



BILDUNG DURCH SPORT – 2023

**Alle Lehrgänge und Veranstaltungen
im Überblick**

KreisSportBund Grafschaft Bentheim e.V.

Am Sportpark 9a · 48531 Nordhorn · Tel: 05921 853 73 - 0 · Fax: 05921 853 73 - 19
E-Mail: info@ksb-grafschaft-bentheim.de · Internet: www.ksb-grafschaft-bentheim.de

Aus-, Fort- und Weiterbildung

Datum	Inhalt	Ort	Uhrzeit	LE
14.01.23	Ernährung (ÜL-B+C) →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
04.02.23	Faszientraining (ÜL-B+C) →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
25.02.23	Demenz im Sport (ÜL-B+C) →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
11.03.23	Smovey →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
22.04.23	Sportabzeichenprüfer Ausbildung →	Nordhorn	9:00 - 17:00 Uhr	10
13.05.23	Hula Hoop →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
17.06.23	Entspannungstechniken Autogenes Training (ÜL-B+C) →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
04.-06.08.23	ÜL C-Lizenzausbildung – C-30 Modul mit Übernachtung →	Nordhorn	9:00 - 17:00 Uhr	30
10.-13.08.23	ÜL C-Lizenzausbildung – C-40 Modul mit Übernachtung →	Nordhorn	9:00 - 17:00 Uhr	40
02.09.23	Beweglich, aktiv und gesund 50+ →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
23.09.23	Erste-Hilfe Ausbildung (5 LE als Anerkennung) (ÜL-B+C) →	Nordhorn	9:00 - 17:00 Uhr	10
14.10.23	Refresher für Rückentraining und Anatomie →	Nordhorn	9:00 - 17:00 Uhr	10
04.11.23	Bodyweight →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
25.-26.11.23	Zielorientierte Trainingsplanung →	Nordhorn	9:00 - 17:00 Uhr	20

Lokaler Qualitätszirkel

Datum	Inhalt	Ort	Uhrzeit	LE
18.02.23	Von Brust bis Delphin →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
12.05.23	Wassergewöhnung →	Nordhorn	9:30 - 13:30 Uhr	5
09.09.23	Hoop & more for Kids →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
22.11.23	Sprache lernen in Bewegung →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5

Sportjugend

Datum	Inhalt	Ort	Uhrzeit	LE
23.-26.03.23	Schulsportassistentenausbildung →	Nordhorn	9:00 - 16:30 Uhr	32
15.04.23	Jugendleiterfortbildung/Gruppenpädagogik →	Nordhorn	9:00 - 17:00 Uhr	11
06.-07.05.23	Grundlehrgang Klettern – Toprope →	Nordhorn	9:00 - 18:00 Uhr	20
12.-15.10.23	Schulsportassistentenausbildung →	Nordhorn	9:00 - 17:00 Uhr	32
16.-21.10.23	JULEICA-Ausbildung →	Nordhorn	9:00 - 17:00 Uhr	60
11.11.23	Jugendleiterfortbildung/Social Media →	Nordhorn	9:00 - 17:00 Uhr	11


Qualifix

Datum	Inhalt	Ort	Uhrzeit	LE
25.01.23	Satzung →	Online	18:30 - 21:30 Uhr	4
15.03.23	Beschäftigung im Sportverein →	Online	18:30 - 21:30 Uhr	4
24.05.23	Sportentwicklung vor Ort gestalten →	Online	18:30 - 21:30 Uhr	4
20.09.23	Grundlagen der Gemeinnützigkeit und Buchführung →	Online	18:30 - 21:30 Uhr	4



Ernährung

Themen wie „vegetarische Ernährungsformen“ und „Nachhaltigkeit“ nehmen in unserer heutigen Zeit immer mehr Raum ein und sind somit auch aus dem Bereich der Sporternährung nicht mehr wegzudenken. [Anmeldung hier](#) →

 14.01.23

 9-13 Uhr



Faszientraining

Durch Faszientraining gezielt Engpässe im Körper aufbrechen. Mit Übungen und Rollmassage, die unsere Bewegungsdefizite im Alltag ausgleichen und uns entspannter/beweglicher machen. [Anmeldung hier](#) →

