

2. Lizenzstufe (Sport in der Prävention)

Basismodul B

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.

17./18.08. + 31.08.2024 Lg.-Nr. 2/26/31186

Ort: Wremen

Aufbaulehrgang B

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

07./08.09. + 28./29.09.2024 Lg.-Nr. 2/26/ 31194

Ort: Wremen

Abschlusslehrgang B

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

09./10.11.2024 Lg.-Nr. 2/26/ 31206

Ort: Wremen

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?

Engagierte Schülerinnen und Schüler zwischen 13 und 15 Jahren

31.10. - 03.11.2024, Lg.-Nr. 2/26/34524

Ort: Wremen 32 LE, 50,- €

Ansprechpartner Cuxhaven

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

Ansprechpartnerin Stade

Sarah Joneleit
Am Schwingedeich 1, 21680 Stade
04141 9867-003
sarah.joneleit@ksb-stade.de

Anmeldung

Online Anmeldung beim Bildungsportal des LSB Nds.:
https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/?select_sportregion=14

Was kostet die Ausbildung?

1. Lizenzstufe (in 2024 **reduzierter** TN Betrag)

Basismodul C30 45,- € /180,- €*/360,- €**

Profillehrgang C40 60,- € /240,- €*/480,- €**

Tageslehrgänge 30,- € / 60,- €*/100,- €**

Wochenendblöcke 60,- € /240,- €*/480,- €**

2. Lizenzstufe (in 2024 **reduzierter** TN Betrag)

Basislehrgang 60,- € /180,- €*/360,- €**

Aufbaulehrgang 65,- € /260,- €*/520,- €*

Abschlusslehrgang 60,- € /240,- €*/480,- €**

* für TN aus Mitgliedsvereinen anderer Landessportbünde

** für TN, die nicht in Mitgliedsvereinen des LSB/DOSB organisiert sind.

Herausgeber: Kreissportbund Cuxhaven
Redaktion: Michael Vathke
Foto: Kreissportbund Cuxhaven e.V



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

Ausbildungen 2024

für Übungsleitende
Breitensport und
Sportjugend
1. und 2. Lizenzstufe



Die ÜL-C- Konzeption

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 aus Fortbildungen wählbaren Angeboten im **Flexbereich C (50 LE)**.

Teilnahmevoraussetzungen 1. Lizenzstufe

- 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.
- Zusätzlich ist der Nachweis einer Erste-Hilfe Ausbildung erforderlich (9LE), der zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht älter als zwei Jahre sein darf.

Teilnahmevoraussetzungen 2. Lizenzstufe

- Die Vollendung des 18. Lebensjahres.
- Mitgliedschaft oder Nachweis einer ÜL-Tätigkeit in einem Sportverein des LSB Niedersachsen e.V. /DOSB
- Praktische Erfahrungen mit gültiger C Lizenz über 1 Jahr in einer oder mehreren Sportarten.
- Eine regelmäßige aktive Teilnahme an allen Ausbildungsabschnitten in Theorie und Praxis (100 LE) ist verbindlich. Fehlzeiten müssen nachgeholt werden.

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



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 C Stade

17./18.02. + 09./10.03.2024 Lg.- Nr. 2/33/33978
(KSB Stade)

Basismodul C Wremen

04./05.05. + 25.05.2024 Lg.- Nr. 2/26/31116
(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

06./07.04. + 20./21.04.2024 Lg.-Nr. 2/33/34002
(KSB Stade)

oder

Profilmodul C-40

Kinder bewegen und begleiten (40 LE Wremen)

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

01./02.06. + 15./16.06.2024 Lg.-Nr. 2/26/31124
(KSB Cuxhaven)

C 50 Flexmodule

50 LE sind frei wählbar aus C-Fortbildungen

| | |
|--|---|
| Fitness mit dem Hula Hoop, 17.02.24, 09.00 Uhr, Beverstedt, 8 LE | Nr. 2/26/31220 Ref.: Jona Latza |
| Tabata ;Theorie und Praxis 02.03.24, 09.00 Uhr, Stade, 8 LE | Nr. 2/33/ 34558 Ref.: Jennifer Niemann |
| Videoclipdance 09.03.24, 09.00 Uhr, Langen, 8 LE | Nr. 2/26/31210 Ref.: Melanie de la Iglesia |
| Functional Fitness 16.03.24, 09.00 Uhr, Stade, 8 LE | Nr. 2/33/34562 Ref.: Jennifer Niemann |
| Ballschule: fangen, werfen, prellen... 05.05.24, 09.00 Uhr, Wiepenkathen, 8 LE | Nr. 2/33/34566 Ref.: Andy Watzlawczyk |
| Athletiktraining für Sportspiele 08.06.24, 09.00 Uhr, Sievern, 10 LE | Nr. 2/26/31286 Ref.: Kai Schulze |
| Crosstraining 24.08.24, 09.00 Uhr, Loxstedt, 10 LE | Nr. 2/26/31296 Ref.: Barbara Peper |
| Drums Alive 14.09.24, 09.00 Uhr, Loxstedt, 8 LE | Nr. 2/26/31370 Ref.: Barbra Peper |
| Move to the Beat 15.09.24, 09.00 Uhr, Ort: nn, 8 LE | Nr. 2/33/34578 Ref.: Birgit Lille |
| Ropeskipping, in Koop. mit Turnkreis 02.11.24, 10.00 Uhr, Sievern, 8 LE | Nr.2/26/31400 Ref.: Nadine Tolasch |
| Fitness Bootcamp (Sportjugend) 25.05.24, 09.00 Uhr, Ort: nn, 10 LE | Nr. 1/33/34598 Ref.: Barbara Peper |
| Kleine Spiele und Energizer (Sportjugend) 09.06.24, 10.00 Uhr, Bargstedt, 8 LE | Nr. 1/33/34602 Ref.: Felix Opoku |
| Abenteuersport im Gelände (Sportjugend) 10.-11.08.24, 09.00, Wremen, 15 LE | Nr. 1/26/31412 Ref. Tim Eberlein |
| Functional Training f. Kinder, (Sportjug.) 25.08.24, 10.00 Uhr. Ort: nn, 8 LE | Nr.1/33/34606 Ref.: Birgit Lille |
| Kooperative Teamspiele, (Sportjugend) 28.09.24, 10.00 Uhr, Bargstedt, 8 LE | Nr. 1/33/34610 Ref.: Felix Opoku |
| Endzonenspiele, (Sportjugend) 09.11.24, 10.00 Uhr, Stade, 8 LE | Nr. 1/33/34614 Ref.: Felix Opoku |

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