

Infobrief | Nr. 9 September 2024

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

21.08.2024	Start der Aktion „Bewegungsgutscheine“
01.09.2024	Start des FSJ-Bildungsjahres 2024/25
16.09.2024	Gesundheitswerkstatt Bad Wünnenberg
25.09.2024	Forumsveranstaltung Gesunde Kommune „Resilienz in verschiedenen Lebensphasen“
16.11.2024	Groupfitness Event

Abschied vom KSB

„KreisSportBund Paderborn“

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

im vergangenen Jahr durfte ich mich als neue FSJlerin des KreisSportBund Paderborn vorstellen. Nun ist schon ein Jahr vergangen und es ist Zeit, mich zu verabschieden. Ein spannendes Jahr voller Einblicke in den organisierten Sport im Kreis Paderborn liegt hinter mir. Ich möchte mich bei meinen Kolleg*innen des KSB bedanken, aber auch bei allen Vereinsvertreterinnen und -vertretern und Engagierten, die ich während meines Freiwilligendienstes kennenlernen durfte.

Für mich geht es nun weiter nach Münster, wo ich Kommunikationswissenschaften studieren werde. Eine Rückkehr in die Heimat ist aber sicherlich nicht ausgeschlossen.



Foto: KSB Paderborn.

Bis dahin

Lea Hesse

Der KreisSportBund bedankt sich ganz herzlich bei Lea Hesse für die tolle Mitarbeit. Gleichzeitig freuen wir uns nun, Julian Westerwinter als FSJler bei uns begrüßen zu dürfen.

Neuer Mitarbeiter beim KSB

„KreisSportBund Paderborn“

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

mein Name ist Julian Westerwinter und seit dem 1. September 2024 bin ich als FSJler beim KSB tätig. Dabei bin ich unter anderem für die Integration durch Sport zuständig.

Mein Sportinteresse

war immer schon breit

gefächert, von American Football über Basketball bis hin zum Fußball, wobei es mir besonders Fußball angetan hat, weshalb ich seit über 18 Jahren im Verein spiele.



Foto: KSB Paderborn.

Derzeit absolviere ich mein Studium im Bereich Sportmanagement an der IST-Hochschule in Düsseldorf. Das Studium ermöglicht es mir, unmittelbar am Geschehen dabei zu sein und meine Leidenschaft und mein Wissen hier beim KSB einzubringen und zu erweitern.

Nun freue ich mich auf die Mitarbeit mit den Vereinen und dem KSB!

Nun freue ich mich auf die Mitarbeit mit den Vereinen und dem KSB!

Ansprechpartner:

Julian Westerwinter

✉ julian.westerwinter@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-15

Bewegungsgutscheine für Erstklässler 2024

„Sportjugend“

Auch in diesem Jahr wird den Kindern der aktuellen Schuleingangsphase 24/25 die Möglichkeit geboten, flächendeckend einen Zugang zu einem Sportverein zu erhalten. Dazu stellen der Kreis Paderborn und der KreisSportBund Paderborn e.V. in diesem Jahr wieder Bewegungsgutscheine im Wert von 30€ zur Verfügung. Diese können von den Eltern und Erziehungsberechtigten für die Kinder ab dem **21. August 2024** über www.ksb-paderborn.de beantragt werden. Nach Abruf des Gutscheins hat er eine Gültigkeit von vier Wochen, um ihn bei dem gewünschten Sportverein zur (anteiligen) Deckung des Mitgliedsbeitrages einzulösen. Diese Gutscheine zählen nur für Neuanmeldungen.

Ansprechpartnerin:

Marina Glatthor

✉ marina.glatthor@ksb-paderborn.de

☎ 05250 97094-14

Neues Workbook zur Erstellung von Schutzkonzepten

„Prävention sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport“

Gemeinsam mit dem Netzwerk roterkeil Deutschland e.V. hat der Landessportbund NRW ein umfangreiches Workbook veröffentlicht, welches Sportvereinen insbesondere bei der herausfordernden Aufgabe der Erarbeitung und Umsetzung von Schutzkonzepten unterstützen soll.

