacek, Silke Lüdecke
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
Let's dance Kids – Musik an, Bühne frei

Zielsetzung / Zielgruppe:

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

Dieser Spezialbaustein richtet sich an Übungsleitende, die im Kindersport 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. So werden Fitness, Koordination und Rhythmusgefühl ein natürlicher Bestandteil für die Kinder. Und ganz nebenbei werden das Gedächtnis, die Kreativität und das Gleichgewicht geschult. Sie lernen Teamwork, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl - ein wertvoller Ausgleich für den oft unbewegten Alltag.

Ihr bekommt Tipps und Ideen, um Tänze neu zu entdecken, bekannte Schrittfolgen aufzupeppen und kinderfreundliche Choreos zu entwickeln, bis hin zur fetzigen Tanzparty. Da ist sicherlich für jeden etwas dabei, eure Kids werden es lieben!

Inhalte:

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

LG-Nr.:	12007
Termin:	Sa., 31.10.2020 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule
Referentin:	Sandra Gebauer
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	40,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Aerobic und Step-Aerobic
2 Schnuppertage mit Beats und Rhythmus

NTB
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

Zielsetzung / Zielgruppe:

Aerobic und Step-Aerobic, zwei bewährte Klassiker, die nach wie vor ihren festen Platz bei uns im Vereins- und Breitensport haben. Denn die Kombi aus flotter Bewegung nach motivierenden Beats geht immer und lässt das Herz-Kreislauftraining wie von selbst passieren.

Dieses Angebot richtet sich sowohl an „Aerobic / Step-Aerobic Newcomer", die gerne eine (Step-)Aerobic-Gruppe im Verein betreuen möchten, als auch an Übungsleitende, 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
- Grundschritte und Technikschulung
- Musikalische Schulung, Einzählen
- Choreographiehilfen
- Grundlagen zur Gestaltung eines Workouts
- Stretching
- Musterstunden

LG-Nr.:	12008
Termin:	Teil I: Sa., 14.11.2020 (9:00 – 17:00 Uhr)
	Teil II: So., 15.11.2020 (9:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle ASC-Clubhaus
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

Faszination Mannschaftsspiele im Sport
Sei ein Teamplayer!

Zielsetzung / Zielgruppe:

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

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

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

Inhalte:

- Kriterien der Mannschaftsspiele, was bedeuten Regeln
- Kennenlernen von Mannschaftsspielen: z.B. Ultimate Frisbee, Bouncer Ball, Spikeball, Tchoukball, Kin-Ball
- Spiele entwickeln: Von der Spielidee zum Spielerlebnis
- Gruppendynamische und pädagogische Aspekte

LG-Nr.:	11998
Termin:	Teil I: Sa., 28.11.2020 (9:00 – 18:00 Uhr)
	Teil II: So., 29.11.2020 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, BBS III
Referenten:	Ingo Dansberg, Bastian Zitscher
Lizenzverlg.:	15 LE
TN-Gebühr:	80,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Bioland

© BASTA.DE

SEIT 1986

PRODUKTION UND VERKAUF

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

FILIALE IN GÖTTINGEN / GEISMAR

Das Biohaus, Benzstraße 2c
Tel 0551 7908523

WOCHENMÄRKTE

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

DAS BACK HAUS

WWW.DASBACKHAUS.DE

Sportlicher Jahresbeginn in Clausthal- Zellerfeld

Frauenpower und Lieblingssport für jedes Alter

Zielsetzung/Zielgruppe:

Inzwischen hat unser sportlicher Jahresbeginn mit Frauenpower schon Tradition. Deswegen soll unser Bildungsjahr auch wieder mit diesem Angebot starten.

Die Tage sind gespickt mit Lieblingssport für Frauen. Wir haben wieder eine bunte und interessante Mischung für euch zusammengestellt. 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 und gemütlicher Austausch) sind Ehrensache.

Inhalte:

- Bewegtes Denken in spielerischer Form
- Funktionstraining und seine Tücken
- Sensomotorisches Training
- Pilates im Vergleich
- AFT = Alltags-Fitness-Test
- Diskussionsrunde „Sexuelle Gewalt" – Was wollen wir in Zukunft?

LG-Nr.:	12070
Termin:	17. – 19.01.2020 (Fr. ab 18:00 – So. bis 14:00 Uhr)
Ort:	Akademie des Sports, Adolf-Ey-Straße 9, Clausthal-Zellerfeld
Referierende:	Team KSB Göttingen-Osterode
Lizenzverlg.:	16 LE
TN-Gebühr:	70,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	Doris Krämer-Armbrecht, doris.kraemer-armbrecht@ksb-goettingen-osterode.de oder 05521 / 6780

Dancefitness total!

Dance-Aerobic, twerXout®, Dancehall, Latin Dancefit und Co.

Zielsetzung / Zielgruppe:

Seit vielen Jahren wird die Fitnessszene von einer Trendsportart nach der anderen herausgefordert. Um da den Überblick zu behalten, muss man immer wieder selber mal auf den Prüfstand und sich einen Eindruck verschaffen. An diesem Tag gilt der Check den Trends der Dancefitness-Szene. Du liebst es, dich zur Musik zu bewegen und kombinierst dein Workout gerne mit heißen Rhythmen? Dann ist dieser Lehrgang genau das richtige für dich! Du kannst Vollgas geben, mit einer Mischung aus klassischem Aerobic, dem neusten Trend twerXout®, Hip-Hop, Dancehall und altbekannten Zumba-Elementen. Zusammengepackt werden diese Moves dir ganz neue Möglichkeiten aufzeigen, deine Stunden sowohl im Cardiobereich, als auch workoutmäßig aufzupeppen und zu verfeinern.

Neben viel Spaß und Inspiration nehmen wir uns noch Zeit, selbst kleine Choreografien und Workoutsequenzen zu erarbeiten, die sich leicht in deine Stunden integrieren lassen.

Eines kann ich euch versprechen: es wird heiß!

Inhalte:

- Gemeinsames Warmup
- Kennenlernen von verschiedenen Dancefitness-Trends mit Praxisbeispielen
- Modellstunde und Fusion von mehreren Dancefitness-Konzepten
- Erlernen von kleineren Choreografien
- Full-Body-Workout mit Musik

LG-Nr.:	12077
Termin:	Sa., 15.02.2020 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Sarah Korditsch
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

„Brett statt Fett“
Update zum Bauchmuskeltraining

Zielsetzung / Zielgruppe:

Wer will es nicht haben, das berühmt-berüchtigte Sixpack? Und was muss man tun, um einen definierten und straffen Bauch zu bekommen? Sprechen wir doch mal über die Hauptdarsteller dieser Fragen: unsere Bauchmuskeln!

Crunch oder Sit-Up, wer macht denn nun einen flachen Bauch? Welche Übungen für unsere Körpermitte sind überhaupt effektiv? Und was ist eigentlich ein Core-Training? Wie wichtig ist dabei die Rückenmuskulatur? Bekommen Männer schneller Muskeln als Frauen? Und spielt dabei auch unsere Ernährung eine Rolle?

Welche Sixpack-Märchen kennst du? Lasst uns gemeinsam das Durcheinander zum Mythos Bauchmuskeltraining entwirren und sortieren, um dann effektiver und funktioneller zu trainieren.

Inhalte:

- Theorie und Fakten zum Thema Bauch – kleine Anatomiekunde
- Modellstunde mit zahlreichen Praxisbeispielen
- gemeinsames Erarbeiten weiterer Varianten mit Einsatz von Kleingeräten
- Differenzierungsmöglichkeiten für unterschiedliche Levels
- Zusammenfassung

LG-Nr.:	12073
Termin:	Sa., 07.03.2020 (9:30 – 14:00 Uhr)
Ort:	Schwiegershausen, Sporthalle
Referentin:	Silvia Großkopf
Lizenzverlg.:	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*in

Laufen, Springen, Werfen - in 5 LE zum Prüferausweis

Zielsetzung / Zielgruppe:

Alle Jahre wieder sagen wir: „Auf die Plätze – fertig – los!“ Der Erwerb des Sportabzeichens steht hoch im Kurs und eure Sportgruppen dürfen sich beim Laufen, Springen und Werfen gerne messen. Aber auch andere Disziplinen sind gefragt, z.B. Seilspringen, Walken oder Radfahren. Jeder nach seinen Stärken. Ab dem 6. Lebensjahr kann’s losgehen, nach oben sind keine Grenzen gesetzt. Mutig voran!

