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

Lehrgangsangebote

für Übungsleitende, Jugendliche und Vereinsvorstände

Ausbildungsjahr 2022

© basta.de 06/2021

Modernisierte Saunawelt: Schöner, größer, besser

Entdecken Sie die neue Kaminlounge, die Vier-Jahreszeiten-, Panorama- oder Klassik-Sauna, unsere Saunabar mit Außenterrasse, die Dampfsauna, die vielen Erlebnis- und Eventduschen oder die bequemen Pendelliegen und Wasserbetten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

BADEPARADIES EISWIESE
www.badeparadies.de

★★★★★ SaunaPremium
DEUTSCHER SAUNA-BUND

Windausweg 60, 37073 Göttingen,
Tel.: 50 70 90, info@goesf.de

Öffnungszeiten:
10 – 22.30 Uhr

Bewegend. Erholsam. Erfrischend.

Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG

Vorwort

Liebe Übungsleitende, Trainer*innen und Sportfreund*innen,

eigentlich könnte ich das Vorwort aus der letzten Broschüre übernehmen – zumindest der erste Satz passt auch dieses Mal wieder:

„Manchmal kommt es anders und meistens als man denkt – was für ein Jahr!"

Gleichzeitig mit dem Versand der Lehrgangsbroschüre 2021 wurden wir für 7 Monate in den Lockdown geschickt und das komplette Bildungsangebot des ersten Halbjahres war mehr oder weniger hinfällig. Aber wir hatten ja schon dazugelernt, der zoom-Knigge saß und wir konnten geschmeidiger auf „Bildung am Bildschirm" umstellen als in der letzten Runde.

Und das haben wir erfolgreich getan! Mit 20 Online-Fortbildungen, 1 ÜL-C Ausbildung im Blended-Learning Format und zahlreichen digitalen Qualifix-Angeboten haben wir die Zeit „schlau" überbrückt und gelingend genutzt.
Hoffen wir trotzdem, dass wir in 2022 wieder die freie Wahl zwischen Online und Präsenz haben. Zahlreiche Maßnahmen zu beiden Formaten erwarten euch hier in der Broschüre.

Ob es die letzte ihrer Art ist?! Eine neue Bildungshomepage für unsere Sportregion ist angedacht und soll dieses Heft nicht sofort ersetzen, zunächst aber ergänzen.

Hauptsache ihr seid immer auf dem Laufenden und habt auch weiterhin Lust, euch von unseren ausgezeichneten Referent*innen inspirieren zu lassen. Unter dem Motto *„Schlau mit Lau"* haben wir euch wieder jede Menge sportliches Wissens- und Bildungsfutter zusammengestellt. Viel Spaß beim Stöbern, Anmelden und Weitersagen.

Für eure Anmeldungen nutzt das Bildungsportal des Landessportbundes Niedersachsen. Hier findet ihr auch niedersachsenweite Angebote und Veranstaltungen.
Klickt **bildungsportal.lsb-niedersachsen.de**
Und für alle digitalen Angebote schaut im LSB Online-Campus #SportBleibtStark.

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

Wer noch nicht im ÜL-Verteiler aufgenommen ist, meldet sich gern mit einem entsprechenden Hinweis bei mir.

Ach ja: schaut mal auf Seite 46.
Der KSB Göttingen-Osterode feiert nächstes Jahr Jubeljubiläum und ein Highlight dazu erwartet euch am **24.09.2022** – das wird richtig **GROSS!!!**

Ich sage DANKE an alle, die für die Bildung in unserer Sportregion aktiv sind. Bleibt bewegt, fit und gesund.

Fendina Lau
Sportreferentin im Handlungsfeld Bildung

Terminübersicht 2022

Januar

21. - 23.01.	ÜL-C Fortbildung (16 LE)	Sportlicher Jahresbeginn in Clausthal-Zellerfeld	19
22.01	ÜL-B Fortbildung	Entdeckt euer Gleichgewicht	50
29.01.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	100% Step Aerobic	30

Februar

05.02	ÜL-B Fortbildung	Dehnen im Sport	51
08.02.	ÜL-C Fortbildung (3 LE)	Geschlechtliche Vielfalt - Teil I	36
10. - 13.02.	Sportjugend	(Schul-)Sport-Assistenz-Ausbildung	77
12.02.	Sportjugend	Kleine Spiele und Energizer	66
12.02.	ÜL-B Fortbildung	Das Kreuz mit dem Kreuz	52
19.02.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Core & Stability	83
19.02.	Sportjugend	Ran an die Wand – hoch hinaus	67
19.02.	ÜL-B Fortbildung	Gesund und unbeschwert durchs Jahr	53
19.02.	NTB (ÜL-B Lehrgang)	Workout im Gesundheitssport	83
22.02.	ÜL-C Fortbildung (3 LE)	Geschlechtliche Vielfalt - Teil II	37
26.02.	ÜL-B Fortbildung	Ernährungstrends und Nahrungsergänzungsmittel	54

März

05.03.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	Bodega Moves	31
06.03	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	HIT the Dancefloor	32
12. / 13.03.	ÜL-C 30 Basismodul	C-30 Teil I	16
12.03.	Sportjugend	Wie sage ich es richtig?	68
19.03.	ÜL-B Fortbildung	Geht's noch?! Resilienz und Achtsamkeit	55
19.03.	ÜL-B Fortbildung	Fasciolates	56
20.03.	Sportjugend	Erlebnispädagogik in der Halle	69
26. / 27.03.	ÜL-C 30 Basismodul	C-30 Teil II	16
26.03.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Warm Up für Fitness- und Gymnastikstunden	83
26.03.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Aerobic und Step-Aerobic	83
27.03.	Sportjugend	Vital - Vielseitig - Vegan	70

April

02.04.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Sinnvoll Kräftigen und Mobilisieren	20
02. / 03.04.	Sportjugend	Juleica im Sport - Ausbildung Teil I	64
02.04.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	Springen und Schwingen	33
03.04.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Wahrnehmen und Beruhigen	21
08. - 10.04.	Sportjugend	Juleica im Sport - Ausbildung Teil II	64
22. - 24.04.	NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport – Trainer C Fitness/Aerobic (90 LE)	82
23. / 24.04.	Sportjugend	Juleica im Sport - Ausbildung Teil III	64
29.04. - 01.05.	NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport – Trainer C Fitness/Aerobic (90 LE)	82
30.04.	Qualitätszirkel	Sprache lernen in Bewegung, Elementarbereich	40
30.04.	Sportjugend	Abenteuerspielplatz Stolle	71
30.04.	Qualitätszirkel	Bewegungsgeschichten	41

Terminübersicht 2022 (Fortsetzung)

Mai

07. / 08.05.	ÜL-C 40 Profil Erwachsene	C-40 Erwachsene Teil I	16
13. - 15.05.	NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport – Trainer C Fitness/Aerobic (90 LE)	82
13. - 15.05.	ÜL-C Fortbildung (20 LE)	Fit für die Vielfalt	17
14.05.	Qualitätszirkel	Yoga für Kids	38
14.05.	ÜL-B Fortbildung	Taping im Sport mit elastischem Tape	57
21. / 22.05.	ÜL-C 40 Profil Erwachsene	C-40 Erwachsene Teil II	16

Juni

03. / 04.06.	NTB (1. Lizenzstufe)	ÜL C Freizeit und Breitensport – Trainer C Fitness/Aerobic (90 LE)	82
10. - 12.06.	NTB	NTB Kongress 2022	82
11.06.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Sportabzeichen – Das will ich schaffen!	22
11.06.	ÜL-B Fortbildung	Geschmeidig durch die Sportstunde	58
12.06.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Sportabzeichen – Praxis-Coach	23
12.06.	Sportjugend	25 Spiele und noch mehr	72
18.06.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Läuft bei mir!	25
25. / 26.06.	NTB (1. Lizenzstufe)	Einstiegslehrgang 1. Lizenzstufe (30 LE)	82
25.06.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	Depression und Sport	34
25.06.	ÜL-B Fortbildung	Fitte Oldies	59
26.06.	Sportjugend	Freizeiten inklusiv gestalten	73

Juli

01. - 03.07.	ÜL-C Fortbildung (20 LE)	Abenteuer- und Erlebnissport Outdoor	18
02.07.	Qualitätszirkel	Mini-Sportabzeichen	42
02. / 03.07.	NTB (1. Lizenzstufe)	Einstiegslehrgang 1. Lizenzstufe (30 LE)	82
19.07.	SSB Göttingen	Frauensporttag 2022	81

September

03.09.	KSB Northeim-Einbeck	Frauensporttag 2022	81
03.09.	Sportjugend	Dasselbe in Grün? Nachhaltig im Sportverein	74
14.09.	Qualitätszirkel	Psychomotorik: Spiele und Übungen	43
17.09.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Kleine Spiele mit großer Wirkung	26
24.09.	KSB Göttingen-Osterode	KSB-Jubiläums-Kongress: Kontakt – Sport – Bildung	46

Oktober

08.10.	Sportjugend	Rassismus im Sport - Wie offen ist unser Sport wirklich?	75

November

05.11.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Let's dance Kids	27
05.11.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Mobility	83
05.11.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Einführung in das Beckenbodentraining	83
10. - 13.11.	Sportjugend	(Schul-)Sport-Assistenz-Ausbildung	77
12.11.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Agil in jedem Lebensabschnitt	28
19.11.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Aerobic zum Kennenlernen	29
19.11.	Sportjugend	Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt im Sport	76
19.11.	ÜL-B Fortbildung	Franklin Methode, entspannt und rückenstark	60

Sonstiges

Sportjugend	Ansprechpersonen	62
Qualifix	Ansprechpersonen	78
Sportregion Südniedersachsen	Ansprechpersonen	84
	Lehrgangsanmeldung	87

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

1.800

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Niedersachsen

Ausbildung ÜL-C
Information
Lehrgänge

Fortbildung ÜL-C: Lehrgänge (20 LE, 16 LE, 10 LE, 8 LE, 5 LE, 3 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
Niedersächsicher Turner-Bund: Lehrgänge und Veranstaltungen
Sportregion Südniedersachsen: Ansprechpersonen

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.

KRIEGER + SCHRAMM
UNTERNEHMENSGRUPPE

Werde Teil eines begeisterten Teams und bewirb dich jetzt!

www.krieger-schramm.de

ÜL-C Ausbildung Breitensport 1. Lizenzstufe

#flexibler #einfacher #bedarfsgerechter

Der „Weg zur ÜL-C Lizenz“ im Modelljahr 2022

Im Rahmen eines einjährigen Prozesses zur Weiterentwicklung zusammen mit Fachverbänden und Sportregionen wurde das bisherige Konzept aus Grund-, Aufbaulehrgang und Spezialblockbausteinen verändert. Seit 2021 gibt es drei anders benannte Bereiche, 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?

