

Aktuelle Online-Seminare: „Dance around the World“, Rumpfkraftigung, Satzung und Gesundheitssport

Aufgrund der Corona-Pandemie stellt der StadtSportBund Osnabrück viele Lehrgänge für die Sportregion Osnabrück Stadt und Land e.V. auf Online-Schulungen im Rahmen des LSB-Online-Campus um. Aktuell sind bei den Online-Seminaren „Dance around the World“ am 23. Januar, „Satzung“ am 28. Januar, „Gesundheitssport – Chance für Vereine“ am 11. Februar und „Rumpf ist Trumpf“ am 23. Februar noch Plätze frei.



Für Vorstandsmitglieder

13291 – **Satzung – NEU: als Online-Seminar!**

Termin : Donnerstag, 28. Januar 2021, 18:00 bis 21:15 Uhr

Ort : Osnabrück

Referent: Dietmar Fischer

Kosten: 10,00 Euro

Anmeldeschluss: 25. Januar 2021

4 LE Anerkennung zum "Vereinsmanager C"

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

Anmeldung zum Ausdrucken

Anmeldung online

13261 – **Gesundheitssport – Chance für Vereine – NEU: als Online-Seminar!**

Termin : Donnerstag, 11. Februar 2021, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort : Osnabrück

Referent: Philipp Karow

Kosten: 10,00 Euro

Anmeldeschluss: 08. Februar 2021

2 LE Anerkennung zum "Vereinsmanager C"

Was bedeutet Gesundheit im Verein? – Wie qualifiziert muss eine Übungsleiterin bzw. ein Übungsleiter sein? – Welche Förderung ist möglich? – Welche Rahmenbedingungen sind notwendig? – Wo bekommen Vereine Anschubhilfe?

Anmeldung zum Ausdrucken

Anmeldung online

Für Übungsleitende

14514 – Dance around the World – NEU: als Online-Seminar!

Termin: Samstag, 23. Januar 2021, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Referent: Nina Goertner

Kosten: 10,00 Euro

Anmeldeschluss: 20. Januar 2021

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

Vom Volkstanz zum zeitgenössischen Tanz. Aufgepeppt und hip: Lerne Line Dance aus den USA oder Bollywood Moves kennen. Ob für jung oder alt: Hol dir Ideen und Anregungen für deine Stunden. Ceilidh Dance aus Schottland wird ergänzend in Videos bzw. durch Links angesprochen.

Anmeldung zum Ausdrucken

Anmeldung online

14742 – Rumpf ist Trumpf – Rumpfkraftigung mit dem Körpergewicht

Termin: Dienstag, 23. Februar 2021, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Online

Referent: Philipp Keil

Kosten: 10,00 Euro

Anmeldeschluss: 21. Februar 2021

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

Inhalte sind Übungen für den Rumpf, also die Körpermitte, die ohne Hilfsmittel ausgeführt werden können: für Rücken und Bauch, statisch und dynamisch. Ein großes Repertoire an praktischen Rumpfübungen und ein besseres Verständnis dieser Übungen wird vermittelt..

Anmeldung zum Ausdrucken

Anmeldung online

Sport bewegt Menschen mit Demenz

Das **DOSB-Projekt** "Sport bewegt Menschen mit Demenz hat sich zum Ziel gesetzt", die Sportvereine in Deutschland demenzfreundlich zu machen – gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und in Zusammenarbeit mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Die Sportregion Osnabrück-Stadt und Land ist einer von bundesweit vier Modellstandorten.

Interessierte sind herzlich eingeladen einen Beitrag zu leisten und ihre Perspektive und ihre Ideen einzubringen. Diese sollen in einem virtuellem Auftaktworkshop als ergänzende Grundlage für die Projektplanung und Gestaltung von Maßnahmen einfließen. Ein erster Austausch im Rahmen einer Interessensbekundung und Kontaktaufnahme kann per Email an philipp.karow@ksb-osnabrück oder telefonisch unter 0541 600 179 64 erfolgen.