Dieser Lehrgang richtet sich sowohl an Neulinge, als auch an Übungsleitende und Lehrkräfte, die die **Prüfberechtigung** für das allgemeine Sportabzeichen erwerben möchten. Die Möglichkeit selber als Prüfer*in aktiv zu werden, eröffnet neue Möglichkeiten, so könnt ihr mit euren Gruppen gleich zur Goldmedaille durchstarten. Des Weiteren bekommt ihr einen Einblick in das Mini-Sportabzeichen, welches für die Zielgruppe der bis sechsjährigen entwickelt worden ist.

Inhalte:

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

LG-Nr.:	12081
Termin:	Sa., 14.03.2020 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	GST Osterode, Lindenberghalle
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

Trommel dich fit „explosiv“
Drums Alive® 3.0 – best of basics

Zielsetzung / Zielgruppe:

Dynamisch, rhythmisch, bewegungsintensiv und stressreduzierend, so könnte man diese Form des Herz-Kreislauf-Trainings beschreiben. Denn nach wie vor ist das Trommeln auf Pezzibällen (Drums Alive®) ein beliebter Fitnesstrend, der sich in unserer Vereinswelt inzwischen einen festen Platz gesichert hat.

Alles was ihr dazu braucht sind Hocker, Pezziball, Drumsticks und fetzige Musik. Füge diesen Materialien jede Menge Energie, Spaß und Rhythmus hinzu und schon steht das Grundkonzept für eine abwechslungsreiche und energiegeladene Fitness-Stunde.

Der Lehrgang richtet sich an alle rhythmusbegeisterten Einsteiger und an bereits trommelnde Übungsleitende, die Ihre Grundlagen auffrischen und ergänzen möchten.

Inhalte:

- Grundlagen zu den Basicschlägen und Bewegungsmöglichkeiten am und um den Pezzieball
- Trommel-Kombinationen
- Choreografiebausteine zusammenstellen
- Grundlagen zum Musikeinsatz
- Praktische Rhythmusschulung (mit Überraschungsfaktor!)
- Ausflug zu Drumbata als Kraft-Ausdauertraining mit Drums Alive®

LG-Nr.:	12079
Termin:	Sa., 14.03.2020 (13:30 – 18:00 Uhr)
Ort:	Hann. Münden, TH der GS Neumünden
Referentin:	Dita Schmidt
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

„Ran an die Geräte!“
Bewegte Spiel- und Sportstunden für 3 – 5-jährige

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleitende und Erzieher*innen, die Sportstunden mit Kindern im Kindergarten- und Vorschulalter (ca. 3 – 5 Jahre) in Sportvereinen oder Kindergärten/-tagesstätten anleiten.

Der Schwerpunkt wird auf den beliebten Bewegungslandschaften liegen, mit deren Hilfe wir die Grundfähigkeiten der Kinder schulen möchten. Hier nehmen wir uns Zeit für Aufbau – Sicherung – Umbau – Diskussion – und Zeit zum Selbst-Ausprobieren.

Es kommen auch Alltagsmaterialien zum Einsatz, um die Stunde interessant und abwechslungsreich zu gestalten. Beispiele für altersgerechte Aufwärmspiele sowie verschiedene Möglichkeiten des Stundenausklangs runden den Lehrgang ab.

Inhalte:

- Altersgerechte Aufwärmspiele
- Anwendungsmöglichkeiten von Alltags- und Kleinmaterialien in der Sportstunde
- Einsatz von Gerätelandschaften
- Sicherheitsaspekte in der Sportstunde
- Ideen zum Stundenausklang (sowohl entspannend als auch fröhlich)

LG-Nr.:	12078
Termin:	Sa., 25.04.2020 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Hann. Münden, TH Grotefend Gymnasium
Referentinnen:	Kerstin Koch, Silke Merker
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Splish Splash – Intervalltraining im Wasser
Das nasse Fitnessprogramm

Zielsetzung / Zielgruppe:

„Pack die Badehose ein, nimm dein kleines Handtüchlein…" – und dann raus aus der Sporthalle und rein in die Schwimmhalle. Aquafitness erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Die Einsatz- und Differenzierungsmöglichkeiten des Trainings im Wasser sind vielseitig, kurzweilig und fühlen sich einfach mal ganz anders an.

Im Element Wasser fühlt man sich leicht und fast schon schwerelos, genau deshalb ist das der perfekte Ort für ein schonendes Workout. Mit diesem nassen Fitnessprogramm stärkst du optimal deine Muskulatur und schaffst es schon in kürzester Zeit, deine Ausdauer zu verbessern und deinen Körper zu definieren. Durch den Wasserwiderstand werden alle Muskelpartien gezielt und effektiv trainiert und dank des Wasserauftriebs dabei niemals überbeansprucht. Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, welches das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst und fördert.

Im Fokus stehen Möglichkeiten des Intervalltrainings im Wasser, Stations- und Zirkeltrainingsvarianten, Wasserworkout mit und ohne Zusatzgeräte. Sei gespannt auf neue Impulse und einen intensiven Vormittag im und am Wasser.

Wir haben für diesen Lehrgang optimale Voraussetzungen im Bewegungsbecken der Eiswiese: Hubboden (max. Tiefe bis 1,60m) und 30°C Wassertemperatur. Sicheres Schwimmen ist Voraussetzung, ansonsten sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Inhalte:

- Stundenaufbau und -inhalte
- Erfahrungen sammeln: Unterschied Training an Land und im Wasser
- Aquafitness mit und ohne Geräte
- Intervalltraining - Möglichkeiten und Beispiele
- Stations- und Zirkeltraining
- Ganz viel praktische Ideen zum Ausdauertraining im Wasser

LG-Nr.:	12083
Termin:	So., 10.05.2020 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Eiswiese Bewegungsbecken
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

Bodega Moves
Bodyworkout meets Yoga - Yoga mal anders

Zielsetzung / Zielgruppe:

Bodega Moves ist ein funktionales Ganzkörperworkout – Fatburning garantiert.

Es kombiniert geschickt Elemente aus dem klassischen Bodyshaping mit Asanas aus dem Power Yoga. Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert. Besonders der Rücken wird gestärkt und dadurch stabil und belastbar.

Im Fokus des Workouts stehen sowohl die funktionelle Kräftigung der gesamten Muskulatur, als auch die Stabilisierung des Bewegungsapparates – eine effektive Kombination, die uns vor allem im Alltag nützt.

Durch die Integration des Power Yoga wird nicht nur unser Körper, sondern auch unser Geist mit neuer Energie versorgt. Ein pfiffiges Rundumkonzept, welches uns von innen stärkt und uns vital und fit hält.

Dieser Lehrgang richtet sich sowohl an alle Yogis, als auch an alle absoluten Yoga-Anfänger*innen. Ein bisschen Power im Gepäck ist von Vorteil.

Inhalte:

- Aufbau und Inhalt einer Bodega Moves Stunde
- Sonnengruß A und B
- Variationsmöglichkeiten (JEDER kann Bodega trainieren)
- Asanas
- Pranayama
- Praxisbeispiele – selbst erarbeiten und erleben
- Erfahrungsaustausch dringend erwünscht

LG-Nr.:	12074
Termin:	Sa., 27.06.2020 (13:30 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
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

Trendsport-Check 2020

Nominiert sind: Headis, Crossboccia, Spikeball und Tchoukball

Zielsetzung / Zielgruppe:

An diesem Tag hast du die Möglichkeit, verschiedene Trendsportarten kennenzulernen, auszuprobieren und weiterzuentwickeln. Unabhängig vom Alter und körperlichem Fitnesszustand eignen sich diese Sportarten für alle, die Lust auf Bewegung und Interesse an Neuem haben.

Der Funsport mit Köpfchen heißt **Headis (Kopfballtischtennis)** und verbindet das Kopfballspiel des Fußballs, die taktischen Elemente des Tennis sowie die Beinarbeit des Tischtennis. Es wird an einem herkömmlichen Tischtennistisch, jedoch mit einem speziellen Ball und Netz gespielt.

Der Freestyle-Trendsport **Crossboccia** bringt Boule und Boccia auf ein neues Level. Ein kreatives Wurfspiel mit 100 Gramm schweren, weichen Säckchen. Die Welt ist dein Spielort, so dass immer neue Hindernisse und Herausforderungen auf dich warten.

Das actionreiche Spiel **Spikeball** stammt aus den USA und bedeutet übersetzt „Schmetterball". Das Spielgerät ist ein weicher tennisballgroßer Ball, den beide zweiköpfige Teams so raffiniert wie möglich in ein Trampolin spielen. Rasant, lebhaft, sportlich.

Tchoukball ist ein Teamsport in dem Laufen, Fangen, Werfen und taktisches Geschick Siegpunkte bringen. Das verteidigende Team ist dabei nur passiv tätig, so dass es keine körperlichen Zusammenstöße wie bei fast allen anderen Mannschaftsballsportarten gibt!

