

LandesSportBund
Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
SPORTJUGEND!

LandesSportBund
Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
BILDUNG!

Aus- und Fortbildungen 2022 – 2. Halbjahr

KSB Celle

KSB Harburg-Land

Sportbund Heidekreis



Inhaltsverzeichnis

Das Drücken der „STRG“-Taste und der gleichzeitige Klick auf den Titel führt direkt zur entsprechenden Ausschreibung.

<u>Informationen</u>	3
<u>Hinweise und Adressen der Sportbünde</u>	4
<u>Anmeldung</u>	5
<u>Organisation von Turnierspielen</u>	6
<u>Sport- und Inklusion</u>	7
<u>AlltagsFitnessTest</u>	8
<u>Bewegen mit Hochaltrigen</u>	9
<u>Schmerzphysiologie</u>	10
<u>Rückengerecht</u>	11
<u>Sucht- und Gewaltprävention</u>	12
<u>ÜL C Ausbildung</u>	13
<u>Save the date: Unterwegs mit dem Fitness-Rucksack</u>	15
<u>Save the date: Übungsleiter-Forum</u>	16

Informationen

In dieser Broschüre finden sich die **Fortbildungen** für Übungsleitende. Sie sind alle zur **Verlängerung der Lizenz ÜL C Breitensport** (sportartübergreifend) anerkannt .

Weitere Anerkennungen sind wie folgt gekennzeichnet:



Diese Fortbildungen sind auch für den **C 50- Flexbereich** der **ÜL C Ausbildung** anerkannt.



Diese Fortbildungen sind zur Verlängerung der Lizenz **ÜL B Breitensport (Prävention)** anerkannt.



Diese Fortbildungen sind zur Verlängerung der Juleica anerkannt.

Weitere Kennzeichnungen

LQZ sind kostenfreie Fortbildungen für Lehrer, Erzieher und ÜL im Rahmen des Aktionsprogramms „Lernen braucht Bewegung“.

LE Lerneinheiten



Diese Fortbildung wird im Blended Learning Format angeboten. Zum einen werden Aufgaben online in freier Zeiteinteilung bearbeitet, zum anderen findet eine Präsenzveranstaltung vor Ort statt.

Hinweise und Adressen

Alle Themen und Termine in dieser Broschüre wurden länger geplant. Sollte es aufgrund der aktuellen Situation vor Ort zu Änderungen kommen, bitten wir um Verständnis.

Bildnachweis:

LSB NRW Bilddatenbank: S. 7/ 12

LSB Niedersachsen: S. 15

Alle weiteren Bilder: Pixabay



Kreissportbund Celle e.V.

Vorwerker Platz 16, 29229 Celle

Tel.: 05141-48 38 10

info@ksb-celle.de



Kreissportbund Harburg-Land e.V.

Rathausstr. 60, 21423 Winsen

Tel.: 04171-67 69 4-0

info@ksb-harburg-land.de



Sportbund Heidekreis e.V.

Moorstr. 10, 29664 Walsrode

Tel.: 05161-48 744-0

info@sportbund-heidekreis.de



Herausgeber:

KSB Celle, KSB Harburg-Land, Sportbund Heidekreis

Auflage: 100 Stück, Dezember 2021

Hinweis: der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen



Anmeldung

Die **Anmeldung** erfolgt über das Bildungsportal des LSB Niedersachsen.
(<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/>).

Es gelten die dort angegebenen AGBs.

Für jeden Lehrgang ist eine **verbindliche** Anmeldung erforderlich.
Die bei der jeweiligen Fortbildung hinterlegten Links führen mittels Drücken der STRG-Taste und Klick auf das Wort „Anmeldung“ direkt dorthin.

Jede Anmeldung wird innerhalb weniger Tage bestätigt. Dies erfolgt nur per E-Mail. Ca. eine Woche vor Lehrgangstermin erhalten alle TN die aktuellen Informationen zur Veranstaltung.