 04.02.23


 9-13 Uhr

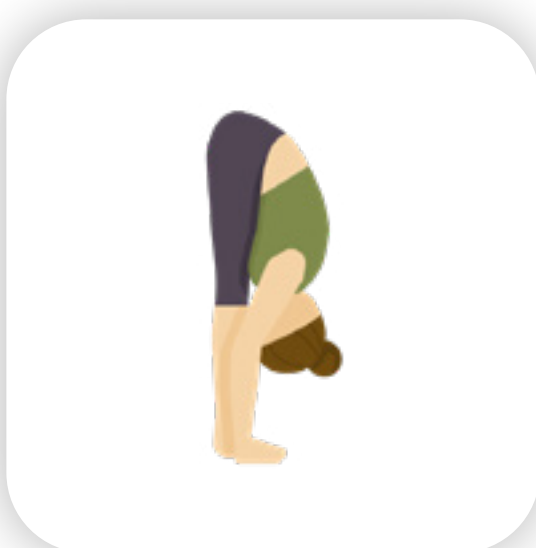


Demenz im Sport

In Sportgruppen, die von Älteren besucht werden, ist Demenz zunehmend ein Thema. Dabei tauchen eine Reihe von Fragen auf: Was ist eigentlich Demenz? Wie können Menschen mit Demenz zur Bewegung... [Anmeldung hier](#) →

 25.02.23

 9-13 Uhr



smovey

Mit „smovey“ können Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination für den gesamten Körper gezielt trainiert werden - vom Kindergarten- bis ins Seniorenalter. [Anmeldung hier](#) →


 11.03.23


 9-13 Uhr

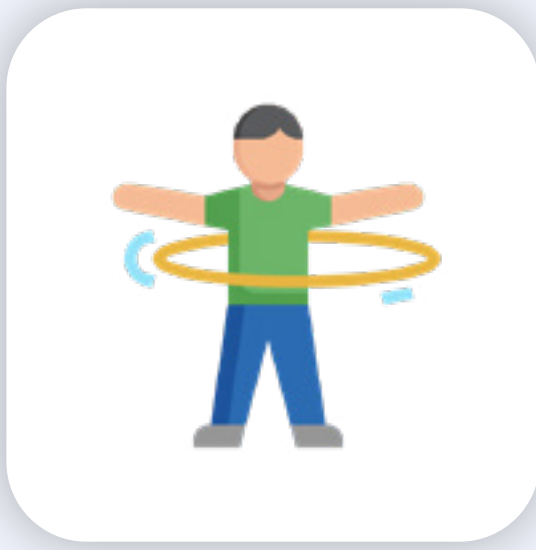


Sportabzeichenprüfer Ausbildung

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungen... [Anmeldung hier](#) →

 22.04.23

 9-17 Uhr

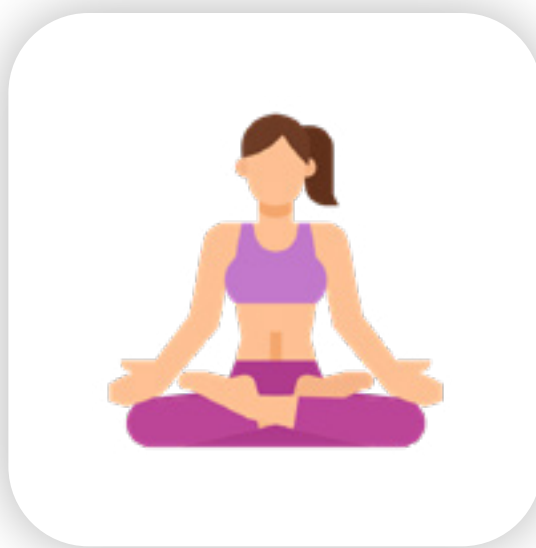


Hula Hoop

In der Fortbildung für den Trendsport Hula-Hoop liegt der Schwerpunkt auf Fitnessaspekten mit dem Hula-Hoop-Reifen. Denn im Fokus stehen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. [Anmeldung hier](#) →

 13.05.23

 9-13 Uhr

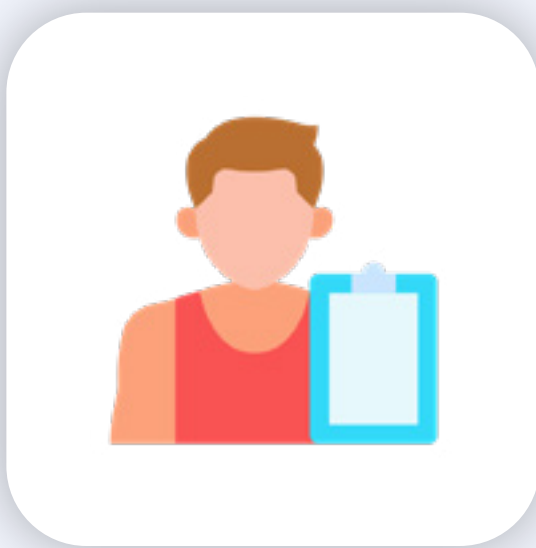


Entspannungstechniken – Autogenes Training

Durch Bewegung und Entspannungsmethoden können wir neue Wege aus der Stressfalle finden. [Anmeldung hier](#) →