Der Vereinssport in der Region wird demenzfreundlich – Projektschritte

- In einem ersten Schritt erarbeiten der **DOSB** und die Deutsche Alzheimer Gesellschaft gemeinsam was Sportvereine vor Ort tun können, um für Menschen mit Demenz ein Ort zu werden, an dem sie weiter Teil der Gesellschaft sein können und wie der Verein auch zum Ort der Unterstützung für Angehörige werden kann. Gleiches gilt zunächst für das Projekt in der Sportregion Osnabrück Stadt und Land. Neben der inhaltlichen Aufbereitung unter Berücksichtigung der wissenschaftlichen Leitlinien sollen Handlungsempfehlungen erarbeitet werden und Ideen entwickelt werden, die eine Umsetzung von Angeboten in der Praxis auch während der Pandemie ermöglichen.
- Der zweite Schritt geht in die Praxis und in die Regionen. Es werden Ressourcen, Praxisbeispiele, bestehende Kooperationen und Angebote abgefragt und Unterstützungsbedarfe ermittelt. So zeigt sich was Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, aber auch Sportvereine und Übungsleitende tatsächlich brauchen. In der Sportregion Osnabrück Stadt und Land sollen zudem mindestens fünf Vereine fachlich und finanziell unterstützt, um Zielgruppen-orientierte Angebote zu erproben. Zudem wird sich der thematische Schwerpunkt auch in den Bildungsangeboten und Veranstaltungen in der Sportregion wiederfinden. Den Auftakt macht hier die **ÜL-Fortbildung Sport und Demenz** am 30.01.2021.
- Ab Herbst 2021 beginnt der dritte Schritt. Dann sollen die Ergebnisse verbreitet werden und die Sportvereine in ganz Deutschland erreichen. Auch Informationen aus den anderen Modellprojekten vom Deutschen Turner Bund (DTB), Deutschen Tisch-Tennis-Bund (DTTB) und dem LSB NRW werden einfließen. Im Sinne der Nachhaltigkeit soll in die Sportregion Osnabrück Stadt und Land ein "Runder Tisch" entstehen, der auch über den Projektzeitraum

31.12.2021 hinaus fortbestehen soll.

Ansprechpartner im Projekt und Mitglieder der Projektsteuerungsgruppe sind Verena Jahns (Projektleitung), Jutta Schlochtermeyer (Inklusionsbeauftragte SSB Osnabrück), Stefanie Heilig (Vorstand KSB Osnabrück-Land), Philipp Karow (Sportreferent), Ralf Dammermann (Geschäftsführer SSB Osnabrück), Nina Panitz (LSB Niedersachsen). Weitere Informationen zum Projekt werden auf der Projektseite veröffentlicht

<https://www.ksb-osnabrueck.de/projekte/sport-bewegt-menschen-mit-demenz/>

Übungsleiterfortbildung zur Serviceplattform **SPORT PRO GESUNDHEIT**

Die Sportregion Osnabrück Stadt und Land veranstaltet am Donnerstag, dem 18. Oktober, in Osnabrück eine Fortbildung für Übungsleitende mit der Lizenz B „Sport in der Prävention“ zur Online-Serviceplattform „SPORT PRO GESUNDHEIT“. Auf dieser können die Sportvereine das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und das Qualitätssiegel DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) für drei Jahre beantragen.

Dies ist Voraussetzung, damit Teilnehmende an



Gesundheitssportangeboten Ihren Kursbeitrag von den Krankenkassen bezuschussen lassen können.

Der Lehrgang stellt außerdem für bestimmte Kursprogramme die geforderte Qualifikation für die Übungsleitenden sicher.

Konkrete Inhalte der Veranstaltung

- Grundlagen im Gesundheitssport
- Voraussetzung für die Zertifizierung SPORT PRO GESUNDHEIT
- Die neue Serviceplattform
- Masterprogramme
 - Exemplarische Vorstellung eines Programms
 - Aufbau der Trainingseinheiten
 - Übungskatalog
 - Infomaterial für Teilnehmende
 - Individualisierung des Masterprogramms
- Exemplarische Beantragung eines Qualitätssiegels
- Fragen und Antworten

8093 – Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT und deren Masterprogramme

Termin: Donnerstag, 18. Oktober 2018, 18:30 bis 21:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Referent: Philipp Karow (Osnabrück)

Kosten: 10,00 Euro (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB Niedersachsen)

Anmeldeschluss: 08. Oktober 2018

4 LE Anerkennung zur 1. und 2. Lizenzstufe

Anmeldung zum Ausdrucken

Anmeldung online

Basislehrgang Gesundheitssport gestartet



Ein Thema des gesundheitsorientierten Ausdauertraining war das „pulsen“.

Der Basislehrgang Gesundheitssport zum ÜL B „Sport in der Prävention“ hat begonnen. Unser Lehrteam mit Reinhard Langemeyer, Monika Gümpel, Katja Hebbe, Jan Grote und Heiko Brüning hat bei den Teilnehmenden die ersten Grundlagen für qualifizierte Präventionsstunden gelegt. Konkrete Inhalte waren Sport und Gesundheit, die Gesundheitssportstunde und gesundheitsorientiertes Ausdauertraining.

