

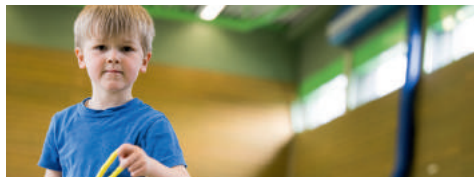


LEHRGÄNGE UND VERANSTALTUNGEN 2024

Online-
Anmeldung
unter
↪



VERANSTALTUNGS-HIGHLIGHTS



FAMILIENSPORTTAG

28. Januar 2024 in Sögel



FAMILIENSPORTTAG

25. Februar 2024 in Lingen



SPORTIVATIONSTAG

06. Juni 2024 in Papenburg



AKADEMIE-FORUM

15. Juni 2024 in Sögel



FRAUENSSPORTTAG

28. September 2024 in Meppen

Fotos Titelblatt und Terminübersicht: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

INHALTSÜBERSICHT

Vorwort	4
Ferienfreizeiten	7
Piratencamp, Robin Hood Camp	
Ausbildungen	8
Ausbildungen Jugend	8
Jugendleiter-Card (Juleica) Ausbildung	
Grundlehrgang Klettern	
Jugendleiter-Card (Juleica) Ausbildung für C-Lizenz-Inhaber	
Schulsportassistentz-Ausbildung	
Sportassistentz-Ausbildung	
Ausbildungen Breitensport	14
Übungsleiter C-Lizenz DOSB Breitensport (1. Lizenzstufe)	
Übungsleiter B-Lizenz DOSB „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe)	
Fortbildungen	25
NTB-Fortbildungen;	
Qualifix; Lokale Qualitätszirkel;	
Fortbildungen Behindertensportverband Niedersachsen;	
Prüfungsberechtigung "Das deutsche Sportabzeichen";	
Sportjugend-Fortbildungen; Aufbau- und Abenteuerlehrgang Klettern etc.	
Sportgeräte-Ausleihservice	72
Das Deutsche Sportabzeichen	77
Rund um die Anmeldung	79
Terminübersicht	82
Ansprechpartner	86

Liebe Sportbegeisterte,
liebe Fortbildungsinteressierte,

vor Euch haltet Ihr eines der wenigen Printprodukte, die wir an die Sportvereine verschicken, mit der Bitte diese an die zuständigen Personen für Bildung/Qualifizierung weiterzuleiten. Wahrscheinlich haltet Ihr die Broschüre aber nicht in den Händen, sondern habt die digitale Broschüre auf dem Monitor, Tablet oder dem Handy geöffnet.

Der KSB Emsland wurde Ende 2023 als „Fairer Kreissportbund“ ausgezeichnet und beschäftigt sich natürlich auch mit dem Thema „Digitalisierung“. Auch in der Bildungsarbeit steht die ökologische Nachhaltigkeit im Fokus. Die digitale Broschüre entspricht mehr dem sich veränderten Nutzungsverhalten. Der verantwortungsvolle Umgang mit Ressourcen war schon vor mehreren Jahren der Grund eine digitale Lehrgangsbroschüre zu entwickeln, die als Download über die Homepage des KSB abrufbar ist. Die Anmeldungen für Aus- und Fortbildungen erfolgen grundsätzlich online über das BildungSportal. Über die Volltextsuche in der Suchmaske können schnell und einfach die passenden Aus- und Fortbildungen gefunden und gebucht werden. Ein Blick in das BildungSportal lohnt sich übrigens immer, weil bei Bedarf zusätzliche Aus- und Fortbildungen kurzfristig ausgeschrieben werden und damit flexibel auf die Nachfrage nach bestimmten Themen und Lehrgängen reagiert werden kann.

Unsere Qualifizierungsangebote im Breitensport sind offen für alle – unabhängig aus welcher Sportart Ihr kommt. Sehr gerne berät Euch das Team der Sportschule Emsland persönlich, um das passende Angebot für die aktuelle Tätigkeit zu finden. Bei Fragen zur Lizenzausbildung und –verlängerung steht Euch weiterhin Frank Gunia als hauptberuflicher Sportreferent zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Euch!
Gemeinsam bringen wir den Sport
zu den Menschen in unserer Region!

ALLE VERANSTALTUNGEN SIND ONLINE BUCHBAR AUF



www.ksb-emsland.de



Unsere
Webseite
finden Sie hier

**SPORTSCHULE.
EMSLAND.**
SERVICEORIENTIERT.
INDIVIDUELL.
ZENTRAL.
QUALITÄTSBEWUSST.
BARRIEREFREI.



Kunstrasenplatz
Sportschule Emsland



Seminarraum im Haus des Sports



Schloss Clemenswerth

Bei Fragen und /oder Anregungen steht Ihnen das Team der Sportschule Emsland gerne zur Verfügung.

**SPORTSCHULE
EMSLAND**

Schlaunallee 11a
49751 Sögel

Tel. 05952 940-103
Fax 05952 940-105

mail@sportschule-emsland.de

Sportschule Emsland
 Schlaunallee 11a · 49751 Sögel
 Tel: 05952 940-103 · Fax 05952 940-105
 mail@sportschule-emsland.de
 www.sportschule-emsland.de



Fußballtrainingslager – Trainieren wie die Profis

Mit unserem Kunstrasen und Sportstätten bieten wir eine ganzjährige Möglichkeit für Vereine ihre Saisonvorbereitung durchzuführen.

TOP-ANGEBOT

kurzes Wochenendangebot

- › 1 x Übernachtung
- › 1 x Frühstück
- › 1 x Mittagsessen
- › 1 x Abendessen

Die Nutzung
 des Kunstrasens
 ist inklusive

ab 65.00 €*

Wochenendangebot

- › 2 x Übernachtung
- › 2 x Frühstück
- › 2 x Mittagsessen
- › 2 x Abendessen

Die Nutzung
 des Kunstrasens
 ist inklusive

ab 119.00 €*

Für alle Zielgruppen die passenden Sportstätten und Räumlichkeiten in ansprechendem Ambiente.

Unterbringung (wahlweise):

- **Jugendbildungsstätte Marstall Clemenswerth** – 120 Betten in 1- bis 4- Bett-Zimmern (Bettwäsche und Handtücher enthalten)
- **Hotel*** Clemenswerther Hof** – 22 Zimmer (Einzel-/Doppelzimmer), Wäscheservice für z. B. Trikotsätze/Trainingsbegleitung etc.

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot nach Ihren Wünschen!

* Preis p.P. ist gültig bei einer Buchung bis zum 01.04.2024. Die Nutzung des Kunstrasens ist bis zu diesem Zeitpunkt inklusive. Wir halten verschiedene Pakete für Sie bereit.

Ferienfreizeiten

Seit Jahren führt die Sportjugend Emsland verschiedenste Ferienfreizeiten durch. Schwerpunktmäßig bewegen wir uns im Bereich Abenteuer- und Erlebnissport. Wir möchten, dass Kinder in unseren Camps nicht nur Spaß haben, sondern auch persönlich profitieren und „stärker“ werden. Unsere Freizeiten richten sich an 9- bis 13-jährige Mädchen und Jungen. Jedes Camp dauert 5 Tage, inklusive Vollverpflegung. Programmpunkte sind u. a. Klettern, Kinoabende, Abenteuerlandschaft, Gruppenspiele etc.

Referent: Referententeam Sportjugend Emsland
 Kosten: 229,- EUR inkl. Verpflegung und Unterbringung
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland

Piratencamp **5/41/33568**

Termin: Montag, 24.06.24, 15.00 Uhr bis Freitag, 28.06.24, 13.00 Uhr

Robin Hood Camp **5/41/35168**

Termin: Montag, 14.10.24, 15.00 Uhr bis Freitag, 18.10.24, 13.00 Uhr



Foto: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Jugendleiter-Card (Juleica) Ausbildung

Die JuLeiCa-Ausbildung bietet Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, sich für überfachliche Jugendarbeit in ihrem Verein zu qualifizieren. Im Mittelpunkt stehen deshalb Angebote, neben der Leitung von Gruppen, die sich an den Interessen von Kindern und Jugendlichen orientieren und über den normalen Übungs- und Trainingsbetrieb hinausgehen z. B. Organisation von Spielfesten oder Ferienfreizeiten. Ein Nachweis über die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs ist erforderlich.

Wer kann teilnehmen?

Sportvereinsmitglieder ab 16 J., die sich mit folgenden Themen beschäftigen:

- › Was „IN“ ist bei Kindern und Jugendlichen
- › Wie der Alltag von Kindern und Jugendlichen heute aussieht
- › Wie Freizeiten organisiert werden
- › Wie Streetball- oder Mitternachtsturniere, Spielfeste, Mitmacholympiaden, Abenteuer- oder Tanzhighlights außerhalb des Trainings gestaltet werden können
- › Wie man Gruppen leitet
- › Wie man seine Interessen vertritt
- › Was „rechtens“ ist und vieles mehr

Referent: Referententeam Sportjugend Emsland

Kosten: 80,- EUR inkl. Verpflegung und Unterbringung

Ausbildung 1 1/41/33250

Teil 1: Freitag, 26.04.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 28.04.24, 13.00 Uhr

Teil 2: Freitag, 24.05.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 26.05.24, 13.00 Uhr

Teil 3: Freitag, 14.06.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 16.06.24, 13.00 Uhr

Ort: Sögel, Sportschule Emsland

Ausbildung 2 1/41/32902

Teil 1: Freitag, 13.09.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 15.09.24, 13.00 Uhr

Teil 2: Freitag, 08.11.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 10.11.24, 13.00 Uhr

Teil 3: Freitag, 22.11.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 24.11.24, 13.00 Uhr

Ort: Sögel, Sportschule Emsland

Ausbildung 3 (Blocklehrgang) 1/41/32902

Termin: Freitag, 11.10.24, 17.00 Uhr bis Mittwoch, 16.10.24, 17.00 Uhr

Ort: Sögel, Sportschule Emsland

Ausbildung Kletterlehrgänge

Die Sportjugend Emsland führt in der Sportschule Emsland in Sögel Aus- und Fortbildungen durch, in denen „das Klettern“ vermittelt wird. Hierfür werden Grund-, Aufbau- und Abenteuerlehrgänge angeboten.

Der Besuch eines Erste-Hilfe-Kurs wird dringend empfohlen!

Grundlehrgang Klettern

Teilnahme ab 14 Jahren

Dieser Lehrgang richtet sich besonders an Einsteiger ohne Vorkenntnisse, die einmal in den Klettersport „hineinschnuppern“ oder auf einer Veranstaltung die mobile Kletterwand der Sportjugend Emsland einsetzen möchten.

Inhalte:

- › Material- und Knotenkunde
- › Klettergurte unterschiedlichster Versionen
- › Toprope-Sicherung und verschiedene Sicherheitsmethoden
- › Auf- und Abbau der mobilen Kletterwand
- › Möglichkeit Erwerb „DAV-Kletterschein Toprope“



Der Nachweis eines „DAV-Kletterscheins Toprope“ ist Voraussetzung für Personen, die die mobile Kletterwand der Sportregion Ems-Vechte einsetzen und betreuen möchten.

Anerkennung: 15 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

11 LE zur Verlängerung der „Juleica“

Kosten: 60,- EUR inkl. Verpflegung und Unterbringung

Lehrgang 1 1/41/33354

Referent: Referententeam Outdoorfreund

Termin: Freitag, 03.05.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 05.05.24, 13.00 Uhr

Ort: Sögel, Sportschule Emsland

Lehrgang 2 1/41/ 35172

Referent: Referententeam Outdoorfreund

Termin: Freitag, 18.10.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 20.10.24, 13.00 Uhr

Ort: Sögel, Sportschule Emsland



Foto: © LSB NRW / Marc Hermenau



Jugendleiter-Card (Juleica) Ausbildung für C-Lizenz-Inhaber

1\41\33382

Die Jugendleiterinnen- und Jugendleiter-Ausbildung ist eine Qualifizierungsmöglichkeit für Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter, Juniorteams bzw. Jugendwarte im Verein sowie Betreuerinnen und Betreuer von z.B. Kinder- und Jugendfreizeiten.

In der Ausbildung geht es um die Gestaltung von Angeboten, die sich an den Interessen von Kindern und Jugendlichen orientieren und über den "normalen" Übungs- und Trainingsbetrieb hinausgehen.

Die eigene Rolle als Leiterin bzw. Leiter einer Gruppe, pädagogische und rechtliche Aspekte werden ebenso thematisiert wie die Beteiligungsmöglichkeiten und Interessenvertretung von Kindern und Jugendlichen im Verein und die Organisation und Finanzierung von z. B. Jugendfreizeiten.

Zusätzlich gibt es eine Sammlung an ganz praktischem "Handwerkszeug" in Form von Spielen und anderen Bewegungsaktionen.

Referent: Referententeam Sportjugend Emsland
 Termin: Freitag, 07.06.24, 13.00 Uhr bis Sonntag, 09.06.24, 13.00 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Kosten: 60,- EUR inkl. Verpflegung und Unterbringung

Schulsportassistenten-Ausbildung

Ziel dieser Ausbildung ist es, interessierte Schülerinnen und Schüler (7. bis 9. Klasse) zu befähigen, im außerunterrichtlichen Schulsport Verantwortung zu übernehmen. Das Spektrum reicht dabei von helfenden Tätigkeiten über Mitgestaltung bis hin zu klar eingegrenzten Leitungsfunktionen bei der Durchführung von Bewegungs- und Sportangeboten in Schulen – besonders z. B. unter dem Aspekt „Schüler für Schüler“ im Ganztags schulbereich – bzw. in der Zusammenarbeit von Vereinen und Schulen.

Wer kann teilnehmen?

Schülerinnen und Schüler der 7. bis 9. Klasse (13 bis 16 Jahre) für Aktionen wie:

- › Pausengestaltungen
- › Veranstaltungen
- › Projektstage, Ausflüge, Klassenfahrten
- › Unterstützung bei Arbeitsgemeinschaften im Ganztags schulbereich

Die Anmeldung erfolgt über die Schule, wobei möglichst mehrere Schülerinnen und Schüler einer Schule angemeldet werden sollten, damit diese anschließend im Team Ideen in der Schule umsetzen können. Eine Unterstützung seitens der Schule und ein verantwortlicher Ansprechpartner sind erforderlich, um die Betreuung der Schulsportassistentinnen und -assistenten nach der Ausbildung und in ihren jeweiligen Einsatzfeldern zu gewährleisten.

Referent: Referententeam Sportjugend Emsland
 Termin: Donnerstag, 06.06.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 09.06.24, 13.00 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Kosten: 50,- EUR inkl. Verpflegung und Unterbringung

Sportassistenten-Ausbildung

Sportassistentinnen bzw. Sportassistenten unterstützen Übungsleiterinnen und Übungsleiter bei der Planung und Durchführung von Übungsstunden. Sie arbeiten mit erfahrenen Trainee-rinnen und Trainern zusammen und übernehmen z. B. die Anleitung von Spielen, die Gestaltung einzelner Stundenteile oder die Betreuung von Teilgruppen. Sportassistentinnen und Sportassistenten können ihre Ideen darüber hinaus bei Aktivitäten im Verein einbringen, zum Beispiel bei Spielfesten, Vereinsevents, Trainingslagern oder Ausflügen.

