

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

Koordination und Redaktion:  
Sportreferentin Daniela Liessmann



AKTIV FÜR VEREINE -  
STARK FÜR DIE  
**BILDUNG!**



AKTIV FÜR VEREINE -  
STARK FÜR DIE  
**SPORTJUGEND!**



im Landessportbund Niedersachsen e.V.

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

# Lehrgänge 2023

# 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 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



#### PROFILMODUL C-40

**Kinder, (40 LE):**

Kinder bewegen und begleiten

**Erwachsene, (40):**

Erwachsene bewegen und begleiten

- Hospitation bei einer Sportsstunde in (d)einem Sportverein
- Praxiscoaching



#### 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**  
(REIHENFOLGE FLEXIBEL)

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

**Außerdem notwendig:**

1. Hilfe (9 LE); Verhaltensrichtlinie Prävention sexualisierte Gewalt

**Mögliche Anerkennung:**

Vorerfahrungen - (ab 2 Jahren Sportvereinpraxis:  
Leitung einer eigenen Gruppe)

## 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



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

## Flexbereich C-50

(Präsenz oder Blended Learning oder Online)

Flexbereich C-50 (Präsenz, Blended Learning oder Online)

Im Bereich der ÜL-C Fortbildungen sind 50 Lerneinheiten zu absolvieren. Vielfältiges Angebot:

Alle ÜL-C Fortbildungen in Präsenz, Blended oder Online

## 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 2023 in Jever

LG-Nr. 2\42\24218 Präsenz - 30 LE

### Modul C-30 Sport verstehen und vermitteln

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

Teil 1: 14.01. - 15.01.2023

Teil 2: 28.01. - 29.01.2023

Lehrgangsort: Jever

Kosten: 90,- Euro

LG-Nr. 2\42\24226 Präsenz - 30 LE

### Modul C-30 Sport verstehen und vermitteln

Wochenende vom 16.06. - 18.06.2023

Lehrgangsort: Jever

Kosten: 90,- Euro

LG-Nr. 2\42\24238 Präsenz - 40 LE

### Modul C-40 Kinder bewegen und begleiten

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

Teil 1: 10.02. - 12.02.2023

Teil 2: 24.02. - 26.02.2023

Lehrgangsort: Jever

Kosten: 120,- Euro

### Modul C-40 Erwachsene bewegen und begleiten

Dieses Modul wird 2023 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 2 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. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) sind bei den jeweiligen Lehrgängen im Bildungsportal im Bereich der Anmeldung aufgeführt und gelten für die Bildungsveranstaltungen.

## 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\24302 5 LE

### Der Ton macht die Musik

04.03.23

Lehrgangsort: Schortens / Glarum

LG-Nr. 2\42\25292 5 LE

### Koordination mit dem Fahrrad als Kompensations- und Ausgleichstraining im Regenerationsprozess

06.05.23

Lehrgangsort: Schortens / Fliegerhorst Jever

LG-Nr. 2\42\24262 40 LE

### Wassersportcamp - Kiten, Windsurfen und SUP

(auch als Bildungsurlaub in Niedersachsen anerkannt)

22.05. - 26.05.23

Lehrgangsort: Schillig

LG-Nr. 2\42\24736 5 LE

### SUP - Stand Up Paddling

02.06.23

Lehrgangsort: Hooksiel / Hooksmeer

LG-Nr. 2\42\25288 5 LE

### Koordination

Koordination – eine komplexe Thematik vielfältig vermittelt und erlebt

03.06.23

Lehrgangsort: Blomberg

LG-Nr. 2\42\24270 20 LE

### Beachspiele - Kleine Spiele und Me(e)hr

01.09. - 03.09.23

Lehrgangsort: Langeoog, Zeltlager

LG-Nr. 2\42\24266 20 LE

### Wingfoiling, SUP und Landboarding

15.09. - 17.09.23

Lehrgangsort: Schillig

LG-Nr. 2\42\24306 8 LE

### Fit wie ein Turnschuh- Vielfältiges Fitnessstraining in der

Kinderleichtathletik - In Kooperation mit dem Niedersächsischen

Leichtathletik-Verband e. V

23.09.23

Lehrgangsort: Ochtersum

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

## 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\24310 8 LE

#### Chi Aktivierung

22.04.23 Lehrgangsort: Friedeburg / Horsten

LG-Nr. 2\42\24254 5 LE

#### Erste Hilfe Training

In Kooperation mit der DLRG Ortsgruppe Varel e.V.  
10.06.23 Lehrgangsort: Varel

LG-Nr. 2\42\24258 5 LE

#### Faszientraining

18.11.23 Lehrgangsort: Friedeburg / Marx

LG-Nr. 2\42\24250 5 LE

#### Erste Hilfe Kurs

In Kooperation mit der DLRG Ortsgruppe Varel e.V.  
18.11.23 Lehrgangsort: Varel

Ein weiteres Seminar ist 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\24206 8 LE

