

## Infobrief | Nr. 11 November 2023

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Freundinnen und Freunde des Sports,  
wir wünschen Ihnen und euch viel Spaß  
beim Lesen unseres Infobriefes.

Euer/Ihr KSB-Team

### Termine

11.11.2023	Marktplatz – Schutzkonzepte in der Praxis (hybrid)
15.11.2023	Forum Gesunde Kommune
18.11.2023	Functional & Mobility Event (noch Restplätze frei!)
20.11.2023	Günstig, aber gesund und nachhaltig – Ernährungsworkshop in Bad Wünnenberg
25.11.2023	Vierte Veranstaltung: Naturstrolche für Groß und Klein
09.12.2023	Neue ÜL-C Fortbildung mit dem Schwerpunkt „unterer Rücken“ mit Gunda Slomka
02.01.2024	Anmeldeschluss Online-Kurs „Grundlagen zur Erstellung und Entwicklung von Schutzkonzepten“

## Personelle Unterstützung beim KSB

„KreisSportBund Paderborn e.V.“

Als neue Mitarbeitende beim KSB dürfen wir euch Lea Hesse und Jonas Lohmann vorstellen:

„Mein Name ist Lea Hesse, ich habe **am 01. September** mein Freiwilliges Soziales Jahr beim KreisSportBund begonnen. Ich bin in den Fachbereichen Integration, Vereinsberatung sowie Jugendarbeit tätig. In meiner Freizeit treibe ich selbst viel Sport, sei es als Teil der Roten Funken des Fürstenberger Carnevals Clubs oder beim Wandern und Skifahren. Im vergangenen Sommer absolvierte ich mein Abitur und mein Plan ist es, nach dem FSJ Kommunikationswissenschaften zu studieren.“

„Mein Name ist Jonas Lohmann. **Seit dem 04. September bin ich bis zum 16. Februar 2024** beim KSB als Pflichtpraktikant für die Bereiche Sportjugend, Vereinsberatung und Gesundheit zuständig. In meiner Freizeit treibe ich sehr gerne Sport. Beim Tischtennis, Fußball oder Tennis kann ich diese Leidenschaft ausleben. Durch mein Sportmanagementstudium an der Fachhochschule des Mittelstands in Bielefeld kann ich meiner Begeisterung zum Sport auch beruflich nachgehen.“

#### Ansprechpartnerin:

Lea Hesse

✉ lea.hesse@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-15

#### Ansprechpartner:

Jonas Lohmann

✉ jonas.lohmann@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-21



Foto: Lea Hesse und Jonas Lohmann.  
KreisSportBund Paderborn e.V.

## Förderprogramme für Sportvereine

„Vereinsberatung“

Untenstehend listen wir Förderprogramme auf, bei denen Sportvereine antragsberechtigt sind. Viele Vereine aus dem Kreis Paderborn konnten bereits von vielfältigen Förderprogrammen profitieren. Nun ist ein Großteil der Gelder, die innerhalb von Förderprogrammen zur Verfügung gestellt wurden für den Sport in NRW, bereits aufgebraucht.

### 2000 x 1000

Gefördert werden Maßnahmen, die sich am jährlichen Schwerpunktthema orientieren und sich durch bürgerschaftliches Engagement auszeichnen. Passend zum Schwerpunktthema »Zukunft gestalten – nachhaltiges Engagement fördern« sind ökologisch nachhaltige Projekte besonders förderfähig. Projekte werden mit 1.000,00 EUR gefördert. Weitere Informationen findet ihr [hier](#).

### Sportstätten Darlehen NRW.Bank

Die NRW.Bank vergibt Zinsgünstige Darlehen an Sportvereine und gemeinnützige Sportstätteninfrastruktur. Klicke [hier](#) für weitere Informationen.

### Heimat Scheck

Mit dem [Heimat-Scheck](#) fördert die Landesregierung Nordrhein-Westfalen das Engagement von Vereinen, Organisationen und Initiativen. Es werden Maßnahmen gefördert, die sich mit dem Thema Heimat und Heimatgeschichte im Zusammenhang mit lokalen und regionalen Inhalten befassen.

