

## Infobrief | Nr. 4 April 2022

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

Ihr KSB-Team

### Termine

Seit dem 20.03.2022	Bewegungsaktionen in Lichtenau
02.04.2022	Aktionstag „Sicher unterwegs auf dem Elektrofahrrad“
26.04.2022	Yoga trifft Bogenschießen
01.05.2022	Generationenwandern in Atteln
Ab dem 02.05.2022	Adipositas Aktiv
Ab dem 16.05.2022	Sport im Park

## Der KreisSportBund im neuen Design

„KreisSportBund Paderborn“

Wir möchten euch unser neues Logo vorstellen, welches wir aufgrund der Neustrukturierung des KSB erstellt haben. In dem neuen Logo sind unsere vier Fachbereiche verankert: Gelb für die Sportjugend, Rot für die Kitas, Grün für den Fachbereich Gesundheit und Orange für das SportBildungswerk. Auch wenn die übergeordneten Aufgaben nicht explizit im Logo verankert sind, sind die Vereinsberatung, die Integration oder weitere Querschnittsaufgaben natürlich dauerhaft präsent. Im neuen Logo sind wir unserem Slogan treu geblieben, denn: Gemeinsam sind wir stärker!

**KreisSportBund**  
Paderborn e.V. ● ● ● ●  
Gemeinsam sind wir stärker!

## Hilfe für Geflüchtete

„Integration“

Noch immer sind wir fassungslos darüber, was derzeit in der Ukraine geschieht. Wir verteilen das dortige Vorgehen aufs Schärfste und schließen uns der Positionierung des DOSB an.



Ebenso sind wir aber überwältigt davon, welche Solidarität den geflüchteten Menschen aus der Ukraine entgegengebracht wird. Nicht zuletzt auch von unseren Sportvereinen.

Um den Einstieg in den Sportverein zu erleichtern stehen ab sofort [Steckbriefe zum Download](#) auf unserer Internetseite zur Verfügung. Diese weisen auf die Sportangebote eines Vereins hin und heißen Menschen aus der Ukraine herzlich Willkommen. Geflüchtete Personen sind auch als Nichtmitglieder über die Sportversicherung der ARAG abgesichert.

Weiter hilfreiche Informationen erhalten Sie hier:

- [Erste Basisinformationen, in deutscher sowie ukrainischer Sprach](#)
- [FAQ-Liste Allgemein](#)
- [FAQ-Liste Sportorganisation](#)

#### Ansprechpartner:

Lukas Schäfers

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

☎ 05251 68330-08

## Fördermittel jetzt beantragen

„Vereinsberatung“

Seit dem **30.03.2022** können wieder Anträge für die Förderprogramme „1000x1000 – Anerkennung für den Sportverein“ sowie „Förderung der Übungsarbeit in Sportvereinen“ online über das [Förderportal des Landessportbundes NRW](#) eingereicht werden.

Das Förderprogramm 1000 x 1000 umfasst rund 2 Mio. Euro. Wir empfehlen eine frühzeitige Antragsstellung, da diese in der Reihenfolge ihres Eingangs beim Landessportbund NRW bewilligt werden.

Anträge auf Förderung der Übungsarbeit müssen bis zum 31.05.2022 über das Förderportal gestellt werden.

Eine Übersicht der diesjährigen Verfahrenswege haben wir Ihnen auf unserer [Homepage](#) zusammengestellt.

### Ansprechpartner:

Lukas Schäfers

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

☎ 05251 68330-08

## „Familienstag für uns alle!“ – Förderungen für Aktionstage

„Sportjugend“

Auch in diesem Jahr gibt es wieder das Aktionsprogramm „Familienstag für uns alle!“ - Sonderaktion 2022 mit Kibaz und Jolinchen der Sportjugend NRW und der AOK Rheinland/Hamburg sowie der AOK NordWest.

**Ab sofort** können Sportvereine ihre Anträge für eine Förderung von 400€ stellen, um damit einen Aktionstag zu planen, der gezielt Familien mit Kindern anspricht. Der Familienstag umfasst die Durchführung eines Kibaz-Parcours und wird in Zusammenarbeit mit den regionalen AOK-Stellen durch Rahmenaktionen speziell für den Bereich „Familien & Gesundheit“ abgerundet.

Der Durchführungszeitraum startet am 01. April und endet zum 31. Dezember. Weitere Informationen finden Sie auf der [Homepage der Sportjugend NRW](#).

