

# Online Workshops: Wie gehe ich mit psychischen Problemen um?

Die Sportjugend Niedersachsen bietet im September und November zwei Online-Workshops an für Multiplikatoren und Multiplikatorinnen zum Umgang mit psychisch erkrankten Kindern oder Jugendlichen oder Vorfällen in Gruppen, auf Ferienfreizeiten usw.



Beide Workshops sind eine Mischung aus Theorie und Hintergrundinfos, Erfahrungsaustausch und Handlungshilfen: Wie stelle ich Fragen? Wie komme ich ins Gespräch über mentale Gesundheit mit den Jugendlichen? Wie reagiere ich, wenn es einem Teilnehmer oder Teilnehmerin nicht gut geht? Usw.

Weitere Infos:

20.09.23, 17:30 bis 20:30: Krisen und Suizidalität bei jungen Menschen – wie kann ich helfen?

15.11.23, 16:30 bis 19:30: Psychisch fit im Sportverein

---

# Jugendleiterausbildung in den Osterferien

In den **Osterferien** vom 27. März bis zum 01. April bieten wir eine **Jugendleiter:innenausbildung** an.



Die Jugendleiterausbildung ist eine Ausbildung für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene, die neben den Trainings- und Übungsstunden Angebote für Kinder und Jugendliche im Verein machen möchten. Dazu kann die Betreuung von Ferienfreizeiten, das Initiieren neuer Trendangebote, die Organisation von Spielfesten etc. gehören. Auf dem Programm steht unter anderem:

- Wie leite ich eine Gruppe?
- Planen, Durchführen und Finanzieren von Jugendfahrten
- Geschlechtsbezogene Jugendarbeit
- Rechtliche Fragen
- Sportpraxis

Jugendliche im Alter von 15 Jahren können an der Ausbildung teilnehmen, die JuLeiCa kann in diesem Fall allerdings erst nach Vollendung des 16. Lebensjahres beantragt werden.

Für alle, die im Besitz einer Juleica sind und sie rechtzeitig verlängern möchten, findet bereits am **04. März** eine **Jugendleiterfortbildung „Rund um Ferienfreizeiten“** statt.

## **27187- Jugendleiterausbildung**

*Termin: Montag, 27. März, bis Sonntag, 01. April 2023, ganztägig mit Übernachtung*

*Ort: Rieste*

*Teamer: Philipp Keil, Sophie Römer*

*Kosten: 80,00 € inkl. Verpflegung und Übernachtung (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB Niedersachsen)*

*Anmeldeschluss: 26. Januar 2023*

*Anmeldung zum Ausdrucken*

---

# **Juleica-Fortbildung rund um Ferienfreizeiten**

Am Samstag, dem 26. Februar, von 9 bis 18 Uhr bieten die Sportjugenden der Sportregion Osnabrück Stadt und Land eine Jugendleiter-Fortbildung „Rund um Ferienfreizeiten“ an. Die

Schulung richtet sich an Betreuer von Ferienfreizeiten sowie an Übungs- und Jugendleiter in Sportvereinen. Sie dient zur Verlängerung der Juleica und wird mit 10 Lerneinheiten für Übungsleiterlizenz C „Breitensport“ anerkannt.



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

## **20533 – Rund um Ferienfreizeiten**

*Termin: Samstag, 26. Februar 2022, 09:00 bis 18:00 Uhr*

*Ort: Osnabrück*

*Teamer: Jannis Hörnschemeyer, Philipp Keil*

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

*Anmeldeschluss: 10. Februar 2022*

*Anerkannt zur Verlängerung der Juleica. Ausgewählte Inhalte rund um Ferienfreizeiten werden vermittelt inkl. des Themas „Schutz vor sexualisierter Gewalt“.*

*Anmeldung zum Ausdrucken*

*Anmeldung online*

---

# Lehrgangskalender 2022 veröffentlicht

Erstmals in diesem Jahr wird unser Lehrgangsangebot nicht als Broschüre, sondern als Lehrgangskalender veröffentlicht. Darin sind in einem übersichtlichen Format kalendarisch alle Schulungsangebote aufgeführt – für Übungsleiter:innen, Jugendleiter:innen und Vorstandsmitarbeiter:innen. Die konkreten Inhalte der einzelnen Schulungen können auf unserer Homepage eingesehen werden.



- Übungsleiterlehrgänge
- Sportassistentenausbildung
- Qualifix-Seminare
- Juleica-Lehrgänge

Hier kann der Kalender heruntergeladen werden.