Die hier aufgeführten Fortbildungen und Ausbildungen werden ohne Übernachtung angeboten. Bei Bedarf sollten die Teilnehmenden sich eigenverantwortlich darum bemühen und bekommen im Nachgang bis max. 44,- € erstattet.

Organisation ...

28.09.2022

16.00-19.15 Uhr (4 LE)

Celle

Kostenfrei/ LQZ

Nils Bürgel

Nr.: 2/32/19255



... von Turnierspielen

In diesem LQZ beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Turnierformen für schulische oder Vereinssportangebote.

Es werden Vor- und Nachteile einiger Organisationsformen beleuchtet und dann gleich in der Praxis getestet.

Gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende und Lehrkräfte/Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter/ Erzieherinnen und Erzieher.

Gefördert aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung und zur Verlängerung der Juleica anerkannt.

Anmeldung



Sport und Inklusion

04.10.2022

16.00-19.15 Uhr (4 LE)

Celle

Kostenfrei/ LQZ

Michael Schoo

Nr.: 2/32/22064



Sport für alle? – so geht´s gemeinsam!

Wie gelingen Sportangebote, so dass in Kita, Schule und Verein Menschen mit und ohne Behinderungen Sport gemeinsam betreiben können? Wie kann man alle Beteiligten für inklusiven Sport begeistern? In dieser Fortbildung werden Praxisbeispiele für inklusive Sport – und Übungsformen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene vorgestellt. Es wird dabei gemeinsam erarbeitet, was möglich ist und was nicht.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung und zur Verlängerung der Juleica anerkannt.

Anmeldung



AlltagsFitnessTest

06.11.22

09.00-16.00 Uhr (8LE)

Winsen/ Luhe

kostenfrei

Stefanie Schade

Nr.: 5\32\24687

Diese Fortbildung ist gefördert durch
das Projekt
„Aktiv & Gesund älter werden“
der AOK Niedersachsen und des LSB.

Lebenslang fit und selbständig bleiben

Eine gute körperliche Fitness ist Voraussetzung für ein selbständiges Leben bis ins hohe Alter.

Mit dem Alltags-Fitness-Test kann die körperliche Fitness (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Mobilität) von über 60-jährigen überprüft und gleichzeitig erfahren werden. Als ÜL erhalte ich ein Instrument an die Hand, mit dem ich meine TN motivieren und evtl. vorhandene Einschränkungen zu erkennen, um dann gezielt an den Defiziten zu arbeiten.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung



Bewegen mit Hochaltrigen

12.11.2022

09.00-18.00 Uhr (10 LE)

Celle

30,- €

Stefani Schade

Nr.: 2/32/19764



In dieser Fortbildung geht es um ein Angebot zur Erhaltung der koordinativen Fähigkeiten und zur Sturzprävention für ältere Menschen. Ein Teil der Fortbildung bezieht sich auf die Durchführung und Anleitung zur sicheren Umsetzung des Alltags-Fitness-Tests (AFT) bei älteren Menschen. Als Übungsleiterin bzw. Übungsleiter kann so der Fitnesszustand einer Gruppe mit einem wissenschaftlichen fundierten Testinstrument überprüft werden. Individuelle Stärken und Schwächen lassen sich so aufzeigen und können durch spezifische Trainingsprogramme gefördert werden.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Anmeldung



Schmerzphysiologie

18.11.2022

17.00-21.00 Uhr (5 LE)

Walsrode

15,- €

Thomas Colshorn

Nr.: 2/32/21435



Was ist Schmerz? Und warum haben wir Schmerz? Und wieso laufen einige Menschen mit weniger Schmerz durchs Leben als andere? In den vergangenen Jahren hat sich die Schmerzforschung vermehrt diesen Fragen gewidmet und weit reichende Erkenntnisse gewonnen, die unsere bisherigen Vorstellungen von Schmerz zum Teil vollkommen auf den Kopf stellen. Gleichzeitig erklären sie aber auch, warum etwa Rückenschmerzen noch immer auf dem Vormarsch sind. Der Vortrag will die grundlegenden Mechanismen der Schmerzentstehung und -verarbeitung erklären und Ausblick darauf geben, welche Konsequenzen das für Bewegung und Training hat und welche Ansichten über Schmerzen wir überdenken oder gänzlich fallen lassen sollten. (Theoretische Fortbildung)

