

## Infobrief | Nr. 1 Januar 2023

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

### Termine

- |            |  |
|------------|--|
| 21.01.2023 | Gesund Laufen: Das Läuferseminar   |
| 25.01.2023 | Gesundheitswerkstatt in Lichtenau  |
| 07.02.2023 | Digitaler Vortrag: Wasser, der wichtigste<br>Nährstoff in unserem Körper |

### Frohes neues Jahr 2023!

„KreisSportBund Paderborn“

Wir wünschen Ihnen allen ein frohes neues Jahr 2023 und hoffen, dass Sie die Feiertage im Kreise Ihrer Familie gut verlebt haben. Wir freuen uns, dass Sie auch im neuen Jahr wieder unseren Infobrief lesen! Wir möchten Sie auch in diesem Jahr über die verschiedenen Aktivitäten, Veranstaltungen und Maßnahmen rund um den organisierten Sport im Kreis Paderborn informieren. Viel Spaß beim Lesen!



### Trauer um Christoph Rothmann

„KreisSportBund Paderborn“

Die Sportfamilie im Kreis Paderborn trauert um Christoph Rothmann, der am 17. Dezember im Alter von 73 Jahren verstorben ist.



© Neue Westfälische

Christoph war jahrelanges Vorstandsmitglied des KreisSportBundes, Sportabzeichenobmann und wesentlicher Bestandteil einer erfolgreichen und leidenschaftlichen Arbeit vor Ort in Borchchen. Im Jahr 2018 wurde er vom SC Borchchen für seine jahrzehntelange Vereinsarbeit als Ehrenmitglied ernannt. Vor allem engagierte er sich in der Leichtathletikabteilung sowie für das Sportabzeichen, aber auch darüber hinaus setzte er sich aktiv für den Sport im Kreis Paderborn ein. Sein Engagement rund um den Sport in Borchchen und im Kreis Paderborn war bemerkenswert.

Die Verantwortlichen vom KreisSportBund Paderborn bedanken sich für den unermüdlichen Einsatz und verabschieden sich in bester Erinnerung von Christoph Rothmann.

## Bestandsdatenerhebung 2023

„Vereinsberatung“

Die Bestandserhebung 2023 ist ab sofort möglich. Die Meldung der Vereinsmitglieder muss bis zum 28.02.2023 erfolgen.

Die Bestandserhebung ist ein zentrales Instrument des organisierten Sports. Sie ermittelt nicht nur die Zahl der Vereinsmitglieder in NRW, sondern dient der Sportentwicklung insgesamt.

Hilfestellung beim Eintragen der Daten finden Sie auf unserer [Homepage](#). Die Eingabe wird über die [Online-Vereinsverwaltung](#) vorgenommen.

Bitte beachten Sie, dass die Abgabe der aktuellen Bestandserhebung Voraussetzung für die Inanspruchnahme von Unterstützungsleistungen des Landessportbundes NRW (z. B. Förderung der Übungsarbeit) ist.

### Ansprechpartner:

Lukas Schäfers

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

☎ 05251 68330-08

## Bewegte Adventszeit in der Kita im Bewegungswerk

„Kita im Bewegungswerk“

Ein Adventskalender einmal ganz anders: Das Team der Kita im Bewegungswerk hat sich für einen bewegten Adventskalender entschieden. Jeden Morgen starteten die Kinder mit einer Bewegung in den Tag. Unterstützt wurden sie dabei von ihren Eltern. Ein Kalenderblatt zeigte deutlich welche Übung dran ist. Auf unserem Foto ist eine „Schlittenfahrt“ von einem Hügel zu sehen. Während sich einige Eltern eher zögerlich beteiligen, sind die Kinder mit Eifer dabei. Oft ist der Bewegungsanreiz den ganzen Morgen interessant.

Ein weiterer Höhepunkt war der gemeinsame Adventsnachmittag mit den Familien. Alle Kita-Kinder und deren Eltern, die Zeit und Lust hatten konnten dabei sein. Bei minus vier Grad gehörten warme Winterkleidung und heiße Getränke zu einer optimalen Ausstattung. So war die Kälte gut auszuhalten. Auf dem stimmungsvoll beleuchteten Spielplatz, wurde dann gemeinsam gesungen, geplaudert, gespielt und die mitgebrachten Kekse geteilt. Zum Abschluss hat eine kleine Gruppe vom Kita-Team das Stück: „Es klopft bei Wanja in der Nacht“ vorgespielt. Eltern und Kinder waren begeistert.