### Klima.Sieger

Der Wettbewerb von Westfalen Weser prämiert energetische Maßnahmen an Vereinsgebäuden im Sinne des Klimaschutzes. Die energetische Maßnahme muss dabei noch nicht durchgeführt worden sein. Es reicht eine konkretes Sanierungsvorhaben (Konzept) oder eine Sanierungsidee. Pro Sanierungsvorhaben werden bis zu 25.000 EUR vergeben. Bewerbungen werden **bis zum 14. Januar 2024** angenommen. Weitere Informationen stehen [hier](#) zur Verfügung.

## Teilhabe VEREINFacht

Das [Förderprogramm](#) richtet sich an Sportvereine, die die Teilhabemöglichkeiten im Breitensport für Menschen mit Behinderung in ihrer Region stärken. Anträge können in der Zeit **vom 1. Oktober bis zum 19. November 2023** gestellt werden.

## Action Bags

Sportvereine können Best-Practice-Beispiele mit tollen Methoden und Spielen für Kinder- und Jugendgruppen **bis zum 30. Dezember 2023** bei der Sportjugend NRW einreichen. Unter allen eingereichten Beispielen werden [Action Bags](#) im Wert von 260 Euro verlost.

### Ansprechpartner:

Lukas Schäfers

✉ [lukas.schaefers@ksb-paderborn.de](mailto:lukas.schaefers@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-08

## 16 neue Schwimmlehr – Assistentinnen und Assistenten für Paderborn qualifiziert

„Sport im Ganzttag“

**Am 23. und 24. September** haben sich in Paderborn 16 neue Schwimmlehrassistenten durch den Schwimmverband NRW ausbilden lassen.

An diesem Präsenzwochenende wurden ihnen Inhalte zur Wassergewöhnung, Wassersicherheit und -Bewältigung vermittelt, sodass sie in Zukunft beim Anfängerschwimmen von z.B. Schulen unterstützen können.



Foto: Datenbank des LSB.

### Ansprechpartnerin:

Marina Glatthor

✉ [marina.glatthor@ksb-paderborn.de](mailto:marina.glatthor@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-14

## 28 neue Sporthelferinnen und Sporthelfer ausgebildet

„Sportjugend“

In den **Herbstferien** hat unsere Sportjugend erfolgreich 28 junge Menschen zu Sporthelferinnen und Sporthelfern ausgebildet. Die jungen Engagierten lernten in einer abwechslungsreichen Mischung aus Theorie- und Praxiseinheiten, wie sie die Übungsleiter und Trainer in ihren Sportvereinen zukünftig bei der Vorbereitung und Durchführung von Übungsstunden für Kinder und Jugendliche unterstützen können.

Außerdem haben wir 38 Sporthelferinnen und Sporthelfer der Schulen im Kreis Paderborn mit einem Erste-Hilfe-Kurs ausgestattet. Somit können die Jugendlichen nun ihre Jugendleitercard (Juleica) beantragen.



Foto: Begeisterte neue Sporthelferinnen und Sporthelfer. KreisSportBund Paderborn e.V.

### Ansprechpartner\*innen:

Marina Glatthor und Lukas Schäfers  
✉ marina.glatthor@ksb-paderborn.de  
✉ lukas.schaefers@ksb-paderborn.de  
☎ 05251 68330-14 | 05251 68330-08

## Schulferienzeit ist „große“ Turnhallenzeit

„Kita im Bewegunswerk“

In den Herbst- und Osterferien sind die großen Turnhallen oft nicht belegt und durch unseren Kooperationspartner, dem Sportverein DJK Graf Sporck, haben wir als Kita die Chance in die großen Turnhallen zu gehen.

In den **vergangenen Herbstferien** haben die Kinder an zwei Tagen in der Woche mit dem Bollerwagen ihre Sportsachen bis zur Turnhalle gezogen. Hier gibt es dann die Möglichkeit, noch einmal ganz anders als in der Kita, neue Geräte kennenzulernen, lange Laufstrecken zu testen oder auch Spiele in anderen Dimensionen auszuprobieren. Besonderen Reiz haben auch große Bewegungslandschaften. Sowohl für die Kinder als auch für die pädagogischen Fachkräfte sind dies besondere Tage und machen allen viel Freude!



Foto: Freuen sich über das Sportangebot: (v. l.) Dylan und Erik. Kita im Bewegunswerk.