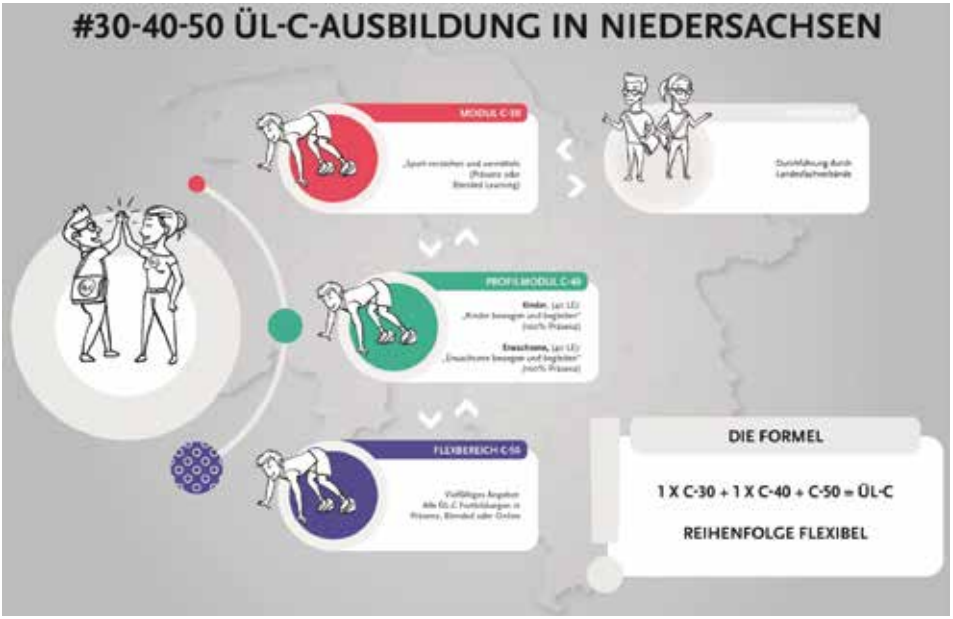
Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung bist du im Besitz einer Übungsleiter*innen C-Lizenz Breitensport des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Diese zeichnet dich als qualifizierte ÜL bzw. qualifizierten ÜL aus und berechtigt deinen Verein zur Beantragung von ÜL-Zuschüssen.

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



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!

ÜL-C Fortbildungen

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 Lehrgangsteam zur Verfügung, die diese qualifizierte Bildungsarbeit ermöglichen. Die Referent*innen sind qualifizierte und engagierte Expert*innen in ihren Fachgebieten. 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 Inhalte, die durch unser engagiertes Lehrgangsteam 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 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.

Aus der Lehrgangsbroschüre werden auch Fortbildungen der Sportjugend zur Verlängerung der ÜL-C Lizenz anerkannt.

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:

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

Basismodul C-30 (30 LE)

LG-Nr.: 20873
Termin: Teil I: 12. / 13.03.2022
Teil II: 26. / 27.03.2022
Ort: Göttingen, Sporthalle der BBS III
Zeit: jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr
TN-Gebühr: 90,00 Euro

Profilmodul C-40 Erwachsene (40 LE)

LG-Nr.: 20979
Termin: Teil I: 07. / 08.05.2022
Teil II: 21. / 22.05.2022
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

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
- Vielfältige und 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.:	21107
Termin:	Teil I: Fr., 13.05.2022 (16:00 – 21:00 Uhr) Teil II: Sa., 14.05.2022 (9:00 – 18:00 Uhr) Teil III: So., 15.05.2022 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Haus des Sports
Referenten:	Bastian Zitscher, Dennis Dörner
Lizenzverlg.:	20 LE
TN-Gebühr:	dieser Lehrgang ist kostenfrei!
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

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.:	21103
Termin:	Teil I: Fr., 01.07.2022 (17:00 – 21:30 Uhr) Teil II: Sa., 02.07.2022 (9:00 – 21:00 Uhr) Teil III: So., 03.07.2022 (8:30 – max. 12:00 Uhr)
Ort:	Dahlenrode, Zeltlagerplatz Stolle
Referierende:	Diana Loose, Carsten Dreßler
Lizenzverlg.:	20 LE
TN-Gebühr:	60,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Sportlicher Jahresbeginn in Clausthal-Zellerfeld

Frauenpower und Lieblingssport für jedes Alter

Zielgruppe / Zielsetzung:

Inzwischen hat unser sportlicher Jahresbeginn mit Frauenpower schon Tradition. Da er aus bekannten Gründen 2021 leider ausfallen musste, wollen wir die Tradition jetzt wieder wahren und unser Bildungsjahr mit diesem Angebot starten.

Die Tage sind gespickt mit Lieblingssport für Frauen. Wir haben wieder eine bunte und interessante Mischung für euch zusammengestellt. Eingeladen ist das weibliche Geschlecht: Übungsleiterinnen, Vorstands- oder Vereinsmitarbeiterinnen oder einfach interessierte Sportlerinnen, die sich ein bewegtes Wochenende unter Gleichgesinnten gönnen möchten. Eine gute Portion Geselligkeit und Entspannung (Spaziergänge, Sauna und gemütlicher Austausch) sind Ehrensache.

Inhalte:

- Wahrnehmen, entspannen und beruhigen
- Beckenbodentraining – Übungen für die Körpermitte
- Gehirnfitness – bewegtes Denken, Denken bewegt
- Intervalltraining – Grundlagen, Wirkungen, Methoden
- Yoga und Faszien – sinnvoll und effektiv trainieren

Dieser Lehrgang ist bereits ausgebucht!

LG-Nr.:	21901
Termin:	Teil I: Fr., 21.01.2022 (ab 18:00 Uhr) Teil II: Sa., 22.01.2022 Teil III: So., 23.01.2022 (bis 14:00 Uhr)
Ort:	Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports
Referierende:	Team KSB Göttingen-Osterode
Lizenzverlg.:	16 LE – Anerkennung sowohl für ÜL-C als auch für ÜL-B
TN-Gebühr:	60,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	doris.kraemer-armbrecht@ksb-goettingen-osterode.de oder 05521 / 6780

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.:	21111
Termin:	Sa., 02.04.2022 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule
Referent:	Alexander Jordan
Lizenzverlg.:	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.:	21119
Termin:	So., 03.04.2022 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule
Referent:	Alexander Jordan
Lizenzverlg.:	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 sportlich 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.:	21123
Termin:	Sa., 11.06.2022 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Ebergötzen, Sportanlage
Referierende:	Martina Voß, Matthias Böning
Lizenzverlg.:	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 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.:	21127
Termin:	So., 12.06.2022 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Ebergötzen, Sportanlage
Referierende:	Martina Voß, Matthias Böning
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	30,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Bioland

© BASTA.DE

SEIT 1986

PRODUKTION UND VERKAUF

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

FILIALE IN GÖTTINGEN / GEISMAR

Das Biohaus, Benzstraße 2c
Tel 0551 7908523

WOCHENMÄRKTE

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

DAS BACK HAUS

WWW.DASBACKHAUS.DE

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 Technikschulung 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.:	21279
Termin:	Sa., 18.06.2022 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG und Außenanlagen
Referentin:	Cathrin Cronjäger
Lizenzverlg.:	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 Teilenehmenden, 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.:	21283
Termin:	Sa., 17.09.2022 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Turnhalle der BBS III
Referentin:	Ines Graeber
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.:	21287
Termin:	Sa., 05.11.2022 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule
Referentin:	Claudia Hellmann
Lizenzverlg.:	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.:	21291
Termin:	Sa., 12.11.2022 (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

Aerobic zum Kennenlernen

Klassiker für Fitness-Fans mit Beats & Rhythmus

NTB NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

Zielsetzung / Zielgruppe:

Aerobic ist ein Klassiker in der Groupfitness, denn die Schritte lassen sich sowohl für ein Warm Up für jegliche Fitnessstunden als auch für ein effektives Herz-Kreislauf-Training verwenden.

In diesem Lehrgang werden dir alle wichtigen Grundschritte vermittelt und deren Anwendung im Warm Up aufgezeigt.

Um ein koordinativ interessantes Herz-Kreislauf-Training zu gestalten, wird immer eine kleine Auswahl dieser Schritte zu einer einfachen Choreografie verbunden. Hierfür wird eine Aufbaumethode vorgestellt, mit der man ein ausgewogenes und spaßbringendes Cardiotraining absolvieren kann.

Dabei kommt die Musikschulung nicht zu kurz, denn auch ein Einzählen nach dem Musikbogen muss gekonnt sein.

Dieses Angebot richtet sich sowohl an Aerobic Newcomer*innen, die gerne eine Fitnessgruppe 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 ein kompetentes Training anzubieten.

Inhalte:

- Grundschritte und Technikschulung
- Musikalische Schulung, Einzählen
- Stundenaufbau
- Warm Up
- Choreographiehilfe
- Musterstunde

LG-Nr.:	21295
Termin:	Sa., 19.11.2022 (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

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 Toningeinheit 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.:	21300
Termin:	Sa., 29.01.2022 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Verena Maschke
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Bodega Moves
Bodyworkout meets Yoga - Yoga mal anders

Zielsetzung / Zielgruppe:

Bodega Moves ist ein funktionales Ganzkörperworkout – Fatburning garantiert.

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

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

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

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

Inhalte:

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

LG-Nr.:	21304
Termin:	Sa., 05.03.2022 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Maike Fremke
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

HIT the Dancefloor

Partytanz und Workout zu bekannten Chart-HITs gestalten

Zielsetzung / Zielgruppe:

Euch erwartet ein partyreifer Mix aus Tanz und Workout. Und das Besondere daran: beides ist genau auf den Beat von bekannten Chart-HITs abgestimmt. Dabei geht es um einfache Schrittfolgen und klassische Moves – leicht zu erlernen, direkt zum Mitmachen und vor allem zum Spaß haben. Unkompliziert und vielseitig einsetzbar: egal ob als tänzerisches Warm Up, energiegeladener Hauptteil oder sogar als beschwingter Cool Down. Angesprochen sind alle Gruppen mit jungen, junggebliebenen und tanzfreudigen Erwachsenen in Partylaune.

