

## Infobrief | Nr. 12 Dezember 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

05.12.2022	Tag des Ehrenamts
20.12.2022	VereinsTALK: Qualifizierung
21.01.2023	Gesund Laufen: Das Läuferseminar

## Ohne Ehrenamt geht es nicht!

„Gesunde Kommune & KreisSportBund Paderborn“

Am 05.12.22 ist der Internationale Tag des Ehrenamtes. Diesen Tag nehmen wir zum Anlass, um das Thema Ehrenamt und die Menschen, die dahinterstehen, in den Fokus zu rücken. Gemeinsam mit der Energiestadt Lichtenau, der Stadt Delbrück sowie den Stadt- und Gemeindegemeinschaften des Kreises Paderborn stellen wir die Ehrenamtlichen und ihre Geschichten vor. In Zusammenarbeit mit unserem Team der Gesunden Kommune haben wir uns nicht nur mit zahlreichen Engagierten aus dem Sport, sondern aus vielfältigen Bereichen ausgetauscht. Als Sportausschussvorsitzender im Landtag übernimmt Bernhard Hoppe-Biermeyer die Schirmherrschaft für die gemeinsame Aktion. Weitere Infos finden Sie ab dem 05.12.22 auf unserer Homepage.

Zudem bieten wir allen Vereinen und Institutionen (auch über den Sport hinaus) an, unsere Flyer und Plakate zu nutzen, um neue Ehrenamtliche zu gewinnen. Bei Interesse melden Sie sich gerne bis zum 09.12.2022 bei uns.

Die Kampagne wird gefördert von der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt.



#### Ansprechpartner:

Lina Kemper

✉ lina.kemper@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-13

## Personelle Verstärkung

„KreisSportBund Paderborn“

Seit dem 15. November unterstützt Marion Mintchev mit 30-Wochenstunden die Finanzbuchhaltung. Marion ist 51 Jahre alt und studierte in Berlin Betriebswirtschaft. Danach arbeitete sie in der Wirtschaftsprüfung und im Finanz- und Rechnungswesen eines Konzerns. Seit 15 Jahren wohnt sie mit ihrer Familie in Delbrück. Seitdem konnte sie auch im organisierten Sport berufliche Erfahrungen sammeln. Die gesamte Familie ist sportlich aktiv.



Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!

### Ansprechpartner:

Marion Mintchev

✉ marion.mintchev@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-16

## KSB-Geschäftsstelle geschlossen

„KreisSportBund Paderborn“

Unsere Geschäftsstelle in Paderborn und unsere Außenstelle in Delbrück bleiben vom 24.12.2022 bis zum 01.01.2023 geschlossen. Ab dem 02.01.2022 stehen Ihnen unsere Mitarbeiter\*innen zu den gewohnten Öffnungszeiten wieder zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen besinnliche und frohe Feiertage und einen guten, gesunden Start in das Jahr 2023.

## Mach mit bei unserem Adventskalender!

„KreisSportBund Paderborn & Gesunde Kommune“

Heute startet der Dezember und damit wird auch das erste Türchen unseres Adventskalenders enthüllt!

Macht mit bei unserem Adventskalender und werdet schon vor Weihnachten mit tollen Überraschungen beschenkt! Jeden Tag habt ihr die Chance auf ein tolles Geschenk und ihr könnt ganz einfach mitmachen:

1. Folgt uns auf Instagram oder Facebook
2. Markiert den Beitrag mit „Gefällt mir“
3. Kommentiert mit der richtigen Antwort auf unsere Frage, die wir in dem Beitrag stellen

Schon seid ihr im Lostopf. Der Gewinner/ Die Gewinnerin wird immer am nächsten Tag ausgelost. Mitmachen lohnt sich!

Hier kommt ihr auf unsere [Instagram-Seite](#) und auf unsere [Facebook-Seite](#).



MACHT MIT BEI UNSEREM  
ADVENTSKALENDER & FREUT EUCH AUF  
TOLLE ÜBERRASCHUNGEN

Logos included: SC PADERBORN 07, SCHWIMMÖPER, KALOIA, TK Techniker, PADERBORN SQUASH CLUB, ELKE OPITZ, ASC, SV HANNOVER 97, TuRa Eisen, SUP Pb CLUB, USC, TSV 1860, LAUFLADEN ENDSPIRIT, SC Grün-Weiß 1920 e.V. Paderborn, Special Olympics Nordrhein-Westfalen, Bad Lippspringe, Malteser ...weil Nähe zählt.