 17.06.23


 9-13 Uhr

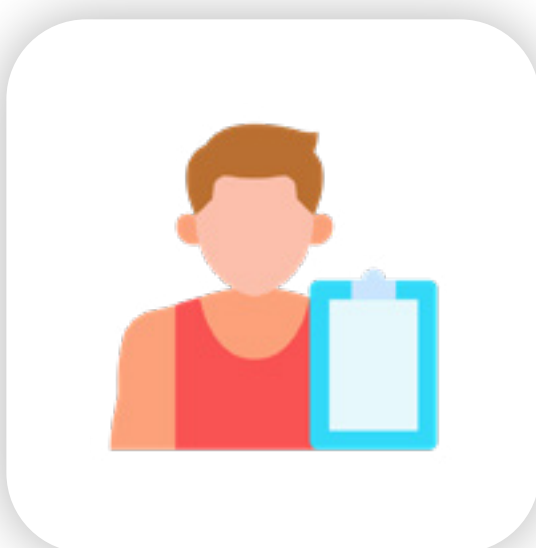


Übungsleiter C-Lizenzausbildung – C30 Modul

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. [Anmeldung hier](#) →

 04.-06.08.23

 9-17 Uhr

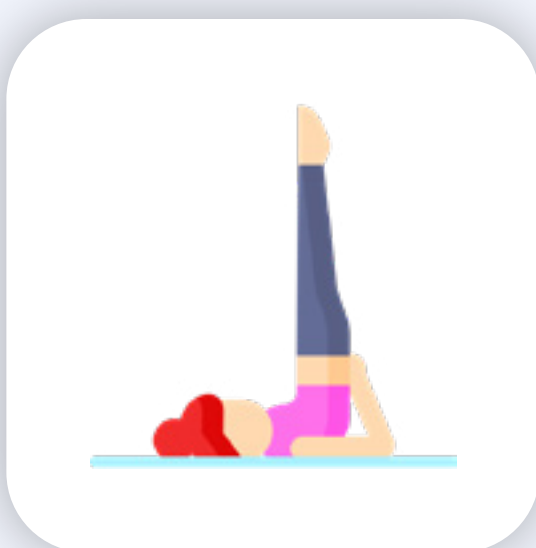


Übungsleiter C-Lizenzausbildung – C40 Modul

Die Leitung von Erwachsenengruppen, Entwicklungsphasen, altersgerechtes Training und die Gestaltung von Übungsstunden werden thematisiert. [Anmeldung hier](#) →


 10.-13.08.23

 9-17 Uhr



Beweglich aktiv

Bewegung ist gut für Körper, Geist und Seele. Mit dem richtigen Training können Sie sich Ihre Beweglichkeit erhalten, Ihre Muskeln stärken und körperlichen Beschwerden entgegenwirken. [Anmeldung hier](#) →

 02.09.23

 9-13 Uhr

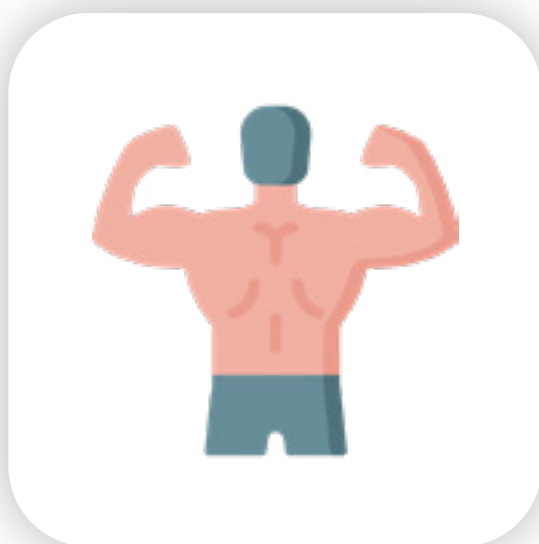


Erste Hilfe

In Kooperation mit der DLRG OG Nordhorn sollen die Kursteilnehmer Kenntnisse und Fähigkeiten zur Vermeidung von Sportunfällen sowie ein sachgerechtes Verhalten bei der Ersten Hilfe erwerben. [Anmeldung hier](#) →

