



# Lehrgangsangebote

für Übungsleitende, Jugendliche und Vereinsvorstände

**Ausbildungsjahr 2023**

Montags  
Damen-  
sauna



## Schwimmen, Plantschen und Saunieren

Tanken Sie neue Energie in unserer modernisierten Saunalandschaft oder powern Sie sich in unserer Wasserwelt so richtig aus. Ob Groß oder Klein, Sportler, Wasserratten, Actionfans oder Wellnessliebhaber – hier sind alle in ihrem Element.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**BADEPARADIES**  
[www.badeparadies.de](http://www.badeparadies.de)  
**EISWIESE**



Windausweg 60, 37073 Göttingen,  
Tel.: 50 70 90, [info@goesf.de](mailto:info@goesf.de)

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 10 – 22.30 Uhr

Sa., So. und an Feiertagen: 9 – 22.30 Uhr

Bewegend. Erholsam. Erfrischend.

Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG

# Vorwort

Liebe Übungsleitende, Trainer\*innen und Sportfreund\*innen,

trotz Pandemie, Klimawandel, Energiekrise, Krieg und Umbruchstimmung, war 2022 für unsere Sportregion auch ein Jahr mit Festlichkeiten und besonderen Anlässen. Denn alle drei Sportbünde haben 75-jähriges Jubiläum gefeiert und verbinden damit sicherlich viele wertvolle Erinnerungen.

So zum Beispiel unseren Kongresstag am 24.09.22 in den Räumlichkeiten des Hochschulsports. Ein Highlight der Extraklasse. Knapp 200 Aktive sind in den 50 Workshops dem Motto: Ausprobieren, Auspowern, Austauschen nachgekommen und haben mehrheitlich festgestellt, dass dies ein Format ist, welches sich zu wiederholen lohnt. Wir bleiben dran!

Besonders nachgefragte und beliebte Angebote dieses Events findet ihr auch in dieser Broschüre wieder. Zusammen mit bewährten Klassikern, aktuellen Inhalten aus der Sportwissenschaft und ausgefallenen Trends ein hoffentlich ansprechender Mix, auf den ihr Lust habt. Genießt die Lektüre, gebt sie gerne an Interessierte weiter und seid wieder sportlich dabei.

Ein Schwerpunkt wird außerdem bei der ÜL-C Ausbildung liegen. Unsere Sportvereine brauchen dringender denn je Nachwuchs und qualifizierte Übungsleitende. Das neue Ausbildungskonzept verspricht #flexibler #einfacher #bedarfsgerechter zu sein und erleichtert Interessierten den Einstieg und den Weg zum Ziel. Besonders die Online-Formate in diesem Bereich stoßen auf rege Nachfrage. Alle Infos und Termine dazu findet ihr auf den Seiten 11 – 17.

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

Klickt **[bildungsportal.lsb-niedersachsen.de](https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de)**

Und für alle digitalen Angebote schaut im LSB Online-Campus.

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.

Wie gewohnt findet Ihr auch alle wichtigen Infos auf den jeweiligen Homepages der einzelnen Sportbünde. Ebenso den Download dieser Lehrgangsbroschüre.

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 2023

## Januar

14.01. ÜL-B Fortbildung	Entdeckt euer Gleichgewicht	51
20. - 22.01. ÜL-C Fortbildung (16 LE)	Frauen unter sich	21
31.01. ÜL-B Fortbildung	Gesund durchs Leben - I: Entgiften	52

## Februar

04.02. ÜL-B Fortbildung	Fasciolates	55
08.02. Qualitätszirkel (5 LE)	Bewegungsrucksack	43
10.02. ÜL-C 30 Basismodul	C-30 Online - Start	16
11.02. Sportjugend	Kleine Spiele und Energizer	73
11.02. ÜL-C Fortbildung (5 LE)	FunTone® Basic	34
14.02. ÜL-B Fortbildung	Gesund durchs Leben - II: Irrtümer und Fallen	53
15.02. ÜL-C 30 Basismodul	C-30 Online - Seminar I	16
18.02. ÜL-B Fortbildung	ZENbo Balance	56
22.02. ÜL-C 30 Basismodul	C-30 Online - Seminar II	16
25.02. ÜL-B Fortbildung	Yoga und ätherische Öle	57
25.02. NTB (ÜL-C Lehrgang)	Hocker- und Stuhlgymnastik	83
28.02. ÜL-B Fortbildung	Gesund durchs Leben - III: Fettsäuren	54

**NEU: Tolle Angebote für Familien und Unternehmen!**  
Olivenöl direkt aus Ninos Heimat Sizilien bei uns zu kaufen!  
*Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Ihre Familie Ventimiglia*

**La Romantica** Ristorante  
seit 1986  
**BOVENDEN**  
Göttinger Str. 33

**Speisekarte & Angebote unter:**  
[www.la-romantica-bovenden.de](http://www.la-romantica-bovenden.de)

**Durchgehend warme Küche von 12:00–21:00 Uhr · Montag Ruhetag**  
ABHOLUNG UND TISCHRESERVIERUNG DI–SO von 12:00–21:00 Uhr  
☎ 0551 8000 + 0176 23602306 oder 📞 · Per Mail: [romantica37120@gmail.com](mailto:romantica37120@gmail.com)

## März

01.03.	ÜL-C 30 Basismodul	C-30 Online - Seminar III	16
04.03.	ÜL-B Fortbildung	Body & Brain	58
04.03.	ÜL-B Fortbildung	Entspannungstechniken	59
08.03.	ÜL-C 30 Basismodul	C-30 Online - Seminar IV	16
11.03.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	Feel the Beat Kids	35
15.03.	ÜL-C 30 Basismodul	C-30 Online - Seminar V	16
18.03.	ÜL-B Fortbildung	Yoga & Props	60
18.03.	ÜL-B Fortbildung	Yoga Flow	61
18. / 19.03.	NTB (1. Lizenzstufe)	Einstiegslehrgang (30 LE)	82
22.03.	ÜL-C 30 Basismodul	C-30 Online - Seminar VI	16
25.03.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Kräftigen und Mobilisieren	22
25.03.	ÜL-B Fortbildung	Franklin Methode, Beckenboden	62
25. / 26.03.	NTB (1. Lizenzstufe)	Einstiegslehrgang (30 LE)	82
25.03.	Sportjugend	Deeskalationsstrategien	75
26.03.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Wahrnehmen und Beruhigen	23

## April

22. / 23.04.	ÜL-C 30 Basismodul	C-30 Präsenz - Teil I	17
22. / 23.04.	Sportjugend	Juleica im Sport - Teil I	71
23.04.	Sportjugend	Selbstverteidigung	74
28. - 30.04.	Sportjugend	Juleica im Sport - Teil II	71

## Mai

06. / 07.05.	ÜL-C 30 Basismodul	C-30 Präsenz - Teil II	17
06. / 07.05.	Sportjugend	Juleica im Sport - Teil III	71
06.05.	Qualitätszirkel (5 LE)	Sprache lernen in Bewegung	44
06.05.	Qualitätszirkel (5 LE)	Bewegungsgeschichten	45
06.05.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Yoga und Pilates Convention	83
12. - 14.05.	ÜL-C Fortbildung (20 LE)	Fit für die Vielfalt	19
13.05.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	Hiit - Sport im Intervall	36

# Terminübersicht 2023 (Fortsetzung)

## Juni

03.06. ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Läuft bei mir	24
03.06. ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Voll im Trend	25
10. / 11.06. ÜL-C 40 Profil Erwachsene	C-40 Erwachsene - Teil I	17
16. - 18.06. ÜL-C Fortbildung (20 LE)	Abenteuer- und Erlebnissport	20
17.06. ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Sportabzeichen	26
18.06. ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Sportabzeichen Praxis-Coach	27
18.06. Sportjugend	Teambuilding: Regeln, Spiele, Spaß	76
24. / 25.06. ÜL-C 40 Profil Erwachsene	C-40 Erwachsene - Teil II	17

## Juli

01.07. ÜL-C Fortbildung (5 LE)	Bootcamp outdoor	37
04.07. NTB (ÜL-C Lehrgang)	Post Covid	83
04.07. NTB (ÜL-C Lehrgang)	Psychosoziale Ressourcen	83

## August

15.08. SSB Göttingen	Frauensporttag	81
----------------------	----------------	----

## September

02.09. KSB Göttingen-Osterode	Frauensporttag	81
09.09. Qualitätszirkel (5 LE)	Yoga für Kids	46
09.09. ÜL-B Fortbildung	Mobility	63
13.09. Qualitätszirkel (5 LE)	Psychomotorik	47
16.09. ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Kleine Spiele mit großer Wirkung	28
23. / 24.09. ÜL-C 40 Profil Kinder	C-40 Kinder - Teil I	17

## Oktober

04.10. ÜL-B Fortbildung	Ernährung & Sport - I: Lebensmittel	67
06. - 08.10. NTB (1. Lizenzstufe)	Trainer C Fitness/Tanz (90 LE)	82
07.10. ÜL-B Fortbildung	Fitte Oldies	64
07.10. ÜL-B Fortbildung	Depressionen und Sport bei Älteren	65
07. / 08.10. ÜL-C 40 Profil Kinder	C-40 Kinder - Teil II	17

## November

03. - 05.11.	NTB (1. Lizenzstufe)	Trainer C Fitness/Tanz (90 LE)	82
04.11.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Let's dance Kids	29
04.11.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	Bodega Moves	38
04.11.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	Bodega Reflow	39
08.11.	ÜL-B Fortbildung	Ernährung & Sport - II: Essverhalten	67
10. - 13.11.	Sportjugend	(Schul-)Sport-Assistenz-Ausbildung	77
11.11.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Step-Aerobic	30
11.11.	ÜL-C Fortbildung (5 LE)	Kommunikation	40
18.11.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Agil in jedem Lebensabschnitt	31
18.11.	ÜL-B Fortbildung	Franklin Methode, Bauchmuskeln	66
22.11.	ÜL-B Fortbildung	Ernährung & Sport - III: Durstlöscher	67
24. - 26.11.	NTB (1. Lizenzstufe)	Trainer C Fitness/Tanz (90 LE)	82
25.11.	ÜL-C Fortbildung (10 LE)	Feuerwerk der Bewegungskünste	32

## Dezember

02.12.	NTB (ÜL-C Lehrgang)	Core & Stability	83
02.12.	NTB (ÜL-B Lehrgang)	Workout im Gesundheitssport	83
06.12.	ÜL-B Fortbildung	Ernährung & Sport - IV: Gewicht	67
08. - 10.12.	NTB (1. Lizenzstufe)	Trainer C Fitness/Tanz (90 LE)	82

## Sonstiges

Sportjugend	Ansprechpersonen	62
Qualifix	Ansprechpersonen	78
Sportregion	Ansprechpersonen	84
	Informationen zu Online-Formaten	86
	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](http://www.kunze.co)

## Bilder

- Landessportbund Niedersachsen
- Landessportbund Nordrhein-Westfalen
- Kreissportbund Göttingen-Osterode
- Stadtsportbund Göttingen
- Referent\*innen der Lehrgänge

## Druckauflage

1.600

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

**Niedersächsischer Turner-Bund:** Lehrgänge und Veranstaltungen

**Sportregion Südniedersachsen:** Ansprechpersonen



**KRIEGER + SCHRAMM**  
UNTERNEHMENSGRUPPE

# Gemeinsam bauen wir heute die Stadt von morgen.

**Sie wünschen sich eine verantwortungsvolle  
Nutzung für die Zukunft Ihres Grundstücks?**

Wir übernehmen Verantwortung durch

- den zertifizierten Bau wohngesunder Lebensräume
- effiziente Nutzung von Grund und Boden
- Einbezug ökologischer und sozialgesellschaftlicher Aspekte
- unseren Beitrag zur Quartiersentwicklung
- frühzeitige Ermittlung des Wohnraumbedarfs
- die Wiederaufforstung junger Bäume

**Oder wollen Sie Teil eines Teams voller  
Leidenschaft sein?**

Dann bewerben Sie sich jetzt unter:  
[www.krieger-schramm.de/karriere](http://www.krieger-schramm.de/karriere)

[www.krieger-schramm.de](http://www.krieger-schramm.de)

Meine beste Entscheidung.