Dabei sein werden z.B. „La cintura" von Álvaro Soler oder „Iko Iko" von Justin Wellington. Und damit auch ihr dann euren eigenen LieblingsHIT selbst gestalten könnt, bekommt ihr das Handwerkszeug für Vorgehensweise und Umsetzung.

In nur einer Fortbildung DJ*ane, Choreograf*in, Showmaster*in und Partyprofi werden.

Inhalte:

- Modellstunde Danc(e)ation & Danceworkout
- Wie gehe ich bei der Erarbeitung eines Partytänzchens vor
- Welche Eigenschaften sollte der Song haben und welche Voraussetzungen sollte das Partytänzchen erfüllen
- Musikanalyse eines ausgewählten Songs
- Gruppenarbeit „Create your own dance"

LG-Nr.:	21308
Termin:	So., 06.03.2022 (10:00 – 14:30 Uhr)
Ort:	Volpriehausen, Turnhalle
Referentin:	Akka Bauche
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Springen & Schwingen
Power im Doppelpack: Jumping Fitness & Flexibar

Zielsetzung / Zielgruppe:

Eigentlich ist das Konzept dieser Fortbildung ganz einfach: 2 Trends, 2 Geräte, 2 Referentinnen = 2x ausprobieren, 2x auspowern, 2x Spaß haben. Und auch die sportlichen Trainingseffekte gibt es im Doppelpack: sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch die komplette Muskulatur werden dabei aktiviert und gestärkt.

Der richtige Schwung mit dem Flexibar spricht eure Tiefenmuskulatur an, ein optimales Kraftkoordinationstraining. Der richtige Sprung auf dem Trampolin kurbelt eure Fettverbrennung an, ein effektives Kraftausdauertraining.

„Gehüpft wie geschwungen" – euch erwartet ein gelenkschonendes und gleichzeitig intensives Ganzkörpertraining zum Kennenlernen und Ausprobieren.

Gute Laune garantiert!

Inhalte:

- Grundlagen und Einführung in beide Sportarten
- Modellstunde Jumping Fitness
- Modellstunde Flexibar
- Praxisbeispiele und Differenzierungsmöglichkeiten
- Ergänzung durch weitere Kleingeräte (z.B. Pilatesring und Hula Hoop)
- Sinnvoller Cool Down: bewegt, mobilisierend und entspannend
- Zeit für Fragen und zum Austausch

LG-Nr.:	21556
Termin:	Sa., 02.04.2022 (10:00 – 14:30 Uhr)
Ort:	Schwiegershausen, Turnhalle
Referentinnen:	Silvia Großkopf, Anja Waldmann
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. Schon vor der Corona-Pandemie erkranken etwa 3-10 % aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren an einer Depression. 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, wann möglicherweise von einer psychischen Störung ausgegangen werden muss. Wissen zu psychischer Gesundheit, zu Depressionen und Ängsten werden vermittelt. In Kleingruppen können Teilnehmende ihre Erfahrungen mit Depression im Sport(-verein) austauschen. Anhand eines Gesprächsleitfadens können bewährte Gesprächsstrategien, die helfen, das Thema „psychische Belastung" erfolgreich anzusprechen, vorgestellt und anschließend im Rollenspiel praktisch erprobt werden.

Inhalte:

- Ursachen und Auslöser von Depressionen: neurobiologische und psychosoziale Aspekte
- Wie können sich Depressionen (z.B. Bei Jugendlichen) zeigen? Symptome und Verlauf
- Wie können Depressionen behandelt werden?
- Was können ÜL tun? Wie können sie sinnvoll unterstützen und Kontakt halten?
- Wo gibt es Hilfen in der Region und im Netz?

LG-Nr.:	21312
Termin:	Sa., 25.06.2022 (10:00 – 14:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, SC Hainberg
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

PARACELSUS
KLINIKEN
Kliniken
Bad Gandersheim

Persönliche Medizin und nachhaltige Therapie! Ihre Paracelsus-Fachkliniken in Bad Gandersheim

Kompetenz für Ihre Gesundheit.

Medizinisch-therapeutische Kompetenz in **drei Rehabilitationskliniken in Bad Gandersheim** mit einem breiten Behandlungsspektrum und individuell zugeschnittenen Therapieangeboten bei onkologischen, psychosomatischen und orthopädischen Erkrankungen.

Wir unterstützen und behandeln Sie in der

Paracelsus Klinik an der Gande
Orthopädische Erkrankungen
Dr.-Heinrich-Jasper-Str. 4, Bad Gandersheim

Paracelsus Roswithaklinik
Psychosomatische Erkrankungen
Dr.-Heinrich-Jasper-Str. 2a, Bad Gandersheim

Paracelsus Klinik am See
Onkologische Erkrankungen
Dehneweg 6, Bad Gandersheim

Paracelsus – Ihre Gesundheitsfamilie!

Wollen Sie mehr darüber erfahren? Dann folgen Sie uns jetzt auf

Facebook
paracelsuskliniken

Instagram
paracelsus__kliniken

Starker Arbeitgeber in der Region.

Werden Sie Teil der Paracelsus-Gesundheitsfamilie am Standort Bad Gandersheim! Wir freuen uns darauf Sie kennen zu lernen:
www.jobs.pkd.de

Paracelsus Kliniken Bad Gandersheim **www.paracelsus-kliniken.de**

Geschlechtliche Vielfalt im Sport – Modul I
Wissensgrundlagen

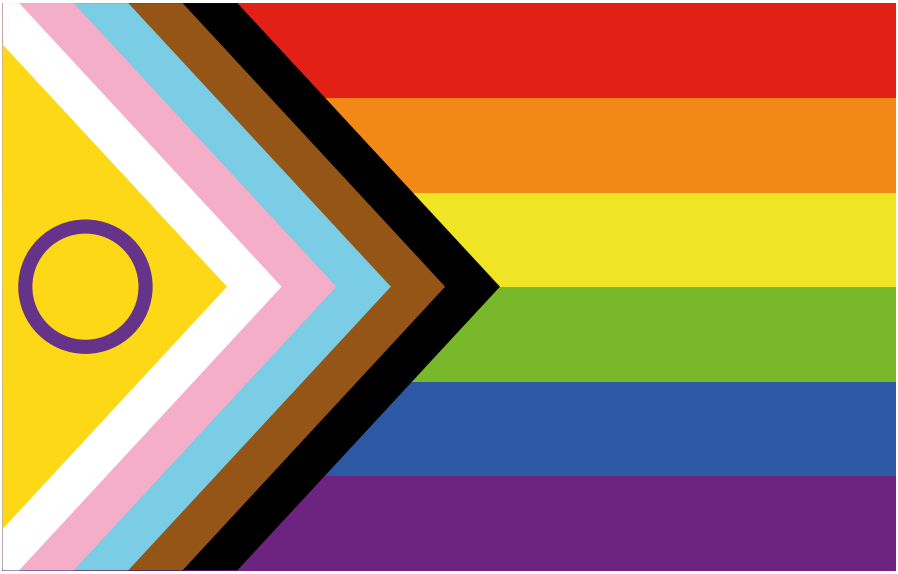
Zielsetzung / Zielgruppe:

In der Fortbildung wird ein erster theoretischer Anstoß zum Thema geschlechtliche Vielfalt gegeben. Wir werden die gesellschaftlichen Entwicklungen im Bereich Geschlechtervielfalt in den Blick nehmen, zum Beispiel den neuen Geschlechtseintrag „divers". Es geht auch um die zunehmende Sichtbarkeit von Menschen mit verschiedenen geschlechtlichen Geschichten (u.a. inter*, trans*, abinär) und ihren Erfahrungen im Sport. Das Ziel des Lehrgangs ist es, gemeinsam an Sicherheit im Umgang mit diesem Thema für den Vereins- bzw. Sportgruppenkontext zu gewinnen.

Inhalte:

- Klarheit über die Definition wichtiger Begriffe geschlechtlicher Vielfalt (u.a. trans*, inter*, divers)
- Hintergrundwissen
- Handlungssicherheit im Umgang mit dem Thema

LG-Nr.:	21368
Termin:	Di., 08.02.2022 (17:30 – 20:00 Uhr)
Ort:	Online-Seminar via zoom (Infos auf Seite 86 beachten)
Referentin:	Cathrin Cronjäger
Lizenzverlg.:	3 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



Geschlechtliche Vielfalt im Sport – Modul II
Herausforderungen und Veränderungen

Zielsetzung / Zielgruppe:

Nachdem ein erster theoretischer Anstoß zum Thema in Modul I gegeben wurde, wollen wir in Modul II erarbeiten, wie Offenheit für und Einbezug von geschlechtliche(r) Vielfalt im Verein dargestellt und damit eine Veränderung der Willkommenskultur des Vereins angestoßen werden können. Welche Möglichkeiten und Notwendigkeiten treten auf, um Vereine / Sportgruppen geschlechterinklusiv zu gestalten? In dem Workshop geht es konkret um Ideen zur Veränderung und Umsetzung.

Inhalte:

- Ziel „Inklusion geschlechtlicher Vielfalt" in den Vereinsstrukturen: was braucht es?
- Ziel „Inklusion geschlechtlicher Vielfalt" im Sportkurs: was braucht es?
- Ideensammlung und Umsetzungsimpulse

Hinweis:

Die Teilnahme an Modul I ist Voraussetzung für die Teilnahme an Modul II. Sofern bereits fundierte thematische Kenntnisse bestehen (die eigene Handlungssicherheit im praktischen Umgang mit geschlechtlicher Vielfalt) kann direkt Modul II belegt werden.

LG-Nr.:	21372
Termin:	Di., 22.02.2022 (17:30 – 20:00 Uhr)
Ort:	Online-Seminar via zoom (Infos auf Seite 86 beachten)
Referentin:	Cathrin Cronjäger
Lizenzverlg.:	3 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Hinweis: Die Teilnahme an Modul I ist Voraussetzung für die Teilnahme an Modul II.

Yoga für Kids
Entspannend spannend

Ein Angebot im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung - Niedersachsen setzt Akzente“ für Übungsleitende und Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen.

Diese Maßnahme wird aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

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.:	19217
Termin:	Sa., 14.05.2022 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Maike Fremke
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	dieser Lehrgang ist kostenfrei!
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Kartoffelhaus
essen, cocktails, lounge

Schläfst Du noch oder brunchst Du schon?

jeden Sonntag und Feiertag* von 10.00 Uhr – 14.30 Uhr

„Schlemmer-Brunch“

zum Preis von nur 19,90 € / 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 12,50 €/Person, Samstag 13,50 €/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**

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 Übungsleitende und Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen.

