

Nächste ÜL-Fortbildungen: Fitness für den Kopf, ÜL im Ganztag, Erste-Hilfe, Sportabzeichenabnahme, Coach Supporter

Die nachstehenden
Übungsleiter:innen-Lehrgänge
stehen in den nächsten Wochen
auf dem Programm:



- 20. April **Fitness für Kopf und Körper im Alters- und Behindertensport (ÜL B)**
- 20. April **Erste-Hilfe-Ausbildung für Übungsleitende**
- 20. April **Als Übungsleiter:in im Ganztag**
- 04. Mai **Das Deutsche Sportabzeichen – Lehrgang zur Abnahmeberechtigung (ÜL C)**
- 11./12. Mai **Coach-Supporter – Mini-Lehrgang zum Helfen im Sport**

Die konkreten Inhalte entnehmen Sie bitte der Ausschreibung unten. Anmeldungen sind nur über die angegebenen Links möglich.

32454 – Fitness für Kopf und Körper im Alters- und Behindertensport

Termin: Samstag, 20. April 2024, 09:00 bis 13:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Referentin: Tanja Feyer

Kosten: 15,00 Euro

Anmeldeschluss: 03. April 2024

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

Denken und Bewegen, genaugenommen Denkmuster und Bewegungsmuster haben physiologisch viel miteinander zu tun. Sind unsere Gehirn- oder Körperhälften nicht in Balance, können körperliche und psychische Störbilder auftreten. Das Gehirnpotential nutzen und den Körper bewegen schenkt spontan Konzentrationsvermögen und Ausgeglichenheit. Langfristig erhalten wir unsere Funktionen auch bei steigendem Alter.

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

Anmeldung online

35919– Als Übungsleiter:in im Ganzttag

Termin: Samstag, 20. April 2024, 9:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Teamerinnen: Monika Gümpel, Sophie Römer

Kosten: 30,00 Euro

Anmeldeschluss: 03. April 2024

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

Die Teilnehmenden dieser eintägigen Fortbildung erhalten vielfältige Hilfestellungen bei der Gestaltung ihres Sportangebotes im Rahmen des Ganztages an der Grundschule. Neben theoretischen Informationen zum allgemeinen Ablauf an Ganzttagsschulen und zum Thema Kommunikation werden in praktischen Teilen geeignete Übungen und Spiele für Sportangebote in heterogenen Gruppen, auch zum Thema Sprache lernen in Bewegung vorgestellt und durchgeführt. Alle Spiele und Übungen sind sportartübergreifend einsetzbar.

Anmeldung online

32498– Erste-Hilfe-Ausbildung für Übungsleitende

Termin: Samstag, 20. April 2024, 9:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Teamer: DLRG Ortsgruppe Osnabrück

Kosten: 15,00 Euro

Anmeldeschluss: 03. April 2024

5 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz des LSB,
NICHT für den C-50 Flexbereich

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

In Kooperation mit der DLRG Ortsgruppe Osnabrück

Anmeldung online

32502– Das Deutsche Sportabzeichen – Lehrgang zur Abnahmeberechtigung

Termin: Samstag, 04. Mai 2024, 09:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Wallenhorst

Referent: Gerhard Lorenz

Kosten: 30,00 Euro

Anmeldeschluss: 17. April 2023

10 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 zur Organisation und Durchführung der
Sportabzeichenabnahme vor.

Mit diesem Lehrgang kann die Berechtigung zur Abnahme des
Deutsche Sportabzeichens erworben werden.

Anerkannt für den C-50-Flexbereich.

Anmeldung online

35605– Coach-Supporter – Mini-Lehrgang zum Helfen im Sport

Termin: 11./12. Mai 2024, Sa., 09:30-18:30 Uhr, So.,
09:00-18:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Kosten: keine

Der "Coach-Supporter"-Kurzlehrgang ist dafür da, Eltern und
andere Menschen im Sport zu stärken. Er zeigt, wie man von nur
"Zuschauen oder Mitmachen" zu einer mitgestaltenden Rolle in
den Sportangeboten kommt. Das Ziel ist es, Menschen im

Sportverein mehr Teilhabechancen zu ermöglichen. Dabei soll niemand überfordert werden. Im Lehrgang lernt man Grundlagen wie den Aufbau von Übungsstunden, wie man Spiele leitet, wie man kommuniziert und Konflikte löst, und auch die Verantwortung für die Sicherheit. Alles wird praxisnah und ohne spezielle Vorkenntnisse beigebracht. Man erlebt und übt alles direkt.

