

Lehrgangsangebot 2024 online

Unser Lehrgangsangebot für das neue Jahr ist größtenteils fix und kann im Bildungsportal abgerufen werden unter https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/?select_sportregion=7. Folgende Ausbildungen haben wir 2024 für euch im Programm:



▪ **Ausbildung zur Übungsleiter:in C „Breitensport“**

- Modul C-30: 24./25.02.24 und 09./10.03.24 in Osnabrück
zu weiteren Infos und zur Anmeldung
- Modul C-40: 13./14. und 27./28.04.24 in Osnabrück
zu weiteren Infos und zur Anmeldung
- Informationen zur Ausbildung gibt es hier (die Termine werden dort noch aktualisiert)
: <https://ssb-osnabrueck.de/veranstaltungen/uebungsleiterlehrgaenge/ausbildung-uel-c-breitensport/>

▪ **Ausbildung zur Übungsleiter:in B „Sport in der Prävention“**

- Basislehrgang Gesundheitssport – Blended Learning Format:
Online-Phase 26.08.24 bis 15.09.24
Präsenzphase 07./08.09.24 in Osnabrück
zu weiteren Infos und zur Anmeldung
- Aufbaulehrgang Gesundheitssport: 28./29.09.24 und 26./27.10.24 in Osnabrück
zu weiteren Infos und zur Anmeldung
- Abschlusslehrgang Gesundheitssport: 23./24.11.24 in Osnabrück
zu weiteren Infos und zur Anmeldung
- Informationen zur Ausbildung gibt es hier (die

Termine werden dort noch aktualisiert):

[https://ssb-osnabrueck.de/veranstaltungen/uebungsl
eiterlehrgaenge/ausbildung-uel-b-sport-in-der-
praevention/](https://ssb-osnabrueck.de/veranstaltungen/uebungsl
eiterlehrgaenge/ausbildung-uel-b-sport-in-der-
praevention/)

- **Jugendleiter:innenausbildung (Juleica):** 25.03.24 bis 30.03.24 in Rieste
zu weiteren Infos und zur Anmeldung
- **Sportassistent:innenausbildung:** 14. bis 17.10.24 in Osnabrück
zu weiteren Infos und zur Anmeldung
- Unser **Fortbildungsangebot** entnimmt bitte dem Link oben.
Es wird noch erweitert.



Qualifix-Online-Seminar zur Durchführung der Bestandserhebung am 7.12.

Zum Jahreswechsel steht die Bestandserhebung an und wir möchten unseren Vereinen auch in diesem Jahr eine Schulung dazu anbieten. Sie findet online am 7. Dezember um 18 Uhr statt. Alle Infos dazu stehen unten. Anmeldungen können nur über den entsprechenden Link angenommen werden.



27676 – Bestandserhebung und Intranet – Online-Seminar

Termin : Donnerstag, 07. Dezember 2023, 18:00 bis 20:15 Uhr

Ort: Online-Seminar im LSB Online-Campus

Teamer: Team des KSB Osnabrück-Land

Kosten: keine

Anmeldeschluss: 4. Dezember 2023 (verlängert)

Die Dateneingabe im LSB Intranet mit Schwerpunkt auf der Durchführung der Bestandserhebung wird dargestellt und erklärt.

Anmeldung online

Basismodul FreiwilligenMANAGEMENT in Lastrup

Vom 17.-19. Januar 2024 findet in Lastrup eine Schulung des Landessportbundes Niedersachsen zum Freiwilligenmanager bzw. -managerin statt.



Als Freiwilligenmanager bzw. Freiwilligenmanagerin bist du das Bindeglied zwischen den Engagierten und deinem Verein. Du sorgst mit deinem neuen Wissen dafür, eine engagementfreundliche Atmosphäre zu etablieren, die als wertschätzend und sinnstiftend erlebt wird. Du beschäftigst dich mit optimalen Rahmenbedingungen, um Engagierte zu

gewinnen und/oder zu binden, sodass dein Verein ein tolles Angebot bieten kann und ein Ort des Wohlfühlens.

Gut zu wissen:

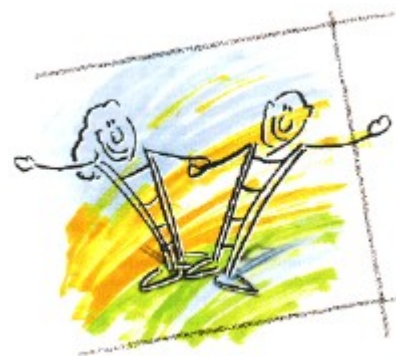
- über 400 Personen haben bereits in Niedersachsen an einem Basismodul FreiwilligenMANAGEMENT erfolgreich teilgenommen.
- 20. aktualisierte Auflage und als Bildungsurlaub anerkannt
- praxisorientiert, viel Austausch untereinander
- wertvolle Tipps für profitable Förderungen
- abwechslungsreiche Vollpension inklusive
- Übernachtung im DZ inklusive (bei Bedarf EZ mit geringem Zuschlag möglich)
- kostenlose Parkplätze und kostenloses W-LAN
- maximale Gruppengröße bei der Qualifizierung: 16 Personen
- alle qualifizierten Personen werden in unser exklusives Netzwerk aufgenommen.