KreisSportBund Paderborn e.V.  **Gesunde Kommune** KREIS PADERBORN   
Gemeinsam sind wir stärker!

### Ansprechpartner:

Lisa Kaup

✉ lisa.kaup@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-06

## St. Martinsfest in der Kita im Bewegungswerk

„Kita im Bewegungswerk“

Alle Jahre wieder, wird das Martinsfest in unserer Kita gefeiert. Die Maxi-Kinder haben das Martinsspiel eingeübt und morgens den anderen Kindern vorgespielt. Im Anschluss gab es ein gemeinsames, gesundes Martinsfrühstück, bei dem alle mitgebrachten Speisen geteilt wurden.

In dieser Zeit steht der heilige Martin im Mittelpunkt unserer Arbeit. Die Kita hat dieses Jahr wieder an der St. Martin Teilaktion teilgenommen. Mit der Teilaktion haben wir die „Humanitäre Hilfe Bielefeld“ unterstützt. Die Organisation sammelt weihnachtlich verpackte Schuhkartons, die von den Familien und der Kita mit kleinen Geschenken befüllt worden sind. Diese werden dann zeitnah in Krisengebiete gebracht. Dort bereiten sie eine große Freude in wirklich schlechten Zeiten. Mit über 60 Paketen, war es auch in diesem Jahr ein voller Erfolg. Vielen Dank an alle, die sich beteiligt haben.



**Ansprechpartner:**

Ingrid Winzig

✉ [ingrid.winzig@ksb-kita.de](mailto:ingrid.winzig@ksb-kita.de)

☎ 05250 97094-0

## „Vorlesen bewegt“ – Bundesweiter Vorlesetag

„Kita im Bewegungswerk & Kita im Altenautal“

Rund um den bundesweiten Vorlesetag am 18.11.2022 drehte sich in unseren Einrichtungen „Kita im Bewegungswerk“ und „Kita im Altenautal“ alles um Bücher und Geschichten. Unter dem Motto „Vorlesen bewegt“, gestalteten die Kinder ganz nach ihren Interessen Bewegungsbaustellen, kreative Bilder und eigene Geschichten. Die Kinder brachten außerdem Bücher von Zuhause mit, die gemeinsam betrachtet wurden. In der Kita im Bewegungswerk besuchten am Freitag Schülerinnen und Schüler der Gesamtschule Delbrück die Gruppen, um ihnen vorzulesen. Spielerisch wurden in einer ereignisreichen Woche so das Interesse und die Freude am Lesen geweckt.



**WIR MACHEN MIT!**



**Ansprechpartner:**

Katharina Voth

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

☎ 05292 6973210

## VereinsTALK: Qualifizierung

„KreisSportbund Paderborn“

Der VereinsTALK im Dezember dreht sich um das Thema Qualifizierungen der Übungsleiter. Wir möchten auf Bedarfe und Wünsche eingehen und diskutieren.

Alle Interessierte sind eingeladen **am Dienstag, den 20. Dezember um 19 Uhr online** an dem VereinsTALK teilzunehmen. Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).



### Ansprechpartner:

Lisa Kaup

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

☎ 05251 68330-06

## Gesund Laufen: Das Läuferseminar

„KreisSportbund Paderborn“

Überlastungsschäden durch Sport müssen nicht sein! Sport, insbesondere das Laufen, soll Spaß und Freude bereiten.

**Am 21. Januar** veranstalten wir ein Läuferseminar, in dem Experten ihre Erfahrungen und Tipps zu den Themen Motivation, Laufbewegung, Ernährung und vielem mehr teilen. Stattfinden wird das Seminar in der Kulturscheune 1A (Am Schlosspark 1a, 33181 Bad Wünnenberg – Fürstenberg). Die Teilnahmegebühr beträgt 25€. Zusätzlich dazu bekommen Sie auf die Anmeldung 50% Vergünstigung auf die Anmeldung zum Osterlauf und können vor Ort verschiedenen Laufschuhe testen, die vom Laufladen Endspurt bereitgestellt werden.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).



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

**AZG** Atrial-Zentrum für Gesundheit

**Paderborner Osterlauf**

**Jentschura** regeneriert wie neugeboren

**LAUFLADEN ENDSPURT** LEX LÄUFERPERTEN

**KULTURSCHEUNE 1a** KULTURSCHEUNE 1a

**Bad Driburger** NATURPARKQUELLEN

# GESUND LAUFEN!

## LÄUFERSEMINAR

FÜR EINSTEIGER UND AMBITIONIERTE LÄUFER

**21. JANUAR**  
**KULTURSCHEUNE 1A**  
AM SCHLOSSPARK 1A,  
33181 BAD WÜNNENBERG - FÜRSTENBERG

### PROGRAMM

Überlastungsschäden durch Sport müssen nicht sein! Im Gegenteil: Sport, insbesondere das Laufen, sollen Spaß und Freude bereiten. Lernen Sie von Experten, ihren Erfahrungen und Tipps.

