



Lehrgangsangebote

für Übungsleitende, Jugendliche und Vereinsvorstände

Ausbildungsjahr 2021



★★★★★
SaunaPremium
DEUTSCHER SAUNA-BUND

Paradiesisch baden und saunieren!

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



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

Vorwort

Liebe Übungsleitende, Trainer*innen und Sportfreund*innen,

manchmal kommt es anders und meistens als man denkt – was für ein Jahr!

Auch in der Bildungsarbeit hat Corona seine Spuren hinterlassen. Insgesamt mussten wir 25 Präsenzlehrgänge absagen bzw. spontan in Online-Formate umändern. Begriffe wie Blended-Learning, E-Learning, Online-Campus, edubreak, Zoom-Meeting, Homeoffice und Homefitness haben plötzlich einen festen Platz in der Aus-, Fort- und Weiterbildung. Damit konnten wir vieles überbrücken, gelingend im Dialog bleiben und neue Wege ausprobieren, die auch langfristig Bestand haben werden.

„Ganz neu“ wird es ab 2021 auch mit der Konzeption der ÜL-C Ausbildung Breitensport. Unter dem Motto #flexibler #einfacher #bedarfsgerechter hat sie eine Feinabstimmung bekommen und startet im nächsten Jahr in eine Testphase (S. 10). Wir freuen uns über viele Interessierte, die sich wieder mutig und motiviert auf den Weg zum ÜL machen wollen und ihre Sportvereine dann als qualifizierte Profis unterstützen können.

„Bildung beginnt mit Neugierde.“ (Prof. Peter Bieri)

Ob virtuell am Bildschirm oder (besser) live und in Farbe in der Sporthalle, wir sind gespannt, was 2021 für uns bereithält. Auf jeden Fall gibt es mit der Herausgabe dieser Broschüre wieder jede Menge sportliches Wissens- und Bewegungsfutter für euch und eure Gruppen. Drückt die Daumen, dass davon möglichst viel – am besten alles – stattfinden kann und darf.

Lasst euch inspirieren, macht euch schlau und seid dabei. Mein großartiges Referent*innen-Team und ich erwarten euch.

Für eure Anmeldungen nutzt das Bildungsportal des Landessportbundes Niedersachsen. Hier findet ihr auch niedersachsenweite Angebote und Veranstaltungen.

Klickt bildungsportal.lsb-niedersachsen.de

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

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

Ich sage allen, die in der Bildung beteiligt sind ein großes DANKESCHÖN für euer treues Dabeisein und euer beständiges Engagement. Das weiß ich sehr zu schätzen. Gerne weiter so.

In diesem Sinne sage ich wie immer: mutig voran!
Bleibt gesund und fit und vor allem auch
zuversichtlich.

Fendina Lau
Sportreferentin im Handlungsfeld Bildung



Terminübersicht 2021

Januar

16.01. ÜL-B Fortbildung	Gesund & unbeschwert ins neue Jahr	51
23.01. ÜL-B Fortbildung	„Ich wär´ jetzt mal 'ne Fledermaus“	52
30.01. ÜL-C Fortbildung (5 LE)	100% Step Aerobic	32

Februar

06.02. ÜL-B Fortbildung	Geschmeidig durch die Sportstunde	53
13.02. ÜL-B Fortbildung	„Geht's noch?!“ – Resilienz und Achtsamkeit	54
13.02. NTB (ÜL-C Lehrgang)	Entspannung und Gehirnfitness	81
13.02. NTB (ÜL-C Lehrgang)	Workout 50+	81
20.02. ÜL-C Fortbildung (5 LE)	Bodega Moves	33
27.02. ÜL-B Fortbildung	Training aus dem FF – funktionell und faszinierend	55

März

06. / 07.03. ÜL-C 40 Profil Erwachsene	C-40 Erwachsene Teil I	15
06.03. ÜL-B Fortbildung	Power-Yoga – level up your practice	56
13.03. ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Kreativ Tanz unterrichten	19
20. / 21.03. ÜL-C 40 Profil Erwachsene	C-40 Erwachsene Teil II	15
20.03. ÜL-B Fortbildung	Taping im Sport mit elastischem Tape	57
26. - 28.03. JuLeiCa-Ausbildung	JuLeiCa für (angehende) Aktive Teil I	69

Restaurant La Romantica
BOVENDEN
Göttinger Str. 33

Lieferservice
Flecken Bovenden, Nörten-Hardenberg,
Angerstein, Pärensen, Bishausen, Weende
Gegen eine geringe Liefergebühr

Lieferservice und Abholung Di-So von 12-20:30 Uhr
0551 8000 + 0176 23602306
Per Mail: romantica37120@gmail.com oder
Speisekarte unter: www.la-romantica-bovenden.de

April

09. - 11.04.	JuLeiCa-Ausbildung	JuLeiCa für (angehende) Aktive Teil II	69
17. / 18.04.	ÜL-C 30 Basismodul	C-30 Teil I	15
17.04.	JuLeiCa-Ausbildung	JuLeiCa für (angehende) Aktive Teil III	69
17.04.	Sportjugend	Friluftsliv	71
17.04.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Aerobic und Step-Aerobic – Entwicklung leichter Choreographien	81
17.04.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Warm Up für Fitness- und Gymnastikstunden	81
18.04.	ÜL-B Fortbildung	Ich als Yogalehrer*in	58
23. - 25.04.	NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport – Kinderturnen (80 LE) Teil I	80
24.04.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Alltags-Fitness-Test (AFT) – Das Praxisprogramm	20
24.04.	Qualitätszirkel	Yoga für Kids	39
24.04.	Sportjugend	Fit für die Zukunft	72

Mai

01.05.	ÜL-C 30 Basismodul	C-30 Teil II	15
01.05.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	„Brett statt Fett“	34
07. - 09.05.	NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport – Kinderturnen (80 LE) Teil II	80
07. - 09.05.	ÜL-C Fortbildung (20 LE)	Fit für die Vielfalt	17
08.05.	ÜL-B Fortbildung	Das Kreuz mit dem Kreuz	59
29.05.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Sinnvoll Kräftigen und Mobilisieren	21
29.05.	Qualitätszirkel	Sprache lernen in Bewegung – Elementarbereich	40
29.05.	Qualitätszirkel	Bewegungsgeschichten	41

Terminübersicht 2021 (Fortsetzung)

Juni

04. - 06.06.	NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport – Kinderturnen (80 LE) Teil III	80
05.06.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Sportabzeichen – Das will ich schaffen!	22
05.06.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	Trommel dich fit „explosiv“	35
06.06	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Sportabzeichen – Praxis-Coach	23
12.06.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Läuft bei mir!	24
13.06.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	Splash Splash – Intervalltraining im Wasser	36
19.06.	ÜL-B Fortbildung	Der „gesündeste Weg“ – Ernährung & Gewichtsreduktion	60
19. / 20.06.	NTB (1. Lizenzstufe)	Grundlehrgang (40 LE) Teil I	80
25. - 27.06.	ÜL-C Fortbildung (20 LE)	Abenteuer- und Erlebnissport – Outdoor	18
26. / 27.06.	NTB (1. Lizenzstufe)	Grundlehrgang (40 LE) Teil II	80
26.06.	ÜL-B Fortbildung	Let your Yoga flow!	61

Juli

03.07.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Wahrnehmen und Beruhigen	25
03.07.	Qualitätszirkel	Mini-Sportabzeichen	42
09. - 11.07.	NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport – Kinderturnen (80 LE) Teil IV	80
10.07.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	Yoga an der Schlinge	37
18.07.	Sportjugend	BMX Race	73
27.07.	SSB Göttingen	Frauensporttag 2021	79

September

15.09.	Qualitätszirkel	Psychomotorik: Spiele und Übungen	43
18.09.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Kleine Spiele mit großer Wirkung	26
18.09.	ÜL-B Fortbildung	Körpersprache und Kommunikation – Reloaded	62
25. / 26.09.	ÜL-C 40 Profil Kinder	C-40 Kinder Teil I	15
25.09.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Aerobic und Step-Aerobic	27
25.09.	Sportjugend	Trendsport? Nicht ohne UNS	74
25.09.	ÜL-B Fortbildung	Runde Sache für den Rücken	63

Oktober

02.10.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	Depressionen und Sport	38
09. / 10.10.	ÜL-C 40 Profil Kinder	C-40 Kinder Teil II	15
09.10.	KSB Göttingen-Osterode	Frauensporttag 2021	79
16. / 17.10.	JuLeiCa-Ausbildung	JuLeiCa für lizenzierte Übungsleiter*innen (ÜL-C)	69

November

06.11.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Let's dance Kids – Musik an, Bühne frei	28
06.11.	ÜL-B Fortbildung	„Gut aufgestellt“ mit der Franklin Methode®/DNI	64
11. - 14.11.	Sportjugend	(Schul-)Sport-Assistenz-Ausbildung	75
13.11.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	AGIL in jedem Lebensabschnitt	29
13.11.	Qualitätszirkel	Spielzeit	44
20.11.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Feuerwerk der Bewegungskünste	30
20.11.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Kleine Anatomiekunde und Praxis	81

Sonstiges

Sportjugend	Ansprechpersonen	66
Qualifix	Ansprechpersonen	76
Sportregion Süd-niedersachsen	Ansprechpersonen	82
	Lehrgangsanmeldung	83

Impressum

Herausgebende Sportbünde

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
- Referent*innen der Lehrgänge

Druckauflage

2.500

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe
des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen

Ausbildung ÜL-C

Information
Lehrgänge

Fortbildung ÜL-C: Lehrgänge (20 LE, 10 LE, 8 LE, 5 LE)

Qualitätszirkel: Lehrgänge (5 LE)

Ausbildung ÜL-B

Information
Lehrgänge

Fortbildung ÜL-B

Information
Lehrgänge

Sportjugend

JuLeiCa-Ausbildung
Lehrgänge
Ansprechpersonen

Qualifix

Informationen
Ansprechpersonen

Sportregion Südniedersachsen: Veranstaltungen

Niedersächsischer Turner-Bund: Lehrgänge und Veranstaltungen

Sportregion Südniedersachsen: Ansprechpersonen

ÜL-C Ausbildung Breitensport 1. Lizenzstufe

#flexibler #einfacher #bedarfsgerechter

Der „Weg zur ÜL-C Lizenz“ im Modelljahr 2021

Im Rahmen eines einjährigen Prozesses zur Weiterentwicklung zusammen mit Fachverbänden und Sportregionen wurde das bisherige Konzept aus Grund-, Aufbaulehrgang und Spezialblockbausteinen verändert. In 2021 wird es drei anders benannte Bereiche geben, wobei die Reihenfolge auf dem Weg zur Lizenzerlangung keine Rolle spielt.

Es müssen auch weiterhin insgesamt 120 Lerneinheiten (LE = 45 Minuten) innerhalb von 2 Jahren absolviert werden. Diese 120 LE gliedern sich in folgende drei Blöcke:

Basismodul C-30 (30 Lerneinheiten) als Pflichtbaustein

„Sport verstehen und vermitteln“

Hier werden grundsätzliche Inhalte zu Gruppenleitung, Stundenplanung und Persönlichkeitsentwicklung thematisiert.

Profilmodul C-40 (40 Lerneinheiten) als Wahlbaustein

Zielgruppe Erwachsene oder Zielgruppe Kinder

Mindestens 1 der beiden Profilmodule ist verpflichtend.

„Kinder/Erwachsene bewegen und begleiten“

Das Profil schärft die angehenden Übungsleitenden durch die Wahl eines C-40-Moduls, in dem Bewegungsangebote für entweder die Zielgruppe Kinder oder Erwachsene eingehender behandelt werden (z.B. Gruppenleitung, Planung zielgruppenspezifischer Sportangebote, Trainingsmethoden und Sportpraxis).