# ÜL-C Ausbildung Breitensport 1. Lizenzstufe

#flexibler #einfacher #bedarfsgerechter

## Der „Weg zur ÜL-C Lizenz“ im Modelljahr 2023

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 Communities

## 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 Praxiscoaching
- Schriftliche Stundenplanung und Praxiscoaching in der Lehrgangs- / 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.

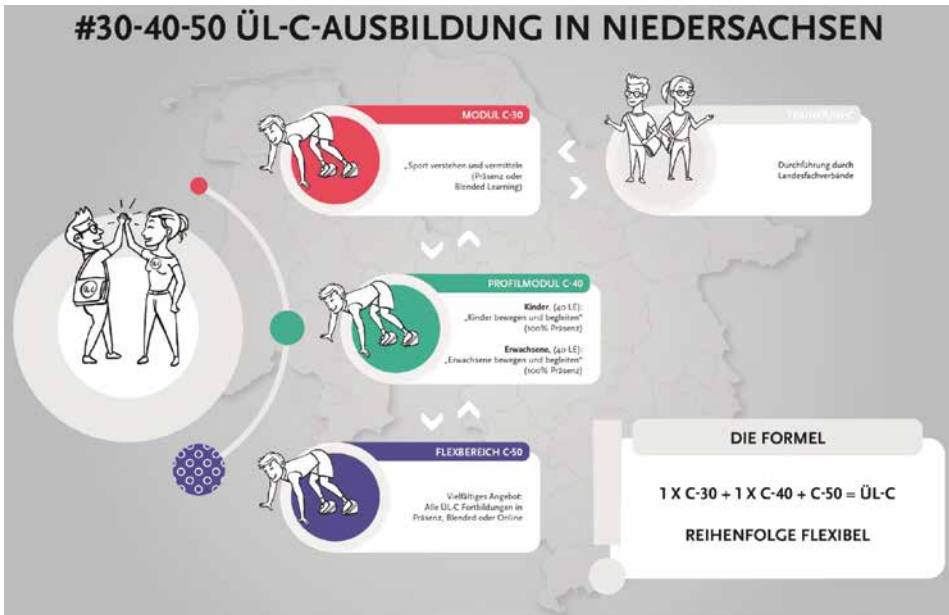
## Kosten der Lehrgänge

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 € **
Online-Seminare	(bis 5 LE)	10,00 €	15,00 € *	20,00 € **
Tagesveranstaltungen	(6 - 10 LE)	30,00 €	60,00 € *	100,00 € **
Wochenendlehrgänge	(11 - 15 LE)	45,00 €	90,00 € *	130,00 € **
Wochenendlehrgänge	(16 - 20 LE)	60,00 €	120,00 € *	170,00 € **

\* = Für TN, aus anderen Landessportbünden,

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

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



## Module der ÜL C Ausbildung:

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

**Basismodul C-30**  
„Sport verstehen und vermitteln“

30 LE in einer  
Seminargruppe

Formate:

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

*oder*

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

*oder*

| **100% Online**  
(LSB Online Campus)

**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 (bis 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 Lehrteam 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 sowohl zur ÜL-C Lizenzverlängerung als auch im Flexmodul C-50 der ÜL-C Ausbildung 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 zehn Jahre 40 LE zur Lizenzverlängerung benötigt. Bei einer Überschreitung der Gültigkeit um 10 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](http://www.ksb-goettingen-osterode.de)

## Anmeldeverfahren

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

**[bildungsportal.lsb-niedersachsen.de](http://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 87). 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

## C-30 Basismodul Online (30 LE online)

Lehrgang über den LSB Online-Campus edubreak

Hinweis zum Online-Format:

Der Lehrgang startet am 10.02.2023 mit der Anmeldung auf dem LSB Online-Campus und den ersten Aufgaben und endet am 24.03.2023.

Der sechswöchige Lehrgang teilt sich in Aufgaben auf dem LSB Online-Campus, die in einem bestimmten Zeitraum zu erledigen sind, sowie in Präsenzphasen Online „live“ (Online-Präsenz).

Jeden Mittwoch, mit Start am 15.02.2023, findet im Zeitraum von 18:00 – 20:30 Uhr ein verbindliches Online-Präsenz Seminar statt, welches die Wochenthemen abrundet und abschließt.

Rückfragen und Diskussionen sind jederzeit über den LSB Online-Campus möglich.

**Technische Voraussetzungen (siehe auch Seite 86):**

- 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 Meetings (aktuelle Version runterladen), um alle zur Verfügung stehenden Funktionen nutzen zu können. Das Online-Meeting-Tool (App) zoom ist kostenlos.
- Ihr benötigt einen Computer mit Kamera und Mikrofon:  
Kopfhörer bzw. Headset (empfohlen!) oder Lautsprecher (kann ggf. zu Rückkopplung führen).  
Webcam für Videoübertragung.

<b>LG-Nr.:</b>	26494
<b>Termin:</b>	10.02. – 24.03.2023 im LSB Online-Campus
<b>Seminare:</b>	Teil I: 15.02.2023 Teil II: 22.02.2023 Teil III: 01.03.2023 Teil IV: 08.03.2023 Teil V: 15.03.2023 Teil VI: 22.03.2023
<b>Zeit:</b>	jeweils von 18:00 – 20:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Online-Seminar via zoom (Infos auf Seite 86 beachten)
<b>TN-Gebühr:</b>	90,00 Euro





## Basismodul C-30 (30 LE in Präsenz)

**LG-Nr.:** 26470  
**Termin:** Teil I: 22. / 23.04.2023  
Teil II: 06. / 07.05.2023  
**Zeit:** jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr  
**Ort:** Göttingen, Sporthalle der BBS III  
**TN-Gebühr:** 90,00 Euro

## Profilmodul C-40 Erwachsene (40 LE in Präsenz)

**LG-Nr.:** 26478  
**Termin:** Teil I: 10. / 11.06.2023  
Teil II: 24. / 25.06.2023  
**Zeit:** jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr  
**Ort:** Göttingen, Sporthalle der BBS III  
**TN-Gebühr:** 120,00 Euro

## Profilmodul C-40 Kinder (40 LE in Präsenz)

**LG-Nr.:** 26486  
**Termin:** Teil I: 23. / 24.09.2023  
Teil II: 07. / 08.10.2023  
**Zeit:** jeweils von 9:00 – 19:00 Uhr  
**Ort:** Göttingen, Sporthalle der BBS III  
**TN-Gebühr:** 120,00 Euro

## Anmeldung und Informationen

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





Bioland

© BASTA.DE



**SEIT 1986**

## **PRODUKTION UND VERKAUF**

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

## **FILIALE IN GÖTTINGEN / GEISMAR**

Das Biohaus, Benzstraße 2c  
Tel 0551 7908523

## **WOCHENMÄRKTE**

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

**DAS  
BACK  
HAUS** ■

**WWW.DASBACKHAUS.DE**

# Fit für die Vielfalt

## Interkulturelle Kompetenzen erweitern

### Zielgruppe / Zielsetzung:

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

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

### Inhalte:

- Sensibilisierung für Fragen kultureller Vielfalt
- Erleben und Betrachten verschiedener Lebensmodelle und -konzepte
- 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.:** 26502

**Termin:** Teil I: Fr., 12.05.2023 (16:00 – 21:00 Uhr)  
Teil II: Sa., 13.05.2023 (9:00 – 18:00 Uhr)  
Teil III: So., 14.05.2023 (9:00 – 13:00 Uhr)

**Ort:** Göttingen, Haus des Sports

**Referenten:** Bastian Zitscher, Dennis Dörner

**Lizenzvergl.:** 20 LE

**TN-Gebühr:** dieser Lehrgang ist kostenfrei!

**Anmeldung:** Bildungsportal oder Anmeldeformular

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

# Abenteuer- und Erlebnissport – Outdoor

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

### Zielgruppe / Zielsetzung:

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

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

### Inhalte:

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

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

<b>LG-Nr.:</b>	26506
<b>Termin:</b>	Teil I: Fr., 16.06.2023 (17:00 – 21:30 Uhr) Teil II: Sa., 17.06.2023 (9:00 – 21:00 Uhr) Teil III: So., 18.06.2023 (8:30 – max. 12:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Dahlenrode, Zeltlagerplatz Stolle
<b>Referentinnen:</b>	Diana Loose, Ina Baumgart
<b>Lizenzverlg.:</b>	20 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	60,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	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. Deshalb wollen wir unser Bildungsjahr 2023 auch wieder mit diesem tollen 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:

- Stretch & Relax – das Zusammenwirken von Körper & Geist
- Tabata, Deepwork und Bootcamp – Intervalltraining in Theorie und Praxis
- Gehirnfitness – bewegtes Denken, Denken bewegt
- Bodega Moves & Bodega Reflow – Stress raus, Energie rein
- Yoga & ätherische Öle – eine duftende Reise für Gesundheit & Wohlbefinden

**LG-Nr.:** 26510

**Termin:** Teil I: Fr., 20.01.2023 (ab 18:00 Uhr)

Teil II: Sa., 21.01.2023

Teil III: So., 22.01.2023 (bis 14:00 Uhr)

**Ort:** Clausthal-Zellerfeld, Akademie des Sports

**Referierende:** Team KSB Göttingen-Osterode

**Lizenzverlg.:** 16 LE

**TN-Gebühr:** 60,00 Euro

**Anmeldung:** Bildungsportal oder Anmeldeformular

**Infos:** [doris.kraemer-armbrecht@ksb-goettingen-osterode.de](mailto: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.

Zusammen mit dem Lehrgang „Wahrnehmen und Beruhigen“ am 26.03.2023 eine sinnvolle Kombi!

## 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.:** 26514

**Termin:** Sa., 25.03.2023 (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.

Zusammen mit dem Lehrgang „Sinnvoll Kräftigen und Mobilisieren“ am 25.03.2023 eine sinnvolle Kombi!

### 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.:** 26518

**Termin:** So., 26.03.2023 (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



# Läuft bei mir!

## Wie wir mit Laufen unsere Fitness aufbauen können

### Zielgruppe / Zielsetzung:

Das regelmäßige Ausführen von Ausdauersport – wir widmen uns in dieser Fortbildung speziell dem 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. Das Laufen wirkt nicht nur interventiv gegen bekannte Krankheitsphänomene wie Diabetes, Bluthochdruck, Depressionen oder Herzkreislauf-Erkrankungen, sondern auch präventiv und steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und damit die Lebensqualität.

Im Mittelpunkt dieses ganztägigen Fortbildungsblocks steht die Vertiefung von theoretischem Wissen zur Trainingslehre im Bereich Ausdauer. Praxiseinheiten, in denen wir klassische Ausdauertrainingsmethoden planen, ausprobieren und besprechen werden, 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
- Trainingsmethoden und Methodenwahl
- Belastungssteuerung mit und ohne Herzfrequenz
- Stunden- / Trainingsplanung, Erprobung und Evaluation

<b>LG-Nr.:</b>	26526
<b>Termin:</b>	Sa., 03.06.2023 (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Bovenden, ZFG und Außenanlagen
<b>Referentin:</b>	Cathrin Cronjäger
<b>Lizenzvergl.:</b>	10 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	30,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052





# Voll im Trend

## Eine runde Sache mit Wurfspielen aller Art

### Zielgruppe / Zielsetzung:

An diesem Tag hast du die Möglichkeit, verschiedene Trendsportarten kennenzulernen, auszuprobieren und weiterzuentwickeln. Unabhängig vom Alter und körperlichem Fitnesszustand eignen sich diese Wurfspiele für alle, die Lust auf Bewegung und Abwechslung haben. Sie sind leicht zu erlernen und sofort umzusetzen.

Nominiert sind unter anderem: Der Freestyle-Trendsport **Crossboccia**, der Boule und Boccia auf ein neues Level bringt. Ein kreatives Wurfspiel mit 100 Gramm schweren, weichen Säckchen. Das actionreiche Spiel **Spikeball**, das übersetzt „Schmetterball“ bedeutet. Das Spielgerät ist ein weicher tennisballgroßer Ball, den beide Teams so raffiniert wie möglich in ein Trampolin spielen. **Tchoukball**, ein Teamsport, bei dem Laufen, Fangen, Werfen und taktisches Geschick Siegpunkte bringen. Beim **Kin-Ball** hat der Ball einen Durchmesser von 1,2 Metern und man tritt mit drei Teams gleichzeitig gegeneinander an.

Weitere Preisträger könnten sein: Cornhole, Bliteball, Speedball, Headis, Discgolf. Neugierig? Dann heißt dein Motto: Zielen, Werfen, Nervenkitzel.