Weitere Informationen inkl. Anmeldung gibt es im Bildungsportal des LandesSportBundes Niedersachsen:

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/kurs/detail/35134>

**Lizenz-REFRESHER am 27./28.
Januar in Osnabrück – Hol`
dir deine Lizenz zurück!**

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 wird dabei nicht zu kurz kommen.



In Osnabrück am 27./28. Januar 2024 über 15 Lerneinheiten.
Hier geht es zur Anmeldung:

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/kurs/detail/31992>

Teilnahme nur für Personen mit niedersächsischer Vereinsmitgliedschaft und zur Reaktivierung einer abgelaufenen niedersächsischen Lizenz!!

**Leonie, Emily und Johanna für
ihr Engagement im Verein als
Soziale Talente geehrt**



Sportassistentin



Leoni Aulich unterstützt seit einigen Jahren Übungsstunden und Veranstaltungen im Vereinsleben des Piesberger SV (PSV). Jana Meyerose und Sophie Römer von der Sportjugend Osnabrück überraschten sie beim Training mit einem Präsentbeutel und bedankten sich zusammen mit der PSV-Vorsitzenden Tanja Sandmann für ihr tolles Engagement.

Emily Höricht und Johanna Burlage wurden von Daniela Leitmann (Sportjugend Osnabrück) während der Kletterstunde des TSV Widukindland geehrt. Als Trainerinnen und auch außerhalb der Sportstunden stehen sie ihrem Verein jederzeit als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Dafür möchten der TSV und die Sportjugend sich bedanken.

Wir wünschen allen dreien viel Spaß bei ihrem weiteren Engagement und hoffen, dass sie ihren Vereinen noch lange erhalten bleiben.

Vier Teilnehmerinnen auf allen bisherigen Osnamotions dabei

Fast 120 Sportler-, Trainer-, und Übungsleiterinnen waren am Wochenende auf unserer 20. Osnamotion. Bei einer Spontanabfrage unseres Geschäftsführers Ralf Dammermann ergab sich, dass es eine große Basis an Stammteilnehmerinnen gibt, die schon zehnmal oder öfter diese Gelegenheit genutzt haben, Stunden von regionalen und internationalen Top-Presementern zu belegen. Vier Teilnehmerinnen haben uns sogar seit der ersten Stunde die Treue gehalten und waren bei jeder Veranstaltung dabei! Dafür bedanken wir uns ganz herzlich mit einer Freikarte für das nächste Jahr – wieder in unserer VereinsSporthalle.



Abenteuersport am Sonntag

wird gut angenommen

Am Sonntag durften wir wieder viele Kinder zum Abenteuersport in unserer VereinsSporthalle begrüßen. Darunter waren einige altbekannte Gesichter, aber auch neue, die versichert haben wiederzukommen. Wir freuen uns sehr über die rege Resonanz! Am kommenden Sonntag geht es weiter!