Flexmodul C-50 (50 Lerneinheiten) individuell auswählbar

Völlig interessengesteuert und flexibel kann der Bereich C-50flex selbst zusammengestellt werden. Aus dem flächendeckenden ÜL-C Fortbildungsprogramm aller Sportregionen kann hier je nach Angebot eine Auswahl getroffen werden – von mehreren kleineren Veranstaltungen (ab 2 Lerneinheiten) bis hin zu Kompaktangeboten (max. 40 Lerneinheiten) sowohl in Präsenzformaten als auch in Online-Formaten (max. 50%).

Die Reihenfolge der einzelnen Module ist frei wählbar!

Orientierung, Qualität, Flexibilität

Am Ende machen alle „die gleiche“ ÜL-C Lizenz Breitensport mit 120 LE = 30+40+50 LE.

Eure Vorteile:

- Die Reihenfolge der einzelnen Module ist flexibel
- Niedersachsenweites Angebot der Maßnahmen: Themen, Termine, Umfang, Orte, Referierende frei wählbar
- Individuell wählbar: Präsenzformat oder Blended-Learning (Online-Format)
- Bedarfs- und bedürfnisgerecht: Gestaltung individueller Lernpfade, Orientierung an Vorerfahrungen, Orientierung an Anforderungssituationen
- Lebenslanges Lernen: Begleitung über die Ausbildung hinaus, Austausch, Dialog und Wissen über Communitys

Lehrgangsbegleitende Maßnahmen 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 bzw. bei einem Lehrversuch
- 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 bist du im Besitz einer Übungsleiter*innen C-Lizenz Breitensport des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Diese zeichnet dich als qualifizierte ÜL bzw. qualifizierten ÜL aus und berechtigt deinen Verein zur Beantragung von ÜL-Zuschüssen.

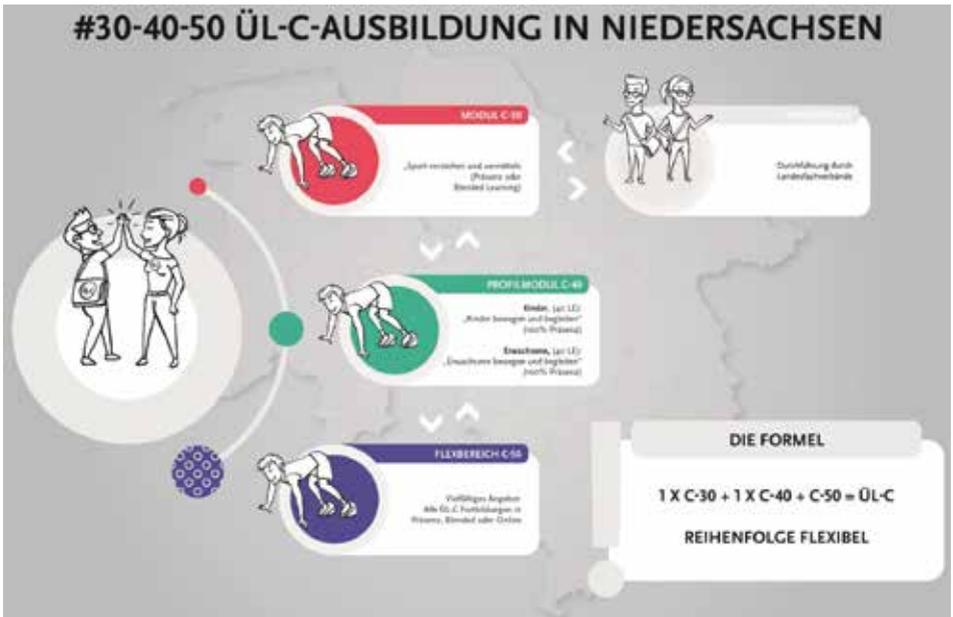
Kosten der Lehrgänge

Basismodul C-30	(30 LE)	90,00 €	180,00 € *	360,00 € **
Profilmodul C-40	(40 LE)	120,00 €	240,00 € *	480,00 € **
Kurzlehrgänge	(bis 5 LE)	15,00 €	30,00 € *	50,00 € **
Tagesveranstaltungen	(6 - 10 LE)	30,00 €	60,00 € *	100,00 € **
Wochenendlehrgänge	(11 - 15 LE)	45,00 €	90,00 € *	130,00 € **
Wochenendlehrgänge	(16 - 20 LE)	60,00 €	120,00 € *	170,00 € **

* = Für TN, aus anderen Landessportbünden

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

#30-40-50 ÜL-C-AUSBILDUNG IN NIEDERSACHSEN



Module der ÜL C Ausbildung:

Das **C** steht für **ÜL-C**, die **Zahl** dahinter für den Umfang des Moduls in Lerneinheiten (LE; 1 LE = 45min)

Basismodul C-30
„Sport verstehen und vermitteln“

30 LE in einer
Seminargruppe

Formate:

| **100% Präsenz**
(Halle/Seminarraum)

oder

| **Blended Learning** :
(10-10-10 LE)
10+10 LE online auf dem
LSB Online-Campus plus
10 LE Präsenz vor Ort

Profilmodule C-40
„Kinder/Erwachsene
bewegen und begleiten“

40 LE in einer
Seminargruppe

C-40K:
„Kinder bewegen und
begleiten“

oder

C-40E:
„Erwachsene bewegen
und begleiten“

Format:

| **100%Präsenz**
(Halle/Seminarraum)

Flexmodul C-50
Wahlbereich

50 LE individuell auswählbar

Wähle aus allen ÜL-C
Fortbildungen des LSB

Format:

Präsenz und Blended Learning
(je nach Sportregion)
z. B. Online-Seminar (2 LE) plus
Tagesveranstaltung (8 LE) plus
Kompaktfortbildung (40 LE)

Die Reihenfolge der Module ist flexibel!

Immer neue wissenschaftliche Erkenntnisse, Entwicklungen und Trends machen die ständige Fort- und Weiterbildung von Übungsleitenden notwendig. Die Fortbildungen sind in Kurzlehrgänge (5 LE), Tageslehrgänge (8-10 LE) und Wochenendlehrgänge (15-20 LE) gegliedert. Sie werden sowohl in Präsenz-, als auch in Online-Formaten angeboten und durchgeführt. Sie sollen dazu dienen, gesundheitssportliche und trainingswissenschaftliche Kenntnisse regelmäßig aufzufrischen und neue Themenfelder kennenzulernen.

Dazu steht ein großes Referent*innen- und Lehrgangs-Team zur Verfügung, die diese qualifizierte Bildungsarbeit ermöglichen. Jede*r einzelne ist Expert*in auf ihrem/seinem Gebiet und überzeugt mit Fachwissen und Engagement. Sie sind die Grundlage unserer wertvollen Bildungsangebote und geben immer wieder aktuelle Impulse für gelingendes Lehren und Lernen im Sport.

Das ist uns auch noch wichtig:

Der Ausbildungsbereich Südniedersachsen möchte seine Aus- und Fortbildungsangebote nicht nur als „Pflichtveranstaltungen“ zum Lizenzerwerb bzw. zur Lizenzverlängerung verstanden wissen. Wir bieten euch interessante und innovative Themen und Inhalte, die durch unser großartiges Referent*innen-Team vermittelt werden. An den Maßnahmen können auch Interessierte teilnehmen, die noch keine ÜL-Lizenz besitzen. Wir laden alle ein, mit uns in den Dialog zu kommen und unsere Sportlandschaft gelingend zu bereichern. Eure Rückmeldungen und euer Feedback sind uns wichtig. Damit können wir bedarfsgerecht und teilnehmer*innenorientiert handeln. Nehmt also gerne Kontakt auf.

Die Aufnahme in unseren ÜL-Verteiler bietet die Möglichkeit immer mit aktuellen Informationen (per E-Mail und 1x jährlich per Lehrgangsbroschüre) versorgt zu werden. Bei Bedarf meldet euch gerne mit einem entsprechenden Hinweis.

Auch ist die Weitergabe dieser Lehrgangsbroschüre an Interessierte ausdrücklich gewünscht.



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.

Innerhalb der vierjährigen Gültigkeitsdauer müssen Fortbildungsveranstaltungen im Umfang von mind. 15 LE wahrgenommen werden. Dabei können 7 LE auch von externen / kommerziellen Anbieter*innen 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 Jahren 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 83). 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.

ÜL-C Ausbildung Breitensport 1. Lizenzstufe

Profilmodul C-40 Erwachsene (40 LE)

LG-Nr.: 14601
Termin: Teil I: 06. / 07.03.2021
Teil II: 20. / 21.03.2021
Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr
TN-Gebühr: 120,00 Euro

Basismodul C-30 (40 LE)

LG-Nr.: 14598
Termin: Teil I: 17. / 18.04.2021
Teil II: 01.05.2021
Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr
TN-Gebühr: 90,00 Euro

Profilmodul C-40 (40 LE)

LG-Nr.: 14603
Termin: Teil I: 25. / 26.09.2021
Teil II: 09. / 10.10.2021
Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr
TN-Gebühr: 120,00 Euro

Anmeldung und Informationen

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

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*in 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
- Praxisorientierte Qualifizierung für interkulturelle Handlungskompetenzen
- Anregungen für die Arbeit mit Sportgruppen im Verein, die verschiedene sprachliche und kulturelle Hintergründe mitbringen
- Anregungen für einen Dialog und Austausch mit und zwischen Menschen mit verschiedenen interkulturell bedingten Verschiedenheiten
- Hilfestellung zur Lösung von Konfliktsituationen

LG-Nr.: 14631

Termin: Teil I: Fr., 07.05.2021 (16:00 – 21:00 Uhr)

Teil II: Sa., 08.05.2021 (9:00 – 18:00 Uhr)

Teil III: So., 09.05.2021 (9:00 – 13:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Haus des Sports

Referenten: Bastian Zitscher, Dennis Dörner

Lizenzvergl.: 20 LE

TN-Gebühr: dieser Lehrgang ist kostenfrei!

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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

Abenteuer- und Erlebnissport – Outdoor

Wagnis, Mutprobe, Risiko vs. Vertrauen, Verantwortung, Team

Zielgruppe / Zielsetzung:

In der heutigen Zeit verbringen Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene bei uns immer mehr Zeit in geschlossenen Räumen, häufig auch ohne Gesellschaft. Zunehmend findet der Kontakt zur Umwelt über soziale Netzwerke statt. Dabei gehen viele motorische und soziale Fähigkeiten verloren. Der Abenteuer- und Erlebnissport möchte diese wiederherstellen und fördern: Vertrauen in sich selbst und in andere, Selbsteinschätzung, Zusammenarbeit und Kommunikation. Er möchte einen Teil dazu beitragen, Menschen die Natur und auch das Abenteuer wieder näher zu bringen. Sich selbst aktiv zu erleben, die eigenen Fähigkeiten und Grenzen zu spüren. Lernen, die eigenen Fähigkeiten einzuschätzen, aber auch die Einsicht, dass es keine absolute Sicherheit gibt, sind wichtige Ziele des Abenteuer- und Erlebnissports. Ebenso die Bereitschaft, sich auf ein Wagnis oder ein Risiko einzulassen, bzw. mal etwas Neues und Unbekanntes zu versuchen. Es ist hier besonders wichtig, auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden einzugehen, sie aufzugreifen und, um neue Erfahrungswelten zu erweitern. Das Selbstwertgefühl steigt, wenn die Teilnehmenden etwas schaffen, was sie sich vorher nicht zugetraut haben.

Am Abenteuer- und Erlebnissport kann jede*r teilnehmen. Auch mit wenig Vorerfahrungen lassen sich vielfältige Bewegungserfahrungen durch „Hilfe geben“ und „Hilfe nehmen“ erschließen.

Inhalte:

- Vom ICH zum WIR – Teambuilding und Teamwork
- Spiele in der Natur – Wie kann ich die Gegebenheiten vor Ort nutzen?
- Gemeinsam Grenzen spüren und erleben
- Kommunikation, Vertrauen, Verantwortung erfahren und stärken
- Die eigene Kompetenz und Selbstwahrnehmung erkennen und fördern

Die Übernachtung auf der Stolle ist erwünscht und im Preis inbegriffen!
Gemütliches Beisammensein am Lagerfeuer mit Stockbrotgrillen inklusive.