Hast du selbst eine weitere Trendsportart kennengelernt, die du gern präsentieren oder mit der Gruppe ausprobieren möchtest? Kein Problem – bring einfach das Sportgerät mit und wir probieren deinen Sport aus.

Inhalte:

- Kennenlernen von vier Trendsportarten auf höchstem Level
- Reaktionskraft, Kraftausdauer, Schnellkraft, Teamspiel, genauer Wurf – es ist alles mit dabei
- Alle Sportarten werden erlebt und die Möglichkeiten zur eigenen Umsetzung im Verein erarbeitet

LG-Nr.:	12089
Termin:	Sa., 04.07.2020 (9:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, BBS III
Referenten:	Ingo Dansberg, Bastian Zitscher
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	30,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Let's Dance Kids 2.0!
Kindertänze aufgepeppt mit buntem Materialmix

Zielsetzung / Zielgruppe:

Bekannte Songs, coole Moves und Bühne frei – diese Mischung zieht bei den Kids immer. Außerdem hilft Tanzen den Kindern einen gesunden und bewegten Lebensstil zu führen und baut ganz nebenbei wichtige Fitnessgrundlagen in ihren Alltag ein. Die Tänze beinhalten wertvolle Elemente für die Entwicklung von Kindern wie zum Beispiel Respekt, Teamwork, Selbstvertrauen, Gedächtnistraining, Kreativität und Koordination.

In diesem Lehrgang werden Tanzschritte und lässige Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen, Kinderliedern und Songs aus den Charts kombiniert. Erst werden die Grundschritte geübt und anschließend ergänzen wir passende Materialien wie Tücher, Drumsticks, Gymnastikstäbe, Matten, Pezzibälle und Brasils. So bekommt jedes Lied einen neuen Charakter und wirkt gleich ganz anders. Durch den Einsatz dieser unterschiedlichen Zusatzgeräte werden die Tänze immer wieder neu entdeckt und nie langweilig.

Für zwischendurch werden mit den Materialien auch noch kleine Spiele gezeigt, um die Tanzstunde abwechslungsreich und kurzweilig zu gestalten.

Der Spaß und die Kreativität der Kinder stehen bei dem Programm im Vordergrund. Niemand muss die Schritte perfekt beherrschen.

Inhalte:

- Grundschritte für verschiedene Tänze mit Variationen für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter
- Verschiedene Aufstellungsformen
- Einsatz von Materialien wie Pezzibälle, Tücher, Brasils, Drumsticks etc. um die Tänze aufzupeppen und zu variieren
- Spiele mit und zur Musik zur Auflockerung der Stunde

LG-Nr.:	12085
Termin:	Sa., 21.11.2020 (10:30 – 15:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Claudia Hellmann
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Vom Schwimmanfänger zum Freischwimmer
Auf dem Weg zum Schwimmabzeichen

Ein Angebot im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung - Niedersachsen setzt Akzente“ für Übungsleiter*innen 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*innen, Erzieher*innen und interessierte ÜL in Theorie und Praxis über die Schwimmausbildung und weiterführende Schwimmtrainings.

Wassergewöhnung: Hier werden die Kinder mit den besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers vertraut gemacht, sollen Spaß und Freude gewinnen und vorhandene Ängste abbauen.

Wasserbewältigung: Hier entwickeln die Kinder individuelle Bewegungsmöglichkeiten und bewegen sich in verschiedenen Wasserlagen schwimmend und schwebend fort.

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

Schwerpunkt in diesem Jahr ist die Fehleranalyse und -behebung.

Ein interaktiver Lehrgang mit Erfahrungsaustausch und gegenseitiger Unterstützung, mit Tipps und Tricks im Umgang mit Kindern und Erwachsenen.

Inhalte:

- Grundfertigkeiten für Schwimmer und Nichtschwimmer: springen, tauchen, gleiten, schweben, fortbewegen
- Schwimmbewegungen (Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen)
- Praxiseinheit einer Seepferdchen Stunde – zum Abschauen
- Fehleranalyse und Fehlerbehebung – Praxisbeispiele erwünscht
- Tipps und Tricks

LG-Nr.:	12031
Termin:	Sa., 29.02.2020 (12:30 – 17:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Bewegungsbad im Gesundheitszentrum
Referentin:	Maike 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

Mini-Sportabzeichen

Gemeinsam mit Hoppel & Bürste balancieren, springen, werfen

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

Zielsetzung/Zielgruppe:

Auf geht´s in den Eichenwald! Mit dem „Mini-Sportabzeichen“ erleben Kinder zwischen 3 und 6 Jahren in einer Bewegungsgeschichte Abenteuer mit Hase Hoppel & Igel Bürste. An sechs Stationen kann der Nachwuchs Balancieren, Springen, Werfen und auf weiteren Wegen Bewegungsfreude erleben. Spaß und Motivation stehen beim Mini-Sportabzeichen, das vom Landessportbund Niedersachsen ins Leben gerufen worden ist, an erster Stelle.

In diesem lokalen Qualitätszirkel erhalten Interessierte das Handwerkszeug, um das Mini-Sportabzeichen beispielsweise im Verein oder in der Kindertagesstätte eigenhändig durchzuführen. Der LQZ richtet sich somit vor allem an Erzieher*innen und Übungsleiter*innen. Eine Besonderheit: sämtliche Materialien zur Umsetzung des Sportabzeichens (z.B. Sportgeräte, Stationsflaggen, Handpuppen) können von Sportvereinen kostenfrei ausgeliehen werden.

Inhalte:

- Motivation zum Sport: „Kinder abholen und mitnehmen“
- Aufbau und theoretische Grundlagen des Mini-Sportabzeichens
- Praktische Erprobung und Anleitung
- Do it yourself: Neu- und Umgestaltung der sechs Stationen

LG-Nr.:	12028
Termin:	Sa., 20.06.2020 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Haus des Sports
Referierende:	Sarah Gräßler, Timo Holloway
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*innen 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.:	12036
Termin:	Sa., 19.09.2020 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Laura Bodmann
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

Achtung Doppellehrgangstag: „Bewegungsgeschichten“ 19.09., 14:00 – 18:00 Uhr, S. 43

Bewegungsgeschichten
Von der spielerischen Geschichte zum großen Abenteuer

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

Zielsetzung/Zielgruppe:

Kinder in Bewegung bringen – dafür bedarf es einer kreativen Idee. Insbesondere, wenn Räumlichkeiten und das verfügbare Material begrenzt sind. Das gemeinsame Bewegen mit wenig Materialaufwand und auch auf kleinstem Raum kann durch den Einsatz einer spielerischen Geschichte zum großen Abenteuer werden.

Die von Maren Utischill (Sport- und Deutschlehrerin) entwickelten Bewegungsgeschichten hat der LandesSportBund Niedersachsen e.V. mit seiner Sportjugend als Thema aufgegriffen und diese als Broschüre herausgegeben.

Die in der Broschüre zusammengetragenen Bewegungsgeschichten sind eine optionale Ergänzung zum Projekt „Sprache lernen in Bewegung“ für Übungsleitende, Erzieherinnen und Erzieher sowie all jene Personen, die gemeinsam mit Kindern auf Abenteuerreise gehen möchten.

Inhalte:

- Theoretische Grundlagen des Konzepts
- Vorstellen der Broschüre und des Materials
- Die vorliegenden Bewegungsgeschichten in die Praxis umsetzen
- Beispiele eines Stundenaufbaus unter Einbindung von Bewegungsgeschichten
- Entwicklung eigener Geschichten

LG-Nr.: 12037
Termin: Sa., 19.09.2020 (14:00 – 18:00 Uhr)
Ort: Bovenden, ZFG
Referentin: Andrea Scharoll
Lizenzverlg.: 5 LE
TN-Gebühr: es fallen keine TN-Gebühren an
Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos: fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Achtung Doppellehrgangstag: „Sprache lernen in Bewegung“ 19.09., 9:00 – 13:00 Uhr, S. 42

AKTIV & CLEVER
50 Übungen, Methoden & Spiele für den Klassenraum

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.:	12704
Termin:	Do., 05.11.2020 (16:00 – 19:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Haus des Sports
Referent:	Alexander Jordan
Lizenzverlg.:	4 LE
Materialgebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Immobilie oder Grundstück zu verkaufen?

Unkompliziert und zum fairen Preis!

Wir suchen unbebaute und bebaute Grundstücke in Göttingen, Bovenden und Rosdorf.

www.krieger-schramm.de

Das Beste.
Aus Leidenschaft.

Werde Teil eines begeisterten Teams und bewirb dich jetzt!

www.krieger-schramm.de

KRIEGER + SCHRAMM
UNTERNEHMENSGRUPPE

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 werde.