Die Jugendlichen erhalten einen Überblick, über Möglichkeiten sich im Verein zu engagieren. Sie lernen Jugendliche aus anderen Vereinen kennen und bekommen Informationen über weiterführende Aus- und Fortbildungsangebote der Sportverbände.

Informationen zur Ausbildungskonzeption

Die Ausbildung umfasst 32 LE, in denen praxisorientiert Basiswissen zu folgenden Inhalten vermittelt wird:

- › Kleine Spiele, Rituale und Bewegungsangebote für Kindergruppen
- › Attraktive Sportangebote für Jugendliche
- › Sport, aber sicher! - Hilfestellung, Absicherung bei Aufbauten, erste Maßnahmen bei Verletzungen
- › Aufbau einer Übungsstunde im Verein
- › Betreuung von Kindern - Was mache ich, wenn?
- › Kleine Projekte organisieren und durchführen
- › Beteiligungsmöglichkeiten und Ansprechpersonen im Verein und Verband

Zielgruppe sind Jugendliche im Alter von 13-15 Jahren.

Referent: Referententeam Sportjugend Emsland
Termin: Donnerstag, 17.10.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 20.10.24, 13.00 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: 50,- EUR inkl. Verpflegung und Unterbringung



SCHWACHSTELLEN ERKENNEN, BEVOR ETWAS PASSIERT.

IT-Sicherheit für Ihr Unternehmen.



Kellerstraße 19
49757 Werlte
info@hoemmen.net
+49 (5951) 728960

 **Hömmen**
IT-Systemhaus

Ausbildung „ÜL C-Lizenz DOSB“



Seit 2021 erprobt der LandesSportBund Niedersachsen im Rahmen der ÜL C-Ausbildung Breitensport ein neues Konzept. Dieses besteht aus drei Modulen, wobei im Folgenden das C für ÜL C und die Zahl für die zu erwerbenden Lerneinheiten steht:

- › **C-30 Basismodul:**
Sport verstehen und vermitteln
- › **C-40 Profilmodul:**
Erwachsene bewegen und begleiten oder Kinder bewegen und begleiten
- › **C-50 Flexmodul:**
Wähle aus dem lizenzgebundenen Fortbildungsangebot ÜL C

Das C-50 Flex sieht vor, dass 50 Lerneinheiten über Fortbildungen absolviert werden können. Damit sind alle Fortbildungen gemeint, die zur Lizenzverlängerung ÜL C Breitensport vom LSB und den jeweiligen Kreis- und Stadtsportbünden angeboten werden. Der Vorteil ist, dass die Module nicht in einer vorgeschriebenen Reihenfolge zu wählen sind. Insgesamt bleibt es bei 120 Lerneinheiten (plus eine Erste-Hilfe-Ausbildung).

Ausbildung „ÜL C-Lizenz DOSB“ C-30 Basismodul: „Sport verstehen und vermitteln“

2\41\31586

Termin: Samstag, 13.01.24, 09.00 Uhr, bis Sonntag, 14.01.24, 15.30 Uhr
Samstag, 20.01.24, 09.00 Uhr, bis Sonntag, 21.01.24, 15.30 Uhr

Ort: Sögel, Sportschule Emsland

Kosten: 90,—EUR 45,—EUR

Anerkennung: 30 LE zur Ausbildung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

„ÜL C-Lizenz DOSB“ C-40 Profilmodul: „Kinder bewegen und begleiten“

2\41\31746

Termin: Freitag, 26.01.24, 17.00 Uhr, bis Sonntag, 28.01.24, 15.30 Uhr
Freitag, 09.02.24, 17.00 Uhr, bis Sonntag, 11.02.24, 15.30 Uhr

Ort: Sögel, Sportschule Emsland

Kosten: 120,—EUR 60,—EUR

Anerkennung: 40 LE zur Ausbildung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

„ÜL C-Lizenz DOSB“ C-40 Profilmodul: „Erwachsene bewegen und begleiten“

2\41\31754

Termin: Freitag, 02.02.24, 17.00 Uhr, bis Sonntag, 04.02.24, 15.30 Uhr
Freitag, 16.02.24, 17.00 Uhr, bis Sonntag, 18.02.24, 15.30 Uhr

Ort: Sögel, Sportschule Emsland

Kosten: 120,—EUR 60,—EUR

Anerkennung: 40 LE zur Ausbildung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport



„ÜL C-Lizenz DOSB“ C-50 Flexmodul: „Kinder bewegen und begleiten“

2\41\31766

Ausbildungsinhalte:

- › Kinderträume-Bewegungsräume
- › Eine typische Sportstunde für Kinder
- › Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit leicht (athletisch) und spielerisch erwerben.

Termin: Freitag, 01.03.24, 17.00 Uhr, bis Sonntag, 03.03.24, 15.30 Uhr

Ort: Sögel, Sportschule Emsland

Kosten: 60,-EUR 30,- EUR

Anerkennung: 20 LE zur Ausbildung u. Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

„ÜL C-Lizenz DOSB“ C-50 Flexmodul: „Erwachsene bewegen und begleiten“

2\41\31768

Ausbildungsinhalte:

- › Funktionsgymnastik - aber richtig, trainieren und üben an mehreren Stationen
- › Spiele mit und ohne Geräten

Termin: Freitag, 08.03.24, 17.00 Uhr, bis Sonntag, 10.03.24, 15.30 Uhr

Ort: Sögel, Sportschule Emsland

Kosten: 60,-EUR 30,- EUR

Anerkennung: 20 LE zur Ausbildung u. Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

„ÜL C-Lizenz DOSB“ C-50 Flexmodul: „Erwachsene und Kinder bewegen und begleiten“

2\41\31772

Ausbildungsinhalte:

- › Teilnehmerorientierte Aus- und Fortbildung
- › Spiele für jedes Alter, mit Alltagsmaterialien
- › Stationstraining für Jung und Alt
- › Abschluss der Ausbildung ÜL C-Lizenz

Termin: Samstag, 06.04.24, 09.00 Uhr, bis Sonntag, 07.04.24, 15.30 Uhr

Ort: Sögel, Sportschule Emsland

Kosten: 60,-EUR 30,- EUR

Anerkennung: 15 LE zur Ausbildung u. Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport



Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,

engagiert sich die Sparkasse Emsland ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssportler:in, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

Mehr Infos unter:
mehralsgeld.sparkasse.de/sportfoerderung

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Emsland

Ausbildung „Übungsleiter B-Lizenz DOSB“ (ÜL-B) „Sport in der Prävention“ (ÜL-B, 2. Lizenzstufe)

Die Qualität gesundheitsorientierter Sportangebote im Verein ist abhängig von der Kompetenz der eingesetzten Übungsleiter. Diese Kompetenz können Sie durch die Ausbildung ÜL B „Sport in der Prävention“ erwerben. Als lizenzierte Übungsleiter können Sie Ihr gesundheitsorientiertes Vereinsangebot durch den LandesSportBund Niedersachsen mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT auszeichnen lassen und damit die Anerkennung von den Gesetzlichen Krankenkassen erhalten.

Wer kann teilnehmen?

Voraussetzung für die Teilnahme ist:

- › Ein gültiger Lizenzabschluss der 1. Lizenzstufe (ÜL C, Fach ÜL C, Trainer/in C)
- › Die praktische Erfahrung im Verein seit mindestens 12 Monaten
- › ab 18 Jahren

Wie ist die Ausbildung aufgebaut?

Die ÜL B-Ausbildung besteht aus drei Abschnitten. Die einzelnen Ausbildungsmodule bauen aufeinander auf und müssen in der vorgegebenen Reihenfolge absolviert werden. Basis-, Aufbaulehrgang und Abschlusslehrgang sind inhaltlich mit den entsprechenden Ausbildungsmodulen des NTB abgestimmt. Eine wechselseitige Anerkennung einzelner Ausbildungsabschnitte ist nach persönlicher Rücksprache möglich.

Was lernen die Übungsleiter in der Ausbildung?

Im Rahmen der insgesamt 100 Lerneinheiten (LE) umfassenden Ausbildung zum Übungsleiter Prävention wird an die in der 1. Lizenzstufe erworbenen Kenntnisse angeknüpft. Die Übungsleiter sollen befähigt werden, vielseitige und zielgerichtete Bewegungsprogramme in allgemeinen Sportgruppen sowie für spezielle gesundheitsorientierte Vereinsangebote zu entwickeln.

Kosten: für TN aus Mitgliedsvereinen des LSB Nds inkl. Lehrmaterialien, Verpflegung und Übernachtung (wenn erwünscht)

Basislehrgang	30 LE	120,-EUR *	60,- EUR
Aufbaulehrgang	40 LE	130,-EUR *	65,- EUR
Abschlusslehrgang	30 LE	120,-EUR *	60,- EUR
Profillehrgang (Ki./Jgd.)	70 LE	230,-EUR *	115,- EUR

* TN aus Mitgliedsvereinen anderer LSB zahlen das Doppelte. TN, die nicht in Mitgliedsvereinen eines LSB organisiert sind, zahlen das Vierfache.

ÜL-Offensive
50% Vergünstigung
im Zeitraum vom
01.01.-31.12.2024



PARTYSERVICE
Für ihr Event, Geburtstag, Hochzeit
oder Party. Immer die richtige Auswahl.



FLEISCHEREI
Frische hat einen Namen.
Fleischerei Többen



**AKTUELLE WOCHENANGEBOTE
UND MITTAGSTISCH**
Immer frisch und lecker.
Kommt vorbei.

Qualität steht bei uns an erster Stelle. Seit mehr als 85 Jahren legen wir größten Wert auf Frische, Qualität, beste Rohstoffe und handwerkliche und meisterhafte Zubereitung.

PARTYSERVICE

www.fleischerei-toebben.de

Ganz gleich, ob Grillparty, Betriebsjubiläum oder Hochzeit – wir können Festlichkeiten für 10 bis 500 Personen mit unseren kulinarischen Köstlichkeiten ausrichten.

Vertrauen Sie unserer langjährigen Erfahrung. Wir beraten Sie gerne! Telefon 05954/238



 **T ö b b e n**
PARTYSERVICE & FLEISCHEREI LORUP

Ausbildung „ÜL B-Lizenz DOSB“-Basislehrgang „Sport in der Prävention“

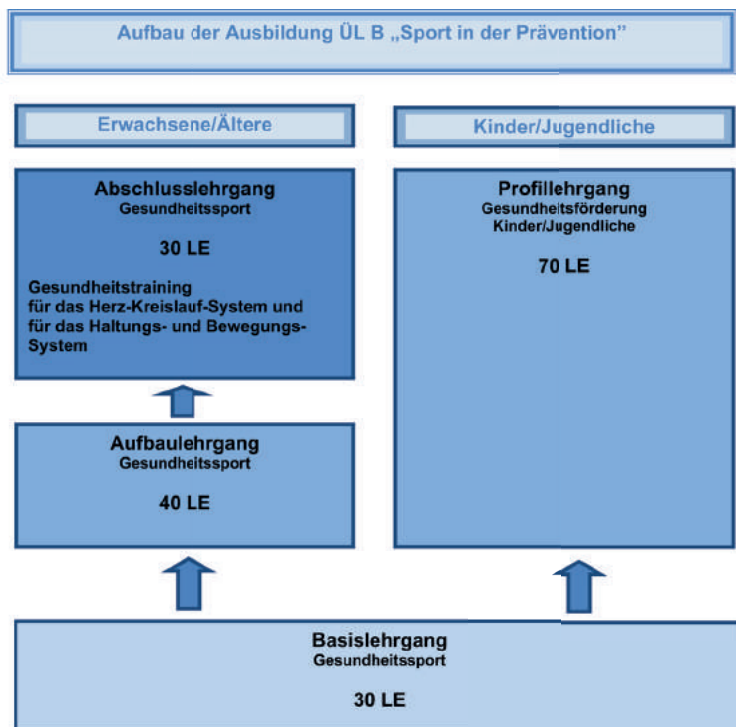
2\41\31776

Im Basislehrgang werden die Grundkenntnisse aus den Ausbildungen der 1. Lizenzstufe zum gesundheits- und fitnessorientierten Sport aufgearbeitet und vertieft. Die Gestaltung gesundheitsorientierter Übungsstunden steht dabei im Mittelpunkt.

Inhalte:

- › Funktionsgymnastik
- › Ausdauertraining
- › Körperwahrnehmung
- › Entspannung

Referent: Referententeam Sportschule Emsland
 Teil 1: Samstag, 13.04.24, 09.00 Uhr bis Sonntag, 14.04.24, 15.30 Uhr
 Teil 2: Samstag, 27.04.24, 09.00 Uhr bis Sonntag, 28.04.24, 15.30 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Anerkennung: 30 LE zur Ausbildung ÜL B-Lizenz DOSB „Sport in der Prävention“



Ausbildung „ÜL B-Lizenz DOSB“-Aufbaulehrgang

2\41\31828

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:

- › Sport und Gesundheit im Verein
- › Ausdauertraining
- › Präventive Wirbelsäulengymnastik
- › funktionelle Gymnastik
- › Sportarten auf dem Prüfstand
- › Sport und Ernährung
- › Körperwahrnehmung, Koordination, Entspannung
- › Grundlagen Trainingslehre und Sportmedizin

Referent: Referententeam Sportschule Emsland
 Teil 1: Freitag, 10.05.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 12.05.24, 15.30 Uhr
 Teil 2: Freitag, 24.05.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 26.05.24, 15.30 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Anerkennung: 40 LE zur Ausbildung ÜL B-Lizenz DOSB „Sport in der Prävention“

Ausbildung „ÜL B-Lizenz DOSB“-Abschlusslehrgang 2\41\31836

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

Ein Teil des Lehrgangs (ca. 10 LE) wird von den Teilnehmenden als Projektarbeit im Heimstudium durchgeführt (Ausarbeitung einer Übungsstunde, protokollierte Hospitation).

Referent: Referententeam Sportschule Emsland
 Termin: Freitag, 07.06.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 09.06.24, 15.30 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Anerkennung: 30 LE zur Ausbildung ÜL B-Lizenz DOSB „Sport in der Prävention“

Ausbildung „ÜL B-Lizenz DOSB“-Profillehrgang „Gesundheitsförderung Kinder / Jugendliche“

Die Begriffe Prävention und Gesundheitsförderung rücken auch bei der Zielgruppe Kinder und Jugendliche immer mehr in den Blick. Bewegung, Spiel und Sport beeinflussen nachweislich die gesundheitlichen Ressourcen von Kindern und Jugendlichen. Die im und durch Bewegung gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse bilden die Basis einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. "Gesundheit" ist für Kinder und Jugendliche jedoch in der Regel nicht das Motiv zum Sporttreiben. Anders als im Erwachsenenalter geht es deshalb weniger um spezielle "Gesundheitssportangebote" für Kinder, sondern um Möglichkeiten der Gesundheitsförderung in Vereinsangeboten insgesamt.

In diesem Lehrgang geht es um die gesundheitsförderliche Gestaltung von Angeboten für Kinder im Schulkind- und Jugendalter. Dabei steht die Frage im Mittelpunkt, wie Gesundheitsförderung in allgemeinen Bewegungsangeboten im Verein und im sportartspezifischen Training für alle Kinder und Jugendlichen, gleich welchen Leistungsstand sie haben, umgesetzt werden können.