### Ansprechpartnerin:

Ingrid Winzig  
✉ ingrid.winzig@ksb-kita.de  
☎ 05250 97094-0



## Landesweiter Austausch von Gesundheitsprojekten im Ahorn-Sportpark ermöglicht Erfahrungsaustausch

„Gesunde Kommune“

Am 12. Oktober fand ein erster landesweiter Austausch von innovativen Gesundheitsprojekten, welche von der Techniker Krankenkasse (TK) gefördert werden, im Ahorn-Sportpark statt. So kamen Projektmitarbeiterinnen und Projektmitarbeiter aus 5 Städten und Kreisen des Landes NRW für einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch zusammen. Die TK fördert seit 2016 Projekte zur Stärkung der Prävention und Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune. Neben den Projektpräsentationen stand insbesondere die Vernetzung der Projektmitarbeiterinnen und Projektmitarbeiter im Vordergrund.

Initiiert wurde der Austausch durch das Projektteam der Gesunden Kommune im Kreis Paderborn. „Wir haben uns diesen Austausch gewünscht, um voneinander zu lernen. Die Projekte haben zwar sehr unterschiedliche Zielsetzungen und Zielgruppen, dennoch zeigen sich in der Projektarbeit oft ähnliche Herausforderungen. Für diese möchten wir gemeinsam Lösungsansätze finden“, erklärt Projektmitarbeiterin Lina Pühs vom KreisSportBund Paderborn.

Im Rahmen der Veranstaltung wurden einige Beispiele guter Praxis vorgestellt wie z. B. eine Fotoaktion mit Kindern im Quartier, eine Qualifizierungsoffensive im Bereich Bewegung und Ernährung sowie begleitete Spaziergänge für jedes Alter. Deutlich wurde dadurch, wie vielfältig die Projekte gestaltet sind.

Christian Mayr, Lebensweltberater der Techniker Krankenkasse, zieht ein positives Fazit aus der Veranstaltung: „Das war ein erfolgreicher und informativer Tag für alle Beteiligten. Ich denke, dass die Projektmitarbeiterinnen und Projektmitarbeiter viele neue Ideen für ihre Arbeit vor Ort mitnehmen konnten.“

Da einige Projekte bereits weit fortgeschritten sind, war und ist das Thema Verstetigung von besonderer Bedeutung für die teilnehmenden Projektveranstaltungen.

So soll eine „Projektitis“, d. h. immer neue zeitlich befristete Projekte, vermieden werden. Ullrich Böttinger, Diplompsychologe und Berater für kommunale Präventionsentwicklung stellte in seinem Vortrag die Möglichkeiten heraus, wie ein Projekt nachhaltig in der Kommune verankert werden kann.

Als ehemaliger Leiter des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste des Landratsamtes Ortenaukreis war Ullrich Böttinger maßgeblich beteiligt an dem Aufbau des Präventionsnetzwerkes im Ortenaukreis, welches Maßstäbe zur Gesundheitsförderung in ganz Deutschland setzt. Frau Prof. Dr. Heike Köckler, Professorin für Sozialraum und Gesundheit der Hochschule für Gesundheit in Bochum, zeigte in ihrem Vortrag Möglichkeiten auf, welche Bereiche des Projektes evaluiert werden können und worauf geachtet werden sollte. Die Projektevaluation kann einen maßgeblichen Anteil daran haben, dass ein Projekt verstetigt werden kann.



Foto: Die Teilnehmenden des Austausches der durch die Techniker Krankenkasse geförderten Projekte in NRW. KreisSportBund Paderborn e.V.

### **Ansprechpartnerin:**

Lina Pühs

✉ [lina.puehs@ksb-paderborn.de](mailto:lina.puehs@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-13

## Begleitete Spaziergänge starten in Bad Lippspringe

„Gesunde Kommune“

Bei einem gemeinsamen Spaziergang ins Gespräch kommen und die eigene Umgebung erkunden – das soll nach der erfolgreichen Einführung der begleiteten Spaziergänge unter dem Motto “Gemeinsam unterwegs” in Borchen und Steinhorst auch in Zukunft in Bad Lippspringe möglich sein. Ziel ist es, ältere Menschen zusammenzubringen, um der zunehmenden Vereinsamung entgegenzuwirken. Die begleiteten Spaziergänge bieten eine gute Möglichkeit, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Begleitet werden die Spaziergänge von geschulten Spazierpaten, die regelmäßig zu einer festen Uhrzeit, mit den Menschen in der Umgebung spazieren gehen. Jeder, der Zeit und Interesse hat, kann teilnehmen. Es ist auch möglich, die ausgewählten Strecken mit einem Rollator oder Rollstuhl zurückzulegen. Die Teilnahme ist kostenlos und es ist keine Anmeldung erforderlich.