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 Gesundsheitssport

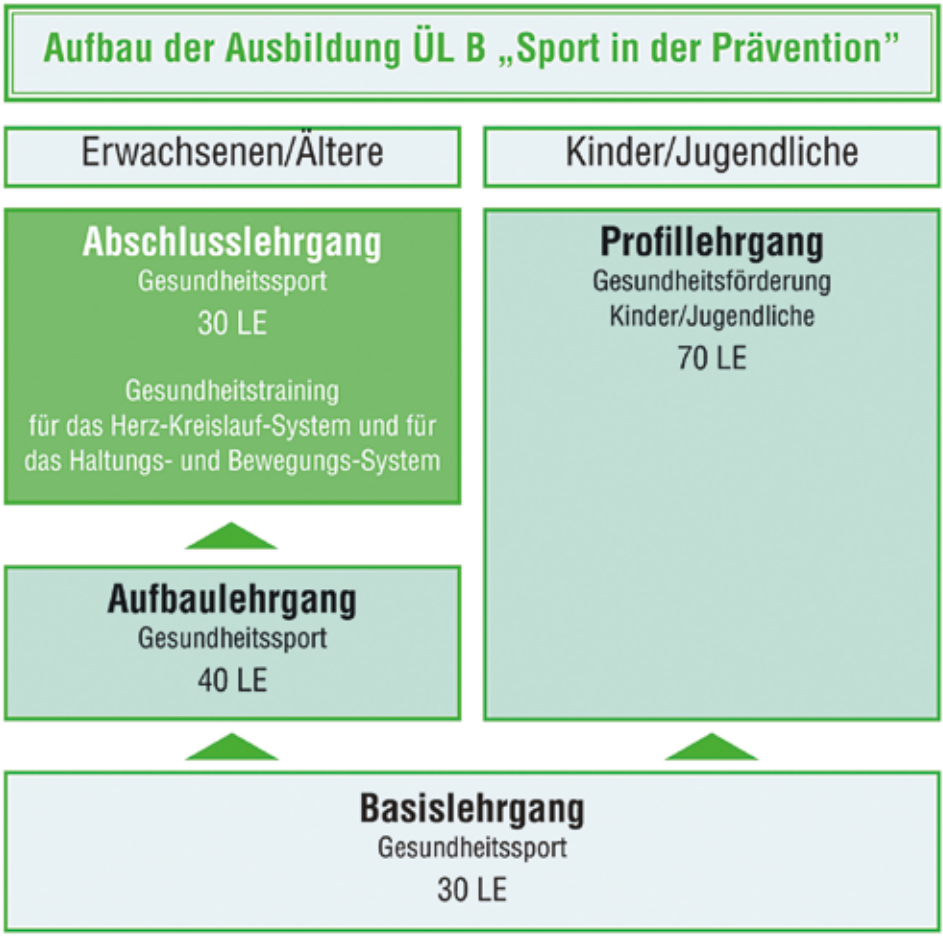
ÜL-B Aufbaulehrgang Gesundheitssport

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
Kinder/Jugendliche
Abschlusslehrgang
Gesundheitssport
30 LE
Gesundheitstraining
für das Herz-Kreislauf-System und für
das Haltungs- und Bewegungs-System
Profillehrgang
Gesundheitsförderung
Kinder/Jugendliche
70 LE
Aufbaulehrgang
Gesundheitssport
40 LE
Basislehrgang
Gesundheitssport
30 LE

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

Abschlusslehrgang (30 LE)

Lehrgang ist bereits ausgebucht.

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

Fasciolates
Stark, beweglich und entspannt!

Zielsetzung / Zielgruppe:

Dieser Lehrgang richtet sich an alle Übungsleitende, die bereits erste Erfahrungen im Pilates oder auch im Gesundheitssport sammeln konnten.

Beim Fasciolates kombinieren wir Faszientraining und Pilates zu einem ausgewogenen Workout für Körper und Seele.

Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur und aller Muskeln rund um die Wirbelsäule mit Hilfe gezielter Pilatesübungen.

Ebenso verbessern wir die Haltung und Flexibilität und legen unser spezielles Augenmerk auf unsere Körperwahrnehmung. Durch die Zuhilfenahme der Pilatesrolle und anderer Kleingeräte, erarbeiten wir Möglichkeiten zur Entspannung des Bindegewebes und lösen somit leichte Verspannungen und Muskelschmerzen.

Athletisches Ganzkörper-Faszien-Stretching und ein ausgiebiger Entspannungsteil runden das Training und den Lehrgang ab.

Inhalte:

- Der Hype um die Faszien – was sind Faszien eigentlich und warum trainieren wir sie?
- Wie profitieren wir von der Fusion von Faszien- und Pilatestraining?
- Modellstunde (abschalten, genießen und auf sich wirken lassen)
- Aufbau und Gestaltung von Stundenmodellen
- Multitool Pilatesrolle - Übungsdifferenzierungen und Bindegewebsmassage
- Übungspool und Ideenwerkstatt mit Zeit für viel Praxis

LG-Nr.:	12111
Termin:	Sa., 18.01.2020 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Sarah Korditsch
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Power-Yoga – level up your practice
Yoga-Übungen vertiefen und intensivieren

Zielsetzung / Zielgruppe:

Du möchtest deine Yoga-Praxis vertiefen und bestimmte Übungen auf ein fortgeschrittenes Niveau bringen und weißt nicht genau wie? In dieser Fortbildung erlernst du die nötigen Tools, um mit deinen Teilnehmenden genau diesen Schritt zu gehen. Von den klassischen und bekannten Asanas hin zu neuen Varianten und weiterführenden Fertigkeiten. Im Fokus steht dabei das selber Ausprobieren, ein bisschen experimentieren und am eigenen Körper die Unterschiede erfahren und erspüren. Der Einsatz von geeigneten Hilfsmitteln unterstützt und fördert dabei die Zielübung.

Außerdem erfährst du wie du deinen Yoga-Stunden weiteren Schwung verleihen und bestimmte Yoga-Übungen entmystifizieren kannst. Auf diese Weise entwickeln deine Teilnehmenden motiviert und effektiv ihre eigene Praxis weiter. Der Weg ist das Ziel.

Der Lehrgang beinhaltet ein intensives, dynamisches Warm-Up, eine strukturierte Durchleitung durch die Asanas sowie die nachfolgende Besprechung der Sequenzierung. Es bleibt ausreichend Experimentierzeit, um das Gelernte umsetzen und unterschiedliche Herangehensweisen ausprobieren zu können. Lass Vorurteile hinter dir und lass dich mit offenem Geist auf neue Asanas und eine spannende Erfahrung ein!

Vorerfahrungen im Yoga sind sinnvoll und erforderlich.

Inhalte:

- Asana-Praxis und Sequenzierung
- Erarbeitung von Asanas mit Hilfsmitteln
- Umkehrhaltungen
- Fortgeschrittene Asanas vorbereiten und ausprobieren (z.B. Spagat, Unterarmstand)
- Ausrichtung und Adjustments

LG-Nr.:	12098
Termin:	Sa., 08.02.2020 (10:00 – 14:30 Uhr)
Ort:	Osterode, Yogastudio
Referentin:	Claudia Misch
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Athletiktraining im Gesundheitssport

Warum jeder trainieren kann wie ein Profi

Zielsetzung / Zielgruppe:

Das Training von Leistungssportlern ist vordergründig zunächst nicht mit dem des Breiten- und Gesundheitssportlers zu vergleichen. Auf den zweiten Blick macht dies aber durchaus doch Sinn. Viele Innovationen, egal ob Methoden, Übungen oder dafür benötigte Materialien, finden früher oder später den Weg in den Vereins- und den Gesundheitssport. Und das ist auch gut so, denn der sinnvolle Einsatz entsprechender Inhalte ist hocheffektiv, bringt Abwechslung und motiviert. Hand aufs Herz: Wer würde nicht gern so trainieren wie sein sportliches Idol?

Die Fortbildung vermittelt die Grundlagen des Athletiktrainings in Bezug auf verschiedene Zielgruppen und Körperbereiche. Ein sinnvolles Rundumpaket, wie ihr als Übungsleitende eure Sportgruppen mit modernen und effektiven Übungen versorgen könnt.

Und das aus erster Hand: der Referent Jan Wilke hat mehrjährige Erfahrung in der Betreuung von Profi-Fußballern und ist der Fitnesstrainer der ehemaligen Tennis-Weltranglistenersten, Angelique Kerber.