Diese Maßnahme wird aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

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.:	19221
Termin:	Sa., 30.04.2022 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Laura Bodmann
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	dieser Lehrgang ist kostenfrei!
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Achtung Doppellehrgangstag: „Bewegungsgeschichten“ 30.04., 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 Übungsleitende und Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen.

Diese Maßnahme wird aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

Zielsetzung/Zielgruppe:

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

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

Die in der Broschüre zusammengetragenen Bewegungsgeschichten sind eine optionale Ergänzung zum Projekt „Sprache lernen in Bewegung“ für Übungsleitende, 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.:	19225
Termin:	Sa., 30.04.2022 (14:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Laura Bodmann
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	dieser Lehrgang ist kostenfrei!
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Achtung Doppellehrgangstag: „Sprache lernen in Bewegung“ 30.04., 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 Übungsleitende und Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen.

Diese Maßnahme wird aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

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.:	19229
Termin:	Sa., 02.07.2022 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, Haus des Sports
Referierende:	Sarah Gräßler, Timo Holloway
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	dieser Lehrgang ist kostenfrei!
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 Übungsleitende und Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen.

Diese Maßnahme wird aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gefördert.

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 Menschen 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.:	21675
Termin:	Mi., 14.09.2022 (17:00 – 21:00 Uhr)
Ort:	Einbeck, Vereinsheim Einbecker Sportverein
Referentin:	Dr. Ann-Kristin Ehling
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	dieser Lehrgang ist kostenfrei!
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

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 fitnessorientierten Sport aufgearbeitet und vertieft.

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

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

ÜL-B Aufbaulehrgang Gesundheitssport

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

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

ÜL-B Abschlusslehrgang Gesundheitssport

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

75

KreisSportBund
Göttingen - Osterode e.V.
im LandesSportBund Niedersachsen e.V.

KSB-Jubiläums-Kongress

Kontakt – Sport – Bildung

Wann:
24. September 2022

Wo:
Institut für Sportwissenschaften Göttingen

Anerkennung:
bis zu 10 LE für ÜL-C, ÜL-B, Juleica und Vereinsmanager C

Anmeldung und weitere Infos:
ab Februar 2022 auf unserer Homepage
www.ksb-goettingen-osterode.de

Was:
Über 40 sportliche Angebote in Theorie & Praxis
Ausprobieren – Auspowern – Austauschen

Yoga, Pilates, Jumping, Cycling, Aqua, Klettern, Outdoor, Tanz, Core, TRX, Qualifix, Mini-Sportabzeichen, Energizer uvm.

Highlight zum Auftakt:

Stark durch Krisen
Von der Kunst, nicht den Kopf zu verlieren

Impulsvortrag mit Marc Wallert
Bestseller-Autor und Keynote-Speaker bekannt aus Print, Radio & TV

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**).

bündnis gegen DEPRESSION in südniedersachsen

Depression kann jeden treffen

Depression hat viele Gesichter

Depression ist behandelbar

**Sie möchten mehr erfahren?
Schulungsangebote können
auch in Ihrem Verein stattfinden.**

Kontakt:
Corinna Engelke
0551 54743-294
buendnis@gesundheitsregiongoettingen.de
www.buendnis-gegen-depression-suedniedersachsen.de

„Entdeckt euer Gleichgewicht“

Neurosensorielles Bewegungsprogramm nach Dorothea Beigel®

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Fortbildung ist für alle Übungsleitenden mit B-Lizenz geeignet.

Die Förderung der inneren und äußeren Balance erhöht die Achtsamkeit gegenüber sich selbst sowie dem eigenen Körper. Die Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit ermöglicht Ruhe und einen Zugang zur Selbstwahrnehmung. Die Stärkung der individuellen Leistungskraft sowie des Selbstbildes und der Selbstregulation helfen, sich in den tagtäglichen Anforderungen immer wieder neu und sicher verhalten zu können. Das Seminar zeigt einen wirkungsvollen, motivierenden und praktisch überall einsetzbaren Weg auf, wie auf einfach umsetzbare Weise ein Gleichgewichtstraining für alle Erwachsenen durchgeführt werden kann. Mit einer Einführung in die Umsetzung dieses Programms kann es unmittelbar in die Sportstunden, den Berufsalltag sowie in die Freizeit integriert werden und trägt zum Wohlbefinden bei.

Und das i-Tüpfelchen: Jede*r Teilnehmer*in erhält das gleichnamige Buch als Literatur- und Arbeitsgrundlage (im Wert von 29,80 €) dazu.

Inhalte:

- Übungen zum achtsamen Balancetraining
- Wissen zur Wirkung des Gleichgewichtssystems auf die Gesundheit und Ausgeglichenheit
- Gleichgewicht pflegen und (Körper)Haltung stabilisieren
- Bewegungssicherheit fördern
- Gehirnleistung und Merkfähigkeit trainieren
- Resilienz stärken sowie Zeit zum Entspannen und zur Entschleunigung nutzen.

LG-Nr.:	21360
Termin:	Sa., 22.01.2022 (9:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Online-Seminar via zoom (Infos auf Seite 86 beachten)
Referent:	Alexander Jordan
Lizenzverlg.:	10 LE
TN-Gebühr:	30,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Dehnen im Sport – Update zu Fakten und Mythen

Unverzichtbar für die Muskulatur oder Zeitverschwendung?

Zielsetzung / Zielgruppe:

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

- Wie funktioniert Dehnen und was passiert dabei?
- Welche Dehnmethoden eignen sich bei welchen Sportler*innen oder Teilnehmer*innen am besten?
- Wie viel, wie oft und wann muss ich dehnen? Wie lange halten die Effekte an?
- Welche Effekte sind klar belegt und welche gehören ins Reich der Fabeln?

Der Referent 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". Profitiert von seinem Wissen und lasst euch mit den neusten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen versorgen.

Inhalte:

- Anatomie und Physiologie von Muskel und Bindegewebe
- Wirkung von Dehnreizen auf unterschiedliche Gewebe: Muskel, Faszie, Sehne, Band
- Klassische und PNF-Dehnmethoden
- Wissenschaftliche Evidenz: Verletzungsprävention, Muskelkater, Leistungssteigerung, Regeneration, muskuläre Dysbalancen
- Alternativen zum Dehnen

LG-Nr.:	21364
Termin:	Sa., 05.02.2022 (10:00 – 14:30 Uhr)
Ort:	Online-Seminar via zoom (Infos auf Seite 86 beachten)
Referent:	Dr. Jan Wilke
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 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.:	21320
Termin:	Sa., 12.02.2022 (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

Gesund und unbeschwert durchs 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 „Die wasserlöslichen Vitamine (B + C)

- In welchen Nahrungsmitteln stecken die wasserlöslichen Vitamine (B und C)?
- Wie kann ich Vitamin B12 aufnehmen?
- Welche Erkrankungen entstehen bei einem Vitaminmangel?
- Kann ich Demenz/Burnout vorbeugen?
- Wie kommt ein Vitaminmangel zustande?
- Helfen oder schaden Nahrungsergänzungsmittel?

Praxis

Funktionelle Praxisübungen für den unteren Rücken, Becken und Hüfte. Wir lösen ein Zuviel an Spannung in den globalen Muskeln und stabilisieren die lokalen Muskeln.

Vortrag „Die fettlöslichen Vitamine (EDKA)

- In welchen Nahrungsmitteln kommen die Vitamine A, D, E und K vor?
- Sind hohe Dosen Vitamin D sinnvoll für das Immunsystem oder gefährlich?
- Welche Krankheiten können bei einem Mangel entstehen?
- Woher kommt der Mangel?

LG-Nr.:	21376
Termin:	Sa., 19.02.2022 (13:30 – 18:00 Uhr)
Ort:	Online-Seminar via zoom (Infos auf Seite 86 beachten)
Referentin:	Maren Schwichtenberg
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Ernährungstrends und Nahrungsergänzungsmittel

Gewichtsreduktion durch Motivation, Ernährung und Bewegung

Zielsetzung / Zielgruppe:

Täglich werden wir bewusst oder unbewusst mit Werbung konfrontiert. Neue Ernährungstrends, Diätprodukte und Nahrungsergänzungsmittel sollen unsere Gesundheit steigern. Dies lassen sich die herstellenden Firmen gut bezahlen – doch welchen Effekt haben die Trends und Nahrungsergänzungsmittel wirklich? In diesem Workshop werden wir uns ehrlich und in Ruhe mit dem Thema Ernährungstrends und Nahrungsergänzung und deren Einfluss auf unsere körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit auseinandersetzen.

Inhalte:

- Ernährungswissenschaftliche perspektiven auf Ernährungstrends
- Vegan, Ketogene Diät, Intervallfasten, Low Carb
- Nahrungsergänzung - Pro und Kontra
- Sportlich-gesundheitliche Effekte von Nahrungsergänzung

LG-Nr.:	21392
Termin:	Sa., 26.02.2022 (10:00 – 14:30 Uhr)
Ort:	Online-Seminar via zoom (Infos auf Seite 86 beachten)
Referent:	Daniel Rosenthal
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 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 gegenwärtige 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 - achstamkeitsbasierte Gehmeditationen
- Meditation, ZENBO Balance

LG-Nr.:	21324
Termin:	Sa., 19.03.2022 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referent:	Sebastian Stocker
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Fasciolates
Stark, beweglich und entspannt!

Zielsetzung / Zielgruppe:

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

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

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

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

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

Inhalte:

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

LG-Nr.:	21328
Termin:	Sa., 19.03.2022 (10:00 – 14:30 Uhr)
Ort:	Schwiegershausen, Turnhalle
Referentin:	Sarah Korditsch
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

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.:	21336
Termin:	Sa., 14.05.2022 (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

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 vor allem bewegter, erst recht bei uns im Breiten- und Gesundheitssport.
Fasziales Training zielt auf die Verbesserung von Elastizität, Geschmeidigkeit, Propriozeption und 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 Hilfsmitten (z.B. Pilatesrollen, Seile und Franklin-Bälle)
- Mobilisation und Elastizität – der Katapult-Effekt für ein ökonomisches Training
- Beweglichkeit der gesamten Körperlinien schulen
- Differenzierte Angebote für unterschiedliche Niveaus

LG-Nr.:	21340
Termin:	Sa., 11.06.2022 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Birgit Finke
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Fitte Oldies – im Stehen, Gehen und Sitzen

Fit bis ins hohe Alter – gut überlegt, sinnvoll bewegt

Zielsetzung / Zielgruppe:

In diesem Lehrgang stehen unsere sportlichen Senior*innen im Vordergrund. Wer möchte nicht „fit bis ins hohe Alter" sein? Damit dieses Motto für alle zutreffen kann, müssen die Übungsleitenden besonders differenziert und achtsam vorgehen. Denn die eine oder andere Einschränkung und Befindlichkeit gilt es zu berücksichtigen.