Das Workbook „Gemeinsam sicher im Sport“ soll einen Begleiter auf dem Weg zum effektiven Schutzkonzept darstellen und euch Schritt für Schritt durch den Prozess führen. Hierfür beinhaltet es eine Vielzahl an praktischen Leitlinien, Formulierungshilfen und Beispielen in insgesamt sechs Kapiteln, welche bei der wichtigen Aufgabe helfen sollen, ein verbindliches Regelwerk gegen sexualisierte und interpersonelle Grenzverletzungen, Gewalt und (Macht-)Missbrauch zu entwickeln und dauerhaft im Verein zu verankern.

Das Workbook ist als kostenloser Download [hier](#) verfügbar. Weitere Informationen zu dem Thema findet ihr auf unserer [Homepage](#).

Bei Fragen zu der Arbeit mit dem Workbook sowie zu dem Thema Schutz vor Gewalt im Sport stehen wir euch zur Verfügung.



Ansprechpartner*innen:

Josephine Rohmann und Lorenz Wettemann

✉ josephine.rohmann@ksb-paderborn.de

✉ lorenz.wettemann@ksb-paderborn.de

☎ 05250 97094-07

☎ 05250 97094-09

Zwei neue J-Teams im Kreis Paderborn

„Sportjugend“

Der KreisSportBund Paderborn e.V. freut sich über gleich zwei neue J-Teams im Kreis. Junge Menschen haben sich im Hövelhofer Tennis Club und im BSV Fürstenberg dazu entschieden, sich auf besondere Form ehrenamtlich für ihren Verein zu engagieren und bekamen dafür alle wichtigen Materialien von der Sportjugend im Ladessportbund NRW.

Ein J-Team – gemeint sind Jugend- oder Junior-Teams – ist eine Gruppe von jungen Menschen unter 27 Jahren, die sich in ihrem Sportverein engagieren wollen. Es bietet ihnen die Möglichkeiten sich auszuprobieren und Projekte zu managen, ohne ein festes Ehrenamt inne zu haben.

Die Jugendlichen im Hövelhofer Tennis Club bilden das 18. J-Team im Kreis Paderborn. Sie haben schon die ersten Projekte geplant und sich aktiv in die Organisation und Durchführung eines Tennisturniers in ihrem Verein eingebracht. Sie möchten sich aktiv für die Jugend in ihrem Verein und den Sport in Hövelhof einsetzen.

Auch die jungen Engagierten des BSV Fürstenberg freuten sich über das Starterpaket der Sportjugend NRW. Es bietet alle wichtigen Dinge für die gemeinsame Arbeit, wie Trinkflaschen und T-Shirts, und auch eine finanzielle Unterstützung für das erste Projekt. Das 19. J-Team im Kreis hat bereits einen Mädchenfußballtag durchgeführt. Die jungen Engagierten aus Damenmannschaften des BSV Fürstenberg möchten durch ihre Arbeit eine neue Fokussierung auf den Mädchen- und Damenfußball in ihrem Verein bewirken.



Foto: Lukas Schäfers (KSB Paderborn) übergibt dem J-Team des Hövelhofer Tennis Club das Starterpaket.

Ansprechpartner:

Lukas Schäfers

✉ lukas.schaefers@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-08

KSB Kita im Altenautal wird Anerkannter Bewegungskindergarten

„KSB Kita im Altenautal“

Die KSB Kita im Altenautal ist nun offiziell zertifiziert worden. Am **Samstag, den 24. August 2024** wurde bei strahlendem Sonnenschein dem Leitungsteam Bodi Hustädte und Eva Wiedemeyer das Gütesiegel „Anerkannter Bewegungskindergarten des Landessportbundes Nordrhein-Westfalens“ überreicht. Um dieses Qualitätsmerkmal zu erfüllen, hat sich das Team der Einrichtung intensiv im Bereich der Bewegungsförderung weitergebildet und den Schwerpunkt in ihrer Konzeption aufgenommen.

Ein weiteres Merkmal stellt die Kooperation zu einem ortsansässigen Sportverein. Gemeinsam mit dem USC Altenautal 2021 e.V. wird eine Struktur geschaffen, um Bewegung, Spiel und Sport im Lebensraum Kita zu verankern und Kinder für ein lebenslanges Sporttreiben zu motivieren. Für ihr Engagement und die Kooperation mit der Einrichtung erhielt der USC die Anerkennung als „Kinderfreundlicher Sportverein“.