### Ansprechpartner:

Carolin Emme

✉ [carolin.emme@ksb-paderborn.de](mailto:carolin.emme@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-11

## Personelle Verstärkung beim KSB

„KreisSportBund Paderborn“

Seit dem 1. März 2022 unterstützt Lisa Rose mit 20 Stunden pro Woche das Projektteam der Gesunden Kommune in der Zielgruppe 55+. Nebenbei arbeitet sie im Gesundheitsamt des Kreises Paderborn. Nach ihrer Ausbildung zur Kauffrau im Gesundheitswesen absolvierte sie ein Studium der Gesundheitsförderung in Fulda. Ihre Hobbies sind reisen, Yoga und joggen.



Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!

### Ansprechpartner:

Lisa Rose

✉ [lisa.rose@ksb-paderborn.de](mailto:lisa.rose@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-16

## Yoga trifft Bogenschießen

„SportBildungswerk Paderborn“

Yoga trifft Bogenschießen: Diese Kombination könnte nicht besser sein und wird **am 26.04. von 18 – 20:15 Uhr** in Kooperation mit der Bogenzeit Paderborn stattfinden. In der entspannenden Yoga-Stunde werden die Muskelgruppen für das Bogenschießen aktiviert und der Geist beruhigt. Diese Ruhe und Konzentration wird mit in das Bogenschießen genommen. Das Bogenschießen wird in Stille stattfindet, um den Moment des Loslassens des Pfeils bewusst wahrzunehmen. Somit wird in dem Kurs viel Achtsamkeit in der Praxis gelehrt.

Falls Sie noch nie Bogenschießen gemacht haben, ist es sinnvoll einen Schnupperkurs an einem der Freitage oder Samstage davor zu belegen. Der ist für Sie kostenfrei und der Termin kann individuell abgestimmt werden.

Die Kosten liegen bei 33€ pro Person. Weitere Informationen finden Sie auf unserer [Homepage](#).

### Ansprechpartner:

Lisa Kaup

✉ [lisa.kaup@ksb-paderborn.de](mailto:lisa.kaup@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-06

## Lichtenau bewegt – Aktiv für den Wald!

„Gesunde Kommune“

Am 20. März fiel der Startschuss für die große Bewegungsaktion in Lichtenau. Bis zum 1. Mai können die Bürger\*innen sowie Freunde der Stadt Lichtenau gemeinsam Punkte durch sportliche Aktivitäten sammeln. Bisher haben sich schon 750 Personen beteiligt und gemeinsam 6.000 Baumspenden erspartelt.

Die Aktivitäten werden mit der bewährten Teamfit-App erfasst und in Punkte umgerechnet. Für eine bestimmte Anzahl von Punkten stellt die Naturfreunde – Richard Hesse Stiftung mit der Unterstützung von Sponsoren Baumpflanzen zur Verfügung. Die Bäume werden anschließend in Lichtenau gepflanzt. Jede Aktivität zählt und kommt dem Wald zugute. Darüber hinaus wird es im Aktionszeitraum einige interessante Bewegungsangebote geben.

So können Sie teilnehmen:

- QR-Code scannen oder auf den [Link](#) klicken
- Frei verfügbare Teamfit-App herunterladen
- Der Challenge beitreten und Punkte sammeln
- Weitersagen



Falls Sie die Teamfit-App bereits installiert haben und registriert sind, können Sie auch den folgenden Challenge-Code nutzen: CCCLICHT



Bild: Heiko Appelbaum

### Ansprechpartner:

Lina Kemper

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

☎ 05251 68330-14

## Wir bewegen uns für den Wald! – Aktionen mit den Kindern in Lichtenau

„NRW bewegt seine KINDER! & Gesunde Kommune“

Auch die Grundschul- und Kitakinder sind herzlich dazu eingeladen, fleißig Baumspenden zu sammeln. Dafür wird es einige spannende Mitmach-Aktionen für die Kindertagesstätten, Grundschulen und Familien in Lichtenau geben wie z. B. eine Laufwoche in den Kindertagesstätten und ein Bewegungstagebuch für Kinder im Grundschulalter. Zum Einstieg fand am 29.03.22 bereits ein Workshop zum Thema „Spielerisches Ausdauertraining“ für die Fachkräfte in den Kindertagesstätten statt. Sie erhielten dort einige interessante Anregungen, um das Thema im Kita-Alltag umzusetzen.

### Ansprechpartner:

Lina Kemper

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

☎ 05251 68330-14

## Generationenwandertag in Atteln

„Bewegt GESUND bleiben in NRW! & Gesunde Kommune“

Zum Endspurt der großen Bewegungsaktion in Lichtenau findet **am Sonntag, den 01.05.22** ein Generationenwandertag statt. Dazu stellt der KreisSportBund Paderborn allen Interessierten verschiedene Wanderrouten rund um Atteln und das Altenautal zur Verfügung. Anschließend sind alle dazu eingeladen, den Tag gemeinsam beim Spiekerfest in Atteln ausklingen zu lassen.

Alle weiteren Informationen zu der Bewegungsaktion sowie den Begleitaktionen finden Sie auf unserer [Homepage](#).