- › Was brauchen Kinder und Jugendliche für eine gesunde Entwicklung?
- › Der Sportverein als gesundheitsförderliches Setting
- › Körperlich/motorisch und psycho/soziale Entwicklung im Schulkind- und Jugendalter
- › Kinder im Spiel beobachten, Anhaltspunkte und Beobachtungshilfen zum Erkennen von Entwicklungsauffälligkeiten, Handlungsmöglichkeiten als ÜL
- › Differenzierte Förderung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination für eine gesunde Entwicklung
- › Gesundheitsförderliche Übungsstunden in einer Sportart gestalten
- › Als ÜL im Gesundheitssport, Rolle und Aufgaben
- › Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl im Sport - Förderung durch individuelle Zielsetzung
- › Eltern- und Netzwerkarbeit, Kooperationsmöglichkeiten mit Schulen, Ärzten, Krankenkassen und anderen Institutionen

Ausbildung „ÜL B-Lizenz DOSB“-Profillehrgang „Gesundheitsförderung Kinder / Jugendliche“

2\41\31856

Referent: Referententeam Sportschule Emsland
 Termine: Freitag, 30.08.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 01.09.24, 15.30 Uhr
 Freitag, 13.09.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 15.09.24, 15.30 Uhr
 Freitag, 25.10.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 27.10.24, 15.30 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Anerkennung: 70 LE zur Ausbildung ÜL B-Lizenz DOSB „Sport in der Prävention“

Ausbildung



Aktiv für die Vereine
Stark für den Sport
Sportentwicklung

KOORDINIERUNGSSTELLE

INTEGRATION DURCH SPORT

Sie möchten mehr erfahren?



Projektfilm



**Unsere Unterstützung
für Ihr Engagement!**



Jetzt
zur AOK
wechseln.

aok.de

Mit Sicherheit Sportmedizinische Untersuchung

Eine sportmedizinische Untersuchung sorgt für zusätzliche Sicherheit

Sie schützt vor Überlastungen und beugt bestenfalls Verletzungen vor.
Das geht mit der neuen AOK-Mehrleistung ganz unkompliziert alle 2 Jahre bei einem Sportmediziner.

So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80 %, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen.

Kontakt
Servicezentrum Lingen
Bernd-Rosemeyer-Str. 14-15, 49808 Lingen

Telefon 0591/9134-0

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.



Resilienz

Der Begriff Resilienz, verstanden als Synthese aus emotionaler, geistiger und körperlicher Widerstands- und Anpassungsfähigkeit, gewinnt in Anbetracht der aktuell vielfältigen (und durchaus auch unsicheren) Lebensbedingungen zunehmend an Relevanz. Der Anteil der Menschen, die sich belastet fühlen und nach einem Ausgleich suchen, ist steigend.

Was steckt eigentlich hinter Resilienz und welche Möglichkeiten gibt es, um die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Widerstandsfähigkeit eines Menschen individuell zu fördern? Welche Chancen entstehen für Menschen aller Altersklassen, von Kindern bis Senioren, wenn sie sich um ihre körperliche und seelische Resilienz bemühen? Kann man Glück lernen? Welche Optionen und Schritte können im Verein oder in anderen Institutionen unternommen werden?

Dieser Theorie-Workshop beleuchtet Hintergründe und Optionen, gibt Anstöße und Inspirationen.

Katharina Korves ist im ersten Beruf Lehrerin, hat zusätzlich ein Studium zur Gesundheits- und Präventionsmanagerin absolviert und ist Yogalehrerin und Fitnesstrainerin. Seit vielen Jahren arbeitet sie mit großen und kleinen Menschen, gibt jede Woche unterschiedliche Kurse und verzahnt körperliches Training, Yoga und Elemente der Positiven Psychologie (Resilienz- und Glückscoaching). Mehr über Katharina auf: www.katharina-korves.de

Referentin: Katharina Korves
Termin: Donnerstag, 18.01.24, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: kostenlose Veranstaltung
Anerkennung: 2 LE Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport
2 LE Verlängerung ÜL B-Lizenz DOSB „Sport in der Prävention“

Haltegriffe im Gerätturnen der Grundelemente



Helfergriffe im Kinderturnen

In diesem Lehrgang werden die verschiedenen Haltegriffe im Gerätturnen der Grundelemente vermittelt, wie z. B. Rolle vorwärts / rückwärts, Handstand, Rad.

Wo stehe ich, wenn der/die Turner/in turnt?

Hinweis: Anmeldung über das Bildungsportal des KSB nur mit Angabe der Kontaktdaten möglich. Eine Abbuchung erfolgt nicht, bitte Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das Konto des Turnkreis.

Referentin: Christiane Landeck
 Termin: Samstag, 27.01.24, 11.00 – 15.00 Uhr
 Ort: Lingen, Grundschule Darne
 Kosten: 15,- EUR
 Anerkennung: 5 LE ÜL C-Kinder/Jugendturnen
 5 LE Trainer C-Geräteturnen

Erste-Hilfe Lehrgang

241\29748

In neun Übungsstunden werden die Grundlagen wie das richtige Verhalten als Ersthelfer und damit möglicherweise zum Lebensretter vermittelt. Richtiges Verhalten am Unfallort sowie der Umgang mit einem Defibrillator sind ebenfalls wichtige Inhalte. Der Lehrgang wird vom Deutschen Roten Kreuz geleitet.

Er ist Voraussetzung zum Erwerb der Übungsleiter/Trainer C-Lizenz, der Jugendleiter-Card Für den Werwerb der Fahrerlaubnis PKW wird er ebenfalls anerkannt. Mindestalter der Teilnehmer*in ist 16 Jahre.

Referent: Deutsches Rotes Kreuz
 Termin: Samstag, 27.01.24, 08.00 – 15.30 Uhr
 Ort: Emsbüren, Vereinsheim Conc. Emsbüren
 Kosten: 15,- EUR; Teilnehmende unter 16 Jahren bezahlen eine erhöhte Teilnahmegebühr in Höhe von 50 Euro
 Anerkennung: 5 LE; Versicherte der AOK Niedersachsen erhalten bei erfolgreicher Teilnahme 10 Punkte für das Bonusheft.

In Kooperation mit dem SV Concordia Emsbüren



Das Runde muss ins Eckige!
 Und für den Fall der Fälle ...



Unterstützung der Muskulatur bei sportlicher Belastung. Hier erhältlich!



Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.koop-apotheken.de



Ihre Gesundheit, unsere Verantwortung

Online-Seminar

Finanzen & Steuern

Baustein 1: Grundlagen der Gemeinnützigkeit & Vereinsbuchführung

4\41\32162

Welche Voraussetzungen für die Steuerbegünstigung von Sportvereinen gibt es?

- › Anerkennungs- und Überprüfungsverfahren durch das Finanzamt
- › Grundlagen der Gemeinnützigkeit
- › Ausschließlichkeit, Unmittelbarkeit, Selbstlosigkeit
- › tatsächliche Geschäftsführung entsprechend der Satzung

Was muss ich bei der Vereinsbuchführung beachten?

- › Pflichten und Ordnungsgemäßheit
- › Buchen in den vier Tätigkeitsbereichen
- › Einzelthemen

Diese Veranstaltung wird online-basiert als Online Seminar durchgeführt. Voraussetzungen dafür sind ein internetverbundener PC mit funktionierender Webcam, Mikrofon sowie funktionierende Lautsprecher. Diese Veranstaltung wird mit 4 LE zur Verlängerung der VmC Lizenz anerkannt. Es können maximal 8 LE zur Verlängerung ausschließlich über Online Seminar gesammelt werden.

Referent: Dietmar Fischer
Termin: Dienstag, 30.01.24, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort: Online-Seminar
Kosten: 10,- EUR
Anerkennung: 4 LE zur Verlängerung der Vereinsmanager C-Lizenz



Erste-Hilfe Lehrgang

2\41\30818

In neun Übungsstunden werden die Grundlagen wie das richtige Verhalten als Ersthelfer und damit möglicherweise zum Lebensretter vermittelt. Richtiges Verhalten am Unfallort sowie der Umgang mit einem Defibrillator sind ebenfalls wichtige Inhalte. Der Lehrgang wird vom Deutschen Roten Kreuz geleitet.

Es ist Voraussetzung zum Erwerb der Übungsleiter/Trainer C-Lizenz, der Jugendleiter-Card. Für den Werwerb der Fahrerlaubnis PKW wird er ebenfalls anerkannt. Mindestalter der Teilnehmer*in ist 16 Jahre.

Referent: Deutsches Rotes Kreuz
Termin: Samstag, 10.02.24, 08.00 – 15.30 Uhr
Ort: Börger, Vereinsheim SV DJK Eintracht Börger
Kosten: 15,- EUR; Teilnehmende unter 16 Jahren bezahlen eine erhöhte Teilnahmegebühr in Höhe von 50 Euro
Anerkennung: 5 LE; Versicherte der AOK Niedersachsen erhalten bei erfolgreicher Teilnahme 10 Punkte für das Bonusheft.

**In Kooperation mit dem
SV DJK Eintracht Börger**

Spinning

2\41\32806

Diese Fortbildung richtet sich an alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die theoretische und praktische Tipps zum Thema "Radtraining" in der Gruppe erfahren möchten.

Bitte Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Referentin: Frauke Ohmes
Termin: Samstag, 17.02.24, 09.00 – 23.00 Uhr
Ort: TATKRAFT Dalum
Kosten: 15,- EUR
Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung der ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

Fitness Workout mit dem Step

2\41\32190

Volle Step Stunden und zufriedene Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Das Rezept ist einfach: Viel Schwitzen und wenig Denken.

Dich erwarten effektive Ganzkörper Workouts, Step by Step.

Referentin: Marion Böttick
 Termin: Samstag, 17.02.24, 09.00 – 13.00 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Kosten: 15,– EUR
 Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

Online-Seminar

Recht

Baustein 4: Mitgliederversammlung

4\41\32166

Dieser Qualifix-Baustein richtet sich insbesondere an die Vereinsvorsitzenden, die in aller Regel auch für die Leitung der Versammlungen zuständig sind. Ziel ist es, ihre Sicherheit und Souveränität in der Versammlungsführung zu verbessern.

Die MV ist das höchste Organ des Vereins. Für den Vorstand ist es wichtig, sich dort auch gegenüber möglichen Kritikern souverän und sicher zu präsentieren.

Dazu ist es unerlässlich, dass die Versammlungsleitung in Bezug auf die rechtlichen Bestimmungen, die durch die Vereinssatzung und durch das BGB geregelt werden, sattelfest ist. Ist ordnungsgemäß eingeladen? Wer ist überhaupt stimmberechtigt? Wie ist mit neuen Anträgen zu verfahren?

In diesem Seminar soll eine Mitgliederversammlung von der Einladung bis zur Anmeldung zum Vereinsregister durchgespielt werden. Die Teilnehmenden werden gebeten, vorab die jeweilige Satzung der Referentin oder dem Referenten über den Sportbund zu übermitteln, da der Ablauf der MV entscheidend vom Inhalt der Satzungen abhängt.

Referent: Dietmar Fischer
 Termin: Dienstag, 20.02.24, 18.00 – 21.15 Uhr
 Ort: Online-Seminar
 Kosten: 10,– EUR
 Anerkennung: 4 LE zur Verlängerung der Vereinsmanager C-Lizenz



Bewegungsangebote für 70+ - Vielfalt im Seniorensport

5\41\31252

In diesem Lehrgang werden gezielte Übungsprogramme zur Gestaltung einer Seniorensportgruppe vermittelt. Die Praxisbeispiele sind sowohl für Gruppen gedacht, die im Sitzen arbeiten, als auch für mobilere Gruppen, die noch im Gehen und Stehen aktiv sind.

Inhalte sind unter anderem:

- › Sturzprophylaxe
- › Koordinations- und Gedächtnistraining
- › Mobilisation - und Kräftigungsübungen mit und ohne Kleingeräte
- › Kleine Tänze

Hinweis: Anmeldung über das Bildungsportal des KSB nur mit Angabe der Kontodaten möglich. Eine Abbuchung erfolgt nicht, bitte Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das Konto des Turnkreis.

Referentin: Susanne Jansman
 Termin: Samstag, 24.02.24, 09.00 – 13.00 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Kosten: 15,– EUR
 Anerkennung: 5 LE, ÜL C Erw/Ältere, Trainer C Fitness & Gesundheit (Erw. & Ältere), Trainer C Gymnastik, Rhythmus, Tanz

Fortbildung

Pilates

5\41\31256

Beim Pilates trainierst Du gezielt Deine Tiefenmuskulatur in Rücken und Körpermitte. Die langsame und kontrollierte Ausführung der Übungen sorgt dafür, dass Dein Körper von innen heraus gestrafft und Verspannungen gelöst werden.

Hinweis: Anmeldung über das Bildungsportal des KSB nur mit Angabe der Kontodaten möglich. Eine Abbuchung erfolgt nicht, bitte Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das Konto des Turnkreis.

Referentin: Jessica Bloem
 Termin: Samstag, 02.03.24, 09.00 – 13.00 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Kosten: 15,– EUR
 Anerkennung: 5 LE, ÜL C Erw/Ältere, Trainer C Fitness & Gesundheit (Erw. & Ältere), Trainer C Gymnastik, Rhythmus, Tanz

Neue Impulse für Turnen, Artistik und Show

5\41\35472

Luftartistik im Vertikal- und Yogatuch begeistert im Turnsport Klein und Groß. Handstand und Balance-Training gehören zu vielen Turnstunden und alle Turn- und Showgruppen können neue Impulse für die nächste Choreographie immer gut gebrauchen.

Interessierte können dies alles nun in einem vielfältigen Tageslehrgang beim Turnkreis Emsland erleben.

Damit in dem praxisnahen Lehrgang das Gelernte direkt angewandt werden kann, darf jede teilnehmende Übungsleitung bis zu zwei Kinder aus den eigenen Sportgruppen im Alter von 8 - 16 Jahren mitbringen. Interessierte Jugendliche ab 16 Jahren sind ebenfalls eingeladen, ihre eigenen Fähigkeiten in diesem Lehrgang auszubauen.

Bitte im Info/ Bemerkung angeben, ob Kinder mitgebracht werden.

In den angegebenen Kosten ist ein Mittagessen für Teilnehmer enthalten. Die mitgebrachten Kinder zahlen 12,50 Euro für das Mittagessen.

Hinweis: Anmeldung über das Bildungsportal des KSB nur mit Angabe der Kontodaten möglich. Eine Abbuchung erfolgt nicht, bitte Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das Konto des Turnkreis.

Referentin: Ina Queiss

Termin: Samstag, 02.03.24, 09.00 – 15.30 Uhr

Ort: Sögel, Sportschule Emsland

Kosten: 45,- EUR

Anerkennung: 6 LE

"Ninja Warriors" - Neue Trendsportart

5\41\31260

Verschiedene Aufbauten eines Bewegungs- und Erlebnisparcours mit Sicherheitshinweisen für die Turnhalle. Beim Klettern, Hangeln, Springen und Schwingen können die Kinder eigene Körper- und Bewegungserfahrungen sammeln.

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Mut und Willensstärke, sowie das Abschätzen der eigenen Fähigkeiten werden hierbei gefördert.