Häufig kommt z.B. die Frage auf, wie eine typische „Mattenübung" in eine andere Ausgangsstellung übertragen werden kann, weil gerade die liegenden Positionen oft schwer fallen. Dieser Lehrgang vermittelt eine bunte Mischung aus alternativen Übungen für Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Kraft im Stand und im Sitzen. Ihr bekommt vielseitige Impulse, wie ein wertvolles und funktionelles Training mit Menschen im höheren Lebensalter ablaufen kann.

Inhalte:

- AFT (Alltags-Fitness-Test) auf dem Prüfstand
- AFT-Praxisprogramm – ein Trainingsprogramm für Ältere
- Erwärmen und Mobilisieren für Ältere
- Geschicklichkeit verbessern, Beweglichkeit trainieren und das Gleichgewicht aktivieren
- Bewegt auf dem Hocker mit und ohne Kleingeräte
- Das geht im Stand oder an der Wand
- Raus aus der Komfortzone – Übungen mit Pfiff

LG-Nr.:	21344
Termin:	Sa., 25.06.2022 (13:30 – 18:00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentinnen:	Anja Ahrenhold, Dita Schmidt
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Franklin Methode®/DNI: Entspannt und rückenstark

Neurokognitives Training für ganzheitliche Gesundheit

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Franklin Methode® /DNI ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Schwerpunkt ist, Bewegung und Haltung über das Erleben und Verkörpern der Funktion zu verbessern. Dieser Bewegungsunterricht gibt Einblick in den Aufbau und die Funktion der jeweiligen Struktur. Durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers können ungeeignete Haltungs- und Bewegungsmuster aufgedeckt und durch neue ersetzt werden.

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

Inhalte:

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

LG-Nr.:	21356
Termin:	Sa., 19.11.2022 (10:00 – 18:00 Uhr)
Ort:	Eisdorf, Sporthalle
Referentin:	Luisa Merkel
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	30,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

BLACKROLL®
.com

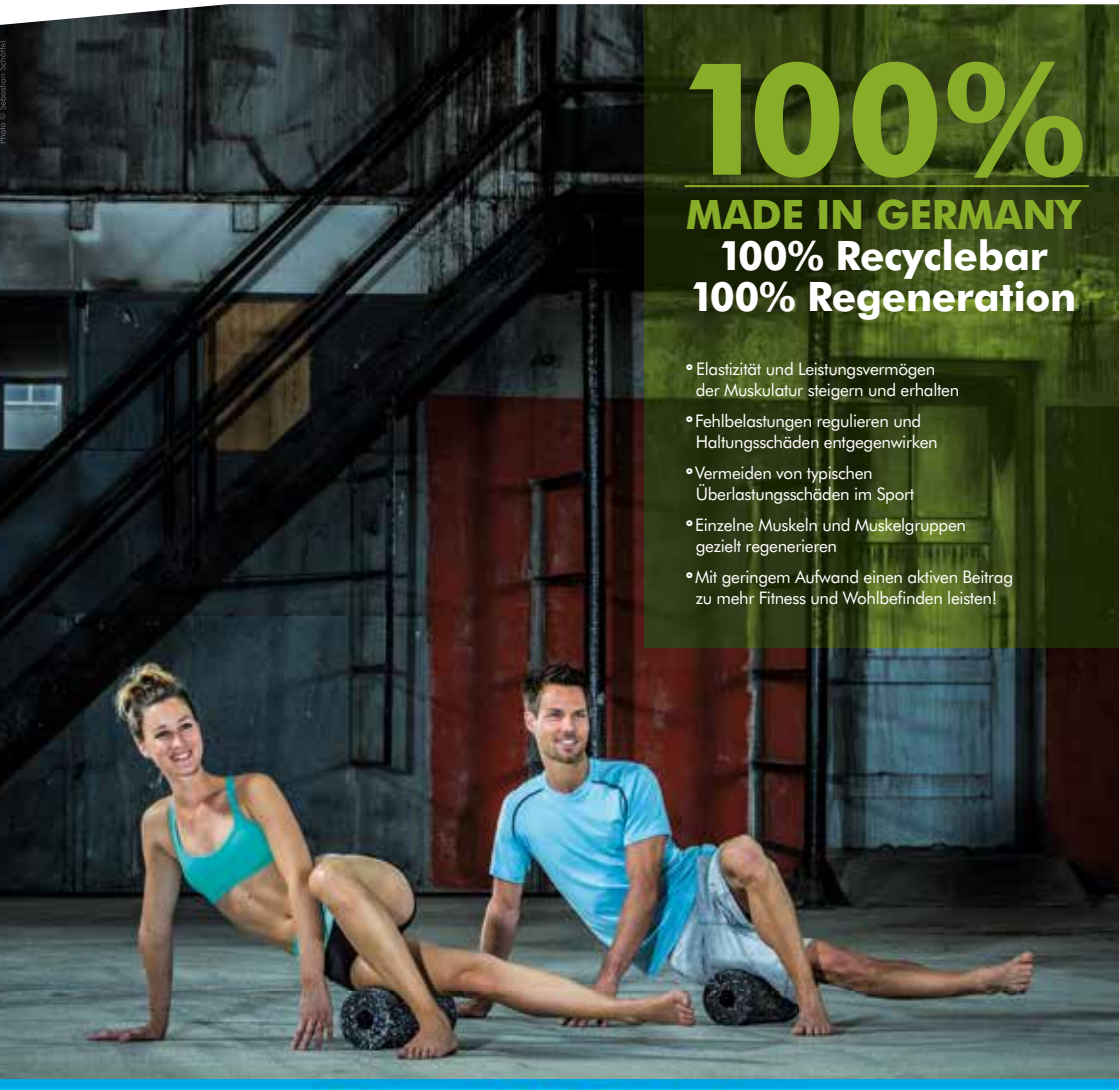


Photo © Sebastian Schöttel

100%

MADE IN GERMANY

100% Recyclebar
100% Regeneration

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

Donald Schulz
SPORT

Tennis

Badminton

Wiesenstraße 16
37073 Göttingen

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

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

0551/77344

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 2022

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.
Lizensierte Übungsleitungen (ÜL-C-Lizenz) können die Juleica im verkürzten Ausbildungsformat erhalten. Die Juleica für ÜL-C wird im zweijährigen Wechsel angeboten.

Die nächste Juleica für ÜL-C Ausbildung findet 2023 in Göttingen statt.

Die Juleica ist drei Jahre gültig und wird nach dem Besuch einer entsprechenden Fortbildungsveranstaltung neu ausgestellt. Neben vielen Vergünstigungen sowie der Möglichkeit von Sonderurlaub, erhalten die Juleica-Inhabenden Zuschüsse bei Tätigkeiten im Jugendfreizeitbereich.
Voraussetzungen, um die Juleica zu erhalten, sind die erfolgreiche Teilnahme an der gesamten Ausbildung (60 LE), die Unterschrift der Verhaltensrichtlinie sowie der Nachweis über einen absolvierten Erste-Hilfe-Kurs (9 LE, nicht älter als 3 Jahre).

JuLeiCa-Fortbildung

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.

JuLeiCa-Ausbildung

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

KSB Göttingen-Osterode

JuLeiCa für (angehende) Aktive

LG-Nr.:	21659	
Termin:	Teil I:	Sa., 02. – So. 03.04.2022 (jeweils 9:00 – bis 18:30 Uhr)
	Teil II:	Fr., 08. – So. 10.04 2022 (Fr. ab 15:00 – So. bis 16:00 Uhr)
	Teil III:	Sa., 23. – So. 24.04.2022 (jeweils 9:00 – bis 18:30 Uhr)
Ort:	Teil I+III:	Göttingen, SC Hainberg
	Teil II:	Dahlenrode, Zeltlagerplatz Stolle

Referierende:	Bildungsteam der Sportjugend Göttingen-Osterode
Lizenz:	60 LE
TN-Gebühr:	60,00 Euro inkl. Übernachtung
Anmeldung:	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 sowohl im C-40 Profil: Kinder und Jugend, als auch im C-50 Flexbereich der ÜL-C Ausbildung Breitensport anerkannt. Sie kann zur Verlängerung der ÜL-C Lizenz Breitensport genutzt werden.

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

Kleine Spiele und Energizer
Tipps und Tricks zum Auflockern und Motivieren

Zielsetzung / Zielgruppe:

Du möchtest mehr Kleine Spiele und Energizer kennenlernen, ausprobieren und Tipps und Tricks zum Auflockern und Motivieren mitnehmen?
Dann bist du hier genau richtig!

Kleine Spiele – jede*r kennt sie, jede*r nutzt sie. Sie können aber viel mehr als das Aufwärmen erleichtern oder eine didaktische Reserve sein, da sie zudem den Teilnehmenden die Chance bieten miteinander in Kontakt zu treten und sich kennenzulernen. Das eigene Repertoire an Kleinen Spielen kann nie groß genug sein, da es vielfältig einsetzbar ist. Vielfältig einsetzbar sind auch Energizer - sie stellen nicht nur in Übungsstunden, eine hilfreiche Ergänzung dar.
Innerhalb dieser Fortbildung sollen zahlreiche Spiele vermittelt und aufgefrischt werden, die helfen sollen die Teilnehmer*innen eurer Angebote neu zu motivieren oder gruppendynamische Prozesse zu fördern. Mit ihren vielfältigen Einsatzmöglichkeiten sind sie nicht nur für die Übungsstunde hilfreich, sondern können auch in Workshops eine gewisse Portion Motivation und Spaß bringen.

Inhalte

- Kleine Spiele – anleiten, ausprobieren und variieren
- Energizer – was ist das und wie geht das?
- Einblick in verschiedene Energizer mit unterschiedlichen Schwerpunkten
- Der Aufbau und das sichere Anwenden deines eigenen Repertoires
- Erstellung eines individuellen Readers

LG-Nr.:	21655
Termin:	Sa., 12.02.2022 (9:00 – 13:30 Uhr)
Ort:	Göttingen, BBS 1
Referierende:	Lisa-Sophie Walzok, Gunnar Bielefeld
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	5,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

Ran an die Wand – hoch hinaus

Klettern und Sichern für Anfänger*innen - mit Toprope-Schein

Zielsetzung / Zielgruppe:

Du wolltest schon immer hoch hinaus? Hast Lust auf Nervenkitzel, Adrenalin und neue sportliche Herausforderungen? Dann bist du hier genau richtig!