---

## 2. Onlinecamp „Kompetent als Jugendleiter\*in“ am 29. Mai

### 2. Onlinecamp „Kompetent als Jugendleiter\*in“

*Eine Workshopreise durch Niedersachsen!*

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

Am Samstag, 29.05.21 bieten wir Euch vier unterschiedliche Themen nacheinander an, die Ihr flexibel kombinieren könnt! Für jeden Workshop werden Euch 2 LE auf die Juleica und ÜL-C Lizenz Breitensport angerechnet, ebenfalls gilt eine Anerkennung im C 50 Flexbereich der ÜL-C Ausbildung Breitensport.

*Die Veranstaltungen werden als Online-Seminar durchgeführt. Voraussetzungen dafür sind ein internetverbundener PC, Webcam, Headset mit Mikrofon (von Lautsprechern raten wir ab). Meldeschluss ist 48 Stunden vor Beginn der Veranstaltung. Details und Zugangsdaten werden nach erfolgreicher Anmeldung verschickt*

#### ▪ Workshop 1 von 09:30-11:00 Uhr

**Titel: Du kannst nur Einwurf pfeifen, wenn du weißt wo „Aus“ ist**

Das innere und äußere Regelwerk in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, Konsequenzen richtig anwenden, den inneren Schiedsrichter aktivieren und trainieren, Rituale pflegen.

**Link zur Anmeldung:**

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/kurs/detail/17047?cHash=2ddbaled7a165ef36aeb505ab3f780>

d9

▪ **Workshop 2 von 11:30-13:00 Uhr**

**Titel: Präventionsarbeit im Doping**

Sport übernimmt eine Vielzahl an unterschiedlichen Funktionen in unserer Gesellschaft. Dazu zählt unter anderem die Präventionsarbeit im Doping. Diese zielt nicht nur auf den Leistungssport ab, sondern soll auch im Freizeit-/ Breitensport aufklären und vor Medikamentenmissbrauch schützen.

**Link zur Anmeldung:**

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/kurs/detail/17127?cHash=2199dcfa81a18863bf9f03a7615b6770>

▪ **Workshop 3 von 14:00-15:30 Uhr**

**Titel: Mobbing stoppen – Was du als Jugendleiter\*in mit und für deine Gruppe tun kannst!**

Mobbing unter Kindern und Jugendlichen ist weder harmlos noch selten.

Trotzdem werden solche Situationen von Jugendleiter\*innen und Betreuer\*innen oft erst spät bemerkt. Umso wichtiger ist es, dass du als Aufsichtsperson deinen Blick für das Thema schärfst und angemessen reagieren kannst. Präventiv gegen Mobbing zu arbeiten, spielt dabei eine fast noch größere Rolle!

In diesem Online-Seminar sollst du das nötige Know How und Handwerkszeug erhalten, um Mobbing unter Kindern zu erkennen und zu stoppen. Du lernst Tipps und Tricks, um deine kleinen Schützlinge mental so zu stärken, dass Mobbing in deiner Gruppe erst gar keine Chance hat!

**Link zur Anmeldung:**

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/kurs/detail/17233?cHash=4c93224beb015c350e287d9d0a458b4a>

▪ **Workshop 4 von 16:00-17:30 Uhr**

**Titel: Achtsamer Umgang mit Gruppenprozessen**

Hören wir den Begriff Achtsamkeit, denken wie oft an die Aufmerksamkeit im Moment, das Bewusstsein unserer

Körperempfindungen und Übungen, um die Gedanken freier werden zu lassen. Achtsamkeit ist aber vielmehr eine innere Haltung der Freundlichkeit, Offenheit und Reflexion, die wir durch einen bewussten Blick auf (herausfordernde) Situationen und Interaktion mit unseren Mitmenschen ermöglichen und der uns die Freiheit gibt, wertschätzend in unseren Handlungen zu agieren, bewusst zu Kommunizieren und einen Raum des Vertrauens zu schaffen. Wie du das durch einen achtsamen Umgang in deiner Gruppe und mit den tiefgehenden sozialen Prozessen ermöglichen kannst, erfährst du in diesem Workshop.

**Link zur Anmeldung:**

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/kurs/detail/17237?cHash=dabe0d8f2c4a1ea24febd1957be3eb57>

---

## **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>

---

# Junge Leute engagieren sich

# im Verein

Im Zeitraum vom 19-22. Oktober nahmen insgesamt 19 motivierte Jungen und Mädchen an einem Seminar zur Ausbildung als Sportassistentz/in teil.



In diesem 4-tägigem Zeitraum wurde ein buntes Programm zusammengestellt, das sowohl theoretische Lerninhalte umfasste, in denen den Teilnehmern beispielsweise die Abläufe einer Übungsstunde näher gebracht wurden. Bei den praktischen Teilen mussten die Teilnehmer selber Aktionen durchführen und das vorher erlernte Wissen anwenden. Die Sportjugend Osnabrück in Form der Seminarleiterinnen Lisa und Melanie hat sich bei der Auswahl und Durchführung sehr viel Mühe gegeben.