Auch als Highlight für Vereinsfeste sehr empfehlenswert.

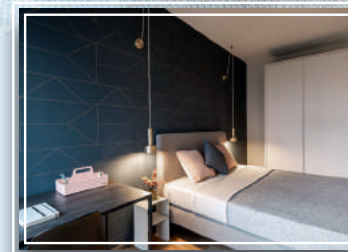
Hinweis: Anmeldung über das Bildungsportal des KSB nur mit Angabe der Kontodaten möglich. Eine Abbuchung erfolgt nicht, bitte Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das Konto des Turnkreis.

Referentin: Angela Früsmer

Termin: Samstag, 09.03.24, 09.00 – 14.00 Uhr

Ort: Haren, Turnhalle Haren/Emmeln

Anerkennung: 6 LE ÜL C-Kinderturnen



- Ferienhäuser
- Hotels
- Apartments
- Gastronomie
- Praxen
- Büros
- Studentenwohnheime
- Ladenbau
- diverse weitere Kundenprojekte

*Möbel, Küchen und
auspruchsvolle Kundenprojekte
Auf Maß gefertigt und eingebaut!*

WMK

Werlter **Möbel & Küchen** Manufaktur GmbH

wilken

Objekteinrichtung | project design

Online-Seminar Recht Baustein 1: Satzung

4\41\32170

Dieser Qualifizierungs-Baustein richtet sich an Vereinsvorstände und Funktionsträger in Vereinen, die sich über die rechtlichen Grundlagen des Vereinsrechts, insbesondere der Vereinssatzung informieren möchten. Dabei werden sowohl die juristischen Hintergründe des täglichen Vereinslebens beleuchtet als auch die notwendigen rechtlichen Kenntnisse vermittelt, die bei einer Überarbeitung oder Anpassung der Satzung an die aktuelle Vereinssituation nötig sind schließlich liefert gerade die Satzung den rechtlichen Handlungsrahmen des Vereinslebens und ermöglicht künftige Entwicklungen des Vereins.

Aus dem Programm

- › Grundlagen aus dem Vereinsrecht des BGB
- › Vereinsverfassung und die Satzung
- › zwingende und abdingbare Inhalte der Satzung
- › Durchführung der Satzungsänderung
- › Vereinsorgane
- › Willensbildung im Verein
- › Gemeinnützigkeit

Referent: Dietmar Fischer
Termin: Dienstag, 12.03.24, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort: Online-Seminar
Kosten: 10,- EUR
Anerkennung: 4 LE zur Verlängerung der Vereinsmanager C-Lizenz



Leichtathletik: Grundlagen des Krafttrainings und des Hürdensprints im Nachwuchsbereich


SPORTRHILFE EMSLAND
5\41\35162

- › Zielgruppe U12/U14
- › Grundlagen und Methodik der konditionellen Fähigkeit "Kraft" in Theorie und Praxis
- › Grundlagen und Methodik des Hürdensprints in Theorie und Praxis

Referent: Dipl.-Sportlehrer Marcus Bieck
Termin: Samstag, 16.03.24, 09.00 – 17.00 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: kostenlose Veranstaltung in Kooperation mit dem NLV
Anerkennung: 8 LE zur Verlängerung der NLV C-Lizenz Breitensport und Leistungssport

Einführung in die Bewegungs- und Haltungsanalyse - Ursachen für Gelenk- und Muskelprobleme


GPS
Emsland
5\41\32786

Die Bewegungs- und Haltungsanalyse betrachtet den gesamten Körper, um Ursachen für Gelenk- und Muskelprobleme zu erkennen. Die Ergebnisse fließen in ein individuelles Lösungskonzept ein, das neben einer optimalen orthopädischen Einlagenversorgung und (Lauf-)Schuhempfehlung vor allem ein individuelles Trainingsprogramm mit Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnungsübungen enthält. Im Theorie teil werden die Bewegungsanalyse auf dem Laufband, die Haltungsanalyse mit 3D-Rückenscanner und die Fußdruckmessung dargestellt. Im Praxisteil wird eine Analyse durchgeführt.

Referent: Dr. Arne Nagel
Termin: Freitag, 22.03.24, 17.00 – 21.00 Uhr
Ort: Papenburg, Sanitätshaus und Ortopädietechnik Kramer
Kosten: kostenlose Veranstaltung
Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport
5 LE zur Verlängerung ÜL B-Lizenz DOSB „Sport in der Prävention“



Foto: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Fortbildung

Ist "Boule" überhaupt Sport?

2\41\32206

Auf diese Frage erhalten die Teilnehmer*innen eine klare Antwort.

Der Kurs gibt den Teilnehmer*innen einen Einblick:

- › in diesen Mental- und Konzentrationssport
- › in die technischen Voraussetzungen "Legen"
- › in die technischen Voraussetzungen "Schießen"
- › in das taktische Verhalten
- › in das Regelwerk
- › in die Spielkultur

Die praktische Anwendung steht dabei im Mittelpunkt. Boule ist Schach in Bewegung!

"Das Spiel ist leicht zu spielen, aber schwer zu gewinnen!"

Referent: Manfred Sunday (DOSB "Trainer C-Lizenz Leistungssport Pétanque")
 Termin: Samstag, 23.03.24, 09.00 – 13.00 Uhr
 Ort: Fresenburg, SV Fortuna Fresenburg
 Kosten: 15,- EUR
 Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport



Neue Herausforderung im Jugendtanz

1\41\33186

Ihr sucht nach neuen Herausforderungen im Jugendtanz oder wollt wissen wie ihr den Tanzsport auch in Ferienfreizeiten integrieren könnt?

Dann ist dieser Lehrgang genau das richtige für Euch!

Diese Fortbildung richtet sich an Kinder und Jugendbetreuer im Verein oder in Freizeiten.

Referent: Referententeam Sportjugend Emsland
 Termin: Samstag, 06.04.24, 09.00 – 13.00 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Kosten: 15,- EUR
 Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung der „Juleica“

Inklusives Laufseminar für Anfänger

5\41\35000

Immer mehr Menschen betreiben Ausdauersport um etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun. Laufen ist ohne viel Aufwand und Organisation zu betreiben. Gerade für Laufanfänger / Innen ist es besonders wichtig, Freude an der Bewegung und auch an der Belastung zu erleben. Wie ein gutes Lauftraining aussehen kann, möchten wir in diesem Seminar erarbeiten.

Inhalte:

- › Ausdauersport und Ernährung?
- › Sportverletzungen (Vorbeugen / Sofortmaßnahmen)?
- › Grundtechniken des Laufens
- › Einführung des Laufens
- › Funktionsgymnastik für Läufer / Innen
- › Training über Pulsfrequenz

Lauferfahrungen und Grundlagenausdauer von mindestens 15 Minuten sollten vorhanden sein.

Referentin: Annette Wiemker
 Termin: Samstag, 06.04.24, 09.00 Uhr bis Sonntag, 07.04.24, 13.00 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Kosten: kostenlose Veranstaltung,
 die Kosten für die Übernachtung trägt jeder Teilnehmende selbst
 Anerkennung: 15 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

Tanz der Faszien

Lehrgangsnummer 24.214

Funktionsfähiges Faszienewebe ist Bedingung für unsere Gesundheit und Fitness. Im Tanz der Faszien erleben wir harmonische Bewegungsabläufe mit individuellen Möglichkeiten und Ausdruckskraft. Wir folgen dem ursprünglichen Bewegungssystem des Körpers und fördern die Gehirnaktivität. Bewegungsfluss für ein kraftvolles und geschmeidiges Bindegewebe, für körperliche und mentale Balance. Vitalität - Körperkommunikation - Wohlbefinden, inklusive Indoor-Einheiten.

Referentin: Tanja Freyer
Termin: Freitag, 12.04.24, bis Sonntag, 14.04.24
Ort: Sögel
Kosten: BSN 100,- / Andere LV,
BSN-Vereine mit besonderem Status 189,- /Private 347,-
Anerkennung: 15 LE
Meldeschluss: 15.03.24

Bodyweight Training

2\41\32194

"Bodyweight" bedeutet "Körpergewicht". Unter Bodyweight Training versteht man also ein Kraft- und/oder Ausdauertraining, das komplett ohne Geräte auskommt. Lerne die Basics des Körpergewichtstrainings sowie einen gezielten Aufbau verschiedener Variationen, nutze das ganze Potenzial deines Körpers.

Referentin: Marion Böttick
Termin: Samstag, 13.04.24, 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: 15,- EUR
Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

Prüfberechtigung

"Das deutsche Sportabzeichen"

2\41\32210

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit, die jeder erwerben kann. Dieser Tageslehrgang vermittelt die notwendigen Informationen zur Organisation und Durchführung. Nach erfolgreicher Teilnahme wird die Prüfberechtigung zur Abnahme des Deutschen Sportabzeichens ausgehändigt.

Auszüge aus dem Inhalt:

- › Anleitung eines Sportabzeichen-Treffs
- › Vorbereitung der Teilnehmer*innen auf die Sportabzeichenprüfung
- › Prüfkriterien im Rahmen des Sportabzeichens
- › Hintergrundwissen und Geschichtliches zum "Breitensportorden"

Referent: David Tabeling
Termin: Samstag, 20.04.24, 09.00 – 15.30 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: 10,- EUR
Anerkennung: 10 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

Yogaelemente im Fitnesstraining -

Basistechniken für ganzheitliche Gesundheit



5\41\32794

Yoga erfreut sich weltweit sehr großer Beliebtheit. Zurecht, die positiven Wirkungen sind gut erforscht und so praktizieren überall auf der Welt Menschen aller Altersklassen und Fitnesslevel verschiedene Yogaformen. Selbst im Hochleistungssport ist Yoga mittlerweile ein wertvolles Element. Yoga tut jedem gut, es fördert gleichermaßen Fitness, Beweglichkeit, Zufriedenheit und vor allen Dingen ganzheitliche Gesundheit. Neben Körperarbeit (Asana) geht es im Yoga auch um wirkungsvolle Atemtechniken und effektive Entspannungsmethoden. Ziel ist, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und langfristig zu stärken. In diesem Workshop wirst Du einen Einblick in die Hintergründe der positiven Wirkungen von Yoga erhalten, Basis-Elemente in der Praxis kennen lernen und Tipps erfahren, wie auch das Fitnesstraining hiervon profitieren kann.

Referentin: Katharina Korves
Termin: Samstag, 20.04.24, 09.00 – 16.00 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: 30,- EUR
Anerkennung: 8 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport
8 LE zur Verlängerung ÜL B-Lizenz DOSB „Sport in der Prävention“



Erlebe dein Kletterabenteuer



Freizeit Tipp

Kennt ihr schon den Kletterwald in Sögel? Dort beginnt das Abenteuer! In 8 Parcours von 1,5 bis zu 13 Meter Höhe erwarten euch zwischen den Baumwipfeln jede Menge Action und Kletterspaß! Und das schon ab 7 Jahren.



Hier findet Ihr noch mehr Kletterabenteuer!

Die sportliche Herausforderung im Emsland



www.kletterwald-soegel.de

ÜL-Refresher: Hol' dir deine Lizenz zurück!

2\41\31344

Willkommen zurück! Der "ÜL-Refresher" ist ein Fortbildungslehrgang zur Reaktivierung einer abgelaufenen ÜL-C Breitensport und ÜL-B "Sport in der Prävention" Lizenz und bietet in 15 Lerneinheiten die Möglichkeit (Fach)Wissen zu aktualisieren sowie Basiswissen aufzufrischen. Worum geht es beim Training, der Planung von Übungsstunden und was war noch mal relevant bei der Leitung von Sportgruppen - Themen, die den Wiedereinstieg erleichtern. Die Sportpraxis, z. B. in Form von Trends, wird dabei nicht zu kurz kommen!

Referent: Referententeam KSB Emsland
Termin: Samstag, 20.04.24, 09.00 Uhr, bis Sonntag, 21.04.24 15.30 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: 15,- EUR
Anerkennung: 15 LE zur Verlängerung einer abgelaufenen ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport und ÜL B-Lizenz „Sport in der Prävention“

Wassergymnastik / Aquafitness

2\41\32912

Wassergymnastik ermöglicht ein optimales Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination und das bei weitgehender Schonung unserer Bänder und Gelenke.

Ob junge oder ältere Menschen, Trainierte oder Übergewichtige, für alle hat die Wassergymnastik etwas zu bieten. Der Lehrgang möchte hier die notwendigen Informationen geben, wie sich die Eigenschaften des Wassers auf den menschlichen Körper auswirken. Spaß und Abwechslung sind damit garantiert.

Bitte Badesachen und etwas zu trinken mitbringen.

Referentin: Frauke Ohmes
Termin: Samstag, 27.04.24, 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: Werlte, Schwimmbad Reha-Zentrum Meiners
Kosten: 15,- EUR
Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

Fitnessorientierte Selbstverteidigung für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

2\41\32920

In diesem Tagesseminar erlernt Ihr unter professioneller Anleitung in Theorie und Praxis wirksame mentale Strategien der Selbstbehauptung sowie Selbstverteidigungsmöglichkeiten zur Abwehr und zum Schutz für sich und andere. In verschiedenen Partneraufgaben üben wir z.B. Befreiungstechniken oder leicht nachvollziehbare Schrittfolgen mit Schlag- und Trittkombinationen und setzen diese Übungsreihen an speziellen Schlag- und Trittkissen um. Zudem gehen wir verschiedene Gefahrenszenarien durch und trainieren die unterschiedlichen Vermeidungsstrategien. Ferner befassen wir uns mit den Besonderheiten des leicht einsetzbaren "Kubotan" (Schock- oder Vitalpunktstick) sowie der Übertragung dieser Techniken auf Alltagsgegenstände wie z.B. Kugelschreiber, Schlüsselbund, zusammengerollte Zeitung, Regenschirm und werden zahlreiche Verteidigungstechniken damit üben. Ein umfangreiches Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining sowie kampfsportspezifischem Stretching ergänzt das Angebot. Ein Theorieunterricht (inkl. Handout per E-Mail im Nachgang) rundet das Seminar ab.

Referent: Can Roman Güven
Termin: Sonntag, 28.04.24, 10.30 – 17.30 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: 30,- EUR
Anerkennung: 8 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport



Foto: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann



Für ein gesundes und schmerzfreies Leben



Bewegungs- und Haltungsanalyse
Im modernen Ganglabor

Was kann die Bewegungsanalyse?

- Sie zeigt die Ursachen für Schmerzen und Verletzungen
- Sie zeigt Wege zu Schmerzfreiheit und optimaler Leistung

Für wen ist die Bewegungsanalyse?

- Gesunde, um Verletzungen effizient vorzubeugen
- Verletzte, um schnell schmerzfrei zu werden
- Ambitionierte, um die Leistungsfähigkeit zu steigern

Was kann die Haltungsanalyse?

- Sie zeigt Haltungsschwächen und muskuläre Dysbalancen
- Sie zeigt Wege zu ausgeglichener und gesunder Haltung

Für wen ist die Haltungsanalyse?

- Menschen mit Rücken- und Kopfschmerzen
- Menschen mit Beinlängendifferenzen
- Menschen mit Muskel- und Gelenkproblemen



Wir beraten Sie gerne!