Inhalte:

- Warum heißt das eigentlich Athletiktraining? Die Grundlagen.
- Quick Feet: Schneller und sicherer auf den Beinen
- Agility: Starten, stoppen, wenden – Schulung der dynamischen Balance mit Spaß und Speed
- Funktionelles Core-Training: Was macht Sinn?
- Oberkörpertraining mit dem Medizinball
- Spielformen für Gruppen

LG-Nr.:	12092
Termin:	Sa., 22.02.2020 (10:30 – 19:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle der BBS III
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

Resilienz und Achtsamkeit
Umgang mit persönlichen Ressourcen

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die moderne Alltagswelt ist gekennzeichnet durch technologischen Fortschritt, enge Zeittaktung, hohe Anforderungen an Flexibilität und Mobilität. Dieser gegenwertige Themenkomplex und die sich daraus ergebenden Überlastungen sind geradezu überall feststellbar.

Ein kleiner Impulsvortrag zum Thema Stress und dessen Auswirkungen bringt uns zum Aufspüren und Erforschen der eigenen Kraftquellen, um zukünftigen Stress im Sinne der Resilienz besser begegnen zu können.

Der Übungsteil besteht aus achtsamkeitsbasierten Bewegungen im Liegen und im Stand. Meditation und Atemübungen runden diese selbstfürsorgliche Veranstaltung ab.

Inhalte:

- Aufmerksamkeitslenkung und Wahrnehmungsschulung
- Stressprophylaxe
- Ressourcenaktivierung
- Meditation
- Relax & Go

LG-Nr.:	12110
Termin:	Sa., 29.02.2020 (10:00 – 14:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referent:	Sebastian Stocker
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 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:

Wegen der sehr großen Nachfrage an diesem Lehrgang, gehen wir in die 2. Runde! Geeignet für alle, die beim ersten Mal bereits Erfahrungen sammeln durften und ebenso für alle, die neu dabei sein möchten.

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.

Um die Anwendungsmöglichkeiten möglichst gut auf eure Bedarfe abstimmen zu können, werden wir diese vorab bei euch erfragen. So kommen wir euch hoffentlich entgegen, und ihr könnt bei den typischen Beschwerden und Verletzungen im Sport und in euren Gruppen bestmöglich handeln.

Tape-Material wird für den Lehrgang bereitgestellt, natürlich könnt Ihr zum Vergleich eigenes Tape mitbringen!

Inhalte:

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

LG-Nr.:	12099
Termin:	Sa., 21.03.2020 (10:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Eisdorf, Sporthalle
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

Das Kreuz mit dem Kreuz
Was tun, wenn's schmerzt?

Zielsetzung / Zielgruppe:

Das Thema Rückengesundheit hat eine entscheidende Bedeutung in Hinblick auf die „moderne" Alltagsgestaltung und die oft einseitigen beruflichen Anforderungen. Fast jeder hat oder hatte bereits schon Beschwerden und/oder Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule, welche in der Regel immer wiederkehrend auftreten (können). Was ist der Grund für die Zunahme solcher Beschwerde- und Schmerzmuster? Welche Probleme können im Bereich der Wirbelsäule auftreten und wie kann ich die Ursache vielleicht vermeiden?

Das Seminar soll einen Einblick in die funktionelle Anatomie des Oberkörpers zeigen und verständlich machen, wie passiver und aktiver Bewegungsapparat sinnhaft miteinander verbunden sind. Für den theoretischen und praktischen Teil werden die grundlegenden anatomischen und physiologischen Kenntnisse vorausgesetzt.

Inhalte:

- funktionelle Anatomie der Wirbelsäule
- Muskelfunktion
- Beschwerdebilder und typische Schmerzmuster
- Übungsbeispiele und Stundengestaltung
- Haltungs- und Bewegungsfehler erkennen und beheben

LG-Nr.:	12093
Termin:	Sa., 09.05.2020 (9:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Anna-Christin Schlichte
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	30,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Haltungscheck – Starker Rücken für kleine Leute

Haltungsschwächen und -schäden bei Kindern

Zielsetzung / Zielgruppe:

Gesundheitssport für Kinder? Auf jeden Fall!

Schon Schulkinder verbringen einen Großteil des Tages im Sitzen. Jedes 2. hat bereits eine schlechte Körperhaltung. Die wichtige ausgleichende Bewegung fehlt oft. Daher sind Haltungsschwächen häufig schon im Kindesalter vorprogrammiert.

In dieser Fortbildung nehmen wir genau dieses Problem in den Fokus und beschäftigen uns mit dem wichtigen Thema „Gesundheitsförderung für Kinder" in Theorie und Praxis. Wie könnt ihr euren Kids den Rücken stärken? Wie gestaltet ihr eure Kindersportstunde gleichzeitig fit & fetzig aber auch gesund & ganzheitlich? Spiel, Sport und Spaß tritt an gegen Haltungsschwächen und Haltungsschäden. Euch erwartet ein buntes Spektrum an motivierenden Bewegungsideen, wertvollen Übungsvarianten und einer klugen Spielauswahl, unterstützt und ergänzt durch passende Materialien und Geräte. Ganz im Sinne einer gesunden Haltungsförderung für Kinder im Alter von 6-12 Jahren.

Inhalte:

- Einflussfaktoren der Haltung
- Ausgewählte Haltungsschwächen und -schäden und ihre Ursachen
- Möglichkeiten der Haltungsförderung
- Motorische Aspekte im Kindesalter
- Körpererfahrungen ermöglichen
- Gezielte Übungsbeispiele zur Haltungsschulung

LG-Nr.:	12106
Termin:	Sa., 06.06.2020 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Groß Schneen, Sporthalle
Referierende:	Julia Lendeckel, Marvin Munke
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Geschmeidig durch die Sportstunde

Faszientraining für mehr Elastizität und Beweglichkeit

Zielsetzung/Zielgruppe:

Am Ende einer bewegten Trainingsstunde stumpf im Kreis stehen und noch schnell das klassische old-school-Dehnprogramm durchziehen, ist out und war gestern. Das geht moderner und vor allem bewegter, erst recht bei uns im Breiten- und Gesundheitssport.

Die Merkmale eines faszialen Trainings basieren auf unterschiedlichen Strategien wie Elastizität, Geschmeidigkeit, Propriozeption und Stabilisation, lösende Techniken sowie Dehnfähigkeit. Und genau auf diesen Aspekten soll in diesem Lehrgang der Fokus liegen.

Grundsätzlich verbessern Dehn- und Mobilisationsübungen die mechanischen Eigenschaften der Faszien. Da Faszien in bestimmten Zugbahnen im Körper, sogenannten Ketten verlaufen, ist es wichtig, solche Ketten möglichst in ihrer gesamten Länge anzusprechen. Deshalb wird beim faszialen Dehnen immer der ganze Körper mitein bezogen.

Typisch sind aktiv-dynamische Dehnelemente, die variabel ausgeführt werden, also in unterschiedlichen Richtungen erfolgen. Darüber hinaus dehnen wir über mehrere Gelenkstrecken, also nicht nur von einem Ansatz zum Ursprung.

Um die Elastizität zu trainieren, werden sowohl federnde Elemente, als auch hüpfende und schwingende Übungen eingebaut. Auch Zusatzmaterialien wie Rollen, Seile und Bälle unterstützen und erweitern die Übungsauswahl.

Inhalte:

- Update „Dehnen im Sport“ – bewegt, modern, sinnvoll
- abwechslungsreiche Übungsauswahl, auch mit Einsatz von Hilfsmitten (z.B. Pilatesrollen, Seile und Franklin-Bälle)
- Mobilisation und Elastizität – der Katapult-Effekt für ein ökonomisches Training
- Beweglichkeit der gesamten Körperlinien schulen
- Differenzierte Angebote für unterschiedliche Niveaus

LG-Nr.:	12101
Termin:	So., 14.06.2020 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Birgit Finke
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Yin-Restorative Yoga
Der Weg für ein Leben in Fülle

Zielsetzung/Zielgruppe:

„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, sind Kleinigkeiten zu dem, was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder." Henry David Thoreau

Mit meditativem und beruhigendem Yoga darf der Körper vollkommen entspannen und Stress abbauen. Die Leistung und der Erfolg stellen wir in den Hintergrund. Wir praktizieren mit Geduld und Hingabe und schauen in uns hinein. Wir erleben mehr und mehr uns selbst und lassen los.

Im Yin-Restorative Yoga halten wir die Posen für eine Weile in der korrekten Haltung ohne Schmerzen. Die Posen entfalten ihre volle Wirkung in dem sie stabil und bequem sind. Es stellt sich eine gesunde, nicht erzwungene Öffnung im Gewebe ein, welche uns hilft wirklich loszulassen. Leichtigkeit und Freiheit breiten sich im Körper und Geist aus.

Wir achten auf unsere Atmung, lassen los ohne zu bewerten. Bedingungslose Akzeptanz dir gegenüber, so wie du bist, bist du in Ordnung.

Vorerfahrungen im Yoga sind nicht erforderlich, aber durchaus hilfreich.