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

### Inhalte:

- Praktisches Erleben und Erlernen
- Ausführliche Spielerklärungen, Technik, Taktik
- Aufzeigen der vielfältigen Anwendungsfelder
- Materialkunde, Turniermodus, Teamspiel, Fair Play
- Möglichkeiten zur eigenen Umsetzung im Verein erarbeiten

**LG-Nr.:** 26522

**Termin:** Sa., 03.06.2023 (9:30 – 18:30 Uhr)

**Ort:** Göttingen, Sporthalle der BBS III

**Referenten:** Bastian Zitscher, Ingo Dansberg

**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.

Zusammen mit dem Lehrgang „Sportabzeichen – Praxis-Coach“ am 18.06.2023 eine sinnvolle Kombi!

## Inhalte:

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

**LG-Nr.:** 26530

**Termin:** Sa., 17.06.2023 (9:00 – 18:00 Uhr)

**Ort:** Ebergötzen, Sportanlage

**Referent:** Matthias Böning

**Lizenzvergl.:** 10 LE

**TN-Gebühr:** 30,00 Euro

**Anmeldung:** Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



# Sportabzeichen – Praxis-Coach

## Wie bringe ich meine TN bis zur Goldmedaille?

### Zielgruppe / Zielsetzung:

Heute geht es um die Praxis und du bist der Coach! Denn alle Jahre wieder sagen wir: „Auf die Plätze – fertig – los!“ Der Erwerb des Sportabzeichens steht hoch im Kurs und eure Sportgruppen dürfen sich beim Laufen, Springen und Werfen gerne messen. Aber auch andere Disziplinen sind gefragt, z.B. Seilspringen, Walken oder Radfahren. Du wählst nach deinen Stärken und Vorlieben.

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

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

Zusammen mit dem Lehrgang „Sportabzeichen, das will ich schaffen!“ am 17.06.2023 eine sinnvolle Kombi!

### 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

<b>LG-Nr.:</b>	26534
<b>Termin:</b>	So., 18.06.2023 (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Ebergötzen, Sportanlage
<b>Referent:</b>	Matthias Böning
<b>Lizenzverlg.:</b>	10 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	30,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



# Kleine Spiele mit großer Wirkung

## Überlegst du noch oder spielst du schon?

### Zielsetzung / Zielgruppe:

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

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

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

### Inhalte:

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

<b>LG-Nr.:</b>	26542
<b>Termin:</b>	Sa., 16.09.2023 (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Göttingen, Turnhalle der BBS III
<b>Referentin:</b>	Ines Graeber
<b>Lizenzvergl.:</b>	10 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	30,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	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“: Rhythmusschulung mit und für Kinder
- Tänze, die allen Spaß machen: Kika Tanzalarm, Mama Lauda, Theo Theo, Babyhai, Wellerman, Jerusalem
- Varianten, Aufstellungsformen, bis hin zur Tanzshow
- Musikauswahl, Musikeinsatz und Musikanalyse
- Spiele mit und zur Musik zur Auflockerung der Stunde
- Tänze neu gestalten und aufpeppen mit Kleingeräten, wie Tüchern, Drumsticks, Hula Hoops, Gymnastikstäben etc.

**LG-Nr.:** 26538

**Termin:** Sa., 04.11.2023 (9:00 – 18:00 Uhr)

**Ort:** Northeim, Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule

**Referentin:** Claudia Hellmann

**Lizenzvergl.:** 10 LE

**TN-Gebühr:** 30,00 Euro

**Anmeldung:** Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



### Zielsetzung / Zielgruppe:

Step-Aerobic ist ein Klassiker aus der Groupfitness, der durch ein stetiges Auf und Ab ein spaßbringendes und effektives Herzkreislauf-Training gewährleistet.

In diesem Lehrgang werden dir alle wichtigen Grundschrirte sowie eine einfache Aufbaumethode für abwechslungsreiche und ausgewogene Choreografien vermittelt.

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

Außerdem beschäftigen wir uns mit dem Stundenaufbau und den wesentlichen Elementen für ein gutes Warm Up.

Dieses Angebot richtet sich sowohl an Step-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:

- Grundschrirte und Technikschrulung
- Musikalische Schrulung, Einzählen
- Stundenaufbau
- Warm Up
- Choreographiehilfe
- Musterstunde

**LG-Nr.:** 26546

**Termin:** Sa., 11.11.2023 (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](mailto: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 Sparteinheiten.

### 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.:** 26550

**Termin:** Sa., 18.11.2023 (9:00 – 18:00 Uhr)

**Ort:** Bovenden, ZFG

**Referentinnen:** Brita Kopacek, Silke Lüdecke

**Lizenzverlg.:** 10 LE

**TN-Gebühr:** 30,00 Euro

**Anmeldung:** Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



# Feuerwerk der Bewegungskünste

Auf die Bühne, fertig, los!

## Zielsetzung / Zielgruppe:

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

Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleitende, die mit ihren Kindern im Vor- und Grundschulalter, bis hin zu Jugendgruppen ein paar „sportliche Kunststücke“ erarbeiten und auch präsentieren möchten. Alle Übungen lassen sich auf jede Altersgruppe spiegeln und anpassen.

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

## Inhalte:

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

<b>LG-Nr.:</b>	26554
<b>Termin:</b>	Sa., 25.11.2023 (9:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Duderstadt, Turnhalle des TV Jahn
<b>Referentinnen:</b>	Alexandra Bühnemann, Conny Bellersen
<b>Lizenzvergl.:</b>	10 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	30,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052





**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**



# FunTone® Basic

## 45 seconds – be ready!

### Zielsetzung/Zielgruppe:

Beim FunTone® handelt es sich um ein schnelles und kurzweiliges Intervalltraining aus dem Groupfitness-Bereich. Nach einem ritualisierten Warm Up folgen 8 Blöcke à 4:20 Min. zu den Themen Dynamik, Gleichgewicht, Rumpfstabilität, hoch/tief Bewegungen, Stoßen, Ziehen, mobile Hüfte und Bauch. Diese Blöcke werden eingeteilt in 4x45 Sek. Intervalle mit 15 Sek. Pause, in denen Seitenwechsel, Übungs- und Levelvarianten angeboten werden.

FunTone® ist ein funktionelles Konzept, das sich auf das Wesentliche konzentriert. Jedes einzelne Workout führt zu einer kontinuierlichen Verbesserung der funktionellen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Zielsicher gewählte Trainingslevels definieren die Bewegungsqualität und setzen effiziente Trainingsreize. Dadurch bietet FunTone® eine gelungene Symbiose aus Bewegungsvielfalt, Spaß und Intensität.

### Inhalte:

- Einführung und Vorstellung des FunTone®-Konzeptes
- Levelvarianten zu den einzelnen Themenschwerpunkten
- Modellstunde
- Kennenlernen des 12 Wochenprogramms FunTone® Basic

<b>LG-Nr.:</b>	26556
<b>Termin:</b>	Sa., 11.02.2023 (9:00 – 13:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Göttingen, ASC-Clubhaus
<b>Referentin:</b>	Kati Ludwig
<b>Lizenzvergl.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	15,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



# Feel the Beat Kids!

## Mit Rhythmus und Bewegung durch die Sportstunde

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Musik an und Spot auf die kleinen Dancingqueens und Rockstars! In diesem Lehrgang wird der Hallenboden zum Dancefloor und die Kids zu Partyprofis. Kinder ab 8 Jahren für das Tanzen zu begeistern, ist mir eine Herzensangelegenheit! Begebt euch mit mir auf die Reise von einer ersten Idee bis zum fertigen Tanz.

Dabei werden wir auch einen kleinen Abstecher zum Thema „HIT the Dancefloor“ einbauen: einfache Partytänzchen zu bekannten Charthits erlernen, direkt zum Mitmachen.

Im Gepäck habe ich für euch außerdem Tipps zum Thema Formationsaufbau und wie ich an die bewegte Umsetzung eines Songs herangehe. Damit alle kleinen Tänzer\*innen gleichermaßen eingebunden sind, gucken wir auch darauf, wie wir die Kids mit ihren unterschiedlichen Levels so in eine Choreografie integrieren, dass sich jede\*r gefordert aber nicht überfordert fühlt.

Unkompliziert, vielseitig einsetzbar, bis hin zur pffiffigen Show.

### Inhalte:

- Musikauswahl, Musikeinsatz und Musikanalyse
- Erkennen der Struktur der ausgewählten Songs
- Tipps zum Formationsaufbau
- Kindgerechte Vermittlung von Bewegungen
- Entwicklung einer Choreografie
- Ausprobieren und Umsetzen in Kleingruppenarbeit
- Möglichkeiten, unterschiedliche Leistungsniveaus zu berücksichtigen

**LG-Nr.:** 26560

**Termin:** Sa., 11.03.2023 (9:00 – 13:30 Uhr)

**Ort:** Bovenden, ZFG

**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



# HIIT - Sport im Intervall

## Hochintensives Intervalltraining in unterschiedlichen Settings

### Zielsetzung / Zielgruppe:

HIIT steht für High-Intensity-Interval-Training und heißt genau das: kurze, aber hochintensive Intervalle von Belastung und Erholung. Bei dieser Trainingsmethode wechselt sich immer eine hochintensive Phase (ca. 15-60 Sek.) mit einer moderaten Phase bzw. aktiven Pause (ca. 10-30 Sek.) ab.

Dieses Format fordert die Kraftausdauer deiner Teilnehmenden in besonderem Maße heraus. Je nach Zielgruppe können die Übungen aber auch Schwerpunkte für die Reaktion oder die koordinativen Fähigkeiten beinhalten. Der Einsatz von Geräten macht das Training abwechslungsreich und bietet einen besonderen Spirit. Alle Übungen lassen sich so variieren, dass jede Zielgruppe und jedes Fitnesslevel gut bedient wird. Versprochen wird außerdem: maximale Fettverbrennung bei geringem Zeitaufwand – wer will das nicht?!

### Inhalte:

- Einführung in HIIT in Abgrenzung zu anderen Intervalltrainingsformen
- Aufwärmen für HIIT: Was ist besonders?
- HIIT-Praxis mit und ohne Geräteeinsatz
- „Zirkel“ im Intervall
- altersgruppenspezifische Angebote
- Cooldown nach HIIT: Was ist anders?

**LG-Nr.:** 26564

**Termin:** Sa., 13.05.2023 (13:30 – 18:00 Uhr)

**Ort:** Bovenden, ZFG

**Referentin:** Dita Schmidt

**Lizenzvergl.:** 5 LE

**TN-Gebühr:** 15,00 Euro

**Anmeldung:** Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



# Bootcamp

## Outdoorsport im Team mit Drill und Witz

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Wie wir alle wissen, benötigt unser Körper neben gesunder Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, erholsamen Schlaf auch eine gute Portion Bewegung. Und das darf zusätzlich zum Wohlfühlsport auch mal ein gewisser Anteil an intensiven Workouts sein, bei denen wir unsere Komfortzone verlassen. Wachstum, egal ob muskulär oder geistig, erreichen wir nur durch neue höherschwellige Reize. Diese setzen wir im Bootcamp mit Spaß, Schweiß und guter Laune um, denn das WIR im Sinne von Teamplay steht ganz besonders im Vordergrund.

Sport darf auch mal anstrengend sein, die körperlichen und geistigen Grenzen austesten, Muskelkater erleben und am Ende vor allem das Erfolgserlebnis feiern, wenn es geschafft ist. Dabei arbeiten wir trotzdem sauber, kontrolliert und funktionell.

Jedes Alter ist willkommen, jede\*r macht das mit, was möglich ist, Variantenvielfalt für jede Übung ist garantiert.

