

Infobrief | Nr. 2 Februar 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

- | | |
|------------|---|
| 07.02.2023 | Digitaler Vortrag: Wasser, der wichtigste Nährstoff in unserem Körper |
| 21.02.2023 | Informationsveranstaltung FSJ im Sport |

Förderung digitaler Ausstattung

„Vereinsberatung“

Moderne Computer, Monitore, Laptops und Drucker statt veralteter oder fehlender Technik. Sportvereine in NRW können an einer Vollförderung bei Anschaffungen im Bereich der Digitalisierung partizipieren: Das Land NRW stellt den Sportorganisationen insgesamt 30 Mio. Euro EU-Fördermittel zur „Digitalisierung des Breiten-sports“ zur Verfügung.

Für den organisierten Sport in NRW ist dies in vielerlei Hinsicht eine große Chance. Mit den zur Verfügung gestellten Mitteln können vorhandene digitale Infrastruktur ausgebaut und die digitalen Möglichkeiten, die derweil an finanziellen Hürden scheiterten, besser genutzt werden.

Die Förderung der Sportvereine basiert auf einem Weiterleitungsverfahren. Wir möchten die Vereine bitten, einen Antrag bis zum 10. März 2023 per Post oder E-Mail (info@ksb-paderborn.de) bei uns einzureichen.

Ansprechpartner:

Lukas Schäfers
✉ lukas.schaefers@ksb-paderborn.de
☎ 05251 68330-08

Sportförderrichtlinien Kreis Paderborn – Antrag schon gestellt?

„Vereinsberatung“

Der Kreis Paderborn fördert den Sport auch im Kalenderjahr 2023. Für bestimmte sportliche Maßnahmen – wie z. B. Volksläufe, Schwimmfeste oder Kreismeisterschaften –, die durch Vereine im Kreis Paderborn ausgerichtet werden, kann eine finanzielle Unterstützung beantragt werden.

Der KreisSportBund verwaltet das Budget des Kreises. Bei uns können Vereine, die eine Doppelmitgliedschaft (KreisSportBund Paderborn und Sportfachverband) haben, einen Antrag auf Förderung stellen. Wir möchten die Vereine bitten, einen Antrag **bis zum 31. März 2023** per Post oder [E-Mail](#) bei uns einzureichen.

Die Richtlinien des Kreises Paderborn zur Förderung des Sports können [hier](#) eingesehen werden.

Ansprechpartner:

Lukas Schäfers
✉ lukas.schaefers@ksb-paderborn.de
☎ 05251 68330-08

Restart- Sport bewegt Deutschland

„Vereinsberatung“

Mit dem Ziel, nach der Corona-Pandemie wieder mehr Menschen in Deutschland in Bewegung zu bringen und für den Vereinssport zu begeistern, haben der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und das Bundesministerium des Innern (BMI) das **Programm „ReStart – Sport bewegt Deutschland“** ins Leben gerufen.

Hier geht es insgesamt um zwei einzelne Programme.

1. Sporttage sind Feiertage: Finanzielle Unterstützung für Vereinsevents und Kooperationen

Hier können Vereine **seit dem 26. Januar 2023 bis Ende Juli 2023** beim DOSB (<https://www.dosb.de/restart>) finanzielle Unterstützung für Vereinsfeste und Kooperation in Höhe von 1.000 Euro beantragen. Die dabei anfallenden Sachkosten, die im Rahmen der Umsetzung einen finanziellen Mehraufwand für den Verein darstellen, können in Höhe von 1.000 Euro, nach vorheriger Antragsstellung und Bewilligung durch den DOSB, erstattet werden. Vorzeitig getätigte Ausgaben werden hierbei nicht berücksichtigt.

Es werden 4.000 Anträge durch den DOSB bewilligt. Daher gilt: schnell und kreativ sein lohnt sich. [Hier](#) gibt es weitere Informationen.

2. Kostenlos zurück in den Verein – Der Sportvereinscheck

Seit dem 24. Januar 2023 stehen auf der [DOSB Website](#) 150.000 Sportvereinschecks im Wert von je 40 Euro für Privatpersonen zum Download zur Verfügung.

Mit den Sportvereinschecks sollen sportinteressierte Menschen für den Sport zurückgewonnen werden. Die Personen haben vier Wochen Zeit, ihren Sportvereinscheck als Zuschuss für eine Vereinsmitgliedschaft oder Kursgebühr in einem Sportverein ihrer Wahl, der Mitglied im KSB Paderborn und/oder einem Fachverband ist, einzulösen. Das Downloadportal ist hierfür im Zeitraum vom 24. Januar 2023 bis zum 31. August 2023 geöffnet.