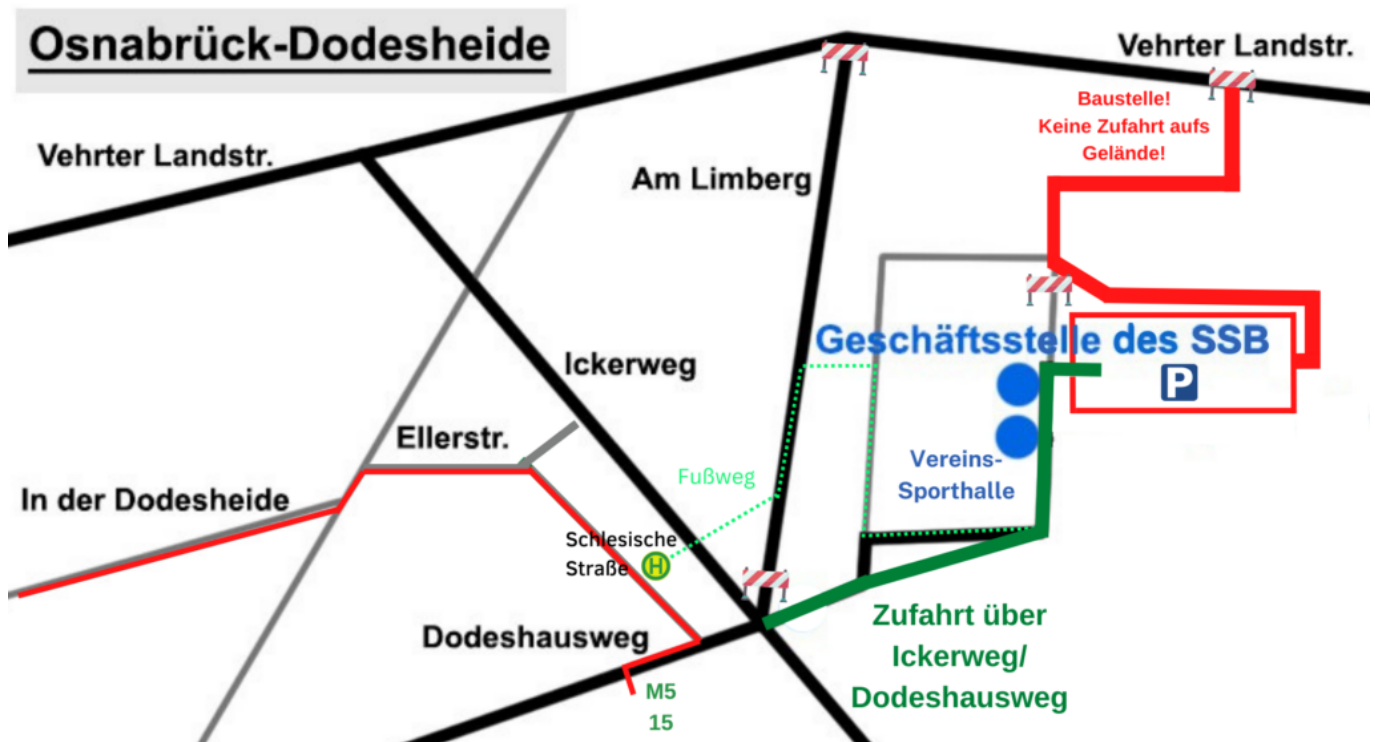
Jubiläumsosnamotion startet heute – Anreisehinweis und geänderte Raumbelageung am Samstag

Die 20. Osnamotion beginnt heute (Freitag) mit der Pre-Motion-Exklusiv-Session mit Andi Goller. Morgen (Samstag) geht es dann mit „regulären“ Osnamotion ab 09:15 Uhr weiter. Wir haben die Raumbelageung den Anmeldezahlen angepasst und mussten Änderungen vornehmen. **Die aktuelle Raumverteilung findet ihr unten!**



Bitte beachtet unbedingt auch unsere Anfahrtshinweise. Wir befinden uns auf einer Großbaustelle und die Navis finden

zeigen nicht immer den richtigen Weg an!



Programm 2023 – Samstag (11.11.):

Zeit	Mehrzweckraum (oben)	große Halle (unten)
9:15	<i>Begrüßung</i>	

9:30 – 10:30	Functional Pilates (Julia) In dieser Pilates Stunde werden funktionelle Bewegungsmuster, die für alltäglichen Aktivitäten gebraucht werden, aufgegriffen. Alle Übungen verbessern die Kraft, Beweglichkeit und Koordination in jeder der drei Bewegungsebenen und der Körper wird so trainiert, wie er auch genutzt werden sollte.	Step Sensation (Level 1) (Sebastian) Begleite Sebastian in diesem Stepkurs, der auf einem perfekten Aufbau basiert und mit modernen Schrittkombinationen gefüllt ist. Trendige House-Musik und gute Energie führen zu einem unvergesslichen Finale. Sei dabei, um den Spaß zu erleben!
10:45 – 11:45	Yoga für den Rücken (Ann-Kathrin) Tue deinem Rücken etwas Gutes! Diese wohltuende Yoga-Praxis unterstützt dich dabei, die Körpermitte effektiv zu mobilisieren und zu kräftigen sowie Verspannungen und Blockaden sanft zu lösen.	Core XXL (Andi) Erlebe die ganze Welt des Rumpfmuskeltrainings. In diesem Kurs werden unterschiedliche Konzepte und Ansätze rund um das Thema „Training für die Mitte“ vorgestellt und trainiert. Viele Ideen für die eigene BBP, Complete oder Bauch-Class inklusive!