Ihr Ansprechpartner: Dr. Arne Nagel
a.nagel@kramer-gruppe.net



Barfuß
Haltungsdefizite



Mit Einlagen
Verbesserte Haltung



Sanitätsfachgeschäft
Orthopädietechnik
Gasthauskanal 2 · Papenburg

Mobilitätshilfen
Rehabilitationstechnik
Siemensstr. 1+3 · Papenburg

☎ 04961-890600 · www.kramer-gruppe.net

Social Media:

Online-Seminar Finanzen & Steuern

Baustein 5: Kostenrechnung und Beitragsgestaltung 4\41\32174

Die zunehmende Knappheit der finanziellen, materiellen und personellen Ressourcen veranlasst große und kleine Vereine gleichermaßen, immer lauter nach zeitgemäßen Konzepten für eine erfolgreiche Vereinsführung und dauerhafte Existenzsicherung zu rufen. Ein erprobtes Instrument zum Erreichen dieses Ziels ist die Kosten- und Leistungsrechnung. Sie ermöglicht Einsichten in die Wirtschaftlichkeit der "Produkte" und "Dienstleistungen" eines Sportvereins und zeigt Ansatzpunkte zu deren Verbesserung auf. Dieses Seminar vermittelt außerdem, wie ein Vereinsbeitragsystem aufgebaut werden kann, das einerseits verursachungsgerecht, andererseits aber auch sozial ausgewogen ist.

Aus dem Programm:

- › Sport(vereine) in der heutigen Gesellschaft
- › Wirtschaftlichkeit als Führungsgrundsatz
- › Finanzmanagement
- › Kosten- und Leistungsrechnung
- › Beitragsgestaltung
- › Fallstudie: Beispiel für den Aufbau einer Kosten- und Leistungsrechnung und eines verursachungsgerechten Beitragssystems in einem Mehrspartenverein mit Zusatzangeboten

Referent: Dietmar Fischer
Termin: Dienstag, 14.05.24, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort: Online-Seminar
Kosten: 10,- EUR
Anerkennung: 4 LE zur Verlängerung der Vereinsmanager C-Lizenz



Im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung“ unter Zusammenarbeit des LandesSportBundes und des Nds. Kultusministeriums finden Qualitätszirkel für Übungsleiter, Sportlehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter sowie Sozialpädagogen statt.

LOKALER QUALITÄTSZIRKEL: Sprache lernen in Bewegung

2\41\32222

Das Zusammensein im Sport bietet viele Sprachanlässe, die genutzt werden können, um Sprachverständnis und Wortschatz zu trainieren. Bewegung unterstützt bei allen Menschen den Lernprozess. Deshalb lassen sich Bewegungs- und Sportspiele gut mit dem Erlernen von Wörtern und Sätzen kombinieren. Jede(r) Teilnehmer*in erhält eine Spielesammlung mit Material für Spielideen, die mit wenig Aufwand umgesetzt werden können.

Referentin: Lena Janzen
Termin: Samstag, 25.05.24, 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: kostenlose Veranstaltung, gefördert aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen
Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport



Im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung“ unter Zusammenarbeit des LandesSportBundes und des Nds. Kultusministeriums finden Qualitätszirkel für Übungsleiter, Sportlehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter sowie Sozialpädagogen statt.

LOKALER QUALITÄTSZIRKEL: Bewegungsbaustelle für Kinder

2\41\32226

Kinder für Sport und Bewegung zu begeistern, zählt zu den zentralen Aufgaben eines/ einer Übungsleiter*in. Die kindliche Fantasie, das Hineinschlüpfen in unterschiedliche Rollen sowie ein spielerisches Austesten der eigenen Fähigkeiten und Grenzen bilden hierbei ein bedeutsames Mittel, das Interesse der jungen Teilnehmer*innen zu wecken: Wer möchte nicht einmal als Bauarbeiter*in schweres Gerät führen? Oder sich im Dschungel auf die Fährte allerlei Tiere begeben? Das bereitet nicht nur Freude und steigert die Motivation, sondern führt auch zu Erfolgserlebnissen und einem gesteigerten Selbstvertrauen - ganz im Sinne der "drei großen L": Lachen, Lernen, Leisten.

Diese Fortbildung richtet sich an alle, die sich für den Bereich des Kinderturnens begeistern und auf der Suche nach neuen Ideen sind. Es werden unterschiedliche Bewegungsbaustellen zu diversen Themen kindlichen Interesses vorgestellt, entwickelt und gemeinsam erprobt.

Referentin: Sabrina Willemsen
Termin: Samstag, 01.06.24, 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: kostenlose Veranstaltung, gefördert Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen
Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport



Gruppenspiele und Aktivitäten

1\41\33554

In einem sportlichen Rahmen werden in dieser Fortbildung gemeinsam neue Spiele ausprobiert, und dabei gleichzeitig die theoretischen Grundlagen erkundet. Gemeinsam wird sich über Aktivitäten ausgetauscht, und anschließend dann geplant und durchgeführt. Hier könnt ihr euch Einiges an Inspiration für eure nächsten Gruppenstunden oder Zeltlager mitnehmen. Fortbildung für Juleica Inhaber*innen

Referent: Referententeam Sportjugend Emsland
Termin: Samstag, 08.06.24, 09.00 – 17.00 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: 15,- EUR
Anerkennung: 8 LE zur Verlängerung der „Juleica“

Tanzlehrgang - Einfache Choreographien beim Tanzen 1\41\33198

Ihr sucht neue Anregungen für verschiedene Tänze und Aufstellungswechsel? In diesem Lehrgang werden in Theorie und Praxis einfache Choreographien mit vielen Formationen einstudiert.

Diese Fortbildung richtet sich an Kinder und Jugendbetreuer im Verein oder in Freizeiten.

Referent: Referententeam Sportjugend Emsland
Termin: Samstag, 08.06.24, 09.00 – 13.00
Ort: Bawinkel, Vereinshaus am Sportplatz Bawinkel
Kosten: 15,- EUR
Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung der „Juleica“



GPS
KREISSPORTBUND
Emsland
Gesundheit, Prävention und Sport im Emsland

Möchte Ihr Verein Teil des GPS Projekts werden?
Haben Sie weitere Fragen,
Anregungen oder Wünsche?

Dann informieren Sie sich bei uns:

KreisSportBund Emsland e.V.
Laura Tapken
GPS-Projektkoordination
Telefon: 05952 940-141
Mail: Tapken@ksb-emsland.de



www.ksb-emsland.de

**GPS - Gesundheit, Prävention
und Sport im Emsland**

Wir wollen die Gesundheitsförderung und
Präventionsarbeit in den emsländischen
Sportvereinen vorantreiben.

Hand und Fuß, Kopf und Sinne

Lehrgangsnummer 24.223

Täglich nutzen wir sie von morgens bis abends. Sie unterliegen einer hohen Belastung und bieten reichlich Gelegenheit für Verletzungen. Wir haben allen Grund sie zu pflegen, zu kräftigen und beweglich zu halten. Die Hände und Füße aus unterschiedlichen Sichtweisen heraus zu fördern, bietet sinnvolle Leistungsfähigkeit und jede Menge Wohlbefinden.

Gesicht und Kopf tragen wir immer offen, hier befinden sich so viele Sinne und Muskeln. Wie beeinflussen mich diese Faktoren im täglichen Bewegungsmuster? (inklusive Outdoor-Einheiten)

Referentin: Tanja Feyer
Termin: Freitag, 14.06.24 bis Sonntag, 16.06.2024
Ort: Sögel
Kosten: BSN 100,- / Andere LV,
BSN-Vereine mit besonderem Status 189,- /Private 347,-
Anerkennung: 15 LE



InduS – Inklusion durch Sport im Emsland

InduS fördert ein gemeinsames Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung in emsländischen Sportvereinen.

Sie möchten mehr erfahren?
Kontaktieren Sie mich gern:

Hermann Plagge
Projektleiter KSB Emsland e.V.
Schlaunallee 11a · 49751 Sögel
Tel.: 05952 940-106
Mobil: 0152 56774630
Mail: kontakt@indus-emsland.de

*direkt zum
Projektfilm*



lumosa

WIR SCHAFFEN FLUTLICHTMOMENTE

Lumosa GmbH
info@lumosa.de
www.sportplatzbeleuchtung.de

Online - Seminar Finanzen & Steuern Baustein 3: Beschäftigung im Sportverein

4\41\32182

Der Verein als Arbeitgeber

- › Sozialversicherung und Lohnsteuer
- › Merkmale der selbständigen und nichtselbständigen Tätigkeit
- › Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie Trainerinnen und Trainer
- › Übungsleiterfreibetrag
- › Freibetrag für Zahlungen an Mitglieder u. ehrenamtlich Tätige
- › beschäftigte Sportlerinnen und Sportler

Minijob

- › Kurzfristige Beschäftigung
- › Geringfügige Beschäftigung

Mitglieder als Beschäftigte

Ehrenamtliche Tätigkeiten

- › Einzelthemen

Referent: Dietmar Fischer
Termin: Dienstag, 18.06.24, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort: Online-Seminar
Kosten: 10,- EUR
Anerkennung: 4 LE zur Verlängerung der Vereinsmanager C-Lizenz
4 LE zur Verlängerung der ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport



Tanzlehrgang - Neue Gruppe gründen, worauf muss ich achten

1\41\33210

Ihr möchtet eine Kindertanzgruppe gründen, wisst aber nicht wo ihr anfangen sollt? Dann ist dieser Lehrgang genau das richtige für Euch! Egal ob Tipps zur Gründung einer neuen Tanzgruppe oder Inspiration für neue Tänze. Diese Fortbildung richtet sich an Kinder und Jugendbetreuer im Verein oder in Freizeiten.

Referent: Referententeam Sportjugend Emsland
Termin: Samstag, 10.08.24, 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: Papenburg, Sporthalle TV Papenburg
Kosten: 15,- EUR
Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung der „Juleica“

Nordic Walking - "Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung"

2\41\32748

Nordic Walking ist eine spezielle Art des sportlichen Wanderns und gehört zu den Ausdauersportarten. Gegenüber dem Walking hat es den Vorteil, dass der Kalorienverbrauch durch den Stockeinsatz um 20 Prozent gesteigert wird. Experten empfehlen ein Training von zwei bis drei Mal die Woche über 30 bis 45 Minuten im ganz niedrigen Belastungsbereich, um Grundlagenausdauer und damit Herz und Kreislauf am besten zu stärken. Diese Bewegungsart bietet sich besonders für Menschen mit leichteren Gelenkbeschwerden an. Durch den Einsatz der Stöcke wird zum einen die Muskulatur des Oberkörpers mittrainiert und zum anderen Fußgelenke, Knie und Hüfte um rund 30 Prozent entlastet. Durch die niedrige Belastung und die gute Dosierbarkeit ist es besonders zur Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Menschen geeignet, da die Gelenke geschont werden.

Der Schwerpunkt dieses Nordic Walking Kurskonzeptes liegt in der Förderung der Ausdauerfähigkeit mittels Nordic Walking. Das Programm ist vom DOSB und der zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als standardisiertes Kursprogramm anerkannt und erhält bei der Umsetzung die Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT und Deutscher Standard Prävention. Damit verbunden ist eine Kurskostenerstattung durch die Krankenkassen.

Referentin: Silvia Merting
Termin: Samstag, 17.08.24, 09.00 – 16.00 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: 30,- EUR
Anerkennung: 8 LE zur Verlängerung ÜL B-Lizenz DOSB „Sport in der Prävention“

Fußball inklusiv in Theorie und Praxis

Diese Schulung richtet sich insbesondere an Betreuer/Co-Trainer/Trainerassistenten/Co-Übungsleiter mit Behinderung. Konzeptionell ist die Schulung als Tandem aufgebaut und besteht aus Theorie- und Praxisteilen. Die Co-Trainer/Betreuer/Trainerassistenten/Co-Übungsleiter kommen mit jemandem aus ihrem Trainerteam. Aber auch eine Teilnahme von interessierten Einzelpersonen ist möglich. Inhaltlich soll das gemeinsame Verständnis füreinander gestärkt werden und die Teilnehmer erhalten Tipps und Hilfestellungen für die gemeinsame Trainingsarbeit.

Referent: Thomas Pfannkuch
 Termin: Samstag, 17.08.24, 09.00 – 17.00 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Kosten: kostenlose Veranstaltung
 Anerkennung: 8 LE zur Lizenzverlängerung für NFV Trainer C-Lizenz und
 ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

Rücken 5.0 - Aktives Wirbelsäulentraining

2\41\32750

"Rücken" - das Dauerthema in den letzten 30 Jahren. Aber warum nur? Weil viele Darstellungen und Übungen an den physiologischen Gegebenheiten der Bandscheibe, der Rumpfmuskulatur sowie des Bewegungslernens vorbei gehen. In diesem praxisorientierten Seminar werden die anatomische und physiologische Grundlagen der Wirbelsäule vermittelt, die spezifische und funktionelle Belastbarkeit der Wirbelsäule dargestellt sowie ein spezifisches Trainingsprogramm vorgestellt und erprobt.

Inhalte

- › Anatomie und Physiologie von Wirbelsäule und Bandscheibe
- › Pathophysiologie
- › Forderung an sinnvolles Rücken- bzw. Wirbelsäulentraining
- › Der "Gelenk-für-Gelenk-Ansatz"
- › Mobilitäts-, Stabilitäts-, Rotations- und Dynamiktraining

Referent: Martin Grützner
 Termin: Freitag, 23.08.24, 17.00, bis Sonntag, 25.08.24, 13.00 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Kosten: 30,- EUR
 Anerkennung: 20 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport
 20 LE zur Verlängerung ÜL B-Lizenz DOSB „Sport in der Prävention“

WIR DRUCKEN NACHHALTIG –

für euch und für die Umwelt.

Wir drucken für Sie
auf hochwertigem
Recyclingpapier.

Papier

Wir drucken mit
wasserbasierender
Tinte und Biofarben.

Farben

Wir produzieren unseren
eigenen Solarstrom und
fahren elektrisch.

Strom

Wir heizen mit der
Wärmerückgewinnung
unserer Maschinen.

Energie



Werlte

Fon 05951 9550-0 · Fax 05951 9550-25
 info@goldschmidt-druck.de
 www.goldschmidt-druck.de



Starke Muskeln - wacher Geist

2\41\32774

Das Zusammensein im Sport bietet viele Sprachanlässe, die genutzt werden können, um Sprachverständnis und Wortschatz zu trainieren. Bewegung unterstützt bei allen Menschen den Lernprozess. Deshalb lassen sich Bewegungs- und Sportspiele gut mit dem Erlernen von Wörtern und Sätzen kombinieren. Jeder Teilnehmer erhält eine Spielesammlung mit Material für Spielideen, die mit wenig Aufwand umgesetzt werden können.

Referentin: Lena Janzen
Termin: Freitag, 31.08.24, 09.00, bis Sonntag, 01.09.24, 15.30 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: 30,- EUR
Anerkennung: 15 LE zur Verlängerung der ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport
15 LE zur Verlängerung der ÜL B-Lizenz „Sport in der Prävention“



Aufbau- und Abenteuerlehrgang Klettern

1\41\35160

Der Abenteuerlehrgang richtet sich an alle, die bereits einen Toprope Kletterschein besitzen und ihre ersten Erfahrungen vertiefen möchten.