Ran an die Wand: Probier dich aus, suche den besten Weg, lass dich fallen, fühle das Seil, die Sicherung und das Adrenalin. Klettern bringt Spaß, hält fit und lenkt deine volle Aufmerksamkeit auf dich, deine*n Kletterpartner*in und die Route!
Lerne das Klettern und Sichern im Toprope und die wichtigsten Grundlagen, damit du mit deiner Gruppe im Abenteuersport Höhenluft schnuppern kannst.
Unter Toprope versteht man eine bestimmte Art des Kletterns. Das Seil hängt hierbei bereits oben am Ende deiner Kletterroute. Das Toprope-Klettern ist die sicherste und am einfachsten zu lernende Art Kletterns und Sicherns.

Am Ende des Lehrgangs erfolgt eine Prüfung. Mit dem erfolgreichen Bestehen erhältst du den Toprope-Schein. Du brauchst keine Vorerfahrungen.
Auch als Anfänger*in wird es dir möglich sein, den Toprope-Schein zu machen!

Inhalte

- Klettertechniken
- Materialkunde
- Knotenkunde
- Sicherheitstraining, an der und um die Kletterwand
- Vertrauensübungen
- Prüfung: Toprope-Schein

LG-Nr.:	21711
Termin:	Sa., 19.02.2022 (10:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Osterode im Harz, Kletterhalle Apenke
Referierende:	Diana Loose, Jürgen Kraft
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

Wie sage ich es richtig?
Rhetorik, Kommunikation und Präsentation

Zielsetzung / Zielgruppe:

Du bist zwischen 12 und 99 Jahre alt, leitest oder willst zukünftig Gruppen anleiten oder generell deinen Kommunikationsstil verbessern? Dann bist du hier genau richtig!

Wer seine Botschaft klar kommunizieren kann, hat es leichter!
Gemeinsam wollen wir deine Skills im Bereich Rhetorik und Kommunikation verbessern. Es gibt einige hilfreiche Tipps und Tricks für die Praxis, die dein Auftreten vor deiner Sportgruppe positiv beeinflussen und unterstützen.
Außerdem wollen wir gemeinsam an deinem Präsentationsstil feilen, damit bei deinen Vorträgen zukünftig niemand mehr einschläft!
Du kannst dich auf eine spielerisch-lockere Atmosphäre freuen.

Inhalte

- Kommunikationsregeln beachten
- Kommunikation mit Vorgesetzten
- Steigerung deiner Redesicherheit
- Präsentationen halten und Anweisungen geben (Praxisübungen)

LG-Nr.:	21679
Termin:	Sa., 12.03.2022 (10:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Northeim, KSB Konferenzraum
Referent:	Gunnar Bielefeld
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

Erlebnispädagogik in der Halle

Wie bringe ich das Abenteuer in die Sporthalle?

Zielsetzung / Zielgruppe:

Du traust du mich mal was Neues auszuprobieren und hast Lust auf tolle Bewegungslandschaften und Abenteuer in der Halle?
Dann bist du hier genau richtig!

Manchmal kann der Hallenalltag sehr eingespielt sein und eintönig werden. Gerade für Kinder und Jugendliche bietet sich dann an, mit etwas Phantasie und Kreativität, neue Situationen zu schaffen, um das Abenteuer in die Halle zu bringen. Erlebnispädagogik kann hierbei eine gute Grundlage bieten, um neue Impulse zu geben, soziales Lernen zu fördern und Teambuildingprozesse innerhalb einer (Trainings-)Gruppe anzustoßen.
In dieser Fortbildung sollen auf spielerische Art und Weise praktische Herausforderungen erlebt werden, welche zur Gruppenbildung und für die Gruppen(beg)leitung hilfreich sein können.

Inhalte

- Was heißt Erlebnispädagogik? Wie kann ich es in der Halle umsetzen?
- Gruppenprozesse – was muss ich dabei beachten?
- Austausch zu sozialen Lernen
- Verschiedene Übungen und Spiele zum Teambuilding
- Eigenes Erarbeiten von gruppenstärkenden Spielen

LG-Nr.:	21683
Termin:	So., 20.03.2022 (9:00 – 14:00 Uhr)
Ort:	Northeim, BBS 2
Referentin:	Lisa-Sophie Walzok
Lizenzverlg.:	6 LE
TN-Gebühr:	5,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

Vital – Vielseitig – Vegan

Pflanzenbasierte Ernährung für (junge) Sportler*innen

Zielsetzung / Zielgruppe:

Du bist zwischen 16 und 40 Jahre alt, sportlich aktiv und möchtest eine pflanzenbasierte Ernährung ausprobieren oder dein Wissen dazu erweitern?
Dann bist du hier genau richtig!

Bei diesem interaktiven Workshop erlebst du die Grundlagen der veganen Ernährung im Sport.

Wir schauen uns ohne Vorbehalte die Vor- und Nachteile der veganen Ernährung an. Der Workshop ist ein gemeinsames Ernährungserlebnis, mit dem Ziel die vegane Ernährung zu verstehen. Wir bereiten veganes Essen zu, damit du praktisches Wissen für deinen (veganen) Alltag mitnehmen kannst.
Darüber hinaus werden dir die Inhalte mit Spaß und aktiven Methoden nähergebracht. Somit bieten wir dir bei diesem Tagesworkshop Zeit zum Mitmachen und (Aus)probieren in einer entspannten Atmosphäre.

Inhalte

- Vorteile veganer Ernährung auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Nähstoffversorgung bei veganer Ernährung
- Tipps und Tricks – so gelingt vegane Ernährung mit Leichtigkeit
- In der Praxisphase des Workshops werden zum Beispiel folgende Lebensmittel zubereitet: Pflanzendrink aus Cashews, Vegane Power Protein Balls

LG-Nr.:	21687
Termin:	So., 27.03.2022 (10:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Rosdorf, Familienzentrum
Referent:	Daniel Rosenthal
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

Abenteuerspielplatz Zeltlager Stolle
Spiele und Übungen in der Natur

Zielsetzung / Zielgruppe:

Du suchst Abenteuer in der Natur und hast Lust deine Ideen miteinzubringen und dabei noch was zu lernen? Dann bist du hier genau richtig!

Auf dem Zeltlagerplatz Stolle sind dem Abenteuer in der Natur keine Grenzen gesetzt:
Ob beim Fliegen auf der Riesenschaukel hoch in den Bäumen oder dem Kletterbaum mit Weitblick...
Mit spannenden Spielen und Aufgaben holen wir dich aus dem Alltag, wir begeben uns gemeinsam als Team ins Abenteuerland und kreieren am Ende einen einmaligen Niedrigseilgarten.
Mit dem ABENTEUERSPIELPLATZ STOLLE wollen wir dich motivieren deine natürliche Umgebung bewusster wahrzunehmen. Der Zeltlagerplatz und der umgebene Wald eignen sich perfekt, um spielerisch Gruppenerfahrungen zu sammeln und so die soziale Kompetenz und Persönlichkeitsentwicklung zu fördern.
Die besondere Atmosphäre im Freien, das Erleben der Natur mit allen Sinnen, aber auch das Bewältigen von Aufgaben und Überwinden von Hindernissen stehen dabei im Mittelpunkt des Tageslehrgangs.
Freu dich auf ein Abenteuer in der Natur, bring deine Ideen mit ein, lerne dich und deine Gruppe neu kennen und staune über den gemeinsam kreierten Niedrigseilgarten!

Inhalte

- Spiele und Übungen aus dem Abenteuer- und Erlebnissport
- Spiele und Übungen zur Sensibilisierung und Wahrnehmungsschulung
- Spiele und Übungen zur Förderung von Kooperation und Interaktion
- Gestaltung eines Niedrigseilgartens

LG-Nr.:	21691
Termin:	Sa., 30.04.2022 (10:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Dahlenrode, Zeltlagerplatz Stolle
Referentinnen:	Diana Loose, Ina Baumgart
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

25 Spiele und noch mehr „aus dem Ärmel schütteln“
Vielfältige Bewegungsspiele für 6-12 Jährige

Zielsetzung / Zielgruppe:

Du hast keine Lust immer wieder die gleichen Auf- und Abwärmspiele mit deiner Gruppe zu spielen? Dir fehlt es an Ideen, wie du in „Leerlauf-Situationen“ deine Gruppe bei Laune und im Zaun halten kannst? Du brauchst mal wieder neuen Input, Variationsmöglichkeiten und Tipps und Tricks zur richtigen Anleitung von Bewegungsspielen mit Kindern zwischen 6 und 12 Jahren?
Dann bist du hier genau richtig!

25 Spiele und noch mehr. In diesem Workshop baust du dir zusammen mit den anderen Teilnehmenden ein umfangreiches Spielerepertoire für die Freizeit- und Übungsgestaltung mit Kindern zwischen 6 und 12 Jahren auf.
Spiele im Kreis – mit und ohne Material, sowie bewegte und ruhige Spiele, mit kleinen, sowie großen Gruppen, auf engem Raum und großer Wiese, in der Halle und kurze 5 Minuten Spiele.
Dabei lernst du praktisch und spielerisch, was du bei der Anleitung von Spielen beachten solltest, wie du Regeln erstellen und verändern kannst, wie du mit Störungen umgehst, welche Spiele für deine Gruppe geeignet sind und wie man eine Spielfolge sinnvoll aufbaut.
Zukünftig wirst du mit Leichtigkeit Bewegungsspiele „aus dem Ärmel schütteln“ können!

Inhalte

- Vielfältige Bewegungs- und Sportspiele für Kids zwischen 6 und 12 Jahren - Praxis
- Haltung, Stimme, Anleitung – Was gilt es zu beachten?
- Variation, Veränderung und Beenden – Wie und warum sollte ich?
- Organisation einer Spielsequenz
- Anwendung von Checkliste und Beobachtungsbogen
- Raum für Ideen, Erfahrungen und Fragen

LG-Nr.:	21721
Termin:	So., 12.06.2022 (10:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Sporthalle der Astrid-Lindgren-Schule
Referentin:	Cornelia Jansch, Spielpädagogin
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

All inclusive
Freizeiten und Ferienangebote für alle

Zielsetzung / Zielgruppe:

Du willst deine Freizeiten und Ferienangebote zukünftig so planen, dass jedes Kind und jede*r Jugendliche daran teilnehmen kann – ob mit oder ohne Behinderung, groß oder klein, dick oder dünn, bpoc (black people of colour) oder weiß, arm oder reich, bildungsnah oder –fern, religiös oder nicht, deutsch, englisch, arabisch, türkisch… gebärdensprechend…
Dann bist du hier genau richtig!