Foto: Freuen sich auf den Start in Bad Lippspringe: (hinten v.l.) Carina Moss, Friedhelm Sikkmann, Friedhelm Sippel, Hubert Hermelingmeier, Hartmut Wubbolt, Ulrich Appelt; (vorne v.l.) Britta Wegener, Doris Fellmann, Marion Schmitz, Edith Nehring und Karin Förster.  
KreisSportBund Paderborn e.V.

**Am Mittwoch, den 18. Oktober** trafen sich die zukünftigen Bad Lippspringer Spazierpatinnen und -paten. Der Fokus des Treffens lag auf dem Austausch und dem Kennenlernen der Spazierpatinnen und -paten. Zusätzlich erläuterte Projektmitarbeiterin Carina Moss die wichtigsten Aspekte des gemeinsamen Spazierengehens. "Es freut mich, dass so viele freiwillig Engagierte an dem Treffen teilgenommen haben. Dadurch können wir ab Ende November an vier verschiedenen Tagen begleitete Spaziergänge anbieten", sagte Carina Moss.

Genauere Informationen und die Termine sind [hier](#) zu finden.

### Ansprechpartnerin:

Carina Moss

✉ carina.moss@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-01

## Verstärkung für die Arbeit im Thema „Prävention und Intervention interpersoneller Gewalt“

„Prävention sexualisierte Gewalt“

**Am 7. Oktober** fand die Ausbildung für „VIBBS-Referent\*innen im Themenfeld Prävention und Intervention interpersoneller Gewalt im Sport“ des Landessportbundes NRW in Paderborn statt. Im Vordergrund der Schulung standen insbesondere die Methodik, Didaktik, generelle Abläufe und die spezifischen Herausforderungen von Sensibilisierungsmaßnahmen in dem Thema.

Insgesamt konnten wir 11 engagierte Teilnehmer\*innen ausbilden, die nach vollständiger Autorisierung die Arbeit in dem Thema in Nordrhein-Westfalen unterstützen können und Sensibilisierungsmaßnahmen, wie Informationsveranstaltungen oder „Kurz und Gut“-Seminare zum Thema PSG für Sportvereine und ihre Mitglieder leiten dürfen. Davon werden auch die Sportvereine im Kreis Paderborn profitieren und wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und Unterstützung in diesem wichtigen Thema!

Bei weiteren Fragen zu dem Thema und zu zukünftigen Veranstaltungen dieser Art stehen wir euch gerne zur Verfügung.

### **Ansprechpartner\*innen:**

Josephine Rohmann und Lorenz Wettemann  
✉ josephine.rohmann@ksb-paderborn.de  
✉ lorenz.wettemann@ksb-paderborn.de  
☎ 05251 68330-07 | 05251 68330-09

## Unterstützungsmöglichkeiten bei der Erstellung von Schutzkonzepten

„Prävention sexualisierte Gewalt“

Durch die Verabschiedung des Landeskinderschutzgesetzes durch das Land NRW im vergangenen Jahr sind insbesondere (Sport-) Vereine, welche Angebote mit Kindern und Jugendlichen durchführen, dazu aufgefordert, Schutzkonzepte zu entwickeln und zu implementieren.

Um euch bei der Entwicklung von Schutzkonzepten zu unterstützen, möchten wir euch auf die Lernplattform [„Schutzkonzepte in der ehrenamtlichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“](#) hinweisen, die im Rahmen eines Projektes der Universitätsklinik Ulm erstellt wurde und fortlaufend evaluiert wird. Anhand von verschiedenen Online-Kursen und -Modulen sowie Informationsmaterialien bietet die Plattform eine Reihe an Unterstützungsmöglichkeiten rund um das Thema Schutzkonzepte, die sich auch auf den Sport beziehen. Unter anderem können in Form eines Online-Kurses die Grundlagen zur Erstellung und Entwicklung von Schutzkonzepten erarbeitet werden. **Bis zum 2. Januar 2024** könnt ihr euch für den Online-Kurs registrieren.