11:00 Uhr	Beginn und Begrüßung
11:30 Uhr	Elmar Sprink (Ironman nach Herztransplantation & Buchautor, Salzkotten) • „Ziele setzen und Ziele erreichen!“ Mit 3 Monaten Training zum Osterlauf
12:00 Uhr	Dr. rer. nat. Juliane Pietschmann (Sportwissenschaftlerin, Bad Wünnenberg) • „Zentrale, biomechanische, Aspekte der Laufbewegung!“
12:45 Uhr	Dipl. Öcctrophologe Roland Jentschura (Jentschura International GmbH, Münster) • „Power statt sauer - unser Säure-Basen-Haushalt entscheidet!“
	Kurze Pause   Getränke und Snacks werden gestellt
14:00 Uhr	Dr. med. Kristian Bröckling (Kardiologische Gemeinschaftspraxis Paderborn) • „Trainingssteuerung im Laufsport“ & Kardiologische Aspekte
14:45 Uhr	Dr. med. Thomas Real (Orthopäde, Salzkotten) • „Typische orthopädische Überlastungsschäden: Erkennen und vermeiden!“
15:30 Uhr	Praxis: Laufrunde zum Abschluss

**LAUFSCHUHE TESTEN? KEIN PROBLEM! LAUFLADEN ENDSPURT STELLT VERSCHIEDENE MODELLE BEREIT!**

25 € TEILNAHMEGEBÜHR

**SIE ERHALTEN MIT DER ANMELDUNG 50% VERGÜNSTIGUNG ZUM OSTERLAUF!**  
[www.ksb-paderborn.de](http://www.ksb-paderborn.de)



### Ansprechpartner:

Lisa Kaup

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

☎ 05251 68330-06

## Erfolgreicher Abschluss des FSJ-Basismoduls in Kooperation mit IN VIA

„KreisSportbund Paderborn & IN VIA Paderborn“

Zum sechsten Mal in Folge hat der KSB Paderborn in Kooperation mit dem FSJ Träger IN VIA Diözesanverband das Übungsleiter\*innen-C Basismodul durchgeführt.

Im Rahmen ihrer Bildungsseminare haben die jungen Freiwilligendienstleistenden damit die Grundlagen der Übungsleiter-C Lizenz erworben. Durch die Kooperation entsteht ein Mehrwert für alle Beteiligten. Eine Vielzahl der jungen Menschen ist neben der Arbeit in den Einsatzstellen in den lokalen Sportvereinen aktiv und können dort ihre Kompetenzen einbringen. Gleichzeitig legen sie dadurch den Grundstein für ein freiwilliges Engagement im den örtlichen organisierten Sport.

Wie in den bisherigen Jahren, nutzen auch dieses Mal einige Freiwilligendienstleistenden ein zweiwöchiges Aufbaumodul um die vollständige Übungsleiter\*innen-C Lizenz zu erhalten.

### Ansprechpartner:

Jan Niclas Müller

✉ [jan.mueller@ksb-paderborn.de](mailto:jan.mueller@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-07

## Mit Kibaz & Jolinchen durch den Advent

„Sportjugend NRW“

Neben unserem Adventskalender startet heute ebenfalls der [digitale Adventskalender der Sportjugend NRW](#) zusammen mit der AOK Rheinland/Hamburg sowie AOK NordWest. Dieser richtet sich an Familien mit Kindern unter 7 Jahren und hält verschiedene Bewegungsaktionen bereit.

### Ansprechpartner:

Angela Buchwald | Sportjugend NRW

✉ [Angela.Buchwald@lsb.nrw](mailto:Angela.Buchwald@lsb.nrw)

☎ 0203 7381-953



## Ausbildungen 2023

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

### Übungsleiter C-Ausbildungen

13.01.-21.01.2023	<u>Übungsleiter-C Basismodul (30 LE)</u>
03.02.-25.03.2023	<u>Übungsleiter-C Aufbaumodul (Profil: zielgruppenübergreifend) ( 90 LE)</u>
09.06.-17.06.2023	<u>Übungsleiter-C Basismodul (30 LE)</u>
26.06.-07.07.2023	<u>Übungsleiter-C Aufbaumodul (Profil: Kinder &amp; Jugendliche) ( 90 LE)</u>
06.10.-14.10.2023	<u>Übungsleiter-C Basismodul (30 LE)</u>
27.10.-16.12.2023	<u>Übungsleiter-C Aufbaumodul (Profil: zielgruppenübergreifend) ( 90 LE)</u>

### Übungsleiter B-Ausbildungen

Diese Termine werden zeitnah bekannt gegeben.