### Ansprechpartner:

Lina Kemper

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

☎ 05251 68330-14

## Adipositas Aktiv – Sportangebot für adipöse Menschen

„Bewegt GESUND bleiben in NRW!“

Über 800 Millionen Menschen auf der Welt leiden an Adipositas. Durch das enorme Übergewicht werden Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und andere Erkrankungen begünstigt. Durch eine aktive und gesunde Lebensweise kann dem Übergewicht entgegengewirkt werden. Neben einer gesunden Ernährung spielt auch der Faktor Sport und Bewegung eine besondere Rolle. Doch für übergewichtige Menschen ist die Beziehung zum Sport häufig nicht einfach. Die Motivation wird durch negative Erfahrungen beeinflusst. Der KreisSportBund Paderborn e.V., der Sportverein TuRa Elsen e.V. und das St. Vincenz-Adipositaszentrum sehen es als notwendig, den Betroffenen eine Möglichkeit für ein Sportangebot in einem geschützten Rahmen zu ermöglichen. Als Ergebnis präsentieren die drei Kooperationspartner ein sanftes Bewegungsangebot speziell für adipöse Menschen. **Ab dem 2. Mai** startet die Gruppe ADIPOSITAS AKTIV am und im Vereinshaus der TuRa Elsen e.V.. Mit insgesamt 8 Einheiten in geschützten Rahmen besteht die Möglichkeit gemeinsam aktiv zu werden.

Mehr Informationen findet Ihr in Kürze auf unserer Homepage. Für weitere Informationen meldet euch unter [info@tura-elsen.de](mailto:info@tura-elsen.de)



Bild: Charlotte Hoppe

### Ansprechpartner:

Carina Moss

✉ [carina.moss@ksb-paderborn.de](mailto:carina.moss@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-01

## Ab dem 16. Mai heißt es wieder „Sportstadt, beweg dich!“

„Sport im Park“

Die Planungen für einen Sommer voller Bewegungsangebote laufen wieder auf Hochtouren. **Ab Mitte Mai** können die Paderborner\*innen wieder gemeinsam draußen trainieren – ganz unverbindlich, kostenlos und unter qualifizierter Anleitung. Das gemeinsame Bewegungsprojekt des KreisSportBund Paderborn e.V. und des Sportservice der Stadt Paderborn versprechen ein buntes Programm an kostenlosen Bewegungsangeboten in der freien Natur. Auch in diesem Jahr sind wieder zwei Angebote für Kinder mit im Programm.



In den nächsten Wochen wird das Programm veröffentlicht. Weitere Informationen gibt es auf [unserer Homepage](#) sowie auf der Homepage der [Stadt Paderborn](#).

### Ansprechpartner:

Carina Moss

✉ [carina.moss@ksb-paderborn.de](mailto:carina.moss@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-01

## Übungsleiter-Ausbildung für Interessierte ab 50 Jahre

„KreisSportBünde Paderborn, Lippe & Höxter“

Keiner ist zu alt, um Übungsleiter zu werden! Wir möchten in Kooperation mit dem KSB Lippe und dem KSB Höxter gemeinsam lebenserfahrene Personen ab 50-Jahren zum Übungsleiter ausbilden.

Im Rahmen der landesweiten Initiative #Sportehrenamt – Jetzt erst recht! schreibt der LandesSportBund NRW 2022 die ÜL-C-Ausbildung HERBSTGOLD (30 LE Basismodul + 90 LE Aufbaumodul) aus. Mit dieser Ausbildung und einem angepassten Sportpraxis-Teil werden gezielt Interessierte ab 50 Jahren angesprochen. Die KreisSportbünde Lippe, Höxter und Paderborn bieten diese Ausbildung gemeinsam **ab Juni** in Schlangen an.

Die Initiative möchte mehr Menschen für das ehrenamtliche und freiwillige Engagement im Sportverein gewinnen. Denn in jedem Leben ist Platz für Ehrenamt! Ehrenamt ist eine Herzenssache und Menschen in ihrer zweiten Lebenshälfte stehen mitten im Leben. Im Gepäck haben sie einen großen Erfahrungsschatz. Davon können auch Vereine und das Sportehrenamt profitieren. Die Kosten für die Ausbildung betragen aufgrund einer Förderung dabei nur 150 €.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer [Homepage](#).



Bild: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

### Ansprechpartner:

Lisa Kaup

✉ [lisa.kaup@ksb-paderborn.de](mailto:lisa.kaup@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-06

## Wir suchen Dich: Pädagogische Fachkraft (m/w/d)

„Kita im Altenautal“

Für unsere Kindertageseinrichtung „Kita im Altenautal“ in Lichtenau-Atteln suchen wir zum 01. August 2022 Dich als pädagogische Fachkraft (m/w/d) in Teil- oder Vollzeit.