Die Sportvereine bekommen die Sportvereinschecks von den Personen ausgedruckt oder digital ausgehändigt. Der Verein kann diesen innerhalb von zehn Wochen ab Ausstellungsdatum [hier](#) einreichen.

Ansprechpartner:

Lukas Schäfers

✉ lukas.schaefers@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-08

Verwendungsnachweise 1000x1000 & Förderung der Übungsarbeit

„Vereinsberatung“

Wir möchten alle Vereine, die im letzten Jahr eine Förderung aus den Programmen „1000 x 1000“ und/ oder „Förderungen der Übungsarbeit“ erhalten haben, daran erinnern bis zum 28.02.2023 den Verwendungsnachweis im [Förderportal](#) einzureichen.

Ansprechpartner:

Lukas Schäfers

✉ lukas.schaefers@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-08

Gesund Laufen – Ein erfolgreiches Seminar

„KreisSportBund Paderborn“

Das erste Läuferseminar - veranstaltet von Elmar Sprink (Salzkotten), Dr. Horst-Walter Hundte vom Aatal-Zentrum für Gesundheit (Bad Wünnenberg) dem Kreissportbund Paderborn - lockte knapp 120 Läuferinnen und Läufer in die Kulturscheune1a in Bad Wünnenberg-Fürstenberg. Ziel der Veranstaltung war, Expertenwissen für ein gesundes Lauftraining zu vermitteln.

Zu den Referenten zählten Elmar Sprink selbst, der anschauliche Erfahrungen seiner Laufkarriere referierte, Roland Jentschura, Ökotrophologe aus Münster, Dr. Juliane Pietschmann, Sportwissenschaftlerin und Biomechanikerin, Dr. Kristian Bröckling, Kardiologie aus Paderborn und Dr. Thomas Real, Orthopäde aus Salzkotten. Vor allem der Ansatz, frühzeitig und damit präventiv vor der Entstehung von Überlastungsschäden tätig zu werden, scheint für Läuferinnen und Läufer ein wichtiges Thema zu sein. Im Anschluss hatten die Läufer die Gelegenheit mit erfahrenen Laufprofis zu laufen und Erfahrungen auszutauschen.



Ansprechpartnerin:

Lisa Kaup

✉ lisa.kaup@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-06

Erfolgreicher Abschluss der Ehrenamtskampagne

„Gesunde Kommune“

Mit dem Slogan „Ohne Ehrenamt geht es nicht!“ haben der KreisSportBund Paderborn e. V. (KSB Paderborn), die Energiestadt Lichtenau, die Stadt Delbrück sowie die Stadt- und Gemeindesportverbände des Kreises Paderborn im vergangenen Dezember gemeinsam auf das Thema Ehrenamt aufmerksam gemacht. So wurden anhand der Kampagne, die von der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt gefördert wurde, ehrenamtlich Engagierte aus dem Sport und weiteren Bereichen der Gesellschaft vorgestellt.

Hierzu führten die Mitarbeiter des KSB Paderborn eine Vielzahl von Interviews. Aus diesen ging unter anderem hervor, wie viel Leidenschaft im Ehrenamt steckt. Die Interviews sind sowohl in den sozialen Medien als auch auf den Homepages des KSB Paderborn und der Energiestadt Lichtenau zu finden.

Der CDU-Landtagsabgeordnete und Schirmherr der Kampagne, Bernhard Hoppe-Biermeyer, appelliert daran, das Thema auch weiterhin in den Medien präsent zu halten: „Die Kampagne stellt einen ersten Schritt dar, um das Thema stärker in die Öffentlichkeit zu bringen. Nun gilt es, dies auch langfristig zu tun. Darüber hinaus ist es wichtig, weitere Wege zu finden, um das Ehrenamt zu stärken.“

Zum Abschluss der Kampagne bedankt sich das Projektteam der Gesunden Kommune vom KSB Paderborn stellvertretend für alle Beteiligten herzlich bei den ehrenamtlich Engagierten, die an der Kampagne mitgewirkt haben. Ohne Ehrenamt wäre vieles in der Gesellschaft und im Vereinsleben nicht möglich.



Weitere Informationen zur Kampagne finden Sie [hier](#).