### Zertifikat für Bewegungsförderung in Verein und Kita

21.04.-17.06.2023	<u>Zertifikat für Bewegungsförderung in Verein und Kita (60 LE)</u>
-------------------	---

## Fortbildungen 2022 & 2023

### Übungsleiter C-Fortbildungen

10.12.2022	<u>Mehr Ernährungskompetenz im Sport (8 LE)</u>
14.01.2023	<u>Qualifizierung zum/zur Sportabzeichen Prüfer/-in – Schwerpunkt Leichtathletik (15 LE) mit Blended Learning</u>
28.01.2023	<u>Wer rastet, der rostet – Bewegtes Gedächtnistraining (8 LE)</u>
11. & 12.02.2022	<u>Functional Fitness im Breitensport (10 LE)</u>
28.02.2023	<u>Self-Care und Stressmanagement für Trainer*innen und Ehrenamtliche (online) (8 LE)</u>
16.03.2023	<u>Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein (online) (4 LE)</u>
25.03.2023	<u>Laufen, Springen, Werfen - Spielerische Leichtathletik für Kinder (8 LE)</u>
01.04.2023	<u>Selbstverteidigung für Frauen und Männer mit Schwerpunkt auf Modern Arnis (8 LE)</u>
22.04.2023	<u>Qualifizierung zum/zur Sportabzeichen Prüfer/-in – Schwerpunkt Leichtathletik (15 LE) mit Blended Learning</u>
06.05.2023	<u>Mal eben aus dem Nichts gezaubert (8LE)</u>
13.05.2023	<u>Aquafitness (8 LE)</u>
29.07.2023	<u>Auftreten vor Gruppen (8 LE)</u>
12.08.2023	<u>Mein Körper und ich - Spielerische Förderung der Körperwahrnehmung für Kinder (Kiga und Grundschule) (8 LE)</u>
05.10.2023	<u>Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein (online) (4 LE)</u>
21.10.2023	<u>Spiele mit Alltagsmaterialien (für Kinder) (8 LE)</u>
28.10.2023	<u>Mehr Ernährungskompetenz im Sport (8 LE)</u>
04.11.2023	<u>Body and Brain I (8 LE)</u>
12.11.2023	<u>Body and Brain II (8 LE)</u>

## Fortbildungen 2023

SPORTBILDUNGSWERK  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



### Übungsleiter B-Fortbildungen Rehasport

11.03.2023	<u>Ganzheitliche Sturzprophylaxe (8 LE)</u>
25.03.2023	<u>Osteoporose im Reha &amp; Vereinssport (8 LE)</u>
06.05.2023	<u>Mobility (8 LE)</u>
17.06.2023	<u>Stuhlgymnastik (8 LE)</u>
14.10.2023	<u>Rückenschmerzen und Beckenboden, wie passt das zusammen? (8 LE)</u>
28.10.2023	<u>Training der oberen Extremitäten (4 LE)</u>
28.10.2023	<u>Training der unteren Extremitäten (4 LE)</u>
25.11.2023	<u>Füße, das Fundament auf dem wir stehen (8 LE)</u>
02.-03.12.2023	<u>Faszientraining im Rehasport (15 LE)</u>

### Übungsleiter B-Fortbildungen Innere Medizin

25.02.2023	<u>Funktionelles- und Stabilisationstraining ohne Gerät</u>
------------	---

### Übungsleiter B-Fortbildungen Bewegungserziehung

19.11.2022	<u>Kinderyoga (8 LE)</u>
04.02.2023	<u>Fit für die Schule (8 LE)</u>
04.03.2023	<u>Neurokinetik (8 LE)</u>
20.05.2023	<u>Bewegung mit Alltags- und Naturmaterialien (8 LE)</u>
09.09.2023	<u>Ringen, Raufen, Kräfte messen (8 LE)</u>
30.09.2023	<u>Starke Kinder-Resilienzförderung (8 LE)</u>
26.11.2023	<u>Sprache und Bewegung (8 LE)</u>

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