Was gilt es zu beachten? Was bereitet Sorgen und Ängste? Wie soll man jedem einzelnen Kind gerecht werden? Wo sind eigene Grenzen? Wo und wie bekommt man Unterstützung? Diese und ähnliche Fragen sollen und werden in diesem Workshop thematisiert.
Es geht in erster Linie um die Klärung individueller Fragen und das gemeinsame Überlegen, was und wie du in Situation X zu handeln hast und welche Aspekte du unbedingt berücksichtigen solltest.

Des Weiteren wirst du die Möglichkeit erhalten am eigenen Körper zu erfahren, wie es ist, mit einer Benachteiligung teilnehmen zu wollen und zu können.

Inhalte

- Inklusion: Was ist das?
- Individuelle Anliegen werden besprochen
- Planung einer Aktivität
- Planung einer inklusiven Freizeit für alle
- Ideenbörse: Good-Practise
- Ansprechpersonen und Unterstützungsangebote

LG-Nr.:	21695
Termin:	So., 26.06.2022 (9:00 – 16:00 Uhr)
Ort:	Dransfeld, Sporthalle und Sportfreianlage Lange Trift
Referent:	Jan Neumann
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

Dasselbe in Grün?
Nachhaltig im Sportverein

Zielsetzung / Zielgruppe:

Du weißt bereits, was es mit den SDGs auf sich hat, hast Nachhaltigkeit schon in deinem Verein vorangebracht, hast coole Ideen für Projekte im Umgang mit Nachhaltigkeit oder bist einfach nur genervt wie die Umsetzung in deinem Verein läuft? Dann bist du hier genau richtig!

Nachhaltigkeit in Bereichen des Sports – ein Thema was in den vergangenen Jahren präsenter scheint denn je. Dabei besteht ein entscheidender Unterschied zwischen einem Verständnis für Nachhaltigkeit und der letztendlichen Umsetzung im Verein und in den Sparten selbst.
Gemeinsam wollen wir uns einen Tag Zeit nehmen, um in den Austausch zu kommen:
Uns zu überlegen, wie wir Nachhaltigkeit in unseren Vereinen kommunizieren können.
Wie Projekte langfristig umgesetzt werden und welche Möglichkeiten uns zur Verfügung stehen.
Was wir mit kleinen Schritten erreichen können.
Freu dich auf einen Tag voller Anregungen und Ideen für unseren Sport der Zukunft!

Inhalte

- Austauschbörse Nachhaltigkeit
- Nachhaltigkeit im Alltag
- Langfristige Zielsetzungen der Nachhaltigkeit
- Projekte Planung und Durchführung
- Fördermittel im Einsatz

LG-Nr.:	21699
Termin:	Sa., 03.09.2022 (10:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Haus des Sports
Referentinnen:	Elina Hennings, Melanie Steinicke
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

Rassismus im Sport
Wie offen ist unser Sport wirklich?

Zielsetzung / Zielgruppe:

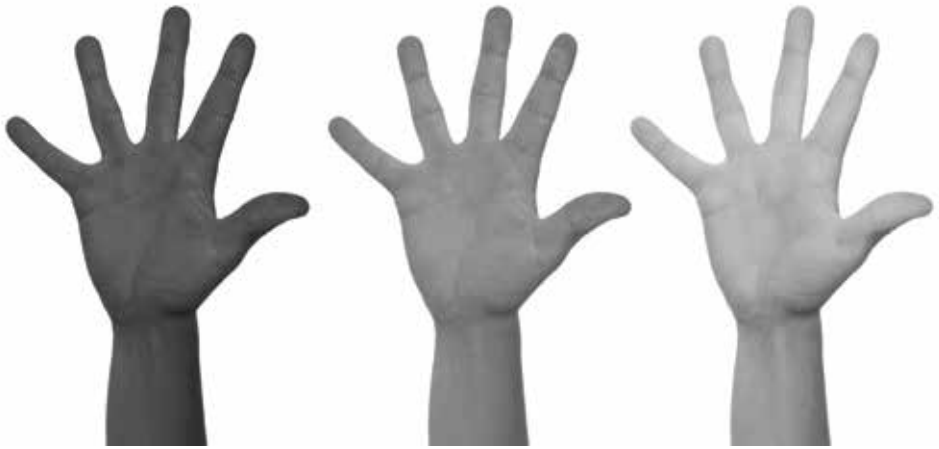
Du bist zwischen 16 und 29 Jahre alt und interessierst dich auch für gesellschaftskritische Themen rund um den Sport? Dann bist du hier genau richtig!

Wir wollen mit euch das Thema Rassismus in der deutschen Sportwelt beleuchten, Haltungen und Handlungen kritisch hinterfragen und gemeinsam erörtern, wie wir Diversität in unseren Sportvereinen fördern können.
Freu dich auf spannende Diskussionen und einen gewinnbringenden Austausch!

Inhalte

- Rassismus erkennen und begegnen
- Diversität im eigenen Sportverein fördern

LG-Nr.:	21703
Termin:	Sa., 08.10.2022 (10:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Haus des Sports
Referierende:	Melanie Steinicke, Gunnar Bielefeld
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912



Schutz von Kindern und Jugendlichen
vor sexualisierter Gewalt im Sport

Strategien zur Prävention und zum Umgang mit sexualisierter Gewalt im Sportverein, auf Kinder- und Jugendfreizeiten und in Trainingsgruppen.

Zielsetzung / Zielgruppe:

Du willst dich für den Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt im Sport einsetzen und als Jugendleiter*in, Übungsleiter*in, Sportbegeisterte*r oder Interessierte*r grundlegendes Wissen zum Thema erlangen?
Dann bist du hier genau richtig!

Wir wollen erreichen, dass alle im Sport den bestmöglichen Schutz vor jeglicher Form sexualisierter Gewalt erfahren.

Wir werden uns während des Workshops unter anderem mit folgenden Fragen beschäftigen:

Was verstehen wir unter Grenzverletzungen und Übergriffen an Kindern und Jugendlichen?

Weshalb erfahren wir so wenig über Übergriffe an Kindern und Jugendlichen?

Was wissen wir über Täter*innen im Sportverein?

Welche Strategien wenden Täter*innen besonders häufig an?

Wie können wir gemeinsam aktiv werden?

Wie kann ich bereits präventiv handeln?

Inhalte

- Thematische Einführung „Prävention von sexualisierter Gewalt“
- Erarbeitung von Täter*innenstrategien
- Aufzeigen eigener Lösungswege
- Tipps für die Arbeit im eigenen Verein/ in eigenen Sportgruppen

LG-Nr.:	21707
Termin:	Sa., 19.11.2022 (10:00 – 17:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, SC Hainberg
Referierende:	Johanna Sudbrack, Gunnar Bielefeld
Lizenzverlg.:	8 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Bildungsportal oder Anmeldeformular
Infos:	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912

(Schul-)Sportassistenz-Ausbildung

Engagiert und kompetent in Schule und Sportverein

Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Ausbildung zur (Schul-)Sportassistenz 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

Ausbildung im Frühjahr

LG-Nr.: 22102
Termin: Do., 10. – So., 13.02.2022 (Do. ab 16:00 – So. bis 14:00 Uhr)

Ausbildung im Herbst

LG-Nr.: 21749
Termin: Do., 10. – So., 13.11.2022 (Do. ab 16:00 – So. bis 14:00 Uhr)

Ort: Northeim, Jugendherberge
Referierende: Bildungsteam der Sportjugend Northeim-Einbeck
Lizenz: 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 „Schulsportassistenz“ 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. Ihr habt Interesse an der Durchführung einer solchen Ausbildung an eurer Schule? Bitte nehmt Kontakt auf.

Qualifix

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

Weitere Informationen findet man außerdem auf den jeweiligen Homepages.

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

Stadtsportbund Göttingen

Klaus Brüggemeyer
Sandweg 5
37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 7070141
E-Mail: brueggemeyer@ssb-goettingen.de
Homepage: www.ssb-goettingen.de

Kreissportbund Northeim-Einbeck

Petra Heidelberg-Heise
Scharnhorstplatz 4
437154 Northeim

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

Hinweis

Qualifix-Seminare werden verstärkt in Online-Formaten angeboten. Alle digitalen Angebote findet ihr auf dem LSB Online Campus #SportBleibtStark.

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: **Gesundheitssport** Chance für Vereine
- Baustein 4: **Kooperation und Fusion** Teil 1: Vereine und Kooperationen Teil 2: Fusion von Vereinen
- Baustein 5: **Sportverein und Ganztagsschule**
- Baustein 6: **Sportstättenbau-Von der Idee bis zur Nutzung**
- * Baustein 7: **Sportentwicklung vor Ort gestalten –** gute Praxisbeispiele und Förderprogramme
- 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-Bestandserhebung
- * Baustein 2: **Mitgliederverwaltung** Vereinsverwaltungs-programme
- * Baustein 3: **FiBu** Finanzbuchhaltungs-programme

Versicherung

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

*** kein Standardmaterial vorhanden**

FREIZEIT IN GmbH | Dransfelder Straße 3 | 37079 Göttingen

VITAL SPA

EINATMEN, AUSATMEN

Mit einer Atemgasanalyse ganz schnell Leistung und Stoffwechsel analysieren

Die Diät schlägt einfach nicht an und die Stimmung ist im Keller? Zeit für eine Atemgasanalyse. Mit der e-scan-Stoffwechselmessung analysieren wir in nur 30 Minuten Ihren persönlichen Stoffwechsel:

- Wie effektiv arbeitet Ihr Stoffwechsel?
- Wie hoch ist der Anteil der Zucker-/Fettverbrennung?
- Welche Abnehmblockaden liegen vor?
- Wo liegt Ihr täglicher Kalorienbedarf?

Das Ergebnis liefert die Grundlage, um individuelle und effektive Maßnahmen zur Gewichtsreduktion zu ermitteln. Außerdem lässt es wertvolle Rückschlüsse auf Energie- und Kraftlosigkeit zu sowie in Hinblick auf Zuckererkrankungen, Müdigkeit oder Seh- und Hörproblematiken.

