

Infobrief | Nr. 12 Dezember 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

- | | |
|------------|---|
| 04.12.2024 | Begleitete Spaziergänge in Borchten: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 15 Uhr am Begegnungszentrum Nordborchen |
| 04.12.2024 | Begleitete Spaziergänge in Borchten: Jeden Mittwoch im Monat um 15 Uhr vor dem Rathaus Borchten |
| 09.12.2024 | Begleitete Spaziergänge in Borchten: jeden 2. Montag im Monat um 15 Uhr an der Kolping Tagespflege |
| 11.12.2024 | Begleitete Spaziergänge in Borchten: jeden 2. Mittwoch im Monat um 10 Uhr an der Mitfahrbank Etteln |
| 14.12.2024 | Plätzchenbacken der Naturstrolche mit dem Land-Frauen Ortsverband Lichtenau-Hakenberg |

Bewegung für den Kopf

„Kita im Bewegungswerk“

Anlässlich des bundesweiten Vorlesetages am **Freitag, den 15. November** unter dem diesjährigen Motto „Vorlesen schafft Zukunft“ besuchten Noah, Jonas, Arne und Till vom Gymnasium in Delbrück die KSB-Kita im Bewegungswerk, um den Kindern aus einer Vielzahl von mitgebrachten Büchern vorzulesen, die sie sich vorher aussuchen durften.

Der bundesweite Vorlesetag findet jedes Jahr statt, um die Bedeutung des Vorlesens hervorzuheben. Durch das gemeinsame Erleben von Geschichten wird nicht nur die Sprachentwicklung gefördert, sondern auch die Freude an Büchern und das Interesse am Lesen geweckt.

Die Kinder lauschten gespannt verschiedenen Geschichten von „Petterson und Findus“, „Kapitän Knitterbart und seine Bande“ oder „Max bei der Polizei“ und vielen anderen bekannten Kinderbüchern.

Der Besuch der Schüler des Gymnasiums in Delbrück war ein gelungenes Beispiel dafür, wie Generationen voneinander profitieren und gemeinsam Freude an Büchern finden können.

Im nächsten Jahr nimmt die Kita im Bewegungswerk gerne wieder am bundesweiten Vorlesetag teil, um den Kindern den Spaß am Lesen zu zeigen!



Foto: Kita im Bewegungswerk

Erfolgreiches Groupfitness Event in Hövelhof

„Gesundheit“

Am **Samstag, den 16. November 2024** fand in der Sporthalle der Kirchscheule Hövelhof zum zweiten Mal ein aufregendes Fitnessereignis statt. Auch in diesem Jahr lockte das Groupfitness Event wieder zahlreiche Teilnehmer*innen an, die sich auf fünf spannende Workshops freuen konnten. In den praxisorientierten Workshops hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit neue Übungen im Bereich Groupfitness zu erlangen.

Die Workshops von Nicole Hofrichter, Andreas Goller und Sandra Tornero boten vielfältige Ansätze für funktionelles Training und Beweglichkeit. Im ersten Workshop lag der Fokus auf dynamischen Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Körpers. Der zweite Workshop kombinierte funktionelles Training mit regenerierenden Mobility-Flow-Übungen. Nach einer Mittagspause mit Kaffee und leckerem Essen folgte eine Bauch-Beine-Po-Einheit mit neuen Übungskombinationen zur Stärkung der Körpermitte. Der vierte Workshop integrierte Yoga, Tai-Chi, Pilates und Dehnübungen zu fließender Musik, inklusive Entspannung und Meditation. Abschließend bot der fünfte Workshop Coretraining mit Übungen für Rückenstabilität und Kraft, die auch für künftige Trainings gefilmt werden konnten.

Die Workshops wurden von den Teilnehmer*innen sehr positiv aufgenommen. Sie waren begeistert von den vielfältigen Themen und den praxisnahen Inhalten. Das Groupfitness Event war ein voller Erfolg und eine Neuaufgabe im Jahr 2025 ist in Planung!

Ansprechpartnerin:

Carina Moss

✉ carina.moss@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-01

Übergabe der „Naturstrolche für Groß und Klein“: Naturprojekt wird von der Marketinggemeinschaft Lichtenau fortgeführt

„Gesundheit“

Die „Naturstrolche für Groß und Klein“ laden auch 2025 wieder zu spannenden Erlebnissen ein, um die Natur Lichtenaus für Bürgerinnen und Bürger erlebbar zu machen. Dabei stellt die Projektverfestigung einen bedeutenden Schritt dar: Ab Januar 2025 übernimmt die Marketinggemeinschaft Stadt Lichtenau/Westfalen e.V. in Zusammenarbeit mit Projektmitbegründer Wolfgang Scholle die Betreuung des Projekts. Dieser Übergang stellt eine langfristige Verankerung und nachhaltige Wirkung des Projekts in der Kommune sicher.