LG-Nr.: 14632

Termin: Teil I: Fr., 25.06.2021 (17:00 – 21:30 Uhr)
Teil II: Sa., 26.06.2021 (9:00 – 21:00 Uhr)
Teil III: So., 27.06.2021 (8:30 – max. 12:00 Uhr)

Ort: Dahlenrode, Zeltlagerplatz Stolle

Referentinnen: Diana Loose, Ina Baumgart

Lizenzverlg.: 20 LE

TN-Gebühr: 60,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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

Kreativ Tanz unterrichten

Durchgetanzt - 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 Übungsleitenden, die auf der Suche nach neuen Anregungen für ihre Tanzgruppen sind, als Neueinsteiger*in moderne Tanzformen in ihre Gruppen integrieren möchten oder sich einfach gerne nach und mit Musik bewegen, z.B. zum Aufwärmen.

Wir beschäftigen uns vor allem mit den Grundlagen des Tanzunterrichts, verschiedenen Möglichkeiten des tänzerischen Ausdrucks und der Improvisation. Hier werden Fitness, Koordination und Rhythmusgefühl wie von selbst miteinander vereint und ganz nebenbei werden noch 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 - hier erlernt ihr das Handwerkszeug für einen erfolgreichen und modernen Tanzunterricht.

Inhalte:

- Grundlagen für modernen Tanzunterricht
- Choreographien erarbeiten, vermitteln und vorführen
- Kreatives Tanzen und Improvisieren
- Tipps zur Stundengestaltung und Vermittlung
- Musikauswahl und -einsatz
- Wie gestalte ich eine kleine Tanzshow bzw. Aufführung

LG-Nr.: 14618

Termin: Sa., 13.03.2021 (9:00 – 18:00 Uhr)

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

Referentin: Kirstin Rohrmoser-Scharff

Lizenzverlg.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 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 selbständig 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 Lehrgang richtet sich an alle Übungsleitenden, die als Zielgruppe ältere Menschen anleiten bzw. in ihrem Verein (z.B. im Rahmen eines Sporttages) einen einfachen Fitnessstest 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.: 14619

Termin: Sa., 24.04.2021 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Dita Schmidt

Lizenzvergl.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Sinnvoll Kräftigen und Mobilisieren

die Basis jeder Sporteinheit – funktionell, effektiv und modern

Zielgruppe / Zielsetzung:

Ein gezieltes Trainingsprogramm zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Beweglichkeitsförderung ist im Sport wichtig, gehört zur Körper- sowie Muskelpflege und sollte in unseren Übungsstunden wie auch im Alltag einen festen Platz einnehmen. In der Sportwissenschaft gibt es viele Erkenntnisse zu diesem Thema. Den aktuellen Stand dazu und jede Menge praxisorientierte Tipps und Beispiele erwarten euch in diesem Lehrgang.

Inhalte:

- Muskelkunde (Lage, Funktion, Sehnen, Bänder, Muskelketten) in ihrer Bedeutung in der Praxis verstehen
- Trainingsmethoden zum Kräftigen und Dehnen (Wirkung und Übungen) kennen
- Einen dynamischen Stundenbeginn zum Warm-Up anbieten
- Wichtige und wesentliche Ausgangsstellungen als Grundlage für alle funktionellen Bewegungen einüben
- Übungsbeispiele für das Beweglichkeits- und Krafttraining erproben und reflektieren
- Korrekturtipps und Variationen erarbeiten
- Spezielle Zielgruppen in den Fokus nehmen

LG-Nr.: 14620

Termin: Sa., 29.05.2021 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Northeim, Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule

Referent: Alexander Jordan

Lizenzvergl.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Sportabzeichen – Das will ich schaffen!

Laufen, Springen, Werfen – in 10 LE zum Prüfausweis

Zielgruppe / Zielsetzung:

Für viele sportliche Aktive – Junge und Ältere – ist es nach wie vor ein attraktives sportliches Ziel – das Deutsche Sportabzeichen. Auch für nicht aktive Menschen kann es ein motivierendes Ziel sein, um sich aufzuraffen und sportlich aktiv zu werden.

Aber niemand macht das Sportabzeichen mal eben so mit links. Etwas Können sowie systematisches Üben und Trainieren gehören zum Sportabzeichen dazu. Denn darin liegt letztlich auch der Wert dieser Fitnessmedaille.

Im allgemeinen Teil soll den Teilnehmenden das besondere Flair des Sportabzeichens nahegebracht werden. Die Erfolgsgeschichte dieses Breitensportordens wird beleuchtet, aktuelle Kampagnen und deren Umsetzung in Sportabzeichentreffs werden dargestellt. Besonders das Prüfungswesen mit den neu geltenden Bedingungen und Leistungsanforderungen sowie den Beurkundungen sind Thema des Lehrgangs.

Für Teilnehmende des Lehrgangs kann eine **Prüflizenz ausgestellt** werden.

Inhalte:

- Sportabzeichen - kennt doch jede*r!? Allgemeines und Wissenswertes
- Sportabzeichen -Treffs, Organisation und Motivation
- Prüfkriterien, Prüfberechtigungen, Beurkundungen
- Prüfkarte, Erfolgskontrolle, Verleihungsformen
- Kleine Praxiseinheit: Tipps und praktische Übungen zur Verbesserung der grundlegenden Techniken und Disziplinen

LG-Nr.: 14621

Termin: Sa., 05.06.2021 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Ebergötzen, Sportanlage

Referierende: Martina Voß, Matthias Böning

Lizenzvergl.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Sportabzeichen – Praxis-Coach

Wie bringe ich meine TN bis zur Goldmedaille?

Zielgruppe / Zielsetzung:

Heute geht es um die Praxis und du bist der Coach! Denn 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. Du wählst nach deinen Stärken und Vorlieben.

Aber wie vermittele ich als Übungsleiter*in diese vielfältige Praxis? Wie werde ich zum kompetenten Coach? Wie läuft man denn schneller, springt höher oder wirft weiter?

In diesem Lehrgang bekommt ihr das grundlegende Handwerkszeug, eure Teilnehmenden in den entsprechenden Disziplinen vorzubereiten und mit praktischen Tipps und Tricks bis zur Goldmedaille zu bringen.

Inhalte:

- Du bist der Coach: begleiten, unterstützen, vermitteln
- Von der Vorbereitung bis zur Prüfung
- Trainingswissenschaftliches Basiswissen
- Fähigkeit zur Anwendung disziplinspezifischer Übungsformen
- Erkennen und Korrigieren von Fehlern im Bewegungsablauf
- Ganz viel Praxis: Tipps und praktische Übungen zur Verbesserung der Techniken
- Prüfkriterien, Prüfkarte, Verleihungsform, Beurkundungen

LG-Nr.:	14622
Termin:	So., 06.06.2021 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Ebergötzen, Sportanlage
Referierende:	Martina Voß, Matthias Böning
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	30,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Läuft bei mir!

Wie wir mit Walking und Laufen unsere Fitness fördern können

Zielgruppe / Zielsetzung:

Das regelmäßige Ausführen von Ausdauersport – wir widmen uns in dieser Fortbildung speziell dem Walking und Laufen – ist besonders dafür geeignet, die eigene Fitness zu verbessern. Schon nach kurzer Zeit kommt es vor allem durch die Effektivität des Laufens zu spürbaren Verbesserungen des Wohlbefindens. Walking und Laufen wirken nicht nur gegen bekannte Krankheitsphänomene wie Diabetes, erhöhten Blutdruck, Depressionen oder viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern wirken präventiv und steigern die körperliche Leistungsfähigkeit und damit die Lebensqualität.

Im Mittelpunkt dieses ganztägigen Fortbildungsblocks steht die Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen zu Trainingslehre für den Bereich Ausdauer, eine Technikschiulung und Übungen, die wir anhand der Ausdauersportarten Walking und Laufen gemeinsam erarbeiten wollen. Praktische Einheiten runden den Tag ab.

Der Kurs richtet sich speziell an Übungsleitende, die das Trainieren von Ausdauer für ihre Gruppen in der Theorie vertiefen und in der Praxis systematisieren wollen.

Inhalte:

- Basiswissen Trainingslehre
- Methoden und Methodenwahl
- Belastungssteuerung mit und ohne Pulsnahme
- Technik Walking & Laufen
- Praxisstunde und -übungen

LG-Nr.: 14623

Termin: Sa., 12.06.2021 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG und Außenanlagen

Referentin: Cathrin Cronjäger

Lizenzvergl.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Wahrnehmen und Beruhigen

Mit allen Sinnen achtsam im Sport und im Alltag

Zielgruppe / Zielsetzung:

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleitende, die einen Schwerpunkt auf die Förderung der Wahrnehmung legen wollen und dazu auch Achtsamkeits- und Entspannungsphasen in ihre Sportstunden integrieren möchten. In Abgrenzung zur Hektik und zum Stress im Alltag werden Übungen und Spiele „für alle Sinne“ vermittelt, die einfach erlernbar und in Variation für die eigene Gruppe leicht und wirkungsvoll anwendbar sind.

Inhalte:

- Wahrnehmungsförderung als die Grundlage für die menschliche Entwicklung verstehen lernen
- Praxisbeispiele aus der Körper- und Sinneswahrnehmung erproben
- Nahsinne wie Taktilität, Gleichgewicht (Vestibularsystem), Propriozeption akzentuieren
- Vielseitiges Übungs- und Spielrepertoires für jede Altersstufe anpassen
- Einstiege in einfache und komplexe Entspannungsformen erfahren

LG-Nr.: 14624

Termin: Sa., 03.07.2021 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Northeim, Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule

Referent: Alexander Jordan

Lizenzvergl.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Kleine Spiele mit großer Wirkung

Überlegst du noch oder spielst du schon?

Zielsetzung / Zielgruppe:

Wer ein großes Repertoire an Kleinen Spielen kennt, ist für jede Sportstunde bestens gerüstet. Kleine Spiele sind in jeder Übungseinheit einsetzbar, bringen vor allem Spaß und Abwechslung und können dennoch auch zur Vorbereitung der Großen Sportspiele genutzt werden. Die Spielregeln sind leicht und schnell zu verstehen, sodass eure Teilnehmenden, egal welche Altersgruppe, begeistert sein werden.

Bewegungsfreude, Kommunikation und der Kooperationsgedanke zeichnen die Kleinen Spiele aus. Und weil die Regeln leicht verständlich sind, sind die Erklärungen kurz und die Spiel- und Bewegungszeiten lang. Die Freude am Spiel steht im Vordergrund.

Zudem gibt es hier kein „richtig“ und kein „falsch“, denn Kleine Spiele können mit Fantasie und Kreativität immer wieder abgewandelt und angepasst werden. So entstehen Varianten, die genau für eure Übungsgruppe passen und die viele bislang vielleicht noch gar nicht kannten. In diesem Lehrgang gibt es für jede*n etwas! Spielen geht immer und hat noch jeden Sportmuffel überzeugt.

Inhalte:

- Spiele zum Kennenlernen, Auf- und Abwärmen
- Methodische Tipps
- Spielfähigkeiten gezielt entwickeln und fördern
- Motivation für Sportmuffel
- Kleine Spiele für jede Gelegenheit und jede Altersgruppe
- Neue Spielideen, Varianten gemeinsam ausdenken und ausprobieren

LG-Nr.: 14625

Termin: Sa., 18.09.2021 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Göttingen, Turnhalle der BBS III

Referentin: Ines Graeber

Lizenzvergl.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



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*innen“, die gerne eine (Step-)Aerobic-Gruppe im Verein betreuen oder einfach passende Elemente in ihre Trainingseinheit einbauen möchten, als auch an Übungsleitende, die bereits in dieser Richtung tätig sind, aber noch Tipps und Hilfen in Theorie und Praxis suchen, um ihre Stunden noch upzudaten.