### Inhalte:

- verschiedene Arten von Intervalltraining
- Zirkeltraining vs Stationstraining
- Workouts zu zweit und im Team
- gemeinsam Auspowern mit und ohne Materialien
- Differenzierungen und Variantenvielfalt für jedes Level

**LG-Nr.:** 26568

**Termin:** Sa., 01.07.2023 (9:00 – 13:30 Uhr)

**Ort:** Göttingen, Jahnstadion

**Referentin:** Maike Fremke

**Lizenzvergl.:** 5 LE

**TN-Gebühr:** 15,00 Euro

**Anmeldung:** Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



# 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
- Asanas aus dem Vinyasa Power Yoga
- Pranayama
- Variationsmöglichkeiten (JEDE\*R kann Bodega trainieren)
- Praxisbeispiele – selbst erarbeiten und erleben
- Erfahrungsaustausch dringend erwünscht

**LG-Nr.:** 26572

**Termin:** Sa., 04.11.2023 (9:00 – 13:00 Uhr)

**Ort:** Schwiegershausen, Turnhalle

**Referentin:** Maike Fremke

**Lizenzvergl.:** 5 LE

**TN-Gebühr:** 15,00 Euro

**Anmeldung:** Bildungsportal oder Anmeldeformular

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

Achtung Doppellehrgangstag:  
„Bodega Reflow“  
04.11., 14:00 – 18:00 Uhr, S. 39



# Bodega Reflow

## Stress raus – Energie rein

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Mobilisations- und Stretchingflows bringen die Energie zum Fließen! Ruhige und nach dem Chakrasystem aufgebaute Stretchingsequenzen, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen, machen unseren Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen auch mögliche Blockaden. Zusätzlich werden die körpereigenen Energiezentren, die Chakren, von unten nach oben aktiviert, sodass die Energie wieder frei fließen kann.

Eine wunderbare Ergänzung zum Vormittagskurs „Bodega Moves“.

Auch hier sind sowohl alle Yogis, als auch alle absoluten Yoga-Anfänger\*innen angesprochen.

### Inhalte:

- Aufbau und Inhalt einer Bodega Reflow Stunde
- das Chakrasystem
- Atemtechniken im Yoga
- Asanas aus dem Yin Yoga
- Energiegrüße
- Variationsmöglichkeiten (JEDE\*R kann Bodega trainieren)
- Praxisbeispiele – selbst erarbeiten und erleben

<b>LG-Nr.:</b>	26576
<b>Termin:</b>	Sa., 04.11.2023 (14:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Schwiegershausen, Turnhalle
<b>Referentin:</b>	Maike Fremke
<b>Lizenzvergl.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	15,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	findina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Achtung Doppellehrgangstag:  
„Bodega Moves“  
04.11., 9:00 – 13:00 Uhr, S. 38



# Kommunikation – Leitung von Gruppen

## Gruppendynamische Prozesse und Konfliktbewältigung

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Jede Gruppe ist unterschiedlich und durchläuft permanent Veränderungsprozesse. Häufig sind diese auf den ersten Blick nicht zu erkennen und stellen dich als Übungsleiter\*in manchmal vor herausfordernde Situationen.

Gruppendynamische Prozesse besser verstehen und auf die eigenen (Sport-) Gruppen anwenden, die Rolle der einzelnen Teilnehmenden identifizieren und verstehen, sich der eigenen Rolle bewusst sein und vor allem mit viel Spaß und Engagement dabei bleiben. All das sind Themen dieser Fortbildung.

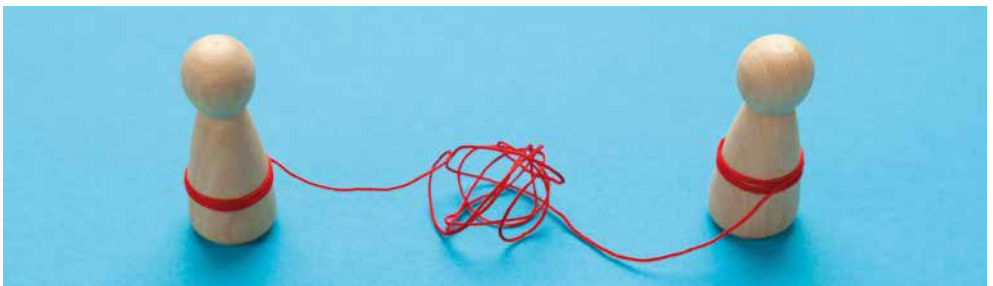
Wie gehe ich mit externen Erwartungen an mich um? Wie sind meine eigenen Erwartungen und wie klar kommuniziere ich diese an meine Gruppe? Wie erkenne ich auf-kommende Konflikte und löse diese? Wie gehe ich mit Kritik um?

Mitzubringen sind: eure eigenen Erfahrungen/Fragen und die Bereitschaft diese im dynamischen Austausch mit den anderen Teilnehmenden zu teilen.

### Inhalte:

- Die „richtigen“ Worte finden und zielgruppengerecht kommunizieren
- Gruppendynamische Prozesse anhand von Modellen besser verstehen
- Herausfordernde Erlebnisse aus der Praxis gemeinsam „lösen“
- Wie identifiziere ich Konflikte und löse diese, wenn möglich?
- Wie ist meine eigene Rolle und wie werde ich mir dieser bewusster?
- Wann reicht die Rolle des Beobachtenden und wann muss ich als ÜL aktiv eingreifen?

<b>LG-Nr.:</b>	26580
<b>Termin:</b>	Sa., 11.11.2023 (9:00 – 13:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Göttingen, Haus des Sports
<b>Referent:</b>	Benjamin Bayoud
<b>Lizenzverlg.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	15,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052







## Schläfst Du noch oder brunchst Du schon?

An den Sonntagen\*  
von 10.00 Uhr – 14.30 Uhr „Schlemmer-Brunch“



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 Dienstag bis Samstag  
von 9.30 – 12.00 Uhr

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.

**Die aktuellen Preise finden Sie auf unserer Homepage.**

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

**Kartoffelhaus Göttingen, Goetheallee 8, Tel: 0551-5315577**

[www.kartoffelhaus-goettingen.de](http://www.kartoffelhaus-goettingen.de)

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

Donald Schulz  
SPORT

Dein Sportfachgeschäft in Göttingen!

📍 Wiesenstr.16 / 37073 Göttingen / 0551-77344 / shop@ds-sport.de

**BADMINTON · FITNESS · TENNIS**

📌 @donaldschulzsportshop

📷 @donaldschulzsport

# Spiel-, Spaß- und Sportrucksack

## Entdecken, ausprobieren, erkennen und ausleihen

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:

Du planst eine Veranstaltung, möchtest Abwechslung in deine Sportgruppe bringen oder Kinder bei einem Ferienangebot bespaßen? Der Spiel-, Spaß- und Sportrucksack bietet Kindern, Jugendlichen, Familien, Engagierten oder Eltern in Kita, Schule, Verein und Freizeit ein umfangreiches Materialangebot zur bewegungsreichen und sportlichen Unterhaltung.

Entdecke die Spiel-, Spaß und Sportmaterialien des Rucksacks, probiere verschiedene Spiele aus, erkenne eigene und andere Ideen und Möglichkeiten, erfinde Neues und mach dich schlau über das Ausleihangebot der Familienzentren, SprachKitas, des SC Hainberg und des KSB Göttingen-Osterode.

### Inhalte:

- Entdecken: den Inhalt des Spiel-, Spaß- und Sportrucksacks
- Ausprobieren: Spiele und Übungen für verschiedene Zielgruppen
- Erkennen: Einsatzmöglichkeiten des Bewegungsrucksacks
- Ausleihen: Ausleihoptionen und -bedingungen

<b>LG-Nr.:</b>	27423
<b>Termin:</b>	Mi., 08.02.2023 (17:00 – 21:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Göttingen, SC Hainberg
<b>Referent:</b>	Lars Willmann
<b>Lizenzverlg.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	dieser Lehrgang ist kostenfrei!
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



# Sprache lernen in Bewegung – Elementarbereich

## Wörter hören, verstehen, anwenden und „sportlich“ erleben

Ein Angebot im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung - Niedersachsen setzt Akzente“ für 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.:** 26584

**Termin:** Sa., 06.05.2023 (9:00 – 13:00 Uhr)

**Ort:** Duderstadt, Turnhalle des TV Jahn

**Referentin:** Laura Bodmann

**Lizenzvergl.:** 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“  
06.05., 14:00 – 18:00 Uhr, S. 43

# Bewegungsgeschichten

## Von der spielerischen Geschichte zum großen Abenteuer

Ein Angebot im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung - Niedersachsen setzt Akzente“ für 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

<b>LG-Nr.:</b>	26588
<b>Termin:</b>	Sa., 06.05.2023 (14:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Duderstadt, Turnhalle des TV Jahn
<b>Referentin:</b>	Laura Bodmann
<b>Lizenzvergl.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	dieser Lehrgang ist kostenfrei!
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

**Achtung Doppellehrgangstag:**  
„Sprache lernen in Bewegung“  
06.05., 9:00 – 13:00 Uhr, S. 42



# 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.:** 26592

**Termin:** Sa., 09.09.2023 (9:00 – 13:30 Uhr)

**Ort:** Bovenden, ZFG

**Referentin:** Maike Fremke

**Lizenzvergl.:** 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 körperlichen Ebene ausdrückt und die Bewegung beeinflusst. Im Zentrum der Psychomotorik steht daher der bewegte Körper. Ein Leitprinzip ist die Ganzheitlichkeit, sodass stets der gesamte Mensch im Blick bleibt: neben der körperlichen Ebene berücksichtigt die Psychomotorik auch die seelischen, sozialen und kulturellen Einflüsse, die eine Person prägen.

In diesem Lehrgang sind alle Übungsleitenden, 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 Kindern die Möglichkeit, über neue Bewegungserfahrungen ein positives Selbstkonzept aufzubauen und Selbstwirksamkeit zu erfahren. Aber auch im Sport mit Älteren lässt sich die psychomotorische Herangehensweise gewinnbringend einsetzen. So wird die Selbstständigkeit gefördert und körperliche und geistige Alterungsprozesse verlangsamt.

### Inhalte:

- Hintergrundinformationen zur Psychomotorik
- Spiele und Übungen für verschiedene Zielgruppen
- hilfreiche Tipps für Übungsleitende
- sinnvoller Einsatz von Alltagsmaterialien
- wettbewerbsfreie Gestaltung von bekannten Spielen

**LG-Nr.:** 27419

**Termin:** Mi., 13.09.2023 (17:00 – 21:00 Uhr)

**Ort:** Uslar, SC Schoningen

**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 Gesundheitssport

## ÜL-B Aufbaulehrgang Gesundheitssport

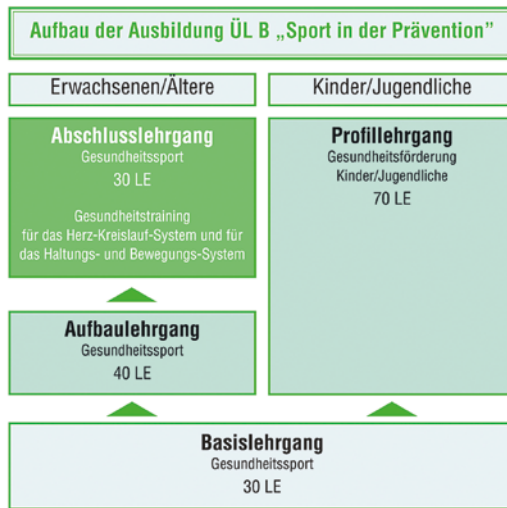
Neben allgemeinen Informationen zum Zusammenhang von Bewegung, Sport und Gesundheit ist im Aufbaulehrgang eine weiterführende Auseinandersetzung mit der Praxis des gesundheitsorientierten Sports mit folgenden Themenschwerpunkten vorgesehen:

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

## ÜL-B Abschlusslehrgang Gesundheitssport

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





## 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](http://www.ntb-infoline.de)).

Qualifikationen für den Rehabilitationssport können auch über den Behinderten-Sportverband Niedersachsen (BSN) erworben werden ([www.bsn-ev.de](http://www.bsn-ev.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. Mit einfachen, ruhigen Gleichgewichtsübungen kann das in jeder Gesundheitssportstunde gelingen. Die Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit stärkt die individuelle Leistungskraft sowie das Selbstkonzept und die Selbstregulation, um sich in den vielfältigen tagtäglichen Anforderungen immer wieder sicher verhalten zu können. Das Seminar zeigt einen wirkungsvollen, motivierenden und praktisch überall einsetzbaren Weg auf, wie auf leicht 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. Spielmöglichkeiten zu zweit und in der Gruppe machen das Angebot für Vereins- wie auch für Betriebssportgruppen interessant.

Und das i-Tüpfelchen: Jede/jeder TN erhält das gleichnamige Buch als Literatur- und Arbeitsgrundlage (im Wert von 29,80 €) dazu.

