

# **Fortbildungen                    ÜL                    B Präventions-,                    Reha-                    und Behindertensport**

## **Förderung                    von Qualifizierungsmaßnahmen                    für Sportvereine des SSB Osnabrück**

**Teilnehmende aus Mitgliedsvereinen des StadtSportbundes Osnabrück können ihre Teilnahmegebühren ab sofort mit bis zu 100% von uns fördern lassen. Voraussetzung dafür ist, dass die Teilnahmegebühr vom Sportverein abgebucht wird.**

Die entsprechende Sportförderrichtlinie kann hier unter 4.2.2 eingesehen werden.

## **Der LSB-Online-Campus:**

Der Online-Campus des LSB Niedersachsen bietet Übungsleiter-Fortbildungen an, die zur Verlängerung der Lizenzen C „Breitensport“ und B „Sport in der Prävention“ angerechnet werden.

**Achtung: Es können maximal 8 LE zur Lizenzverlängerung über Online-Schulungen gesammelt werden.**

## **Aktuelle Online-Seminar-Angebote**

Zum aktuellen landesweiten Programm mit Online-Seminaren für alle Zielgruppen – nicht nur für ÜL-B:

LSB Online-Campus- Landessportbund Niedersachsen (lsb-niedersachsen.de)

# Fortbildungen in Osnabrück

Der StadtSportBund Osnabrück e.V. und der BehindertenSportVerband Niedersachsen e.V. (BSN) bieten als besonderen Service für Osnabrücker Übungsleiter Fortbildungen für alle Lizenzen des BSN und des LSB (1. und 2. Lizenzstufe) an. Weitere Infos gibt es unter 0541/9393 57-12.

Die Kosten betragen (in Präsenz) für

- eintägige Fortbildungen bis 5 LE € 15,00/ € 30,00/ € 50,00
- 6-10 LE € 30,00/ € 60,00\*/ € 100,00\*\*
- für Wochenendveranstaltungen 11-15 LE € 45,00/ € 90,00\*/ € 130,00\*\*
- 16-20 LE € 60,00/ € 120,00\*/ € 170,00\*\*

\*= für Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen anderer LSB.

\*\* = für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die nicht in Mitgliedsvereinen des LSB organisiert sind.

Bei Anmeldungen nach dem Anmeldeschluss erheben wir eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 Euro. Bei den Ausschreibungen auf dieser Seite sind, soweit nicht anders genannt, die Teilnahmegebühren für Vereinsmitglieder aufgeführt. Es gelten grundsätzlich die im Bildungsportal bei der Lehrgangsanmeldung genannten Beträge.

Gefördert durch das Land Niedersachsen.

## 21363 – **Übungen mit dem Pezziball im Gesundheitssport**

Termin: Samstag, 22. Januar 2022, 09:00 bis 13:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Referentin: Tanja Feyer

Kosten: 15,00 Euro

Anmeldeschluss: 07. Januar 2022

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

Der Name ist Programm! □

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

[Anmeldung online](#)

---

### **22368 – Tanzen – eine Brücke zur Lebensfreude für Menschen mit und ohne Demenz**

Fortbildung im Rahmen des Projektes „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ der Sportregion Osnabrück Stadt und Land.

Termin: Samstag, 12. Februar 2022, 09:00 bis 14:00

Ort: Osnabrück

Referentin: Elke Beyling

Kosten: keine

Anmeldeschluss: 28. Januar 2022

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

In der Fortbildung werden exemplarische Tänze und Tänze im Sitzen vorgestellt. Zudem lernen Sie wichtige Grundlagen im Bereich der Didaktik und Methodik kennen, um diese im Kontext von Bewegungsangeboten einsetzen zu können. Begleitend zu praktischen Übungen erfahren Sie vieles über musikalische Grundlagen und physiologische Prozesse des Alterns, die stets berücksichtigt werden sollten. Ein Projekt des DOSB mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

[Anmeldung online](#)

---

### **21367 – Der Rücken aus westlicher und aus fernöstlicher Sicht**

Termin: Samstag, 05. März 2022, 09:00 bis 13:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Referentin: Tanja Feyer

Kosten: 15,00 Euro

Anmeldeschluss: 18. Februar 2022

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

Wir betrachten unseren Rücken aus unser gewohnten westlichen und auch aus fernöstlicher Sicht.

Die östliche Herangehensweise mit energetischen Aspekten setzt da an, wo die westliche nicht mehr weiterkommt und ergänzt somit die Betrachtung und Bearbeitung der Beschwerden.

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

[Anmeldung online](#)

---

### **22372–Heterogene Gruppen – Inklusion von Menschen mit Demenz in Bewegungsangeboten unterstützen**

Fortbildung im Rahmen des Projektes „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ der Sportregion Osnabrück Stadt und Land.

