

# ÜL-B-Fortbildung zu Stabilisation und Gleichgewicht: Neuer Termin am 06. April

Am 06. April bieten wir in Kooperation mit dem Behinderten-Sportverband Niedersachsen (BSN) eine ÜL-B-Fortbildung zur Verlängerung der LSB-Lizenz „Sport in der Prävention“ und aller BSN-Lizenzen an. Sie findet von 09:00 bis 13:30 Uhr in der VereinsSporthalle Limberg statt.



Unser Gleichgewichtssystem zeigt an, wo oben ist, wo wir uns im Raum befinden und stabilisiert uns, damit der Körper und die Bewegungen im Raum optimal gegen die Schwerkraft ausgerichtet sind. Es ist das Schlüsselsystem für Stabilität, Haltung, Gleichgewicht, Nackenverspannungen und Rumpfkraft! In dieser Fortbildung werden die theoretischen Hintergründe des vestibulären Systems erklärt sowie praktische Beispiele für ein „echtes“ Gleichgewichtstraining durchgespielt, bei dem der Kopf, die Augen und die Füße eine besondere Rolle spielen.

**32450 – Stabilisations- und Gleichgewichtstraining im Präventions- und Rehasport – NEUER TERMIN!**

*Termin: Samstag, 06. April 2024, 09:00 bis 13:30 Uhr*

*Ort: Osnabrück*

*Referentin: Monika Wacker*

*Kosten: 15,00 Euro*

*Anmeldeschluss: 21. März 2024*

*5 LE Anerkennung zur 2. Lizenzstufe des LSB und aller Lizenzen des BSN.*

*In Kooperation mit dem Behinderten-Sportverband Niedersachsen e.V.*

*Anmeldung online*

---

# 15 Übungsleitende für den Sport in der Prävention ausgebildet



Die Teilnehmenden des Abschlusslehrgangs der Ausbildung zum Übungsleitenden „Sport in der Prävention“ mit SSB-Vorstandsmitglied Gerd Pfannkuch (ganz links).

Vergangenes Wochenende fand in Osnabrück das letzte Modul der Ausbildung zum Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ der Sportregion Osnabrück Stadt und Land e.V. statt.

In diesem letzten Ausbildungsabschnitt standen die Lehrversuche der Übungsleitenden im Vordergrund. Alle Teilnehmenden mussten eine im Vorfeld ausgearbeitete

Gesundheitssportstunde mit der gesamten Lehrgangsgruppe als Umsetzungsnachweis ihrer neu erlernten Kenntnisse durchführen. Dies wurde zum allergrößten Teil mit Bravour gemeistert. Einige wenige müssen aufgrund didaktischer-methodischer Ungenauigkeiten nacharbeiten, bevor auch sie die angestrebte Lizenz in Empfang nehmen können. Mit dieser Qualifikation können im Sportverein Präventionskurse angeboten werden, die von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Gerd Pfannkuch als Vorstandsmitglied des StadtSportBundes Osnabrück und Lehrgangsreferent (links im Bild) verteilte zum Abschluss die Lehrgangsbescheinigungen und bedankte sich bei allen Teilnehmenden für ihr Engagement in ihren Vereinen.

---

## Walking/Laufen-Lehrgang und Ausbildung zum ÜL B im Gesundheitssport

Vor den Sommerferien **am 15. Juni** findet unser Übungsleiterlehrgang „Walking – Laufen“ statt. Weiterhin ist unser **Erste-Hilfe-Lehrgang für ÜL** auf den **8. Juni** verschoben worden.



Im September startet dann unsere diesjährige **Gesundheitssportausbildung zum ÜL B „Sport in der Prävention“**. Die konkreten Ausschreibungen sind unten. Bisher sind in allen

Modulen noch Plätze frei.

**10030 – Erste-Hilfe-Ausbildung für Übungsleiter\*innen**

Termin: Samstag, 08. Juni 2019, 9:00 bis 18:00 Uhr – **Achtung: Neuer Termin!**

Ort: Osnabrück

Teamer: DLRG Ortsgruppe Osnabrück

Kosten: 15,00 Euro (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB Niedersachsen)

Anmeldeschluss: 25. April 2019

5 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz

Nur für Übungsleitende aus Sportvereinen aus der Stadt- oder dem Landkreis Osnabrück!

Anmeldung zum Ausdrucken

Anmeldung online

**9468 – Spezialblockbaustein „Walking – Laufen“**

Termin: Samstag, 15. Juni 2019, 9:00-18:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Referent: Reinhard Langemeyer (Osnabrück)

Kosten: 40,00 Euro (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB Niedersachsen)

Anmeldeschluss: 30. Mai 2019

10 LE Anerkennung zur Aus- und Fortbildung "ÜL C-Breitensport"  
Inhalte sind ein Basiswissen zum Ausdauersport, Trainingsprinzipien, Walkingtechnik/Lauftechnik, Spielerische Trainingsformen sowie ein Walking-Test. In Kooperation mit dem NLV.