„Wenn du redest, wiederholst du nur, was du schon weißt. Wenn du zuhörst, könntest du etwas Neues lernen." Dalai Lama

Inhalte:

- Elemente des Yin-Restorative Yoga
- Atemübungen
- Meditation und Stille
- Achtsamkeitsübungen
- Zeit zur Selbstreflexion

LG-Nr.:	12090
Termin:	So., 06.09.2020 (14:00 – 18:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Yogaraum im 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

Runde Sache für den Rücken
Rückentraining mit verschiedenen Bällen

Zielsetzung / Zielgruppe:

Übungen, die den Rumpf und den Rücken trainieren nehmen wir ganz anders wahr, wenn wir einen Ball einsetzen. Er gibt Altbekanntem eine neue Richtung, schärft die Eigenwahrnehmung und fördert das Gleichgewicht. So lässt sich mit einfachen Mitteln Abwechslung in ein Rückentrainingsprogramm bringen, dass Jüngere und Ältere gleichermaßen fordert und fördert.

Wir wollen in diesem Lehrgang erproben, wie ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm für den Rücken aussehen kann und wie man es mit dem Einsatz von unterschiedlichen Bällen geschickt und pfiffig aufpeppen kann.

Zusätzlich zu den Bällen werden wir weitere Trainingsgeräte wie z.B. Therabänder, Kleinhanteln und Minibänder in die Übungen einbinden, mit dem Ziel, weitere Ideen für eure Übungsstunden zu sammeln.

Inhalte:

- Kurzer Refresher zur Physiologie der Rückenbewegungen im Alltag und im Sport
- Rücken- und Rumpftraining mit allem was rund ist (Redondoball, Redondo Plus, Pezziball etc.)
- Praxisübungen zum Kennenlernen, Auffrischen, Vertiefen und Abwandeln
- Weitere Trainingsgeräte einbinden, z. B. Minibänder, Hanteln, Tubes etc.
- Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule
- Dehnungsformen für Schultern, Rücken und die Rumpfmuskulatur

LG-Nr.:	12095
Termin:	Sa., 26.09.2020 (13:30 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Dita Schmidt
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Körpersprache und Kommunikation

Was sagen Gestik, Mimik und Stimme eigentlich über uns aus?

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Bedeutung und Wirkung von Körpersprache sind uns oftmals nicht bewusst, obwohl sie einen Anteil von bis zu 70 % der alltäglichen Kommunikation einnimmt.

Das zeigt, wie wichtig es ist seine eigene Körpersprache zu verstehen und die non-verbalen Signale anderer deuten zu können.

Jeder Übungsleitende steht immer wieder vor der Herausforderung, seinen Teilnehmenden gerecht zu werden und authentisch zu bleiben, ohne sich zu verbiegen oder zu verstellen.

Jede Person ist anders und auch in der Gruppe gibt es immer wieder eine eigene Dynamik. Je sicherer ihr als ÜL im Umgang mit euren Teilnehmenden seid, desto stressfreier und gelassener könnt ihr auf jeden einzelnen eingehen.

Was kann ein Händedruck verraten?

Was sagt mir ein Gesicht oder eine Geste über meinen Gesprächspartner?
Was sagen meine eigenen Werte und Programme über mein Verhalten aus?
Wir werden vielleicht nicht jedes Geheimnis lüften, doch der Anfang wird gemacht.

Wenn du dich also schon immer besser auf deine Mitmenschen einstellen wolltest, um souverän und entspannt mit Menschen umzugehen, bist du hier genau richtig. Eine offene Einstellung und viel Spaß am Entdecken und Ausprobieren ist alles, was du brauchst.

Inhalte:

- Der Händedruck in Theorie und Praxis
- Kleines ABC der Körpersprache
- Erkennen der eigenen Werte und Programme und ihr Einfluss auf die Kommunikation
- Erst verstehen, dann verstanden werden
- Die eigenen Werte positiv behaupten

LG-Nr.:	12097
Termin:	Sa., 10.10.2020 (10:00 – 14:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Haus des Sports
Referentin:	Daniela Künneke
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Entspannt & rückenstark mit der Franklin Methode®

Neurokognitives Training für ganzheitliche Gesundheit / DNI

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Franklin Methode® /DNI 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.

Das Thema Rücken bewegt fast jeden. Und wer glaubt, schon jede relevante Übung zu kennen, wird von dieser Arbeitsweise dennoch überrascht und begeistert sein. In diesem Tageslehrgang wirst du lernen, mit einfachen, aber effektiven Übungen anatomische Zusammenhänge zu vermitteln und spürbar zu machen. Neue Ideen und pfiffige Varianten, die sofort in die eigene Arbeit als Übungsleiter*in integriert werden können, warten darauf entdeckt und ausprobiert zu werden.

Die dazugehörige Portion Spaß und Motivation gehören selbstverständlich dazu und runden das Programm charmant ab.

Inhalte:

- unsere Wirbelsäule – verschiedene Modelle für mehr Beweglichkeit
- die Rückenmuskeln – harmonische Kraft für Alltag, Beruf und Sport
- Bewegungsfluss – zwei Modellstunden zu den Themen:
- „Befreite Atmung, entspannter Nacken“ und „Rückenkraft leicht gemacht“

LG-Nr.:	12109
Termin:	Sa., 14.11.2020 (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

Kartoffelhaus'
essen, cocktails, lounge

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 Sportjugend

Kreissportbund Göttingen-Osterode

Uwe Günther
Sandweg 5, 37083 Göttingen

Telefon: 0179 / 5425091
E-Mail: uwe.guenther@ksb-goettingen-osterode.de

Stadtsportbund Göttingen

Gesa Winnemuth
Sandweg 5, 37083 Göttingen

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

Sportjugend Südniedersachsen

… bei Facebook:
Sportjugend-Südniedersachsen

… bei Instagram:
sj_suedniedersachsen

Kreissportbund Northeim-Einbeck

Petra Heidelberg-Heise
Scharnhorstplatz 4, 37154 Northeim

Telefon: 05551 / 90801910
E-Mail: sportjugend@ksbnortheim-einbeck.de
Homepage: www.ksbnortheim-einbeck.de

Sportreferentin Handlungsfeld Sportjugend

Sarah Gräßler

Telefon: 05551 / 90801912
E-Mail: s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de

Termine der Freizeiten 2020

Zu jedem der drei in der Sportjugend Südniedersachsen mitarbeitenden Sportbünde sind auf der jeweiligen Homepage aktuelle Informationen und Ausschreibungen zu Freizeiten einzusehen.
Darüber hinaus haben alle in diesen Sportbünden organisierten Vereine die Möglichkeit, eigene Freizeiten oder Lehrgänge auch für Kleingruppen oder Vereinsvorstände als Klausurtagung auf dem Zeltlagerplatz Stolle südlich von Göttingen durchzuführen.

Organisationsleitung Zeltlagerplatz Stolle

Andrea Alvera

Telefon: 0160 / 7500168
E-Mail: andrea.alvera@ksb-goettingen-osterode.de
Homepage: www.zeltlager-stolle.de

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 Trainerbetrieb 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
- Rollenbilder und Gruppendynamik
- Konflikte bewältigen und vermeiden
- Kommunikation und Kommunikationsstörungen
- Erlebnispädagogik ohne großen Aufwand
- Rechtliche Grundlagen der Jugendarbeit
- Möglichkeiten der Bezuschussung

JULEICA – was ist das?

Die bundesweit einheitliche Juleica soll als „amtlicher" Ausweis die Jugendleiterinnen und Jugendleiter aller Altersklassen 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.

Jugendleiter*innen engagieren sich ehrenamtlich: Für ihre Tätigkeit erhalten sie i.d.R. keinen Cent. Als kleines Dankeschön für ihr Engagement sind daher mit der Juleica auch einige Vergünstigungen verbunden. Welche es vor Ort gibt, ist regional sehr unterschiedlich. Die Palette der Vergünstigungen reicht vom kostenlosen Eintritt ins Schwimmbad bis hin zu Ermäßigungen beim Kino-Besuch. Eine nach Regionen sortierte Datenbank zu Vergünstigungen sowie weitere Informationen finden sich auf www.juleica.net.

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 Inhabenden Zuschüsse bei Tätigkeiten im Jugendfreizeitbereich.

Voraussetzungen, um die Juleica zu erhalten, sind die erfolgreiche Teilnahme an der gesamtem 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.

Jugendleiterfortbildungen

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

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

Kurse, Workshops und Bildungsmaßnahmen mit den inhaltlichen Schwerpunkten zu generellen oder bewegungs- und sportspezifischen Themen bezogen auf die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen, werden als Jugendleiterfortbildung anerkannt. Eine Teilnahmebescheinigung als Nachweis ist Voraussetzung.