NEU: ÜL-Qualifizierung zur Anerkennung von

Präventionskursen

Vergangenes Jahr ist die neue Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT des DOSB online gegangen. Mit einem Antrag können Sportvereine hierüber das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und das Qualitätssiegel DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION der Zentralen Prüfstelle



Prävention (ZPP) für drei Jahre erhalten. Zur Verfügung stehen neben einigen standardisierten Kursprogrammen verschiedene Masterkursprogramme, die nach Bedarf auch individualisiert werden können. Voraussetzung für die Vergabe der Qualitätssiegel ist neben der Grundqualifikation eine Einweisung in die Masterprogramme, an der die Kursleiterinnen und -leiter persönlich teilnehmen müssen.

Am 01.09.2017 ist der Stichtag, ab dem SPORT-PRO-GESUNDHEIT-Kurse von den Krankenkassen nur noch gefördert werden, wenn dies über diese neue Plattform beantragt wurde. Dies gilt auch für bestehende, mit dem Gütesiegel ausgezeichnete Sportkurse!! Weitere Informationen gibt der LandesSportBund Niedersachsen unter www.lsb-niedersachsen.de.

Anbieter standardisierter NTB-Kurs (z. B. Cardio Fit/ Cardio Aktiv) müssen sich an den NTB wenden, um Informationen zu den mit dem PLUSPUNKT GESUNDHEIT ausgezeichneten Kursen zu erhalten (www.ntb-infoline.de/pluspunkt)!

Am 31. August von 18:30 bis 21:30 veranstaltet die Sportregion Osnabrück in Osnabrück eine Schulung, die sowohl in die neue Plattform als auch in die Masterprogramme einweist. Sie stellt die geforderte Qualifikation für die Übungsleitenden sicher,

damit die Teilnehmenden Ihren Beitrag von den Krankenkassen bezuschussen lassen können.

7916 – Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT und deren Masterprogramme

Termin: Donnerstag, 31. August 2017, 18:30 bis 21:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Referent: Philipp Karow (SSB)

Kosten: 10,00 Euro (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB Niedersachsen)

Anmeldeschluss: 21. August 2017

5 LE Anerkennung zur 1. und 2. Lizenzstufe

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

[Anmeldung online](#)

Konkrete Inhalte der Veranstaltung

- Grundlagen im Gesundheitssport
- Voraussetzung für die Zertifizierung SPORT PRO GESUNDHEIT
- Die neue Serviceplattform
- Masterprogramme
 - Exemplarische Vorstellung eines Programms
 - Aufbau der Trainingseinheiten
 - Übungskatalog
 - Infomaterial für Teilnehmende
 - Individualisierung des Masterprogramms
- Exemplarische Beantragung eines Qualitätssiegels
- Fragen und Antworten

Grundsätzlich gilt:

Wenn ein Übungsleitender im Verein weiterhin zuschussfähigen Gesundheitssport anbieten möchte, muss er – zusätzlich zur Lizenz als ÜL B „Sport in der Prävention“ – seine fachliche Kompetenz entweder über den Besuch einer Einweisung in standardisierte Programme (z. B. vom NTB Cardio Fit, Cardio Aktiv, Rücken Fit, etc.) oder in die DOSB Masterprogramme

nachweisen.

Die Zertifizierung für die Masterprogramme erfolgt in den Bereichen, präventives Ausdauertraining, Haltung und Bewegung, präventives Gesundheitstraining (Erwachsene/Kinder) sowie Aquajogging und Aquagymnastik (Zusatzqualifikation erforderlich).

Zielgruppe sind Übungsleitende mit der Lizenz ÜL B „Sport in der Prävention“, die präventiven Gesundheitssport anbieten und diesen von den Krankenkassen als zuschusswürdig anerkennen lassen wollen.

Hintergrund:

Der DOSB hat eine Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT (SPG) aufgebaut. Diese bietet den Übungsleiterinnen und Übungsleitern (ÜL) die Möglichkeit, mit nur einem Antrag sowohl das Qualitätssiegel SPG als auch das Siegel Deutscher Standard Prävention der Krankenkassen zu erhalten. Die ÜL müssen somit nur einen Antrag ausfüllen. In Osnabrück findet eine Einweisung in die Masterprogramme am 31.08.2017 in der Zeit von 18:30-21:30 Uhr in der Vereinshalle am Limberg statt (siehe oben).