Inhalt:

- › Seilaufbauten
- › Abenteuerlandschaften
- › Mohawk Walk
- › Kistenklettern
- › Auffrischen von Knoten- und Sicherungstechniken
- › Verbesserung der Klettertechnik
- › optimaler Materialeinsatz im Freien und in der Halle

sind die Themen des Wochenendes

Referent: Referententeam Outdoorfriend
Termin: Freitag, 06.09.24, 17.00, bis Sonntag, 08.09.2024, 13.00 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: 60,- EUR
Anerkennung: 15 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport
15 LE zur Verlängerung der „Juleica“

Dance with Kids

2\41\32198

Du suchst neue Anregungen für deine tanzbegeisterten Kids im Alter von 4 bis 8 Jahren. In diesem Workshop erarbeitest und erprobst du neue "fetzigere Choreografien" zu aktuellen Charts.

Referentin: Marion Böttick
Termin: Samstag, 07.09.24, 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: 15,- EUR
Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung der ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport



1\41\35164

Spikeball

Spikeball ist ein Sportspiel, welches drinnen und draußen gespielt werden kann. Bei Spikeball geht es darum, einen Ball mit der Hand möglichst so auf ein auf dem Boden stehendes „Trampolin“ zu schlagen, dass der Gegner nicht mehr an den Ball rankommt. Spikeball ist vielseitig einsetzbar, schnell aufgebaut und macht vor allem viel Spaß! Genau darum soll es in dieser Fortbildung gehen, den Spaß an dieser „neuen“ Trendsportart zu vermitteln und verschiedene Spielformen und das Regelwerk kennenzulernen.

Referent: Lukas Robben
Termin: Freitag, 07.09.24, 10.00 – 17.00 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: 15,- EUR
Anerkennung: 8 LE zur Verlängerung der „Juleica“



Foto: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Yoga aktuell

Lehrgangsnummer 24.231

Zeitgemäß und nutzbar: Die Gruppe bestimmt, welche vier Themen wir mit Hilfe von zielgerichtetem Yoga zur sinnvollen Unterstützung von Funktionsstörungen an diesem Wochenende erarbeiten. Atembeschwerden, Schulter- und Nackenverspannungen, Unruhe, Stoffwechselstörungen oder ..., inklusive Outdoor-Einheiten

Referentin: Tanja Feyer
Termin: Freitag, 13.09.24, bis Sonntag, 15.09.24
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: BSN 100,- / Andere LV,'
BSN-Vereine mit besonderem Status 189,- /Private 347,-
Anmeldung: <https://www.bsn-ev.de/ausbildung-fortbildung/lehrgangsprogramm/fortbildungen/funktionstraining-24-228-1/>
Anerkennung: 15 LE
Meldeschluss: 16.08.24



Foto: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

DER AUSRÜSTER

HINTER DEM

TEAM



- VEREINSKOLLEKTIONEN
- TEAMSPORTBEDARF
- ARBEITSBEKLEIDUNG
- STYLISCHE FREIZEITKLEIDUNG
- ACCESSOIRES



AM LAXTENER ESCH 9c • 49811 LINGEN • TEL. 0591 71 000 441

Bodega Moves

2\41\32904

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.

Zusammen mit dem Nachmittagskurs "Bodega Reflow" 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

Referentin: Jenny Olschewski
Termin: Samstag, 14.09.24, 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: 15,– EUR
Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

Bodega Reflow

2\41\32908

Mobilisations- und Stretchingflows bringen die Energie zum Fließen! Ruhige und nach dem Chakren-System 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, so dass 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

Referentin: Jenny Olschewski
Termin: Samstag, 14.09.24, 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: 15,– EUR
Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

"Dart" für neue Übungsleiterinnen und Übungsleiter

2\41\32754

Steeldart wird immer populärer und inzwischen in vielen Vereinen im Emsland gespielt. Immer mehr Dartspielerinnen und Dartspieler schließen sich zusammen und gründen eine Dartabteilung. Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiterinnen und Übungsleiter mit und ohne Lizenz, die neue Übungs-, Trainings- und Spielformen kennenlernen wollen. Als Referent konnte Hendrik Eggermann, der bereits vor einigen Jahren an der Dart Junioren-WM teilgenommen hat, gewonnen werden.

Referent: Hendrik Eggermann
Termin: Donnerstag, 19.09.24, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort: Lingen, Dart-Vereinsheim SV Olympia Laxten
Kosten: 15,– EUR
Anerkennung: 4 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

Einführung in die Bewegungs- und Haltungsanalyse - Ursachen für Gelenk- und Muskelprobleme 5\41\32790

Die Bewegungs- und Haltungsanalyse betrachtet den gesamten Körper, um Ursachen für Gelenk- und Muskelprobleme zu erkennen. Die Ergebnisse fließen in ein individuelles Lösungskonzept ein, das neben einer optimalen orthopädischen Einlagenversorgung und (Lauf-)Schuhempfehlung vor allem ein individuelles Trainingsprogramm mit Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnungsübungen enthält.

Im Theorie teil werden die Bewegungsanalyse auf dem Laufband, die Haltungsanalyse mit 3D-Rückenscanner und die Fußdruckmessung dargestellt. Im Praxisteil wird eine Analyse durchgeführt.

Referent: Dr. Arne Nagel
 Termin: Freitag, 20.09.24, 17.00 – 21.00 Uhr
 Ort: Papenburg, Sanitätshaus und Orthopädietechnik Kramer
 Kosten: kostenlose Veranstaltung
 Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport
 5 LE zur Verlängerung ÜL B-Lizenz DOSB „Sport in der Prävention“

Lebenslanges Lernen für Körper und Geist - Bewegung und Demenz 5\41\31264

Das Altern des Körpers und Geistes ist ein natürlicher Vorgang, der zum Leben gehört und nicht vermeidbar ist. Wie schnell oder wie langsam aber dieser Alterungsprozess voranschreitet, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Dieser Vorgang lässt sich durch regelmäßiges Training positiv beeinflussen.

Bewegung steigert nicht nur unsere körperliche Fitness, sondern auch die Gehirndurchblutung und kann zur Neubildung von Nervenzellen führen. So kann die Leistungsfähigkeit des Gehirns länger erhalten bleiben und auch das Fortschreiten einer Demenzerkrankung verlangsamt werden.

Hinweis: Anmeldung über das Bildungsportal des KSB nur mit Angabe der Kontodaten möglich. Eine Abbuchung erfolgt nicht, bitte Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das Konto des Turnkreises.

Referentin: Dr. Eun-Heui Chae
 Termin: Samstag, 21.09.24, 09.00 – 13.00 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Kosten: 15,- EUR
 Anerkennung: 5 LE, ÜL C Erw/Ältere,
 Trainer C Fitness & Gesundheit (Erw. & Ältere)

Sturzprävention - Standardisiertes Kursprogramm 2\41\32758

Die Sportvereine bieten vielfältige Präventionssportangebote an. Für die Zielgruppe der älteren Menschen eignen sich qualifiziert angeleitete und durchgeführte Präventionssportangebote zur Sturzprävention, um fit und mobil im Alter zu bleiben. Ein solches Präventionssportangebot ergänzt das Angebotsportfolio der Sportvereine und trägt wesentlich dazu bei, die ältere Bevölkerung in der Region an ein regelmäßiges Bewegungsangebot heranzuführen und zum dauerhaften Bewegen in der Gemeinschaft zu motivieren. Das standardisierte Kursprogramm bietet Muskeltraining in Kombination mit Balance Übungen und "Anti Sturztraining" an.

Das Programm, welches in dieser Fortbildung geschult wird, ist vom DOSB und der zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als standardisiertes Kursprogramm anerkannt und erhält bei der Umsetzung die Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT und Deutscher Standard Prävention. Damit verbunden ist die Kurskostenerstattung durch die Krankenkassen.

Referentin: Stefanie Schweers
 Termin: Samstag, 28.09.24, 09.00 – 17.00 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Kosten: 30,- EUR
 Anerkennung: 8 LE zur Verlängerung ÜL B-Lizenz DOSB „Sport in der Prävention“

Schlau und fit, komm mach mit 5\41\31268

Viele wichtige Fähigkeiten und Fertigkeiten, die unsere Kinder in Kita und Grundschule erwerben (Sprechen, Lesen, Schreiben, Rechnen) beruhen auf Wahrnehmung und Bewegung. In unserem Workshop erproben wir daher Spiel- und Übungsformen, welche diese grundlegenden Wahrnehmungs- und Bewegungsmuster spielerisch fördern und die Kinder in ihrer Entwicklung fördern. Bewegung macht also fit für die Schule? Genau - und das werden wir erarbeiten und ausprobieren.

Hinweis: Anmeldung über das Bildungsportal des KSB nur mit Angabe der Kontodaten möglich. Eine Abbuchung erfolgt nicht, bitte Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das Konto des Turnkreises.

Referentin: Dr. Christiane Bohn
 Termin: Samstag, 26.10.24, 13.00 – 17.00
 Ort: Meppen, Turnhalle Helen Keller-Schule
 Kosten: 15,- EUR
 Anerkennung: 5 LE, ÜL C-Kinderturnen

energyRISING

Dieser Workshop ist eine Synthese aus Power, Flexibilität, Balance und Entspannungsfähigkeit und beinhaltet Elemente aus dem funktionellen Core-Training, dem Tabata-Intervalltraining und dem Vinyasa Yoga (fließendes Yoga). Das Ziel dabei ist, die Kraftausdauer zu fördern, aber gleichzeitig auch die Beweglichkeit und Balance zu verbessern. Kraftvolle und energiegeladene Sequenzen wechseln sich mit Yoga-Elementen ab. So entsteht ein ganzheitliches Programm, welches besonders für solche Teilnehmer geeignet ist, die aus den leistungsorientierten (Freizeit)Sport kommen und die sowohl ihre Fitness verbessern wollen, aber auch beweglicher werden und Stress abbauen möchten. Bei diesem Workshop werden Theorie und Praxis miteinander verbunden und Ideen für eine energyRISING-Stunde an die Hand gegeben.

Katharina Korves ist Trainerin und Yogalehrerin aus Leidenschaft und blickt auf über 20 Jahre Erfahrung zurück. Sie hat Sport auf Lehramt, Gesundheits- und Präventionsmanagement studiert und arbeitet selbstständig als Trainerin und Yogalehrerin. Mehr über Katharina auf: www.katharina-korves.de

Referentin: Katharina Korves
Termin: Samstag, 26.10.24, 09.00 – 16.00 Uhr
Ort: Dalum, Sport- und Jugendtreff
Kosten: 30,- EUR
Anerkennung: 8 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport
8 LE zur Verlängerung ÜL B-Lizenz DOSB „Sport in der Prävention“



GEHRING & PARTNER MBB

Wirtschaftsprüfer · vereidigter Buchprüfer
Steuerberater · Rechtsanwälte

Wir schreiben Zusammenarbeit groß.

» Als Kanzlei mit Wirtschaftsprüfern, Steuerberatern und Rechtsanwälten bieten wir an unseren zwei Standorten in Lingen (Ems) und Papenburg ein großes Leistungsspektrum. Durch verschiedene Qualifikationen und Spezialisierungen beraten wir auf höchstem Niveau! Wir bieten unseren Mitarbeitern Firmenfitness in verschiedenen Sport- und Gesundheitseinrichtungen an und vereinbaren so Beruf und Sport miteinander. Durch die Teilnahme an sportlichen Veranstaltungen und unseren internen Betriebsveranstaltungen fördern wir den Teamgeist in unserer Kanzlei.

Auf Jobsuche?
QR-Code scannen
und den passenden
Job finden!



Mehr Infos:
www.gehring-partner.de



Laufen als gesunder Ausdauersport

2\41\31198

Immer mehr Menschen betreiben Ausdauersport, um etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun. Für Laufanfänger ist es enorm wichtig, Freude an der Bewegung und auch an der Belastung zu erleben und sich nicht selbstquälerisch zu überfordern. Dieses Laufseminar führt in die Grundlagen des Ausdauertrainings ein und stellt Prinzipien eines motivierenden Trainingsaufbaus vor.

Weitere Themen:

- › Funktionsgymnastik für Läufer, Training über Pulsfrequenz/Maximalpuls/anaerobe Schwelle
- › Sportverletzungen (Vorbeugen, Sofortmaßnahmen)
- › Ausdauersport und Ernährung
- › Leistungssteigerung, sinnvoll oder nicht?

Grundlagenausdauer von 30 Minuten sollte vorhanden sein.

Referent: Wilhelm Hermsen, Dr. Arne Nagel
 Termin: Freitag, 01.11.24, 17.00 Uhr – Sonntag, 03.11.24 13.30 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Kosten: 45,- EUR
 Anerkennung: 20 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport



Foto: © LSB NRW / Andrea Bowninkelmann

Kinderyoga

5\41\32802

Die stark praktisch ausgerichtete Fortbildung gibt dir Gelegenheit, viele Praxisübungen selbst nachzuvollziehen, kindgerechte Yoga-Positionen zu entdecken und einen spielerischen Kursaufbau für verschiedene Altersgruppen selbst zu entwickeln. Du erfährst, wie sich der Stundenaufbau bei Kinderyogastunden von der Yogapraxis mit Erwachsenen unterscheidet.

Referentin: Ines Rischling
 Termin: Samstag, 02.11.24, 09.00 – 16.00 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Kosten: 30,- EUR
 Anerkennung: 8 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport
 8 LE zur Verlängerung ÜL B-Lizenz DOSB „Sport in der Prävention“

"Neues vom Gesundheitssport" - Jumping trifft auf Balance

2\41\32762

Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn - Jumping Fitness ist unglaublich vielseitig und trainiert den ganzen Körper von Kopf bis Fuß.

In dieser Jumping Fitness Fortbildung wird das Trampolin ein wesentlicher Teil sein, aber auch ergänzt durch weitere Trainingsgeräte wie z.B. Jumper Balance Ball. Weitere tolle Kleingeräte werden thematisiert und vorgestellt.

Referentin: Ines Rischling
 Termin: Freitag, 09.11.24, 09.00 Uhr, bis Sonntag, 11.11.24 15.30 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Kosten: 30,- EUR
 Anerkennung: 15 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

Aerobic meets Dance

2\41\32202

Einfache und leicht umsetzbare Schrittkombinationen werden mit einem klaren Aufbau zu einer Choreographie. Klassische Elemente des Aerobic werden mit Tänzerinnen-Moves verbunden und so zu einer Einheit.

Referentin: Marion Böttick
Termin: Samstag, 16.11.24, 09.00 – 13.00 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: 15,– EUR
Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport



Rund um den Pezziball

5\41\31272

- › Ausdauer und Koordination mit Drums Fit
- › Kleine Rhythmuschulungen
- › Rückenfitness mit dem Pezziball

Bitte einen Pezziball und einen Hocker oder Baueimer für den Ball mitbringen !

Hinweis: Anmeldung über das Bildungsportal des KSB nur mit Angabe der Kontodaten möglich. Eine Abbuchung erfolgt nicht, bitte Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das Konto des Turnkreis.