 23.09.23

 9-17 Uhr

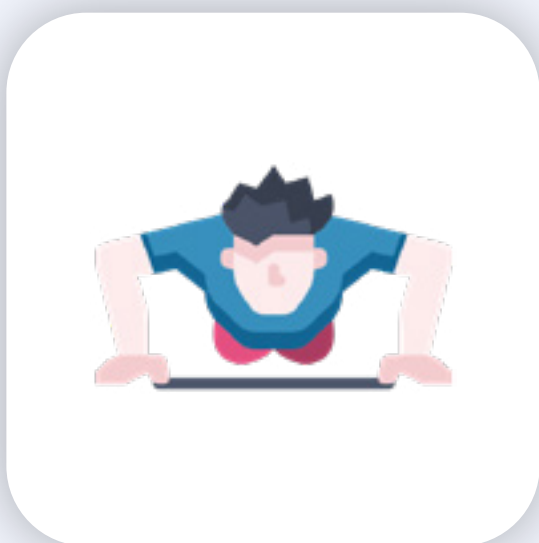


Refrecher für Rückentraining und Anatomie

Mit regelmäßigem Rückentraining lassen sich die Kraft der Körpermitte als auch die Beweglichkeit... [Anmeldung hier](#) →


 14.10.23


 9-17 Uhr



Bodyweight

Bodyweight Training steigert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Das Training schult die Koordination und hilft muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Wer fit und trainiert sein will, benötigt weder teures Trainingsgerät... [Anmeldung hier](#) →

 04.11.23

 9-13 Uhr



Zielorientierte Trainingsplanung

[Anmeldung hier](#) →

 25.11.-26.11.23

 9-17 Uhr



Von Brust bis Delphin

Thematisiert wird die Technikvermittlung für fortgeschrittene Schwimmer*innen im Schulsport. Eine Mischung aus Theorie und Praxis verdeutlichen die Lerninhalte. [Anmeldung hier](#) →

 18.02.23

 9-13 Uhr



Wassergewöhnung

Kleine Spiele, Situationen über und unter dem Wasser gehören zu den Inhalten. [Anmeldung hier](#) →


 12.05.23

 9:30-13:30 Uhr



Hoop & more for Kids

In dieser Fortbildung werden theoretische Grundlagen erarbeitet und Wissenswertes rund um das Thema Hula-Hoop für Kids & Teens und die praktischen Umsetzungsmöglichkeiten für abwechslungsreiche... [Anmeldung hier](#) →

 09.09.23

 9-13 Uhr

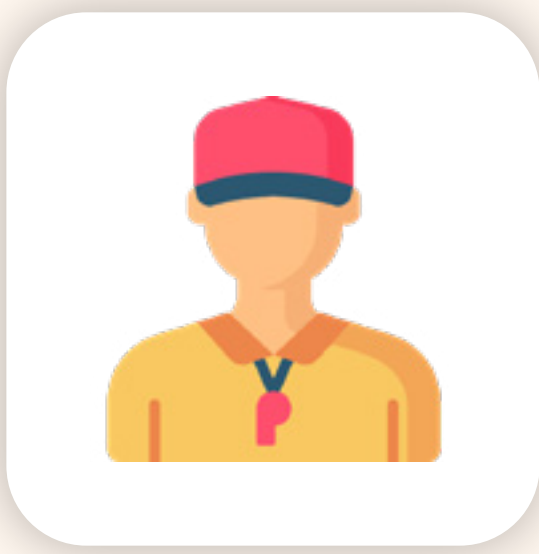


Sprache lernen in Bewegung

Die Bewegungsspiele haben sowohl einen sportlichen als auch einen sprachlichen Trainingseffekt und sind für gemischte Gruppen im Alter von 8-14... [Anmeldung hier](#) →


 22.11.23


 9-13 Uhr



Schulsportassistenten- ausbildung

Ziel der Ausbildung ist es im außerunterrichtlichen Schulsport und im Sportverein Verantwortung... [Anmeldung hier](#) →

 23.03.-26.03.23

 9-16:30 Uhr



Jugendleiterfortbildung / Gruppenpädagogik

Welche verschiedenen Rollen gibt es in einer Gruppe und wie kann man diese möglichst gut integrieren und zusammenbringen? Alle Fragestellungen und Themen rund um das Thema „Gruppe“ werden wir in der Theorie und... [Anmeldung hier](#) →


