

# Mädchenfreizeit an der Nordsee 12.-15. Juli

Vom 12.-15.07.2024 veranstalten der StadtSportBund und die Sportjugend Osnabrück eine Ferienfreizeit für Mädchen im Alter von 10 bis 14 Jahren in Otterndorf.



Euch erwartet ein langes Wochenende mit Sport und Spaß an der Nordsee. Unsere Teamerinnen Jana, Laura und Sophie freuen sich auf euch.

Ihr werdet zusammen mit allen anderen Teilnehmerinnen gemeinsam mit dem Zug von Osnabrück aus an und auch wieder abreisen.

Die Kosten für Teilnehmerinnen, die in einem niedersächsischen Sportverein Mitglied sind, belaufen sich auf 175€. Ohne Vereinsmitgliedschaft beträgt die Teilnahmegebühr 185€. Darin enthalten ist die Unterbringung in einer Jugendherberge inklusive Vollverpflegung. Wir planen unter anderem eine Wattwanderung und einen Schwimmbadbesuch.

Alle unsere Betreuerinnen sind ausgebildete Jugendleiterinnen mit Freizeiterfahrung. Bei Fragen rund um die Mädchenfreizeit wendet euch gerne an:

Heiko Brüning

Tel. 0541/ 939357-12

heiko.bruening@ssb-osnabrueck.de

Stephan Walkowski

Tel. 0541/ 939357- 11

service@ssb-osnabrueck.de

Die Anmeldung sowie weitere Informationen sind hier zu finden.

---

# Sport- und Bewegungscamp ausgebucht!

Unser Sport-  
und  
Bewegungscamp  
in den  
Osterferien auf  
Norderney ist  
ausgebucht!



Wir können nur noch Plätze für die Warteliste entgegennehmen.

---

# Startklar in die Zukunft: Antragsportal freigeschaltet

Ab heute ist ein **Beantragungstool im LSB Intranet** für die Sport- und Bewegungscamps aus dem Sonderförderprogramm „Startklar in die Zukunft“ freigeschaltet. Der Link zum Onlineportal findet sich ab 12 Uhr in den LSB – Medien, unter anderem auch auf der Startklar-Seite der Sportjugend unter Startklar in die Zukunft-Sportjugend ([sportjugend-nds.de](http://sportjugend-nds.de)). Zusätzlich ist ab sofort ein Leitfaden zur Antragstellung bei uns downloadbar.



## Startklar in die Zukunft

LSB und seine Sportjugend erhalten rund 8,9 Mio Euro, um im Rahmen des Aktionsprogrammes des Landes u.a. Schwimmkurse, ein- oder mehrtägige Sport- und Bewegungscamps oder offene Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche bei Sportvereinen, Sportbünden und Landesfachverbänden zu fördern. Für die Sport- und Bewegungscamps ist voraussichtlich ab Anfang Dezember im LSB-Intranet ein Beantragungstool freigeschaltet. Zudem fördert das Land Niedersachsen die Durchführung von mobilen Schwimmkursen der DLRG mit weiteren rund 1,1 Mio. Euro.

## Förderprogramm des Landes

Das Land Niedersachsen hat das Aktionsprogramm „Startklar in die Zukunft“ aufgelegt mit der Richtlinie über die Gewährung von Zuwendungen zur Förderung der Stärkung von Kinder- und Jugendaktivitäten in den Kommunen durch Schwimmkurse, Sport- und Bewegungscamps. Die Beantragung der Mittel erfolgt über den LandesSportBund Niedersachsen und seine Sportjugend. Alle

Infos gibt es Seite auf der Sportjugend unter Startklar in die Zukunft- Sportjugend (sportjugend-nds.de) sowie in diesem Flyer „Startklar in die Zukunft“ zum Download.

## **DLRG LV Niedersachsen: Schwimmprojekt**

Mehr Informationen zum DLRG-Schwimmprojekt für Niedersachsen gibt es über diese Mailadresse:

Startklar@niedersachsen.dlrg.de

Die Bestimmungen zur Förderung von Schwimmkursen werden aktuell noch überarbeitet. Eine Antragstellung wird voraussichtlich ab Januar 2022 bei der DLRG und dem Landesschwimmverband Niedersachsen e.V. möglich sein.

## **Landesschwimmverband Niedersachsen**

### **Niedersachsen lernt schwimmen<sup>3</sup>**

Mehr Informationen zum Projekt Niedersachsen lernt schwimmen gibt es hier:

<https://www.lsn-info.de/breitennachwuchssport/schule-kiga/niedersachsen-lernt-schwimmen/>

Die Bestimmungen zur Förderung von Schwimmkursen werden aktuell noch überarbeitet. Eine Antragstellung wird voraussichtlich ab Januar 2022 bei der DLRG und dem Landesschwimmverband Niedersachsen e.V. möglich sein.

---

## **Onlinecamp Ferienfreizeiten – Holt Euch Ideen und Input für**

# Euer Zeltlager!

Am 13.03.21 bieten wir Dir mit unserem „Onlinecamp Ferienfreizeiten“ vier unterschiedliche Fortbildungsthemen zum Schwerpunkt Ferienfreizeiten



nacheinander an, die Du flexibel kombinieren kannst – alle nacheinander, um möglichst viele Lerneinheiten zu sammeln oder nur ausgewählte Themen, die dich interessieren.