Im Rahmen des Projektes findet außerdem **am Samstag, den 11. November 2023** in Berlin die hybride Veranstaltung „Marktplatz – Schutzkonzepte in der Praxis“ statt. Ziel der Veranstaltung ist es, gute Beispiele von Schutzkonzepten aus der Praxis vorzustellen und in Vorträgen sowie Diskussionsrunden über die Grundlagen von Risiko- und Potenzialanalysen und weiteren Themen im Zusammenhang mit Schutzkonzepten zu informieren. Weitere Informationen zu der Online-Teilnahme und zur Anmeldung findet ihr [hier](#).

### **Ansprechpartner\*innen:**

Josephine Rohmann und Lorenz Wettemann  
✉ josephine.rohmann@ksb-paderborn.de  
✉ lorenz.wettemann@ksb-paderborn.de  
☎ 05251 68330-07 | 05251 68330-09

## Erster Anerkannter Bewegungs- kindergarten in Borchen

„Anerkannte Bewegungskindergärten“

Die Kindertageseinrichtung „Johannesstraße“ ist jetzt Bewegungskindergarten.

**Am Freitag, den 20. Oktober** hat Diethelm Krause, Vorstandsmitglied des Landessportbundes NRW und Präsident des KreisSportBundes Paderborn, der Einrichtungsleitung Katrin Josephs und ihrem Team bei einer großen Feierstunde das Gütesiegel „Anerkannter Bewegungskindergarten des Landessportbundes Nordrhein-Westfalens“ verliehen.

Um dieses Qualitätsmerkmal zu erfüllen, hat sich das Team der Einrichtungen intensiv im Bereich der Bewegungsförderung weitergebildet und den Schwerpunkt in ihre Konzeption aufgenommen.

Neben der festen Verankerung von Bewegung, Spiel und Sport im Lebensraum Kita, wird darüber hinaus, durch die Kooperation mit einem ortsansässigen Sportverein, eine Struktur geschaffen, um Kinder für ein lebenslanges Sporttreiben zu motivieren. Für ihr Engagement und die Kooperation mit der Einrichtung erhielt der SC Borchen die Anerkennung als „Kinderfreundlicher Sportverein“.

**Ansprechpartnerin:**

Kirsten Budde

✉ [kirsten.budde@ksb-paderborn.de](mailto:kirsten.budde@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-12

## Moore hautnah erleben in Lichtenau

„Gesunde Kommune“

**Am 21. Oktober** konnten die Teilnehmenden der Veranstaltung „Naturstrolche für Groß und Klein-Entdecke die Natur in Lichtenau“ das Naturschutzgebiet „Eselsbett“ besuchen und auf eigene Faust erkunden. Dabei wurden sie von Peter Rüter, dem Leiter der Biologischen Station Kreis Paderborn-Senne, fachkundig begleitet. Thematisch wurde die Renaturierung des Moorgebietes behandelt, welches seit 1970 unter Naturschutz steht. Herr Rüter erklärte, dass die Renaturierung mithilfe eines aufwändigen Förderprogrammes durchgeführt wurde, welches in Kooperation mit dem Landesbetrieb Wald und Holz und der Biologischen Station Paderborn-Senne stattfand. Der interessante Vormittag wurde mit einem gemeinsamen Imbiss abgeschlossen, welcher dank der finanziellen Unterstützung der Bürger- und Energiestiftung zur Verfügung gestellt werden konnte.

Alle Teilnehmenden freuen sich auf den nächsten Termin der Veranstaltungsreihe, welche im August 2023 in Zusammenarbeit von dem Projektteam „Gesunde Kommune“ und dem ehrenamtlich engagierten Kreispolitiker und Vorsitzendem des Umweltausschusses, Wolfgang Scholle, ins Leben gerufen wurde. Jeden Monat wird eine naturbezogene Aktion im Stadtgebiet Lichtenau organisiert. Die nächste Veranstaltung findet **am Samstag, den 25. November** statt. Genauere Informationen werden [hier](#) rechtzeitig veröffentlicht.