### Inhalte:

- Übungen, um achtsam die Balance zu trainieren
- Wirkungen des Gleichgewichtssystems auf die Gesundheit kennen
- Gleichgewicht pflegen und (Körper)Haltung stabilisieren
- Bewegungssicherheit fördern
- Erwachsenengerechte Spiele zum Gleichgewicht einsetzen
- Gehirnleistung und Merkfähigkeit verbessern
- Resilienz stärken
- Zeit zum Entspannen und zur Entschleunigung nutzen.

**LG-Nr.:** 26644

**Termin:** Sa., 14.01.2023 (9:00 – 18:00 Uhr)

**Ort:** Online-Seminar via zoom (Infos auf Seite 86 beachten)

**Referent:** Alexander Jordan

**Lizenzvergl.:** 10 LE

**TN-Gebühr:** 30,00 Euro

**Anmeldung:** Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



# Gesund und unbeschwert durchs Leben

## Thema I: Richtig entgiften

Diese 3 Online-Seminare sind als kleine Serie gedacht. Im Idealfall werden alle 3 Termine wahrgenommen. Da sie aber nicht aufeinander aufbauen, können sie auch einzeln und unabhängig voneinander gebucht werden.

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Dieser erste Teil ist für alle gedacht, die ihre Gesundheit durch Entgiftung verbessern wollen.

Pestizide, Schwermetalle oder andere Umweltgifte können die Gesundheit belasten und zur Entstehung von Krankheiten beitragen.

Hier gibt es Antworten auf die vielen Fragen rund um die Entgiftung.

### Inhalte:

- Kann ich Gifte im Körper messen?
- Welche Organe sind besonders betroffen?
- Wo verstecken sich in meinem Alltag die Gifte?
- Gibt es Präventivmaßnahmen?
- Wenn Schwermetalle Mineralien verdrängen, die ich zur Entgiftung brauche, wie kann ich dann diesen Teufelskreislauf beenden?
- Sollte ich zuerst den Darm sanieren oder zuerst entgiften? Gibt es beim Entgiften eine bestimmte Reihenfolge?
- Bei welchen Erkrankungen kann ich schlecht entgiften - welche Krankheiten entstehen durch Gifte?
- Haben Leberprobleme immer mit Alkoholmissbrauch zu tun?
- Brainfog (Gehirnnebel): Ursachen und Therapie
- Ernährungstipps
- Welche Rolle spielt Bewegung bei der Entgiftung?

**LG-Nr.:** 26664

**Termin:** Di., 31.01.2023 (18:00 – 19:30 Uhr)

**Ort:** Online-Seminar via zoom (Infos auf Seite 86 beachten)

**ReferentIn:** Maren Schwichtenberg (holistische Gesundheitsberaterin)

**Lizenzvergl.:** 2 LE

**TN-Gebühr:** 10,00 Euro

**Anmeldung:** Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



# Gesund und unbeschwert durchs Leben

## Thema II: Irrtümer und Fallen zum Thema „Gesund leben“

Diese 3 Online-Seminare sind als kleine Serie gedacht. Im Idealfall werden alle 3 Termine wahrgenommen. Da sie aber nicht aufeinander aufbauen, können sie auch einzeln und unabhängig voneinander gebucht werden.

### Zielsetzung / Zielgruppe:

In diesem zweiten Teil geht es um Mythen und Fakten zum Thema „Gesund leben“. Versuchst du auch, dich so gesund wie möglich zu ernähren und deinen Körper auch sonst so gesund wie möglich zu halten?

Gar nicht so einfach,

- wenn Nahrungsergänzungsmittel schädliche Zusatzstoffe enthalten,
- wenn der Aufdruck „glutamatfrei“ gar nicht bedeutet, dass dort kein Glutamat enthalten ist,
- wenn Pestizide bereits im Quellwasser angekommen sind,
- wenn „zuckerfrei“ nicht bedeutet, dass dies ein gesundes Lebensmittel ist...,
- wenn „glutenfrei“ nicht per se auf ein gesundes Lebensmittel hinweist,
- wenn Körperpflegeprodukte mehr schaden als nützen.

### Inhalte:

- Im Fokus steht die Ernährung, aber auch andere Aspekte aus dem ganz normalen Alltag werden durchleuchtet.
- Was kann ich vermeiden, was kann ich verändern, wie kann ich verbessern?

**LG-Nr.:** 26668

**Termin:** Di., 14.02.2023 (18:00 – 19:30 Uhr)

**Ort:** Online-Seminar via zoom (Infos auf Seite 86 beachten)

**Referentin:** Maren Schwichtenberg (holistische Gesundheitsberaterin)

**Lizenzvergl.:** 2 LE

**TN-Gebühr:** 10,00 Euro

**Anmeldung:** Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



# Gesund und unbeschwert durchs Leben

## Thema III: Gute Fette – schlechte Fette

Diese 3 Online-Seminare sind als kleine Serie gedacht. Im Idealfall werden alle 3 Termine wahrgenommen. Da sie aber nicht aufeinander aufbauen, können sie auch einzeln und unabhängig voneinander gebucht werden.

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Im dritten und letzten Teil erfährst du wichtige Grundlagen rund ums Thema Fette. Dabei stehen folgende Fragen und Aspekte im Fokus:

Versuchst du auch Fette zu reduzieren? Schlechte Fette können Krankheiten auslösen. Ich kann mit guten Fetten aber auch heilen. Wieviel wovon sind gut für die Gesundheit?

### Inhalte:

- Auf welche Organe kann ich mit Fetten Einfluss nehmen?
- Wie bringe ich gute Fette in meiner täglichen Ernährung unter?
- Homocystein – das neue Cholesterin – oder die Vermeidung von Herz-Kreislaufkrankungen

<b>LG-Nr.:</b>	26672
<b>Termin:</b>	Di., 28.02.2023 (18:00 – 19:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Online-Seminar via zoom (Infos auf Seite 86 beachten)
<b>Referentin:</b>	Maren Schwichtenberg (holistische Gesundheitsberaterin)
<b>Lizenzvergl.:</b>	2 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	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 Pilatesstraining?
- 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

<b>LG-Nr.:</b>	26596
<b>Termin:</b>	Sa., 04.02.2023 (10:00 – 14:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Schwiegershausen, Turnhalle
<b>Referentin:</b>	Sarah Korditsch
<b>Lizenzvergl.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	15,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



# ZENbo Balance

## Gelassenheit beim Sport und im Alltag

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Die moderne Alltagswelt ist gekennzeichnet durch technologischen Fortschritt, enge Zeittaktung, hohe Anforderungen an Flexibilität und Mobilität. Dieser gegenwertige Themenkomplex und die sich daraus ergebenden Überlastungen sind geradezu überall feststellbar. Umso wichtiger scheint der Umgang mit persönlichen Ressourcen, dem Aufspüren und Erforschen der eigenen Kraftquellen, um zukünftigen Stress im Sinne der Resilienz besser begegnen zu können.

Mit dem Relax-Hit ZENbo Balance wird dem Alltagsstress ganz leicht die rote Karte gezeigt. Der innovative Mix aus bewegter Meditation, westlicher Entspannungstechnik und asiatischen Bewegungsformen, lässt Muskeln und Nerven erwachen, löst innere Blockaden und sorgt für Gelassenheit im Alltag. Die Lehrgangsinhalte setzen sich aus den Bausteinen SILENCE (An- und zur Ruhe kommen), MOVE (sanfte Bewegungen im Stand und am Boden) und RELAX & GO (End- und Entspannung) zusammen.

### Inhalte:

- Aufmerksamkeitslenkung und Wahrnehmungsschulung
- Stressprophylaxe
- Ressourcenaktivierung
- Entspannungstechniken, Meditation
- Asiatische Bewegungsformen

<b>LG-Nr.:</b>	26600
<b>Termin:</b>	Sa., 18.02.2023 (9:00 – 13:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Bovenden, ZFG
<b>Referent:</b>	Sebastian Stocker
<b>Lizenzverlg.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	15,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052





# Yoga & ätherische Öle

## Eine duftende Reise für Körper, Geist & Seele

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Begleitet mich bei diesem Lehrgang auf eine duftende Reise durch die Welt der ätherischen Öle. Das Zusammenspiel von den Aromen und deren (Aus-)Wirkungen bei energetischen Flows und entspannenden Asanas lässt euch das Yoga-Erlebnis neu entdecken.

Du erfährst, wie du die Kraft der ätherischeren Öle in deiner Yoga-Praxis einsetzen kannst, um damit deine mentale und körperliche Gesundheit und dein Wohlbefinden zu stärken. Du lernst, was ätherische Öle sind, wie sie wirken und was die Öle mit Yoga zu tun haben. Du wirst das Zusammenspiel der Öle mit den Asanas live erleben.

Für diesen Lehrgang sind keine Yogakenntnisse erforderlich. Ein „guter Riecher“ ist von Vorteil.

### Inhalte:

- Erläuterung und Einsatz der ätherischen Öle
- Yin Yoga & ätherische Öle
- Vinyasa Power Yoga & ätherische Öle
- Meditation & ätherische Öle
- Chakrenharmonisierung & ätherische Öle

<b>LG-Nr.:</b>	26604
<b>Termin:</b>	Sa., 25.02.2023 (9:00 – 13:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Bovenden, ZFG
<b>Referentin:</b>	Maike Fremke
<b>Lizenzvergl.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	15,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



# Body & Brain

## Bewegtes Denken – Denken bewegt!

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Zu einem ganzheitlichen Training gehört nicht nur unser Körper, sondern auch unser Geist. Schon Friedrich Schiller sagte in Wallenstein: „Es ist der Geist, der sich den Körper baut.“ Und um die grauen Zellen so richtig in Schwung zu bringen, benötigt das Gehirn genauso wie die Muskulatur ein sinnvolles Training. Mit viel Spaß lässt sich dies wunderbar miteinander kombinieren. Auf zumeist spielerische Art und Weise verbessern wir Ausdauer, Konzentration, Koordination und Flexibilität. Wir denken beim Bewegen und bewegen uns beim Denken.

Euch erwartet ein abwechslungs- und ideenreicher Vormittag mit einer vielseitigen Mischung aus praktischen Übungen und nützliche Tipps. Zusammen mit den „Entspannungstechniken“ am Nachmittag ein wertvolles Rundumpaket, für die Arbeit in und mit euren Gruppen.

### Inhalte:

- Spielerische Elemente und koordinative Übungen mit und ohne Materialien
- Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen (Gedächtnisparcours)
- Übungen zur Stärkung der Wortfindung und Merkfähigkeit
- Spiele und Übungen zur Förderung von Reaktions- und Koordinationsvermögen
- Klassisches Zirkeltraining - oder doch nicht so klassisch?
- Varianten für jedes Alter und jede Zielgruppe

**LG-Nr.:** 26608

**Termin:** Sa., 04.03.2023 (9:00 – 13:00 Uhr)

**Ort:** Duderstadt, Turnhalle des TV Jahn

**Referentin:** Stephanie Scholz

**Lizenzvergl.:** 5 LE

**TN-Gebühr:** 15,00 Euro

**Anmeldung:** Bildungsportal oder Anmeldeformular

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

**Achtung Doppellehrgangstag:**  
„Entspannungstechniken“  
04.03., 14:00 – 18:00 Uhr, S. 59



# Entspannungstechniken

## Wichtig für Training, Alltag und Wohlbefinden

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Wer kennt es nicht: Schon morgens ist die ToDo-Liste oft länger als der eigene Arm. Auf dem Weg zur Arbeit schreiben wir schon die ersten E-Mails, in der Mittagspause planen wir den Feierabend: Job, Familie, Sportverein. Oft überholen wir uns im alltäglichen Hin und Her selbst.

Umso wichtiger ist und wird das Thema Entspannung in unserem zunehmend angespannten Alltag, der dauerhaften Erreichbarkeit und unserer vielen Aufgaben.

In diesem Lehrgang erfahrt ihr, was Entspannung bedeutet, erlebt unterschiedliche Techniken und Übungsformen und lernt, wie ihr diese wichtigen Elemente in eure Sportstunden einbauen oder sogar ganze Stunden damit füllen könnt.

Ein Angebot für alle Übungsleitende, die ihren Teilnehmenden ein bisschen mehr Ruhe und Gelassenheit mit auf den Weg geben möchten. Geeignet für jedes Alter und jede Zielgruppe im Gesundheitssport.

Eine wunderbare Ergänzung zum Vormittagskurs „Body & Brain“.