Referentin: Kerstin Klus
Termin: Samstag, 16.11.24, 09.00 – 12.15 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: 15,– EUR
Anerkennung: 4 LE, ÜL C Erw/Ältere,
Trainer C Fitness & Gesundheit (Erw. & Ältere),
Trainer C Gymnastik, Rhythmus, Tanz

Online - Seminar

Finanzen & Steuern

Baustein 2: Spenden, Sponsoring & Steuern im Verein 4\41\32186

Aus dem Programm:

Spenden

- › Geld-, Sach- und Aufwandszuwendungen
- › Zuwendungsbescheinigung
- › Haftung bei Missbrauch

Sponsoring

- › steuerliche Behandlung beim Sponsor/Verein
- › "echte" Werbung/passive Werbung
- › Verpachtung von Werberechten
- › Trikot- und Bandenwerbung

Umsatzsteuer

- › Das System Umsatzsteuer - Vorsteuer
- › Körperschaftsteuer
- › Gewerbesteuer

Hinweis

Der vorherige Besuch des Bausteines 1 "Grundlagen der Gemeinnützigkeit und Vereinsbuchführung" wird empfohlen. Diese Veranstaltung wird online-basiert als Online Seminar durchgeführt. Voraussetzungen dafür sind ein internetverbundener PC mit funktionierender Webcam, Mikrofon sowie funktionierende Lautsprecher. Diese Veranstaltung wird mit 4 LE zur Verlängerung der VmC Lizenz anerkannt. Es können maximal 8 LE zur Verlängerung ausschließlich über Online Seminar gesammelt werden.

Referent: Dietmar Fischer
Termin: Dienstag, 19.12.24, 18.00 – 21.15 Uhr
Ort: Online-Seminar
Kosten: 10,– EUR
Anerkennung: 4 LE zur Verlängerung der Vereinsmanager C-Lizenz



Shibashi, 18 Formen der Harmonie **Lehrgangsnummer 24.241**

Hierbei handelt es sich um eine Übungsserie aus dem Qigong. Atmung und Bewegungssequenzen verbinden sich harmonisch und sind leicht zu erlernen. Aus Sicht der TCM werden alle Energielaufbahnen angesprochen und der Energiefluss verbessert. Dadurch werden viele wohltuende Effekte erreicht, wie gute Beweglichkeit und Durchblutung, Konzentrationsfähigkeit, vertiefte Atmung, gesundes Schlafverhalten u. v. m., inklusive Outdoor-Einheiten.

Referentin: Tanja Freyer
 Termin: Freitag, 22.11.24, bis Sonntag, 24.11.24
 Ort: Sögel
 Kosten: BSN 100,- / Andere LV,
 BSN-Vereine mit besonderem Status 189,- /Private 347,-
 Anmeldung: www.bsn-ev.de/ausbildung-fortbildung/lehrgangsprogramm/fortbildungen/shibashi-18-formen-der-harmonie-24-241/
 Anerkennung: 15 LE
 Meldeschluss: 25.10.24

Im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung“ unter Zusammenarbeit des LandesSportBundes und des Nds. Kultusministeriums finden Qualitätszirkel für Übungsleiter, Sportlehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter sowie Sozialpädagogen statt.

LOKALER QUALITÄTSZIRKEL **Bewegungsgeschichten** **2\41\32766**

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 entwickelten Bewegungsgeschichten bringen Kinder auf Abenteuerreise. Teilnehmende bekommen Beispiele eines Stundenaufbaus unter Einbindung einer Bewegungsgeschichte vermittelt und erfahren, wie sie eigene Geschichten entwickeln können.

Referentin: Lena Janzen
 Termin: Samstag, 23.11.24, 09.00 – 13.00 Uhr
 Ort: Lingen, Turnhalle der Grundschule Darne
 Kosten: kostenlose Veranstaltung
 Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

Im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung“ unter Zusammenarbeit des LandesSportBundes und des Nds. Kultusministeriums finden Qualitätszirkel für Übungsleiter, Sportlehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter sowie Sozialpädagogen statt.

LOKALER QUALITÄTSZIRKEL **Drums Fit®** **2\41\32230**

Trommeln auf einzigartige, energiegeladene und lehrreiche Weise. Mit den Stöcken – ein "Super Schlagzeug" – und mit musikalischer Untermalung wird auf Eimern, Gymnastikbällen, Weichbodenmatten etc. getrommelt was das Zeug hält. Ein spektakuläres, dynamisches und unvergessliches Ereignis für den Schulunterricht und für die Sportstunde. Zur Förderung der allgemeinen Fitness bestens geeignet.

Referentin: Kerstin Klus
 Termin: Samstag, 23.11.24, 09.00–13.00 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Kosten: kostenlose Veranstaltung, gefördert aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen
 Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport

Aktiv 70plus - Hockergymnastik **2\41\32916**

Das Hauptziel dieser Fortbildung ist, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für den Alltag fit zu machen. Dafür ist der Hocker ein ideales Trainingsgerät, um Muskeln aufzubauen.

Bitte Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Referentin: Frauke Ohmes
 Termin: Samstag, 30.11.24, 09.00–13.00 Uhr
 Ort: Sögel, Sportschule Emsland
 Kosten: 15,- EUR
 Anerkennung: 5 LE zur Verlängerung ÜL B-Lizenz DOSB „Sport in der Prävention“

Kraftvoll ins/im Alter - Was der Körper wirklich braucht

2\41\32770

Bewegung im Alter ist von entscheidender Bedeutung. Sei es zur Sturzprophylaxe, zur Vorbeugung oder Linderung von Zivilisationskrankheiten oder zur Stabilisierung des körperlichen und sozialen Wohlbefindens.

Doch sind einige gegebenen Empfehlungen zum Sporttreiben im Alter mittlerweile überholt und gehen an den von der Wissenschaft geforderten Anforderungen an ein altersgerechtes Fitness-Training vorbei.

Hinweis: Sportkleidung erforderlich.

Inhalte:

- › Wann beginnt "das Alter"
- › Bedeutung der motorischen Grundeigenschaften im Alter
- › Allgemeine und spezifische Belastbarkeit
- › Forderungen an ein Fitness-Training im Alter
- › Praxis

Referentin: Martin Grützner
Termin: Samstag, 07.12.24, 09.00 Uhr, bis Sonntag, 08.12.24, 15.30 Uhr
Ort: Sögel, Sportschule Emsland
Kosten: 30,- EUR
Anerkennung: 15 LE zur Verlängerung ÜL C-Lizenz DOSB Breitensport



ICH BIN MEHR ALS
PLASTIKMÜLL –
ICH WERDE ZUM
KUNSTRASEN!



Wir recyceln Plastik, um den Fußball von morgen nachhaltiger zu machen. Bei Polytan entstehen mithilfe von Upcycling-Material Kunstrasen, die erstklassigen Sport ganz ohne Kompromisse ermöglichen. Wir brennen dafür, mit jedem Sportbelag den perfekten Untergrund für ein sportliches Miteinander zu schaffen. Deshalb arbeiten wir kontinuierlich an unserem Ziel, Spielerschutz und Umweltschutz noch besser zu verbinden.

www.polytan.de/nachhaltigkeit

polytan
WE MAKE SPORT.



Sportgeräte-Ausleihservice: KreisSportBund Emsland

Der KSB Emsland vergrößert das Serviceangebot für seine Mitgliedsvereine! Zur Verbesserung der Qualität und zur abwechslungsreichen Gestaltung der Übungsangebote stellt der KSB ab sofort folgende Trendsportgeräte als Ausleihe zur Verfügung: (Informationen und Reservierungen unter www.ksb-emsland.de)



Aero-Steps

Ob für die Rehabilitation, die Prävention oder für die Fitness, ob im Indoor- oder Outdoortraining, barfuß, mit Lauf- oder Fußballschuhen – der Aero-Step ist vor allem durch sein Material äußerst flexibel einsetzbar. Er ersetzt sperrige Utensilien und bildet im Bereich des Koordinations-, Kräftigungs- und Flexibilitätstrainings eine apparative Ergänzung.



Uni-Hockey

Floorball, besser bekannt als Uni-Hockey, ist etwas für jedermann und kann im Prinzip überall gespielt werden. Dabei handelt es sich um ein dem Hallen- oder Feldhockey ähnliches Spiel, bei dem auch hinter den Toren gespielt werden kann. Der Spaß steht beim Floorball im Vordergrund. Diese Mannschaftssportart, bei der der Teamgeist eine wichtige Rolle spielt, hat neben dem Spaß auch viele weitere Vorteile. Sie trainiert die Bewegungsabläufe für viele andere Sportarten wie Handball, Tennis oder auch Volleyball.



Flexi-Bar

Der Flexi-Bar ist ein multifunktionales Trainingsgerät, das in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden kann. Zum Ausdauer- als auch zum Koordinationstraining sowie zur Haltungsstabilität und zur Bewegungssensibilisierung nutzt man den Schwingstab. Unter fachlicher Aufsicht wird der Flexi-Bar auch als Therapiegerät bei Rücken- und Gelenkerkrankungen eingesetzt.

Sportgeräte-Ausleihservice: KreisSportBund Emsland

Soccer-Court

Der Soccer-Court lässt sich fast überall aufbauen und sorgt für ein Fußball-Erlebnis der besonderen Art auf engem Raum. Auf dem 15m x 12m großen Spielfeld sind packende Zweikämpfe und technisch niveauvolle Spiele vorprogrammiert. Der Kampf „Mann gegen Mann“ kann beginnen!



Bungee-Run

Unsere Bungee-Run-Anlage ist der Wettkampfspaß schlechthin: Auf zwei aufblasbaren Laufbahnen treten die Teilnehmer im direkten Duell gegeneinander an. Mit einem Gummiseil um den Bauch geschnallt geht es darum, wer am weitesten kommt. Ein Riesenspaß auch für das Publikum. Wer nicht aufpasst, findet sich ganz schnell am Start wieder.



Mobile Kletterwand

Mit der mobilen Kletterwand können Sie bei verschiedensten Veranstaltungen ein attraktives Angebot und eine beeindruckende Aktion schaffen. Die Kletterwand ist fest mit einem Anhänger verschraubt, wodurch sie vielseitig einsetzbar ist. Außerdem hat sie unterschiedlich geformte Klettergriffe, die für hohe Abwechslung beim Klettern sorgen.



Hüpfburg

Sie suchen etwas Besonderes, damit Ihre Veranstaltung zu einem einzigartigen Erlebnis wird? Da ist eine Hüpfburg genau die richtige Attraktion. Ob Kindergeburtstag, Dorffest oder Sportveranstaltung, wenn Sie eine Hüpfburg mieten, sorgen Sie damit vor allem bei den Kleinen für viel Spaß.



Sportgeräte-Ausleihservice: KreisSportBund Emsland



Foto: © LSB NRW / Lutz Leitmann

Nordic-Walking-Stöcke

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Das Laufen mit den Spezialstöcken bringt Ihren ganzen Körper in Schwung. Selbst ambitionierte Ausdauer-Sportler erleben damit eine intensive Trainingseinheit oder bereiten sich auf den Wintersport vor. Aber auch wenn Sie stressfrei und trittsicher etwas für Ihre Kondition tun wollen, ist Nordic Walking der richtige Sport für Sie.

Togu-Brasils

Ob zu Hause oder im Training, die Togu- Brasils können überall und zu jeder Zeit angewendet werden. Beim Workout oder auch als Begleiter beim Joggen und Spazierengehen – die Togu-Brasils sorgen für eine Kräftigung der Finger-, Hand- und Unterarmmuskulatur. Darüber hinaus können die neuartigen Tiefenmuskeltrainer auch in der Reha oder bei der Aqua-Gymnastik eingesetzt werden.

Faszienrollen

Faszien verleihen dem Körper Stabilität und Elastizität. Durch einseitige Belastungen, Stoffwechselstörungen, etc. können die Faszien ihre Elastizität verlieren und verschiedenste Beschwerden hervorrufen. Beim Faszientraining soll das fasziale Bindegewebe stimuliert werden. Hierzu werden einzelne Muskelpartien mit dem Druck des eigenen Körpergewichts über einen Faszienroller gerollt. Mit den Faszienrollern ist der Anwender in der Lage, eigenständig Massageübungen vorzunehmen, die einen ähnlichen lösenden Effekt bei den Faszien hervorrufen wie eine intensive Massage. Die Faszienrolle ist daher als multifunktionales Trainingsgerät für Kraft-, Ausdauer- und Muskelaufbautraining optimal geeignet.

Zeitmessanlage „Race Result“

Ein Transponder System zur elektronischen Zeitnahme und Auswertung von Sportveranstaltungen.

Ein Race Result System besteht aus folgenden Komponenten: RaceResult System 5000 EU 4,8 m, RaceResult Tag Reader, Start/Marker Taster, Test Transponder, Mehrweg Schuh Chips, LED-Großanzeige, Kabelsatz



Sportgeräte-Ausleihservice: KreisSportBund Emsland

Laser-Biathlon

Biathlon zählt zu den beliebtesten Wintersportarten. Mit unseren Biathlon-Lasergewehren können Sie ein Stück Wintersport zu Ihrer Veranstaltung holen. Die hochwertigen Biathlon-Lasergewehre der Firma Anschütz garantieren Spaß verbunden mit Sicherheit. Anstelle von Munition werden die fünf Zielscheiben mit einem Laserstrahl anvisiert. Sobald die Zielbox einen Treffer registriert, leuchtet die getroffene Scheibe auf. Beim Laser-Biathlon sind Konzentration und Präzision gefragt. Insgesamt stehen vier Gewehre inkl. Zielscheiben zur Ausleihe zur Verfügung.



Foto: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Sportgeräte-Ausleihservice: KreisSportBund Emsland

Bubble Soccer Bälle

Bubble Football kann sowohl Outdoor als auch Indoor gespielt werden. Dabei spielen zwei Mannschaften gegeneinander und versuchen, wie beim Fußball, Tore zu erzielen. Der Spaßfaktor wird durch sogenannte „Bubble Balls“ erhöht. Es handelt sich dabei um große aufblasbare Gummikugeln, mit denen es möglich ist sich gegenseitig wegzustoßen.

Insgesamt stehen 12 Bälle zur Verfügung! Es wird ein weicher bzw. sauberer Untergrund benötigt z.B. Sporthalle oder Sportplatz.



Das Deutsche Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination und sind nach Alter und Geschlecht differenziert. Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist notwendige Voraussetzung.

Das Deutsche Sportabzeichen wird verliehen

- › als Deutsches Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche an Jungen und Mädchen, ab dem Kalenderjahr, in dem das 6. Lebensjahr erreicht wird
- › als Deutsches Sportabzeichen an Erwachsene, ab dem Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr erreicht wird.

Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter.

Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Leistungsabzeichen und kann in den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold erworben werden. Für den Erwerb empfiehlt sich eine gezielte körperliche Vorbereitung mit qualifiziertem Training, wie es vor allem von Sportvereinen, aber auch von Sportabzeichen-Treffs angeboten wird.