Foto: Die Teilnehmenden erkunden das Moorgebiet „Eselsbett“. KreisSportBund Paderborn e.V.

**Ansprechpartnerin:**

Lena Böhm

✉ [lana.boehm@ksb-paderborn.de](mailto:lana.boehm@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-18



## Forum Gesunde Kommune am 15.11. in Paderborn – Vielfalt der Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit

„Gesunde Kommune“

Antriebslos, gedrückte Stimmung oder negative Gedanken hat jede\*r mal. Doch wenn Verstimmungen regelmäßig vorkommen, sollten Betroffene sich Hilfe holen. Im Kreis Paderborn gibt es verschiedene Beratungs- und Anlaufstellen für Personen mit psychischen Erkrankungen und auch für deren Angehörige. Es ist jedoch nicht immer leicht, sich im Dschungel der Angebote zurecht zu finden. **Am Mittwoch, den 15. November findet daher von 15.00 bis 18.30 Uhr** das Forum Gesunde Kommune „Vielfalt der Unterstützung im Bereich psychische Gesundheit“ in der Katholischen Hochschule NRW (katho), Abteilung Paderborn statt.

Im Rahmen der Forumsveranstaltung wird es verschiedene Vorträge geben, durch welche das Thema „psychische Erkrankungen“ aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet wird. Nähere Informationen zu den Vorträgen findest du [hier](#). Abgerundet wird das Programm durch einen Markt der Möglichkeiten, bei dem verschiedene regionale Beratungs- und Anlaufstellen aus dem Bereich psychische Erkrankung für Gespräche mit Bürgerinnen und Bürgern bereitstehen.

Für die Teilnahme ist eine **Anmeldung bis zum 07. November** entweder per Mail an [gesunde-kommune@ksb-paderborn.de](mailto:gesunde-kommune@ksb-paderborn.de) oder telefonisch unter 05251 68 33 013 erforderlich.

Die Veranstaltung wurde vom Projektteam „Gesunde Kommune“ in Zusammenarbeit mit dem Kreis Paderborn, der Techniker Krankenkasse, dem Institut für Forschung und Transfer in Kindheit und Familie, der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn, der katho nrw und dem Landschaftsverband Westfalen-Lippe organisiert. Gefördert wird das Forum durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen.



Foto: Freuen sich darauf, das Thema „Psychische Gesundheit“ im Kreis Paderborn zu stärken: (v. l.) Hanna Bielefeld (Selbsthilfe Kontaktstelle Kreis Paderborn), Diethelm Krause (KSB Paderborn), Lisa Rose (Kreis Paderborn), Carina Moss (KSB Paderborn), Zehra Bavli (Kreis Paderborn), Prof. Dr. Patrick Isele und Prof. Dr. Dr. Martin Hörning (katho). KreisSportBund Paderborn e.V.

### Ansprechpartnerinnen:

Projektteam Gesunde Kommune

✉ [gesunde-kommune@ksb-paderborn.de](mailto:gesunde-kommune@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-13



## Noch Restplätze verfügbar - Erstes „Functional & Mobility“ Event im Kreis Paderborn liefert aktuelle innovative Impulse für Sportangebote

„Sportbildungswerk und Gesunde Kommune“

In den letzten Jahren haben die Einsatzmöglichkeiten und der Stellenwert des Kraft- und Beweglichkeitstrainings enorm zugenommen und sind die Topthemen im Fitness- und Gesundheitssport geworden. **Am Samstag, den 18. November ab 09:00 Uhr** findet in der Sporthalle der Realschule Lichtenau (Zur Krulsmühle 4, 33165 Lichtenau) das erste große Functional & Mobility Event im Kreis Paderborn statt.

In fünf verschiedenen Workshops teilen die erfahrenen und renommierten Referenten Benjamin Heizmann, Marc Rohde und Sascha Gutmann, die über ein jahrelanges Know-How in der Fitness- & Gesundheitswelt verfügen, ihr Wissen zu funktioneller Fitness, Beweglichkeitstraining und Ernährung mit euch. Die neu gesammelten Impulse und Ideen könnt ihr für euer persönliches Training oder in euer Vereinsangebot mitnehmen.