Anmeldung zum Ausdrucken

Anmeldung online

**9969 – Basislehrgang Gesundheitssport**

Termin: Sa. 14./ So. 15. und Sa. 28./ So. 29. September 2019

Ort: Osnabrück

Referenten: SSB-Team

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

Anmeldeschluss: 01. September 2019

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter sollen befähigt werden, vielseitige und zielgerichtete Bewegungsprogramme in allgemeinen Sportgruppen sowie für spezielle gesundheitsorientierte Vereinsangebote zu entwickeln. Die Gestaltung gesundheitsorientierter Übungsstunden steht dabei im Mittelpunkt.

Anmeldung zum Ausdrucken

### **9976 – Aufbaulehrgang Gesundheitssport**

Termin: Sa.26./ So. 27. Oktober und Sa.09./ So. 10. November 2019

Ort: Osnabrück

Referenten: SSB-Team

Kosten: 130,00 Euro (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB Niedersachsen)

Anmeldeschluss: 13. Oktober 2019

Inhalte sind: Kraft- und Beweglichkeitstraining – Herz-Kreislauftraining – Körperwahrnehmung – Entspannung – Koordination – Sportarten auf dem Prüfstand – Sportmedizin – Sport und Ernährung

Anmeldung zum Ausdrucken

### **9979 – Abschlusslehrgang Gesundheitssport**

Termin: Sa.23./ So. 24. November 2019

Ort: Osnabrück

Referenten: SSB-Team

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

Anmeldeschluss: 10. November 2019

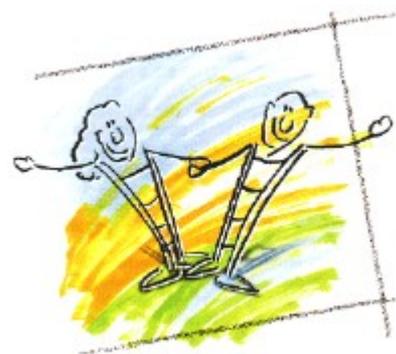
Gesundheitsprogramme zu den Schwerpunkten „Herz-Kreislauf-System“ und „Haltungs- und Bewegungssystem“ werden vorgestellt und bearbeitet. Durch umfangreiche Lehrübungen werden die Teilnehmenden auf die Umsetzung im Verein vorbereitet. Ein Teil des Lehrgangs ca. 10 LE wird von den Teilnehmenden als Projektarbeit im Heimstudium durchgeführt (Ausarbeitung einer Übungsstunde, protokollierte Hospitation).

Anmeldung zum Ausdrucken

---

# Übungsleiter-Lehrgänge 2019

Auch im Jahr 2019 bieten wir Ausbildungen zum Übungsleiter(ÜL)-C- bzw. ÜL-B an. Unser **Grundlehrgang für die ÜL-C-Breitensport-Lizenz** findet am **16./17.02.2019** und am **02./03.03.2019** statt. Der **Aufbaulehrgang für ÜL-C** folgt am **16/17.03** und **30/31.03.2019**.



Ab Juni finden die sogenannten Spezialblockbausteine (SBB) statt, die als Wahlpflichtmodule im Umfang von 40 Lerneinheiten besucht werden müssen. Als erstes veranstalten wir am **04./05.05.2019** „**Spiel und Sport für kleine Leute**“ und am **25.05.2019** „**Stationstraining**“.

Im Juni geht es mit dem **SBB Walking – Laufen (15.06.2019)** weiter. Am **21.09.2019** bieten wir das Thema „**Inklusion für Übungsleitende**“ und am **16./17.11.2019** „**Fit für die Vielfalt**“ an.

Die **ÜL-B-Ausbildung für „Sport in der Prävention“** findet ebenfalls **in der zweiten Hälfte des Jahres** statt. Der **Basislehrgang ÜL-B** ist am **14./15. + 28./29.09.2019**. Danach folgt am **26./27.10.2019** der **ÜL-B Aufbaulehrgang** am **26./27.10.** und am **09./10.11.2019**. Das Ausbildungsende bildet am **23./24.11.2019** der **ÜL-B Abschlusslehrgang**.

---

# Neuste Inhalte beim Aufbaulehrgang Gesundheitssport vermittelt

Der Aufbaulehrgang Gesundheitssport innerhalb der Ausbildung zum Übungsleitenden B „Sport in der Prävention“ hat begonnen. Im ersten Lehrgangsteil wurden sowohl die Themen des Basislehrgangs vertieft, als auch Aspekte der Sportmedizin und Ernährung hinzugenommen. Das Lehrgangsteam legte dabei viel Wert auf Aktualität. So wurden die neusten vom LandesSportBund ausgearbeiteten Inhalte vermittelt, obwohl diese erst im nächsten Jahr in gedruckter Form erhältlich sind.



Zusätzlich erhielten die Teilnehmenden eine Einführung in die Serviceplattform „SPORT PRO GESUNDHEIT“ des DOSB mit den dazu gehörigen Masterprogrammen. Dies qualifiziert sie, direkt nach dem Erwerb der B-Lizenz entsprechende Präventionskurse im Verein anzubieten, deren Teilnehmerbeitrag von den Krankenkassen bezuschusst wird.

---

## 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](http://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](http://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 (MO) 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/MO 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](http://www.lsb-niedersachsen.de)

Kontakt beim LSB: Nina Panitz [npanitz@LSB-Niedersachsen.de](mailto: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.