In den vier Tagen hat jeder einzelne Teilnehmer gezeigt, dass er bereit für die kommenden Aufgaben in seinem Verein ist, sodass am Ende die gesamte Gruppe erfolgreich beim Abschlussfoto ihr Zertifikat präsentieren konnte.

Herzlichen Dank sowohl an die Teilnehmer, die sich nun ehrenamtlich engagieren als auch an euch Lisa und Melanie für die Leitung des Seminars. Solche Menschen wie euch braucht der Sport.

(Quelle: KSB-Homepage)

---

# Aktualisierung Online-Seminare im Oktober und November

Aktuelle Online-Seminare, in denen noch Plätze frei sind:



**26.10.20, 17-18.30 Uhr: Einführung in die Erlebnispädagogik (Anerkennung Juleica 2 LE) (sehr dringend!)**

Bist Du bereit etwas zu „erleben“? Was wäre, wenn Du dafür nicht mal dein Sofa verlassen müsstest? Oliver Schmidt von Trainguru zeigt dir im Online-Seminar, auf was es in der Erlebnispädagogik ankommt und was dadurch für dich und deine Jugendgruppen möglich wird! Eine coolere Möglichkeit, kostenfrei wertvollen Content von zu Hause aus zu erhalten, gibt es wohl nicht. Melde dich hier an.

**26.10.-09.11.20, je 18.30-20.30 Uhr: Sexualisierte Gewalt im Sport: Wissen – Handeln – Vorbeugen (3 Termine, Anerkennung Lizenzverlängerungen 4 LE)**

Die Sportjugend der SportRegion Hannover bietet zusammen mit der Fachberatungsstelle Violetta eine Onlineseminarreihe zum Thema: Sexualisierte Gewalt im Sport an. An drei Abenden soll schwerpunktmäßig zu einem der drei Unterthemen informiert werden. Unter Themen lauten: Wissen (26.10.20), Handeln (02.11.20) und Vorbeugen (09.11.20). Hier geht's zur Anmeldung.

**28.10.20, 18-19.30 Uhr: Neu im Vereinsvorstand – Unterstützung für Neuehrenamtler (Anerkennung VM-C 2 LE)**

Dieses Online-Seminar richtet sich speziell an neu gewählte Vorstände, egal ob Vorsitzender, Jugendwart, Sportwart oder eine andere Position. Neben nützlichen Informationen und Unterstützungsleistungen für eure Vorstandsarbeit, möchten wir auch in den Dialog kommen und stehen für Fragen eurerseits zur Verfügung. Hier geht's zur Anmeldung.

**29.10.20, 18-19.30 Uhr, Qualifixbaustein Pressearbeit (Anerkennung VM-C 2 LE)**

Angesprochen werden Personen, die für die Öffentlichkeitsarbeit im Verein zuständig sind, oder sich auf diese Aufgabe vorbereiten wollen. Hier geht's zur Anmeldung.

**24.11.20, 18:00 bis 19:30, Feedback im Sport effektiv gestalten (Anerkennung ÜL-C 4 LE)**

Das Online-Seminar thematisiert, wie gutes Feedback – insbesondere Lob und Kritik – gestaltet werden kann. Ein qualitativ hochwertiges Feedback stellt einen großen Einflussfaktor dar, wenn es darum geht, Sportler\*innen bei ihrer sportlichen Entwicklung zu unterstützen. Hier geht's zur Anmeldung.

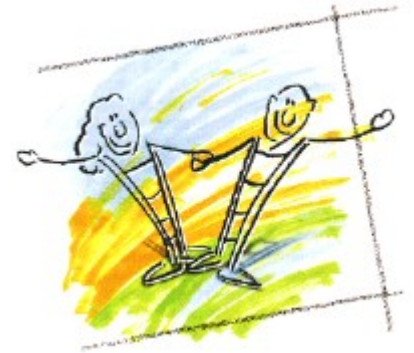
---

**Absage aller Lehrgänge,**

# Seminare und Sportkurse bis zum 30. April

Auch der organisierte Sport ist von der Ausbreitung des Corona-Virus betroffen und trägt eine große Verantwortung seinen Teil dazu beizutragen, die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen. Deshalb werden wir in der Sportregion Osnabrück Stadt und Land **bis einschließlich 30. April zunächst alle Aus- und Fortbildungsveranstaltungen absagen**.

Dies betrifft sowohl Schulungen für Übungsleitende und für Jugendleiter\*innen als auch unsere Qualifix-Seminare.



**Gleiches gilt für die Tagung der Sportabzeichenprüfer des StadtSportBundes am 30. April und für die SSB-Sportkurse.**

Darüber hinaus warten wir die Entwicklung ab und werden rechtzeitig weiter informieren.

---

## 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*