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

Inhalte:

- Aufbau einer (Step-)Aerobic-Stunde
- Grundschrte und Technikschrung
- Musikalische Schrlung, Einzählen
- Choreographiehilfen und Aufbaumethoden
- Musterstunden

LG-Nr.:	14626
Termin:	Sa., 25.09.2021 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Sporthalle ASC-Clubhaus
Referentin:	Kati Ludwig
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	30,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Let's dance Kids – Musik an, Bühne frei

Mit Rhythmus und Bewegung durch die Sportstunde

Zielsetzung / Zielgruppe:

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

Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleitende, die im Kindersport mit 3- bis 10-jährigen Rhythmus und Bewegung vermitteln möchten. Gerade in diesem Alter bewegen sich Kinder 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.

Durch den Einsatz von unterschiedlichen Kleingeräten werden bereits bekannte Lieder immer wieder neu entdeckt und nie langweilig. Für Zwischendurch werden mit den Materialien auch kleine Spiele gezeigt, um die Übungsstunden abwechslungsreich und kurzweilig zu gestalten.

Spaß und Kreativität stehen im Vordergrund, daher ist sicherlich für jede*n etwas dabei, eure Kids werden es lieben!

Inhalte:

- Ohne Rhythmus geht es nicht
- Aramsamsam – Rhythmusschulung mit Kindern
- A-E-I-O-U Kika Tanzalarm, Mama Lauda – Tänze, die allen Spaß machen
- Varianten, Aufstellungsformen, bis hin zur Tanzshow
- Musikauswahl und -einsatz
- Spiele mit und zur Musik zur Auflockerung der Stunde
- Tänze neu gestalten und aufpeppen mit Kleingeräten, wie Tüchern, Drumsticks, Hula Hoops, Gymnastikstäben, Brasils, etc.

LG-Nr.: 14627

Termin: Sa., 06.11.2021 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Northeim, Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule

Referentin: Claudia Hellmann

Lizenzvergl.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



AGIL in jedem Lebensabschnitt

Bewegt und gesund durch den Alltag

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.

Um die grauen Zellen so richtig in Schwung zu bringen, benötigt das Gehirn genauso wie die Muskulatur ein Training. Mit viel Spaß lässt sich das wunderbar miteinander kombinieren: wir denken beim Bewegen und bewegen uns beim Denken.

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:

- Besondere Anforderungen an die Übungsstunde mit Älteren
- Spiel- und Bewegungsformen
- Einsatz von Handgeräten und Alltagsmaterialien
- Gedächtnistraining in Bewegung: Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen
- Im Gleichgewicht: Koordinations- und Balanceübungen

LG-Nr.: 14628

Termin: Sa., 13.11.2021 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentinnen: Brita Kopacek, Silke Lüdecke

Lizenzverlg.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Feuerwerk der Bewegungskünste

Auf die Bühne, fertig, los!

Zielsetzung / Zielgruppe:

Vorhang auf für alle kleinen Akrobat*innen und Jongleur*innen! Kinder sind stolz, wenn sie etwas können und sie sind besonders stolz, ihr Können auch vorzuzeigen.

Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleitende, die mit ihren Kinder- und Jugendgruppen ein paar „sportliche Kunststücke“ erarbeiten und auch präsentieren möchten.

In spielerischen Übungen, die dann zunehmend komplexer werden, wird z.B. die Kunst des Tellerdrehens, Diabolo-Tricks und einfache Jonglagetechniken mit Tüchern, Bällen und Pois erlernt. Besonders beliebt sind pfiffige Akrobatikelemente (Akrobatik zu zweit, Pyramidenbau), die einfach zu erlernen sind und für einen großen Aha-Effekt sorgen. Mit ein bisschen Mut, Vertrauen und Körpergefühl werden am Ende alle mit einem Platz in der Zirkusmanege belohnt. Hört ihr schon den Applaus...?!

Inhalte:

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

LG-Nr.: 14629

Termin: Sa., 20.11.2021 (9:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Göttingen, BBS III

Referierende: Alexandra Bühnemann, Andreas Pudelko

Lizenzverlg.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Fortbildung ÜL-C und Sportjugendangebote

Friluftsliv – Einblicke in die skandinavische Naturpädagogik

Natur- und Erlebnispädagogik mal anders – Methodik, Didaktik und Praxis im Wald und Ideen für den Sportverein.

LG-Nr.: 14467
Termin: Sa., 17.04.2021 (10:00 – 17:00 Uhr)
Ort: Westerhof
Referent: Jan-Gideon Stockhusen
Infos: Seite 71

Fit für die Zukunft – Gelebte Nachhaltigkeit im Sportverein

Informationen, Tipps und erste Schritte zur Umsetzung von Nachhaltigkeitsmanagement, nachhaltigen Projekten und Sportveranstaltungen im Sportverein.

LG-Nr.: 14466
Termin: Sa., 24.04.2021 (10:00 – 17:00 Uhr)
Ort: Göttingen, Haus des Sports
Referentin: Mira Pape
Infos: Seite 72

BMX Race – Von der olympischen Disziplin zum Trendsport

Eine Einführung ins BMX Rennen – samt Start-, Kurven- und Sprungtechnik zum Überfahren, Überspringen und Überweelen.

LG-Nr.: 14465
Termin: So., 18.07.2021 (10:00 – 17:00 Uhr)
Ort: Hattorf
Referentin: Jacqueline Glinka
Infos: Seite 73

Trendsport? Nicht ohne UNS – Wir sind der Trend!

Am Puls der Zeit: Trends im Sport verstehen und die Neuesten und Coolsten ausprobieren!
On top: Gemeinsame Entwicklung neuer Trendsportspiele!

LG-Nr.: 14468
Termin: Sa., 25.09.2021 (10:00 – 17:00 Uhr)
Ort: Uslar, SC Schoningen
Referent: Florian Krüger
Infos: Seite 74

Weitere Daten für alle Lehrgänge

Lizenzverlg.: 8 LE
TN-Gebühr: 10,00 €

100% Step Aerobic – klassisch, bewährt, gut!

Choreo pur, Powerstep und besondere Formate

Zielsetzung/Zielgruppe:

Da ist er wieder: der beliebte Step-Aerobic Kurs zum Jahresstart! Und da ist auch sie wieder: unsere Step-Expertin Verena, die mit euch das Brett rocken wird. Auch nach 3 Jahren Pause, geht es in gewohnt professioneller Weise mit ihr durch den Vormittag. Viel neuer Input zum fließenden Aufbau – das A und O eurer Step-Stunden und natürlich pfiffige Choreographien, egal ob mit leichten Schrittfolgen, dafür aber intensiv beim Power-Step oder mit kniffligeren Schrittfolgen für die Spezis.

Damit ihr maximal davon profitieren und auch nachhaltig alles in euren Stunden umsetzen könnt, werden alle Demoblöcke im Anschluss an die Praxis besprochen und nachgearbeitet. So habt ihr am Ende eine wertvolle Ideensammlung zum Ausprobieren und Nachmachen in euren Gruppen.

Auch eine Toninginheit rund um das Brett gehört dazu. Damit deckt ihr zusätzlich das funktionelle Kräftigungstraining in euren Stunden ab und seid rundum versorgt.

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

Inhalte:

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

LG-Nr.:	14633
Termin:	Sa., 30.01.2021 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Verena Maschke
Lizenzvergl.:	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 pffiffiges 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 (JEDE*R kann Bodega trainieren)
- Asanas
- Pranayama
- Praxisbeispiele – selbst erarbeiten und erleben
- Erfahrungsaustausch dringend erwünscht

LG-Nr.: 14634

Termin: Sa., 20.02.2020 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Maike Fremke

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



„Brett statt Fett“

Update zum Bauchmuskeltraining

Zielsetzung / Zielgruppe:

Wer will es nicht haben, das berühmterberühmte Sixpack? Und was muss getan werden, 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.:	14635
Termin:	Sa., 01.05.2021 (9:30 – 14:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Silvia Großkopf
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



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-Kreislauftrainings 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 Fitnessstunde.

Der Lehrgang richtet sich an alle rhythmusbegeisterten Einsteiger*innen 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.:	14636
Termin:	Sa., 05.06.2021 (13:30 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Dita Schmidt
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



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 überanspricht.

Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, welches das Herz-Kreislaufsystem 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.:	14638
Termin:	So., 13.06.2021 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Eiswiese Bewegungsbecken
Referentin:	Maike Fremke
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	findina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Yoga an der Schlinge

Das Ganzkörperworkout mit dem Schlingentrainer

Zielsetzung / Zielgruppe:

Schlingentraining ist anders. Es ist ein ausgewogenes Ganzkörpertraining, welches gleichzeitig Anforderungen an Kraft, Gleichgewicht und Gelenkstabilität fordert. Das Schlingentraining in seiner neuen Bewegungsform begeistert jede*n – unabhängig von Figur, Alter oder Fitnesslevel. Und dafür benötigen wir „nur“ unser eigenes Körpergewicht als Trainingswiderstand.

Der Fokus an diesem Tag liegt auf Übungen aus dem Yoga, auf der Balance von Bewegung und Atmung, mentaler und physischer Stärke. Viele Yogapositionen lassen sich mit dem Schlingentrainer erleichtern und auch ohne Hilfe üben. Ihr verbessert eure Bewegungsmuster, steigert eure Beweglichkeit, trainiert eure Koordination und intensiviert eure funktionelle Kraft. Kurz gesagt, bietet Yoga an der Schlinge feinste Faszienarbeit von Kopf bis Fuß.

Ein weiterer Bonus erwartet euch bei einer Einheit „AERIAL Yoga“, in der der Schlingentrainer gegen ein Tuch ausgetauscht wird und das Gefühl von Leichtigkeit und Schwerelosigkeit noch mal anders erlebt wird.

Ihr entscheidet am Ende des Lehrgangs, welche Variante für euch und eure Gruppe am besten passt. Fühlt euch gleichzeitig ausgepowert und frei.

Inhalte:

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

LG-Nr.: 14637

Termin: Sa., 10.07.2021 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Göttingen, Gymnastikraum Sparkassen-Arena

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



Depressionen und Sport

Es kann jede*n treffen – auch Sportler*innen



Zielsetzung / Zielgruppe:

Depressionen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. In Deutschland erkranken im Laufe eines Jahres 7,7 % der Bevölkerung an behandlungsbedürftigen Depressionen – das sind ca. 5 Millionen Bundesbürger*innen. Obwohl wirksame Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, erhalten nur etwa 10 % der betroffenen Patient*innen eine angemessene Behandlung. Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, fällt vielen Menschen noch schwer. Häufig wird eine Depression nicht als Krankheit erkannt, sondern als persönliches Versagen oder Schuld empfunden.

Übungsleitende und Trainer*innen sind oft früher als andere in der Lage, auffällige Verhaltensveränderungen wahrzunehmen. Für sie ist es aber manchmal schwierig einzuschätzen, inwieweit sich Reaktionen einzelner im Rahmen einer normalen adoleszenten Entwicklung oder einer normalen Befindlichkeitsstörung erklären lassen oder wann möglicherweise von einer psychischen Störung ausgegangen werden muss. Vielfach sind die Kenntnisse bezüglich der lokalen Versorgungsangebote nicht ausreichend. Unsicherheit besteht darüber, ob und inwiefern das Thema „Depression“ oder „Suizidalität“ angesprochen werden darf.

Der Lehrgang findet in Kooperation mit dem Bündnis gegen Depression in Südniedersachsen statt und richtet sich an Übungsleitende, Trainer*innen und Interessierte. Die Teilnehmenden sind ausdrücklich eingeladen eigene Erfahrungen, Meinungen und Ideen einzubringen. Theoretische Inputs, Erfahrungsaustausch und Diskussion können sich mit Entspannungsübungen abwechseln. Rollenspiele sind bei Interesse möglich.