### Inhalte:

- Die Bedeutung von Stress und Entspannung
- Das Zusammenwirken von Körper und Geist
- Kurzentspannungstechniken für zwischendurch
- Einblicke in klassische Entspannungsformen wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation
- Übungen aus dem Qi-Gong, Atemtechniken, Affirmationen, Phantasiereisen
- Wie leite ich Entspannung an?

<b>LG-Nr.:</b>	26612
<b>Termin:</b>	Sa., 04.03.2023 (14:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Duderstadt, Turnhalle des TV Jahn
<b>Referentin:</b>	Stephanie Scholz
<b>Lizenzverlg.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	findina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

**Achtung Doppellehrgangstag:**  
„Body & Brain“  
04.03., 9:00 – 13:00 Uhr, S. 58



# Yoga & Props

## Blöcke, Gurt und Rad zur Unterstützung

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Hilfsmittel (sogenannte Props) können die Yogapraxis für dich und deine Teilnehmenden enorm bereichern.

Nicht nur für Anfänger\*innen bieten Props viele Möglichkeiten, Asanas leichter zugänglich zu machen. Auch fortgeschrittene Yogis können durch ihre Verwendung mehr Kräftigung und intensivere Dehnung erfahren sowie ihre Balance neu herausfordern.

In dieser Fortbildung schauen wir uns Blöcke, Gurt und Rad (Yogawheel) genauer an und probieren aus, was damit alles möglich ist. Wir gehen sowohl in dynamische als auch in ruhige Yogasequenzen.

Neben der Praxis erhältst du Tipps und Tricks für die Integration von Props in deinen Yogaunterricht und die Konzeption passender Stundenbilder.

Yogakenntnisse sind von Vorteil aber nicht zwingend erforderlich

### Inhalte:

- Praktische Übungen mit Blöcken, Gurt und Rad
- Besprechung der Sequenzen
- Tipps für Einsatzmöglichkeiten in der Praxis
- Zeit für Fragen und Austausch

<b>LG-Nr.:</b>	26616
<b>Termin:</b>	Sa., 18.03.2023 (9:00 – 13:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Bovenden, ZFG
<b>Referentin:</b>	Katrin Hiltner
<b>Lizenzvergl.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	15,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

**Achtung Doppellehrgangstag:**  
„Let your Yoga flow!“  
18.03., 14:00 – 18:00 Uhr, S. 61



# Let your Yoga flow!

## Flow on Beat und Ladder Flow

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Dynamisches Vinyasa Flow Yoga mobilisiert, dehnt und kräftigt den gesamten Körper. Bewegung und Atem werden harmonisch miteinander in Einklang gebracht. Besonders für Menschen, die viel sitzen, ist dieser Yogastil ein wunderbarer Ausgleich. Oft wird Flow Yoga als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet.

In diesem Lehrgang lernst du neue strukturierte Wege kennen, deinen Yogaunterricht fließend zu gestalten und nimmst Impulse für deine eigenen Stundebilder mit.

Beim Flow on Beat werden Bewegung und Atmung zusätzlich mit dem Takt moderner Musik in Einklang gebracht. Neben der Praxis besprechen wir Möglichkeiten, eigene Stunden zu kreieren oder einzelne Elemente in deine bestehenden Stundenkonzepte einfließen zu lassen. Außerdem gibt es Tipps für die Auswahl passender Musik.

Beim Ladder Flow wird die Yogastunde im „Ich packe meinen Koffer“-Prinzip aufgebaut. Eine Startsequenz wird Runde um Runde mit neuen Asanas erweitert. Zusätzlich zur Praxis tauschen wir uns im Theorieteil über die Möglichkeit verschiedener Startsequenzen und den dazu passenden Asanas aus.

Vorerfahrungen im Yoga sind wünschenswert.

### Inhalte:

- Flow on Beat in Theorie und Praxis
- Ladder Flow in Theorie und Praxis
- Tipps und Tricks zur Erstellung eigener sinnvoller Abfolgen
- Zeit für Fragen und Austausch

<b>LG-Nr.:</b>	26620
<b>Termin:</b>	Sa., 18.03.2023 (14:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Bovenden, ZFG
<b>Referentin:</b>	Katrin Hiltner
<b>Lizenzvergl.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	15,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Achtung Doppellehrgangstag:  
„Yoga & Props“  
18.03., 9:00 – 13:00 Uhr, S. 60



# Beckenbodentraining nach der Franklin Methode®

## Die starke Körpermitte

### Zielsetzung / Zielgruppe:

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

In diesem Lehrgang schenken wir dem unteren, verlorenen Teil des Beckenbodens unsere ganze Aufmerksamkeit. Durch Verkörpern und Bewegen optimieren wir damit nicht nur unser eigenes Beckenbodentraining, sondern unsere gesamte Haltung und Beweglichkeit.

Der verlorene Teil des Beckenbodens umschreibt den distalen Teil des Harnsystems, des Enddarms, der Fortpflanzungsorgane, des Damms und des Anal- und Urogenitaldreiecks. Ein gezieltes Training dieser vernachlässigten Muskeln ist von großer Effizienz. Es hilft bei: Inkontinenz, Schmerzen im Beckenboden, Hüftarthrose sowie ISG- und Rückenproblemen. Die Etagen des Beckenbodens werden integriert und verkörpert.

### Inhalte:

- Unser Beckenboden – anatomische Grundlagen, Aufgaben und Funktionen
- „Die starke Körpermitte“ – Sensibilisierung und Körperwahrnehmung
- Funktionelle Trainingsansätze zur Steigerung der Beckenbodenaktivität
- Viele praktische Ideen und Übungen, wie diese Muskelschicht gespürt, trainiert und entspannt werden kann.

<b>LG-Nr.:</b>	26624
<b>Termin:</b>	Sa., 25.03.2023 (9:00 – 13:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Bovenden, ZFG
<b>Referentin:</b>	Silke Michel
<b>Lizenzvergl.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	15,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



# Mobility Training

## Faszientraining für mehr Elastizität und Beweglichkeit

### Zielsetzung/Zielgruppe:

Zu den bekannten Hauptbeanspruchungsformen wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit, gehört die Beweglichkeit unbedingt dazu.

So ist beispielsweise eine optimale Kraftentwicklung der Muskulatur, aber auch eine problemlose Ausführung von Alltagsbewegungen nur möglich, wenn der gesamte physiologische Bewegungsumfang genutzt werden kann.

Mobility Training bewegt die Gelenke dynamisch in einer Bewegungsabfolge und erfordert Muskelkraft. Alle Übungen setzen also eine Bewegung mit Muskelspannung und Muskelimpulsen voraus.

In diesem Lehrgang geht es um die Grundlagen des Mobility Trainings im Allgemeinen. In der Praxis erlernst du deine einzelnen Gelenke individuell und variabel zu mobilisieren - quasi als Warm Up zu den darauffolgenden Mobility-Flows.

In diesen Flows, also langsame Bewegungsabfolgen, trainierst du mit Muskelkraft und erweiterst damit deine Beweglichkeit.

### Inhalte:

- Konzept Mobility in Theorie und Praxis
- Muskelkraft und Muskelimpulse effizient nutzen
- Mobilisation und Elastizität – der Katapult-Effekt für ein ökonomisches Training
- Erarbeitung von gezielten Bewegungsfolgen, sog. Mobility-Flows
- abwechslungsreiche Übungsauswahl (Einsatz von Hilfsmitteln möglich)
- Differenzierte Angebote für unterschiedliche Niveaus

**LG-Nr.:** 26628

**Termin:** Sa., 09.09.2023 (10:00 – 14:30 Uhr)

**Ort:** Eisdorf, Turnhalle

**Referentin:** Birgit Finke

**Lizenzvergl.:** 5 LE

**TN-Gebühr:** 15,00 Euro

**Anmeldung:** Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



# 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 zum Beispiel 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.:** 26632

**Termin:** Sa., 07.10.2023 (9:00 – 13:00 Uhr)

**Ort:** Bovenden, ZFG

**Referentinnen:** Anja Ahrenhold, Dita Schmidt

**Lizenzvergl.:** 5 LE

**TN-Gebühr:** 15,00 Euro

**Anmeldung:** Bildungsportal oder Anmeldeformular

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

**Achtung Doppellehrgangstag:  
„Depressionen“  
07.10., 14:00 – 18:00 Uhr, S. 65**





# Depressionen im höheren Lebensalter

Es kann jede\*n treffen – auch „Fitte Oldies“

## 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.

Depressionen gehören neben dementiellen Erkrankungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter. Zudem steigt das Suizidrisiko mit zunehmendem Alter, insbesondere bei Männern. 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. Dabei steht die Zielgruppe der Älteren im Fokus.

## Inhalte:

- Ursachen und Auslöser von Depressionen: neurobiologische und psychosoziale Aspekte
- Wie können sich Besonderheiten einer Altersdepressionen zeigen? Wissenswertes zu Symptomen, Verlauf und Behandlung
- Was können ÜL tun? Wie können sie sinnvoll unterstützen?
- Gesprächsstrategien und Gesprächsleitfaden
- Erfahrungsaustausch in Kleingruppen
- Wo gibt es Hilfen in der Region und im Netz?

<b>LG-Nr.:</b>	26636
<b>Termin:</b>	Sa., 07.10.2023 (14:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Bovenden, ZFG
<b>Referent:</b>	Helmut Platte Oberarzt in der Paracelsus-Roswitha-Klinik Bad Gandersheim
<b>Lizenzvergl.:</b>	5 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	15,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052

Achtung Doppellehrgangstag:  
„Fitte Oldies“  
07.10., 9:00 – 13:00 Uhr, S. 64



# Starke Körpermitte nach der Franklin Methode®/DNI

## Intelligentes Bauchmuskeltraining 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.

In diesem Lehrgang wenden wir uns dem Thema Bauchmuskulatur, ihren Funktionen und ihrem Training auf vielfältige und abwechslungsreiche Weise für jedes Leistungsniveau und für unterschiedliche Zielgruppen zu. Erfahrt, wie ihr eure Bauchmuskeln auf wirksame Weise kräftigt, ohne dabei eure Haltung zu verschlechtern oder euch zu verspannen. Und wie Bauchkraft und ein definierter, flacher Bauch wirklich zusammenhängen und worauf beim Training eurer Bauchmuskeln in Bezug auf den Beckenboden zu achten ist.

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

### Inhalte:

- Einführung in die Trainingsprinzipien der Franklin Methode®/ DNI
- die Kunst des intelligenten Bauchmuskeltrainings: wann ist Bauchmuskeltraining bei Rückenbeschwerden sinnvoll, wann nicht?
- Wie koordiniert man Atmung und Bauchmuskeln richtig?
- Modellstunden
- Trainingstipps für den Alltag

<b>LG-Nr.:</b>	26640
<b>Termin:</b>	Sa., 18.11.2023 (10:00 – 18:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Eisdorf, Sporthalle
<b>Referentin:</b>	Luisa Merkel
<b>Lizenzvergl.:</b>	8 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	30,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052



# Ernährung und Sport

## 4 leckere Häppchen rund ums Thema Ernährung

Diese 4 Online-Seminare sind als kleine Serie gedacht. Im Idealfall werden alle 4 Termine wahrgenommen (dann bist du anschließend Ernährungsprofi). Da sie aber nicht aufeinander aufbauen, können sie auch einzeln und unabhängig voneinander gebucht werden.

Diese Seminarreihe findet in Kooperation mit dem BSN statt und wird für alle Lizenzverlängerungen des BSN anerkannt.

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Eine gesunde Ernährung für Kinder sowie Erwachsene in der heutigen Zeit ist allzu oft ein Balanceakt. Die Lebensmittelindustrie bietet reichlich Produkte extra für die Jüngsten sowie Sportler\*innen an. Zudem soll beim Sport ausreichend getrunken werden. Aber wie viel Energie und Flüssigkeit sollte aufgenommen werden? Was wird gerne gegessen? Was sollte eigentlich gegessen werden? Und was macht lange satt und sorgt für Leistung beim Sport? Und viele Erwachsene kommen zum Gesundheitssport mit dem Vorsatz das eine oder andere Pfund an Lebensgewicht zu verlieren. Sportliche Aktivitäten und eine bewusste Ernährung helfen dieses Ziel zu erreichen. Mit ein paar Tricks lässt es sich ausgewogen sowie lecker essen und stärkt die eigene Handlungskompetenz.