Für jeden Workshop werden Dir 2 LE zur Verlängerung der Juleica und der ÜL-C Lizenz Breitensport angerechnet. Die Anerkennung gilt auch im C 50 Flexbereich der ÜL-C Ausbildung Breitensport.

***Eine Workshopreise durch Niedersachsen!***

***4 Themen nacheinander an einem Tag – flexibel buchbar!***

***Alle Workshops sind kostenfrei!!!***

**Workshop 1 von 09:30 – 11.00 Uhr**

**Thema: Top 10 Lagertools – was funktioniert wirklich auf Ferienfreizeiten**



Dieses Seminar richtet sich sowohl an die Erfahrenen, die wissen was auf Freizeiten gut/schlecht läuft, als auch an ganz neue Jugendleiter\*innen. Erfahrt mit uns im gemeinsamen Dialog unsere „Lager Top 10“ und helft uns diese zu erweitern. Wir freuen uns auf den Austausch mit euch!

Zur

Anmeldung:

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/kurs/detail/16310?cHash=785606bd6caeda258bbafd4c2a94c9ba>

## **Workshop 2 von 11.30 – 13.00 Uhr**

### **Thema: Bild- und Videobearbeitung mit InShot am Smartphone**



Heutzutage sind Bilder und Videos schnell und einfach erstellt, das Smartphone wird mittlerweile oft als Fotoapparat oder Videokamera benutzt. Im privaten Bereich aber auch bei Freizeiten, Sportveranstaltungen und Events wird immer wieder zum Handy gegriffen und es entstehen verschiedenste Aufnahmen! In diesem Online Seminar wirst Du erfahren, wie Bilder und Videos schnell und einfach am Handy bearbeitet werden können. Wir verwenden dafür die App InShot. Die App „InShot-Video-Editor & Foto“ ist ein einfaches Videobearbeitungstool und ist sowohl im App Store als auch bei Google Play in der Basisversion kostenlos erhältlich.

Zur

Anmeldung:

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/kurs/detail/16319?cHash=04147ebb808733c40c0d783cd7bce887>

## **Workshop 3 von 14.00 – 15.30 Uhr**

### **Thema: Sportliche Energizer – Der Kick für's WIR-Gefühl auf Ferienfreizeiten**



Energizer sind sogenannte kurze Aktivierungsspiele. Als Jugendleiter\*in oder Betreuer\*in lohnt es sich drei, vier, oder auch ganz viele Energizer parat zu haben, um die Batterien deiner Kids schnell wieder aufzuladen und dabei den Zusammenhalt im Team zu stärken. Ob zur Aktivierung am Morgen, zur Motivation bei einer langen Wanderung oder gemeinsam abends am Lagerfeuer: Energizer sind überall einsetzbar,

verlangen kaum Zusatzmaterial und bringen auf jeden Fall immer Spaß und gute Laune!

In diesem Workshop lernst du Energizer für den Einsatz auf Ferienfreizeiten kennen, tauschst dich mit Gleichgesinnten aus und – da wir von Bewegung reden – erlebst du auch online energetisierende Varianten von Energizern vor dem Screen: denn „Bewegung macht den Kopf frei!“ – und in dem müssen nun schließlich die zahlreichen, spaßigen Kurzspiele abgespeichert werden!

Zur

Anmeldung:

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/kurs/detail/16280?cHash=af0f77354b5e8007bd1673a62e73eb82>

**Workshop 4 von 16.00 – 17.30 Uhr**

**Thema: Achtsamkeit erfahrbar machen – Impulse für deine Ferienfreizeit**



Das Setting von Ferienfreizeiten bringt aufregende Erfahrungen mit sich: neue Freundschaften werden geschlossen, viel Zeit in der Natur verbracht und der Alltag für einen Moment durch ganz viel Raum für Bewegung, Freiheit und Selbstentdeckung ersetzt. Die besten Rahmenbedingungen, um die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu schulen, Übungen für mehr Selbsterfahrung auszuprobieren und eine achtsame Haltung sich selbst, aber auch der Umwelt gegenüber, langfristig bewusst zu machen.

Dieses Webinar gibt euch spielerische Übungen, Methoden und Impulse an die Hand, mit denen ihr Achtsamkeit als ganzheitliche Haltung vermitteln und auf leichte Weise in eurer Ferienfreizeit verankern könnt.

