

# Ansprechpartner\*innen

## Daniela Liessmann

Sportreferentin der Sportregion  
Handlungsfelder Bildung und Sportjugend  
KSB Friesland e.V.

Postfach 1309 · 26437 Jever  
Jahnstraße 4 · 26441 Jever  
Tel.: 0 44 61 / 91 83 85  
Fax: 0 44 61 / 91 83 86  
Mail: [sportreferentin-liessmann@ksb-friesland.de](mailto:sportreferentin-liessmann@ksb-friesland.de)  
[www.ksb-friesland.de](http://www.ksb-friesland.de)

## Sandra Wessel

Sprecherin der Arbeitsgruppe  
Handlungsfeld Sportjugend  
Mail: [sandra@sportjugend-wtm.de](mailto:sandra@sportjugend-wtm.de)

## Katrin Gehlich

Sprecherin der Arbeitsgruppe  
Handlungsfeld Bildung  
Mail: [katrin.gehlich@all4online.de](mailto:katrin.gehlich@all4online.de)

## Mareike Bath

Assistenz der Geschäftsführung  
des KSB Friesland e.V.  
Handlungsfeld Bildung  
Mail: [sportregion@ksb-friesland.de](mailto:sportregion@ksb-friesland.de)

Der Druck erfolgt aus Mitteln der  
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Fotonachweis:  
- © LSB NRW / A. Bowinkelmann  
- LSB Niedersachsen e.V.

Koordination und Redaktion:  
Sportreferentin Daniela Liessmann



LandesSportBund  
Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE -  
STARK FÜR DIE  
BILDUNG!



LandesSportBund  
Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE -  
STARK FÜR DIE  
SPORTJUGEND!



KreisSportBund  
Friesland e.V.

im Landessportbund Niedersachsen e.V.

für die Sportregion  
Kreissportbund Friesland e.V.  
Stadtsportbund Wilhelmshaven e.V.  
Kreissportbund Wittmund e.V.

# Lehrgänge 2022

# Aus- und Fortbildungsangebote

Die Sportregion bietet auch in diesem Jahr wieder ein vielfältiges Aus- und Fortbildungsprogramm an. Informationen zu den Bildungsangeboten sowie Themen und Termine sind im Bildungsportal des LSB Niedersachsen hinterlegt.



Hier online informieren und online anmelden.

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/>



Wer etwas vor Ort sucht, kann über die Karte im Bildungsportal nach Angeboten in seiner Sportregion schauen.

## Übungsleiterausbildung

(1. Lizenzstufe) Breitensport sportartübergreifend  
#30 - 40 - 50 ÜL-C Ausbildung

### Wer kann teilnehmen?

Um an der Ausbildung teilnehmen zu können sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

- die Vollendung des 16. Lebensjahres
- Tätigkeit in einem Sportverein des LandesSportBundes Niedersachsen e.V./ DOSB
- praktische Erfahrungen in einer oder mehreren Sportarten
- verbindliche, regelmäßige und aktive Teilnahme an allen Ausbildungsabschnitten in Theorie und Praxis (120 LE)
- Fehlzeiten sind nachzuholen

Darüber hinaus müssen Sie während der Ausbildung folgende Aufgaben erfüllen:

- Protokoll(e) – (Spiel- und Übungsbeschreibungen)
- Hospitation in einer Vereinsübungsstunde
- schriftliche Stundenplanung und Lehrversuch (Praxiscoaching)

in der Lehrgangs- oder Vereinsgruppe

- Nachweis über Erste-Hilfe-Ausbildung, die zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht älter als zwei Jahre sein darf
- unterschriebene Verhaltensrichtlinie zum Thema Schutz vor sexualisierter Gewalt

Dein Weg zur  
Übungsleiter/in C-Lizenz



Erklärvideo

Dien Padd na de  
Übungsleiter/in C-Lizenz



Erklärvideo  
auf Plattdeutsch

## Wie ist die Ausbildung aufgebaut?

### #30 - 40 - 50 ÜL-C Ausbildungen in Niedersachsen

#### MODUL C-30

Sport verstehen &  
vermitteln

(Präsenz oder Blended Learning)



#### PROFILMODUL C-40

Kinder, (40 LE - Präsenz):