Aus der Lehrgangsbroschüre werden auch Fortbildungen aus dem **ÜL-C Bereich** zur Verlängerung der Juleica anerkannt.

Jugendleiterausbildungen

KSB Göttingen-Osterode – Sportjugend

LG-Nr.:	12452
Termin:	Teil 1: Fr., 03. – So. 05.04.2020 (Fr. ab 10:00 – So. bis 18:00 Uhr) Teil 2: Fr., 17. – So. 19.04 2020 (Fr. ab 14:00 – So. bis 18:00 Uhr) Teil 3: Sa., 25.04.2020 (9:30 – 17:00 Uhr)
Ort:	Dahlenrode, Stolle / Göttingen, BBS III
Referierende:	Sarah Gräßler, Daniel Rosenthal
TN-Gebühr:	60,00 Euro inkl. Übernachtung
Anmeldung:	bis **14.02.2020** per Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

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

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

Die BeSS-Servicestellen Südniedersachsens

Beratung/Service
Wir informieren und unterstützen in allen Fragen rund um das Themenfeld Kita, Schule und Sportverein.

Kooperation Kita-Schule-Sportverein
Wir initiieren, begleiten und fördern Kooperationen zwischen Kitas, Schulen und Sportvereinen und bieten Plattformen zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

Netzwerkarbeit
Machen Sie unsere Netzwerkpartner zu Ihren! Zum Beispiel Wohlfahrtsverbände, Kommunen, Krankenkassen usw.

Aus- und Fortbildung
Wir bieten vielfältige Bildungsmaßnahmen für Erzieher/innen, Lehrkräften und Übungsleiter/innen an.

Projekte
Wir unterstützen und begleiten Projekte und Aktionstage für Kinder und Jugendliche. Zum Beispiel Mini-Sportabzeichen und Sportgutscheine.

Fördermöglichkeiten
Wir klären über entsprechende Fördermöglichkeiten auf.

Ansprechpartner

Kreissportbund Northeim-Einbeck

Sarah Gräßler
Scharnhorstplatz 4, 37154 Northeim

Telefon: 05551 / 90801912
E-Mail: s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de
Homepage: www.ksbnortheim-einbeck.de

Kreissportbund Göttingen-Osterode & Stadtsportbund Göttingen

Timo Holloway
Sandweg 5, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 7070144
E-Mail: bess@ssb-goettingen.de
Homepage: www.ssb-goettingen.de

Das Mini-Sportabzeichen mit Hoppel und Bürste

Die Geschichte

„Der Hase Hoppel und der Igel Bürste sind auf dem Weg zur Geburtstagsfeier ihrer alten Freundin, Frau Eule. Auf ihrem Weg durch den Eichenwald begleiten wir die beiden Freunde über Stock und Stein, durch tunnelartige Baumstämme und beim Überqueren eines rauschenden Baches. Und wenn's beim ersten Mal nicht klappt, dann bestimmt beim zweiten oder dritten Mal: Denn Übung macht den Meister! Fit wie wir sind, bewältigen wir die Hindernisse und freuen uns am Ende auf eine großartige Belohnung und tolle Feier mit Frau Eule!"

Das Mini-Sportabzeichen

Eingebettet in diese kleine Bewegungsgeschichte sind sechs Bewegungsstationen zur Erlangung des Mini-Sportabzeichens des LSB Niedersachsen für drei- bis sechsjährige Kinder.

Elementare Grundfertigkeiten für alltägliche und sportliche Bewegungsaktivitäten, wie laufen, rollen, balancieren und werfen, werden abgefragt und geschult. Die flexible Gestaltung der Stationen ermöglicht unterschiedliche Schwierigkeitsgrade, wodurch eine Anpassung an den jeweiligen motorischen Entwicklungsstand der Kinder gewährleistet wird.

Mit einer professionellen Urkunde und einem Aufbügel-Abzeichen werden die Kinder belohnt und können sich schon weiterführend auf das „große" Deutsche Sportabzeichen für Kinder ab sechs Jahren freuen und vorbereiten.

Siehe Lehrgang „Mini-Sportabzeichen" 20.06. 9:00 – 13:30 Uhr, S. 41

BMX RACE
Vom Trendsport zum sommer-olympischen Extremsport

Zielsetzung / Zielgruppe:

BMX-Race ist ein beliebter Sprintsport, der sowohl als Freizeitbeschäftigung, mittlerweile aber auch als Leistungssport ausgeübt wird. Mit dem Fahrrad gilt es, so schnell wie möglich über einen Parcours mit vielen großen Sprüngen und Hindernissen zu fahren und vor den Mitstreitenden ins Ziel zu gelangen. Auf der 300m langen BMX Strecke in Hattorf wird für nationale, wie auch internationale Wettkämpfe trainiert. In Deutschland gibt es verschiedene Rennserien (Nord-Cup, Bundesliga), die Deutschen Meisterschaften und einige freie Rennen.

In diesem Lehrgang lernen die Teilnehmenden die Sportart BMX Race kennen. Grundlagentechnik, wie der Umgang mit dem speziellen BMX-Rad (20/24 Zoll), Kurvenfahren, das Federn und das Springen werden sowohl außerhalb als auch auf der Rennstrecke trainiert.

Mit dem erlernten Know-How der verschiedensten Techniken werden Hindernisse, wie Table, Double, Step Up, Step Down und Rhythem Section sowie Steilkurven bewältigt. Die Teilnehmenden haben dann die Möglichkeit, ihre neuen Fähigkeiten in einem echten Rennen zu erproben. Bis zu acht Sportler*innen können gleichzeitig von der Startanlage (Gate) starten und sich ein schnelles und spektakuläres Rennen liefern.

Die Fortbildung richtet sich an Lehrer/innen, Übungsleiter/innen, Erzieher/innen, JuLeiCa die Sportstunden mit Kindern, Jugendlichen und/oder Erwachsenen durchführen, die Radfahren können.

Beim Fahren auf einer BMX Rennstrecke tragen die Sportler/innen Rennbekleidung (lang) und eine Schutzausrüstung (Helm, Handschuhe, Schoner).

Inhalte

- Funktionsprüfung des BMX Rads
- Aufwärmübungen für das BMX Race
- Gewöhnung an das BMX Rad
- Grundlagentechnik BMX Race
- Renntechnik BMX Race
- BMX Race fahren

LG-Nr.:	12456
Termin:	Sa., 11.07.2020 (10:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Hattorf am Harz, Oderstraße
Referentin:	Jacqueline Glinka
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro inkl. Verpflegung und Lehrgangsmaterial
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

Auf dem Mountainbike die Stolle erfahren

Ein Wochenende – auf dem Bike, auf der Stolle!

Zielsetzung / Zielgruppe:

Juleica Inhaber*innen, Multiplikator*innen, Übungsleiter*innen, Trainer*innen und Interessierte ab 16 Jahren

Das Mountainbike liefert das ideale Sportgerät, um das Gelände rund um den beliebten Zeltlagerplatz „Stolle“ in Dahlenrode bei Göttingen auf neuen Wegen zu erforschen. Über Stock und Stein, bietet es Anfänger*innen vielfältige Möglichkeiten sich langsam an das biken zu gewöhnen
Dabei stehen statt Stress und Tempo der Spaß, die Umwelt und die Technik im Vordergrund. Ergänzend gibt es Informationen zur Tourenplanung und Erste Hilfe rund ums Rad.
Die Fahrtechnik gehört selbstverständlich dazu, ebenso wie Tipps zum „selbst Schrauben“. Zudem widmen wir uns den Themen Natur & Sozialverträglichkeit.
Spaß ist Garantie! Das Fahren über Schotter, Wurzelwege, Stufen und kleine Absätze lassen den Tag im Nu verfliegen.

Mountainbike, Helm und Handschuhe bitte selbst mitbringen.
Zur Zeit stehen 3 Mtb`s zum Leihen bereit.

Inhalte

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

LG-Nr.:	12720
Termin:	Sa., 05.09.2020 (10:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Dahlenrode, Stolle
Referierende:	Natalie & Uwe Günther
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro, für Juleica-Inhaber*Innen nur 10,00 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

(Schul-)Sport-Assistenz-Ausbildung

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Ausbildung zur (Schul-)Sport-Assistenz soll 13-16 jährigen Schülerinnen und Schülern der 7. und 8. Klassen und Engagierten aus dem Sportverein 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 Schul- / Sportfest)
- Arbeitsgemeinschaften, Projektwochen
- Schaffung von neuen Bewegungsräumen (z. B. Pausenhofgestaltung)
- Ausflüge und Klassen- oder Vereinsfahrten (z.B. Radtour, Kanutour)
- Vertretung von Sport- und Bewegungsinteressen der Schüler*innen und Sportler*innen

LG-Nr.:	12455
Termin:	Do., 12. – So., 15.11.2020 (Do. ab 11:00 – So. bis 14:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Jugendherberge
Referierende:	Sarah Gräßler und Lehrteam der Sportjugend Northeim-Einbeck
Lizenzverlg.:	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 „Schulsportassistenz" 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 auf.