Sofern die Kriterien für das Qualitätssiegel SPG und die des Leitfadens Prävention erfüllt sind, bekommt der ÜL – wie bisher – von der zuständigen Mitgliedsorganisation (M0) das Qualitätssiegel SPG verliehen, außerdem werden die Daten über eine Schnittstelle an die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP) weitergeleitet, die dann das Angebot mit dem Deutschen Standard Prävention auszeichnet. Die ZPP informiert zum einen den Verein (bzw. ÜL) über das Ergebnis der Prüfung, außerdem erhält der DOSB/M0 eine Rückmeldung und das Angebot wird bei der Kurssuche mit dem Deutschen Standard Prävention dargestellt. Sofern lediglich die Kriterien von SPG erfüllt werden, wird wie bisher das Qualitätssiegel SPG vergeben und es erscheint entsprechend bei der Online Suche. Der DOSB und

die für das Qualitätssiegel SPG akkreditierten Mitgliedsorganisationen entwickeln zu den Profilen (ggf. auch weitere mit Schwerpunkt der Spitzenverbände) onlinegestützte Masterprogramme, d.h. fertig ausgearbeitete Kursmanuale mit Teilnehmerunterlagen mit acht bis zwölf Kurseinheiten. Die ÜL haben zudem die Möglichkeit, die Kurseinheiten zu verändern, d.h. via Baukastensystem (bzw. eines Übungspools) auszutauschen. Die Masterkonzepte lösen die individuellen Programme ab. Die individuellen Programme können ab diesem Zeitpunkt nicht mehr mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet werden. Die standardisierten Programme bleiben weiterhin erhalten.

Nähere Informationen:

LandesSportBund Niedersachsen (LSB): www.lsb-niedersachsen.de

Kontakt beim LSB: Nina Panitz npanitz@LSB-Niedersachsen.de

Ausbildung zum Übungsleiter B „Sport in der Prävention“

Die Sportregion Osnabrück Stadt und Land e.V. bietet dieses Jahr eine Ausbildung zum Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ an. Die Ausbildung findet in Osnabrück statt und beginnt im September mit dem Basislehrgang.



Die Lizenz ÜL B „Sport in der Prävention“ ermöglicht die Leitung von Gruppen im Bereich „Allgemeine Gesundheitsvorsorge“ sowie von speziellen Zielgruppen mit den

Schwerpunkten „Gesundheitstraining für das Herz-Kreislauf-System“ oder „Gesundheitstraining für das Haltungs- und Bewegungssystem“, sowie die Leitung von Angeboten unter dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Diese Präventionssportangebote können unter bestimmten Voraussetzungen von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Zum Erwerb der Lizenz Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) müssen Basis-, Aufbau- und Abschlusslehrgang vollständig absolviert werden. Teilnahmevoraussetzung ist eine gültige Übungsleiter-C-Lizenz. Die einzelnen Lehrgangabschnitte finden an folgenden Terminen statt:

- **Basislehrgang Gesundheitssport:** 02./03. und 23./24. September 2017
- **Aufbaulehrgang Gesundheitssport:** 21./22. Oktober und 04./05. November 2017
- **Abschlusslehrgang Gesundheitssport:** 25./26. November 2017

Zur Ausschreibung und zum Anmeldeformular.

**ÜL-Lehrgänge im November:
„Gesundheitssport für ÜL C“
und „Sport und Ernährung“**

Zum Jahresabschluss sind noch Plätze in den beiden Übungsleiterlehrgängen „Gesundheitssport für ÜL C“ (am 05.11.) und „Sport und Ernährung“ (am 19.11.) frei. Anmeldungen bitte über die unten stehenden links bzw. mit unseren Anmeldeformularen.



4498 – Gesundheitssport mit Erwachsenen für ÜL C

Termin: Samstag, 05. November 2016, 09:00-16:00 Uhr –
TERMINVERSCHIEBUNG: Ursprünglich war der Lehrgang im September geplant.

Ort: Osnabrück

Referentin: Katja Hebbe (NLV)

Kosten: 25,00 Euro (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB Niedersachsen)

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2016

8 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz

In kurzer theoretischer Abhandlung sollen die Möglichkeiten und Chancen der Vereine im Gesundheitssport aufgezeigt werden. Im praktischen Teil werden Übungsformen aus dem Gesundheitssportbereich durchgeführt und es wird erörtert, warum Übungsformen für den Gesundheitssport geeignet oder nicht geeignet sind.

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

[Anmeldung Online](#)

4499 – Sport und Ernährung

Termin: Samstag, 19. November 2016, 09:00-18:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Referentinnen: Lisa Witting, Stefanie Jago

Kosten: 25,00 Euro (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB Niedersachsen)

Anmeldeschluss: 07. November 2016

10 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz

Erfolg im Sport und eine optimale Ernährung sind bekanntermaßen miteinander verknüpft.

Folgenden Fragen wird im Lehrgang nachgegangen:

Was muss/darf ein Sportler während des Trainings und im Wettkampf essen?

Wie wirken sich Nahrungsergänzungsmittel auf die sportliche Leistung aus?

Wie sollte man vermeintliche Sportlerlebensmittel bewerten?

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)