Inhalte:

- Ursachen und Auslöser von Depressionen: neurobiologische und psychosoziale Aspekte
- Wie können Depressionen aussehen? Symptome und Verlauf
- Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden: Psychotherapie, Medikamente, internetbasierte Programme und mehr
- Was können ÜL tun? Wie können ÜL sinnvoll unterstützen?

LG-Nr.: 14639

Termin: Sa., 02.10.2020 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Göttingen, Haus des Sports

Referent: Helmut Platte

Oberarzt in der Paracelsus-Roswitha-Klinik Bad Gandersheim

Lizenzverlg.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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

Yoga für Kids

Entspannend spannend

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

Zielsetzung/Zielgruppe:

Beim Yoga für Kinder werden durch Atem- und Entspannungsübungen sowie Bewegungsspiele die Körper- und Sinneswahrnehmung verbessert. Ganz nebenbei wird die Muskulatur gedehnt und gestärkt, so dass die Kinder ohne Druck und Stress ihren eigenen Körper kennen und verstehen lernen. Mediations- und Achtsamkeitsübungen machen zudem den Kopf frei und fördern ihre Konzentration und das Selbstbewusstsein.

Beim Kinderyoga ist viel Fantasie gefragt. Sie werden spielerisch und kreativ an die Asanas herangeführt. Wer will nicht mal Katze, Löwe oder Baum sein? Ganz nach dem Motto: „Einfach mal Kind sein...!“

Diese Fortbildung richtet sich sowohl an alle Yogis mit Erfahrung als auch an absolute Yoga-Einsteiger*innen mit Interesse – es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Inhalte:

- Philosophie des Kinderyoga
- Methodik und Didaktik im Kinderyoga – im Unterschied zum Yoga für Erwachsene
- Stundenaufbau und Stundenentwicklung
- Umgang und Kommunikation im Kinderyoga, „Problemfälle“
- Viel Praxis: Asanas (Stellungen) kindgerecht verpackt, geeignete Spielideen, Meditationen mit kindgerechten Texten sowie Stille- und Atemübungen

LG-Nr.: 13884

Termin: Sa., 24.04.2021 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Lengler, Turnhalle

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



Sprache lernen in Bewegung – Elementarbereich

Wörter hören, verstehen, anwenden und „sportlich“ erleben

Ein Angebot im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung - Niedersachsen setzt Akzente“ für Übungsleiter*innen und Erzieher*innen.

Zielsetzung/Zielgruppe:

Sprache zu verstehen und anzuwenden, ist ein „Türöffner“, um in der Gesellschaft teilhaben zu können. Zugleich unterstützt Bewegung bei allen Menschen den Lernprozess.

Das von den Handlungsfeldern Sportjugend und Sportentwicklung initiierte Programm „Sprache lernen in Bewegung - Elementarbereich“ vereint die sich gegenseitig verstärkende Verbindung des Lernens von Sprache und Bewegung durch unterschiedliche Bewegungsreize. In Bewegung wird spielerisch Neues entdeckt und erprobt, wodurch die Motivation erhöht und das (sprachliche) Lernen unbewusster verläuft.

Das von einer Expert*innengruppe neu entwickelte Material „Sprache lernen in Bewegung - Elementarbereich“ stellt eine Erweiterung des bestehenden Konzepts „Sprache lernen in Bewegung“ (Zielgruppe: Primarbereich) dar. Das dazugehörige Material umfasst eine Broschüre mit einer Spielesammlung, Spielkarten und Kopiervorlagen.

Die Bewegungsspiele haben sowohl einen sportlichen als auch einen sprachlichen Trainingseffekt. Sie eignen sich für die Altersgruppe 3-6 Jahre und lassen sich im Rahmen von Bewegungseinheiten in Kitas und Übungsstunden in Sportvereinen einfach umsetzen.

Inhalte:

- Theoretische Grundlagen des Konzepts
- Bewegungsspiele zu motorischen Grundfertigkeiten
- Differenzierte Sprachspiele zu den Schwerpunkten: Wörter hören, Wörter nutzen, Wörter in Bewegung erleben und anwenden
- Spielerische Erweiterung des Alltagswortschatzes
- Erweiterung des Hör- und Sehverstehens
- Intensivierung der mündlichen Kommunikation durch Teamspiele

LG-Nr.:	13885
Termin:	Sa., 29.05.2021 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Laura Bodmann
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	es fallen keine TN-Gebühren an
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Achtung Doppellehrgangstag:
„Bewegungsgeschichten“ 29.05.,
14:00 – 18:00 Uhr, S. 41



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 Übungsleiter*innen, Erzieher*innen 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.: 14630

Termin: Sa., 29.05.2021 (14:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Laura Bodmann

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: es fallen keine TN-Gebühren an

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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

Achtung Doppellehrgangstag:
„Sprache lernen in Bewegung“ 29.05.,
9:00 – 13:00 Uhr, S. 40



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.:	13886
Termin:	Sa., 03.07.2021 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Haus des Sports
Referierende:	Sarah Gräßler, Timo Holloway
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	es fallen keine TN-Gebühren an
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Psychomotorik: Spiele und Übungen

Für KiTa, Schule und Verein

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

Zielsetzung/Zielgruppe:

Die Psychomotorik beschäftigt sich mit der Wechselbeziehung von Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Bewegen und Verhalten. Sie beobachtet, wie sich diese Wechselbeziehung auf der physischen Ebene ausdrückt und die Bewegung beeinflusst. Im Zentrum der Psychomotorik steht daher der bewegte Körper. Ein Leitprinzipien ist die Ganzheitlichkeit, sodass stets der gesamte Mensch im Blick bleibt: neben der körperlichen Ebene berücksichtigt die Psychomotorik auch die seelischen, sozialen und kulturellen Einflüsse, die eine Person prägen.

In diesem Lehrgang sind alle Übungsleitende, Sportlehrkräfte und pädagogische Fachkräfte herzlich willkommen, die etwas über die Idee der Psychomotorik erfahren möchten. Viele Elemente aus der Psychomotorik sind eine gute Ergänzung zu den üblichen Bewegungs- und Sportangeboten und wecken ganz bewusst ohne Leistungs- und Wettkampfgedanken, Freude an Bewegung und Spiel. Sie bieten den Kindern die Möglichkeit, über neue Bewegungserfahrungen ein positives Selbstkonzept aufzubauen und Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Inhalte:

- Hintergrundinformationen zur Psychomotorik
- Spiele und Übungen für das Kindergarten- und Grundschulalter
- hilfreiche Tipps für die Übungsleitenden
- Alltagsmaterialien sinnvoll einsetzen
- bekannte Spiele wettbewerbsfrei gestalten

LG-Nr.: 14473

Termin: Mi., 15.09.2021 (17:00 – 21:30 Uhr)

Ort: Katlenburg, Burgberghalle

Referentin: Dr. Ann-Kristin Ehling

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



Spielzeit

Spiel doch mit! – Große Spielfreude durch Kleine Spiele

Ein Angebot im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung – Niedersachsen setzt Akzente“ für Übungsleitungen und Lehrkräfte der Schulen (Klasse 3-7), die sich mit dem Einsatz und der Vermittlung „Kleiner Spiele“ auseinandersetzen wollen.

Zielsetzung/Zielgruppe:

Kleine Spiele eröffnen Kindern verschiedene Sinnperspektiven, die sie ermutigen, am Spiel teilzuhaben und individuelle sowie gemeinsame Spielerlebnisse zu sammeln. Ob es darum geht, einen Ball erfolgreich zu fangen und zu werfen, gemeinsam eine Matte zu beschützen oder ein Spiel selbst zu organisieren: alle Spielaufgaben sind Garant für ein vielfältiges Spielerlebnis, versprechen jedoch keine einheitliche Spielfreude. Das Lösen dieser Aufgaben erfordert sportmotorische und soziale Kompetenzen, über die nicht alle Spielenden gleich verfügen. Dadurch fühlt sich nicht jedes Kind in der Lage, angemessen mitspielen zu können und so Teil des Spielerlebnisses zu werden. Dem aktiven und freudvollen Spielen einerseits, stehen ein passives „Mit“-Spielen oder sogar enttäuschtes Zuschauen gegenüber.

Das Hauptziel des ersten Teils dieser Fortbildung besteht darin, nicht nur einen gegenseitigen Austausch über verschiedene Kleine Spiele vorzunehmen, sondern unter Betrachtung ihres Anforderungsprofils auf didaktisch-methodischer Ebene „Spielwege“ zu erarbeiten, die den Ausbau allgemeiner Spielkompetenzen fördern und damit ein freudvolles Spielen aller ermöglichen.

Inhalte:

- Spielen und Austausch
- Didaktik und Methodik: Vermittlungswege und Spieladaptationen
- Spielstraße „Völkerball“: Spielprozess und Variation
- „Smileyballturnier“ - ein Spielprojekt der Goetheschule

LG-Nr.: 14471

Termin: Sa., 13.11.2021 (09:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Einbeck, Stadionturnhalle der Goetheschule

Referent: Markus Luster

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



BLACKROLL®

.com

100%

MADE IN GERMANY
100% Recyclebar
100% Regeneration

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



Donald Schulz
SPORT

Tennis



Badminton

Wiesenstraße 10
37073 Göttingen

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

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 11⁰⁰ - 19⁰⁰
Sa 10⁰⁰ - 14⁰⁰

05 51 / 77 3 44

ÜL-B Ausbildung „Sport in der Prävention“

Zielgruppe Erwachsene / Ältere

Die Qualität gesundheitsorientierter Sportangebote ist abhängig von der Kompetenz der eingesetzten Übungsleiter*innen. Um eine qualitativ hochwertige Ausbildung von Mitarbeiter*innen 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-Kreislaufsystem“ oder „Gesundheitstraining für das Haltungs- und Bewegungssystem“.

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

Voraussetzung für die Teilnahme ist

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

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

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

Kosten der Ausbildung:

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

In der Lehrgangsgebühr sind Lehrgangsmaterialien und Verpflegung enthalten.

* = Für TN, aus anderen Landessportbünden

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

ÜL-B Basislehrgang Gesundheitssport

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

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

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

ÜL-B Aufbaulehrgang Gesundheitssport

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

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

ÜL-B Abschlusslehrgang Gesundheitssport

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



Aufbau der Ausbildung ÜL B „Sport in der Prävention“

Erwachsenen/Ältere

Abschlusslehrgang

Gesundheitssport

30 LE

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

Aufbaulehrgang

Gesundheitssport

40 LE

Basislehrgang

Gesundheitssport

30 LE

Kinder/Jugendliche

Profillehrgang

Gesundheitsförderung

Kinder/Jugendliche

70 LE

ÜL-B Fortbildungen „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).



Gut. Präzise. Schnell.

Unsere Hausverwaltung!



*Wohnen
und wohl fühlen*

Gemeinnütziger Bauverein
Hann. Münden



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



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

Gesund und unbeschwert ins neue Jahr

Vorträge und Praxisübungen

Zielsetzung / Zielgruppe:

Dieser Lehrgang richtet sich an alle, die ihre Gesundheit gerne in eigene Hände nehmen möchten und sich bewusst mit ihrem Körper auseinandersetzen wollen.

Inhalte:

Vortrag „Fittes Immunsystem“

- Wie funktioniert das körpereigene Immunsystem?
- Welche Nahrungsmittel unterstützen das Immunsystem
- Warum ist Bewegung so wichtig?

Praxis: Übungen für Rücken, Nacken und Schultern

Sanfte Praxisübungen, die den Rücken und den Nacken verwöhnen.
Therapeutische Übungen, die die Schulter wieder funktionieren lassen.

Vortrag „Gesunder Darm“

- Wie kann ich meine Darmschleimhaut wieder aufbauen?
- Wer hat sie überhaupt kaputt gemacht?
- Depressionen, Konzentrationsstörungen, entzündliche Erkrankungen, Schlafstörungen, Übergewicht und Allergien vorbeugen bzw. lindern.