Ansprechpartnerin:

Lina Kemper

✉ lina.kemper@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-13

Informationsveranstaltung zum FSJ im Sport

„KreisSportBund Paderborn“

Wie geht es nach der Schule weiter? Auch in diesem Jahr stellen sich junge Heranwachsende diese Frage. Bald beginnt für sie ein neuer Lebensabschnitt, der die Weichen für die berufliche Zukunft stellt. Ausbildung, Studium oder doch etwas Anderes? Die Entscheidung ist nicht immer leicht.

Warum sich nicht dafür noch ein Jahr bewusst Zeit nehmen? Ein Jahr, welches die Möglichkeit bietet, den Arbeitsalltag zu erproben, die (Sport-)Berufswelt kennenzulernen, sich gleichzeitig sozial zu engagieren und dabei zusätzlich fortbilden zu lassen. Möglich macht das das Freiwillige Soziale Jahr im Sport. Ein Bildungs- und Orientierungsjahr für Jugendliche, welches nicht nur einen Einblick in die Berufsfelder des Sports gibt, sondern gleichzeitig freiwilliges gesellschaftliches Engagement fördert. Engagement, von dem jeder Sportverein lebt.

Für interessierte Jugendliche am Freiwilligen Sozialen Jahr im Kreis Paderborn bieten wir am **Dienstag, den 21.02.2023 um 18:30 Uhr im Ahorn-Sportpark** (Ahornallee 20, 33106 Paderborn) ganz herzlich zu einem Informationsabend ein.

Informiert wird über das Freiwillige Soziale Jahr im Sport, die sich bietenden Chancen und Möglichkeiten für Jugendliche und Sportorganisationen, die Einsatzbereiche eines Freiwilligendienstleistenden und die Voraussetzungen, um einen Freiwilligendienst antreten zu können.

Die Anmeldung kann bis zum 19.02.2023 beim KreisSportbund Paderborn unter info@ksb-paderborn.de oder direkt telefonisch: 05251-6833010.

Weitere Informationen zum FSJ im Sport unter www.ksb-paderborn.de.

Ansprechpartner:

Lukas Schäfers

✉ lukas.schaefers@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-08

Zahnunfall beim Sport – Zahnrettungsbox kann Zahn retten

„Gesunde Kommune“

Zahnunfälle kommen oft im sportlichen Alltag vor. Am häufigsten betroffen sind die oberen Schneidezähne. Oft ist ein Stück des Zahns abgebrochen oder ein ganzer Zahn ausgeschlagen. Ob das Bruchstück wieder angeklebt werden oder der ausgeschlagene Zahn wieder eingesetzt werden kann, hängt stark von dessen Zustand ab.

Zahnarzt Dr. Wolfgang Ehlert erläutert die Gründe: „Ausgeschlagene Zähne trocknen sehr schnell aus. Dies passiert innerhalb weniger Minuten. Daher ist es wichtig, den Zahn in einer optimalen Umgebung zu lagern. Die Zahnrettungsbox enthält eine spezielle Zellnährlösung. Sie verhindert das Austrocknen des Zahnes und das damit verbundene Absterben von Zellen, die an der Wurzeloberfläche haften. Diese Zellen sind wichtig für das Einheilen des Zahnes. Somit kann die Zahnrettungsbox vor Verlust des Zahns schützen.“

Erste Schritte beim Zahnunfall:

- Den Zahn oder das Zahnbruchstück suchen.
- Nur an der Zahnkrone anfassen, die Wurzeloberfläche sollte nicht berührt werden.
- Nicht säubern, am Zahn haftende Schmutzpartikel nicht entfernen, Zahn nicht desinfizieren
- Nicht austrocknen lassen, Zahn feucht halten → idealerweise in eine Zahnrettungsbox geben.
- So schnell wie möglich einen Zahnarzt aufsuchen. Die dort erfolgende Dokumentation ist auch für eventuelle Versicherungsansprüche wichtig.

Die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde empfiehlt die Zahnrettungsbox (z. B. Dento-safe oder SOS-Zahnbox) in den Erste-Hilfe-Kasten jeden Sportvereins bzw. jeder Sportstätte aufzunehmen. Die Kosten liegen bei ca. 20 Euro. Die Zahnrettungsbox ist in Apotheken erhältlich.

Weitere Informationen: [Zahnärztliche Bundesvereinigung \(KZBV\)](#).