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

Stadtsportbund 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: 05551 / 90801910
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- Bestandserhebung
- Baustein 2: **Mitgliederverwaltung** Vereinsverwaltungs-programme
- Baustein 3: **FiBu** Finanzbuchhaltungs-programme

Versicherungsschutz

- Baustein 1: **Grundlagen** Sportversicherungsvertrag, VBG
- Baustein 2: **Zusatzversicherungen** KFZ-Zusatz-, Nichtmitglieder-, Reiseversicherung

Gut. Präzise. Schnell.

Unsere Hausverwaltung!

Gemeinnütziger Bauverein
Hann. Münden

Wiershäuser Weg 17
34346 Hann. Münden
info@bauverein-muenden.de

Tel.: 05541 956080
Fax: 05541 956088
www.bauverein-muenden.de

Dancefestival 2020
Alle Jahre wieder!

NTB
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

Zum **26. Mal** veranstaltet der Turnkreis Northeim-Einbeck das Dancefestival.

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 willkommen.

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., 15.02.2020 (Beginn um 17:00 Uhr)
Ort:	Einbeck, Hubehalle 1
Anmeldung:	dancefestival.turnkreis@gmail.com
Infos:	Silke Schulte: 05561 / 4824 oder Tanja Poppinga: 05561 / 31921330

NTB
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

ERLEBNIS
TURNFEST

OLDENBURG 20.-24. Mai 2020

12.000 Turnerinnen und Turner, über 200.000 Besucher und DU!

Präsentiere Dich und Deinen Verein auf Deiner Bühne.
Anmeldungen möglich ab Ende 2019.
www.erlebnisturnfest.de

Gefördert durch
Niedersächsische LOTTO-SPORT-STIFTUNG
Bewegen · Integrieren · Fördern
Niedersachsen
LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Hauptpartner
Sparkasse

Frauensporttag

Die Sportregion Südniedersachsen möchte ein Bewusstsein schaffen für die gleichberechtigte Teilhabe von Frauen auf allen Ebenen des Sports.
Beim Frauensporttag erhalten Frauen die Möglichkeit, Sport frei von Rollenklischees in geschützten Bewegungsräumen kennenzulernen und auszuprobieren. Wünsche, Interessen, Bedürfnisse, Motivationen und Vorstellungen von Frauen im Sport sollen unter besonderer Berücksichtigung der optimalen Vereinbarkeit von Familien- und Berufsleben aufgegriffen und festgehalten werden.
In vielfältigen Workshops sollen die Teilnehmerinnen beim Frauensporttag – unabhängig von Alter, Kultur, Religion oder Fitnesslevel – Spaß und Freude an Bewegung, Sport und Austausch haben.

Infos dazu:

KSB Göttingen-Osterode
Doris Krämer-Armbrecht: doris.kraemer-armbrecht@ksb-goe-oha.de oder 05521 / 6780

KSB Northeim-Einbeck
Petra Heidelberg-Heise: info@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 908019 10

SSB Göttingen
Gudrun Pritzel: pritzel@ssb-goettingen.de oder 0551 / 7070130

Frauensporttag 2020

SSB Göttingen

Zielsetzung/Zielgruppe:

Zu seinem Frauensporttag im Juli 2020 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., 21.07.2020 (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 2020 unter: www.ssb-goettingen.de

Lehrgänge 2020

NTB
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

Ausbildungen 1. Lizenzstufe

Ausbildungsprofil	Nr.	Ort	Termine
Grundlehrgang 1. Lizenzstufe (40 LE)	12/20	Göttingen	20. / 21.06.2020 27. / 28.06.2020
ÜL C Freizeit und Breitensport – Jugendturnen mit PARKOUR-Basic-Coach (1. Lizenzstufe / 80 LE)	27/20	Verden	03. – 07.04.2020 12. – 14.06.2020
Trainer C – Parkour: PARKOUR-Advanced-Coach (1. Lizenzstufe / 80 LE)	43/20	Landes-turnschule Melle	19. – 23.10.2020 12. / 13.12.2020

Ausbildungen 2. Lizenzstufe

Ausbildungsprofil	Nr.	Ort	Termine
ÜL B „Sport in der Rehabilitation" – Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen / Sport bei Osteoporose (2. Lizenzstufe / 70 LE)	93/20	Hardegsen	12. – 16.10.2020 11. / 13.12.2020

Für alle weiteren Aus- und Fortbildungen im NTB siehe:

https://bildung.ntbwelt.de/angebote.php

Bei Fragen und für weitere Informationen bitte wenden an:

Niedersächsischer Turner-Bund e.V.
Bildungsreferentin Christina Bansemer

Sandweg 5
37083 Göttingen

Termine auf Anfrage

Tel: 0171 / 7744467
E-Mail: christina.bansemer@ntb-infoline.de
Homepage: http://www.ntbwelt.de

Lehrgänge des NTB Kreis Göttingen

Trends im Gesundheitssport

Termin: Teil I: Sa., 15.02.2020 (10:00 – 17:00 Uhr)
Teil II: So., 16.02.2020 (9:00 – 16.00 Uhr)
Ort: Göttingen, ASC-Sportcentrum, Zietenterrassen
Referenten: Team des NTB
Lizenzverlg.: 15 LE – ÜL-B Prävention
TN-Gebühr: 50,00 €
Infos: Christine Ritter, 0174 / 3262988, cr1968@gmx.de

Aerobic und Step-Aerobic – Choreographien entwickeln

Termin: Sa., 21.03.2020 (10:00 – 14:00 Uhr)
Ort: Göttingen, ASC-Clubhaus
Referentin: Kati Ludwig, NTB Referentin
Lizenzverlg.: 5 LE – ÜL-C
TN-Gebühr: 10,00 €
Infos: Kati Ludwig, 0551 / 72696, katiludwig@gmx.de

Entspannung und Gehirnfitness

Termin: Sa., 25.04.2020 (14:00 – 18:00 Uhr)
Ort: Göttingen, ASC-Sportcentrum, Zietenterrassen
Referentin: Nadine Holzapfel, NTB Referentin
Lizenzverlg.: 5 LE – ÜL-C
TN-Gebühr: 10,00 €
Infos: Kati Ludwig, 0551 / 72696, katiludwig@gmx.de

Warm Up für Fitness- und Gymnastikstunden

Termin: Sa., 07.11.2020 (10:00 – 14:00 Uhr)
Ort: Göttingen, ASC-Clubhaus
Referentin: Kati Ludwig, NTB Referentin
Lizenzverlg.: 5 LE – ÜL-C
TN-Gebühr: 10,00 €
Infos: Kati Ludwig, 0551 / 72696, katiludwig@gmx.de

Weitere Infos

Die TN-Gebühr ist vorab auf das Konto des NTB Turnkreis Göttingen zu überweisen:

IBAN DE23 2605 0001 0000 5059 09

Lehrgänge des NTB Kreis Osterode

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

Ansprechpartner

Kreissportbund Göttingen-Osterode

Geschäftsstelle Göttingen
Sandweg 5, 37083 Göttingen

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

Geschäftsstelle Osterode
Bahnhofstraße 27, 37520 Osterode

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

Sportreferentin Handlungsfeld Bildung:
Fendina Lau
Telefon: 0551 / 50469052 fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de

KSB Vorstandsmitglied 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: **DE63ZZZ00000510413** KreisSportBund Göttingen-Osterode e.V.
Mandatsreferenz: **Diese wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt!**

Ich ermächtige den KreisSportBund Göttingen-Osterode e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom KreisSportBund Göttingen-Osterode 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)

☐ Die Kopie der Juleica bzw. Sportassistenz-Bescheinigung ist beigefügt (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.

☐ Ich bin damit einverstanden, über zukünftige Lehrgangsmaßnahmen der Sportregion Südniedersachsen per Mail informiert zu werden.

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 Stornogebühr in Höhe von **€ 50,00** (max. jedoch in Höhe der Teilnahmekosten) einbehalten. Eine Stornogebühr 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.

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-niedesachsen.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.

Wir machen Niedersachsen gesünder

AOK
Die Gesundheitskasse.

Bleib gesund

Jetzt AOK-Gesundheitsgutschein anfordern und zertifizierte Kurse besuchen.

Die Kosten übernehmen wir für Sie.

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

Mehr Informationen in jedem AOK-Servicezentrum

www.aok.de