KOSTEN

nur 39,00 € | für VITAL SPA Mitglieder nur 19,00 €

VITAL SPA | Dransfelder Straße 3 | 37079 Göttingen | +49 (0) 551 9001-700 | www.vitalspa.de |

Frauensporttag 2022

Zielsetzung/Zielgruppe:

Die Sportregion Südniedersachsen lädt alle interessierten Frauen ein, in vielfältigen Workshops aktuelle Sportangebote kennenzulernen und auszuprobieren. Das Mitmachangebot ist breit gefächert und bietet Trends und Klassiker aus den Bereichen Fitness, Gesundheit, Power, Tanz und Balance.

„Spaß & Sport" stehen im Vordergrund – es gibt aber auch genügend Raum für einen gelingenden Austausch und ein nettes Beisammensein.

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

SSB Göttingen

Termin:	Di., 19.07.2022 (voraussichtlich 15:30 – 22:00 Uhr)
Ort:	Göttingen, Haus des Sports und draußen im Freien
Referierende:	Team SSB Göttingen
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	pritzel@ssb-goettingen.de oder 0551 / 7070130
Infos:	ab April 2022 unter www.ssb-goettingen.de

KSB Northeim-Einbeck

Termin:	Sa., 03.09.2022 (voraussichtlich 9:30 – 16:00 Uhr)
Ort:	Northeim, Aula BBS II und verschiedene Sportstätten
Referierende:	Team KSB Northeim-Einbeck
TN-Gebühr:	15,00 Euro
Anmeldung:	info@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801910
Infos:	ab Mai 2022 unter www.ksbnortheim-einbeck.de

Lehrgänge 2022

Ausbildungen 1. Lizenzstufe

Ausbildungsprofil	Nr.	Ort	Termine
Einstiegslehrgang 1. Lizenzstufe (30 LE)	012/22	Göttingen	25. / 26.06.2022 02. / 03.07.2022
ÜL C Freizeit und Breitensport – sportartübergreifend – Trainer C Fitness/ Aerobic (1. Lizenzstufe / 90 LE)	038/22	Clausthal-Zellerfeld Akademie	22. – 24.04.2022 29.04. – 01.05.2022 13. – 15.05.2022 03. / 04.06.2022

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.
c/o Bildungsreferentin Christina Bansemer

Obere Hajestr. 13c
37170 Uslar

Termine auf Anfrage

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

Lehrgänge des NTB Kreis Göttingen

NTB NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

Core & Stability

Termin: Sa., 19.02.2022 (9:00 – 13:00 Uhr)
Ort: Göttingen, Weende Vital, Am Weendespring 1
Referentin: Nadine Holzapfel

Workout im Gesundheitssport

Termin: Sa., 19.02.2022 (13:30 – 17:30 Uhr)
Ort: Göttingen, Weende Vital, Am Weendespring 1
Referentin: Nadine Holzapfel
Lizenzverlg.: 5 LE – ÜL-B

Warm Up für Fitness- und Gymnastikstunden

Termin: Sa., 26.03.2022 (9:00 – 13:00 Uhr)
Referentin: Kati Ludwig

Aerobic und Step-Aerobic: Entwicklung leichter Choreographien

Termin: Sa., 26.03.2022 (13:30 – 17:30 Uhr)
Referentin: Kati Ludwig

Mobility

Termin: Sa., 05.11.2022 (9:00 – 13:00 Uhr)
Referentin: Birgit Finke

Einführung in das Beckenbodentraining

Termin: Sa., 05.11.2022 (13:30 – 17:30 Uhr)
Referentin: Kati Ludwig

Weitere Infos (falls nicht anders angegeben)

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

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

AKROPOLIS
RESTAURANT

RESTAURANT AKROPOLIS

Lassen Sie sich in das kulinarische Griechenland entführen. Genießen Sie Speisen und Köstlichkeiten aus ganz Griechenland. Traditionelle Schmorgerichte aus dem Steintopf, mediterraner Fisch, frische Salate und leckere Fetagerichte warten auf Sie.

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo.-Sa. 11:30 bis 14:30; 17:30 bis 22:00 Uhr
So. 11:30 bis 14:30; 17:00 bis 22:00 Uhr
Mittwoch ist Ruhetag.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

VERANSTALTUNGSRAUM MIETEN

Sie möchen eine Familien- oder Firmenfeier ausrichten? Wir bieten für Feiern jeder Größe die passenden Räumlichkeiten. Sprechen Sie uns gerne an - wir beraten Sie auch zum Thema Speisen und Getränke für Ihre Veranstaltung.

Mehr Informationen erhalten Sie per Telefon oder auf unserer Webseite: www.akropolis-northeim.de

SOLLINGTOR 1 - 37154 NORTHEIM | RESERVIERUNGEN: 05551 8200 | WWW.AKROPOLIS-NORTHEIM.DE

Informationen zu Online-Formaten

Unsere Bildungsangebote am Bildschirm werden einen festen Platz in der vielseitigen Angebotspalette bekommen. Zukünftig werden Blended-Learning Kurse über unseren Sportcampus edubreak, Online-Lehrgänge via zoom oder Hybrid-Veranstaltungen unsere Präsenzmaßnahmen ergänzen und für euch die Auswahlmöglichkeiten erweitern.

Technische Voraussetzungen:

- PC mit stabiler Internetverbindung (die Teilnahme über ein Tablet oder Smartphone ist zur Not möglich, aber nicht empfehlenswert, da dann nicht alle interaktiven Funktionen zur Verfügung stehen).
- Nutzt am besten den neusten zoom-Client für Meeting (kostenloser Download), um alle zur Verfügung stehenden Funktionen nutzen zu können.
- Ihr benötigt einen Computer mit Kamera und Mikrofon:
  Kopfhörer bzw. Headset (empfohlen!)
  oder Lautsprecher (kann ggf. zu Rückkopplung führen).
  Webcam für Videoübertragung.

Best Practice:

- Begebt euch an einen Ort mit einer guten und stabilen Verbindung.
- Schaltet eure Kamera ein und stellt sie auf Augenhöhe.
  Eine eingeschaltete Kamera ist für die Teilnahme verbindlich.
- Lasst euer Mikrofon zunächst „stumm" geschaltet – schaltet es nur ein, wenn ihr sprechen möchtet. So werden Stör- und Hintergrundgeräusche vermieden.
- Begebt euch in einen ruhigen gut beleuchteten Raum
  (achtet auf euren Hintergrund, bei eingeschaltetem Video können die anderen TN euch und euren Hintergrund sehen).
- Teilnahme immer mit Klarnamen (Vor- und Nachname).

Wir beginnen jeden Online-Lehrgang eine halbe Stunde früher für den Check-in und technischen Support. Nutzt diese Zeit zum Ankommen und Einrichten, damit wir dann pünktlich starten können.

Verwendungsvorbehalt:

Unsere Online-Seminare unterliegen dem gesetzlichen Urheberrecht. Deshalb ist es untersagt, dass vom Online-Seminar sowie von den online gezeigten Materialien Ton- oder Filmaufnahmen sowie Aufzeichnungen, Screenshots oder andere digitale Speicherungen gemacht oder verbreitet werden.

Hinweis

Seminare werden verstärkt in Online-Formaten angeboten. Alle digitalen Angebote findet ihr auf dem LSB Online Campus #SportBleibtStark.

Anmeldung

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

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

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

Übernachtungsbedarf: ☐ Ja ☐ Nein
Ich habe folgenden Assistenzbedarf:

SEPA-Lastschriftmandat

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

Ich ermächtige den KreisSportBund Göttingen-Osterode e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom KreisSportBund Göttingen-Osterode e.V., auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kreditinstitutes:	
BIC:	IBAN:
Abweichende/r Kontoinhaber/in: (wenn mit Teilnehmerin bzw. Teilnehmer nicht identisch ist)	

Ort, Datum

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

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

☐ Die Datenschutzerklärung und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) zur Anmeldung habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere diese.

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

Ort, Datum

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

*1 Die Angabe einer Telefonnummer ist für kurzfristige Informationen zur Veranstaltung erforderlich. Bitte nur Ziffern eintragen.
*2 Teilnehmende, die in einem Sportverein des LandesSportBundes Nds. Mitglied sind, zahlen einen reduzierten Teilnahmebeitrag

Allgemeine Geschäftsbedingungen zur Lehrgangsanmeldung

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

Teilnahmebedingungen und Zielgruppen
Die Bildungsveranstaltungen sind grundsätzlich für alle Personen ab 16 Jahren offen. Davon abweichende Altersbeschränkungen und weitere Teilnahmevoraussetzungen sind den jeweiligen Ausschreibungen zu entnehmen bzw. bei dem Veranstalter zu erfragen.
Nur in einem Mitgliedsverein des LSB Niedersachsen organisierte Teilnehmende können bei Lizenzausbildungen eine Lizenz erwerben.

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

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

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

Eine **Abmeldung** muss zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn erfolgen. Bei Nichteinhaltung dieser Abmeldefrist wird eine Stornogebühr in Höhe von **€ 50,00** (max. jedoch in Höhe der Teilnahmekosten) einbehalten. Eine Stornogebühr wird auch bei kostenfreien Lehrgängen erhoben.
Diese Gebühr wird im Krankheitsfall nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung nicht erhoben.

Bei Nichterscheinen ohne Abmeldung wird die gesamte Teilnahmegebühr einbehalten.

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

Nutzungsrechte für Foto- und Videoaufnahmen
Während der Veranstaltung werden Foto- und ggf. Videoaufnahmen gemacht, die evtl. für Veröffentlichungen der Sportregion Südniedersachsen, des LSB Niedersachsen und der Sportjugend Niedersachsen gespeichert und verwendet werden.
Teilnehmende können der Speicherung und Verwendung individueller Personenfotos im Vorfeld und während der Veranstaltung widersprechen.

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

Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter*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 Marco Lutz (Stellvertretender Vorstandsvorsitzender)
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten/der Datenschutzbeauftragten:

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

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

Zweck, für den personenbezogene Daten verarbeitet werden:

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

Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt:

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

Empfang und Nutzung personenbezogender 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.

vrbankmitte.de

Wir lieben, was wir tun!

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir ermöglichen regionale Herzensprojekte!
vrbankmitte.de/herzensprojekte

VR-Bank Mitte eG
Eichsfeld · Göttingen · Northeim · Werra-Meißner

Mehr erfahren
Sie im
AOK-Servicezentrum
und auf
aok.de/kurse

Für Ihre Gesundheit

Wir machen Niedersachsen gesünder.

Mit dem Gutscheinmodell der AOK Niedersachsen können Sie kostenlos an 2 qualitätsgesicherten Gesundheitskursen pro Jahr teilnehmen. Und das ganz in Ihrer Nähe!

Sprechen Sie mit uns.

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.