### Inhalte:

- Thema I: Mi., 04.10.2023 – LG-Nr.: 26648  
1 x 1 der Lebensmittel – für Essen und Lebensmittel sensibilisieren
- Thema II: Mi., 08.11.2023 – LG-Nr.: 26652  
Essverhalten – ausgewogen in Training und Wettkampf
- Thema III: Mi., 22.11.2023 – LG-Nr.: 26656  
Sportliche Durstlöcher - Trinken und Getränke
- Thema IV: Mi., 06.12.2023 – LG-Nr.: 26660  
Gewichtsmanagement - Pfunde müssen nicht sein

<b>LG-Nr.:</b>	s.o.
<b>Termin:</b>	4x Mittwoch (18:00 – 19:30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Online-Seminar via zoom (Infos auf Seite 86 beachten)
<b>Referent:</b>	Till Siekmann-Fuß
<b>Lizenzverlg.:</b>	jeweils 2 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro pro Termin
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	fendina.lau@ksb-goettingen-osterode.de oder 0551 / 50469052





**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](http://www.jobs.pkd.de)



# Ansprechpersonen Sportjugend

## Sportjugend im KSB Göttingen-Osterode

Johanna Gerhardy

Sandweg 5, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 50469051

E-Mail: [sportjugend@ksb-goettingen-osterode.de](mailto:sportjugend@ksb-goettingen-osterode.de)

Homepage: [www.ksb-goettingen-osterode.de](http://www.ksb-goettingen-osterode.de)



## Sportjugend im SSB Göttingen

Thilo Gut

Sandweg 5, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 7070130

E-Mail: [sportjugend@ssb-goettingen.de](mailto:sportjugend@ssb-goettingen.de)

Homepage: [www.ssb-goettingen.de](http://www.ssb-goettingen.de)

Sportjugend Südniedersachsen  
... bei Facebook:  
f Sportjugend-Südniedersachsen  
... bei Instagram:  
@ sj\_suedniedersachsen

## Sportjugend im KSB Northeim-Einbeck

Petra Heidelberg-Heise

Scharnhorstplatz 4, 37154 Northeim

Telefon: 05551 / 90801910

E-Mail: [sportjugend@ksbnortheim-einbeck.de](mailto:sportjugend@ksbnortheim-einbeck.de)

Homepage: [www.ksbnortheim-einbeck.de](http://www.ksbnortheim-einbeck.de)

## Sportreferentin Handlungsfeld Sportjugend

Sarah Gräßler

Telefon: 05551 / 90801912

E-Mail: [s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de](mailto:s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de)

## Termine der Freizeiten 2023

Zu jedem der drei in der Sportjugend Südniedersachsen mitarbeitenden Sportbünde sind auf der jeweiligen Homepage aktuelle Informationen 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](mailto:andrea.alvera@ksb-goettingen-osterode.de)

Homepage: [www.zeltlager-stolle.de](http://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
- Junges Engagement und Projektplanung 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 Kino-Besuch. Eine nach Regionen sortierte Datenbank zu Vergünstigungen sowie weitere Informationen finden sich auf [www.juleica.net](http://www.juleica.net).

### Wer kann teilnehmen?

Die Juleica-Ausbildung im Sport richtet sich an alle Sportvereinsmitglieder ab 16 Jahren, die die Kinder- und Jugendarbeit in ihrem Sportverein mitgestalten wollen. Sportassistent\*innen können bereits mit 15 Jahren teilnehmen.

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

Voraussetzungen, um die Juleica zu erhalten, sind die erfolgreiche Teilnahme an der 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 und Privilegien profitieren zu können, haben jugendliche und erwachsene Jugendleiter\*innen die Möglichkeit, die Juleica verlängern bzw. neu ausstellen zu lassen. Hierfür ist die Teilnahme an einer oder mehrerer Fortbildungen im Umfang von insgesamt mind. 11 LE nachzuweisen.

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

## JuLeiCa-Ausbildung

### KSB Göttingen-Osterode

#### JuLeiCa für (angehende) Aktive

**LG-Nr.:** 27403

**Termin:** Teil I: Sa., 22. / So. 23.04.2023 (jeweils 9:00 – bis 18:30 Uhr)  
Teil II: Fr., 28. – So. 30.04.2023 (Fr. ab 15:00 – So. bis 16:00 Uhr)  
Teil III: Sa., 06. / So. 07.05.2023 (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:** 80,00 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.

Die Juleica-Ausbildung wird mit 40 LE im C-50 Flexbereich der ÜL-C Lizenz anerkannt und kann auch zur Verlängerung angerechnet werden.

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

# 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 unser 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](mailto:s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de)

Homepage: [www.ksbnortheim-einbeck.de](http://www.ksbnortheim-einbeck.de)

### Kreissportbund Göttingen-Osterode & Stadtsportbund Göttingen

Timo Holloway

Sandweg 5, 37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 7070144

E-Mail: [bess@ssb-goettingen.de](mailto:bess@ssb-goettingen.de)

Homepage: [www.ssb-goettingen.de](http://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 ihre Einsatzmöglichkeiten kennenlernen?

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, welche helfen sollen die Teilnehmer\*innen neu zu motivieren oder gruppenspezifische 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.:** 27395

**Termin:** Sa., 11.02.2023 (9:00 – 13:30 Uhr)

**Ort:** Göttingen, Sporthalle der BBS II

**Referierende:** Lisa-Sophie Walzok, Gunnar Bielefeld

**Lizenzvergl.:** 5 LE

**TN-Gebühr:** 5,00 Euro

**Anmeldung:** Bildungsportal oder Anmeldeformular

**Infos:** [s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de](mailto:s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de) oder 05551 / 90801912



# Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

## Selbstverteidigungstechniken & Strategien

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Du willst selbstsicherer werden, dich im Alltag sicherer fühlen und auch eigenständig in der Lage sein, dich nicht nur verbal, sondern im Ernstfall auch körperlich zu verteidigen? Dann bist du hier genau richtig!

In diesem Workshop werden dir alltagsnahe und praktische Selbstverteidigungstechniken vermittelt, die dir helfen, deine Fähigkeiten zur Verteidigung zu entwickeln und diese bewusst einzusetzen. So gerätst du nicht in eine Opferrolle.

Zum erfolgreichen Umgang mit Aggression und Gewalt, lernst du neben bewährten Selbstverteidigungstechniken zur kompromisslosen Abwehr und zum Schutz für dich und andere, auch mentale Strategien kennen, um dich geistig vorzubereiten.

Nur wenn du dir deiner physischen Fähigkeiten bewusst bist UND psychisch sicher sein kannst, bist du in der Lage, Selbstsicherheit auszustrahlen und wirst in der Praxis bestehen. Außerdem erfährst du, wie du dich mit Gegenständen wirksamen verteidigen kannst. Kraft-, Ausdauer- und Koordinationselemente sowie kampfsporsspezifisches Stretching runden das Seminar entsprechend ab.

### Inhalte

- Übungen zur Koordination, Reaktion, körperlichen Fitness und Meditation
- Schlag-, Stoß- und Trittkombinationen am Schlagkissen
- Selbstverteidigungstechniken mit und ohne Alltagsgegenständen
- Einschätzung bzw. Umgang mit Gefahren- und Konfliktsituationen
- Techniken zur Stärkung des Selbstvertrauens und Durchsetzungsvermögens
- Körpersprache deuten und einschätzen
- Entwicklung und Schulung von Körperbeherrschung
- Umgang mit Angst, Frustration und Aggression

**LG-Nr.:** 27415

**Termin:** So., 23.04.2023 (10:00 – 17:00 Uhr)

**Ort:** Northeim, Sporthalle des Gymnasium Corvinianum

**Referent:** Can Roman Güven

**Lizenzverlg.:** 8 LE

**TN-Gebühr:** 20,00 Euro

**Anmeldung:** Bildungsportal oder Anmeldeformular

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



# Deeskalationsstrategien

## Umgang mit herausforderndem Verhalten von Kids

### Zielsetzung / Zielgruppe:

„Auge um Auge, Zahn um Zahn:“ Diese, einer der ersten bekannten Deeskalationsstrategien wird auch heute noch im Kinder- und Jugendalter praktiziert. Doch sicherlich gibt es da deutlich sinnvollere und nachhaltigere Strategien zur Konfliktlösung bzw. -vermeidung. Du hast bestimmt schon selbst Konflikte erlebt, warst selbst betroffen oder hast Konflikte beobachtet. Vielleicht hattest du im Anschluss das Gefühl des Frusts, weil du in dieser Situation keine schnelle Lösung hattest und dir hinterher viele verschiedene Ideen gekommen sind, wie du hättest vorgehen können. Vielleicht ist dir auch einfach nichts eingefallen.

In dieser Fortbildung geht es zum einen darum, Verhaltensauffälligkeiten von Kindern zu verstehen, gleichzeitig aber auch zu erkennen, dass es oftmals die jeweiligen Situationen und Rahmenbedingungen sind, die für Kinder herausfordernd und schwierig sein können. Du lernst hier verschiedene Möglichkeiten von Deeskalationsstrategien gehen und gewinnst an Sicherheit, Handlungsfähigkeit, Sensibilität und Reflexionsvermögen.

### Inhalte

- Verhaltensauffälligkeiten
- Gesprächsführung
- Ursachenanalyse
- Regeln, Sanktionen, Lob
- Präventionsmaßnahmen
- Ideenbörse: Good-Practise
- Unterstützungsangebote

**LG-Nr.:** 27391

**Termin:** Sa., 25.03.2023 (9:00 – 16:00 Uhr)

**Ort:** Rosdorf, Familienzentrum

**Referent:** Jan Neumann

**Lizenzverlg.:** 8 LE

**TN-Gebühr:** 10,00 Euro

**Anmeldung:** Bildungsportal oder Anmeldeformular

**Infos:** [s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de](mailto:s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de) oder 05551 / 90801912



# Teambuilding

## Regeln, Spiele, Spaß

### Zielsetzung / Zielgruppe:

„Die Mannschaft!“ „Wir sind ein Team:“ „Gemeinsam sind wir stark.“ Es würde noch viele weitere Ausdrücke geben, die stellvertretend für eine Gruppe, die zusammenhält, steht. Aber was bedeutet dies genau? Welche Prozesse finden in einer Gruppe statt? Welche Rollen werden eingenommen? Welche Charaktere gibt es?

In diesem Lehrgang beschäftigst du dich mit den zentralen Fragen:

„Welche Möglichkeiten habe ich als Jugendleitung oder Übungsleitung selbst, eine Gruppe zu einem Team werden zu lassen?

Welche Einflussmöglichkeiten kann ich außerdem noch nutzen?“

### Inhalte

- Phasen von Gruppenprozessen
- Rollen in Gruppen
- Gruppenanalyse
- Spielformen
- Ideenbörse: Good-Practise
- Unterstützungsangebote

<b>LG-Nr.:</b>	27399
<b>Termin:</b>	So., 18.06.2023 (9:00 – 16:00 Uhr)
<b>Ort:</b>	Rosdorf, Sporthalle der Anne-Frank-Schule
<b>Referentin:</b>	Jan Neumann
<b>Lizenzvergl.:</b>	8 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	10,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	s.graessler@ksbnortheim-einbeck.de oder 05551 / 90801912



# (Schul-)Sportassistenten-Ausbildung

## Engagiert und kompetent in Schule und Sportverein

### Zielsetzung / Zielgruppe:

Die Ausbildung zur (Schul-)Sportassistenten 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

<b>LG-Nr.:</b>	27427
<b>Termin:</b>	Do., 09. – So., 12.03.2023
<b>Ort:</b>	Northeim, Jugendherberge und Kinder- und Jugendzentrum
<b>Referierende:</b>	Sportjugend Northeim-Einbeck
<b>Lizenz:</b>	32 LE
<b>TN-Gebühr:</b>	50,00 Euro
<b>Anmeldung:</b>	i.d.R. über die Schulen; Bildungsportal oder Anmeldeformular
<b>Infos:</b>	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 „Schulsportassistenten“ 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. Sie haben Interesse an der Durchführung einer solchen Ausbildung in Ihrer Schule? Bitte nehmen Sie Kontakt auf.



## Qualifix

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

Weitere Informationen findet man außerdem auf den jeweiligen Homepages.