Foto: KSB Paderborn.

Ansprechpartner*innen:

Bodi Hustädte und Eva Wiedemeyer

✉ kitaaltenautal@ksb-kita.de

☎ 05292 9323455

Der TSV Schloß Neuhaus wird Mitglied im Qualitätsbündnis

„Prävention sexualisierte und interpersonelle Gewalt im Sport“

Der TSV Schloß Neuhaus hat nach erfolgreicher Umsetzung verschiedener Präventionsmaßnahmen zum Schutz vor Gewalt im Sport in den letzten Jahren die Voraussetzungen für die Mitgliedschaft im Qualitätsbündnis zum Schutz vor sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport erfüllt.

Im Rahmen des TSV-Sommerfestes hat Josephine Rohmann, Fachkraft zur Koordinierung des Qualitätsbündnisses beim KSB Paderborn, dem Verein die Urkunde übergeben und ihm zur Aufnahme ins Qualitätsbündnis gratuliert.

Mit seinem besonderen Engagement setzt der Verein ein wichtiges Zeichen im Kampf gegen Gewalt im Sport und schafft somit einen sicheren Raum für das Sporttreiben von Jung und Alt.

Das Qualitätsbündnis zum Schutz vor sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport zielt auf eine ganzheitliche Verankerung von Präventions- und Interventionsmaßnahmen in Sportorganisationen ab. Mit der Erfüllung der zehn Aufnahmekriterien können Sportvereine dem Bündnis beitreten und sich für ihre besondere Arbeit in diesem wichtigen Thema auszeichnen lassen.

Wir unterstützen und beraten euch gerne bei der Umsetzung des Qualitätsbündnisses und stehen euch bei Fragen zu dem Thema gerne zur Verfügung. Weitere Informationen dazu findet ihr auf unserer [Homepage](#).



Foto v.l.: Thomas Raschper (Sportmanager TSV), Nils Lebock (Ansprechperson zum Schutz vor Gewalt beim TSV), Josephine Rohmann (KreisSportBund Paderborn e.V.), Hagen Schlüter (1. Vorsitzender TSV)

Ansprechpartner*innen:

Josephine Rohmann und Lorenz Wettemann

✉ josephine.rohmann@ksb-paderborn.de

✉ lorenz.wettemann@ksb-paderborn.de

☎ 05250 97094-07

☎ 05250 97094-09

Bewegungspass erneut in Delbrück und Lichtenau

„Sportjugend“

Vom **23. September bis 11. Oktober** haben Kita- und Grundschul Kinder der Kommunen Delbrück und Lichtenau wieder die Möglichkeit, Unterschriften und Stempel zu sammeln. Mit dieser Aktion der KreisSportJugend Paderborn und der „Gesunden Kommune“ wird die Bedeutung von Bewegung im Alltag hervorgehoben. Unterschriften sammeln die Kinder mit einem aktiven Weg zur Kita oder Schule. Stempel hingegen gibt es für verschiedene Vereinsaktionen. Wir bedanken uns bereits im Voraus bei der Techniker Krankenkasse (TK), dem Rotary Club Paderborner Stadt und Land, den UNTOUCHABLES und der Städte Delbrück und Lichtenau für die Unterstützung. Wir appellieren zudem an alle Eltern, pädagogische Fachkräfte in den Einrichtungen und Übungsleitungen in den Sportvereinen, die Kinder bei dieser Aktion zu unterstützen. Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung!

Ansprechpartnerin:

Marina Glatthor

✉ marina.glatthor@ksb-paderborn.de

☎ 05250 97094-14

Es heißt weiterhin „Sportstadt, beweg dich!“

Kostenloses Sportangebot SPORT IM PARK geht in Paderborn bis zum 26. September in die Verlängerung

„Gesundheit“

Jede Woche kommen über hundert Sportbegeisterte zu den Angeboten von SPORT IM PARK. Aufgrund der großen Resonanz geht das kostenlose und unverbindliche Angebot SPORT IM PARK in Paderborn in die Verlängerung. Der KreisSportBund Paderborn e.V. (KSB) und der Sportservice der Stadt Paderborn freuen sich auf die Fortführung ausgewählter Angebote in den Paderwiesen und am Wilhelmsberg bis zum **26. September**.