### Ansprechpartner:

Ingrid Winzig

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

☎ 05250 97094-0

## Gesundheit aufBAUEN – Dritte Gesundheitswerkstatt in Lichtenau

„Gesunde Kommune“

Das Projektteam der Gesunden Kommune lädt alle Akteur\*innen sowie interessierten Bürger\*innen **am Mittwoch, den 25.01.2023 von 18:00 bis 19:30 Uhr** zu einer nächsten Gesundheitswerkstatt im Technologiezentrum für Zukunftsenergien ein.

Freuen Sie sich darauf, gemeinsam an die Ideen aus den ersten beiden Gesundheitswerkstätten anzuknüpfen und mit Akteur\*innen (z. B. aus den Bereichen Soziales, Gesundheit, Sport und Bildung) sowie Bürger\*innen ins Gespräch zu kommen. Es wird eine kurze Darstellung der Ergebnisse der bisherigen Gesundheitswerkstätten und der bereits erfolgten Projektschritte geben. Anschließend werden wir gemeinsam mit Ihnen weitere Maßnahmen für die Zielgruppen von 0 bis 6 Jahren und ab 55 Jahren erarbeiten.

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

Außerdem finden Sie Informationen zu zukünftigen Veranstaltungen und Entwicklungen des Projektes in Lichtenau nun auch bei Crossiety. [Hier](#) gelangen Sie zur Gruppe.

### **Ansprechpartner:**

Lina Kemper

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

☎ 05251 68330-13

## Vortrag: „Wasser, der wichtigste Nährstoff in unserem Körper – warum, wie viel, was und wie?“

„Gesunde Kommune“

Wasser gilt als der wichtigste Baustein unserer Ernährung. Im Rahmen eines digitalen Vortrags der Themenreihe „Mitgehen für mehr Gesundheit“ wird Herr Prof. Dr. Lars Libuda (Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit der Universität Paderborn) erläutern, was hinter dieser Aussage steckt, welche Faktoren unseren Wasserhaushalt beeinflussen, wie viel und besonders „was“ wir eigentlich trinken sollen. Dazu wird die derzeitige Getränkezufuhr in Deutschland mit diesen Empfehlungen verglichen und häufige Herausforderungen, Verbesserungspotential und besondere Zielgruppen herausgestellt. Anhand praktischer Beispiele wird aufgezeigt, wie das Trinkverhalten verbessert werden kann und welche Effekte damit erreicht werden können.

Der Vortrag findet **am Dienstag, den 07.02.2023 von 17:30 bis 18:30 Uhr** online über die Plattform Zoom statt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Wir bitten um vorherige Anmeldung bei Lina Kemper.

### **Ansprechpartner:**

Lina Kemper

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

☎ 05251 68330-13

## Radtour entlang des EmsRadwegs

„SportBildungswerk Paderborn“

Auch in diesem Jahr wird wieder der EmsRadweg erkundet: vom **03.06 – 10.06.2023!** Der circa 380 Kilometer lange EmsRadweg beginnt in Hövelhof am



© LSB NRW/ Andrea Bowinkelmann

Emsquellen Infozentrum und verläuft durch das Münster- und Emsland bis nach Emden, wo die Ems in die Nordsee mündet. Wir zeigen Ihnen den EmsRadweg in sieben Etappen, die im Durchschnitt etwa 50 Kilometer lang sind. An allen 7 Etappenzielen wartet ein schönes und häusliches Hotel mit Frühstück auf uns. Außerdem haben Sie die Möglichkeit in Papenburg die berühmte Meyer Werft zu besichtigen.

Der Preis für ein Doppelzimmer beträgt 799 € pro Person und für ein Einzelzimmer 999 € pro Person. Folgende Leistungen sind im Preis enthalten:

- Ein erfahrener Reiseleiter
- Übernachtungen in verschiedenen Hotels mit Frühstück sowie Lunchpaket
- Reiserücktrittsversicherung
- die Rückfahrt für Sie und Ihr Fahrrad im komfortablen Bus
- die Besichtigung des Teemuseums in Leer

Buchen können Sie [hier](#).

**Ansprechpartner:**

Lina Kaup

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

☎ 05251 68330-06

## 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 2023

### Übungsleiter C-Fortbildungen

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>