*20 LE Anerkennung zur Ausbildung ÜL-C „Breitensport“ des LSB
Online-Anmeldung*

ÜL-B-Fortbildung „Beweglichkeit für die Wirbelsäule“ am 03.12.

Das Thema „Beweglichkeit für die Wirbelsäule“ hat unsere Online-Abstimmung gewonnen und wird als Wunschthema am 03. Dezember in Präsenz angeboten. Unsere Referentin dafür wird Tanja Feyer sein, die vielen Übungsleitenden von unseren ÜL-B-Fortbildungen bekannt ist.



Anmeldungen werden ab sofort entgegen genommen.

21395 – Beweglichkeit für die Wirbelsäule

Wunschthema nach Online-Abstimmung

Termin: Samstag, 03. Dezember 2022, 09:00 bis 13:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Referentin: Tanja Feyer

Kosten: 15,00 Euro

Anmeldeschluss: 22. November 2022

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

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.

**Sportabzeichen im
Behindertensport,
Sportstättenbau, Ausbildung
zum ÜL B und mehr**

Unser Schulungsangebot startet nach den Sommerferien mit einem Qualifix zur **Sportstättenbauförderung** am **15. August**. Anmeldungen werden noch entgegen genommen. Am **26. September** geht es dann mit dem Thema „**Pressearbeit – Schreibwerkstatt**“ weiter.



Für Übungsleitende bieten wir Fortbildungen zur **Sportabzeichenabnahme im Behindertensport (31.08.)** an, zu **Spiele ohne Körperkontakt (05.09.)**, zum **Cool-Down (07.09.)** und zur Umsetzung von **Inklusion in der Übungsstunde (21.09.)**. Weiterhin beginnt unsere Ausbildung zum **ÜL-B „Sport in der Prävention“** mit dem **Basislehrgang am 14./15. und 28./29.09.** Überall sind noch Plätze frei. Anmeldungen bitte nur über die verlinkten Formulare.

10841 – Sportstättenbau – von der Idee bis zur Nutzung

Termin : Donnerstag, 15. August 2019, 18:30 bis 22:00 Uhr

Ort : Osnabrück

Referent: Kersten Wick (KSB Osnabrück-Land)

Kosten: 10,00 Euro

4 LE Anerkennung zum “Vereinsmanager C”

Die Richtlinie zur Förderung des Sportstättenbaus: Zielsetzungen, Möglichkeiten und Grenzen der Sportstättenförderung – vom Antrag bis zur Auszahlung.

Anmeldung zum Ausdrucken

Anmeldung online

10842 – Pressearbeit – Schreibwerkstatt

Termin : Donnerstag, 26. September 2019, 18:30 bis 22:00 Uhr

Ort : Osnabrück

Referent: Benjamin Kraus (Neue OZ)

Kosten: 10,00 Euro

Anmeldeschluss: 11. September 2019

4 LE Anerkennung zum “Vereinsmanager C”

Tipps und Informationen zum Schreiben einer Pressemitteilung

bzw. eines Berichts für die Homepage oder die Vereinszeitung werden gegeben.

Anmeldung zum Ausdrucken

Anmeldung online

10129 – Sportabzeichenabnahme im Behindertensport

Termin: Samstag, 31. August 2019, 09:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Referent: Peter Lenz (BSN)

Kosten: 30,00 Euro (für Teilnehmende aus Sportvereinen des LSB Niedersachsen)

Anmeldeschluss: 15. August 2019

4 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz für alle Lizenzen des BSN

Der Lehrgang berechtigt zur Abnahme von Sportabzeichen im Behindertensport. Teilnahmevoraussetzungen ist die Prüfberechtigung für Menschen ohne Behinderung. In Kooperation mit dem Behinderten-Sportverband Niedersachsen.

Anmeldung zum Ausdrucken

Anmeldung online

10128 – Spiele ohne Körperkontakt

„Lernen braucht Bewegung“: Lokaler Qualitätszirkel

in Kooperation mit der Landesschulbehörde

Termin: Donnerstag, 5. September 2019, 15:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Teamer: Jannis Hörnschemeyer (Osnabrück)

Kosten: keine

Anmeldeschluss: 21. August 2019

4 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz

Vorgestellt werden sowohl kleine Spiele als auch Trendsportspiele, die ohne Körperkontakt gespielt werden. Dadurch sind sie auch mit gemischten Gruppen – sowohl im Vereins als auch in der Schule – gut spielbar und es besteht kaum ein Verletzungsrisiko.