Kinder bewegen und begleiten

Erwachsene, (40 LE - Präsenz):

Erwachsene bewegen und begleiten



#### FLEXBEREICH C - 50

Vielfältiges Angebot:

Alle ÜL-C Fortbildungen in  
Präsenz, Blended oder Online



# Welchen Abschluss kann ich mit der Ausbildung erwerben?

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung sind Sie im Besitz einer Übungsleiter-C Lizenz Breitensport des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Diese zeichnet Sie als qualifizierte ÜL bzw. qualifizierten ÜL aus und berechtigt Ihren Verein zur Beantragung von ÜL-Zuschüssen. Bei Fragen zu den ÜL-Zuschüssen wenden Sie sich bitte an Ihren Sportbund vor Ort.

## Modul C-30 Sport verstehen und vermitteln (Präsenz oder Blended Learning - 30 LE)

Sport verstehen und vermitteln sind wichtige Themen, die für jede Sportart relevant sind. Die Leitung von Gruppen, das Selbstverständnis der eigenen Rolle als Übungsleiter\*in oder Trainer\*in sowie das Planen von Sport- und Trainingsangeboten sind die Kernthemen dieses Moduls. Hinweis zum Lizenzerwerb: Dieses Modul ist verbindlicher Bestandteil im Rahmen der ÜL-C Breitensport Ausbildung (sportartübergreifend). Für den Erwerb einer fachsportspezifischen Trainer C-Lizenz beachten Sie bitte die Hinweise des zugehörigen Fachverbandes.

### TRAINER\*IN

Durchführung durch Landesfachverbände



### DIE FORMEL

$$\frac{1 \times \text{C-30} + 1 \times \text{C-40} + 1 \times \text{C-50}}{= \text{ÜL-C}}$$

REIHENFOLGE FLEXIBEL

## Modul C-40 Kinder bewegen und begleiten (Präsenz - 40 LE)

Vielfältige Bewegungserfahrungen, tolle Gruppenerlebnisse und eine intensive Bewegungszeit sind zentrale Anliegen im Kindersport. Die Leitung von Kindergruppen, Entwicklungsphasen, altersgerechtes Training und eine kindgerechte Gestaltung von Übungsstunden werden thematisiert. In der Praxis füllen wir den „Bewegungserfahrungs-Schatz“, spielen Spiele, trainieren spielerisch Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer, erproben Trends im Kindersport. Hinweis: Dieses Format findet ausschließlich in Präsenz vor Ort im Seminarraum und in der Sporthalle statt.

## Modul C-40 Erwachsene bewegen und begleiten (Präsenz - 40 LE)

Ein zugeschnittenes Trainingsangebot, altersbezogene Bewegungserfahrungen und das Erleben der Gruppengemeinschaft sind zentrale Anliegen im Erwachsenensport. Die Leitung von Erwachsenengruppen, Entwicklungsphasen, altersgerechtes Training und die Gestaltung von Übungsstunden werden thematisiert. In der Praxis ermöglichen wir eine Vielfalt an Angeboten zu Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Themen wie Ernährung und Bewegungstrends im Sport spielen ebenso eine Rolle. Hinweis: Dieses Format findet ausschließlich in Präsenz vor Ort im Seminarraum und in der Sporthalle statt.

Hinweis zum Lizenzerwerb: Ein Profilmodul (C-40 Kinder bewegen und begleiten oder C-40 Erwachsene bewegen und begleiten) ist verbindlicher Bestandteil im Rahmen der ÜL-C Breitensport Ausbildung (sportartübergreifend).



Hier online informieren und online anmelden.

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/>

Oder direkt zu den Fortbildungen in der Sportregion



## Flexbereich C-50

(Präsenz oder Blended Learning oder Online)

Im Bereich der ÜL-C Fortbildungen sind 50 Lerneinheiten zu absolvieren. Wir bieten unterschiedlichste Fortbildungen von 40 LE bis 2 LE an. Termine und Themen siehe unter ÜL-C Fortbildungen.

## Erste Hilfe Kurs

Ein aktueller EHK ist für die Lizenzierung erforderlich, aber auch für die ÜL-Tätigkeit im Verein ohne Lizenz sinnvoll!

## ÜL-C Ausbildungen 2022 in Jever

LG-Nr. 2\42\18516 Präsenz - 30 LE

### Modul C-30 Sport verstehen und vermitteln

(dieses Modul setzt sich aus Teil 1 und Teil 2 zusammen)

Teil 1: 15.01. - 16.01.2022

Teil 2: 29.01. - 30.01.2022

Lehrgangsort: Jever

Kosten: 90,- Euro

LG-Nr. 2\42\18524 Präsenz - 40 LE

### Modul C-40 Kinder bewegen und begleiten

(dieses Modul setzt sich aus Teil 1 und Teil 2 zusammen)

Teil 1: 11.02. - 13.02.2022

Teil 2: 25.02. - 27.02.2022

Lehrgangsort: Jever

Kosten: 120,- Euro

### Modul C-40 Erwachsene bewegen und begleiten

Dieses Modul wird 2022 nicht in Jever angeboten.

Präsenz und Online - 50 LE

### Modul C-50 Flexbereich

Im Bereich der ÜL-C Fortbildungen sind 50 Lerneinheiten zu absolvieren. Wir bieten unterschiedlichste Fortbildungen von 40 LE bis 3 LE an. Termine und Themen siehe unter ÜL-C Fortbildungen im Bildungsportal.

## Lehrgangsgebühren

Die Kosten gelten für Teilnehmer\*innen aus Mitgliedsvereinen des LSB Niedersachsen (DOSB). Nichtmitglieder zahlen einen höheren Beitrag.

**Für alle Lehrgänge gilt: Änderungen vorbehalten!**

## Fortbildungen ÜL-C Lizenz

(1. Lizenzstufe – Flexbereich C-50)

Diese Fortbildungen werden sowohl zur Verlängerung der ÜL-C Lizenz, teilweise Juleica als auch im Flexbereich C-50 der ÜL-C Ausbildung Breitensport anerkannt. Die Anzahl der Lerneinheiten und die entsprechende Anerkennung sind der jeweiligen Ausschreibung im Portal zu entnehmen.

LG-Nr. 2\42\18547

5 LE

### Mannschaftstraining und Belastung

20.01.22

Lehrgangsort: Friedeburg/Horsten

LG-Nr. 2\42\18536

20 LE

### Ganztagschule und Kinder stark machen

11. - 13.03.22

Lehrgangsort: Jever

LG-Nr. 2\42\18532

20 LE

### Trendsportarten und sozialpädagogische Themen

18. - 20.03.22

Lehrgangsort: Jever

LG-Nr. 2\42\18543

40 LE

### Wassersport Camp (auch als Bildungsurlaub in Niedersachsen anerkannt)

16. - 20.05.22

Lehrgangsort: Schillig

LG-Nr. 2\42\18540

20 LE

### Landboarding und Windsurfen

09. - 11.09.22

Lehrgangsort: Schillig

LG-Nr. 2\42\19492

5 LE

### Reale und Virtuelle Grenzverletzungen im Sport

13.09.22

Lehrgangsort: Friedeburg/Marx

LG-Nr. 2\42\19496

5 LE

### Sport als Suchtprävention

20.09.22

Lehrgangsort: Blomberg

LG-Nr. 2\42\18845

5 LE

### High Intensity Interval Training

05.11.22

Lehrgangsort: noch offen

Weitere Seminare sind im Bereich der Online-Seminare aufgeführt. Siehe auch Lokale Qualitätszirkel.

## Online-Seminare

Wir bieten in diesem Jahr Online-Seminare zu unterschiedlichsten Themenfeldern an (ÜL-C Lizenz Verlängerung, Juleica, Flexbereich C-50 der ÜL-C Ausbildung Breitensport, Rehabilitationssport und Qualifix). Die Anzahl der Lerneinheiten und die entsprechende Anerkennung sind der jeweiligen Ausschreibung im Portal zu entnehmen.



## Online ÜL-C Fortbildungen

- LG-Nr. 2/42/18849 3 LE  
**Wasserflaschentaining**  
03.02.22 Lehrgangsort: LSB Online Campus
- LG-Nr. 2/42/18923 3 LE  
**Der angekettete Elefant**  
17.02.22 Lehrgangsort: LSB Online Campus
- LG-Nr. 2/42/18927 3 LE  
**Du kannst nur Einwurf pfeifen, wenn Du weißt, wo aus ist**  
16.06.22 Lehrgangsort: LSB Online Campus
- LG-Nr. 2/42/18931 3 LE  
**Erfolgreich im WIR**  
15.09.22 Lehrgangsort: LSB Online Campus

## Online ÜL-B Fortbildungen

- LG-Nr. 2/42/18911 2 LE  
**Ernährung – Start in die Laufsaison mit entsprechender Ernährung**  
02.03.22 Lehrgangsort: LSB Online Campus
- LG-Nr. 2/42/18857 3 LE  
**Atmung – Ein Weg zur Selbstheilung in Zeiten der Pandemie**  
12.05.22 Lehrgangsort: LSB Online Campus
- LG-Nr. 2/42/18915 2 LE  
**Ernährung – Kinder essen gerne süß – Obst und Eis, was darf und soll es sein**  
01.06.22 Lehrgangsort: LSB Online Campus
- LG-Nr. 2/42/18919 2 LE  
**Ernährung – Sportliche Durstlöcher – Trinken und Getränke**  
07.09.22 Lehrgangsort: LSB Online Campus

## Online Fortbildung Rehabilitationssport

- LG-Nr. 2/42/18853 3 LE  
**Fitness für die Seele**  
06.05.22 Lehrgangsort: LSB Online Campus

## Online Fortbildungen Qualifix

- LG-Nr. 4/42/18641- Mitarbeit im Sportverein 4 LE  
**Baustein 2: Gewinnung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern**  
04.05.22 Lehrgangsort: LSB Online Campus
- LG-Nr. 4/42/18829 - Sport- und Vereinsentwicklung 4 LE  
**Baustein 6: Sportstättenbau – Von der Idee bis zur Nutzung**  
19.05.22 Lehrgangsort: LSB Online Campus
- LG-Nr. 4/42/18825 - Finanzen und Steuern 4 LE  
**Baustein 3: Beschäftigung im Sportverein**  
22.09.22 Lehrgangsort: LSB Online Campus

## Fortbildungen ÜL-B Lizenz (2. Lizenzstufe/Prävention)

Diese Fortbildungen werden sowohl zur Verlängerung der ÜL-B, ÜL-C Lizenz und teilweise Juleica anerkannt. Die Anzahl der Lerneinheiten und die entsprechende Anerkennung sind der jeweiligen Ausschreibung im Portal zu entnehmen.

- LG-Nr. 2/42/18576 5 LE  
**Haltung und Stabilisation**  
07.05.22 Lehrgangsort: Jever
- LG-Nr. 2/42/18580 8 LE  
**Meditation**  
14.05.22 Lehrgangsort: Friedeburg/Horsten
- LG-Nr. 2/42/18564 5 LE  
**Erste-Hilfe-Training**  
11.06.22 Lehrgangsort: Varel
- LG-Nr. 2/42/18572 5 LE  
**Erste-Hilfe-Kurs**  
19.11.22 Lehrgangsort: Varel

Weitere Seminare sind im Bereich der Online-Seminare aufgeführt.

## Fortbildungen Rehabilitationssport (In Kooperation mit dem Behindertensportverband Nds. e.V.)

Diese Fortbildungen werden sowohl zur Verlängerung der Rehabilitationssportlizenz, ÜL-B Lizenz und ÜL-C Lizenz anerkannt. Die Anzahl der Lerneinheiten und die entsprechende Anerkennung sind der jeweiligen Ausschreibung im Portal zu entnehmen.

LG-Nr. 2/42/18616 8 LE

### **Duftquigong**

30.04.22 Lehrgangsort: Ochtersum

LG-Nr. 2/42/18620 8 LE

### **Osteoporose**

12.11.22 Lehrgangsort: noch offen

Ein weiteres Seminar ist im Bereich der Online-Seminare aufgeführt.

## **Lokale Qualitätszirkel**

„Lernen braucht Bewegung – Niedersachsen setzt Akzente“  
Gemeinsamer Aktionsplan des LSB Niedersachsen e.V. mit dem  
Nds. Kultusministerium; in Kooperation mit der Sportjugend  
und den Schulsportbeauftragten.