Insgesamt 5 Angebote gehen in die Verlängerung. Die Woche startet montags mit den Angeboten „Morgen Yoga“ von 07:30 bis 08:15 Uhr und „Zumba“ von 19:00 bis 20:00 Uhr. Dienstags in der Zeit von 17:00 bis 18:00 Uhr wird das „PaderFit Workout“ angeboten. „Vinyasa Yoga“ und „Laufen und Walken“ finden mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr statt. Zudem geht auch das Angebot „Tabata“, donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr in die Verlängerung.

Das Programm und weitere Informationen gibt es auf den Homepages der Stadt Paderborn (www.paderborn.de/sport-freizeit) und des KreisSportBund Paderborn (www.ksb-paderborn.de) oder bei Carina Moss vom KSB per Mail an sportimpark@ksb-paderborn.de oder per Tel. 05251 68330-01.



Foto: M. Zank.

Ansprechpartnerin:

Carina Moss

✉ sportimpark@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-01

Forumsveranstaltung Gesunde Kommune in Paderborn – „Resilienz in verschiedenen Lebensphasen“

„Gesundheit“

In der heutigen, schnelllebigen Zeit ist es wichtig, belastende Situationen schnell verarbeiten zu können und Stress zu reduzieren. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist „Resilienz“. Was genau ist Resilienz überhaupt und wie können wir diese wichtige Eigenschaft erlangen und auch langfristig erhalten? All das wird durch verschiedene fachliche Kurzvorträge im Rahmen der Veranstaltung „Forum Gesunde Kommune: Resilienz in verschiedenen Lebensphasen“ beantwortet.

Die Veranstaltung findet **am Mittwoch, den 25. September 2024 ab 17:00 Uhr** in den Räumlichkeiten der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen (katho) statt.

Die Thematik wird durch hochrangige Expert*innen aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet. Einerseits geht es darum, wie Resilienz als individuelle Fähigkeit im Kindergarten, Schule und Arbeitsleben gefördert werden kann. Andererseits wird verdeutlicht, dass Resilienz durch die persönliche Familienkultur und durch eigene Lebenserfahrungen gestärkt wird.

Weitere Informationen zu der Veranstaltung, zu dem Programm und den verschiedenen Referent*innen findest du hier.

Wenn du mehr über das Thema erfahren möchtest, melde dich bis zum 18. September 2024 kostenlos beim KSB Paderborn per Mail gesunde-kommune@ksb-paderborn.de oder telefonisch unter 05251 6833001 an.



Freuen sich darauf, das Thema „Resilienz“ im Kreis Paderborn zu stärken: (v. l.) Prof. Dr. Julia Höke, Prof. Dr. Patrick Isele (katho), Carina Moss und Ralf Pahlsmeier (KSB Paderborn).

Ansprechpartnerin:

Lena Böhm

✉ gesunde-kommune@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-01

Paderborns „Groupfitness Event“ liefert neue Impulse für Sportangebote

„Gesundheit“

Nach einem erfolgreichen Auftakt mit dem Functional- & Mobility-Event im vergangenen Jahr, veranstaltet der KreisSportBund Paderborn e.V. (KSB Paderborn) **am Samstag, den 16. November ab 09:00 Uhr** erneut ein Fitness-Event der Extraklasse. In der Sporthalle der Kirchschule in Hövelhof (Schulstraße 5, 33161 Hövelhof) können die Teilnehmenden den gesamten Tag über verschiedene Workshops besuchen, neue Impulse für ihre (Vereins-)Angebote sammeln und einen sportlichen Tag in einer motivierenden gemeinschaftlichen Atmosphäre erleben. Durchgeführt werden die Workshops von erfahrenen und renommierten Coaches wie Andreas Goller (vielseitig ausgebildeter Experte im Fitness- und Gesundheitsbereich), Nicole Hofrichter (Fitnessökonomin und Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement, bekannt durch ihre vielfältigen Workouts auf ihrem YouTube Kanal) und Sandra Tornero (A-Lizenz Trainerin mit vielschichtigen weiteren Ausbildungen im Fitnessbereich). Diese zeichnen sich durch ihre Expertise sowie ihre jahrelange Erfahrung in der Fitnesswelt aus und geben ihr Wissen während des Events weiter.