Bevor die Verantwortung übergeben wird, lädt das Projekt „Gesunde Kommune“ zur letzten Veranstaltung unter seiner Leitung ein: Am **Samstag, den 14. Dezember 2024 findet von 11 bis 14 Uhr** ein gemeinsames Plätzchenbacken im Pfarrhaus Lichtenau statt. In Kooperation mit dem LandFrauen Ortsverband Lichtenau-Hakenberg können Teilnehmende in weihnachtlicher Atmosphäre backen und miteinander ins Gespräch kommen. Dank der finanziellen Unterstützung der Bürger- und Energiestiftung ist die Teilnahme kostenlos.

Ab 2025 können sich Interessierte für Veranstaltungen der „Naturstrolche für Groß und Klein“ unter 05295/89-27 oder marketinggemeinschaft@lichtenau.de anmelden. Die Termine werden wie in „DIE15“ und auf der Website der Energiestadt Lichtenau veröffentlicht.

Ansprechpartnerin:

Lena Böhm

✉ lena.boehm@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-18

Begleiteter Spaziergang startet an der Kolping Tagespflege Nordborchen

„Gesundheit“

Der begleitete Spaziergang Borchchen hat ab sofort eine neue Haltestelle an der Kolping Tagespflege, Schützenstraße 29 in Nordborchen. Dort können sich Spazierwillige **jeden zweiten Montag im Monat um 15 Uhr** einfinden, um an einem begleiteten Spaziergang durch die Paten Andrea Thater und Norbert Ernst teilzunehmen. Zur Premiere des neuen Treffpunktes waren auch Bürgermeister Uwe Gockel und der Präsident des KreisSportbundes Diethelm Krause zum gemeinsamen Spaziergang gekommen und freuten sich, dass immer größeres Interesse an dem Angebot besteht. Bettina Hartmann von der Kolping Tagespflege begrüßte alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Die Termine der begleiteten Spaziergänge in Borchchen:

- Jeden 2. Montag im Monat um 15 Uhr an der Kolping Tagespflege
- Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 15 Uhr am Begegnungszentrum Nordborchen
- Jeden Mittwoch im Monat um 15 Uhr vor dem Rathaus Borchchen
- Jeden 2. Mittwoch im Monat um 10 Uhr an der Mitfahrbank Etteln



Alle beteiligten freuen sich über den neuen Treffpunkt des Spaziergangs am Montag. Foto: Gemeinde Borchchen

Schließzeiten der KSB Geschäftsstelle zum Jahresende



„KreisSportBund Paderborn e.V.“

Liebe Freundinnen und Freunde des Sports,

die Mitarbeitenden des KreisSportBund Paderborn e.V. wünschen euch ein besinnliches Weihnachtsfest und einen schönen Jahreswechsel im Kreise eurer Liebsten.

Die Geschäftsstelle in Paderborn und die Außenstellen bleiben über die Weihnachtstage und zwischen den Jahren geschlossen. Ab **Montag, dem 06. Januar 2025** sind wir zu den gewohnten Öffnungszeiten wieder für euch zu erreichen.

Ansprechpartnerin:

Carina Moss

✉ carina.moss@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-01

Ausbildungen 2025

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

Sporthelfer Ausbildung

14.04.-16.04.2025 [Sporthelfer*in I](#)
23.04.-25.04.2025 [Sporthelfer*in II](#)

Übungsleiter C-Ausbildungen

07.02.-15.02.2025 [Basismodul Übungsleiter*in-C, Trainer*in-C und Jugendleiter*in \(30 LE\)](#)
07.03.-12.04.2025 [Übungsleiter-C Aufbaumodul \(Profil: zielgruppenübergreifend\) \(90 LE\)](#)
26.09.-11.10.2025 [Basismodul Übungsleiter*in-C, Trainer*in-C und Jugendleiter*in \(30 LE\)](#)
07.11.-13.12.2025 [Übungsleiter-C Aufbaumodul \(Profil: zielgruppenübergreifend\) \(90 LE\)](#)

Fortbildungen 2024

Übungsleiter B-Fortbildungen Rehasport

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!