 15.04.23

 9-17 Uhr

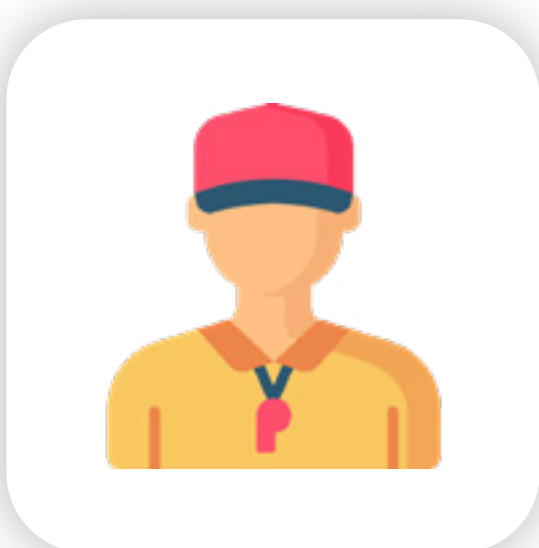


Grundlehrgang Klettern

Für dich soll es hoch hinausgehen? Mach deine ersten Schritte an der Kletterwand und lerne zu sichern und die ersten Meter zu erklimmen. [Anmeldung hier](#) →

 06.-07.5.23

 9-18 Uhr



Schulsportassistenten- ausbildung

Ziel der Ausbildung ist es im außerunterrichtlichen Schulsport und im Sportverein Verantwortung zu... [Anmeldung hier](#) →


 12.-15.10.23

 9-17 Uhr



JULEICA - Ausbildung

In der Ausbildung geht es um die Gestaltung von Angeboten, die sich an den Interessen von Kindern und Jugendlichen orientieren und über den „normalen“ Übungs- und Trainingsbetrieb hinausgehen. [Anmeldung hier](#) →

 16.-21.10.23

 9-17 Uhr



Jugendleiterfortbildung / Social Media

Welche Programme nutzen junge Menschen, um täglich miteinander zu kommunizieren und wie kann ich mein Anliegen dort platzieren? Was ist ein Boomerang bei Instagram und lohnt sich Facebook für... [Anmeldung hier](#) →



11.11.23



9-17 Uhr



Satzung

Dieser Qualifix- Baustein richtet sich an Vereinsvorstände und Funktionsträger in Vereinen, die sich über die rechtlichen Grundlagen des Vereinsrechts, insbesondere der Vereinsatzung informieren möchten. [Anmeldung hier](#) →



25.01.23



18:30-21:30 Uhr



Beschäftigung im Sportverein

Der Verein als Arbeitgeber: Sozialversicherung und Lohnsteuer, Merkmale der selbständigen und nichtselbständigen Tätigkeit, Minijob, Mitglieder als Beschäftigte, Ehrenamtliche Tätigkeiten. [Anmeldung hier](#) →



15.03.23



18:30-21:30 Uhr



Sportentwicklung vor Ort gestalten

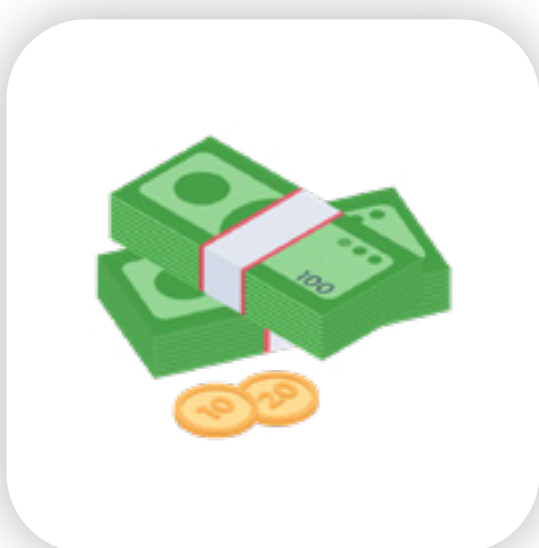
Wie kann sich Ihr Sportverein in Veränderungsprozesse einbringen? [Anmeldung hier](#) →



24.05.23



18:30-21:30 Uhr



Grundlagen der Gemeinnützigkeit und Buchführung

Welche Voraussetzungen für die Steuerbegünstigung von Sportvereinen gibt es? Was muss ich bei der... [Anmeldung hier](#) →



20.09.23



18:30-21:30 Uhr