Foto: Blicken mit Vorfreude auf das Event: (v. l.) Lisa Frintrup (KSB), Carina Moss (KSB), Frauke Sandbothe (KSB), Sascha Gutmann (TK). KreisSportBund Paderborn e.V.

Benjamin Heizmann erklärt in seinem Workshop „Mobility Training“, warum Beweglichkeit in Kombination mit Kraft trainiert werden sollte.

In den Workshops „FOUR BLOCKS – die Coachingmethode“ und „FUNCTIONAL PLYGRND“ (Playground). Das Konzept für Out- und Indoorclasses“ bringt Marc Rhode den Teilnehmenden seine Coachinganleitung näher und setzt neue, spaßige Impulse für Gruppenkurse. Abgerundet wird das Angebot mit einem Vortrag von Sascha Gutmann zum Thema Gesunde Ernährung im Alltag.

Das Event bietet Übungsleitungen die Möglichkeit zur Lizenzverlängerung und wird von der Techniker Krankenkasse unterstützt. Alle weiteren Informationen und die Anmeldung findet ihr [hier](#).

### PROGRAMM

09:15	Beginn und Begrüßung Benjamin Heizmann • <b>Mobility Training - Warum Beweglichkeit in Kombination mit Kraft trainiert werden sollte. Der schnellste Weg zu mehr Beweglichkeit</b>
09:30 - 10:45	
11:00 - 12:15	Marc Rohde • <b>FUNCTIONAL PLYGRND (Playground). Das Konzept für Out- und Indoorclasses</b>
12:30 - 13:30	Mittagspause
13:30 - 14:45	Benjamin Heizmann • <b>Full Range Training - Bewegungskontrolle im gesamten Gelenksradius</b>
15:00 - 16:15	Marc Rohde • <b>FOUR BLOCKS - die Coachingmethode</b>
16:30 - 17:30	Sascha Gutmann • <b>Ernährung 2.0: Wie bringe ich meine Ernährung mit meinem (Arbeits-)Leben wieder in Einklang?</b>
17:30	Verabschiedung und Abreise

### ANSPRECHPARTNER

**Carina Moss**  
carina.moss@ksb-paderborn.de  
05251 68330-01

**Frauke Sandbothe**  
frauke.sandbothe@ksb-paderborn.de  
05251 68330-05

[www.ksb-paderborn.de](http://www.ksb-paderborn.de)

95 € TEILNAHMEGEBÜHR



#### Ansprechpartnerinnen:

Frauke Sandbothe, Carina Moss und Paulina Krekeler

✉ frauke.sandbothe@ksb-paderborn.de

✉ carina.moss@ksb-paderborn.de

✉ paulina.krekeler@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-05 | 05251 68330-01 | 05251 68330-06

## Günstig, aber gesund und nachhaltig – Ernährungsworkshop in Bad Wünnenberg

„Sportbildungswerk und Gesunde Kommune“

Gemeinsam mit der VHS vor Ort bieten die Außenstelle Paderborn des Sportbildungswerks NRW und das Projekt „Gesunde Kommune“ drei verschiedene Ernährungsworkshops an.

Der letzte Workshop dieser Reihe findet **am Montag, den 20. November von 18.00 bis 21.00 Uhr** mit dem ortsansässigen Gesundheitsforum in Bad Wünnenberg statt und dreht sich rund um das Thema „Günstig, aber gesund und nachhaltig“. Den Teilnehmenden werden clevere Einkaufsstrategien, Planungs- und Resteverwertungstipps aufgezeigt, um auch mit kleinem Budget lecker und nachhaltig zu kochen.

Der Workshop wird von der staatl. Gepr. Diätassistentin, VDD-zertifiziert Aline Weiß geleitet. Anmeldungen sind [hier](#) möglich.



Foto: (v.l.) Markus Krick (Leiter VHS vor Ort), Frauke Sandbothe (KSB Paderborn), Aline Weiß (staatl. Gepr. und VDD-zertifizierte Diätassistentin), Lena Böhm (KSB Paderborn). KreisSportBund Paderborn e.V.