Das Training und die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens bietet Sportvereinen die Möglichkeit, neue Mitglieder zu gewinnen und ein attraktives Angebot für die bisherigen Mitglieder zu schaffen. Die Mitgliedschaft in einem Sportverein ist keine notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Sportabzeichenreferenten in der Sportregion Ems-Vechte:

Emsland, Sektion Nord: Hermann Germer

Tel. 05933 / 1580

E-Mail: hermann.germer@ewetel.net

Emsland, Sektion Mitte: Rüdiger Smorra

Tel. 05931 / 16336

E-Mail: ruediger.smorra@ewetel.net

Emsland, Sektion Süd: Jörg Sentker

Tel. 05906 / 933150,

E-Mail: joerg.sentker@gmx.de

PREMIUMPARTNER KREISSPORTBUND EMSLAND

Mit Unterstützung der heimischen Wirtschaft ist es möglich, das große Service- und Dienstleistungsangebot für unsere Sportvereine in der Region aufrecht zu erhalten bzw. weiter auszubauen. Wir bedanken uns daher für das in uns gesetzte Vertrauen und für die hervorragende Partnerschaft im Sinne des Sports vor Ort.

Unsere Premiumpartner

In den vergangenen Jahren konnte der KSB Emsland Kooperationen mit wertvollen Premiumpartnern schließen.

Diese unterstützen den KSB durch eine Kombination aus Sponsoring und Dienstleistung und stehen für eine hohe Produktqualität.



Diese Partnerschaften eröffnen uns neue Möglichkeiten und bieten unseren Premiumpartnern wichtige regionale Synergieeffekte.

Wie heißt es doch so schön: Sport verbindet.

Wir können optimistisch in die Zukunft blicken.

Rund um die Anmeldung

1. Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen und ist verbindlich.
2. Die weitere Kommunikation erfolgt ausschließlich per E-Mail.
3. Teilnehmergebühren:
 - a) Die ausgeschriebenen Teilnahmegebühren gelten für Mitglieder eines dem LandesSportBund Niedersachsen e.V. angehörenden Sportvereins.
 - b) Teilnehmer, die nicht Mitglied in einem Verein des LSB Niedersachsen sind, zahlen das Doppelte der ausgeschriebenen TN-Gebühr.
 - c) Teilnehmer, die nicht Mitglied in einem Verein des Deutschen Olympischen Sportbund sind, zahlen eine gesonderte TN-Gebühr.
4. Für Teilnehmende, die Mitglied eines dem LandesSportBund Niedersachsen e.V. angehörenden Sportvereins sind oder von einem solchen entsandt sind, besteht bei dieser Veranstaltung der Versicherungsschutz über den ARAG-Sportversicherungsvertrag. Für alle anderen Teilnehmenden besteht bei der Veranstaltung kein Versicherungsschutz.
5. Abmeldungen müssen bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn schriftlich beim Veranstalter eingegangen sein. Bei Abmeldungen, die nach dieser Frist eingehen, wird eine Bearbeitungsgebühr für Ausbildungen in Höhe von 50,- EUR, für Fortbildungen in Höhe der Teilnahmegebühr berechnet. Ausnahme im Krankheitsfall (nur nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung).
6. Bei sogenannten Problemkonten (unzureichende Angaben bzw. Deckung) erheben die Banken eine Bearbeitungsgebühr, die den Teilnehmern in Rechnung gestellt wird.
7. Grundsätzlich erfolgt die Unterbringung in Mehrbett-Zimmern mit zum Teil separaten Nasszellen. Einzelzimmer können sofern vorhanden mit einem Zuschlag bereitgestellt werden.
8. Während der Veranstaltungen werden Foto- und/oder Videoaufnahmen gemacht, die zum Teil veröffentlicht werden. Falls Teilnehmer einer Veröffentlichung widersprechen, müssen sie dies bei der Lehrgangsleitung anmelden.
9. Die persönlichen Daten, soweit sie für eine ordnungsgemäße Abwicklung notwendig sind, werden unter Einhaltung der nach Datenschutzrichtlinien notwendigen Sicherungsmaßnahmen gespeichert und verwaltet.

Online-Anmeldung unter:



www.ksb-emsland.de

Impressum

Sportschule Emsland im KreisSportBund Emsland e.V.
Schlaunallee 11a, 49751 Sögel

Redaktion: Sportschule Emsland

Druck: Goldschmidt GmbH, Werlte

Bildnachweis

KreisSportBund Emsland e.V., LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Bilddatenbank des LSB NRW e.V.

Hinweis

Aus Gründen der Lesbarkeit verwenden wir in den Texten die männliche Form als generisches Maskulinum, das heißt, neutral verallgemeinernd und in keiner Weise diskriminierend. In allen betreffenden Fällen schließt die männliche Form auch weibliche Personen ein.

Datum	Veranstaltung	Ort	Veranstalter	Seite
Januar				
13.-14.01.2024	„ÜL C-Lizenz DOSB“ C-30 Basismodul...	Sögel	KSB EL	15
18.01.2024	Resilienz	Sögel	KSB EL/GPS	25
20.-21.02.2024	„ÜL C-Lizenz DOSB“ C-30 Basismodul...	Sögel	KSB EL	15
26.-28.01.2024	„ÜL C-Lizenz DOSB“ C-40 Profilmodul: „Kinder...“	Sögel	KSB EL	15
27.01.2024	Haltegriffe im Geräteturnen der Grundelemente	Lingen	NTB TK EL	26
27.01.2024	Erste-Hilfe Lehrgang	Emsbüren	KSB EL	26
30.01.2024	Finanzen & Steuern - Baustein 1: Gemeinnützigkeit...	Online	KSB EL	28
Februar				
02.-04.02.2024	„ÜL C-Lizenz DOSB“ C-40 Profilmodul: „Erwachsene...“	Sögel	KSB EL	15
09.-11.02.2024	„ÜL C-Lizenz DOSB“ C-40 Profilmodul: „Kinder...“	Sögel	KSB EL	15
10.02.2024	Erste-Hilfe Lehrgang	Börger	KSB EL	29
16.-18.02.2024	„ÜL C-Lizenz DOSB“ C-40 Profilmodul: „Erwachsene...“	Sögel	KSB EL	15
17.02.2024	Spinning	Sögel	KSB EL	29
17.02.2024	Fitness Workout mit dem Step	Sögel	KSB EL	30
20.02.2024	Recht - Baustein 4: Mitgliederversammlung	Online	KSB EL	30
24.02.2024	Bewegungsangebote für 70+ - Vielfalt im ...	Sögel	NTB TK EL	31
März				
01.-03.03.2024	„ÜL C-Lizenz DOSB“ C-50 Flexmodul: „Kinder...“	Sögel	KSB EL	16
02.03.2024	Pilates	Sögel	NTB TK EL	31
02.03.2024	Neue Impulse für Turnen, Artistik und Show	Sögel	NTB TK EL	32
08.-10.03.2024	„ÜL C-Lizenz DOSB“ C-50 Flexmodul: „Erwachsene...“	Sögel	KSB EL	16
09.03.2024	"Ninja Warriors" - Neue Trendsportart	Haren	NTB TK EL	32
12.03.2024	Recht - Baustein 1: Satzung	Online	KSB EL	34
16.03.2024	Leichtathletik: Grundlagen des Krafttrainings und...	Sögel	KSB EL/SH EL	35
22.03.2024	Einführung in die Bewegungs- und Haltungsanalyse...	Papenburg	KSB EL/GPS	35
23.03.2024	Ist "Boule" überhaupt Sport?	Fresenburg	KSB EL	36
April				
06.-07.04.2024	„ÜL C-Lizenz DOSB“ C-50 Flexmodul: „Erwachsene...“	Sögel	KSB EL	16
06.04.2024	Neue Herausforderung im Jugendtanz	Sögel	SJ EL	36
06.-07.04.2024	Inklusives Laufseminar für Anfänger	Sögel	KSB EL/InduS	37
12.-14.04.2024	Tanz der Faszien	Sögel	BSN	38
13.-14.04.2024	„ÜL B-Lizenz DOSB“-Basislehrgang, Teil 1	Sögel	KSB EL	20
13.04.2024	Bodyweight Training	Sögel	KSB EL	38
20.04.2024	Prüfberechtigung "Das deutsche Sportabzeichen"	Sögel	KSB EL	39
20.04.2024	Yogaelemente im Fitnesstraining - Basistechniken...	Sögel	KSB EL/GPS	39
20.-21.04.2024	ÜL-Refresher: Hol' dir deine Lizenz zurück!	Sögel	KSB EL	41
26.-28.04.2024	Juleica Ausbildung, Ausbildung 1, Teil 1	Sögel	SJ EL	8
27.-28.04.2024	„ÜL B-Lizenz DOSB“-Basislehrgang, Teil 2	Sögel	KSB EL	20
27.04.2024	Wassergymnastik / Aquafitness	Werlte	KSB EL	41
28.04.2024	Fitnessorientierte Selbstverteidigung ...	Sögel	KSB EL	42
Mai				
03.-05.05.2024	Grundlehrgang Klettern, Lehrgang 1	Sögel	SJ EL	9
10.-12.05.2024	„ÜL B-Lizenz DOSB“-Aufbaulehrgang, Teil 1	Sögel	KSB EL	21
14.05.2024	Finanzen & Steuern - Baustein 5: Kostenrechnung...	Online	KSB EL	44
24.-26.05.2024	„ÜL B-Lizenz DOSB“-Aufbaulehrgang, Teil 2	Sögel	KSB EL	21
24.-26.05.2024	Juleica Ausbildung, Ausbildung 1, Teil 2	Sögel	SJ EL	8
25.05.2024	Sprache lernen in Bewegung	Sögel	KSB EL	45
Juni				
01.06.2024	Bewegungsbaustelle für Kinder	Sögel	KSB EL	46
06.-09.06.2024	Schulsportassistenten-Ausbildung	Sögel	SJ EL	11

Datum	Veranstaltung	Ort	Veranstalter	Seite
07.-09.06.2024	Juleica Ausbildung für C-Lizenz-Inhaber	Sögel	SJ EL	10
07.-09.06.2024	„ÜL B-Lizenz DOSB“-Abschlusslehrgang	Sögel	KSB EL	21
08.06.2024	Gruppenspiele und Aktivitäten	Sögel	SJ EL	46
08.06.2024	Tanzlehrgang - Einfache Choreographien beim...	Sögel	SJ EL	47
14.-16.06.2024	Juleica Ausbildung, Ausbildung 1, Teil 3	Sögel	SJ EL	8
14.-16.06.2024	Hand und Fuß, Kopf und Sinne	Sögel	BSN	48
18.06.2024	Finanzen & Steuern - Baustein 3: Beschäftigung...	Online	KSB EL	50
24.06.2024	Piratencamp	Sögel	SJ EL	7
August				
10.08.2024	Tanzlehrgang - Neue Gruppe gründen, ...	Papenburg	SJ EL	51
17.08.2024	Nordic Walking - "Gesundheit gestalten ..."	Sögel	KSB EL	51
17.08.2024	Fußball inklusiv in Theorie und Praxis	Sögel	KSB EL/InduS	52
23.-25.08.2024	Rücken 5.0 - Aktives Wirbelsäulentraining	Sögel	KSB EL	52
30.08.-01.09.2024	„ÜL B-Lizenz DOSB“-Profillehrgang, Teil 1	Sögel	KSB EL	23
31.08.-01.09.2024	Starke Muskeln - wacher Geist	Sögel	KSB EL	54
September				
06.-08.09.2024	Aufbau- und Abenteuerlehrgang Klettern	Sögel	SJ EL	54
07.09.2024	Dance with Kids	Sögel	KSB EL	55
07.09.2024	Spikeball	Sögel	SJ EL	55
13.-15.09.2024	„ÜL B-Lizenz DOSB“-Profillehrgang, Teil 2	Sögel	KSB EL	23
13.-15.09.2024	Yoga aktuell	Sögel	BSN	56
13.-15.09.2024	Juleica Ausbildung, Ausbildung 2, Teil 1	Sögel	SJ EL	8
14.09.2024	Bodega Moves	Sögel	KSB EL	58
14.09.2024	Bodega Reflow	Sögel	KSB EL	59
19.09.2024	"Dart" für neue Übungsleiterinnen und Übungsleiter	Lingen	KSB EL	59
20.09.2024	Einführung in die Bewegungs- und Haltungsanalyse...	Papenburg	KSB EL/GPS	60
21.09.2024	Lebenslanges Lernen für Körper und Geist - ...	Sögel	NTB TK EL	60
28.09.2024	Sturzprävention - Standardisiertes Kursprogramm	Sögel	KSB EL	61
Oktober				
11.-16.10.2024	Juleica Ausbildung, Ausbildung 3 (Blocklehrgang)	Sögel	SJ EL	8
14.10.2024	Robin Hood Camp	Sögel	SJ EL	7
17.-20.10.2024	Sportassistenten-Ausbildung	Sögel	KSB EL	12
18.-20.10.2024	Grundlehrgang Klettern, Lehrgang 2	Sögel	SJ EL	9
25.-27.10.2024	„ÜL B-Lizenz DOSB“-Profillehrgang, Teil 3	Sögel	KSB EL	23
26.10.2024	Schlau und fit, komm mach mit	Meppen	NTB TK EL	61
26.10.2024	energyRISING	Dalum	KSB EL/GPS	62
November				
01.-03.11.2024	Laufen als gesunder Ausdauersport	Sögel	KSB EL	64
02.11.2024	Kinderyoga	Sögel	KSB EL/GPS	65
08.-10.11.2024	Juleica Ausbildung, Ausbildung 2, Teil 2	Sögel	SJ EL	8
09.-11.11.2024	"Neues vom Gesundheitssport" - Jumping trifft...	Sögel	KSB EL	65
16.11.2024	Aerobic meets Dance	Sögel	KSB EL	66
16.11.2024	Rund um den Pezziball	Sögel	NTB TK EL	66
19.11.2024	Finanzen & Steuern - Baustein 2: Spenden, ...	Online	KSB EL	67
22.-24.11.2024	Juleica Ausbildung, Ausbildung 2, Teil 3	Sögel	SJ EL	8
22.-24.11.2024	Shibashi, 18 Formen der Harmonie	Sögel	BSN	68
23.11.2024	Bewegungsgeschichten	Lingen	KSB EL	68
23.11.2024	Drums Fit®	Sögel	KSB EL	69
30.11.2024	Aktiv 70plus - Hockergymnastik	Sögel	KSB EL	69
Dezember				
07.-08.12.2024	Kraftvoll ins/im Alter - Was der Körper wirklich...	Sögel	KSB EL	70

Ansprechpartner



Sportschule Emsland

Schlaunallee 11a
49751 Sögel
Mo-Fr 08.00 –18.00 Uhr

Tel.: 05952 940-103
Mail: mail@sportschule-emsland.de
Web: www.sportschule-emsland.de



Günter Klene
Geschäftsführer



Frank Gunia
Sportreferent



Hermann Plagge
Projektleiter InduS*¹⁾



Marc Heister
Projektleiter Jugend
Initiative Emsland Sport



Laura Tapken
Projektleiterin GPS*²⁾



Patrick Vehring
Referent Öffentlichkeits-
arbeit und Leistungssport



Jessica Bloem
Lehrgangskoordination
Belegung



Margret Klene
Verwaltung, Lizenzwesen
& NFV-Sachbearbeiterin



Simone Hunfeld
Anmeldewesen &
NTB-Sachbearbeiterin



**Birgit Thesing-
Middendorf**
Anmeldewesen



Akvile Siauciunaite
Auszubildende Kauffrau
für Büromanagement

*¹⁾ InduS:
Inklusion durch Sport im Emsland

*²⁾ GPS:
Gesundheit, Prävention und Sport im
Emsland



gefördert durch:

