

## 2. Lizenzstufe (Profil Erwachsene/Ältere)

### Basismodul

Im Basislehrgang werden im Rahmen der 30 Lerneinheiten (LE) die Grundkenntnisse aus den Ausbildungen der 1. Lizenzstufe zum gesundheits- und fitnessorientierten Sport aufgearbeitet und vertieft (Haltung & Bewegung, Herz-Kreislauf-/Ausdauertraining. Die Gestaltung gesundheitsorientierter Übungsstunden steht dabei im Mittelpunkt.

03./04.09. + 10.09.2022 Lg.-Nr. 2/26/19156

Ort: Wremen

### Aufbaulehrgang

Neben allgemeinen Informationen zum Zusammenhang von Bewegung, Sport und Gesundheit ist im Aufbaulehrgang eine Auseinandersetzung mit der Praxis des gesundheitsorientierten Sports mit folgenden Themenschwerpunkten vorgesehen: Sport und Gesundheit/Präventive Wirbelsäulengymnastik/ Ausdauertraining/Wahrnehmung /Koordination /Entspannung/ Funktionelle Gymnastik/ Grundlagen Trainingslehre und Sportmedizin - Sport und Ernährung.

24./25.09. + 08./09.10.2022 Lg.-Nr. 2/26/ 19176

Ort: Wremen

### Abschlusslehrgang

Im Abschlusslehrgang werden Gesundheitsprogramme zu den Profilen "Gesundheitstraining für das Herz-Kreislauf-System" und "Gesundheitstraining für das Haltungs- und Bewegungs- System" vorgestellt und bearbeitet. Den Schwerpunkt dieses Ausbildungsabschnittes bilden umfangreiche Lehrübungen.

19./20.11.2022 Lg.-Nr. 2/26/ 19188

Ort: Wremen

### Jugendleiterausbildung (Juleica)

Die Juleica ist der bundesweit einheitliche Ausweis für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Jugendarbeit. Sie dient zur Legitimation und ist gleichzeitig ein Nachweis der absolvierten Juleica-Ausbildung. Zusätzlich soll die Juleica die gesellschaftliche Anerkennung für das ehrenamtliche Engagement zum Ausdruck bringen.

Verkürzte Juleica für ÜL

29.10. -30.10.2022 Altenwalde 16 LE, 35,- €  
Nr. 1/26/20984

### Schulsportassistent

Schulsportassistent\*innen tragen zu einem bewegten Schulalltag bei! Das Spektrum reicht von helfenden Tätigkeiten über die Mitgestaltung bis hin zu klar eingegrenzten Leitungsfunktionen bei der Planung und Durchführung von Bewegungs- und Sportangeboten in Schulen und Sportvereinen.

### Wer kann teilnehmen?

Sportlich engagierte Schülerinnen und Schüler zwischen 13 und 16 Jahren  
26.05. -29.05.2022 Altenwalde, 32 LE, 50,- € Lg.-Nr. 1/26/21003

Die **Ausbildung ÜL C Breitensport (sportartübergreifend)** qualifiziert Engagierte in den Vereinen als lizenzierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Sie bereitet auf die Arbeit in Vereinsgruppen vor und vermittelt grundlegende sportliche Inhalte.

Die Ausbildung umfasst 120 LE für die 1. Lizenzstufe. Sie setzt sich zusammen aus einem **Basismodul (30 LE)**, einem **Profillehrgang (40 LE)** und den frei wählbaren Angeboten im **Flexbereich C (50 LE)**.

### Teilnahmevoraussetzungen

- Die Vollendung des 16. Lebensjahres
- Mitgliedschaft oder Nachweis einer ÜL-Tätigkeit in einem Sportverein des LSB Niedersachsen e.V. /DOSB
- praktische Erfahrungen in einer oder mehreren Sportarten Eine regelmäßige aktive Teilnahme an allen Ausbildungsabschnitten in Theorie und Praxis (120 LE) ist verbindlich. Fehlzeiten müssen nachgeholt werden

Die Ausbildungskonzeptionen des LSB und NTB sind angeglichen und entsprechen den Rahmenrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).