Diese Fortbildungen werden sowohl zur Verlängerung der ÜL-C  
Lizenz, teilweise Juleica als auch im Flexbereich C-50 der ÜL-C  
Ausbildung Breitensport anerkannt. Die Anzahl der Lerneinheiten  
und die entsprechende Anerkennung sind der jeweiligen  
Ausschreibung im Portal zu entnehmen.

LG-Nr. 2/42/18841 4 LE

### **SUP - Stand Up Paddling**

28.06.22 Lehrgangsort: Hooksiel

LG-Nr. 2/42/18837 4 LE

### **Rettungsfähigkeit - Retten und Wiederbeleben**

26.08.22 Lehrgangsort: Varel

## **Qualifix**

Qualifix steht für die

Weiterbildung von Führungskräften in Vereinen. Zielgruppe  
der Seminare sind (ehrenamtliche wie hauptberufliche)  
Mitarbeiter\*innen aus Vorständen, Abteilungen und  
Geschäftsstellen, die sich für den „Verein der Zukunft“ fit  
machen wollen. Die Qualifixbausteine werden zur Verlänge-  
rung der Vereinsmanager\*innen C Lizenz anerkannt. Die Anzahl  
der Lerneinheiten und die entsprechende Anerkennung sind der  
jeweiligen Ausschreibung im Portal zu entnehmen.



LG-Nr. 4/42/18632 - Recht 4 LE

### **Baustein 4: Mitgliederversammlung ist Sache der Chef/in/des Chefs**

16.02.22 Lehrgangsort: Holtgast

LG-Nr. 4/42/18645 - Recht 4 LE

### **Baustein 1: Satzung**

07.03.22 Lehrgangsort: Jever

LG-Nr. 4/42/18624 - Sport- und Vereinsentwicklung 4 LE

### **Baustein 6: Sportstättenbau – Von der Idee bis zur Nutzung**

12.03.22 Lehrgangsort: noch offen

LG-Nr. 4/42/18833 - Versicherung 4 LE

### **Baustein: Grundlagen Sportversicherungsvertrag**

28.04.22 Lehrgangsort: Jever

LG-Nr. 4/42/18636 - Finanzen und Steuern 4 LE

### **Baustein 4: Kassenprüfung und Rechenschaftsbericht**

13.10.22 Lehrgangsort: Horsten

LG-Nr. 4/42/18649 - Finanzen und Steuern 4 LE

### **Baustein 2: Spenden, Sponsoring und Steuern im Verein**

10.11.22 Lehrgangsort: Jever

LG-Nr. 4/42/18628 - Marketing/Sponsoring 4 LE

### **Baustein 1: Sportmarketing**

12.11.22 Lehrgangsort: noch offen

Weitere Seminare sind im Bereich der Online-Seminare aufgeführt.

## **Sportjugend**

Die Sportjugend Wittmund hat für das Jahr 2022 auch wieder ein  
interessantes Programm zusammengestellt. Ausbildungen,  
Fortbildungen und Camps haben wir für Euch geplant. Die  
Fortbildungen werden zur Verlängerung der Juleica und teilweise  
ÜL-C Lizenz anerkannt. Die Anzahl der Lerneinheiten und die  
entsprechende Anerkennung sind der jeweiligen Ausschreibung  
im Portal zu entnehmen.

Themen, Ausschreibung und

Anmeldungen sind online zu finden unter:



## **Ausbildungen**

### **Schulsportassistenten-Ausbildung im AG Modell**

Sie haben Interesse an der Durchführung einer solchen Ausbildung  
in Ihrer Schule? Dann melden Sie sich bei uns!

Ansprechpartnerin Kristina Klattenberg

Mail: bess@ksb-friesland.de

## **Kooperationslehrgänge mit den Turnkreisen**

### **Fitness-Zirkel**

14.05.22 Ansprechpartnerin Jeanette Weigert

Dieses Ganzkörper-Workout ist ideal für Fitness-Ziele Mail: jeanette.weigert@gmx.de

Lehrgangsort: Jever

### **Eltern-Kind-Turnen**

08.10.22 Ansprechpartner Jörn Lumpe

Kinderturnen – Mehr als nur ein Spielplatz (Fantasieturnen) Mail: joern.lumpe@ewetel.net

Lehrgangsort: Marx