

Der Abenteuersport startet ins neue Jahr – am 14. Januar geht es los!

Der beliebte „Abenteuersport am Sonntag“ wird am 14. Januar wieder aufgenommen. Im Rahmen des Projekts „Go Sports im Quartier 2.0 – Dodesheide-0st“ hat der StadtSportBund Osnabrück 2022 dieses Bewegungsangebot begonnen. Nun wird ins neue Jahr gestartet. Aufgebaut wird jeden Sonntag eine vielfältige und themenspezifische Bewegungslandschaft für Grundschul Kinder in der VereinsSporthalle Limberg. Folgende Termine finden statt:

- 14. Januar 2024
- 21. Januar 2024
- 04. Februar 2024
- 11. Februar 2024
- 18. Februar 2024
- 03. März 2024
- 17. März 2024
- 24. März 2024

Von 10 bis 14 Uhr kannst du dich mit uns durch den Dschungel wagen, mit deinem Schiff die hohe See erkunden oder als Ritter und Ritterin deine Burg verteidigen. Jeden Sonntag gibt es ein anderes Thema.

Komme einfach in der Zeit von 10 bis 14 Uhr vorbei und bewege dich mit uns durchs Abenteuer. Die Veranstaltungen sind kostenlos und werden durch das Land Niedersachsen und die Stadt Osnabrück gefördert.



Sie möchten über aktuelle Termine informiert werden? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter.

So erreichen Sie die VereinsSporthalle Limberg.

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!



Übungsleiter-Lehrgänge zum Deutschen Sportabzeichen, Entspannung und Achtsamkeit sowie zum Abenteuersport im

Mai und Juni

Vor den Sommerferien haben wir noch vier Übungsleiter:innen-Lehrgänge in unserem Programm, die alle auch im C-50-Flexbereich für die Ausbildung zum ÜL-C Breitensport genutzt werden können.



Aktuell zum Beginn der Sportabzeichen-Saison bieten wir Anfang Mai zwei Schulungen an, die sowohl einzeln als ÜL-Fortbildungen als zusammen auch für den Erwerb der Prüferlizenz zur Abnahme des Deutschen Sportabzeichens genutzt werden können: **„Regeln und regelgerechtes Messen“** am **03. Mai** und **„Organisation und Durchführung“** am **11. Mai**. Im Juni geht es weiter mit den Themen **„Entspannung und Achtsamkeit, (03.06.)** und **Abenteuersport Outdoor (24. Juni)**. Anmeldungen bitte nur über die unten stehenden Links.

27028 – Das Deutsche Sportabzeichen: Regeln und regelgerechtes Messen

Termin: Mittwoch, 03. Mai 2023, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Wallenhorst

Referent: Gerhard Lorenz

Kosten: 15,00 Euro

*Anmeldeschluss: ~~17. April 2023~~ **Es sind noch Plätze frei – Anmeldungen werden noch angenommen!***

4 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz und für den C-50 Flexbereich.

Die Durchführung und Messung der einzelnen Disziplinen des Sportabzeichens sind an Regeln gebunden, um dieses Ehrenabzeichen unseres Staates zu erwerben. Wir stellen die notwendigen Grundlagen dafür vor und beseitigen alle eventuellen Unsicherheiten, um eine regelkonforme Durchführung sicherzustellen. Diese Fortbildung bildet Teil 1 unseres

Ausbildungslehrgangs zum/zur Sportabzeichenprüfer*in. Teil 2 bildet der Lehrgang 27032.

Anerkannt für den C-50-Flexbereich.

Anmeldung online

27032 – Das Deutsche Sportabzeichen: Organisation und Durchführung

Termin: Donnerstag, 11. Mai 2023, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Referent: Kersten Wick

Kosten: 15,00 Euro

Anmeldeschluss: 26. April 2023

4 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz und für den C-50 Flexbereich.

Notwendige Information zur Organisation und Durchführung der Sportabzeichenabnahme werden vermittelt. Diese Fortbildung bildet Teil 2 unseres Ausbildungslehrgangs zum/zur Sportabzeichenprüfer*in. Teil 1 bildet der Lehrgang 27028.

Anerkannt für den C-50-Flexbereich.

Anmeldung online

27040 – Entspannung und Achtsamkeit

Termin: Samstag, 03. Juni 2023, 09:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Teamer:innen: Jan Grote, Ann-Kathrin Jeda

Kosten: 30,00 Euro inkl. Mittagessen

Anmeldeschluss: 17. Mai 2023

10 LE Anerkennung zur 1. und 2. Lizenzstufe des LSB.

In diesem Workshop kannst deinen Alltag einmal voll und ganz abschalten. Du lernst verschiedene Entspannungstechniken wie Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung und Yoga in Theorie und Praxis kennen und erfährst alles, was du brauchst, um Entspannungseinheiten erfolgreich anzuleiten.

Anerkannt für den C-50-Flexbereich.

Anmeldung online

27044 – Abenteuersport Outdoor

Termin: Samstag, 24. Juni 2023, 09:00 bis 18:00 Uhr

Teamer:innen: Gerd Pfannkuch, Dörte Brockhage

Kosten: 30,00 Euro inkl. Mittagessen

Anmeldeschluss: 07. Juni 2023

10 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz und für den C-50 Flexbereich.

Beim Abenteuersport im Freien sollen eigene Kompetenzen erkannt und gestärkt werden, vielfältige Bewegungserfahrungen gemacht und zwischenmenschliche Kommunikation gefördert werden. Angebote, die darauf abzielen, werden vorgestellt und erarbeitet.

Anerkannt für den C-50-Flexbereich.

Anmeldung online

Abenteuersport am Sonntag – trotz Baustelle

Diesen Sonntag findet zum achten Mal unser Abenteuersport statt. Wie immer können sich Grundschul Kinder in unserer VereinsSporthalle Limberg in unserer Bewegungslandschaft zwischen 10 und 14 Uhr austoben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Ihr könnt in dieser Zeit vorbeischaun, wann ihr möchtet.



Da wir uns derzeit auf einer Großbaustelle befinden, haltet euch bitte unbedingt an unsere Anfahrtsskizze – Google weist nicht den richtigen Weg! Zusätzlich wird jetzt genau vor unserer Sporthalle die Straße aufgerissen. Ihr müsst also 50m entfernt parken – am besten Schuhe mitnehmen, die dreckig

werden dürfen.

Wir freuen uns auf euch!



Abenteuersport am Sonntag: Thema Labyrinth



Schon kurz nach dem Beginn sind alle Stationen gut besetzt.

Wir freuen uns sehr, dass unsere sonntäglichen Abenteuer-Bewegungslandschaften auf ein großes Interesse stoßen. Am kommenden Sonntag (25.09.) von 10-14 Uhr heißt das Oberthema „Labyrinth“ – wie immer in der VereinsSporthalle Limberg. Unsere erfahrenen Übungsleiterinnen und Juleica-Inhaberinnen

Sophie, Jana und Nele freuen sich schon zusammen mit den Sportassistentinnen Lina und Medina auf euch. Es handelt sich um ein offenes Angebot. Das bedeutet, ihr könnt innerhalb der Zeit kommen, wann ihr möchtet.

Über 70 Kinder haben ihre koordinativen Fähigkeiten bei unserem letzten Termin spielerisch und mit viel Spaß geschult. Besonders gerne genutzt wurden die Stationen, an denen geklettert und gerutscht werden konnte.

Bei der Anreise beachtet bitte unbedingt die Hinweise auf unserer Kontaktseite. Die Veranstaltungen sind kostenlos und werden durch das Förderprogramm "Startklar in die Zukunft" unterstützt.