### Ansprechpartner

Michael Vathke  
Grasweg 15, 27607 Geestland, OT Sievern  
Tel.: 04743/344 9332, michael.vathke@ksb-cuxhaven.de

### Anmeldung

Tel.: 04743/3449330,  
Fax: 04743/3449339  
info@ksb-cuxhaven.de  
www.ksb-cuxhaven.de  
www.ksb-stade.de

Online Anmeldung beim Bildungsportal des LSB Nds.:  
<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de>


### Was kostet die Ausbildung?

#### 1. Lizenzstufe

Basismodul C30 C	90,- € /180,- €*/360,- €**
Profillehrgang C40	120,- € /240,- €*/480,- €**
Tageslehrgänge	30,- € / 60,- €*/100,- €**
Wochenendblöcke	120,- € /240,- €*/480,- €**

\* für TN aus Mitgliedsvereinen anderer Landessportbünde  
\*\*für TN, die nicht in Mitgliedsvereinen des LSB/DOSB organisiert sind.

<b>Herausgeber:</b>	Kreissportbund Cuxhaven
<b>Redaktion:</b>	Michael Vathke
<b>Fotos:</b>	Kreissportbund Cuxhaven e.V.
<b>Satz Gestaltung u. Druck:</b>	druckpartner hemmoor GmbH & Co.KG

 Niedersachsen Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen



Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.  Niedersachsen

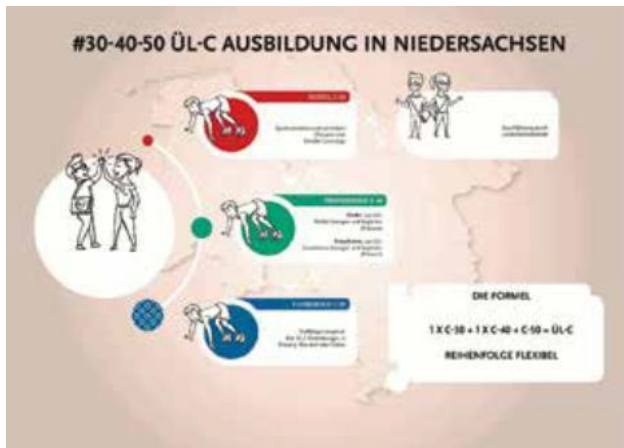
KSB Cuxhaven e.V.  
KSB Stade e.V.

# Ausbildungen 2022

für Übungsleitende  
Breitensport und  
Sportjugend



## Die neue ÜL-C- Konzeption



Flexibler und einfacher! So soll sich der neue „Weg zur ÜL-C Lizenz“ anfühlen. Im Rahmen eines einjährigen Prozesses zur Weiterentwicklung zusammen mit Fachverbänden und Sportregionen wurde das bisherige Konzept aus Grund-, Aufbaulehrgang und Spezialblockbausteinen verändert. In 2022 wird es drei anders benannte Bereiche geben. Im **Modul C-30** (30 LE) werden grundsätzliche Inhalte zu Gruppenleitung, Stundenplanung und Persönlichkeitsentwicklung thematisiert. Das Profil schärft der/die angehende ÜL durch die Wahl eines **C-40-Moduls** (40 LE), in dem Bewegungsangebote entweder für die Zielgruppe **Kinder** oder **Erwachsene** eingehender behandelt werden. Völlig interessengesteuert und flexibel kann der Bereich C-50flex (50 LE) selbst zusammengestellt werden. Aus dem flächendeckenden Fortbildungsprogramm aller Sportregionen kann hier je nach Angebot eine Auswahl getroffen werden – von mehreren kleineren Veranstaltungen (ab 2 LE) bis hin zu Kompaktangeboten (max. 40 LE) in sowohl online- als auch Präsenzformaten.



## 1.Lizenzstufe

### Basismodul C 30 (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.

Es wird das Basiswissen vermittelt, über das alle ÜL gleich welcher Sportart - verfügen sollten. Hierzu gehören allgemeine Themen wie das Leiten von Gruppen, Aufsichtspflicht und Haftung, Anatomie und Physiologie sowie der Aufbau einer Sportstunde. Die Themen werden in direktem Zusammenhang mit sportpraktischen Inhalten vermittelt.