Ansprechpartnerin:

Lina Kemper

✉ lina.kemper@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-13

Wir suchen Dich!

„KreisSportBund Paderborn“

Für unsere Kindertageseinrichtungen „Kita im Alten-
autal“ in Lichtenau und „Kita im Bewegungswerk“ in
Delbrück sowie die in 2023 öffnenden Kitas in Anrep-
pen, Bad Wünnenberg und Tudorf, suchen wir pädago-
gische Mitarbeiter*innen als Leitungs-, Fach- und Er-
gänzungskraft in Teil- oder Vollzeit.

[Die Stellenausschreibung ist hier zu finden.](#)



KreisSportBund
Paderborn e.V. 
Gemeinsam sind wir stärker!

WIR SUCHEN DICH!

Pädagogische Mitarbeiter*innen
als Leitungs-, Fach- und Ergänzungskraft
in Teil- oder Vollzeit.

Für unsere Kitas in Delbrück, Lichtenau,
Anreppen, Bad Wünnenberg und Tudorf.

EINFACH SCANNEN
UND MEHR INFOS
ERHALTEN!



Ansprechpartnerin:

Karin Suerland

✉ karin.suerland@ksb-kita.de

☎ 0151 43238114

Ausbildungen 2023

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



Übungsleiter C-Ausbildungen

- 03.02.-25.03.2023 [Übungsleiter-C Aufbaumodul \(Profil: zielgruppenübergreifend\) \(90 LE\)](#)
- 09.06.-17.06.2023 [Übungsleiter-C Basismodul \(30 LE\)](#)
- 26.06.-07.07.2023 [Übungsleiter-C Aufbaumodul \(Profil: Kinder & Jugendliche\) \(90 LE\)](#)
- 06.10.-14.10.2023 [Übungsleiter-C Basismodul \(30 LE\)](#)
- 27.10.-16.12.2023 [Übungsleiter-C Aufbaumodul \(Profil: zielgruppenübergreifend\) \(90 LE\)](#)

Übungsleiter B-Ausbildungen

Diese Termine werden zeitnah bekannt gegeben.

Zertifikat für Bewegungsförderung in Verein und Kita

- 21.04.-17.06.2023 [Zertifikat für Bewegungsförderung in Verein und Kita \(60 LE\)](#)

Fortbildungen 2023

Übungsleiter C-Fortbildungen

11. & 12.02.2022 [Functional Fitness im Breitensport \(10 LE\)](#)
- 28.02.2023 [Self-Care und Stressmanagement für Trainer*innen und Ehrenamtliche \(online\) \(8 LE\)](#)
- 16.03.2023 [Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein \(online\) \(4 LE\)](#)
- 25.03.2023 [Laufen, Springen, Werfen - Spielerische Leichtathletik für Kinder \(8 LE\)](#)
- 01.04.2023 [Selbstverteidigung für Frauen und Männer mit Schwerpunkt auf Modern Arnis \(8 LE\)](#)
- 22.04.2023 [Qualifizierung zum/zur Sportabzeichen Prüfer/-in – Schwerpunkt Leichtathletik \(15 LE\) mit Blended Learning](#)
- 06.05.2023 [Mal eben aus dem Nichts gezaubert \(8LE\)](#)
- 13.05.2023 [Aquafitness \(8 LE\)](#)
- 29.07.2023 [Auftreten vor Gruppen \(8 LE\)](#)
- 12.08.2023 [Mein Körper und ich - Spielerische Förderung der Körperwahrnehmung für Kinder \(Kiga und Grundschule\) \(8 LE\)](#)
- 16.09.2023 [Mal eben aus dem Nichts gezaubert \(8LE\)](#)
- 16.09.2023 [Faszien-Yoga \(8LE\)](#)
- 05.10.2023 [Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein \(online\) \(4 LE\)](#)
- 21.10.2023 [Spiele mit Alltagsmaterialien \(für Kinder\) \(8 LE\)](#)
- 28.10.2023 [Mehr Ernährungskompetenz im Sport \(8 LE\)](#)
- 04.11.2023 [Body and Brain I \(8 LE\)](#)
- 12.11.2023 [Body and Brain II \(8 LE\)](#)

Fortbildungen 2023

Übungsleiter B-Fortbildungen Rehasport

11.03.2023	<u>Ganzheitliche Sturzprophylaxe (8 LE)</u>
25.03.2023	<u>Osteoporose im Reha & 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!