Zur

Anmeldung:

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/kurs/detail/16322?cHash=1366de2dca1cc39ecfb04d2d80357def>

---

# Natur bewegt – das Sommercamp Sportjugend Niedersachsen

(Quelle: SJN) Du bist zwischen 12 und 14 Jahren, hast Lust auf Natur, Sport und Teamwork? Friday for Future interessiert dich und du möchtest mehr wissen über Umweltideen (auch) rund um den Sport? Du magst es, aktiv deine Freizeit zu gestalten, andere Kids kennenzulernen, mal was Neues auszuprobieren? Dann entdecke mit uns die Möglichkeiten:

- Orientierung in der Natur (Schnitzeljagd, Parkour, Nachtwanderung...)
- Tanzen, Rope-Skipping, Jonglieren
- Mountainbike
- Ballspiele
- Yoga und Entspannung
- Deine Ideen

Hier kannst du erfahren was es heißt Teil einer Gruppe zu sein und wie es sich anfühlt, mal nicht „online“ zu sein. Wir möchten dir Raum zum Wohlfühlen und Austoben geben. Diese 5 Tage in Clausthal-Zellerfeld leben von deinen Ideen und deiner Motivation, mach mit und melde dich gleich an! Zum Info-Flyer.

Die Unterbringung und Verpflegung erfolgt in der Akademie des Sports in Clausthal-Zellerfeld. Dort gibt es 2-4 Bett Zimmer,



schau doch einfach mal im Internet vorbei:

<https://www.akademie.lsb-niedersachsen.de/clausthal-zellerfeld/>

Anmelden kannst du dich online unter:

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/>  
(Suchbegriff: 11339 oder Sommercamp)

Anmeldung bis zum 27. Juni 2019 !!!

Infos und Anmeldung:

Sportjugend Niedersachsen  
Ferd.-Wilh.-Fricke Weg 10  
30169 Hannover

Sanja Krohn

[skrohn@lsb-niedersachsen.de](mailto:skrohn@lsb-niedersachsen.de)

Tel.: 0511-1268-247

Fragen zu Ablauf und Inhalten:

Maria A. Wind

[awind@lsb-niedersachsen.de](mailto:awind@lsb-niedersachsen.de)

Tel.: 0511-1268-255

---

# **Aufbaulehrgang und Fortbildungen für ÜL und Jugendleiter im März**

„Tanz, Rhythmus und Bewegung in Schule und Verein“ (07.03.)  
sowie „Rund um Ferienfreizeiten (inkl. Schutz vor  
sexualisierter Gewalt)“ (09.03.) lauten die Themen unserer  
Übungs- und Jugendleiterfortbildungen im März, in denen noch  
Plätze frei sind. Interessant: Die Schulung „Tanz, Rhythmus

und Bewegung in Schule und Verein“ ist kostenfrei, da es sich um einen Lokalen Qualitätszirkel in Kooperation mit der Landesschulbehörde handelt, der nicht nur ÜL, sondern auch Sportlehrende an Schulen anspricht!

Am 16./17. und 30./31. März findet unser diesjähriger Aufbaulehrgang zum Übungsleiter C „Breitensport statt. Auch dafür sind noch Plätze frei.

Anmeldungen bitte nur über die unten stehenden Links.

**10127 – Tanz, Rhythmus und Bewegung in Schule und Verein**

*„Lernen braucht Bewegung“: Lokaler Qualitätszirkel*

*in Kooperation mit der Landesschulbehörde*

*Termin: Donnerstag, 07. März 2019, 15:00 bis 18:00 Uhr*

*Ort: Gesmold*

*Referent: Melanie Müller (Osnabrück)*

*Kosten: keine*

*Anmeldeschluss: 21. Februar 2019*

*4 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz*

*Verbesserung der Rhythmusfähigkeit, Bewegung zur Musik bis hin zur tänzerischen Erarbeitung einer Bewegungsabfolge. Dieser Baustein gibt Bewegungsübungen, Spielformen und methodische Schrittfolgen an die Hand, um die oben genannten Schwerpunkte umsetzen zu können, ohne direkt vom Tanzen sprechen zu müssen!*

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

[Anmeldung online](#)

**10169 – Rund um Ferienfreizeiten inkl. „Schutz vor**

## **sexualisierter Gewalt“**

*Termin: Samstag, 09. März 2019, 09:00 bis 18:00 Uhr*

*Ort: Osnabrück*

*Leitung: Jannis Hörnschemeyer (Sportjugend Osnabrück)*

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

*Anmeldeschluss: 21. Februar 2019*

*Anerkannt zur Verlängerung der Juleica.*

*Ausgewählte Inhalte rund um Ferienfreizeiten werden vermittelt. Die Stadt Osnabrück bezuschusst Jugendfreizeiten von Vereinen aus dem Stadtgebiet, wenn die betreuenden Jugendleiter unter anderem im Vorfeld der Freizeit (max. ein Jahr vorher) eine Schulung zum Thema „Schutz vor sexualisierter Gewalt“ besucht haben. Diese Fortbildung wird als Nachweis dafür anerkannt.*

*Anmeldung zum Ausdrucken*

[\*Anmeldung online\*](#)



## **9465– Aufbaulehrgang zum Übungsleiter C-Breitensport**

*Termin: Sa. 16./ So. 17. März und Sa. 30./ So. 31. März 2019, Sa. 9:00-18:30 Uhr, So. 9:00-18.00 Uhr*

*Ort: Osnabrück*

*Kosten: 120,00 Euro (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB Niedersachsen)*

*Anmeldeschluss: 23. Februar 2019*

*Die Inhalte des Grundlehrgangs werden vertieft und ergänzt.*

*Anmeldung zum Ausdrucken*