12:00 – 13:00	Pilates meets HIIT (Julia) Pilates und Cardio Training; ein Widerspruch? Nein! In dieser Stunde erlebst du, wie klassische Pilates Übungen so variiert und kombiniert werden, dass ein Ausdauertraining mit intensiven und weniger intensiven Intervallen entsteht.	Wirbelsäulengymnastik mit Fokus: Das Becken (Andi) Das Becken ist häufig Ursache für Beschwerden der Wirbelsäule (Kreuzbein-Darmbein-Fuge, Piriformis, Hüftbeuger). In dieser Masterclass erlebst du innovative und effektive Übungen für die Wirbelsäule, das Becken und die Hüfte, verschmolzen zu einer wunderbar fließenden Einheit. 1000 neue Ideen für Deine Rückenstunde!
	PAUSE	PAUSE

13:45 – 14:45	Achtung – neuer Raum! Step Party (Level 2-3) (Sebastian)In diese Stunde werden wir die Musik voller Energie und fantastischen Schrittkombinationen nutzen und gemeinsam eine Step-Party feiern! Du bist herzlich eingeladen, sich von Sebastian durch die Choreographie führen zu lassen! Er nutzt moderne Aufbaumethoden und seine humorvolle Art um diese Stunde unvergesslich zu gestalten. Mach mit bei der Party und schreie nach mehr!	Achtung – neuer Raum! Intensive Yoga (Ann-Kathrin)Yoga trifft Bodyworkout: Diese dynamische Yoga-Stunde verbindet funktionelle Übungen mit kraftvollen Yoga-Positionen, um Körper, Geist und Seele gezielt und achtsam von innen heraus zu stärken.
--	--	---

15:00 – 16:00	Achtung – neuer Raum! Shape it up (Sebastian) Erlebe dieses moderne funktionelle Trainingsprogram. Es wurde entwickelt, um sich dem Fitnesslevel der Teilnehmer individuell anzupassen. Viele Übungen werden wir schrittweise, mit steigender Intensität gemeinsam ausprobieren. Es erwartet Dich eine Stunde, in der wir zwar wir viele Kalorien verbrennen, hinterher aber das Gefühl haben etwas Großartiges für unsern Körper getan zu haben. Es fühlt sich einfach gut an. Body-Shape-Effekt garantiert!	Achtung – neuer Raum! Dynamic Stretch (Andi) Bei „Dynamic Stretch“ werden immer zwei verschiedene Muskelsysteme wechselseitig innerhalb eines fließenden Trainings dynamisch gedehnt. Der Vorteil: Der Körper bleibt warm, sodass man diese Class auch in kalten Räumen wunderbar durchführen kann. Gleichzeitig bleibt der Puls im trainingsrelevanten Bereich!
--	---	--

Trendsport-Fortbildung für Jugend- und Übungsleiter:innen

Am Samstag, dem 25. November, veranstalten der StadtSportBund Osnabrück und der KSB Osnabrück-Land eine Fortbildung mit dem Schwerpunktthema Trendsport, die zur Verlängerung der Juleica, mit 10 LE zur Verlängerung der Lizenz ÜL-C „Breitensport“ und auch für den C-50-Flexbereich unserer C-Ausbildung anerkannt wird. Anmeldungen bitte nur über den unten stehenden Link.



27439 – Jugendleiterfortbildung „Trendsport“

Termin: Samstag, 25. November 2023, 09:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Teamer: Jannis Hörnschemeyer

Kosten: 25,00 € inkl. Verpflegung (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB Niedersachsen)

Anmeldeschluss: 10. November 2023

Anerkannt zur Verlängerung der Juleica. Diverse Inhalte der sportlichen Jugendarbeit mit dem Schwerpunkt Trendsport werden thematisiert.

Anmeldung online

TSG Burg Gretesch Sieger bei „Sterne des Sports“

Die TSG 07 Burg Gretesch hat mit ihrem Engagement „Schwimmveranstaltung mit über 3000 Starts und über 50 Vereinen“ beim Wettbewerb „Sterne des Sports“ in Bronze den zweiten Platz gewonnen. Damit zeichnen der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Volksbanken Raiffeisenbanken gesellschaftlich engagierte Sportvereine aus – auf kommunaler, Landes- und auf Bundesebene.



Die Volksbanken verleihen die „Sterne des Sports“ in Bronze an Sportvereine in ihrem Geschäftsgebiet. Der Sportverein mit der besten Bewerbung gewinnt den „Großen Stern des Sports“ in Bronze und ist automatisch für die Teilnahme am Wettbewerb auf Landesebene und für die „Sterne des Sports“ in Silber qualifiziert. Alle Siegervereine erhalten zudem einen attraktiven Geldpreis.

Unser Vorstandsmitglied Jutta Schlochtermeyer war in der diesjährigen Jury und hat an der Preisverleihung teilgenommen.

Herzlichen Glückwunsch an die TSG!!