Anmeldung zum Ausdrucken

Anmeldung online

10032 – Cool-Down-Ideen

Termin: Samstag, 7. September 2019, 09:00 bis 13:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Teamer: Reinhard Langemeyer (Osnabrück)

Kosten: 15,00 Euro

Anmeldeschluss: 21. August 2019

5 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz

Das Abwärmen folgt in Übungsstunden oft einem sich wiederholenden Standartvorgehen. Wir zeigen abwechslungsreiche und motivierende Möglichkeiten der Gestaltung des Cool-Downs.

Anmeldung zum Ausdrucken

Anmeldung online

9462 – Spezialblockbaustein „Inklusion im Sport – gemeinsam Wege gehen“

Termin: Samstag, 21. September 2019, 9:00-18:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Referentin: Jutta Schlochtermeyer (Osnabrück)

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

Anmeldeschluss: 5. September 2019

10 LE Anerkennung zur Aus- und Fortbildung "ÜL C-Breitensport"

Was bedeutet Inklusion? Wie kann Inklusion im Übungsbetrieb und in der Vereinsjugendarbeit gelebt werden? Inklusion ist eine Frage der Haltung – wir laden dazu ein, eine (neue) Haltung zu dem Thema zu entwickeln und Handwerkszeug für die Praxis kennen zu lernen – persönliche Erlebnisse nicht ausgeschlossen.

Inhalte sind: Was brauche ich, um Angebote so auszurichten, dass Menschen mit und ohne Behinderung daran teilnehmen können? Kommunikation und Kommunikationshilfen.

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

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)

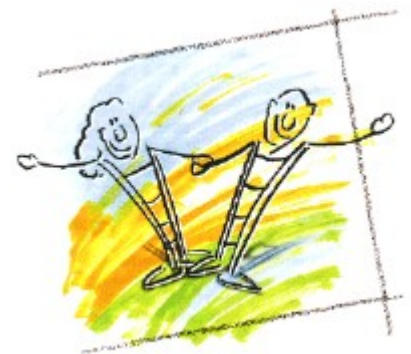
Anmeldeschluss: 10. November 2019

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

ÜL-Fortbildung „Mental stark“ für ÜL von Kindergruppen am 26. Januar

2019 starten wir unsere Bildungsangebote mit einer Fortbildung für Übungsleitende C und B zur Förderung der Selbstregulation von Kindern durch Bewegung, Spiel und Sport. Wir zeigen, wie kognitive und motorische Anforderungen in Spielen und Übungen kombiniert und verändert werden können, um die Selbstregulation von



Kindern zu fördern. Durch Bewegung sollen Kindern folgende Kompetenzen vermittelt werden: Gewissenhaftigkeit – bei der Sache bleiben – sich nicht ablenken lassen – Pläne entwickeln und sie umsetzen – kurzfristigen Impulsen widerstehen, um langfristige Ziele zu verfolgen

Der Lehrgang findet am 26. Januar statt und wird mit 5 Lerneinheiten sowohl zur Verlängerung der Lizenz C „Breitensport“ als auch der Lizenz B „Sport in der Prävention“ anerkannt.

10016 – Mental Stark! Förderung der Selbstregulation von Kindern durch Bewegung, Spiel und Sport

Termin: Samstag, 26. Januar 2019, 09:00 bis 13:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Teamer: Lisa Wittling (Osnabrück)

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

Anmeldeschluss: 10. Januar 2019

5 LE Anerkennung zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz und der

Lizenz B „Sport in der Prävention“

Wir zeigen, wie kognitive und motorische Anforderungen in Spielen und Übungen kombiniert und verändert werden können, um die Selbstregulation von Kindern zu fördern. Durch Bewegung sollen Kindern folgende Kompetenzen vermittelt werden: Gewissenhaftigkeit – bei der Sache bleiben – sich nicht ablenken lassen – Pläne entwickeln und sie umsetzen – kurzfristigen Impulsen widerstehen, um langfristige Ziele zu verfolgen

Anmeldung zum Ausdrucken

Anmeldung online

Bildungsangebot 2019 online

Unser Bildungsangebot für das kommende Jahr ist online. Die Ausschreibungen der einzelnen Schulungen sind hier:



- [Ausbildung ÜL C Breitensport](#)
- [Fortbildung ÜL C](#)
- [Fortbildung ÜL B](#)
- [Sportassistenz](#)
- [Jugendleiterausbildung](#)
- [Qualifix-Seminare für Vereinsführungskräfte](#)

Auch unsere Lehrgangsbroschüre ist fertig und wird in der kommenden Woche verschickt.

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.