## Ansprechpersonen

### Kreissportbund Göttingen-Osterode

Dennis Dörner  
Sandweg 5  
37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 50469053

E-Mail: [dennis.doerner@ksb-goettingen-osterode.de](mailto:dennis.doerner@ksb-goettingen-osterode.de)

Homepage: [www.ksb-goettingen-osterode.de](http://www.ksb-goettingen-osterode.de)



### Stadtssportbund Göttingen

Klaus Brüggemeyer  
Sandweg 5  
37083 Göttingen

Telefon: 0551 / 7070141

E-Mail: [brueggemeyer@ssb-goettingen.de](mailto:brueggemeyer@ssb-goettingen.de)

Homepage: [www.ssb-goettingen.de](http://www.ssb-goettingen.de)



### Kreissportbund Northeim-Einbeck

Petra Heidelberg-Heise  
Scharnhorstplatz 4  
437154 Northeim

Telefon: 05551 / 90801910

E-Mail: [info@ksbnortheim-einbeck.de](mailto:info@ksbnortheim-einbeck.de)

Homepage: [www.ksbnortheim-einbeck.de](http://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: <b>Grundlagen der Gemeinnützigkeit &amp; Vereinsbuchführung</b>	Baustein 2: <b>Spenden, Sponsoring &amp; Steuern im Verein</b>	Baustein 3: <b>Beschäftigung im Sportverein</b> Sozialversicherung - Lohnsteuer	Baustein 4: <b>Kassenprüfung und Rechenschaftsbericht</b>
Baustein 5: <b>Kostenrechnung und Beitragsgestaltung</b>			

## Recht

Baustein 1: <b>Satzung</b>	Baustein 2: <b>Haftung</b> Teil 1: Haftung des Vereins Teil 2: pers. Haftung im Verein	Baustein 3: <b>Arbeitsrecht für Vereine</b>	Baustein 4: <b>Mitgliederversammlung</b> ist Sache der Chefin/des Chefs
Baustein 5: <b>Medienrecht-</b> die (rechts-)sichere Homepage	Baustein 6: <b>Datenschutz im Verein</b>		

## Öffentlichkeitsarbeit

Baustein 1: <b>Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit</b> CD, Zielgruppen, PR-Konzept	Baustein 2: <b>Pressearbeit</b> Medien, Nachrichtenwert, Pressemitteilung, Fotos	Baustein 3: <b>Publikationen</b> Vereinsflyer - Geschäftsbericht/ Festschrift/Vereinszeitung	Baustein 4: <b>Gestaltung von Websites</b> Struktur - Layout - Design
---	---	---	---

## Sport- & Vereinsentwicklung

* Baustein 1: <b>Fördermittel für die internationale Jugendarbeit</b>	* Baustein 2: <b>Mit Umweltschutz Kosten sparen</b>	Baustein 3: <b>Gesundheitsport</b> Chance für Vereine	Baustein 4: <b>Kooperation und Fusion</b> Teil 1: Vereine und Kooperationen Teil 2: Fusion von Vereinen
Baustein 5: <b>Sportverein und Ganztagsschule</b>	Baustein 6: <b>Sportstättenbau-Von der Idee bis zur Nutzung</b>	* Baustein 7: <b>Sportentwicklung vor Ort gestalten – gute Praxisbeispiele und Förderprogramme</b>	Baustein 8: <b>Inklusion im u. durch Sport</b> – Chancen für Vereine

<b>Mitarbeit im Sportverein</b>			<b>Starke Jugend – Starker Verein</b>
Baustein 1: <b>Führen und Motivieren im Verein</b>	Baustein 2: <b>Gewinnung von Mitarbeiterinnen u. Mitarbeitern</b>	Baustein 3: <b>Personalentwicklung im Verein</b>	Baustein 1: <b>Jugendliche engagiert im Verein</b>

## Marketing/Sponsoring

Baustein 1: <b>Sportmarketing</b>	Baustein 2: <b>Sportsponsoring</b>	Baustein 3: <b>Eventmarketing</b> Veranstaltungen erlebbar machen	Baustein 4: <b>Fundraising</b> Ressourcen-Gewinnung abseits des Sponsorings
--------------------------------------	---------------------------------------	--	--

<b>EDV im Sportverein</b>			<b>Versicherung</b>
Baustein 1: <b>Intranet</b> Online-Bestandserhebung	* Baustein 2: <b>Mitgliederverwaltung</b> Vereinsverwaltungs- programme	* Baustein 3: <b>FiBu</b> Finanzbuchhaltungs- programme	* Baustein 1: <b>Versicherungs- schutz im Sportverein</b>

\* kein Standardmaterial vorhanden



# Termine 2023

TSV Suterode	23.04.2023
SV Viktoria Bad Grund	04.06.2023
TSV Settmarshausen	02.07.2023
TSV Landolfshausen	27.08.2023
SV Arminia Fuhrbach und SV Fuhrbach	08.10.2023

Ein weiterer Termin wird noch bekannt gegeben.

**Wandern**  
mit andern



# Frauensporttag 2023

## 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., 15.08.2023 (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:** [info@ssb-goettingen.de](mailto:info@ssb-goettingen.de) oder 0551 / 7070130  
**Infos:** ab April 2023 unter [www.ssb-goettingen.de](http://www.ssb-goettingen.de)

## KSB Göttingen-Osterode

- Termin:** Sa., 02.09.2023 (voraussichtlich 9:30 – 16:00 Uhr)  
**Ort:** Osterode am Harz, Lindenberghalle  
**Referierende:** Team KSB Göttingen-Osterode  
**TN-Gebühr:** 15,00 Euro  
**Anmeldung:** [doris.kraemer-armbrecht@ksb-goettingen-osterode.de](mailto:doris.kraemer-armbrecht@ksb-goettingen-osterode.de)  
oder 05521 / 6780  
[petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de](mailto:petra.graunke@ksb-goettingen-osterode.de)  
oder 05522 / 73483  
**Infos:** ab Juli 2023 unter [www.ksb-goettingen-osterode.de](http://www.ksb-goettingen-osterode.de)



## Ausbildungen 1. Lizenzstufe

Ausbildungsprofil	Nr.	Ort	Termine
Einstiegslehrgang 1. Lizenzstufe (30 LE)	006/23	Göttingen	18. / 19.03.2023 25. / 26.03.2023
ÜL C Freizeit und Breitensport – sportartübergreifend – Trainer C Fitness/ Tanz (1. Lizenzstufe / 90 LE)	038/22	Clausthal- Zellerfeld Akademie	06. – 08.10.2023 03. – 05.11.2023 24. – 26.11.2023 08. – 10.12.2023

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](mailto:christina.bansemer@ntb-infoline.de)

Homepage: <http://www.ntbwelt.de>



ERLEBNIS **TURNFEST**   
OLDENBURG 17.-21. Mai 2023

DER MOMENT, DEN DU LIEBST!

**SAVE THE DATE!**

The advertisement features a photograph of four people (two women and two men) in athletic wear, silhouetted against a bright, low sun. They are reaching their hands up towards each other in a celebratory gesture. The background is a clear blue sky. The text is overlaid on the right side of the image, with the event name and dates in a large, bold font. A purple button with white text says 'SAVE THE DATE!'.

## Hocker- und Stuhlgymnastik

**Termin:** Sa., 25.02.2023 (9:00 – 13:00 Uhr)  
**Ort:** Göttingen, ASC-Clubhaus  
**Referentin:** Ursula Höhler

## Ankündigung Yoga und Pilates Convention

**Termin:** Sa., 06.05.2023 (9:30 – 16:00 Uhr)  
**Ort:** Göttingen, ASC-Sportzentrum  
**Lizenzverlg.:** 8 LE – ÜL-C  
**TN-Gebühr:** 25,00 €

## Post Covid

**Termin:** Sa., 04.07.2023 (9:00 – 13:00 Uhr)  
**Referent:** Chris Löffler

## Psychosoziale Ressourcen

**Termin:** Sa., 04.07.2023 (13:30 – 17:30 Uhr)  
**Referentin:** Chris Löffler

## Core & Stability

**Termin:** Sa., 02.12.2023 (9:00 – 13:00 Uhr)  
**Referentin:** Nadine Holzapfel

## Workout im Gesundheitssport

**Termin:** Sa., 02.12.2023 (13:30 – 17:30 Uhr)  
**Referentin:** Nadine Holzapfel  
**Lizenzverlg.:** 5 LE – ÜL-B

## Weitere Infos (falls oben nicht anders angegeben)

**Ort:** Göttingen, Weende Vital  
**Lizenzverlg.:** 5 LE – ÜL-C  
**TN-Gebühr:** 10,00 €  
auf das Konto des NTB Turnkreis Göttingen:  
DE23 2605 0001 0000 5059 09  
**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](http://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

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: 0170 / 2418139 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.-So. 11:30 bis 14:30; 17:30 bis 22:00 Uhr  
Mittwoch ist Ruhetag.



WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

## FEIER VERANSTALTEN

Sie möchten 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](http://www.akropolis-northeim.de)

# Informationen zu Online-Formaten

Unsere Bildungsangebote am Bildschirm haben einen festen Platz in der vielseitigen Angebotspalette bekommen. Auch zukünftig werden Blended-Learning Kurse über unseren Sportcampusedubreak, 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 Meetings (aktuelle Version runterladen), um alle zur Verfügung stehenden Funktionen nutzen zu können. Das Online-Meeting-Tool (App) zoom ist kostenlos.
- Ihr benötigt einen Computer mit Kamera und Mikrofon: Kopfhörer bzw. Headset (empfohlen!) oder Lautsprecher (kann ggf. zu Rückkopplung führen). Webcam für Videoübertragung

## Best Practice:

- Überprüft eure Internetgeschwindigkeit bzw. begeben 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 ausgeschaltet „stumm“ – schaltet es nur ein, wenn ihr sprechen möchtet. So werden Stör- und Hintergrundgeräusche vermieden.
- Begeben euch in einen ruhigen gut beleuchteten Raum (achtet auf euren Hintergrund, bei eingeschaltetem Video können die anderen TN euch und auch 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:* <sup>1</sup>	E-Mail:*
Ich bin Mitglied im Sportverein:* <sup>2</sup> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein Name des Sportvereins:	

Übernachtungsbedarf: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Ich habe folgenden Assistenzbedarf:

<b>SEPA-Lastschriftmandat</b>	
Gläubiger-Identifikationsnummer: <b>DE63ZZZ00000510413</b> KreisSportBund Göttingen-Osterode e.V. Mandatsreferenz: <b>Diese wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt!</b>	
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. <b>Hinweis:</b> 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	<b>Unterschrift der Kontoinhaberin/des Kontoinhabers</b> (wenn nicht mit Teilnehmerin/Teilnehmer identisch)

- Die Kopie der Juleica bzw. Sportassistenten-Bescheinigung ist beigelegt (Vergünstigung gilt nur bei Lehrgängen der Sportjugend Niedersachsen).
- Die Datenschutzerklärung und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) zur Anmeldung habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere diese.
- Ich bin damit einverstanden, über zukünftige Lehrgangmaßnahmen der Sportregion Südniedersachsen per Mail informiert zu werden.

Ort, Datum

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

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

# Allgemeine Geschäftsbedingungen zur Lehrgangsanmeldung

## Geltungsbereich

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

## Teilnahmebedingungen und Zielgruppen

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

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

## Teilnahmegebühren

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

## Anmeldung, Anmeldefrist und Bearbeitungsgebühren

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

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

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

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

Bei Nichterscheinen ohne Abmeldung wird die gesamte Teilnahmegebühr einbehalten.

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

## Nutzungsrechte für Foto- und Videoaufnahmen

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

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



# Datenschutzerklärung

LandesSportBund Niedersachsen e.V.

## Datenschutz

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

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

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

Gesetzlich vertreten durch den Vorstand nach § 26 BGB

Herr Reinhard Rawe (Vorstandsvorsitzender)  
Herr 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 berechnigte Interesse des LSB Niedersachsen besteht in der Information der Öffentlichkeit durch Berichterstattung über die Aktivitäten des LSB Niedersachsen und seiner Gliederungen.

## Empfang und Nutzung personenbezogener Daten:

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

## Datenlöschung und Speicherdauer

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

## Ihre Rechte

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

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



# Wir sind die Mitmachbank

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



**VR-Bank Mitte eG**

Eichsfeld · Göttingen · Northeim · Werra-Meißner



**Mehr  
erfahren**

Sie im  
**AOK-Servicezentrum**  
und auf  
[aok.de/kurse](https://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.**