Anmeldung



Rückengerecht

19.11.22

09.00-16.00 Uhr (8 LE)

Seevetal-Fleestedt

30,- €

Swen Gläser

Nr.: 2\27\21267

Im Büro, beim Essen oder auf dem Sofa: wir sitzen zu viel und das tut dem Rücken nicht gut. Daher ist es wichtig, sich um den Rücken zu kümmern: ihn zu kräftigen, ihn geschmeidig zu halten und die Wahrnehmung zu stärken. In der Fortbildung wird in einem Mix aus Theorie und Praxis ein zeitgemäßes, gesundheitsorientiertes Rückentraining vorgestellt. Dazu gibt es bewährte Hilfen, um den Rücken auch im Alltag fit zu halten.



Die Fortbildung ist zur Verlängerung der ÜL B „Prävention“ anerkannt.

Anmeldung

B

Sucht- und Gewaltprävention

19.11.2022

10.00-14.00 Uhr (5LE)

Bad Fallingbostal

15,- €

Sandra Wendt

Nr.: 2/27/25240



In dieser Fortbildung geht es bei der Suchtprävention um Alkohol und illegale Drogen. Jugendliche kommen in ihren Gruppen durchaus in Kontakt damit. In Bezug auf Alkohol wird dargestellt, was erlaubt und nicht erlaubt ist. Bei den illegalen Drogen werden die verschiedenen Wirkungsweisen und Langzeitfolgen unterschiedlicher Drogen dargestellt. Am Beispiel von Cannabis, welches als Einstiegsdroge bei Kindern und Jugendlichen gilt, werden die polizeilichen Folgemaßnahmen erläutert. Im Thema Gewaltprävention wird ein Präventionskonzept vorgestellt: In verschiedenen Übungen werden Gewaltprävention, Teambuilding und Vertrauensübungen durchgeführt.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung und zur Verlängerung der Juleica anerkannt.

Anmeldung



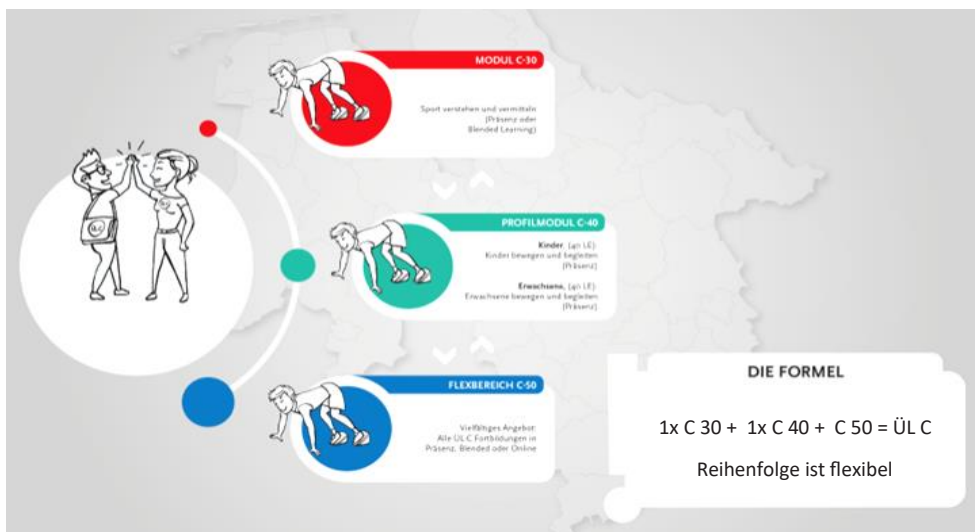
Flexibel. Einfach. Teilnehmendenfreundlich!