Je nach aktueller Lage, kann dieser Lehrgang auch kurzfristig als Online-Seminar umgesetzt und angeboten werden!

LG-Nr.:	14640
Termin:	Sa., 16.01.2021 (10:00 – 15:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, SC Hainberg
Referentin:	Maren Schwichtenberg
Lizenzvergl.:	6 LE
TN-Gebühr:	30,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



„Ich wär´ jetzt mal ´ne Fledermaus“

Geschichten zur sensomotorischen Förderung nach D. Beigel®

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Fortbildung ist für alle Übungsleitenden mit C- oder B-Lizenz geeignet, die Angebote für Kinder von 3 bis 10 Jahre machen. Das Programm „Ich wär´ jetzt mal ´ne Fledermaus“ nach Dorothea Beigel® ist sehr variabel einsetzbar und lässt sich dadurch in alle Übungs- und Sportstunden innerhalb und außerhalb der Turnhalle ohne besonderen Materialaufwand integrieren. Mit der Einbeziehung des Programms setzen Übungsleitende einen besonderen Akzent auf die Förderung der motorischen wie auch der sensorischen Entwicklung von Kindern und bieten aus bewegungspädagogischer Sicht eine nachhaltige und wirksame Reifungsmöglichkeit für Kinder beim Aufwachsen an, die sie in einer bewegungsarmen Umwelt nicht mehr erhalten.

Und das i-Tüpfelchen: Jede*r TN erhält das gleichnamige Buch als Literatur- und Arbeitsgrundlage dazu.

Inhalte:

- Einführung und Vertiefung der fachlichen Grundlagen zu frühkindlichen Bewegungsmustern und ihren Auswirkungen auf Lernen, Leisten und Verhalten
- Praktische Erarbeitung des Fledermaus-Programms für Kinder im Kita- oder Grundschulalter
- Erarbeitung methodischer Tipps und wichtiger Hinweise zum Programm
- Schulung des Bewegungssehens durch Beobachtung von Kindern
- Vorstellung eines möglichen Jahresprogramms für den Einsatz in Übungs- und Sportstunden
- Begleitung von Kindern und Eltern beim Üben zuhause

Je nach aktueller Lage, kann dieser Lehrgang auch kurzfristig als Online-Seminar umgesetzt und angeboten werden!

LG-Nr.:	14641
Termin:	Sa., 23.01.2021 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referent:	Alexander Jordan
Lizenzvergl.:	10 LE
TN-Gebühr:	30,00 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 im Kreis stehen und noch schnell das klassische Dehnprogramm durchziehen, ist mitunter langweilig. Das geht moderner und bewegter, erst recht bei uns im Breiten- und Gesundheitssport.

Fasziales Training zielt auf die Verbesserung von Elastizität, Propriozeption, Stabilisation sowie Dehnfähigkeit ab. 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 miteinbezogen.

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 Hilfsmitteln (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.: 14645

Termin: Sa., 06.02.2021 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referentin: Birgit Finke

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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

„Geht's noch?!“

Resilienz und Achtsamkeit – wichtiger denn je!

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. Besonders in den vergangenen Monaten ist der Sog der digitalen Welt (Homeoffice, Homeschooling, Homefitness etc.) noch mal spürbarer geworden.

Umso wichtiger scheint der Umgang mit persönlichen Ressourcen in dieser außergewöhnlichen und verrückten Zeit, in der das allgegenwärtige Thema Corona bei uns allen deutliche Spuren hinterlässt.

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, denn wir bräuchten jetzt alle Chill-Ecken und sichere Wartezonen, in denen wir lernen dürften, uns auf Unsicherheiten einzustimmen und somit unsere emotionale Bandbreite und Flexibilität zu vergrößern, anstatt sie einzufrieren.

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
- Relax & Go - achtsamkeitsbasierte Gehmeditationen
- Meditation, ZENBO Balance

LG-Nr.: 14649

Termin: Sa., 13.02.2021 (9:00 – 13:30 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referent: Sebastian Stocker

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Training aus dem FF – funktionell und faszinierend

Faszientraining – ein Experten-Update

Zielsetzung / Zielgruppe:

Seit einigen Jahren bereits existiert ein beachtlicher Hype um Faszien. Die bindegewebigen Hüllen des Muskels sollen die Körperwahrnehmung beeinflussen, Kräfte übertragen und Schmerzen erklären. Doch was stimmt? Und wie lassen sich gesicherte Erkenntnisse im Training umsetzen? Diese und viele andere Fragen werden in der Fortbildung beantwortet – praxisnah und evidenzbasiert.

Und zwar von einem absoluten Experten: Der Referent Dr. Jan Wilke ist wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählt neben der funktionellen Relevanz des Bindegewebes und dem Athletiktraining insbesondere die medizinische Trainingstherapie. In Frankfurt leitet er die mit mehreren internationalen Preisen ausgezeichnete Arbeitsgruppe „Faszie und Bewegungssystem“ und ist Mitglied des internationalen Thinktank-Expert*innengremiums „Faszien in der Sportmedizin“.

Ihr könnt also einen Tag lang von seinem Wissen profitieren und werdet mit den neusten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen versorgt.

Inhalte:

Theorie:

- Aufbau und Funktion der Faszie
- Rückenschmerzen: ein Faszienproblem
- Faszienkater statt Muskelkater?
- Muskel-Faszien-Ketten - Fakten und Mythen

Praxis:

- Anatomie eines sinnvollen und funktionellen Faszientrainings
- Wie werden Ausfallschritte, Kniebeugen und Liegestütze zum Faszientraining?
- Altersspezifische Differenzierung: Faszientraining für junge Erwachsene bis hin zu den Senior*innen
- Welche Rolle spielt die Rolle? Foam Rolling kritisch betrachtet

LG-Nr.: 14642

Termin: Sa., 27.02.2021 (10:30 – 19:00 Uhr)

Ort: Bovenden, ZFG

Referent: Dr. Jan Wilke

Department of Sports Medicine, Goethe University Frankfurt

Lizenzverlg.: 10 LE

TN-Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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

Power-Yoga – level up your practice

Yogaübungen vertiefen und intensivieren

Zielsetzung / Zielgruppe:

Du möchtest deine Yogapraxis 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 Yogastunden weiteren Schwung verleihen und bestimmte Yogaübungen 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 in entspannter Atmosphäre ein!

Vorerfahrungen im Yoga sind sinnvoll und erforderlich.

Inhalte:

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

LG-Nr.: 14653

Termin: Sa., 06.03.2021 (10:00 – 14:30 Uhr)

Ort: Osterode, Yogastudio

Referentin: Claudia Misch

Lizenzvergl.: 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.: 14657

Termin: Sa., 20.03.2021 (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



Ich als Yogalehrer*in

Begleiter*in auf einer Reise zu sich selbst

Zielsetzung / Zielgruppe:

„Du selbst zu sein, in einer Welt die andauernd versucht, dich zu jemand anderen zu machen, ist eine große Leistung.“ Ralph Waldo Emerson

Wenn du den Platz des Lehrenden einnimmst, öffnet sich eine komplett neue Welt.

Fragen wie: Wer bin ich als Trainer*in, wie will ich unterrichten, was ist meine Intention als Yogalehrer*in, was ist (m)ein (Herz-)Thema im Yogaunterricht, tauchen automatisch auf. In dieser Fortbildung werden wir uns diesen Aspekten widmen und die Rolle der Lehrenden genauer betrachten.

Außerdem wird es neben einer intensiven Yogapraxis auch Raum zur Selbsterfahrung geben: Wer bin ich eigentlich? Was zeichnet mich aus? Was sind meine Stärken? Was ist mir wichtig?

„Ich lehre dich nichts. Ich helfe dir einfach nur dich selbst zu erkunden.“ Bruce Lee

Vorerfahrungen im Yoga sind erforderlich und hilfreich.

Inhalte:

- Intensive Yogapraxis
- Der Sitz der Lehrenden
- Die Kunst den Raum zu halten
- Was ist dein Warum
- Zeit zur Selbsterforschung und Selbstreflexion
- Innere Haltung – ich als Vorbild
- Selbstbild - Fremdbild

LG-Nr.: 14661

Termin: So., 18.04.2021 (14:00 – 18:30 Uhr)

Ort: Göttingen, Yogaraum im Vital Spa

Referentin: Julia Wallert

Lizenzvergl.: 5 LE

TN-Gebühr: 15,00 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 jede*r 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.: 14665

Termin: Sa., 08.05.2021 (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



Der „gesündeste Weg“

Gewichtsreduktion durch Motivation, Ernährung und Bewegung

Zielsetzung / Zielgruppe:

Täglich werden wir bewusst oder unbewusst mit Werbung konfrontiert. Neue Fitnesstrends oder Diätprodukte versprechen uns schnelle und effektive Gewichtsreduktion. Doch ist eine schnelle Gewichtsreduktion gesund für uns? Sollten wir uns nicht ehrlich und in Ruhe mit dem Thema Übergewicht und dessen Folgen auseinandersetzen? Ein gesunder Lebensstil ist einfacher als viele vermuten. Ziel der Fortbildung ist es aufzuzeigen, woher der Bedarf nach Süßem und Leckerem in der Entwicklung des Menschen kommt und weshalb dieser Bedarf heutzutage fatale Folgen haben kann. Sie liefert Ansatzpunkte, um die eigene Motivation zu steigern und zeigt, welche Wege der Gewichtsreduktion langfristig gesund für uns und die Teilnehmenden am Gesundheitssport sind. Hier werdet ihr zu Profis, um in der eigenen Sportgruppe Fragen zum Thema Gewichtsreduktion und Ernährung beantworten zu können.

Inhalte:

- Übergewicht und Evolution – Uns trifft keine Schuld
- Gesundheitsrisiken von Übergewicht
- Das Zusammenspiel von Bewegung und Ernährung
- Wie motiviere ich (mich) zum Abnehmen?

LG-Nr.:	14669
Termin:	Sa., 19.06.2021 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Haus des Sports
Referent:	Daniel Rosenthal
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Let your Yoga flow!

Kreative Yogaflows und Übergänge selbst gestalten

Zielsetzung/Zielgruppe:

Du möchtest deine Yogapraxis fließender gestalten? Neue kreative Wege von einer Asana in die nächste finden? Asanas neu und modern interpretieren? Dann bist du hier genau richtig. Egal ob du eigene Yogastunden unterrichtest, Yogaelemente in deinen Unterricht integrieren oder deine eigene Praxis bereichern möchtest.

Lerne dynamische Flows abseits des Sonnengrußes kennen und lass dich von Musik tragen und inspirieren.

Der Lehrgang beinhaltet eine strukturierte Leitung durch verschiedene Flows sowie die nachfolgende Besprechung der Sequenzierung und der einzelnen Elemente. Es werden Tipps und Tricks zur Erstellung eigener Abfolgen und Übergänge vermittelt und Inspirationen zu passenden Stundenthemen gegeben. Bring gerne deine Fragen oder eigenen Stundenbilder mit, so dass wir uns diese gemeinsam anschauen können.

Lass deiner Kreativität freien Lauf, probiere, experimentiere, tausche dich aus und erlebe dein Yoga dadurch vielleicht völlig neu.

Vorerfahrungen im Yoga sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

Inhalte:

- Sequenzierung und Gestaltung fließender Übergänge in Theorie und Praxis
- Asanas neu interpretieren und ausprobieren
- Tipps und Tricks zur Erstellung eigener sinnvoller Abfolgen
- Zeit für Fragen und Austausch

LG-Nr.:	14673
Termin:	Sa., 26.06.2021 (11:00 – 15:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Katrin Hiltner
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Körpersprache und Kommunikation – Reloaded

Wie tickt mein Gegenüber und wie wirke ich auf Andere

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.

Jede*r Übungsleitende steht immer wieder vor der Herausforderung, den Teilnehmenden gerecht zu werden und authentisch zu bleiben.

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 die einzelne Person eingehen.