#### Basismodul Stade

05./06.02. + 12.02.2022 Lg -Nr. 2/33/19600  
(KSB Stade)

#### Basismodul Wremen

30.04./01.05. + 07.05.2022 Lg.-Nr. 2/26/19624  
(KSB Cuxhaven)

### Profilmodul C-40

#### Erwachsene bewegen und begleiten (40 LE) Stade

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.

#### Stade

26./27.02. + 12./13.03.2022 Lg.-Nr. 2/33/19608  
(KSB Stade)

oder

### Profilmodul C-40

#### Kinder bewegen und begleiten

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 Bewegungserfahrungsschatz, Spiele spielen, Schnelligkeit-, Kraft- und Ausdauer spielerisch trainieren und Trends im Kindersport erproben.

#### Wremen

21./22.05. + 11./12.06.2022 Lg.-Nr. 2/26/19632  
(KSB Cuxhaven)

## C 50 Flexmodul

Es sind 50 LE frei wählbar aus C-Fortbildungen zu verschiedenen Themen

### Angebote der Sportbünde Cuxhaven und Stade

<b>Squaredance, (Sportjugend)</b> 19.02.2022, 09.45 Uhr (8 LE), Steinkirchen	<b>Nr. 1/33/20972</b> Ref.: Detlef Gigga	20,- €
<b>Stationstraining</b> 26.02.2022, 09.00 Uhr (8 LE), Sievern	<b>Nr. 2/26/20140</b> Ref.: Barbara Peper	30,- €
<b>Dance Trends</b> 05.03.2022, 09.00 Uhr (8 LE), Albsted	<b>Nr. 2/26/20144</b> Ref.: Melanie Popp	30,- €
<b>Dragon Ball &amp; Co- Koordinationsübungen (Sportjugend)</b> 12.03.2022, 09.00 Uhr (8 LE) mit Schwerpunkt Ballgefühl f. Kinder, Sievern	<b>Nr. 1/26/20999</b> Ref.Gabrikowski/Lohse	20,- €
<b>Koordinationstraining mit Ballspielen (Sportjugend)</b> 26.03.2022, 09.00 Uhr (8 LE) Sievern	<b>Nr. 1/26/20992</b> Ref.: Norman Lohse	20,- €
<b>Fitnessorientierte Selbstbehauptung</b> 02.07.2022, 11.00 Uhr (8 LE), Stade	<b>Nr.2/33/20148</b> Ref.: Güven/Büchner	30,- €
<b>HiiT, Hochintensives Intervalltraining</b> 27.08.2022, 09.00 Uhr (8 LE), Sievern	<b>Nr. 2/26/20431</b> Ref.: Jennifer Zuber	30,- €
<b>Round Dance</b> 05.11.2022, 09.00 Uhr (8 LE) , Sievern	<b>Nr. 2/26/20880</b> Ref.: Kolja Froese	30,- €
<b>Präv. sex. Gewalt im Sportverein, (Sportjugend)</b> 05.11.2022, 09.00 Uhr (6 LE) Wremen	<b>Nr. 1/26/21296</b> Ref.: Inken Schmedes	15,- €
<b>Juleica für Übungsleitende (Sportjugend)</b> 29./30.10.2022, 11.00 Uhr (16 LE) Cuxhaven	<b>Nr. 1/26/20984</b> Ref.: Kunze/Montigny	35,- €

### Kompaktseminare (40 LE)

Kompaktlehrgang Stade (40 LE)	<b>Nr. 2/33/19648</b>	
<b>Lauf ABC/ Trendsport/ Parcour/Einblick in Gesundheitssportthemen</b> 26./27.03.2022, 09.00-18.00 // 23./24.04.2022, 09.00- 18.00 Stade, Ref. Team		120,- €
<b>Kompaktlehrgang Cuxhaven (40 LE)</b> Ernährung/ Diabetes/Diäten/Trendsport, Slackline/Karte Kompass 25./26.06.2022, 09.00 - 18.00 09./10.07.2022, 09.00 - 18.00 Wremen, Ref. Team	<b>Nr. 2/26/19640</b>	120,- €

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