Die **ÜL C-Ausbildung Breitensport (sportartübergreifend)** bereitet auf die Arbeit als ÜL vor und vermittelt grundlegende sportliche Inhalte. Die Ausbildung umfasst 120 LE. Sie gliedert sich in drei Modul-Bereiche, wobei die Reihenfolge auf dem Weg zur Lizenzerlangung keine Rolle spielt.

Die Inhalte und Termine sind auf der nächsten Seite zu finden. Teilnahmevoraussetzungen:

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Mitgliedschaft oder Nachweis einer ÜL-Tätigkeit in einem Sportverein des LSB Niedersachsen/ DOSB
- Praktische Erfahrungen in mindestens einer Sportart

Zum Erklärfilm: <https://www.youtube.com/watch?v=qT0gPltxKoE>



ÜL C Ausbildung

Termine

C 30-Modul: In 30 LE werden grundsätzliche Inhalte zu Gruppenleitung, Stundenplanung und Persönlichkeitsentwicklung thematisiert.

Modul C 30 im Blended Learning Format

01.11-30.11.22 Online-Phase

26.11.22 Präsenztag in Winsen/Luhe

[Anmeldung](#)



C 40-Modul: 40 LE Auswahlmöglichkeit zwischen zwei Profilen:
Entweder für die Zielgruppe Kinder oder die Zielgruppe Erwachsene.
Bewegungsangebote, Entwicklungsphasen und Trends für die jeweilige Zielgruppe werden eingehend behandelt.

Profilmodul C 40/ Erwachsene

28.01./29.01.23 und 11.02./12.02.23

Winsen/Luhe

[Anmeldung](#)

C 50-Flex-Modul: 50 LE sind frei wählbar aus dem flächendeckenden Fortbildungsprogramm aller niedersächsischen Sportbünde, von mehreren kleineren Veranstaltungen (ab 2 Lerneinheiten) bis hin zu Kompaktangeboten (max. 40 Lerneinheiten), sowohl in Online- als auch in Präsenzformaten.

Unterwegs mit...

Save the date

18.03.23

10.00-17.00 Uhr (8LE)

Winsen/ Luhe

kostenfrei

Nina Panitz, Tanja Grünberg

Nr.: 5\32\24778



...dem Fitness-Rucksack

Das kleinste Fitness-Studio der Welt
– der Fitness-Rucksack! Er wurde für

Bewegungsangebote in freier Natur entwickelt und bietet zahlreiche
Möglichkeiten zur Umsetzung vielfältiger Bewegungseinheiten.

Jede Übungsstunde kann damit einen anderen Schwerpunkt
bekommen. In der Fortbildung werden viele Beispiele vorgestellt und
praktisch ausprobiert. Darüber hinaus werden theoretische Inhalte zu
Gesundheitspotentialen der Natur und Verhaltensregeln in der Natur
aufgezeigt. Dieses Format ist die ideale Ergänzung zu Angeboten im
Outdoor-Sportbereich.

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Diese Fortbildung ist gefördert durch
das Projekt
„Aktiv & Gesund älter werden“
der AOK Niedersachsen und des LSB.

Anmeldung



Übungsleiter-Forum

Save the date

17.06.23

10.00-17.00 Uhr (8LE)

Undeloh

45,- €

Team

Fit und achtsam - drinnen und draußen

16 Workshops zu interessanten Themen rund um Bewegung, Fitness, Gesundheit und Achtsamkeit. Die Angebot finden drinnen und draußen statt.

Die schöne Heidelandschaft ist die ideale Motivation zum Outdoor-Sport.

Für alle Übungsleitenden, Trainer/innen und Sportinteressierte, die einen ereignisreichen Sporttag erleben möchten

Die Fortbildung ist im C 50 Flexbereich der ÜL C Ausbildung anerkannt.

Die Ausschreibung mit allen Informationen folgt demnächst.