Die Stellenausschreibung findest Du [hier](#).

### Ansprechpartner:

Katharina Neuhaus

✉ [katharina.neuhaus@ksb-paderborn.de](mailto:katharina.neuhaus@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-04

## Kurse / Vorträge 2022

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

29. & 30.04.2022	<a href="#"><u>Krav Maga - israelische Selbstverteidigung für Frauen</u></a>
26.04.2022	<a href="#"><u>Yoga trifft Bogenschießen</u></a>
16. & 17.09.2022	<a href="#"><u>Krav Maga - israelische Selbstverteidigung für Frauen</u></a>

SPORTBILDUNGSWERK  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Ausbildungen 2022

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

### Übungsleiter C-Ausbildungen

16.06.-19.06.2022	<a href="#"><u>Übungsleiter-C HERBSTGOLD (für Personen ab 50 Jahren) Basismodul (30 LE)</u></a>
09.07.-31.07.2022	<a href="#"><u>Übungsleiter-C HERBSTGOLD (für Personen ab 50 Jahren) Aufbaumodul (90 LE)</u></a>
25.06.-02.07.2022	<a href="#"><u>Übungsleiter-C Basismodul (30 LE)</u></a>
25.07.-05.08.2022	<a href="#"><u>Übungsleiter-C Aufbaumodul (Profil: zielgruppenübergreifend) ( 90 LE)</u></a>
07.10.-15.10.2022	<a href="#"><u>Übungsleiter-C Basismodul (30 LE)</u></a>
21.10.-26.11.2022	<a href="#"><u>Übungsleiter-C Aufbaumodul (Profil: zielgruppenübergreifend) ( 90 LE)</u></a>

### Übungsleiter B-Ausbildungen

05.03.-06.03.2022	<a href="#"><u>Übungsleiter-B Rehabilitation Basismodul (15 LE)</u></a>
12.03.-12.06.2022	<a href="#"><u>Übungsleiter-B Reha Aufbaumodul (90 LE) Profil: Innere Medizin</u></a>
15.10.-16.10.2022	<a href="#"><u>Übungsleiter-B Rehabilitation Basismodul (15 LE)</u></a>
22.10.-04.12.2022	<a href="#"><u>Übungsleiter-B Reha Aufbaumodul (90 LE) Profil: Orthopädie</u></a>

### Zertifikat für Bewegungsförderung in Verein und Kita

16.09.-15.10.2022	<a href="#"><u>Zertifikat für Bewegungsförderung in Verein und Kita (60 LE)</u></a>
-------------------	---

## Fortbildungen 2022

SPORTBILDUNGSWERK  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



### Übungsleiter C-Fortbildungen

02.04.2022	<u>Aquafitness (8 LE)</u>
02.04.2022	<u>Erste Hilfe bei Sportverletzung (8 LE)</u>
30.04.2022	<u>Qualifizierung zum*zur Sportabzeichen Prüfer*in – Schwerpunkt Leichtathletik (15 LE) mit Blended Learning</u>
07.05.2022	<u>Wassergewöhnung (8 LE)</u>
14.05.2022	<u>Rope Skipping (8 LE)</u>
28.05.2022	<u>Starke Stimme – Starker Auftritt (Auftreten vor Gruppen) (8 LE)</u>
11.06.2022	<u>Funktional Training Inklusiv (8 LE)</u>
25.06.2022	<u>Mobility (8 LE)</u>
26.08.-27.08.2022	<u>Sportpsychologie: Teambuilding für Sportteams (15 LE)</u>
22.10.2022	<u>Mal eben aus dem Nichts gezaubert (8 LE)</u>
29.10.-30.10.2022	<u>Body and Brain I und II (15 LE)</u>

### Übungsleiter B-Fortbildungen Rehasport

30.07.2022	<u>Traumatologie COPD (Besonders nach Corona) (8 LE)</u>
13.08.2022	<u>Körperwahrnehmung – Körperentspannung – Körperhaltung (8 LE)</u>
10.09.-11.09.2022	<u>Rücken- &amp; Gelenke-Update (15 LE)</u>
05.11.2022	<u>Ganzheitliche Sturzprophylaxe (8 LE)</u>

### Übungsleiter B-Fortbildungen Bewegungserziehung

04.06.2022	<u>Kreativer Kindertanz (4 LE)</u>
04.06.2022	<u>Kinderyoga (4 LE)</u>
17.09.2022	<u>Ringeln, Raufen, Kräfte messen (8 LE)</u>
03.09.2022	<u>Gesunderhaltung bei Kindern (4 LE)</u>
03.09.2022	<u>Kinderentspannung (4 LE)</u>
19.11.2021	<u>Kinderyoga (8 LE)</u>