Was kann uns ein Gesicht oder auch ein Schmuckstück über den Menschen verraten? Was kann ich an den Fingern lesen? Wie kann ich meine Teilnehmenden emotional erreichen? Welche Möglichkeiten habe ich, um authentisch zu sein und verstanden zu werden?

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, die Bereitschaft zur Selbstreflexion und viel Spaß am Entdecken und Ausprobieren ist alles, was du brauchst.

Inhalte:

- Auffrischung Händedruck
- Gesichtsanalyse – was kann uns ein Gesicht verraten
- Auftritt vor der Gruppe – wie wirke ich auf Andere
- Sicherheit im Umgang mit Kritik

LG-Nr.: 14677

Termin: Sa., 18.09.2021 (10:00 – 14:30 Uhr)

Ort: Göttingen, SC Hainberg

Referentin: Daniela Krüger

Lizenzvergl.: 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 und Kleingeräten

Zielsetzung / Zielgruppe:

Übungen, die den Rumpf und 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, das Jüngere und Ältere gleichermaßen fordert und fördert.

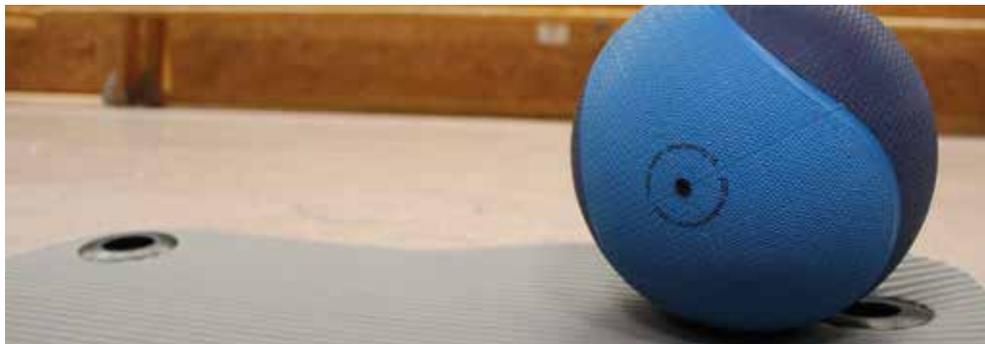
Wir wollen in diesem Lehrgang erproben, wie ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm für den Rücken aussehen kann und wie man es mit dem Einsatz von unterschiedlichen Bällen geschickt aufpeppen kann.

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 Rumpfraining 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.:	14681
Termin:	Sa., 25.09.2021 (13:30 – 18:00 Uhr)
Ort:	Schwiegershausen, Turnhalle
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



„Gut aufgestellt“ mit der Franklin Methode®/DNI

Funktionelle Zusammenhänge der Füße & des Beckens erleben

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.

Unsere Füße tragen uns sprichwörtlich durch unser Leben, unsere Kniegelenke gleichen täglich zuverlässig auf uns einwirkende Kräfte aus, unser Becken trägt und koordiniert unsere Wirbelsäule.

Unter dem Motto „gut aufgestellt“ gehen wir in diesem Lehrgang den funktionell-anatomischen Verbindungen zwischen den Füßen und dem Becken nach, lernen wie wir in Alltag und Sport unsere Beinachsen dynamisch ausrichten und, natürlich, wie wir dieses Wissen motivierend an unsere Teilnehmenden weitergeben können.

Inhalte:

- Wie die Füße so das Becken:
- die (häufig) unbewussten Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten aufdecken und gezielt verändern
- Gelenksrhythmen und Muskelschlaufen der Beine erspüren und ausgleichen
- Ganzheitliche Aufrichtung beginnt an den Füßen, entspannt den Nacken und verbessert die Bewegungsqualität

LG-Nr.: 14685

Termin: Sa., 06.11.2021 (10:00 – 18:00 Uhr)

Ort: Eisdorf, Sporthalle

Referentin: Luisa Merkel

Lizenzvergl.: 8 LE

TN-Gebühr: 30,00 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

Ansprechpersonen Sportjugend

Kreissportbund Göttingen-Osterode

Johanna Gerhardy
Sandweg 5, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 50469051
E-Mail: sportjugend@ksb-goettingen-osterode.de
Homepage: www.ksb-goettingen-osterode.de



Stadtsportbund Göttingen

Thilo Gut
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 2021

Bei jedem der drei 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

JuLeiCa - Ausbildung im Sport

Jugendleitung und Ehrenamtsqualifikation im Sport

Die JULEICA-Ausbildung bietet Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, sich für übergreifende Jugendarbeit in ihrem Verein zu qualifizieren. Im Mittelpunkt stehen deshalb neben der Leitung von Gruppen, Angebote, die sich an den Interessen von Kindern und Jugendlichen orientieren und über den gewöhnlichen Übungs- und Trainingsbetrieb hinausgehen wie z.B. Spielfeste, besondere Aktionen mit der Trainingsgruppe und Ferienfreizeiten.

Beteiligungsmöglichkeiten und die Interessenvertretung von Kindern und Jugendlichen im Verein bzw. Verband werden thematisiert und zusätzlich gibt es natürlich auch eine Sammlung an ganz praktischem „Handwerkszeug“ in Form von Kleinen Spielen, Energizern und anderen Bewegungsaktionen.

Inhalte:

- Spiele für drinnen und draußen mit und ohne Körperkontakt
- Rollenbilder und Gruppendynamik
- Konflikte bewältigen und vermeiden
- Kommunikation und Kommunikationsstörungen
- Erlebnispädagogik ohne großen Aufwand
- Rechtliche Grundlagen der Jugendarbeit
- Kinderrechte und Prävention vor sexualisierter Gewalt im Sport
- Möglichkeiten der Finanzierung von Aktivitäten im Sportverein



JULEICA – was ist das?

Die bundesweit einheitliche Juleica soll als „amtlicher“ Ausweis die Jugendleiter*innen 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 Kinobesuch. 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. Sportassistent*innen können bereits mit 15 Jahren teilnehmen. Lizenzierte Übungsleiter*innen (ÜL-C-Lizenz) können die JuLeiCa im verkürzten Ausbildungsformat erhalten.

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-Inhabender*innen Zuschüsse bei Tätigkeiten im Jugendfreizeitbereich.

Voraussetzungen, um die Juleica zu erhalten, sind die erfolgreiche Teilnahme an der gesamten Ausbildung (60 LE bzw. 16 LE für ÜL), die Unterschrift der Verhaltensrichtlinie sowie der Nachweis über einen absolvierten Erste-Hilfe-Kurs (9 LE, nicht älter als 3 Jahre).

Fortbildungen für Jugendleiter*innen

Um weiterhin qualifiziert in der Jugendarbeit tätig zu sein und von vielen Vergünstigungen 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 Fortbildung für Jugendleiter*innen anerkannt. Eine Teilnahmebescheinigung als Nachweis ist Voraussetzung.

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



JuLeiCa-Ausbildung

KSB Göttingen-Osterode – Sportjugend

JuLeiCa für (angehende) Aktive

LG-Nr.:	14504
Termin:	Teil 1: Fr., 26. – So. 28.03.2021 (Fr. ab 10:00 – So. bis 18:00 Uhr) Teil 2: Fr., 09. – So. 11.04.2021 (Fr. ab 14:00 – So. bis 18:00 Uhr) Teil 3: Sa., 17.04.2021 (9:30 – 17:00 Uhr)
Ort:	Dahlenrode, Stolle / Göttingen, BBS I
Referierende:	Bildungsteam der Sportjugend Göttingen-Osterode
Lizenzverlg.:	60 LE
TN-Gebühr:	60,00 Euro inkl. Übernachtung
Anmeldung:	bis 25.01.2021 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.

Diese Ausbildung ist im C-50 Flexbereich der ÜL-C Ausbildung Breitensport anerkannt. Sie kann zur Verlängerung der ÜL-C Lizenz Breitensport genutzt werden.

KSB Northeim-Einbeck – Sportjugend

JuLeiCa für lizenzierte Übungsleiter*innen (ÜL-C)

Übungsleiter*innen und Trainer*innen mit einer gültigen ÜL-Lizenz haben mit dieser verkürzten JuLeiCA – Ausbildung, die Möglichkeit, sich in Themen der (überfachlichen) Jugendarbeit weiterzubilden und die JuLeiCa zu erwerben.

Diese Fortbildung ist im C-50 Flexbereich der ÜL-C Ausbildung Breitensport anerkannt. Sie kann zur Verlängerung der ÜL-C Lizenz Breitensport genutzt werden.

LG-Nr.:	14504
Termin:	Sa., 16. – So. 17.10.2021 (Sa. ab 10:00 – So. bis 18:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Geschäftsstelle des KSB
Referierende:	Bildungsteam der Sportjugend Northeim-Einbeck
Lizenzverlg.:	16 LE
TN-Gebühr:	35,00 Euro
Anmeldung:	bis 03.09.2021 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 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 Netzwerk zu Ihrem! Zum Beispiel Wohlfahrtsverbände, Kommunen, Krankenkassen usw.

Aus- und Fortbildung

Wir bieten vielfältige Bildungsmaßnahmen für Erzieher*innen, Lehrkräfte 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.

Ansprechpersonen

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



Friluftsliv

Einblicke in die skandinavische Naturpädagogik

Zielsetzung / Zielgruppe:

Friluftsliv. Eingebunden in den skandinavischen Sportunterricht beschäftigt sich die Friluftsliv-Pädagogik mit den methodisch-didaktischen Möglichkeiten, Kindern das Bewusstsein für einen nachhaltigen Umgang mit der Natur und einem Leben in der Natur näher zu bringen.

Gemeinsam werden wir Inhalte, Methoden und Ziele des Friluftsliv erproben, einen Windschutz bauen, uns mit Kompass, Karte und Sturmküchen auseinandersetzen und so die Natur von einer ganz neuen Seite kennenzulernen.

Die Fortbildung richtet sich an Lehrkräfte (aller Jahrgangsstufen), Übungsleiter*innen und JuLeiCa-Inhaber*innen.

Inhalte

- Methodisch-didaktische Ansätze
- Inhalte und Ziele des Friluftsliv
- Vergleich zur herkömmlichen Erlebnispädagogik
- Anregungen für Teambuildingmaßnahmen
- uvm...

LG-Nr.: 14467

Termin: Sa., 17.04.2021 (10:00 – 17:00 Uhr)

Ort: Westerhof

Referent: Jan-Gideon Stockhusen

Lizenzverlg.: 8 LE

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



Fit für die Zukunft

Gelebte Nachhaltigkeit im Sportverein

Zielsetzung / Zielgruppe:

Alle reden von Nachhaltigkeit, aber was hat das mit Sport zu tun?

In dieser Fortbildung bekommt ihr Tipps und Informationen, wie ihr euren Sport fit für eine sich verändernde Welt macht und euer Vereinsangebot dabei gleichzeitig attraktiver für junge Menschen wird. Wir werden an vielen Beispielen die Grundlagen für ein Nachhaltigkeitsmanagement im Verein aufzeigen und gemeinsam erste Nachhaltigkeitsprojekte planen. Es geht dabei auch um das Kennenlernen von Finanzierungsmöglichkeiten und Organisationen, die euch bei eurem Nachhaltigkeitsengagement unterstützen können. Am Nachmittag werden wir den Fokus auf Handlungsmöglichkeiten für die Planung von nachhaltigen Sportveranstaltungen legen und dabei Möglichkeiten vorstellen, wie spielerisch an das Thema herangeführt kann.

Meldet euch an und seid dabei– wir freuen uns auf einen Tag voller Anregungen und Ideen für unseren Sport der Zukunft!