Termin: Samstag, 19. März 2022, 09:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Bersenbrück

Referentin: Dr. Bettina Arasin

Kosten: keine

Anmeldeschluss: 04. Februar 2022

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

In der Fortbildung entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten auf unerwartetes Verhalten von TN zu reagieren. Sie erfahren, wie Sie schon in der Planung der Angebote flexible Möglichkeiten einbauen können und welche Strukturen helfen eine Bewegungsstunde zu einem gemeinsamen Erlebnis zu machen. Ein Projekt des DOSB in Kooperation mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

[Anmeldung online](#)

---

### **22376 – Radfahren für und mit Menschen mit Demenz**

Fortbildung im Rahmen des Projektes „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ der Sportregion Osnabrück Stadt und Land.

Termin: Samstag, 23. April 2022, 10:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Bersenbrück

Referentin: Olaf Wittkamp

Kosten: keine

Anmeldeschluss: 08. April 2022

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

Sie sind Radtourleiter:in oder Radtourenbegleiter:in und wollen sich in dem Feld Radfahren und Demenz neu engagieren bzw. sind bereits in dem Feld tätig.

In der Fortbildung werden Möglichkeiten, die Chancen aber auch die Grenzen für Angebote mit dem Fahrrad für Menschen mit Demenz vorgestellt. Was muss bei der Planung und Durchführung von Radtouren bedacht werden. Was sind die Herausforderungen. Welche Angebotsformate eignen sich für Menschen mit Demenz in den versch. Phasen des Krankheitsverlauf. Was ist bei der Auswahl von Fahrrädern und Ausrüstung zu beachten.

Ein Projekt des DOSB in Kooperation mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

[Anmeldung online](#)

---

## 21375 – **Denken und bewegen**

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

Ort: Osnabrück

Referentin: Kirsten Lampe

Kosten: 15,00 Euro

Anmeldeschluss: 15. April 2022

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

Ein kombiniertes Training für den Körper und den Geist. Bewegungsspiele mit einfachen Materialien, schnell umzusetzen. Bewegungsabläufe, die man in den Tagesablauf integrieren kann

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

[Anmeldung online](#)

---

## 22380 – Yoga & Demenz

Fortbildung im Rahmen des Projektes „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ der Sportregion Osnabrück Stadt und Land.

Termin: Samstag, 21. Mai 2022, 09:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Bersenbrück

Referentin: Marion Schulte

Kosten: keine

Anmeldeschluss: 06. Mai 2022

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

In der Fortbildung erlernen Sie Yoga Basics und warum Yoga >>keine Demenz<< kennt. Yoga kann als Chance mit sinnvollen und bestärkenden Übungen demenziell Erkrankte und ihre Angehörigen gesehen werden. Die körperliche Bewegung wird durch spezielle Atem- und Sinnesübungen ergänzt. Wir legen den Fokus auf die Möglichkeiten, nicht die Einschränkungen der jeweiligen Teilnehmer:innen, so kann neues Selbstwertgefühl erlebt werden. Mit Humor und Empathie werden Gruppenerfahrungen lebendig gestaltet und Entspannung möglich. Ein Projekt des DOSB in Kooperation mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

[Anmeldung online](#)

---

## 22384 –Natur erleben für Menschen mit Demenz

Fortbildung im Rahmen des Projektes „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ der Sportregion Osnabrück Stadt und Land.

Termin: Samstag, 04. Juni 2022, 10:00 bis 14:30 Uhr

Ort: Osnabrück

Referentin: Doris Behrens

Kosten: keine

Anmeldeschluss: 20. Mai 2022

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

Natur wirkt – auch und besonders auf Menschen mit einer Demenz. Das Bewegen in der Natur und das Erleben ihrer Vielfalt mit allen Sinnen kann die Erkrankung zwar nicht aufhalten. Der Ansatz der sogenannten Green Care, also der naturgeschützten Förderung, verfügt jedoch über wirkungsvolle Kräfte, die die Lebensqualität demenziell erkrankter Menschen steigern können. In diesem Seminar lernen Sie die Wirkweisen der Natur auf den menschlichen Organismus kennen, erfahren mehr über den Ansatz der Green Care und erproben praktische Übungen zur Bewegung und Sinnesaktivierung in und mit der Natur, mit denen Sie demenz-sensible Outdoorangebote gestalten können. Ein Projekt des DOSB in Kooperation mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

[Anmeldung online](#)

---

### 21379 – **Atemwalk**

Termin: Samstag, 18. Juni 2022, 09:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Osnabrück

Referentin: Tanja Feyer

Kosten: 30,00 Euro

Anmeldeschluss: 03. Juni 2022

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

Der Atemwalk vereint die Effektivität von Walking in besonderer Schrittrhythmik mit Atemtechniken und Yoga-Übungen. Neben körperlich unterstützenden Aspekten steht die Förderung der Lebensenergie im Vordergrund.

[Anmeldung zum Ausdrucken](#)

[Anmeldung online](#)

### 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.

Präsenzlehrgang mit eurem Wunschthema, das ihr per Online-Abstimmung über unsere Homepage ermittelt habt! Das Thema „Beweglichkeit für die Wirbelsäule“ ist es geworden!

Anmeldung zum Ausdrucken

Anmeldung online