#### Erkrankungen des Kniegelenkes und das richtige Training

29.04.23 Lehrgangsort: Ochtersum

LG-Nr. 2\42\24202 8 LE

#### Yoga Kurzprogramme im Reha-Sport

25.11.23 Lehrgangsort: Blomberg

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\24214 4 LE

#### Bewegte Pausen für Kopf, Körper und Geist

14.03.23 Lehrgangsort: Friedeburg / Horsten

LG-Nr. 2\42\24210 4 LE

#### Rettungsfähigkeit - Retten und Wiederbeleben

In Kooperation mit der DLRG Ortsgruppe Varel e.V.  
24.08.23 Lehrgangsort: Varel

LG-Nr. 2\42\25979 4 LE

#### Richtig Schwimmen

In Kooperation mit der DLRG Ortsgruppe Varel e.V.  
25.08.23 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 Verlängerung 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\24342 - Finanzen & Steuern 4 LE

Baustein 1: Grundlagen der Gemeinnützigkeit & Vereinsbuchführung  
02.03.23 Lehrgangsort: Jever

LG-Nr. 4\42\24346 - Finanzen & Steuern 4 LE

Baustein 2: Spenden, Sponsoring & Steuern im Verein  
11.05.23 Lehrgangsort: Jever

LG-Nr. 4\42\24350 - Recht 4 LE

Baustein 4: Mitgliederversammlung  
07.09.23 Lehrgangsort: Jever

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

## 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. 2/42/24196 3 LE

**Sport mit Alltagsmaterialien**  
06.02.23 Lehrgangsort: LSB Online Campus

LG-Nr. 2/42/24200 3 LE

**Stabilität - Training**  
06.03.23 Lehrgangsort: LSB Online Campus

LG-Nr. 2/42/24163 8 LE

**Instagram Marketing**  
18.03.23 Lehrgangsort: LSB Online Campus

LG-Nr. 2/42/24167 4 LE

**Canva - Social Media Posts einfach erstellen**  
26.04.23 Lehrgangsort: LSB Online Campus

LG-Nr. 2/42/24171 4 LE

**Inshot - Videoschnitt am Smartphone**  
08.05.23 Lehrgangsort: LSB Online Campus

LG-Nr. 2/42/28675 2 LE

**Ernährung - Was darf, was kann, was eher nein?!**  
07.06.23 Lehrgangsort: LSB Online Campus

LG-Nr. 2/42/24179 4 LE

**Aufsichtspflicht und Haftung für Übungsleiter\*innen und Jugendleiter\*innen**  
25.09.23 Lehrgangsort: LSB Online Campus

## Online ÜL-B Fortbildungen

LG-Nr. 2/42/24175 4 LE

**Die Zirbeldrüse - Der Schlüssel für ein langes und gesundes Leben**  
13.11.23 Lehrgangsort: LSB Online Campus

## Online Fortbildung Rehabilitationssport

In Kooperation mit dem Behindertensportverband Nds. e.V.

LG-Nr. 2/42/24184 3 LE

**Hand und Handgelenk**  
08.09.23 Lehrgangsort: LSB Online Campus

## Online Fortbildungen Qualifix

LG-Nr. 4/42/24188 - Recht 4 LE

**Baustein 7: Mitgliederversammlung Online & Hybrid**  
18.09.23 Lehrgangsort: LSB Online Campus

LG-Nr. 4/42/24192 - Recht 4 LE

**Baustein 8: Online-Abstimmungen gelingend gestalten**  
20.11.23 Lehrgangsort: LSB Online Campus

## Sportjugend

Die Sportjugend Wittmund hat für das Jahr 2023 auch wieder ein interessantes Programm zusammengestellt. Ausbildungen, Fortbildungen und Camps haben wir für Euch geplant. Die Fortbildungen werden zur Verlängerung der Juleica, teilweise zur Verlängerung der ÜL-C Breitensport sowie teilweise 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. Themen, Ausschreibung & 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](mailto:bess@ksb-friesland.de)

## Kooperationslehrgänge mit den Turnkreisen

In Absprache mit den Turnkreisen werden im Jahr 2023 noch vereinzelte Lehrgänge angeboten. Termine sind den jeweiligen Programmen der Turnkreise zu entnehmen.