Inhalte

- Einführung Umwelt- und Nachhaltigkeitsmanagement im Verein
- Planung von Nachhaltigkeitsprojekten
- Informationen zu Fördermitteln und möglichen Kooperationspartner*innen
- Konkrete Handlungsmöglichkeiten für die Organisation von nachhaltigen Sportveranstaltungen
- Spiele für Workshops, Sportfeste und Übungsstunden zum Thema Nachhaltigkeit im Sport

LG-Nr.:	14466
Termin:	Sa., 24.04.2021 (10:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Haus des Sports
Referentin:	Mira Pape
Lizenzvergl.:	8 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912



BMX Race

Vom Trendsport zur sommerolympischen 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 Rhythm 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 Lehrkräfte, Übungsleiter*innen, Erzieher*innen, JuLeiCa-Inhaber*innen 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.: 14465

Termin: So., 18.07.2021 (10:00 – 17:00 Uhr)

Ort: Hattorf

Referentin: Jacqueline Glinka

Lizenzverlg.: 8 LE

TN-Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung: Bildungsportal oder Anmeldeformular

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

Trendsport? Nicht ohne UNS

Wir sind der Trend!

Zielsetzung / Zielgruppe:

Sie sind jung, meist bunt und stellen alles bisher Bekannte ganz schön auf den Kopf. Trendsportarten sind ein Magnet für viele begeisterte Sportler*innen sowie staunende Zuschauer*innen und sind aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken - ZUM GLÜCK!

Denn Trendsportarten bringen Schwung in die Sportlandschaft und weit darüber hinaus. Was genau ein Trendsport ist, wann er es nicht mehr ist, ob er mit Traditionssportarten koexistieren kann, warum er so viele Menschen in seinen Bann zieht und weshalb das so wertvoll in der heutigen Zeit ist, werden wir in dieser Fortbildung durch den Fokus auf den Praxisteil und damit dem selbsterfahrenen Lernen und wahrnehmen von Trendsport erarbeiten.

Aber wir gehen noch einen Schritt weiter - Im abschließenden Teil der Veranstaltung zeigen wir, dass in jeder*jedem ein*e Trendsportler*in steckt. Gemeinsam wird ein Trendsport-Turnier erarbeitet, das die Welt noch nicht gesehen hat. Wie genau das aussehen wird? Nun, meldet euch an und gestaltet vielfältig mit!

Die Fortbildung richtet sich an alle Interessierten, Übungsleiter*innen, JuLeiCa-Inhaber*innen, pädagogische Fachkräfte aus Schule, Kita und Sportverein.

Inhalte

- Was ist Trendsport? Einblick in die sportwissenschaftliche Verankerung
- Was macht Trendsport so anziehend? Ein Blick auf die Sinnperspektiven.
- Trendsportarten praktisch Kennenlernen:
Spikeball, Headis, Crossboccia, Longboard und Ultimate Frisbee / Disc Golf
- Wir sind der Trend: Erarbeitung eigener Trendsportspiele.
- uvm...

LG-Nr.:	14468
Termin:	Sa., 25.09.2021 (10:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Uslar, SC Schoningen
Referent:	Florian Krüger
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912



(Schul-)Sport-Assistenz-Ausbildung

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Ausbildung zur (Schul-)Sportassistentin soll 13-16 jährigen Schüler*innen und 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., 11. – So., 14.11.2021 (Do. ab 11:00 – So. bis 14:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Jugendherberge
Referierende:	Bildungsteam der Sportjugend Northeim-Einbeck
Lizenzvergl.:	32 LE
TN-Gebühr:	50,00 Euro
Anmeldung:	i.d.R. über die Schulen; Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

Eine durchgehende Teilnahme ist am gesamten Lehrgang erforderlich.
Die Übernachtung in der Jugendherberge ist ausdrücklich erwünscht und im Preis inbegriffen.

AG Modell

Bei der Ausbildung im „AG Modell“ findet eine Arbeitsgruppe oder ein Wahlfach „Schulsportassistentin“ an der Schule über mind. ein Schulhalbjahr statt. Die andere Hälfte der Ausbildung findet kompakt an zwei Tagen oder an einem Wochenende außerhalb der Schule statt. Bei Interesse an der Durchführung einer solchen Ausbildung in der Schule, bitten wir um Kontaktaufnahme.



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.

Ansprechpersonen

Kreissportbund Göttingen-Osterode

Dennis Dörner
Sandweg 5
37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 50469053

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

Homepage: www.ksb-goettingen-osterode.de



Stadtssportbund Göttingen

Klaus Brüggemeyer
Sandweg 5
37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 7070141

E-Mail: brueggemeyer@ssb-goettingen.de

Homepage: www.ssb-goettingen.de



Kreissportbund Northeim-Einbeck

Petra Heidelberg-Heise
Scharnhorstplatz 4
437154 Northeim

Telefon: 05551 / 90801910

E-Mail: info@ksbnortheim-einbeck.de

Homepage: www.ksbnortheim-einbeck.de



Übersicht der Bausteine

Stand: Januar 2020

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**
CD, Zielgruppen, PR-Konzept

Baustein 2:
Pressearbeit
Medien, Nachrichtenwert,
Pressemitteilung, Fotos

Baustein 3:
Publikationen
Vereinsflyer - Geschäftsbericht/
Festschrift/Vereinszeitung

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:
Gesundheitsport
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**

Baustein 8:
**Inklusion im u. durch
Sport** – Chancen für Vereine

Mitarbeit im Sportverein

Baustein 1:
**Führen und
Motivieren
im Verein**

Baustein 2:
**Gewinnung von
Mitarbeiterinnen u.
Mitarbeitern**

Baustein 3:
**Personalentwicklung
im Verein**

Starke Jugend – Starker Verein

Baustein 1:
**Jugendliche engagiert
im Verein**

Marketing/Sponsoring

Baustein 1:
Sportmarketing

Baustein 2:
Sportsponsoring

Baustein 3:
Eventmarketing
Veranstaltungen erlebbar
machen

Baustein 4:
Fundraising
Ressourcen-Gewinnung abseits
des Sponsorings

EDV im Sportverein

Baustein 1:
Intranet
Online-Bestandshebung

* Baustein 2:
Mitgliederverwaltung
Vereinsverwaltungs-
programme

* Baustein 3:
FiBu
Finanzbuchhaltungs-
programme

Versicherung

* Baustein 1:
**Versicherungs-
schutz im
Sportverein**

* kein Standardmaterial vorhanden

Schläfst Du noch oder brunchst Du schon?

jeden Sonntag und Feiertag* von 10.00 Uhr – 14.30 Uhr

„Schlemmer-Brunch“

zum Preis von nur **20,90 € / 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 **10,90 €/Person, Samstag 11,90 €/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**

Frauensporttag 2021

SSB Göttingen

Zielsetzung/Zielgruppe:

Der SSB Göttingen lädt alle interessierten Frauen ein. Es werden Sportangebote aus den Bereichen Ausdauer, Turnen, Trendsport, Fitness und Balance zum Kennenlernen und Ausprobieren angeboten. Jede Teilnehmerin kann sich nach Herzenslust auspowern und viel Spaß haben. Die Angebote finden rund um das Haus des Sports im Freien statt.

Ein gemeinsamer Abschluss, mit Imbiss, Getränken und Zusammensitzen ist angedacht und wird nach den geltenden Handlungsmaßnahmen und Vorschriften organisiert. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.

Termin: Di., 27.07.2021 (voraussichtlich 15:30 – 22:00 Uhr)
Ort: Göttingen, Haus des Sports
Referierende: Team SSB Göttingen
TN-Gebühr: 15,00 Euro
Anmeldung: pritzel@ssb-goettingen.de oder 0551 / 7070130
Infos: pritzel@ssb-goettingen.de oder 0551 / 7070130
oder
ab April 2021 unter www.ssb-goettingen.de

KSB Göttingen-Osterode

Zielsetzung/Zielgruppe:

In vielfältigen Workshops werden den Teilnehmerinnen aktuelle Sportangebote z. B. aus den Bereichen Fitness, Gesundheit, Power und Balance angeboten. Der Tag bietet die Möglichkeit verschiedenen Sportangebote auszuprobieren und kennenzulernen. Eingeladen sind alle interessierte Frauen, egal welcher Altersklasse oder Weltanschauung.

Termin: Sa., 09.10.2021 (voraussichtlich 9:30 – 16:30 Uhr)
Ort: Osterode am Harz, Lindenberghalle
Referierende: Team KSB Göttingen-Osterode
TN-Gebühr: 15,00 Euro
Anmeldung: Anmeldeformular
Infos: doris.kraemer-armbrecht@ksb-goettingen-osterode.de o. 05521 / 6780
und
petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de oder 05522 / 73483
oder
ab Juli 2021 unter: www.ksb-goettingen-osterode.de

Ausbildungen 1. Lizenzstufe

Ausbildungsprofil	Nr.	Ort	Termine
Grundlehrgang 1. Lizenzstufe (40 LE)	13/21	Göttingen	19. / 20.06.2021 26. / 27.06.2021
ÜL C Freizeit und Breitensport – sportartübergreifend – Kinderturnen (1. Lizenzstufe / 80 LE)	24/20	Clausthal- Zellerfeld Akademie	23. – 25.04.2021 07. – 09.05.2021 04. – 06.06.2021 09. – 11.07.2021

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

Entspannung und Gehirnfitness

Termin: Sa., 13.02.2021 (9:00 – 13:00 Uhr)
Referentin: Nadine Holzapfel, NTB Referentin

Workout 50+

Termin: Sa., 13.02.2021 (13:30 – 17:30 Uhr)
Referentin: Nadine Holzapfel, NTB Referentin

Aerobic und Step-Aerobic – Entwicklung leichter Choreographien

Termin: Sa., 17.04.2021 (10:00 – 14:00 Uhr)
Referentin: Kati Ludwig, NTB Referentin

Warm Up für Fitness- und Gymnastikstunden

Termin: Sa., 17.04.2021 (14:30 – 18:30 Uhr)
Referentin: Kati Ludwig, NTB Referentin

Kleine Anatomiekunde und Praxis

Termin: Sa., 20.11.2021 (10:00 – 14:00 Uhr)
Referentin: Vanessa Zägel

Weitere Infos

Ort: Göttingen, ASC-Sportzentrum, Zietenterrassen
Lizenzverlg.: 5 LE – ÜL-C
TN-Gebühr: 10,00 €
Infos: Kati Ludwig, 0551 / 72696, katiludwig@gmx.de

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

Ansprechpersonen

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 <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein Name des Sportvereins:	

Übernachtungsbedarf: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> 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. Sportassistenten-Bescheinigung ist beigelegt (Vergünstigung gilt nur bei Lehrgängen der Sportjugend Niedersachsen).
- Die Datenschutzerklärung und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) zur Anmeldung habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere diese.
- Ich bin damit einverstanden, über zukünftige Lehrgangmaßnahmen 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.

Datenschutzerklärung

LandesSportBund Niedersachsen e.V.

Datenschutz

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

Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter*in:

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 berechnigte Interesse des LSB Niedersachsen besteht in der Information der Öffentlichkeit durch Berichterstattung über die Aktivitäten des LSB Niedersachsen und seiner Gliederungen.

Empfang und Nutzung personenbezogener 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 Veranstaltungsteilnehmenden.
- 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 sind
für Sie da!**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Unsere Telefonfiliale ist Mo. – Fr. von 8 – 19 Uhr für Sie da.

Privatkunden	05527 845-0
Firmenkunden	05527 845-100

Alle wichtigen Infos finden Sie unter vrbankmitte.de



VR-Bank Mitte eG

Eichsfeld · Göttingen · Norheim · Werra-Meißner



Die Gesundheitskasse für Familien

Sie planen eine Familie, erwarten Nachwuchs oder haben bereits Kinder? Mit starken Leistungen und exzellentem Service unterstützen wir die Gesundheit Ihrer ganzen Familie – von Anfang an.

- Online-Geschäftsstelle, die auch als App verfügbar ist
- 24-Stunden-Service-Telefon
- 121 Standorte in ganz Niedersachsen
- Vorsorgeleistungen für Schwangere
- Kostenlose Hebammenhilfe

AOK – Die Gesundheitskasse