### Ansprechpartnerinnen:

Frauke Sandbothe und Carina Moss

✉ frauke.sandbothe@ksb-paderborn.de

✉ carina.moss@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-05 | 05251 68330-01

## Neue ÜL-C Fortbildung mit dem Schwerpunkt „unterer Rücken“ im Ahorn-Sportpark mit Gunda Slomka

„Sportbildungswerk“

**Am Samstag, 09. Dezember von 12 bis 15 Uhr** bietet Gunda Slomka für den KSB im Ahorn-Sportpark Paderborn eine ÜL-C Fortbildung zum Thema „Low Back Pain – Schmerz verstehen und begegnen“ an. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt dabei auf dem unteren Rücken. Ziel der Schulung ist es den Übungsleitungen ein Verständnis für die Schmerzen in diesem Bereich des Körpers zu geben und sportliche Handlungsmöglichkeiten aufzuführen.

Als Sportwissenschaftlerin, Biologin und Sporttherapeutin mit eigener Praxis verfolgt Dr. Gunda Slomka das Ziel die Ergebnisse der Wissenschaft in die Praxis zu überführen. Dieser Anspruch findet sich auch im Workshop wieder: Im ersten theoretischen Teil des Workshops werden praxisrelevante sowie aktuelle Studienergebnisse vorgestellt. Dabei liegt der Fokus insbesondere auf myofaszialen Strukturen, Stabilität, Entzündlichkeiten, Schmerz und die Reduzierung dieser Bewegung. Im anschließenden praktischen Teil werden aus den theoretischen Erkenntnissen sinnvolle Bewegungsformen abgeleitet, die in der Praxis umgesetzt werden können. Diese ermöglichen es den Übungsleitungen ihre Teilnehmenden dabei zu unterstützen Schmerzkreisläufe zu durchbrechen und somit Beschwerden im unteren Rücken langfristig zu mindern. Die Teilnehmenden des Workshops werden auch selbst die Möglichkeit haben zu trainieren und die neuen Bewegungsformen auszuprobieren. Für die Teilnahme an dem Workshop werden euch 4 LE für eure C-Lizenz angerechnet. Weitere Informationen und die Anmeldung sind unter [Fortbildung Übungsleiter C // KreisSportBund Paderborn e.V. \(ksb-paderborn.de\)](#) zu finden.

### Ansprechpartnerin:

Paulina Krekeler

✉ paulina.krekeler@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-06

## Fortbildungen 2023

(Für weitere Details und die Anmeldung klicken Sie bitte auf die jeweilige Veranstaltung.)



### Übungsleiter C-Fortbildungen

04.11.2023 Body and Brain I (8 LE)

### Übungsleiter B-Fortbildungen Rehasport

25.11.2023 Füße, das Fundament auf dem wir stehen (8 LE)

02.-03.12.2023 Faszientraining im Rehasport (15 LE)

### Übungsleiter B-Fortbildungen Bewegungserziehung

26.11.2023 Sprache und Bewegung (8 LE)

Zur Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenz können ebenfalls Fortbildung in der Lizenzstufe B belegt werden!

## Ausbildungen 2024

(Nähere Informationen für weitere Details und zur Anmeldung folgen **demnächst** auf unserer [Homepage](#).)

### Sporthelfer

25.03.-27.03.2024 Sporthelfer I ( 30 LE)

08.11.-14.12.2024 Sporthelfer II ( 30 LE)

14.10.-16.10.2024 Sporthelfer I ( 30 LE)

23.10.-25.10.2024 Sporthelfer II ( 30 LE)

### Übungsleiter C-Ausbildungen

26.01.-03.02.2024 Übungsleiter-C Basismodul ( 30 LE)

16.02.-23.03.2024 Übungsleiter-C Aufbaumodul (Profil: zielgruppenübergreifend) ( 90 LE)

05.07.-13.07.2024 Übungsleiter-C Basismodul ( 30 LE)

22.07.-02.07.2024 Übungsleiter-C Aufbaumodul (Profil: Kinder und Jugendliche) ( 90 LE)

04.10.-12.10.2024 Übungsleiter-C Basismodul ( 30 LE)

08.11.-14.12.2024 Übungsleiter-C Aufbaumodul (Profil: zielgruppenübergreifend) ( 90 LE)

### Zertifikat: Bewegungsförderung in Verein und Kita

15.03.-20.04.2024 Zertifikat: Bewegungsförderung in Verein und Kita ( 60 LE)