Die Inhalte der Workshops beziehen sich dabei, wie der Name der Veranstaltung bereits verrät, auf den Bereich Groupfitness. Es kombiniert die Bereiche Bewegung, Körpergefühl, Spaß und Teamgeist in der Gruppe. Alle Workshops bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihr Wissen zu erweitern und damit ihre Kurseinheiten mit neuem Input zu gestalten. Mit dem Workshop „Functional Flow“ erleben die Teilnehmenden mit Nicole Hofrichter fließende funktionelle Übungen nur mit dem eigenen Körpergewicht. In ihrem zweiten Workshop „Bauch Beine Po“ bringt sie das wohl bekannteste Fitnessprogramm nach Hövelhof. Andreas Goller erklärt in seinen Workshops „Mobility Flow“ und „Core Training“, welche Übungen sich eignen, um funktionelles Training in die Kurseinheit einzubauen. Hier werden neue Impulse für zukünftige Gruppenkurse gesetzt. Sandra Tornero zeigt in ihrem Workshop „Body in

Balance“ wie Sport ein Ausgleich für den stressigen Alltags schaffen kann.

Das Event wird im Rahmen des Projekts „Gesunde Komme“ durchgeführt. Dieses ist ein gemeinsames Projekt des Kreises Paderborn und des KreisSportBundes Paderborn. Unterstützt wird das Event durch die Techniker Krankenkasse. Anmeldungen sind ab sofort möglich. Weitere Informationen sind hier zu finden.



Freuen sich auf das gemeinsame Event in Hövelhof: (v.l.): Jessica Spörhase (Vizepräsidentin KSB), Carina Moss (KSB Paderborn), Sascha Gutmann, Melinda Schriever und Hans-Norbert Blome (Techniker Krankenkasse).

Ansprechpartnerin:

Carina Moss

✉ gesunde-kommune@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-01

Ausbildungen 2024

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

- 14.10.-16.10.2024 [Sporthelfer I \(30 LE\)](#)
- 23.10.-25.10.2024 [Sporthelfer II \(30 LE\)](#)

Übungsleiter C-Ausbildungen

- 04.10.-12.10.2024 [Übungsleiter-C Basismodul \(30 LE\)](#)
- 08.11.-14.12.2024 [Übungsleiter-C Aufbaumodul \(Profil: zielgruppenübergreifend\) \(90 LE\)](#)
- 23.11.2024 [Netzwerk Faszien in Verbindung mit Yogaübungen\(8 LE\)](#)

Fortbildungen 2024

Übungsleiter C-Fortbildungen

- 21.09.2024 [Wassergewöhnung und Anfängerschwimmen \(8 LE\)](#)
- 28.09.2024 [Starke Stimme – starker Auftritt \(Auftreten vor Gruppen\) \(8 LE\)](#)
- 12.10.2024 [Mein Körper und ich – spielerische Förderung der Körperwahrnehmung \(Kiga und Grundschule\) \(8 LE\)](#)
- 09.11.2024 [Body and Brain \(8 LE\)](#)
- 07.09.2024 [Resilienz im Alltag \(8 LE\)](#)
- 16.11.2024 [Mehr Ernährungskompetenz im Sport \(8 LE\)](#)
- 23.11.2024 [Netzwerk Faszien in Verbindung mit Yogaübungen \(8 LE\)](#)

Übungsleiter B-Fortbildungen Rehasport

- 05.10.2024 [Beweglichkeits- und Mobilitytraining \(8 LE\)](#)
- 30.11.2024 [Beckenboden und Wirbelsäulengymnastik – schließt sich das aus? \(8 LE\)](#)
- 07.12.2024 [Faszientraining \(im Rehasport\) \(8 LE\)](#)
- 14.12.2024 [Stuhlgymnastik \(...nicht nur für Senioren\) \(8 LE\)](#)

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